

بهداشت روان خانواده

Dr. S.Seif ⁽¹⁾

Family Psychological Health

Abstract: Family is the most durable and strongest educative structure in each culture. The life of a family includes multiplex and complicated processes. In this essay, interactions and transactions, the kinds of families, healthy relationships, non- healthy relations of parents-children, characteristics of parents, and family mental health will be discussed. Also, at the end of the summay, there are some recommendations about family mental health.

مقدمه

خانواده از نهادهای مهم و اساسی جامعه است. خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی مهمترین و عمده ترین نقش را در تربیت کودک ایفا می نماید. خانواده اولین آموزشگاه است. آموزشگاهی که کودک در آن لبخند، قهر، دوستی، خوش خلقی، خودداری، تعادل و تکامل، وظیفه شناسی و مسئولیت و اخلاق را می آموزد (۲).

خانواده دارای تعاریف متعدد است:

- ۱- خانواده واحدی اجتماعی است ناشی از پیوند مشروع مرد و زنی که فرزندان پدید آمده از این پیوند، آن را تکمیل می کنند.
- ۲- خانواده شامل مجموعه ای از افراد است که با هدف، و اندیشه وصول به منافع مشترکی گرد آمده و زندگی می کنند.
- ۳- خانواده فضای نیمه بسته است که نقش ارتباطهای داخلی را ایفا می کند، و دارای عضوهایی است که وضعیتهای و نقش های مختلفی را در خانواده و اجتماع احراز کرده و با

بهداشت روان خانواده

دکتر سوسن سیف

دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه الزهرا (س)

خلاصه

خانواده مستحکم ترین و بادوام ترین جایگاه و پایگاه تربیتی در هر جامعه است. به طور خلاصه حیات خانواده شامل فرایندی چندجانبه و پیچیده است. در این مقاله اثرات متقابل و متعامل و همچنین انواع خانواده و ارتباط سالم و ناسالم والدین، کودکان، ویژگیهای والدین و بهداشت روانی خانواده مورد بحث قرار گرفته و در نهایت در جمع بندی، توصیه هایی جهت بهداشت روان خانواده آورده شده است. اساس خانواده در قرآن کریم بر اصول زیر استوار است: مساوات - آرامش - مودت - مهربانی - خوشرفتاری - عدالت - میثاق الهی - تقوی.

اعمال قدرت به سه صورت مختلف برابر شکل‌های شماره ۱ صورت می‌گیرد:

ترکیب افقی، ترکیب عمودی و ترکیب دو ردیفی.

در ترکیب افقی، قدرت به صورت تقارن و به طور مناسب اعمال می‌شود. در ترکیب عمودی اعمال قدرت شبیه به جداول سازمانی نیروهای مسلح است که در آن هر فرد به جز فرمانده اصلی تحت فرماندهی فرد بالاتر است. در ترکیب دو ردیفی این امر همبستگی داخلی را به وجود می‌آورد ولی قدرت بین نسله‌ها متفاوت می‌باشد.

(۲) اثرهای متعامل از طریق برقراری رابطه و گفتگو:

در این طریق، برابر شکل شماره ۲، اثرهای متعامل به سه صورت کانال ارتباطی، چرخشی و فاصله‌ای برقرار می‌شود.

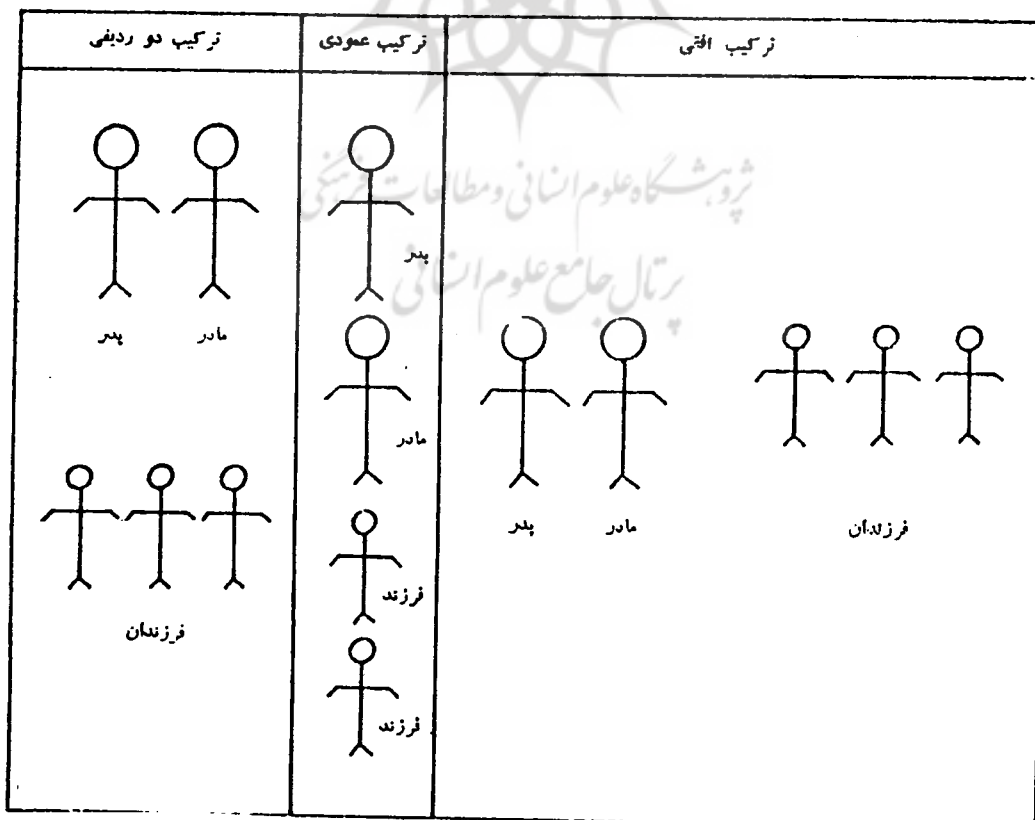
توجه به محتوای نقش و وضعیتها، افکار و ارتباطهای خویشاوندی که مورد تأیید جامعه‌ای است که خانواده جزء لاینفک آن است، ایفای نقش می‌کند.

۴- اسلام خانواده را گرمی می‌داند. خانواده متشکل از دو رکن اصلی مرد و زن می‌باشد که در سایه ضابطه‌ای مشروع و الهی در کنار یکدیگر قرار گرفته و بر اثر آن پیوند، دارای شخصیت اجتماعی، حقوقی، معنوی و مدنی شده‌اند. این ارتباط با مفهوم «نکاح» در اسلام مطرح شده است.

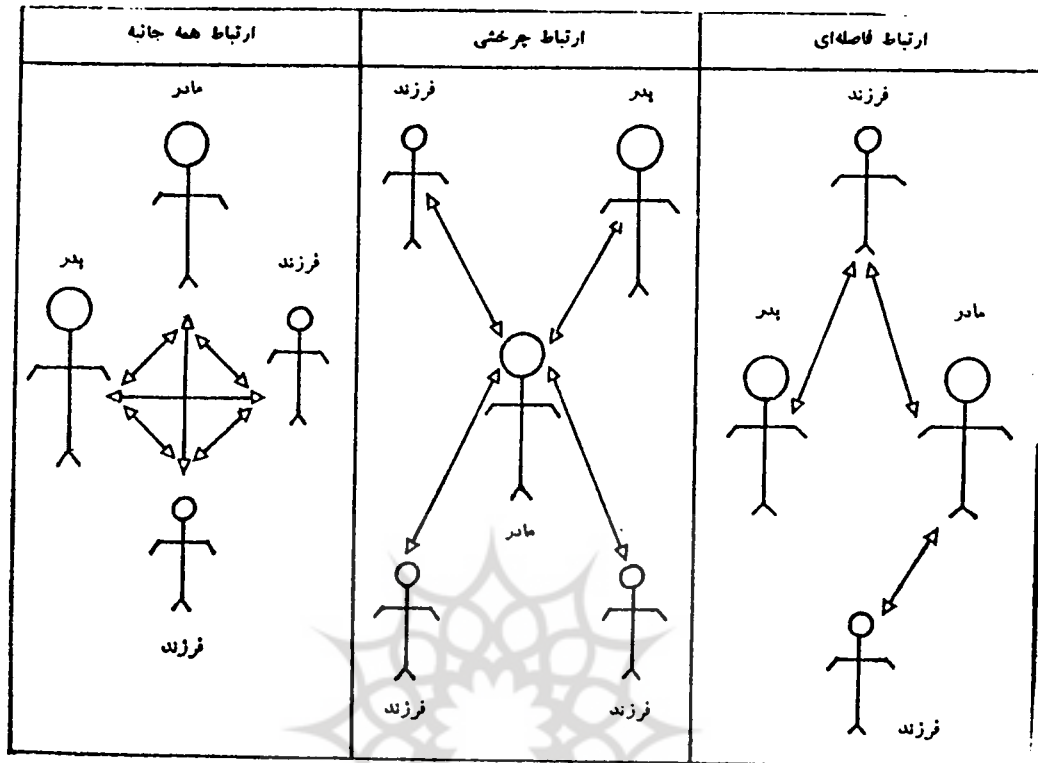
به طور کلی اثرهای متقابل در خانواده به سه طریق کلی انجام می‌گیرد:

(۱) اثرهای متعامل از طریق اعمال قدرت:

در این طریق



شکل شماره ۱: ترکیب قدرت در خانواده



شکل شماره ۲: برقراری ارتباط در خانواده

احساس‌های کودکان نسبت به والدینشان با انتقال از دوره کودکی و وابستگی به دوره‌های بعدی تغییر می‌کند. ارتباط‌های همسران از لحاظ علاقه و محبت نسبت به یکدیگر در ابتدای ازدواج و دوران پدر و مادر شدن متغیر است.

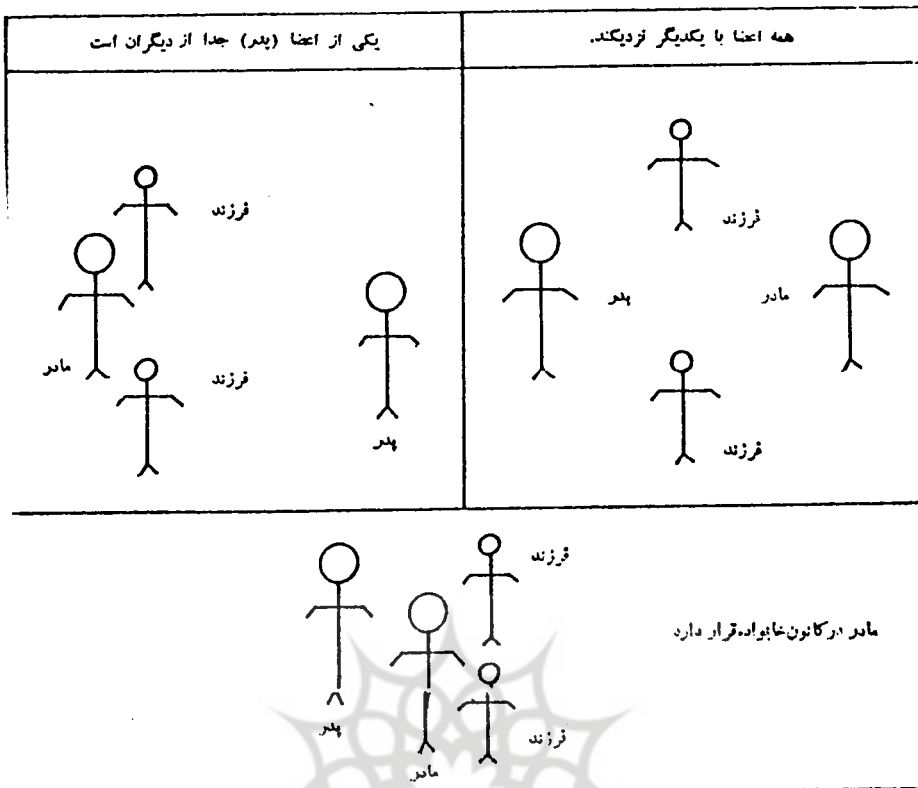
در سمت راست شکل، افراد خانواده کاملاً به یکدیگر نزدیکند. در سمت چپ شکل، یکی از اعضای خانواده در ترکیب اثرات متقابل شرکت نداشته و از لحاظ ابراز محبت از دیگران جدا است. در قسمت پایین شکل، مادر در وسط حلقه ارتباطی قرار گرفته و کانون محبت خانواده محسوب می‌شود.

شکل شماره ۳ ترکیب اثرات متقابل را از طریق ابراز محبت نشان می‌دهد.

در فرم ارتباط همه جانبه هر یک از عضوهای خانواده از طریق این کانال با یکدیگر ارتباط دارند. در فرم چرخشی یک نفر از اعضای خانواده به طور واسطه ارتباط بین افراد را برقرار می‌سازد و معمولاً مادر این نقش را برعهده می‌گیرد و بالاخره فرم فاصله‌ای نشان می‌دهد که در اثرات متعامل افراد خانواده شکافی وجود دارد.

(۳) اثرات متعامل از طریق ابراز محبت:

ابراز محبت در بین افراد خانواده‌های مختلف متفاوت است. در بعضی از خانواده‌ها به علت جدایی همسران یا طلاق، علاقه‌مندی و محبت در اثرهای متعامل بین افراد خانواده غالباً رو به کاهش می‌گذارد و روابط بین والدین و فرزندان دچار تضاد می‌گردد. رویدادها در دوره‌های مختلف زندگی، طرز ابراز محبت و علاقه، را تغییر می‌دهند.



شکل شماره ۳: نحوه ابراز محبت

انواع خانواده از حیث جو عاطفی

در این خانواده نه دختران و نه پسران الگوی مناسبی برای رفتار خود ندارند. نوجوان و جوان از طرف پدر و مادر مورد پذیرش نیستند و ناهنجاریهای رفتاری در این نوع خانواده پایه گذاری می شود.

۲- خانواده‌ای که مادر مهربان و آرام و پدر تندخو و مستبد است. در این خانواده، دختر ممکن است با مادر خود همانندسازی کند، اما تصویر نابهنجاری از مرد دارد. او در مورد ازدواج سخت‌گیر و با مشکلاتی روبه‌رو است. در حالی که ممکن است در پسران خشونت ریشه یابد و پسر رفتار، پرخاشجویانه را دنبال کند و یا از شیوه مادر، الگو پذیرد و رفتار زنانه را یاد بگیرد.

۳- خانواده‌ای که پدر مهربان و آرام و مادر تندخو و مستبد است. دختر نمی‌تواند الگویی درست از مادر دریافت دارد و در آینده با مشکلات روبه‌رو خواهد شد و پسر می‌تواند خود را با پدر منطبق سازد ولی در آینده نسبت به زنان بدبین خواهد بود و در مقابل جنس مخالف نمی‌تواند رفتار مناسبی داشته باشد.

۴- خانواده‌ای که پدر و مادر هر دو مهربان و آرام هستند.

۱- خانواده متلاشی یا متزلزل: پدر یا مادر یا هر دوی

آنها به علت غیبت‌های طولانی، یا طلاق و یا ترک، نزد فرزندان خود نباشند و یا در حضور آنها مشاجره و منازعه شدیدی داشته باشند. در نتیجه نوجوان حساس، تندخو، بدبین به امور زندگی شده و تمایل به زمینه‌های انحرافی پیدا خواهد کرد.

۲- خانواده دموکراسی: مطلوبترین جو عاطفی را به کار می‌برد و بچه‌های سالم و موفقی در آن رشد می‌کنند.

۳- خانواده آزاد مطلق: اغلب بی‌بند و بار می‌باشد و تضاد افکار و عقاید ایجاد می‌شود. خانواده متزلزل می‌گردد و بچه‌ها دارای خصوصیت‌هایی می‌شوند که در خانواده متزلزل رایج است.

۴- خانواده دیکتاتوری: اصولاً این دیکتاتور می‌تواند پدر یا مادر یا حتی یکی از فرزندان باشد (۵).

حال که با انواع خانواده آشنا شدیم به سبک رفتار خانواده و تأثیرپذیری - الگو پذیری فرزندان می‌پردازیم.

۱- خانواده‌ای که پدر و مادر، تندخو و مستبد باشند.

علائم ناخواسته بودن کودکان:

گاهی پدر و مادر نسبت به کودک خود بی‌اعتنا و خشن می‌شوند، برای هر کاری او را تنبیه می‌کنند و فحش می‌دهند و ناخواسته به دنیا آمدن او را به رخ می‌کشند. گاهی پدر و مادر تماس خود را با کودک کم کرده و او را زیر نظر خود نمی‌گیرند و درحقیقت به حال خودش می‌گذارند و این بی‌مبیتی را با خریدن اسباب بازی یا دادن پول زیاد به او می‌خواهند جبران کنند. بدین طریق بهداشت روان او را دچار مشکل می‌کنند.

حمایت غیرعادی خانواده:

بعضی از کودکان از این‌که بیش از اندازه به آنها توجه و حمایت می‌شود رنج می‌برند و بهداشت روانی آنها خدشه‌دار می‌گردد.

بعضی اوقات همسران باهم سازش ندارند و شوهر نمی‌تواند زن را از هیچ جهت راضی نگه‌دارد و به‌او فرصت زندگی نمی‌دهد. مادر چون خود راتنها حس می‌کند، محبت و قدرتش را در جای دیگر می‌خواهد مصرف نماید و کجا بهتر از حمایت از کودک خودش می‌باشد؟ پاره‌ای از این کودکان به طوری پرتوقع و به اصطلاح لوس می‌شوند که گاهی والدین به‌طور اجباری برای اصلاح آنها از روان‌شناسان کمک می‌گیرند.

این کودکان اغلب قدرت سازش با دیگران را ندارند یا گاهی بی‌اندازه خجالتی و کمرو می‌شوند. عده‌ای به کلی شخصیت خود را از دست می‌دهند.

پدران و مادران جاه‌طلب غیرعادی:

گاهی والدین می‌خواهند بگویند که ما صاحب فرزند می‌هستیم که بر همه کودکان رجحان دارند. آنها را به کلاسهای متعدد و کارهایی زیادتر از حد تواناییهای آنان هدایت می‌کنند که خود باعث اختلال در کودکان می‌گردد.

اشکالهایی مانند والدین بیمار، خانواده‌های بی‌سروسامان و داشتن ناپدیری و نامادری ناآگاه باعث ارتباطهای ناسالم

روابط صمیمی و توأم بااحترام و تفاهم است. در این خانواده ارتباطها و روابط بین افراد به‌طور روان و آزاد جریان دارد و رشد کودکان به‌طور به‌هنجار و تکامل یافته‌ای انجام می‌پذیرد. در این خانواده خودشناسی و دیگران را به‌درستی شناختن، از خود انتقاد نمودن و تصحیح خود به‌عنوان یک فرد باهدف شکل می‌یابد. سه نوع خانواده اول را خانواده‌های ازهم پاشیده می‌نامیم زیرا به‌هرصورت در هر کدام اشکال‌هائی به‌شرح زیر وجود دارد:

۱- ارتباط مستقیم وجود ندارد.

۲- ارزش افراد به‌درستی شناخته نشده است.

۳- حقارت و کوچک شمردن به صورت اصل درآمد

است.

۴- پیوندها براساس ترس گذارده شده است.

۵- حاکمیت از طرف والدین یا یک نفر از آنها اعمال

می‌شود.

برعکس، در خانواده سالم، مشخصه‌های زیر وجود دارند:

۱- ارتباطها به‌طور واضح و روشن بیان می‌شود.

۲- ارزش هر فردی مشخص است.

۳- بحث، پایه‌اساسی ارتباطها را تشکیل می‌دهد.

۴- قوانین و حاکمیت‌ها قابل تغییر است.

۵- بحث و گفتگو و تصمیم‌گیری وجود دارد.

۶- خانواده گرم و جویای ارتباط با افراد دیگر است.

در این خانواده بهداشت روان سالمی همراه با رشد و تعالی

مشاهده می‌گردد.

موارد و موقعیت‌های غیر عادی که باعث برهم

خوردن بهداشت روانی در کودکان می‌گردد عبارتند از:

خانواده‌هایی که کودکان خود را طرد می‌کنند همه

روان‌شناسان معتقدند که عشق مادری وجود دارد و هر مادری

کودک خود را به‌منت‌های درجه دوست دارد. ولی خلاف این

مسئله هم دیده می‌شود. متأسفانه نشانه‌های زیادی وجود دارند

که در مورد کودکان ناخواسته و تصادفی به دنیا آمده، والدین،

کودک خود را زیاد دوست ندارند و این نوع والدین اغلب آنها را

هستند که خودشان در زندگی از محبت برخوردار نبوده و

دچار عقده‌های روانی می‌باشند.

وتواناییهای خود و اهداف زندگی را بشناسیم.

۵- محبت کردن به یکدیگر و محبت به فرزندان.

محبت بین والدین و همچنین نسبت به کودکان از اهمیت خاصی برخوردار است. منشأ بسیاری از بزهکاریهای نوجوانان کمبود محبت است.

۶- امنیت را در خانه بوجود آوریم.

آرامش و امنیت شرط اصلی در هر خانواده است. محیط گرم خانواده امکان حرکت و بودن در میان افراد خانواده و جمع به افراد خانواده احساس امنیت می‌دهد. در این جا می‌توان بهداشت روان را در الگوپذیری صحیح که با تفکر و منطق در افراد خانواده ایجاد می‌گردد، مشاهده نمود.

REFERENCES

- ۱- دکتر سوسن سیف، تئوری رشد خانواده، تهران - دانشگاه الزهراء (س) ۱۳۶۸.
- ۲- دکتر سوسن سیف، نهاد خانواده، جزوه.
- 3 . Kenneth Davis "A Handbook of concepts and techniques for the Helping professionals", 1996.
- 4 . Gordon, Dr.. Thomas Parent Effectiveness Training, 1975.

فرزندان با والدین می‌گردد و بهداشت روانی را در خانواده به خطر می‌اندازد. با توجه به نکات ذکر شده پیشنهادهایی در این زمینه در جهت شکل گیری خانواده سالم به شرح زیر ارائه می‌گردد (۱).

پیشنادهایی برای بهتر کردن بهداشت روان در خانواده

۱- خانواده گرم باشد.

۲- پذیرش افراد در خانواده (جنس، شکل، استعداد). چنانچه پذیرش به درستی انجام نگیرد، شاهد حرکات زنانه در پسران و حرکات مردانه در دختران خواهیم بود. عدم پذیرش، باعث یأس، کینه‌جویی و پرخاشگری در افراد خواهد شد.

۳- احترام به یکدیگر و به کودک و نوجوان.

حسن رابطه والدین با یکدیگر و سپس با کودک و نوجوان از اساسی‌ترین و مهمترین عامل‌های رشد شخصیت است و کودک و نوجوان در سایه چنین رفتاری می‌تواند مستقلاً عمل کند.

۴- توجه به نیازهای جسمانی - روانی افراد خانواده.

نیاز به تعلق داشتن به دیگران، نیاز به خودشناسی که خود

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

رحم الله من اعان و نده علی بره و هو ان یدعو عن سبنته و یدعوه فی مابینه و بین الله:

خداوند رحمت کند کسی را که به فرزندان خود کمک کند تا به او نیکی نمایند. این کار به وسیله عفو کردن بدی‌ها و دعوت او به آنچه بین او و خداوند قرار دارد، انجام می‌شود.