

● نقش هماهنگی های آرمانی، فرهنگی و اقتصادی زوجین در بهداشت روانی خانواده

به قول اریک فروم: عمیق ترین نیاز بشر، حس نیاز از برای غلبه بر احساس تنهایی و جدایی است تا زندان تنهایی را واگذارد، و جوابی کامل برای مسائل وجودی این نیاز، وابسته به عشق حقیقی و کامل است.

در حقیقت، تنها با شریک شدن با دیگری در زندگی است که میزان تطابق و روحیه اجتماعی و رشد عقلی - عاطفی هر فرد مشخص می شود.

طبیعاً ازدواج با فرد متناسب، فضای همراه با امنیت و آرامش را فراهم می آورد که احساس اعتماد به نفس و قبول مسئولیت را در فرد بالا برده، در رشد عصبی - روانی وی اثر بسزا داشته، در تأمین بهداشت روانی

از آنجاییکه تشکیل خانواده یکی از حوادث مهم زندگی هر فرد است و بسیاری از نیازهای جسمی و روانی انسان در فضای زندگی خانوادگی برآورده می شود و نیز خانواده پایه گذار بهداشت عصبی - روانی فرزندان، یعنی ثمر و نتیجه تشکیل خانواده است، لازمست در این زمینه به بحث بپردازیم.

در درجه اول ازدواج را باید یک نیاز غریزی - عاطفی، غلبه بر تنهایی، اجتماعی زیستن، مورد توجه قرار گرفتن و تکمیل شدن، تعریف کرد. بعبارتی، احساس نیاز به شرکت و سهیم شدن فردی در علائق، آرزوها و امیدها در ازدواج مطرح می شود.

انسان تاثیر اساسی دارد.

۳- توجه به هماهنگی و همسو و کفو (برابر)
بودن طرفین در جهات زیر:

الف: هماهنگی در علائق، اهداف، آرمانها و
تفکرات:

بمبارتی دیگر، همدردی، همنوایی و هم‌سویی.
زوجین باید در موارد ذکر شده، یک حرف بزنند؛ یک
چیز عمل کنند؛ و در یک سمت و سو باشند.

ب- هماهنگی فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی:

طرفین حتی الامکان از خانواده‌های نزدیک بهم‌تر
جهات فرهنگی - اقتصادی باشند؛ و سطح تحصیلات
آنها تناسب لازم را با هم داشته باشد. البته همان‌طور
که در توصیه‌های اعتقادی اسلامی ما آمده است، مرد با
ایمان همسان و کفو زن با ایمان است. در عین حال،
توجه به هماهنگی‌های فوق تا حدودی ضروری است.

ج- هماهنگی در سلیقه‌های فردی و شخصی:

توجه به عادات و سلیقه‌های شخصی نیز در ازدواج
مطرح می‌شود. زوجین از نظر نحوه زندگی، سادگی و یا
تجمل‌آمیزی، امکانات زندگی، نحوه اداره منزل و... چه
هماهنگی‌هایی با یکدیگر دارند؟ (حتی توجه به عادات
کوچک و بزرگی نیز گاهی ضروری است).

نکاتی که قبل از ازدواج از نظر بهداشت روانی باید
مورد توجه و دقت قرار گیرد عبارتست از:

۱- هدف از ازدواج چیست؟ انسان باید هدفی
را از ازدواج برای خود در نظر بگیرد. آیا رفع نیاز فیزیکی
و غریزی، سابق اصلی ازدواج است؟! آیا رشد عقلی و
عاطفی زوجین هدف عمده در ازدواج است؟ آیا تأمین
آرامش و آسایش طرفین مطرح است؟ آیا تربیت نسلی
سالم و صالح مورد توجه زوجین است؟ بدرستی باید
گفت که همه مسائل فوق را باید در ازدواج مورد توجه
قرار داد.

۲- توجه به میزان رشد عاطفی - فکری فرد
مورد ازدواج: او به چه خانواده‌ای تعلق دارد؟ اصول و
زندگی آن خانواده چگونه است؟ روابط زن و مرد در آن
خانواده به چه ترتیب است؟ دیدگاهها و اعتقادات آن
خانواده چگونه است؟ روابط اولیا با فرزندان به چه
ترتیب بوده است؟

فرد مورد نظر به چه حدی از رشد فکری، عاطفی و
بلوغ عقلی رسیده است؟ سؤالات فوق را در انتخاب
همسر باید مورد توجه قرار داد.

د- هماهنگی در نحوه تربیت فرزند:

زوجین چه الگوهایی را در نحوه تربیت فرزند در ذهن دارند؟ با فرزند خود چگونه می‌خواهند رفتار کنند؟ برای مثال تشویق و تنبیه در تربیت فرزند چه نقشی دارد؟ هر یک کدام را ترجیح می‌دهند؟ و...

ه- هماهنگی در مورد نقش هر یک از زن و

شوهر و وظایف آنها:

طرفین در مورد مرد و زن چه اعتقادی دارند؟ وظیفه هر یک را چه می‌دانند؟ در بعضی از خانواده‌ها مرد مدیریت خانواده را به عهده دارد. در پاره‌ای از خانواده‌ها زن‌ها مسلط و مدیر هستند. هماهنگی و همخوانی در این زمینه‌ها بسیار ضروری است (بحث در این نیست که کدام درست و طبیعی است، بحث در هماهنگی این نقش‌ها در دو خانواده است).

جهت تشخیص این هماهنگی قبل از زندگی مشترک زن و شوهر، باید ایامی را بعنوان تازمزی و یا دوران عقد که با هم محرم هستند (اگر بصورت ازدواج موقت باشد بهتر است) داشته باشند تا بتوانند به نکات فوق توجه کنند...

سعادت و خوشبختی زندگی زناشویی تا حد زیادی بستگی به موضوعات کوچک دارد. بدین معنا که عادات کوچک بنظر ناچیز هر فرد، ممکن است باعث مصائب و آزردهی و دل‌سردی همسرش گردد. مثلاً یکی از طرفین به نظم و انضباط و پاکیزه بودن محیط خانه اهمیت می‌دهد و دیگری نسبت به این مسئله کم و یا بی‌توجه است. همین مسئله ساده و بظاهر کوچک، ممکن است آزردهی و دل‌سردی‌های زیادی را برای یکی از دو طرف پیش آورد.

روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تفاوت میان سطح تحصیلی و طبقاتی، یکی از عوامل بسیار مهم اختلافات خانوادگی است.

شباهت هوشی زن و مرد در سعادت زناشویی اهمیت دارد، که باید بدان توجه شود. اطلاعات کافی



* در آن دسته از ازدواج‌های

فامیلی که بیماری عصبی در

فامیل شایع است، فرزندان

بوجود می‌آیند که احتمال

بیماری‌های عصبی در آنها به

مقدار زیادی وجود خواهد

داشت.

در مورد امور جنسی، آزاد بودن از ترسها و تعصبات و انحرافات مربوط به موضوعات جنسی و توازن میان مقدار تمایل جنسی زن و مرد باید مورد توجه قرار گیرد. متأسفانه بیشتر آنچه جوانان در باره ازدواج و رابطه خانوادگی می‌دانند، از خانواده خود آموخته‌اند، که در دراین زمینه ممکن است بدآموزیها و اطلاعات غیر معتولی به فرد منتقل شده باشد.

در بینش اسلامی، ازدواج به بنایی زیبا تشبیه شده است که در آن تکمیل شدن طرفین و حفظ دین آنها مطرح شده است. ازدواج مایه آرامش زوجین بوده، هر یک از آنها لباس و پوششی برای دیگری است. در ازدواج، طرفین باید کفو و هم‌شان و هم‌قدر یکدیگر باشند. زنان طیب و پاکیزه، از آن مردان طیب و پاکیزه، و مردان طیب و پاکیزه، از آن زنان طیب و پاکیزه‌اند.

توجه به سلامت جسمی و روانی زوجین قبل از ازدواج، مسئله‌ای مهم در بهداشت روانی است. در بسیاری از حالات عصبی، زمینه‌های ارثی و ژنتیک مطرح می‌شود. در ازدواج‌های فامیلی که در فامیل بیماری عصبی و حالات عصبی شایع است، فرزندان بوجود می‌آیند که احتمال بیماریهای عصبی در آنها به مقدار زیادی وجود خواهد داشت.

در ازدواجهایی که طرفین از دو خانواده غریبه هستند ولی زمینه بیماری عصبی به صورت جدی در خانواده وجود دارد، احتمال وقوع حالت‌های عصبی در بچه‌ها بیشتر می‌شود. بنابراین توجه به برخورداری از سلامت جسمی و روانی در زوجین و خانواده‌های آنان مسئله‌ای اساسی و قابل دقت و امان نظر است.

باتوجه به نکات فوق، قبل از ازدواج باید بررسیهای دقیق و ظریف از زوجین و هر یک نسبت به دیگری انجام پذیرد و انتخاب شایسته و بایسته انجام گرفته، بنای یک زندگی همراه با صمیمیت و هم‌رنگی و یک‌رنگی گذاشته شود. تا هم بهداشت روانی زوجین تأمین شود و هم ثمره زندگی، فرزندان سالم و صالح باشد.

زوجین باید آن قدر به زندگی خود دلگرم باشند که با فرزندان، با کمال آرامش و متانت برخورد کرده، در ارائه محبت و عاطفه لازم به آنها مشکلی نداشته باشند و بتوانند به فرزندانشان محبت کنند؛ به آنها شخصیت بدهند و حس اعتماد به نفس را در آنها زنده کنند؛ آنها را افرادی با ثبات عاطفی، با متانت رفتاری و روحیه اجتماعی تربیت نمایند.

بهداشت روانی و بیماریهای عصبی:

امروزه نشان داده شده است که بسیاری از بیماریهای عصبی - روانی قابل پیشگیری هستند. برای پیدایش یک بیماری عصبی دو عامل وضعیت زیستی (بیولوژی^(۱) - زمینه‌های وراثتی^(۲)) و شرایط محیطی (استرسها و فشارهای روانی که فرد در طول زندگی به آنها برخورد می‌کند) در تعامل^(۳) با یکدیگر قرار می‌گیرند و در واقع، یک استعداد اولیه بیولوژی یک، بعلاوه پیدایش شرایطی ویژه در زندگی فرد، در مجموع اثر متقابل بر یکدیگر، سبب ایجاد بیماری عصبی است. بنابراین

*** توجه به وجود هماهنگی در نحوه پرورش و تربیت فرزند از نکاتی است که از نظر بهداشت روانی باید قبل از ازدواج مورد توجه و دقت قرار گیرد.**

جهت پیشگیری از بیماریها باید در مورد آسیبهای اولیه زیستی و شرایط محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، به بحث و گفتگو پرداخت:

الف- شرایط زیستی (بیولوژیک) بعضی افراد برای ابتلا به بیماری عصبی بسیار مستعد و نسبت به عوامل فشارزای روانی (استرسور Stressor) بسیار حساس هستند. اینان کسانی هستند که از نظر ساختار عصبی به قدری شکننده‌اند^(۱) که با کوچکترین حادثه‌ای ممکن است دچار رفتارهای غیرمعمول و حالت‌های عصبی شوند.

در بعضی از خانواده‌ها افراد عصبی زیادی وجود دارند که بنظر می‌رسد یک آسیب‌پذیری اولیه به صورت استعداد برای ابتلای به بیماریهای عصبی در آنها وجود دارد و امروزه ثابت شده است که یک استعداد ژنتیک برای دچار شدن به حالت‌های عصبی در افراد هست، که در مقابل عوامل فشارزای روانی بسیار شکننده بوده، مستعد ابتلای به اختلالات عصبی می‌باشند. وقتی در بین افراد این خانواده‌ها (که شکنندگی عصبی دارند) ازدواج‌هایی رخ می‌دهد، فرزندان حاصل این ازدواج، استعدادی مضاعف جهت ابتلا به بیماری عصبی خواهند داشت. و از نظر بهداشت روانی، همان‌طور که در بحث بهداشت روانی و ازدواج مطرح شد، از این گونه ازدواج‌ها باید پرهیز شود و جهت انجام ازدواج، قبلاً مشاوره روانی زوجین و مراجعه به متخصصین مربوطه ضروری است.

*** متأسفانه بیشتر آنچه جوانان در باره ازدواج و رابطه خانوادگی می‌دانند، از خانواده خود آموخته‌اند که در این زمینه ممکن است بدآموزیها و یا اطلاعات غیرمعقولی به فرد منتقل شده باشد.**

در واقع، برای پیشگیری از انتشار استعداد بیماری عصبی، باید بهداشت روانی ازدواج و توجه به وضعیت عصبی دو خانواده مد نظر قرار گیرد.

ب- شرایط محیطی: شرایط خاص محیطی از قبیل وضعیت خانوادگی، وضعیت اجتماعی، استرسهای مورد تجربه فرد می‌توانند زمینه‌ساز پیدایش اختلالات عصبی در فرد مستعد باشند. برای مثال، یک فرد مستعد (از نظر بیولوژیک) وقتی در خانواده بهم ریخته‌ای که جو صمیمیت و عاطفه بر آن حاکم نیست رشد می‌کند،

احتمال عصبی شدن در او بیشتر از فرد دیگری است که مستعد است، ولی شرایط محیطی و خانوادگی مشکلات ذکر شده را ندارد. یا زمانی که فردی مستعد در معرض استرس‌ورهای متعدد و آسیب‌رسان^(۴۵) قرار می‌گیرد، احتمال عصبی شدن او بیشتر از کسی است که همین استعداد را دارد، ولی فشارهای روانی زیادی را تجربه نمی‌کند. بنابراین، از نظر بهداشت روانی، افرادی که استعداد بیماریهای عصبی را دارند، باید در شرایط محیطی بدون استرس یا کم استرس زندگی کنند.

اکنون به بعضی از بیماریهای عصبی و نحوه پیشگیری از آنها، به عنوان نمونه اشاره می‌کنیم:

۱- بیماریهای اضطرابی^(۴۶): منظور بیماریهایی است که تشویش و نگرانی هفتگی مرکزی بیماری است و فرد مدام نسبت به آینده نگران بوده، بدون علت از یک ترس مرضی رنج می‌برد. این بیماریها به صورت گوناگون اضطراب دایم و منتشر^(۴۷)، اضطراب حمله‌ای^(۴۸)، ترسهای مرضی (فوبیا)^(۴۹)، شکایات متنوع جسمی بعلاّت اضطراب^(۵۰)، حالتشهای وسواسی^(۵۱)، اشکالات خلقی^(۵۲)، دیده می‌شود.

خانم کارن هرنای (روانکار) اضطراب را یک نوع احساس بیچارگی و ناامیدی که انسان در مقابل خطرات محیطی و نالیسنی پیدا می‌کند، توصیف می‌نماید. نحوه پیدایش این بیماریها به زمینه‌ها و استعدادهای ژنتیک و یادگیری‌های فرد و تمارضات ذهنی مربوط می‌شود که از نظر پیشگیری باید فرد مستعد را از شرایط محیطی پر استرس بدور داشت و در صورت پیدایش اولین علائم اضطرابی با مراجعه به روانپزشک و مصرف داروهای لازم، از پیشرفت و گسترش بیماری جلوگیری کرد.

۲- بیماریهای پسکوتیک^(۵۳) (جنون): این بیماریها با ویژگیهای زیر مشخص می‌شود:

۱- عدم تماس با واقعیت و یا تعبیر غیرعادی از آن یعنی فرد از واقعیات فاصله گرفته، دچار هذیان^(۵۴) می‌شود.

۲- اختلال شدید و مداوم عاطفی

۳- بازگشت به رفتارهای قبلی، و بخصوص دوران کودکی - رفتارهای کودکانه

۴- از بین رفتن تعادل شخصیت، به طوری که تعابلات اولیه بدون کنترل بروز می‌نماید.

۵- اختلال حاد یا مزمن در طرز تفکر و ادراک.

انواع پسکوز: پسکوز اسکیزوفرنیک، پسکوزهای خلقی (مانیا)^(۵۵) - افسردگی^(۵۶)، پسکوزهای پارانوئید^(۵۷)، پسکوزهای عضوی^(۵۸)، پسکوزهای کوتاه مدت و گذرا^(۵۹).

کامرون اختلال اسکیزوفرنی را علایمی از عدم تعادل در شخصیت و در روابط اجتماعی می‌داند، که در آن توهم شدید^(۶۰) و ادراک غیرعادی و فاصله گرفتن از واقعیت، به صورتی بارز ظاهر شده، رفتارهای شخص تحت تاثیر توهمات و هذیانهای او قرار می‌گیرد.

علل بیماریهای پسکوتیک همانند سایر بیماریهای عصبی، زمینه‌های ارثی، و شرایط خاص محیطی است که بر بروز استعداد بیولوژیک اثر می‌گذارد. بنابراین نحوه جلوگیری در جهت بهداشت روانی ازدواج، پرهیز دادن افراد مستعد از شرایط پُر استرس و بمحض مشاهده اولین علائم رفتارهای غیرعادی، مراجعه به روانپزشک و مصرف داروهای لازم جهت جلوگیری از پیشرفت بیماری می‌باشد. امروزه ثابت شده است که این بیماریها به اختلالات مغزی مربوط بوده، غیر از توجه به مسائل بهداشت روانی، درمان طبیی بسویع و سریع، از بسط و توسعه بیماری جلوگیری خواهد کرد.

زیر نویس ها:

- 1- Biology 2- Genetic 3- Interaction 4- Vulnerable
- 5- Life-events 6- Anxiety Disorders
- 7- Generalized Anxiety 8- Panic 9- Phobia
- 10- Somato form disorders 11- Obsessive-Compulsive
- 12- Mood Disorder 13- Psychosis 14- Delusion
- 15- Mania 16- Depression 17- Paranoid
- 18- Organic Psychosis 19- Brief Psychosis
- 20- Hallucination