

## بهداشت روان و خانواده

یکی از عوامل مؤثر در شکل گیری رفتار فرد ، خانواده است . فضای خانه ، نخستین و بادوام ترین عاملی است که ، در رشد شخصیت افراد تأثیر می گذارد . به گونه ای که می توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی ، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهمترین آموزشگاه برای هر فرد می باشد . فراموش نکنیم که کودکان شما پیش از آنکه به پند و اندرز شما عمل کنند رفتار شما را الگو قرار می دهند . نفوذ والدین در این موضوع تنها محدود به جنبه های ارثی نیست . در آشنا کردن کودک به زندگی جمعی و فرهنگ جامعه ، خانواده نقش بسیار مؤثری را اجرا می نماید . میزان آگاهی خانواده در طرز رفتار با کودکان ، موقعیت اجتماعی خانواده ، وضعیت مالی آن ، اندیشه و باورها ، آداب و رسوم ، ایده آلهای و آرزوهای والدین ، تأثیر فراوان دارد . چنانچه می دانیم خانواده ها در زمینه اجتماعی ، اقتصادی ، تربیتی ، دینی ، هنری و مانند اینها با هم اختلاف هایی دارند . ترکیب خانواده ها طرز ارتباط اعضای هر خانواده با یکدیگر و جامعه ای که خانواده در آن بسر می برد ، در تمام موارد یکسان نیست . بنابراین تأثیر خانواده ها در رفتار افراد متفاوت است . اغلب افراد مبتلا به مشکلات مختلف شخصیتی از خانواده های ناسالم برخاسته اند .

از اینرو تأمین بهداشت روانی افراد خانواده سهم به سزائی در تأمین و حفظ بهداشت روان جامعه دارد و عدم تأمین بهداشت روان خانواده آسیب های شدیدی بر پیکره جامعه وارد می کند .

برای ایجاد و حفظ بهداشت روان در خانواده لازم است تک تک اعضای آن با مهارتهای لازم برای زندگی آشنا شوند . بهداشت روان خانواده به همه افراد کمک می کند تا در جهت رشد و تکامل و بهره گیری از استعداد های خود گام بردارند .

تلاش در جهت ارتقاء بهداشت روان خانواده کمک به ارتقاء بهداشت روان جامعه می باشد ، پس برای رسیدن به یک جامعه سالم باید ابتدا خانواده سالمی داشته باشیم .

برای رسیدن به یک خانواده سالم و شاد باید به نکات زیر توجه کنیم:

۱- ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده: شیوه های ارتباطی نامناسب تأثیرات مضر روی فرد و سلامت او خواهند داشت . خانواده های فاقد روابط گرم و محبت آمیز ، خانواده های دارای روابط خصومت آمیز و شیوه های ارتباطی شدیداً وابسته در خانواده معمولاً ناسالم گزارش شده اند . برقراری شیوه ارتباطی منطقی ، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه نشان دهنده ی خانواده سالم است .

۲- توجه به سلامت جسمی افراد خانواده

تغذیه سالم ، فعالیت فیزیکی (ورزش) مناسب ، پرهیز از دخانیات و کنترل بیماریهای مزمن به حفظ سلامت جسمی ما کمک می کند .

۳- تلاش در جهت شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس

۴- گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر: به حرف‌های یکدیگر با دقت گوش کنیم، به یکدیگر توجه کنیم بدون اینکه قضاوت، پیشداوری و یا نصیحت کنیم.

۵- فراهم کردن شرایط گفتگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده

با فراهم کردن محیطی گرم و صمیمانه فرصت اظهار نظر به همه افراد خانواده داده شود تا همه بتوانند مشکلات خود را در محیطی دوستانه مطرح کنند.

۶- انجام فعالیت‌های گروهی: برنامه ریزی جهت انجام گروهی برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی به صورت جمعی و....

۷- خود داری از سرزنش افراد خانواده

۸- مسئولیت پذیر بودن نسبت به یکدیگر

۹- احترام به اعتقادات مذهبی و غنا بخشیدن به ارزش‌های معنوی افراد خانواده

۱۰- عمل کردن به آنچه می‌گوییم

۱۱- هماهنگ بودن والدین با یکدیگر و اطلاع از نیازهای افراد خانواده

۱۲- پرهیز از توهین و سرزنش و پر خاشگری والدین نسبت به هم

۱۳- توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضای خانواده

در یک خانواده سالم تبادل افکار وجود دارد و به عبارت دیگر خانواده سالم خانواده ای است که از بهداشت روان و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضای خانواده حمایت می‌کند.

کودکی که زندگی را با دوستی می‌گذراند، می‌آموزد که دنیا مکانی زیبا برای زیستن است.

به طور کلی نگرش و رفتار والدین می‌تواند تسهیل کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد. موقعیت کودک در خانواده، تعداد و جنسیت فرزندان، ترتیب تولد آنها، روابط بین آنها، وجود ارزش‌ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده، حضور دیگر افراد فامیل در خانه، روابط با همسالان و بچه‌های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتی کودک، شخصیت او را شکل می‌دهند.

طبیعت انسان ها با خشونت و اجبار سازگاری ندارد . مراقبت مداوم ، تسلط بیش از حد ، محافظت بیش از اندازه و دلسوزی افراطی والدین به شخصیت کودکان آسیب می رساند .

برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه ها توجه کنند و وقت کافی برای آنها و نیازهای عادی آنها در نظر بگیرند، با آنها صادق باشند و از توهین و سرزنش و تنبیه بدنی آنها بپرهیزند .

اگر خانواده از سلامت کافی برخوردار نباشد ، افراد بیمار خانواده نیز پس از ورود به جامعه، بیماری خویش را به دیگران انتقال داده و ساختار جامعه را از هم فرو می پاشند . گاهی ممکن است یک رفتار نامعقول اجتماعی در اثر همین تعاملات به صورت یک رفتار پسندیده در جامعه ظهور کند .

همین طور اگر خانواده های یک جامعه به صورت متعادل و سالم باشند جامعه نیز از بهداشت روانی برخوردار خواهد بود . بچه در خانه با فلسفه ی اجتماعی جامعه آشنا می شود .

در خانواده سالم اشتراک و همراهی آنها برای تعیین هدفهای خانواده و تأمین مصالح خانواده، پیروی از روشهای عقلانی در کلیه امور خانوادگی، شرکت دادن تمام اعضای خانواده در تصمیم گیری هایی که مربوط به امور خانوادگی است و تقسیم کار و مسئولیت میان اعضا ی خانواده و همچنین فرصت دادن برای اظهار نظر افراد در محیط خانواده به چشم می خورد .

به این ترتیب بچه نیز از این وضع استفاده می کند و اسباب رشد او در جنبه های مختلف شخصیتی بهتر فراهم می گردد. خانواده ها در آشنا کردن بچه ها به میراث ادبی ، علمی ، فلسفی ، دینی ، و هنری جامعه بسیار نقش آفرینند و اهمیت این میراث را در زندگی اجتماعی و وحدت معنوی جامعه برای فرزندان خود روشن می کنند و در این راستا باید بدون تعصب ارزش و اعتبار این میراث را برای بچه های خود مشخص سازند و در این باره به بچه ها کمک کنند تا آنها بوسیله مطالعه به شناخت میراث فرهنگی و ملی خود اقدام نمایند . ضمناً آنها را تشویق کنند ، که برای توسعه و پیشرفت این میراث فعالیت نمایند .