

جایگاه خانواده در ایجاد بهداشت روانی

سرکار خانم الهام زارع شیانی – طلبه سطح دو

حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) - شیراز

چکیده:

خانواده بین تمام جوامع بشری به منزله اصلی ترین نهاد اجتماعی، زیر بنای جوامع و خاستگاه فرهنگ ها، تمدن ها و تاریخ بوده است. پرداختن به این بنا مقدس و بنیادین، حمایت از آن و هدایتش به جایگاهی واقعی و متعالی همواره سبب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی است. قطعاً یکی از گام های نخستین در راه تحکیم بنیان خانواده، شناخت ماهیت و کارکردهای خانواده، ضرورت های وجودی نهاد خانواده و بازشناسی ساختارهای آسیب زای نهاد خانواده است. از موارد مهمی که جوان ها باید قبل از ازدواج بدان توجه نمایند می توان به مسائلی همچون سن، تحصیلات، وضعیت طبقاتی، اقتصادی، نگرش ها و شغل اشاره نمود که می تواند سلامت خانواده را تحت تأثیر قرار دهند و در بهداشت روانی خانواده در مراحل بعدی بسیار مؤثر باشند.

کلید واژه ها: خانواده، سلامت، بهداشت.

مقدمه:

خانواده به عنوان پایه و اساس، و واحد سازنده جوامع بشری، همواره از اهمیت بالایی برخوردار بوده است. شکی نیست که سلامتی اعضای خانواده متضمن دوام و سلامت جامعه خواهد بود. سلامتی دارای ابعاد جسمی و روحی بوده و یک خانواده سالم چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی و اخلاقی، بهترین و مناسب ترین بستر رشد نسل آینده می باشد. از سوی دیگر چنین خانواده ای مأمّن نهایی آرامش و اطمینان برای زوجین و فرزندان خواهد بود. مقاله پیش رو بر آن است که به بررسی عوامل ارتقاء و بهداشت روانی خانواده بپردازد و قدمی هر چند اندک در این زمینه برداشته شود.

۱- ماهیت مسئولیت

اگر با چشم دل در عالم هستی بنگریم، به روشنی در می‌یابیم که همه اشیاء و مادیات و مجردات دارای مسئولیتند. چیزی نیست که بار مسئولیت به دوش نکشد، و به خود واگذار شده باشد و چنان چه هر یک از پدیده‌های عالم کاینات، آنی از وظیفه خود سرباز زند، و بار مسئولیت خویش را از دوش نهد، همه نظام بهم خورده، و بسیاری از موجودات نابود می‌شوند.

بنابراین، همه ذرات هستی دارای مسئولیت هستند، و بدیهی است انسان، که غایت عالم آفرینش است، مسئولیت سنگین تری بر دوش دارد. تفاوت مسئولیت سایر موجودات با انسان در این است که مسئولیت آن‌ها جبری و بر حسب عالم تکوین است، ولی مسئولیت انسان با اختیار است.^۱ «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا»؛ ما راه را بدو نمودیم؛ یا سپاسگزار خواهد بود و یا ناسپاسگزار.»

انسان دو نوع مسئولیت دارد:

وظایف انسان چند گونه است:

۱- مسئولیت عبودی؛ این وظیفه بین خود و خدا است.

۲- مسئولیت فردی که به دو قسم است:

الف- وظیفه‌ای که انسان نسبت به جوارح خود دارد.

ب- وظیفه‌ای که انسان نسبت به بعد معنوی و روحی خود دارد.

۳- مسئولیت اجتماعی: منشأ این وظیفه طبیعت اجتماعی انسان است و تعامل او و امدار این

صفت است، چنان که بدون حضور در میان اجتماع، پیمودن راه تکامل برایش میسر نیست.

مسئولیت‌های اجتماعی انسان به دو گروه تقسیم می‌شود:

الف- وظایفی که مربوط به خانواده است و به آن «تدبیر منزل» گویند.

ب- وظایفی که عمومی است و انسان‌ها نسبت به یکدیگر دارند، و چنان چه در ادای این

^۱ - حسین، مظاهری، اخلاق خانواده، قم، انتشارات شفق، ۱۳۶۴، ص ۱۵.

^۲ - سوره انسان (۷۶)، آیه ۳.

مسئولیت، کوتاهی شود، انسان گناهکار است، و از وظیفه انسانی، که بر حسب آفرینش بر عهده او است، باز خواهد ماند.^۱

۲- مسئولیت خانواده

این مسئولیت از بقیه مسئولیت هایی که بر شمرديم سنگین تر است، و باید کاملاً بر ابعاد گوناگون این وظیفه آگاهی یافت و در انجام آن بر پایه احکام الهی و سنت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه هدی (علیه السلام)، کوشش و دقت فراوان شود.^۲ مسلم است که اهمیت تشکیل خانواده و شئون و اصول مربوط به آن، در دین مقدس اسلام واضح تر از آن است که نیازی به اثبات داشته باشد. امروزه اختلال در نظام مقدس خانواده و بی اعتنائی به اصول ضروری و ارزش های آن است که پایه های اصلی خود زندگی را به تباهی کشیده و دوران معاصر را به نام «بیگانگی انسان از انسان» که به بیماری غیر قابل علاج «بیگانگی انسان از خویش» منتهی گشته است، سزاوار نموده است.^۳

۳- تعریف خانواده

خانواده نخستین اجتماعی است که شخص در آن گام می نهد و آداب زندگی و اصول و رسوم اجتماعی و تعاون و از خود گذشتگی را فرا می گیرد. خانواده کانون حفظ سنت های اخلاقی و مرکز رشد عواطف و احساسات است.^۴ در جامعه انسانی خانواده یک نهاد طبیعی - فطری الهی است. طبیعی است چون با اصل تکوین و طبیعت آدمی به عنوان یک مخلوق هم چون سایر مخلوقات، سازگار است. بنای کمال عالم بر اراده و اشتیاق تکوینی است که وزارت همه ی پدیده ها برای حرکت از نقض به سوی کمال نهاده شده است، که خداوند برای تحقق این امر قطعی، ابزار و لوازم آن را هم فراهم فرموده که یکی از ابزارهای آن «زوجیت» است، لذا حضرت حق

^۱ - حسین، مظاهری، اخلاق خانواده، ص ۱۷.

^۲ - همان.

^۳ - حسین، انصاریان، نظام خانواده در اسلام، چاپ شانزدهم، قم، انتشارات ام ابیها، ۱۳۸۰، ص ۳.

^۴ - عیسی، عیسی زاده، خانواده قرآنی، چاپ سوم، قم، ناشر مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۱، ص ۲۷.

می‌فرماید: «وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ»؛ و از هر چیزی دو گونه [یعنی نر و ماده] آفریدیم، امید که شما عبرت گیرید.»

پس خداوند «خطبه زوجیت» همه ی پدیده ها را در محضر تکوین خوانده است و این چنین است که عالم، بر مدار زوجیت، کمال خود را می‌یابد و فرد بودن و فرید بودن تنها شایسته ی ذات خداوند می‌گردد. فلذا برای زوجیت انسان، ادب و آدابی است که سزاوار شرافت انسانی است. از این روی بُعد طبیعی بودن زوجیت و نکاح در نهایت تشکیل خانواده برای انسان، بدان جهت است که نیازهای طبیعی و تمایلات جسمانی او را تأمین می‌کند و ثانیاً فطری است. فطری بودن خانواده در جامعه انسانی از آن جا ناشی می‌شود که این نهاد، با نیازهای فطری انسان تناسب دارد، زیرا انسان دو محرکه اصیل برای همه ی فعالیت هایش دارد که جناب ابن سینا در اشارات از آن به عنوان مبادی حرکت آدمی یاد می‌کند و می‌فرماید: مبادی حرکت انسان، عشق و فکر لطیف است، عشق عقیف یک بارقه ی قلبی است، که نازل شده و سطح ابتدایی آن جذبه ای است که بین زن و مرد ایجاد می‌شود و خداوند که خود خالق انسان و نیازها و تمایلات انسانی است و می‌داند که مسیر آن که مسیر آن جذبه، سرّی در کمالات آدمی دارد، از این روی، آن را بی پاسخ نگذاشته و در جوابی به نام نکاح، بدان سامان و سلامت داده است. و اگر در این حلقهات به درستی بنگریم خواهیم یافت که هر مرحله ی قلبی، پاسخ و کمالش را در مرحله بعدی می‌جوید. میل آدمی به جنس مخالف، او را به پاسخ «نکاح» نیازمند می‌کند و پس از نکاح نیاز دیگری به نام میل به «بقا» در او جوانه می‌زند و بقاء او را «متقاعد» می‌کند و بلکه «متمایل» می‌کند که چیزی از خود و از جنس خود به نام «فرزند» پیدا کند. فلذا خانواده پاسخ این نیاز است و چون شریعت، عالی ترین بخش آموزه هایش، درس آموزی در این حوزه است تا هم «انسان» تولد یابد و هم «انسانیت» تعالی، و پاسخ به این دو نیاز فطری، در سر راه آدمی قرار داده شده است. و ثالثاً الهی است یعنی خداوند از طریق شریعت برای بنا و بقای آن برنامه ارائه نموده است، پس تولد جسم انسان و تولد روح انسانیت دو کار کرد اصلی خانواده از دیدگاه مکتب الهی است. خداوند مسیر دیگری را برای تولد شخص انسان پذیرفته و محل دیگری را برای تربیت انسان و تولد شخصیت

^۱ - سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۴۹.

روانی اعضای خانواده دارد، هر چقدر جو خانوادگی توأم با محبت، صداقت، راستگویی و روحیه نشاط باشد قطعاً بهداشت روانی اعضای آن خانواده نیز سالم تر و مستحکم تر خواهد بود.

ب- روابط والدین و فرزندان

یکی از شاخص های مهم سلامت روانی خانواده رابطه بین والدین و فرزندان است. روابط والدین و فرزندان به عنوان یکی از مهم ترین عوامل ایجاد کننده و نگاه دارنده اختلالات روانی مطرح است. روابط مثبت بین اعضای خانواده تضمینی باشد بر سلامت بهداشت روانی افراد خانواده و بالعکس روابط منفی باعث آشفته شدن محیط خانواده و بیزاری تدریجی اعضا از خانواده و در نتیجه زمینه ساز مشکلات رفتاری بیشتر و شدیدتر می شود و بهداشت روانی را در خانواده تهدید می نماید.

ج- پیام ها در خانواده

شامل پیام هایی است که به طور کلامی یا غیر کلامی اعضای خانواده برای یکدیگر ارسال می کنند. هر چه پیام های منفی، تحقیر آمیز، مبهم، زخم زبان و غیره، بیشتر باشد آن خانواده و اعضای آن به مرز بیماری نزدیک ترند. خانواده ها باید سعی کنند با ایجاد جو احترام متقابل، دلبستگی به یکدیگر، ایجاد صمیمیت و ابراز محبت به یکایک اعضا و توجه به جنبه های عاطفی خانواده در بالا بردن سطح بهداشت روان بکوشند و با افزایش روابط مثبت از زندگی با یکدیگر لذت ببرند.

د- روابط پدر و مادر با یکدیگر

از مهم ترین عواملی که می تواند نقش مهمی در بهداشت روانی خانواده ایفا کند رابطه بین پدر و مادر است. در روابط سالم و صحیح، طرفین در مبادله اطلاعات و احساسات، در فضای مناسب مشارکت می کنند، با یکدیگر هماهنگی دارند و در این ارتباط، هر دو، ارزش بالایی برای خود در نظر می گیرند.^۱

به طور کلی هر چه قدر روابط والدین با یکدیگر مستحکم تر، انعطاف پذیرتر، عاطفی تر و صمیمی تر باشند بهداشت روانی اعضای آن خانواده نیز مطلوب تر خواهد بود. اختلافات مکرر و

^۱ - داوود، حسینی، روابط سالم در خانواده، چاپ پانزدهم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹، ص ۳۰.

طولانی زناشویی از مهم ترین آفت های عاطفی و روانی خانواده و اعضای آن است. البته باید اختلاف نظرهای جزئی و زودگذر را که در زندگی روزمره رایج هستند از این قاعده مستثنی کرد.^۱

و- نقش ها در خانواده

یکی دیگر از شاخص های بهداشت روان در خانواده، وظایف و نقش های هر یک از افراد می باشد. هنگامی که هر یک از اعضای خانواده جایگاه و نقش خود را در بین دیگر افراد خانواده بدانند قطعاً در بهداشت روانی آن خانواده پیشرفت حاصل شده است. در خانواده های نابسامان نقش ها و جایگاه های مشخص نیستند. از این رو احتمال هرج و مرج و کودک سالاری در این گونه خانواده ها بیشتر است. در حالی که در خانواده های سالم هر کس جایگاه خود را می داند و اگر چه پدر و مادر در مواقع لزوم اجازه اظهار نظر و انتخاب را به فرزندان می دهند اما تصمیم گیری نهایی به ویژه در موارد اساسی با پدر و مادر می باشد.

ی- نقش مذهب

در مورد نقش مذهب در بهداشت روانی خانواده می توان موارد زیر را مد نظر قرار داد:

الف- مذهب منبع امنیت روانی مهمی است که می تواند موجب آرامش روانی شده و از بروز و شدت بسیاری از اختلالات رایج روانی مانند اضطراب و افسردگی جلوگیری کند.

ب- اعتقادات عمیق و صادقانه مذهبی موجب استحکام روابط خانوادگی و پیشگیری از طاق، بزهکاری و اعتیاد می شود.

۸- ویژگی های یک خانواده سالم

خصوصیات یک خانواده سالم که می تواند در بهداشت روانی اعضای آن نقش بسزایی ایفا کند به شرح زیر است:

۱- روشن بودن ضوابط در خانواده

^۱ - کارشناسان مدیریت بهداشت فرماندهی بهداری، بهداشت خانواده، ج ۱، انتشارات فرماندهی بهداری نیروی دریایی سپاه مدیریت بهداشت، ۱۳۸۱، ص ۴۴.

- ۲- وسیع بودن دامنه رفتارها در رابطه با حل مشکلات
- ۳- همکاری در خانواده در مورد مسائل روزمره
- ۴- توجه به سلسله مراتب در خانواده با توجه به جایگاه والدین
- ۵- روابط اجتماعی باز و امیدبخش در بین اعضا خانواده
- ۶- قوانین خانوادگی انعطاف پذیر انسانی و مناسب
- ۷- وجود منطق و استدلال در خانواده که والدین از طراحان اولیه آن به شمار می‌روند.
- ۸- تقویت کردن رفتارهای سازگار و تقویت نکردن رفتارهای ناسازگار
- ۹- پرورش عاطفه انسانی در بین اعضای خانواده و شکوفا نمودن و به فعل رساندن عواطف
- ۱۰- فراهم نمودن زمینه های رشد افراد لا رعایت نظام خانوادگی
- ۱۱- توجه به مسائل دینی و مذهبی و آشنا ساختن کودکان به مسائل معنوی
- ۱۲- احترام گذاشتن به قوانین وضع گردیده در خانواده
- ۱۳- روابط نزدیک و صمیمانه بین اعضای خانواده و تلاش در جهت غنی ساختن روابط خانوادگی
- ۱۴- توجه به استعدادها و رغبت های هر یک از افراد خانواده و کوشش در جهت پروراندن آن ها
- ۱۵- نظارت و حماسه مستمر والدین و همکاران آنان و تلاش در جهت ایجاد خانواده سالم.^۱

^۱ - همان، ص ۴۵.

نتیجه گیری:

با توجه به شیوع بالای اختلالات روانی در خانواده در این مطالعه، لزوم توجه بیشتر افراد خانواده به سلامت روانی خانواده را می‌طلبد و مطالعات دقیق تر و وسیع تر جهت بررسی فاکتورهای مؤثر به سلامت روانی خانواده و پیشگیری به موقع و درمان این اختلالات پیشنهاد می‌شود.

فهرست منابع:

* قرآن

الف - کتب فارسی

- ۱- آذربایجانی، مسعود، محمدرضا، سالاری فرد، روان شناسی عمومی، چاپ ششم، انتشارات زمزم هدایت، ۱۳۸۸.
- ۲- انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ شانزدهم، قم، انتشارات ام ابیها، ۱۳۸۰.
- ۳- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، بی جا، انتشارات جاویدان، ۱۳۲۴.
- ۳- حسینی، داوود، روابط سالم در خانواده، چاپ پانزدهم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹.
- ۴- حق شناس، جعفر، آسیب شناسی خانواده، چاپ اول، مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری، ۱۳۸۸.
- ۵- سویزی، مهری، خانواده کارآمد و متعالی، چاپ سوم، بی جا، نشر نور مطاف، ۱۳۸۷.
- ۶- عیسی زاده، عیسی، خانواده قرآنی، چاپ سوم، قم، ناشر مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۱.
- ۷- کریم خانی، حمزه، اخلاق خانوادگی عارفان، چاپ اول، بی جا، عطر یاس، ۱۳۸۹.
- ۸- کارشناسان مدیریت بهداشت فرماندهی بهداری، بهداشت خانواده، ج ۱، انتشارات فرماندهی بهداری نیروی دریایی سپاه مدیریت بهداشت، ۱۳۸۱.
- ۹- مظاهری، حسین، اخلاق خانواده، قم، انتشارات شفق، ۱۳۶۴.

ب - کتب عربی

- ۱- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲۱، انتشارات آل بیت، ۱۴۰۳ ه.
- ۲- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، جلد ۲، چاپ اول، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث، ۱۳۶۵ ه.ش.