

نقش زن در سلامت روان خانواده و تاثیر آن بر کارکردهای زندگی

شبیم عزیزی^۱

چکیده

زن در خانواده نقشی اساسی ایفا میکند. زن در خانواده بعنوان مادر باشد یا همسر، خواهر باشد یا هر نسبت دیگری داشته باشد، قدرت و توان تاثیر گذاری بر اعضای آن خانواده را دارد و می تواند اعضای خانواده را تحت تاثیر خود قرار دهد. به همین علت زن در تمامی زمینه ها می تواند بر اعضای خانواده اثرگذار باشد. سلامت روان در خانواده نیز یکی از مواردی است که زنان می توانند در ایجاد و حفظ آن در خانواده نقشی کلیدی داشته باشند. این موضوع از آن جهت اهمیت و ضرورت پیدا می کند که برخورداری از سلامت روان برای انسان، امری لازم و ضروری است. در سایه سلامت روان است که انسان می تواند مسیر پیشرفت را در پیش گیرد. بدون سلامت روان، افراد به پوچی گرائیده و عمر خود را بیهوده تلف میکنند. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با مطالعات کتابخانه ای گردآوری شده است. بر اساس یافته ها، از میان نقش های زن در سلامت روان اعضای خانواده، زنان با استفاده از تقویت ایمان، نقش موثر تری در اجرای این مهم دارند. همچنین یافته ها حاکی بر آن است که از میان کارکرد های سلامت روان بر زندگی، ایجاد احساس رضایتمندی، بیشترین کارکرد را دارد. واژگان کلیدی: تاثیر، خانواده، زن، سلامت روان، کارکرد زندگی.

¹ طلبه سطح دو حوزه علمیه تخصصی الزهرا (س) شهرستان صحنه استان کرمانشاه.

مقدمه

در دهه‌های اخیر، مفهوم سلامت روان از حاشیه‌ها به متن گفتمان‌های سلامت عمومی و اجتماعی منتقل شده و به عنوان یکی از ارکان اصلی کیفیت زندگی فردی و جمعیتی شناخته می‌شود. در این میان، خانواده به عنوان هسته اصلی جامعه و اولین بستر شکل‌گیری و پرورش سلامت روان افراد، جایگاه ویژه‌ای دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که سلامت روان هر یک از اعضای خانواده می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم بر پویایی، کارکردها و کیفیت زندگی سایر اعضا و در نهایت، بر انسجام و تاب‌آوری کلی خانواده اثرگذار باشد.

در پیشینه موضوع می‌توان به آثاری چون روانشناسی زن و خانواده از مهرانگیز شجاع کاظمی اشاره نمود و یا آثاری چون «نقش میانجی‌گری تمایز یافتگی خود در رابطه با الگوهای ارتباطی خانواده و سلامت روان» از مرتضی لطیفیان و نرگس فخاری و «پیش‌بینی نیم رخ سلامت روان شناختی بر اساس مولفه‌های کارکرد تحولی خانواده» از شهربانو عالی و ریحانه کدیور را در این زمینه برشمرد.

اهمیت موضوع زمانی مشخص می‌شود که نقش زن به عنوان مادر، همسر، و گاهی نان‌آور، اغلب به عنوان ستون فقرات سلامت روان خانواده برجسته می‌شود. زنان در بسیاری از فرهنگ‌ها، نه تنها بار مسئولیت‌های عاطفی و مراقبتی را بر دوش می‌کشند، بلکه به عنوان تنظیم‌کننده‌های اصلی فضای روانی خانه عمل کرده و در مواجهه با چالش‌ها، نقش بسزایی در حفظ تعادل و آرامش اعضا ایفا می‌کنند.

نقش زن در سلامت روان خانواده و تاثیر آن بر کارکردهای زندگی چیست؟

نقش زن در سلامت روان خانواده چیست؟

سلامت روان چه تاثیری بر کارکرد های زندگی دارد؟

هدف از نگارش این پژوهش هدف اصلی از نگارش این مقاله، ارائه و تحلیل راهکارهای علمی-پژوهشی و کاربردی برای تبیین نقش حیاتی زنان در سلامت روان خانواده می باشد و نیز بررسی تاثیرات شگرفی که سلامت روان بر کارکردهای زندگی میگذارد، از دیدگاه تعالیم دینی و آیات و روایات مربوطه می باشد.

1- مفهوم شناسی

سلامت روان در لغت به معنای روان درستی، به روان و بهروانی و بازدهی بالا و جامعه پذیری می باشد.¹

سلامت روان در اصطلاح به معنی وجود بهزیستی روانشناختی یا عدم وجود بیماری روانی است. وضعیت سلامت روان به کسی گفته می شود که عملکردش در سطح قابل قبولی از تنظیم عاطفی و رفتاری باشد.²

2- اهمیت و جایگاه

سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی می باشد. سلامت روان بر نحوه تفکر، احساسات و اعمال انسان تاثیر می گذارد. همچنین به تعیین چگونگی مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخابات کمک می کند. سلامت روان در هر مرحله از زندگی کودکی تا بزرگسالی مهم است. با وجود سلامت روانی مورد قبول، انسان می تواند زندگی نسبتاً شاد و سالمی را تجربه کند.³

زمانی که افراد با موانعی در زندگی مواجه می شود آنچه میتواند انعطاف پذیری را در برابر مشکلات تقویت کند سلامت روان است و احتمال افسردگی، افکار خودکشی، عزت نفس پایین و رفتارهای خشونت آمیز در آنها کاهش میدهد. قرآن کریم در آیات بسیاری به کیفیت آفرینش انسان پرداخته و اساس آفرینش او را از ماده و روح، بیان کرده است. بر اساس آیات قرآن، وقتی انسان جنین است، روح در او دمیده می شود و نفس یا روان

¹ معین، فرهنگ فارسی معین، ص 562.

² ویکی پدیا.

³ دانشمند، تربیت، خانواده و سبک زندگی اسلامی، ص 205.

به وجود می‌آید. نفس به این معنا شامل جسم و روح است که دو چیز جدا و مستقل از هم نیستند، بلکه در یک کل متکامل و هماهنگ ترکیب یافته‌اند.^۱

بنابراین این روح و روان انسان است که بر جسم تاثیر می‌گذارد و باید از سلامت برخوردار باشد تا فردی را سالم نامید. قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن مجید کسانی که در عقیده، کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند.^۲

چنانچه می‌فرماید: «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا»^۳ در قلب هایشان مرض است پس خداوند بر مرض آنها افزود. «بیماری، گاهی مربوط به جسم است و گاهی مربوط به روح است، که درباره بیماری نفاق می‌باشد. نفاق، یک مرض روحی و منافق بیمار است. بنابراین برای روح هم باید به سلامت آن از امراض توجه ویژه نشان داد زیرا اصل انسان، دل و روح اوست.^۴

3- نقش زن در سلامت روان خانواده

3-1) حمایت عاطفی از اعضا

زن کانون محبت خانواده است. انتشار محبت در خانواده و گرما و صفا و صمیمیت در خانواده مرهون وجود زن است. خداوند زن را مظهر عاطفه و احساس آفرید. زنان با قوه عاطفه و احساس قوی خود در نظام زندگی

^۱ سقلاطونی، پیام سلامت: پیام های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت، ص 91.

^۲ شیروانی، دیگران، «نقش زنان در ارتقاء سلامت روان خانواده و جامعه»، ص 4.

^۳ بقره: 10.

^۴ قرآنی، تفسیر نور، ج 1، ص 60.

مأمورند تا به انتشار محبت و عشق و علاقه پردازند و به زندگی سرد و بی روح افراد رنگ و لعاب و گرما ببخشند.^۱

وقتی انسان احساس می کند دوست داشته می شود و مورد پذیرش است، کمتر دچار اضطراب و استرس می شود. محبت به فرد این اطمینان را می دهد که در برابر سختی ها تنها نیست و یک شبکه حمایتی دارد. حس تعلق داشتن به یک گروه یا فرد، نیاز اساسی انسان است. محبت این حس را برآورده می کند و از احساس تنهایی و طرد شدگی جلوگیری می کند که خود از عوامل مهم افسردگی و اضطراب است. زیرا افسردگی و اضطراب به سلامت روان آسیب جدی وارد می کنند.^۲

وقتی انسان در خانواده مورد محبت قرار می گیرد، این پیام را دریافت می کند که ارزشمند است و لایق دوست داشته شدن می باشد. محبت نه تنها احساسات خوشایند ایجاد می کند، بلکه یک عامل محافظتی قدرتمند برای سلامت روان است که به فرد کمک می کند در دنیای پر چالش امروز، قوی تر، شادتر و متصل تر زندگی کند. محبت باعث می شود افراد آن خانواده، نسبت به یکدیگر و نسبت به افراد جامعه، همدلی بیشتری داشته باشند و یکدیگر را بهتر درک کنند محبت بستر اعتماد را فراهم می کند و اعتماد از جمله عواملی است که سلامت روان در سایه آن تامین و تضمین می شود.^۳

بنابراین زنان با حمایت عاطفی از اعضای خانواده در تامین سلامت روان آنان نقشی اساسی ایفا میکنند. وجود محبت در خانواده از چنان اهمیتی برخوردار است که داوند در قرآن کریم وجود آنرا در خانواده ویژگی و شاخصه اساسی می داند که خدا آنرا عطا فرموده است: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً»^۴ و در بین تان محبت و علاقه

^۱ حق جو، اضطراب و نگرانی عامل بیماری های روانی : شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان، ص 8.

^۲ اخوان علیزاده، « نقش خانواده در سلامت روان»، ص 11.

^۳ بهرامی پور، نادری، « اثربخشی طرحواره درمانی بر کارایی خانواده و سلامت روان مادر سرپرست»، ص 6.

^۴ روم: 21.

از دیگر کارکردهای بسیار ویژه و حیاتی ای که سلامت روان بر زندگی انسان می گذارد این است که او را از انزوا و گوشه گیری می رهاند و به آغوش اجتماع وصل می کند. آدمی انسانی اجتماعی است و به برقراری ارتباط با جامعه نیازمند است.^۱

در واقع انزوا و گوشه گیری آثار مخربی چون هجوم افکار منفی، اضطراب و استرس، غم و اندوه و... را بر انسان میگذارد شخصی که از سلامت روان برخوردار است از خصلت پویایی برخوردار است. او دائماً دوست دارد در تکاپو باشد و چیزهای جدید کشف کند. به همین علت ناخودآگاه بسوی جامعه سوق داده می شود. چنین افرادی چون از سلامت روان برخوردارند، اعتماد به نفس بالایی دارند و در برقراری ارتباط موثر با جامعه موفق عمل میکنند.^۲

برقراری ارتباط با جامعه و پرهیز از انزوا و عزلت گزینی در تعالیم دینی بسیار مورد تاکید قرار گرفته است پیامبر اکرم (ص) میفرماید: «مَنْ خَرَجَ مِنَ الْجَمَاعَةِ قَيْدَ شِبْرِ فَقَدْ خَلَعَ رِبْقَةَ الْإِسْلَامِ مِنْ عُنُقِهِ»^۳ هر کس یک وجب از جماعت جدا شود، حلقه اسلام را از گردن خود گشوده است.

نتیجه گیری

نتایج و دستاوردهای پژوهش «نقش زن در سلامت روان خانواده و تاثیر آن بر کارکردهای زندگی» حاصل بر آن است که:

1- زنان نقش اساسی در سلامت روان اعضای خانواده دارند. زیرا زن کانون خانواده است و تمامی

اعضای خانواده از فرزندان گرفته تا همسر همه تحت تاثیر او هستند.

^۱ شاه حسینی، «روانشناسی اسلامی در عصر حاضر: بررسی تاثیر گوش دادن به قرآن کریم بر سلامت روان خانواده ها»، ص 12.

^۲ تجلی، لطیفیان، «تاثیر ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده بر سلامت روان با واسطه هوش هیجانی نوجوانان»، ص 17.

^۳ محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 2، ص 236، ح 2591.

- 2- زن با حمایت عاطفی از اعضای خانواده، تقویت ایمان در اعضای خانواده، تغذیه سالم، تشویق به فعالیت بدنی و کار؛ که همگی در تامین سلامت روان نقشی اساسی دارند، میتواند در برقراری سلامت روان در میان اعضای خانواده نقشی کلیدی داشته باشد.
- 3- سلامت روان کارکرد های بسیاری بر زندگی دارد که برخورداری از صبر و شکیبایی در برابر مشکلات، کنترل خشم و هیجانات، داشتن رضایت از زندگی و برقراری ارتباط موثر با جامعه از جمله کارکردهای سلامت روان بر زندگی هستند که در این پژوهش به آنها پرداخته شد.

فهرست منابع:

کتابها:

*قرآن کریم

- 1- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، چهارم، 1382ه.ش.
- 2- پور شریف، حسین، جوان، شادی و رضایت از زندگی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، اول، 1389ه.ش.
- 3- پوریزدی، رحمت، خوراک های هفت گانه بر اساس دیدگاه طب ایرانی، دانش نوین، آیات و روایات، قم: انتشارات قدس، اول، 1400ه.ش.
- 4- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، (درایتی، مصطفی)، قم: مکتب الإعلام الاسلامی، مرکز النشر، اول، بی تا.
- 5- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: جماعة المدرسين فی الحوزة العلمیة بقم، مؤسسه النشر الإسلامی، اول، 1424ه.ق.
- 6- حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنی عشری، تهران: میقات، اول، 1363ه.ش.

- 7- حق جو، محمد حسین، اضطراب و نگرانی عامل بیماری های روانی : شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان، قم: انصارالمهدی (عج)، دوم، 1381 ه.ش.
- 8- دانشمند، مهدی، تربیت، خانواده و سبک زندگی اسلامی، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، اول، 1400 ه.ش.
- 9- سقلاطونی، مریم، پیام سلامت : پیام های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت، قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهشهای اسلامی، اول، 1392 ه.ش.
- 10- شجاعی، محمد صادق، دعا و سلامت روان، قم: مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما، اول، 1388 ه.ش.
- 11- طیب، عبدالحسین، اطیب البیان، تهران: اسلام، دوم، 1378 ه.ش.
- 12- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، اول، 1387 ه.ش.
- 13- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، تهران: دارالکتب الاسلامیه، اول، 1315 ه.ق.
- 14- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم: مکتب الإعلام الإسلامی، مرکز النشر، دوم، 1367 ه.ش.
- 15- مظاهری، محمدعلی، دیگران، مثلث ایمان: الگوی ابعادی رابطه انسان با خدا، قم: دار الحدیث، اول، 1390 ه.ش.
- 16- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، تهران: زرین، دوم، 1387 ه.ش.
- 17- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الإسلامیه، سی و دوم، 1380 ه.ش.
- مقالات:
- 1- اخوان علیزاده، الهه، « نقش خانواده در سلامت روان»، تربیت، 104، 1374 ه.ش.
- 2- بهرامی پور، لیلا، نادری، فرح، « اثربخشی طرحواره درمانی بر کارایی خانواده و سلامت روان مادر سرپرست»، آفاق علوم انسانی، 49، 1400 ه.ش.

- 3- تجلی، فاطمه، لطیفیان، مرتضی، «تأثیر ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده بر سلامت روان با واسطه هوش هیجانی نوجوانان»، خانواده پژوهی، 16، 1387 ه.ش.
- 4- حدادیان، فاطمه، دیگران، «بررسی نقش خانواده، راهبردهای تنظیم هیجان و سلامت روان در استفاده مشکل زا از اینترنت»، مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، 1، 1399 ه.ش.
- 5- رحیمی نژاد، عباس، پاک نژاد، محسن، «رابطه عملکرد خانواده و نیازهای روان شناختی با سلامت روانی نوجوانان»، خانواده پژوهی، 37، 1393 ه.ش.
- 6- شاه حسینی، هاجر، «روانشناسی اسلامی در عصر حاضر: بررسی تأثیر گوش دادن به قرآن کریم بر سلامت روان خانواده ها»، رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها، 1، 1401 ه.ش.
- 7- شفق دوست، مریم، شهامت ده سرخ، فاطمه، «نقش میانجی روابط موضوعی و کارکردهای ایگو در رابطه بین عملکرد خانواده و سلامت روان دانشجویان»، 3، 1398 ه.ش.
- 8- شیروانی، روح انگیز، دیگران، «نقش زنان در ارتقاء سلامت روان خانواده و جامعه»، دهمین کنفرانس بین المللی بهداشت، درمان و ارتقای سلامت، 67، 1401 ه.ش.
- 9- صیادپور، زهره، «چکیده پژوهشهای روان شناختی خانواده و سلامت»، روانشناسی تحولی، 20، 1388 ه.ش.
- 10- عالی، شهربانو، کدیور، ریحانه، «پیش بینی نیم رخ سلامت روان شناختی بر اساس مولفه های کارکرد تحولی خانواده»، اصول بهداشت روانی، 6، 1394 ه.ش.
- 11- عظیم زاده اردبیلی، فائزه، ذبیحی، عاطفه، «مؤلفه های سلامت و بهداشت روان خانواده در روایت های رضوی»، فرهنگ رضوی، 2، 1392 ه.ش.
- 12- لطیفیان، مرتضی، فخاری، نرگس، «نقش میانجی گری تمایز یافتگی خود در رابطه با الگوهای ارتباطی خانواده و سلامت روان»، فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده (فرهنگی - دفاعی زنان و خانواده سابق)، 26، 1393 ه.ش.

13- ملکوتی، کاظم، دیگران، « مقاله مروری: طرح سلامت روان شهری: توسعه همکاری بین بخشی،

نقش محوری پزشک خانواده برای مدیریت بیماران شدید روان پزشکی»، روانپزشکی و روانشناسی

بالینی ایران، 1، 1400 ه.ش.

14- نمازی، فرحناز، سهرابی شگفتی، نادره، « نقش واسطه گری سازگاری اجتماعی در بین الگوهای

خانواده و سلامت روان نوجوانان»، مطالعات روانشناسی تربیتی، 29، 1397 ه.ش.