

رابطه از خود گذشتگی والدین با سلامت روان فرزندان

ثریا اسکندریان^۱

چکیده:

والدین در قبال تربیت فرزندان خود مسئول هستند و برای تربیت فرزندان وظایفی را برعهده دارند. در کنار والدین، جامعه و فرهنگ می توانند بر سلامت روانی فرزندان اثر گذار باشند ولی اثر بخشی والدین در سلامت روانی فرزندان اثر خاصی دارد. برای دستیابی به این مهم، والدین باید با مفهوم و اهداف بهداشت روانی و نظریه های اسلام و رابطه ی آن با از خودگذشتگی، آگاهی کسب نمایند. در این نوشتار که با روش تحلیلی تبیینی و با گردآوری روش کتابخانه ای تحقیق شده است، به نقش والدین در سلامت روانی فرزندان، و راهکارهای متناسب سازی ایثار در خانواده، ضمن استفاده از کتاب های روایی و تحلیلی و رابطه ی از خودگذشتگی والدین با سلامت روان فرزندان پرداخته است. یافته های پژوهش حاکی از آنست گذشت و ایثار در سلامت روانی فرزند نقش موثری دارد و از خودگذشتگی در مواقع لزوم آسیب های روانی فرزند را کاهش و به مرور بهداشت روانی او را بالا می برد.

واژه کلیدی: رابطه، بهداشت روانی، از خودگذشتگی، والدین، سلامت، فرزندان

۱- طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه نورالثقلین استان فارس، میانشهر

مقدمه:

از دغدغه های مهم بشر در همه ی عرصه ها، سلامت روانی می باشد. بی شک آموزه های دینی تاثیر مهمی در تعریف سلامت روانی و راهکارهای آن را دارد. منظور از سلامت روان یعنی انسجام و استقلال و شکوفایی فطرت زیستی و روانی انسان که در اثر ارتباط سالم و موثر فرد با خود و والدین و دیگران، و محور آن یعنی خداوند به دست می آید، در این مقاله بیان می شود که چگونه با فرزندان رفتار کنیم، تا سلامت روان داشته باشند و رابطه از خود گذشتگی افراطی والدین در حق فرزندان چگونه است.

۱. مفاهیم و مبانی بهداشت روانی:

۱-۱. تعریف و تاریخچه:

با توجه به مطلب کتاب بهداشت روانی، در سال ۱۹۰۰ میلادی آمده است که مرد جوانی در نیویورک کار می کرد، که به بیماری روانی مبتلا شد و سعی کرد خود را از پنجره ساختمان به پایین بیندازد اما موفق نشد. معاینات نشان داد که وی به شدت افسرده بوده است. او در خانه بستری شد برای بهبودی اما بهبودی حاصل نشد سپس او را به بیمارستان روانی انتقال دادند، سه سال در بیمارستان بستری شد اما با او رفتار نامناسبی صورت می گرفت، سرانجام بعد از ۳ سال بهبودی حاصل کرد و به دلیل تجربه های ناخوشایند خود تلاش کرد تا با بیماران روانی بستری برخوردی انسانی صورت گیرد. به همین دلیل نامه های زیادی به مدیران عالی رتبه نوشت با افراد صاحب نفوذ ملاقات کرد و در سال ۱۹۰۸ تجارب خود را در بیمارستان روانی در کتابی به نام "ذهنی که خود را بازیافت" منتشر کرد، فعالیت ها او در شکل گیری نهضت بهداشت روانی نقشی در خور داشته است این فرد کلیفورد بود که در سال ۱۹۰۸ انجمن محلی و ملی بهداشت روانی را در آمریکا بنا نهاد که فعالیت های انجمن ملی بهداشت تنها تلاشی برای بهبود شرایط درمان بیماران روانی و اصلاح نگرش نسبت به آنها نبود بلکه به عواملی توجه می داد که در ساختار اجتماعی به اختلالات عاطفی می انجامید این کار شامل فعالیت در

مدارس، دانشگاه‌ها و سازمان‌های دینی و نیز تاسیس درمانگاه‌های مختلف آموزش کارکنان بهداشت روانی و انجام دادن پژوهش‌هایی در این زمینه شد. لچنانچه از واقعیت بالا فهمیده می‌شود، برخورد با گذشت و رؤفانه و بجا موجب بهبودی و سلامت روانی بیمار می‌شود چه رسد فرزندان خانه که با سلامت روانی والدین آن‌ها نیز سلامت خود را ادامه می‌دهند و با از خود گذشتگی والدین موجب استدامت سلامت روان فرزندان تضمین می‌شود.^۲

۲-۱. تعریف بهداشت روانی:

این تعریف در کتاب بهداشت روانی یا همان سلامت روانی با نگرش به منابع اسلامی، اینگونه آمده است که بهداشت روانی در روانشناسی و روانپزشکی دو اطلاق دارد؛ حالت روانشناختی انسان رشته‌ای تخصصی که درباره این حالت روانشناختی بحث می‌کند برای اشاره به اطلاق نخست از *mental hygiene* استفاده می‌شد و همین توصیف برای ایده‌های خود برگزید اما از دهه ۱۹۳۰ کلمه *mental health* جایگزین آن شد بهداشت روانی در اواخر دهه ۱۹۴۰ موقعیت مستقلی برای خود یافت و نهضت روبه رشدی را پیدا کرد. این تغییر اصطلاح به معنای شروع علاقمندی به پیشگیری از اختلالات روانی به جای مراقبت و درمان صرف و نیز توسعه تمرکز بر تمام اشکال و سازگاری‌های اجتماعی و روانی به جای اختلالات شدید عاطفی و سایکوزها بود. این نهضت به تدریج سلامت روانی مثبت را به عنوان هدفی جدا از درمان بیماری در نظر گرفت.^۳

۲. تعریف جاهودا از سلامت روانی:

اینگونه می‌بینیم که گوستاو جاهودا روانشناس اجتماعی در کتاب روانشناسی خود می‌گوید: در تعریف سلامت روانی به نبود بیماری اکتفا نمی‌کند؛ زیرا اختلافات زیادی بین فرهنگ‌ها در این باره

^۱ دایره المعارف آمریکا، ج ۱۸ ص ۹۴۱

^۲ راتوس، اسپنسر، بهداشت روانی، ص ۱۵۸

^۳ سالاری فر، محمد رضا؛ با دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۲۱۸

وجود دارد که چه نوع انحراف از رفتار طبیعی را می‌توان نابهنجار دانست؛ وی در بحث سلامت روانی از شش مفهوم عمده و مناسب می‌داند:

۲-۱. روش‌های فرد نسبت به خود: انسان سالم دارای اعتماد به نفس و خود اتکایی است تصور واقع گرایانه‌ای از توانایی‌های خود دارد.

۲-۲. برخورداری از رشد و خود شکوفایی فرد سالم: مراحل مختلف تحول خود را پشت سر گذاشته است از رفتارها و نگرش‌هایی که با توجه به سن برایش نامناسب است اجتناب می‌کند او به احساس هدفمندی دست یافته و نیازهای مشروع خود را با توجه مناسب به دیگران متعادل ساخته است.

۲-۳. انسان سالم شخصیتی منسجم دارد: به تعادلی رضایت بخش بین نیروهای هوشیار و ناهوشیار که برایش تولید انگیزه می‌کنند دست یافته است و او می‌تواند لذت زودگذر را به سبب وجود دلایل مناسب به تاخیر بیندازد.

۲-۴. اراده فرد از نفوذ دیگران: رفتار انسان سالم پیش از آن چه که تحت تاثیر حوادث بیرونی باشد تحت اراده سازمان درونی ارزش‌ها، نیازها باورها و اهداف مطلوب اوست چنین انسانی طبق اراده خود عمل می‌کند نه به آرای دیگران چه آرای آنان مطلوب باشد یا نامطلوب باشد.

۲-۵. برداشت فرد از واقعیت‌ها: این گونه افراد حوادث پیرامون را واقع گرایانه فرض می‌کنند نه بر اساس ارضای آرزوها و تخیلات خودشان را که افراد سالم می‌توانند خود را به جای دیگران قرار دهند و فکر و احساس آنان را درک کنند این توانایی همدلی یا حساسیت اجتماعی نامیده می‌شود.

۲-۶. تسلط بر محیط: فرد سالم توانایی عشق ورزیدن را دارد در ارتباط با دیگران در محیط کار با افراد ارتباط نزدیک و صمیمی می‌گیرد و می‌تواند مقتضیات زندگی خود را در جامعه برآورده کند خود را با تغییرات زندگی سازگار و با مشکلات روزمره را حل کند و سالم می‌تواند تعارضات درونی و بیرونی زیادی را تحمل کند و از غلبه بر موانع نیرو بگیرد.

بنابراین سلامت روانی عبارت است از زرده بندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی روانی اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او این امکان فراهم شود تا بتواند به یک زندگی خلاق و رضایت بخش توأم با سعادت‌مندی دست یابد.^۴

۳. اهداف بهداشت روانی از دیدگاه اسلام:

قرآن کریم هدف آفرینش آدمی را بندگی خداوند و تعالی معنوی انسان‌ها خلاصه می‌کند. پس در نگاه اسلامی فطرت الهی و عنصر اختیار محورهای بهداشت روانی هستند. متون اسلامی رهنمودهای ارزشمندی دارد که از دوران جنینی تا پیری و بعد از مرگ در ابعاد زیستی انسان در ابعاد روانی در ابعاد اجتماعی و بعد معنوی انسان در بر می‌گیرد. این رهنمودها مسائلی از جمله تغذیه زن باردار، مراقبت از کودک، و مسائل عاطفی آن و اخلاقی نوجوانان و جوانان و بزرگسالی و چگونگی انتخاب همسر و شغل و پرداختن به کار و فعالیت و همچنین اخلاق و روابط اجتماعی فردی و توصیه‌هایی در زمینه خودسازی حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری از اختلالات روانی بیماری‌های اخلاقی می‌باشد.

۴. اهداف بهداشت روانی در نگاه اسلامی:

۴-۱. اول راهکار پیشگیری: از نظر علامه طباطبایی قرآن کریم اساس نیل به حالات و رفتارهای اخلاقی و پرهیز از اخلاق نامناسب را در پیشگیری در سایه توحید قرار می‌دهد.^۵

۴-۲. دوم راهکار ایجاد زمینه برای رشد و شکوفایی:

استعدادهای فطری، از نظر اسلام انسان با استعدادهای جسمی و با استعدادهای روانی گرایش‌های معنوی‌اش به دنیا می‌آید و در طول زمان به فعلیت و ظهور؛ حال انسان دو نوع فطرت دارد یک فطرت

^۴ جاهودا، گوستاو، روانشناسی خرافات، ص ۲۰۶

^۵ طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان، ج ۱، ص ۲۵۴

۱۴-۱-۵. نمی‌تواند هنگام هیجان رغبت و نفرت بر احساسات خود غلبه کند و رفتار منطقی و معقول از خود نشان دهند.

۱۴-۱-۶. از تمایلات منفی همچون بدبینی، نفرت، خشونت و حسد، بیش از تمایلات مثبت استفاده می‌کنند. از تربیت انتظار می‌رود که مهارت استفاده از تمایلات دل را به فرزندان بیاموزند تا بتوانند با رفتار متوازن و معتدل بستر رشد خود و جامعه را فراهم نمایند و به تنظیم روابط سالم با دنیای درون و بیرون دست یابند و زمینه همدلی همکاری و همدردی اجتماعی را فراهم کنند.^{۳۴}

۱۵- عزت نفس و اهمیت آن در خانواده:

می‌توان گفت که عزت نفس که جنبه مهمی در کارکرد کلی فرزند میباشد، با زمینه‌های دیگری چون سلامت روانی و اجتماعی و عملکرد تحصیلی وی در ارتباط باشد. خانواده یکی از بهترین منابع شکل‌گیری عزت نفس و احساس ارزش نسبت به خود در کودکان می‌باشد. تحقیقات انجام شده در این زمینه بیانگر کارایی و اعتماد به نفس به بهترین وجه در کودکان رشد می‌کند که در خانواده‌های گرم و نوازشگر پرورش می‌یابند. خانواده‌هایی که رفتار مسئولانه را پاداش می‌دهند و همراه با آن فعالیت‌های مستقل و تصمیم‌گیری را نیز تشویق می‌کنند.^{۳۵}

^{۳۴} رحمانی یزدری، علی، نقد باورهای غلط تربیتی، ج ۱، ص ۶۷

^{۳۵} داوودی، محمد، تربیت دینی، ص ۱۰۸

نتیجه گیری:

جایگاه بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، سلامت روانی را فراتر از نبود بیماری های روانی و به معنای ارتقای کارایی و شکوفا سازی استعداد های انسان می داند. همانطور که در این پژوهش گذشت، دیدگاه های روان شناسی و متون اسلامی معتبر بیان شد. سلامت روانی در فرزندان، کاری پر ارج و در عین حال وقتگیر می باشد، و نتایج آن دیر آشکار می شود. ارجمندی از آن جهت که آدمی با سلامت روان سالم به خیل نیکان می پیوندد. رابطه ی گذشت پدر و مادر با مساله ی سلامت روانی در فرزندان رابطه ی بسیار تنگاتنگی می باشد. در جای مناسب و زمان متناسب والدین بخاطر شرایط فرزندان باید تغافل و از خود گذشتگی داشته باشند. اهمیت و ضرورت از خود گذشتگی نسبت به اشتباهات و مسائل روانی فرزندان نقطه ی عطفی است که والدین برای رشد و ترقی فرزندشان و سلامتی او باید در خود باور سازند و بکوشند تا در این مسیر موفقیت کسب نمایند. از خود گذشتگی یعنی تغافل از طرف والدین در امر روانی فرزند که دچار آسیب شده است. سلامت روانی فرزند گاه بدست والدین و با موضوع گذشت صورت می گیرد. ما حاصل تحقیق پیش رو اولاً رابطه ی مستقیم گذشت در سلامت روان فرزند می باشد و در ثانی راهکارهای ترمیم و تصحیح آسیب روانی در فرزند و تحویل و تغییر آن به سلامت روانی با الگوهای بهداشت روانی از آموزه های وحیانی و علم روانشناسی.

فهرست منابع و مآخذ:

- *قرآن کریم ، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۳۷۳ ش
- *قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۳۸۰ ش
- *نهج البلاغه: ترجمه سید جعفر شهیدی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۳ ش
- آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم آمدی، مترجم: سیداشرف‌اللهی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ یزیدم، ۱۳۹۲ ش
- ابو حامد امام محمد غزالی طوسی، کیمیای سعادت؛ حسین خدیوچم؛ مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۱ ش
- ابن ابی الحدید معتزلی، شرح نهج البلاغه، تحقیق محمد ابوالفضل ابراهیم، چاپ دوم، بیروت: دارالاحیاء الکتب العربی، (۱۳۸۵، ق ۱۹۶۵م)
- احمدی، سیداحمد، روان شناسی نوجوانان و جوانان؛ اصفهان: مشعل، ۱۳۶۸ ش.
- آیتی، محمد ابراهیم، ترجمه تاریخ یعقوبی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۴۲-۱۳۴۳ ش
- آدامز و برزونسکی، پرسشنامه سبک هویت، تهران: نشر ادب، ۲۰۰۶م
- استرنبرگ، رابرت، روانشناسی شناختی، تهران، نشر سمت، چاپ دهم، ۱۳۹۵ ش
- بامریند، شیوه فرزندپروری بامریند، نشر سلامت، تهران، ۱۳۹۱ ش
- بستانی، محمود، اسلام و روان شناسی، ترجمه توسلی، تهران: سمت، ۱۳۷۲ ش
- بهشتی، محمد، اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام، تهران: سمت، ۱۳۷۶ ش
- جاهودا، گوستاو، روانشناسی خرافات، ناشر: شرکت نشر البرز، تهران، مترجم: محمدنقی براهنیزبان، چاپ سوم، ۱۳۷۱ ش

- رحمانی یزدری، علی، نقد باورهای غلط تربیتی، قم: موسسه انتشارات مشهور، ۱۳۷۹ش
- راتوس، اسپنسر، بهداشت روانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ارسباران چاپ
دهم/۲۰۰۷م
- حر العاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی، بیروت: ۱۹۹۱م
- حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴ش
- دایره المعارف آمریکا، تهران: انتشارات جم، ۱۹۶۳م
- داوودی، محمد، تربیت دینی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲ش
- سالاری فر، محمد رضا، خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی، تهران و قم: سمت و پژوهشگاه
حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵ش
- سالاری فر، محمد رضا؛ با دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم و تهران: پژوهشگاه
حوزه و دانشگاه و سمت، ۱۳۸۷ش
- شیفر، سبک های فرزندپروری شیفر، تهران: نشر رسالت، ۱۹۶۵م
- طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات اسلام، چاپ دوم ۱۳۷۸ ش
- محمد ری شهری، محمد، منتخب میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، قم: دارالحديث،
۱۳۸۱ش
- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، قم: دارالحديث، ۱۳۷۹ش
- نیک خو، مهدی، جوانی بهار زندگانی، قم، دارالثقلین، ۱۳۷۹ش
- وزیری، مجید، حقوق متقابل کودک و والدین در اسلام و موارد تطبیقی آن، تهران: دفتر پژوهش
های فرهنگی، ۱۳۸۳ش
- یعقوبی، احمد بن ابی یعقوب، تاریخ یعقوبی، قم، موسسه نشر فرهنگ اهل بیت علم السلام، ۱۴۲۰ق

* مقالات

- بی ریا، ناصر و دیگران، روانشناسی رشد: با نگرش به منابع اسلامی، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه،
تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها، سمت، ۱۳۷۵.

- پرنسکی، آر. ای، بیماری روانی، تاریخچه اولیه، مجله نقد و نظر، ترجمه سید مهدی موسوی، ش ۱ و ۲، ۱۳۸۳ش

حسین نژاد، محمد؛ عبدالله زاده، حکمت الله، بررسی نقش سبک فرزند پروری والدین در اجتماعی شدن دانش آموزان مدارس راهنمایی (رویکردی اجتماعی- فرهنگی) مقاله فصلنامه پژوهشی تعلیم و تربیت تابستان ۱۳۹۴ - شماره ۱۲۲

- معتمدی، عبدالله، سنخ شناسی فرزندپروری خانواده (ترکیب سبک فرزندپروری پدر و مادر) و تأثیر آن بر سبک‌های یادگیری نوجوانان، مقاله پژوهشی، دوره ۱۷، شماره ۱ - شماره پیاپی ۱ تیر ۱۳۸۹