

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 ارشی نیست . در آشنا کردن کودک به زندگی جمعی و فرهنگ جامعه ، خانواده نقش بسیار مؤثری را اجراء می

نماید . میزان آگاهی خانواده در طرز رفتار با کودکان ، موقعیت اجتماعی خانواده ، وضعیت مالی آن ، اندیشه و باورها ، آداب و رسوم ، ایده آل ها 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:

1- 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.

2- 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.

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

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

5- 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.

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

7- خود داری از سرزنش افراد
خانواده

8- مسئولیت پذیر بودن نسبت
به یکدیگر

9- احترام به اعتقادات مذهبی
و غنا بخشیدن به ارزش های
معنوی افراد خانواده

10- عمل کردن به آنچه می
گوییم

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

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

13- 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 می
کند.

کودکی که زندگی را با دوستی
می گذراند، می آموزد که دنیا
مکانی زیبا برای زیستن است.

به طور کلی نگرش و رفتار والدین می تواند 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 ارزش ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده ، حضور دیگر افراد فامیل در خانه ، روابط با همسالان و بچه های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتهی کودک، شخصیت او را شکل می دهند .

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 اعضای 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 .