

## خانواده و بهداشت روان

خانواده کوچک‌ترین نهاد زندگی جمعی و بنیان اصلی حیات اجتماعی بشر محسوب می‌شود.



خانواده کوچک‌ترین نهاد زندگی جمعی و بنیان اصلی حیات اجتماعی بشر محسوب می‌شود. پیوستگی حقیقی و معنادار نهاد خانواده با جامعه به قدری است که در تمامی اعصار تاریخ و حتی دوره معاصر که همه چیز رنگ دگرگونی گرفته باز هم قوام یا انحطاط آن مترادف با قوام و انحطاط جامعه شمرده می‌شود و زندگی در خانواده مطابق فطرت آدمی شکل می‌گیرد و بر این اساس در تمامی ادیان الهی خانواده پایه و مایه زندگی اجتماعی سالم معرفی شده است.

اغلب مکاتب بشری نیز بر این نقش فطری اذعان دارند و سنتی چند هزار ساله در چین می‌گوید: اگر در خانه انضباط باشد در جامعه نظم خواهد بود. کارکردهای متنوع خانواده برای پاسخگویی به نیازهای اساسی انسان در دنیای امروز که با پیچیدگی‌های مدرن، تنش‌های اجتماعی و اقتصادی، هیاهوی رنگارنگ و پرحاشیه زندگی ماشینی و... پیوند خورده نیز ارزشی مضاعف یافته و از یک دیدگاه خانواده تنها پناهگاه و ملجای انسان خسته و فرسوده از کشمکش‌های روزافزون است.

البته در مقابل نیز این تنش‌ها در بسیاری از ابعاد حیات خانوادگی تاثیر گذاشته و علاوه بر مخدوش کردن کارکردهای آن بنیان خانواده را تا مرز فروپاشی تهدید می‌کند. در این میان بهداشت روان در خانواده جایگاهی ویژه دارد. این مقوله از دیدگاه روان‌شناسان و متخصصان، تضمینی بر کارکردها و شرایط حاکم بر زندگی خانوادگی برای اعضاست به گونه‌ای که سلامت جسم و روان آنان را به ارمغان آورد، مسیر رشد و تعالی درونی و عاطفی را هموار سازد و در یک کلام خانواده را به کانونی برای سعادت فردی و جمعی تبدیل کند.

### بهداشت روان و مهارت‌های ضروری

مشکلات و دلمشغولی‌های مالی، عصبیت‌های جمعی، پاسخگویی به نیازهای فزاینده و گاه متضاد اعضا و آسیب‌های روحی و روانی ناشی از تعدد نقش‌ها و پیچیدگی وظایف به همراه برخی ضعف‌های ساختاری خانواده‌ها عواملی هستند که در دنیای امروز بر زندگی خانوادگی تاثیر منفی می‌گذارند و حفظ قوام و سلامت آن را به امری دشوار تبدیل می‌کنند. امروزه نهاد خانواده بسیار تاثیرپذیر و بالطبع آسیب‌پذیرتر شده است و اگر از آن مراقبت نشود همچون کشتی طوفان‌زده دستخوش تحول امواج می‌گردد و به ورطه هلاک می‌افتد. گاه مشکلات خانوادگی حاد و آشکار می‌شوند و گاهی به صورت پنهان در لایه‌های زیرین ارتباطات و تعامل میان اعضا باقی می‌مانند، رشد می‌کنند و آسیب می‌آفرینند. این مشکلات در سطوح مختلفی نیز ظاهر می‌شوند. همه ما افرادی را می‌شناسیم که با این مشکلات دست به گریبانند. عده‌ای هم هستند که در قضاوت درباره آنها تربیت خانوادگی‌شان را مقصر قلمداد می‌کنیم. بهداشت روان در خانواده مشکلاتی را که در قالب نقص‌های ساختاری، کارکردی، تربیتی، روانی و... هویدا می‌شوند و تاثیر آنها را شناسایی می‌کند و از این طریق چشم‌اندازی از شرایط مطلوب ارائه می‌دهد. هنگامی که اعضای خانواده‌ای با مشکلات حادی نظیر طلاق، اعتیاد، ناسازگاری، قهر، عصبانگری، بدخلقی، فرار از خانه و... مواجهند می‌توان به ضعف بهداشت روان در خانواده پی برد. این مقوله از یک دیدگاه علت‌ها را جستجو می‌کند و به سوال‌های اساسی از این نوع پاسخ می‌دهد که چرا فردی معتاد می‌شود؟ چرا والدین طلاق می‌گیرند یا فرزند خانواده از خانه فرار می‌کند؟ بر این اساس، بهداشت روان بر مسائل خرد و ساده‌ای متمرکز است که کمتر اعتنایی برمی‌انگیزند یا جدی گرفته می‌شوند و نسبت آنها را با آسیب‌های کلان بیان می‌کند. دیگر این که بهداشت روان در خانواده هم برای تک‌تک اعضا متناسب با شرایط سنی و جنسی و نقشی که در خانواده بر عهده دارند مطرح می‌شود و هم بر کارکردها و ارتباطات میان آنان. این دو از یکدیگر مجزا نیستند بلکه بر هم تاثیر می‌گذارند و لازم و ملزوم یکدیگرند. به این معنا که برای مثال امراض روانی یا مشکلات شخصیتی و تربیتی پدر می‌تواند بهداشت روان خانواده را مخدوش کند و در مقابل ناکارآمدی خانواده و ضعف و آسیب در روابط خانوادگی نیز بر بهداشت روان هر یکی از اعضا تاثیر منفی می‌گذارد.

دکتر #171&#171;هاشم مهدوی؛ روان‌شناس بالینی و متخصص آسیب‌های اجتماعی بر نقش مهارت‌های زندگی نزد اعضا بویژه والدین در بهداشت روان خانواده اشاره می‌کند و در این باره توضیح می‌دهد: مهارت‌های رفتاری، گفتاری و ارتباطی اعضا در اغلب خانواده‌هایی که با مشکلات جدی مواجهند حلقه مفقوده تعامل خانوادگی محسوب می‌شود.

برای آن که یک خانواده از آرامش روانی و عاطفی برخوردار باشد اعضا یا حداقل والدین باید با این مهارت‌ها آشنا باشند و آنها را به درستی به کار گیرند.

پدر خانواده باید بداند با همسر و فرزندانش چگونه رفتار کند و سخن بگوید و رابطه‌ای توأم با صمیمیت و اعتماد با آنان داشته باشد. متأسفانه در برخی خانواده‌ها والدین نمی‌دانند چگونه باید با فرزندشان سخن بگویند. هیچ حرفی زده نمی‌شود جز آن که ضرورتی در کار باشد یا بخواهند فرزند را تنبیه و توبیخ کنند. البته مشکلات به همین جا ختم نمی‌شود. نداشتن تعامل درست با اعضای خانواده می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برای مثال پدر یا مادر به دلیل مشغله شغلی وقت یا انرژی صحبت با فرزندشان و رسیدگی به کارهای وی را نداشته باشند یا حتی کدورت‌های میان والدین با یکدیگر و بگومگویی آنها وقتی برای فرزندان باقی نگذارند. هنگامی که میان اعضای خانواده رابطه کارآمدی نباشد نیازهای عاطفی و روانی ارضا نمی‌شود و این اولین گام و نخستین جرقه انحرافات اخلاقی

و رفتاری بویژه برای فرزندان است که از محیط خانه تاثیر می‌پذیرند. هنگامی که در رفتار والدین و محیط خانه محبت نباشد فرزند این محبت را در کوچه و خیابان جستجو می‌کند. به همین ترتیب فرزندان هر چه را در خانه نیابند و به آن نیاز داشته باشند در جایی دیگر جستجو می‌کنند.

وی عدم توانایی والدین برای ایفای نقش‌های مختلف در خانواده و ناآگاهی درباره این نقش‌ها را در مخدوش شدن ارتباط میان اعضا موثر می‌داند و می‌افزاید: والدین در قبال یکدیگر و فرزندان‌شان نقش‌های متفاوتی دارند. پدر خانواده باید بتواند برای فرزندانش پدری کند و برای مادر خانواده همسری. هر کدام از این نقش‌ها وظایف متفاوتی را می‌طلبد که برخی افراد از برعهده گرفتن آنها فرار می‌کنند و ترجیح می‌دهند تک‌بعدی باشند. برای مثال پدر خانواده فقط وظایف پدری‌اش را برای فرزندان ایفا می‌کند و از نیاز و خواسته‌های همسرش غافل می‌شود. گاهی مادران نیز خود را به وظیفه مادری محدود می‌کنند و انتظار دارند همسرشان همین که وی به کارهای فرزندان رسیدگی می‌کند از وی راضی باشند. موضوع دیگر ناآگاهی از کارکرد نقش‌هاست. برای مثال پدر گمان می‌کند همین که معاش زن و فرزندش را تامین کند اعضای خانواده باید مطیع و ممنون وی باشند. این ناآگاهی اغلب کارکرد نقش‌ها را بی‌تاثیر می‌کند و خلأهای جدی در مناسبات خانوادگی پدید می‌آورد.

گاهی پدر خود را به تامین اقتصادی خانواده مشغول می‌سازد و محبت به فرزندان را به مادر می‌سپارد. این برای فرزندان یعنی محروم شدن از محبت پدری. بنا به علم روان‌شناسی کسانی که از این محبت محروم می‌مانند در آینده با مشکلاتی نظیر ضعف اعتماد به نفس، ثبات شخصیتی، قدرت اراده و تصمیم‌گیری و... در درجات مختلف مواجه می‌شوند. برای فرزندان با توجه به جنسیت، خلق ذاتی و شرایط سنی پدر مظهر قدرت و امنیت، اعتماد به نفس و توانایی است و حامی و تکیه‌گاهی مطمئن محسوب می‌شوند. یعنی فرزندان بنا به نیازهایشان چنین می‌پندارند و انتظار دارند. مادر نیز تکیه‌گاه عاطفی فرزند و مظهر علاقه، پرورش و پیوندهای محبت‌آمیز است و بالطبع هر زن و مردی در خانواده باید بتوانند چنین نیازهایی را از طرف فرزندان پاسخ بدهند.

#### مشاجره والدین

بگومگو و مرافعه و دعوای لفظی میان والدین مشکلی جهانشمول پیش روی بهداشت روان خانواده است. این تنش میان والدین امنیت روانی محیط خانه را مخدوش می‌کند و اغلب به صورت ناخواسته تأثیری بد و بلندمدت بر روان فرزندان باقی می‌گذارد. این آسیب‌شناسی اجتماعی به رعایت حریم‌ها معتقد است و می‌گوید: پیشگیری از بگومگویی والدین اغلب غیرممکن است. برخی والدین حتی برای مسائل روزمره نیز با هم بگومگو می‌کنند و تنش لفظی میان آنها به فضای غالب خانه تبدیل می‌شود. یعنی برایشان امری عادی جلوه می‌کند که مشکل‌آفرین نیست. در حالی که فرزندان بویژه در سنین کودکی و نوجوانی این دعوای را جدی تلقی می‌کنند و از آن تاثیر می‌پذیرند. فرزند در بگومگوها با موضع‌گیری والدین نسبت به مسائل و روحیات آنها آشنا می‌شود و در این باره واکنش نشان می‌دهد. مساله این است که در مشاجره لفظی حریم‌ها حفظ شود و به قول معروف کار به جاهای باریک نکشد. گاهی مرافعه والدین نه برای مسائل روزمره بلکه به دلیل مشکلات حاد و دامنه‌دار میان آنهاست. در بدترین حالت مشاجره والدین می‌تواند مقدمه طلاق باشد یا حداقل مفهوم جدایی و ترس از آن را برای فرزند تداعی کند. در چنین شرایطی والدین به مشاوره نیاز دارند تا مشکلات مولد مرافعه برطرف شود. متأسفانه اغلب ناهنجاری‌هایی که در بزرگسالی فرزندان رخ می‌دهد ریشه در همین مشاجرات بی‌حد و حصر و تهدیدآمیز دارد. وقتی فرزندی زندگی خانوادگی‌اش را با عبارت دعوای همیشگی میان پدر و مادر توصیف کند معلوم است که بهداشت روانی در این خانواده در مرحله بحرانی قرار دارد. والدین تعهدپذیر و مسوولیت‌شناس حتی کوچک‌ترین اختلاف‌نظرها را میان خودشان برطرف می‌کنند و اجازه نمی‌دهند دعوای آنها محیط خانواده را به تنش بکشد. رشد شخصیتی و ادراکی، احساس آرامش و ایمنی و ایجاد پیوندهای عاطفی بخشی از کارکردهای خانواده برای فرزندان هستند که در یک محیط آلوده به تنش و دعوا در هر سطح که باشد عملاً کارایی ندارند.

#### نیازهای متغیر

با گذشت زمان، بالا رفتن سن والدین و بزرگ‌تر شدن فرزندان، شاخص‌های بهداشت روان در خانواده تغییر می‌کند. این نیازهای جدید ممکن است با یکدیگر متعارض باشند و مایه دردسر، برای مثال با بالا رفتن سن والدین و یا گذاشتن به سنین میانسالی و پیری، نیاز به آرامش و سکوت نسبی در خانه افزایش می‌یابد، در حالی که کودکان به سن نوجوانی و جوانی می‌رسند و شور و هیجان درونی آنها با بالا رفتن سروصدایشان همراه می‌شود. چنین تعارض‌هایی که از شرایط سنی و جنسیتی ناشی می‌شود پایه و اساس اغلب کشمکش‌ها و تنش‌ها در محیط خانواده است. ممکن است این تنش میان فرزندان دختر و پسر شکل گیرد که در سنین متفاوتی هستند یا حتی میان فرزندان و پدربزرگ و مادربزرگ‌ها. به هر ترتیب در این شرایط نیاز به مدیریت خانواده از طریق وضع قوانین درباره انجام کارها، اختصاص مکان‌ها و... پررنگ‌تر می‌شود. دیگر این‌که باید با توجه به سن و نیازهای افراد، محیط خانه را برایشان مهیا کرد. والدین باید نیازهای هر دوره سنی فرزندان‌شان را بشناسند. کودکان به مراقبت فیزیکی، حمایت عاطفی، محبت، توجه و برخورداری از الگوهای مناسب رفتاری نیاز دارند. در مقابل نوجوانان به جای حمایت محض، دوستی و صمیمیت والدین را می‌طلبد، به تخلیه انرژی جسمی و هیجانات روانی نیاز دارند، دوست دارند مفید باشند و به دنبال شان اجتماعی هستند. به همین ترتیب جوانان نیز نیازهای ویژه‌ای دارند که محیط خانواده باید پاسخگویی آنها باشد. اگر سالمندی در خانه حضور داشته باشد شرایط پیچیده‌تر می‌شود و گاهی برای والدین، تنظیم روابط میان اعضا دشوار می‌گردد. همواره نیز مشکلاتی نظیر ضعف اقتصادی برای رفع نیازهای اولیه یا ثانویه اعضا، تمرد یا عدم همراهی یک یا چند نفر از اعضای خانواده، بی‌توجهی والدین به نیازهای متغیر ساکنان خانه، بحران‌های خانوادگی نظیر مرافعه و دلخوری میان اعضا، عوامل خارجی تأثیرگذار و... پیش‌رو هستند که سلامت و بهداشت

رابطه میان اعضا را مخدوش می‌کنند. از این رو بهداشت روان در خانواده همواره نیازمند مراقبت و تدبیر است و والدین اگر خود عامل اغتشاش روانی خانواده نباشند باید برای حفظ آن تلاش کنند.

دکتر مهدوی در این باره ایجاد تعامل عاطفی میان اعضای خانواده و تقویت روحیه تعلق به خانواده به جای فردگرایی را چاره کار می‌داند و می‌افزاید: احترام به بزرگان یک ویژگی فرهنگی در تمامی جوامع است که در سنت‌های ایرانی نیز ریشه و سابقه دارد. این احترام در محیط خانواده جایگاه افراد را مشخص می‌کند و رفتارهای ارتباطی را شکل می‌دهد.

احترام نیز باید متقابل باشد و گرنه با گذشت زمان رنگ می‌بازد. برخی افراد احترام ظاهری و تحکم‌آمیز نسبت به بزرگ‌تر را مطلوب می‌دانند، در حالی که رفتار احترام‌آمیز باید در محیط خانواده به قول معروف، درونی و خودآگاه باشد؛ یعنی کوچک‌ترها به مرور بفهمند چرا باید به بزرگ‌تر احترام گذاشت و این برایشان دلیلی منطقی و قابل فهم داشته باشد. موضوع دیگر، شرایط سنی فرزندان بویژه در دوران نوجوانی است. انسان در این سن پرخاشجو و ستیزه‌گر می‌شود و برای امتحان هم شده به سنت‌شکنی و رفتار برخلاف عادت‌ها و قواعد تحمیلی تمایل دارد. باید این شرایط را درک کرد. دیگر این که باید نیازهای فرزندان را شناخت و آگاهانه رفتار کرد. در خانواده‌های ایرانی درباره مسائل مرتبط با بلوغ به نوجوانان پسر اطلاع‌رسانی نمی‌شود و گاهی نادیده گرفتن ابعاد جسمی و روانی بهداشت بلوغ، زمینه انحرافات اخلاقی را فراهم می‌آورد.

توصیه آخر دکتر مهدوی به والدین درباره بهداشت روان در خانواده نیز چنین است: خانواده با ازدواج شکل می‌گیرد و خوب یا بد اساس خانواده و بار آن بر دوش مرد و همسرش است. آنان باید برای خانواده‌شان به قول معروف مایه بگذارند و ناملایمت‌ها را بر دوش کشند. نگهداری از سالمند، رفتار درست با کودک، کنار آمدن با هیجانات فرزند نوجوان و حمایت از پسر و دختر جوان خانواده با وجود مشکلات و تنگناهای خرد و کلان کاری سخت است که باید در دوره‌های مختلف زندگی برای آنها مهیا باشد. گاهی والدین آنقدر به مسائل خانواده سرگرم می‌شوند که خودشان را فراموش می‌کنند. در حالی که محبت میان والدین و عشق‌ورزی آنان به یکدیگر، اساس بهداشت روان خانواده است و می‌تواند از بروز بسیاری مشکلات جلوگیری کند. یادمان باشد اطمینان قلب و لذت معنوی ویژه‌ای که فرزند از مشاهده و درک محبت میان والدینش به دست می‌آورد برای وی بسیار باارزش‌تر است از دستیابی به خواسته‌ای که پدر و مادرش بر سر آن با یکدیگر مرافعه کرده‌اند. برهم زدن آرامش روانی فرزندان برای تأمین خواسته‌های مادی آنان از مسوولیت‌شناسی والدین و ناآگاهی از بهداشت روانی خانواده حکایت دارد.

امین رحیمی / جام جم