

دانشی برای بهتر زیستن



بهداشت روانی را علمی برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی دانسته‌اند که تمام زوایای زندگی را از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و نظایر آن در بر می‌گیرد. در مورد بهداشت روانی تعاریف متعددی وجود دارد.

جام جم آنلاین: بهداشت روانی را علمی برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی دانسته‌اند که تمام زوایای زندگی را از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و نظایر آن در بر می‌گیرد. در مورد بهداشت روانی تعاریف متعددی وجود دارد. برخی از روان‌شناسان معتقدند بهداشت روانی (سلامت روانی) عبارت است از سازش فرد با جهان اطرافش به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر به طور کامل شود. برخی نیز بر این عقیده‌اند که تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط بویژه در 3 فضای مهم زندگی (عشق، کار و تفریح) بهداشت روانی محسوب می‌شود. سلامت جسم و روان، انبساط خاطر و در نهایت شادکامی و تن آرامی پدیده‌هایی هستند که در ارتباط با محیط زیست انسان‌ها محقق می‌شوند و تا حدودی وابستگی زیادی با کیفیت روابط او با دیگران دارد. در واقع افرادی که بنا به دلایلی قادر به ایجاد روابط خوبی با دیگران نیستند، اغلب دچار افسردگی، اضطراب، احساس بیهودگی و انزوای اجتماعی هستند و در چنین افرادی احساس رنج و تنهایی وجود دارد.

واقعیت این است که در بهداشت روانی انسان‌ها، خانواده مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند. خانواده مهم‌ترین واحد اجتماعی است که اثر بسیار مهمی در سلامت روان افراد دارد، چراکه به عنوان نخستین فضای رشد اجتماعی و روانی کودک است و در آنجاست که کودک ارکان شخصیتش کم‌کم مایه می‌بندد و پای می‌گیرد. کودک از الگوهای رفتاری پدر و مادر تقلید می‌کند. اگر این الگوها از نظر روانی سالم نباشند، یعنی مثلاً سلطه‌جو و زورمدار یا برعکس متملق و بی‌صداقت باشد، کودک همان را درست می‌پندارد و الگو قرار می‌دهد. تاثیر این‌گونه الگوی رفتاری در کودک موجب بیماری شخصیت خواهد شد، اگرچه ممکن است در دوران کودکی خود را نشان ندهد و اما در دوران بزرگسالی و در مواجهه کودک با جامعه نمایان خواهد شد.

درواقع زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که اعضای یک خانواده دارای سلامت روانی هستند که ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

– هریک از افراد خانواده خود را می‌پذیرد و قبول دارد و نقش متناسب با خود را در خانواده ایفا می‌کند.

– افراد به خود اعتماد دارند و به سایر اعضای خانواده نیز اعتماد می‌کنند.

– افراد مسوولیت رفتار خود را می‌پذیرند.

– افراد مسوولیت کارهای خود را به گردن دیگر اعضای خانواده نمی‌اندازند.

– در برخورد با موقعیت‌ها، همه اعضای خانواده مثبت می‌اندیشند.

– اعضای خانواده نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌های سایر اعضا وقوف کامل دارند.

– همه افراد خانواده محافظ، پشتیبان، یکدل و متحد با یکدیگر هستند.

– نگرش افراد نسبت به یکدیگر جنبه سرزنشی ندارد و همدیگر را قبول دارند.

– هرکس از آرامش درونی برخوردار است.

– هرکس احساس خود ارزشمندی و خودکارآمدی می‌کند.

تاثیر ایمان و اعتقادات مذهبی در سلامت روان

می‌توان گفت یکی از عوامل موثر بر بهداشت و سلامت روان انسان‌ها وجود اعتقادات مذهبی و انجام فرائض مربوط به آن می‌باشد. اعتقادات مذهبی زندگی ما را معنی می‌بخشند و ارتباطمان را با دیگران هدفمند می‌سازند.

امروزه علی‌رغم پیشرفت‌های حیرت‌آوری که انسان به مدد تکنولوژی کسب کرده، به آرامش روانی که از عناصر پایه سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است دست نیافته است، بلکه به موازات پیشرفت‌های علمی بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی وی افزوده شده است که از مهم‌ترین این مشکلات می‌توان ناامیدی، یاس، خودکشی، اعتیاد و بیماری‌های روانی دیگر را نام برد.

کارل گوستاو یونگ جامعه شناس می‌گوید: «#171؛ من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام، از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود به سر می‌برند، حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرات می‌توانم بگویم که تک‌تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، نداشتند و فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.» روانکاو دیگری به نام ا.ا. بریل معتقد است: «#171؛ ایمان بدون شک موثرترین درمان اضطراب است.»

امروزه بسیاری از پزشکان بر این باورند که در بسیاری موارد دعا در بهبودی حال بیمار موثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجه بیماران یکی از شیوه‌های موثر دانست. در مورد بسیاری از مردم دعا برای درمان بیماری‌های روانی بسیار موثر بوده و در نتیجه صحت بدنی و جسمی آنها را در پی خواهد داشت.

در این امر نمی‌توان شک داشت که ذکر خدا و یاد خدا در جهت سلامت روح و بهداشت روانی بسیار موثر است و موجب پیوند محکم و استوار انسان با خدا می‌شود و زمینه را برای ایجاد بیماری‌های جسمی و روانی از بین می‌برد.

عوامل موثر در ایجاد بهداشت روانی

داشتن رابطه انسانی صحیح و سالم با اعضای خانواده و بخصوص با افراد جوان، از جمله اساسی‌ترین و اثربخش‌ترین عوامل موفقیت در ترویج بهداشت روانی خانواده محسوب می‌شود. ایجاد رابطه انسانی موفق موجب تسهیل رشد روانی و ایجاد تغییراتی مطلوب در رفتار و تفکر همه اعضای خانواده می‌شود.

نکته: بدون شک عدم ارتباط اعضای خانواده با هم و درون‌ریزی مسائل شخصی یا حتی خانوادگی می‌تواند در پرورش احساس تنهایی و کناره‌گیری اعضا از یکدیگر نقش عمده‌ای داشته باشد با این روش افراد یک خانواده به صورت یک هیأت واحد و با هویتی هماهنگ عمل می‌کنند. در واقع بیشتر از همین طریق است که تعاملات میان اعضای خانواده شکل می‌گیرد و سلامت روانی این واحد اجتماعی تامین می‌شود.

ایجاد قواعد و مقررات روشن در خانواده

به وجود آوردن قواعد و مقررات خاص توسط سرپرستان خانواده برای حفظ ارزش‌ها، نیازها و اهداف خانواده امری ضروری است. قواعدی چون «#171؛ به بزرگ‌ترها سلام کن»، «#171؛ تعیین ساعت خواب»، «#171؛ تعیین ساعات و میزان تفریحات و تماشای تلویزیون» و موارد مشابه می‌تواند نوع خاصی از تربیت خانوادگی، اصالت و همدلی را نشان دهد. البته در اینجا ذکر این نکته مهم است که موازین بهداشت روانی خانواده حکم می‌کند که از ایجاد و اجرای قواعد بسیار خشن و تندروانه خودداری کنیم تا اعضای خانواده در رعایت آنها دچار اشکال نشوند.

افزایش تعاملات میان اعضا

بدون شک عدم ارتباط اعضای خانواده با هم و درون‌ریزی مسائل شخصی یا حتی خانوادگی می‌تواند در پرورش احساس تنهایی و کناره‌گیری اعضا از یکدیگر نقش عمده‌ای داشته باشد. احساس از خود بیگانگی و پوچی، بیشتر از همین کمبود ارتباط در میان اعضا نشأت می‌گیرد. هر کس درباره دیگری، بدون آن که با او صحبت کند، تصور یا پنداری را در ذهن خود ایجاد می‌کند که غالباً با واقعیت امر تطابقی ندارد. ایجاد تعامل و ارتباط میان اعضای خانواده به صورت بده بستان‌های عاطفی و گفتگو می‌تواند محیطی هماهنگ و آرامبخش را برای همه اعضا به وجود آورد که در نهایت به سلامت روان و آرامش خاطر افراد منجر می‌شود.

تواناسازی خانواده

دلگرم‌کردن و تشویق، توانایی مقابله با ناملایمات و نیز قدرت سازگاری و انطباق را در افراد با محیط خانواده افزایش می‌دهد و باعث پرداختن موفقیت‌آمیز آنها به رفع معضلات می‌شود. به این ترتیب، توان مقابله خانواده، بستگی به سلامت اعضای آن دارد. کمک اعضای خانواده به یکدیگر در خلال بحران‌هایی که گریبانگیر یکی از افراد خانواده می‌شود، حمایت و پشتیبانی آنها از همدیگر را طلب

می‌کند. این امر موجب افزایش همدلی، مسوولیت‌پذیری خانوادگی و مشارکت عمومی در مواقع اضطراری می‌شود.

شناخت تفاوت‌ها

با شناخت و درک تفاوت‌های فردی، افراد می‌آموزند که همه انسان‌ها دارای ویژگی‌های مشابه نیستند و هر یک ویژگی‌های خاص خود را نیز دارا می‌باشند.

شناخت تفاوت‌ها به خانواده کمک می‌کند تا در قضاوت نسبت به یکدیگر، احساس عدالت و امنیت اعضا را به وجود آورد و موجب شود تا افراد بدون پیشداوری درباره علت بروز رفتار سایر اعضا موقعیت هر کس را با توجه به اتفاقاتی که روی داده است، مورد سنجش و ارزیابی قرار دهند.

قدردانی

هر انسانی معمولاً به این مساله اهمیت می‌دهد که کارهایی او را مورد قدردانی قرار دهند. از این قدردانی، فرد به عنوان یک محرک تقویتی برای پیشرفت کارهایی خود بهره‌گیری خواهد کرد. بنابراین یکی از اصول تقویت مبانی بهداشت روانی در خانواده، همان اصل قدردانی از کارهایی مفید و خوبی است که هر یک از اعضا جهت حفظ و امنیت تمامیت خانواده به کار می‌برد. قدردانی از تلاش‌هایی که از طرف یکی از اعضای خانواده برای ایجاد عزت نفس در شخص دیگر صورت می‌گیرد می‌تواند به عنوان یک الگوی سازنده و موثر در موفقیت و خوشبختی خانواده تاثیر داشته باشد.

دادن عزت نفس به یکدیگر

عزت نفس به بیان ساده عبارت از احساس ارزشمندی فرد از خود می‌باشد. اکثر صاحب‌نظران، برخورداری از عزت نفس را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی افراد می‌دانند. تداوم عزت نفس در طول زندگی در کاربایی و پیشرفت فرد، در مشاغل آتی و حتی در تعیین زندگی مشترک و در تشکیل خانواده نقش بسزایی دارد. خانواده باید این رسالت را به عهده گیرد و میزان اعتماد به نفس را در کودکان بالا ببرد. این که واکنش والدین در برابر خلأهای احتمالی کودک چه می‌تواند باشد، قادر است در روحیه و اعتماد به نفس او تاثیر گذارد به عنوان مثال اگر کودکی بر اثر اشتباه لیوانی را شکست، نباید به خاطر شکستن یک لیوان، خود او را نیز شکست. البته باید آگاه باشیم که در کسب عزت نفس نباید به اعتماد به نفس کاذب دست پیدا کنیم. زیرا این امر نیز موجب بروز نوعی خودپسندی نامشروع و یک نوع اعتماد به نفس غیر واقع‌بینانه می‌گردد.

تشویق و ترغیب به موقع اعضای خانواده

در فرآیند ترغیب، افراد خانواده یاد می‌گیرند که چه کارهایی را باید انجام دهند و چه کارهایی را نباید. مثلاً تشویق به افکار و رفتارهای درست موجب امیدواری و نیز یافتن انگیزه‌های لازم برای یک زندگی سالم محسوب می‌شود. از این راه می‌توان دوستی‌های بسیاری را فراهم آورد و از تنش‌های بسیاری کاست. ترغیب واقعی به بالا بردن سطح بهداشت روانی خانواده از طریق ایجاد تفاهم و کاهش تنش‌های موجود میان اعضای آن کمک بسیاری می‌نماید.

معصومه اسدی / جام جم