

بهداشت روان خانواده

مقدمه

زندگی خانوادگی مرد سالارانه همراه با استبداد و خشونت مبتنی بر اندیشه برتری مردان بر زنان، از یک طرف و فرایندی تغییرات خانوادگی به سوی انواع خانواده‌های جدید برگرفته از مدل زندگی متداول در فرهنگ و جوامع غربی از طرف دیگر، بهداشت روانی خانواده را در معرض تهدید قرار میدهد. فرد گرایی، اندیشه‌های مکاتب فمینیستی، افکار اصالت انسان منهای خدا، و نگرشهای لیبرالیستی همراه با تحولات اجتماعی، صنعتی شدن، شهر نشینی، و یکسان سازی جهانی در قالب فرهنگ واحد، اقتصادی واحد و توسعه ارزشهای واحد، به فرایند تحولات اجتماعی طوری سرعت می دهد که همپاشی نهاد خانواده کمترین بهایی است که پرداخت میشود. بدینجهت نهاد خانواده سالم به عنوان اصلی ترین نهاد اجتماعی، با حد اقل کارکردها از قبیل یادگیریهایی اساسی و اولیه، تأمین نیازهای اقتصادی، ارضای غریزه جنسی، برآوردن نیازهای عاطفی، تولید مثل، حمایت و مراقبت، جامعه پذیری، انتقال ارزشهای دینی در معرض تهدید است. از طرف دیگر در جامعه مثل افغانستان به اثر جنگهای چند دهه ، فقدان ناگهانی یکی از اعضای اصلی و مشکلات و مصائب که به دنبال آن می آید، دغدغه های اقتصادی، احساس نا امنی، بیکاری، خشونت خانوادگی، توجه نکردن به مهارتهای زندگی زناشویی و سر درگمی در چگونگی تربیت فرزندان، تعارض ارزشهای سنتی و جدید و سر درگمی نقش و مسائل بسیار دیگر سبب شده است که سلامت جامعه کوچک خانواده در معرض آسیب مضاعف قرار گیرد. حال سؤال این است: خانواده سالم چه ویژگیهای دارد؟ چگونه میتوانیم به بهداشت روانی خانواده کمک نماییم؟

واژگان کلیدی

خانواده

خانواده نخستین سلول و واحد زندگی اجتماعی و اساسی ترین نهاد جامعه است مرکب از یک یا چند زن که با یک یا چند مرد زندگی میکنند و ممکن است کودکانی هم داشته باشند. روابط جنسی معینی که مورد قبول جامعه است و حقوق و تکالیف افراد نسبت به یکدیگر از ویژگیهای خانواده شمرده میشود.^[۱]

سلامت

سلامت، «سلامتی» یا برخورداری از سلامت عبارت است از «ضمن نداشتن رنجوری و بیماری برخوردار بودن از آسایش کامل جسمی ، ذهنی، و اجتماعی است»^[۲] بنابر این، سالم بودن به معنای نبود بیماری، رنج نبردن، احساس گناه نکردن ، کم رو نبودن ، نداشتن افسردگی و یا نداشتن دیگر بیماریهای جسمی و روانی نیست بلکه سلامتی به معنای داشتن توانمندی اجرای نقش و کارکرد جسمی، عقلی و اجتماعی است.

بهداشت روانی

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می کند: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقشهای اجتماعی، روانی، و جسمی؛ بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست.»^[۳]

ویژگی خانواده سالم

خانواده سالم ویژگیهای بسیار دارد و میتوانیم از منظر دیدگاههای مختلف به بررسی آن پردازیم . بطور اجمال نمونه خانواده سالم، خانوادگی است که ضمن داشتن سلامت روانی، جسمی، در ایفای نقش های اصلی موفق باشد.

زیربنای بهداشت خانواده

در بهداشت روانی خانواده، انتخاب همسر به عنوان زیرساخت خانواده سالم توجه میشود.

انتخاب همسر

در انتخاب همسر چه از ناحیه پسر و چه از ناحیه دختر توجه به ویژگیهای خانوادگی، از نظر سلامت جسمی سلامت اخلاقی و دینی، سلامت روانی، تربیت خانوادگی، و سلامت شخصیتی، ضروری است. بسیار از صفات جسمی مانند شکل ظاهری و صفات شخصیتی مثل شجاعت صفات ذهنی مثل داشتن میزان از بهره‌ی هوشی ارتباط با وراثت دارد^[۴]

برای داشتن خانواده سالم در کنار توجه به عوامل محیطی و تربیت عوامل ارثی نقش اساسی دارد به همین دلیل حضرت علی (ع) که به دنبال همسری بود که فرزند شجاع به دنیا بیاورد و پیش از اینکه با فاطمه بنی اسد ازدواج نماید از برادرش که نسب شناس بود در باره ازدواج تقاضای مشورت نمود و ایشان فاطمه اسدی را به دلیل شجاعت خانوادگی ایشان پیشنهاد نمود و حضرت علی (ع) پذیرفت. بنابر این زیر بنای تشکیل یک خانواده سالم داشتن همسر سالم است. ازدواجهای اجباری و مصلحتی آسیب زا ترین پدیده در بهداشت روانی خانواده است.

ملاک عاطفی سلامت خانواده

۱ - محبت

انسان در کنار نیازهای اساسی بدن مثل نیاز به آب، هوا، غذا، مسکن، نیازهای روانی و عاطفی و ایمنی جویی نیز دارد، یکی از این نیازها نیاز به مهر و محبت است بطوری که عوامل اساسی تشکیل خانواده برآوردن نیاز مهر جویی و مهر ورزی است، از طرف دیگر مودت و محبت عامل بقاء ، استحکام و دوام خانواده شمرده میشود بطوری در قرآن کریم به صراحت به این توجه می دهد : «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^[۵] از نشانههای قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد در این عبرتهایی است برای مردمی که تفکر میکنند.

یکی از دلایل که زن و مرد به سمت همدیگر جذب میشود . این است که میخواهند کمبود و نیازشان را برآورند و بدینوسیله به کمال برسند^[۶]. نیاز طبیعی محبت فرد اگر به وسیله محبت های همسر برآورده نشود چه بسا فرد دچار پیامدهای ناگواری مثل عقده روانی، اختلال شخصیت، و احساس کم بینی و کم ارزشی و دوست داشته نشدن مواجه شود.

محبت کردن در ضمن اینکه هزینه جانبی و عوارضی منفی ندارد در استحکام خانواده، برآوردن نیاز به صمیمیت، و پیوند جویی را هم برآورده میکند. و بدینوسیله خانواده میتواند راهکار معقول خروج از تنهایی را تجربه کند، راه میانبر برای ایجاد ارتباط با دوام، پیدا نماید و در نتیجه بر احساس تنهایی و انزوا خاتمه دهد.

اولین راهکار ایجاد فضای عاطفی و صمیمانه این است که ابتدا نگرشهای خود را نسبت به دیگران به نگرش مثبت تبدیل نماییم، دل آزردها را به وسعت اندیشه های سبزمان راه ندهیم و اگر قبلا در حیات خلوت وجودی ما نفوذ کرده است را برون کنیم.

محبت و فرزندان

وقتی فرزندی به دنیا میآید ساعات اولیه تماس نوزاد با مادر بسیار حیاتی است به گونه ای موجب وزن بیشتر، گریه کمتر و لبخندهای زیادتر را فراهم میکند حتی نوزاد نیز از تحریکات فیزیکی حاصل از بازی پدر لذت می برد. اشخاصی که در خردسالی و کودکی از محبتهای خانوادگی محروم میمانند به شدت احساس رنج میکنند. تحقیقات در ۴۹ فرهنگ ابتدایی متفاوت و روی زندانیان انجام گرفته این نتیجه را داده است که محرومیت از تماسها و نوازشهای بدنی عامل بنیادی در رشد بیگانگی عاطفی، روان پریشی، تجاوز، پرخاشگری و حتی سوء استفاده از مواد مخدر و الکل است. بنابر این والدین با دریغ کردن نوازشهای جسمی از کودکان، فرزندان را به اجتماع تحویل میدهند که در ایجاد رابطه با دیگران ناتوان میمانند و حتی برای انجام دادن رفتارهای خشن و جنایت آمیز آمادگی نشان میدهند. نبود عشق و محبت در طول اولین سالهای زندگی و دراز مدت آثار منفی دارد.^[۷]

اگر در زندگی به دلیل فرصت نداشتن والدین و گرفتاریهای دوران جنگ، یا فقدان مهارت والدین یا فقدان یکی از آنها یکی از ما از محبت های والدین محروم بودیم در باره آنها صحبت کنیم، یک دیگر را درک کنیم و اگر کوچ داریم با بغل گرفتن، گرم پذیرفتن، و دوست داشتن فرزندان خود را از محبت سیراب نماییم، بدین طریق کودکان با اعتماد، سازگار و با محبت و برخوردار از بهداشت روانی کامل تحویل جامعه خواهیم داد.

۲. نشاط و شادابی در خانواده

نشاط و شادابی در زندگی خانوادگی هیجان مثبت می آفریند و همواره امید، توانمندی، اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش میدهد، افراد جوان خانواده به دلیل نیروی شگرف جوانی بیشتر پرهیجان، شاد و پر انرژی هستند اما شادی اختصاص به افراد جوان و نوجوان ندارد همه اعضا و حتی کهن سالان از طریق معنی بخشی به زندگی از یکطرف، و دیدن شکوفه های عمر و ثمرات زندگی احساس خوشایند لذت و احساس رضایتمندی و شادابی داشته باشند. همواره به یاد داشته باشیم که در هر موقعیتی بهانه برای شاد بودن و رضایت از زندگی وجود دارد.

احساس نشاط و شادابی علاوه بر اینکه انرژی حرکت به سمت هدف را به انسان میدهد از بروز احساس پوچی، احساس منفی مثل افسردگی و اضطراب ترس، خشم، نفرت، و غم را از بین میبرد. بدین جهت روان شناسان معتقدند که رویدادهای شادی آور آثار خوشایند را شامل می شوند مانند موفقیت در یک کار، جلب احترام، مورد محبت و لطف قرار گرفتن، تجربه کردن احساس های لذت بخش. روشن است که احساس خوشایند در خانواده توان نسان را در مقابل گرفتاریها و مشکلات و حوادث غیر مترقبه زندگی افزایش میدهد. به عبارت دیگر آثار شادی احساس علاقه و معاشرتی بودن، کمک به تعامل اجتماعی بهتر، خوشبینی و احساس مثبت کردن را افزایش می دهد و تجربیات زندگی ناکامی، ناامیدی، و عاطفه منفی را متعادل می سازد. احساس شادی کمک می کند که حتی در مقابل وقایع ناراحت کننده سلامت روانی خود را حفظ کنیم. و راهی برای خنثی کردن تأثیرات غم انگیز هیجانهای ناخوشایند زندگی است، مثل زمانی که والدین برای آرام کردن کودک ناراحت، آواز

می خوانند یا شکلک در می آورند^[۸]. بنابراین این در خانواده های معمولی و مسلمان همیشه عوامل به وجود آورنده احساس نشاط و شادابی وجود دارد، عوامل به وجود آورنده نشاط و شادابی عبارت است از : معنی داشتن زندگی، نگرش های مثبت توانمندی جسمی، توانمندی ذهنی و روانی.

۳. توجه به تفاوت های فردی و جنسیتی

هر چند انسانها در گوهر هستی مشترکند ولی استعدادها و توانمندی و دارایی های شخصی هر کس و همینطور شیوه تربیتی افراد متفاوت است. تفاوت های فردی افراد سبب میشود که انسانها در سلیق، خواسته ها، انتظارات، و عملکرد بسیار گوناگون ظاهر شود. از طرف دیگر توانمندی های مختلف افراد و محدودیت های آنان ممکن است انتظارات و خواسته های طرف دیگر را نتواند به نحو شایسته بر آورده نماید در نتیجه ممکن است سبب بروز ناسازگاری و نابهنجاریهای در بین اعضای خانواده شود. بدینجهت لازم است به تفاوت های فردی، تفاوت های جنسیتی شرایط تربیتی توجه شود، و انتظارات به حد معقول و مناسب سامان یابد.

معیار اجتماعی سلامت خانواده

۱. ایجاد روابط خانوادگی پایدار

جامعه امروزی با واقعیت بسیار مهم و غم انگیزی رو بروست به نام شکاف نسلها. اکثر والدین قبول دارند که فرزندان خود را خوب نمیشناسند و روابط آنها با یکدیگر مثل روابط بیگانگان است. به نظر می رسد که در دوره خردسالی، والدین به فرزندان خود نزدیک هستند اما به هنگام نوجوانی و جوانی فاصله روز به روز بیشتر میشود. بسیاری از والدین سعی میکنند آنچه را که از نظر خوراک، پوشاک، و مسکن برای فرزندان خود مناسب می دانند فراهم کنند و فکر می کنند که با این کار خوشبختی و امنیت فرزندان خود را تضمین کنند اما به این مسأله شاید کمتر توجه دارند که مسائل مادی و آسایشی فرزندان کفایت نیازهای روانی و هیجانی خانواده را نمیکند. برای اینکه نیازهای روانی فرزندان خود را بر آوریم در گام اول نیازمند ایجاد ارتباط هستیم، ایجاد ارتباط دو طرفه و تعاملی گرو این است که با فرزندان که به سن نوجوانی می رسند به صورت بر مدار استبداد و آمرانه برخورد نکنیم بلکه به صورت پدران و مادران با درک نوجوان و با درک قدرت شناخت فرزندان از روی صمیمیت با آنها دوست شویم، به شخصیت، اندیشه ها و افکارشان احترام بگذاریم از مسیر همدلی و همزبانی با آنها به نیازهای شان پاسخ دهیم. اگر اندیشه های به ظاهر مخالف ارزشهای خانوادگی را به زبان میآورند با قهر و خشونت بر آنها مارک و برچسب بی دینی را نزنیم بلکه از طریق کمک های شناختی در هویت یابی وی کمک کنیم تا از این مرحله رشد عبور نماید. این کار با عجله انجام ندهیم بلکه از طریق ارتباط های روزمره در وقت غذا خوردن در سفره، هنگامی که کارهای روز مره را به صورت مشترک انجام میدهیم صحبت میکنیم و سعی بر این است صحبت ها جنبه ای آمرانه و توصیه ای نداشته باشد بلکه مشاوره ای باشد. ارتباط ضمن اینکه روابط خانواده را محکم میکند و به سلامت روانی خانوادگی یاری میرساند موجب انتقال ارزشهای دینی، ارزشهای خانوادگی و ارزشهای اجتماعی نیز میشود. بدین صورت می توانیم برای فرزندان خانواده الگوی خوبی باشیم.

۲. جامعه پذیری

زندگی در اجتماع کنونی با روابط پیچیده و نهادهای مختلف شرایط تربیتی گوناگون و ارزش های بعضا متعارض در جامعه سبب شده است که انسان ها به آسانی نتواند با همه مشکلات زندگی عصر مدرن کنار بیاید به همین دلیل خانواده نقش بسیار اساسی در جامعه پذیری انسان دارد امروزه برخی روان شناسان سازگاری اجتماعی را یکی از ملاک های بهنجاری و سلامت روانی افراد میدانند^[۹] به طوری که اگر شخص در همرنگی و همراهی با ارزشهای

همینطور وظیفه خانواده است که برای فرزندان نقش و جایگاه مناسب را از راه تربیت اجتماعی و ایجاد خودپنداره مثبت و فعلیت رساندن استعدادها، در مسیر خودشکوفایی در جامعه پیدا نماید و به فرزند کمک کند تا از شغل مناسب و موقعیت اجتماعی مناسب بهرمنند شود.

معیار شناختی سلامت خانواده

تربیت هوشی

نوزاد در بدو تولد نسبت به همه چیز بی اطلاع است ، خانواده اولین و اساسی ترین محل یادگیری، باز پروری و شکوفایی استعدادها وی است، نقش والدین و بخصوص مادر در این مرحله در کنار پرورش عواطف و احساسات و هیجانات نوزاد این است که به حس کنجکاوی وی از طریق رفتار و زبان آموزشی، پاسخ دهد. همانطور که قرآن میفرماید «وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» [۱۱] گوش و چشم و دل سه راه مهم کسب شناخت است این سه ابزار که در محیط از جمله محیط خانواده رشد میکند.

اگر کودک در سنین نوزادی و کودکی اول به حال خود رها شود و محیط غنی از نظر شناختی نداشته باشد(اسباب بازی و وسائل مناسب مورد نیاز برای سرگرمی نداشته باشد) چه بسا با عقب ماندگی مواجه شود چون استعداد شناختی کودک در ماهها و سالهای اول زندگی شکوفا میشود. بنابر این خانوادگی سالم است که فرزندان باهوش تربیت نماید و پیش از اینکه وارد مدرسه شود استعدادها فرزندان کاملا به بار بنشینند و بسیاری از مطالب را از راه یادگیری غیر رسمی بیاموزاند.

نیاز جنسی و سلامت خانواده

نیاز جنسی یکی از نیازهای اساسی انسان است هرچند در ارضا نشدن این نیاز بقاء جسم به خطر نمی افتد اما بهداشت روانی با خطر مواجه است ، بقای نسل با خطر انقراض رو برو میشود. به این جهت توجه به نیاز جنسی از راه مشروع و قانونی یک امری تکوینی است بطوری که هر فرد بالغ چه دختر و پسر نیاز به ازدواج دارد. سرکوبی غریزه جنسی و یا آزادی و بی بند و باری های مختلف جنسی حتی در قالب همجنسگرایی، نمایش فیلم های غیر اخلاقی از طریق رسانهها موجب بروز انواع بیماری های خطرناک جسمی، و بیماری روانی مانند متعادل نشدن، و فساد اجتماعی می شود.

در باره تربیت جنسی به نظر می آید دو نکته مهم در نظر گرفته شود ، اول اینکه سن تربیت جنسی از چه زمانی شروع شود؟ دوم اینکه در کنار رسیدن به بلوغ امیال، تخیلات، هوسها و ابزار رسانه ای توجه شود. تربیت جنسی از کودکی شروع میشود از زمانی که کودک ناخواسته با موضع و آلت تناسلی خود باز ی میکند، کودکی که در معرض تماشای صحنه های جنسی قرار میگیرد، کودکی شاهد اختلاط زن و مرد و بی بند و بار می - باشد. این نوع کودکان دچار بلوغ جنسی زود رس میشوند و پیش از اینکه به بلوغ عقلی، عاطفی، اجتماعی

برسند احتمال اینکه ابتلا به یکی از انواع رفتارهای نابهنجار جنسی شود نسبت به کودکانی که در معرض تماشای آن صحنه ها نیستند خیلی زیاد است.

نوجوانی ادامه زندگی انسان پس از دوره کودکی است در این دوره، انسان با مسائل خاصی روبه رو می شود که در دوره های پیش از این وجود نداشته اند. از جمله مسائلی که نوجوان را از کودک متمایز می کند، مسأله رشد جنسی است. در کنار رشد مسائل جنسی جوانان و نوجوانان به مسائل شناختی و نیازهای اجتماعی و موقعیت های اجتماعی و بازیابی هویت خود نیز توجه دار. در اگر خانواده و مربیان بتوانند تمرکز ذهنی و سرمایه گذاری نوجوانان را به سمت ابعاد شناختی سوق بدهند امور جنسی تحت تأثیر ابعاد شناختی و هویت یابی و کسب موقعیت های اجتماعی قرار میگیرد. البته به این نکته باید توجه داشت که بلوغ جنسی همراه با تغییرات شگرف بدنی همراه است بطوری که ممکن است موجب خستگی اندوه، پژمردگی و حساسیت جوان شود در این شرایط پدر و مادر باید با تحمل زیاد، ادب و نزاکت فراوان، با نوجوان برخورد کنند و با دقت، در حالی که سعی می کنند مسائل لازم دوره نوجوانی را به او بیاموزند، به او کمک کنند.

باید به نوجوان لزوم خودداری از لذایذ جنسی و روش عالی ارتباط با دیگران را یاد آور شد. باید آن ها را از تأثیرات باطنی دور کرد و با ورزش و مشغولیت فکری مناسب، تمرکز حواس آن ها را از تمایلات جنسی کاهش داد. نوجوانان به اطلاعات علمی علاقه فراوان دارند و با پشت کار زیاد، آثار علمی را می خوانند و به وسیله های گوناگون، نیرو و استعداد خود را امتحان می کنند. باید والدین و معلمان این علاقه ها را شناسایی کرده، نوجوانان را هدایت نمایند. این علاقه ها، که مناسب با نیازمندی های جسمی و روحی نوجوانان هستند، آن ها را بیشتر آرام و خوددار می سازند.

در صورتی که نوجوان از قبل با وضع جنسی آشنایی داشته باشد، پس از بیدار شدن میل جنسی در وی، با افکار و تمایلات خود، آرزوی معاشرت را در ذهن خود می پروراند. گاهی شرایط خانه هم طوری است که یا راهنمایی نمی شود و یا می ترسد بپرسد. نوجوان با گرفتار آمدن به تأثیرات جدید، پریشان خاطر و پژمرده می شود، از درس عقب می افتد، دنبال خواندن کتاب های مربوط به امیال جنسی می افتد و بیشتر با دوستانی که بتوانند نیازهای او را برطرف کنند، ارتباط پیدا می کند. او نمی تواند خود را مهار کند و تمایلات جنسی سرکش را سرکوب نماید. از این رو، با پی روی از آرزوها، سست اراده می شود و نمی تواند در مقابل اراده دیگران مقاومت کند.^[۱۲]

توسعه اقتصادی و سلامت خانواده

معمولاً بخش مهمی از پریشانیها و ناراحتیهای مثل جامعه ما به سبب فقر و نداشتن امکانات مادی هستند. در حالی خداوند می فرماید: از دواج کنید تا به وسیله از دواج از فقر رهایی یابید. «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (النور: ۳۲)

حسن تدبیر در اداره منزل، صرفه جویی و جلوگیری از اسراف و تبذیر موجب اعتدال در امور زندگی، ایجاد سازگاری و تعادل شخصیت و نهایت به بهداشت روانی خانواده کمک میکند.

تربیت اخلاقی و سلامت خانواده

تربیت اخلاقی فرایند زمینه سازی و به کارگیری شیوه هایی برای شکوفاسازی، تقویت و ایجاد صفات، رفتارها و آداب اخلاقی و اصلاح یا از بین بردن صفات، رفتارها و آداب غیر اخلاقی در خود انسان یا دیگری است.^[۱۳]

اگر در خانواده صفات نیکو مانند نوع دوستی، بذل، عفو، و صفات بی شمار مورد پسند دیگر پرورش یابد و تقویت شود از صفات ناپسند اخلاقی باز داشته شود، بهترین شیوه برای تربیت اخلاقی از طریق الگو دهی می باشد.

یکی از صفات اخلاقی عفو و گذشت است. عفو کردن نشان دهنده خود گذشتی و نادیده گرفتن حق مسلم خودش است که بدون داشتن ظرفیتهای بالا میسر نمیشود. بدینجهت کسی که با بینش بزرگوارانه و نفی انتقام، از تقصیرات افراد میگذرد در گام اول توان اداره نفس خودش را دارد، در گام دوم زنجیره ای از روابط انسانی سالم را پایه ریزی میکند، و در گام سوم پاداش عظیمی نزد پروردگارش دارد. و در گام چهارم الگو دهی میکند. در این مسیر کودکان و نوجوانان به دلیل احساسهای لطیفی که دارند، بیشترین مخاطبین تربیت پذیر جامعه هستند، میطلبد که با ارائه صفات اخلاقی مثل عفو و بخشش و مدارا و بزرگ منشی، به نهاد پاکشان کمک کنیم تا گرفتار دامهای گسترده شیاطین نشوند، و پرورده و متخلق بار آیند. بنابر این خانواده سالم میتواند اخلاق را در نهاد کودک نهادینه نماید.

نتیجه

خانواده سالم ضمن اینکه کارکردهای زیادی دارد نهاد مقدس و کانون پرمهری است که هر یک از اعضای خانواده از منبع تمام نشدنی محبت بهرمندند و در آن احساس ایمنی و آرامش دارند، بهداشت روانی خانواده در ابعاد مختلف از قبیل تربیت اجتماعی، تربیت عاطفی، تربیت اخلاقی، تربیت جنسی تربیت شناختی در هم تنیده است به گونه ای تصور خانواده سالم بدون توجه به فرایندهای تربیت قابل تصور نیست.

حدیث پایانی

قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: جلوس المرء عند عیاله احبّ الی الله تعالی من اعتکاف فی مسجدی هذا [۱۴]

نشستن مرد کنار همسرش نزد خدای تعالی محبوب تر از اعتکاف او در این مسجد من است.

[۱] تقوی نعمت الله، جامعه شناسی خانواده، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۲ ص ۸.

[۲] لطف آبادی، حسین. روانشناسی رشد ۲. تهران. ۱۳۸۴. سمت. ص ۲۴۶.

[۳] گنجی حمزه. بهداشت روانی. ۱۳۸۴. چاپ ششم. تهران. ارسباران. ص ۱۰.

[۴] شولتز دوآن، نظریه شخصیت، یوسف کریمی و دیگران، تهران، ارسباران، ۱۳۸۴ ص ۳۰۱. میلانی فر

بهروز، روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران، قومس، ۱۳۸۴. ص ۳۰.

[۵] روم / ۲۱.

[۶] طباطبایی محمد، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۶ ص ۲۴۸ - ۲۵۰.

[۷] بهداشت روانی. ۱۳۸۵. نشر ارسباران. چاپ هفتم. حمزه گنجی ص ۱۴۴ - ۱۴۵.

[۸] مارشال ریو بهداشت روانی، ص ۲۳۴.

[۹] آزاد حسین، آسیب شناسی روانی، تهران، بعثت، ۱۳۷۸. ص ۱۴.

[۱۰] این نکته قابل ذکر است که ملاک های سازگاری اجتماعی ملاکی نسبی است و کلیت اساسی ندارد. این

ملاک اگر با ارزشهای دیگر یا با ارزشهای دینی تعارض نماید فاقد اعتبار تلقی میشود.

[۱۱] نحل / ۷۸.

[۱۲] مجله علمی تخصصی معرفت شماره ۶۹. تربیت جنسی، حافظ ثابت.

[۱۳] همت بناری علی، مأخذشناسی تربیت اخلاقی، قم، تربیت اسلامی، ۱۳۸۲، ص ۹

[۱۴] میزان الحکمه ج ۵ ص ۲۲۶.

تهیه و تنظیم: کارشناس بهداشت روان نهاوند