بهداشت روانی

به نام خدا

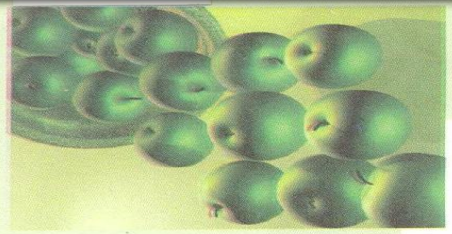
سلام

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاوم‌تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی، **«چگونه بودن»** خیلی مهم‌تر از **«بودن یا نبودن»** است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می‌کنند تا سیاست‌های مربوط به بهداشت روانی را سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را دربر می‌گیرد. این نگرش حکم می‌کند که خانواده‌ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند.

چون در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روزمره، ما بر اساس ویژگی‌های روانی خود با آن‌ها برخورد می‌کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب‌پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت‌های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

«سلامت باشید»

سرنوشت خود را با افکار تعیین کنید.
توماس کارلایل



تعریف بهداشت روانی:

سازمان جهانی بهداشت می گوید بهداشت روانی عبارتست از «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی». این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری و یا عقب‌ماندگی نیست، بنابر این کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می‌شود.

اهداف بهداشت روانی در خانواده:

- تأمین سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی اعضای خانواده.
- تلاش برای شناخت رفتار خود و افراد خانواده.
- برقراری روابط حسنه بین اعضای خانواده.
- ایجاد ارتباط صمیمانه و حفظ اسرار خانواده، به طوری که اعضای خانواده در داخل خانه به یکدیگر تذکر بدهند ولی در بیرون مدافع هم باشند.
- تقویت اعتماد و عزت نفس اعضای خانواده و احترام به شخصیت دیگران.
- به وجود آوردن احساس رضایت از زندگی.
- آموزش خانواده‌ها برای کمک به پیشبرد اهداف صحیح اجتماعی.

ویژگی های فردی که بهداشت روانی دارد:

- نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست.
- با دیگران سازگاری دارد.
- شاد و مثبت اندیش است.
- به خود و دیگران احترام می گذارد.
- بدبین نیست.
- به نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارد.
- انعطاف پذیر است.
- شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف‌های خود بر اساس عقل و احساس عمل می کند.
- نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی‌ها را تحمّل می کند.
- توانایی حل مشکلات خود را دارد.
- از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند.
- در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهد.
- استعدادهایش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند.
- نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می کند، می‌داند که خدا او را آفریده و برای خود ارزش قائل است.

خشم و غضب را به درگاه مردان بزرگ و با اراده راهی نیست.

سقراط

- دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می‌داند.
- رابطه‌اش با دیگران سازنده و مثبت است.
- نیازهایش را از طریقی برآورده می‌کند که با ارزش‌های اجتماعی منافات نداشته باشد.
- صابر، صادق، درستکار و بخشنده، استغفار کننده و فرزند خویشتنِ خویش است.
- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می‌شود، زیرا در همه‌ی کارها متعادل است.

عوامل مؤثر در بهداشت روانی:

«تغذیه»

حالات روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می‌خوریم مؤثرند. ما در حالات مختلف غذاهای متفاوتی را طلب می‌کنیم، هنگام احساس قدرت و پیروزی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحول به غذاهایی با انواع سُس و هنگام اضطراب یا پرخاشگری به خوراکی‌های گاز زدنی تمایل داریم، در حالی که وقتی خسته هستیم چای و قهوه را ترجیح می‌دهیم. بنابر این با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می‌توانیم با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست‌یافته و از خوردن لذّت ببریم.

«ایمان»

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت‌های زندگی، از فرد افسرده و مأیوس، انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنانکه هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در رویارویی با سختی‌های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجّه دارد. این باور موجب می‌شود که فرد علیه انزواطلبی و گوشه‌گیری که بسیاری از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای در می‌آورد، ایمن شود.

«مدرسه»

مسؤولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسؤول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش‌آموزان نیز می‌باشد.

در مدرسه فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می‌کنند. معلّم با تکریم شخصیت، محبت و توجّه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند. دانش‌آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسؤولیت‌پذیری را می‌آموزد و راه‌های مبارزه با کینه‌توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می‌گیرد.

«ورزش»

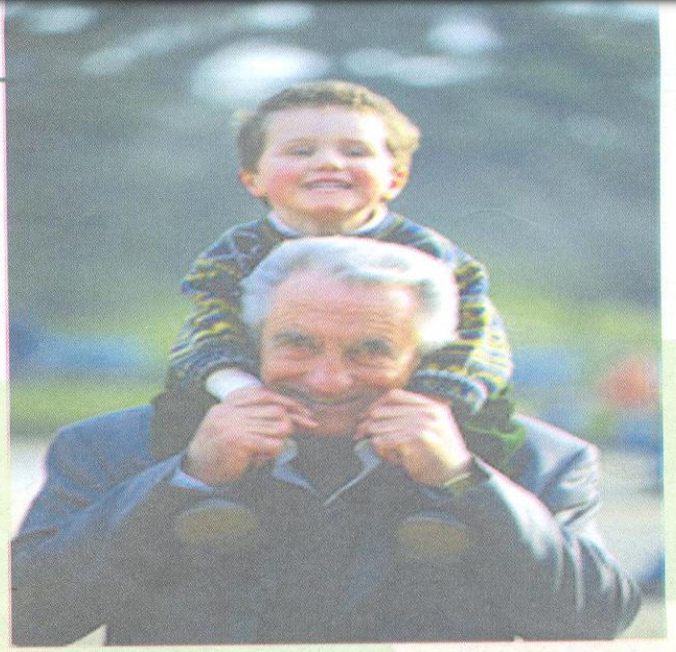
ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نوعدوستی کاملتر و در فعالیت‌های شغلی و حرفه‌ای موفق‌ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می‌کند. با ورزش، شخص کمتر دچار حسادت، حقارت و ستیزه‌جویی می‌شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.

در گرفتاری‌ها باید فکر را به جُنب و جوش در آورد، نه اعصاب را.

محمّد حجازی

رهایی خواهی از سیلاب اندوه قدم بر جای باید بود چون کوه

نظامی

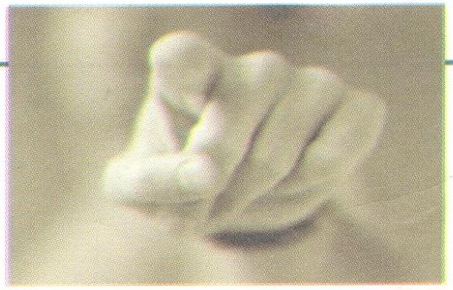


راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان:

- اگر با ناراحتی‌های روانی کودکان، نوجوانان و جوانان روبرو شدیم با حوصله و متانت آن‌ها را رفع کنیم و از تصمیم‌های عجولانه بپرهیزیم.
- در ناراحتی‌های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می‌شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی می‌توانیم کمک بگیریم.
- مشارکت‌جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.
- از مشاهده فعالیت‌های جدید فرزندانمان لذّت ببریم.
- با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.
- با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.
- زمینه‌های اعتماد را فراهم کنیم.
- به‌احساسات فرزندانمان توجّه کنیم و ویژگی‌های آن‌ها را بشناسیم.
- محیط زندگی را در حد توان جذاب و پر نشاط کنیم.
- فرصت‌های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.
- به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطراب‌ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن به دیگران و ... است؛ بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.
- رفتار والدین در خانواده بگونه‌ای باشد تا فرزندان، خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری‌ها احساس کنند.

وجدان، خدای حاضر در انسانهاست.

ویکتور هوگو



- همیشه احساس موفقیت و ارزشمندی خود و اعضای خانواده را بیان نماییم.
- با انجام فرائض دینی و رفتارهای صحیح، فرزندان را متوجه کنیم که مذهب تأمین کننده بهداشت روانی است.
- هر چه بتوانیم با جامعه و افراد آن سازگاری بیشتری داشته باشیم، از بهداشت روانی بالاتری برخوردار خواهیم بود.
- به جای گریز از سختی‌ها و مشکلات، باید قدرت عمل و تفکر خود را در مقابله با آن‌ها افزایش دهیم تا خود و اعضای خانواده به شادی، صفا و آرامش برسیم (ان مع العسر یسرا).
- به دستورات الهی به خوبی عمل کنیم تا از هر گونه خودخواهی، بدبینی، تنهایی و نگرانی مصون باشیم.
- به فرزندان بیاموزیم که حتی در تجربه‌های تلخ زندگی نیز فرصت‌های خوبی وجود دارد که باید کشف کنیم و در زندگی بکار بگیریم.
- به فرزندان آموزش دهیم به جای سرکوب کردن احساسات آزاردهنده مثل حسادت، کینه‌توزی و... آن احساسات را به گونه‌ای صحیح بیان و خود را تخلیه کنند.
- برای اصلاح رفتار فرزند هرگز از شیوه تحقیر و سرزنش استفاده نکنیم، بلکه با مطرح کردن نقاط مثبت آن‌ها، ضعف‌هایشان را نیز گوشزد کنیم.
- اگر امید داشتن را به فرزندانمان بیاموزیم همیشه از سلامت روانی برخوردار خواهند بود؛ **«امید یعنی احساس جاودانگی و پیروزی در همه‌ی لحظات»**
- در مقابل فرزندان از دیگران بدگویی نکنیم و اگر به منظور پیشگیری از خطرهای احتمالی، معایب افراد نابه‌هنجار را می‌گوییم، به آن‌ها خاطرنشان کنیم که **«این رفتار آن افراد است که بد است، نه خود آن افراد»**.
- در عین تکریم شخصیت و ابراز محبت و توجّه به فرزند، در اصلاح رفتارهای ناپسند او تلاش کنیم تا خویشتن پنداری مثبت که رمز بهداشت روانی است در فرزندمان تقویت شود.
- فرزندان را به نوع رفتارهایی که از آنان انتظار داریم آشنا کنیم.
- هنر ارتباط سالم و مؤثر با دیگران را خودمان بیاموزیم و به فرزندان نیز آموزش دهیم.
- انتظارات خود و اعضای خانواده را با واقعیات تطبیق دهیم.
- در مواقع ضروری سعی کنیم به موقع از دیگران کمک بگیریم. برخی از مشکلات را به تنهایی نمی‌توان حل کرد، در اینگونه موارد بهتر است از مشاور یا روانشناس یاری بخواهیم.
- با اتکا به خدای بزرگ نقطه‌ی اطمینان بخشی را پیدا می‌کنیم که مؤثرترین داروی شفابخش نگرانی‌ها و اضطراب‌های ماست، با یاد خدا و رشد معنویت در خانواده، بهداشت روانی خود و اعضای خانواده را بیمه کنیم.