

# وظایف اعضای خانواده در تأمین سلامت روان

## مادر

3 بهمن 1400

روانشناسی معاصر، برای روابط سالم و انسانی میان والدین و فرزندان اهمیت بسیاری قائل است و آن را اساس سلامت روانی اعضای خانواده در نظر می‌گیرد. سلامت روانی در رویکردهای مختلف روانشناسی، تعاریف متفاوتی دارد که این تعاریف به رغم تفاوت ظاهری، با یکدیگر در تناقض نیستند و هر یک از آنها به بعد خاصی از ابعاد سلامت روان توجه دارند.

**جایگاه مادر** در خانواده برای بسیاری از افراد مشخص و با ارزش است، اما شاید دلیل این ارزش گذاری مشخص نباشد. برای داشتن یک زندگی موفق همراه با عشق و صمیمیت، همکاری زن و مرد لازم است. هر دوی آنها باید نقش خاص خودشان را در زمینه آرامش، نظم و هماهنگی در خانواده ایفا کنند. با این حال مادران به عنوان نور و چراغ خانه لقب می‌گیرند و همانند همای سعادت می‌توانند اعضای خانواده را در جهت رسیدن به کامروایی هدایت کنند.

سلامت روان مادر از عوامل تأثیرگذار در رشد و شکوفایی خانواده در سال‌های مختلف زندگی است؛ بدین جهت توجه بیش از پیش اعضای خانواده به سلامت روان مادر از اهمیت بسزایی برخوردار است.

در رابطه با موضوع سلامت روان مادر در خانواده به گفت‌وگو با سیمای فردوسی، روانشناس بالینی و کارشناس مسائل خانواده پرداختیم که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید.

### اعضای خانواده برای **حفظ سلامت روان مادر** از چه وظایفی برخوردار هستند؟

در هر خانواده‌ای نحوه رفتار اعضای خانواده با مادر، نقش و الگوی بسیار مهمی برای فرزندان خانواده است. اگر پدر خانواده رفتار مناسبی با همسر خود نداشته باشد، فرزندان نیز همان رفتار را می‌آموزند و آنها نیز نسبت به مادر خود به همان صورت عمل خواهند کرد. بنابراین، اولین موضوعی که باید در نظر بگیریم، رفتار پدر در خانواده و ارتباط او با مادر است. اگر رفتار پدر با مادر در خانواده رفتار مثبتی باشد، فرزندان نیز این رفتار را می‌آموزند و همان رفتار را با مادر خواهند داشت.

موضوع بعدی که باید مد نظر قرار دهیم این است که آیا فرزندان در رابطه با احترام به مادر و تشکر و قدردانی از او توجیه شده‌اند و بنای این مسئله از ابتدا در خانواده نهاده شده است؟ آیا پدر این مسئله را برای فرزندان خود بیان کرده و با هم در این رابطه گفت‌وگو کرده‌اند یا خیر؟

باید به این موضوع توجه شود که مادر خانواده زحمات بسیار زیادی را بر دوش دارد و باید بسیاری از فعالیت‌ها و نقش‌های خیلی مهم را انجام دهد. همچنین، فشاری که بر روی خانم خانواده قرار دارد، به مراتب بیشتر از فشارهای موجود بر مرد خانواده است که این مسئله باید همواره در میان اعضای

خانواده گفته شده و بیان شود تا فرزندان با وظایف مادر آشنایی پیدا کنند. بنابراین، عزت و احترام توأم با محبت روشی است که باید در قبال خانم‌های خانه داشته باشیم.



### امروز خانواده‌ها تا چه حد در تأمین نیازهای عاطفی مادران موفق عمل کرده‌اند؟

هر چه به گذشته بازگشته و مسائل درون خانواده را بررسی می‌کنیم، مشاهده می‌کنیم که در دوران قدیم، پدران نقش خود را در زمینه احترام به مادر بهتر ایفا می‌کردند و فرزندان نیز از پدران الگو گرفته و احترام به مادر را وظیفه خود می‌دانستند. در جامعه امروزی متأسفانه آن نگاه سنتی وجود ندارد و اعضای خانواده نیز آنگونه که باید و شاید رفتار نمی‌کنند. امروز دیگر شاهد نیستیم که از زن به عنوان موجودی که نقش بسیار مهمی را در خانواده ایفا می‌کند، قدردانی و تشکر شود.

به نظر می‌رسد که عوامل زیادی در تقویت این رویکرد اثر دارد؛ برای مثال می‌توانیم از رسانه نام ببریم. رسانه‌ها باید در این زمینه فعال شوند و به روش‌های مختلف مانند پخش سخنرانی‌ها و سریال‌های مربوطه، نسبت به تقویت این رویکرد اقدام کنند. آموزش و پرورش نیز نقش بسیار مهمی در این رابطه دارد و می‌تواند از طریق کتب درسی و آموزش به دانش‌آموزان زمینه را برای قدردانی هرچه بیشتر فرزندان از مادران فراهم کند.

همچنین، مسئله آموزش خانواده‌ها نیز موضوع مهمی است. بسیاری از خانواده‌ها هیچ اطلاعاتی در این زمینه ندارند و رفتار والدین خانواده هیچ نوع آموزشی برای فرزندان به همراه ندارد. بنابراین، نقش آموزش خانواده نیز اهمیت فراوانی دارد. البته مطالعه کتاب نیز موضوع مهمی در این رابطه است. کتاب‌های زیادی می‌توانند در قالب قصه، رمان، داستان و ... به نقش مهم خانواده و رفتار اعضای آن در رابطه با مادر پردازند.

### مهم‌ترین نیازهای عاطفی مادران چیست و چگونه باید درصدد احیا و برآورده شدن آن در خانواده برآییم؟

نیازهای عاطفی مادر به دلیل زحماتی که در خانواده از جمله در حوزه تربیت فرزندان و همسراری، مدیریت اقتصاد و ... متحمل می‌شود، باید به خوبی رفع شود. این موجود شایستگی آن را دارد که اهمیت بیشتری برای او قائل شویم.

مادران عواطف زیادی را نسبت به فرزندان خود ابراز می‌کنند و این مسئله در ذات آن‌ها نهفته است. مسلماً زمانی که مادران این چنین نسبت به ابراز احساسات خود اقدام می‌کنند، خود نیز نیازهای عاطفی دارند که باید از جانب فرزندان به ایشان بازگردد. اگر پدر خانواده نیازهای عاطفی مادر را برآورده کند و در مناسبت‌های مختلف نسبت به تکریم همسر خود اقدام کند، فرزندان نیز وظیفه خود را در برابر رفع نیازهای عاطفی مادر فراگرفته و انجام می‌دهند.

بنابراین، مادران نیاز دارند تا با آن‌ها به مهربانی رفتار شده و از سوی اعضای خانواده قدردانی شوند. مادران نیاز دارند تا قدر احساسات و عواطفی که نسبت به اعضای خانواده ابراز می‌کنند، دانسته شود

که تمامی این مسائل از دو بخش آموزش دادن و الگوبرداری حاصل می‌شود.

### مهمترین نقش مادر در خانواده چیست؟

مادران نقش بسیار مهمی در خانواده به ویژه در تحکیم بنیان خانواده دارند. البته عوامل زیادی در تحکیم خانواده مؤثر است، اما روانشناسان و محققان، نقش اول و تأثیرگذار در این زمینه را به خانم خانه یعنی مادران می‌دهند. بنابراین، نقش‌های داخل منزل مانند مدیریت اقتصاد خانواده، مدیریت اجتماعی خانواده، مدیریت تربیت فرزندان و مدیریت در زمینه تربیت و تحصیل فرزندان و ... بر عهده مادران است و چنانچه تمامی این مدیریت‌ها به خوبی انجام شود، متوجه نقش مهم مادران در تحکیم بنیان خانواده خواهیم شد.

**گفت‌وگو از فاطمه بختیاری/ ایکننا**