



# خودمراقبتی در خانواده



جواد بهادرخان، کارشناس ارشد  
روانشناسی بالینی

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم

پس از مطالعه مقاله:

۱. خانواده را تعریف کنند.

۲. کارکردهای خانواده را بیان کنند.

۳. ویژگی‌های خانواده سالم مبتنی بر وجود خودمراقبتی را شرح دهند.

## مقدمه

اگرچه همه ما می‌دانیم که خودمراقبتی گامی بسیار مهم در تحقق سلامت فردی و اجتماعی است و با مفهوم آن آشنا هستیم، اما کمتر به خودمراقبتی خانواده توجه کرده‌ایم.

خانواده اولین واحد اجتماعی است و به عنوان مهم‌ترین رکن اجتماع محسوب می‌شود. مراقبت از خانواده مراقبت از کیان جامعه و دولت است. «کنفوسیوس» فیلسوف مشهور چینی می‌گوید: «خانواده اساس دولت است»؛ لذا هر چند دولت‌ها موظف هستند که در زمینه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خانواده بکوشند، اما جامعه‌ای بالنده خواهد شد که خانواده به طور مستقل از خود مراقبت کند و در حفظ و ارتقای خود بکوشد.

برای تحقق این خودمراقبتی باید مروری بر تعریف خانواده و کارکرد آن داشت.

**تعریف خانواده:** کوچک‌ترین واحد اجتماعی است که در آن افراد به روش سببی یا نسبی در زیر یک سقف با هدف‌های مشترک گردآمده‌اند.

**کارکرد خانواده:** کارکرد خانواده سلامت بخشی، آرامش بخشی، تولید مثل و رشد است. بدین مفهوم که خانواده سالم باید برای اعضا، سلامتی و آرامش ایجاد کند و ضمن این که تولید مثل دارد نسبت به رشد اعضای خود نیز موظف و مکلف است.

**ویژگی‌های خانواده سالم:** شاید بتوان صدها ویژگی را برای خانواده سالم بیان کرد، اما بهتر است پیش از آن به مفهوم خودمراقبتی در خانواده بپردازیم. خودمراقبتی در خانواده به این مفهوم است که این خانواده از کارکرد خود غافل نشود، یعنی تک تک اعضا و افراد خانواده دایم مراقب این موضوع باشند، که آیا عملکرد فردی و تعامل آنها با یکدیگر باعث ایجاد

رشد، سلامت بخشی و آرامش بخشی در خانواده می‌شود یا خیر؟ همانطور که در یک کارخانه یا واحد تولیدی، اعضا و در رأس آنها مدیریت کارخانه تلاش می‌کنند که هم میزان تولید در سطح مناسب قرار داشته باشد و هم کیفیت محصولات در حد مطلوب باشد، در مورد خانواده نیز این موارد صدق می‌کند. یعنی تمام اعضای خانواده باید مراقب باشند که افکار، امیال و اهداف، احساس و رفتارشان در بالاترین سطح از کیفیت قرار داشته باشد. برای دستیابی به این مهم توجه به ویژگی‌های خانواده سالم، لازم و ضروری است که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

خانواده سالم مانند یک سیستم است. سیستم، مجموعه‌ای به هم پیوسته برای تحقق یک هدف است. در بحث خودمراقبتی نیز، انسان یک سیستم است، مرکب از مغز، قلب، چشم‌ها، گوش‌ها، دستگاه گوارش، پاهای و سایر اندام‌ها.

این مجموعه باید در عملکرد خود و برای رسیدن به هدف، هماهنگی



### پیشنهادها

بهورزان با کمک و راهنمایی مربیان و کارکنان بهداشتی می‌توانند از دانش‌آموزان (با کمک مسؤولان مدرسه) بخواهند که روزنامه دیواری تهیه کنند و چگونگی ترویج خودمراقبتی و مزایای آن را تبیین کنند.

این کار باید به صورت مستمر و در طول سالیان طولانی پیگیری تا در نهاد خانواده درونی شود، نه اینکه فقط به‌عنوان شعار یک سال انتخاب شود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به این که خودمراقبتی فرد در خانواده اهمیت بنیادی دارد، توجه جدی مسؤولان به این مسأله باعث کاهش بار بیماری‌ها و خسارت‌های ناشی از آن می‌شود.

### منابع

بهادرخان، جواد، تقویت بنیان خانواده

و وحدت میان اعضا را برقرار سازد. هم چنین این سیستم ضروری است در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالم بماند در نهایت فراموش نکنیم که محصول این سیستم یعنی انسان، رشد فردی و اجتماعی دارد. در این سیستم فردی، مغز و قلب اعضای اصلی سیستم و سایر اعضای سیستم، فرعی هستند. عملکرد مشترک قلب و مغز این سیستم را به اهداف خود می‌رساند. در نظام خانواده که مانند یک سیستم است، اعضای اصلی پدر و مادر خانواده هستند که پدر مثل مغز و مادر مانند قلب است و ضروری است که در تعامل با یکدیگر کار کنند؛ لذا در خودمراقبتی خانواده مهم‌ترین اصل این است که اول مانند سیستم عمل کنند و دوم، سیستم اصلی یعنی جایگاه پدری و مادری و وحدت و تعامل آنها حفظ شود و این برعهده آحاد خانواده و نیز خود والدین است که به پیکره خانواده نگاه کنند که آیا این ویژگی در آن محقق است یا خیر؟ و دایم مراقبت شود که پدر به عنوان رهبر، نه رییس خانواده و مادر به عنوان مادر و قلب تپنده خانواده جایگاه خود را حفظ کند.

سایر اعضای خانواده ضروری است در راستای فرمان الهی مطیع این سیستم اصلی باشند. دومین ویژگی که در خودمراقبتی خانواده باید به آن توجه داشت، وجود قانون در خانواده سالم است که قواعد رفتاری بر اساس آن تنظیم می‌شود.

حال اولین قدم این است که بررسی کنیم آیا خانواده ما مانند یک سیستم عمل می‌کند؟ قدم دوم این است که مشخص کنیم آیا قواعد رفتاری و قانون بر خانواده ما حاکم است؟ مثلاً قانون ساعت خواب، قانون غذاخوردن، قانون میهمانی رفتن و میهمانی‌دادن، قانون گفت و گو و حل مسأله و تعارضات و... .

در وضعیت کنونی به نظر می‌رسد که در بیش از ۵۰ درصد خانواده‌ها این قواعد یا وجود ندارد یا اگر وجود دارد بخوبی اجرا نمی‌شود. بدیهی است داشتن قانون خواب که یکی از شاخص‌های سبک زندگی سالم است به سلامت فردی و خانوادگی کمک می‌کند. به ویژه در ابتدای زندگی که خانواده تشکیل شده است. به عنوان مثال قانون خواب چه در آغاز و چه در تداوم باید حاکی از این باشد که زن و شوهر همزمان به اتاق خواب بروند. تمیز و معطر به اتاق خواب بروند. فضای اتاق خواب مطبوع و دلپذیر باشد و خسته به اتاق خواب نروند یا ضروری است که قانون تغذیه به گونه‌ای دیده شود تا دو ساعت قبل از خواب شام و در ابتدای صبح صبحانه صرف شود. رعایت زمان و کیفیت تغذیه در قانون خواب تأثیر بسزایی دارد؛ لذا خانواده باید از اعضای خود مراقبت کند که به قوانین خانواده احترام بگذارند و در اجرای آن ثابت قدم باشند. هم‌چنین در خودمراقبتی خانواده، اعضای خانواده باید بدانند که خانواده کارخانه آدم‌سازی است، لذا یاری‌بخش خواهند بود تا ویژگی‌های انسانی سالم را در یکدیگر مشاهده کنند. به ویژه والدین باید بدانند که محصول تربیت باید انسان با همه ویژگی‌های خود که بالغ بر صد ویژگی است، باشد. اشتیاق به دیدار و همنشینی با یکدیگر، ایجاد فرصت گفت و گو و حرف زدن با یکدیگر، گذراندن اوقات فراغت در کنار سایر اعضا و داشتن خلوت با خویشتن و اعضای خانواده از سایر مواردی است که هر کدام از اعضای خانواده موظف به رعایت آن هستند.

### نقش بهورزان در خودمراقبتی خانواده‌ها

بهورزان عزیز در این رابطه باید قادر باشند خانواده خود را به عنوان الگو توانمند کنند و مردم شاهد رفتار سیستمی بهورز و خانواده او باشند. مردم شاهد باشند که بهورزان برنامه ورزش، خواب، تغذیه منظم و مناسب دارند. سیستم اصلی در خانواده آنها پدر و مادر است و رابطه عاشقانه‌ای که بین آنها وجود دارد. وظیفه بهورزان توانمندسازی مردم است که آنها را در جلساتی جمع کنند و راجع به خودمراقبتی گفت‌وگو کنند، آنها را مشارکت دهند و از آنها بخواهند که فواید آن را بگویند و موانع آن را فهرست کنند.