

بررسی عزت نفس و سلامت روانی در جامعه

نویسنده: محمد مکوندی کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

همراه: ۰۹۱۶۳۳۳۰۴۸۲ ایمیل: mohammadmakvandi@yahoo.com

چکیده:

در این مقاله در ابتدا تعریف عزت نفس ارائه شد و مواردی از عزت نفس که در قرآن به آن اشاره شده بررسی شد و مولفه های اساسی عزت نفس و ماهیت آن و نظریات عزت نفس مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در ادامه سلامت روان تعریف شد و جایگاه سلامت روان در جامعه مورد بررسی قرار گرفت و همچنین خصوصیات افراد دارای سلامت روان ذکر شد و نقش خانواده در تامین سلامت روان مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت نظریات سلامت روان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

واژه های کلیدی: عزت نفس؛ سلامت روان؛ جامعه

مقدمه

یکی از طبیعی ترین گروههایی که می تواند نیازهای انسان را ارضا کند خانواده است. تولد و حضور کودکی با کم توانی ذهنی در هر خانواده ای می تواند رویدادی نامطلوب و چالش زا تلقی شود که احتمالاً تنیدگی، سرخوردگی، احساس غم و نوسیدی را به دنبال خواهد داشت. شواهد متعدد حاکی از آن است که والدین کودکان دارای مشکلات هوشی، به احتمال بیشتری با مشکلات اجتماعی، اقتصادی و هیجانی که غالباً ماهیت محدود کننده، مخرب و فراگیر دارند، مواجه می شوند. در چنین موقعیتی گر چه همه اعضای خانواده و کارکرد آن، آسیب می بیند فرض بر این است که مشکلات مربوط به مراقبت از فرزند مشکل دار، والدین، به ویژه مادر را در معرض خطر ابتلا به مشکلات مربوط به سلامت روانی قرار می دهد بررسیها نشان داده اند که والدین دارای فرزند کم توان ذهنی، در مقایسه با والدین کودکان عادی، سطح سلامت عمومی پایین تر و اضطراب بیشتر احساس شرم و خجالت بیشتر و سطح بهزیستی روانشناختی پایین تری دارند. [1]

هر شخص ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود خود به خود کافی نیست زیرا که بهداشت فقط منحصر به تشریح علل اختلالات رفتار نبوده بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی ها می باشد. پیشگیری عبارت است از به وجود آمده عاملی که مکمل زندگی سالم و نرمال باشد و نیز درمان اختلالات جزئی رفتار به منظور جلوگیری از وقوع بیماریهای شدید روانی است. یکی از شرایط اصولی بهداشت روانی این است که شخص به خود احترام بگذارد و خود را دوست بدارد. [2]

سلامت روان توسط محققان از فرهنگهای مختلف، به صورت های متفاوتی تعریف شده است. مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خود شکوفایی توانایی های بالقوه فکری و هیجانی و غیره می باشد. البته با در نظر گرفتن تفاوت های بین فرهنگ ها، ارائه تعریف جامع از سلامت روان غیر ممکن می نماید. با وجود این، بر سر این امر اتفاق نظر وجود دارد که سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است. به این معنی که صرفاً به لحاظ نداشتن بیماری روحی نمی توان سلامت روان را در یک فرد صد در صد تأیید