

بهداشت روانی به مجموعه تدابیر و اصولی اطلاق می‌شود که بوسیله آن سلامت فکر، تأمین و حفظ می‌شود و از وقوع اختلالات روانی، بیماری‌های روانی جلوگیری می‌کند.

مطابق این تعریف بهداشت روانی مبتنی بر سه اصل است:

۱- نگاهداشتن و تاءمین سلامت فکر یعنی هم سلامت فکر را باید تأمین کنیم و هم باید آنرا حفظ نماییم.

۲- عوامل بیماری را ریشه کن بکنیم و در حقیقت از ابتلا به اختلالات روانی جلوگیری کنیم.

۳- ایجاد زمینه مناسب و مساعد برای رشد و شکفتن شخصیت و استعدادها تا حداکثر ظرفیت آنها که این موضوع از دوتای دیگر مهم‌تر است. این قسمت آخر را توجه بفرمائید ایجاد زمینه مناسب و مساعد برای رشد و شکوفا شدن شخصیت تا حداکثر ظرفیت یعنی در واقع مبارزه با استضعاف. این روزها صحبت از مستضعفین است و همانطور که به ذهن متبادر می‌شود خیال می‌کنید منظور از کلمه مستضعف ضعیف‌ها هستند که این درست نیست. استضعاف یعنی اینکه امکان استفاده از امکانات و شرایط مساعد برای رشد وجود نداشته باشد. یعنی اگر من قادر هستم آزادانه بیان بکنم و اندیشم را به شما منتقل نمایم هر عاملی که مانع این آزادی بیان شود، مرا در استضعاف قرار می‌دهد. استضعاف نسبت به بیان اندیشه. بنابراین وقتی من حقی دارم یا استعدادی در من هست ولی امکان استفاده از این استعداد فراهم نمی‌شود یا مانع و رادع در راهش بوجود می‌آید من مستضعف



بهداشت روانی

می‌شوم و با این تعبیر است که حضرت امیر(ع) در یکی از فرمایشاتشان خودشان را مستضعف قلمداد می‌کنند یعنی کسی به شجاعت و شهامت علی (ع) هم در یک برهه‌ای از زندگی و لحظاتی از حیات می‌تواند طرف استضعاف قرار گیرد. بنابراین در مسئله بهداشت روانی یکی از هدف‌های پایه‌ها، مبارزه با استضعاف است. بنابراین ما باید زمینه را برای رشد شخصیت و شکوفایی شدن استعداد های درونی انسان تا حد اکثر ظرفیت فراهم نمائیم. استضعاف در جهت رشد درست بمتابۀ کارخانهای است که می‌تواند ده تن محصول داشته باشد ولی دوتن محصول میدهد و تولید می‌کند، یعنی اینکه کارش را کامل انجام نمی‌دهد یعنی اینکه از همه ظرفیت ممکنش استفاده نمی‌شود و در نتیجه این کارخانهای است که در حقیقت مواجبه با اشکال است چه بسا در سیستم‌ها و رژیم‌هایی که امکان استفاده از استعدادها وجود دارد ولی برای رسیدن به حد اکثر امکان و استفاده از همه استعداد و امکانات و ظرفیت وجود ندارد اینجاست که بهداشت روانی یکی از وظایفش تامین یک چنین شرایطی است. اما در قسمت اول یعنی اولین مطلب مورد تاکید گفته شد یعنی نگاه داشتن و تامین سلامت فکر قاعدتا بلافاصله پرسیده می‌شود که این سلامت فکری که بهداشت روانی می‌خواهد تامینش بکند چیست؟

باز تعریفی که از هیئت کارشناسان جهانی برای سلامت فکر هست تعریف جامعی است. سلامت فکر عبارت از اول قابلیت ایجاد ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، دوم توانائی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی، سوم حل مناسب و منطقی تضادهای غریزی و تمایلات

شخصی. یعنی مجموعش یک تعریف است نه اینکه سه تعریف. چیزی که هست من جدا تاکید کردم که بیشتر توجه شود بر اساس این تعریف اول باید یکی ارتباط هماهنگ و موزون با دیگران ایجاد بکنیم، و دوم بتوانیم تغییراتی در محیط در جهت اصلاح آن بوجود آوریم. سوم اینکه مناسبات منطقی تضادهای درونی و نفسانی را حل کنیم. توجه می‌فرمائید این شرح مبارزه است. زندگی اگر جزاین باشد دیگر نمی‌توان بآن زندگی گفت، البته من دارم سلامت فکر را می‌گویم ولی در واقع این تعریف از زندگی هم هست، یعنی ما باید بتوانیم با شرایط ارتباط برقرار بکنیم. اگر این شرایط نامناسب است آنرا تغییر دهیم در جهت تامین امکانات و رسیدن به رشد مناسب آنرا اصلاح کنیم و مهمتر از آن این تغییر را در درون خودمان بتوانیم بوجود آوریم یعنی تغییرات نفسانی و تغییرات غریزی لازم را با تضادهائی که در این زمینه مطرح است منطبق کنیم تا بتوانیم آنها را حل بکنیم یعنی آنچه که در بیرون است اگر اسمش جهاد باشد جهاد اصغر و کوچک است و آنچه که مربوط به حل مسائل غریزی و نفسانی است جهاد اکبر می‌باشد. بنابراین سلامت فکری بما اجازه می‌دهد که در این جهاد اعم از اصغر و اکبرش موفق بشویم. غالبا بنظر میرسد که وقتی ما با تضادهائی درونی روبرو هستیم یکی از راههای اینست که ما این خواهشهای نفسانی مان را محدود کنیم یا پس بزنیم. هیچکدام از اینها راه حل منطقی نیست. چون اگر رگرسیم و پس زدن غرایز و تمایلات می‌توانست راه حل باشد دیگر بسیاری از موارد اختلالات رفتاری و بیماری‌های روانی را نمی‌داشتیم.

درحالیکه این واپس زدن خودش، منشاء یک سری اختلالات است که ما می- خواهیم آنها را ریشهکن کنیم و از بی-بیریم . بنابراین ایجاد یک میدان مناسب برای فعالیت و یک جهش حیاتی غرایز و یک ترکیب متعادل از آنهاست که راه حل اساسی است نه واپس زدن و محدود کردن قضایا. بنابراین با توجه به این تعریفی که ما از بهداشت روانی می‌دهیم و این تعریفی که از سلامت فکر داریم وظایف اجرائی بهداشت روانی فقط در حوزه درمانی محدود که مربوط به ما اطباء هست خلاصه نمی‌شود. بلکه یک میدان وسیع برای عمل خواهد داشت و در نتیجه همین ارتباط بوده است که این سمینار یکی از مباحثش رابهداشت روانی انتخاب کرده است ، در برنامه هست . چون یکی از وظایفی که در این زمینه است وظیفه ارشاد است که با بالا بردن سطح آگاهی عمومی ، همکاری و پشتیبانی آنها را برای اجرای برنامه‌های بهداشت روانی جلب کنیم چ- اصولاً یک سهمی از بهداشت روانی در یک سمیناری که مسائل آموزشی و تربیتی کودکان و نوجوانان هست باز می‌شود چون این جزو وظایف کانونهائی از این قبیل است . نکته‌ئی که باید به آن اشاره کنم اهمیت گروه سنی کودکان و نوجوانان و رسیدگی به مسائل آنهاست در جمعیت و جامعه انقلابی ما ، وقتی ما به آمار مراجعه می‌کنیم آخرین سرشماری ما که مربوط به هزار و سیصد و پنجاه و پنج است جمعیت کشور ما را سی و سه میلیون و پانصد هزار نفر حدوداً مشخص کرده که البته حالا رشد سالانه این جمعیت را بالا برده و در حال حاضر

افزون بر سی و پنج میلیون جمعیت داریم . ولی در همین آمار گیری آخر گروه سنی آغاز کودکی تا چهارده سال رقی را بخودش تعلق میدهد که جلب توجه میکند- /۷۷۶۵۰۰۰ پسر و ۸۲۲۵۰۰۰ دختر در این فاصله سنی مجموعاً " ۱۵۹۹۰۰۰۰ یعنی قریب به ۱۶۰۰۰۰۰۰۰ از مجموعه سی و سه میلیونی کشور مادر زیر چهارده سالگی بسر می‌برند یعنی نسبتی معادل ۴۷/۶ از کل جمعیت ما کودکان هستند توجه می‌فرمائید اهمیت مسئله درحجمی که این گروه سنی در جمعیت ما اشغال می‌کند . بنابراین جا دارد که در این نوع سمینارها مسائل مربوط به بهداشت روانی کودکان که سهمی از مسائل کودکان است مورد توجه قرار گیرد . وقتی صحبت از بهداشت روانی میشود منظور تامین سلامت فکر ، ریشه کنی این اختلالات روانی و مبارزه با آنها و در نهایت تامین آن شرایطی است که ما در آن و تا حد اکثر ظرفیت رشد کنیم . بنابراین در یک چنین تعریفی مسئله اختلالات روانی و آن قسمتی اش که سهم من و روان پزشک میشود بیشتر از همه جلب توجه میکند که اصلاً اختلالات روانی چه هست و ما چگونه میخواهیم حالا با آن روبرو شویم . اصولاً در روانشناسی اختلالات روانی نوعی ناسازگاری در رفتار تعریف می‌شود . بنابراین گفته میشود که اگر این تعریف شامل اختلالات روان است ، باید عوامل ای- ناسازگاری را در دوره‌های مختلف زندگی وبعد بشناسیم با این عوامل ناسازگاری مبارزه کنیم بینیم عوامل مناسب جهت سازگاری یا محیط و برقراری متعادل روانی چه چیزهائی است و روی آنها تاکید کنیم و پافشاری کنیم . اینجاست که باید توجه داشته باشیم که در طول این ۵۰ سال گذشته اصولاً نگاه کردن به کودک و مسائل

کودک بکلی متحول شده است، درگذشته فکر میشد که آغاز تولد کودک همان نقطه شروع زندگی اوست در صورتیکه در مباحث روانشناسی دینامیک امروز گفته میشود که تولد کودک مدتها پیش از تولد آغاز میشود که تولد کودک آغاز زندگی او نیست بلکه زندگی دیگری مدتها پیش از تولد آغاز میشود. اینجاست که اهمیت رشد قبل از تولد و دوره جنینی در زندگی انسان و کودک مطرح میشود و این موضوع در روانشناسی جدید و دینامیک مورد بحث قرار گرفته است.

میشود و از یک کودک انسان که یک موجود حیوانی است یک انسان اجتماعی ساخته میشود بنابراین سالهای اولیه زندگی کودک فوق العاده مهم است چرا که سالهای تکوین و پایه گذاری شخصیت انسان هاست. اگر این بنیاد سست و لرزان باشد کوشش سالهای بعد برای پی ریزی بنای استوار بر این بنیاد لرزان و سست مشکل خواهد بود. در این سالها که سالهای اساسی و پی ریزی شخصیت است ما باید حداکثر توجه را هم از جهات مسائل روانی، اجتماعی، تربیتی و همچنین مسائل بهداشت جسمی داشته



نیاز کودک در دوره جنینی فقط نیازهای فیزیولوژیکی و جسمانی مادر با جنین نیست بلکه نیازهای دیگری هم مطرح است که آنها همه در حیطه این بحثی است که ما آنرا دنبال خواهیم کرد و بعد که کودک بدنیا می آید که آغاز ماجرا است و این راهمه قبول دارند که آغاز زندگی است. مهمترین مسائل در این آغاز دوره کودکی یعنی از هنگام تولد تا ۵ سالگی و حداکثر تا ۷ سالگی جریان دارد. یعنی در این هفت سال اول کودکی پایه تعبیر درست تر در ۵ سال اول کودکی است که بنیاد شخصیت و خلق و خوی ما گذاشته

باشیم. در این سالها کسی که بیشتر با کودک در ارتباط است او بیشترین سهم را در حل مسئله خواهد داشت. نفوذ و اهمیت خانواده قوی تر از هر عامل اجتماعی در سنین اولیه زندگی است درست است که جامعه تاثیر خودش را دارد ولی نهادی که در ارتباط مستقیم و رویا روی با کودک است بخصوص در سالهای نخست زندگی خانواده در درجه اول اهمیت از نظر رشد و ساختن مبانی شخصیت مطرح میشود.