



یکی از وظایف مهم روان شناسان بالینی دست اندرکاران مواجه با مسائل و مشکلات انسانی، توجه به جنبه پیش گیری و بهداشت روانی در جهت کاهش اختلالات رفتاری می باشد. همان گونه که در زمینه بیماریهای جسمانی همواره این اصل که "پیشگیری مقدم بر درمان است" صادق است در زمینه مسائل و اختلالات رفتاری و روانی نیز (بسیار) به همین منوال است، بویژه آنکه در قرن اخیر با رشد روزافزون جمعیت، افزایش سروصدا، ترافیک آلودگی هوا، استرس و فشارهای روانی و ماشینی شدن زندگی انسانها، افزایش طلاق و لجام گسیختگیهای فرهنگی و ازهم پاشیدگی خانوادهها... زمینه ایجاد انواع بیماریها و اختلالات روانی و روان - تنی، افزایش یافته

بهداشت روانی

است، توجه به پیشگیری و بهداشت روانی خانواده‌ها، مدارس و به تبع آن جامعه از اهمیت غیر قابل انکاری برخوردار شده است. در این راستا سعی بر آن است طی سه شماره، مطالبی در این خصوص برای خوانندگان عزیز، بویژه اولیاء و مربیان، بیان شود.

در این شماره به تبیین و تعریف جنبه‌های شخصی، اجتماعی و اصول بهداشت روانی و همچنین نقش نیازهای روانی در تاءمین بهداشت روانی می پردازیم و در شماره بعد اجزای تشکیل دهنده سلامت ذهنی و روانی و اصولی را که به افزایش بهداشت روانی در ما کمک می کند بیان می کنیم و بالاخره در بخش سوم به نقش مدارس در بهداشت روانی کودکان خواهیم پرداخت.

تعریف بهداشت روانی

تعریف مناسب از بهداشت روانی باید در برگیرنده فرد و جامعه در سطح وسیعتر باشد. معیار سلامت برای فرد، شامل رفتار و احساس است. از دیدگاه اجتماعی، رفاه سایر افراد نیز به همان اندازه دارای اهمیت است. اگرچه دیدگاههای متفاوت پیرامون بهداشت روانی نظریات گوناگونی را در این مورد که "اساس بهداشت روانی چیست، مطرح کرده است، اما بیشتر این نظریات دارای موضوع واحد است: شخصی که سلامت ذهنی و روانی دارد می تواند ضمن دریافت احساس رضایت آمیز شخصیت فردی با مشکلات دوران رشد، روبرو شود. به عبارت دیگر افراد دارای سلامت روان قادرند در عین کسب فردیت، با محیط نیز انطباق یابند. در یک جمله می توان گفت که هدف بهداشت روانی نیز عبارتست از: الف) بوجود آوردن عوامل و شرایطی که مکمل زندگی سالم و طبیعی

باشد، ب) درمان اختلالات جزئی رفتار به منظور پیشگیری از وقوع بیماریهای شدید روانی. جنبه‌های شخصی - اجتماعی و نظریات مختلف در مورد سلامت روانی

هرگونه ملاکی را که به عنوان اساس سلامتی در نظر بگیریم، باید شامل رفتار آشکار و بیرونی فرد که برای همگان قابل رویت است و احساسات یا رفتارهای درونی (به اصطلاح علمی زندگی درونی فرد) باشد.

زمانی که رفتارهای آشکار فرد مطابق رفتارهای اکثریت افراد هم سن و سال خود و قوانین و مقررات اجتماعی باشد، می توان گفت که این فرد از سلامت روانی برخوردار است، اما این کافی نیست، چرا که ممکن است فردی رفتارهایی مطابق با هنجارها و معیارهای اجتماعی داشته باشد ولی از یک زندگی درونی نامتعادلی برخوردار باشد، که سلامت و تعادل روانی وی را برهم زند. به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که بدون هیچگونه اختلال در رفتار آشکار و اجتماعی و در حالیکه با مردم روابط خوبی نیز داشته باشد، دست به خودکشی زده است. چگونه می توان رفتاری را توجیه کرد؟ احتمالاً با مطالعه دقیق می توان دریافت که وی علی رغم رفتار ظاهرش از یک زندگی درونی آشفته ای برخوردار بوده است که اطرافیان کمتر به آن توجه داشته‌اند. البته باید توجه داشت که بین این دو (رفتارهای آشکار و زندگی درونی افراد) در اغلب موارد رابطه و همبستگی بسیار بالایی وجود دارد.

از زاویه دیگری در مورد معیارهای بهداشت روانی می توان گفت که فرد تندرست و

سالم کسی است که بین رفاه فردی خود و رفاه اجتماعی تعادلی برقرار می کند ، بدین معنی که هر دو را در نظر می گیرد . از نظر "اریک اریکسون" سلامتی در کمال است که گاه به صورت تمامیت وحدت و یکمال خود تعریف شده است . این هدف رشد در مراحل زندگی است . از سوی دیگر روان شناسان مکتب انسان گرایی معتقدند که سلامت روانی عبارت است از " رشد کامل استعداد های بالقوه به عنوان یک انسان منحصر به فرد . "

مکتب روانکاوی که توسط زیگموند فروید بنیان گذاری شده ، معتقد است که مشکلات روانی از تعارضات درونی سرچشمه می گیرد . یکی از نظریات اساسی و مرکزی ، تحلیل روانی ناخود آگاه است که سطح وسیعی از ذهن شامل سائق های اساسی و برانگیزاننده رفتار مارادبر می گیرد . این بخش در عین حال تجربیات تلخ و امیال غیر قابل قبول را شامل می شود که ما آنها را به فراموشی سپرده و یا با گفنی شان کرده ایم ، اما کاملا " محو نشده اند . این خاطرات و احساسات سرکوب شده ، باعث فشارهای عاطفی کنونی ما هستند و با همان شدت اصلی خود با لباسی مبدل بروز می کنند . مفهوم و اهمیت چنین علائمی را روانکاو ورزیده درک می کند . از نظر نظریه پردازان روانکاوی ، سلامتی روانی به معنای نبود علائمی است که دلالت بر اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب می کند . روان شناسان رفتارگرا مثل " پی - اف - اسکینر " عقاید بسیار متفاوتی نسبت به سلامت روانی دارند . رفتارگرایان همه حالت های عاطفی و ذهنی مربوط به ناخود آگاه را چسبون قابل مشاهده نیست رد می کنند . رفتارگرایان

تنها رفتارهای قابل مشاهده را بررسی می کنند و اضطراب های روانی را به عنوان مشکلات یادگیری به حساب می آورند . از آنجائی که روانکاوان هرگونه مشکل در رفتار را نشانه برخی اختلالات اساسی می دانند ، رفتارگرایان با مشکلات رفتاری بطور مستقیم برخورد می کنند . رفتارگرایان معتقدند که یادگیری غلط سبب بروز اختلالات است . بنابراین سلامت ذهنی و روانی را به عنوان یادگیری یا یادگیری مجدد پاسخهای موثر نسبت به مشکلاتی که با آنها در محیط روبرو می شویم ، تعریف و تفسیر می کنند .

اصول بهداشت روانی

اصول اساسی بهداشت روانی عبارتست از :

- ۱ - احترام فرد به شخصیت خود و دیگران
 - ۲ - شناختن محدودیتها در خود و افراد دیگر .
 - ۳ - دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است .
 - ۴ - آشنائی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست .
 - ۵ - شناسائی احتیاجات و محرکهائی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می گردد .
- احترام به شخصیت یکی از شرایط اصولی بهداشت روانی ، احترام شخص به خود است و اینکه خود را دوست بدارد و بعکس یکی از علائم بارز غیر عادی بودن ، متنفر بودن از خویش است . فرد سالم احساس می کند که افراد اجتماع او را می پسندند و او نیز به نظر موافق به آنان می نگرد و برای خود احترام قائل است . شخص غیر عادی به این طریق عکس العمل نشان نمی دهد ، او معمولا " بدبین است و اذعان می کند که هیچ وقت دوست واقعی در زندگی نداشته و خود او نیز به کسی اعتماد ندارد

بعلاوه برای خود نیز ارزشی قائل نیست .

اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد است نه تخریب شخصیت آنها . براساس این اصول باید نسبت به دیگران اغماض و بردباری داشت و به عوض تنبیه ، تشویق رایج کرده و خلاصه اینکه برای شخصیت افراد احترام قائل شد . به کاربردن این اصول ، استفاده شایانی در بردارد و هر فردی از هر طبقه یا صنفی که باشد می تواند به افراد جامعه کمک فراوانی نماید .

مثلا " یک آموزگار با در نظر داشتن این اصول قادر است از به کاربردن زور و ترس و تمسخر برای اداره شاگردانش بپرهیزد . اولیاء کودک نیز

اشخاصی دوستش دارند و احترامش می کنند و او را همان طوری که هست می پسندند . این احساس در تشدید حس اعتماد به خود و اتکاء بنفس بسیار مؤثر است و بخصوص برای کودکی که خود را متکی به بزرگسالان می بیند ، اهمیت خاصی را دارا می باشد .

احساس ایمنی و ارضای عاطفی کودک ، قبل از اینکه به مدرسه رود ، منحصر " از طرف پدر و مادر تاءمین می شود . کودک باید مطمئن باشد که اولیا یش او را دوست دارند و همیشه دوست خواهند داشت . کودک علاوه بر احساس مهربانی که لازم است نسبت به اولیاء خود نموده و از



محبت آنها نیز سیراب شود ، باید اطمینان داشته باشد که اولیاء او نیز یکدیگر را دوست می دارند .

لطفا " ورق بزنید

می توانند با پیروی از روشهای بهداشت روانی از استعداد های نهفته کودک حداکثر استفاده را نموده ، آنها را افرادی سالم و خلاق پرورش دهند . برای هر فردی لازم است که احساس کند

دربزرگسالی احساس ایمنی به وسیله عوامل مختلف و متعددی بوجود می آید و تأثیر آنها در مورد افراد متفاوت است. از جمله این عوامل سلامتی، مقام اجتماعی، ثروت و پیشرفت در حرفه می باشد.

می نماید. البته باید در نظر داشت که شیردادن با پستان به خودی خود در کودک مؤثر نیست بلکه چون بوسیله آن، مادر ابراز محبت می کند مهم است، بنابراین نبودن آن برای نوزاد علامت عدم محبت در همه موارد نیست. هنگامی که کودک به مدرسه می رود، آموزگاران و همکلاسانش سهم مهمی در ایجاد احساس ایمنی در او خواهند داشت، زیرا او احتیاج به توجه و مورد قبول بودن در نزد معلمان و شاگردان مدرسه دارد و نیاز دارد تا آنها منصفانه با او رفتار کنند.

این احتیاج در زمان بلوغ شدت می یابد بطوریکه اغلب اوقات نوجوان به آنچه که همسالانش به او می گویند اهمیت بیشتر می دهد، تا نظریه پدر و مادر.

البته منظور این نیست که کودک به هیچ وجه مخالفت پدر و مادر را بسا یکدیگر نبیند، بلکه باید سعی کرد تا احساس ایمنی او بر اثر شکی که در روابط پدر و مادر دارد متزلزل نگردد.

اگر بیش از یک کودک در خانواده موجود می باشد، وظیفه اولیاء است که به آنها بفهمانند که هر یک را به اندازه دیگری و هر کدام را به خاطر شخصیت خود او دوست می دارند. اولیاء به هیچ وجه نباید میان کودکان خود تبعیض قائل شده، آنها را با هم مقایسه کنند، بلکه لازم است هر کدام را برای استعدادها و خصوصیات که دارند مورد تشویق قرار داده و بدین وسیله در پیشرفت قوای مثبت آنها سعی نمایند.

یکی از منابع تولید احساس ایمنی در کودک شیردادن به وسیله پستان است، زیرا نزدیکی جسمی و روانی نوزاد به مادر، در او ایجاد آرامش



عملی مستقل از سایر اعمال و خصوصیات موجود بروز نمی کند. مثلا " دانش آموزی که بااطمینان خاطر و راحتی فکر به جلسه امتحان وارد شود شانس موفقیتش بیشتر خواهد بود تا اینکه با ترس، بی اعتمادی و اضطراب در جلسه حاضر شود. متخصصین و مربیان نمی باید فقط یک بعد انسان را در نظر بگیرند، مثلا " معلم ورزش فقط به بعد جسمانی محصل اهمیت دهد و جنبه های عاطفی و عقلانی او را فراموش نماید و معلم ریاضی نیز صرفا " طرز استدلال و منطق کودک را مدنظر داشته، وقتی به حالات جسمی و روانی او نگذارد، این روش از نظر پرورش نیز اشتباه می باشد.

احتیاجات اولیه

بهداشت روانی مستلزم دانستن وارزش دادن به احتیاجات اولیه افراد بشر است. بعضی از این احتیاجات جسمانی است مانند احتیاج به غذا، آب و استراحت و گروهی از آنها روانی می باشد مانند احتیاج به پیشرفت. بشر دائما " تحت تاءثیر این نیازهاست و به نسبت محرومیت و یا ارضاء آنها رفتار می کند، بنابراین زندگی او هیچ وقت در حالت سکون مطلق نیست، بلکه دائما " در کشمکش و تلاش برای به دست آوردن غذا، آب، مسکن، عشق به پیشرفت موقعیت اجتماعی و امنیت جسمی و روانی است. سکون مطلق فقط به هنگام مرگ موجود است.

شخصی که این اصول را فهمیده و بپذیرد مسلما " واقع بینانه با مشکلات زندگی مقابله کرده، با وجود موانع دلسرد نمی شود و بااطمینان خاطر به یک زندگی بی تشویش ادامه می دهد. پایان بخش اول

یکی از اصول مهم بهداشت روانی روبرو شدن مستقیم شخص با واقعیت زندگی است. برای رسیدن به این مقصود نه تنها لازم است که عوامل خارجی را شناخته و بپذیریم، بلکه ضروریست تا شخصیت خود را آنطور که واقعا " هست نیز قبول نماییم. کشمکش و خصومت با واقعیت اغلب سبب بروز اختلال روانی می - گردد. شخص سالم در عین حالیکه از خصوصیات مثبت و برجسته خود استفاده می کند به محدودیتها و نواقص خود نیز آشنائی دارد.

پی بردن به علل رفتار

در هر عملی باید اصل علت و معلول حکمفرما باشد، زیرا که از نظر علم، هیچ پدیده ای خود بخود بوجود نمی آید. روان شناسان چون می دانند رفتار بشر معلول علل بخصوصی است برای رفتارهایی که از افراد سر می زند آنها را سرزنش نمی کنند، به همان دلیل که پزشک بیماری را که مبتلا به سرطان باشد مورد شماتت قرار نداده و مقصر نمی داند. بنابراین از نظر علمای روان شناسی در رفتار " خوب و بد " موجود نیست، بلکه هر رفتاری عللی دارد و اگر رفتاری برای فرد و جامعه مضر باشد باید مانند برطرف کردن مرض جسمی سعی بردرمان آن نمود. روان شناس یا هر متخصص بهداشت روانی به هیچ وجه قضاوت اخلاقی در مورد رفتار بشر نمی کند.

رفتار تابع تمامیت فرد است

رفتار موجود بشر تابع تمامیت وجود اوست بدین معنی که روان و تن هر دو تابع یکدیگرند و هر فرد انسانی در اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی موجود دست به عملی می زند. هیچ رفتاری جداگانه و در خلاء انجام نمی گیرد و