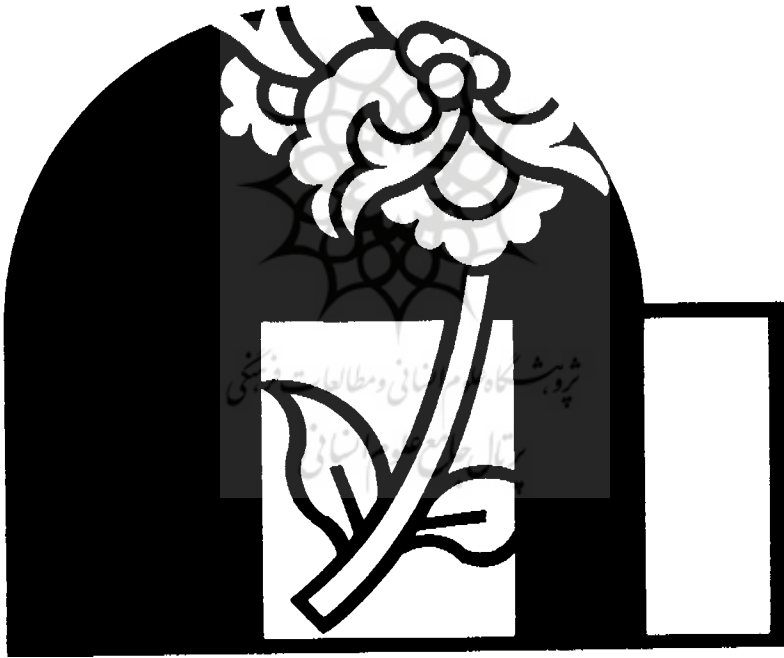




بختیار شعبانی ورکی



بررسی روش‌های تأمین بهداشت روانی کودکان خانواده و مدرسه

واقع گرایانه روشهایی را برپایه اصول یاد شده استخراج و پیشنهاد نماییم. ولی تاءکید می شود که بدون آگاهی کافی از مبانی تربیتی، به کارگیری صحیح این روشها، میسر نخواهد شد.

بهداشت عمومی

کلمه "بهداشت" در لغت به معنی نگاه داشتن، نیکو نگاه داشتن تندرستی، حفظ صحت و یا حفظ الصحه آمده است. اما تعریف "بهداشت" همواره در حال تغییر بوده است، به طوری که تعریفی که در آغاز قرن بیستم مورد قبول بوده، امروزه ناقص به نظر می رسد و به احتمال قوی، تعریف مورد قبول امروز، برای قرن بعد نارسا خواهد بود. بعلاوه در چند دهه اخیر نیز از سوی متخصصین این رشته تعاریف متعدد و گوناگونی ارائه شده است. به همین جهت پیدا کردن تعریف جامعی برای بهداشت، امری دشوار است، اما این بدان معنی نیست که مادچار بی تصمیمی شویم و بنا بر این از مبانی تعاریف ارائه شده، تعریف زیر به نظر نگارنده از جامعیت بیشتری برخوردار است:

"بهداشت عمومی عبارت است از علم و هنر پیشگیری از بیماریها و طولانی کردن عمر و بالا بردن سلامت و توانایی بشر که از راه کوششهای دسته جمعی افراد به منظورهی زیر انجام می گیرد:

الف - سالم سازی محیط

ب - کنترل بیماریهای واگیردار

ج - آموزش بهداشت عمومی

د - ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری

ه - ایجاد و توسعه یک نظام اجتماعی

برای تشخیص زود رس و درمان بموقع

امروزه بهداشت (تن و روان)، که اساس آن بر مصون نگاه داشتن افراد از ابتلاء به بیماریها و نابود ساختن منابع انتشار و سرایت عوامل موجود آنهاست، اهمیت بسزایی پیدا کرده و تجربه نشان داده است که جلوگیری از ابتلاء به مرض، به مراتب آسانتر، ارزاتر و مفیدتر از آن است که شخصی مبتلا را به وسایل و تدابیر مختلف درمان کرد. در عین حال این مسأله که چگونه می توان بهداشت روانی کودکان را تاءمین نمود؟ "هنوز لاینحل باقی مانده است. شناخت و توجه به اهمیت این مسأله نگارنده را واداشته تا موضوع را مد نظر قرار داده، در خصوص چگونگی تاءمین آن، برای کشف راههای اساسی به جستجو بپردازد و بنا بهره گیری از تجارب شخصی، تجارب دیگران و قدرت تفکر، به یافته های نو دست یابد. بر همین اساس، در این نوشته، سعی شده تا این اعتقاد را بنیاد گذاریم که به جای ارائه روشهای قالبی، توجه والدین و مربیان را به دو اصل اساسی "فراگیری مفاهیم و اصول بهداشت و سلامت روانی و پرورش قوه فکر" معطوف سازیم. رعایت اصول مذکور، قابلیت های لازم را به منظور استقرای روشهای مناسب در آنان ایجاد می کند و بنا بر این قادر خواهند شد تا به مقتضای شرایط، بازخوردهای سازنده ای نسبت به رفتار کودکان از خود نشان دهند. با وجود این، با اذعان به اینکه تعداد والدین و مربیانی که به چنین قابلیت هایی نائل می شوند، چندان قابل ملاحظه نیست، سعی کرده ایم با نگرشی

باتوجه به تعاریفی که از بهداشت و سلامت ارائه شده است می توان چنین استنباط کرد که بهداشت به طور کلی سه بعد دارد:

۱ - جسمی، ۲ - روانی و ۳ - اجتماعی، که بین این ابعاد "تعاملی پویا" برقرار است. ۵

حفظ سلامت تن در بهداشت روانی افراد اثر دارد. بویژه این مسأله یعنی مراقبت جسمانی، در کودکان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

بعلاوه حفظ محیط از انواع آلودگیها نیز در بهداشت جسمی و روانی مؤثر است. به همین جهت تجزیه بهداشت به ابعاد مختلف را نباید به معنی نفی ارتباط و اتحاد بین آنها تلقی کرد. بنابراین، بهداشت عمومی می تواند، تواءم "محیطی (اجتماعی) و شخصی (جسمی و روانی) باشد. ۶"

نفس یا روان

انسان شناسی اسلامی به مامی نمایاند که تجزیه انسان به ابعاد مختلف، بدون توجه به تعامل بین آنها کاری نادرست است و لذا می بایست انسان را به عنوان یک مجموعه واحد در نظر گرفت. با وجود این، عجز انسان در شناخت همه جانبه خود، ایجاب می کند تا به روشهایی متوسل شود که در نهایت به تجزیه او منتهی می شود و بنابراین بایست متوجه ارتباط متقابل بین ابعاد مختلف شخصیت باشد. یکی از ابعاد شخصیت انسان "نفس یا روان" است. قرآن کریم این بعد غیر مادی را در انسان، به نام "نفس" درآیات مختلف مطرح می سازد. منتهی کلمه "نفس" در قرآن به صور مختلف آورده شده که در این مقاله

بیماریها، که در آن هر فرد از وسایل لازم زندگی برای نگه داری سلامت خود برخوردار باشد بطوریکه همه افراد بتوانند از حق طبیعی خود یعنی سلامت و زندگی طولانی بهره مند گردند. ۲

سلامت

درباره سلامت نیز تعاریف متعددی بیان شده است. البته به نظر می رسد این تعدد، به لحاظ پیشرفت دانش بشری باشد و تا حدودی هم به مبانی اعتقادی کسانی که به این موضوع پرداخته اند بستگی داشته باشد. به این معنی که مثلا "شخص یا مکتبی که هیچ اعتقادی به وجود جنبه روانی و بالطبع ناهنجاری این جنبه در جنبه های دیگر شخصیت آدمی ندارد، سلامت را به فقدان بیماری جسمی محدود می کند. مع هذا این مسلم شده است که انسان یک موجود تک بعدی نیست و بر این اساس فرد سالم باید در تمام جنبه ها سلامت باشد. یکی از تعاریفی که این ویژگیها را مورد توجه قرار داده، تعریفی است که در نشریه "HEALTH EDUCATION" آمده است:

"سلامت عبارتست از برخورداری کامل از رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی و نه صرفا "فقدان بیماری یا نقیصه عضوی". ۳

بدین ترتیب کسی که از نظر اجتماعی در آسایش نیست و از تعادل عاطفی بی بهره است، همانند کسی که از نظر جسمانی معلول است بیمار بوده، نیازمند خدمات درمانی است.

دامنه بهداشت

(ج) ایجاد زمینه، مساعد برای رشد و شکفتن شخصیت و استعدادها تا حداکثر ظرفیت مکنون آنهاست.

سلامت روان ۹

واژه "سلامت روان" آنچنان به طـور گسترده در جوامع کنونی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به نظر می‌رسد عقیده عموم بر آن باشد که سلامت روان را حالتی از وجود می‌دانند که تعاریف دقیقی برای آن موجود است. اگر چه بررسی ادبیات و نوشته های مرتبط با مفاهیم موجود در باره سلامت روان، چنین نتیجه گیری را تـأیید نمی‌کند. در حال حاضر توافق کاملی بین نویسندگان معتبر دنیا درباره این امر که چه جنبه هایی از رفتار بشر موجب سلامت و یا بیماری روان می‌گردد، موجود نیست. دلیل این

فقط "نفس" به معنای "روح" مد نظر است که در برابر آن واژه فارسی "روان" استفاده شده است. "الله یتوفی الانفس حین موتها والتی لم تحت فی منامها... یعنی" خداوند جانها را هنگام مرگ می ستاند و آن را که نمرده است به هنگام خفتنش... " ۷

امام محمد غزالی ضمن بیان معانی مختلف برای روح می نویسد: "یکی از معانی روح، عبارتست از نیروی لطیف و آگاه و قوای دراکه، انسان، آن چیزی که خداوند متعال می فرماید: قل الروح من امر ربی" بگو که روح به فرمان خدای من است، روح آن امر شگفت آور الهی است که اکثر عقلها و فهم از درک حقیقت آن عاجزند. " ۸

بنابراین ما در اینجا به جای بحث از حقیقت و ماهیت روان، توجهمان را به آثار، حالات، خواص و کیفیات روانی معطوف کرده، آن را مورد بررسی قرار می دهیم.

بهداشت روانی

باتوجه به پیچیدگیهای روان و دشواری شناخت انسان، به طور کلی تعاریف متعددی از بهداشت روانی ارائه شده که هریک از آنها، جنبه یا جنبه هایی از روان انسان را مورد توجه قرار داده است. اگر چه نمی توان تعریف جامع و مانعی برای بهداشت روانی عرضه کرد ولی تعاریفی ارائه شده است که جوامع علمی با اکثریت آراء آنها را پذیرفته اند.

یکی از این تعاریف مورد قبول، به قرار زیر است: "بهداشت روانی مسوول: (الف) نگاهداشت سلامت روانی (ب) ریشه کن ساختن عوامل بیماریزا و پیشگیری از ابتلا به بیماری روحی و



مختلف به نوعی با همزیستی و رفاه اجتماعی ارتباط دارد. امروزه نهضت بهداشت روانی حتی به زوایای خانه‌ها، شی‌رخوارگاه‌ها، پرورشگاه‌ها، کودکانها، مدارس و نظایر آنها راه یافته است. همین امر توجه به مساءله بهداشت روانی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. در عین حال باید اذعان کرد که مساءله هنوز این مساءله حتی در مجامع علمی و فرهنگی نظیر مدارس و آموزشگاههای ما بخوبی جا نیفتاده است. این در حالی است که بهداشت روانی به تعبیری می‌تواند به عنوان زیرساز تمام جنبشهای تربیتی، بهزیستی و بهسازی اجتماع تلقی شود.

عوامل مؤثر در بهداشت روانی

غالباً "درمباحث مربوط به عوامل مؤثر در رشد روانی - ذهنی بطور کلی و عوامل مؤثر در سلامت روانی بطور اختصاصی، به بیان چند مورد جزئی اکتفاء می‌شود. مثلاً گفته می‌شود، هوش فرد، سلامت جسمی او، رفتار والدین و معلم در سلامت روانی کودک مؤثرند. اگر چه این عوامل در سلامت یا عدم سلامت روانی فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند ولی باید توجه داشت که در بررسیهای علمی، لازم است جنبه‌های مختلف یک واقعه یا پدیده تربیتی مورد مذاقه قرار گیرد. به این ترتیب ما بدون اینکه بخواهیم به مباحث انحرافی بپردازیم، عقیده خود را باللهام از رهیافتهای علوم تربیتی بطور صریح بیان می‌کنیم:

"اگر بخواهیم عوامل مؤثر در سلامت روان را به صورت جزئی و منفرد، به طوری که در بالا آمده، فهرست کنیم، می‌توانیم بی‌نهایت

ام را می‌توان تا حد زیادی، همان تنوع و تعدد ابعاد وجودی انسان ذکر کرد.

انسان یک موجود چند بعدی و با خصایص و ویژگیهای متعدد است. براین اساس فقدان یک ویژگی دال بر وجود بیماری، نیست، همچنانکه هیچ خصیصه‌ای از رفتار انسانی به تنهایی دلالت بر سلامت روان نمی‌کند.

بنابراین وجود نظریات مختلف درباره سلامت و بیماری روان تا حدی طبیعی است، بخصوص اینکه ارزشها و دیدگاههای افراد این مفاهیم را تحت تأثیر قرار می‌دهند. با وجود این متخصصینی چون "دکتر ماری جهودا" به جنبه‌هایی از رفتار بشر، به عنوان شاخص‌هایی از سلامت روان اشاره کرده اند که با توجه به بررسی رفتارهای انتخابی گوناگون که به منظور تعریفی برای سلامت روان انجام گردیده است، شش خصوصیت از فرد برخوردار از سلامت روان را پیشنهاد می‌کند. این خصوصیات عبارتند از:

"الف - غلبه بر محیط

ب - درک واقعیت، آنچنان که هست

پ - تلفیق پذیری (وحدت شخصیت)

ج - اراده

د - رشد و تکامل و از قوه به فعل در آوردن نیروهای ذاتی

ه - نگرش (مثبت) نسبت به خود. " ۱۱

مرزها و حدود بهداشت روانی

معمولاً تصور عامه براین است که بهداشت روانی صرفاً "به بهبود وضع بیمارستانهای روانی و بیماران آشکار روحی محدود می‌شود، در حالی که بهداشت روانی دامنه وسیعتری دارد و متوجه بهبود کلیه شئون است که امروزه در رشته‌های

(محلی که فرد در آن زندگی می‌کند) :عواملی چون: رفتار همسایگان، واحدها و مراکز بهداشتی، درمانی، تفریحی و... موجود در محل زندگی کودک (ویا عدم وجود این مراکز) و به طور کلی شرایط زبسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی محل و... در این مجموعه قرار می - گیرند.

د: مجموعه عوامل مربوط به مدرسه: این مجموعه نیز عواملی چون رفتار معلم، مدیر و سایر کارکنان مدرسه، با تاءکید بر برخورد اولین روز آنها با دانش آموز اول ابتدایی، رفتار همکلاسیها، شرایط فیزیکی کلاس مثل: نور، گرما، سرما، صدلی و... نظام ارزشهای حاکم بر مدرسه و... را در بر می گیرد.

ه: مجموعه عوامل مربوط به جامعه: (کشوری که فرد در آن زندگی می کند): فلسفه اجتماعی، جهت گیریهای سیاسی، علمی و اجتماعی، ثبات سیاسی، اقتصادی و... در کشور... همه عواملی هستند که می توان آنها را در این مجموعه جای داد.

و: مجموعه عوامل مربوط به جامعه جهانی: امروزه تاءثیر تلویزیون و سایر رسانه های گروهی بر شخصیت کودکان و حتی بزرگسالان، برکسی پوشیده نیست. تحقیقات متعدد و منسجمی در این زمینه به توسط متخصصان مربوط انجام گرفته و این موضوع را به اثبات رسانده است. به این ترتیب و با توجه به گسترش روز افزون علوم ارتباطات بویژه در چند دهه اخیر، حساسیت این دسته از عوامل باید همواره مورد توجه عموم افراد جامعه بویژه مسؤءولان ذی ربط قرار گیرد. تحت نفوذ قراردادن برنامه های تلویزیونی کشورهای دیگر با استفاده از ماهواره ها از مهمترین عوامل به حساب می آید.



عامل را که به نوعی در این زمینه سلامت فرد را تحت نفوذ قرار می دهند برشماریم. به همین جهت به منظور انتظام بخشیدن به بحث و مغتنم شمردن فرصت، تقریباً "تمام این عوامل را تحت عنوان "هفت مجموعه عوامل" مورد بررسی قرار می دهیم:

الف: مجموعه عوامل فردی: عواملی مثل ظرفیت روانی فرد، هوش، استعداد، وضعیت جسمانی، تجربیات فرد، مهارت او و... در این مجموعه قرار می گیرند.

ب: مجموعه عوامل مربوط به خانواده: این مجموعه شامل فراهم آوردن محیط امن برای کودک بویژه در سالهای اول زندگی، نگهش و رفتار والدین، انتظار آنها از کودک، میزان سواد والدین، جو عاطفی خانواده، همخوانی در گفتار و کردار والدین، شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانواده ای که فرد در آن زندگی می - کند و... می شود.

ج: مجموعه عوامل مربوط به محله:

مجموعه های مذکور: همکاری اولیا و مربیان و هماهنگی میان ارزشهای حاکم بر خانواده و مدرسه، خانواده و محله، خانواده و جامعه، مدرسه و جامعه و... از بارزترین نمونه‌های ناهنجار تعامل بین این مجموعه در سلامت روان کودکان به شمار می‌روند.



روزنامه ها، سایر نشریات و کتابهایی که از کشورهای مختلف وارد می‌شود و نیز دانشجویانی که برای تحصیل به خارج از کشور اعزام می‌شوند و بر می‌گردند... از جمله عواملی هستند که در این مجموعه قرار می‌گیرند.

ز: مجموعه عوامل مربوط به تعامل بین

منابع و زیرنویس ها :

- ۱- معین، محمد (۱۳۶۰)، فرهنگ فارسی، جلد اول، تهران، امیرکبیر، چاپ چهارم، صفحه ۶۱۱.
- ۲- وزارت بهداشت، معاونت امور بهداشتی (۱۳۶۳)، بهداشت، چاپ اول، صفحه ۲۴-۲۵.
- 3- JOURNAL OF HEALTH EDUCATION. NEW YORK: ASSOCIATION FOR THE ADVANCEMENT OF H.E.V.22.N.3,1991,P.178.
- 4- DYNAMIC INTERACTION
- 5- JOURNAL OF HEALTH EDUCATION. NEW YORK: ASSOCIATION FOR THE ADVANCEMENTS OF H.E.V.22,N.3.1991.P.178.
- ۶- بروکینگتون، فریبرز (۱۳۵۰)، بهداشت جامعه، ترجمه دکتر سیاوش آگاه، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، صفحه ۱۲.
- ۷- قرآن کریم، زمزم، ۴۲.
- ۸- الامام ابن حامد محمد بن محمد الغزالی (۱۴۰۲ هـ. ق. ۱۹۸۲ م)، احیاء علوم الدین، دارالمعرفه، بیروت، لبنان، صفحه ۴-۳.
- ۹- صاحب الزمانی، ناصرالدین، روح نابسامان، تهران، موسسه مطبوعاتی عطائی، چاپ دوم، صفحه ۳.
- 10- DR. MARIE JOHODA.
- 11- THE INTERNATIONAL ENCYCLOPEDIA OF EDUCATION, TORSTEN HUMAN OXFORD, ENGLAND, 1985,V.6.P.3306.

۱۲- پنج مجموعه از این عوامل از جزوه جامعه شناسی آموزش و پرورش دکتر اوطنیشی اقتباس شده و مجموعه های ششم و هفتم را تکارنده رساله به آنها اضافه نموده است.