



در صورتیکه بزرگترین وظیفه معلم تنها تدریس نیست، بلکه وظیفه شناسی و احساس مسئولیت وی بیشتر اهمیت دارد، آنچه مهم است اینست که باید نکات مهم را به بچه یاد بدهیم و مطالب

نکته مهم دیگری را که در اینجا باید مطرح کرد این است که اکثر پدران و مادران حواس می کشند که هدف رفتن بچه به مدرسه تنها باید خواندن و نوشتن و حساب کردن باشد.

ترویج در روش روانی جدید انتظار دارند که امر یادگرفتن بصورت یکنوع تفریح و لذت درآید.

اکنون در فلسفه تعلیم و تربیت جدید دیگر هدف آن نیست که تنها به تعلیم تکیه شود زیرا که تربیت نیز اهمیت دارد از طرفی باید دقت کرد که در هر موردی باید تمام شخصیت فرد را در نظر بگیریم و تنها در نظر گرفتن یک جنبه بدرد نمیخورد برای اینکار قسمت زیادی از کار معلم وابسته به بهداشت روانی کودکانی است که او زیر نظر دارد برای اینکار باید سعی کرد نکات مهم بهداشت روانی را اشاعه داد تا مشکلات روانی پیدا نشوند، برای اینکار نکات مختلفه بهداشت روانی را اشاعه بدهیم مسلماً به بهترین وجه میشود از انجمن خانه و مدرسه استفاده کرد ولی این را هم باید اضافه کرد که طرزکار انجمن نیز خیلی مهم است زیرا یکی از بهترین موفقیتها برای توسعه و ترویج بهداشت روانی کودکان دبستانی و دبیرستانی رابطه ای است که بین مدرسه و خانه خواهد بود و اهمیت این انجمنها در این است که بچه ها اشکالاتی را که ایجاد میکنند آشنا میشوند و دبستان و دبیرستان بوضع بچه ها نیز آشنا میگردد و بدین ترتیب تعاونی بین خانه و مدرسه بوجود خواهد آمد.

همانطور که قبلاً اشاره شد وظیفه بهداشت روانی جلوگیری و تشخیص است از جایی که بهداشت روانی تمام حیطه زندگی را شامل و در بر میگیرد و از زمان قبل از تولد تا دوران رشد و مراحل مختلف زندگی را شمول میشود لذا رعایت اصول آن باعث تندرستی روانی خواهد شد در زمینه بهداشت روانی بزرگسالان نیز بطور خلاصه چند نکته را باید یادآور شد:
۱ - باید سعی شود که افراد از شغلشان

بهداشت روانی تعلیم و تربیت جدید



اصلی را با و بفهمانیم از طرف دیگر معلم باید بداند که محصل آنچه را که او گفته فهمیده است.

وظیفه بزرگ دیگر او ایجاد محیط پرورشی مساعد است که یادگیری کودک در

راضی باشند و با ایجاد علاقه و داشتن سعی و کوشش در راه پیشرفت شغلی بزندگی رنگ بهتری بدهند.

۲ - افراد باید خودرا بشناسند و بدانند که کی هستند چه میخواهند و چه هدفی در زندگی دارند کسیکه هدف داشته باشد کمتر ناسازگار شده و در نتیجه کمتر دچار اختلالات روانی میگردد و کمتر دنبال جرم و جنایت میروند.

۳ - با مردم و محیط کار و زندگی خود باید سازش داشته باشد.

۴ - بخود و دنیای اطراف خود علاقمند باشد و بتواند همیشه چیزهای تازه یاد بگیرد.

۵ - بتواند با مسائل و مشکلات روبرو شود و آنها را از طرق عاقلانه حل کند و از نگرانیها برحذر باشد تا او را بسقوط نکشانند.

۶ - باید شخص بداند که چه عواملی هستند که خوبی و بدی روابط بشر را تعیین میکنند.

۷ - سلامت روانی شخص در بزرگی بیشتر وابسته به تجربیات و رفتار خود شخص است زیرا خودش مسئول سلامت روانی خود میباشد و برعکس دوران کودکی که عوامل خارجی بیشتر و کاملاً دخالت دارند.

۸ - فرد بزرگسال سعی کند که خصائل یک شخص سالم را در خود ایجاد نماید.

۹ - از طرفی از این موضوع نترسد که وقتی اشکال داشت با دیگران در میان نگذارد و بتواند در مواقع مختلف از مزایای مشورت و راهنمایی استفاده نماید.

از طرفی باید معتقد شد که روابط صحیح پدر و مادر در پرورش فرزند تأثیر خاصی خواهد داشت زیرا فشارهایی که در دوران زندگی انسان بخصوص مادر وارد میشود تأثیر زیادی روی فرزند میگذارد و بهمین جهت قبل از بارداری نیز شخصیت مادر روی بچه

اثر میگذارد و مهمتر آن که زن و شوهرطوری باید باهم رفتار کنند و لاقول به طرزی وانمود کنند که بچه خیال کند رفتارشان خوبست و محیط خانواده دارای آرامش کاسل باشد، باید به بچه محبت عاقلانه کرد نه اینکه او را لوس و نونور بار آورد.

مثلا در دوران شیرخوارگی کودک هنگام تغذیه و شیردادن مادر میتواند نسبت باو محبت کند در حالیکه شیردادن او نیز از روی نظم و ترتیب باید باشد از طرفی بچه هر چه کوچکتر باشد کمتر طاقت جدائی از مادر را دارد و باید بیشتر اوقات در کنار مادر باشد زیرا جدائی ما در از بچه ممکنست نتایج سوئی برای بچه و خانواده بار آورد و مطابق آمارهاییکه در روسیه گرفته شده است ستوجه شده اند که پرستار نمیتواند جای مادر را از نظر محبت بگیرد زیرا که انتقال محیط و ایجاد عاطفه و پرورش آن که بطور کلی هدف خلقت است یکی از مسائل مهم روانی بشمار میآید و حتی در این زمینه رهبران دینی (حضرت عیسی) نیز میگویند من آمده ام تا محبت را بشما بیاموزم حتی در یونان قدیم باستانی اسکندر همه از پدیده هائی از نیکی بودند و در اثر پروراندن محبت در قسمتهای مختلف انسانی پیشرفت هائی نصیب بشریت شد بطوری که یکنوع رابطه عشقی بین آنان برقرار شد که بین عشق پاک و عشق جوانی قرار دارد از جائی که معمولاً کمبود محبت تولید ناراحتی - های مختلفیه ای میکند باید اذعان کرد که ازدیاد آن نیز تولید ناراحتی بیشتری مینماید از نظر روانشناسی تمام عواطف و احساسات و هیجانات مانند آتش مینمایند که انسان را به پیش هدایت میکنند و اگر زیاد باشد چون آتش که زیاد شد سبب سوختن بنا براین باید محبت یا خشم تحت کنترل باشد.



همچنین مسئله ازدواج نیز باعث میشود که جلوی هیجانات گرفته شود و صحبت یا عشق را کنترل میکند از نکته نظر محبت تأثیر صحیح پدر و مادر اینست که بچه را تنها نگذارند از طرفی سایر افراد دیگر خانواده نیز میتوانند نهایت در اجرای اصول بهداشت روانی مؤثر باشند زیرا که محیط خانوادگی و سایر محیط‌هایی که بچه در آن رشد میکند همه و همه در این امر مؤثرند. در زمینه تربیتی نیز باید گفت چون تعلیم و تربیت صحیح و مظاهر نمودن استعدادها از نظر اصول بهداشت روانی فوق‌العاده حائز اهمیت است لذا جو تربیتی خوب و مناسب میتواند جلوه‌گاه ظهور استعدادها و توانایی‌های ذهنی و روانی باشد و آن محیط باید کاملاً مورد توجه قرار گیرد. زیرا که بعضی از استعدادها مانند آتش زیر خاکستر میمانند و هنر روانشناسان این است که بفهمند چه استعدادی در کودکان موجود است و بچه طریق میتواند این استعدادها را بیدار کنند و پرورش و تربیت نماید و به بچه بفهماند و والدین را نیز آگاه و مطلع سازد و بانها یادآور شود که دنبال علاقه‌ای بروند که استعداد آن کار را نیز داشته باشند و بدین وسیله از فشار بیجا و گماردن بچه‌ها در رشته‌های ناسازب جلوگیری بعمل آید.

معهده که متأسفانه در سالهای اخیر رو به افزونی گذاشته و حتی بچه‌ها نیز بان مبتلا میشوند باید اذعان کرد که این ناراحتی‌تها دلیلش جنبه بدنی آن نیست و به تنهایی معنائی ندارد بلکه نگرانیها، دلهره‌ها و اضطراب‌ها و فشارهای مختلفه چنین بیماری را بوجود می‌آورد و بطور کلی تمام فشارها اعم از اقتصادی، اجتماعی و غیره و غیره سبب ناراحتی‌های مختلف و از جمله باعث تولید اسید کلریدریک اضافی در معده و بالاخره سرانجام بزخم معده مبدل می‌سازد.

همانطور که: در ابتدا یادآور شدیم از جمله از مراحل پیشگیری مرحله پیشگیری ثانوی یا Sekundeär است که در این مرحله از پیشرفت و بیماریها یا اختلالات روانی و مزمن شدن آنها جلوگیری بعمل می‌آید و سعی میشود که شخص را دوباره با اجتماع

یکی دیگر از کارهای اساسی روان‌شناسان این است که محیط شغلی و محیط اجتماعی را نیز تصحیح نمایند زیرا که امروز تشخیص داده شده که تنها با زیربنای اقتصادی و مادی نمیتوان بجنگ اختلالات و ناهنجاریها و نابسامانیها رفت بلکه دلیل اصلی را با توجه به جنبه روانی مسئله میتوان از بین برد مثلاً در زمینه پزشکی و موضوع زخم



برگرداند و در این مورد باید سعی شود ،
تاییدار بصیرت پیدا کند ، محیط او عوض
شود ، در اینجا از عوامل و راههای متعددی
نیز میتوان کمک گرفت از جمله از آنها استفاده
از مصاحبه ، تغییر دادن محیط ، تقویت من
درشخص (واقع بین کردن بیمار) دارودرمانی ،
(معالجات پزشکی عادی) پسیکو تراپی ،
هدایت روانی ، تربیت درمانی ، استفاده از
شوکه های انسولین و غیره .

مرحله دیگر پیشگیری مرحله سوم
آنست که آنرا بالاتین Teritiar یا پیشگیری
ثالث نیز میگویند در این مرحله از پیش گیری
سعی میگردد که از پیدایش ضایعات زیان
آور جلوگیری گردد مثلاً کسی که در اثر
فشارهای خانوادگی یا مدرسه ناراحت شده
و عرصه به او طوری تنگ شده که ممکنست
دست بخود کشی بزند در این جای خوبی میتوان
از کمک روان شناسان و مشاوران روانی استفاده
کرد و برای نجات این نوع افراد تدابیر لازم
بکار برد بطور کلی هدفهای مهم بهداشت روانی
عبارت است از جلب همکاری عده هرچه
بیشتر برای آشنا کردن همگان با اصول و
هدفهای بهداشت روانی است و در این زمینه
باید از تمام وسائل تبلیغات (رادیو، تشریفات،
تلویزیون ، فیلم ، سخنرانیها ، کنفرانسها و
غیره) استفاده نمود یکی از مهمترین وظایف
هرفرد در اجتماع این است که تا سرحد امکان
خود (امکانات شغلی ، هوشی ، موقعیت
اجتماعی ، سطح معلومات و غیره) بتویه خود
برای پیشبرد اصول و نکات بهداشت روانی
کوشش نماید و اینکار را در نقش پدر و یا

مادر و یا برادر و خواهر در محیط خانواده
و در شغل خود بعنوان کارگر ، زارع ، تاجر ،
افسر ، قاضی ، کارخانه دار ، سیاستمدار ، کارمند ،
آموزگار ، دبیر و پزشک و غیره در محیط

شغلی و اجتماعی انجام بدهد .

یک روان شناس هرگاه با اختلال رفتار
و شخصیت یا هرگونه رفتار غیر طبیعی دیگر مواجه



گردید باید بیاد داشته باشد که این اختلال یکی از علائم و نشانه‌های ابتدائی یکی از بیماریهای روانی باشد چنین فردی را اگر به درمانگاههای روانی یا نزد روانپزشک یا روان‌شناس مجرب معرف کنندگام مؤثری در پیشگیری بیماریهای روانی برداشته خواهد شد برای اینکار باید او مسلماً وضعیت بیمار را خوب بفهمد و اشخاص را باتمام اختلالات و ناراحتی‌هایشان بعنوان یک انسان در نظر داشته باشد لازمه این کار این است که ابتدا خویشتن را خوب بشناسد ، درک کند و از تأثیر رفتار خود بر روی دیگران آگاهی داشته باشد و بداند که چگونه و از چه راهی میتوان با دیگران رابطه انسانی و دوستانه برقرار نماید و باتوجه به علم اخلاق‌شناسی و کاراکترلوژی بتواند خود را بهتر بشناسد . و از جایی که بخصوص روان‌شناسان باید باعث تصحیح رفتار افراد بشوند وجداناً در راه به ثمر رساندن این وظیفه خطیر و اجرای اصول بهداشت روانی فردی و جمعی کوشش مستمر و همه‌جانبه بنمایند تا ازاینهمه پریشانی‌ها و اضطراب‌ها و دلهره‌ها و هزاران اختلال کوچک و بزرگ روانی و تربیتی بتوان نجات‌یافت و اجتماع را سلامت روانی بخشید.

اما انجام این وظیفه برای روانشناس پیش از هرکس دیگر لازمست زیرا که یک روان‌شناس لایق باید و میتواند در همه حال و تحت هرگونه شرائطی یک سرب‌وراهنمای نمونه باشد او باید با سرمشق بودن خود ، اصول بالا را بدیگران بیاموزد یک روان - شناس میتواند باصحبتهای و راهنمایی‌های خود ضمن کمک به حل مشکلات دیگران بآنها بیاموزد که چگونه راه حل مشکلات را پیدا کرده و از چه مراجعی احتمالاً کمک بگیرد او باید در ضمن روش صحیح تعلیم

و تربیت را بایشان گوشزده نماید ، یک روان‌شناس میتواند باتدریس بهداشت روانی در مدارس و راهنمایی جوانان بمرکزیکه بتوانند مسائل خود را درآن مطرح کرده وارشادگردند یا با انتشار مقالات روانسی گفتگو با مردم تا حدودی وظائف خود را در مورد پیشگیری از اختلالات و بیماریهای روانی انجام دهد .