

توانا بود هر که دانا بود

ماهنامه آموزش و پرورش

شماره دوم - دوره چهارم و دوم - آبان ماه ۱۳۵۱

بهداشت روانی

در

تعلیم و تربیت

می‌کنند به ناراحتیهای روانی گرفتارند. این ناراحتیها علاوه بر اینکه به صورت رفتار و کردار ظاهر می‌شوند، به شکل بیماریهای جسمانی از قبیل ناراحتی قلبی، در عضلات، شکم درد، و یا کمردرد نیز ظاهر می‌شوند. شواهد بسیاری نشان می‌دهند که ما در دنیایی پر از بیماریهای گوناگون زندگی می‌کنیم. در این موارد این بیماریها موجب می‌شوند که هر ساله بیلיוنها دلار خسارت به جامعه وارد شود. هر ساله با عده کثیری نقیصه‌ها و ناتوانیهای ذهنی در جامعه برخورد می‌کنیم که تعدادشان رو به افزایش است. در ۶ سال اخیر تعداد ازدواجهایی که به طلاق و جدایی منجر شده دو برابر افزایش یافته است. پیدایش این عوامل در جامعه چه معنی و مفهومی دارند؟ در این مورد باید اذعان کنیم که در مسیری گام برمی‌داریم که در آینده نزدیک به حقایق تلخ و ناگوار و مایوس کننده‌ای منجر خواهد شد.

بهداشت روانی علم نسبتاً جدیدی است. کتابی تحت عنوان «فکری که خودش را بازیافت» نوشته بیرز به سال ۱۹۰۸ یکی از مهمترین و اولین کتابهایی است که در پیدایش این علم بسیار مؤثر بوده است. همان گونه که از نام این کتاب نیز برمی‌آید، شامل کشف و ایجاد توازن فکری در فردی است که درباره ناراحتیهای روانی تجاربی دارد. دکتر ویلیام. ه. برنهام^۳ مؤلف کتابهای

یکی از هدفهای مهم تعلیم و تربیت عصر ما پرورش شخصیت کلی و همه‌جانبه افراد است. علمای تعلیم و تربیت معتقدند که نباید تنها به تکامل و پرورش هوش توجه کرد، آنچه مورد نظر ماست رشد و پرورش شخصیتی است مطلوب. از مشخصات شخصیت مطلوب می‌توان سازش بهتر فرد با محیط و طرز تلقی مثبت او را نسبت به امور مختلف نام برد.

هنگام بحث در زمینه مسائل موجود در سازش با محیط، «بهداشت روانی» حائز اهمیت خاصی است. شخصیتهای نامتعادل و ناسازگاریهای محیطی از طریق نامناسب بودن بهداشت روانی قابل توجیه هستند، و بهترین نوع شخصیت و سازش با محیط بر اثر استفاده مثبت و صحیح از اصول بهداشت روانی حاصل می‌شود. بدین منظور برای یادگیری و نیز تدریس مؤثرتر، آشنایی معلمان با برخی از اصول بهداشت روانی ضرورت دارد.

بهداشت روانی حائز اهمیت بسیار است. زیرا ما در زمانی زندگی می‌کنیم که ناراحتیهای روانی روز به روز در حال ازدیادند. می‌نینگر در کتاب «نکاتی در مورد کنکرة بین‌المللی سلامت روانی- بهداشت روانی»^۱ می‌گوید:

«نصف تختخوابهای بیمارستانهای امریکا به بیماران روانی اختصاص دارد. بررسی آمار معلوم می‌کند که حدود ۵۰٪ بیمارانی که به پزشکان مراجعه

1- Menninger, W.C. "Remarks on the international congress of mental health, mental hygiene 1948."
2- Beers; "A mind that found itself."
3- Dr. William, H. Burnham.

توسعه شرایط زندگی مناسب و آموزش مردم در این زمینه، بهترین روش جلوگیری از وقوع ناراحتیهای روانی است و مسلماً پیشگیری بیماری بسیار بهتر و مطلوبتر از معالجه آن است.

عوامل بهداشت روانی:

۱- نظریه تعدد عوامل: عدهای از متخصصان علوم نظری کوشیدهاند تمام حالات مختلف ناراحتی روانی را عملاً به وسیله علتی واحد و یا یک گروه واحدی از علل وابسته به هم توصیف کنند. پژوهندگان آنی که با این موضوعات به طور دقیقتر سرو کار دارند با توصیفهای فوق موافق نخواهند بود. آنها بیشتر با این گفته موافقت میکنند که رفتارهای انسان عجل پیچیده‌ای دارد و اکثر ناراحتیهای روانی حاد نتیجه یک سلسله عوامل مخل و ناراحت کننده محیطی است. هیچ عامل واحدی نمیتواند به تنهایی به طور دقیق و صحیح موجب ناراحتی روانی باشد، گرچه ممکن است که از بین بردن یکی از عوامل که موجب ناراحتی فرد شده است باعث بهبود نسبی او گردد، ولی در اینجا نباید به اشتباه تصور کنیم که در این مورد فقط عامل واحدی باعث ناراحتی شده است. در جنگ جهانی دوم، سربازان سختترین ناراحتیها از قبیل: گرسنگی، کم‌خوابی و ناراحتیهای شدید جسمی را تحمل می‌کردند. ولی عده کمی به بیماریهای روانی حاد مبتلا می‌شدند، ولی هنگامی که بیماری مالاریا به این ناراحتیها اضافه می‌شد عده زیادی از آنها به شدت به بیماری روانی گرفتار می‌شدند. آنها بر بعضی از مشکلات پیروز می‌شدند، یا در برابر بیماری مالاریا مقاومت می‌کردند، ولی ایستادگی در برابر مجموعه ناراحتیهای فوق بسیار مشکل و طاقت فرسا بود. لذا برای گسترش بهداشت روانی مناسب باید به همه عوامل محیطی توجه دقیق داشته باشیم و بیماریهای مختلف را از بین ببریم، زیرا شرایط بد و نامناسب تغییرات سوئی را در زندگی فرد باعث می‌شوند. در این مورد بهتر است به نحوه زندگی گذشتگان و اجداد خود نیز آشنا شویم.

۲- توارث و محیط: می‌دانیم که شکل بدن و اعمالی که انجام می‌دهد تا حدود زیادی به وراثت

عادی، و «شخصیت سالم» و غیره، نیز برای شکل‌دهی به بهداشت روانی و استفاده از آن در گامهای مهمی برداشته است. می‌کنند که بهداشت روانی امروز عده یک علم باشد یک فن است. مهم پیش از آنکه بدانیم که برای رسیدگی و بررسی این است مسائل مختلف، علم و فن توأملاً لازم و موفقیت آمیز هستند و این دو موضوع در این راه هیچ ضروری جدا نخواهند بود.

بدیهی است که با بررسی و تحقیق درباره عده بسیاری که به بیمارستانهای روانی مراجعه می‌کنند و یا عدهای از این بیماران که به عللی موفق نمی‌شوند به چنین مراجعی رجوع کنند، ولی از ناراحتیهای روانی و یا مشکلات روحی به شدت رنج می‌برند، می‌توان اهمیت بهداشت روانی را درک کرد. در جنگ جهانی اول عده زیادی از سربازان از صدای انفجار توپها رنج می‌بردند و این موضوع بر روی اعصاب و روان آنها اثرات سوئی گذاشته بود. در آن هنگام برای درمان آنها نظرات و روشهای درمانی مختلف پیشنهاد می‌شد. در جنگ جهانی دوم برای جلوگیری از ابتلای سربازان به بیماریهای روانی احتمالی، کوششهای خاص به عمل آمد، ولی با همه این کوششها و پیشگیریها، عده بیمارانی که از خستگی نبرد، رنج می‌بردند به مراتب بیشتر از گذشته بود. عده زیادی از این آسیب دیدگان روحی و عصبی، کم و بیش در زمان جنگ و عملیات جنگی به این بلیه روانی مبتلا شده بودند. مشاهده و بررسی آسیب دیدگان روانی - در زمان صلح و همچنین در زمان جنگ - نشان می‌دهد که هرگاه شرایط محیطی بد و نامناسب باشد چه وقایع شوم و ناگواری اتفاق می‌افتد. اما بررسی چنین حالاتی ممکن است ما را دچار این اشتباه کند که بهداشت روانی فقط با مرض شناسی روانی (پاتولوژی روانی) سرو کار دارد، در حالی که موضوع این طور نیست. هدف واقعی و مهم بهداشت روانی آن است که بتواند برای هر فردی شادترین و مؤثرترین نوع زندگی را بیابد. از این رو بهداشت روانی اساس یادگیری و تدریس مؤثر و مفید است. همچنین

4- The normal mind.

5- The wholesome personality

بستگی دارد. برای دفاع از این گفته مشاهده می-
کنید که افراد به علت داشتن اختلاف در وراثت
و نازا احتیاط و سوانح محیطی با هم فرق دارند. این
تفاوتهای اصولی به علت کسب تجارب و آموختن
مطالب مختلف در زندگی نیز قابل توجیه هستند.
یعنی عده‌ای از افراد همواره با بدبختی و یأس و
سختی زندگی می‌کنند. عده دیگری شادند و در
نتیجه کمتر مستعد ابتلا به بیماریهای روانی. بالاخره
بر اثر ترکیب و در هم آمیختگی مجموعه صفات
روانی و جسمانی، افراد در مقابل ابتلا به بیماریهای
روانی با هم تفاوت بسیار دارند.

از لحاظ عوامل محیطی نیز فشارهای وارده به
افراد، کم و بیش متنوع و تابع منحنی نرمال است.
عده‌ای از مردم از بدبختیها و ناراحتیهای متعددی
رنج می‌برند. در مقابل برخی دیگر مشکلاتشان
کمتر و وضع مالیشان بهتر است و دوستان مهربان
و روابط خانوادگی مناسب دارند و ایام فراغتشان
با فعالیتهای شغلی سودمندی سپری می‌شود، در
نتیجه سالمتر از گروه اول هستند.

از این بحث نتیجه می‌شود که مشکلات
بهداشت روانی نمی‌تواند فقط نتیجه وراثت و یا
محیط باشد، بلکه باید آن را مولود عدم توازن
بین دو عامل فوق بدانیم. در هر زمان می‌توانیم
نیروی شخصی را به سیمی فولادی تشبیه کنیم که
قدرت مقاومت معینی دارد. این سیم می‌تواند مقدار
معینی بار را تحمل کند. هرگاه مقدار بار از میزان
تعیین شده تجاوز کند، سیم زیر فشارهای وارده
پاره می‌شود. براین قیاس فردی که برای مقابله
با فشارهای محیطی ظرفیت کمی دارد، باناراحتیهای
کم و در حدود توانایش به‌خوبی سازگار است و
می‌تواند آنها را تحمل کند ولی فرد دیگری که
برای مقابله با فشارهای محیطی ظرفیت زیادتری
دارد، در این راه بیشتر از افراد گروه اول در
برابر ابتلا به بیماریها مقاومت خواهد کرد. مطالعه
بهداشت روانی برای مواجهه با مشکلات به سه
روش زیر ما را یاری می‌دهد:

۱- آموختن روشهای اجتناب و دوری از برخی
مشکلات که در زندگی پیش می‌آیند.

۲- به فرد کمک می‌کند تا از شدت مشکلاتی

که دارد بکاهد.

۳- ظرفیت فرد را افزایش می‌دهد تا در
مواجهه با فشارهای محیطی، گفتار ناراحت‌کننده و
سایر عوامل ناکام‌کننده، مقاومت بیشتری داشته
باشد.

علم اصلاح نژاد را می‌گویند تا با کاهش دادن
تعداد تولدهای نامناسب بین جمعیت و نیز افزایش
افراد مناسب و شایسته، نسل را اصلاح کند و
به آن بهبودی بخشد. اصلاح و بهبود شرایط
اجتماعی و اقتصادی از نظر عامل محیطی اهمیت
بسیار دارد. در این راه باید سعی شود از فشارهای
غیر ضروری که بین افراد وجود دارد کاسته شود؛
اما تمایل افراد به شهرنشینی و کوچ آنها از
روستاها به سوی شهرها و گسترش شهرها و نیز
پیدایش تمدن جدید، مشکلات فراوانی در امر
سازش افراد با محیط ایجاد کرده است.

۴- عوامل جسمانی: فکر سالم در بدن سالم
است. هنوز هم گفته درستی است. وضع جسمانی
می‌تواند در بهداشت روانی بسیار مؤثر باشد. سوء-
تغذیه می‌تواند یکی از عوامل ایجادکننده لکنت
زبان باشد. مخصوصاً اختلال در جذب پروتئین می-
تواند ناراحتی عصبی ایجاد کند. این گفته منطقی
است، زیرا پروتئین از غذاهای اصلی است و بدن
بدان نیاز مبرم دارد. به علاوه عده زیادی: اولاً، چون
از لحاظ اقتصادی به تهیه و تأمین رژیم غذایی
مناسب و صحیحی قادر نیستند، ثانیاً، این عده
چون در زندگی گذشته خود نیز هیچ‌گاه لبنیات
کافی مصرف نکرده‌اند، لذا می‌توان سوءتغذیه را
عاملی در راه ایجاد ناراحتیهای روانی به شمار
آورد. معلمان قادر به تغییر چنین شرایطی نیستند،
ولی به وسیله غذاهایی که در مدرسه به شاگردان
داده می‌شود، می‌توان تا حدودی حالات فرد را
تقویت کرد. کارآمدی غدد ترشح داخلی بایکدیگر
متفاوت است و این تعدد و تنوع در زیاد و یا کم
کار کردن غدد داخلی مانند غده تیروئید و غیره
حایز اهمیت است، و این موضوع در رفتار و نیز
در رشد کودکان مؤثر است. کم کار کردن غده
تیروئید موجب تقلیل رشد کلی جسمی و ذهنی
کودک می‌شود، در نتیجه کودک تنبل بار می‌آید و
نمی‌تواند به طور مؤثر تمرکز حواس داشته باشد،

مستند به نویسنده
دکتر محمد علی شایگان
مدرس تخصصی روانشناسی
دانشگاه تهران

حالات بسیار خاد و ...
 عقلی مبتلا می شوند. این گونه کودکان به
 افرادی که دارای خلقت ناقص
 هستند - مشهورند. ولی چنانچه
 مراحل اولیه تشخیص داده شوند،
 این تفصیلهای عمل ترشح غده تیروئید می توان
 به فرد کمکهای قابل توجهی کرد.
 ترشح بیش از حد غده تیروئید باعث فعالیت
 زیاد و تحرك می شود و در نتیجه تنش و تند مزاجی
 حاصل می شود. چنین کودکانی لاغر و عصبانی
 هستند و بیش از توانایی خود تلاش و فعالیت
 می کنند. مهمترین خدمت آموزگار به شاگردان
 در مورد عمل غدهها آن است که برای تشخیص
 بیماری و نیز مداوا، افراد مشکوک را نزد پزشک
 ماهر و متخصص اعزام دارد.

روانکاوای عمومی ما را به امیال و خواستههای
 سرکوب شده آگاه خواهد کرد. عدهای معتقدند که
 چون جلوگیری، ناکامی و سرکوبی امیال به
 مشکلات روانی منجر می شوند، لذا باید از سرکوبی
 امیال تا حد امکان جلوگیری کنیم. به کودکان
 اجازه دهیم در حالت طبیعی زندگی کنند و عقایدشان
 را اظهار دارند. این توصیه از نظر روانشناسی و
 سایر جهات تا حدودی درست به نظر می رسد.
 کودکان برای رسیدن به حداکثر رشد به مقدار
 قابل توجهی آزادی احتیاج دارند. ولی این آزادی
 دارای حد معینی است و هرگاه بیش از اندازه به
 آنها آزادی داده شود موجب پیدایش ناکامیها و
 ناراحتیهای در کودک می گردد، و نیز به ایجاد
 مزاحمتی برای اطرافیان منجر خواهد شد. چون
 از نقطه نظر عاطفی کودک اکثر ایام فراغت خود
 را در خارج از محیط مدرسه می گذرانند، لذا معلم
 باید از مسائل بهداشت روانی آگاه باشد، زیرا
 راهنمایی کودک در خارج از مدرسه نیز بنوعی در
 کار مدرسه کودک اثرات مهمی دارد. قبل از حل
 این مشکلات باید توجه کافی به علل خارجی ایجاد
 کننده ناراحتی مبذول شود. بهر حال، معلم و کار-
 کنان مدرسه مشترکاً می توانند خدمات ارزندهای
 در تأمین بهداشت روانی انجام دهند و از ناکامیها
 و محرومیتهای غیر لازم بکاهند.

کانون معتقد است که مقدار زیادی از بیماریهای
 روانی بر اثر عفونتهای داخلی ایجاد می شود. عفونت
 دندانها و لوزتین در این مورد حائز اهمیت خاصی
 هستند. توجه این نظریه چنین است که عفونتهای
 حاصله دستگاه عصبی را مسموم می کنند، و اگر
 این عمل تا مدتی ادامه یابد، دستگاه عصبی ضعیف
 می شود و در نتیجه فرد به مشکلات رفتاری گرفتار
 خواهد شد. چنین عفونتهایی در راه ایجاد بهداشت
 روانی عوامل نامناسب و بدی محسوب می شود. اما
 همان گونه که ترمن و آلماک در کتاب «بهداشت
 کودک دبستانی»^۱، خاطر نشان کرده اند که دندان درد
 و فساد دندانها بین کودکان دبستان خیلی عادی
 است و زیاد مشاهده می شود، مجدداً یاد آور می-
 شویم که معلم باید کودک مشکوک را برای معاینه
 و تشخیص دقیق نزد پزشک اعزام دارد.

مشکلات روحی کنشی

معروفترین توصیف در مورد ناراحتیهای روانی
 توسط فررید در مکتب روانکاوای بیان شده است.
 از نظر این مکتب، مشکلات روانی نتیجه کشمکشهای
 موجود بین انگیزههای سرکوب شده هستند. در
 اکثر این موارد راه حل و یا جایگزین مناسبی
 برای انگیزههای سرکوب شده پیدا نمی شود، و

(ادامه دارد)

7- Cretin
 8- Cotton; H.A. "The defective, the delinquent and insane."
 9- Terman, L.M. and Almack. J.C. "The Hygiene of the school child."