

امروزه سلامت روان، علاوه بر نداشتن بیماری روانی مستلزم خوشحال بودن، راضی بودن، پویا و فعال زیستن در **دراز مدت**، به شکل فردی و جمعی، نیز می‌شود. یعنی اگر بخواهیم در راستای سلامت روان افراد بکوشیم، نه‌تنها باید از ابتلای آنان به بیماری روانی جلوگیری کنیم که می‌باید به مفاهیم و عناصر مذکور نیز توجه کنیم. این دومین سطح از سلامت روان افراد است. در این سطح است که ما باید به خوشحالی و رضایت دانش‌آموزان خود از زندگی و نیز پویا و فعال بودن آنان به خوبی توجه داشته باشیم.

اگرچه این سطح از سلامت روان، سطحی بالاتر و انسانی‌تر از سطح اول، یعنی نبود صرف بیماری روانی است، اما باز هم به نظر نمی‌رسد، با توجه به گستره وسیع زندگی انسان سطح مطلوبی باشد. برای بسیاری از انسان‌ها، بسیاری از شادی‌ها و خوشحالی‌ها، نوعی غم و ناخوشی را به دنبال دارد. برای بسیاری از انسان‌های فکور و اندیشه‌ورز، ناپایداری و زوال‌پذیر بودن آسایش‌ها، شادی‌ها، ایمنی‌ها و بسیاری از نعمت‌های زندگی، غم‌های ماندگاری را همراه می‌آورد. چنین احساس‌هایی با ورود فرد به سراسیمگی از دست دادن توانمندی و سلامت جسمانی، نقش جدی‌تری در معنی زندگی او بازی می‌کنند.

بسیارند انسان‌هایی که وقتی از میان‌سالی عبور کرده و خود را در شرف از دست دادن موقعیت‌ها و توانمندی‌های زندگی می‌بینند، اندیشه خودکشی را در سر می‌پروراند. بسیاری از اینان به دنبال یک دوره زندگی خوب و برخوردار از رفاه، دچار چنین احساسی می‌شوند. رواج مفهوم مرگ بدون بی‌حرمتی، یا مردن با عزت یا مرگ با وقار (به انگلیسی: Death with dignity) یا اوتانازی یا یوتانیازیا (Euthanasia) که در زبان **یونانی** به معنی «مرگ خوب» است، در فرهنگ امروز جهان به ویژه کشورهای غربی، گواهی از بی‌ثمر شمردن ادامه زندگی، حتی در بهترین شرایط ظاهری دنیوی است. اصطلاح یوتانیازیا اشاره به مرگی دارد که در آن، بیمار در خواست می‌کند او را به‌صورت طبیعی و آرام بمیرانند. پزشک مرگ، یعنی پزشکی که در انگلستان تعداد زیادی از افراد مسن را به تقاضای خودشان، با شیوه‌های علمی به قتل رسانده بود، موضوعی چالش‌انگیز را برای جامعه جهانی به وجود آورد. وجود چنین وقایعی، دلالت دارد بر وجود نوعی **خلاء** در تعریف و معنی بهزیستی روانی.

وقتی این خلاء معنوی با دیدگاه‌های فرهنگی و دینی ما مقابل واقع می‌شود به مفاهیمی چون آرامش و سعادت ابدی معنا می‌بخشد. اینجاست که معنی سلامت روانی به صورت «درک آرامش وطمأنینه درونی و تجربه رضایت عمیق و عاشقانه» در می‌آید.

زندگی بدون ایمان به خداوند و فارغ بودن از طریق اولیای الهی امکان دوام و استمرار ندارد. راه وصول به فرح و سرور **ابدی** ایمان است. که سطحی متعالی و جاودان را برای انسان به ارمغان می‌آورد. پیش‌آهنگان تأمین سلامت روان در جامعه اسلامی

سلام خدمت تمامی همکارانی که در مدارس کشور، در زمینه تأمین سلامت روان فرزندان عزیز این آب و خاک تلاش می‌کنند. همان‌گونه که هر کس نگران و اندیشناک سلامت جسمانی خود و دیگران است، علی‌القاعده، و بلکه در مرتبه نخست، در اندیشه سلامت روان خود و دیگران نیز هست. «می‌دانید که با تأمین سلامت روان می‌توان حتی بر بیماری‌های جسمانی غالب آمد؛ ولی بدون سلامت روان، حتی جسم سالم نیز از کارایی کافی برخوردار نخواهد بود. همچنین با سلامت روان، انسان می‌تواند به اهدافی که خداوند برای زندگی او در نظر گرفته است نایل آید. با کمی تأمل و اندیشه می‌توان به این نکته رسید که سلامت روان از مرتبه بالا و والایی نسبت به سلامت جسمانی برخوردار است. از این روست که مشاوران و روان‌شناسان و نیز کسانی که در جایگاه تربیتی نقش آفرینی می‌کنند و سهم مهمی در تأمین سلامت روان کودکان و نوجوانان ایفا می‌کنند، باید به اهمیت و عظمت کاری که انجام می‌دهند واقف باشند و نقش خود را در این زمینه به خوبی ایفا کنند.

بنابراین نقش بنیادی ما مشاوران، در مدرسه، فراهم آوردن زمینه لازم برای تأمین سلامت روان است. چنان‌که می‌دانیم به این کار، بهداشت روان گفته می‌شود که می‌توان آن را این‌گونه تعریف کرد: «کلیه اقدامات، اعم از زمینه‌سازی‌ها، فرهنگ‌سازی‌ها و ... در جهت پیش‌گیری از ابتلای انسان به بیماری روانی و اعتلا بخشیدن به کیفیت زندگی انسانی او بهداشت روان نامیده می‌شود.»

در مدرسه، مشاوران و روان‌شناسان نقش درمانگر برای بیماری‌های روانی دانش‌آموزان را بر عهده ندارند؛ چنین فعالیتی باید به مراکز و متخصصان بیرون از مدرسه واگذار شود. البته تشخیص اولیه بیماری و ارجاع فرد مبتلا به پزشک از وظایف مشاوران و روان‌شناسان داخل مدرسه است. در هر صورت درمان باید در مراکز تخصصی خارج از مدرسه انجام گیرد. اصولاً تأمین بهداشت روان دانش‌آموزان بسیار مهم‌تر از درمان آن‌هاست. به عبارت دیگر روان‌پزشکان و روان‌شناسانی که با درمان سروکار دارند در اصل با «بیماری» سروکار دارند ولی مشاوران و روان‌شناسان و حتی مربیان در سطح مدرسه، به شکل بنیادی با «سلامت» دانش‌آموزان در ارتباط‌اند.

سال‌ها بود که سلامت روان با فقدان بیماری روانی یکسان تلقی می‌شد. این یکسان بودن، در بسیاری موارد، مشکلات زیادی را از لحاظ توجه به ماهیت زندگی روانی فرد ایجاد می‌کرد. وقتی کسی بیماری خاصی نداشت، معنایش این بود که به لحاظ روانی هم خوب زندگی می‌کند؛ اما این برداشتی نادرست بود. چه بسیار انسان‌هایی که بیماری خاصی ندارند، اما اصلاً احساس خوشبختی و شادی نمی‌کنند. توجه به این جنبه از سلامت روان و بهزیستی روانی بود که مفاهیمی چون خوشحالی، رضایت خاطر و پویایی را به میان آورد.

# پیش آهنگان سلامت روان

می‌باید به عناصری که در این سطح از تعریف سلامت روان مطرح است، توجه خاص داشته باشند.

تجلی ویژگی‌های سطح دوم از سلامت روان، در این سطح ریشه در عمق شخصیت انسان دارد و خنده‌ها و شادی‌های ظاهری و موقت را از میدان به در می‌کنند. وقتی شخصی مانند وودی آلن، حدود پنجاه سال به کار طنز می‌پردازد و این در حالی است در تمامی این مدت با غم و ترسی ماندگار زیسته است، نمی‌توان شادی ناشی از این گونه طنزپردازی‌های او را شادی حقیقی انگاشت. وودی آلن پیوسته از ترس مرگ، خود را در دنیایی مسخره‌گونه نگه داشته است. افکار و اندیشه‌های افرادی چون او، ماهیت شادی‌های مصطلح و رایج را به خوبی نشان می‌دهد.

از منظری دیگر می‌توان تأمین بهداشت روانی را با فراهم آوردن شرایطی برای رشد و شکل‌گیری شخصیت یا شاکله قوی در دانش‌آموزان هم‌معنی گرفت. در صورتی که تعلیم و تربیت بتواند شرایطی را فراهم کند که دانش‌آموزان دارای شخصیتی قوی و توانمند شوند. به گونه‌ای آنان را در مقابل آسیب‌های روانی نیز مقاوم کرده است. مهم‌ترین محورهایی که در شکل‌گیری شخصیت قوی مؤثر است عبارت‌اند از:

۱. داشتن ذهن و فکر فعال و قابل اعتماد؛
۲. عدم نوسان شدید عواطف و به هم زنده تعادل؛
۳. خودکنترلی قابل قبول.

قوت شخصیت در درجه اول باید یک واقعیت درونی باشد نه یک نماد ظاهری. کسانی که به شکل تصنعی و ساختگی خود را دارای شخصیت قوی، شاد، فعال و پویا نشان می‌دهند، در این مجموعه جای نمی‌گیرند.

در معنای اجمالی هر یک از محورهای فوق نکاتی باید مورد توجه قرار گیرد. وقتی سخن از داشتن ذهن و فکر فعال و قابل اعتماد می‌شود، مقصود داشتن فکری است که انسان خود تولیدکننده آن است. دانش‌آموزان باید بیاموزند که خودشان باید تولیدکننده اندیشه باشند نه مقلد و بازگوکننده اندیشه دیگران. محیط تربیتی نیز باید از القای افکار به دانش‌آموزان خودداری کند. حتی گزاره‌های علمی نیز باید توسط دانش‌آموزان دوباره‌سازی یا کشف دوباره شوند. در معنای نداشتن نوسان شدید عاطفی، به شناخت و نحوه مدیریت عواطف که نتیجه هوش عاطفی است باید اشاره کرد. محیط تربیتی باید دانش‌آموزان را در شرایطی قرار دهد که بتوانند شناخت درستی از عواطف خود داشته و آن‌ها را به خوبی اداره کنند. مفهوم خودکنترلی نیز زائیده تقویت شدن دو دستگاه شناختی و عاطفی انسان است.

به هر حال ما مشاوران در مدرسه پیش‌آهنگان سلامت روان هستیم و امید است بتوانیم فرزندانی را به عرصه اجتماع تحویل دهیم که از سلامت روان برخوردار باشند؛ فرزندانی که خود صاحب فکر و اندیشه و به دور و از تأثیرپذیری‌های کورکورانه از دیگران باشند.