

## اصول بهداشت روانی

بهداشت روانی، مانند هر علم و معرفتی، دارای احکام و اصولی است که رعایت آنها در پیشرفت و رفاه مردم دارای اهمیت است. اصول کلی آن به اختصار به قرار زیر است.

## عزت نفس و حرمت دیگران

به اعتقاد روان شناسان افراد بهنجار خود و زندگی خود را دوست دارند و هرگز کاری نمی کنند که مورد بی احترامی و نفرت دیگران واقع شوند یا حب ذات و شخصیت خود را به خطر اندازند، بلکه برعکس همه کوشش آنان بر این استوار است که به جلب محبت و احترام دیگران بپردازند. برای نیل به این منظور غالباً در پنهان و آشکار حرمت دیگران را رعایت می کنند، در صورتی که افراد نابهنجار، نه تنها از خود بیزارند، بلکه نفرت خویش را به دیگران نیزنشان می دهند، از همه بدگویی می کنند و آنان را افرادی شایسته و درخور اهمیت و احترام نمی دانند. برای حصول اصل عزت نفس، پدران و مادران، به ویژه معلمان و بزرگترها، وظیفه دارند از تحقیر فرزندان و شاگردان خود به طور جدی بپرهیزند و نیز، مدیران و

کارفرمایان، امیران و فرماندهان ارتش باید نسبت به زیردستان با ادب رفتار کنند و تا می توانند در برخوردهای خود احترام آنان را رعایت نمایند.

## فودشناسی

یکی دیگر از اصول مهم بهداشت روانی خودشناسی است. هر یک از افراد آدمی دارای امکانات، توانائیها و محدودیتهایی است. کسانی که از نیروها و کاستیهای خود آگاهند و با واقعیتهای مربوط به خود و محیط بیشتر آشنائی دارند کمتر گرفتار کجروی و انحراف می شوند. در واقع انسان هنگامی به صراط مستقیم رهنمون می گردد که کمتر دچار لغزش و بیراهه شود. به این جهت، یکی از برنامه های مهم بهداشت روانی آشنا ساختن افراد به خودشناسی از نظر امکانات بدنی و روانی است.

کشاکش و تضادهای روانی زمانی پدید می آید که فرد با تجربه های ناکام و دوراز واقعیت روبه رو گردد. ما باید آن گونه که هستیم خود را قبول داشته باشیم.

دست به کارهای ناممکن و خارج از توانمان ننزیم و اگر کسانی را برتر، باهوش تر و فعالتر از خود یافتیم کوشش نکنیم آنها را نادیده بگیریم یا احياناً به مخالفت

با آنها برخیزیم، بلکه برعکس در حفظ شخصیت و احترام آنها بکوشیم تا آنان نیز به سهم خود در احترام به شخصیت ما دریغ نورزند و در فرصت مناسب از کمکها و امکانات عقلی و فکری آنها بهره مند شویم.

## اصل علت و معلول

در علوم انسانی، مانند علوم دیگر، رفتار تابع علت و معلول است. زشتی و زیبایی یا خوبی و بدی هر رفتاری به سبب علتی به وجود می آید. کسی که دزدی می کند، دروغ می گوید یا غیبت و بدگویی می کند به طور حتم علتی برای ارتکاب او به این گناهان وجود دارد: او یک بیمار است و بر اثر بدآموزی یا علل دیگر به انحراف کشیده شده است، وگرنه یک انسان بهنجار و متعادل شخصیت خود را تباه و بی حرمت نمی سازد.

که به سلامت روانی فرد یاری می دهد و به زندگی  
روانش رونق می بخشد.

## موضوع :

# اصول بهداشت روانی

تهیه و تنظیم :

سعیده نوایی نظامی

منبع : کتاب زمینه روان شناسی

تألیف : دکتر محمد پارسا

روان شناسان و روان پزشکان هر رفتاری را که خلاف رفتار اکثر مردم یا جامعه باشد مجازات نمی کنند، بلکه نخستین عملی را که انجام می دهند یافتن علت آن رفتار است تا در صورت امکان به درمان آن بپردازند. زیرا، مجازات در بسیاری موارد، نه تنها دردی را درمان نمی کند، بلکه اختلال رفتار را شدیدتر می نماید.

## نیازهای اصلی :

سرانجام، واپسین اصلی که در بهداشت روانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است آگاهی فرد از نیازهای اصلی خویشتن است. نیازها به دو دسته بدنی و روانی تقسیم می شوند. نیازهای بدنی عبارتند از : نیاز به غذا، استراحت، خواب، لباس، مسکن و مانند اینها، اما نیازهای روانی از نیاز به محبت، امنیت و آزادی و جامعه پذیری تشکیل یافته است. قسمت بزرگی از تلاشها و فعالیتهای هر انسانی در راه ارضاء یا رفع این نیازها صرف می شود. کسی که از نیازهای خود و راه رفع آنها آگاه است با واقعیتها سروکار دارد و برای رسیدن به هدفهای خود از هیچ تلاش و کوششی دریغ نخواهد کرد. همین فعالیتهای و کار و کوششهاست

