

SỨC KHOẺ TINH THẦN

Phạm Minh Hạc

Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam.

1. Đặt vấn đề

Chúng ta đang sống trong thời đại thông tin biết bao điều kỳ diệu, biết bao điều mới mẻ. Một trong số đó là thành tựu giải mã được **bản đồ gien** con người bao gồm 30.000 - 40.000 gien - kết quả của 10 năm nghiên cứu (1990 - 2000), giúp ta hiểu được cơ sở vật chất của sinh mệnh con người. Cũng cho thấy, so với bộ gien của loài vượn, bộ gien người chỉ khác có 1%; đấy chính là hoạt động đặc thù của con người - tinh thần, trí tuệ, tình cảm, tâm hồn, bản lĩnh... của từng người, cộng đồng, dân tộc. Nhưng bí hiểm nhất chính là ở 1% đó (nói vậy có nghĩa là 99% kia cũng còn đầy bí mật).

Quả thật, “con người là gì” cho đến nay vẫn là một câu hỏi hắc búa nhất trong khoa học, và có lẽ, trong cả cuộc sống. Chả thế mà lâu nay nhiều người phải cầu viện đến Chúa Trời! Mãi tới thế kỷ thứ VI SCN Bôê-tút (480-525, La mã) là người đầu tiên đưa ra một định nghĩa khá hoàn chỉnh về con người: “Con người là một bản thể cá thể của bản chất lý trí, nó là vật chất, từ đó tạo nên nguyên tắc cá thể hoá. Tâm hồn không phải là con người, mà là một cái gì đó được tạo lập nên... người là tồn tại vật chất cao nhất, tạo nên các phẩm chất đặc biệt là nhân phẩm và các quyền”. Như vậy là, đã phân biệt phần vật chất - đỉnh cao nhất của thế giới vật chất - và phần tâm hồn bao gồm lý trí và nhân cách. 10 thế kỷ sau, Đê-các (1596 - 1650, Pháp) mới đưa ra được mệnh đề nổi tiếng “Tôi suy nghĩ là tôi tồn tại”, “suy nghĩ” ở đây là cả thế giới tinh thần, tâm lý. Mệnh đề này phù hợp với tên gọi của Người hiện đại - Homo Sapien: Con người lý trí⁽¹⁾.

Như chúng ta đều biết, bản chất con người, theo Các Mác, gắn liền với các quan hệ xã hội thông qua hoạt động và giao tiếp, tức là thế giới tinh thần, tâm lý; đương nhiên, thế giới này tồn tại không thể tách rời cơ thể con người, như tiếng Việt gọi “Con người” thường được chiết tự: “con” chỉ cơ thể, “người” chỉ tinh thần, tâm lý, nhân cách. Vấn đề quan hệ giữa tâm lý, tinh thần và cơ thể là một vấn đề phức tạp nhất trong tâm lý học. Ở đây chỉ nhấn mạnh một ý: sức mạnh của con người và loài người tập trung ở sức mạnh tinh thần. Từ đó nói đến sức khoẻ con người không thể không nói, mà có khi trước hết phải kể,

đến sức khoẻ tinh thần - sức mạnh trí tuệ, đức độ, tài năng, sáng tạo... Đó chính là các giá trị của con người đóng góp dựng nên các giá trị cộng đồng... tạo nên “sức mạnh văn hoá” (Hồ Chí Minh) của dân tộc. Hội Khoa học TLGDH chúng ta, từng hội viên, mỗi nhà tâm lý học, giáo dục học có trách nhiệm đối với vấn đề sức khoẻ tinh thần của từng con người, cũng như của cả cộng đồng, xã hội, quốc gia - dân tộc.

2. Định nghĩa

Nói qua, hình như ai cũng hiểu sức khoẻ tinh thần (SKTT) là gì. Nhưng xem xét SKTT như là một phạm trù khoa học, không đơn giản. Ngay Tổ chức Sức khoẻ Thế giới (tiếng Anh: World Health Organisation - viết tắt là WHO, ở ta gọi là Tổ chức Y tế Thế giới) cũng phải nhận rằng cho đến nay không có một định nghĩa “chính thức” về SKTT. Có thể nêu ra một vài khái niệm về sức khoẻ tinh thần sau:

Trước hết, nói qua về **thuật ngữ “tinh thần”**. Ở đây không nói đến thuật ngữ này như là một bộ phận của vấn đề cơ bản trong triết học, mà chỉ nói đôi ý có liên quan ít nhiều trực tiếp đến vấn đề đang đề cập. SKTT tiếng Anh là “Mental health”. “Mental” trong Từ điển Anh Việt⁽²⁾ là “(1) Thuộc về tâm thần, tinh thần, tâm lý, trí tuệ; (2) điên, mất trí”. Nhân đây nói thêm, trong các tài liệu tâm lý học bằng tiếng Anh không dùng chữ “psyche” tương đương với chữ “tâm lý” trong tiếng Trung Quốc, Việt, Nga, mà thường dùng chữ “**mind**” - chữ này, trong Từ điển (đã dẫn ở trên) rất nhiều nghĩa (dài đến gần một trang), nghĩa số 1 là “khả năng hiểu biết, suy nghĩ; tâm trí, trí tuệ”, nhiều nhà tâm lý học thường dịch là “tâm trí”. Nêu một ví dụ liên quan đến bài này: **cấp phạm trù “tâm - thân”** hay “tâm lý - cơ thể” trong tiếng Anh thường thấy viết là “mind - body”. Tác giả Giônson⁽³⁾ nói là “thân thể ở trong tâm trí”; người Pháp lại nói “Một tâm hồn đẹp trong một thân thể khoẻ”; có nhà thiền học lại bảo: “tâm thân thống nhất”, v.v... Lý giải phạm trù này rất có ý nghĩa đối với vấn đề SKTT. Sơ bộ theo tôi, phải xem con người ở cấp độ nào: con người - cá thể, con người - cá nhân, con người - nhân cách.

“Tinh thần” ở đây hiểu là “tâm lý”, “tâm trạng”, “tâm thế”, “tâm trí”, “xúc cảm - tình cảm”. Trong bài “Tâm lý của binh sĩ Hoa kỳ” (1966) Bác Hồ viết “Khi chưa đến mặt trận, thì tên nào cũng hùng hùng hổ hổ. Khi đã đến mặt trận, thì tên nào cũng hoang mang sợ chết. Những tên may phúc khỏi chết, thì râu rĩ bi quan”. Kết luận bài báo, Bác viết: “Mỹ nhất định thua. Ta nhất định thắng”⁽⁴⁾. Và sự thật lịch sử diễn ra đúng như vậy. Tình trạng ấy còn đâu là khoẻ khoắn, mà đã bắt đầu rối loạn, nặng hơn - tinh thần trở nên bệnh hoạn và gọi là bệnh tâm thần. Như vậy là, nên dùng thuật ngữ “**sức khoẻ tinh thần**” tương đương với thuật ngữ “**mental health**”.

Mọi người trong chúng ta đều hiểu (hoặc ít nhất là cảm nhận) SKTT là tâm trạng thoải mái, thanh thản, “ăn ngon, ngủ yên”... Còn theo Wikipedia, SKTT là “tình trạng khoẻ mạnh về nhận thức và xúc cảm, không có bệnh tật gì về tâm lý, biểu hiện ở khả năng của con người ham sống, giữ được cân bằng giữa các hoạt động và các cố gắng hồi phục”⁽⁵⁾. Nhấn mạnh, gọi là có SKTT có nghĩa là sức khỏe ấy có thể tạo ra những giá trị nhất định - linh hoạt vượt qua những thách thức, thể hiện khác nhau trong các hoàn cảnh khác nhau, và theo các tác giả Mỹ - Mayo (Myers), Suynnai (Sweeny), Uytmơ (Witmer) - nhất là trong lĩnh vực tâm linh (các tiếng họ La tinh gọi là “spirit”, chuyển sang tiếng Việt có lúc gọi là “tinh thần”, có lúc gọi là “tâm linh”), làm việc và nghỉ ngơi, quan hệ bạn bè, yêu đương và định hướng cá nhân, nói cụ thể hơn, thể hiện trong các công việc: coi trọng giá trị, khả năng kiểm tra, niềm tin hiện thực, xúc cảm và đương đầu, giải quyết vấn đề và khả năng sáng tạo, tính khôi hài, ăn uống, luyện tập, tự chăm sóc, khả năng điều khiển tình trạng căng thẳng (stress), bản sắc giới, bản sắc văn hoá, làm sao giải quyết được các tình huống, giữ được tinh thần khoẻ mạnh⁽⁵⁾.

Muốn hiểu được SKTT, cũng như muốn giữ được tinh thần khoẻ mạnh, cần phải nghiên cứu các trường hợp ngược lại, tức là tinh thần không khoẻ mạnh, trong đó có các bệnh tâm thần. Theo kết quả nghiên cứu lứa tuổi 15 - 44 của WHO, Ngân hàng Thế giới (WB) và Đại học Havót (Harvard) công bố năm 1996, có 10 nhóm nguyên nhân dễ làm tổn hại đến SKTT: trầm cảm, rượu, tai nạn giao thông, loạn thần kinh, tự dấn vật, nghi lung tung, dùng sai các thứ thuốc, ám ảnh, chịu các sức ép, viêm xương khớp, bạo lực⁽⁵⁾. Chắc còn có thể kéo dài danh mục này, nhất là xuất phát từ hoàn cảnh Việt Nam - ở dưới sẽ nói tiếp.

Đó là nguyên nhân gây nên sức khỏe tinh thần không bình thường, và hơn thế, có rắc rối, nhiều loạn, ốm yếu, bệnh tật. Nhưng quan trọng nhất vẫn là ở mình, như tư tưởng Cổ đại cả phương Đông lẫn phương Tây - các bạn chắc đều nhớ lời khuyên của Sôcrát (469-399, TCN, Hy Lạp) “Hãy tự biết mình!”. Ngày nay ở ta cũng nêu phương châm sống, chắc cho người cao tuổi, làm sao giữ được cuộc sống bình yên, thanh thản, sống vui, sống khoẻ, sống có ích. Bây giờ nhiều nơi đang truyền bá 15 điều khuyên, bao gồm 1 “trung tâm”, 2 “một chút”, 3 “quên”, 4 “có”, 5 “phải”; cụ thể là:

- 1 “trung tâm”: lấy sức khỏe làm trung tâm,
- 2 “một chút”: thoải mái một chút, hồ đồ một chút (hồ đồ: không vội),
- 3 “quên”: quên tuổi tác, quên bệnh tật, quên hận thù,
- 4 “có”: có nhà ở, có bạn đời, có bạn tri âm, có sổ tiết kiệm,

5 “phải”: phải vận động, phải hoà nhã, lịch sự, phải biết cười, phải biết kể chuyện, phải tự coi mình là người bình thường.

Có thể nói, 15 điều khuyên chúng ta phải coi trọng sức khoẻ, cả sức khoẻ sinh thể (somatic) lẫn sức khoẻ tinh thần khi tuổi cao, và ở đây tập trung vào tìm mọi biện pháp sao cho có cuộc sống an bình, đầu óc thanh thoi, thân kinh thoải mái, tâm trí vui vẻ.

3. Liên đoàn Sức khoẻ Tinh thần Thế giới (The World Federation for Mental Health - WFMH) và sức khoẻ tinh thần của con người

Từ lâu loài người đã biết chăm sóc SKTT, đến thế kỷ XVIII, chính xác là năm 1773 ở Viênginia, Mỹ đã có bệnh viện tâm thần đầu tiên và sách giáo khoa tâm thần đầu tiên của Bengiamin Rút (Benjamin Ruch - 1745-1813), rồi đến cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, thuyết phân tâm học Phrốt đánh dấu một bước phát triển mới của tâm thần học. Nhưng đặc biệt sau Đại chiến thế giới thứ II, đời sống tinh thần của con người, nhất là ở châu Âu đây khó khăn, phức tạp - năm 1948 Liên đoàn SKTT ra đời ở Anh với *tầm nhìn* nhắc nhở mọi người về tầm quan trọng của SKTT và hướng dẫn đề ra các chính sách, chương trình chăm sóc SKTT; với *sứ mệnh* nâng cao ý thức hỗ trợ phòng và chữa các bệnh tâm thần. Liên đoàn đặt ra 3 *nhiệm vụ*: (1) có thái độ đúng đắn đối với SKTT; (2) nâng cao SKTT và phòng ngừa các rối loạn tinh thần; (3) chăm sóc, chữa các rối loạn tinh thần và phục hồi SKTT. Liên đoàn cũng đề ra nhiệm vụ giáo dục SKTT.

Từ năm 1992 Liên đoàn SKTT Thế giới đã quyết định lấy ngày 10 tháng 10 hằng năm làm ngày Sức khoẻ Tinh Thần Thế giới. Đến nay đã có 120 nước và vùng lãnh thổ tham gia ngày này. 15 năm qua, ngày SKTTTG đã tiến hành theo 11 chủ đề, năm nay Liên đoàn kêu gọi “Sức khoẻ tinh thần trong một thế giới biến đổi - hãy hành động”, tập trung vào chủ đề “vai trò của văn hoá đối với SKTT”, xem xét các vấn đề tâm lý đa văn hoá, xuyên văn hoá, tiếp biến văn hoá, bản sắc văn hoá, ngôn ngữ... của cá nhân, cộng đồng, gia đình, nơi làm việc, của người chữa bệnh, bệnh nhân⁽⁶⁾...

Hội Khoa học TLGD VN hoàn toàn tán thành với những điều quy định của Liên đoàn SKTT Thế giới, và sẽ có chương trình hoạt động góp phần chăm sóc SKTT của mọi người trong cộng đồng cũng như trong cả nước.

4. Vài nét hiện trạng vấn đề sức khoẻ tinh thần ở nước ta

SKTT của từng người liên quan nhiều với SKTT của cộng đồng, dân tộc, xã hội. Vì vậy, nhân tiến hành được giao phụ trách Chương trình KH-CN NN, như KX.07, KH-XH-04, KX-05, và một số đề tài, trong đó có đề tài KX-05-07 (2001-2005), thu được một số số liệu có thể thu thập phục vụ bài viết này, tôi trình bày tóm lược để các bạn tham khảo.

a. Về thuận lợi đối với SKTT, có thể nêu các giá trị lịch sử - văn hoá truyền thống của dân tộc ta, như yêu nước, tự tôn - tự hào dân tộc, có ngôn ngữ

khá phát triển, trình độ tư duy đạt trình độ hiện đại của tư duy loài người, tuổi thọ cao... Theo khảo sát của Tổ chức tình báo quốc tế - EIU, Việt Nam được xếp thứ 35/121 nước về mức độ bình yên, mọi người được yên ổn, làm ăn... Đây là chỗ dựa cho SKTT của chúng ta và cả dân tộc.

b. Về khó khăn đối với SKTT, trước hết có thể nêu vài điểm chính:

- Về kinh tế nước ta chủ yếu còn là một **nước nông nghiệp**, ảnh hưởng rất lớn đến việc quản lý, lề lối làm việc, quan hệ lối sống từ gia đình đến cộng đồng, cơ quan, nhất là phương pháp tư duy cảm tính, cảm tình, không khoa học, luộm thuộm, trước mắt, tạm thời, manh mún, địa phương chủ nghĩa, “phép vua thua lệ làng” - ý thức pháp luật còn thiếu nhiều. Theo kết quả khảo sát theo phương pháp của Tổ chức Công nghiệp LHQ (UNIDO), trình độ công nghệ của công nhân ta hiện nay đạt 0,5/1 của các nước công nghiệp...

- Lịch sử nước ta đã phải trải qua **hiều cuộc chiến tranh**, và gần đây lại mới qua mấy thập kỷ chiến tranh quá ác liệt, gian khổ, hy sinh, đã thắng lợi vẻ vang, nhưng cũng để lại nhiều hệ quả hết sức nặng nề, cả về đời sống vật chất lẫn đời sống tinh thần, đến cả nếp nghĩ, lối sống. An sinh xã hội còn nhiều vấn đề gay gắt. Theo khảo sát của KX-05-07 theo phương pháp NEO-PI-R có bổ sung, tinh thần trách nhiệm xã hội của số không nhỏ (khoảng 1/3) thanh niên học sinh, sinh viên, lao động trẻ bị giảm sút đáng kể, phần lớn thu vén cuộc sống cá nhân, gia đình...

- Nước ta đang phấn đấu trở thành nước phát triển (Nghị quyết ĐH X Đảng CSVN, 2006), kinh tế **còn nghèo**, mức sống của phần đông dân cư còn quá thấp. Theo chúng tôi, sau 20 năm đổi mới chúng ta đã đạt được những thành tích kỳ diệu, nhưng về mức sống (GDP/đầu người mới có khoảng 70 USD tức là khoảng 120.000 ĐVN; mới có 5% dân cư giàu, 15% - khá giả, hơn 60% - no đủ, đang ở ngưỡng “sống còn”, tạm “tồn tại được”, gần 20% nghèo khổ (mức ăn dưới 1 USD khoảng 5 đến 10.000 ĐVN/ ngày. Các khảo sát của chúng tôi cho thấy, các thái độ đối với các giá trị cơ bản của cuộc sống của những người tham gia khảo sát (từ 1000 người đến 3000 người) còn nghiêng về giá trị “tồn tại, sống còn”- chỉ có khoảng hơn 50% người trả lời thoả mãn với cuộc sống hiện tại. Từ đây biết bao tệ nạn xã hội, đứng đầu là tham nhũng, trộm cắp... Như vậy, làm sao mọi người an tâm được!?

Dân tộc ta đã trải qua hàng nghìn năm **phong kiến**, và gần mấy thập kỷ dưới chế độ bao cấp, đã để lại biết bao di hại nặng nề, trong đời sống. Chẳng hạn, nền giáo dục của chúng ta cho đến nay vẫn còn tàn dư của giáo dục khoa cử, quan trường, ít coi trọng thực học, thực nghiệp, chỉ cốt sao lấy được tấm bằng...; trong cuộc sống còn đầy thái độ ban ơn - “xin - cho”, kẻ cả, quan liêu, gia trưởng, có nơi còn cả tâm lý làng xã, họ tộc (làng này, họ này tranh giành, kèn cựa với làng kia, họ kia), bạo lực gia đình, bạo lực học đường...

- 20 năm qua nền kinh tế nước ta chuyển từ bao cấp sang kinh tế thị trường định hướng XHCN, trong tâm lý nhiều người bộc lộ **các xu hướng mâu thuẫn**:

- + Giữa định hướng giá trị (GT) vật chất sang GT tinh thần,
- + Giữa lợi ích vật chất với lợi ích cá nhân,
- + Giữa lợi ích lâu dài với lợi ích trước mắt,
- + Giữa tâm lý bao cấp với tâm lý bươn trải, cạnh tranh,
- + Giữ tâm lý cào bằng với tâm lý phân hóa giàu nghèo⁽¹⁾.

Tất cả những điều vừa kể đều ảnh hưởng sâu rộng đến SKTT của từng người và cả cộng đồng, xã hội. Ví dụ, vì sống trong một nước nông nghiệp là chủ yếu, nên học sinh, sinh viên ta ít nhiều tâm (neurotism) hơn các em ở Mỹ, nhưng lại kém về giao tiếp (hướng ngoại - extraversion) và tính cởi mở (openness). Có lẽ đây cũng là biểu hiện ở một số nơi còn hạn chế tự do, dân chủ?

5. Thử bàn về cơ chế, và suy nghĩ kiến nghị

Tôi có lần đã nói đến cơ chế cân bằng⁽⁷⁾. Bây giờ có thể nói thêm là “**cân bằng thần kinh**” và khái quát là “**cân bằng âm dương**” gộp lại bởi vô số cân bằng trong cơ thể, nhất là cân bằng giữa các hệ thần kinh, giữa hệ hooc môn và các hệ thần kinh, giữa vỏ não và dưới vỏ não, ý thức và trực giác... Gần đây đã phát hiện trong não bộ có tới 100, chứ không phải 14 tỷ nơ ron. Vấn đề là làm sao động viên được các tiềm năng nằm trong đó. Nếu có gì cần nói thêm nữa, thì đó chính là cơ chế **tự điều chỉnh**, mà I. Paplôp đã nói từ những năm 20 của thế kỷ trước. Tự điều chỉnh cũng là để đi đến trạng thái cân bằng nào đó. Ở đây tôi muốn nhấn mạnh, phân nhiều (ngoài một phần có dùng thuốc hay thể thao, thể dục) con người dùng tinh thần, kể cả nhiều khi dùng thuốc hay thể dục, thể thao, để điều chỉnh, cân bằng. Một lần nữa thiên về quan điểm tâm - thân thống nhất: tâm ở trong thân, thân, trong tâm.

Về cách làm, như 10 điều nên tránh hay 15 điều nên làm đã trình bày ở trên, ở đây tôi đề xuất 8 khuyến nghị giữ SKTT:

- (1) Sức khỏe, nhất là SKTT, là tất cả;
- (2) Tự điều chỉnh;
- (3) Tâm lý nhất quán;
- (4) Cân bằng thần kinh;
- (5) Cảm giác đúng ngưỡng - vượt và dừng đúng lúc;
- (6) Tham vọng vừa sức;

- (7) Đánh giá, làm và hưởng đúng giá trị của mình;
- (8) Có trách nhiệm với mình, gia đình, cộng đồng, xã hội.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Minh Hạc. *Tâm lý học nghiên cứu con người trong thời đổi mới*. NXB Giáo dục, Hà Nội, 2006, tr. 78, 244.
2. Tô Văn Sơn, Nguyễn Văn Liên, Phạm Vũ Lửa Hạ. *Từ điển Anh Việt*. NXB Giáo dục, Hà Nội, 1997.
3. Mark Johnson. *Mind and Body*. NXB Đại học Chicago, 1990.
4. Hồ Chí Minh. *Toàn tập*. T. 12.
5. *Mạng Google*. Wikipedia.
6. *Các văn bản của Liên đoàn Sức khoẻ tinh thần Thế giới*, trong đó có văn bản và đĩa CD về ngày SKTT Thế giới 10-10-2007.
7. Phạm Minh Hạc. *Sức khoẻ tâm thần (12-10-1998), Tâm năng dưỡng sinh giúp tinh thần khoẻ mạnh, tinh thần sáng khoái*. Tuyển tập Tâm lý học. NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội, 2005, tr. 566 - 568.