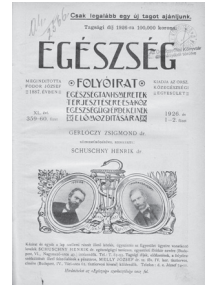




Az „Egészség” című folyóirat (Egészségtani ismeretek terjesztésére s a közegészségügy érdekeinek előmozdítására, szerkesztő: Dr. Fodor József, kiadó: Országos Közegészségi Egyesület) 1887–1942 között megjelent példányaait a közelmúltban az Országos Egészségfejlesztési Intézetnek ajándékozták. (A példányok tartalomjegyzéke az OEFI honlapján megtekinthető, betekintés személyes egyeztetés után lehetséges.) Folyóiratunk visszatekint a múltba, s az akkori szemléletmód – a mai állásponttal párhuzamos – bemutatásával új cikksorozatot indít el. Időutazásra invitálunk mindenkit az 1800-as és 1900-as évekbe, és ezzel párhuzamosan bemutatjuk a témával kapcsolatos aktuális adatokat, álláspontokat is.



Nem minden elavult, ami régi

Képeskönyv és gyermekolvasmány a szellemi hygiéne szempontjából Nyireö Éva

Solymosy József Bonifác népegészségügyi szakember

Országos Egészségfejlesztési Intézet

A képeskönyv és az ifjúsági olvasmánya legtisztább gyermeki örömök forrása; lehet-e szükséges vele kapcsolatban szellemi hygiénéről beszélni? Igenis, szükséges. A könyv, az embernek ez a síríg hűségű kísérő társa, nem egyszerű barát. Nemcsak szórakoztatni, gyönyörködtetni, pihentetni, oktatni, de megbetegíteni, mérgezni, sőt ölni is tud, csakúgy, mint az életkort és az egészségi állapotot figyelembe nem vevő egyoldalú, túltápláló, túlfűszerezett, vagy romlott testi táplálék.

Ideges, kapkodó, boldogtalan kor a mai. Ideges, kapkodó, testileg és idegileg kimerült a felnőtt, és satnya testét, rossz idegállapotát szerencsétlen örökségül adja át gyermekeinek. Az első világháború óta a nagyvárosi kisdedek túlnyomó része veleszületett ideggyengeséggel jön a világra. Az elemi iskola erősen panaszolja, a tanulók szellemileg fáradtak és nem tudják összpontosítani a figyelmüket. A középiskola túlhalmozott tanterve olyan erőfeszítést kíván a serdültől, mely nincs arányban sem korával, sem szellemi érettségével. Mire elérkezik az idő, hogy az élet és a munka sorompójába lépve felváltsa a lelépő nemzedéket, akkorra – éppen olyan fáradt és elnyűtt az idegzete, mint a pihenésbe vonulóké.

Az ifjúság testi satnyulását már régóta aggódó figyelemmel kísérik az intéző körök és úgy hivatalos, mint szociális téren mindent megtesznek az orvoslására. Az idegállapot megerősítésére és védelmére, – amibe beletartozik a szellemi túlterhelés elleni védekezés is – alig történik valami. A nagyközönség annyira tájékozatlan ebben a kérdésben, hogy éppen azok a családok követik el a legnagyobb és legtöbb hibát a szellemi hygiéne terén, amelyeknek minden gondolata és törekvése egyetlen pontra irányul: ép testben ép lelkű gyermeket nevelni. Mi jelentőségük van a képes- és gyermekkönyveknek, mint a mai nevelés legszámottevőbb eszközeinek, a harmonikus és egészséges szellemi fejlődés szempontjából?

A kisgyermek a képeskönyvön át lép be a szellem országába. Milyen legyen az első képeskönyv?

Egyetlen felelet van rá: a kisded korának és értelmi fokának megfelelő. Egyszemélyes kisbabának még semmiféle könyvre nincs szüksége. Neki kezével, lábával, érzékszervei használatával, a járás nehéz feladatával, a fogás (fogdosás) technikájával, a körülötte levő személyek és használati tárgyak legegyszerűbb tulajdonságával és nevével kell megis-





merkednie. Amíg ez meg nem történik, amíg járatlanságában sikongva markol a képeskönyv ábráiba és dühösen szagatja a lapot, mert nem tudja belőle a labdát vagy a kiflit kiemelni, addig hiába mutogatjuk neki a legszebb képet. Még túl korai. A képeskönyv jó szolgálata akkor kezdődik, amikor a kisdéd általánosítani kezd, vagyis, például, nemcsak a saját virágos kisbögréjét ismeri meg, hanem már azonosítani is tud, sőt annyira azonosít, hogy minden pohárra vagy csészére ráfogja, hogy az ő bögréje. Ezen a szellemi fokon, amelyiken a megismerésen túl, a fogalmak tisztázására kerül már a sor, – átlagosan fejlődő kisdédnél a második életév közepén – a helyesen megválasztott képeskönyv határozottan nagy segítség a számára. A legelső képeskönyvet tehát másfél-kétéves korában kapja a gyermek.

A gyermek első képeskönyve úgynevezett tárgyi képeskönyv legyen. Ne tartalmazzon mást, mint a legszükségesebb használati tárgyakkal, játékszerekkel, ismert háziállatokkal különállóan, háttér nélkül rajzolt, egyszerűen, de természetesen színezett ábrázolatát. A tisztán és félreismerhetetlenül világosan rajzolt asztal és szék, trombita, kávéscsésze, báránka, nyuszi, – mindenik külön, külön, magánosan képek, amelyek a másfél-kétéves baba szellemét nem terhelik túl. Ezek ugyanis, éppen egyszerűségükönél fogva nem tartják tovább lekötve a figyelmét, mint amennyi figyelemösszpontosítás kitelik a kétesztendőstől. A képek felismerése és az ismert tárggyal való azonosítása ugyanis nem kisebb szellemi teljesítmény a kicsi részéről, mint a nagydiáké, aki matematikai tételt fejt meg. Boldog arcocskája napfényes mosolygás ilyenkor; az alkotás öröme ragyog rajta. Valóban alkotott: a tárgyak elvont fogalmát teremtette meg a lelkében.

Az egyszerű, tárgyi képeskönyvet nem szabad magyarázattal vagy mesével kísérni. Elég, ha ennyit mondunk: ez a ló, a báránka, a kiskocsi. A megnevezés is csak akkor ajánlatos, ha a mindent értő, de beszélni nehezen kezdő gyermeket a szavak helyes kiejtéséhez akarjuk hozzásegíteni. A képet azonban maga ismerje fel, mert az előre megnevezéssel megfosztjuk a ráismerés örömétől. Ne kívánjuk, hogy a könyv minden képét egyszerre végignézzék a gyermek. Kétéves baba legfőljebb két-három percig tudja összpontosítani a figyelmét. Kifárasztjuk, ha több figyelmet kívánunk tőle, mint amennyire képes. Ismeretlen tárgyak és állatok képét ne mutogassuk, még kevésbé nevezzük meg. A nevek üres betanítása fölöslegesen terhelné az értelmét.

A háromesztendő kisdéd nemcsak a mindennapi élet használati tárgyait ismeri már jól, de tisztában van azoknak rendeltetésével, sőt kezelésével is. Látóhatára kibővült. Ismeri a kertet, az udvart, az utcát, az emberi közösség leggyorsabb formáit. Homályosan még, de kezdenek már tudatossá válni benne a lelki élet legősibb megnyilatkozási formái. Észreveszi a mások örömét, fájdalmát, közönyét. Hízelegve símul búsuló édesanyjához, sőt azt is tudja, hogy kezének kedveskedő simogatása enyhülés és vigasztalás. A háromesztendő gyermek már mély érzelmi életet él. Különbséget tesz a jó és rossz, a szeretet, a közöny és a gyűlölet között. Ösztönös, istenáldotta emberismerete megtalálja a felnőttek között a tisztaszívűt. Ezekhez vonzódik. Figyelme már 4-6 percre lekötődhet. Képeskönyvének megválasztásában egy fokkal magasabbra mehetünk.

A háromesztendő képeskönyve előbb csoportosan összeállított és helyezett tárgyképekből áll, mint amilyen a berendezett szoba, a konyha, a ló az istállóban, a báránka, a nyúl a réten stb. E csoportos tárgyképek után az élet egyes jeleneteit ábrázoló képek következzenek. Számolva azonban a kicsikének még gyöngye figyelo képességével, minden egyes jelenet egy-egy zárt egész legyen. (Gyermekeit imádkoztató anya, főzőcskét játszó gyermekcsoport, egerésző cica stb.) Egy-egy ilyen jelenetet a lehető legegyszerűbb mesélő modorban, párszavas történetkével magyarázzunk neki. Felnőtt ember szinte el sem tudja képzelni már, hogy az érzelmeknek micsoda széles áradatát idézheti fel az egyszerű kép, amelyikhez az anya az ilyen vagy az ehhez hasonló mesécskét fűzi: *«Gyurica tejet vitt a kis bögréjében. A testvérekjének vitte. Elesett. A tej kifolyt. Gyurica sír»*. Akinek alkalma van rá, elgyönyörködhetik benne, hányszor pötyögi el magában ugyanezt a szöveget, hányszor kéri az elismétlését, hányszor meséli tovább elgondolkozva meghatottan, mindaddig, míg a történetkének minden tárgyi és érzelmi lehetőségét kiszívta és magáévá tette. Így válik az egyszerű képeskönyv lelki élménnyé. Hosszabb és komplikáltabb szöveg elbeszélésével nem is szabad a háromesztendő agyat megterhelni.

Négytől hat esztendő korig a kisgyermek a képzelet világát éli. Az asztal alatt kacsalábon forgó palota épül; a felfordított székben vonat lesz, a fadarabból puska, kard, baba, trombita és ezer mindenféle más rendeltetésű eszköz. Legelső gyermekkorában szerzett tárgyi és érzelmi ismereteit átülteti a képzelet világába. Ha a gyermek képzeletének csapongása nem kóros mértékű, ne korlátozzuk se se később. A felnőtteknek nincs joga, hogy megfossa a gyermeket a meseboldogságától. Teljesen elhibázott az a nevelői irány, amelyik képeskönyvben, elbeszélésben mindig, mindenütt csak a valót tárja a gyermek elé, azzal a megokolással, hogy így akarja megóvni az élet csalódásaitól. Természetellenes lélekfejlesztés ez; az emberiség fejlődéstörténete reácafol s tudvalevő, hogy minden egyes kisgyermek ugyanazt az utat járja végig, amelyen az emberiség a mai fejlődési fokra jutott. Lehet, hogy a mese nélkül nevelt gyermek életútján kevesebb a zökkenő, de ez az út szürke és egyhangú, ha meg van fosztva a képzelet varázsától.

A lelki fejlődés fokának megfelelőleg, a négy-hatéves gyermek képeskönyve képes-mesekönyv legyen. Fokozatnak természetesen itt is kell lennie. A négyéves képeskönyvben eleinte csak egy-egy önálló jelenet utaljon az édesanya





AZ EGÉSZSÉG ÜGYE ANNO ÉS MOST

elbeszéléséből ismert mesére. Ilyenek: Piroska virágot szed az erdőben; a farkas a sűrűben ólálkodik; – vagy: Jancsi és Juliska a mézeskalács-házikó előtt. Az öt-hat éves gyermeknek már az összefüggő képsorozatból álló képeskönyv való, mint amilyenek újabban Walt Disney *Három kis malaca*, vagy *Hófehérkéje*. E képeskönyvek párszavas versikét vagy mesemagyarázatot is tartalmazhatnak. Ha jó, – azaz költői értékű – a szöveg, fel lehet olvasni a gyermeknek, de semmi esetre sem szabad betanítani! Ne fárasszuk szükségtelenül az iskoláskort még el nem ért agyat.

Sajnos, a jó képeskönyv meglehetősen drága, sőt valljuk meg az igazat, ritka is. A magyar könyvpiacnak ezen a téren még sokat kell pótolnia. Mégis, nem lehet eléggé ajánlani, hogy a három legfontosabb képeskönyvet minden család megszerezze apró gyermekeinek: a tisztán tárgyit a másfél-kétesztendősnak, a tárgyat és az állatot a környezetben feltüntetett s egyszerű gyermeki jeleneteket ábrázolót a háromévesnek és a képes-mesekönyvet a négy-hatéveseknek.

Melyik a jó képeskönyv? Az, amelyik tisztán, világosan, félreismerhetetlen vonalvezetéssel és természetű színézzel, kellő nagyságban és jó papíron ábrázolja a tárgyat és a jelenetet. Kisgyermekes képeskönyve nem tűri a művészi irány vagy egyéni művészi meglátás címén elrajzolt és egyénien színezett ábrázolatokat.

Ijesztően ható torz alakokat, túl realiztikus, vagy durva, kegyetlen, vérengző, jeleneteket sohase vetítsen a képesmesekönyv a kisgyermek túlérzékeny, könnyen izguló képzelete elé. Nagyon sok példa van rá, hogy gyermekek beteges félelemérzetét, álmatlanságát a képeskönyv pedagógiaellenes, rosszul megválasztott képe okozta. Tartsuk vissza a csúnyát, az ijesztőt, a túlságosan szomorút a gyermekszobától életben és ábrázolásban, amíg visszatartható. Védjük meg a gyermekkor boldogságát, az életbe és az emberekbe vetett hitét, amíg lehet.

A képeskönyvek országából a gyermek- és ifjúsági irodalom birodalmába az iskola kapuján át vezet az út. A hatévesztendő gyermek lelkében nevezetes változás történik: a játék és a mese nem elégíti ki többé. Ugrásszerűen fejlődő értelme rendszeres foglalkoztatás után vágyik. Iskolába kerül s ettől fogva körülbelül nyolcéves koráig elsősorban az iskola és a vele járó életváltozás köti le a figyelmét. Az olvasás egyelőre fárasztja még; nincs meg a kellő gyakorlata. Nem olvas egyelőre sokat, de amit elolvasott, abban valósággal benne él; teljes egészében a magáévá teszi. Hihetetlenül érdekli minden külső esemény, minden mendemonda és szóbeszéd. A mesét éjfélig elhallgatná, bár nem győzi tudakolni a mesemondótól, hogy igazán megtörtént-e, amit elbeszél? Elérkezett a *Mackó-* és a *Dugó Dani-könyvek* korszakához. Egyáltalában nem véletlenség, hogy éppen a *Mackó-könyvekért* rajong. Szellemi fejlődésének szükségése van rájuk. A jó öreg Mackónak és Dörmögő Dörmötörnek igen fontos szerep jut a gyermeki lélek fejlődésében. Az ő nem egészen mese, de nem is élő valóság-alakjuk segíti hozzá a 6–8 éves kisgyermeket, hogy a való, a látszat és a képzelet zűrzavaros világában rendet teremtsenek maguknak. Íme, Mackó bácsi és leszármazottai, a Dugó Danik, Tuskó Matyik, mint az emberiség tanítómesterei. Ne sajnáljuk gyermekeinktől a *Mackó-könyveket!*

A 8–10 esztendősi kisdíák már túl van az első iskolás évek izgalmain és eljutott a fejlődésnek arra a fokára, ahol befelé néz és először nyílik meg a szeme az embertársak főképpen a hasonlókorú gyermekek életsorsa iránt. Külsőleg pajkos és figyelmetlen, az iskolát sem veszi olyan komolyan már, mint az előző életkorban, de aki jobban megfigyeli, okvetlenül észreveszi rajta, hogy milyen élénk belső életet él. Csupa érdeklődés és szánakozó szeretet az egész gyerek. Pártfogásába veszi a gyengét, alamizsnát oszt, állatokat dédelget. Lelkében az érzelmi életnek jut a vezető szerep. Gaál, Benedek, Móra gyermektörténetei, *Alice kalandjai*, a *Kis Lord* most a helyénvaló olvasmányok.

A 10–12. életév ismét az értelemfejlődés és az ismeretszerzés kora, sőt ennek igen-igen fontos állomása. A gyermeket valóságos olvasási düh fogja el. Jó tudni ezt, mert az a csodás befogadó és megtartó képesség, mely ennek az életkornak a sajátja, nem jelentkezik megegyezően hasonló erővel. Ki kell használni. Gondoljon vissza a felnőtt a saját gyermekkorára és be kell ismernie, hogy általános tudásának legnagyobb részét ebben a korban szerezte és pedig sokkal kevésbé az iskolában, mint amennyire olvasmányai révén. E szerencsés olvasási korszaknak az a lélektani magyarázata van, hogy a rendszeres tanulás idáig már meglehetősen sok ismeret birtokába juttatta a gyermeket; annyiba, amennyi az érdeklődését a világ minden életjelensége iránt felébresztette. A kisdíák ámulva fedezi fel a világot és most élvezi. Bizonyos élettapasztalata is van már, melynek segítségével el tud igazodni a könyv nyújtotta helyzetekben, úgy hogy az olvasás nem fárasztja ki. A serdüléssel járó lelki zavarok még nem érintik. Hősöket és ideálokat keres magának, akiknek nemegyszer döntő szerepet juttat későbbi életében. Nagy emberek visszaemlékezései a tanúk rá. Most van az ideje Benedek, Gaál, Donászy történelmi tárgyú gyermekregényeinek s azoknak a nagyobb fajsúlyú világirodalmi remekeknek, melyek az elobbi korosztályánál nagyobb lelki felkészültséget kívánnak, mint például De Amicis *Szíve*, vagy Montgomery *Gyermekszív rejtelméi*.

Mit tegyen a szülő ilyenkor? Hagyja, hadd olvasson a gyermek, hacsak szemét nem teszi tönkre és a túlzott olvasás bele nem nyúlik az alvás idejébe. Legyen rajta, amennyire anyagi erejétől csak telik, hogy kellő mennyiségű könyv és az ifjúsági irodalom legjava álljon a fáradhatatlan kis olvasó rendelkezésére, nehogy ennek hiányában kénytelen legyen silány, értéktelen, vagy lelkileg káros könyvekhez nyúlni, mert az olvasási láz úgy ebben, mint a rákövetkező serdülési évek idejében, leküzdhetetlen.





A 12–13. életévvel, sajnos, rendszeren le is zárul az ifjúsági olvasmányok ideje, mintha a serdülő életkor számára nem írtak volna jó könyveket; ellenkezőleg. Az az ifjúság nincsen, amelyik a serdülőknek szánt olvasmányokban kedvét lelje. Egészségtelen állapot ez, de amíg a világra el nem következik egy nyugodtabb, békésebb korszak ideje, addig aligha van mód változtatni rajta, mert az ok a serdülőknek amúgy is felajzott idegállapotában rejlik, melynek hullámozását veszedelmesen felfokozzák a külső világból a lelkükig hatoló események.

A 2–12 éves gyermekek olvasmányai, illetve könyvei még nem szereznek túlságos sok gondot a szülőnek. Egyetlen szempontra kell vigyázniok: arra, hogy a gyermek lehetőleg ne nyúljon olyan meséskönyv, olyan képeskönyv után, amelyik a magasabb korosztály számára készült. Ne áltassa magát a szülő azzal hízogó hittel, hogy az ő gyermeke érettebb, okosabb az átlagnál. Eltekintve egyes igazan ritka kivételtől, nem egyéni kiválóság jele ez, hanem általános, egészségtelen kortűnet. A szűk lakásokban a külön gyermekszoba hiánya, a felnőttekkel való folytonos együttlét, az ő beszélgetésüknek a kényszerű végighallgatása, az újság, a rádió, a mozi érleli ma beteges gyorsasággal a gyermeket, akinek otthon vélt szellemi kiválóságára, sajnos, rendszeren rácafol az iskola. A korai könyvéhség még egyáltalában nem zálog az ifjú későbbi képességeire. Igen sok szomorú példa utal rá, hogy éppen ezek a kezdetben sokat ígéro, szellemileg túlfejlődött gyermekek törnek le az élet harcában legelőször. A sietve érlelés bacilusa ma a levegőben van. Óvakodjunk tőle és védjük meg a gyermeket azzal, hogy igyekezzünk olyan sokáig húzni a gyermekkorát, ameddig csak lehet. Minden téren vigyázni kell erre, tehát az olvasmányok terén is. Annyi sok jó ifjúsági olvasmányunk van, amennyi bőségesen elég a gyermekkor gazdag kitöltésére. Teljesen fölösleges, hogy a gyermek idő előtt végezzen velük és koránál «érettebb» olvasmányokat keressen. Siettetés nélkül is túlkorán érkeznek el a serdülés időszaka, amelyik annyi veszedelmet rejt magában és melynek olvasmányai régesrégóta egészen különleges gondját képezik szülőnek és nevelőnek.

Minden pedagógus tudja, hogy a serdülő gyermeket milyen legyőzhetetlen vágy sodorja a felnőttek könyveire. Mennél jobban rejtegetnek előle valami nem neki való olvasmányt, annál bizonyosabb, hogy rettegve, titokban, pad alatt, vagy otthon éjjel, de okvetlenül elolvassa. Ennek a tünetnek is megvan a maga lélektani magyarázata. A látható világból idáig mindent megismert a gyermek; távoli országok helyzetére, életviszonyaira is tud következtetni eddigi tapasztalataiból. Egy ismeretterület van még hátra: a család, a társadalom, a nemzet, az emberiség életét rnozgató láthatatlan, belső erők. A lelki fejlődés útja most ennek a területnek felkutatására vezet. A felnőttektől nem kapja meg legégetőbb kérdéseire sem a magyarázatot. Fűrkszni kezd tehát s azt hiszi, hogy az a könyv, melynek olvasásától eltiltották, mindent megmagyaráz. Nem léhaság, megátalkodottság, – mint ahogyan a szülők sokszor keservesen panaszojják – hanem a lelki fejlődés természetes útja, véteti vele kézbe a nem neki való könyveket és hogy ez mennyire így van, arra egy olvasmánykutatás alkalmával a serdülők sajátmaguk mutattak rá. Ilyesmiket írtak egy-egy Maupassant, Dosztojevszkij stb. könyvcím felemlítése után: – «Mindennapos imádságom, úgy őrzöm titokban, mint a Bibliát, mert olyan dolgokról világosít fel, melyeket hiába kérdezek a szüleimtől». – «Az én szüleim is elválva élnek. Ez a könyv felfedte előttem az okot». – «Megértettem belőle szegény elvált anyámat». – «Mert a mi családunk belső életét igazolja» stb.

IV–V. osztályos gimnazista fiaink és leányaink rendszeren nagyon büszkék titkos olvasmányaikra. Bizonyos felsőbb-ségérzet fejlődik ki bennük a szülővel vagy a tanárral szemben, részint azért, amiért föl merték tételezni róluk, hogy a könyv tartalmát nem értik vagy félreértik, részint azért, mert az olvasmány leleplezi előttük a felnőttek gyarlóságát. A serdülőkor amugyis a lázadás ideje. Igen sok esetben a nem helyénvaló olvasmány az oka a gyermek szembeszállásának.

Hogy a serdülők majdnem kivétel nélkül a koruknak meg nem felelo olvasmányt lapoznak, azt régóta figyelik a szülők és a pedagógusok és mindig is veszedelmet láttak benne. Arra azonban, hogy ez a veszély milyen megdöb-bentően nagy, az az olvasmánykutatás mutatott rá, mely a serdülőkoron túljutott, 19–22 éves egyetemi és főiskolai hallgatók között folyt le.

Ez az olvasmánykutatás azt akarta megvizsgálni, hogy hogyan hat a túlkorai olvasmány az ifjú lélekre akkor, amikor már higgadtabb lélekkel nézi a világot, mint a folytonos eksztázisban élő serdülő. A válaszok valósággal kétségbe-ejtők voltak. A 14–15 éves korban egekig magasztalt könyvről a következő elkeseredett hangon számolt be a 20 éves ifjú: – «Évek óta hatalmában állok, nem menekszem az emléktől. Úgy érzem, megmérgezte lelkemet». – Egy másik így ír egy Zilahy könyvről melyet bevallása szerint, 14 éves korában olvasott: – «Romboló pesszimizmusa nagyon fel-izgatott, nem tudok menekülni a hatásától». – Egy másik munkáról szólva, egy 19 éves ifjú ezt mondja: – «Piszkos, undorító, felháborító munka! Oh, hogy jutalmazhatták irodalmi díjjal!» – Ismét más: – «Most látom csak, mennyi-re ráértem volna errol az oldaláról megismerni az életet. Elvette a nyugalmamat». – «Minden szépet, jót összetört a lelkemben». – «Hogy írhatott X. Y. egy ilyen undorító könyvet, mikor olyan jól tud írni?» – «Megutáltatta velem az életet». – «Megölte a szerelembe vetett hitemet». – «Rikoltó naturalizmusa összetört bennem mindent, amit eddig





AZ EGÉSZSÉG ÜGYE ANNO ÉS MOST

szépnek és jónak hittem». – «Nagyon ráfizettem erre az olvasmányomra. Hónapokig viaskodott bennem az erkölcsi érzés, a józanész és a beszennyezett fantázia».

Mint különösen szomorú tény, egy kis statisztikát érdemes itt megemlíteni: 600 ifjú közül, – valamennyien 19–22 évesek és valamennyien érettségizett fiatalok – 36 vallotta, hogy majdnem öngyilkos lett túlkorai olvasmányainak hatása alatt s ezek között hat olyan akadt, aki hozzátette, nem tudja, hogy végeredményben nem végez-e mégis magával, mert ha ilyen az élet, mint amilyenek e világhírű írók festik, akkor nem érdemes élni.

Ifjaink vallomásának nagyon sok szomorú tanulsága van. Az egyik legfontosabb az, hogy a túlkorai olvasmány valóban tud mérgezni, sőt ölni; másik az, hogy nem is elsősorban az úgynevezett szennyirodalomtól kell féltetni gyermekeink lelkét. A serdülőktől beszédett kb. 3000 olvasmánytükör alig-alig említett olyan címet, amelyik a sexuális vagy a szennyirodalom körére utal. A fentebb idézett keserű feljajdulásokat kivétel nélkül a világirodalom orosz-lánjai váltották ki műremekeikkel. Nem a szerzőkben és a könyvekben volt a hiba, hanem az olvasmányra még fel nem készült fiatal lélekben. Még nem volt olyan erős, hogy a nehéz szellemi táplálékot meg tudta volna emészteni. Különösen a pesszimista világnézetű írók azok, akik veszedelmet hoznak az ifjúságra. Kellő lelki és élettapasztalat híján szent áhitattal fogadja az ifjúság az ő szavukat, átveszi felfogásukat és megesküszik, hogy a világ valóban olyan, mint amilyenek a szerző festi. Küzdeni nem érdemes; beteg és romlásra érett az emberiség.

A német irodalomtörténet ma is felemlíti még, hogy Goethe *Werther*jének olvasásától el kellett tiltani annak idején a fiatalságot, a feltűnően sok öngyilkossági kísérlet miatt, melynek egyik sok reményre jogosító ifjú bölcsész is áldozatául esett. Akkor, abban az egy esetben, valóban felfigyelt a könyv ártani tudására a közönség. Ma már túlsok a könyv; nem egyesek szellemi tápláléka, hanem közszükségleti cikk; tompábbak lettünk hatására, mint dédszüleink. *Werther* miatt aligha gondolna öngyilkosságra ma valaki; túlzott szentimentalizmusát kinevetjük. Ott vannak azonban a mai írók, a mai nagyok, akiknél jobban senki sem tudja korunk hangulatát, harcát, hibáit ecsetelni. Goethe *Werther*je az akkori kor szentimentalizmusát dédelgette, a mai író a mában küzdő ember keserves, sokszor hiábavaló életküzdelmét festi. Miért tennok föl, hogy a mai ember edzettebb az élettel szemben, mint Goethe korának holdvilágnál kesergő regényhőse? Sajnos, nem edzettebb. Sok szerencsétlen egyéni és családi élet beszélhetne erről. Ha pedig okát keressük, lehetetlen meg nem látni, hogy a túlkorai olvasmányok nagyon is alkalmasak rá, hogy meggyengítsék ifjainkban az életerőt.

Hogyan óvhatjuk meg a könyvtől távol nem tartható serdülőt a túlkorai olvasmányok veszedelmétől? Egyetlen egy módon: ha úgy neveljük a gyermekét, hogy annak lelkében kivirágozzék a teljes bizalom, az a bizalom, amelyik nem retten vissza a kényes kérdések megtárgyalásától. Amelyik gyermek bizonyosan tudja, szüleitől, vezetőitől minden kérdésre megkapja az őszinte, tárgyilagos választ, az nem szorul rá, hogy nem nekivaló könyvekben keresse problémái magyarázatát. Még egyet kell tudni a szülőnek, nevelőnek az olvasmányokkal kapcsolatban. Azt, hogy mindig vegyen részt abban a lelki élményben, amelyet a könyv vált ki a gyermekből. Felvilágosító megjegyzésével oszlassa el a túlságosan sötétlátású olvasmányok keserűségét és magyarázza meg, hogy az élet annyiféle színű, mint ahányan látjuk és hogy kellő lelki felkészültséggel, bátorsággal az ember mégis úrrá tud lenni rajta.

„A kis emberek csodálatos módon álomszerűen prekapiskálják mindazt, amit az emberlány kap az élettől, ezt nem volna szabad a nagyoknak elfelejteni. Meg kell érteni a gyermekeket s óvó bizalmas társul kell oda adni neki, ami voltaképpen egyazon, csak éppen terjedelmesebb, – felnőtt lelkünket.”

Ady Endre: *Párisi levél 1904.*

Egészség, 1942. március–április, 78. old.

Az „Egészség” című folyóiratból eredeti helyesírással digitalizálva.

A 72 évvel ezelőtti gondolatok mai jelentősége nem csökkent. Igaz, jelenkori értelmezésükhöz a könyv, mint papír alapú olvasmány mellé a különböző, elektronikus úton elérhető, nem papíralapú kiadványokat is hozzá kell kapcsolnunk. Korunkban is érvényesek a különböző életkori szakaszok lélektani jellemzései, ahogyan a „szellemi hygiénével” – a lelki egészséggel – kapcsolatos rendszertani megközelítés is. A célzott (egészség)kommunikációt ezekre is tekintettel érdemes tervezni, hiszen

a találó jellemzés – „az embernek ez a sűrű hűsleges kísérő társa, nem egyszer álnok barát” – a könyveken túl a teljes médiára is kiterjeszthető.

A számos régi-új, egészséget befolyásoló probléma (pl. a túlfeszített tanterv, a válási árvák, a gyenge fizikumú, fáradékony, rosszul táplált gyermekek, stb.) tárgyalását most átlapozva egy kardiagnózist, az általános boldogtalanságot („Ideges, kapkodó, boldogtalan kor a mai”) vizsgáljuk. Ez – a korabeli 600 fős minta



1. ábra

A GNH (Gross National Happiness) területei, indikátorai és területen belüli súlyozásuk (%)

| OKTATÁS | EGÉSZSÉG | ÖKOLÓGIAI DIVERZITÁS |
|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| tudás (20%) | önbevallás szerint (10%) | vadvilág pusztítása (40%) |
| végzettség (30%) | havi egészséges napok száma (30%) | személyes környezeti felelősség (10%) |
| általános műveltség (30%) | hosszú távú „fogyatékoság” (30%) | ökológiai ártalmak (10%) |
| értékek (20%) | mentális egészség (30%) | városiasodás ártalmai (40%) |

| JÓ KORMÁNYZÁS | IDŐBEOSZTÁS | KULTURÁLIS DIVERZITÁS |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| politikai részvétel (40%) | munkaórák száma (50%) | anyanyelven beszél (20%) |
| alapvető jogok (10%) | | művészi készségek (30%) |
| szolgáltatások elérése (40%) | alvásidő (50%) | kulturális részvétel (30%) |
| kormányzati teljesítmény (10%) | | harmónia (20%) |

| KÖZÖSSÉGI ÉLETERŐ | PSZICHOLÓGIAI JÓLÉT | ÉLETSZÍNVONAL |
|---------------------------------|------------------------|-----------------|
| adományozás (pénz és idő) (30%) | elégedettség (33%) | bevételek (33%) |
| közösségi kapcsolatok (20%) | pozitív érzelmek (17%) | vagyont (33%) |
| család (20%) | negatív érzelmek (17%) | lakhatás (33%) |
| biztonság (30%) | spiritualitás (33%) | |

(A szerző saját szerkesztésű ábrája)

lekérdezésén alapuló vizsgálatnál jóval komplexebb és árnyaltabb mérésekkel – sajnos most is igazolható.

2011-ben, Bhután javaslatára az ENSZ közgyűlése elfogadta, hogy az egyes országok fejlettségét mutató nemzetközi összevetésekben a GDP vagy a GNP mellett a GNH (Gross National Happiness), vagyis a bruttó nemzeti össz-boldogság is szerepeljen.

A GNH összetett mutató, 9 területen 33, rögzített súlyú indikátort tartalmaz. Bár a területek egyformán fontosak és nem elválaszthatóak, a kiértékelés viszonylag egyszerű: amennyiben 9 területből 6-ban jó az eredmény, vagyis 33 indikátorból 23 esetben limit feletti a válasz, akkor a vizsgált egyén/csoport boldognak mondható. (1. ábra)

Az OECD-országok szubjektív jól-létet – az élettel való elégedettség és boldogságot – összehasonlító felmérésében Magyarország – Görögországgal, Horvátországgal, Törökországgal és Portugáliával – a sereghajtók között van (1). Az élcsoporthoz Dánia, Kanada, Norvégia és Svájc tartozik. Az országos átlag-elégedettségi érték (10 fokozatú skálán pontozva) Magyarországon 4,9 (férfiak: 5,1; nők: 4,8), az OECD-átlag 6,6. A csak alapfokú végzettséggel rendelkezők körében a magyar átlag 4,5, míg az OECD-átlag 6,1. Egy átlagos napon a magyarok

67%-ának volt pozitív élménye, míg az OECD-országok állampolgárainál ez az érték 76%.

Az Egészség című folyóiratban 72 évvel ezelőtt megjelent cikk szerzője polgári iskolai tanár, aki a témával behatóan foglalkozott (2). Cikkében megoldást is kínál: egyfelől racionális tanácsot ad („Még egyet kell tudni a szülőnek, nevelőnek az olvasmányokkal kapcsolatban. Azt, hogy mindig vegyen részt abban a lelki élményben, amelyet a könyv vált ki a gyermekből.”), vagyis az érzelmi/társas támogatottság, és így a lelki egészség támogatására az élménymegosztás módszerét javasolja; másfelől Ady költői képével hangsúlyozza a lelki támogatás/támogatottság fontosságát.

IRODALOM

1. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction>
2. Nyireő Éva: „A mai ifjúság olvasmányai és a túlkorai olvasmányok veszedelme.” In: *A Jövő Útjain*, 1938/1. szám