

لاتخف ولا تحزن ان الله معنا
مترس وغمگین مشو چه خدا با ماست.

قرآن مجید
نهج البلاغه

ترس آفت زندگی است .

انسان از همان آغاز کودکی که مراحل زندگی
رایکی پس از دیگری پشت سر می‌گذارد، تا به
سن کهولت و پیری برسد، همیشه دچار ترس و
وحشت بوده و هست، در هر یک از این مراحل
زندگی، ترس، سایه وار او را دنبال میکند،
منتهی در هر دوره و مرحله به نوعی و شکلی
پدیدار می‌گردد، گاه از تاریکی می‌ترسد، زمانی از
بیماری خطرناکی می‌لرزد، و گاهی هم از فقر و
نداری وحشت میکند و سرانجام از پیری و مرگ
می‌هراسد. در فواصل زندگی، شاید نتوان موردی
را پیدا کرد که در آن انسان بدون ترس و دغدغه
خاطر زندگی کرده باشد.

بشر غارنشین، با فقدان امکانات، از خیلی
چیزهایی ترسید، و بشر عصر تسخیر فضا در عصر
طلایی علم و تکنیک، نیز می‌ترسد و برخورد
می‌لرزد.

در طول تاریخ بشریت، اگر با انسان‌های
مؤمن و باایمانی برخورد کنیم که در پرتو روح
ایمان از بسیاری از ترس‌های بشری خود را برکنار
داشته و نمی‌ترسیدند، ولی در عوض این عده با
ترس‌های دیگری سرو کار داشته‌اند، از قبیل ترس
از گناه و عصیان، ترس از عقاب‌های آخرت
و خدا.....



۱- وقتی که کودک ناگهان صدای بلندی می‌شنود.

۲- وقتی که کودک تکیه گاه خود را از دست داده می‌خواهد بیفتد.

۳- وقتی که کودک احساس درد می‌کند، ترساندن بچه از لولو و درتاریکی بردن اوبه منظور گوشمالی، وسیاه چال وزندان درست کردن، برای بچه‌ها از کارهای جاهلانه‌ای است که هنوز هم برخی از مادران با اطفال خود انجام می‌دهند، و بدینوسیله بزرگترین ضرر زیان به جسم و روان کودک وارد می‌سازند، که جبران آن در مواردی دشوار و بامتنع است.

ایمان و ترس

بررسی‌ها و مطالعات دقیق حاکی است که زیربنای بسیاری از انحرافات اخلاقی، همانند دروغگوئی، دزدی، تقلب و برخی از جرائم دیگر بر بی‌ایمانی استوار است، چه شخص با ایمان از بسیاری از بدآموزیها برکنار است و بیرواضح است که تقوی و روح ایمان عامل بسیار قوی و استواری در اجتناب از گناهان و جرائم میباشد.

ایمان یک عامل قوی در مبارزه با ترس است فرد با ایمان هیچگاه دچار ترس از جن و لولو نشده از بیماری‌های خطرناک و فقر و مرگ و میر بخود ترس راه نمیدهد، همچنین در مبارزه با زندگی و پیشرفت‌های علمی و اقتصادی حتی در جنگ‌ها نیز دچار ترس و لرز نمیشود.

بنابراین شایسته است که پدران و مادران تلاش کنند از همان آغاز کودکی فرزندان خود را با روحیه ایمانی پرورش دهند، تا در پرتو روح

ناگفته نماند که قرآن وقتی انسان‌های برجسته و ممتاز را توصیف میکند، یکی از ویژگیهای آنان رانداشتن ترس و بیم می‌شمارد، بنابراین فقط انسان‌های برتر جامعه بشریت هستند که از ترس و وحشت برکنارند.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَلَاخَوْفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. (احقاف آیه ۱۳)

آن کسانی که گفتند پروردگار ما خداست و سپس پایداری نمودند نه ترس دارند و نه محزون می‌گردند.

ترس و ایمنی

ترس، از غریزه صیانت نفس آدمی سرچشمه گرفته در مواردی عامل بقاء و زندگی است، اینگونه ترسها اگر وجود نداشت انسان هانمی‌توانستند خویشتر را از گزندها در امان نگاه دارند از این گذشته افراد اندکی هستند که قوانین را بخاطر خود قوانین رعایت میکنند، بلکه بیشتر مردم از ترس مجازات، مقررات را رعایت میکنند، بنابراین خود این ترسها عامل سلامت اجتماع و زندگی است، و همین ترسها است که به آدمیان ایمنی می‌بخشد.

فطری یا اکتسابی

باید کاری کرد که کودک دچار ترس از موهوم نشده و شجاع بار آید، خواه ترس اکتسابی باشد یا فطری. برخی از دانشمندان مانند "داتسون" روانشناس معروف که بیش از همه درباره فطری بودن ترس، شک کرده و معتقد است که ترس از حیوان و تاریکی اکتسابی است با همه اینها او هم قبول دارد که بچه در مواردی، بطور طبیعی می‌ترسد، و آن موارد عبارتند از:



ایمانی علاوه بر اینکماز بسیاری از آلودگیهای اخلاقی و روحی برکنار بمانند، اصولاً "افرادی شجاع و قوی بار آمده از ترس و لرز نیز درامان باشند .

مطالعه تاریخ اسلام ، این واقعیت را آشکار می سازد که سرباز باایمان آنچنان قوی و با صلابت است که از نظر نیرو باده سربازدیگر برابری میکند ، و دنیا شهامت و قدرت روحی سربازان مسلمان دلیری همچون "طارق" ها را هرگز فراموش نکرده از خاطره محو نخواهد کرد . سپاهیان اسلام در جمهوری اسلامی ایران نمونه هایی از شجاعت در پرتوایمان هستند .

درمان ترس

برخی عقیده دارند که برای درمان ترس باید افراد ترسو را در برابر چیزی که از آن می ترسند قرارداد ، تا ترس آنها زایل گردد ، بعنوان مثال اگر کودکی از آب بترسد باید دفعتاً او را در آب افکند ، تا ترسش بریزد .

بدیهی است که این روش نمی تواند یک روش اساسی باشد . زیرا کودک دچار تشنجات عصبی و روحی شده ، ممکن است ترسش علاوه بر آنکه برطرف نشود ، شدت یابد .

امروزه با استفاده از اصول روانشناسی و "شرطی" کردن حالات می توانند ، بتدریج ترس کودک را برطرف سازند ، بدون اینکه کمترین اختلال و تشنجی برای کودک فراهم آید .

دکتر "آیسنینگ" کودکی را که از گربه می ترسید ، بدین وسیله معالجه کرد ، او در آغاز چیزهایی را که شباهت بگربه داشت

انتخاب کرد ، در شروع کار آنهایی را که شباهت کمتری بگربه داشتند ، در فاصله دوری قرار می داد و آرام آرام کودک بیمار را تشویق می کرد که به آن نزدیک شود ، و بعد هم لمس کند این کار بتدریج توسعه می یافت تا جایی که خود گربه را از دور باو نشان می داد و کودک بدون ترس آنرا لمس میکرد . در خاتمه برای آنکه کودکان ما با بهترین روشهای تربیتی پرورش یافته ، از هر نوع عوامل ترسناک برکنار باشند ، توجه اولیاء اطفال به نکات زیر امری ضروری بنظر میرسد :

۱- سعی شود که کودکان از همان خردی با روحیه ایمانی پرورش یابند .



۲- عشق و علاقه به کار کردن و تلاش در آنها زنده شود .

۳- از هیچ موقعیتی نباید آنان را ترسانید .

۴- پیش از آنکه آمادگی کاری را پیدا کنند آنان را به انجام آن وادار نسازند ، تا دچار ترس و دلهره نشوند .

۵- هیچگاه کودکان ترسو را تشویق و مسخره ننمایند .

وجود مربیان صمیمی و دلسوز و آگاه و متعهد و معتقد و با ایمان در مدارس از دو نظر میتواند این مشکل را به آسانی حل نموده و از عواقب سوء آن جلوگیری کند: یکی از راه پایه ریزی یک ارزش الهی و تربیت ایمانی و اخلاقی قوی و باز دارنده در نوجوانان، دیگر از راه پیگیری و مراقبت مستمر در مورد رفتار و حرکات و نیز هشدارهای به موقع در مواضع خطر به منظور جلوگیری از لغزش ها و سقوط آنان .

همچنین در زمینه ایجاد ارزشهای اخلاقی میتوان مبادرت به پر بار کردن دروس بخصوص درسهای مانند تعلیمات دینی، قرآن، و ادبیات فارسی نمود .

مربیان در میان گذارد و مدرسه و مربیان را در برابر معضلاتش یک ماء من و پناهگاه بداند .
مدرسه برای نوجوانان باید در حکم جامعه کوچکی باشد که تمام مسائلی را که دانش آموز در آینده با آن برخورد می کند و یا در حال حاضر در جامعه می گذرد برای او منعکس کرده و نسبت به آن آگاهی دهد و تربیتی از نحوه برخورد با مسائل جامعه را در مدرسه بنماید .
خلاصه نباید دیوار بین مدرسه و جامعه آنچنان ضخیم باشد که وقتی دانش آموز از مدرسه خارج شد جامعه را یک دریای بیکران و متلاطم ببیند و خود را غرقیتی بی یار و در میان موجها

و واهمه را از دانش آموزان بدور کنید بگذارید احساس کنند جلسه امتحان یکی از جلسه های درس است بویژه هر چه کلاس پائین تر باشد از تشریفات زائد پرهیز نمائید . نوآموزان دبستان را با روئی خوش به جلسه امتحان بپذیرید و حتی الامکان معلم خودشان ممتحن باشد یا حتما " حضور داشته باشد . روزهای قبل از امتحان نوآموزان دبستانها را کاملا با امتحان و نحوه اجرای آن آشنا کنید سوالات جنبه معنائی نداشته و هر چه بیشتر باشد امکان نتیجه گیری مطلوب زیاد تر است . سوالات خارج از کتاب یا خارج از آموخته دانش آموز او را به امتحان بد بین می کند و در ضمن از عدالت اسلامی هم بدور است .

کلام آخر اینکه امتحان طناب مسابقه معلم و شاگرد نیست بلکه امتحان مثل کلاس محل تلاقی همکاری و معاضدت معلم و متعلم است .
من |۰۰۰| التوفیق - مجله پیوند

امتحان را از میان برداریم .

اگر نتوانیم از دانش آموخته خود آن بهره برداری را کرده باشیم که متوقع بودیم آیا کارمان خوب است . آیا حق داریم او را مردود و کار خود را در دستگاه باریتعالی قبول بدانیم اگر بر کارنامه اکثر دانش آموزان خود مهر مردودی و تجدیدی بزنیم بر نامه اعمال خود ما در روز جزا چه مهری خواهد خورد؟ بله ما مسئولیم اینجاست که امامان می فرماید شغل معلمی شغل انبیاء است هیچ حرفه و شغلی را چنین مقام و منزلتی نیست و تکیه بر کرسی معلمی چه پر مسئولیت است و شما که ردای انبیا را بر دوش و حرفه آنها را شغل خود و در نور هدایت آنها حرکت می کنید مسئولیت و سنگینی بار امت را نیز بپذیرید . ضمن ارج نهادن به امتحان و بالا نگهداشتن قرب و منزلت آن ترس