

اگر چه ای می ترسد...



ترسهای عجیب و غریب، شکل شدیدی، در میان کودکان دوناچهارساله شایع است. این ترسها بهیچوجه پدر و مادرها را نگران نمیکند. چه میدانند که اینها معمولاً "دوره‌ی بسیارزودگذر را از زندگی طفل تشکیل میدهد. با اینکه باید باکمال دقت و نامل مورد توجه و بررسی واقع شود. چه نشانه‌ی ناهمواریهایی در زندگی طفل است. سعادت حال و آینده‌ی کودک را اقتضا میکند که اینگونه ترسها یا هوشیاری شوند. بررسی و چاره جویی شوند. بهمان اندازه که این ترسها در نظر بزرگترها مضحک و احمقانه جلوه میکند برای بچه‌ها اصالت و واقعیت دارد، و بنابراین نباید با سهل - انگاری از آنها گذشت. پدر و مادر و مربیان ممکن است سعی بسیاری برای ریشه کن کردن این ترس کودک میندول دارند ولی بیش از هر چیز باید دید که این ترسها از کجانشی میشود و چه عواملی آنها را نسو میدهد.

ترسهای عادی اطفال

در اینجا چند نمونه از ترس‌هایی که بیشتر در میان اطفال عمومی است و معمولاً "تا دوسالگی" بدان‌ها دچارند، یادآور می‌شویم:

- سقوط، بی‌توجهی دیدن از دیگران
- سرو صدا، و چیزهایی که تولید سرو صدا میکنند.
- حرکات ناگهانی، و مجموعه‌ای از حرکات و سرو صداها.

- اشیاء، اشخاص و احوال غریبه و نامانوس.

این ترسها نیز تقریباً "تا دوسه سالگی" در بچه‌ها عمومی است.

- تنهاماندن - مخصوصاً "در یک محل غریبه یا در تاریکی".

- درد و آسیب، و اشیاء و اشخاص که با درد و مرض سروکار دارند، مثل آلات و ابزار پزشکی و پزشکان و بیمارستانها.

- حیوانات

- افراد شل و فلج.

- مرگ

ترس‌هایی که نتیجه تجارب تلخ و دردناک در گذشته است.

اگر طفلی، بسابقه تجربه‌ی خودش که چیزی یا کسی و ... آزار دهنده یا درد آور است از آن چیز یا کس ... می‌ترسد و این واکنشی است کاملاً طبیعی که از او انتظار می‌رود. مثلاً ترس کودکی در یک مورد بخصوص، می‌تواند بسادگی با تجربه‌ی ترسناکی درست از همان نوع مربوط باشد.

- سگی او را گاز گرفته ... از سگ شاید هم همه‌ی حیوانات می‌ترسد. خوابها و خیالهای وحشتناکی از حیوانات بازگو میکند.

ترس دوگانه است

در بچه‌ها و بزرگترها هر دو، ترس منطقی از بروز یک حادثه‌ی مخاطره‌آمیز هست یک‌جور ترس دیگر هم هست که بی‌سبب و غیر منطقی و گاه بسیار شدید است. ترس از خطری که در واقع وجود ندارد.

نوع اول ترس طبیعی را هر کس به‌نگام برخورد با یک خطر که واقعیت دارد دچار میشود، در اینگونه موارد، نه تنها عکس العمل کاملاً طبیعی است بلکه غیر آن غیر طبیعی خواهد بود. نوع دوم ترس را اضطراب "Anxiety" می‌گویند.

کسیکه از این نوع ترس رنج می‌برد، پیوسته ناراحت است ولی اغلب نمیداند چرا؟ درد میکشد بی‌آنکه مایه‌ی این درد و رنج را بداند و یا اینکه ناراحتیهای خود را حمل بر جزئیاتی میکند که علل اصلی آن معلوم نیست.

فرق بین این اضطراب با ترس طبیعی اینست که ترس طبیعی نتیجه‌ی جریانات مخاطره‌آمیز خارجی است ولی اضطراب مربوط به یک عقده‌ی مرموز و ریشه‌دار درونی، این اضطرابات بر اثر یک خطر واقعی مثل سرعت برق آسای یک کامیون پیش نمی‌آید، بلکه در واقع ناشی از یک احساس تنهائی و بی‌یاوری عمیق است.

بنابر این هر وقت کودکی، هول و هراسی بجزدر هنگام برخورد با مخاطره‌ای واقعی، نشان داد شما میتوانید مطمئن باشید که یک نوع اضطراب درون او رامی‌خورد. اضطراب‌های مزمن و دامنه‌دار، برای زندگی امروز و فردای طفل خطرناک و زیان‌آور است و بهمین سبب باید با جدیت هرچه بیشتر با تمام علائم و اشکال آن مبارزه کرد.

– بیماری دردناکی داشته، از پزشک، مطب
اشخاصی که رویوش سفید دارند، ابزار پزشکی
و بیمارستانها میترسد. این ترسها ناشی از تجارب
دردناک قبلی است. اینها را اگر چه آمیخته با
کمی اضطراب اند، میتوان کاملاً "طبیعی تلقی کرد

بچه‌ها بیشتر در غیاب پدر و مادر گرفتار ترس و وحشت می‌شوند *

همانطور که گفتیم، طفل ممکن است از یک چیز
بخصوص بسابقه‌ی تجربه‌ی ترسناک قبلی خویش
بترسد، تشخیص این تجربه‌ی قبلی برای ما
سادگی میسر نیست، چه از عوامل چندی ترکیب
یافته است.

طفل باغرش طوفان از خواب میجهد و خود را
در اتاق تاریک، تنها می‌بیند. این طفل بعد از
از طوفان وحشت دارد. ممکن است طوفانهای
وحشتناکتری رانیز بهنگام بازی با وقتیکه در اتاقی
در میان جمعی نشسته بوده‌است، دیده باشد.
اما آن ماجرا مجموعه‌ایست از بانگ و رععد و
درخشش برق، و وی در تاریکی – که خود ترس آور
است تنهاست.

وقتیکه مادرش او را در اطاق تنها گذاشته و رفته
غریبه‌ای بی‌خیال داد میکشد، و طفلک از جا
میپرد. حالا او بسابقه‌ی این احوال از هر غریبه‌ای
میترسد. در صورتیکه نظیر این جریان بارها در
حالیکه در آغوش مادر خود فرورفته – بر او گذشته
است و او هیچ ناراحت نشده.

در این مثالها، یک مجموعه از اشیاء و اوضاع و
احوال معین، علت ترس طفل است و توجه داشته
باشید که غیبت والدین، در تمام احوال، در
راس علل قرار دارد.



کودک در کنار پدر و مادر، بسادگی با هر چیز روبرو میشود ولی وقتی که آنان دور شدند همان چیزها برای او ترسناک میشود چه بتجربه دریافته که گاه، بعضی چیزها، در نبودن پدر و مادرها با و صدمه میرسانند اما با بودن آنان کاملاً "در امن و امان" است. اینها تاثرات طبیعی است در برابر ترسهای طبیعی.

وقتی که کودک دید کسی او را دوست ندارد «اضطراب» در او جان می‌گیرد.

در اینجا چند نکته‌ی مهم را هم بررسی میکنیم بزرگترین چیز در دنیای کوچک طفل محبت و مراقبت پدر و مادر و دیگر کسانیست که از او پرستاری میکنند زندگی و نشاط او بسته به محبت آنانست. اگر طفل بمحبت بزرگترها اطمینان داشته باشد پیوسته بعوامل سازنده آسایش و استراحت خویش نیز اعتماد کامل خواهد داشت و در غیر اینصورت، این اعتماد از او سلب میشود و بالتبع همه چیز برای او ناراحت کننده و خطرناک خواهد بود. در اینجا است که کودک از اضطراب سرشار میشود.

خیلی چیزها برای کودک بیش میاید که او را حتی زمانیکه پدر و مادر در تامین آسایش و رفاه او از جان و دل میکوشند از بیم محرومیت از محبت آنان مضطرب میدارد. همیشه یا گرسنه است یا سردش میشود، یا ناخوش است یا ناراحت است یا ساعتها تنها مانده یا ناگهان با غریبه‌های روبرو شده طفل رفته رفته بزرگ میشود و بزرگتر میشود و با اینهمه رفتار هیچکس حتی رفتار پدر و مادر بسیار عزیزش با او عاقلانه نیست. ممکن است سرزنش شود، تنبیه شود، "بد" خطاب شود مثلاً "بخاطر استمناء سرزنش شود و این موضوع او را بترساند. یا ممکن است بجهت اختلافت قید و بندهایی او را محدود کند و او

نتواند آنچه را که دلخواهش هست انجام دهد، و یا محبتی را که با اطمینان و امان میبخشد، ببیند مثلاً "فرض کنید خواهر یا برادر تازه‌ای پیدامیکند و او که بزرگتر است حسودیش میشود دلش میخواهد بچه را اذیت کند - پدر و مادرش را هم اذیت کند و لسی جرات بیسان این احساس را ندارد و برای اینکه آنانرا ناراحت کند دق دل خود را سربچه خالی میکند.

اینها نمونه‌های چندیست از آنچه که اضطراب را در کودک بیار میآورد و نمو میدهد. برای طفلی که باین رنج دچار است همه چیز مخاطره‌انگیز است. بهمین سبب نمیتواند آن ترسهای طبیعی را که از زمان کودکی بیاد دارد، باندازه‌ی یک طفل رسیده و رشدیافته ساده‌انگار بجای ترسهای ناشی از اشیاء و اوضاع و احوال خارجی بکنوع عواطف رعب آمیز در درون او ریشه دوانده است در ظاهر از چیزهای مشخص ترس دارد، ولی در حقیقت این احساس درونی خود را بازگو می‌کند. برای همین است که گاه ترسهای او مبالغه آمیز جلوه می‌کند و رابطه‌ی او را بحقیقت زندگی اندک نشان میدهد. و نیز برای همین است که با یس اضطراب او را دریافت و ترس او را چاره کرد.

چند نمونه از ترسهای «اضطراب آمیز»

یک طفل مطمئن و متعادل عیناً "ازهمان چیزهایی بیمناک میشود که یک طفل "مضطرب" می‌ترسد. اما در نحوه‌ی ابراز این ترس بین دو کودک اختلاف هست. طفلی که دچار اضطراب است، از یک چیز خیلی زود و بشدت می‌ترسد و دیر آرام می‌گیرد. بطوریکه گفتیم، ممکن است ترس او با آنچه که علت ترس اوست کاملاً بی‌تناسب و گاهی نامربوط باشد. ممکن است از چیزهای



ممکن است از اینکه بخود او و یاد دیگران ، آزار و آسیبی برسد ترس داشته باشد .

و بالاخره ممکن است از مردم مفلوج - یعنی مردمی که هم اکنون آنانرا آزار دیده و آسیب رسیده می بیند - ترس از اینکه مبادا بروز آنان گرفتار شود - وحشت کند .

این قبیل انفعالات را " اضطرابهای سیال " **Free floating Anxiety** می گویند .
جستن بیهانه‌ای برای ترس ، در حقیقت سایه‌ای کمرنگ از ترس نهانی طفل - معنی همان اضطراب است .

گوناگونی ترس داشته باشد و ترس او بصورت‌های گوناگونی جلوه کند . مثلاً " ممکن است ابتدا از انجام امور عادی روزانه - که تنهامربوط بخود اوست - مثل مستراح رفتن ، خوابیدن ، حمام رفتن بترسد . وقتیکه بزرگتر شد ترسهای دیگر مثل ترس از یک بیماری که قبلاً آن مبتلا شده یا ترس از مرگ خود و پدر مادر و خواهر و برادر خود دچار شود . چندی بعد از این بیم دارد که مبادا او را بدزدند و بعدها از سوانحی کسه از گوشه و کنار می شنود ، سیل ، آتش سوزی ، زمین - لرزه ، و بمباردمان بی‌مناک است .

ممکن است ترسی ناگهانی و بیمورد از یک چیز مثلاً " پیژامه‌ی خط خطی پدرش ابراز دارد .