

چگونه

بر

# ترسهایمان غلبه کنیم؟

در تمام سنین و دوران زندگی ترس تقریباً به عنوان یک مسئله برای هرکس وجود دارد. مثلاً برای کودک ترسو ترس از تاریکی، برای میان سال ترس از درد جسمانی، برای سیاست مدار ترس از مضحکه شدن در جمع، برای ثروتمند ترس از فقر و برای خانمها ترس از تنهایی و ...

ترس غالباً یک احساس مفید است. وقتی شما می ترسید تغییرات فیزیکی بسیاری در بدن شما روی می دهد، ضربان قلب و واکنشهای شما سریعتر می شود، مردمک چشمتان گشادتر شده نور بیشتری را بخود راه می دهد و مقادیر زیادی آدرنالین انرژی را به جریان خون وارد می شود.

هنگام روبرو شدن با یک آتش سوزی یا یک حادثه قریب الوقوع ترس شما می تواند عامل نجات شما باشد. مشابه آن، وقتی خطر بیشتر جنبه روانشناختی دارد تا فیزیکی، ترس شما می تواند شما را وادارد تا اقداماتی برای دفاع از خود انجام دهید. ترس تنها وقتی به صورت یک مشکل درمی آید که از حد خود خارج شود. بعضی از مردم در مقایسه با دیگران نسبت به ترس حساسترند. دیداری از شیرخوارگاه نوزادان تازه به دنیا آمده در هر بیمارستان بزرگ نشان خواهد داد که تعدادی از نوزادان خوش شانس از بدو تولد نسبت به موقعیت های ناگهانی ترس را، واکنش آرامی از خود نشان می دهند مثلاً " هنگام محکم کوبیده شدن در سه هم، اما نوزادی که در تخت قرار دارد ممکن است با وحشتی عمیق به گریه افتد. از اینرو از بدو تولد این نوزاد نسبت به واکنشهای ترسناک مستعدتر است زیرا او تمایل برای حساستر بودن را به ارث برده است. به علاوه روانشناسان می دانند تجربیات و روابط اولیه ما بر شکل دادن و تعیین

اظهار ناراحتی می کرد که بعد مشخص شد در مراحل نخستین کمبود قند خون بسر می برد. حتی چنانچه معاینات پزشکی انجام شده نشانگر دلیل جسمانی برای ترس شما نباشد واکنش های ناقص و ناسازگاریهای خود را مورد بررسی قرار دهید.

## ۲ - احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.

ترسها از اسرار آمیز بودن و حس "خیلی فوق العاده بودن" نیرو می گیرند. در سال ۱۹۶۸ میلادی یک روانشناس در دانشگاه YALE آمریکا گروهی از بیماران را که قرار بود تحت عمل جراحی قرار گیرند، مورد مطالعه قرار داد. تعدادی از این بیماران با صدای بلند نگرانی پیش از عمل جراحی شان را بیان می کردند و تعدادی دیگر بسیار کم اظهار ترس می کردند و حقیقتا " دیده شد که از خود اعتماد بنفس نشان می دهند، اما عجیب اینکه گروه نخست، پس از عمل جراحی کمتر مایه درد سر بودند و دوره نقاهت راحت تری داشتند تا بیماران مقاوم در برابر ترس که احساس می کردند مجبورند ترسهایشان را به تنهایی تحمل کنند. بهترین افراد برای صحبت با شما کسانی هستند که مستقیما " درگیر نگرانی های شما باشند. اگر بتوانید احساسات خود را با آنها در میان بگذارید بدون اینکه آنها را بخاطر ترسهایتان سرزنش کنید، کام مهمی برداشتهاید اگر نمی توانید سعی کنید به یک دوست یا یک روحانی یا یک معلم متوسل شوید. خواهید دید که این قبیل افراد از ترس شما دچار تعجب نمی شوند. آنها قدرها که فکر می کنید این قبیل افراد \* لطفا " ورق بزنید

ترسهای آینده ماشدیدا" تاثیر می گذارد. به عنوان مثال مرد جوانی بنام احمد با پدری بزرگ شد که هر فلاکتی را مانعی موقتی می دانست که می شد با پشتکار و شهامت بر آن فائق آمد. بدین ترتیب احمد پدر خود را الگو قرار داده و به پیشواز ماجراهای بسیاری رفت و در حل مشکلات به توانائی خود اعتماد کرد.

با اینحال پدر احمد اگر چه اکثر اوقات خود را صرف تلاش جهت حمایت و سرپرستی خود و خانواده اش کرد، اما ترس از اینکه تغییر شغل میباید تا مین بودن او و خانواده اش را به خطر بیندازد سبب شد که وی بدون هیچگونه تغییر و رضایت خاطری، در یک شغل باقی بماند. او می ترسید که مبادا " ماشینش خراب شود"، و همین سبب می شد که به سفرهای طولانی نرود.

شاید ویرانگرترین شکل ترس، درد مزمن و تضعیف کننده نگرانی باشد که در بسیاری از افراد جریان دارد. اضطراب مخصوصا برای تحمل بسیار مشکل است زیرا معمولا " کانون ویژه ای ندارد. خوشبختانه حتی افرادی که در معرض ترس ها و اضطرابهای بی مورد قرار دارند می توانند گامهای موثری برای کاهش این موارد تا حد قابل تحمل بردارند. در زیر چند پیشنهاد برای غلبه بر ترس ارائه می شود.

## ۱ - به جسم خود توجه کنید

کسی که از ترس های مفرط رنج می برد باید حتما " خود را مورد معاینات دقیق پزشکی قرار دهد. اگر بیمار، خسته یا دچار سوء تغذیه هستید، احساس ترس رهایتان نخواهد کرد مثلا " زنی بود که در آغاز از ترس های مداوم

کم نیستند .

### ۵- دوره‌های کوتاه مدت ترس خود را بپذیرید

توجه مفرط به ترس تنها می تواند مشکل را وخیم تر کند. توجه ترس آمیز، یک همراه طبیعی است برای عمده ترین تغییرات زندگی مسا .

من اخیراً " بیماری را دیدم که در چهارسال گذشته سه بار نقل مکان کرده بود. بزودی پی - بردم که وی نسبت به اضطرابهای طبیعی ناشی از تغییرات ناگهانی واکنش نشار می داده است وی بتدریج که ترس های خود را به عنوان یک امر طبیعی پذیرفت کنترل خود را بدست آورد .

### ۶- یاد بگیرید که در زمان حال زندگی کنید

اگر بدترین ترس هایتان را صادقانه آزمایش کنید پی خواهید برد که همیشه به خود گفته اید " چها اتفاقی خواهد افتاد اگر " .

بسیاری از ترسهای شما زائیده تخیلاتی هستند که اصلاً یا واقعی نیستند و یا پایه و اساس آنها چیزی است که من آنرا عارضه " فرض کن " می نامم ؛ "فرض کن من در امتحان رد بشوم " "فرض کن مریض بشوم " و "فرض کن" های دیگر .

آن موقعیت واکنش نشان خواهید داد . اگر به عنوان مثال ماشین شما خراب شود واکنش سالم و صحیح این است که بگوئید "خوب دنیا که خراب نشده فقط یک درد سر است نه چیزی دیگر" اما اگر بخودتان بگوئید " این اتفاقات همیشه برای برای من می افتد" یا " من یک بازنده مادر زادم " احتمالاً نسبت به خودتان احساس ترحم پیدا خواهید کرد و دچار اضطراب مزمن خواهید شد .

### ۶- کمال گرایی نباشید

اگر برآستی بخواهید یک کار را خوب انجام دهید در انجام دادن آن موفق خواهید شد ولی اگر بخواهید یک کار را کامل و خیلی مرتب

مردم ترس هایشان را اغلب با دیدن موقعیت هایه شکل یک فاجعه وخیم تر می کنند . آنچه که شما درباره یک موقعیت به خودتان می گوئید معمولاً " طریقی است که شما نسبت به

است که می‌توان آنرا یاد گرفت. به عنوان مثال وقتی نگران یا مشوش هستید روی یک صندلی راحت نشسته به آرامی نفس خود را تو بدهید سپس بتدریج آنرا خارج کنید با کنترل تنفس خود می‌توانید اغلب علائم ترس را در خود کاهش دهید.

اگر مفهومی برای زندگی‌تان احساس نکنید احساس بدگمانی به شما راه پیدا خواهد کرد و دچار وحشت خواهید شد. اعتقاد مذهبی سببی است که بیشتر اوقات می‌توانید با آن در برابر فشارهای روحی (استرس) از خودتان دفاع کنید.

برآورده کردن نیازهای دیگران نیز همین حالت را دارد. مرد مسنی را می‌شناسم که از سلامتی خود نگران بود او در باره طرح "والدین رضاعی" آموزش دید، همینکه مواظبت از نوه سر راهیش را شروع کرد دیگر وقتی نداشت تا حواس خود را متوجه ترسهایش کند. او در این کار خود مفهومی برای زندگی‌اش یافت. شاید این عاقلانه‌ترین راه است، اگر خود را وقف دیگران کنید ترسهایتان را غالباً "از دست خواهید داد".

انجام داده و از روی عادت، زیادی از خودتان انتظار داشته باشید در این صورت قبل از اینکه شروع کنید، شکست خواهید خورد.

خانمی از بیماران من دچار هیجان شدید و نگرانی ناشی از ترتیب دادن مهمانی شام برای همکاران اداری همسر خود شده بود. به حرفهای او که گوش می‌دادم پی بردم که ترس او ناشی از برگزار کردن یک مهمانی ساده نیست بلکه او می‌خواست که مهمانی‌اش از دیگر مهمانی‌هایی که قبلاً در طول سال در آنها شرکت کرده بسود خیلی بهتر باشد. او می‌خواست همه چیز کامل باشد. از اینرو خودش را طوری به زحمت انداخته بود که ایدا "مورد لزوم نبود".

یک فرد نمی‌تواند در عین حال هم استراحت کند و هم بترسد. اما اکثر افراد بیش از حد مضطرب شک دارند که بتوانند در همه حال استراحت کنند. وقتی تمریناتی برای استراحت به یک مرد مشوش و وحشت زده پیشنهاد کردم، او در پاسخ گفت "اگر می‌توانستم استراحت کنم که به یک روانپزشک مراجعه نمی‌کردم" بناچار گفته‌ام او را قبول کردم. اما استراحت فن یامهارتی

#### ◆ بقیه از صفحه ۴۴

بنیانگذار تعلیم و تربیت معاصر دانست. ولی باید توجه داشت که امروزه کلیه نظریات روسو را مورد قبول نمی‌دانند و به ویژه از نظریه نوحه‌ی به شرایط جامعه و ناهنجاریهای خیالی در تعلیم و تربیت مورد انتقاد قرار می‌دهند.

■ دکتر احمد بیانی

کودک و این که سرانجام باید کلیه تلاشهای تربیتی در خدمت راهنمایی افراد بشر باشد در حقیقت تعلیم و تربیت "انسان مداری" را مطرح نمود و کوششهایی را که بر مبنای "اصل برنامه" یعنی آموزش محتویات برنامه بدون توجه به سرنوشت یاد گیرنده انجام می‌پذیرد مطرود دانست و از این نظر می‌توان او را