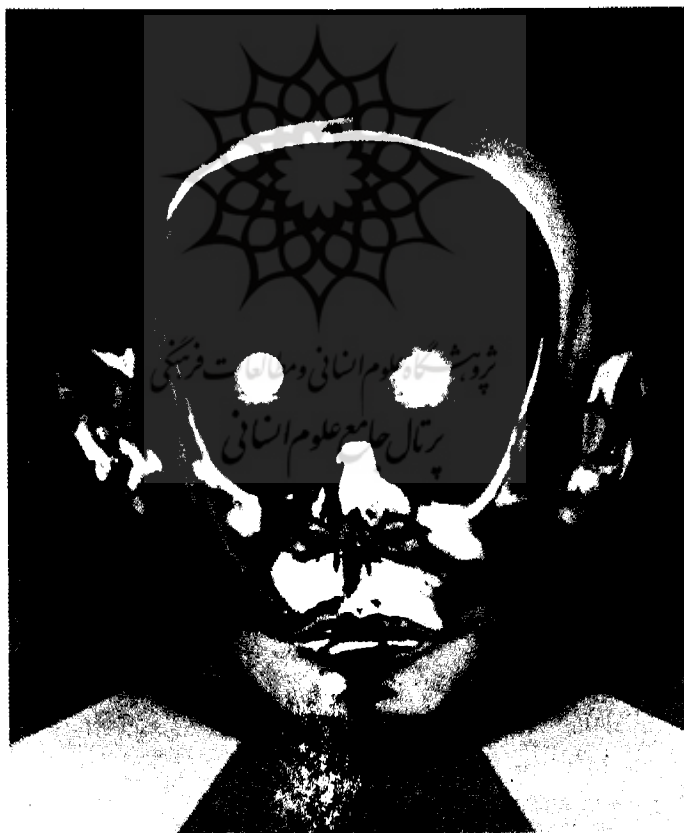


- ۱ - خشم ، که می تواند به صورت پاسخهایی مانند گریه و فریاد ویا حبس نفس ظاهر شود .
 - ۲ - عشق و محبت که می تواند واکنشهایی مانند شل شدن عضلات یا باز کردن پنجه ها را به همراه داشته باشد .
 - ۳ - ترس که می تواند در اثر بوجود آمدن صدای مهیب ویا از دست دادن نقطه اتکاء بوجود آید .
عاطفه ترس :
- ترس را می توان یکی از حالات عاطفه ای

عواطف و هیجانات در زندگی انسان نقش عمده ای را ایفا می نمایند . بطور کلی عاطفه را می توان یک نوع حالت روانی دانست که در نتیجه یک محرک خارجی ظاهر شده عکس العمل های گوناگونی در فرد ایجاد می نماید . بعقیده واتسن ، بروز این نوع عکس العمل ها در دوران خردسالی برای دفعات متوالی می تواند عاملی باشد برای شرطی شدن فرد نسبت به آن محرک . این نوع عکس العمل ها بنا بر تقسیم بندی واتسن به قرار زیر است :

شناخت ترس و عوامل ایجاد کنند ه آن



دانست که در آن فرد یا کودک احساس ناامنی شدید می کند .

اگر عامل بوجود آورنده ترس، به عبارت دیگر انگیزه ترس، غیر معقول باشد، ترس را ترس مرضی یا فوبی (PHOBIA) می نامند، که این بیشتر به دوران طفولیت بستگی دارد . (بعنوان مثال کودک ممکن است از درخت بیفتد و در دوران بزرگسالی از برگ درخت وحشت داشته باشد) .

بنابه نظریات بعضی از دانشمندان ترس در کودک بیشتر جنبه اکتسابی دارد تا وراثت . بعنوان مثال ؛ والدین، کودک را از موجودی خیالی مانند "لولو" می ترسانند، حال آنکه اگر چنین چیزی مطرح نمی شد، کودک نیز در ذهن خود چنین موجودی را تصور نمی کرد . البته این نوع خاص، قابل برطرف شدن است، چراکه کودک در بزرگسالی با مقایسه ترس خود با دیگران بر آن غلبه خواهد کرد .

از اولین علائم فیزیکی ترس، شدت ضربان قلب، اتساع چشم ها و لرزش بدن می باشد که در اینجا روی علل فیزیولوژیک آنها بحثی نمی - شود .

البته گذشته از اکتسابی بودن ترس، بعضی از انواع ترس هانیز وجود دارند که نمی توان قاطعانه گفت که آنها نیز اکتسابی می باشند . به عنوان مثال ترس از تاریکی در کودکان از جمله اینگونه ترس ها می باشد . علت این ترس می - تواند این باشد که چون در تاریکی فعالیت بینایی انسان تا حد زیادی کاهش می یابد (با توجه به اینکه بینایی ۸۰٪ ادراک انسانی را شامل می شود) لذا کودک در خود تا حدی احساس ضعف می نماید و از اینکسه مبادا موجوداتی مانند "لولو" و یا هرشی، ترسناک

ساخته ذهن او، در تاریکی به سراغش بیایند او را به وحشت می اندازد، چرا که احساس ضعف او ایجاب می نماید که خود را در مقابل آن جاندار خیالی عاجز بیابد .

مورد دیگری از این جمله، ترس از صدهای بلند می باشد که می توان گفت که علت آن این است که کودک به علت سن کم، بسیار کم تجربه می باشد و بنا براین بخاطر ناآشنایی با صدهای مختلف، به محض شنیدن آنها ممکن است تصور نماید که این صدا مربوط به آن جاندار خیالی ساخته ذهن اوست .

ترس بطور کلی به سه دوره سنی تقسیم می - شود که در زیر با آنها اشاره می گردد :

۱ - از بدو تولد تا ۱۸ ماهگی

۲ - از ۲ سالگی تا ۵ سالگی

۳ - از نوجوانی به بعد

دوره اول ترس یعنی از بدو تولد تا ۱۸ ماهگی ترس کودک بیشتر ناشی از ناآشنایی او با محیط اطرافش می باشد . مانند ترس از غریبه یا ترس از محروم شدن از محبت والدین، ترس از سرو صدا و امثال اینها .

چون در این دوره بواسطه آنکه کودک بیشتر اوقات خویش را در آغوش پدر و مادر می گذراند و همچنین قادر به تشخیص پدر و مادر و اشخاص غریبه می باشد، لذا برای آن که از محبت والدین محروم نشود، از غریبه ها دوری می -گزیند یا احساس خجالت یا ترس می نماید .

دومین دوره از ترس که بین سنین ۲ تا ۵ سالگی وجود دارد، اکثرا " جنبه اکتسابی دارد . مانند ترس از جانوران موذی، که واکنشهای کودک ممکن است بصورت فریاد زدن، ترکردن بستر و یا لکنت زبان ظاهر شود . ترسهای این دوره شامل ترس از تنهایی نیز می باشد . چراکه

دست می دهد و همین امر موجب می شود که در فرد نوعی ترس از اجتماع بوجود آید .

به عقیده بعضی از روانشناسان این نوع ترس و با عبارتی بهتر، خجالت، در پسران بیش از دختران می باشد، چرا که در امور اجتماعی بویژه در انتخابهای افراد، پسران باید قدم به جلو نهند اما در مورد دختران این گستردگی وجود ندارد. بخصوص در حوامعی که اعتقادات مذهبی مردم اهمیت ویژه‌ای دارد .

اضطراب نوعی ترس می باشد که عامل بوجود آورنده آن در آینده وجود دارد و ناشی از عدم اطمینان فرد به خود یا دیگران می باشد. اغلب، اضطراب با حالات مختلف عصبی در حرکات فرد ظاهر می شود. به عنوان مثال حرکات پا به هنگام نشستن، بازی کردن با دستها و پریدگی رنگ و پریشانی و افسردگی نیز نوعی به هم خوردگی روانی است که عامل بوجود آورنده آن در گذشته اتفاق افتاده است. در این حالت، عکس العمل ها تا حدی با حالت اضطراب متفاوت است. مثلاً " پریدگی رنگ به چشم نمی خورد یا لرزش دست و پا دیده نمی شود، اما نوعی حالت رکود و بی حالی در فرد احساس می شود .

کلیه این ترسها (ترسهای دوره سوم) ممکن است به مرور زمان برطرف شده و فرد بر همه آنها مسلط شود. چون اجتماعی شدن یک امر شرطی است بنابراین فرد باید برای غلبه بر ترس خویش با شرکت مداوم در مراسم اجتماعی، بتدریج اعتماد به نفس لازم را کسب نماید .

البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که ترس از لحاظ درمان پذیری به دو دسته مزمن و زودگذر قابل تقسیم بندی است. در صورت مزمن بودن ترس، باید به روانپزشک مراجعه نمود .

کودک در این سن هنوز به موجودات ساخته ذهن خود یا دیگران اعتقاد دارد و چون در تنهایی احساس ضعف می کند لذا دچار ترس می شود .

لازم به تذکر است که چون قسمت عمده شخصیت فرد تا سنین ۵ سالگی شکل می گیرد پس باید به ترسهای که در این دوره ظاهر می شوند نیز توجه خاصی مبذول داشت و باید تا آنجا که ممکن است از روش های مختلف گفتاری برای درمان این نوع ترس اقدام کرد و گرنه ممکن است منجر به ترسهای مرضی (فوبی) شود .

از جمله این روشها می توان، نقل داستانهای کودکانه را نام برد، که در آن قهرمان داستان کودکی شبیه به کودک مزبور بوده و کلیه صفات پسندیده را دارا می باشد. نقل این داستانها تاثیر بسزائی در تربیت کودک دارد. و ایسن شاید به این علت است که در کودک نوعی رقابت با قهرمان داستان ایجاد می نماید. در نقل این داستانها باید تا آنجا که امکان دارد سعی کرد که قهرمان داستان با کودک مورد بحث همجنس باشد تا تاثیر بیشتری داشته باشد .

دوره بعدی ترس، مربوط به سنین نوجوانی است که نقش والدین در مواجهه شدن با فرزندان شان بسیار اهمیت دارد و باید والدین از خویش، خونسردی و شکیبایی نشان دهند. ترسهای این دوره بیشتر به صورت، خجالت، اضطراب، پریشانی و افسردگی ظاهر می شوند .

در این دوره نوجوان بیش از پیش به خود فکرمی کند، در نتیجه ممکن است که توجه به نقاط ضعف خویش کرده و درباره آن زیاد فکر نماید. همچنین تغییرات و رشد جسمی فسررد سبب توجه بیش از حد فرد به خویشتن می شود. در نتیجه فرد اعتماد به نفس خود را تا حدی از

شناخت علل بوجود آورنده ترس

اگر اعتراض نماید محبت والدین نسبت به او کمتر شده، پرخاشگری بیشتر خواهد شد و اگر اعتراض نکند بازهم پرخاشگری وجود دارد. در نتیجه در کودک نوعی تضاد ناشی از پرخاشگری و از دست دادن محبت والدین بوجود می آید که سبب ترس بیشتر کودک می شود و شاید عامل مهمی باشد که کودک در بزرگسالی نیز قدرت اظهار نظر نداشته باشد.

خود پرستی نیز می تواند سبب بروز ترس شود. چرا که فرد خود پرست بواسطه آنکه کلیه اهدافش سود رسانی به خویشان است لذا دست به انجام اموری می زند که در نظر جمع، این امور ناخوشایند است، لذا ترس فرد از جمع پیش می آید.

جنبه ارثی بودن ترس نیز در ایجاد ترس بی تأثیر نمی باشد که البته این نوع ترس نیز قابل درمان می باشد. شاید بتوان گفت که رایجترین نوع درمان این قبیل ترس ها استفاده از روش هیپنوتیزم است.

همچنین ترس از ترس نیز عامل مهمی است برای ترسو شدن کودک. چرا که فرد از اینکه در نزد دیگران ابراز ترس نماید و توسط آنان ترسو خوانده شود نیز احساس ترس می نماید، و باید کوشید که فرد اعتماد بنفس لازم را به دست آورد. گرچه بعضی افراد برای دوری گزیدن از این قبیل نسبت ها دست به انجام کارهایی می زنند که حتی ممکن است منجر به مرگ آنها شود.

حالات بروز ترس

بطور کلی ترس در انسان به دو صورت نشان

بقیه در صفحه ۵۵

عوامل بوجود آورنده ترس در انسان نامحدود می باشد، اما باید تاحاتی که امکان دارد این عوامل را خلاصه نمود.

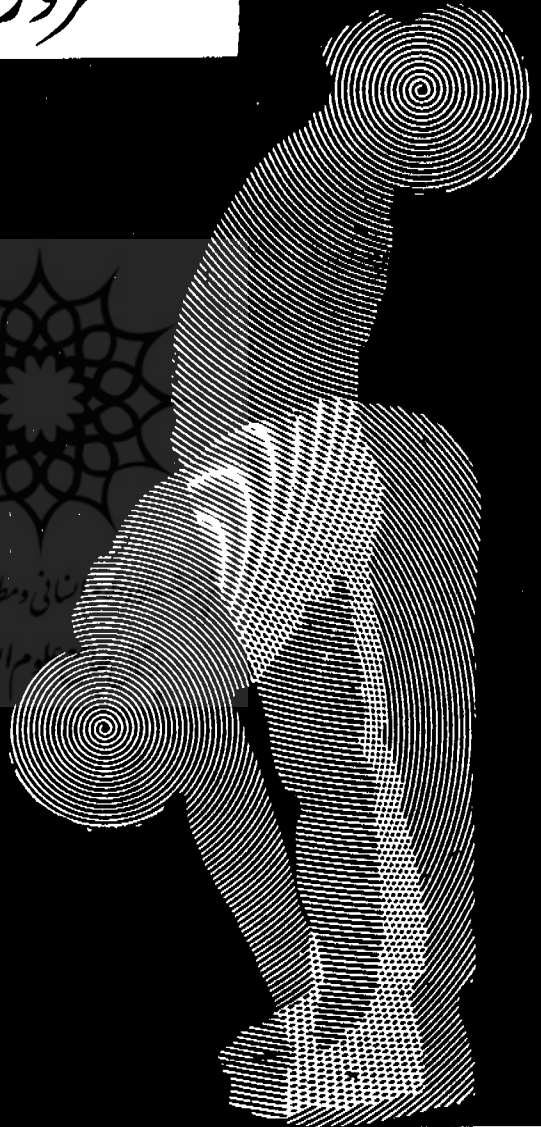
یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده ترس در انسان، شرطی شدن ترس است. مثلاً کودکی که هر روز به علت گرسنگی، انتظار زیادی برای غذا خوردن می کشد، برای غلبه بر رنج درونی خود یا احتمالاً برای جلب توجه دیگران، متوسل به گریه می شود. این موضوع اگر دفعات زیادی تکرار شود، سبب وحشت کودک از گرسنگی می گردد.

مورد دیگر، می تواند پاره شدن ناگهانی رشته محبت والدین به فرزندان باشد، کوچکترین مورد آن را می توان نخستین روز ورود کودک به دبستان دانست. در این روز کودکان بسیاری به چشم می خورند که با چشمانی اشک آلود به مدرسه وارد می شوند. کودکی که دائماً "تحت نظر والدین خویش بوده و از محبت بی دریغ آنان برخوردار بوده است، تحمل دوری از آنان را ندارد.

عامل دیگری که باعث تشدید ترس کودک می شود، استنتاج از او درباره علت آن ترس می باشد. این عمل نه تنها ترس کودک را درمان نمی کند، بلکه در واقع تأکیدی است بر اینکه آن شیء یا موجود، ترسناک می باشد. همین طور باعث می شود که کودک بیش از پیش به آن توجه نماید.

همچنین تضادهای وحشت انگیز نیز می تواند، عامل بروز ترس باشد. مثلاً کودکی که خود را در معرض پرخاشگری والدین می بیند می خواهد اعتراض نماید، اما احساس می کند که

ضرورت ورزش



چگونگی استفاده از فرصتها در پیشبرد آمادگی بدن

چه خوب است آدمی در اوقاتی از زندگی روزمره خویش، مبادرت به امر ورزش نموده و به یک رژیم غذایی صحیح و متناسب عادت کند چراکه بدینوسیله می تواند گامهای اساسی در جهت آمادگی جسمانی خود بردارد.

بدیهی است رعایت رژیم غذایی متناسب و انجام حرکات ورزشی در آغاز روز، ضامن ناهمین درصدی از سلامتی انسان خواهد بسود حتی المقدور باید به آن عمل شود. تذکر این نکته لازم است که وقتی صحبت از رژیم غذایی متناسب با بدن به میان می آید، نباید این امر مشتبه گردد که با مسائل، ذهنی برخورد شده و گفته شود که رعایت چنین دستوراتی در جامعه ما با توجه به شرایط فرهنگی و اقتصادی برای آحاد کشور مقدور نیست در صورتی که عمل به چنین دستوراتی علاوه بر اینکه در صدر اسلام از جانب پیامبر (ص) به امت توصیه می شد، در زمان ائمه معصومین (ع) نیز جزو دستورات بهداشتی بوده است که به شیعیان توصیه می گردیده است و مشروح آنها نیز در کتبی چون طب النبی، طب الصادق و طب الرضا یافت می شود که با مراجعه به آنها مطالب روشنتر می گردد.

عنوان کردن رابطه رژیم غذایی متناسب با آمادگی جسمانی یک باب نوینی در این فصل باز خواهد کرد که آن را نیز صراحتاً " می توان از دستاوردهای استعمار غرب به شمار آورد. نسکیلاتی چون حمام سونا و نظایر آن با هزینه ها و امکانات سرسام آور و کلان آنچنانسی

که صرف ناهسیس و احداثشان می شد و نیروی انسانی شاغل در این مکانها و در اختیار گرفتن بهترین امکانات و آنها را در انحصار قشر خاص و مرفه جامعه قرار دادن مدتی ذهن انسان متفکر را به خود مشغول می دارد. واقعا " این امکانات درجه جهات مثبت دیگری چون احداث مدارس در دهات دور افتاده یا احداث بیمارستان و کلینیک یا سایر حوائج بشمار و ضروری جامعه می توانست مصرف گردد و جان چه انسانهایی از این راه بیمه می شد.

وقتی مشکلات زندگی را در نزد اقشار مختلف جامعه بررسی می کنیم می بینیم خانم یا آقای مرفه سرمایه دار و اخیانا " فربه از جافی وعدم تناسب اندام رنج می برد و برای جبران آن به وسایلی چون حمام سونا و ماساژ متوسل می شود و شما بهتر می دانید که هر جلسه ماساژ چه مخارجی را در بر دارد، غافل از اینکه در همان زمان چه انسانهایی در ممالک جهان سوم و کشورهای عقب مانده و مستضعف دیگر از شدت ضعف و گرسنگی چشمانشان از حلقه بیرون آمده و شکمهایشان از هوا باد کرده است و خدایمی - داند چه تعداد از آنها روزانه تلف می شوند. و حال آنکه می شود با داشتن رژیم غذایی مناسب و مساعد با وضعیت بدنی، خود را از حمام سونا و دیگر وسایل و امکانات بی نیاز کرد و مخارج آن را نیز در جهت ناهمین نیازهای ابتدایی قشر مستضعف و مستمند جامعه خود مصروف داشت.

قبل از آنکه به پاره ای از دستورات ورزشی روزانه اشاره گردد، به یک مورد از دستورات بهداشتی و به عبارت دیگر رژیم غذایی مناسب که توسط رسول اکرم (ص) صورت می گرفت لطفاً " ورق بزنید

انسان، و تحول اوضاع در قرن حاضر، تنها در اجتماعات کنونی ورزش جابگویی تنظیم کار ارگانهای اساسی بدن خواهد بود. و نیز همانطور که میدانید در زمانهای گذشته تمرین قسمتی از کار شخصی بود، اما امروزه باید آنرا جستجو کرد و به وجود آورد. از نظر علوم ثابت شده که تمرین باید مرتب و منظم، لذت بخش، جدی و متناسب با بنیه و سن و زمینه‌های ذاتی فرد باشد.

از نظر فیزیولوژیکی (علم فعالیت‌های بدنی) یک شخص می‌تواند احتیاجات ورزشی خود را با راه‌های گوناگون برطرف نماید که عبارتند از گردش، حرکت، باغبانی، پریدن، دویدن، بازی‌های تفریحی، انواع ورزش‌های با اسباب و بدون اسباب، میدانی و سالنی، تمرینات آمادگی و بالاخره مسابقات. قابل توجه است که هر قدر حرکات و تمرینات توارم با خوشی و تفریح و نشاط باشد به همان اندازه مفیدتر خواهد بود. نظر قریب باتفاق کارشناسان تربیت بدنی، بهداشت روانی، جانورشناسی و روانشناسی بر اینست که ورزش و حرکاتی که بازی نامیده می‌شوند هر اندازه توارم با تفریح باشد از انواع دیگر مفیدتر خواهد بود.

قدرت و توانائی همه مردم یکسان نیست و در این رهگذر عوامل متعدد سبب متفاوت بودن آن هستند که به عنوان مثال مسئله بهداشت و تغذیه، سوابق ارثی و بیماری و آمادگی محیط را می‌توان متذکر شد. پس باید در انتخاب نوع ورزش و تمرینات بدنی نکات لازم و ضروری را در نظر گرفت، گاهی برای فردی تمرینات شدید نه لازم است نه عاقلانه و مسلم است هر قدر شخص مسن تر گردد، باید به همان اندازه فعالیت‌های پرزور از برنامه کار و ورزش او کاسته گردد.

می‌پردازیم. در روایت آمده است:

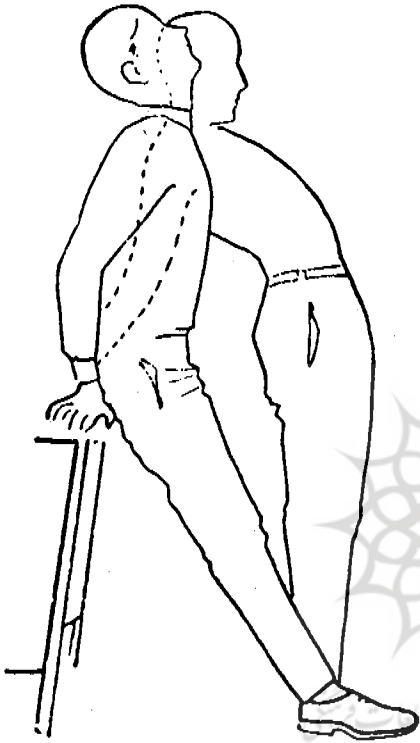
امیری به خاطر عشق و علاقه به پیامبر اسلام (ص) طیبی به مدینه فرستاد و فرمان داد که در آن شهر به معالجه بیماران بپردازد. طیبی مدتی در مدینه به سر برد، اما در آن وقت بیماری به او مراجعه نکرد، طیبی به حالت متعجب خدمت پیامبر (ص) شکایت برده و علت عدم رجوع مردم آن شهر را جویا می‌شود، حضرت می‌فرماید: علت اینکه مردم جهت درمان به شما مراجعه نکردند، این است که من به مردم گفته‌ام قبل از اینکه گرسنه بشوند، چیزی نخورند و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند. به همین جهت است که مردم کمتر گرفتار درد ورنجند، و کمتر بیمار می‌شوند.

طیبی عرضه داشت اصل طب و بهداشت را به ایشان تعلیم کرده‌ای و اگر مردم به این دستور عمل کنند از آلام جسمی دور خواهند بود. چنانچه این دستور و دستورات دیگر رسول اکرم (ص) که در کتاب ارزنده طب النبوی آمده است به وسیله مسلمین رعایت شود نه تنها دچار مرض نخواهند شد بلکه جسم سالم و نشاطی خواهند داشت. دستور استفاده از اطعمه و اشریه مناسب را خداوند در قرآن مجید برای بشر توصیه فرموده‌اند، مذهب این بشر خاطی است که به آن عمل نمی‌کند و در نتیجه بدنش دچار بیماری می‌گردد.

در ذیل به نمونه‌هایی از دستورات ورزشی اشاره می‌کنیم که بیشتر مربوط به شهرنشینان است، چرا که روستائیان عملاً کارهایی انجام می‌دهند که نیاز بدنی خویش را تأمین می‌کنند.

با توجه به سیستم زندگی ماشینی کنونی و عدم تغییرات بیولوژیکی سه هزار سال اخیر

کرده سعی کنید تهیگاه را تا حد امکان از صندلی بلند کنید و در همین حالت انقباض ، شش ثانیه نگهدارید . این ورزش قدری مشکل است و باید کم کم خود را به انجام آن عادت داد .



شنا از پشت به میز

به فاصله نیم متر (یا قدری کمتر و بیشتر به نسبت قدتان) از پشت به طرف میز بایستید و دست ها و کف پاها را به میز برسانید و بعد در حالی که سر را به عقب می دهید سعی کنید خود را تا آنجا که ممکن است از میز دور ببرید ، در همین حال انقباض ، شش ثانیه نگهدارید .

انتخاب نوع تمرین برای افراد عادی و ورزشکاران کمال اهمیت را دارد چون بایستد توانائی انجام آنرا داشته باشند و بدنشان بتواند فشار وارده را تحمل کرده و دچار ناراحتی نگردند .

پاره ای از دستورات ورزشی در زندگی روزانه جوامع شهری

۱ - چنانچه راهپیمائی با گامهای تند انجام گیرد ، یک ورزش عالی محسوب می گردد . اگر از وسایل نقلیه جهت رفتن به محل کار و یا مقاصد دیگر استفاده می کنید بدن نیست قسمتی از مسیر خود را پیاده و با قدمهای سریع بپیمائید .

۲ - در هیچ فرصتی از پیاده روی کوتاهی ننمائید .

۳ - حتی المقدور برای رفتن به طبقات دیگر ساختمان چند طبقه به جای استفاده از آسانسور از اندام خود کمک بگیرید .

۴ - دراموری چون نقل و انتقال اشیاء سنگین به جای کشیدن و یا غلطاندن سعی نمائید عضلات بازوان را به کار انداخته و آنرا از زمین جدا کنید .

۵ - هنگامی که پشت میز اداره و یا یک کار نشسته و ساعتها مشغول کار هستید با انجام حرکاتی که ذکر آن خواهد رفت عضلات بدن خود را به کار بگیرید و به این طریق موجبات از بین رفتن خستگی و کوفتگی را فراهم سازید ، (ایست ورزشی) .

شنا از روی صندلی

همینطور که نشسته اید دستها را به صندلی بگیرید و پاها را درحالی که عضلات شکم را به شدت به داخل فشار می دهید از زمین بلند

از تملق و خفت سردر آوردن و زبان بیچارگی گشودن؛

– تن دادن به رفتاری پست مخصوصاً "بدان خاطر که شخصیتش براو کوچک آمده؛

– و برعکس در مواردی از تکبر سردر آوردن و حالتی خود پرستانه به خود گرفتن؛

– و بالاخره تجارب نشان داده اند جنین افرادی در حال و یا آینده برای اثبات شخصیت خود به زور متوسل می شوند، داد و فریاد به راه می اندازند، خود را به زمین می کشند، درها را بهم می زنند، شیشه ها را می شکنند، خرابکاری می کنند، محیط رعب و وحشت پدید می آورند و حتی ممکن است جرمی را مرتکب شوند و گناه آن را به گردن دیگران اندازند و یا برعکس گناه ناکرده را برگردن گیرند.

فردا.

جرائم و جنایاتی که در سنین نوجوانی و بعد از آن از افراد سر می زند اغلب ریشه در گذشته زندگی دارد و بررسیهای بالینی درباره مجرمان این مسأله را ثابت کرده است. امیرالمؤمنین علی (ع) هم فرنها پیش از این فرموده بود آن کس که شخصیتش براو خوارآید از شرش در امان میماند (من هانت علیه نفسه فلاناء من شره)

تحقیر و ایجاد قالب ها

از مهم ترین اثرات تحقیرها ایجاد قالب های فکری است که دارای دو گونه اثرات مثبت و منفی است.

۱ – درجهت مثبت

تحقیرها و سرکوب کردنها گاهی ممکن است دارای جنبه مثبت بوده، آثار سازنده ای از خود بر جای گذارد. مثلاً "تحقیرها خود عاملی گردند برای ایجاد حرکتی جدید و تلاش پایان ناپذیری جهت غالب آمدن بر کمبودها و نارسائی هایی که از آن بحث به میان می آید. آنها که در سنین رشدند و بیدار دلند سعی دارند از این جریان منفی نامساعد بهره بگیرند و خود را بسازند، و یا شخصیت خود را در خلاف جهتی رشد دهند که از آن تقبیح می شود و یا به کاملتر ساختن و آراستن خود چنان بپردازند که سخن دیگران را به کذب و شایعه بدل سازند.

۲ – درجهت منفی

تحقیرها، را اغلب موارد اثرات منفی از خود بر جای می گذارند تا حدی که گاهی ممکن است

اثرات تحقیر در سنین مختلف

اثر تحقیر در سنین مختلف یکسان نیست، در سنین خردسالی یک گونه اثر دارد و در سنین کودکی و نوجوانی اثری دیگر. کودک در سنین خردسالی تحقیرها را هضم وجود خود می کند و بتدریج عزت نفس خود را از دست می دهد. حتی کم کم ممکن است متقاعد شود که فردی پست و زبون است و توسری خوردن حق اوست.

اما در سنین تمیز تا پایان کودکی ممکن است از خود دفاع کند و یا از ترس تن به تسلیم دهد بدون اینکه مسأله باورش شود. ولی در سنین نوجوانی و بلوغ در مقابل آن موضع سختی می گیرد و اهانت و تحقیر به خود را نمی بخشد، اگر چه عامل آن پدر یا مادر باشد. برای او اصل اساسی انتقام گیری است اگر امروز میسر نشد

۱- اثر آن در زندگی کنونی

تحقیر کودک این زبان را دارد که شخصیت او را می شکند، عزت نفس او را سرکوب می سازد در کودکان ضعیف و ترسو، جرات و شهامت را می کشد، احساس سرفرازی و محبوبیت او را زائل می سازد، قایل بهای فکری و برانگیزی را در ذهن او پی ریزی می کند و احساس پوچی و هیچی و زمانی هم بذکرینه و انتقام را در مزرعه دلش می کارد.

۲- اثر آن در زندگی آینده

تحقیر امروز والدین یا دیگران زندگی آینده کودکان را هم به مخاطره می اندازد. اغلب فریبانیان جامعه، کسانی هستند که شخصیت درهم شکسته و تحقیر شده‌ای دارند، در سنین کودکی توسری خورده‌اند و بارها مورد تحقیر قرار گرفته و دم برنیاورده‌اند.

ماحتی در مشاغل و پست‌ها با دودسته از افراد مواجهیم: دسته‌ای که خود را پست و زیرین می بینند و احساس می کنند که نمی توانند از عهده کاری برآیند، و دسته‌ای دیگر که دچار احساس غلبه و خود را برتر از آنچه که هستند می شناسند و این هر دو می تواند زائیده احساس کهنتری در گذشته باشد.

بسیاری از آنهاحتی اگر بزرگ هم بشوند بدنبال مشاغل آبرومند نیستند، فقط به کارهایی می پردازند که بی سروصدا باشد و تنها لقمه نانی را برایشان تاءمین کند. اغلب آنها افرادی عصبی، حساس، پرخاشگر، خشمگین یا کناره گیر و بیکاره‌اند. در حق انتخاب و امانده‌اند و برای موفقیت خویش تلاشی ندارند.

دختری از بس تحقیر شده خود را فردی جدا بدبخت و بیچاره بشناسد و با فردی دیگر باورش شود که الحق دلیل است و حق خود نمی داند که از جای برخیزد و از خود دفاع کند.

این احساس ها به حدی می رسند که او دیگر خود را نمی شناسد و از خود بیگانه می گردد. به اصطلاح روان شناسان شخصیت انسانی خود را از دست می دهد و به سم آخری می زند. احساس این می شود که آب از سرما گذشته چه بکنی وجه صدنی!! و شما میدانید چنین احساسی حطری آفرین است.



اثر تحقیر در زندگی کودک

تحقیرها و سرکوب کردن ها لافلاقل دودسته آثار در زندگی کودک دارند، بخشی از آن به زندگی حال و امروزشان مربوط است و بخشی به زندگی آینده و فردایشان.

آری، اگر مسأله را نیکو بشکافیم بسیاری از والدین تحقیر کننده ستمکارند زیرا زمینه را برای رشد جرائم و انحراف فرزندشان فراهم می‌سازند. در عرصه حیات خانوادگی والدین قهرمان داستانند، ستمگرانه حمله می‌کنند و در معرکه درگیریها پیروز و سربلند بیرون می‌آیند. اما نمی‌اندیشند این امر به چه بهائی تمام می‌شود و وزیر دستان ناچه حد و رشکسته افتاده می‌شوند.

اگر پدران و مادران بدانند با عمل خود موجبات چه بدبختی هائی را برای فرزندشان فراهم می‌کنند و چه عوارض و خطراتی را برای جامعه پدید می‌آورند، قطعاً دست از عمل ناروای خود برمی‌دارند و یا در صورت مسامحه با دیدن عوارض رفتارشان گرفتار عذاب وجدان خواهند شد.

اصل در تربیت فرزندان

اصل در تربیت فرزندان پذیرش و قبول آنها به همان صورتی که هستند و احترام به آنهاست که از جلوه‌های مهم آن توجه به ادب و تربیت آنان می‌باشد. امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند هیچ میراثی چون ادب و تربیت برای فرزندان نیست (لامیراث کالادب).

همچنین در تربیت آنها اصل بر این است که به تمنیات آنها به شرطی که صدمه آفرین نباشد توجه گردد. تقدیر و تحسین، زمینه سازی برای موفقیت و ارضای خودنمائی آنها از وظایف والدین و مربیان است و در سایه آن می‌توان

تحقیرها آثار و عوارضی از خود برجای می‌گذارند که بسیاری از آنها فقط بروز و ظهور ندارند ولی اگر فرصت و امکانی برایشان پدید آید خود را نشان می‌دهند. اینان صدمه و ضربه ناشی از تحقیر را در ضمیر خود نگهداشته و در دوره‌های بعدی حیات آنها را به صور مختلف بروز می‌دهند.

آنان بعدها ممکن است برای جبران حقارت به اقدامات خطرناک دست بزنند، از خود اعمال خلاف اخلاق و رفتار نشان دهند. حتی برخی از آنان برای جلب توجه ممکن است دیگران را به مسخره گیرند، ادای دیگران را درآورند، رفتار دلچکی داشته باشند، به تظاهر و خودنمائی بپردازند.

بررسیهای جرم شناسان نشان می‌دهد که تحقیر شدگان امروز جنایتکاران فردا هستند و گاهی هم ممکن است افرادی بی قید و بی تفاوت شوند. در جامعه سروگردنی افراشته دارند ولی از ماهیت انسانی شان خبری نیست. عقده

حقارتشان زمینه را برای انفجارها و ناپایداری کردن آنها فراهم می‌کند و گاهی هم ممکن است اسیر لشکر جنگیزی شوند و ۱۹ تن در برابر یک تن دلبه‌مرگ نهند.

اینان اگر بزرگ شوند در جوانی و حتی در چهل سالگی هم از راه خشم و زودخورد و فحش به پیش می‌روند، اگر در سیاست وارد شوند راه و روش منطقی در پیش نمی‌گیرند و بالاخره اگر قدرتی بیابند از آن برای فرونشاندن خشم و عقده حقارت خود بهره می‌گیرند، حتی در محیط خانواده و در باره همسر و فرزندان خویش.

مسئولیتی به آنان سپرد واز آنان موفقیت خواست .

باید با کودک همگام و همبازی شد ، حتی به آنان سلام کرد ، محبت و نوازش نشان داد ، تا حدی که او احساس کند سری درمیان سرها دارد و وجودش مایه ارزش و احترام و گرمی و صفای زندگی است . وهم در بازیها موجباتی فراهم کنیم که او برنده باشد نه بازنده ولی این امر نه به صورت مداوم ، بلکه بصورت متناوب .

توصیه‌های اسلامی

اسلام را در این زمینه توصیه‌های بسیاری است ، از جمله توجه به کودک به عنوان امانت خدا احساس مسئولیت در ولایت و سرپرستی او ، قبول آنچه که در امکان کودک است ، به حساب آوردن او در میان جمع و زندگی ، تاءبید او بهنگامی که

کاری درست انجام داده ، حمایت او در تنگناها توجه به علل و انگیزه‌های رفتارش در مواقع خطا ، داشتن نقش هدایت برای کودک و . . . همچنین اسلام می خواهد موجبات سازندگی و رشد او را از هر حیث فراهم آوریم ، او را شاداب و دلخوش سازیم ، عنوان آقا و خانم را بر اسمش بیفزائیم ، نیازهایش را در حد امکان برآوریم . تنبیه ما به هر طوری که انجام گردد برای سازندگی او باشد نه شکستن مقاومت و سرکوب کردن او ، در آنگاه که کودکی مستحق تنبیه می شود باید آن را عادلانه و خود را درخور آن بداند .

در عین حال این نکته را هم مورد نظر داریم که محبت ما به افراط کشانده نشود و او را پرتوقع و اهل افاده بار نیاورد که چنین فردی بیش از دیگران در معرض تحقیرها و سرکوب شدن هاست . همین که کودکی خواسته‌ای دارد و برآورده نمی شود گمان دارد که او را مورد اهانت قرار داده‌اند .

دکتر علی قائمی

بقیه از صفحه ۲۷

داده می شود :

۱ - ترس معمولی

۲ - ترس مرضی (فوبی)

ترس معمولی که بهتر است آنرا " واهمه " بنامیم احساس هرگونه ناامنی در برابر بروز حوادث می باشد . این نوع ترس همیشه مضر نبوده ، بلکه در حد اعتدال ، مفید نیز می باشد . مثلا ترس از تصادف در رانندگی و آهسته راندن یعنی اگر جنبه احتیاطی مسئله مورد نظر باشد مشکلی پیش نخواهد آمد . مانند بعضی از انواع ترسهایی که در بالا بررسی شد .

ترس مرضی (فوبی) که علل روانی یا مرضی

دارد و یک نوع ترس بی دلیل می باشد . این نوع ترس ریشه در گذشته فرد داشته و اگر شدید باشد موجب مرگ آنی فرد می شود . مثلا شخصی را در نظر بگیرید که در گذشته ، یکی از اعضای خانواده‌اش در اثر برق گرفتگی فوت نموده‌است این شخص ممکن است که از آن به بعد نسبت به کلیه وسایل برقی ابراز ترس نماید . معمولا این نوع ترس در جوامع پیشرفته و متمدن بیشتر به چشم می خورد ، چرا که جنگ و گریزهایی که در این جوامع برای ارضای امیال و خواسته‌ها وجود دارد ، سبب آن می شود که فرد بسوی کارهایی متمایل شود که نتایج ناگوار به همراه دارد .