

# انگیزه ترس ها و نگرانی های ر

ریشه این هراس ها و ترس های غیر  
منطقی از کجاست ؟  
چه عواملی در پشت این ترس های از  
تاریکی ، تنهایی و غیره قرار دارند ؟  
آزیر خطر

انگیزه این نگرانی ها و وحشت ها مسائل  
پیچیده عاطفی و هیجان انگیز زمان کودکی  
است که در نتیجه آن شخص همیشه در یک  
حالت نگرانی و هیجان پسر میبرد هرگاه که  
مشکلی پیش آید وجدانی ضعیف ندانید  
من این را نمیتوانم تحمل کنم ( تحمل این  
برایم ممکن نیست) و بلافاصله شخص  
قربانی هراس و اضطراب میشود .  
اتوفیکل معتقد است که این عمل  
دارای سه مرحله است :

اول حالت هیجان و نگرانی دوم ، بصدا  
درآمدن خطر ، سوم هراس و وحشت .  
بنابراین برای جلوگیری از وقوع  
پیوستن هراس ها و اضطراب های غیر قابل  
کنترل ، میبایستی عواملی را که در برانگیختن  
آنان مؤثر هستند پیدا نمود ، و ریشه آنها را  
میبایستی در تضادهای وحشت انگیز دوران

انگیزه هراس و نگرانی های روز مره  
زندگی ، ناسازگاری های مربوط به اعصاب  
است که ریشه آنها را در سالهای اولیه  
زندگی می توان پیدا کرد و مهم اینجاست که  
این هراس ها غالباً غیر منطقی است . شخصی  
ممکن است کارهای برجسته و عبرت انگیزی  
را با قدرت بدنی انجام دهد . ولی با دیدن  
یک عنکبوت یا یک قطره خون رنگش  
بسفیدی چون گچ بگراید . اتفاق افتاده که  
فردی با یک گروه از دشمنان خود با اعتماد  
و ستان رویرو شده است . ولی گاهی در موقع  
استفاده از آمانسورد دچار وحشت شده است .  
این ترس ها کاملاً غیر منطقی هستند . تا  
زمانیکه کسی با شخصی هم صحبت شود مانند  
دیگران خوشحال و بشاش می شود اما مجرد  
تنها شدن تا حد مرگ میترسد کسانی دیده  
شده اند که از گردش کردن لذت می برند ولی  
باعبور از روی پلی که روی نهر عمیقی  
قرار گرفته باشد کفایت که حالت غش و  
ضعف بایشان دست بدهد .  
وقتی در یک سینما ، تأثر و ساکلوب  
هستید میبایستی صدای کنار راهرو را انتخاب  
کنید و گرنه بیم دارید که دچار حالت  
خفقان یا نفس تنگی شوید .



اولیه زندگی جستجو کرد ..

در کودکان چهار نوع تضاد شخصی  
معمولی وجود دارد که بیش از هر چیز دیگر  
در جلوگیری از بیان احساسات مؤثرست و بنوبه  
خود باعث هراس‌های جدی میشوند این

چهار نوع تضاد عبارتند: از تنفر و پرخاشگری،  
خود پرستی، از دست دادن عشق و محبت،  
احساس تقصیر یا مجرمیت. حال بیائید به  
این چهار نوع تضاد نظری بیافکنیم.

**اول تنفر و پرخاشگری -** اگر کودکی احساس میکند که قربانی تهدید و یا تعقیب شده است ، عکس العمل طبیعی او این است که اعتراض کند . در این مورد اگر مادر بخواهد دق دلی خود را در بیاورد و با عصبانیت او را تنبیه کند ، بچه بنوبه خود میترسد که مبدا اعتراضش باین تنبیه به قیمت ترک کردن کامل او بوسیله مادر تمام بشود و وقتی مادرش بعد از مدتی بطرف او باز میگردد حقایق را یاد میگیرد که مرتبه بعد هرچقدر هم که رفتار مادر ناروا باشد او نباستی هرگز اعتراض کند نتیجه این میشود که وقتی کودک یکم سرد یا یکم زن میشود هنوز آن حالت هراس زدگی زمان کودکی در او وجود دارد .

در اداره رئیس و کارفرمایش ممکن است با او غیر عادلانه رفتار کند و او قدرت آنرا ندارد که کلمه ای بزبان بیاورد بجای اعتراض کردن قلبش شروع به طیش کرده و بناگهان هراس ناشی از عصبانیت در او ایجاد میشود و از اطاق بیرون میرود . بعد هم گرفتار ناراحتی اعصاب میگردد .

#### ۲ - خود پرستی

در پنج سال اول زندگی کودک ، خود پرستی یک مورد گرانبها از تجربه زندگی کوتاه اوست و اهمیت آن برای کودک از غذا بیشتر است .

اگر کودک از محبت های گرانبها و رضایت آمیز مادر و نوازش او محروم ماند در او یک تشنگی محبت ایجاد میشود که از لحاظ روانی او را آدمی پرخاشگرو متجاوز مینماید . او از هر فرصتی برای آوردن احتیاجات نفسانی خود استفاده میکند اما اگر مادرش از چنین حالاتی آگاه شود و عکس العمل خود را یا تنبیه نشان دهد احساس خود پسنندی و خود پرستی

کودک شدیدتر می شود

#### ۳ - از دست دادن عشق و محبت

بزرگترین نیاز کودک تقویت حس شخصیت او بوسیله مادر و ایمن بودن در پناه اوست ( بزرگترین نیاز کودک اینست که حس کند مادرش او را دوست دارد و در پناه او ایمن است) اگر مادری کودکش را حتی موقتاً ترک نماید یا اگر بطور ناگهانی کودک به بیمارستان برده شود یا اینکه به دایه ای بی شخصیت که او را همیشه با ترس به اطاعت وادار میکند ، سپرده شود یا اگر مادر کودکش را دوست نداشته باشد همیشه باخسونت با او رفتار نماید هر کدام از این اتفاقات ممکن است به احساسات کودک ضربه ای وارد نماید . چون او نمیتواند و جرات نمیکند تا این موارد نامطلوب را بزبان بیاورد از این رو تمام این بی محبتی ها را عمیقاً در خود نگه میدارد و همین ها در سالهای بعدی زندگی عکس العملهایی بصورت هراس و وحشت غیر قابل کنترلی در او ایجاد مینماید .

۴ - احساس مجرمیت و گناه - یکی از روان پزشکان میگوید :

زنی را می شناسم که احساس میکرد در او چیزی چنان نکوهش پذیر و پست وجود دارد که غیر قابل بخشش است . او ظاهراً بعقیده خودش جرمی را مرتکب شده بود ، اما آنقدر وحشت داشت که نمیتوانست آنرا بزبان بیاورد . و پس از سئوالات روانشناسی فهمیدم والدین این خانم قبل از بدنیا آمدن او دو کودک داشتند که هر دو دختر بودند و وقتی مادر دریافت که دوباره حامله است هرچه بدوران زایمان نزدیکتر میشد تنها دلخوشیش این بود که این بار بچه ام یک پسر خواهد بود اما این بچه هم دختر بود . پدرش نه او را نگاه میکرد و نه اینکه در

میباستی چیزی غیر قابل قبول وید در ماهیتشان وجود داشته باشد و همیشه در یک محیط محکوم به فنا بسر میبرند.

این دلایلی هستند که چرا انسان گرفتار ترس و نگرانی میشود. حالا هم برای رفع آن چه میتوان کرد؟ قرصها و مسکنها بعضی اوقات طوفان و وحشت درون شخص را سبک و آرام میکند اما بطور قطعی آنرا معالجه نمیکند. در اینجا سه دستور العمل ذکر شده است که عملاً به شخص کمک مینماید:

۱ - ماهیت هراس و وحشت خود را بشناسید  
این مقاله را چندین بار بخوانید و با کمک آنها دریابید که هراس شما از کدام نوع هراس و وحشت میباشد.

۲ - سعی کنید منشاء اصلی هراس خود را دریابید. افکار روزانه خود را مرور کنید و یادداشتی از آنها تهیه کرده و ببینید که این افکار از کدام یک از انواع تضادها هستند. تضاد خودپرستی یا از دست دادن عشق و محبت یا پرخاشگری و یا احساس مجرمیت. اگر شما قادر باشید که بوسیله این نوع تحقیقات ریشه هراس و وحشت های خود را بیابید بتدریج قادر خواهید بود که آنها را از بین ببرید.

۳ - جمله ای را نوشته و قبل از اینکه بخوابید آنرا چند بار تکرار، به خود تلقین کنید: « هر گاه من دچار هراس و وحشت میشوم بیهوده است زیرا من خوب میدانم که سالم و دوست داشتنی و ایمن هستم و هیچ چیزی نمیتواند بمن آزاری برساند.» این را هر شب دوبار در حالیکه نیمه خواب هستید تکرار کنید. حتماً از ثبات و آرامشی که در شما ایجاد میشود تعجب خواهید کرد.



آغوش می گرفت و مادر نیز فکر میکرد این کودک باعث مایوسی کردن او از هم زندگی شده بود.

نتیجه این بود که کودک زندگی خود را بدینگونه شروع کرد که او احساس میکرد که نه فقط برای خانواده اش غیر قابل قبول است بلکه چنان گناه بزرگی را مرتکب شده است که ارزش مورد توجه قرار گرفتن را ندارد. در سالهای بعد زندگی، این احساس در او هراسی ایجاد میکرد که ریشه اش احساس گناه و مجرمیت غیر منطقی او بود، همه کودکان برای خانواده عزیز نیستند و کودکان طریقه ای غیر طبیعی برای شناخت این حقیقت دارند. آنها احساس میکنند که