

# ترس از رنج

حما شما نیز در برخوردهای روزانه با افراد بیشماری برخورد کرده اید که از موضوع خاصی رنج میبرده اند و وقتی علت را جویا شده اید در جواب شما میگویند که منترسم . در مقابل به اشخاص دیگری نیز برخورده اید که درست در خلاف جهت آن فرد اول و از موضوع دیگر در رنج بوده اند و در جواب پرسش شما ، علت آنرا ترس میدانند . حتی خود شما چنانچه از موضوع بخصوصی در هراس نباشید حتما ترس را ولو برای یکبار تجربه نموده اید .

همچنین در این رابطه اشخاصی را ملاحظه کرده اید که از موضوع بخصوصی منترسیده اند در حالیکه نه تنها برای شخص شما ترس آور نیست بلکه شاید برایتان پیام آور شادی نیز باشد و وقتی



داشتنی جلوه میکند. چنین انسانی در طول زندگی خویش راه و رسم غلبه بر ترس را نیز فرا گرفته است زیرا در غیر اینصورت خاطرات و تجربیات مثبت و نشاط آور زندگی بر خاطرات تلخ و دردآلود فزونی نمیگرفت.

ترس بزرگترین دشمن جرات و تحرک لازم برای ادامه زندگی و احساس امنیت و تفاهم متقابل است.

گذشته از آن ترس سرسخت ترین مانع ریشه گرفتن دوستی، عشق و صراحت میان انسانهاست اعمال خشونت آمیز و وحشیانه افراد از غریزه ستیزه جوئی و ترس آنها ناشی میشود و وحشیانه ترین و مخوفترین این اعمال زائیده مستقیم ترس است. ترس کنترل نشده نیروی فوق العاده مخربی است که عواقب وخیم آن بمراتب خطرناکتر از مودی گری و بدخواهی ارادی و تعمدی میباشد. زیرا اراده خود نوعی کنترل است و اعمال ارادی همیشه برای رسیدن به هدف و مقصود معینی از انسان سر میزند. در نتیجه قدرت تخریبی آنها نیز پیش بینی شده و مشخص است درحالیکه ترس از بخطر افتادن زندگی به موجودات زنده چنان قدرتی میدهد که ممکن است ویرانیهای نامحدودی بیار آورند.

نظر خود را با او در میان میگذارید، خود آن شخص به ترس بیجایش اعتراف میکند با اینحال در همان موقع ویا بعدا اقرار میکند که از آن موضوع خوف دارد.

آیا تاکنون باین موضوع فکر کرده اید که چرا میترسید؟ ویا چرا کودکی که تازه متولد شده است از هیچ پدیده ای هراس و ترسی بخود راه نمیدهد لیکن همان طفل چند سال بعد از موضوعهای بسیار بی اهمیت و غیر مضرى دچار دلهره میشود؟ و چرا کار و عملی که یکنفر خردسال انجام میدهد و حتی از آن لذت هم میبرد یک فرد دیگر با سنی و قدرتی بیشتر از انجام آن عمل دچار اضطراب و دلهره میشود؟

حتما فوراً جواب خواهید داد که من این کار را انجام نمیدهم به دلیل اینکه میترسم بلی درست است هر انسان سالم و بالفی در دوره طفولیت باندازه کافی یعنی بمیزان رشد و نمو طبیعی و بدون اختلال با ترس دست بگریبان بوده و آنرا تجربه کرده است اما درهمین فاصله از نظر جلب محبت دیگران و برخورداری از عشق و دوستی نیز آنچنان موفق بوده است که تجربیات شیرین و دل انگیز او بمراتب بر تجربیات تلخ و دردآورش فزونی دارد. بهمین دلیل زندگی در نظر او زیبا و دوست

تا اینجا تا حدودی با ترس آشنا شدید که ما در اینجا برای هرچه روشن تر شدن مطلب موضوع بحث را به سه بخش عمده دسته بندی مینمائیم بدین صورت که :

۱- بطور خلاصه ترس چیست

۲- عوامل پیدایش آن کدام است ؟

۳- عوارض ناشی از آن چگونه میباشد ؟  
که در زیر بطور خلاصه بتوضیح هریک از آنها میپردازیم .

لازم بتذکر است که چون ریشه اکثر ترسها در طول زندگی یکفرد در دوران طفولیت پی ریزی میشود بنابراین توجه ما در تهیه این مطلب بیشتر شامل ترسهای کودکان میباشد .

۱- ترس چیست ؟ باتوجه به مطالب فوق التهابات واضطرابات وعكس العملهای غیر طبیعی یک موجود را در برخورد با پدیده های موجود ترس نامند . که ترس را به دو بخش عمده تقسیم بندی میکنیم :  
الف - ترسهای طبیعی و غیر مضر و تاحدی مفید .

ب - ترسهای زیان بخش .

حال باید دید ترس تا چه اندازه وحدی طبیعی و خالی از زیان است و ترس خالی از زیان در کدام نقطه ومرزی از ترس زیان بخش مجزا میشود . بزبان دیگر وجه تمایز ترس زیان آور و بیمار کننده چیست ؟

ترس چنانچه جرات و تحرک لازم برای ادامه زندگی را تحت تاثیر قرار دهد و موجب تضعیف آن گردد بهر شکلی که باشد زیان آور است و باید با آن بشدت مبارزه شود . همچنین اگر ترس باندازه و شکلی باشد که از بوجود آمدن تفاهم متقابل بین انسانها واعتماد بنفس در هریک از آنها جلوگیری کند وبهای آن وجود انسانی را دستخوش احساس ناامنی ، بیهودگی و ضعف اراده نماید باز هم نیروئی مخرب و نامطلوب بشمار میرود و بایستی ریشه کن شود . بطور کلی هرگاه بدبینی وعدم اعتماد بر روابط متقابل فرد با دیگران حکمفرما شود و شخص از تلاش بمنظور تحکیم و تقویت روابط انسانی خویش با سایر هموعانش باز بماند ، در چنین شرایطی نیروی اراده او نیز مجال رشد وتکامل پیدا نمیکند در نتیجه بموجود افسرده وعلیلی تبدیل میشود که حتی بر ابتدائی ترین ترسهای دوران طفولیت خود غلبه نکرده و نتوانسته است با اطرافیان خود روابط معقول واطمینان بخشی برقرار کند .

ریشه این قبیل عدم تعادلها همچنانکه در بالا بدان اشاره شد اغلب در زندگی گذشته شخص خصوصا در دوران طفولیت او قابل جستجو است . این عدم تعادلها در مراحل بعدی زندگی بصورت های مختلفی

چون اختلالات فکری، تزلزل شخصیت و دست زدن با اعمال جنائی تجلی خواهد کرد اما باوجود این در هیچیک از این موارد ترس مخفی شده و عمیقی که علت اصلی بیماری و اختلال میباشد اثر قابل مشاهده و آشکاری از خود نشان نمیدهد .

اما در فاصله موجود میان این قبیل بیماریهای خطرناک ، و سلامت روانی کامل مراحل مختلف دیگری نیز وجود دارد که هریک بنوبه خود قابل تامل است ایسن مراحل و درجات مختلف با ترسهای شدید اما زودگذری که بحران بلوغ از خود برجا میگذارد شروع شده و به ترسهای تثبیت شده و مستمر خاتمه مییابد .

در هر حال چنانچه ترس بطور مستمر بر قوای جسمی اثر بگذارد و کار آنها را مختل کند نشانه آنستکه تعادل روانی شخص را برهم زده است از جمله ترس ممکن است انسان را به پاره ای از ناراحتیهای جسمانی مانند بروز اختلال در عمل غذا خوردن ، استفراغ ، ناراحتیهای معدی ، تر کردن بستر ، دل درد ، سردرد و لکنت زبان مبتلا سازد .

۲- عوامل پیدایش ترس- که باید اینجا بطور فهرست وار به تعدادی از آنها اشاره بنمائیم :

(۱) تنبیه شدید بدنی و روحی کودکان از

طرف والدین آنها مانند کتک زدن ، زندانی کردن ، به تمسخر گرفتن آنها .  
(۲) شوکهای متناثر از بروز حوادث ناگهانی مانند سقوط از بلندی - برق گرفتگی .  
(۳) تنبیه شدید بدنی و روانی از طرف معلمین و اولیای مدارس .

(۴) ترس ناشی از نزاعهای شدید خانوادگی ، قومی و اجتماعی .

(۵) ترس ناشی از تنهائی کودکان بخصوص در مواقع بروز حوادث طبیعی مانند رعد و برق و سیل وغیره .

(۶) ترس ناشی از خوابهای وحشتناک دوران طفولیت .

(۷) تاثیر سوء بعضی از برنامههای وسائل ارتباط جمعی مانند تلویزیون و سینما .

(۸) ترس ناشی از حمله حیوانات .

(۹) ترسو بودن تعدادی از افراد خانواده و یا دوستان فرد .

(۱۰) تاثیر سوء رفتار بعضی از افراد در جامعه مانند کشتن حیوانات در معابر عمومی که در روحیه کودکان اثری نامطلوب میگذارد .

۳- عوارض ناشی از ترس چگونه میباشد؟

الف - ترس انسان را کند ذهن میکند - پاره ای از افراد با آنکه از نظر کلی آمادگی کامل دارند مرتباً در امتحانات تحصیلی و یا هر موقعیتی که شبیه به امتحان باشد با



در نتیجه تلاش او ثمر معدوس بار می‌آورد  
یعنی بجای پیشرفت ، عقب گرد میکند .  
ب - ترس ممکن است موجب تنبلی و بی -  
تفاوتی بشود .

درمیان کودکان سالم و طبیعی بندرت  
میتوان کودکی پیدا کرد که ذاتا تنبل و  
بی تفاوت باشد . زیرا حس کنجکاو

شکست روبرو میشوند علت اصلی شکست  
حیرت آور این قبیل افراد ترس از امتحان  
است . ترس از امتحان نیز بنوبه خود  
منشاء دیگری دارد که ترس از قدرت مافوق  
است . اگر پدر و مادر از فرزند خود  
انتظارات و توقعاتی بیش از توانائی واقعی  
او داشته باشند ، طفل دچار ترس میشود و

کودکان قوی تر از آن است که به آنها اجازه تنبلی و تن پروری بدهد . پس در چنین مواردی اگر تنبلی کودک از بیماری ناشی نشده باشد ، زائیده ترس است . علت اصلی آنها اغلب آنستکه پدر و مادر کودک بدون در نظر گرفتن توانائی واقعی فرزند خویش او را به اعمالی وادار میکنند که با شرایط جسمی و عاطفی وی متناسب نیست و کودک عملاً از عهده انجام آنها برنمیآید و در نتیجه دچار عدم تعادل عاطفی میشود و یازده کار او حتی از حالت طبیعی هم بمراتب کمتر میشود . در حالیکه این قبیل کودکان عملاً بچه‌های با استعدادی هستند و در شرایط طبیعی میتوانند موفقیت‌های زیادی بدست آورند .

پ - ترس کودک را وادار به دروغ گفتن مینماید .

ترس از عکس‌العمل‌های تهدید آمیز پدر مادر اغلب شاگردان را برآن میدارد تا نمرات بد خود را از نظر آنها مخفی کنند . ترس ممکن است یک کودک راستگو و درستکار را تحت شرایطی بیک کودک دروغگو و نادرست مبدل سازد . زیرا در چنین شرایطی ناراحتی و عذاب وجدانی که به طفل دست میدهد او را مجبور میکند که برای مخفی کردن دروغ اولی به دروغ تازه ای متوسل شود و این تداوم همچنان

حفظ میشود . در اینگونه موارد بر ملا شدن دروغ و مجازات طفل در آرامش او نقش موثری دارد و موجب آسودگی وجدان وی میگردد اما چنانچه کودک طی سالیان متمادی مرتباً برای مخفی کردن اعمال زشت و ناپسند خود بدروغ متوسل شود ، رفته رفته این عمل برای او عادت میشود و منجر به نادرستی ، بدبینی و غمزده‌گی دائمی میگردد .

ت - ترس موجب تضعیف قدرت دفاعی انسان میشود .

بعضی از کودکان بر اثر ترس قدرت دفاع کردن از خود را از دست میدهند . این قبیل کودکان نه تنها در مقابل اشخاص بالغ ، بلکه در برابر همسالان نیز نمی‌توانند در مقام دفاع از خود برآیند این کودکان معمولاً بیش از حد حرف شنو و سر-براه بنظر میرسند ، و بدیگران اجازه میدهند بهر صورتی که مایلند با ایشان رفتار کنند ، مقاومت این دسته از کودکان همیشه جنبه غیر مستقیم دارد . آنها همیشه از تآثر و اندوهی عمیق رنج میبرند ، اما جرات آشکار کردن آنرا ندارند . در نتیجه این تآثر عمیق در نهاد آنها به ترس مبدل میشود و مایه حزن و توسل بدروغ میگردد . در چنین شرایطی نیروی اراده طفل در هم میشکند و او دیگر نمیتواند در

صورت لزوم تصمیم مقتضی و متناسبی اتخاذ کند .

ث - ترس انسان را گرفتار حقد و حسد میکند .

اختلافات و خصومت‌های ریشه دار فAMILIY اکثرًا زائیده حسادت از میان نرفته‌ای است که فرزندان یک خانواده در زمان کودکی نسبت به یکدیگر نشان میدهند . حسادت دوران کودکی فرزندان یک خانواده نسبت به یکدیگر نیز تا حدودی زائیده ترس است زیرا هر یک از فرزندان یک خانواده هنگام طفولیت از اینکه دیگر فرزندان آن خانواده تمام محبت و علاقه پدر و مادر را بخود اختصاص دهند و او را از این علاقه و محبت محروم سازند در وحشت و هراس است .

بهمین جهت با آنها برای برخورداری از علاقه و محبت پدر و مادر به رقابت می‌پردازد و در این زمینه به آنها حسادت می‌ورزد . البته وجود این حسادت در زمان خود یعنی در دوران طفولیت امری کاملاً طبیعی است . اما وظیفه مادر آنستکه در همین دوره رفته رفته با رفتار خود تمام فرزندان را از محبت پدر و مادر مطمئن سازد .

ج - ترس انسان را ضعیف الاراده و سست عنصر میکند .

بعضی اوقات به افرادی برم‌خوریم که

با داشتن سن زیاد از هر جهت همچون کودک نا بالغی عمل میکنند بدین معنی که قدرت تکلم آنها از افراد با سن وسال کمتر ضعیف تر و از نظر درسی بسیار عقب مانده بصورتی که حتی از عهده نوشتن یک جمله کامل و درست برنمی‌آیند و گذشته از اینها افرادی بسیار تنبل ، لاابالی ، کم حافظه فراموشکار و بی تفاوت میباشند . باوجود این از تشویش خاطر و احساس عدم امنیت شدید و عمیقی که بوجود آنها مستولی می‌باشد و پس از آزمایشهای متوالی و دقیق باثبات رسیده است که در ظاهر هیچگونه اثری مشاهده نشده . درحالیکه همین تشویش خاطر و ترس نامرئی تمام مراحل رشد آنها را تحت تاثیر قرار داده . علیرغم خمیرمایه مساعد این نوع کودکان آنها را به موجودی ضعیف الاراده و سست عنصر مبدل ساخته است . پس از کمی تحقیق می بینیم این نوع افراد در دوران طفولیت از کمبود شدید محبت پدر و یا مادری محروم بوده اند و از این نظر کمبود زیادی احساس میکنند و از همان دوران روزگار را با هراس و نگرانی سپری کرده اند .

حال در اینجا به نکاتی چند در مورد مداوای کودکان ترسو اشاره مینمائیم :

۱- کودکانی که از ترسهای فوق العاده شدید و یا عوارضی چون آنچه در مطالب بالا آمده رنج میبرند برای بازگشت بحالت طبیعی خود بیش از هر چیز به پرستاری و مراقبت توأم با دلسوزی و محبت اولیاء خود محتاج میباشند .

غرور مینماید که این غرور بنوبه خود در کودک اعتماد بنفس و اطمینان بخود بوجود میآورد و ترس او را کاهش میدهد . اما بالعکس بازبیهائی که کودک قادر بانجام آنها نیست بایستی بشدت از آنها پرهیز نمود چه شکست کودک دراین نوع بازیها خود موجب تشویش خاطر وعدم اعتماد به نفس او خواهد شد .

۲- در خصوص ترسهای طبیعی یعنی ترسهائی که در اثناء رشد و نمو کودک بطور طبیعی آشکار و در فاصله معینی بخودی خود ناپدید میشوند مانند ترس از تاریکی که باید کودک را تسلی داده وسیعی کرد. نظر او را بجانب دیگری معطوف نمود و یا در موقع خواب میتوان کمی درب اطاق خواب او را باز گذارد .

۵- مراجعه به روانشناس اطفال در موقعی که کودک با اضطراب خاطر مدام دست بگریبان بوده ، بدبین ، خحالتی ، و انزوا طلب باشد .

۳- کودکان را هرگز نباید استهزاء نمود شوخی کردن با کودکان تا زمانیکه شکل تمسخر و استهزاء بخود نگرفته باشد کار پسندیده و خوبی است ولی کنایه های تمسخرآمیز بشدت زیان بخش است .

۶- گذشته از ۵ مورد فوق مهمتر از همه اعتماد بنفس دادن به کودک از راه تعلیم صحیح دستورات دینی و آشنا نمودن کودک به والاترین تکیه گاه همیشگی بشر یعنی خداوند است که میتواند تمام کودکان ما را در برخورد با این نوع پدیده ها استوار و پا برجا نماید .

۴- بازیهای متعددی وجود دارد که پرداختن بدانها میتواند ترس کودکان را زایل نماید مانند بازیهای مختلفی که در حین استحمام و یا شنا پیش میآید و موفقیت دراین نوع بازیهای سالم که البته کودکان از عهده آنها برمیآیند در آنها ایجاد

به امید پرورش کودکانی مومن و معتقد به مبانی لایزال الهی

