



نوجوان زیباست ، شاخه گل‌زینا
 پس نیاز به باغبانانی خوش‌ذوق
 دلسوز و آگاه دارد که با محبت
 و مهارت ، مراقبت باشند و
 پرورش دهند .

۸

روانشناسی نوجوان

نوجوان و عاطفه ترس

۱- با "ترس" آشناشویم

"یک روز شخصی در خارج شهر گردش می- کرد به بیماری وبا برخورد نمود. همین که چشمش به این بیماری مشهور وحشتناک افتاد از او پرسید :

- این بار چند هزار نفر را قصد داری به دیار نیستی بفرستی ؟ بیماری وبا جواب داد :
- هزار نفر را .

- سرانجام بیماری وبا وارد شهر شد و بجای هزار نفر که خود گفته بود تعداد پنج هزار نفر از ساکنان شهر را به دیار نیستی فرستاد و شهر را ترک کرد .

هنگامی که شخص مزبور برای مرتبه دوم با بیماری وبا برخورد کرد ، به شماتت و سرزنش او پرداخت که چرا عهد شکنی کرده بجسای هزارنفر ، پنج هزار نفر از ساکنان شهر را نابود ساخته است .

بیماری وبا در جوابش گفت :

- نه ، همه آنها را من نکشتم . من همانطور که گفته بودم فقط یک هزار نفر از آنها را کشتم و چهار هزار نفر دیگر شان از ترس مردند . " ۱
بلی ، حقیقتی است در قالب یک داستان شرقی ، مانند حقایق فراوان دیگر که لباس افسانه برتن دارند ، و این انسانها هستند که باید با دیدگان خرد از داخل پوست خوش رنگ و فریبنده ، مغز اصلی را بیرون بکشند . این کار

حداقل دوقایده خواهد داشت یکی آن کسه انسانها از زیانهای ظاهر بینی و ساده اندیشی زیاده از حد نجات خواهند یافت و دیگر ، بازار سالوس وریا از رونق خواهد افتاد . و باورشکستگی کارتلهای جهانی آدم فریبی آدمهای پاکدل در زندگی روزمره ، ترس و نگرانی و وسواس نخواهند داشت .

ترس از یک چیز، معمولاً " دردناکتر از روبرو شدن با همان چیز است و اصولاً " هر کسبی حالت ترس را تجربه کرده است ، حتی زندگی خالی از ترس در قرن بیستم نشانه ضعف دماغی محسوب می شود یعنی بی حسی قوای دماغی را می رساند و می توان گفت که ترس و تشویش به اندازه عین ، یک واکنش عادی است . روانشناسان هم عقیده دارند که بطور کلی هیچ کس از ترس طبیعی و منطقی رهائی ندارد . بعبارت دیگر تمام افراد بشر - حتی حیوانات که در این مقال ، مورد بحث ما نیست - این عاطفه را بطور نسبی دارند منتها کیفیت آن نسبت به سنین مختلف ، محیط تربیتی ، میزان هوش و ادراک افراد ، موارد ترس و ... مختلف می باشد . و روانشناسان می گویند :

آنچه که بیش از همه در ایجاد این عاطفه یا عدم آن دخالت دارد تربیت است . هیچ مادر ترسو نمی تواند فرزند نترس بار آورد لذا ترس کودک ، نوعی انعکاس ترس بزرگتران از خود می باشد یعنی مشاهده حالت تسرس نزدیکان ، کودک را مضطرب و خیالی بار می - آورد و هر قدر کودک یا نوجوان ، خیالی تر و از لحاظ فعالیت ها و معاشرتها کم تجربه باشد ، در مقابل محرکهای ترس ، حساس تر خواهد بود .

فضائی می خوانیم که : وی بسته آرامی و خونسردی از دریچه مخصوص سفینه بیرون آمد و مدت دو ساعت بدون این که کوچکترین ترسی بخود راه بدهد ، در فضای بالای جو راه رفت . آیا عموم مردم ، بی بساکی و شجاعت فضانورد مزبور را دارند ؟ قطعاً ندارند حتی به اضطراب و وحشت شدید نیز مبتلا می شوند . نباید فراموش کرد که ترسهای طبیعی مفید هم هست زیرا درحقیقت اعلان خطری است که آدمی را آماده می کند تا از خود دفاع نماید مثلاً " از محل حادثه به نقطه امن منتقل شود ولی بعضی از ترسهای بی اساس که نتیجه تربیت مستقیم و یا غیر مستقیم بوده مانند ترس از تاریکی ، محوطه های سرپوشیده ، عدم

جادارد سخن ارزشمند "گرن - دژاردن :
Gurin Desjardins
 راکه شخصاً " سخت به آن اعتقاد دارم یادآوری نمایم ، او میگوید : " درتمام اعمال تربیتی مسئله شخصیت مربی دخیل است . " بنابراین ، اهمیت مقام مربی و مسئولیت شدید او جلوه گر می شود و بار دیگر مخصوصاً به والدین هشدار می دهم که قبل از تولد فرزندشان به خود سازی بپردازند و بعد از تولد همیشه به یاد داشته باشند که باید او را برای مادر یا پدر بودن آماده کنند .

۲- آیا ترس یک امر طبیعی است ؟

گفتم روانشناسان عقیده دارند که بطور کلی هیچ کس از ترس طبیعی و منطقی رهائی ندارد . پس ترس ، طبیعی انسان است . یکی از تمایلات آدمی ، خود دوستی می باشد - که نباید آنرا با خود پرستی اشتباه کرد - لذا میل دارد به حیات خود ادامه دهد و وجود خود را از هرخطری که سلامت یا حیاتش را تهدید کند مصون و محفوظ نگاهدارد .

بنابراین از فروشدن سوزن در پوست بدن گرفته تا به گربه ، سگ ، خزندگان ، آسانسور هواپیما ، ساختمانهای بلند ، میز خطابه رعد و برق ، تاریکی و خطرات واقعی مثل حریق ، گلوله ، بمب و موشک و غیره جزء محرکات و عوامل ترس بشمار می آیند و انسان را به دفاع از خود برمی انگیزند .

ولی می دانیم با این که ترس ، یک امر طبیعی است انعکاس افراد مختلف درمقابل محرکات و عوامل آن مختلف است . مثلاً " در گزارشی درباره خروج یک فضانورد از سفینه



قطعا " نظاره گر از دلش خواهد گذشت که :
 " قسمت را باور کنم یا دم خروس را "
 بازم نقش یک مربی آگاه تجلی می کند :
 هنگام بروز عوامل ترس طبیعی هرگز به کودک
 یا نوجوان نگوئیم " آی ترسو" یا " این که
 ترسی ندارد " بلکه با خونسردی و حفظ آرامش
 به او بگوئیم که در این حال چه کار باید کرد .

۴ - ترس مرضی (Phobie)

" ترس وسواسی مداوم و موهوم از یک شیء
 خارجی یا مکان و یا موفقیت ها ، مانند ترس از
 ارتفاعات و جاهای بلند و یا ترس از فضاها
 باز و وسیع ، یا ترس از کثافات ، حیوانات و
 غیره را گویند . عقیده بر این است که علت این
 ترس مرضی ، جابجاشدن یک منازعه درونی
 ضمیر ناخود آگاه و تغییر شکل یافتن ترس
 بصورت یک شیء خارجی می باشد که با آن
 منازعه درونی ، بطور مجازی و سمبولیک مربوط
 می باشد . " ۲

در این حالت گرچه انسان میدانند که خطر
 واقعی متوجه او نیست باوجود این نمی تواند
 از ترس خود جلوگیری کند .

گاهی هم ترس مرضی با وسواس توأم می -
 شود و شخص مبتلا ، از افکار وسواسی به همان
 اندازه می ترسد که از انگیزه واقعی هراس
 دارد شاید هم افزون تر . حال اگر بگوئیم
 هیچ آدمی نیست که گاهی دچار ترس نشود
 این را نیز باید اذعان کنیم که اگر ترس
 از موضوع معینی چنان شدت پیدا کند که افکار و
 فعالیتهای دیگر زندگی را تحت تأثیر خود
 قرار دهد ، مسلما " زیان آور خواهد بود .

بقيه در صفحه ۲۵

موفقیت در تجارت و تحصیل ، امتحان ، کوههای
 مرتفع ، دشمن واهی و . . . نه تنها مفید
 نیست بلکه بتدریج روح انسان را فرسوده ساخته
 توازن زندگی آرام و متعادل را از او سلب
 می کند .

۳ - پنهان کردن ترس

گرچه همه ما ترس را آزموده ایم لکن
 احساسی که از آن داریم یا واکنشی که نشان
 می دهیم قابل توجه است . بیشتر ما یاد
 گرفته ایم که چگونه آن را مخفی بداریم و
 بهمین جهت نکته اساسی ، طرز عمل ما هنگام
 ترس است .

می گویند سرباز شجاع آن کس نیست که
 هرگز نترسیده باشد بلکه کسی است که برخلاف
 ترس عمل می کند و بسیاری از مردم از این
 حقیقت غافلند و کوشش می کنند باصطلاح
 احساس ترس نکنند یا آنرا پنهان سازند در
 صورتی که باید بیاموزند چگونه در برابر ترس
 عمل مؤثری برضد آن انجام دهند . بدون
 شک ما هر اندازه که در نتیجه ترس اجازه
 می دهیم اعمال و حرکات مثبت مان متوقف
 شود به همان اندازه تحت تاثیر حرکات
 عاطفی قرار می گیریم و حتما " در حل مسائل
 و مشکلات زندگی دچار شکست می شویم و از
 پیشرفت باز می مانیم . بعلاوه اگر ترس ، گاهی
 از اوقات به زبونی و بی لیاقتی تعبیر می شود
 اختفای آن بیشتر زبونی و ضعف شخصیت را
 نشان می دهد . یکی در سرمای شدید زمستان
 پالتو برتن نداشت ، آشنائی از او پرسید چرا
 پالتو نپوشیده ای ؟ درحالی که شدت می لرزید
 و از سورت سرما صدای بهم خوردن دندانهایش
 بگوش می رسید جواب داد : عادت ندارم !!

لگك اولياء در آمورش فرزندآن

بزرگترین کمکی که اولیا می -
توانند به فرزندان خود کنند
اینست که : به فرزندان خویش
قبلا " اجازه داده باشند که بدون
ترس و خجالت سئوالات خود را
باوالدین درمیان گذارند .

مخصوص مدارس ابتدائی



بازی از خصوصیات یک دوره خاص کودکی
نبوده بلکه در مراحل مختلف رشد افراد از آن
لذت می برند . از این روی در دوران نوجوانی
که فرزندان ما کلاسهای راهنمایی تحصیلی
را پشت سر می گذارند می توان از روش بازی
استفاده کرد . هرچند که بازیها در این
دوره با بازیهای دوران قبل از دبستان و یا
سنین دبستانی متفاوت است .

در دوران دبستانی بیشتر فعالیتهای آموزشی
صرف خواندن ، نوشتن و حساب کردن می شد

همانطور که در مقالات قبلی به اطلاع شما
خوانندگان گرامی رسید تجارب کودکان معمولا "
در بازی آنها خلاصه می شود . به عبارت دیگر
می توان بازی را جدی ترین کار کودکان محسوب
کرد . کودکان از طریق بازی وادار به تفکر
تعقل ، درک رابطه ، کشف مطالب جدید و امثال
آن می شوند .

اخلاق مذهبی "آزمایشهای ساده فیزیکی" و "سرگرمیهای ریاضی" را در قلمرو علوم می‌توان نام برد. در سالهای اخیر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان کتاب‌های مفیدی در رشته‌های مختلف برای کودکان و نوجوانان منتشر کرده است.

اولین کمک والدین به نوجوانان در دوره راهنمایی باید به این صورت باشد که فرزندان خود را با کتبی که برای نوجوانان تالیف شده آشنا نمایند.

برای بهره‌گیری بیشتر اولین کار اولیا باید این باشد که این کتب سودمند را به طرز مختلف تهیه و در دسترس فرزندان خویش قرار دهند. حتماً لازم نیست که این کتابها خریداری شود بلکه از طریق هماهنگی با کتابخانه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، کتابخانه‌های عمومی و کتابخانه مدرسه می‌توان این کتب را تهیه و در اختیار فرزندان گذاشت.

یکی از فعالیتهای انجمن اولیا و مربیان مدارس باید این باشد که فهرستی از کتب مفید برای نوجوانان تنظیم نماید سپس نسبت به تهیه و در اختیار گذاشتن این کتب مفید و مناسب اقدام نماید.

۲- شوق نوجوانان به مطالعه

کار دوم اولیا اینست که کودکان و بچه‌ها خصوص نوجوانان خود را ترغیب کنند که به موازات مطالعه کتابهای درسی این قبیل کتب را به دقت مطالعه نمایند.

برای ترغیب و تشویق فرزندان به مطالعه کتب متنوع و غیر درسی بطرق مختلف می‌توان اقدام نمود. بعضی از اولیا با دادن جایزه

ولی در دوره راهنمایی تحصیلی نوجوان با رشته‌های مختلف علوم (ریاضی، فیزیک، شیمی، طبیعی، تاریخ، جغرافیا، ادب، هنر) آشنا می‌شود. این آشنائی با رشته‌های مختلف علوم از آن جهت در برنامه‌های تحصیلی دوره راهنمایی آمده که نوجوان پس از آشنائی با رشته‌های مختلف بر حسب علائق و استعدادهایی که دارد نسبت به انتخاب رشته تحصیلی و شغل آینده خود تصمیم بگیرد.

و اما اولیا در این دوره به فرزندان خود دو صورت می‌تواند کمک کنند:

۱- کمک آموزشی

در این دوره بموازات تحصیلات رسمی باید فرزندان را به خواندن کتابهای مذهبی و علمی ترغیب کنیم. ولی باید بدانیم که نوجوانان در این دوره بحرانی از سن خود به کتابهای خاصی علاقه می‌ورزند. به عنوان مثال در ادبیات به کتابهایی رو می‌آورند که مطالب را به صورت داستان بیان کرده باشد. و اما در علوم به معماها و سرگرمیها علاقه مندند.

بنابراین باید در این سنین بیشتر مطالب مذهبی، ادبی، تاریخی، اجتماعی و... را در قالب داستان به نوجوانان ارائه دهیم و مطالب علمی را در قالب سرگرمیها، معماها و امثال آن تا باطبع متلون و کنجکاو کودک سازگار باشد.

خوشبختانه در این رابطه از دیر باز کتب مفیدی برای نوجوانان تدوین شده است که به عنوان مثال کتاب "داستان راسان" را در جهت

مادر) قسمتی از اوقات شبانه روز را به مطالعه کتب و مطالب مورد علاقه‌مان اختصاص دهیم تا فرزندانمان هم به ما تاسی جسته و کم کم به مطالعه عادت نمایند .

مساله دیگری که در ارتباط با مطالعه باید خاطر نشان ساخت اینست که وقتی صحبت از مطالعه می شود اغلب نوجوانان تصور می کنند که برای هر نوع مطالعه باید مکان و زمانی خاص اختصاص یابد . به عبارت دیگر همانطور که برای تحصیل در وقتی مشخصی به مطالعه

فرزندان خود را به مطالعه ترغیب می نمایند . بعضی از طریق موعظه و نصیحت وعده ای از طریق ایجاد رقابت ، فرزندان خود را به مطالعه تشویق می نمایند . اما بعد از مدتی ممکن است به علل مختلف فرزندان ما به مطالعه رغبتی نشان ندهند که این بی اعتنائی به مطالعه اغلب می تواند معلول روش تشویق باشد . برای نتیجه گیری بیشتر و ترغیب بهتر فرزندانمان به مطالعه بهتر است سعی کنیم که خودمان سرمشق خوبی برای فرزندانمان باشیم .



می پردازد ، ممکن است از مطالعه نیز چنین تصویری داشته باشند که مطالعه باید در مکانی مناسب و زمانی خاص انجام پذیرد . اما اگر کودک ببیند که مادرش ضمن آشپزی و طبخ غذا از لحظه ها استفاده کرده و کتاب مسرود علاقه اش را مطالعه می کند و یا ببیند که پدرش در اتوبوس هنگامی که فاصله بین منزل و محل کارش را طی می کند به مطالعه می پردازد

به عبارت دیگر همانطور که در دیدن بعضی از برنامه های تلویزیونی و شنیدن بعضی از برنامه های رادیویی مثل اخبار و غیره عملاً شرکت کرده و علاقه نشان میدهیم خوبست که در مطالعه کتب هم سرمشق خوبی برای فرزندانمان باشیم . همانطور که پیامبر اسلام فرموده "اطلب العلم من المهد الى اللحد" - زگهواره تا گوردانش بجوی - باید خود ما (پدر و

با رشته های مختلف علوم و فنون آشنا شوند . آنها را تا آنجا که میسر است در مطالعه کتابهای مختلف تشویق نمائید تا فرزندان با رشته های مختلف تحصیلی آشنا شوند و بتوانند برابری استعدادها و علائق خود نسبت به انتخاب رشته تحصیلی توفیق یابند .

انتخاب رشته تحصیلی

مطلبی که باید والدین در نحوه کمک به فرزندان مورد توجه قرار دهند مسأله انتخاب رشته تحصیلی و ادامه تحصیل در آن رشته و بالاخره انتخاب شغل آینده می باشد .

در گذشته بدون توجه به تمایلات و علایق و استعدادها هرکسی به کار معینی مشغول می شد و در بعضی موارد افراد قدرت و یا حق انتخاب شغل نداشتند .

در روز گاران گذشته کودکی که از مادر متولد میشد اگر دختر بود در کنار مادر خویش و داخل منزل تعلیمات و فنون خاص خانه داری را فرا می گرفت و پس از س بلوغ (گاهی اوقات قبل از بلوغ) بافردی که مورد نظر والدینش بود (بخصوص پدر) ازدواج میکرد . اما اگر مولود پسر بود پس از گذراندن دوران کودکی در کنار پدر و تحت نظر مستقیم او قرار می گرفت و برای جانشینی پدر در آینده تربیت می شد به عبارت دیگر بدون توجه به استعداد و علائق و توانائیهای لازم برای شغل مورد نظر پدرش آماده می شد .

اما در دوران اخیر به علل مختلف از جمله پیدایش مشاغل متعدد و توجه به مهارت های

لطفاً ورق بزنید

کودک هم یاد می گیرد که از اوقات بیکاری استفاده کرده در آن اوقات در هر جا که باشد به مطالعه بپردازد .

کمک دیگر اولیاء در سنین مدرسه راهنمایی باید از طریق بحث و مذاکره با نوجوانان و رفع گرفتارهای فکری و مشکلات علمی آنان باشد . در دوران نوجوانی هم مثل دوران کودکی سئوالات متعدد و گوناگونی در ذهن کودک بوجود می آید . این سئوالات ممکن است در زمینه های عقیدتی ، اجتماعی ، علمی و . . . باشد . بزرگترین کمکی که اولیاء می توانند به فرزندان خویش کنند اینست که به آنها قبلاً اجازه داده باشند بدون ترس و خجالت سئوالات خود را با والدین در میان بگذارند و بعد از آن اگر پاسخ صحیح سئوالات را میدانند با کمال خضوع و خشوع همراه با مهربانی و صبر و بردباری به فرزندان خویش جواب گویند و اگر جواب بعضی از سئوالات آنها را نمی دانند صادقانه موضوع را متذکر شده و قرار بگذارند که هر دو در جستجوی جواب باشند و هر کدام که به جواب رسیدند دیگری را نیز مطلع نمایند . بدین طریق فرزندانمان را می توانیم به بهترین وضعی به امر مطالعه ترغیب نمائیم . مسأله دیگری که باید متذکر شویم اینست که در سنین نوجوانی فرزندان ما باید با رشته های مختلف علوم آشنا شوند تا بعداً برابر با استعدادها و علائق خود بتوانند یکی از آن رشته ها را انتخاب کنند . البته درباره انتخاب شغل و علائق و استعدادها در آینده بحث می کنیم . اما آنچه که لازم است والدین در ارتباط با فرزندانمان ملحوظ داشته باشند اینست که سعی کنند در دوره راهنمایی تا آنجا که ممکن است فرزندان خود را تشویق کنند تا

نوجوانان برور کند .

در این دوره، تحصیلی علاوه بر علوم نوجوانان باید بارشته های صنعت، کشاورزی و خدمات آشنا شوند . از طرف دیگر در پايان دوره، راهنمائی باید نوجوانان را با دنیای مشاغل آشنا کرد ، تا نوجوان پس از کسب این اطلاعات و با توجه به علائق و توانائیها و امکانات خود بتواند رشته تحصیلی مناسبی انتخاب کرده در آینده به شغل مورد نظر خود دست یابد .



خاصی که برای هر شغل لازم است موجب شده که نوجوانان و جوانان ما برای رسیدن به شغل و حرفه مورد نظر مراحل مختلفی را طی کنند از طرف دیگر ثابت شده که شرط موفقیت در هر شغل بستگی به میزان علاقه، استعداد، توانائی و امکانات هر فرد دارد . لذا در بسیاری از کشورها دوره‌ای به نام دوره راهنمائی تحصیلی وضع شده است .



کمک اولیاد در این مرحله

اولیا باید اولاً " در طول دوره راهنمائی تحصیلی فرزندان خود را به آموختن دروس مختلف تشویق نمایند و در عین حال بایستی با دقت و ظرافت بر فرزندانشان نظاره گر باشند و غیر مستقیم متوجه علائق و استعداد های فرزندان شان در دروس مختلف باشند .

ثانیاً " به دلائل خاص اجتماعی و یا اقتصادی فرزندان خود را وادار به پذیرش و یا انصراف از شغل خاصی ننمایند .

تحصیل در دوره راهنمائی هدفیابی را دنبال می کند ، که یکی از مهمترین هدفها در این دوره شناخت علائق و استعداد های فردی دانش آموزان جهت هدایت و ارشاد آنان در رشته های مختلف تحصیلی است .

برای رسیدن به این هدف سعی می شود که نوجوانان از طریق دروس مختلف با رشته های تحصیلی مثل ، ادبیات ، ریاضیات ، هنر علوم طبیعی ، ریاضیات خارجی و امثال آن آشنا شوند . آشنائی با دروس مختلف بیشتر بدان جهت است که علائق و استعداد های

ثانیا " اولیای محترم دانش آموزان در تمام دوران تحصیل در مدرسه راهنمایی باید فرزندانشان را بامشاغل گوناگون آشنا نمایند . هرپدری باید مزایا و معایب شغل خود و مشاغل دوستانش را برای فرزند خود بازگو نماید .

در صورت امکان فرزندش را عملاً " در جریان مشاغل گوناگون بگذارد ، بنابراین خوبست نوجوانان در دوره راهنمایی ضمن بازدید از کارخانه ها ، کارگاهها ، مزارع و بیمارستانها با مشاغل مختلف آشنا شوند و اولیای دانش آموزان بایستی ضمن همکاری با مربیان در اجرای برنامه های گردش علمی امکاناتی فراهم آورند .

رابعا " اولیاء باید با کمک و همکاری معلمان و مشاوران آگاه و باتوجه به علائق ، استعدادها و امکانات موجود ، فرزندانشان را در انتخاب رشته تحصیلی مناسب یاری نمایند .

یدا . . . جهانگرد

طبیعی را می شناسم که از معاینه و معالجه بیماران اکراه دارد . به علت سابقه دوستی یک روز موضوع را با آن طبیب در میان گذاشتم و علت تسامح او را در معالجه بیماران سؤال کردم . خیلی ساده و بی پرده گفت من طبابت را دوست نداشتم ولی در اثر اصرار و مراقبتهای پدرم به دانشکده پزشکی رفتم و باز به اصرار او این رشته را ادامه دادم و به ناچار دکتسر شدم ولی از دیدن بیمار خوشم نمی آید و به عبارت ساده تر طبابت را دوست ندارم و با اینکه سالها در وزارت بهداشت کار کرده ام ، سعی می کنم که در قسمت درمان کمتر کار کنم روی همین اصل مشاغل اداری را برمشاغل درمانی ترجیح داده و فقط در بعضی مواقع به حکم اضطرار به درمان می پردازم . هروقت که یک کشاورز را در مزرعه ای مشغول کار می بینم غبطه می خورم و آرزو می کنم که کاش پدرم اجازه داده بود که من هم کشاورز موفق باشم .

بقیماز صفحه ۱۹

دست ، در او وجود آمده است . " ۳
پس خیلی از ترسهای مرضی عبارت است از تجارب و افکاری که در اثر احساس گناه ، تغییر شکل داده به صورت ترس شدید جلوه گر می شود . در شماره آینده بخواست خدا ضمن ادامه بحث ، از آثار ترس ، راههای جلوگیری از ترسهای غیر طبیعی ، این که ترس غریزی است یا اکتسابی و بالاخره از روشهای مقابله و معالجه سخن خواهیم گفت .

۱ - خوشه های زریں ، دکتر انصاری

۲ - فرهنگ روانپزشکی و روانشناسی ، دکتر بهرامی ، دکتر معنوی

۳ - بهداشت روانی ، دکتر شاملو

سیدصیاء الدین صدیقی

" مردی به روانشناس مراجعه کرد و شکوه نمود از این که از دستهای خود و دیگران می هراسد . در طی جلسات روانکاوی معلوم شد که این شخص در دوران جوانی مشکلات جنسی شدید و احساس گناه مربوط به آن را داشته . او این رفتارها را ترک و خاطره آن را با جدیت زیاد فراموش کرده است . در آن هنگام این مرد معتقدات مذهبی محکمی داشته که با اعمال جنسی ناپسند منافات داشته است . بتدریج و به مرور زمان دستهای خود و دیگران را گناهکار تصور کرده زیرا چنین عقیده داشته که اغلب مردم با دستهایشان مرتکب اعمال زشت می گردند و بالنتیجه ترس و وحشت از