

ترس!

منشاروانی ترس - فواید و مضرات ترس - نقش پدران ، مادران و مربیان

منشاروانی ترس

ترس یکی از عواطفی است که بسیاری از نیروها و استعداد های درونی آدمی را فلج می سازد و از شکوفان شدن آنها جلوگیری می کند ، ترس باعث ضعف و زبونی انسان ، در زندگی می شود و شجاعت ، انسان را تا سرحد آرمانها و مقاصدی که دارد ، همراهی و یاری می نماید ، اگر چه امروز ، ترس بآن صورتی که در انسانهای نخستین وجود داشت و با تغییرات شدید فیزیولوژیکی همراه بود ، وجود ندارد ، مع الوصف ، آنچه که بطور مشترک ، در میان انسان های اولیه و انسان های امروزی و حتی حیوانات ، منشاء ترس می شود ، احساس خطر است ، خطر «گم شدن!» یا «کم شدن!» ، روانشناسان می گویند : «ترس در صورتی عارض می شود که شخص ، خطری را (از فرورفتن سوزن در پوست بدن گرفته تا ناخوشی سخت و خطر مرگ) احساس کرده ، حالت دفاعی بخود گیرد» (۱)

ترس ، عاطفه ای است که گریبان کودکان ، جوانان ، و بزرگسالان را می گیرد و سعادت آنها را تهدید می کند افراد ، بر حسب تفاوت سنی خویش ، دچار ترسهای مختلف و گوناگونی می شوند ، ۲۰ تا ۵۰ درصد از کودکان دوساله تا شش ساله ، از تاریکی می ترسند ، زیرا نیروی تخیل قوی آنها و افسانه های وحشت انگیزی که خوانده یا شنیده اند سبب می شود که تاریکی را پر از موجودات عجیب و غریب ببینند . داروین معتقد بود که ترس از حیوانات ، برای کودکان ارثی است ، ولی مهر و محبتی را که انسان نسبت به حیوانات ، از خود نشان میدهد ، بعدها فرا می گیرد ، نقاط مرتفع ، غرش رعد ، سوت کارخانه ، بازیچه هایی که جاندار بنظر می آیند و سایه متحرک ، اطفال را می ترسانند ، بچه ها از قیافه های ناشناس ، بیمناکند ، گاهی بر اثر همان نیروی قوی و تخیل وعدم دخالت حس و لمس ، دچار رویا های مخوف ، می شوند ، حتی جایجا شدن ، برای چنین اطفالی ترس آور است ، تحمل پرتاب شدن بهوا و قرا رگرفتن روی شانه ، بر اثر عادت است ، اطفال بزرگتر ، بیشتر از امور واقعی از قبیل مرگ ، صاعقه ها ، زلزله ، بیماری و... می ترسند ، جوانان از اینکه مورد تمسخر و استهزاء قرار گیرند ،

بیمناکند، ترس بزرگسالان، بیشتر از شکست در کار و پیشه، عدم تأمین زندگی و از کفر رفتن حیثیت اجتماعی است.

علائم ترس، لرزش اندام، عقب نشینی و فرار است، حرکاتی که بر اثر تمایل فرار، در انسان ظاهر می‌شود، صورتهای مختلفی دارد، بانوئی که می‌ترسد در اجتماع مورد قبول واقع نشود، از وا و کناره گیری اختیار می‌کند، این کناره گیری موجب نافر و پریشانی خاطر می‌گردد و اگر شدت پیدا کند، عوارض روحی و عصبی نیز بدنبال خواهد داشت، کسانی که از شکست در کار و حرفه بیمناکند، معمولاً به رختخواب، پناه می‌برند و تمارض می‌کنند، گاهی هم بقدری با تخیلات شیرین خود سرگرم می‌شوند که موضوع ترس آور را بشکلی فراموش می‌کنند، سربازانی که در میدان جنگ، دچار ترس می‌شوند، بقدری فشار روحی آنها شدید است که برخی از آنها دچار کوری و فلج می‌شوند یا اینکه زبان آنها بند می‌آید.

فواید و مضرات ترس

باید باین نکته توجه داشت که ترس، یا فطری و ذاتی انسان است و یا اکتسابی، بدون تردید، آنچه آفریدگار جهان در نهاد انسان، بودیعت گذارده است، نه تنها ضرر ندارد، بلکه وجود آن - اگر مورد استفاده صحیح قرار گیرد - مفید و سودمند است بنابراین لازم است که کودکان را طوری پرورش دهیم که در برابر «خطر» ترس داشته باشند، زیرا چنین ترسی، آنها را مجهز می‌کند که جان و شخصیت خود را در مقابل آن حفظ کنند، البته خطر واقعی نه خطر موهوم!

تخلف از قوانین و مقررات اجتماعی، موجب گرفتاری، بی آبرویی و احیاناً مرگ انسان می‌شود، این یک خطر واقعی است کودکان را باید از همان دوران کودکی از هر نوع تخلفی ترسانید، البته این ترسانیدن باید عاقلانه باشد، شرح سرگذشت مردمی که بر اثر تخلف از قوانین و مقررات، تسلیم چوبه دار شده‌اند و یا سالها در سیمچال زندان بسر برده‌اند و حیثیت خود را پایمال کرده و آبروی خود را از دست داده‌اند و معرفی افرادی که بر اثر پاکدامنی، راستی و درستی، عمری را بعزت و شرافت و آبرومندی گذرانیده‌اند، برای کودکان، درسی آموزنده است که آنها را وادار می‌کند تا عواقب تخلفات را مطالعه و عاقلانه از آن اجتناب کنند.

با این همه نباید آنها را از هر خطری ترسانید بلکه باید به آنها فهماند، آنجا که نگهداری و حفظ جان و مال، بقیمت از دست رفتن استقلال وطن، ناموس و عقیده، تمام شود، شجاعانه باید جانبازی و فداکاری کرد.

از این قسمت که بگذریم، ترسی که انسان را بسوی کمال و راستی سوق دهد واز حرکات زشت و ناپسندیده جلوگیری کند، باید در وجود انسان زنده بماند، از نظر اسلام، ترس از مجازات و کیفر خداوند برای مردم لازم است، بطور یقین چنین ترسی، امنیت و آسایش را برای جامعه به ارمغان می‌آورد، اگر در همان جامعه، خیانت و

تجاوز رواج دارد و بر اثر آن نا امنی شدیدی زندگی مردم را فرا گرفته است، بواسطه عدم ترس از خداوند و کيفراوست، ترس از کيفرهای قانونی - هر چند هم بپرحمانه باشد! - نمیتواند جای ترس از کيفر الهی را بگیرد، زیرا بجرئت میتوان ادعا کرد که غائب متخلفین از قوانین، یا اصلاً کيفرنمی بینند، یا بکيفر واقعی نمی رسند، و این خود عللی دارد که اینجا مجال ذکر آن نیست.

کسانی هم پیدا میشوند که بدی نکردن آنها از ترس کيفر نیست. همانطوری که خوبی های آنها هم بخاطر انتظار پاداش نمی باشد علی (ع) فرمود: «پروردگارا! عبادت من بخاطر طمع بهشت و ترس دوزخ نیست...!»

ترسهایی که بسیار باطلانه و مایه سرافکنندگی و شکست و حاکی از ضعف و ناتوانی انسان است، ترسهای اکتسابی است، درحقیقت «ترس های اکتسابی» یا «غیر واقعی» بر اثر احساس «خطر غیر واقعی و موهوم» پیدا میشود، در درجه اول باید از پیدایش چنین ترسهایی جلوگیری کنند و در درجه دوم باید در صدد ریشه کن کردن آن برآیند.

بعقیده روانشناسان، ترس بیجا از جنبه عقلی و اخلاقی و مزاجی، مضر است، شاید اکثر خوانندگان به تغییرات بدنی که با ترس، همراه است پی برده باشند، اختلال گردش خون، بریدگی رنگ صورت، تنگی نفس، گرفتگی گلو، لرزه اندام، خشکی دهان، راست شدن مو بر اندام و شدت ضربان قلب، از همه نمایان تر است، از از این ترس - بخصوص اگر شدید باشد - اعمال مختلف بدن را مختل می سازد و شخص را بیمار و احياناً نابود میکند، بر اثر ترس، حافظه و عقل انسان، ضعیف می گردد و گاهی هم انسان دچار جنون میشود، کمرویی، موهوم پرستی و سست عنصری از مضرات اخلاقی ترس است!

نقش پدران، مادران و مربیان

کودک، از صدای بلند، ترس فطری دارد، اگر هنگام نزدیک شدن او بچیز مورد علاقه اش، فریادی از جانب بزرگتر بشنود کودک از آن چیز خواهد ترسید و همین ترس ممکن است باشیای مشابه آن نیز سرایت کند، دانشجویی از نزدیک شدن پرمرغ بدنش دچار حمله و ترس شدیدی می شد و حتی از دیدن پر مرغ می ترسید، تحقیقات روانشناسی نشان داد که او در سن دوسالگی، مورد حمله خروسی واقع شده است، رادبو، داستانی راجع بدیو، جن و پری میگفت و پسر بچه ای گوش میداد، موقع رفتن برخت خواب، طفل بگریه افتاد و شرح قصه را برای مادر تعریف کرد و معلوم شد که می ترسد از اینکه دیوها برخت خوابش رفته باشند، مادر چراغ قوه ای بدست طفل داد و در حالیکه او را قوت قلب، می داد از او خواست که رخت خواب را بررسی نماید و تعیین کند که نه دیو در آنجاست و نه جن و پری! (۱)

(۱) روانشناسی کودک صفحه های ۲۸۸ و ۲۸۹ و ۲۹۰ از دکتر مهدی جلالی.

روشی که روانشناسان ، برای معالجه ترس ، پیشنهاد میکنند ، کم کردن قدرت انگیزه ترس آور و بعبارت دیگر ، همراه ساختن محرک ترس ، بایک چیز نشاط آور می باشد ، این کار سبب میشود که از قدرت انگیزه ترس آور ، کاسته شود .

هنگامی که طفل مشغول خوردن غذاست ، میتوان آرام آرام ، چیزی که از آن ترس دارد ، باونزدیک کرد ، البته خیلی بااحتیاط ، چه درغیراین صورت ، ممکن است ترس دیگری ازخود غذا هم پیدا کند ، پس همراه ساختن یک موقعیت فرح بخش با موقعیت ترس آور ، بتدریج از ترس کودکان می کاهد .

برای علاج ترس کودکانی که از تاریکی می ترسند و شبها نمی خوابند ، می توان بتدریج نور را کم کرد ، تا اینکه با تاریکی خو بگیرند ، اگر هم زمان خواب آنها را با قصه های شیرین و لالائی توأم سازیم مفیدتر خواهد بود .

مربیان ، پدران و مادران دلسوز و مهربان ، از ترسانیدن اطفال و تضعیف روحیه آنان خودداری میکنند ، بسیاری از مادران هستند که برای آرام کردن و تسلیم ساختن کودک ، از نیروی تخیل او ، سوء استفاده میکنند و او را از موجودات موهوم و افسانه ای ، چون لولو ، دیو و غول ! یا موجودات واقعی ، چون سگ ، گربه و گرگ ! می ترسانند ، خوشحالند که از این رهگذر ، طفل را آرام و خاموش کرده اند ولی غافلند از اینکه با این عمل خود ، روحیه طفل را فلج می کنند و برای همیشه او را دستخوش ترسهای مضر و بیهوده می سازند .

«مسو» حکیم ایتالیائی می گوید : «آینده و عظمت هرملتی تنها بسته بتجارت و صنعت و دارایی و رزمجویی افراد آن ملت نیست بلکه ضمناً منوط باستعداد کودکان آن ملت و بدرجه بی باکی و ترسناکی آنهاست ، باید بخاطر داشت که ترس مرضی است مثل سایر امراض و اقدام در معالجه آن ضروری باشد ، اگر آدم بی باک گاهی اشتباه میکند ، آدم ترسو همیشه خطا کار است» (۱)

پدران ، مادران و مربیانی که بوظیفه خویش ، آگاهند ، در مورد ترس کودکان و تربیت آنها توجه لازم مبذول می دارند ، روانشناسان برای معارضه با ترس ، توجه بنکات زیر را بمربیان ، توصیه میکنند :

۱- خودداری از ترسانیدن کودکان . ۲- هر ترسی با عکس العمل بدنی همراه است ، بدنهای قوی عکس العمل ضعیف و بدنهای ضعیف ، عکس العمل شدید دارند ، پس با بنیه قوی و مزاج سالم ، بهتر می توان در برابر مخاطرات ترس ایستادگی کرد و تقویت بدن ، لازم و مفید است ۳- همانطور که گفتیم : نیروی تخیل اطفال ، قوی است ، همین تخیلات ، در خواب و تاریکی و تهایی ، باعث وحشت آنها می شود ، پس اگر درباره تخیلات خود تحقیق کند ، مثلاً او را آوار کنیم که در تاریکی اشیای

اطاق را لمس کند یا اینکه ناگهان چراغ را روشن کنیم تا متوجه شود که تاریکی در ماهیت اطاق و اشیائی که در آن است، تغییری ایجاد نکرده است، به برطرف شدن ترس و کمک شایانی خواهد شد ۴ - کودکانی که بسن ۵ یا ۶ سالگی رسیده‌اند دارای حس غرور و عزت نفس هستند، می‌توان از همین حس آنها استفاده کرد و بآنها گفت: «تو بزرگی، خجالت بکش!»، خلاصه هر اندازه بتوانیم بجای تخیلات آنها استدلال و منطق بنشانیم، مفیدتر است. ۵ - دادن سرمشق بی‌باکی بکودکان، متأسفانه برخی از پدران و مادران، خود ترسو هستند و از تاریکی یا غرش رعد و... بیم دارند، اینها نمیتوانند برای فرزندان خود سرمشق بی‌باکی باشند. ۶ - تلقین نیز وسیله خوبی است، برای مبارزه با ترس، اگر انسان بخود تلقین کند که: ترسو نیست، دلیر و شجاع است! بسیار مفید خواهد بود.

قرآن کریم پیروان خود را دلیر و بی‌باک، تربیت می‌کند می‌گوید: «دوستان خدا ترس و غم ندارند» (۱)، «آنان که گفتند: پروردگار ما خداست، آنگاه استقامت کردند، فرشتگان بر آنها نازل میشوند و بآنها می‌گویند: مترسید و محزون نباشید و بشارت باد به بهشت موعود!» (۲) در عین حال بترس از خدا در قرآن بسیار اهمیت داده شده است می‌گوید: «اما آنانکه از مقام پروردگار خویش می‌ترسند و نفس را از پیروی هوی و هوس، منع می‌کنند، بهشت برین ما و ای آنها خواهد بود» (۳) اما ترس از خدا هم باید همواره با امید بعبود و بزرگی او توأم باشد و بسرحد یاس و نومیدی نرسد، آری چنین ترسی منشاء رستگاری است!

۲ - یونس آیه ۶۲ .

۳ - فصلت آیه ۳۰ .

۴ - النازعات آیه ۴۰ .

بقیه صفحه ۴

امتیازات طبقاتی و استعمار یک طبقه یا یک ملت بوسیله طبقه یا ملت دیگر، و پرستش بنهای گوناگون، از هدف عالی و برجسته خویش دور افتاده، ارزشهای انسانی فراموش شده، روح مادیگری و سببیت ناشی از آن بر بسیاری از جوامع سایه افکنده است، مکتب امام حسین (ع) می‌تواند بعنوان یک نمونه عالی آزادگی و فضیلت، الهام‌بخش همه حق‌طلبان و آزادگان جهان باشد.

آری ندای آسمانی و روح پرور او هنوز از پشت حجاب قرون و اعصار به گوش میرسد که در آخرین لحظات زندگی میفرمود:

من تن به شمشیر میدهم و تسلیم ذلت نمیشوم!

من به استقبال مرگ شرافتمندانه میروم و آنرا بر زندگی با «فرومایگان و ستمگران»

ترجیح میدهم.... نه هرگز در برابر آنها تسلیم نخواهم شد...