



پيامدهای
نامطلوب ترس
در تعلیم و تربیت

محسن ایمانی

در انسان و حیوان پدید می‌آید و بر اثر آن رفتار خاصی در انسان ظاهر می‌شود که شیوه‌های بروز آن در افراد، متفاوت می‌باشد، ولی معمولاً دارای شباهت‌هایی می‌باشد که به آنها آثار ترس می‌گوئیم»

ترس یکی از عواطفی است که بسیاری از نیروها و استعداد‌های درونی آدمی را فلج می‌سازد و از شکوفا شدن آنها جلوگیری می‌کند.

ترس باعث ضعف و زبونی انسان در زندگی می‌شود. و شجاعت و اراده انسان را برای رسیدن به آرمانها و مقاصدی که در پیش دارد، سلب می‌نماید.

• انواع ترس

ترسها، بدو دسته عمده تقسیم می‌شوند که به آنها ترسهای عادی و ترسهای غیرعادی (مرضی - فوبیا) اطلاق می‌نمایند.

الف - ترسهای عادی

برخی از ترسها را ترسهای عادی می‌نامیم، باین دلیل که اینگونه

ترسیدن‌ها در افراد طبیعی نیز به منصفه ظهور می‌رسد، بطوریکه هر فرد عادی و طبیعی هم گهگاه دچار اینگونه ترسها می‌شود. وقوع آنها بقدری طبیعی و عادیست که کسی بخاطر آن مورد مذمت واقع نمی‌شود، و طعنه و سرزنش فرد معمولاً بدلیل ترسهای غیرعادی و ترسیدن از اموریست که افراد طبیعی از آنها هراسی بدل راه نمیدهند و از جمله ترسهای عادی ترس از درندگان را میتوان ذکر کرد.

ب - ترسهای غیرعادی

این نوع ترسها را، ترسهای خیالی می‌گویند، زیرا عده‌ای خاص و بنابدلایلی که ذکر خواهد شد، باین نوع ترسها مبتلا میگردند، که در طیف افراد طبیعی نمی‌گنجد و درباب اینگونه ترسها گفته‌اند که واکنش ترس (فوبی) عبارت است از ترس دائم و پایدار از چیزی که برای بیمار عملاً خطری ندارد و یا وقتی خطر بیش از اندازه و بی تناسب جلوه‌گر شود، و ترس شدید ایجاد کند، که نمونه‌هایی شایع از آنها را می‌توان ترس مرضی از تاریکی و یا ترس مرضی از ارتفاع ذکر نمود.

ما نیز از مسائلی ترس و هراس داریم ولی درواکنش مرضی ترسها شدیدتر است و مانع فعالیت‌های روزمره بیمار میشود مثلاً ترس از تنهایی ممکن است فردی را وادار به طی راهی طولانی نماید، تا از آن شرائط نامطلوب خود را دور نگاهدارد.

این قبیل افراد علاوه بر ترس، علائم نوروتیک دیگری مانند سردرد، درد پشت، ناراحتی معده، احساس حقارت و نظایر آن فی الجمله در خود احساس می‌نمایند، و در بعضی از موارد این واکنشها ممکن است

* ترس یکی از عواطفی

است که بسیاری از نیروها و استعداد‌های درونی آدمی را فلج می‌سازد و از شکوفا شدن آنها جلوگیری می‌کند.

* ترسهای خیالی مانند

ترس از مرده و غول، پاسخ دادن به درس و سایر فعالیت‌های مدرسه منشاء روانی داشته و یا حاصل برخی از بیماریهای جسمانی می‌باشند.

یکی از دشواریهای تربیتی که در محیط‌های مدارس ما مشهود بوده، و مربیان و معلمان با آن روبرو می‌باشند، مسئله ترس است. ترس مانع عمده‌ای در راه پیشبرد فعالیت‌های تربیتی و آموزشی بوده و همچنین موانع و خیمه‌ای را برای دانش‌آموزان بر سر در پی خواهد داشت، از اینرو به بیان و تشریح آن میپردازیم و سپس به ذکر انواع علل پیدایش و طرق درمان ترس خواهیم پرداخت تا بدین طریق مربیان و معلمان گرامی را در آشنائی با این پدیده و شیوه‌های برخورد با آن آری نمایم.

• ترس چیست

تعاریف گوناگونی درباره ترس ارائه گردیده است که به ذکر نمونه‌هایی از آنها اکتفا می‌نمایم. «ترس واکنشی هیجانی است که

بصورت وسواس باشد، مانند ترس وسواسی فرد از آلوده شدن به میکروب. ترسهای خیالی مانند ترس از مرده و غول، پاسخ دادن به درس و سایر فعالیت‌های مدرسه منشاء روانی داشته و یا حاصل برخی از بیماریهای جسمانی میباشند.

البته اینگونه ترسها دارای شدت و ضعف بوده و گاه در اثر عدم درمان ترس در مراحل خفیف آن، فرد ترسو در آینده با مشکلات عمده تری مواجه میگردد.

● علائم و آثار ترس

نشانه‌ها و علائم ترس، لرزش اندام، عقب نشینی و فرار است و شاید اکثر خوانندگان به تغییرات بدنی که با ترس همراه است پی برده باشند که از آن جمله اختلال در گردش خون، پریدگی رنگ صورت، تنگی نفس، گرفتگی گلو، لرزش اندام، خشکی دهان، راست شدن موبراندام و شدت ضربان قلب از همه نمایان تر است و لذا اگر ترس شدید باشد اعمال مختلف بدن را مختل می کند و منجر به آشفتگی فکری و تزلزل در تصمیم گیری و همچنین اختلال در انجام امور ارادی میگردد. بر اثر ترس حافظه و عقل انسان ضعیف میگردد. کم روئی، ضعف شخصیت، تزلزل اراده از عوارض نامطلوب ترس می باشد.

ترس بصورت‌های مختلفی جلوه گر میشود مثلاً فردی که بیم دارد، در اجتماع مورد قبول واقع نشود انزوا و کناره گیری اختیار می کند و کناره گیری موجب بروز اختلال در روابط اجتماعی و تشنج خاطر شده و در صورتیکه شدت یابد منجر به عوارض روحی حاد میگردد. و یا افرادی که از شکست در کار و حرفه بیمناکند،

معمولاً به خواب و غرق شدن در رؤیا پناه برده و تمارض می نمایند.

● کودکان و ترس

نمونه‌ای از ترسهای کودکان در مطالعات «آرتور جرسیلد» (Arthour Jersild) و «اف، بی هلمس» (F. B. Holms) مشخص شده است و بر اساس این مطالعات، والدین گزارش داده اند که در سال اول زندگی شایع ترین منبع

✽ قرآن پیروان خود را دلیر و بی باک تربیت می کند. و می فرماید: «الا ان اولیاء لاخوف علیهم ولا هم یحزنون»

ترس عکس العمل در برابر صدای بلند بوده و ترس از حیوانات و تاریکی بسیار کم دیده میشود لیکن در یکی دو سال بعد ترس از صدای بلند کمتر و در نوع دیگر بیشتر شده است.

مطالعه دیگری نشان میدهد که از ۵ ماهگی تا ۱۸ ماهگی عکس العمل ترس نسبت به غریبه‌ها، شکلک‌ها و پرتگاه بصری (ایجاد توهم پرتگاه) افزایش یافته است. افتادرمیزان ترس از صداهای بلند در این دوره تغییری حاصل نشد.

ترس در دوره ابتدائی نیز به شکل‌های مختلفی بروز می نماید، کودک که از محیط گرم خانه بریده و بمدرسه پیوسته است ترس از حرکات خشن یک معلم و یا یک فاضل ممکن

است به ادرار کردن غیر ارادی منجر شود و یا بدلیل ترس از مدرسه سعی کند که از رفتن به مدرسه خودداری نماید و یابدلیل عدم تطبیق خویش با محیط مبادرت به فرار نماید.

علائم دیگر ترس را می توان، اضطراب، نگرانی، بی ثباتی در انجام کارها و یا سکوت بیشتر از حد و نظایر آن دانست، لازم به توضیح است که افراد در سنین گوناگون دچار ترسهای

✽ پیامبر همراه بودن خدا با انسان را مانع پیدایش ترس می داند.

متفاوتی می شوند، مثلاً ۲۰ تا ۵۰٪ از کودکان ۲ تا ۶ ساله از تاریکی میترسند زیرا تخیل قوی آنها و افسانه‌های وحشت‌انگیزی که شنیده‌اند سبب میشود که در تاریکی شیخ موجودات عجیب و غریب بنظرشان بیاید، کودکان، بزرگتر بیشتر از امور واقعی از قبیل مرگ، صاعقه، زلزله، بیماری و امثالهم می ترسند آثار ترس در دوره دبستانی آشکارتر از دیگر دوره‌ها می باشد، از اینرو بهتر از دوران دیگر قابل شناسائی و درمان می باشند. زیرا طفل هنوز روشهای مبارزه منفی با ترس را نیاموخته و بسادگی آنرا بروز میدهد. در حالیکه در دوره راهنمایی و دبیرستان، شاگردی که از درس پس دادن در جمع هراس دارد، ممکن

است تمارض نماید و یا تحت عناوین دیگری از پاسخ دادن بدرس عاجز شود، و برای منظور خود دلیل تراشی نماید از نظر معلم پنهان ماند ولی در سالهای اول دبستان شاگردان ترسو و شجاع بمقدار زیادی قابل شناسایی هستند.

• انواع ترسهای نوجوانان

هرچه ایمان بخدا بیشتر میشود ترس از سایر عوامل کمتر میگردد تا

✱ واکنش ترس مرضی ممکن است از یک ترس ساده سرچشمه گرفته و در اثر همانندی تولید شده باشد.

آنجا که وقتی انسان به مرحله ای برسد که دارای ایمانی کامل گردد، از هیچ کس جز خدا نخواهد ترسید و هرچه ایمان فرد ضعیفتر باشد از ترسهای متعدد و بیشتری متأثر می شود در رابطه با نوجوانان ترسهای زیر مشاهده گردیده است:

۱- ترس از شکست

نوجوان درصدد موفقیت و کسب اعتبار شخصیت می باشد، شکست در درس و ورزش باعث عوارض و اثرات نامطلوب در نوجوان میگردد، ترس از عدم موفقیت عامل مهمی در نگرانی نوجوان محسوب می شود، اگر بر این مشکل نوجوان، تنبیه و سرزنش معلم نیز افزوده گردد، زمینه مساعدتری برای سرخوردگی و شکست وی فراهم میآید

وبالعکس تشویق مربیان نقش سازنده ای در رشد اعتماد بنفس نوجوان در بر خواهد داشت

۲- ترس از بیماری

ترس از بیماری که در برخی از نوجوانان شایع است به دلیل وجود بیماری خاصی در نزدیکان و یا اقوام آنهاست که بیماری آنها غالباً منجر به مرگ شده است پدید می آید.

۳- ترس از آینده

ترس از آینده و مسهم بودن آن بیشتر نوجوانان را رنج می دهد که در این حالت نوجوان بدلیل فراهم نشدن شرایط ادامه تحصیل و یا نگرانی از نیافتن شغل مطلوب دچار این نوع ترس میگردد.

۴- ترس از بهم خوردن زندگی خانوادگی

زمانی که امنیت در خانواده متزلزل شده و مشاجره و درگیری حاکم بر روابط بین والدین گردد، نوجوان با مشکل جدیدی مواجه می شود. ترس نوجوان از بروز احتمال طلاق بین والدین سرچشمه میگردد، بطوریکه تهدید لفظی والدین نیز چنین پیامدهائی را در پی خواهد داشت.

۵- ترس از خدشه دار شدن حیثیت

نگرشی منفی و خصومت آمیز والدین به نوجوانان چنین پیامدی را در بر خواهد داشت البته بین خوشبینی و بی توجهی فرق زیادی وجود دارد، باید بر روابط و مناسبات نوجوانان بنوعی نظارت داشت که آنها این نظارت را احساس نمایند مگر مواقعی که حضور بزرگترها مانع از بروز تخلفات از سوی آنان میگردد، و ضرورت حضور مؤثر بزرگترها چنین امری را ایجاب نماید. نوجوانان از امور دیگری همچون، استهزاء و مورد تمسخر واقع شدن

هراسناک می باشند.

ترس و بزرگسالان

ترس در بزرگسالان نیز بصورت ترس از شکست در کار و پیشه، عدم تأمین زندگی و از کف رفتن حیثیت اجتماعی و نظایر آن ظاهر میگردد.

علل پیدایش ترس های عادی

به منظور از بین بردن ترس لازمست که با علل موجهه آن آشنا شویم تا با از بین بردن آن ها موفق به از میان بردن ترس گردیم

برخی از عواملی که در پیدایش ترسها مؤثرند عبارتند از:

۱- انضباط سخت و تنبیهات شدید و نگاههای غضب آلود و ترسناک به کودکان در خانه و مدرسه

۲- ترساندن کودک از اموری غیرواقعی مانند لولو و درآوردن صداهای ترسناک که در مدرسه بصورت ترساندن طفل از تنبیه بدنی و یا امتحان ظاهر میشود.

۳- انتظارات زیاد از حد دانش آموزان در خانه و مدرسه که باعث ناراحتی عصبی و ترس از اطفال میگردد.

۴- وجود افراد ترسو در گروه همسالان

۵- تهدید از طرف افراد هم سن و سال

۶- عدم رشد کافی در بُعد عاطفی. مدارس نقش عمده ای در تقویت قوای عقلانی بعهد دارند، پرورش فعالیت های عقلانی فرد باید به موازات پرورش سایر ابعاد وجودی او همچنین بعد عاطفی و اجتماعی و... صورت پذیرد و نوجوان نحوه کنترل عواطف خود را بیاموزد و بدین ترتیب نواقصی که در رشد عاطفی اطفال وجود دارد از میان می رود.

● علل پیدایش ترسهای مرضی

واکنش فوبیا یا ترس مرضی غالباً با بیماریهای روحی همراه است. شایع ترین علل پیدایش ترس های مرضی عبارتند از:

۱- واکنش ترس مرضی ممکن است از یک ترس ساده سرچشمه گرفته و در اثر همانندی تولید شده باشد ترس مادر از سوسک باعث ترسیدن بچه او میشود ولی منبع ترسها غالباً ممکن است فراموش شده باشند.

کودکی که در سن ۸ سالگی سگی پایش را گاز گرفته بعدها از سگ میترسد ترسهاییکه سرچشمه اصلی آنها یک حادثه و یا یک صدمه فراموش شده است بصورت احساس ناراحتی مبهمی از نام یا حالات یا خصائص جسمی مخصوص در شخص ظاهر میشوند که غالباً بوسیله پرسشهای دقیق و تداعی آزاد و... آشکار میگردند.

ترسهای فراموش شده علاوه بر علت اصلی گاه بواسطه ارتباط و توسعه و یا گسترش سمبولیک وقایع، موقعیتهای دیگری را شامل میگردند، مثلاً فردی که سگ او را گاز گرفته ممکن است نه تنها از سگ بلکه از گربه و خرگوش هم بترسد و یا حتی از حیوانات روی پرده سینما هم وحشت کند.

ترسهایی که بسیار ابلهانه و مایه سرافکنندگی و شکست می باشند و حاکی از ضعف و ناتوانی انسان هستند، این نوع ترسها ترسهای اکتسابی هستند و در حقیقت ترسهای اکتسابی یا غیر واقعی بر اثر احساس خطر غیر واقعی و موهوم پیدا می شوند که در وهله نخست بهتر است زمینه بروز و پیدایش اینگونه ترسها را زایل

نمود و سپس با شیوه های مؤثر به درمان آنها پرداخت.

فواید ترس

سوال اینست که آیا ترس با تمامی مضراتی که دارد، می تواند از فوایدی نیز برخوردار باشد؟ پاسخ مثبت است، در مواردی نیز ترس جنبه مفید دارد. و

* به دانش آموزان و اطفال

قبل از اینکه آمادگی انجام کاری را داشته باشند کار خارج از طاقتشان را به آنها محول نکنیم، که به دلیل عدم توان کافی در آنها هراس و ترس ایجاد می شود.

* اگر ترس شدید باشد

اعمال مختلف بدن را مختل می کند و منجر به آشفتگی فکری و تزلزل در تصمیم گیری و همچنین اختلال در انجام امور ارادی می گردد.

لازمست که کودکان را طوری پرورش بدهیم که در برابر خطرات ترس داشته باشند زیرا چنین ترسی آنها را مجهز می کند که جان خود را در مقابل آن حفظ کند و ترسی که انسان را بسوی کمال و راستی سوق دهد و از حرکات زشت باز دارد باید در وجود انسانی زنده بماند و ترس از خدا باعث امنیت و آسایش جامعه شده افراد مؤمن را از

تعرض بدیگران باز میدارد. ترس از غریزه صیانت نفس آدمی سرچشمه میگیرد و در مواردی هم عامل بقاء نفس انسانی است مثلاً اگر ترس از تصادفات و مرگ نباشد با سرعت همیشگی از خیابانها رد نمی شویم، و یا اگر ترس از بیماری نباشد بهداشت را رعایت نمی کنیم و یا آنها که به اجرای قوانین اجتماعی، اعتقادی ندارند اگر بخاطر ترس از مجازات نباشد آنها را رعایت نمی کنند در اسلام نیز مجازاتهایی برای ارتکاب تخلفات در دنیا و آخرت مطرح شده است و ترس از این مجازاتها باعث میشود که انسان بسوی گناهان عظیم روی نیورد.

اتکاء به خدا باعث بروز شجاعت در انسان میگردد، کسی که از خدا میترسد، و می خواهد برابر دستورات او رفتار نماید در مواجهه با تخلفات ساکت نمی نشیند، بلکه به مقابله بر می خیزد چنانکه در باره ابوذر گفته اند که وقتی از او سؤال شد که آیا نمی ترسی از اینکه با قدرتی بزرگ به مبارزه و معارضه برخاسته ای؟ ابوذر می گوید بخدا قسم آنقدر وجودم از ترس از خدا پر شده است که دیگر جایی برای ترسیدن از اینها باقی نمانده است.

البته کسانی هم پیدا میشوند که انجام تکالیف الهی را بدلیل ترسها بعهده نمی گیرند، و عدم تخلف آنها نیز از روی ترس آنها نیست همانطور که خوبی های آنها بخاطر انتظار پاداش نیک نیست چنانکه علی (ع) فرمود پروردگارا، عبادت من بخاطر طمع بهشت و یا ترس از دوزخ نیست.

● ترس و تعلیم و تربیت

برخی از مریبان در گذشته

عده‌ای از مریبان در حال حاضر معتقد به بهره‌گیری از مسئله ترس بمنظور افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشند و معتقدند که تا ترس از معلم نباشد، شاگرد ساکت نمی‌نشیند، و تا دانش‌آموز از امتحان نترسد، درس نمی‌خواند و تا از تنبیه ناظم نترسد بموقع در مدرسه حضور نمی‌یابد و خلاصه انضباط، درس خواندن و تربیت شدن همه در سایه همین ترسها تحقق می‌یابند.

درحالی‌که درتعلیم و تربیت دانش‌آموزان نباید از ترساندن آنها بهره گرفت و آموزش را نباید تحت شرایط خشک و ترس‌آور به شاگرد بدهیم زیرا گاه همین ترس به اندازه‌ای امنیت روانی طفل را تهدید می‌کند که دیگر حتی حضور ذهن او را از بین برده و یا از توجه و دقت او به درس‌های کلاس مانع می‌گردد. و درحالی‌که این حربه برای افزایش کارآئی و پیشرفت تحصیلی شاگردان بکار گرفته می‌شود، اثری کاملاً معکوس را بر جای گذاشته، خود مانعی برای پیشرفت جلوه می‌نماید و مانع پرورش قوای روحی و فکری دانش‌آموز می‌گردد.

ترس در واقع باعث عدم کنترل بر حرکات و فعالیتها و فعل و انفعالات ذهنی گشته کاهش یادگیری را در پی خواهد داشت که باید اذعان نمود در شرایطی که امنیت حکمفرماست امر یادگیری بهتر صورت می‌گیرد و در محیط امن بدور از ترس‌های مختلف دانش‌آموز توجه بیشتری رابه دروس معطوف می‌دارد. و در واقع بایستی بجای ترس فهم شاگردان را از مسائل بالا برد تا خود بدلیل درک اهمیت موضوع درس را بخواند. نه بدلیل ترس از تنبیه.

نکته قابل توجه دیگر اینکه ترسها در سنین دبستانی در بین دانش‌آموزان امری تقریباً مسری می‌باشد و اگر بخوبی درمان نشود بدیگران نیز سرایت می‌نماید و آنان را نیز دچار مشکل می‌سازد.

دانش‌آموزی که هنگام پاسخ به سؤالات معلم، بدلیل ترس از او، نفس نفس می‌زند و رنگ چهره‌اش تغییر می‌یابد و حتی مطالب درسی را با اینکه بخوبی میدانسته فراموش می‌کند ترس او بدیگران نیز منتقل می‌شود و دانش

*** ترس در واقع باعث عدم کنترل بر حرکات و فعالیتها و فعل و انفعالات ذهنی گشته کاهش یادگیری را در پی خواهد داشت که باید اذعان نمود در شرایطی که امنیت حکمفرماست امر یادگیری بهتر صورت می‌گیرد.**

*** ترسها در سنین دبستانی در بین دانش‌آموزان امری تقریباً مسری می‌باشد و اگر بخوبی درمان نشود به دیگران نیز سرایت می‌نماید.**

آموزان دیگر هم با خود می‌گویند که حتماً معلم ترس دارد. که او اینطور می‌لرزد. اگر چنین نباشد که ترس مفهومی ندارد و بالاخره ممکن است تعداد دیگری از شاگردان نیز این نوع

ترس را کسب نمایند. بهرحال معلم باید بداند که ایجاد انگیزه و ترغیب دانش‌آموز تفهیم مسائل آموزشی و تربیتی در شرایط مناسب و مطبوع سازنده‌تر از ترساندن بی‌مورد آنها است.

● شیوه‌های درمان

شیوه‌های مختلفی بمنظور از میان بردن و درمان ترسها از سوی روانشناسان ارائه گردیده است که به بررسی نظرات برخی از آنان و شیوه‌هایی که بمنظور برخورد مناسب با این مسئله ارائه نموده‌اند می‌پردازیم.

روشی که پاره‌ای از روانشناسان برای معالجه ترس پیشنهاد می‌کنند کم کردن قدرت انگیزه ترس‌آور و به عبارت دیگر همراه ساختن محرک ترس با یک امر نشاط‌آور می‌باشد، که اینگونه همراه ساختن یک موقعیت ترس‌آور بتدریج از ترس کودکان می‌کاهد مثلاً برای علاج ترس کودکانیکه از تاریکی می‌ترسند و شبها دچار بی‌خوابی ناشی از این ترس می‌شوند. می‌توان بتدریج نور را کم کرد. تا اینکه رفته رفته با تاریکی خو بگیرند و اگر هم زمان خواب آنها را با قصه‌های شیرین و سخنان و لالائی‌های دلپذیر توأم سازیم مفیدتر خواهد بود و در حقیقت مریبان و پدران و مادران دلسوز و مهربان از ترسانیدن اطفال و تضعیف روحیه آنان خودداری می‌نمایند والدینی که کودک را از لولو و صدای دست و... می‌ترسانند و فکر می‌کنند که او را آرام کرده‌اند، در واقع روح او را فلج نموده و او را برای همیشه دچار ترسهای بیهوده نموده‌اند. در رابطه با زدودن ترسها باید اقداماتی بشرح ذیل انجام ده

۱- خودداری از ترساندن کودک

پیامدهای نامطلوب ترس و تربیت در تعلیم

بقیه از صفحه ۷۷

غم و اندوه ندارند ایمان نقش مهمی در مبارزه با ترس دارد و احساس نزدیکی با خدا و با خدا بودن و او را حاضر و ناظر بر اعمال خود دانستن باعث از میان رفتن ترس انسان میگردد. و پیامبر همراه بودن خدا با انسان را مانع پیدایش ترس میدانند، هنگامیکه پیامبر در حال حرکت از مکه به مدینه بودند و دشمنان آنها را دنبال میگردند وارد غاری می شوند و فردیکه همراه پیامبر بود نیز وارد آن غار میشود درحالیکه می ترسد، که بنا بر آنچه قرآن نقل می فرماید، پیامبر به او می گوید لا تخف ان الله معنا. و اگر ما این اعتقاد را در فرزندان اسلام بوجود آوریم که چون خدا با ماست نباید بترسیم دیگر جایی برای ترسیدن باقی نمی ماند.

* درباره ابوذر گفته اند که وقتی از او سؤال شد که آیا نمی ترسی از اینکه با قدرتی بزرگ به مبارزه و معارضه برخاسته ای؟ ابوذر می گوید بخدا قسم آنقدر وجودم از ترس به خدا پرشده است که دیگر جایی برای ترسیدن از آنها باقی نمانده است.

۱۲- به دانش آموزان و اطفال قبل از اینکه آمادگی انجام کاری را داشته باشند کار خارج از طاقتشان را به آنها محول نکنیم، که بدلیل عدم توان کافی در آنها هراس و ترس ایجاد می شود بلکه بیشتر سعی کنیم که کارهایی را که به آن علاقه دارند به آنها

موهومات است چراغ اطاق را روشن کنیم تا متوجه شود که تاریکی در ماهیت اطاق و اشیائی که در آن است تغییری ایجاد نکرده است و از وهمیات و تخیلات او نسبت به وجود موجودات ترسناک در اطاق خبری نیست.

۸- در مورد کودکانیکه به سن ۵ یا ۶ سالگی رسیده اند و دارای احساس غرور و عزت نفس هستند، می توان از این زمینه استفاده کرد، و بجای تکیه بر تخیلات، با کمک گرفتن از استدلال و منطق آنها را به حقیقت راهنمایی نمود.

۹- ارائه داستانهایی از افراد شجاع- پدران و مادرائیکه ترسو بوده خود از رعب و برق و تاریکی و نظایر آن می ترسند نمی توانند برای فرزندان خود سرمشق بی باکی باشند.

۱۰- تلقین وسیله خوبی جهت مبارزه با ترس است، اگر انسان بخود تلقین کند که ترسو نیست دلیر و شجاع است و یا این عبارت را به طفل خود نیز تلقین کند، در کاهش و از بین بردن ترس او مؤثر است.

۱۱- دادن مفاهیم مذهبی به کودکان در از بین بردن ترس ها مؤثر است و قرآن پیروان خود را دلیر و بی باک تربیت می کند. و می فرماید «الا ان اولیاء لاخوف علیهم ولا هم یحزنون» و در واقع دوستان خدا ترس و

در خانه و مدرسه
۲- طرح نمودن داستانها و مسائل ترسناک برای کودکان
۳- بیان خصوصیات افراد شجاع و نقش شجاعت در پیشرفتهای آنان
۴- تقویت روحیه کودک و ذکر توانمندیهای او

۵- مواجه نمودن بی مقدمه طفل با آنچه که از آن میترسد. مثلاً فردی که از حیوانی میترسد طریقه درمان آن نیست که بیکباره آن حیوان را در مقابل او قرار دهیم.

۶- هر ترسی با عکس العمل بدنی همراه است و معمولاً 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 لذا تقویت قوای بدن طفل از طریق رعایت بهداشت و انجام تمرینات بدنی مفید است.

۷- همانطور که میدانیم نیروی تخیل در اطفال قوی است و گاهی همین تخیلات در خواب و تاریکی باعث وحشت و هراس آنها میگردد. پس اگر درباره تخیلات خود تحقیق کند، مشکل ترس او بخوبی حل میشود مثلاً اگر او را وادار نمائیم که در تاریکی اشیاء اطاق را لمس کند یا در هنگام تاریکی که او دچار هراس از

شخصیت

بقیه از صفحه ۱۳۱

۳- عوامل بعد از تولد: حدود بسیار کمی از کودکان ممکنست در این مرحله مبتلا به عقب افتادگی ذهنی گردند. بیماریهای کودکی بخصوص سیاه سرفه می تواند سبب کندی قوای دماغی گردد. بیماریهای آنسفالیت و مننژیت نیز از جمله بیماریهایی هستند که ابتلای به آنها می تواند سبب اختلال در رشد قوای دماغی گردند. و این موضوع در مورد کودکانی که کمتر از سه سال دارند بیشتر دیده شده است.

عقب ماندگی اجتماعی - این دسته از عواملی که در فوق ذکر شد از جمله عوامل زیستی به شمار می روند که علل عمده ای نیز در عقب افتادگی ذهنی محسوب می شوند. ولی ممکنست گاهی عقب ماندگی کاذبی نیز بر کودکان عارض شود که به آن عقب ماندگی اجتماعی می گویند که در اثر نقایص محیطی مانند نارسائیهای اقتصادی و فرهنگی در کودک بوجود آید. کودک محروم از فرهنگ ممکنست طبق کلیه ظواهر به اندازه کودک دارای نقص ارگانیکی عقب مانده بنظر برسد. کودکی که در فقر بسر می برد و دچار سوء تغذیه می باشد و مواد غذایی لازم را برای رشد جسمانی و روانی خود دریافت نمی کند نیز ممکنست علائم عقب ماندگی ذهنی را از خود بروز دهد.

قول نمائیم. توجه صمیمانه و تشویق از پایان کارهای مفید عامل مؤثری اعتماد به نفس محسوب میگردد.

۱۳- عدم تحقیر دانش آموزان:

تحقیر زمینه مناسبی برای ترسیدن زاهم مینماید، لذا بایستی حفظ رومت کودکان و نوجوانان در خانه و درسه مورد توجه اولیاء و مربیان قرار گیرد.

۱۴- پرورش زمینه های شجاعت شهامت در فرد- برای اینکه افراد جامعه در حفظ سلامت سیاسی و فکری حفاظت حدود و ثغور کشورهای اسلامی نقش مؤثر داشته باشند. این امر نیاز به ابراز شجاعت دارد و یکی از موریکه در تعلیم و تربیت مطرح میشود اینست که در زمینه های عاطفی به فرد یادگیری ابراز عواطف مانند خشم و پرس و شادی و طرز کنترل آنها کمک شود و بدین ترتیب موجبات رشد بیشتر فرد را فراهم آوریم.

و تربیت اسلامی متکی بر پرورش روحیه های قوی و مقاوم تأکید می نماید و لذا امام عزیز و بزرگوارمان خطاب به معلمان فرمودند که «محیطی بوجود آورید که اطفال ما از شیرچگانی که همیشه پشت جبهه مقاومت علیه آمریکا ایستادگی نمایند و در جبهه جنگ علیه متجاوزین با قدرت و صلابت تمام جهاد نمایند.»

منابع:

- ۱- روانشناسی رفتار غیرعادی (مرضی) ترجمه و تألیف دکتر پروین بیرجندی
- ۲- تربیت کودک در جهان امروز- دکتر احمد بهشتی

دروغگوئی...

بقیه از صفحه ۱۴۷

است که آن نیز حرام است.

۳- از دروغهاییکه بآن مبتلاییم در نماز است که می گوئیم ایاک نعبد و ایاک نستعین ترا پرستش می کنم و بس و یاری از تومی خواهیم و در آنوقت دل او از این مطلب بی خبر باشد و در کوچه و بازار و مدرسه به صد هزار فکر بیهوده مشغول باشد چه در آنوقت آنچه عرض کرده دروغ است.

در جاهائیکه ما برای مبالغه و زیادتی میگوئیم صدبار گفتم هزاربار در صورتیکه این مقدار نبوده این دروغ است.

از جمله اسباب رسوائی دروغگو آنست که خدای تعالی فراموشی را باو مسلط ساخته و بهمین وسیله رسوا می شود.

امام صادق (ع) فرمود: از جمله چیزهاییکه خداوند بر دروغگو گماشته نسیان است و دروغگو مشهور شد که کم حافظه است.

منابع:

- ۱- معراج السعاده- مرحوم نراقی
- ۲- گناهان کبیره در جلد اول- شهید دستغیب
- ۳- کودک از نظر وراثت و تربیت جلد دوم- حجت الاسلام فلیفی
- ۴- تربیت و بازسازی- دکتر قائمی
- ۵- فنون و تربیت کودک- دکتر شفیع آبادی
- ۶- رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان و نوجوانان و راههای پیشگیری و درمان آن، دکتر شکوه نوایی نژاد
- ۷- مشکلات تعلیم و تربیت جلد اوّل: مترجم: فتح اله حبیبی