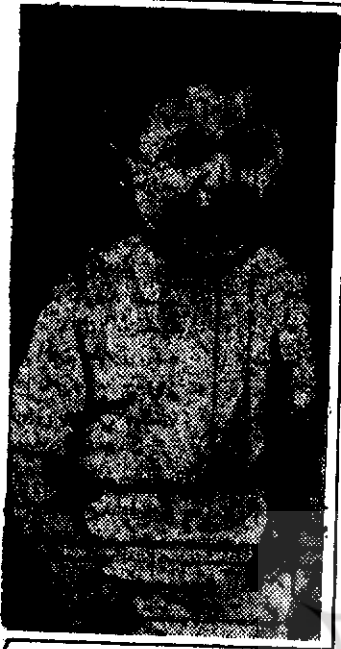


شناخت کودک

۵

عبدالمجید رشیدپور



کودکان و ترس

لا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا
: مترس و غمگین مشو چه خدا با ماست
(قرآن مجید)

الجبن آفة
: ترس آفت بزرگی است
(نهج البلاغه)

❖ سایه‌های زندگی

❖ ترس و ایمنی

❖ ایمان و ترس

❖ درمان ترس

سایه‌های زندگی

انسان از همان آغاز کودکی که مراحل زندگی را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذارد، تا به سن کهولت و پیری برسد، همیشه دچار ترس و وحشت بوده و هست، در هر يك از این مراحل زندگی، ترس، سایه‌وار او را دنبال می‌کند، منتهی در هر دوره و مرحله

به نوعی و شکلی پدیدار می‌گردد، گاه از تاریکی می‌ترسد، زمانی از بیماری خطرناکی می‌لرزد، و گاهی هم از فقر و ناداری وحشت می‌کند و سرانجام از بیری و مرگ می‌هراسد، در فواصل زندگی، شاید نتوان موردی را پیدا کرد که در آن انسان بدون ترس و دغدغه خاطر زندگی کرده باشد.

بشر غارنشین، با فقدان امکانات، از خیلی چیزها می‌ترسید، و بشر عصر تسخیر فضا در عصر پلاستی علم و تکنیک، نیز می‌ترسد و بر خود می‌لرزد.

در طول تاریخ بشریت، اگر با انسان‌های مؤمن و با ایمانی برخورد کنیم که در پرتو روح ایمان از بسیاری از ترس‌های بشری خود را برکنار داشته نمی‌ترسیدند، ولی در عوض این عده با ترس‌های دیگری سروکار داشته‌اند، از قبیل ترس از گناه و عصیان، ترس از عقاب‌های آخرت و خدا....

ناگفته نماند که قرآن وقتی انسان‌های برجسته و ممتاز را توصیف می‌کند، یکی از ویژگی‌های آنان را نداشتن ترس و بیم می‌شمارد، بنابراین فقط انسان‌های برتر جامعه بشریت هستند که از ترس و وحشت برکنارند.

أَنْ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
 کسانی که گفتند پروردگار ما خداست و سپس پایداری نمودند نه ترس دارند و نه محزون می‌گردند.

* * *

ترس و ایمنی

ترس، از غریزه حیانت‌نفس آدمی سرچشمه گرفته در مواردی عامل بقا و زندگی است، اینگونه ترسها اگر وجود نداشت، انسان‌ها نمی‌توانستند خویشتن را از گزندها در امان نگه دارند، از این گذشته افراد اندکی هستند که قوانین را بخاطر خود قوانین رعایت می‌کنند، بلکه بیشتر مردم از ترس مجازات، مقررات را رعایت می‌کنند، بنابراین خود این ترسها عامل سلامت اجتماع و زندگی است، و همین ترسها است که به آدمیان ایمنی می‌بخشد.

* * *

فطری یا اکتسابی

بحث از اینکه ترس یک امر فطری یا اکتسابی است چندان ضروری بنظر نمی‌رسد. چه آنچه مهم است اینست که باید کاری کرد که کودک دچار ترس و وحشت نشده و کودکان، برومند

سال نوزدهم شماره سوم

و شجاع بار آیند ، خواه ترس اکتسابی باشد یا فطری از این گذشته برخی از دانشمندان مانند داتسون روانشناس معروف که بیش از همه درباره فطری بودن ترس، شك کرده ، معتقد است که ترس از حیوان و تاریکی اکتسابی است ، با همه اینها وهم قبول دارد که بچه در مواردی ، بطور طبیعی می ترسد، و آن موارد عبارتند از :

- ۱- وقتی که کودک ناگهان صدای بلندی می شنود.
- ۲- وقتی که کودک تکیه گاه خود را از دست داده می خواهد بیفتد.
- ۳- وقتی که کودک احساس درد می کند.

ترساندن بچه از لولو و در تاریکی بردن او به منظور گوشمالی، و سیاه چال و زندان درست کردن ، برای بچه ها از کارهای جاهلانته ای است که هنوز هم برخی از مادران با اطفال خود انجام می دهند، و بدینوسیله بزرگترین ضرر روزیان به جسم و روان کودک وارد می سازند، که جبران آن در مواردی دشوار و یا ممتنع است.

ایمان و ترس

بررسی ها و مطالعات دقیق حاکی است که زیربنای بسیاری از انحرافات اخلاقی ، همانند دروغ گوئی ، دزدی ، تقلب و برخی از جرائم دیگر، بر بی ایمانی استوار است ، چه شخص با ایمان از بسیاری از بدآموزیها برکنار است و پرواضح است که تقوی و روح ایمان عامل بسیار قوی و استواری در اجتناب از گناهان و جرائم می باشد.

همچنین ایمان يك عامل قوی در مبارزه با ترس است، فرد با ایمان هیچگاه دچار ترس زدگی از جن و لولو نشده از بیماریهای خطرناك و فقر و مرگ و میر هیچگاه بخود ترس راه نمیدهد ، همچنین در مبارزه با زندگی و پیشرفت های علمی و اقتصادی حتی در جنگها نیز دچار ترس و لرز نمی شود .

بنابراین شایسته است که پدران و مادران تلاش کنند از همان آغاز کودکی فرزندان خود را با روحیه ایمانی پرورش دهند، تا در پرتو روح ایمان علاوه بر اینکه از بسیاری از آلودگیهای اخلاقی و روحی برکنار بمانند، اصولا افرادی شجاع و قوی بار آمده، از ترس و لرز نیز در امان باشند.

مطالعه تاریخ اسلام، این واقعیت را آشکار می سازد که سرباز با ایمان آنچنان قوی و با صلابت است که از نظر نیرو با ده سرباز دیگر برابری می کند ، و دنیا شهامت و قدرت روحی سربازان مسلمان دلیری همچون «طارق»ها را هرگز فراموش نکرده از خاطره ها محو نخواهد کرد

درمان ترس

برخی عقیده دارند که برای درمان ترس باید افراد ترسورادربرابر چیزی که از آن می‌ترسند قرارداد، تا ترس آنها زایل گردد، بعنوان مثال اگر کودکی از آب بترسد باید دفتاً او را در آب افکند، تا ترسش بریزد.

بدیهی است که این روش نمی‌تواند يك روش اساسی باشد، زیرا كودك دچار تشنجات عصبی و روحی شده، ممكن است ترسش علاوه بر آنكه بر طرف نشود بلکه شدت یابد. امروزه با استفاده از اصول روانشناسی و شرطی کردن حالات می‌توانند، بتدریج ترس كودك را بر طرف سازند، بدون اینکه کمترین اختلال و تشنجی برای كودك فراهم آید. **دکتر «آیسینک» (۱)** کودکی را که از گربه می‌ترسد، بدین وسیله معالجه کرد، او در آغاز چیزهایی را که شباهت بگربه داشت، انتخاب کرد، در شروع کار آنهایی را که شباهت کمتری بگربه داشتند، در فاصله دوری قرار می‌داد، و آرام آرام كودك بیمار را تشویق می‌کرد که به آن نزدیک شود، و بعد هم لمسش کند، این کار بتدریج توسعه می‌یافت تا جایی که خود گربه را از دور با و نشان می‌داد و كودك بدون ترس آنرا لمس می‌کرد.

در خاتمه برای آنکه كودكان ما با بهترین روشهای تربیتی پرورش یافته، از هر نوع عوامل ترس‌زا بر کنار باشند، توجه اولیاء اطفال به نکات زیر امری ضروری بنظر می‌رسد:

- ۱- سعی شود که كودكان از همان خردی با روحیهٔ ایمانی پرورش یابند.
- ۲- عشق و علاقه به کار کردن و تلاش در آنها زنده شود
- ۳- از هیچ موقعیتی نباید آنان را ترسانید
- ۴- پیش از آنکه آمادگی کاری را پیدا کنند آنان را به انجام آن کار وادار نسازند، تا دچار ترس و دلهره نشوند
- ۵- هیچگاه كودكان ترسورا توبیخ و مسخره ننمائید
- ۶- به آنها فرصت دهند تا خود با موقعیت‌های ترس‌آور عادت کنند



Dr. Aisink (۱)