

سبک رفتار



آیا می‌دانید چرا ترس برادر مرگ است؟

از ترس‌های خود نترسید!

■ مرضیه بامیری
آیا کسی را دیده‌اید از بلندی بترسد؟ شده تا حالا از تان بخواهند روی نردبان یا چهار پایه بروید اما شما بترسید و احساس سر گیجه کنید؟ شده توی خانه تنها باشید، برق برود و تاریکی مطلق و سکوت محض قلبتان را در سینه بکوبد؟ یا نه شده اصلا از مردن بترسید؟ تا حالا به مردن فکر کرده‌اید؟ به اینکه چگونه و در چه حالی خواهید مرد؟ شاید توی خیابان راه می‌روی ناگهان با موتور یا ماشین بر خورد کنی، شاید ساده تر باشد و توی یک گودال بیفتی، خونریزی داخلی تو را هنوز به بیمارستان نرسانده راهی آن دنیا کنی. ممکن است در حال عبور از یک سازه ناتمام باشید

■ ترس چیز خوبی است، اما...

ترس جزئی از زندگی روزمره ماست. با پوست و خونمان عین شده است. اتفاقا این ترس خیلی وقت‌ها ما را از مهلکه به‌در کرده است. چون می‌ترسیم، برای امنیتمان تلاش می‌کنیم. ترس باعث می‌شود توی خیابان از کنار دیوار راه برویم و کیفمان را محکم و با احتیاط حمل کنیم. ترس از تصادف باعث می‌شود موقع رانندگی دقت کنیم و یک شهروند قانون‌مدار باشیم. ترس ما را وامی‌دارد تا نکات ایمنی و قفل درهای خانه را چک کنیم، برای بیمار نشدن مراقب دستورات غذایی باشیم. مکانیسم ترس خوب است. به شرطی که اندازه باشد. آنقدر کم‌ما حواسمان به خودمان باشد. ترس از مردن خوب است به شرطی آن که ما را از انجام بدی دور کند و باعث شود از دقیقه‌های عمرمان استفاده بهتر کنیم. بعضی‌ها می‌گویند اینکه نمی‌دانیم عمرمان تا چه روز و ساعتی است وحشتناک است. اینکه بپکو در می‌زند ترس آور است. اما اگر می‌دانستیم چقدر زنده‌ایم زندگی هیچ جذایتی نداشت. اصلاً تمام مدت باقی‌مانده را در ترس تمام شدن همان وقت هدر می‌دادیم. دیده‌اید افرادی که می‌فهمند بیماری لاعلاج دارند؟ هنوز دکتر نرفته چقدر امید به زندگی هست آنها از ترس سکنه می‌کنند. مردی را می‌شناسم که میناسال بود. فکر می‌کرد ترس شدن شجاع است. پیش دکتر رفت و جواب آزمایشاتش را نشان داد. وقتی با اصرار خودش دکتر به او گفت سرطان دارد دچار شوک شد و هنوز از ساختمان بیرون نیامده سکنه کرد و مرد. اگر ترس جانش را نمی‌گرفت با شیمی‌درمانی می‌توانست زنده بماند و زندگی کند.

■ می‌دانید چرا ترس، برادر مرگ است؟

راست می‌گویند که ترس برادر مرگ است. وقتی ترسی قدرت هوشیاری را از دست می‌دهی، دستپاچگی و هول کردن باعث خطاهای بعدی می‌شود. تصور کنید توی

یک جایی باید این ترس‌ها تمام می‌شد



کار می‌کنم، جون می‌کنم، حالا که میام خونه باید قیافه وارفته نجسب تو رو تحمل کنم.» زن چشم‌هایش پر از اشک می‌شد. خیلی حرف توی دلش بود. خیلی خسته شد. روزی هزار بار آرزوی مرگ می‌کرد، دیگر

سبک زندگی

سبک زندگی۹۸۴۷۱۹۸۸



ترس جزئی از زندگی روزمره ماست. با پوست و خونمان عین شده است. اتفاقاً این ترس خیلی وقت‌ها ما را از مهلکه به‌در کرده است. چون می‌ترسیم، برای امنیتمان تلاش می‌کنیم. ترس باعث می‌شود توی خیابان از کنار دیوار راه برویم و کیفمان را محکم و با احتیاط حمل کنیم. ترس از تصادف باعث می‌شود موقع رانندگی دقت کنیم و یک شهروند قانون‌مدار باشیم. ترس ما را وامی‌دارد تا نکات ایمنی و قفل درهای خانه را چک کنیم، برای بیمار نشدن مراقب دستورات غذا یی باشیم. مکانیسم ترس خوب است به شرطی که اندازه باشد

تجربه کنیم. خیلی‌ها از بازی‌های مهیج شهر بازی می‌هراسند و فشارشان موقع سوار شدن دستگاه‌ها می‌افتد. علتش هم عدم اطمینان به سلامت دستگاه‌ها و رخ دادن سانحه است. بعضی‌ها ترسشان که زیادتر از حد معمول بشود دچار فوبیا می‌شوند. دیگر ترسشان عادی و سازنده نیست اتفاقاً شغب و دردناک است. تصور کنید راننده‌ای دچار فوبیای تصادف شود آیا می‌تواند پشت رل بنشیند؟ آتش‌نشانی فوبیای سوختن داشته باشد. آیا می‌تواند یک آتش‌نشان موفق بشود؟ یا نه! دختر تان از آمبول و دیدن خون می‌ترسد و رو برمی‌گرداند. به نظر تان می‌تواند در رشته‌های پزشکی موفق باشد؟ یا کسی ترسو باشد و کوهنورد بشود؟

روانشان می‌شود. پس تصمیم می‌گیرند به یکباره با آن مقابله کنند و در یک حرکت ناگهانی میوه نشسته بخورند و تا مطمئن شوند میکروب‌ها فقط توی دهانشان هستند و کسی قرار نیست کشته شود.
مولا علی(ع) برای مقابله با ترس فرموده‌اند: «هنگامی که از چیزی می‌ترسی خود را در آن بیفتن. زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است.»
می‌توانید برای درمان اضطراب ناشی از ترس به دمنوش‌های آرام‌بخش روی بیاورید. بعضی دمنوش‌ها بی‌توانید عود و اسپند دود کنید تا اثری‌های منفی اضطراب از شما دور شود. آدم‌های سرد مزاج بیشتر بوی گلاب آرام‌بخش است. سعی کنید آن را توی خانه دارید و از خوردن بیش از حد سردیجات خودداری کنید. بوی گلاب آرام‌بخش است. سعی کنید آن را توی خانه و بالشتان اسپری کنید. قرآن و ذکر هم آرام‌بخش‌های مطمئنی است که امتحانشان را پس داده‌اند.

ترس‌ها زمانی رخ می‌دهد که شما از رویداد احتمالی بی‌خبر باشید. پس برای تمام وقایع پیش‌بینی کرده و احتمالات را در نظر بگیرید و آماده رویارویی با ترس‌ها باشید. پروفیسور امیلی هولز استاتاد دانشگاه آکسفورد معتقد است اگر تا شش ساعت بعد از یک اتفاق ترسناک، بازی فکری تکراری و جناب انجام دهید، به احتمال زیاد می‌توانید آن اتفاق را فراموش کنید.
و نکته آخر آنکه، سعی کنید شجاع باشید. گفتش آسان‌تر از اجرای آن است. اما باور کنید با ترسیدن‌های مداوم فقط فرصت‌های ناب زندگی را از دست می‌دهید. ترس‌ها باعث می‌شود دست روی دست بگذارید و وقتی به هوش می‌آید که عمر گران و جوانی را از دست داده‌اید و افسوس می‌خورید که ای کاش اهل ریسک بودید و ترس از شکست را به جان می‌خوردید؛ چرا که ترس‌ها فرصت آزمون و خطا را از شما سلب می‌کنند.

بچه‌ها روح لطیفی دارند. ترساندنشان خطای بزرگی است. گاهی ذهن سیالشان سنگینی یک ترس و وهم را تا بزرگسالی به دوش می‌کشد و جایی که نباید، ضربه‌اش را می‌زند. ترس که حتماً نباید دیدنی باشد. حتماً که نباید ظاهری باشد. اگر کودک مار تمیز چیغ می‌کشد، اگر پایش زخم شود و خون بیاید می‌ترسد و گریه می‌کند اما بعضی ترس‌ها توی دلش لانه می‌کند. حس‌های تلخی که هر روز مثل یک بار سنگین دنبال خود می‌برند می‌کشاند. ترس از تنهایی بزرگ‌ترین این ترس‌هاست. دیده‌اید بچه‌ها اولین روز وقتی به مدرسه می‌روند چقدر جدایی از مادر برایشان دشوار است؟ انگار قرار است کاری غیرممکن انجام دهند. کمی طول می‌کشد تا باور کنند این جدایی موقت است. اما بعضی از این جدایی‌ها همیشگی است. بچه‌هایی که والدینشان را از دست داده‌اند و واژه محسوس طلاق آنها را واداشته با یکی از آنها زندگی کنند، در یک ترس دائمی دست و پا می‌زنند. مدام نگران آن

دست دادن عزیزانشان هستند. طلاق گرفتن در برهه‌ای که کودک در خانه داریم بزرگ‌ترین خیانتی است که در حقشان روا می‌داریم. ما با کاشتن بذر ترس آینده‌شان را تباه می‌کنیم. اعتماد به نفسشان را می‌گیریم. آنها را برای حضور در اجتماع بزرگ‌تر می‌ترسانیم و گوشه‌گیر می‌کنیم. آنها را به خانه دچار وابستگی کاذب می‌کنیم. مخصوصاً آنهایی که بی‌خدا حافظی و بی‌هیچ توضیحی یکباره کودکان را ترک می‌کنند.

تصور کنید کودکی مقابل مهد کودک منتظر مادرش باشد. او خبر ندارد که اختلافات پدر و مادرش بالا گرفته‌است. به یکباره نیامدن مادر یا پدر دنبال او شوک‌کاش می‌کند. آن بچه چه حالی می‌شود وقتی بداند مادر یا پدر ترکش کرده است؟ این کودکان اغلب یک کینه در دلشان می‌کارند و یک روز در بزرگسالی آن را همه را نظاره می‌کند و دچار ترس از ارتباط با دیگران می‌شود. اگر ریشه زهرکاری و خطاهای انسانی را از دید روان‌شناسانه بررسی کنیم اکثرشان منشأیی در کودکی دارد. کودکی که مدام تنبیه بدنی شده است امکان ندارد این تصاویر را از ذهنش پاک کند. کودکی که فحاشی به مادر و کتک خوردن‌های او را از پدر دیده چطور می‌تواند با آرامش زندگی کند؟

ما با خطاهایمان به بچه‌ها خیانت می‌کنیم. ما حتی گاهی با مهربانی کار دشمنان می‌دهیم. نیتمان خیر است و قربانی دادن! اما فراموش می‌کنیم سسر بریدن یک گوسفند مقابل دیدگان کودک چه روانی از او پریشان می‌کند. موقع کرایه دادن یا رفتارهای روزمره مقابل دیدگان کودکان دعوا می‌کنیم و راحت به یکدیگر فحش می‌دهیم. غافل از اینکه کودک همه را نظاره می‌کند و دچار ترس از ارتباط با دیگران می‌شود.

او را برای بهتر نوشتن تکالیفش دعوا می‌کنیم و



هنوز عده‌ای بچه‌ها را تنبیه بدنی می‌کنند. هنوز هم گاهی خبر داغ کردن دست بچه‌ها و سوزاندنشان با قاشق را می‌شنویم. هنوز هم بسیاری از والدین تنبیه و ترساندن را بهترین راه حساب بردن بچه‌ها می‌دانند

سبک تربیت



کودکان را بزدل یا بی‌کله بار نیاوریم

کمی ترس لازم است اما ترسو نباش!

بچه که بودیم ما را از لولوخور خوره می‌ترساندند. موجودی که هرگز وجود خارجی نداشت. اما هر بار که اسمش می‌آمد حسایی می‌ترسیدیم و برای مدتی سر جایمان می‌نشستیم. یادش به خیر! توی حیاط مدرسه یک چاهی بود از زیر آن جوی آبی سمت باغ‌های اطراف جاری بود. هروقت توی کلاس شیطنت می‌کردیم یا درس نمی‌خواندیم معلم‌ها و مدیر ما را از آن چاله هولناک می‌ترساندند و خدا می‌داند هر شب چند دانش آموز خواب خیالی آن موجودات ترسناک را می‌دیدند و با جیغ برمی‌خاستند. هر کدام از شما ترس‌های خاص خود تان را داشته‌اید. چیزی که به نسبت محل زندگی و شرایط خانوادگی تان متغیر بوده است. اکنون که به آن ترس‌ها به عنوان یک فرد بالغ می‌اندیشم حرص می‌خورم. از حقوقی که بی‌اطلاع بودم و دیگران از ما ضایع می‌کردند. آنها حق نداشتند سادگی ما را به سفره بگیرند و از خوش‌باوری کودکان‌مان سوءاستفاده کنند. خیلی وقت‌ها با ترساندن می‌خواستند تربیت کنند اما راهش این نبود.

گاهی می‌ترسانیم. غافل از اینکه این ترس فردا بچه را دچار اضطراب می‌کند و موقع نوشتن امتحان یا دیکته مدام تهدید شما را به خاطر می‌آورد و هر چه یاد گرفته از خاطر می‌برد. بچه را از موجودات خیالی می‌ترسانیم. دلمان می‌خواهد خانه را تمیز نگه داریم و بچه‌ها دست از پا خطا نکنند. آنها را تهدید می‌کنیم. با فریاد خیالی از ما مادرها وقتی عصبانی می‌شویم راحت شوم. خدا می‌داند این نفرین‌های و مقابیل دید بچه می‌گوئیم اِلَهی بمیرم از دست راحت شوم. خدا می‌داند این نفرین ظاهری ما چه آشوبی به دلشان می‌اندازد و هیجان کودکانه‌شان را سرکوب می‌کند. آنها را دچار یک عذاب وجدان تلخ می‌کنیم که تصور می‌کنند اگر اتفاقی برای مادر اقتدار مقررش شیطنت‌های آنهاست. خلاصه که تا دل‌تان بخواهد این طفلکان معصوم را می‌ترسانیم. یک عذاب وجدان می‌خواهیم حساب ببرند اما خدا می‌داند چه روح و روانی از آنها داغان می‌کنیم.

فکر می‌کردم دوره تنبیه و ترساندن با تاریکی و حبس مال قدیم‌ها باشد و مادرهای آگاه و تحصیلکرده امروزی شیوه‌های بهتری برای تربیت و تنبیه برگزینند، اما اشتباه می‌کردم. چندی پیش صدای فریاد و ضجه‌های یک پسر ششت ساله را از توی پارکینگ شنیدم. هزار بار هراس و حق‌هق گفت غلط کردم. اما مادر این بچه دست‌بردار نبود و اصرار داشت او را برای چند ساعت توی انباری آنجا حبس و چراغ را خاموش کند. بچه بیچاره داشت زهره‌ترک می‌شد. دلم برایش سوخت اما جرئت دخالت نداشتم. همان جا بود که فهمیدم هنوز هم نسل مادران خشن پدیر شده است. هنوز هم عده‌ای دوست دارند اختلافات و عقده دعو با همسرشان را سر بچه‌ها خالی کنند تا اینطوری حال همسرشان را بگیرند یا به قولی لیش را دریابوند.

هنوز عده‌ای بچه‌ها را تنبیه بدنی می‌کنند. هنوز هم گاهی خبر داغ کردن دست بچه‌ها

و سوزاندنشان با قاشق را می‌شویم. هنوز هم بسیاری از والدین تنبیه و ترساندن را بهترین راه حساب بردن بچه‌ها می‌دانند.

اما گاهی ترس به اندازه بد نیست. کمی ترسیدن به جایی برمی‌خورد و باعث می‌شود کودک مسئولیت‌پذیر شده و نگران عاقبت کارش باشد. کودک از خشم معلم و تنبیه احساس ترس نکند نمی‌تواند کارهایش را به بهترین نحو انجام دهد. کودکی که از عاقبت نمره‌هایش در امتحان نترسد نمی‌تواند به نتیجه مطلوب برسد یا اگر کودک از آتش نترسد هر بار خانه را خالی ببیند برای ارضای کنجکاوی‌هایش سراغ خطر می‌رود. بعضی ترس‌ها لازم است که باشد. مثل ترس از خواب ماندن که باعث می‌شود آدم‌ها سر ساعت با اولین زنگ هشداری بیدار شوند. عده‌ای از والدین خوشحالند که کودکان شجاعی دارند و از چیزی نمی‌ترسند. اینکه نمی‌ترسند خوب است اما یادتان باشد هر نترسیدنی نشان شجاعت نیست. اگر کودکان از آتش و ارتفاع و اجسام تیز نمی‌ترسد، لطفاً به سلامت‌ش شک کنید. بعضی ترس‌ها غریزی هستند و ربطی به شجاعت آدم‌ها ندارند. آدم‌های شجاع هم از بی‌هرفتن میان خیابان می‌ترسند یا از ارتفاع دوری می‌کنند. پس اگر کودک شجاعتان را در حال رفتارهای پر خطر دیدید حتماً با یک روان‌شناس کودک مشورت کنید.