



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

روانشناسی جوان

دلہرہ و ترس

(شناخت، عوامل، آثار، درمان و پیشگیری)



محمد حسین حق جو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی: ترس و دلهره فوبیا (شناخت، پیشگیری، ابعاد، آثار و درمان)

نویسنده:

محمد حسین حق جو

ناشر چاپی:

انصار المهدی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۳	روانشناسی: ترس و دلهره فوبیا (شناخت، پیشگیری، ابعاد، آثار و درمان)
۱۳	مشخصات کتاب
۱۳	پیشگفتار
۱۵	چند تذکر:
۱۵	چند خواهش:
۱۸	ترس
۱۸	اشاره
۱۸	ترس مثبت
۱۹	ترس منفی
۱۹	مراحل ترس
۲۱	جلوه های ترس مثبت، بجا و مفید
۲۱	ترس مثبت
۲۱	انواع ترس مثبت
۲۱	اول: ترس از خداوند
۲۱	اشاره
۲۲	سیره ائمه علیهم السلام در ترس از خداوند
۲۴	ادعیه نمودار معارف کامل الهی
۲۵	آثار ترس از خداوند
۲۵	آثار دنیوی
۲۵	اشاره
۲۵	۱ - علم و دین انسان کامل می شود.
۲۷	۲ - به مقام علماء و اندیشمندان می رسد.
۲۷	۳ - کمالات و حکمت الهیه

- ۴ - ترس همه موجودات ۲۸
- ۵ - هدایت الهی ۳۰
- ۶ - تمکن در زمین ۳۰
- ۷ - بی رغبتی به دنیا ۳۲
- ۸ - گناه نمی کند ۳۴
- ۹ - مراقبت و محاسبه نفس ۳۴
- ۱۰ - مطیع خداوند ۳۵
- ۱۱ - شجاع می شود ۳۵
- ۱۲ - توبه ۳۷
- توصیه به توبه ۳۷
- شرایط توبه ۳۹
- تحول در جوانان ایرانی ۴۱
- آثار اخروی ۴۲
- اشاره ۴۲
- ۱ - ایمن از ترس قیامت ۴۲
- ۲ - بهشت جایگاه اوست ۴۳
- ۳ - آمرزش خداوند شامل او می شود ۴۳
- ۴ - رستگار است ۴۳
- ۵ - به مقام رضوان می رسد ۴۵
- دوم: ترس از گناهان ۴۵
- اشاره ۴۵
- زمینه گناه ۴۶
- فرار از شیطان ۴۶
- گوشه ای از سیره عملی انبیا و ائمه علیهم السلام و ترس از گناه ۵۰
- اشاره ۵۰
- ۱ - طلب بخشش ۵۰

- ۲ - اقرار به ضعف ۵۰
- ۳ - اقرار به قدرت خدا ۵۰
- ۴ - یادآوری لطف خدا ۵۲
- ۵ - اقرار به گناه ۵۲
- ۶ - استغفار ۵۲
- ۷ - ترس از کیفر و عذاب در دنیا و آخرت ۵۲
- سوم: ترس از اولیاء الهی ۵۴
- چهارم: ترس از قانون ۵۴
- پنجم: ترس از افراد متشخص ۵۴
- ششم: ترس از انحراف ۵۵
- هفتم: ترس در خلوتها ۵۶
- اشاره ۵۶
- مراقبین اعمال ۵۶
- اشاره ۵۶
- الف - خداوند ۵۶
- ب - ملائک ۵۸
- ج - پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۵۸
- د - زمین ۵۸
- ه - اعضاء و جوارح انسان ۵۸
- اشکالات ترس مقطعی ۵۸
- ایجاد انگیزه ۶۰
- نمادهای ترس منفی، نابجا و مضر ۶۱
- اشاره ۶۱
- ترس منفی ۶۲
- انواع ترس ۶۲
- ۱ - ترس از حیوان ۶۲

- ۶۳ ۲ - ترس از تاریکی
- ۶۳ ۳ - ترس از فضای بسته
- ۶۳ ۴ - ترس از مکانهای بلند
- ۶۳ ۵ - ترس از خون
- ۶۳ ۶ - ترس از درد
- ۶۴ ۷ - ترس از آب
- ۶۴ ۸ - ترس از بیماری
- ۶۴ ۹ - ترس از انتقاد، ابراز عقیده یا پیشنهاد
- ۶۵ ۱۰ - ترس از آینده
- ۶۷ ۱۱ - ترس خیالی
- ۶۷ شناخت عوامل ترس
- ۶۷ اشاره
- ۶۷ ۱ - ژنتیک و خانواده
- ۶۸ ۲ - جامعه
- ۶۸ اشاره
- ۶۹ توصیه مهم (۱):
- ۶۹ از بین بردن زمینه های ترس
- ۶۹ ۳ - تجربه تلخ
- ۶۹ اشاره
- ۷۰ توصیه
- ۷۰ ۴ - عدم آگاهی به عوارض بیماریها
- ۷۰ اشاره
- ۷۱ توصیه مهم (۲):
- ۷۱ ۵ - جهالت و نادانی
- ۷۱ اشاره
- ۷۲ توصیه مهم (۳):

۷۴	تحلیل و توجیه
۷۴	۶ - تنبیه های غلط
۷۵	۷ - عوامل عاطفی و روانی
۷۵	اشاره
۷۵	توصیه مهم (۴):
۷۶	۸ - عامل شرطی
۷۶	۹ - دیدن و شنیدن صحنه های ترسناک
۷۶	اشاره
۷۷	توصیه مهم (۵):
۷۷	۱۰ - رفتار غلط
۷۷	اشاره
۷۷	توصیه
۷۹	۱۱ - مراقبتهای شدید
۷۹	اشاره
۷۹	توصیه
۷۹	۱۲ - ضعفهای جسمی
۷۹	اشاره
۸۱	توصیه مهم (۶):
۸۱	عوامل تشدید کننده ترس
۸۱	اشاره
۸۱	۱ - تهدید و ارباب
۸۲	۲ - تحقیر و تمسخر
۸۲	۳ - رفتار ناشیانه
۸۳	۴ - معاشرتها
۸۳	۵ - کنترل افراطی
۸۴	آثار ترس منفی

۸۴ اشاره

۸۴ اول: آثار جسمی ترس

۸۴ اشاره

۸۴ ۱ - ترشحات اضافی دستگاه گوارش

۸۴ ۲ - مسمومیت‌های خونی

۸۴ ۳ - خستگی های مفرط

۸۶ ۴ - ناراحتی اعصاب

۸۶ ۵ - سکنه

۸۶ ۶ - بیماری‌های پوستی

۸۶ دوم: آثار روانی ترس

۸۶ اشاره

۸۶ ۱ - افسردگی

۸۶ ۲ - کسالت

۸۸ ۳ - محدودیت افق فکری

۸۸ ۴ - ناامیدی و یأس

۹۰ ۵ - عدم ابتکار عمل

۹۱ ۶ - ضعف حافظه

۹۱ ۷ - خیال پردازی

۹۱ ۸ - فراموشی

۹۲ ۹ - بی قراری

۹۲ ۱۰ - دروغ‌گویی

۹۳ ۱۱ - احتیاط‌های بی جا

۹۳ ۱۲ - کم شدن مقاومت

۹۴ آثار اجتماعی ترس

۹۴ اشاره

۹۵ ۱ - دفاع از حق نمی کند

- ۲ - رکود اجتماعی ۹۵
- ۳ - مطرود است ۹۷
- ۴ - فوری مطیع می شود ۹۷
- ۵ - رشد اقتصادی ندارد ۹۸
- شناخت نشانه های ظاهری ترسوها ۹۹
- اشاره ۹۹
- درمان ۱۰۱
- اشاره ۱۰۱
- ۱ - ارشاد و هدایت ۱۰۱
- اشاره ۱۰۱
- الف - عمل به گفته ها ۱۰۳
- ب - سخن آرام ۱۰۳
- ج - سخن درست و مطابق عدالت ۱۰۳
- د - سخن نیک و پسندیده ۱۰۳
- ه - گفتار دلنشین ۱۰۵
- و - سخن محترمانه ۱۰۵
- ز - ارشاد همراه با ارائه برهان و موعظه نیکو ۱۰۵
- ح - استقامت در راه ارشاد ۱۰۵
- ط - تذکر مداوم ۱۰۵
- ی - توضیحات قابل درک ۱۰۷
- ۲ - تجزیه و تحلیل عوامل ترس آفرین ۱۰۷
- اشاره ۱۰۷
- ترس در محدوده پزشکی ۱۰۷
- ترس از حیوان ۱۰۷
- ترس در مسائل فرهنگی ۱۰۸
- ترس در اجتماع ۱۰۸

- ۱۰۸ اظهار عقیده
- ۱۰۹ دفاع از حق
- ۱۰۹ شکست
- ۱۱۰ ۳ - پرهیز از یادآوری مشکلات قبل
- ۱۱۱ ۴ - توجه دادن به نکات مثبت
- ۱۱۱ ۵ - ارائه الگوهای مثبت
- ۱۱۲ ۶ - ایجاد علاقه و انگیزه
- ۱۱۳ ۷ - تجربه عوامل ترس آفرین
- ۱۱۴ ۸ - همیاری و کمک
- ۱۱۴ ۹ - آموزش مقابله و دفاع
- ۱۱۵ ۱۰ - تغییر محیط
- ۱۱۵ ۱۱ - از بین بردن زمینه های ترس
- ۱۱۵ ۱۲ - تلقین، تقویت روحی
- ۱۱۶ ۱۳ - تمرین
- ۱۱۶ ۱۴ - درمانهای پزشکی
- ۱۱۶ ۱۵ - تقویت ایمان
- ۱۲۰ درباره مرکز

روانشناسی: ترس و دلهره فوبیا (شناخت، پیشگیری، ابعاد، آثار و درمان)

مشخصات کتاب

سرشناسه: حق جو، محمدحسین، 1333 -

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی: ترس و دلهره فوبیا (شناخت، پیشگیری، ابعاد، آثار و درمان)/ محمدحسین حقجو.

مشخصات نشر: قم: انصار المهدی (عج)، 1375.

مشخصات ظاهری: 77 ص.

فروست: معارفی از قرآن و عترت علیهم السلام؛ 43.

شابک: 3000 ریال

یادداشت: فیپا

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع: ترس -- جنبه های قرآنی.

ترس -- جنبه های مذهبی -- اسلام.

رده بندی کنگره: BP104/ت4ح7 1375

رده بندی دیویی: 297/159

شماره کتابشناسی ملی: م 76-2099

ص: 1

پیشگفتار

بنام خداوند متعال، بیاد امام مهدی

حمد و سپاس مخصوص خدای متعال که عنایت فرمود تا چهل و سومین اثر خود را با وام گیری از فرهنگ ملکوتی اسلام تقدیم جامعه اسلامی ایران نمایم.

درود و سلام فراوان بر فرستادگان باری تعالی که در پرتو تبیین و تفسیر فرامین الهی توان تحلیل و بررسی مسائل الهی، انسانی را به این حقیر عنایت کردند.

صلوات و سلام خدا و ملائکه و مؤمنین بر ارواح مطهر حضرات معصومین علیهم السلام باد که به عالمان دینی اصول و مبانی علوم گوناگون را آموختند تا امروزه بتوانیم آن مفاهیم مهجور و فراموش شده را با بیان ساده و روان تقدیم جامعه مان نماییم.

رحمت و تعالی درجات از آن شهدا و ایثارگران باد که با بذل خون خود درخت ارزشهای الهی را باور نمودند.

رحمت و غفران و آمرزش الهی از آن عالمان دینی در طول تاریخ شیعه باد که با تلاش، مقاومت و پایداری طاقت فرسا اهم معارف الهی را به ما رساندند.

خدایا خود می دانی بارها مطالعه نامه های فراوان جوانان عزیز خواب، خوراک، استراحت را از من ربوده است و ساعتها فکر مرا به خود مشغول کرده است چرا که جوانان عزیز و این آینده سازان نظام مقدس جمهوری اسلامی باید ناآگاهانه گرفتار مشکلات، انحرافات و مفاسد گردند.

در ایام شهادت فاطمه زهرا علیها السلام که برای شرکت در یک مراسم دعوت شده بودم در سومین شب موضوع سخن را به مقاومت در برابر مفاسد، انحرافات و گناهان اختصاص داده بودم؛ بسیاری از جوانان آن شهرستان پس از پایان سخن و پرسش و پاسخ، اطرافم جمع شدند و با یک حالت خاصی از من تشکر کردند و صریحاً اعلام نمودند که موضوع بحث شما ما را تا مدت‌ها از گناه بیمه خواهد کرد.

بعد از مراجعه به قم و مطالعه نامه های دوستان آنجا و بررسی شناسنامه مراسلات جوانان(1) سراسر کشور به این مسئله پی بردم که واقعا شهامت و شجاعت و ترسی، کلید نجات بسیاری از مفاسد و انحرافات است.

آری بسیاری از مشکلات از یک ترسیدن، خجالت کشیدن(2) شروع شده است و سرانجام

ص: 1

1- . لازم به تذکر است کلیه نامه های که از شهرستانها به ما می رسد خلاصه نویسی شده و عوامل و آثار و ابعاد آن بصورت گُذنوشته می شود.

2- . آنگونه که در فصل نخست تبیین شده است.

مشقت باری را بدنبال داشته است.

ترس منفی توان های گوناگون انسان را تحلیل برده و نابود می کند.

ترس نابجا استعداد های انسان را ناشکفته خواهد گذاشت.

ترس بی مورد انسان را در برابر مسائل خیلی ساده با شکست مواجه خواهد کرد.

ترس بی جا موجب می شود انسان از امکانات موجود بهره کافی را نبرد.

در مقابل ترس بجا کلید تمام پیروزی ها و سعادت ها است. (1)

چند تذکر:

1 - معمولاً عناوین کتاب از لابلای حرفهای شیرین جوانان انتخاب شده است.

2 - در حد توان سعی شده ساده نگاری مطالب لطمه ای به بُعد علمی آن نزنند ولی گاه ممکن است خلاف نظر انجام شده باشد که پوزش می خواهم.

3 - سعی شده مطالب همراه با مبانی علمی و توشه گرفته از فرهنگ غنی اسلام باشد و از مثالهای کلی و غیر ملموس صرف نظر شده بلکه به موارد محسوس و کاربردی پرداخته شود، لذا گاه مثالها بسیار ساده بنظر می آید ولی چه باید کرد که جمع زیادی از عزیزان ما بوسیله همین موارد کوچک دچار مشکل شده اند. بدن قوی انسان هم گاه بخاطر یک ویروس و میکروب بسیار بسیار ریز از پای می افتد.

4 - سعی بر این نبوده که از اصطلاحات علمی و ادبی قوی بهره برده شود چون این گونه مباحث نیاز دارد که همه خوانندگان به ویژه نسل جوان از آن بهره ببرند. لذا مطالب در حد توان ساده و روان تنظیم شده است.

5 - دوست داشتم موارد خاصی را از میان نامه ها به مطالب کتاب اضافه کنم ولی بخاطر رعایت حجم کتاب از ذکر آن ها صرف نظر کردم ولی بطور قطع هر موردی که نقل شده نمونه های فراوانی در بین نامه ها وجود داشته است.

6 - از جوانان عزیز، اولیا، مربیان و مسئولین محترمی که بوسیله نامه، تلفن و حضوری از بنده بخاطر تدوین آثار جوان پسند تشکر و قدردانی کرده و با لطف و عنایت خود یک طلبه و دانش آموخته حوزه علمیه قم را به خاطر انجام وظیفه اش مورد محبت خود قرار داده اند، سپاسگزاری می کنم.

چند خواهش:

تقاضای عاجزانه از اولیاء و مربیان عزیز دارم که در یک برنامه ریزی منظم و کوتاه هفتگی مباحث اینگونه ای را برای عزیزان خود مطرح نمایند تا آنان نیز از پی آمدهای ناآگاهی و کم آگاهی رهایی یابند.

1- . این موضوع در اثر دیگر مؤلف «نجات از کمرویی» بررسی شده است.

از برادران و خواهران عزیز جوان که بارها نامه های آنها بنده را به گریه انداخته و ساعتها متأثر ساخته تقاضا دارم از این عزیزان [اولیاء و مربیان] بخواهند تا شما را قبل از وقوع حوادث غیر قابل جبران آشنا و آگاه سازند که علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد.

از پدران و مادران و مربیان و مسئولین عزیز هم تقاضا دارم برای تهیه برخی از کتب که برای نسل جوان بُعد پیشگیری و درمانی دارد، مقداری سرمایه گذاری کنند که قطعاً آثار دنیوی و اخروی خوبی برای خود و جوانان عزیزشان خواهد داشت.

ضمناً مرکز فرهنگی انصارالمهدی در این راستا برای کتابخانه های خصوصی و عمومی تسهیلات ویژه ای (تخفیف ویژه و تقسیط) در نظر گرفته است که برای اطلاع بیشتر که می توانید از طریق مکاتبه یا تلفنی تماس حاصل فرمایید.

خدایا ترا شکر می کنم و بر پیامبرت حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه اطهار علیهم السلام درود می فرستم که مرا توفیق دادی لحظه های عمر خود را صرف یاری رسانی به نسل جوان نمایم.

از تو می خواهم مرا از این نعمت بزرگ محروم ننمایی.

والسلام

حوزه علمیه قم

محمد حسین حق جو

20 جمادی الثانی 1417

1375/8/12

ص: 3

یکی از مشکلات روانی در بین برخی انسانها مسئله ترس است که در روانشناسی از آن تعبیر به فوبیا می شود و در لسان قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام از تعبیری چون خوف، خشیت، تقوی، نام برده شده است.

ترس مختص به قشر خاص یا سن خاصی نیست و کم و بیش افراد جامعه با آن دست به گریبان هستند و از آن رنج می برند.

لازم به تذکر است که ترس انواع و اقسامی دارد. ترس گاهی عامل رکود انسان است و انسان را از رشد باز می دارد و گاه ترس يك ارزش بشمار می رود.

ابتدا لازم است که پیرامون ترس تحلیل و بررسی مختصری داشته باشیم تا بتوانیم انواع آن را از یکدیگر تفکیک کنیم و به عوامل آن پی ببریم، آثار و جنبه های مثبت و منفی هر يك از ترسها را بررسی کنیم و سپس به درمان ترسی پردازیم که عامل رکود انسان بشمار می رود و دارای ابعاد و آثار منفی در وجود انسان است.

در این راستا تکیه و پشتوانه بحث، فرهنگ اصیل اسلام است. ضمن آنکه در کنار این مباحث از نظرات مفید دانشمندان روانکاو نیز سود خواهیم جست.

ضمناً بنا نداریم از کتب دانشمندان غیراسلامی نامی ببریم، زیرا احتمال می دهیم اثر تبلیغی افراد غیر اسلامی را در بر داشته باشد.

ترس مثبت

در اینجا لازم است متذکر شویم که ترس همیشه جنبه منفی ندارد بلکه ترس ارزشی در مکتب اسلام مطرح است که اسلام انسانها را به این گونه ترس تشویق و ترغیب کرده است، ترس مثبت از آن جهت اهمیت دارد و بحثی قابل اجراست که آثار دنیوی و اخروی فراوانی برای انسان به همراه دارد. نه تنها باعث رکود و سقوط انسان نمی شود بلکه عامل رشد در بعد معنوی، مادی و دنیوی فردی و اجتماعی به شمار می رود.

اینجاست که اسلام نسبت به ترس مثبت تأکید دارد و آن را يك صفت ارزشی می شمارد و عقیده دارد که اگر انسان ترس مثبت را در خود تقویت کند، ترس منفی در او راه پیدا نخواهد کرد و به کمال و ارزش معنوی نیز دست پیدا خواهد کرد.

ترس منفی

یکی از جنبه های ترس، وجود ترس منفی در انسانهاست. در اصل می شود گفت که يك بیماری است و این بیماری يك خلاً فراگیر انسانی است.

بیماری ترس در کلیه سیستم های مادی، عاطفی، فکری، ذهنی، علمی، اجتماعی، تأثیر منفی دارد. ترس از بیماریهایی است که بسیاری از ساختارهای وجودی انسان را متزلزل و متغیر می کند.

بیماریها عکس العمل های مختلفی دارند: برخی از بیماریها تنها بخشی از ساختمان وجود انسان را متحول می کنند اما برخی بیماریها کلیه سیستمهای دفاعی بدن را متغیر می کنند و ترس از این نوع بیماری است ترس از بیماریهای بنیادی و ریشه ای است که زمینه ساز بسیاری از بیماریهای دیگر چون بیماریهای جسمی، فکری، عاطفی و اجتماعی می باشد.

ترس مسئله ای مهم و حیاتی است و در تشکّل و تکوّن ساختار انسان بسیار مؤثر است، اگر انسان بخواهد در برابر مشکلات و نارسایی های زندگی پیروز باشد و بر قلّه های پیروزی دست پیدا کند باید از شجاعت و شهامت بالایی برخوردار باشد و ترس منفی مانع این پیروزی ها بشمار می رود.

مراحل ترس

ترس در وجود انسان مراحلی دارد. افراد در سنین مختلف به يك میزان و از موارد خاصی نمی ترسند.

کودک تا سن سه سالگی از مسائل خاصی می ترسد، ترس دوران کودکی شامل، ترس از تنهایی، ترس جدایی از پدر یا مادر، ترس از گریه دیگران، ترس از سر و صدا و... می باشد.

از سن چهار تا هفت سالگی کودک معمولاً از حیوان، آب، خون، فضای بسته، دکتر و... می ترسد.

از سن هفت سالگی تا نوجوانی، کودک از محیط مدرسه، دوست و همکلاسی و معلم و...

وحشت دارد و این ترس به خاطر جدایی کودک از محیط خانوادگی است. در نوجوانی ترسها فرق می کنند. نوجوانها معمولاً از آبرو می ترسند و وحشت دارند که آبرویشان برود و شخصیتشان خرد شود. از انتقاد وحشت دارند و لذا از امتحان می ترسند و گاه در جلسه امتحان حالشان بهم می خورد زیرا می ترسند نمره بد بیاورند، از حسابرسی می ترسند و وحشت دارند.

از نصیحت کردن دیگران دوری می کنند زیرا می ترسند از آنها انتقاد شود و یا برخوردی از طرف ناصح صورت بگیرد که آبروی آنها را برده و شخصیت آنها را زیر سؤال ببرد.

بسیاری از نوجوانها از مرگ می ترسند، از حسابرسی قیامت وحشت دارند و از حوادث می ترسند.

در جوانی و بزرگسالی ترس از مسائل دیگری است بسیاری از افراد در این سنین از امراض می ترسند، مخصوصاً آنها که از نظر روحی ضعف داشته باشند، از مشکلات می ترسند از شکستها

وحشت دارند، از کارهایی که احتمال شکست در آن باشد روی گردان هستند.

در سنین بالاتری از مرگ، ترس از آینده و فرجام در دنیا بسیاری از افراد را رنج می دهد، پس ترس در سنین مختلف مراحل دارد.

جلوه های ترس مثبت، بجا و مفید

ترس مثبت

از نظر مکتب اسلام و معارف الهی و اخلاق اسلامی از ترس مثبت به عنوان يك ارزش نام برده شده و آن را يك فضیلت و برتری برای انسان دانسته اند.

ترس مثبت يك ارزش و توانایی برای انسان بوجود می آورد و برای او يك مقام اخلاقی، معنوی بشمار می رود و در قرآن آیات زیادی پیرامون این ترس آورده شده است.

تعابیر عجیبی در قرآن و روایات داریم که این خوف و خشیت نشانه مقام و کمال انسانی و عقل و ایمان او بشمار می آید و برای انسان دستاوردهای مهمی نیز در پی دارد.

شناخت عامل ترس مهم است. اگر روشن شود که فرد از چه می ترسد و چرا می ترسد، و هدف و عامل ترس شناخته شود، تفاوت بین ترس مفید و مثبت و ترس منفی و نابجا نیز تشخیص داده می شود.

در این بحث به عنوان بحث ابتدایی پیرامون ترس مثبت و آثار آن مباحثی مطرح می شود تا مشخص گردد، این ترس به چه علت ارزش دارد و چرا اسلام نسبت به داشتن این ترس، سفارش می فرماید.

انواع ترس مثبت

ترس مثبت دارای عوامل متعددی است و ممکن است هر کدام از این عوامل موجب بروز ترس در برخی از افراد باشد.

این ترسها از آنجا مثبت است که عامل رشد برای انسان بشمار می رود و انسان از این ترس به مقامات، کمالات و ارزشهای الهی، انسانی، دست پیدا می کند. از این رو از آن به عنوان ترس مثبت و مورد تأکید یاد می شود و به کسی که این ترس را داشته باشد، انسان ترسو اطلاق نمی شود، بلکه این ترس زمینه نفی ترسهای بیهوده و نابجا است.

اول: ترس از خداوند

اشاره

بالاترین مرحله ترس مثبت، ترس از خداوند است. یعنی آنکه انسان از خداوند بترسد، از مقام او خوف داشته باشد و این ترس او را از گناهان بازدارد و به سوی کمال انسانی رهنمون شود.

این ترس، ترس و خوفی بسیار مثبت است و فرهنگ اسلام از آن به عنوان عامل رشد آفرین یاد کرده است. در قرآن آیات فراوانی پیرامون ترس از خداوند وجود دارد. در آیاتی خداوند مردم را به ترس از خود ترغیب کرده است. قرآن کریم در آیه ای می فرماید:

باید از مردم نترسید و از من بترسید. (1)

اصولاً هر کس به قدرت و عظمت خداوند پی ببرد و مقام او را بشناسد، باید از خداوند بترسد و حریم حدود الهی را رعایت نماید.

امام سجاد علیه السلام می فرماید:

«پروردگارا منزهی تو، جای شگفتی است از کسی که تو را شناخت چطور از تو نمی ترسد؟»

و علی علیه السلام فرمودند:

«کسی که ایمان در او جمع شده باشد، از خداوند می ترسد.» (2)

نشانه ایمان در انسان این است که از خداوند بترسد. هرچه انسان ملاک های ایمان در اعضا و جوارح او قوی تر باشد، ترسش از خداوند بیشتر است.

انسان مؤمن همیشه باید از خداوند در حال ترس باشد.

علی علیه السلام می فرماید:

«از خدا طوری بترس که گویا از او هیچ اطاعت و فرمانبرداری نکرده ای و آنگونه به او امیدوار باش که گویا هیچ معصیت او را نکرده ای.» (3)

انسان مؤمن باید همیشه در حال خوف و رجاء باشد. بترسد و هم به رحمت خداوند امیدوار باشد.

مطلب دیگر در مورد ترس از خداوند آن است که انسان در خلوتها نیز باید از خدا بترسد، نه تنها در جمع و در اجتماع خدا ترس باشد در خلوت نیز سعی کند، خدا را حاکم بداند.

علی علیه السلام می فرماید:

«از خداوند در خلوتها بترسید، و معصیت خدا را نکنید زیرا آن کسی که شاهد است، در قیامت حاکم خواهد بود.» (4)

سیره ائمه علیهم السلام در ترس از خداوند

با گذری کوتاه در تاریخ اسلام به این مسئله مهم خواهیم رسید که انبیاء علیهم السلام، ائمه علیهم السلام، و پیروان آنها از علماء و بزرگان همه از خداوند می ترسیدند. با آنکه آنان پاک و معصوم بودند و هرگز گناه

1- . «فلا تخشوا الناس»؛ (مائده / 44)

2- . وسائل، ج 13.

3- . الف كلمه، سخن 488.

4- . اتقوا معاصي الله في الخلوات فان الشاهد هو الحاكم.

نمی کردند، حتی فکر گناه را هم در سر راه نمی دادند اما آنچه از آیات قرآن برمی آید آن است که ویژگی خاص آنان این بود که از خداوند می ترسیدند. در این مورد آیات زیادی در قرآن آمده است که روشنگر این حقیقت است.

با کمی دقت در حالات انبیاء الهی علیهم السلام این مسئله مشهود است که آنها ابتدا خود از خدا می ترسیدند و سپس مردم را به ترس از خداوند دعوت می کردند و این ترس را عاملی برای ترک گناه و انجام عمل صالح معرفی می نمودند.

در حالات ائمه علیهم السلام هست که آنان نیز همواره در خوف و خشیت از خداوند بودند، در نماز، عبادت، مردم داری، حل مشکلات، دفاع از حق، امر به معروف و نهی از منکر، امور حکومت و مقابله با ظلم، هرگز از این خوف، جدا نبودند.

پرداختن به حالات ائمه علیهم السلام در ترس از خداوند بحثی جداگانه را می طلبد، تا حق مطلب به طور کامل ادا شود. اما آنچه مهم است این است که برای مسلمین، حالات انبیاء الهی و ائمه علیهم السلام بهترین الگو و روش است و مؤمن واقعی باید از این الگوها در خودسازی و رسیدن به قرب الهی استفاده کند.

ادعیه نمودار معارف کامل الهی

آنچه از حضرات معصومین علیهم السلام در دین اسلام به عنوان ادعیه به مسلمین رسیده و مسلمین را به مناجات با معبود باری تعالی فرا خوانده است، سراسر پر از معارف الهیه و نشانگر ترس مفید آنان از خداوند است.

از جمله این ادعیه مناجاتهای علی علیه السلام در دعای کمیل است که سرتاسر فرازهای این دعا تعلیم علوم الهیه و تعلیم ترس از خداوند است.

دعای شریف عرفه از امام حسین علیه السلام دعاهای صحیفه سجادیه، ادعیه ای که از حضرات معصومین علیهم السلام برای مواقع خاص رسیده است، سراسر پر از نقاط روشنی است که انسان را به سوی خداپرستی و ترس از خداوند فرا می خواند.

آن هنگام که حضرت علی علیه السلام با آن مقام قدسی که داشت از ترس خداوند چنان اشک می ریزد و بر خود می لرزد و دعا می کند، پیروان آن حضرت چه حالتی باید داشته باشند.

گرچه علی علیه السلام گناهکار نبود اما راه مناجات و خداترسی را به صورت ادعیه به مسلمین، شناسانده و به آنها نشان داده که باید در مقام مناجات با خدا چگونه باشند؟

این ادعیه حاکی از این است که خشیت و ترس واقعی و فراگیر، ائمه علیهم السلام را به عظمت و قدرت الهی واقف کرده است و این مسئله موجب شده است که در هنگام دعا و گفتگو با خداوند چنین فرازهای تکان دهنده ای را به صورت ادعیه بیان دارند.

و مسلمین به عنوان پیروان آن عزیزان باید چنین روش و منشی را در زندگی داشته باشند.

آثار ترس از خداوند

ترس از خداوند، برای انسان آثار مثبتی به همراه دارد. هر کدام از این آثار می تواند انسان را به ترس از خداوند ترغیب کند و به انسان روحیه ای دهد که فقط از خدا بترسد.

ناگفته روشن است که کلیه اخلاقیات و روحیات انسان در اعمال او تأثیر می گذارند. اگر این اخلاق و روحیه بر میزان خداشناسی و محور ایمان باشد آثار مثبتی نیز در پی خواهد داشت.

آثار اعمال انسان هم در دنیا مشهود است و هم در آخرت، انسان از عکس العمل اعمالش بهره برداری می کند و از نیکی های عمل صالح بهره مند و از عقوبت اعمال زشت منزجر و ناراحت می شود و کیفیت آن را می بیند. زیرا این وعده خداوند است:

«کسی که ذره ای خوبی کند نتیجه آن را می بیند و کسی که ذره ای بدی کند، نیز از نتیجه آن مصون نخواهد بود.»⁽¹⁾

اصولاً دنیا جای عمل است و حسابرسی اعمال در آخرت خواهد بود.

علی علیه السلام فرمودند:

«امروز موقع عمل است و حسابرسی در کار نیست و فردا حساب است و عمل نخواهد بود.»⁽²⁾

و شناختن راه حق و پیروی از آن، نشانه عقل سلیم در انسان است و انسان عاقل سعی می کند، با انجام خوبیها و شناخت آن در زندگی، زمینه سعادت دنیوی و اخروی خود را تأمین کند.

آثار دنیوی

اشاره

ترس از خداوند برای انسان آثار روحی، معنوی و مادی در دنیا به همراه دارد و همین آثار نیک در دنیا است که در آخرت نیز انسان را سعادت مند می گرداند.

پیرامون آثار دنیوی ترس از خداوند روایات فراوان است. در اینجا تنها گذری کوتاه برای یادآوری این آثار در فرهنگ غنی اسلام می شود.

1 - علم و دین انسان کامل می شود.

یکی از آثار ترس را حضرت علی علیه السلام در روایتی نقل فرمودند:

«کسی که از خدا بترسد، معلوم می شود از نظر علم و ایمان کامل شده است.»⁽³⁾

هر گاه بینش و ایدئولوژی و جهان بینی انسان کامل شود، نشانه آن است که از خداوند می ترسد و

ص: 9

1- . «فمن يعمل مثقال ذرّة»؛ (زلزله / 7)

2- . نهج البلاغه صبحی صالح، خطبة 42.

3- . وسائل، ج 13.

یا به تعبیری ترس از خداوند، موجب می شود انسان اعمالی را انجام دهد که این اعمال علم و انسان را کامل می کند.

2 - به مقام علماء و اندیشمندان می رسد.

اگر انسان از خدا بترسد، به مقام علماء و دانشمندان رسیده است زیرا آیه شریفه می فرماید:

«فقط علماء و اندیشمندان هستند که از خداوند می ترسند.» (1)

از نظر فرهنگ اسلام، به کسی دانشمند و عالم گفته می شود که مقام قرب او نزد خدای متعال و مراتب ایمانش به حضرت حق از همه بالاتر باشد؟

عالم و دانشمندی که در مسیر خداشناسی نباشد و با دیدن آثار و پدیده ها به وجود خداوند پی نبرد و علمش صرفاً به خاطر رشد مادی خود و انسانهای دیگر باشد، به او عالم گفته نمی شود.

عالم شدن در امور مادی تنها يك جزء از اسرار آفرینش است. از نظر اسلام جهان ماوراء ماده بیش از دنیای مادی ارزش و قیمت دارد.

به هر حال اگر علم زمینه ساز ترس از خداوند برای انسان باشد، آن علمی است که ارزشمند است، اگر علم برای انسان زمینه انحراف، فساد و جنایت را بوجود بیاورد، آن علم نه تنها موجب خشیت از خداوند نمی شود، بلکه موجب استبداد و استکبار می شود و ارزشی هم ندارد.

از بیان آیه کریمه چنین روشن است که تنها عالم فی سبیل الله اگر دارای چنین شرایطی باشد که در کتب روایی و آیات مسطور است و تحت عنوان عالم (به مردم شناسانده شده است) می تواند به وجود خداوند و عظمت او پی ببرد و از خداوند خوف داشته باشد.

3 - کمالات و حکمت الهیه

یکی دیگر از آثار ترس از خداوند این است که اگر انسان می خواهد به مقامات عالیه و کمالات الهیه برسد باید از خداوند بترسد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«منشأ حکمت، ترس از خداوند است.» (2)

حکمت نور الهی است که به وسیله آن انسان به مقامات معنوی بسیار بالا دست می یابد و حکمت الهیه به وسیله راههای مختلف نصیب انسان می شود که یکی از آن راهها ترس از خداوند است.

خداوند از جمله اهداف رسالت انبیاء را آموختن حکمت به مردم معین فرموده است.

ص: 10

1- «انما یخشی الله من عباده العلماء»؛ (فاطر / 28)

2- .قصار، ج 2، ص 186.

قرآن می فرماید:

«بر آنان آیات خداوند را بخوان، آنها را تزکیه کن و سپس کتاب و حکمت به آنان بیاموز.» (1)

و در آیه دیگر می فرماید:

«خداوند حکمت را به هر کس که بخواهد عنایت می کند.» (2)

و در دنباله آیه می فرماید:

«و کسی که خداوند به او حکمت عطا فرماید به او خیر کثیر عنایت فرموده است.» (3)

از جمله کسانی را که خداوند به او حکمت عطا فرمود، حضرت لقمان است. (4)

بدست آوردن حکمت، کوشش و تلاش فراوان را می طلبد که از جمله راههای به دست آوردن حکمت، ترس از خداوند است. بیان قرآن این را می رساند که حکمت در پرتو خشیت الهی است و هرچه خشیت الهی بیشتر باشد حکمت برای انسان بیشتر تحقق پیدا می کند. حکمت به انسان قدرت تشخیص حق از باطل، راه هدایت، و حقایق را عنایت می کند و در پرتو آن انسان به کمالات معنوی بسیار بالا می رسد.

4 - ترس همه موجودات

از جمله آثار ترس از خداوند این است که امام صادق علیه السلام می فرماید:

«کسی که از خدا بترسد، همه چیز از او می ترسد.» (5)

از این روایت استفاده می شود که ترس از خداوند به انسان ابهت و قداست و ارزشی عنایت می کند که دیگر موجودات، تحت تأثیر او قرار می گیرند.

و کسی که از خدا بترسد، خداوند در درون او قدرتی بوجود می آورد که کلیه موجودات، جمادات، حیوانات، گیاهان و انسانها از او می ترسند و مطیع او هستند و فرمان او را اطاعت می کنند.

چنانکه در حالات ائمه علیهم السلام در تاریخ داستانهای زیادی در همین مورد آمده است که حتی حیوانات وحشی از آنان می ترسیدند و برای آنها رام بودند.

همه موجودات عالم از ذات مقدس حضرت احدیت، پیروی و اطاعت می کنند.

انسانی هم که از خدا بترسد برایش کمال و قدرتی بوجود می آید که دیگران از او خواهند ترسید.

اما اگر کسی از خدا نترسد، از همه چیز خواهد ترسید و این مطلب را دنباله روایت از امام صادق علیه السلام بیان می دارد:

-
- 1- . «يتلوا عليهم آياته»؛ (آل عمران / 164)
 - 2- . «ويؤتى الحكمة من يشاء»؛ (بقره / 269)
 - 3- . «و من يؤت الحكمة»؛ (بقره / 269)
 - 4- . «ولقد آتينا لقمان»؛ (لقمان / 12)
 - 5- . قصار، ج 2، ص 186؛ وسایل، ج 13.

«کسی که از خدا نترسد، از همه چیز می ترسد.»(1)

5 - هدایت الهی

از جمله آثار ترس از خداوند این است که هدایت الهی شامل حال انسان می شود، هدایت نعمت الهی است که انسان به وسیله آن از گناهان دور شده و در مسیر رضای حق تعالی قرار می گیرد، هم در دنیا و هم در آخرت از نعمات بی شمار الهی بهره مند می گردد. هدایت نعمتی است که خداوند به انسانهایی که از او می ترسند، بشارت داده است. قرآن می فرماید:

«از ستمکاران نترسید، از من بترسید تا من هم نعمتم را بر شما تمام گردانم و باشد که به راه حق و ثواب و هدایت دست یابید.»(2)

هدایت نعمتی است که خداوند به وسیله آن انبیاء خود را تأیید و پیروان آنان را به صراط مستقیم هدایت فرموده است و مؤمنین نیز شامل این هدایت می شوند قرآن می فرماید:

«هر کس توانست، نعمت هدایت را دریابد رستگار می شود، اما اگر گمراه شد و از خداوند دور ماند عقوبت دنیا و آخرت گریبان او را خواهد گرفت و خداوند وعده داده است که خلافکاران را هدایت نمی کند.»(3)

6 - تمکن در زمین

یکی از آثار ترس از خداوند در دنیا این است که خداوند به کسانی که از او ترسند و او را پیروی کنند، در زمین قدرت و مقام خواهد بخشید.

قرآن کریم می فرماید:

«خطاب به پیامبران قسم یاد می کنم که البته شما را بعد از ستمکاران در زمین جای دهم و این برای کسی است که از مقام من بترسد و از وعده های عذاب من بیمناک باشد.»(4)

خداوند قدرت و مقام و ولایت خود را در زمین از آن پرهیزکاران قرار داده است و در پرتو ترس از خداوند انسان به تقوی و پرهیزکاری می رسد و در کنار آن خلیفه خداوند در روی زمین می گردد.

قرآن می فرماید:

«البته بندگان نیکوکار من، ملک زمین را وارث و متصرف خواهند شد.»(5)

ص: 12

1- . وسائل ج 12، قصار الحمل، ج 2، ص 14.

2- . «فلا تخشوهم و اخشونی»؛ (بقره / 150)

3- . «و من اضل ممن اتبع»؛ (قصص / 50)

4- . «ولنسكننكم الارض من»؛ (ابراهيم / 14)

5- . «ان الارض يورثها»؛ (انبياء / 105)

یکی از آثار ترس از خداوند این است که انسان نسبت به دنیا بی میل و رغبت می شود و هم و غم او از مسائل دنیوی بیرون می رود و متوجه مقامات معنوی و اخروی می شود. این مطلب را امام صادق علیه السلام طی روایتی فرمودند:

«هر کس به خداوند شناخت پیدا کرد از او بترسد و هر کس که از خدا ترسید میل به دنیا ندارد و دنیا را رها می کند.»⁽¹⁾

رغبت به دنیا و عشق و علاقه به نعمات و جلوه های دنیا منشأ بسیاری از گناهان است. در این مورد خداوند به انسان بارها هشدار داده است. قرآن می فرماید:

«ای مردم وعده خدا دروغ ندارد، زندگی دنیا شما را گول نزند.»⁽²⁾

و در آیه دیگر می فرماید:

«زندگی دنیا بازیچه و سرگرمی است.»⁽³⁾

و در آیه دیگر می فرماید:

«هر کس زندگی دنیا و زینت آن را بخواهد، ما پاداش کارهای خوب آنان را در این دنیا به آنها می دهیم.»⁽⁴⁾

و در آیه دیگر می فرماید:

«کسی که سود دنیا را بخواهد به او می دهیم اما در آخرت بهره ای نخواهد داشت.»⁽⁵⁾

و در آیه ای دیگر هشدار می دهد:

«گناهکاران به زندگی دنیا شاد هستند در صورتی که زندگی دنیا نسبت به زندگی آخرت ناچیز است.»⁽⁶⁾

و امام صادق علیه السلام فرمودند:

«دنیا مانند آب دریاست، شخص تشنه هرچه بیشتر از آن بنوشد، عطش او زیادتر گردد تا او را به هلاکت رساند.»⁽⁷⁾

اما آنکس که از خدا بترسد نسبت به دنیا بی رغبت است و آخرت را می طلبد.

ص: 13

1- . کافی، ج 2، ص 50.

2- . «یا ایها الناس ان وعدالله»؛ (فاطر/ 5)

3- . «و ما الحیوة الدنیا»؛ (انعام/ 32)

4- . «من كان يريد الحياة»؛ (هود/ 15)

5- . «من كان يريد الحياة»؛ (شورى/ 20)

6- . «وفرحوا بالحياة الدنيا»؛ (رعد/ 26)

7- . اصول كافي، ج 2، ص 136.

یکی از آثار ترس از خداوند این است که موجب می شود انسان گناه نکند. در این مورد پیامبران الهی پیوسته به وسیله ترس از خداوند و قیامت سعی داشتند که مردم را از عصیان و گناه باز دارند و از ترس به عنوان عامل رشد و تزکیه انسانها استفاده نمایند و هدف از رسالت انبیاء نیز هدایت مردم به وسیله ترس و بشارت بوده است. قرآن می فرماید:

«تو جز آنکه خلق را (از کفر اعمال بد) بترسانی به کار دیگری مأمور نیستی. ما تو را به حق و راستی به سوی خلق فرستادیم تا (خوبان را به بهشت ابد بشارت دهی) و (بدان را از خشم و غضب حق) بترسانی و هیچ امتی نبوده جز آنکه میانشان ترساننده و راهنمایی بوده است.»(1)

هر کس از انداز و ترس پیامبران پند گرفت و گناه نکرد اهل نجات است و آنکس که گناهکار شد در عذاب خواهد بود، قرآن می فرماید:

«و هیچکس بار گناه دیگری را به دوش نمی گیرد و آنکه بارش سنگین است اگر دیگری را هر چند خویشاوند او باشد بر سبکباری خود کمک طلبد ابداً باری از دوشش بر ندارد. ای رسول ما تنها آنان را که در خلوت و پنهانی از خدای خود می ترسند و نماز بپا می دارند، می توانی خداترس و پرهیزکار کنی و هر کس خود را از کفر و گناه و اخلاق زشت پاک و منزّه ساخت، سود و سعادتش بر خود اوست و بازگشت همه به سوی خداست.»(2)

در این آیه صراحتاً می فرماید که هر کس خداترس شود پرهیزکار می گردد و به اعمال شایسته و صالح دست می زند و گناه نمی کند. و مشخص می سازد که ترس از خداوند عامل رشد معنویات در بشر و انجام اعمال صالح است.

9 - مراقبت و محاسبه نفس

یکی از آثار ترس از خداوند مراقبت و محاسبه نفس است. این مراقبت و محاسبه انسان را از گناهان تزکیه کرده و او را به انجام اعمال صالح تشویق و ترغیب می نماید.

در مکتب اسلام راجع به مراقبت از اعمال و محاسبه نفس احادیث فراوانی رسیده است از جمله امام کاظم علیه السلام فرموده:

«کسی که حساب اعمال خود را نرسد از ما شیعیان نیست، پس اگر کار خوب کرده توفیق انجام بیشتر از خداوند بخواهد و اگر کار بد و زشتی انجام داده از خداوند درخواست آمرزش کند و توبه نماید.»(3)

و امام صادق علیه السلام فرمودند:

ص: 14

1- «ان انت الا نذیر»؛ (فاطر / 23)

2- «ولا تزروا وزارة»؛ (فاطر / 17)

3- الحقایق، ص 303.

«خوشا به حال بنده ای که در راه خدا با نفس و هوای آن مبارزه کند، کسی که لشکر هوای نفس خود را شکست دهد رضایت خدا را کسب کرده و کسی که عقلش بر نفس اماره از طریق کوشش، تسلیم خدا بودن و تواضع نمودن در مسیر خدمات الهی قرار گرفت به امتیاز بزرگی دست یافته است.» (1)

10 - مطیع خداوند

یکی از آثار ترس از خداوند این است که انسان مطیع خداوند می شود و در راهی قدم می گذارد که رضای خداوند در آن است و به این وسیله به نجات و پیروزی در دنیا و آخرت خواهد رسید.

قرآن می فرماید:

«و هر کس فرمان خدا و رسول را اطاعت کند و خداترس و پرهیزکار باشد، چنین کسی را پیروزی و رستگاری و سعادت خواهد بود.» (2)

ترس از خداوند، روحیه اطاعت از اوامر الهی را در قلب انسان بوجود می آورد و این اطاعت برای انسان آثار دنیوی و اخروی فراوانی به همراه دارد. از جمله قرآن می فرماید:

«اگر خدا و رسول وی را اطاعت کنید او از اعمال شما هیچ نخواهد کاست و از گناه گذشته شما می گذرد که خدا بسیار آمرزنده و مهربان است.» (3)

و در آیه دیگر می فرماید:

«... اگر خدا را اطاعت کنید سعادت و هدایت خواهید یافت.» (4)

و در آیه دیگر می فرماید:

«هر کس مطیع خدا و رسول اوست او را به بهشتهایی وارد سازند که در زیر درختانش نهرها جاری است و آنجا منزل ابدی مطیعان خواهد بود و این سعادت و رستگاری عظیم است.» (5)

11 - شجاع می شود

انسان وقتی از خداوند ترسید، شجاعت در وجودش تقویت می شود و از هیچ چیز باکی ندارد.

برای ایجاد روحیه شجاعت و بی بابکی در راه خدا و یاری دین او ابتدا فرد باید ترس از خدا را در خود تقویت نماید.

نمونه روشن این شجاعتها، انبیاء الهی و ائمه معصومین علیهم السلام بودند. از آنجا که ایمان آنها بسیار قوی بود از ستمگران زمان خود هیچ ترسی به دل راه نمی دادند و فقط از خداوند می ترسیدند و

- 1- . جامع السعادات، ج 3، ص 102.
- 2- . «و من يطع الله»؛ (نور/ 52)
- 3- . «و ان تطيعوا»؛ (حجرات/ 14)
- 4- . «و ان تطيعوه»؛ (نور/ 54)
- 5- . «و من يطع الله»؛ (نساء/ 13)

اوامر او را تا حدی که می توانستند اجرا می نمودند و خداوند نیز آنان را تأیید می فرمود.

در تاریخ اسلام شجاعت‌های بسیاری در مورد انبیاء، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم و حضرت علی علیه السلام در جنگ‌های مختلف، امام حسین علیه السلام در کربلا، مقاومت ائمه علیهم السلام در برابر حکام جور، وجود دارد.

از جمله در مورد امام هادی علیه السلام در تاریخ هست که خلیفه وقت امام هادی علیه السلام را در مجلسی دعوت کرد و به ایشان دستور داد که به قفس شیرهای درنده بروند.

امام علیه السلام چون بر حق بودند و از خداوند می ترسیدند، از چیزی ترس به دل راه نمی دادند لذا با توکل به خدا داخل قفس شیرهای درنده شدند (و از آنجا که یکی از اثرات ترس از خداوند این بود که اگر انسان از خدا بترسد، همه چیز از او می ترسند) شیرهای درنده به جای حمله به امام علیه السلام دور ایشان می چرخیدند و دست و پای حضرت را می بوسیدند. (1)

12 - توبه

یکی از آثار ترس، توبه از گناه است. توبه به معنای بازگشت به طرف خداوند و به دست آوردن رضای اوست در گناهی که از انسان به صورت عمدتاً یا سهواً انجام پذیرفته است. همه انسانها موظف هستند که اگر گناهی انجام دادند، آن را فراموش نکنند و با توبه خود را اصلاح نموده و قرب الهی را بدست آورند.

توصیه به توبه

خداوند در آیات زیادی انسان را به توبه ترغیب نموده است. قرآن می فرماید:

«خدا توبه کاران و پاکیزه شوندگان را دوست دارد.» (2)

و در آیه دیگر می فرماید: «خدا کسی است که توبه بندگان را می پذیرد و از گناهان آنان چشم می پوشد.» (3)

امام باقر علیه السلام فرمودند: «خدا بنده گناهکاری را که توبه کرده دوست دارد و کسی را که گناه نکرده تا توبه کند، بیشتر دوست دارد.» (4)

امام حسن علیه السلام فرمود: «بهترین بندگان در نظر خداوند ناله زندگان و توبه کنندگان هستند.» (5)

امام صادق علیه السلام فرمودند: «خداوند عزیز از توبه بنده مؤمن همانطوری خوشحال می شود که کسی از

ص: 16

1- . منتهی الآمال.

2- . «ان الله يحب التوابين»؛ (بقره/ 222)

3- . «هو الذي يقبل التوبه»؛ (ثوری/ 25)

- 4- . اصول كافي، ج 2، ص 435.
- 5- . جامع السعادات، ج 3، ص 52.

پیدا شدن گمشده خود خوشحال می گردد.»(1)

و در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام فرمودند:

«توبه ریسمانی است برای حرکت به سوی خدا و کمک کار خدای متعال است و سزاوار است بنده در توبه مداومت داشته باشد در هر حال، هر بنده باید توبه کند. برخی باید توبه کنند از اینکه چرا در لحظه یا لحظاتی از خدا غافل و به غیر او متوجه شده اند (بندگان خاص) و مردم عام باید از گناهان خود توبه کنند.»(2)

امام باقر علیه السلام فرمودند: «گناهان مؤمن وقتی توبه کرد بخشیده می شود بنابراین شخص مؤمن باید بعد از توبه و بخشش خدا اعمال خود را از نو آغاز کند.»(3)

شرایط توبه

توبه شرایطی دارد: شرایط توبه فراوان است در اینجا به طور مختصر به آنها اشاراتی می شود.

1 - پشیمانی از گناه: پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «مؤمن هر گاه گناهی را مرتکب گردد، دلگیر و پشیمان می شود.»(4)

2 - قبل از مرگ باشد: توبه باید قبل از رسیدن وقت مرگ و اجل انسان باشد قرآن می فرماید:

«کسانی که گناه انجام می دهند و توبه نمی کنند تا مرگ آنها برسد، توبه آنها فایده ندارد.»(5)

3 - کار شایسته بازگشت از انحراف است: امام سجاد علیه السلام فرمود: «توبه کار شایسته و بازگشت از انحراف است، توبه با زبان نیست.»(6)

4 - پشیمانی، استغفار، تصمیم بر ترك گناه: از علی علیه السلام پرسیدند: توبه نصوح چیست؟

امام علی علیه السلام فرمود: «با قلب پشیمان شدن، با زبان استغفار کردن، تصمیم بر ترك گناه گرفتن برای همیشه، معنای توبه نصوح است.»(7)

ص: 17

1- . اصول کافی، ج 2، ص 43.

2- . مصباح الشریعه، ص 97.

3- . جامع السعادات، ج 3، ص 53.

4- . التوحید ص 408.

5- . «لیست التوبه للذین» (نساء / 18).

6- . کشف الغمه، ج 2، ص 313.

5 - گناه از روی نادانی باشد: یکی از شرایط پذیرش توبه این است که انسان گناه را از روی جهالت و نادانی انجام دهد.

قرآن می فرماید:

«توبه مخصوص کسانی است که کارهای ناشایسته را از روی نادانی انجام داده باشند.» (1)

6 - توبه با اصلاح، بیان اشتباهات، عمل صالح همراه باشد: کسانی که از روی علم گناهی انجام داده باشند، توبه زبانی از آنها قبول نیست، بلکه آنان باید اعمال گذشته خود را اصلاح نمایند. قرآن می فرماید:

«مگر آنهایی که توبه کردند و به اصلاح مفسد اعمال خود پرداختند و برای مردم آنچه را که کتمان می کردند بیان کردند پس توبه این گروه را می پذیریم البته من توبه پذیر گناهکاران و مهربان به خلق هستم.» (2)

پس ترس از گناهان ترسی مثبت است و برای انسان دستاوردهای دنیوی و اخروی به همراه دارد و باعث رشد و تعالی انسان می شود.

تحوّل در جوانان ایرانی

در انقلاب اسلامی ایران نیز از برکت ایمان مردم و ترس از خداوند، جوانانی که در قبل از انقلاب از طاغوت ترس و وحشت داشتند، شجاع شدند. به نحوی که یک رژیم محکم و قوی و ریشه دار را از جای برکنند و اسلام را جایگزین آن نمودند.

در جنگ تحمیلی جوانان بسیجی آنقدر ایثار و شجاعت از خود نشان دادند که برخی از این شجاعتها واقعاً بی نظیر بود و در مواقع عادی، این افراد طاقت تحمل این همه سختی از قبیل:

تشنگی، گرسنگی، سرما، بی خوابی، جراحت و بیماری را نداشتند. اما به برکت ترس از خداوند، شجاعت در عمق جان آنها ریشه کرده و این شجاعت باعث شد که از هیچ مشکلی هراس به خود راه ندهند.

شجاعت جوانان ایرانی به حدی بود که هیچ نیرویی قدرت مقابله با آنان را نداشت و دشمن زبون از هر سلاحی برای جلوگیری از پیشرفت آنان استفاده کرد ولی نتیجه ای برایش دربر نداشت.

با آنکه سربازان عراقی و یا مزدوران دیگر کشورها که با ایران می جنگیدند از تمرینات و فنون

ص: 18

1- . «أَتِمُّوا التَّوْبَةَ عَلَى اللَّهِ»؛ (نساء/ 17)

2- . «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا»؛ (بقره/ 159)

رزمی خاصی آگاهی داشتند و به تمامی سلاحهای مدرن مسلح بودند ولی توان یاری و مقابله با جوانان بسیجی و ساده اما باایمان ایرانی را نداشتند این تحوّل در جوانان ایرانی باعث شده بود جوانی که شاید از جراحی مختصری می ترسید در گرسنگی طاقت نداشت، از بیمارستان وحشت داشت اما چون اینجا ایمان و جهاد مطرح بود و ترس از خدا داشت، ترسهای جانبی اصلاً برای او پایه و اساسی نداشت. حتی روی مین می رفت و قطعه قطعه و خاکستر می شد، اما از انتخاب راه صحیح و رضای خدا در خود احساس ناراحتی و ترس نمی کرد. از درد و بلا و مرض و مشکلات و معلولیت و اسارت و شهادت باکی نداشت و قدرت، شجاعت و بی باکی یکی از صفات خداوند متعال و حضرات معصومین علیهم السلام است و چون این جوانان از خداوند می ترسیدند خداوند رعب و وحشت از هر چیز را از دل آنها برداشت و دیگران را از آنها ترسانید.

آثار اخروی

اشاره

ترس مثبت در آخرت برای انسان دستاوردهایی به همراه دارد و آثار ترس از خداوند در آخرت برای انسان خوشی و سعادت فراهم می آورد.

1 - ایمن از ترس قیامت

یکی از آثار ترس از خداوند این است که اگر انسان از خداوند بترسد، در قیامت از هول برپایی قیامت و حساب درامان خواهد بود. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم طی روایتی فرمودند:

«هر کس که به واسطه ترس از خداوند به اندازه بال مگسی که به نظر خودمان بال هست، اشک از چشمش بیرون آید، خداوند در روز واهمه بزرگتر قیامت او را ایمن می گرداند.»⁽¹⁾

آنچه در مورد قیامت و احوال آن در قرآن مطرح شده است، مطلبی بسیار سنگین و ترسهای بسیار بزرگ است. آیات زیادی پیرامون فرع اکبر یعنی قیامت و ترسهای آن در قرآن کریم مطرح شده است که حتی بزرگان دین و ائمه علیهم السلام از چنین ترسهایی به خداوند پناه می بردند و از آن ترسها اشکها می ریختند.

از جمله آیاتی که این ترسها را بیان می دارد این آیه است که می فرماید:

«ای مردمان، خداترس و پرهیزکار باشید که زلزله روز قیامت بسیار حادثه بزرگ و واقعه سختی خواهد بود. چون هنگامه آن روز بزرگ را مشاهده کنید هر زن شیرده، طفل خود را از هول فراموش کند و هر آبستن بار رحم خویش را بیفکند و مردم را از وحشت آن روز بی خود و مست بنگری در صورتی که مست نیستند و لکن عذاب خداوند شدید و سخت است.»⁽²⁾

ص: 19

1- . روضة الواعظین، ص 452.

2- . «یا ایها الناس اتقوا»؛ (حج/ 1)

این آیه تنها نمونه ای از آیات مربوط به قیامت است که شدت هول و هراس آن را بیان می دارد اما آنکس که از خداوند بترسد برای او حزن و اندوهی نخواهد بود و این بشارت را خداوند در آیه ای از قرآن فرموده است:

«آگاه باشید که برای اولیاء خداوند هیچگونه حزن و اندوهی نخواهد بود.» (1)

2 - بهشت جایگاه اوست

از جمله آثار ترس از خداوند آن است که او را از گناهان باز می دارد و در قیامت جایگاه او بهشت خواهد بود. قرآن می فرماید:

«و اما کسی که از مقام و منزلت پروردگارش بترسد و نفس خود را از هوی و هوس منع کند البته نتیجه کارش این است که بهشت جایگاه اوست.» (2)

و در آیه دیگر به او بشارت دو بهشت داده شده است:

«و برای کسی که از مقام و منزلت پروردگارش بترسد دو بهشت است.» (3)

3 - آمرزش خداوند شامل او می شود

یکی از آثار ترس از خداوند این است که اگر انسان از خداوند بترسد و احیاناً ندانسته و از روی جهالت گناهیانی داشته باشد خداوند بشارت داده است که مغفرت خود را شامل این افراد خواهد کرد که از او بترسند و پیرو فرامین الهی و دستورات معنوی او باشند.

قرآن می فرماید:

«ای پیامبر! اگر تو کسانی را بترسانی و انداز کنی که پیرو آیات قرآن شده و از خدای متعال و مهربان در خلوتها بترسند. اینان را به مغفرت خداوند و پاداش با لطف و کرم او بشارت ده.» (4)

4 - رستگار است

یکی از آثار ترس از خداوند این است انسانی که از خداوند می ترسد، رستگار می شود و از اهل کفر و شرک محسوب نمی گردد. قرآن می فرماید:

«و هر کس که فرمانبرداری خدا و پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم را می کند و از خدا بترسد پس آنان از رستگاران می باشند.» (5)

ص: 20

1- «الا ان اولیاء الله»؛ (یونس / 62)

2- «و اما من خاف مقام»؛ (نازعات / 41)

3- «و لمن خاف مقام»؛ (الرحمن / 46)

4- . «انما تنذر من اتبع»؛ (يس / 11)

5- . «و من يطع الله»؛ (نور / 52)

در حقیقت ترس از خداوند، انسان را به فرمانبرداری از او و پیامهای رسولش موظف می کند و در این حال است که انسان به رستگاری و هدایت دست می یابد.

5 - به مقام رضوان می رسد

یکی از آثار اخروی ترس از خداوند رسیدن به مقام رضوان است. چنانکه در جهنم، عذاب خداوند درجه بندی است و هر کس به اندازه گنااهش عذاب و کیفر می شود در بهشت نیز درجات آنان امتیازبندی شده است و درجات بهشت متفاوت است بالاترین مقام در قیامت مقام رضوان است که مخصوص آن کسانی است که از خداوند می ترسند. قرآن می فرماید:

«خداوند از آن مؤمنین راضی و خشنود است و آنان هم از خداوند خشنودند، این مقام برای کسی است که از پروردگارش بترسد.»(1)

مقامات بهشتی بسیار عالی و نعمتها در حد بسیار وسیع و بالاست، اما مقام رضوان بالاترین مقام است و در آیه ای از قرآن آن را چنین معرفی فرموده است که مقام رضوان از تمامی نعمات بهشت بالاتر است: خدا اهل ایمان را از مرد و زن وعده فرموده که در بهشت خلد و ابدی که زیر درختانش نهرها جاری است در آورد و در عمارات نیکوی بهشت عدن منزل دهد و برتر و بزرگتر از هر نعمت مقام رضا و خشنودی خدا را به آنان کرامت فرماید و آن به حقیقت پیروزی و رستگاری بزرگ است.»(2)

دوم: ترس از گناهان

اشاره

یکی از انواع ترس مثبت ترس از گناهان و ترس از عقوبت و کیفر اعمال است. این ترس سیره انبیاء و ائمه علیهم السلام و بزرگان دین بوده است و ترس از گناهان همواره منشأ اعمال صالح و نیک در انسانها بشمار می رود.

انسان مؤمن پیوسته باید در حال ترس از خداوند و دوری از گناهان باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید: شخص باایمان گرفتار دو ترس است. یک ترس مربوط به گناهی که کرده و نمی داند که خدا نسبت به او چه می کند آیا عفو می کند؟ یا او را عذاب می نماید؟

ترس دوم: مربوط به عمری که در پیش دارد که چه مهلکه هایی را ممکن است کسب کند. ممکن است در آینده مرتکب گناه و کفر شود پس او صبح نمی کند مگر اینکه ترسناک است همیشه در حال ترس است و او را بجز ترس از خدا و عذابش اصلاح نمی کند.(3)

ص: 21

1- «رضی الله عنهم و رضوا»؛ (بینه/ 8)

2- «وعد الله المؤمنین»؛ (توبه/ 71)

3- . الکافی، ج 2، ص 57.

برای انسان زمینه های گناه فراوان است از جمله آثار ترس از گناهان این است که انسان عامل گناه را بشناسد و با آن مبارزه کند مهم ترین عامل شیطان است که قسم یاد کرده است انسان را از راه راست بازدارد. قرآن می فرماید:

شیطان گفت: «خدایا قسم به عزّت و جلال تو که تمامی مردمان را گمراه می سازم مگر بندگان خالصت را.»(1)

و خداوند به انسان هشدار داد:

«شیطان اراده گمراهی آنان را دارد به نحوی که از هر سعادت و خوشبختی به دور باشند.»(2)

شیطان راههای گمراه کننده فراوانی پیش پای انسان می گذارد تا به هر صورت ممکن او را به وسیله ارتکاب بر گناه از خداوند دور سازد و برای هر کس به اندازه ایمانی که دارد، دام مخصوص نهاده است.

علی علیه السلام می فرماید:

«بدانید که شیطان راههای فریب خود را برای شما آسان می نماید تا به جای قدمش گام نهاده از او پیروی کنید.»(3)

فرار از شیطان

برای اینکه شیطان نتواند بر انسان مسلط شود و کارهای خیر او را باطل کند و او را به طرف گناه سوق دهد خداوند دستورالعملهایی به انسان گوشزد فرموده است.

1 - ایمان و توکل به خدا: قرآن می فرماید: «محققاً شیطان هرگز بر کسی که به خدا ایمان آورده و بر او توکل و اعتماد کرده تسلط نخواهد بود.»(4)

2 - پناه بردن به خدا: قرآن می فرماید: «هر گاه خواستی قرآن را تلاوت نمایی اوّل از شر وسوسه های شیطان رجیم به خدا پناه ببر.»(5)

3 - گفتن ذکر خدا: پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «گفتن لا اله الا الله شیطان را از انسان دور می کند.»(6)

و امام صادق علیه السلام فرمودند: «بر قلّه و بلندی هر پلی شیطانی است، پس هر گاه به آن برخورد کردی

ص: 22

1- . «قال فبعزتك لاغوينهم»؛ (ص/ 82)

2- . «ویرید الشیطان»؛ (نساء/ 60)

3- . نهج البلاغه، خطبه 138.

4- . «انه لیس له شیطان»؛ (نحل/ 99)

5- . «فاذا قرأت القرآن»؛ (نحل/ 98)

بسم الله بگو و از آن عبور نما.» (1)

4 - دعا کردن: امام سجاد علیه السلام در ضمن دعایی چنین تعلیم فرمودند: «خداوند، بر محمد صلی الله علیه و آله و سلم و عترت پاکش علیهم السلام درود فرست و شدت و سختی های حوادث عالم را بر ما آسان ساز و از شر و آسیب دامهای شیطان و قهر و اقتدار شیطان محفوظ دار.» (2)

5 - مراقبت از وسوسه های شیطان: علی علیه السلام فرمودند: خداوند بزرگ به موسی علیه السلام امر فرمود: «ای موسی توصیه چهارگانه مرا به ذهن خود بسپار از آن جمله تا حیات داری شیطان را مرده حساب نکن تا از شرش خودت را در امان بدانی.» (3)

6 - عجله در کار خیر: امام باقر علیه السلام فرمود: «کسی که قصد انجام کار خیری را دارد در بجا آوردن آن عمل تعجیل نماید، چون در هر عمل خیری که با تأخیر انجام بگیرد، شیطان در آن مداخله می کند.» (4)

7 - تلاوت قرآن: پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «هیچ امری بر شیطان سخت تر از تلاوت قرآن نیست. بودن قرآن در خانه موجب دفع شیطان است.» (5)

8 - حفاظت بر نمازهای پنجگانه: پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «شیطان تا مادامی که مؤمن نمازهای پنجگانه اش را محافظت می نماید از او خائف است، پس هر گاه این امر را مراعات نمود بر او جرأت پیدا می کند و او را در خطرات می اندازد.» (6)

9 - روزه، صدقه، عمل صالح، آموزش از خدا: از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم سؤال شد که چه عملی شیطان را از ما دور می سازد؟ فرمودند: «روزه صورت او را سیاه می گرداند و صدقه که او را می شکنند و دوستی در راه خدا و بر انجام اعمال صالح کوشا بودن ریشه اش را قطع می نماید و از خدا طلب آموزش نمودن رگ حیاتش را قطع می کند.» (7)

10 - نیت خالص، تسبیح خدا، صبر، رضا، توکل، خیرخواهی: امام صادق علیه السلام فرمودند: «یکی از سخنان ابلیس است که می گوید، همه افراد در قبضه قدرت من می باشند بجز پنج گروه که من تسلطی بر آنان ندارم.

1 - شخصی که بخدا با نیت درست تمسک جوید و در تمام امور به او تکیه نماید.

2 - کسی که در شب و روز بیش از دیگران خدا را تسبیح نماید. 5.

ص: 23

1- . المحاسن، ص 273.

2- . صحیفه سجادیه دعای 4.

3- . خصال، ج 1، ص 217.

4- . بحار، ج 71، ص 225.

5- . عدة الداعی، ص 272.

6- . عيون الاخبار، ج 2، ص 28.

7- . بحار، ج 96، ص 255.

3 - کسی که برای برادر مؤمن خود آنچه که برای خود دوست دارد، دوست داشته باشد.

4 - کسی که در مصیبتی که به او می رسد، جزع و فزع ننماید.

5 - و کسی که راضی به تقدیر الهی باشد که، برایش مقرر شده است و برای به دست آوردن روزی تلاش بی اندازه نماید. (1)

این توصیه ها، مختصری از رهنمودهای مکتب غنی اسلام، برای رهایی انسان از وسوسه های شیطان بود و انسانی که از ارتکاب گناه می ترسد، باید با تمسک به این توصیه ها از شیطان دور شود.

گوشه ای از سیره عملی انبیا و ائمه علیهم السلام و ترس از گناه

اشاره

در مورد ترس از گناهان، در تاریخ اسلام نمونه ها فراوان است. در تاریخ و سیره انبیا و ائمه علیهم السلام در مورد ترس از خداوند نکات زیادی به چشم می خورد از جمله این اولیاء الهی امام علی علیه السلام است.

بحث و تحقیق در مورد خدا ترسی و ترس از گناهان در مورد حضرات ائمه علیهم السلام کاری بس دشوار و سنگین است و از قلم ناتوان ما بر نیاید که در مورد آن بزرگان مطلبی بنویسیم. اما به طور اختصار و گذرا نمونه ای از این ترس را در دعای شریف کمیل می یابیم. آنجا که حضرت علی علیه السلام با خداوند راز و نیاز می کند و از عقوبت دنیوی و اخروی گناه ترسان و لرزان است. در فرازهایی از دعای کمیل می خوانیم.

1 - طلب بخشش

خدایا گناهمانی که پرده عصمت را می درد، بر من کیفر عذاب نازل می کند، نعمتها را از من می گیرد، مانع قبول دعاهایم می شود، بلا بر من نازل می کند، بر من ببخش. (2)

2 - اقرار به ضعف

خدایا از تو سؤال می کنم، از روی خضوع و ذلت و خشوع و مسکنت که بر من ترحم کنی بر من آسان گیری، راضی و قانعم سازی.

خدایا بر تن ضعیف و پوست رقیق و استخوان بی طاقتم ترحم فرما و از زندان سخت گناهمانم رهایی بخش. (3)

3 - اقرار به قدرت خدا

خدایا پادشاهی تو بسیار با عظمت است، مقامت بسی بلند و مکر و تدبیرت در امور پنهان و فرمانت در جهان هویدا و قهرت بر همه غالب و قدرتت بر همه عالم نافذ است و کسی از قلمرو

1- . بحار، ج 69، ص 378.

2- . «اللهم اغفر لي الذنوب...»؛ (دعای کمیل)

3- . «یا رب ارحم ضعف بدنی»؛ (دعای کمیل)

حکومت نمی تواند فرار کند. (1)

4 - یادآوری لطف خدا

خدایا دلم آرام و خاطر م آسوده به این بود که همیشه مرا یاد کردی و بر من لطف و احسان نمودی، و چه بسیار گناهانم را پوشاندی و چه بسیار بلاهای سخت را از من دور گرداندی و چه بسیار از لغزشها مرا نگاه داشتی و چه بسیار ناپسندها که از من دور کردی و چه بسیار مدح و ثنای نیکو که من لایق آن نبودم و تواز من بر افکار و زبانها منتشر ساختی. (2)

5 - اقرار به گناه

ای خدا! غمی بزرگ در دل دارم و حالی بسیار ناخوش و اعمالی نارسا، زنجیرهای علایق مرا در بند کشیده و آرزوهای دور و دراز دنیوی از هر سوئی مرا باز داشته و دنیا به خدعه و غرور و نفس به جنایت مرا فریب داده است. (3)

خدایا من به عصیان بر خود ستم کردم و از نادانی بر نافرمانی تو جرأت پیدا نمودم. (4)

6 - استغفار

خدایا پس از تقصیر و ستم بر نفس، با عذرخواهی و شکسته دلی و تقاضای عفو و آمرزش و زاری و تصدیق و اعتراف به گناه خود به سوی تو آمدم. خدایا عذرم را بپذیر زیرا پناهگاهی ندارم. (5)

7 - ترس از کيفر و عذاب در دنیا و آخرت

ای خدا! تویی طاقتم را بر اندک رنج و عذاب دنیا و آلام آن می دانی با آنکه رنج و عذاب دنیا اندک و زمان آن کم است و دوامش ناچیز و مدتش کوتاه است. پس من چگونه طاقت آورم در عذاب عالم آخرت و آلام سخت آن عالم را تحمل کنم و حال آنکه مدت آن عذاب طولانی است و زندگی در آن همیشگی و هیچ تخفیفی بر اهل عذاب در آنجا نیست. آن عذاب تنها از قهر و غضب و انتقام تست که هیچکس از اهل آسمان و زمین تاب و طاقت آن را ندارد. ای سید من، پس من بنده ناتوان و ذلیل و حقیر و فقیر و دورمانده تو چگونه تاب آن عذاب را دارم (6)؟

و این فرازها، گوشه هایی از خوف علی علیه السلام از خداوند متعال و اقتدار اوست و این ترس آنچنان بر حضرت مستولی می شد که گاه از فرط غصه و گریه به حالت بیهوشی در می آمد.

ص: 25

1- «اللهم عظم سلطانك»؛ (دعای کمیل)

2- «اللهم مولای کم من قبیح»؛ (دعای کمیل)

3- «اللهم عظم بلایی»؛ (دعای کمیل)

4- . «ظلمت نفسی»؛ (دعای کمیل)

5- . «یا الهی بعد تقصیری»؛ (دعای کمیل)

6- . و انت تعلم ضعفی. دعای کمیل.

این حالات علی علیه السلام است که در دل هرگز فکر گناه را هم وارد نمی کرد. و این گریه ها و ناله ها از خوف آن خطاهایی بود که ندانسته بر او مسلط می شد.

سوم: ترس از اولیاء الهی

یکی از انواع ترس مثبت ترس از اولیاء الهی است. گرچه این ترس در مرحله پایین تری از ترس خداوند قرار دارد و بالاترین ترس، ترس از خداست. اما اگر این ترس هم مانع گناه و زمینه کمال در انسان شود، ترس مثبت و پسندیده است برای آنکه این ترس نیز زمینه ترس از خدا را فراهم می کند.

برخی افراد به احترام اولیاء الهی و ائمه علیهم السلام در شهادت و ایام منصوب به این حضرات گناه نمی کنند و از آنها می ترسند. این مسئله در محاکم قضایی هم مطرح است که در ایام سوگواری و عزای ائمه علیهم السلام مثل ایام محرم و صفر و ماه مبارک رمضان، شهادت حضرت علی علیه السلام آمار جنایات بسیار کاهش می یابد.

ترس از ائمه علیهم السلام، از آنجا که زمینه ساز ترك گناه است ترسی ارزشمند و کمال آفرین است و بجاست که انسان این ترس را در خود تقویت کند.

چهارم: ترس از قانون

یکی از ترسهای مفید، که موجب جلوگیری از ارتکاب جرم می شود، ترس از قانون الهی است.

در قانون اسلام و حکومت اسلامی ارتکاب بعضی از گناهان حدود الهیه و شرعی دارند. به طور مثال: زنا تعزیر و سنگسار و حد را به دنبال دارد. دزدی، بریدن دست، زندان و تعزیر در پی دارد، آدمکشی، دیه، اجرای قصاص و اعدام و زندان را در پی دارد و همینطور سایر گناهایی که در هر جامعه ممکن است به وقوع بپیوندد قانون اسلام برای جلوگیری از جرائم، مجازاتهایی را در نظر گرفته است.

برخی افراد به خاطر ترس از مجازات و محدودیتهای قانونی، از ارتکاب جرم دوری می کنند.

این ترس گرچه در مراتب ترس از خداوند در درجه پایینی است اما چون محرکی برای ترك گناه و رشد و کمال است، ترس مثبت بشمار می رود.

در نهایت این ترس، انسان را به تعبد و پیروی از دستورات الهی می رساند.

پنجم: ترس از افراد متشخص

یکی از ترسهای مثبت، ترس از اولیاء، مربیان، مسئولین اداره، مأمورین راهنمایی و رانندگی مدیر کل، وزیر یا وکیل، مسئولین شهر و استان می باشد.

معمولاً در حضور این افراد متشخص، عوام سعی دارند خلاف نکنند. هر فردی به تناسب

برخوردی که با افراد بالا دارد، سعی می کند در حضور آنها مرتکب خلاف نشود.

انگیزه این ترس، به خاطر ترس از جریمه شدن، مجازات شدن، توبیخ شدن ترس از آبروریزی، ترس از زیر سؤال رفتن، ترس از عکس العمل و رفتارهای تند این افراد می باشد.

گرچه این ترس هم در درجه پایینی است. اما چون انسان را از کار خلاف هرچند در مدت کوتاه بازمی دارد، ترس مثبت است.

انسان در اینگونه موارد مجبور می شود و برای او توفیق اجباری پیش می آید که گناه نکند و در نهایت نتیجه ترس این خواهد بود آمادگی پیدا کند که کارهای خوب را فقط برای خدا انجام دهد و کارهای بد را فقط برای خدا ترك کند گرچه مأمور ظاهری در بین نباشد و از مردم کسی او را نبیند.

مهم انگیزه ترك کارهای خلاف بهر عنوان است.

ششم: ترس از انحراف

یکی از انواع ترسهای مثبت ترس از منحرف شدن است. اگر انسان احتمال می دهد که خود و فضای آلوده او را منحرف می کند، خوب است که بترسد و خود را به فضای آلوده نرساند و همیشه در فضاهای پاک باشد و از افراد آلوده بترسد و گریزان باشد.

اگر می تواند با میکروب و ویروسهای جسمی و روحی و معنوی مقابله و مبارزه کند و این کار را انجام دهد، اگر ضعیف است و قدرت مقابله ندارد، حداقل خود را از مفاسد دور نگهدارد.

اگر می تواند با گناه مقابله کند، اما اگر نمی تواند در فضای گناه نرود و زمینه و مقدمه گناه را برای خود بوجود نیاورد.

به طور مثال: انسان اگر می داند نمی تواند خود را حفظ کند به مراکز فساد و اعتیاد قدم نگذارد. و از این مراکز دوری کند.

اگر دانش آموزی از آبروی خویش بترسد و تقلب نکند، این ترس او را از انحراف و گناه تا تقلب بازداشته است.

اگر فردی از دوست ناباب بترسد و احتمال انحراف دهد و این احتمال موجب ترك دوستی شود، این ترس، مثبت است.

اگر فردی به خاطر هتك حرمت و زندان دزدی نکند این ترس، ترس مثبت به شمار می رود.

به هر حال ترس از انحراف و دوری از منابع و مراکز فساد به انگیزه سالم ماندن و فاسد نشدن، ترس مثبت است و این ترس اینان را از مفاسد و گناهان بیشماری باز می دارد. در نتیجه انسان در مسیر قرب الهی قرار می گیرد و این ترس، باعث رشد انسان می شود.

اشاره

یکی از انواع ترس مثبت ترس در خلوتهاست. در آنجایی که هیچکس شاهد و ناظر بر اعمال انسان نیست و عامل کنترل مادی وجود ندارد این ترس مورد تأیید خداوند است و قرآن می فرماید:

همانا آنها که از خدای خود در پنهان می ترسند آنها را آمرزش و پاداش بزرگ خواهد بود. (1)

بیان شد که گاهی ترس از مربی، اولیاء، مأمورین قانون و افراد متشخص، عامل کنترل کننده است.

اما همه اینها ترس مقطعی است و بسیاری از افراد در مواقعی که مأمور کنترل نباشد دچار لغزش و انحراف می شوند.

بر این اساس، تقویت این انگیزه و ایمان در افراد مؤمن و معتقد به امور معنوی لازم و ضروری است که انسان به یقین برسد که گرچه در مکان خلوت گناه می کند و عامل کنترل مادی را در کنار ندارد اما تنهای تنها هم نیست.

از نظر مکتب مقدس اسلام انسان هر عملی را انجام دهد از طریق دوربینها و مراقبین مختلفی کنترل می شود و در روز حسابرسی اعمال در قیامت، انسان همه اعمال نیک و بد خود را در کنار خویش خواهد داشت. پس لازم نیست که حتماً عامل کنترل مادی مانع خلافتکاری انسان شود بلکه ایمان به عاملین کنترل الهی، بر انسان لازم می گرداند که حتی در خلوتها هم گناه نکند و از ارتکاب گناه بترسد.

مراقبین اعمال

اشاره

از نظر قرآن و عترت علیهم السلام اعمال انسان توسط عناصر و عوامل مختلف کنترل می شود. در اینجا به طور مختصر و گذرا به این مراقبین اشاره می شود.

الف - خداوند

از جمله مراقبین اعمال انسان خداوند است. قرآن می فرماید:

«آیا نمی دانند که خداوند شما را می بیند.» (2)

و علی علیه السلام می فرماید: «از گناهان و معاصی در خلوتها بترسید زیرا کسی شاهد است که هم او حاکم خواهد بود.» (3)

و آیه دیگری می فرماید: «روز قیامت خدای متعال همه را زنده می کند و به کارهایی که انجام داده اند، آنان را باخبر می سازد. خدا آمار گرفته، اما مردم فراموش کرده اند و خدا بر هر کاری قدرت دارد.» (4)

- 1- . «ان الذين يخشون»؛ (ملك/ 12)
- 2- . «الم يعلم بان الله»؛ (علق/ 14)
- 3- . اتقوا من معاصى الله فى الخلوات فان الشاهد هو الحاكم. نهج البلاغه، كلمات قصار.
- 4- . «يوم يبعثهم الله جميعاً»؛ (مجادله/ 6)

برخی از اعمال را انسان فراموش می کند که انجام داده است اما در قیامت همه آن اعمال را حاضر و مهیا می بیند.

ب - ملائک

یکی از ناظران اعمال انسان ملائک می باشند. قرآن می فرماید:

«شما حرفی نمی زنید مگر آنکه عتید و مراقب، حاضر و بر آن آماده است.» (1)

و در آیه دیگر می فرماید: «و هر فردی را فرشته ای برای حساب به محشر کشاند و فرشته ای نیک و بدش را گواهی دهد.» (2)

ج - پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

از جمله شاهدان اعمال، پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می باشد. قرآن می فرماید: «چگونه است، آنگاه که در قیامت از هر طائفه ای گواه و شهیدی بیاوریم و تو را (ای پیامبر خاتم) بر این امت به شهادت و گواهی بخواهیم.» (3)

بعد از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ائمه علیهم السلام و امام معصوم عصر امام زمان علیه السلام نیز شاهد و ناظر بر اعمال انسان هستند.

د - زمین

از جمله شاهدان و ناظران اعمال انسان زمین است که در قیامت اعمال انسان را بیان می دارد.

قرآن می فرماید: «وقتی هنگامه قیامت شود) زمین مردم را به حوادث خویش آگاه می کند.» (4)

ه - اعضاء و جوارح انسان

یکی از شاهدان اعمال، اعضاء و جوارح خود انسان است. قرآن می فرماید:

«تا چون همه به دوزخ رسند آن هنگام، گوش، چشمها و پوست بدنها بر جرم و گناه آنها گواهی دهند.» (5)

در مقابل این همه ناظر اعمال و شاهد افعال انسان، آیا لازم نیست که انسان در خلوتها نیز از خداوند بترسد. این ترس در خلوتها، ترسی بسیار مثبت و سازنده است و انسان را بر اعمال و رفتارش، آگاه و بینا می سازد. زیرا درست است انسان از نظر ظاهری فردی را نمی بیند که از او بترسد اما در حقیقت همه عالم، شاهد و ناظر بر اعمال او هستند.

اشکالات ترس مقطعی

برخی از افراد تا وقتی که تحت کنترل باشند مرتکب خطا نمی شوند. اما همین که از عامل کنترل

- 1- . «ما يلفظ من قول»؛ (ق/ 17)
- 2- . «وجاءت كل نفس معها»؛ (ق/ 21)
- 3- . «فكيف اذا جننا»؛ (نساء/ 40)
- 4- . «يومئذ تحدث اخبارها»؛ (زلزال/ 4)
- 5- . «حتى اذا ما جاؤها»؛ (فصلت/ 20)

جدا شدند، گناه و خلاف را انجام می دهند.

به طور مثال، معتاد تا در مراکز بازپروری است، از ترس، اعتیاد را ترك می کند اما وقتی بیرون رفت دوباره به طرف اعتیاد کشیده می شود.

برخی از رانندگان، در حضور مأمورین انتظامی و از ترس آنها، قانون را رعایت می کنند اما در جایی که مأموری نباشد، انسانهای منضبط و قانون شناس بسیار کم هستند.

برخی از دانش آموزان از ترس معلم تقلب نمی کنند یا سر و صدا نمی نمایند، اما همین که معلم سرش را بگرداند و به سوی دیگری متوجه شود، دانش آموز منظم بسیار کم است.

برخی فرزندان تا تحت کنترل اولیاء خود هستند مرتکب خلافهایی چون دزدی، خرابکاری، کتک کاری، فحش، تجاوز به حقوق دیگران، اذیت و آزار خواهر یا برادر نمی شوند و یا درس خوب می خوانند، اما وقتی که از عامل کنترل جدا شدند چنین نیستند.

برخی از افراد جامعه تا وقتی که کنترل قانونی باشد مرتکب خلاف نمی شوند اما وقتی کنترل نباشد، اکثر افراد از رشوه، ربا، دزدی، کم کاری، فساد اخلاقی و اجتماعی روی گردان نیستند و بنا به عوامل و انگیزه های مختلف مرتکب خلاف می شوند.

ایجاد انگیزه

برای اینکه همه افراد جامعه از قانون الهی و شرعی پیروی کنند و تنها در حضور دیگران مرتکب خلاف نشوند بلکه همیشه خود را در محضر خدا ببینند باید انگیزه عمل خوب در آنها تقویت شود.

احترام به قانون يك وظیفه تلقی شود، عدم تجاوز به حقوق دیگران، بزهکاری، خلافتکاری و سایر مواردی که شاید افراد به خاطر ترس از دیگران انجام ندهند، باید برای آنها به عنوان ارزش مطرح شود و آنها در همه حال این قوانین را رعایت کنند تا احترام به قانون در آنها به صورت ملکه در آید چنان شود که اگر فرد از عوامل کنترل دور شد، دچار انحراف و لغزش نشود و برای ترك معاصی انگیزه داشته باشد.

ایجاد انگیزه باید توسط مربی انجام شود و مربی با آشنا کردن متربی خود به موازین شرعی، قانونی و عقلی، احترام به قانون را يك وظیفه تلقی کند و در هر حال به آن احترام بگذارد.

ترس منفی

بر خلاف ترس مثبت که ارزش آفرین است و موجب رشد و تعالی انسان می شود، ترس منفی يك خلأ روحی به شمار می رود. انسان ترسو يك ضعف و کاستی روحی دارد و ترس منفی در حقیقت يك بیماری است. ترس منفی بروز يك مشکل روانی در افراد ترسو است و همانگونه که بیماریهای جسمی، احتیاج به شناخت عامل و درمان دارد، در مورد ترس که يك بیماری روحی است نیز درمان بسیار اهمیت دارد.

عوامل ترس منفی، شناخت ترس که اصولاً ترس منفی چیست؟ آشنایی با آثار ترس منفی روشنگر راههای درمان ترس منفی است.

همانگونه که اولیاء و مربیان و خود انسان نسبت به درمان کاستی های جسمی، همت می ورزند، در مورد درمان کاستی های روحی نیز باید این اهتمام را داشته باشند تا بتوانند با درمان کاستی های روح، دیگر ابعاد وجودیش را از آثار این کاستی محفوظ دارند.

به هر حال هر عضوی که دچار بیماری و نقصی شود، انسان را دچار ناراحتی و مشکل می کند و سایر اعضاء مادی و معنوی انسان نیز از این عوارض مصون نخواهند بود.

ترس يك خلأ روحی فراگیر است که اکثر افراد از كودك و جوان و بزرگسال و حتی سالمند از آن مصون نیستند. و بسیاری از افراد از مسائل مختلف در هر دوران از زندگی خود بی جهت می ترسند و وحشت دارند، که حتی در بسیاری موارد موجب رکود علمی، معنوی و روحی و اجتماعی آنها می شود. ابتدا به شناخت انواع ترس اشاره ای گذرا داریم.

انواع ترس

1 - ترس از حیوان

یکی از انواع ترس، ترس از حیوانات است. انسان از بعضی حیوانات واقعاً باید بترسد. زیرا این حیوانات وحشی و درنده اند و اگر كوچك هم باشند، سمی و خطرناك به شمار می روند و این شجاعت نیست که برخی بدون تجهیزات و به حساب اینکه نمی ترسند به این حیوانات نزدیک شوند و جان خود را در معرض خطر قرار دهند این کار بی احتیاطی است. حیواناتی چون شیر، گرگ، پلنگ و یا مار سمی واقعاً ترس دارند و انسان باید وسیله دفاع و مقابله با اینها را در اختیار داشته باشد.

اما بعضی از حیوانات واقعاً ترس ندارند. مثلاً برخی افراد از موش یا سوسك و مارمولك می ترسند این ترس يك خلأ و ضعف است زیرا این حیوانات ترس ندارند و برای انسان خطر

مهمی را بدنبال ندارند.

2 - ترس از تاریکی

ترس از تاریکی نوع دیگری از ترس است. برخی افراد بدون دلیل واضحی از تاریکی وحشت دارند، این مطلب روش است که تاریکی وحشت ندارد چرا انسان باید از تاریکی بترسد؟

3 - ترس از فضای بسته

یکی دیگر از انواع ترس، ترس از فضای بسته است. برخی افراد در فضاهای محدود و در بسته احساس ترس می کنند.

4 - ترس از مکانهای بلند

ترس از مکانهای بلند، یکی دیگر از انواع ترس است. برخی افراد بدون دلیل از بلندیها وحشت دارند، از پشت بام، از قله های کوه، از بالای پل و از سایر بلندیها بی جهت می ترسند. در حالی که این مکانها چیزهای ترسناکی نیستند و با استفاده از وسایل ایمنی و دقت در رعایت نکات ایمنی، ترس مفهومی نخواهد داشت.

5 - ترس از خون

از دیگر انواع ترس، ترس از خون است. برخی افراد با مشاهده خون که از جای بریدگی یا خراش یا بینی، جاری می شود دچار ترس و دلهره می شوند.

در حالی که خون ترس ندارد، و با استفاده از کمکهای اولیه منشأ خونریزی قابل ترمیم است و خونریزی مقطعی خطری برای انسان ندارد. مگر آنکه شریان قطع شده باشد و یا بریدگی بسیار عمیق باشد که در آن صورت مراجعه به پزشک ضروری است.

6 - ترس از درد

ترس از درد نیز یکی دیگر از انواع ترس است. برخی افراد از درد دندان، درد سر، درد دل یا سایر اعضا خود دچار ترس و دلهره می شوند و گمان می کنند که می میرند و یا گمان می کنند که این درد همیشگی خواهد بود.

در حالی که درد، عامل دفاعی بدن بشمار می رود و به محض آنکه عامل بیماری شناخته و درمان شود، درد نیز از بین خواهد رفت.

این ترس، ترس نابجایی است و دلهره و ترس، درد و ناراحتی انسان را افزایش می دهد و

مقاومت بدن را در مقابل بیماری کم می کند.

7 - ترس از آب

یکی دیگر از انواع ترس، ترس از آب است. برخی افراد به خاطر ترس از آب حاضر به شنا کردن نیستند و از این نعمت و ارزش اسلامی محروم می شوند، اما کسانی که می خواهند شنا یاد بگیرند، ابتدا ممکن است از آب بترسند اما وقتی شنا یاد بگیرند نه تنها از آب نمی ترسند بلکه لذت می برند و تلاش می کنند که به عمق هرچه بیشتر بروند. و داخل آب بمانند.

آب در حقیقت ترس ندارد عاملی که موجب ترس می شود مهم است. زیرا اکثر کودکان در ابتدای کودکی از آب و شنا و حمام به شدت وحشت دارند و به هیچ عنوان با رضا و رغبت حمام نمی کنند. لذا باید عامل ترس از بین برود تا فرد دست از ترس نابجای خود بردارد و آب را چیز ترسناکی تصور نکند.

8 - ترس از بیماری

ترس از بیماری نیز یکی دیگر از انواع ترس است. برخی افراد به شدت از شنیدن و به یاد آوردن بیماریها می ترسند، از عمل کردن وحشت دارند، از بیمارستان ترس دارند و گاهی مدتها بیماری و ناراحتی و درد را تحمل می کنند اما حاضر به بستری شدن در بیمارستان نیستند.

ترس از بیماری يك ناراحتی فراگیر است. اکثر افراد بیماریهای کوچک خود را بزرگ جلوه می دهند و این کار آنها را دچار ترس و دلهره بیجا می کند. مثلاً اگر سرشان درد بگیرد، بجای احتمال سردرد معمولی، احتمال تومور مغزی، سکتۀ مغزی، میگرن و ناراحتی های حاد دیگر را می دهند.

در حالی که این سردرد ممکن است با مراجعه به پزشک و تجویز دارو و شناخت عامل بیماری خیلی زود بهبود پیدا کند. در مورد بیماریهای دیگر نیز موضوع مصداق دارد.

در اکثر موارد عوارض ترس از بیماری، بیشتر از خود بیماری، بیمار را عذاب و رنج می دهد، تا جایی که فرد بیماری خود را يك بیماری لاعلاج و یا بسیار سخت تصور می کند.

9 - ترس از انتقاد، ابراز عقیده یا پیشنهاد

ترس از ابراز عقیده و مطرح کردن انتقاد یا پیشنهاد نیز از انواع ترس است. این ناراحتی نیز در بین اکثر افراد که مسئولیتی دارند به چشم می خورد.

دانش آموز می ترسد به معلم پیشنهاد دهد یا از او انتقاد کند. فرزند جرأت ابراز عقیده در جمع والدین را ندارد. کودک از ابراز عقیده در بین همکلاسی یا همبازیهای خود وحشت دارد. جوان در عرصۀ کار و تحصیل و تلاش جرأت ابراز عقیده را در خود نمی بیند.

عوامل مختلفی باعث این ترس می شود که مهم ترین آن ترس از لطمه اجتماعی، ترس از خرد شدن شخصیت، ترس از زیر سؤال رفتن، ترس از رد عقیده، ترس از عدم اثبات عقیده، عدم وجود اعتماد به نفس و ترس از توبیخ است.

در حالی که انسان لازم است، شهامت و قدرت ابراز عقیده را در هر مورد داشته باشد. با فرض اینکه گاهی عقیده اش رد یا مورد سؤال هم واقع شود، اما کم کم این ابراز عقیده، به او تجربه و رشد و کمال می آموزد و در صحنه های گوناگون علمی، مذهبی، صنعتی، صاحب قدرت اختراع و ابداع و نظر کاربردی می گردد.

اگر کسی از ابراز عقیده بترسد هرگز رشد نمی کند و به کمال دست نمی یابد.

اما این نکته نیز لازم به تذکر است که روش انتقاد صحیح، در اسلام و برخورد با نظرات دیگران راههای اصولی دارد که باید به آنها عمل شود. (1)

انسان نباید در انتقاد از دیگران، آنها را مورد سرزنش، توبیخ، تمسخر، بی احترامی و هتک حرمت قرار دهد و باید سعی نماید در انتقاد مرتکب گناه نشود.

10 - ترس از آینده

یکی دیگر از انواع ترسهای مضر ترس از آینده و عاقبت کار دنیا است. این موضوع نیز موضوعی فراگیر است و اکثر افراد از این نوع ترس رنج می برند و این ترس عواقب سوئی در زندگی، آینده، شخصیت و عاقبت آنها برجای می گذارد رسوخ این ترس در دل افراد، به دلیل ضعف ایمان است. زیرا مؤمن به خداوند تکیه دارد و از آینده هیچ ترسی به خود راه نمی دهد. نعمت امروز را غنیمت می شمارد و به فکر فرداهای نیامده می باشد.

البته این نکته به آن معنا نیست که انسان کار و تلاش نکند، بلکه انسان باید کار کند، زحمت بکشد، اسراف و زیاده روی نکند، و در مورد آینده خود به خدا متکی باشد. توکل به خدا ترس از آینده دنیوی را از بین می برد، اما غصه و ترس بیهوده از آینده در مکتب اسلام نامفهوم است.

علی علیه السلام می فرماید:

«ای مردم، رزق و روزی که بر شما ضمانت شده، شما را از واجبات بازندارد. و انسان اگر توکل داشته باشد، به واسطه ترس از تنگدستی، چیزی را سؤال نمی کند، رد نمی کند و نگه نمی دارد چون فقر و غنی را به دست خدا می داند.» (2)

و امام سجاد علیه السلام فرمود:

«دیدم تمام خوبی و برکت را در بریدن طمع از مال مردم و آنچه پیش آنان است و هر کس به مردم امید

ص: 35

نداشته باشد و کارش را به خدا واگذار کند. در تمام امورش خداوند بر آنچه که او طالب است جواب دهد و حاجت او را روا کند.»(1)

11 - ترس خیالی

ترس خیالی نیز یکی دیگر از انواع ترس است. برخی افراد از مردن می ترسند و حتی حاضر نیستند، لحظاتی کنار مرده بسر برند و یا تنها باشند، و یا شب به گورستان بروند.

با آنکه می دانند که مرده، کاری به انسان ندارد و موجودی بی آزار است.

برخی افراد از جنّ می ترسند. جن ها موجوداتی هستند که به انسان آزاری نمی رسانند و از مخلوقات خداوند به شمار می روند چنانکه ملائکه چنین هستند. اما برخی افراد به شدت از جن در وحشت و ترس بسر می برند.

برخی افراد از موجودات خیالی چون غول و پری در وحشت و هراسند در حالی که این موجودات، موجودات حقیقی نیستند.

خیالات و اوهام، منشأ بسیاری از ناراحتی های روحی در انسان بشمار می رود. لذا از نظر اسلام خیال و وهم مطرود است.

شناخت عوامل ترس

اشاره

برای بررسی راههای درمان هر بیماری ابتدا شناخت عوامل بیماری مهم هستند. در مورد ترس مسئله چنین است که باید ابتدا مشخص شود که عامل ترس چیست؟ چه عواملی موجب بروز ترس در کودک یا نوجوان و یا جوان و حتی بزرگسال می شود؟

در اینجا باید مورد بحث و بررسی قرار دهیم که آیا این ترسی که معمولاً مردم دارند ترسی بجا یا نابجا می باشد و اگر نابجا می باشد، روش برخورد و مقابله صحیح با آن چیست؟

چه کنیم که بچه ها ترسو نشوند و چگونه برخورد کنیم تا بچه ها شجاع شوند، اولیاء زمینه های لازم و پیشگیریهای لازم را باید اعمال کنند که در دیگران حالت ترس بوجود نیاید زیرا این ترس خطرات و لطمات زیادی برای انسان در پی دارد.

پس ابتدا بحث راجع به این است که، ببینیم چه عواملی موجب می شود که انسان ترسو شود؟

با شناخت این عوامل می توان از بروز ترس در دیگران پیشگیری کرد و اگر فردی دارای این ترس منفی است، او را درمان نمود.

1 - ژنتیک و خانواده

ص: 36

یکی از عوامل ترس ممکن است مسئله ژنتیک و وراثت باشد. اگر پدر یا مادری ترسو باشند، فرزند آنها نیز معمولاً ترسو خواهد بود.

ترس والدین نه تنها بعد از ولادت در تشکیل ساختار وجودی فرزند مؤثر است و فرزند را ترسو می کند. بلکه در بخش قبل از ولادت و دوران جنینی و حتی در قبل از نقل و انتقال نطفه ترس اولیاء بر کودکان و در بسیاری از مواقع در ایام کودکی، نوجوانی و جوانی نیز ترس اولیاء بر کودکان تأثیر خواهد داشت.

در مکتب اسلام تأکید شده است که حتماً مادر فرزندان خود را شجاع انتخاب کنید. در انتخاب همسر، شجاعت فامیل، قبیله و خود او مؤثر هستند.

چنانکه در تاریخ نیز مسطور است که وقتی علی علیه السلام می خواستند، بعد از حضرت زهرا علیها السلام همسر اختیار کنند، از عقیل که علم نسب داشت خواستند که از قبیله ای شجاع برای ایشان همسری اختیار کند و ایشان نیز از قبیله بنی کلاب، فاطمه بنی کلابه را به همسری حضرت پیشنهاد کردند و حضرت از ایشان صاحب 4 فرزند پسر شدند که از جمله آنها حضرت ابوالفضل علیه السلام بود.

هنگامی که مشخص شود که عامل ترس از بُعد ژنتیک است، درمان آن نیز روشن خواهد بود.

ابتدا لازم است که به فرد تفهیم شود که تو در ترسو بودن خود نقشی نداری و این تقصیر قانون وراثت یا اولیاء است که از طریق انتقال وراثت ترس را به تو منتقل کرده اند. چنانکه کور مادرزاد نیز در کور بودن خود مقصر نیست و عوامل مختلف قبل از تولد و در حین انعقاد نطفه و بعد در دوران جنینی عامل کور شدن فرزند شده است. بهر حال تشخیص مشکل و ریشه یابی عامل آن در درمان مؤثر خواهد بود در این صورت وقتی فرد به عامل ترس توجه پیدا کند باید درصدد زدودن ترس از خود باشد و به روشهای درمان ترس، دقت بیشتری کند و با اراده و همت خود بر ترس فائق آید.

چه بسیار اولیایی که خود ترسو بوده اند اما فرزندان آنها، ترس اولیاء را به ارث نبرده و آن را از وجود خویش طرد کرده و افرادی شجاع و کارآمد شده اند.

قدرت اراده در انسان قادر است که انسان را به هر کاری وادار کند. و یا هر کار زشتی را از انسان دور نماید. (1)

2 - جامعه

اشاره

یکی از عوامل ترس جامعه است و افراد جامعه چون پدر، مادر، برادر، خواهر، معلم، دوست، رسانه های گروهی، فیلمها، داستها و کتب و مجلات، گفتگوهای محافل دوستانه ممکن است سبب بروز ترس در افراد شود. و خود فرد در این رابطه مقصر نباشد. بلکه انتقال ترس از بعد اجتماعی صورت گرفته است.

ص: 37

1- توضیح بیشتر در کتاب «تقویت اراده» اثر دیگر مؤلف.

از دیدن يك فيلم يا صحنهٔ ترس آور، از دیدن يك منظرهٔ ترس آور يا خواندن داستانهای ترس آور و يا شنیدن جریانات ترسناك ممكن است فرد به چنین مشکلی دچار شود و ترس در وجودش رخنه کند.

توصیه مهم (1):

توصیه این است که با دیدن نشانه های ترس در افراد، سعی کنیم ابتدا ریشه ها و زمینه هایی که موجب ترس در فرد شده اند، بشناسیم و با این عوامل برخورد صحیح داشته باشیم.

از بین بردن زمینه های ترس

سعی کنیم کودکان صحنه های ترس آور را تماشا نکنند و تنها به دیدن برنامه های مخصوص به خود اکتفا کنند. زیرا در دوران کودکی یکی از عوامل بسیار مهم در ترس کودکان دیدن فیلمهای جنایی و پلیسی است که شخصیت کودک را دگرگون می کند چون روح او هنوز بر واقعیتهای زندگی آشنا نشده است لذا از دیدن صحنه های وحشتناك دچار ترس و رعب می شود و گاه این ترس در سالهای بعد نیز او را رنج و عذاب می دهد. پس بهترین راه، جدا کردن فرد از عامل ترس آفرین است.

اگر عامل ترس دوست ترسو، می باشد، کودک را از معاشرت با او منع کنیم و او را از کودک ترسو دور نگهداریم. ترك معاشرت با دوستان ترسو، عاملی برای از بین بردن ترس در افرادی است که عامل ترس آن، دیگران هستند.

اگر عامل ترس اولیاء هستند باید به آنها تفهیم شود که عمل ها و کردار آنان در ساختار روحیهٔ کودک تأثیر مستقیم دارد. اگر پدر یا مادری از سوسك بترسد، کودک هم از او یاد می گیرد که از سوسك بترسد. و این انتقال ترس از اولیاء بر کودک است. توصیه این است که لااقل اولیاء در حضور کودکان رعایت کنند و با اعمال خود آنها را نیز دچار مشکل ننمایند. کودک پیش از توجه به حرفهای والدین به رفتار او توجه دارد. اگر مادری خود بترسد اما با زبان به کودک بگوید نترس، نصیحت او مؤثر نیست.

اگر عامل ترس خواندن مطالب ترسناك است. باید مجلات، کتب و مطالب ترس آفرین را از دسترس فرد ترسو دور نگهداشت زیرا خواندن پی در پی داستانهای پلیسی و جنایی یا ترسناك ترس را در دل افراد رسوخ داده و ریشه دار می کند لذا باید تماس و برخورد با عوامل ترس آفرین مستمر نباشد. زیرا در این صورت فرد را به ترسهای شدیدتر و قوی تر مبتلا می کند.

3 - تجربه تلخ

اشاره

یکی از عوامل ترس ممکن است تجربه تلخ و ترس آفرین باشد. گاهی ممکن است برای فردی زمینه ای پیش آمده که صدمه و ضربه ای خورده است و این تجربه تلخ او را از نزدیک شدن به کارها

و وسایل خطرآفرین ترساننده است. در غالب این موارد، بی احتیاطی، کم توجهی و بی تجربگی یا جهالت موجب بروز حوادث می شود ولی گاهی فرد بجای اینکه تجربه کسب کند و دقت و مراقبت خود را بالا ببرد، دچار ترس و دلهره می شود و این ترس عاملی می شود که هیچگاه به وسیله یا عاملی از آن ضربه دیده نشود.

گاه تجربه تلخ در درس خواندن مثل تجدید و مردود شدن است و این تجربیات افراد را از امتحان و مدرسه و کلاس به حدی می ترساند که در جلسه امتحان حالش به هم می خورد و قادر به جوابگویی سؤالات امتحانی نیست.

تجربه تلخ از چرخ گوشت، تماس با برق، افتادن از بلندی، خونریزی شدید، بیماریهای خطرناک و... می تواند فرد را از این عامل موارد بترساند.

توصیه

در اینگونه موارد توصیه این است که باید برای فردی که از وسایل و ابزار گوناگون بر اساس یک تجربه تلخ می ترسد تحلیل شود که اگر انسان یک بار دقت نکرد و ضربه دید، مثلاً برق دست او را گرفت یا سوخت یا دچار صدمه جسمی و روحی و فکری شد، باید تجربه کسب کند و بار دیگر جانب احتیاط را بیشتر رعایت کند. این مسلّم است که ابزاری چون برق، گاز، چرخ گوشت، کبریت، وسایل صوتی و... ترس آفرین نیستند. بلکه لازمه یک زندگی مرفّه و راحت می باشند. چیزی که مهم است استفاده صحیح از این ابزار است.

اگر تجربه تلخ در تجربه علمی و درس خواندن باشد مثلاً مردود شدن یا تجدید شدن فردی را از کلاس و مدرسه و درس بترساند باید به انسان تفهیم شود، اینطور نیست که انسان همیشه تجدید یا مردود شود. شکست برای رشد انسان لازم است گاهی فردی به توصیه های دلسوزانه اولیاء و مربیان خود توجه نمی کند و خود نیز برنامه ریزی درستی برای رشد علمی خود ندارد. این بی تجربگی و عدم توجه به توصیه اولیاء ممکن است باعث رد یا تجدید شدن او شود. این شکست و تجربه تلخ نباید او را از مسیر دور کند. از درس و کلاس دلزده شده و سرد شود بلکه این تجربه تلخ باید باعث شود که به شیوه های درست درس خواندن توجه بیشتری کند و شکست خود را جبران نماید.

4 - عدم آگاهی به عوارض بیماریها

اشاره

یکی از عوامل ترس، ممکن است عدم آگاهی نسبت به عوارض بیماریها باشد. اگر مادری، فرزندش دچار تب شود و بر اثر عدم آگاهی و مراقبت، کودک دچار تشنج شود. این مطلب چنان در روح مادر تأثیر می گذارد که در مراحل بعد، از مختصر ناراحتی کودک دچار ترس و اضطراب شدید

می شود و فکر می کند که لابد این مورد بیماری فرزندش هم با آن حالت‌های حاد، روبرو خواهد شد.

این موضوع تنها در مورد تب نیست بلکه در سایر موارد، نیز این موضوع هست برخورد با همکاری که دچار سردرد شده و منشأ آن تومور مغزی بوده، ممکن است فردی با مشاهده مختصر سردرد احتمال تومور مغزی در خود را بدهد. یا بیماری که دل درد گرفته و آپاندیس داشته است، ممکن است فردی با مشاهده مختصر دل درد بترسد که شاید دچار آپاندیس شده است. در مورد سایر بیماریها نیز این مسئله مصداق دارد و منشأ این ترسهای شدید اولیاء نسبت به بیماری فرزند، یا افراد نسبت به بیماری خود، عدم آگاهی نسبت به بیماریهاست.

بیماری و نشانه های آن، دفاع صحیح بدن در مقابل میکروبها و ویروسهای بیماری زاست و اغلب بیماریها ترس ندارد.

توصیه مهم (2):

این نکته قابل توجه است که بی احتیاطی در مورد بیماریها و عدم مراقبت از کودک مخصوصاً اگر آگاهانه باشد امری نابخشودنی است.

اما اگر فردی نهایت دقت را در مورد سلامت خود و کودک به خرج داد و احیاناً دچار بیماری شد، بیماری او هیچگاه ترس ندارد، بلکه ترس از بیماری، عوارض آن را شدیدتر می کند.

این نکته نیز حائز اهمیت است که بسیاری از بیماریها از نظر آثار جسمی، مشترك است و عوامل مختلفی ممکن است باعث بیماری شود. سردرد همیشه به خاطر عامل تومور مغزی نیست. بلکه شاید يك سرماخوردگی ساده باشد. دل درد همیشه ناشی از کیست و آپاندیس و کیسه صفرا نیست، شاید منشأ آن عفونت ساده دستگاه گوارش باشد. تب همیشه عامل یا زمینه تشنج و بیماری حاد تنفسی و عفونی نیست و در اغلب موارد ناشی از دفاع سالم بدن در مقابل ویروس و میکروب است و ترس آفرین نمی باشد.

در اینجاست در می یابیم که ترس از بیماری، بیشتر از خود بیماری، سلامت جسم و روح انسان را تهدید می کند. انسان باید به جای ترس از بیماری و احتمالهای منفی، درصدد رشد آگاهی نسبت به بیماریها و آشنایی با علائم هر بیماری باشد و بر اولیاء لازم است که کمکهای اولیه در رابطه با برخورد صحیح با بیماریها را فراگیرند و آنها را بکار ببندند و سلامت و بهداشت خود و خانواده را به وسیله آگاهی بیشتر دوام و بقاء بخشند.

5 - جهالت و نادانی

اشاره

یکی از عوامل ترس منفی جهالت و نادانی است. منشأ بسیاری از ناراحتی های بشر، در جهالت و نادانی است. از نظر اسلام، انسان در هنگام خلقت جاهل و ناآگاه است زیرا قرآن می فرماید:

«شما را از شکم مادرانتان خارج ساختیم در حالی که هیچ چیزی نمی دانستید.»(1)

در این حال خداوند زمینه های رشد و پرورش استعداد را در اختیار بشر قرار داد. و هر کس به میزان علم و آگاهی که به دست می آورد می تواند این استعدادها را در وجود خود شکوفا کند و اگر در پی علم و آگاهی و کمال نباشد، رشد مادی و معنوی ندارد.

در مورد ترس منفی که در اینجا مورد بحث است، این نکته قابل ذکر است که اگر انسان نسبت به آنچه که آن را ترس منفی می شماریم آگاهی و علم پیدا کند، همواره در حالت ترس باقی می ماند و ترس روز به روز در وجودش ریشه بیشتر می کند تا آنجا که از آثار جسمی و روحی ترس، مصون نخواهد بود.

بسیاری از ترسها کاذب است و به دلیل ناآگاهی و جهالت انسان می باشد. پیروی از خرافات، عدم روبرو شدن با واقعیت و نپذیرفتن حقیقت، انسان را هر چه بیشتر در ترسهای واهی فرو خواهد برد.

توصیه مهم (3):

برای از بین بردن جهالت و نادانی لازم است انسان نسبت به کارهایی که می خواهد انجام دهد، آگاهی و علم کامل و یا نسبی داشته باشد. بر اولیاء و مربیان نیز لازم است که اگر می خواهند عملی انجام دهند، عملشان همراه با آگاهی باشد. آنها خودآگاه باشند و زمینه آگاهی را برای کودکان و دانش آموزان نیز فراهم کنند.

اگر خودآگاهی ندارند و به روش برخورد صحیح با ترس آشنایی ندارند، مترتبان خود را تحت نظر افراد آگاه و اهل بینش این امور قرار دهند و از آنها راهنمایی بخواهند.

در مورد عوامل ترس لازم است به فرد ترسو تذکر داده شود که بسیاری از این عوامل ترس آفرین نیستند. بلکه روش برخورد صحیح با این عوامل لازم است.

آب در اصل چیز ترسناکی نیست. آشنایی با فنون شنا باعث می شود که انسان از آب نترسد.

همه حیوانات ترسناک نیستند، جزء عده خاصی که دوری از آنها به خاطر خطرهایی که دارند لازم است، بقیه آنها حیاتشان برای دوام و بقاء زندگی بشر ضروری است.

بیماریها همه خطرناک نیستند، بلکه به ندرت پیش می آید که يك بیماری به صورت حاد درآید در این موارد عمل کردن به توصیه های پزشکی امری لازم و ضروری است و بالا بردن آگاهی در این موارد خطر بیماری را از بین خواهد برد.

وسایل و ابزار مختلف ترس ندارد بلکه باید روش صحیح استفاده از آن را فراگرفت بسیاری از این وسایل برای رفاه زندگی بشر لازم و ضروری هستند و در حقیقت چیز ترسناکی نمی باشند.

تحلیل و توجیه

در بسیاری از مواقع وقتی فردی از چیزی می ترسد، اولیاء و مربیان آگاهی لازم را به افراد نمی دهند، بلکه گاه ترس را در وجود او تشدید می نمایند.

در مورد کودکان این موضوع بیشتر به چشم می خورد معمولاً اولیاء کودک را از وسایل خطرناک می ترسانند، او را منع می کنند، تهدید می نمایند و یا او را اجبار می کنند که کاری را انجام دهد. مثلاً اگر از تاریکی می ترسد او را مجبور می کنند که در مکان تاریک برود و اگر نخواهد پیروی کند او را مجبور می کنند که به دستوراتشان عمل کند. این روش برخورد، ترس را در وجود فرد ترسور ریشه دارتر می کند و او را به عوارض روحی و جسمی مبتلا می سازد.

در اینگونه موارد: بهترین راه تحلیل درست و صحبت کردن با فرد ترسو است.

مثلاً باید برای فرد توضیح داد که تاریکی ترس ندارد. بلکه دست او را گرفته و به مکان تاریک ببرند و بعد چراغ را روشن کنند تا او با تجربه دریابد که تاریکی چیز ترسناکی نیست.

و یا اگر کودک از حیوان می ترسد، برای او توضیح دهند که حیوانات مفیدند و ترس ندارند و به وسیله های گوناگون ارتباط عاطفی بین حیوان و کودک برقرار سازند.

بجای آنکه کودک را بترسانند، اشیاء را به کودک بشناسانند و عملکرد و کارایی اشیاء را به آنها بیاموزند. طرز صحیح استفاده کردن از وسایل خطر آفرین را به آنها یاد دهند و با بالا بردن آگاهی و بینش آنها، ایشان را از خطر دور و مصون نگه دارند.

6 - تنبیه های غلط

یکی از عوامل ترس در افراد انجام تنبیه های غلط توسط اولیاء و مربیان است. برخی از اولیاء یا مربیان برای اینکه کودک درس بخواند، بخورد یا از اوامر آنها پیروی کند او را می ترسانند.

این ترساندن گاه از موجودات خیالی چون غول و پری است گاهی هم از حیواناتی چون گربه و کلاغ و... می باشد.

گاه برای تنبیه کودک او را در مکانهای تاریک قرار می دهند و یا از حمام برای زندانی کردن او استفاده می کنند. اینگونه تنبیه ها ترس را از کودکی در وجود کودک ریشه دار می کند.

اولیاء و مربیان باید بدانند که اگر می خواهند ارزشی را در کودک بوجود بیاورند، به وسیله تنبیه غلط، وسایل ترس آور که وجود کودک را پر از دلهره و آشوب می کنند، در این امر موفق نخواهند بود. مثلاً اگر بگویند، نمره ات اگر کمتر از 20 باشد تنبیه می شوی، ترس و دلهره مانع درس خواندن کودک می شود.

حتی در مواردی که می خواهند فردی را به خاطر گناه و جسارتی که انجام داده است و مستحق تنبیه است به راه راست سوق دهند، با روش خشونت آمیز موفق نخواهند بود.

اصل در ارشاد دیگران در مکتب قرآن و اهل بیت علیهم السلام استفاده از روش مسالمت آمیز و آرام و لحن خوش و ملایم می باشد که در راههای درمان به آنان اشاراتی خواهد شد.

7 - عوامل عاطفی و روانی

اشاره

یکی از عوامل ترس منفی ممکن است عامل عاطفی و روانی باشد. فردی که در خانواده یا مدرسه و یا اجتماع هویت خاصی ندارد و کسی برایش احترامی قائل نیست و مرتب سرزنش می شود، حالت افت شخصیت و عقده حقارت و کمبود شخصیت در او بوجود می آید و قدرت شجاعت و شهامت از او سلب می شود و فردی زبون و ترسو می گردد.

عامل بسیاری از بیماریهای روانی و مشکلات روحی عامل عاطفی و روانی است. کسی که از نظر عاطفی و روانی در محیطی متشنج و شلوغ و پر مخاطره بسر می برد و اضطراب مدام او را آزار می دهد، به عوارض روحی فراوانی مبتلا می شود که از جمله آنها ترس در همه ابعاد آن است.

تحقیر و تمسخر فرد ترسو، ترس را بیشتر در او تقویت می کند. لذا هیچگاه نباید فرد ترسو را به خاطر ترسیدنش تمسخر یا تحقیر کرد.

توصیه مهم (4):

چنانکه بیان عامل بسیاری از نارسایی های روانی عامل عاطفی، روانی است. به طور مثال عامل لکنت زبان نیز همین مسئله است. زیرا وقتی کودک حرف می زند و دیگران به او می خندند، به حرفهایش گوش نمی دهند و اگر قدری در صحبت کردن اشتباه کند او را از ادامه حرف زدن با پرخاش منع می کنند. این حالات خلأ عاطفی و روانی برای کودک بوجود می آورد و او را دچار لکنت زبان و ترس از جمع و اظهار عقیده می کند.

لذا توصیه می شود اگر احساس کردید که عامل ترس حالت عاطفی، روانی است و کمبود محبت و افت شخصیت شدید است، او را از نظر عاطفی، روانی تقویت کنید به او شخصیت دهید، او را بیهوده از مسائل مختلف ترسانید و به او اجازه ابراز عقیده و اظهار نظر دهید.

حتی اگر حرفهای او در ابتدا برای شما نامفهوم و خارج از موازین عقلایی باشد، باز او را مطرود و منزوی نکنید عامل خلأ روانی را ابتدا از بین ببرید و اجازه دهید تا او بتواند به طریقی که متناسب با درک و بینش خود اوست، مطالب را بفهمد و از فکر خود استنباط کند و نتیجه ای را ارائه دهد. و به مرور ترس را از خود بیرون کند و شهامت را جایگزین آن نماید.

تحقیر و تمسخر کردن فرد ترسو، مشکل او را حل نمی کند و اینکار از نظر شرعی نیز مجاز

نیست.

هرگز نباید کسی را به خاطر خلأ روحی یا جسمی تحقیر یا تمسخر نمود. چنانکه اگر کسی تب کند او را مسخره نمی کنند بلکه به دنبال درمان تب در او هستند.

8 - عامل شرطی

در بعضی موارد ممکن است عامل ترس، ناشی از عامل شرطی شدن باشد. یعنی اینکه در زمان گذشته در حالت یا مکان یا شیء خاص و یا حیوان خاصی ترس شدیدی برای فرد بوجود آمده است و ذهنیت او نسبت به این امور ذهنیت ترس ورعب شده و احیاناً چندین بار هم این حالت تکرار گردیده است. به محض اینکه فرد با عامل ترس ورعب آفرین روبرو می شود، به خاطر ذهنیت قبلی خود، دچار ترس و وحشت می شود. و ترس مربوط به الآن نیست این ترس از قبل در عمق وجود او جایگزین شده است.

مثل کودکانی که از دکتر و تزریقات، خاطره بدی دارند و از آن می ترسند، به محض ورود به جایی که شبیه مطب دکتر یا بیمارستان باشد، گریه می کنند و می ترسند. زیرا با دیدن این مکانها به یاد ترس و وحشت زمان گذشته می افتند و صحنه های ناخوش در ذهن آنها تکرار می شود.

بعضی موارد ممکن است مربی، معلم، استاد، دوست و یا خویشاوندی در مورد خاصی با خود برخورد خشن و تندی انجام داده باشد. دانش آموز و متربی به محض اینکه با او برخورد می کند و او را می بیند حالت ترس بر او حاکم می شود. در حالی که مربی در حال حاضر قصد ترساندن و حالت رعب آوری ندارد. اما چون این حالت روحی متربی در قبل و حال ارتباط برقرار می شود، موجب می شود که متربی، احساس ترس کند گرچه فعلاً مسئله ترسناکی در بین نباشد و رفتار خشونت آمیزی نیز اعمال نشود.

در برخی موارد نیز ممکن است فردی با ماشینی تصادف کرده و خاطره بسیار بدی از تصادف دارد و به محض آنکه ماشینی با همان رنگ یا از همان مدل می بیند، احساس ترس شدید ورعب می کند، در حالی که مسئله تصادف مربوط به قبل بوده و دیدن ماشین با همان مدل آن خاطره را در ذهن فرد تداعی و مرور می کند و او را دچار ترس و وحشت می کند.

9 - دیدن و شنیدن صحنه های ترسناک

اشاره

یکی از عوامل ترس ممکن است شنیدن و دیدن صحنه های ترسناک باشد. گاهی نقل برخی از ماجراهای وحشتناک، برای کسانی که زمینه ترس دارند، ترس را در آنان تشدید می کند. نقل صحنه های تصادف، قتل و آدمکشی، دزدی و تجاوز، حمله حیوانات درنده، برای آنها که هنوز از نظر روحی تحمل شنیدن این ماجراها را ندارند، ایجاد ترس و اضطراب می کند و یا اگر زمینه ترس

در آن باشد، آن را تشدید می نماید.

برخی از فیلمهای وحشتناک، پلیسی و جنایی نیز در کودکان و نوجوانان ایجاد ترس و وحشت می کند زیرا کودک فکر می کند صحنه های قتل و جنایت حقیقی است و برآستی کسی کشته می شود، از این رو دچار وحشت و اضطراب می شوند.

توصیه مهم (5):

در اینگونه موارد توصیه این است که از نقل داستانها یا جریانهای وحشتناک برای افرادی که زمینه ترس در آنها وجود دارد و یا قدرت تحمل مسائل ترسناک را ندارند، خودداری کنیم.

حتی المقدور اجازه ندهیم که کودکان و نوجوانان برنامه هایی را که مربوط به آنها نیست تماشا کنند و آنها را از دیدن مناظر وحشتناک منع کنیم.

در مواردی که فرد از چیزی می ترسد که ترس درستی می باشد، برایش توضیح دهیم که مثلاً مرده ترس ندارد، به کسی آزاری نمی رساند و به انسان کاری ندارد.

اگر فردی در محیطی واقع می شود که ناگزیر از دیدن فیلمهای ترسناک است و نمی توان او را از محل نمایش دور کرد، باید برای او توضیح داده شود که این صحنه ها نمایش است و حقیقت ندارد و برآستی فردی کشته نمی شود و همه صحنه سازی است.

10 - رفتار غلط

اشاره

یکی از عوامل ترس رفتار غلط اولیاء و مربیان است. اولیاء و مربیان برای کودک یا جوان به عنوان الگو مطرح هستند و کودک و جوان رفتارهای آنان را سرمشق خود قرار می دهند.

مادری که از سوسک می ترسد، فرزند او هم به تقلید از رفتار مادر از سوسک می ترسد. گرچه به یقین رسیده باشد که سوسک چیز ترسناکی نیست و اذیت و آزاری به او نمی رساند.

معمولاً بسیاری از ترسها را افراد از اولیاء خود به طور اکتسابی دریافت می کنند و اولیاء این ترسها را به آنها می آموزند و این ترسها انواع گوناگون دارد چون ترس از مرده، ترس از آینده، ترس از موجودات خیالی و...

مطلب قابل ذکر دیگر این است که برخی از اولیاء فرزندان خود را از چیزهای مختلف می ترسانند حال آنکه این چیزها فی نفسه ترسناک نیستند. و فرزند این ترس را از کودکی با خود یدک می کشد و خود او نیز عامل انتقال ترس به نسل دیگر می شود.

توصیه

در اینگونه موارد توصیه آن است که اولیاء سعی کنند رفتارهای غلط خود را به فرزند آموزش ندهند به طور مثال خود از سوسک بترسند و به

فرزند خود بگویند نترس. كودك از رفتار اولياء خود

ص: 45

بیشتر از گفته های آنان اثر می گیرد. لذا رفتار اولیاء در ترس فرزندشان بسیار مؤثر است هرچند به زبان، او را از ترسیدن نهی کنند.

11 - مراقبتهای شدید

اشاره

یکی از عوامل ترس مراقبتهای شدید از فرزند است. درست است که اولیاء وظیفه نگرنداری و تربیت فرزندان خود را به عهده دارند اما در تربیت نباید افراط و تفریط وجود داشته باشد.

اولیایی که فرزند خود را به شدت از مواد آتش زا می ترسانند یا او را از نزدیک شدن به وسایل برقی برحذر می دارند و یا از رفتن او به مکانهای ترسناک جلوگیری می کنند و دائم با وسیله نکن، دست نزن، نرو، خطر دارد و... فرزند را می ترسانند، رعب و وحشت را در قلب فرزند خود بوجود می آورند.

توصیه

در اینگونه موارد توصیه این است که اولیاء باید به جای ترساندن فرزند با او همراه شوند و با استفاده از روش آزمایش کردن او را با وسایل آشنا کنند. با تجربه کردن به فرزند بیاموزند که چیز مضری است و خطر دارد و چه چیزی خطر آفرین نیست.

بجای اینکه فرزند از چیزی بترسد، به او قدرت مقابله و دفاع بیاموزند. شعاع و محدوده اشياء و کارایی آن را به فرزند آموزش دهند که مثلاً اطو وسیله ای لازم و مورد استفاده است. اما اگر داغ باشد و به آن دست بزند دستش می سوزد. پس اطو چیز ترسناک نیست بلکه استفاده صحیح از آن مهم است. یا مثلاً چرخ گوشت، وسیله ای مفید و مورد استفاده است، اما اگر بی احتیاطی شود، دست انسان ممکن است لای تیغه آن برود.

حیواناتی چون مرغ و خروس و گربه ترسناک نیستند اما اگر به آنها اذیت و آزار شود، ممکن است در دفاع از خود به انسان نوك بزنند یا به انسان چنگ بزنند اما در صورتی که کاری به آنها نداشته باشیم به ما کاری ندارند.

اینگونه آموزشهای همراه با مراقبت، هم استعداد انسان را شکوفا می کند و فکر او را روشن می نماید و هم از ایجاد ترس کاذب در وجود او جلوگیری می کند.

12 - ضعفهای جسمی

اشاره

یکی از عوامل ترس ضعف در جسم انسان است. بعضی افراد که از نظر حسی کمبود یا ضعفی دارند به خاطر آن ضعف، می ترسند که در عرصه کار و فعالیت وارد شوند.

مثلاً فردی که عینکی است، از کشتی گرفتن با بچه ها می ترسد، زیرا بیم و هراس دارد که مبادا

کسی که آسم یا تنگی نفس دارد از مسابقه دادن و بازی کردن می ترسد، زیرا وحشت دارد بیماری او را اذیت کند.

توصیه مهم (6):

در اینگونه موارد توصیه آن است که اگر منشأ ترس ضعف و کمبود جسمی است، در صدد رفع آن کمبود برآییم و فرد را در از بین بردن آن ضعف یاری کنیم. یا با او در انجام کارها همکاری نماییم و در صدد جبران ضعف او باشیم. زمینه ضعف و ایجاد ترس را از بین ببریم. و او را تقویت کنیم تا بتواند، کاری را که از انجام آن می ترسد، کم کم، انجام دهد.

اگر مشکل جسمی قابل علاج نباشد، مثل کسی که فلج است یا قطع نخاع شده است و یا معلول جسمی، حرکتی است، در این صورت باید به تقویت ابعاد دیگر وجود او پرداخت. بسیاری از معلولین جسمی، حرکتی در فعالیتهای هنری، اختراع، ابتکار و نوآوری، پیشرفتهای شایان ذکر دارند. بر مرئی لازم است که استعدادهای این افراد را بشناسد و آن را تقویت کند.

با تقویت دیگر ابعاد وجودی فردی که می ترسد، او به اعتماد به نفس می رسد و مشکلات را فراموش می کند.

عوامل تشدید کننده ترس

اشاره

در اینجا لازم است به این مطلب اشاره شود، بعضی عوامل هستند که ترس را در وجود فرد ترسو، تشدید می کنند.

ترس يك ناراحتی و خلأ روحی و بیماری روانی بشمار می رود، اگر عوامل ترس آفرین و وحشتناکی که موجب ترس فرد می شود از او دور نشود و به طور صحیح درمان نشود، رفتارهای غلط و برخوردهای غیر منطقی با ترس کودکان ترس آنها را روزافزون می کند و از این طریق جسم و روح و روان آنان در معرض آسیب و خطر جدی قرار می گیرد.

1 - تهدید و ارباب

یکی از عوامل تشدید کننده ترس، محیط رعب آفرین و برخوردهای همراه با تهدید و ارباب است.

برخی اولیاء برای اینکه فرزندان را مجبور به اطاعت از خود نمایند، آنان را می ترسانند یا تهدید می کنند.

اگر فرزند نمره بد بیاورد، منتظر است که کتک مفصلی بخورد یا اولیاء برای اینکه او را مجبور به

درس خواندن کنند یا بخواهند کارهایی که فرمان می دهند، فرزند انجام دهد، از محرومیتها او را می ترسانند. محرومیت از پول، غذا، تفریح، گردش و... وسیله ای برای تهدید علیه فرزندان بشمار می رود. در این حال فرزند با زمینه های ترس و اربابی که در ذهن دارد، هرگز قادر نیست به آرامش برسد و کاری را که اولیاء از او می خواهند، انجام دهد.

2- تحقیر و تمسخر

یکی از عوامل تشدید کننده ترس تحقیر و تمسخر فرد ترسو است. ما نباید کسی که يك خلأ روحی و عاطفی و معنوی دارد، مورد تحقیر و تمسخر قرار دهیم. تحقیر و تمسخر يك لطمه و صدمه جدید بر پیکر روحی بیمار است و بیماری را تشدید می کند.

درست مانند آن است که کسی از نظر جسمی دچار ضعف و بیماری شده باشد، ما به جای آنکه او را تقویت کنیم، از او مقداری خون بگیریم، یا او را تنبیه کنیم که چرا مریض شدی؟ اینگونه اعمال مشکل جسمی بیماری را حل نمی کند و او را دچار بیماریهای روحی نیز می نماید.

تحقیر و تمسخر نیز همین حالت را دارد. برخوردی غیر منطقی با بیماری روحی در يك فرد است و از نظر اسلام نیز تحقیر و تمسخر دیگران به هیچ عنوان جایز نیست.

بجای اینکه فرد ترسو تحقیر شود یا به خاطر ترسش مسخره شود، باید به او روحیه داد، او را تشویق و ترغیب کرد و اعتماد به نفس را در او بوجود آورد. تا به این وسیله از نظر روحی تقویت شود و خود فرد به باطل بودن حالت ترس پی ببرد و خلاف واقع بودن ترس را بفهمد و آن را رها کند و به جای ترسیدن، با ترس مقابله کند.

3- رفتار ناشایسته

یکی از عوامل تشدید کننده ترس رفتار ناشایسته اولیاء و مریبان و برخورد غیر منطقی با مسئله ترس در افراد است. این رفتارها به جای آنکه ترس را از بین ببرد، ترس را در وجود افراد تشدید می کند.

درمان بیماری های روحی باید توسط افرادی انجام شود که آگاهی لازم در این زمینه ها را داشته باشند. مثل کسی که می خواهد بیماری جسمی فردی را درمان کند باید به مسائل و فنون پزشکی وارد باشد و نوع استفاده از دارو را بداند تا بتواند بیمار را مداوا کند. اگر به هر بیمار دارویی که لازم دارد، داده نشود، در برخی موارد نه تنها مشکل او حل نمی شود بلکه به مشکلات دیگری نیز گرفتار می شود و این همه توصیه برای ترك خوددرمانی جسمی، به همین علت است.

در مورد بیماریهای روحی نیز این مسئله وجود دارد که فرد آگاه و باتجربه ای باید بر درمان نظارت داشته باشد تا بتواند به مشکل روحی فرد ترسو را حل کند و آن را تشدید نکند.

رفتارهای ناشیانه مثل، محروم کردن فرد ترسو از امکانات رفاهی یا اخراج کردن او از کلاس و یا مجبور کردن او به انجام کاری و یا سرزنش کردن فرد ترسو می باشد.

در اینگونه موارد نه تنها ترس در کودک از بین نمی رود بلکه ترس بیشتر نیز می شود، با توجه به اینکه مشکلات دیگری برای فرد ترسو بوجود می آید.

4 - معاشرتها

یکی از عوامل تشدید ترس معاشرت با افراد ترسو و کم دل است. وقتی انسان با کسی رفت و آمد داشته باشد، اخلاقیات و روحیات این فرد در انسان تأثیر مستقیم می گذارد. لذا در اسلام نسبت به دوست و انتخاب درست شایسته سفارشات زیادی شده است.

از جمله علی علیه السلام طی روایتی می فرمایند: «موقعی که کسی با دیگری قدم برمی دارد مردم آنان را با یکدیگر برابر می دانند، زیرا افراد نمونه های یکدیگرند و آنگاه که افراد با یکدیگر ارتباط پیدا می کنند.

قلبهایشان با یکدیگر نزدیک می شود.»⁽¹⁾

و در این حال همانند هم فکر می کنند و اعمالشان همانند یکدیگر است.

از این رو معاشرت با دوستان ترسو موجب تشدید ترس در افراد می شود. حتی گاهی ممکن است اولیاء فردی بسیار شجاع باشند اما فرزند آنها بر اثر مجالست با افراد ترسو و گفت و شنود با آنان کم دل و ترسو شود.

در اینجا لازم است ارتباط فردی که می ترسد، با افراد ترسو قطع شده و عامل تشدید کننده ترس از او گرفته شود، تا زمینه برای بازپروری ترس در درون فرد فراهم شود.

5 - کنترل افراطی

یکی از عوامل تشدید کننده ترس کنترل افراطی توسط اولیاء و مربیان است. اولیاء وظیفه تربیت فرزند را به عهده دارند اما نباید او را به شدت بترسانند. بلکه در هر موردی که او نیاز به ارشاد و هدایت دارد از راه تجزیه و تحلیل مسائل، برخورد منطقی را به او بیاموزند.

القاء ترس از وسائل خطرناک، تلقین ترس از دوست، دزد، همبازی، مدرسه، محیط و اجتماع، بزهکاری و خلاف و... فرد مورد کنترل را ترسو می کند. به جای ترسانیدن باید به فکر بالا بردن سطح علم و آگاهی او باشیم. و برای او کار خلاف و غیرخلاف و اثرات آن را بیان داریم.

میزان تشخیص دوست سالم و ناباب را به او بیاموزیم. اما این آموزشها بدون ترس و ایجاد دلهره باشد.

ص: 49

اشاره

برای اینکه انسان به چاره جویی مشکلات و نارسایی های جسمی، روحی و فکری توجه کند، لازمه اش این است که تبعات و آثار منفی آن مشکل را مورد ارزیابی و دقت قرار دهد.

از آنجا که انسان خود را دوست دارد، به این مسئله توجه بیشتری می کند و در صدد تلاش و کوشش برای نجات از مشکل و بیماری و ناسازگاری برمی آید. زیرا انسان هرگز نمی خواهد کاری کند که دچار ضربه و صدمه شود.

باید بینیم که این مشکل و ناسازگاری روحی که در افراد ممکن است وجود داشته باشد، چه آثاری برای فرد در پی دارد و انسان اگر بخواهد ترس را در وجود خود از بین ببرد باید به آثار ترس، آگاهی پیدا کند.

شناخت نسبت به آثار مشکل، و بیماری، محرك و قدرتی است، برای اینکه انسان تلاش کند تا مشکل حل شود.

اول: آثار جسمی ترس

اشاره

یکی از آثار ترس، اثر در جسم انسان است. به طور ناخودآگاه ضرباتی بر جسم انسان ترسو وارد می شود. شاید خود فرد هم نخواهد که این لطمه در بعد جسمیش بوجود آید ولی لازمه يك مشکل روحی این است که يك آثار منفی در جسم انسان بوجود می آورد.

1 - ترشحات اضافی دستگاه گوارش

یکی از آثار منفی ترس، ترشحات اضافی در دستگاه گوارش است. انسان وقتی می ترسد، معده او تولید اسید می کند. ترشح زیاد اسید موجب مشکلات گوارشی می شود. در ابتدا ورم معده و بعد زخم معده و اگر ترشح اسید مداوم باشد، تولید خونریزی و در نهایت ایجاد سرطان معده می شود.

ترشح اسید، در انسان سیری کاذب بوجود می آورد و دستگاه گوارش بی جهت، بدون داشتن مواد غذایی به حال اشتغال درمی آید و معده شروع به سوختن می کند. این آثار زحمات زیادی را برای دستگاه گوارش انسان بوجود می آورد و انسان را دچار ضعف و سستی و ناراحتی می کند.

2 - مسمومیتهای خونی

یکی از آثار منفی ترس، مسمومیتهای خونی است بر اثر تولید ترشحات اضافی در بدن، خون دچار مسمومیت می شود. مسمومیتهای خونی برای انسان عوارض جبران ناپذیری دربر دارد.

3 - خستگی های مفرط

یکی از آثار ترس، احساس خستگی مفرط است. معمولاً بعد از ایجاد ترس و بوجود آمدن

ص: 50

صحنه ترسناک برای انسان، اگر انسان شدیداً بترسد، در بدن خود احساس رخوت و سستی و بیحالی می کند و این خستگی مفرط، ناشی از ترس شدید است.

4 - ناراحتی اعصاب

از جمله آثار ترس ناراحتی اعصاب است. انسانی که مدام در معرض ترس باشد و از موضوعی بترسد، اعصابی محرک خواهد داشت و خیلی زود عصبانی و ناراحت می شود و این ناراحتی اعصاب برای او آثار منفی دیگری برجای می گذارد. (1)

5 - سکنه

یکی از آثار ترس، سکنه است. اگر انسان از چیزی بشدت بترسد ممکن است لطمات قلبی و مغزی شدید به او وارد شود و از این رو قلب یا مغز دچار سکنه گردد.

6 - بیماریهای پوستی

یکی از آثار ترس ابتلا به بیماریهای پوستی است. اگر انسان در معرض ترسهای شدید باشد، از جمله آثاری که بر بدن او به جای می گذارد ابتدا به بیماریهای پوستی از قبیل اگزما، کهیر و حساسیتهای مقطعی پوستی است.

دوم: آثار روانی ترس

اشاره

ترس در وجود انسان آثار روانی و روحی منفی بوجود می آورد. ترس خود يك مشکل روانی است اما همین مشکل منشأ مشکلات روانی دیگر در وجود انسان می شود.

1 - افسردگی

از جمله آثار ترس بیماری افسردگی و از بین رفتن نشاط در انسان است. ترس نشاط طراوت و پویایی و فعالیت را از انسان می گیرد و انسان را افسرده می کند.

انسان باید نشاط داشته باشد تا حال کار و فعالیت و کنجکاوی و رشد و کمال را پیدا کند و اگر در فردی نشاط نبود، رشد نیست. نشاط زمینه ساز رشد است. و ترس نشاط و طراوت و تحرک انسان را از بین می برد. (2)

2 - کسالت

از جمله آثار ترس کسالت است. کسالت نیز یکی از موانع رشد انسان است و مسلمان باید از کسالت دوری کند. لذا باید ترس که یکی از عوامل کسالت است، از بین برود تا کسالت بر جسم و

- 1- . توضیح بیشتر در کتاب «اضطراب و نگرانی» اثر دیگر مؤلف.
- 2- . توضیح در کتاب «افسردگی» اثر دیگر مؤلف.

جان انسان غلبه نکند.

در مورد کسالت و آثار شوم آن، آیات و روایات فراوان است از جمله امام صادق علیه السلام فرمودند:

«کسی که در امور مربوط به زندگی و کسب و کارش بی حال باشد در کارهای دنیایش پیشرفتی ندارد.» (1)

و در روایتی دیگر فرمودند:

«بی حالی و کسالت زمینه اعمال را از بین می برد.» (2)

امام باقر علیه السلام فرمودند: «بی حالی به دین و دنیا ضرر می رساند.» (3)

و امام کاظم علیه السلام فرمودند: «از بی حالی و اظهار ناراحتی پرهیز کن، زیرا اگر بیحال شدی نمی توانی درست انجام وظیفه کنی و اگر اظهار ناراحتی کردی حق خدا و مردم را ادا نخواهی کرد.» (4)

3 - محدودیت افق فکری

یکی از آثار روانی ترس محدودیت افق فکری است. کسی که ترسو باشد معمولاً در میدانهای باز و گسترده و در افقهای وسیع فکری نمی تواند وارد شود، چون می ترسد.

می ترسد که لطمه بخورد، ضرر کند، آبرویش برود و مسائلی که برای هر انسانی که رشد و کمال را بخواهد، ممکن است اتفاق بیفتد.

کسی که در مسیر رشد و کمال قرار می گیرد باید خود را داخل امواج مشکلات و ناراحتی ها قرار دهد و با مشکلات مبارزه کند و از خدا استمداد بجوید تا پیروز شود اما اگر بترسد، رشد و کمالی هم در انتظار او نیست.

مثل این است که انسان ترسو به خود متکی نیست و به خدا هم ایمان کامل ندارد و کسی که از خدا استمداد نخواهد و به استقبال مشکل نرود، انسانی است که محدودیت فکری دارد و چنین فردی رشد نخواهد کرد.

اندیشه اش در شعاع بسیار ضعیفی حرکت می کند، نمی تواند برای کارهای بزرگ برنامه ریزی داشته باشد و فکر و تلاش خود را در آن راه بکار گیرد و این خود عامل مهمی برای سقوط و رکود انسان است.

4 - ناامیدی و یأس

از جمله آثار روانی ترس، ناامیدی و یأس است. کسی که ترسو می باشد، مرتب به خود تلقین می کند که من نمی توانم به هدفم برسم، به مقامات علمی نمی رسم به موقعیت اجتماعی دست

- 1- . وسائل الشيعه، ج 12، ص 37.
- 2- . وسائل الشيعه، ج 12، ص 37.
- 3- . تحف العقول، ص 219.
- 4- . فروع كافي، ج 5، ص 85.

نخواهم یافت و این تلقینات ناشی از ترس از شکست و ترس از برخورد با مشکلات است، چون می ترسد که دنبال چیزی برود و به آن نرسد. یا دیگران او را مسخره کنند. این ترس او را از انجام کارهای مهم و نوباز می دارد.

وقتی که ترس او را از رفتن به دنبال رشد بازداشت، همیشه ناامید است و از این رو به دنبال کارهای قوی و گسترده نمی رود و در مسیر محدودی کار می کند.

یأس یکی از موانع بزرگ ترقی و موفقیت بشمار می رود و از نظر اسلام مطرود می باشد و کسی که مأیوس و ناامید باشد در مسیر ضلالت و گمراهی است. زیرا قرآن می فرماید:

«از رحمت خدا، مأیوس و ناامید نشوید که تنها کافران، ناامید از رحمت او می باشند.»(1)

و حضرت ابراهیم علیه السلام فرمود: «بجز مردم نادان و گمراه کسی از رحمت خدا ناامید نیست.»(2)

امید به رحمت الهی و توکل به ذات الهی موجب از بین رفتن یأس و ناامیدی می شود. اما اگر انسان ایمان و امید خود را از دست داد و در یأس و ناامیدی باقی ماند، مسیر هدایت و رشد را گم کرده است.

5 - عدم ابتکار عمل

از جمله آثار روانی ترس عدم ابتکار عمل است. ابتکار عمل عامل موفقیت برای انسانها بشمار می رود. اگر کسی بخواهد به نبوغ، شهرت، تشخص علمی، اجتماعی، هنری، دست پیدا کند باید از خود ابتکار عمل نشان دهد.

مردم معمولاً در مسائلی وحدت دارند. اما اگر در يك مجموعه و خانواده، فردی به عنوان يك حرکت نوین و ابتکارانه وارد میدان شود، گل می کند و استعدادش شکوفا می شود.

مثل آن است که در بین يك باغ درخت انار، تنها يك درخت سیب وجود داشته باشد، این درخت بسیار جلوه دارد و شاخص است.

مثل کودکی که حافظ قرآن می شود، این بین کودکان شاخص و ممتاز است و تشویق می شود، هدیه هم دریافت می کند.

اگر انسان در غیر مسیری که مردم قدم برمی دارند، حرکتی ایجاد کند، می تواند ابتکار عمل را نشان دهد اما ابتکار عمل در افراد ترسو نیست چون از پیامدهای آن بیم و هراس دارد. از شکست از تمسخر، از بی اعتنایی از رفتن آبرو می ترسد، لذا از خود حرکت نوینی هم بروز نمی دهد. اما آنها که شجاع هستند در مسیر نوآوری و خلاقیت قرار می گیرند هرچند در این راه شکست بخورند و یا مورد اذیت و آزار دیگران قرار بگیرند.

ص: 53

1- «ولایتأسوامن»؛ (یوسف/87)

2- «و من یقنط»؛ (حجر/56)

در طول تاریخ نیز افرادی با نام نیک زنده مانده اند که شجاعت ابتکار عمل از خود نشان دادند در برابر طواغیت و ظلم ایستادگی کردند، مبارزه نمودند، هرچند در راه این مبارزه متحمل صدمات، خطرات و زیانها و شکستهایی نیز شدند. مسخره شدند، تهمت شنیدند اما از هدف دست نکشیدند.

6 - ضعف حافظه

از جمله آثار ترس، ضعف حافظه است. (1) اگر انسان بخواهد حافظه اش به شکوفایی و رشد برسد، باید در حالت آرامش و سکون اعصاب باشد. وقتی انسانی ترسو باشد و مدام اعصاب او در اضطراب و تشنگت بسر ببرد، کار حافظه مختل می شود و قدرت یادگیری و دسته بندی آموخته ها را از دست می دهد.

کسی که ترسو است دچار اضطراب فکری و چه کنم؟ و چرا کردم؟ و چه خواهد شد؟ می باشد و این افکار اضطراب آفرینی ناشی از ترس، مانع بزرگی برای یادگیری بشمار می رود. و گاه انسان آنقدر از نظر حافظه ضعیف می شود که مطلبی را اگر دهها بار هم بخواند، نمی فهمد. این ضعف در مواقعی که انسان با ترس دست به گریبان است، بیشتر مشهود می باشد.

7 - خیال پردازی

یکی از آثار ترس، خیال پردازی است. فرد ترسو از آنجا که قدرت تحلیل و مقابله با مشکلات و مسائل را در خود نمی بیند، در خیال به رؤیاهای خویش دل خوش می کند. این خیال پردازیهای منفی، روح شجاعت را در انسان می کشد. لذا امام صادق علیه السلام طی دعایی بیان ارزشمندی دارند که می فرماید: «خدایا مرا از ظلمات وهم و خیال خارج فرما.» (2)

تخیل و وهم، ظلمت و تاریکی است. کسی که ترسو است در ظلمت و تاریکی است و نور علم با تاریکی منافات دارد. اگر علم بخواهد در وجود انسان رسوخ کند باید نور باشد و جایی که ترس و وهم و خیال هست نوری وجود ندارد؛ در نتیجه انسان در ظلمت باقی می ماند.

8 - فراموشی

یکی از آثار ترس، فراموشی است. پایه و اساس فراموشکاری در انسان ترس است. افرادی که دچار ترسهای مکرر می شوند، مبتلا به فراموشکاری نیز می گردند. (3)

این افراد گاه حتی اسم خود را نیز فراموش می کنند و قادر به یادآوری مطلبی از مغز خود

ص: 54

1- توضیح بیشتر در اثر دیگر مؤلف «حفظ و تقویت حافظه».

2- «اللهم اخرجنی من ظلمات الوهم»؛ (مفاتیح)

3- توضیح بیشتر در کتاب «شیوه های موفقیت در تحصیل» اثر دیگر مؤلف.

نمی باشند. در برخی موارد، حتی آدرس خود را گم می کنند و از سوابق زندگی خود چیزی به خاطر نمی آورند و این آثار به واسطه حاکمیت ترس در وجود آنهاست. و ترس کارآیی حافظه را بدینگونه مختل ساخته است.

9 - بی قراری

یکی از آثار ترس بی قراری است. انسان وقتی به شدت می ترسد بی قرار می شود. مثل زمانی که زلزله صورت می گیرد یا رعد و برق شدید می شود و یا در مواقع بمبارانهای هوایی، که ترس به شدت بر مردم حاکم می شود و از آثار این ترس بی قراری است. مسئله بی قراری و عدم ثبات، آرامش را از انسان سلب می کند. البته در این موارد تحلیل زیاد است. مثلاً اصل زلزله یادآور قیامت است. خداوند علایمی را که در برپایی قیامت مؤثر است، در دنیا نیز به انسان نشان می دهد تا انسان بخود بیاید و گناه نکند از جمله نشانه های قیامت، رخ دادن زلزله است. (1) آنهم نه زلزله ای به مقیاس پایین ریشتر باشد. بلکه زلزله ای است که کوهها را درهم می کوبد. (2) و در آن هنگام انسان هیچ پناهگاهی ندارد. (3) هیچ گریزگاهی نیست. پس در این مسائل انسان به جای اینکه بترسد و بی قرار شود باید به یاد نشانه ها و آیات الهی باشد و به همین جهت خواندن نماز آیات واجب می شود که انسان با یاد خدا دل و روان خود را آرامش بخشد زیرا قرآن می فرماید:

«آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرامش می پذیرد.» (4)

مصائب و مسائل دنیا نسبت به رخدادهای آخرت بسیار کم و ناچیز است. در اینجا انسان می تواند مکانی امن پیدا کند و از بلا تا حدودی محفوظ باشد. اما در هنگامه آخرت چنین نیست.

پس بهترین راه توکل بر خدا و اعتماد به نفس و پرهیز از بی قراری است.

10 - دروغگویی

یکی از آثار ترس، دروغگویی است. فرد ترسو به خاطر طفره رفتن از کار و فعالیت و سرپوش گذاشتن بر ترس خود، ممکن است دچار دروغگویی شود که دروغگویی مفاسد بسیار زیادی دارد و از نظر خداوند انسان دروغگو مطرود و مذموم است. در قرآن کریم حدود 300 آیه پیرامون دروغ و مفاسد آن آمده است. در روایات نیز پیرامون دروغ، مطالب فراوان است.

از جمله رسول گرامی صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «بی شک دروغ ایمان را نابود می کند.» (5)

ص: 55

1- . «ان زلزلة الساعة»؛ (حج/ 2)

2- . «و اذالجبال سیّرت»؛ (تکویر/ 3)

3- . «این المفتر»؛ (قیامت/ 10)

4- . «الا بذكر الله»؛ (رعد/ 28)

5- . ارشاد القلوب، ص 178.

و در روایت دیگر فرمودند: «خدا لعنت کند دروغگو را هر چند دروغ از روی شوخی بگوید.» (1)

امام عسکری علیه السلام نیز فرمودند: «تمام مفاسد را در اطاعتی گذاشته اند و کلید آن را دروغ قرار داده اند.» (2)

علی علیه السلام فرمودند: «بزرگترین خطاها در نظر خداوند متعال دروغ زبان است.» (3)

با دقت در مذمت دروغ و مفاسد دروغگویی لازم است، انسان ریشه دروغ را که ترس از آبرو، ترس از ضرر، ترس از رسوایی، ترس از شکست، ترس از رکود یا اخراج است را از بین ببرد. تا از مفاسد بدتر ترس یعنی دروغگویی نیز نجات یابد.

به فرض اگر انسان مرتکب خطایی هم می شود، نباید از ترس مجازات دروغ بگوید.

زیرا هم خطا و گناه مرتکب شده است و هم دروغ می گوید و دچار عذاب وجدان می شود. (4) و هم از مفاسد دروغ ناگزیر آگاهی ندارد.

بهتر است که انسان سعی کند خطایی مرتکب نشود و اگر احیاناً گناهی هم کرد، شهادت، قبول مسؤلیت آن را داشته باشد.

11 - احتیاطهای بی جا

یکی از آثار ترس، احتیاطهای بی جاست، افراد ترسو معمولاً احتیاطهای نابجا زیاد دارند. گاهی چند بار در حیاط را قفل می کنند و باز از ترس اینکه مبادا در باز باشد، مجدد آن را امتحان می کنند.

اگر اشیاء قیمتی داشته باشند از ترس دزد آن را در مکانهای مختلف قرار می دهند و گاه خود نیز فراموش می کنند که آنها را کجا گذاشته اند. گاه برخی افراد نسبت به وسایل گازی حساسیت دارند و از آتش سوزی می ترسند، بارها کلیدهای گاز را کنترل می کنند و باز در دلشان وسوسه است که مبادا باز باشد.

در اینگونه مسائل گاه انسان بر اثر ترس، دچار وسواس نیز می شود. که آیا وابسته، این پاک است یا نه، و غیره....

البته احتیاط در زندگی امری لازم و ضروری است. اما وسواس به خرج دادن و احتیاطهای افراطی ناپسند است و انسان را دچار مشکلات زیادی می کند.

12 - کم شدن مقاومت

ص: 56

1- . اخلاق شبر، ص 133.

2- . جامع السعادات، ج 2، ص 249.

3- . اخلاق شبر، ص 135.

4- . «فلا أقسم بالنفس اللوامه»؛ (قیامت/ 2)

یکی از آثار ترس، کم شدن مقاومت در برابر مشکلات و سختیهاست. کسی که ترسو باشد، خود را در میدانهای مبارزه و سختی ها قرار نمی دهد و از آنجایی که احتمال خطر و سختی در آن می باشد، فرار می کند، لذا قدرت مقاومت بدن او در برابر سختی ها کاهش می یابد.

اگر انسان خود را در معرض فشار و سختی قرار ندهد برایش رشدی نیست. مقاومت فکری او کم می شود. زیرا کسی که حاضر نباشد به فکر، جسم، روح و عاطفه اش ضربه ای وارد شود، این فرد قطعاً رشد نخواهد کرد.

انسان باید در بحرانها و طوفانهای حوادث، اجتماعی، سیاسی قرار بگیرد تا رشد و کمال پیدا کند. اگر فلزات و سنگهای معدنی در معرض کوره های حرارت با درجه بالا قرار نگیرند، تخلّص پیدا نمی کنند و از ناخالصیها جدا نمی شوند.

دانه گندم تا در زیر خاک پنهان نشود و برای رهایی از ظلمات زمین تلاش نکند، از يك دانه تبدیل به ریشه، شاخه و خوشه و چندین برابر محصول نمی شود. دانه گندم باید سختیها را تحمل کند به دنبال آب برود، ریشه کند، خاک را بشکافد در برابر باد و طوفان و گرما مقاومت کند تا محصولی بی عیب و اشکال تولید کند.

چنانکه بیان شد یکی از آثار ترس کم شدن مقاومت در انسان و در نتیجه محرومیت از رشد و شکوفایی است.

آثار اجتماعی ترس

اشاره

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، اخلاقیات و روحیات هر فرد نشان دهنده ابعاد فکری، فرهنگی اجتماع است و هر فرد به نوبه خود روی جامعه و افکار آن مؤثر است.

در بعد اجتماعی، به انسان يك فرد اطلاق نمی شود. گاه همین افراد هستند که رهبری جامعه را در ابعاد هدایت به سوی معنویت یا گرایش بسوی گمراهی و ضلالت به عهده می گیرند. پیامبران و ائمه علیهم السلام و بزرگان دین هر کدام يك فرد بشمار می روند اما همین افراد شاخص در استواری نظام الهی و در ریشه کنی طاغوت نقش رهبری مردم را به عهده دارند. (1)

در کنار اینها نیز افرادی از طواغیت و ستمگران هستند که يك فردند اما منشأ فسادها و جنایات زیادی هستند و مردم را گمراه می سازند و به سوی آتش می برند. (2)

ترس نیز اگر در افراد جامعه ای رسوخ کند هرچند، این افراد در اقلیت باشند، اما در جامعه نیز بی تأثیر نیستند. جامعه ترسو جامعه ای عقب مانده و دور از تعالیم الهی است. توجه به آثار اجتماعی ترس و شناختن این آثار هشدار برای افراد ترسو می باشد که تا چه حد روحیات آنان در اجتماع تأثیر می گذارد.

ص: 57

1- «و جعلناکم ائمه یهدون بامرنا»؛ (انبیاء / 73)

2- «و جعلنا هم ائمه یدعون»؛ (قصص / 41)

1 - دفاع از حق نمی کند

یکی از آثار اجتماعی ترس، عدم دفاع از حق است، انسان ترسو نمی تواند تحلیلهای درستی از مسائل اجتماعی داشته باشد، از اندیشه صحیح برخوردار نیست، قدرت مقاومت در برابر مشکلات را ندارد. لذا از حق نیز دفاع نمی کند. زیرا راه درست دفاع از حق را هم نمی داند.

در تاریخ ضربه هایی که پیامبران، ائمه علیهم السلام و بزرگان دین از این ترسوها خورده اند فراوان و بیش از شمارش است. همواره ترس از مسائل مختلف، در اجتماع باعث تسلط طواغیت و سلاطین جور در بین جوامع بوده است. دفاع از حق یکی از دستورات دینی مسلمین است. در روایتی می فرماید:

«حق را بگو، هرچند به ضرر خودت باشد.» (1)

انسان باید از حق دفاع کند، از مظلومان طرفداری نماید، هر چند در این راه متحمل صدماتی نیز بشود زیرا شرط مسلمانی این است که انسان از حق مظلوم دفاع کند.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید:

«کسی که صبح کند و به امور مسلمین بی توجه باشد و به یاری آنها نشتابد، مسلمان نیست.» (2)

اگر کسی تشخیص داد که راه حق چیست؟ باید به دنبال راه حق برود و همه چیز خود را فدای حق کند چنانکه ائمه علیهم السلام چنین بودند و در راه دفاع از حق از همه هستی، دنیا، مال، استراحت و حتی جان خود گذشتند و بر پیروان آنان نیز فرض و لازم است که در دفاع از حق بکوشند.

2 - رکود اجتماعی

یکی از آثار اجتماعی ترس رکود و عدم پیشرفت علمی است. اگر جامعه از انسانهای ترسو انباشته شود و کسی به دنبال تلاش و تحصیل و علم نرود این جامعه راکد است و جامعه راکد متعفن می شود از درون متلاشی می گردد.

فردی که ترسو باشد و روحیه مقاومت را از دست بدهد، در برابر تهاجم بیگانگان نیز قدرت مقابله ندارد، در صحنه های علمی نیز به پیشرفتی نمی رسد و نمی تواند به حقایق نوین و مطرح شده در اجتماع برسد.

اجتماعی که ترس بر آن حاکم شود و رهبران آن افرادی ترسو باشند، گرچه از امکانات رفاهی ظاهری نیز برخوردار باشند، اما جامعه ای مستقل و آزاد نیستند. ترس از تسلط بیگانه ها، ترس از رویارویی با دشمن، ترس از گرسنگی، ترس از محاصره دشمن، باعث عدم رشد و از بین رفتن استعدادهای افراد آن جامعه خواهد شد.

ص: 58

2- . «من اصبح ولم يهتم بامور المسلمين فليس بمسلم».

نتیجه افکار ترس آلود این است که گاه افراد با داشتن بهترین امکانات از مصرف آن، در راه شکوفایی و آبادانی کشور خویش، محروم هستند و همواره باید تحت سلطه بیگانه ها روزگار بگذرانند و بیگانگان فرهنگ خود را به آنها تلقین نمایند و آنان نیز بی چون و چرا پیرو مکاتب باطل بیگانه باشند. اینک دنیا هرچه ضربه می خورد و هرچه جوامع از حقوق واجب خود محروم هستند، نتیجه ترس از دیگران است و این ترس موجب رکود در آنها شده است.

3 - مطرود است

انسان ترسو در اجتماع مطرود است. افراد جامعه به انسان ترسو، به چشم يك انسان بی ارزش یا کم ارزش نگاه می کنند و حسابی برای او قائل نیستند.

انسانی که ترسو باشد، مردم به او اقبال و گرایش ندارند و از اطراف او پراکنده می شوند. اما کسی که شجاع است، شهادت دارد دارای ابتکار عمل است، مردم جامعه نیز به او علاقه و گرایش دارند.

شخصیت اجتماعی انسان در گرو شجاعت و شهادت اوست. و کسی که ترسو است، از این نعمت محروم است.

4 - فوری مطیع می شود

از نظر اجتماعی، انسانهای ترسو فوری مطیع می شوند. زیرا نمی خواهند به آنها کوچکترین ضربه ای وارد شود. از این رو چه از نظر سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، قدرت مقابله و دفاع ندارند و زود مطیع جریانات می شوند.

این مسئله در جریانات انقلاب و جنگ تحمیلی به وضوح مشاهده شد که افراد ترسو نتوانستند در برابر مشکلات دوام بیاورند و مقاومت کنند. تا مقداری مورد شکنجه قرار گرفتند و تحت فشار بودند، مسائل را رها کردند.

اما اگر انسان در حالات امام رحمه الله، مطالعه کند می بیند که امام رحمه الله و کسانی که در اطراف او بودند و انسانهای شجاعی بشمار می رفتند، واقعاً از زندان و شکنجه و تبعید و گرسنگی و فشار و محدودیت به هیچ عنوان بخود هراس راه ندادند و مطیع جباران و طاغوت نشدند. و از مواضع برحق خود قدمی عقب نشستند، تا بالأخره پیروز شدند.

در مسئله جنگ نیز همینطور بود. بودند افرادی که می ترسیدند به جبهه بروند و به هر بهانه از جبهه رفتن شانه خالی می کردند و یا اگر می رفتند، در صحنه نبرد حاضر نمی شدند و از معلولیت و اسارت و سختی می ترسیدند. این افراد از سعادت دنیوی و اخروی محروم شدند و آن کسانی پیروز شدند که از مشکلات نترسیدند.

در مسائل دیگر اجتماعی نیز مسئله اینچنین است. کسی که می ترسد و نمی تواند از افکار خود دفاع کند و یا نظری ارائه دهد، خیلی زود تحت تأثیر افکار و عقاید دیگران قرار می گیرد و مطیع می شود.

5 - رشد اقتصادی ندارد

یکی از آثار اجتماعی ترس، رکود اقتصادی است. انسان ترسو در بعد اقتصادی رشد ندارد.

انسانهایی که برای برنامه های تجاری، اقتصادی و برنامه های سرمایه گذاری، دل و جرأت ندارند رشد هم نمی کنند و معمولاً به جایی نمی رسند.

البته منظور این نیست که انسان بدون حساب و دقت عقلایی و شرعی و قانونی وارد میدانهای اقتصادی شود، اما در مسائل اقتصادی که دفع آن در زمان آینده خواهد بود انسان باید شجاعت و شهامت بیشتری به خرج دهد.

احتیاط بجا صحیح است اما احتیاطهای نابجا انسان را از رشد محروم می کند.

حرکت انسان باید به طور زیربنایی و اصولی باشد تا در زمینه های اقتصادی رشد کند. تجربه ایران در سالهای سازندگی نشانگر این مطلب است که اگر سرمایه ها در بخش تولید و صرف امکانات زیربنایی متمرکز شود، شاید چند سال افراد جامعه متحمل ضرر شوند اما به هر حال در هنگام بهره برداری از طرحهای اقتصادی جبران زحمتهای اصولی خواهد شد.

اما اگر افراد از ضرر و زیان و تورم بترسند و به سود کم راضی نشوند هرگز رشد نمی کنند این مسئله در بین افراد جامعه نیز مطرح است که در ابتدای کار و فعالیت انسان نباید به واسطه ترس از ضرر و زیان، دنبال کار و فعالیت نرود و از فعالیتهای اقتصادی بترسد. بلکه با کسب تجربه از افراد آگاه می تواند، در زمینه اقتصادی نیز موفق شود.

افراد ترسو، دارای ویژگی های خاصی هستند. برای آنکه آنها را بهتر بشناسیم به آثار و جلوه های ترس در افراد ترسو اشاره ای گذرا داریم. با دیدن این نشانه ها می توان، ترس را در افراد بررسی و به وجود ترس در آنان پی برد.

1 - رنگ پریدگی: انسانی که می ترسد اگر قدرت دفاع از خود را نداشته باشد دچار رنگ پریدگی و عرق سرد در بدن می شود.

2 - برافروختگی: برخی موارد در هنگام ترس، به خاطر تغییر در سوخت و ساز بدن، فرد ترسو، دچار برافروختگی شدید می شود و این در حالی است که قدرت دفاع ندارد.

3 - لرزش بدن: در هنگام ترس اعضاء بدن انسان می لرزد و متشنج می شود.

4 - خشکی دهان: افراد ترسو معمولاً دهانی خشک و بدون آب دارند. این عوارض ناشی از اختلال کارکرد غده های بدن می باشد.

5 - فریاد: انسانهای ترسو عصبانی و تدمزاجند و در مواقع ترس فریاد می کشند و گاه مرتکب گناه، فحش و ناسزا می گردند.

6 - سستی جسم: برخی افراد ترسو، هنگام مواجه شدن با ترس دچار سستی اعضاء بدن و بیحالی می شوند.

7 - ازدیاد ضربان قلب: ضربان قلب انسان ترسو به سرعت زیاد می شود و این ازدیاد ضربان قلب گاه همراه با ایجاد ضایعه در قلب و رگهای قلب انسان است.

8 - لکنت زبان: گاهی در هنگام ترس، افراد ترسو به لکنت زبان دچار می شوند و قدرت ادای کلمات را ندارند.

9 - گریه: گریه از جمله نشانه های انسان ترسو است. گاهی افراد در مواجه شدن با عوامل ترسناک بی اختیار گریه را سر می دهند.

10 - کم اشتها: انسان ترسو کم اشتها می شود و این مسئله به خاطر اختلال در دستگاه گوارش است.

11 - تغییر تن صدا: در هنگام ترس، تن صدای افراد ترسو لرزان شده و تغییر می کند.

12 - بی خوابی: بی خوابی از جمله عوارض ترس در وجود انسان است. ترس خواب راحت و شیرین را از انسان می گیرد و گاه انسان دچار بدخوابی و خوابهای پریشان می شود. با اینکه ممکن است ساعتها نخوابیده باشد. اما خواب راحت نیز ندارد.

این نمونه ها آثار و جلوه هایی از انسان ترسو بود. اگر انسان در خود ارزیابی کرد و دید که نشانه هایی از افراد ترسو در وجود او نقش بسته است، لازم است که در صدد درمان ترس برآید، تا از

عوارض ناشی از ترس در امان بماند. این عوارض و ضربه های جبران ناپذیر بر بدن انسان مشکلات فراوان جسمی، روحی، روانی، معنوی، به همراه دارد و انسان باید حتماً در صدد درمان این مشکل باشد.

بر اولیاء و مربیان نیز لازم است که با دیدن آثار در افراد، سعی کنند ترس را در آنان درمان نمایند آنها را از این بلا نجات بخشند و ترس را از وجود این افراد دور کنند.

ص: 62

بعد از آنکه ترس منفی شناسایی شد و به عوامل ترس اشاره شد و آثار ترس منفی از نظر جسمی، اجتماعی و روانی به اختصار بررسی گردید، جلوه های ترس مشخص شد، لازم است به راههای شناخت درمان ترس پرداخته شود.

لازم به تذکر است که درمان باید توسط افرادی آگاه صورت گیرد و راههای درمان به تناسب وجود بیماری در افراد اعمال شود.

چنانکه در بیماریهای جسمی در مورد هر بیماری دارویی خاص تجویز می شود و بیمار ملزم به اجرای دستور طبیب است و خودسرانه نباید از دارو استفاده کند، در بعد روحی نیز این مسئله مصداق دارد.

ابتدا باید عامل ترس شناخته شود، سپس درمان مناسب تجویز و اجراء شود.

درمان ترس راههای مختلف دارد و از نظر روانشناسی در برطرف کردن بیماری یا کم کردن ضریب بیماری ترس روشهایی پیشنهاد شده است.

به برخی از این پیشنهادها در مباحث عوامل ترس اشاره شد و اینکه راههای کلی درمان مطرح می گردد.

1 - ارشاد و هدایت

اشاره

(قابل توجه مریبان)

یکی از راههای درمان ارشاد و هدایت با روش صحیح است. (1)

این نکته قابل ذکر است که ارشاد افراد به راه راست، شیوه های گوناگون دارد که این بحث بسیار مفصل بوده و زیرا امر به معروف و نهی از منکر، بحث گسترده ای دارد که بر اولیاء و مریبان و کسانی که در مصدر امور تربیتند لازم است که راههای ارشاد را فرا گیرند و برای ارشاد از روشی استفاده نکنند که نه تنها زمینه گناه را از بین نبرند بلکه منکر دیگری را در وجود فرد خطاکار جایگزین سازند.

ارشاد انسانها یکی از وظایف اولیاء الهی بوده است و کسانی که در مسیر ارشاد و هدایتند باید روش و سیره انبیاء و اولیاء الهی علیهم السلام را در نظر داشته باشند که قرآن می فرماید:

همانا سیره و روش رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم برای شما الگوی نیکویی است. (2)

قرآن کریم پیرامون روش ارشاد آیات بسیار زیادی آورده است که به طور مختصر اشاره می شود:

1- . به کتاب «آئین ارشاد وهدایت»، اثر دیگر مؤلف مراجعه کنید.

2- . «فی رسول الله اسوة»؛ (احزاب / 21)

الف - عمل به گفته ها

قرآن می فرماید:

«آیا مردم را به کار خیر وادار می کنید و خودتان را از انجام آن فراموش می کنید.» (1)

اگر انسان بخواهد حرفهایش مؤثر واقع شود ابتدا خود باید به آنچه می گوید و تا آنجا که امکان دارد عمل کند. بعد از دیگران بخواهد عمل کند، زیرا این کار تأثیر حرف ناصح و گوینده را بیشتر می کند.

ب - سخن آرام

قرآن در مورد هدایت فرعون به موسی علیه السلام چنین می فرماید:

«بسوی فرعون برو، همانا او طغیان کرده است. اما با او با لحن آرام و متین سخن بگو شاید عبرت گرفته و بترسد.» (2)

با لحن تند و عصبانیت نمی توان فردی را به راه راست هدایت کرد بلکه هدایت باید توأم با آرامش و اطمینان خاطر دو طرف باشد و متربی در حال آرامش، مطالب را بهتر درک می کند. اما محیط متشنج، روحیه او را نیز دچار ترس و دلهره و اضطراب بیشتر می کند و در این حال، زمینه پذیرش از بین می رود.

ج - سخن درست و مطابق عدالت

قرآن می فرماید: «باید از خدا بترسند و سخن به اصلاح و درستی گویند (و راه عدالت پویند).» (3)

ارشاد باید بر اساس سخن درست و مطابق با موازین عدل باشد. آنچه فرد به آن دعوت می شود بر طبق موازین عقل و دین و عدل استوار باشد و از بافته های فرد ارشادکننده نباشد و یا دروغ گفته نشود.

د - سخن نیک و پسندیده

قرآن می فرماید: «و ای محمد به بندگانم بگو که همیشه سخن بهتر را بر زبان آرید (و هرگز حرف زشت نزنید) زیرا شیطان میان شما دشمنی و فساد برمی انگیزد.» (4)

اگر انسان در ارشاد کردن از حرفهای ناروا و توهین استفاده کند، ثمره و سودی در پی نخواهد

ص: 64

1- «اتأمرون الناس»؛ (بقره / 44)

2- «اذهب الی فرعون»؛ (طه / 44)

3- «و ليقولوا قولاً»؛ (نساء / 9)

ه - گفتار دلنشین

قرآن می فرماید: «تو ای رسول از آنان رویگردان ولی به آنها نصیحت کن و با گفتار دلنشین و مؤثر با آنها سخن بگو.»⁽¹⁾

و در آیه دیگر می فرماید: «به گفتار خوش و زبان شیرین آنها را از خود دلشاد کن.»⁽²⁾

و - سخن محترمانه

قرآن می فرماید: «با ایشان با اکرام و احترام سخن بگویند.»⁽³⁾

ز - ارشاد همراه با ارائه برهان و موعظه نیکو

قرآن می فرماید: «ای رسول ما خلق را به حکمت و برهان و موعظه نیکو به راه خدا دعوت کن و با بهترین طریق با اهل جدل مناظره کن.»⁽⁴⁾

ح - استقامت در راه ارشاد

قرآن می فرماید: «... ای رسول تو همه را به دین اسلام و کلمه توحید دعوت کن و چنانکه مأموری پایداری نما.»⁽⁵⁾

اگر کسی بخواهد فرد یا افرادی را ارشاد کند باید در راه ارشاد استقامت ورزد تا کارش به نتیجه برسد.

ط - تذکر مداوم

قرآن می فرماید: «ای رسول تذکر بده، زیرا تذکر و یادآوری برای مؤمنین نافع و سودمند است.»⁽⁶⁾

تذکر بحث گسترده دارد و مختصر آن این مطلب است که از روش قرآن و سیره ائمه علیهم السلام برمی آید که تذکر باید مداوم باشد تا سودمند واقع شود. اکتفا کردن به یک بار تذکر دادن، در ارشاد مؤثر نیست.

ص: 65

1- . «وعظهم و قل لهم»؛ (نساء/ 63)

2- . «فقل لهم قولاً میسوراً»؛ (اسراء/ 28)

3- . «و قل لهما قولاً»؛ (اسراء/ 23)

4- . «ادع الی سبیل»؛ (نحل/ 125)

5- . «فلذلك فادع»؛ (شوری/ 14)

ی - توضیحات قابل درک

توضیحات مرتبی باید برای مرتبی قابل درک باشد و بر اساس فکر او مسائل برایش تبیین شود.

اگر فرد مورد نظر کودک است، مثالها و راهنمایی‌ها باید کودکانه باشد. اگر نوجوان است، در سطح فکر او باشد و همینطور اگر جوان یا بزرگسال است، بر اساس فکر و اندیشه و میزان علم افراد ارشاد صورت بگیرد تا مرتبی موفقیت داشته باشد و مرتبی موفق به عمل شود.

2 - تجزیه و تحلیل عوامل ترس آفرین

اشاره

یکی از راههای درمان، تجزیه و تحلیل عامل ترس برای فرد ترسو است. قابل توجه است فردی که تجزیه و تحلیل می کند باید فردی آگاه باشد و به جهات مختلف مسئله آشنا باشد، تا بتواند فرد ترسو را قانع کند.

ترس در محدوده پزشکی

ترس اگر از دکتر و آمپول باشد، ابتدا باید بی جهت کودک را از دکتر و آمپول ترسانند و بعد در هنگام مریضی برای او تشریح کرد که تزریق آمپول برای سلامتی لازم است و ترس ندارد و دکتر دوست اوست. ارزش دارد که انسان لحظاتی متحمل درد آمپول شود اما از بیماری ایمن شود و وضعش بدتر نشود، و اگر آمپول تزریق نشود، با چه خطراتی مواجه است، باید در بیمارستان بستری شود، گاه سرم بزند، تحت نظر باشد و سختی های زیادی را تحمل کند.

ترس اگر از کشیدن دندان باشد، باید به فرد آگاهی داده شود که اگر دندان را نکشد، دهانش عفونت می کند، لثه متورم می شود، خون انسان آلوده می گردد، قلب دچار ناراحتی می شود. پس ارزش دارد انسان، درد کشیدن دندان را تحمل کند اما به صدمات بالاتر گرفتار نشود.

ترس از حیوان

ترس اگر از حیوان است، باید حیوانات وحشی از اهلی جدا شوند. کودک بی جهت از حیوان ترسانده نشود و با منافع حیوان آشنا شود. گاه عروسک حیوان مورد نظر را در اختیار کودک قرار دهند تا با آن بازی کند و با او انس بگیرد و بعد از حیوان زنده و مورد ترس نیز ترس نداشته باشد بلکه او را دوست خود تصور کند.

به طور معقول با خطرات حیوانات آشنا شود و قدرت مقابله با آن را بیاموزد و حیوانی را هم مورد آزار قرار ندهد. زیرا گاهی حمله حیوان اهلی نیز برای دفاع از خود است.

ترس در مسائل فرهنگی

ترس اگر از مدرسه است. باید کودک را با محیط مدرسه آشنا کرد. با مدیر، کودکان دیگر محیط کلاس، حیاط و سایر چیزهای مدرسه، کودک قبل از ورود به دبستان آشنا شود. این آشنایی احساس غربت و ترس را از کودک می‌گیرد. و لازم است کودک بی‌جهت از معلم و مدیر و ناظم ترسانده نشود.

ترس اگر از امتحان است، تجزیه و تحلیل این مسئله لازم است که بیان شود؛ امتحان برای رشد و آگاهی انسان است. امتحان ضروری است و کسی که درس خوانده باشد نباید از امتحان بترسد. بلکه از ابتدای سال تحصیلی درسها را بخواند و آن را برای شب امتحان متمرکز نکند.

در هنگام امتحان نیز به مسائل خاصی چون، دوری از اضطراب، سر موقع رسیدن، توکل به خدا، تمرکز در دروس، توجه به مکان امتحان و آشنایی با آن، طرز امتحان دادن، روش پاسخگویی به سؤالات آشنا شود تا ترس از امتحان از بین برود. (1)

ترس اگر از مردود شدن است و فردی به خاطر اینکه مبادا رد شود از مدرسه گریزان می‌شود، لازم است اهمیت درس و تعلیم برای او بیان شود و مضرات کم سواد و ناآگاهی برای او روشن شود و با علم و آگاهی به مزایای تحصیل، ترس از مردود شدن در او کشته شود.

ترس در اجتماع

اگر عامل ترس از انتقادات باشد باید برای فرد ترسو تجزیه و تحلیل شود که انتقاد لازمه رشد است. اگر از انسان انتقاد نشود به نقاط ضعف و قوت خود آگاهی پیدا نمی‌کند. انسان باید از انتقاد و پیشنهاد استقبال کند چنانکه امام صادق علیه السلام فرمود:

«بهترین دوستان من کسانی هستند که عیوب مرا به من هدیه کنند.» (2)

انسان باید در صحنه های مختلف علمی، فرهنگی، اقتصادی وارد شود و از انتقاد نترسد.

اظهار عقیده

اگر ترس از اظهار نظر باشد، باید تحلیل شود که اظهار نظر و ابراز عقیده برای رشد فکری انسان لازم است. اگر انسان همیشه در جایی بنشیند و سکوت کند و حرکتی از خود نشان ندهد و اظهار نظر نکند رشدی ندارد.

انسان باید آنچه را می‌فهمد، بیان کند و در این اظهار عقاید است که انسان به مسائل آگاهی و اشراف بیشتری پیدا کند و در مسائل مختلف صاحب نظر می‌شود.

ص: 67

1- توضیح بیشتر در «تندخوانی و شیوه های موفقیت در تحصیل» دو اثر دیگر مؤلف.

2- احب اخوانی من اهدی الی عیوبی.

اگر ترس در دفاع از حق باشد و فرد ترسو تحلیلش این باشد که اگر امر به معروف کنم، اذیتم می کنند، مسخره ام می کنند، احترام ندارم و یا اگر گناهکاری را به قانون معرفی کنم می ترسم دشمنم شود و انتقام بگیرد و یا موفق نشوم و بگویند عرضه نداشت کاری انجام دهد و...

در اینجا تحلیل این است که انسان در مسئله دفاع از حق که امری لازم و واجب است نباید همیشه انتظار داشته باشد که دیگران از او تشکر کنند و یا او را تشویق نمایند.

اصل این است که انسان به وظیفه اش عمل کند، تجزیه و تحلیل و برخورد دیگران هرچه باشد مهم نیست. مهم رضایت الهی و انجام وظیفه است. حتی اگر انسان در انجام وظیفه به نتیجه نیز دست پیدا نکند، باز نباید ناامید شود.

اگر انسان بترسد و از سختی و مشکل بهراسد، موفق به انجام وظیفه نمی شود. به طور مثال اگر تجزیه و تحلیل امام حسین علیه السلام این بود که اگر قیام کنم، کشته می شوم، تشنگی می کشم، خانواده ام اسیر دشمن می شوند، پس ساکت بمانم، موفق به انجام وظیفه نمی شدند. تشخیص امام علیه السلام نهضت و حرکت بود، هر چند به صورت ظاهر پیروزی نیز در پی نداشت ولی اثرات قیام حضرت پس از گذشت سالها نمایان شد.

ما نباید توقع داشته باشیم حالا که انقلاب کردیم، همه کشورهای ما دوست باشند یا دشمن از ما تعریف کند. طبیعی است که دشمن تهمت می زند، دروغ می گوید، به ارزشهای ما بی اعتناست، برای ما مشکل آفرینی می کند و امام رحمه الله نیز فرمودند:

هر زمانی که ابرقدرتها ما را تعریف کردند بدانیم از مواضعمان برگشتیم.

هر زمانی که دشمن دست از سر ما برداشت و با ما مبارزه نکرد معلوم است در مواضع ما خلل ایجاد شده است و امام در جریان انقلاب روی مواضع به حق خود می ایستادند و حرف هیچکس را در رابطه با ترك مواضع به حق خود، نمی پذیرفتند، در مورد انقلاب، افراد زیادی به امام اعتراض می کردند ولی امام بر مواضع خود پایدار بودند و هیچ ترسی به دل راه نمی دادند.

شکست

اگر ترس از شکست در مسائل مختلف باشد. باید برای فرد تجزیه و تحلیل شود که شکست لازمه رشد است. برای هر فرد، در سنین مختلف آزمایش و امتحان الهی وجود دارد. فردی موفق است که از نشیب و فرازها نترسد. بلکه از آنها تجربه کسب کند و خود را رشد دهد.

شکست برای انسان تجربه بوجود می آورد، موجب کمال می شود، استعدادها را پرورش می دهد، شکوفایی فکر و عقل و اندیشه را به همراه دارد، برای انسان مقام و ارزش است.

قرآن کریم نیز می فرماید:

ما شما را آزمایش می کنیم تا مجاهدان و صابران شناخته شوند و از اخبار شما آگاه شویم. (1)

اگر در زندگی بزرگان تاریخ دقت و مطالعه شود درمی یابیم که آنها موفقیت‌های خود را در خلال شکستها و ناکامیها جستجو کردند. بسیاری از علماء، بزرگان مخترعین، مبتکرین و صنعتگران و هنرمندان در زندگی متحمل سختی های فراوان شدند، مشکلات را حل کردند و در نتیجه مقاومت به مقامات بالا رسیدند. از خوشیها دست کشیدند، بیداریها را متحمل شدند، درس خواندند تا توانستند رشد کنند. در این حال کسی که می ترسد و از مواجه شدن با خطرات و مشکلات کم اظهار عجز و ناراحتی می کند، از رشد عقب می ماند و سختی مشکل برای او بیشتر می شود.

امام باقر علیه السلام می فرمایند: «از بی حالی و اظهار ناراحتی پرهیز کن زیرا هر دو کلید تمام بدیها هستند.» (2)

و در روایتی دیگر فرمودند: «کسی که برای مصیبت‌های روزگار آماده نیست عاجز است.» (3)

و امام صادق علیه السلام فرمودند: «اگر صبر کردی بهره می بری به طوری که مورد غبطه دیگران واقع می شوی و اگر جزع کنی مقدرات الهی بر تو جاری می گردد و پاداشت را ضایع کرده ای.» (4)

به هر حال مشکلات لازمه هر زندگی است و هیچکس از آن مصون نیست. حتی اگر انسان نخواهد، و از ترس مشکلات، وارد صحنه های کار و تلاش نشود، از جاهای دیگر ضربه خواهد خورد و به بلا و مشکل مبتلا خواهد شد.

ما باید سختی های زندگی را تحمل کنیم تا بتوانیم پیروزی را لمس کنیم، تا سختی نباشد پیروزی نیست.

این نکته نیز قابل ذکر است که گاه نتیجه اعمال انسان در دنیا به او داده نمی شود. انسان نباید انتظار داشته باشد که خوبی های او در دنیا پاداش داده شود. گاهی نتیجه عمل در آخرت به انسان می رسد و پاداش عمل در قیامت به انسان عرضه می شود.

اگر قرار بود که نتیجه اعمال خوبان در دنیا داده شود، انبیاء الهی و ائمه علیهم السلام بیش از همه باید در دنیا راحت زندگی می کردند، در حالی که سختی زندگی آنها بیش از سایر افراد بود. زندگی و سیره نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه معصومین علیهم السلام برای ما بهترین الگو در پایداری و تحمل مشکلات است.

3- پرهیز از یادآوری مشکلات قبل

یکی از راههای درمان آن است که هیچگاه مری نباید مشکلات ترس افراد را برای آنها یادآوری کند.

ص: 69

1- «و لنبلونکم حتی نعلم»؛ (محمد/ 31)

2- کشف الغمه، ج 2، ص 344.

3- الحقایق، ص 140.

4- سفینة البحار، ج 2، ص 7.

مثلاً فردی که در مقطعی از چیزی می ترسیده است: حال ترس به هر انگیزه که بوده مهم نیست، در حال حاضر برای از بین بردن مشکلات در فرد، مشکلات قبلی او را باید فراموش کرد.

یادآوری این مشکلات روحیه فرد را ضعیف و به او ضربه و صدمه وارد می کند.

فکر می کند که او فردی زبون و ترسو است و هیچگاه نمی تواند از ترس دور شود.

پس اشتباهات گذشته را باید فراموش کرد و آنها را ضمیمه مشکلات فعلی فرد نباید کرد.

تکرار اشتباهات گذشته افراد روحیه آنان را تضعیف می کند و قدرت مقابله با مشکل را از آنان سلب می نماید.

4 - توجه دادن به نکات مثبت

یکی از راههای درمان ترس آن است که فرد را ابتدا به جهات مثبتی که دارد، متوجه کنیم. در بازسازی رفتارهای ناپسند ابتدا باید جهات مثبت مطرح شود. این نکته عمومی است و مربوط به قشر خاصی نیست. این یک روش تربیتی است که خداوند نیز از آن استفاده کرده است ابتدا انسان را ترغیب و تشویق می کند، سپس، اجرای حکمی را از او می خواهد.

تعریف و تمجید، برای ترغیب افراد به انجام عمل صالح لازم است. لذا باید ابتدا جهات مثبت فرد را به او گوشزد کنیم، سپس به نقاط ضعف او بپردازیم.

مثلاً بگوئیم: تو حافظه ات خوب است، مرتب و تمیز هستی، زرنگ هستی و کارها را خوب انجام می دهی، حیف نیست که از یک گربه بترسی؟

در هر مورد فرد ترسو، جهات مثبت هم دارد که باید آن را بیان کنیم، سپس به جهت منفی ترس انگشت بگذاریم و از فرد ترسو بخواهیم، ترس را که عامل رکود اوست از خود دور کند.

5 - ارائه الگوهای مثبت

یکی از راههای درمان ترس، ارائه الگوی مناسب و قوی به افراد ترسو می باشد این الگوها باید بدون نقص و قابل لمس باشد و بدور از مقایسه مطرح شود زیرا مقایسه روح مقاومت و حسادت را در فرد ترسو بیدار می کند و او به جای اثرپذیری از الگو به دنبال پیدا کردن نقصهای اوست و می خواهد ثابت کند که الگوی ارائه شده نیز دارای نواقصی است.

لذا بهتر است الگو در داستانها و کتابها مطرح باشد تا متربی بتواند خود را با الگوی ارائه شده وفق دهد.

و یا در بعد هنر نمایشی و فیلم و کارتون مطرح شود که اینها می تواند الگوهای تثبیت و قابل لمس برای متربی باشند.

در ارائه الگوها می توان شجاعت و نقش افراد شجاع در اجتماع را مطرح کرد و در کنار آن،

تقایص ترس و ضررهایی را که فرد ترسو متحمل می شود بیان نمود. و خصوصیات فرد ترسو و شجاع را به وسیلهٔ ارائهٔ الگو با هم مقایسه کرد. این آموزشها نیز باید به تناسب فرد ترسو در نظر گرفته شود تا نتیجهٔ بهتر و کامل تری داشته باشد.

در ارائهٔ الگو می توان موفقیت‌های فرد شجاع را مطرح کرد همانطور که در تاریخ ثبت علوم و اختراعات، موفقیت در مسائل سیاسی، معنوی و حکومت داری از توفیقات فرد شجاع است. فردی که شهامت کافی را داشته باشد و با مشکلات مقابله کند می تواند به يك تشخص مستمر و ماندگار برسد.

اما آنهایی که شجاعت و شهامت نداشتند معمولاً در حد بسیار معمول و نازلی توانستند پیشرفت کنند و نتوانستند آنطور که استعداد داشتند در زمینه های مختلف فعالیت کنند و ترس مانع بزرگی برای آنان در رسیدن به موفقیت بود.

شجاعت صفتی نیکو و پسندیده است و انسان در کنار شجاعت می تواند به تمامی یا بسیاری از امیال و آرزوهای دینی و دنیوی خود برسد.

مربی باید بر اساس تفکر و اندیشه و در سطح علم و آگاهی، افراد، الگوها و نمونه های مختلف را از تاریخ استخراج کرده و آنها را با زبانی که قابل درك متربی باشد برای او بیان کند.

در تاریخ اسلام کودکان شجاع فراوان بوده اند، سیری گذرا در تاریخ زندگی ائمه علیهم السلام و حالات کودکی آنها، کودکان در صحنهٔ عاشورا، کودکان در عرصه های نبوغ و تحصیل علم فراوان هستند.

در مورد سایر اقشار نیز مطلب اینگونه است. در تاریخ زنان شجاع و نمونه فراوانند و حالات آنها ثبت است، مردان شجاع و قوی فراوان است و حتی بزرگسالان شجاع بیشمارند.

با قدری مطالعه و دقت می توان به حالات این بزرگان پی برد و افراد را با این نمونه ها و وسایل گوناگون آشنا ساخت. از جمله می توان با ذکر داستان، معرفی کتاب، تولید نمایشنامه و تئاتر، افرادی که می ترسند با این افراد شجاع آشنا کرد.

6 - ایجاد علاقه و انگیزه

یکی از راههای درمان ترس، ایجاد علاقه و انگیزه، در فردی است که می ترسد. گاهی ممکن است مربی فرد ترسو را مجبور به انجام کاری کند، در این حال نتیجه بسیار کم و اندک و مقطعی است. انسان با توجه به روحیاتی که دارد، معمولاً تابع زور و اجبار نیست. اما همین کار را اگر مربی با ایجاد انگیزه و تشویق از او بخواهد، براحتی آن را انجام می دهد. و حالت وازدگی از کار در او بوجود نمی آید.

اگر بخواهیم فردی را رشد دهیم باید نسبت به کاری که از او می خواهیم انجام دهد در روحیه اش ایجاد انگیزه کنیم. مزایای آن را برشماریم و مضرات روحیات بد را به او گوشزد نماییم در او ایجاد

علاقه کنیم که با رضا و رغبت به کاری که از او می خواهیم تن دهد.

اگر فرد در خودسازی، انگیزه داشته باشد، از نصایح مربی پیروی می کند اما اگر انگیزه او ضعیف باشد، ممکن است، نصایح را به صورت ظاهر بپذیرد اما به محض آنکه از عامل کنترل جدا شود، نصایح را نادیده می گیرد و به سیره و روشی که خود قبول دارد، عمل می کند. لذا از جمله راههای درمان، ایجاد علاقه و انگیزه به زدودن ترس در وجود فردی است که می ترسد.

7 - تجربه عوامل ترس آفرین

یکی از راههای کم کردن ترس و از بین بردن آن این است که مربی به همراه فرد ترسو، عوامل ترس آفرین را تجربه کنند. و فردی که می ترسد، به همراهی مربی و در پناه او این عوامل را تجربه کند و خود به این نتیجه برسد که ترس معنا و مفهوم ندارد.

مثلاً کودکی که از دکتر می ترسد، گاهی اولیاء او را به مطب دکتر ببرند بدون اینکه کودک بیمار باشد و احتیاج به مداوا داشته باشد. یا در برخی موارد اگر اولیاء بیمارند کودک را نیز به همراه خود به دکتر ببرند و کودک ببیند که دکتر چیز ترسناکی نیست.

در برخی موارد که کودک از آمپول می ترسد، ابتدا اولیاء او را از آمپول نترسانند و بعد اگر خود آمپولی برای تزریق دارند، کودک را هم همراه می برند تا ببیند دیگران نیز آمپول می زنند و آمپول چیز وحشتناکی نیست بلکه برای تضمین سلامت انسان لازم است. اگر فرد از حیوانی که نباید بترسد، می ترسد، مربی حیوان را بغل بگیرد و به کودک بیاموزد که حیوان ترس ندارد. بلکه اگر او را اذیت کنند، از خود دفاع می کند، چنگ می زند یا نیش می زند و یا...

حیوانات ترسناک عدّه محدودی هستند که لازم است به خاطر خطری که دارند همه از آنها دوری کنند.

اگر کودک خود حیوانی را که از او می ترسد، نوازش کند، لمس کند با او بازی کند، کم کم ترس او از حیوان مورد نظر از بین می رود.

مثلاً فردی که از تاریکی می ترسد به همراه مربی به جای تاریک بروید تا ببیند که در تاریکی خبری نیست. در همان حال برق را روشن کند و در روشنایی مکان را ببیند تا با تجربه در تاریکی، بیاموزد که تاریکی ترسناک نیست. عامل ضرر زننده ای در تاریکی وجود ندارد. در این موارد مربیان نباید از مکانهای تاریک برای تنبیه یا زندانی کردن فرزندان خود استفاده کنند، زیرا این تنبیه نابجا ترس از تاریکی را به همراه دارد.

هنگامی که فرد تاریکی را آزمایش کرد و اعتماد به نفس به دست آورد، موجب می شود که دیگر از تاریکی نترسد.

8 - همیاری و کمک

یکی از راههای درمان ترس همیاری و کمک به فرد ترسو می باشد مربی باید با فردی که مشکل ترس دارد، همیاری و همکاری داشته باشد. او را تا حدود عقلایی در کارها یاری کند و به نحوی که او وابسته به مربی نشود به این همکاری ادامه دهد.

مقداری از کار را مربی انجام دهد و مربی باقیمانده کار را کامل کند یا اگر مربی می ترسد، کاری انجام دهد یا حرفی بزند، با او همیاری نماید او را تأیید کند تا به کمک مربی قدرت اعتماد به نفس در خود بوجود بیاید.

این همیاری درست مثل این است که فردی در بعد جسمی دچار يك نارسایی و مشکل می شود و احتیاج به فیزیوتراپی دارد و به وسیله حرکت‌های مصنوعی، سیستم‌های آسیب دیده باید جریان پیدا کند. تا قدرت بدن به حالت اولیه برگردد.

یا کسی آموزش رانندگی می بیند، ابتدا مربی مواظب و همراه اوست و اگر خواست خطایی مرتکب شود او را کمک می کند تا به فنون رانندگی آشنا شود.

در مسائل دیگر نیز آموزش و همکاری ابتدایی امری لازم است. مثل آموزش کودکان پیش از دبستان، یا آموزش مسائل فنی و هنری که همکاری مربی لازم است.

این همیاری و کمک به فرد نوآموز، قدرت و توان می دهد تا اعتماد به نفس در کار پیدا کند. در مورد ترس نیز این مسئله لازم است. همراهی و کمک مربی به فرد ترسو، به وی اعتماد به نفس می بخشد و به مرور او را به انجام کارهایی که می ترسیده قادر می کند.

9 - آموزش مقابله و دفاع

یکی از راههای درمان آن است که مربی راههای مقابله و برخورد با مشکل را به فردی که می ترسد، آموزش دهد.

مثلاً اگر فردی از حیوان می ترسد و ترس او ناشی از برخورد غلط اولیاء بوده است که او را از گربه، موش، سوسک، ملخ و... ترسانده اند و کودک به خاطر همین از حیوانات می ترسد، باید به او تفهیم کرد که حیوانات تا حدودی که به آنها کار نداشته باشیم و آنها را اذیت نکنیم به ما کاری ندارند.

اگر بر فرض حیوانی به انسان حمله کرده انسان باید از خود دفاع کند. از دسترس حیوان دور شود و حیوان را عصبانی نکند.

اگر ترس از آتش سوزی است، مربی باید روش صحیح دفاع در مقابل آتش سوزی را به فرد یاد دهد. ابتدا دست به کبریت، گاز، مواد مشتعل نزند و اگر احیاناً آتش سوزی رخ داد، فرار نکند بلکه به آتش نشانی تلفن کند و یا از دیگران کمک بگیرد و یا اگر می تواند به وسیله پتو یا شیلنگ آب، آتش را خاموش کند.

و در سایر موارد نیز مسئله مصداق دارد که افراد به روش مقابله با مشکلات آشنا شوند.

10 - تغییر محیط

یکی از راههای درمان ترس، تغییر محیط برای فردی است که می ترسد. گاهی موارد ممکن است فردی از مدرسه، معلم، ناظم، همکلاسی ترس داشته باشد و این رعب و وحشت مانع از تحصیل او شود، یکی از راههای پیشنهادی، تغییر محیط آموزشی است.

یا در بعضی موارد فرد از افراد خاصّ مثل بچه های همسایه یا شاگردان مدرسه می ترسد، باید با تغییر محیط دادن او را از این افراد دور نگه داشت.

گاه مسیر رفت و آمد برای فردی رعب آفرین است، در اینجا نیز تغییر مسیر لازم است، مربی باید مدتی فضای باز و زمینه آزادتری را برای فردی که ترسو است فراهم آورد تا ترس از وجودش بیرون برود.

11 - از بین بردن زمینه های ترس

یکی از راههای درمان ترس از بین بردن زمینه های ترس در افراد است. با توجه به عوامل ترس آفرین و چیزهایی که موجب ترس در افراد می شود لازم است این عوامل از بین بروند و زمینه های ترس در افراد، کنار گذاشته شود تا به تدریج با دوری از عوامل ترس، ترس از وجود فرد ترسو بیرون رود.

12 - تلقین، تقویت روحی

یکی از راههای درمان ترس تلقین شجاعت به افراد ترسو است. در برخی موارد که ترس ناشی از عقده روانی و خلأ روحی است، جبران خلأ روحی، از راه درمان روانی انجام می شود. وقتی به فرد تلقین شود که نباید بترسی، تو شجاعی، و انسان شجاع نباید بترسد، کم کم، ترس از وجود فرد بیرون می رود به خودباوری می رسد و درمی یابد که واقعاً و براستی چرا باید بترسد؟ مسائل کوچک و زیرپا افتاده جای ترس ندارد.

اصولاً انسان هر کاری را به وسیله تلقین و تذکر بهتر می پذیرد. بشرط آنکه این تلقین اصولی و بر اساس مبانی درست عقلی و شرعی باشد.

ابتدا باید به فرد آزادی عمل داد و سپس به او اطمینان و آرامش بخشید و به این وسیله به او تلقین کرد که تو می توانی، و بر فرض اگر تلاش کردی و موفق نشدی باز ترس بی مفهوم است، تلاشت را باید تکرار کنی. با دقت و با حوصله و تأمل کاری را انجام دهی تا به موفقیت برسی.

ایجاد آرامش و تقویت روحی، موجب تمرکز می شود و قدرت تصمیم گیری را زیاد می کند و

فرد می تواند روی کارهای خود تجزیه و تحلیل بهتر داشته باشد و قدرت مقاومت روحی او بیشتر می شود.

13 - تمرین

از جمله موارد درمان، تمرین شجاعت است. تمرین در همه ابعاد در رشد و شکوفایی انسان مؤثر است و انسان بدون تمرین به هیچ موفقیتی دست نخواهد یافت.

در بحث فعلی که ترس می باشد نیز تمرین بسیار مؤثر است. تمرین باید از مسائل کم و قابل اجراء شروع شود و مری به تمام جهات توانایی های متری توجه داشته باشد. زیرا استعدادها متفاوت است و توان و قدرت هر فرد مختص به خود اوست.

اگر تمرین سخت و طاقت فرسا باشد، فرد را دلسرد و پژمرده می کند و نمی تواند مؤثر واقع شود.

در از بین بردن ترس باید تمرین ابتدا از مسئله ای که موجب ترس فرد می شود شروع گردد. مثلاً فردی از تاریکی می ترسد، مری باید او را همراهی و کمک کند و به محیطی که او از آن ترس دارد وارد سازد در آنجا و در حالی که مری همراه اوست، چراغ را روشن کند به او پیامزد که چیز ترسناکی وجود ندارد. شاید در ابتدای امر با یکبار همیاری و کمک، ترس از بین نرود. لذا لازم به تکرار این صحنه و ادامه تمرین دارد. میزان ترس در هر فرد، متفاوت است. اگر ترس ابتدایی باشد، تمرینات زودتر مؤثر واقع می شود اما اگر ترس عمیق باشد به تمرین بیشتری نیاز دارد.

در همه موارد ترس آفرین، تمرین نقش مؤثر دارد و مری باید توجه داشته باشد که به تدریج باید ترس را از بین ببرد. چنانکه ترس به یکباره در وجود شخص رخنه نمی کند و به تدریج در وجود انسان جایگزین می شود. از بین بردن ترس نیز محتاج تمرین و صبر و حوصله است.

14 - درمانهای پزشکی

یکی از راههای ترس، درمان دارویی و معاینه پزشکی است. برخی افراد وقتی از نظر جسمی، روحی، ضعفهایی پیدا می کنند، ممکن است این ضعفها زمینه ساز ترس در آنها شود. برخی اختلالات غدد و ترشحات اضافی یا کاهش آنها موجب می شود که روی سیستم های مادی و روحی انسان تأثیر منفی و نامطلوب بگذارد. در اینگونه موارد مشورت با پزشک ضروری و لازم است.

15 - تقویت ایمان

یکی از راههای درمان ترس، تقویت ایمان در وجود افراد است. اتصال به ذات مقدس الهی موجب رشد و آگاهی و کمال انسان می شود و کسی که به حبل الله دست پیدا کند از هیچ چیز

نمی ترسد و قرآن نیز این بشارت را داده است که:

آگاه باشید برای اولیاء خداوند هیچ ترس و وحشت و حزنی وجود ندارد. (1)

اگر انسان به قدرت الهی متصل شود و ایمان به خداوند پیدا کند، به عظمت خداوند پی ببرد و به عظمت حقتعالی، آگاه شود، ترسی ندارد. کسی که ایمان و توکل به خدا دارد، دارای چنان روحیه ای می شود که هیچ چیز در عالم او را نمی ترساند. تمام قدرتها، موجودات ماسوی الله در نظر او خرد و حقیر می آید. بزرگترین دشمنان در نزد او خوارند و بزرگترین مشکلات با یاری از خداوند، برای او آسان و گذرا خواهد بود.

قدرت خداوند بر تمامی عالم حاکم است و خداوند قادر متعال است. در دعای سحر ماه رمضان می خوانیم که:

«خدایا تورا می خوانم به قدرتی که قدرت تو بر همه قدرتهای عالم سلطه دارد.» (2)

همه قدرتها از قدرت خداوند است. و کسی که قدرت خدا را قبول دارد از هیچ چیز نمی ترسد.

اما اگر انسان قدرت و سلطه خدا را نپذیرد، ضعیف می شود و از سایر موجودات عالم چه کوچک یا بزرگ ترسان است.

از این روست که خداوند سعی دارد به انسان راه راست را نشان دهد، به او بیاموزد که اگر انسان بنده خدا شود، بنده طاغوت نمی شود. اگر از خدا بترسد از احدی نمی ترسد، و اگر به او توکل کند خداوند نیز او را یاری خواهد کرد.

قرآن می فرماید:

«و هر کس بر خدا توکل کند، خداوند او را بس است.» (3)

و پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید:

«کسی که از مردم بترسد و به خدا متوجه شود و به او بپیوندد خداوند تمام امورش را کفایت می کند و از جایی که به فکرش نمی رسد او را روزی می دهد و اگر کسی تمام توجهش به دنیا باشد خداوند او را به دنیا واگذار می کند.» (4)

امام باقر علیه السلام فرمودند: «هر کس بر خدا توکل کند، شکست نمی خورد و آنکه به ریسمان خدا چنگ زد، خرد و نابود نمی شود.» (5)

در روایت دیگر آمده است که: از امام رضا علیه السلام از حد و حدود توکل سؤال شد. ایشان فرمود:

ص: 76

1- «الا ان اولیاء الله لا خوف»؛ (یونس / 62)

2- «اللهم انی استلک بقدرتک التی وسعت کل شیء»؛ (دعای سحر)

3- «ومن یتوکل علی الله»؛ (طلاق / 3)

4- . جامع السعادات، ج 3، ص 221.

5- . مشكاة الانوار، ص 16.

«حدّ توکل این است که فقط از خدا بترسی و از احدی واهمه نداشته باشی.»(1)

و پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در روایتی فرمودند:

«هر کس دوست دارد که از تمام مردم، قوی تر و نیرومندتر باشد، پس توکل بر خدا کند.»(2)

ایمان به خداوند مهم ترین یار و یاور انسان در مشکلات زندگی می باشد و ایمان بهترین یاور امین و پناهگاهی مطمئن برای انسان بشمار می رود و انسان مؤمن در زندگی کمتر دچار سختی و سر درگرمی خواهد بود زیرا خداوند همیشه در مشکلات به یاری او می شتابد و او را در سختیها یاری می کند.

تقویت ایمان، انسان را در زندگی به آرامش و ثبات خواهد رساند و از ترسهای کاذب دور خواهد کرد.

پایان

ص: 77

1- . تحف العقول، ص 332.

2- . بحار، ج 71، ص 151.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

