

ظلمات خوفناک

سلام. من پسری ۱۹ ساله هستم، مشکل بزرگی که خیلی من را آزار می‌دهد مسأله ترس شدید من از تاریکی است. تا حدی که شب‌ها می‌ترسم داخل اتاق تنها بخوابم. می‌ترسم شب‌ها به دستشویی بروم. (دستشویی خانه ما تو حیاط است) بدبختی اینه که نمی‌تونم این مشکل رو با دیگران مطرح کنم. چون به هرکی بگم می‌دونم بهم می‌خندن. بیشتر از تاریکی و تنهایی و جن و... می‌ترسم. حتی این مساله باعث شده نماز صبحم رو ۳۰ دقیقه بعد از اذان بخونم که هوا کمی روشن بشه و بتونم برم توی حیاط برای دستشویی. این بدترین مشکله من.

پاسخ:

دوست عزیز!

ترس واکنشیست طبیعی، لازم، مهم، مفید و در صورتی که به طور کامل کنترل و به طور منطقی تعبیر شود، باعث می شود که شخص در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط کند.

«واتسون» پایه گذار مکتب رفتارگرایی، عقیده دارد که ترس یکی از صد غریزه های است که انسان با آن به دنیا می آید و یکی از پدیده هایی است که نقش بسیار تعیین کننده ای در تکامل انسان ابتدایی داشته است. همچنین در شکل گیری و توضیح شخصیت انسان و در روابط اجتماعی، ترس جزء یکی از فاکتورهای اساسی محسوب می شود.

ترس معقول، ترسی است که در آن وقوع یک خطر واقعی وجود داشته باشد. در این نوع از ترس، هیچ گونه سرزنشی متوجه شخص نمی شود، بلکه از این جهت که از یک امر خطرناک پرهیز نموده، مورد تأیید دیگران قرار خواهد گرفت. مثلاً اگر کسی از ترس مواجه شدن با یک حیوان درنده و خطرناک از رفتن به بیابان و یا جنگل خودداری کند، هیچ کس او را بابت این ترس سرزنش نمی کند و برعکس؛ اگر به این ترس خود اعتنا نکند و خود را در موضع خطر قرار دهد، مورد سرزنش قرار خواهد گرفت.

در مقابل ترس معقول، ترس نامعقول یا موهوم قرار دارد. یعنی در چنین مواقعی، خطری انسان را تهدید نمی کند اما توهمات انسان به گونه ای است که خود را مواجه با خطر می بیند. مانند شخصی که از تاریکی می ترسد و گمان می کند خطری در تاریکی او را تهدید می کند، در حالی که می داند در آن مکان تاریک هیچ چیز خطرناکی وجود ندارد. این ترس موهوم در ادبیات اخلاق اسلامی «جبن» نامیده می شود.

ترس غیر معقول یا هراس، ریشه در آموزش های نادرست دارد که اغلب اکتسابی است.

بشر به علت جهل خود، از بدو خلقت و نیز به دلیل نیافتن راه حل های منطقی برای بسیاری عوامل ناشناخته زیستی، مثل مرگ، ترس از حیوانات و... همواره هراسان بوده است.

البته شروع بسیاری از ترس ها آن قدر تدریجی است که مشکل بتوان عوامل تسریع کننده آن را شناخت.

در هر حال همان طور که این گونه ترس ها به مرور در انسان شکل گرفته و تقویت می شوند، با رویکردی صحیح، به مرور ضعیف و بی اثر خواهند شد.

مهم این است که در برابر این ترس های نامعقول واکنش هایی صحیح و منطقی صورت پذیرد.

نکاتی که در این مسیر به شما پیشنهاد می شود:

۱ اولین نکته مهمی که باید بیش از هر چیز به آن توجه کنید، این است که مشکل تان را واقعی ببینید و از بیان آن با کارشناسان ابایی نداشته باشید. این مشکل یک بیماری ساده روحی است و نباید از بیان آن خجالت کشید.

۲ ترس شما یقیناً دارای زمینه هایی بوده است. پس باید زمینه های نهفته در پشت ترس تان را بشناسید و آن را تصحیح کرده یا محو نمایید تا بتوانید ترس اصلی خود را ریشه کن کنید.

گاهی یک خاطره بد، حادثه تلخ و یا یک داستان شنیده شده و حتی یک فیلم ترسناک می تواند جرقه اصلی این ترس عمیق را پدید آورده باشد. بررسی دقیق آن حادثه یا تکرار ذهنی و منطقی همان حادثه یا بازگشت به همان محیطی که قبلاً تجربه بدی از آن داشته اید و یا بازنگری منطقی داستان یا فیلمی که قبلاً بر شما تاثیر گذاشته، نقش مهمی در بازسازی تصویر ذهنی مناسب از موقعیت های جدید در زندگی انسان دارد و می تواند یک تصور غلط را تا حد زیادی برطرف کند.

۳ موقعیت هایی که برایتان ترسناک است را کاملاً موشکافی کنید و به

تحلیل آن ها بنشینید. از خودتان بپرسید: آیا واقعا چیزی هست که از آن بترسم؟ تجزیه و تحلیل بسیاری از موقعیت ها، زمینه را برای از میان بردن ترس فراهم می کند.

۴ به شکل منطقی و به دفعات باید خودتان را با ترس یا واقعه ترسناک مد نظرتان مواجه کنید. مثلاً در یک آن و بدون آن که فرصت تجزیه و تحلیل به خود و قوه توهم تان بدهید، در تاریکی به حیاط خانه و دستشویی بروید و سعی کنید این کار را به دفعات تکرار کنید. به مرور زمان خواهید فهمید که آن قدر که فکر می کردید سخت نبود! کم کم می بینید، دلیلی جدی برای تکرار نکردن این کار ندارید و کم کم به خود خواهید گفت اصلاً این مسافت کوتاه تاریکی چه ترسی دارد؟

این مساله یکی از مهم ترین راهکارهای درمان، یا همان تکنیک غرقه سازی است. یعنی خود را با چیزها و یا جاهایی که می ترسید درگیر کن، این توصیه ای است که امام علی (ع) نیز به آن سفارش کرده و فرموده است:

«خود را در آنچه از او می ترسی بینداز». یکی از روان شناسان، داستان کسی را نقل می کند که: «در ایستگاه قطار کار می کرد و ساعت کار او از هفت شب تا هفت صبح بود. در اولین شبی که در ایستگاه پیاده شد، ترس او را فرا گرفت. وحشت زده چراغ را روشن کرد و همه درها را بست و پرده ها را کشید و به هر زحمتی بود شب را به صبح رساند. او به بازرس گفت: دیگر تحمل ادامه کار را ندارد، چون از تنهایی و تاریکی می ترسد. بازرس به او گفت: ترس تو به خاطر عدم شناخت تاریکی است. تاریکی دشمن انسان نیست. یک شب دیگر امتحان کن و این بار سعی کن آن را بشناسی. خودت را در اتاق حبس نکن. تاریکی ترس ندارد.

شب بعد با این که آن مرد باز هم می ترسید، درهای اتاق را باز گذاشت. با تعجب دید چقدر اوضاع در این شرایط

بهتر است. کم کم متوجه هوای صاف و مطبوع شب شد. از اتاق بیرون آمد و آسمان زیبا و پرستاره را دید. آن شب از بهترین شب های او بود و یاد گرفته بود که به ترس خود فائق آید.»*

۵ ترس موجب بی قراری می شود و گاهی شخص اگر موردی برای ترسیدن هم نداشته باشد، زمینه این بی قراری را برای خود فراهم می کند. مثلاً با خود می گوید: «نکند برق برود و تاریک شود و چنین یا چنان شود» و اموری را برای خود مجسم می کند و برای خود ترس می تراشد.

بنابراین باید سعی کنید در چنین مواقعی که احساس ترس در شما ایجاد می شود، دراز بکشید و تک تک قسمت های بدن تان را به حال خود رها کنید. عضلات تان را شل کنید. فکرتان را به هیچ چیز متوجه نکنید و یا اگر متوجه گردید، خاطرات خوش زندگی تان را مرور کنید. روزی دو سه بار همین گونه روح و جسم تان را استراحت دهید. از جملات خودآموزی استفاده کنید. مثلاً با خود بگویید: «هر وقت دچار وحشت شوم این امر نشانه آن است که خود را آدم خوبی بدانم و یقین داشته باشم که به زودی آرامش به دست خواهم آورد».

کلمات مثبت را دائم تکرار کنید. **۶** از همراهی و معاشرت با افراد ترسو و کسانی که مشکلات مشابه دارند پرهیزید و برعکس؛ تلاش کنید با افراد شجاع و جسور دوست و همنشین باشید. حتی اگر در خود ترس احساس می کنید، باز هم تظاهر به شجاعت کنید و مطمئن باشید که تاثیر آن را خواهید دید.

این مراحل را به مدت حداقل یک ماه ادامه دهید. اگر راهکارهای بالا موثر نیفتاد، می توانید با مراجعه به روانپزشک و روانشناس و بیان مشکل تان به صورت کلی و بدون ذکر جزئیات به درمان قطعی خود بپردازید.

پی نوشت:

* ویسنت پیل، معجزه اراده، ترجمه وجهه آزر می