

راه‌های غلبه بر ترس

همه جا خلوت است. هیچ کس خانه نیست. صدای نفس‌های خودت را می‌شنوی. صدای نبضت توی گوش‌ات می‌پیچد.



همه جا خلوت است. هیچ کس خانه نیست. صدای نفس‌های خودت را می‌شنوی. صدای نبضت توی گوش‌ات می‌پیچد. اعتنا نمی‌کنی. می‌روی پشت میز کامپیوترت می‌نشینی و شروع به بازی می‌کنی. غرق بازی می‌شوی که ناگهان حس می‌کنی چیزی یا کسی پشتت است. موبر تنت راست می‌شود. سریع می‌چرخ و پشتت را نگاه می‌کنی اما کسی نیست. طوری می‌نشینی که نیم‌نگاهی هم به بیرون داشته باشی. دوباره شروع به کار می‌کنی اما صدای پا می‌شنوی. صلوات می‌فرستی. آیه‌الکرسی می‌خوانی و بلند می‌شوی همه چراغ‌ها را روشن می‌کنی. به خودت می‌گویی شاید همسایه است، شاید خیال کرده‌ام و به توهم خودت لعنت می‌فرستی. یک لیوان آب یخ از یخچال بر می‌داری و تلویزیون را روشن می‌کنی و دوباره می‌روی سراغ کامپیوتر. تصویر راه‌های غلبه بر ترس

ساعت از نیمه‌شب گذشته است. می‌خواهی بخوابی اما گوش‌هایت انگار تیز شده است و هر صدایی را می‌شنود.

همه‌جا روشن است ولی هنوز فکر می‌کنی کسی در خانه راه می‌رود. آنقدر صلوات می‌فرستی و قرآن می‌خوانی که خوابت می‌برد.

ترس، آشنای قدیمی

ترس قدیمی‌ترین آشنایی است که همه ما آن را می‌شناسیم اما هنوز با او رودربایستی داریم.

سجاد ناظمی، مردم شناس می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد همه اقوام و قبایل انسانی در مورد مسائل مختلف درجاتی از ترس را تجربه کرده‌اند و هر زیست بوم نسبت به زیست بوم دیگر نوع خاصی از ترس را نزد بشر قوی‌تر می‌سازد.

وی می‌گوید: آنجا که زندگی گروهی لازمه بقا است فرد بیشتر از تنهایی می‌ترسد و این ترس نسل‌ها در او ریشه‌دار می‌شود.

ناظمی می‌گوید: ترس واکنشی غریزی است که از دیر باز سبب بقای انسان بوده است. حتی حیوانات نیز از برخی چیزها بشدت می‌ترسند که ممکن است فکر کنید در نظر انسان خرافه است. مثلاً اگر پرندۀ از رنگارنگی یک کرم بترسد و آن را نخورد می‌گوییم به خاطر سمی بودن است و این ترس غریزی گویی در او به ارث می‌رسد. مثل ترس از ناشناخته‌ها و ترس از تاریکی در انسان که از دیر باز سبب بقای ذات او بوده است و او را از خطرهای مصون نگاه می‌داشته و گرچه امروزه ممکن است تاریکی آن‌قدرها هم خطرناک نباشد اما همچنان ما از تاریکی می‌ترسیم و ناشناخته‌ها هنوز همانقدر آزاردهنده به نظر می‌رسند. زیرا باید آگاه یا ناخود آگاه مراقب خود باشیم.

ترس خوب و ترس بد

ترس برادر مرگ است، این را قدیمی‌ها خوب می‌دانستند اما همین‌طور نگرهبان زندگی هم هست. زیرا از یک طرف ترسو بودن باعث می‌شود گاهی نتوانید تصمیم درست و بموقع بگیرید و از طرف دیگر می‌تواند منجر به این شود که بیشتر از خود مراقبت کنید بنابراین نیاز دارید که ترسی معقول و منطقی داشته باشید و تا آنجا که به بهبود زندگی شما کمک می‌کند به آن میدان بدهید.

روان‌شناسان ترس را واکنشی خیالی یا واقعی نسبت به خطر می‌دانند. ناراحتی که می‌تواند زندگی انسان را از تعادل خارج کند یا با تحریک او به گریختن به موقع از او مراقبت کند.

ترس به انواع بهنجار و نابهنجار یا طبیعی و مرضی تقسیم می‌شود.

سعید میر سلطانی روان‌شناس در مورد ترس می‌گوید: نوع اول ترس هشداردهنده است که برای مراقبت از انسان است و نبودش نشانه ناهنجاری است در مقابل ترس نابهنجار یا مرضی، ترسی است که بدون دلیل با دلایل واهی و بیش از حد

آزاردهنده باشد طوری که زندگی عادی فرد را مختل کند که این نوع ترس نیاز به درمان دارد.

کارگردانی ذهن

میرسلطانی، روان‌شناس و مشاور، ذهن را کارگردان خلاق و قابل‌ی می‌داند که می‌تواند برای ما تصویر سازی کند طوری که تخیل را از واقعیت تشخیص ندهیم.

وی با اشاره به یکی از بیماران خود که نوجوانی 17 ساله است، می‌گوید: این نوجوان می‌گوید از تاریکی و جن می‌ترسم. در حالی که کمتر چیزی مرا می‌ترساند، وقتی تنها می‌شوم احساس می‌کنم کس دیگری در خانه است و این آزارم می‌دهد.

این روان‌شناس می‌گوید: اخیراً فیلم‌های بسیار مستند گونه‌ای درمورد موجودات متافیزیکی تهیه شده است و به شیوه‌ای نمایش داده می‌شود که بیننده فکر می‌کند واقعیت دارد. این نوع فیلم‌ها در کنار باورهای افراد کمک می‌کند که با عامل قوی ترس از ناشناخته‌ها و ترس از تنهایی و تاریکی تصورات و تخیلاتی را رقم بزنند که یا وجود ندارد یا توسط ذهن برجسته سازی شده است. این روان‌شناس می‌گوید: خیلی از ترس‌های مرضی ریشه در تجربیاتی دارد که به مرور زمان تبدیل به عامل پایدار شرطی شده است: وقتی تنها بودید، دچار حادثه شده‌اید. بنابراین از تنهایی می‌ترسید.

در کودکی مشاهده کرده‌اید که مادران از سوسک می‌ترسد پس شما هم می‌ترسید.

در کارتون و فیلم مشاهده کرده‌اید در تاریکی شبه وجود دارد پس هر تاریکی برای شما تداعی کننده همان خاطره می‌شود.

روان‌شناسان چه می‌گویند

با تصحیح باورهای خرافه آمیز یا غلط ذهن خود را به طرف مثبت اندیشی معطوف کرده و هر موقعیت را خوب و بهتر دیده جنبه‌های مثبت را در نظر بگیرید.

سعی کنید دلایل منطقی برای ترس خود بیابید. اگر وجود نداشت، با آن مبارزه کنید و شجاعت را در خود تقویت کنید.

کم‌کم خود را در مواجهه با محیط یا موقعیت ترسناک قرار دهید در حالی که قدرت خروج از آن وضعیت را نیز دارید. مثلاً در حالی که خواهرتان در طبقه پایین است در طبقه بالا تنها بخوابید. از چند ساعت شروع کنید و این کار را به یک شبانه روز و بیشتر ادامه دهید. به توانایی خود در کنترل کردن آنچه بر سر راهتان قرار می‌گیرد بیشتر اعتماد کنید تا کمتر بترسید. با ترسوها حشر و نشر نداشته باشید و سعی کنید با کسانی دمخور شوید که کمتر از شما می‌ترسند.

توصیه‌های دینی

اگر فکر می‌کنید در خانه‌ای با روح‌ها و جن‌های متعدد گیر افتاده‌اید در واقع بینش مذهبی قوی دارید. وگرنه کسانی هستند که فکر می‌کنند کلاً این چیزها وجود ندارد. بنابراین شما که بینش مذهبی خوبی دارید باید این را هم بدانید که موجودات ماوراءالطبیعه حتی اگر در خانه شما ساکن باشند اذن آزار رساندن و مداخله در امور انسان را ندارند.

آیا شما تا حالا از ترس مورچه‌هایی که ممکن است وقتی خوابید وارد بینی و گویشتان بشوند و توی گلویتان ببرند و شما را خفه کنند، بیداری کشیده‌اید؟

نه شما می‌دانید که آنها در روال زندگی‌شان نیست که چنین کاری کنند.

اگر از موجوداتی که فکر می‌کنید در خانه شما هستند می‌ترسید به توصیه امام صادق(ع) در مورد ورود به مکان‌های ترسناک عمل کنید که فرمود: هنگامی که داخل مکانی خوفناک می‌شوی این آیه را به بخوان: رب ادخلنی مدخل صدق و اخرجنی مخرج صدق و اجعل لی من لدنک سلطاناً نصیراً. و اگر ترسیدید آیت‌الکرسی را بخوانید.

و فراموش نکنید در حدیث است که شیاطین به خانه‌ای که در آن قرآن خوانده شود و نماز برگزار شود نمی‌روند.

خانه را پاکیزه و مرتب نگاه دارید و امور خود را با نام خدا شروع کنید مطمئن باشید درحریم خدا هیچ چیز ترسناکی برای شما

وجود ندارد.
ماندانا ملاعلی