



# ترس در کودکان

# توانمندیهای مردانه یک زن را شناس!

دکتر علیرضا شیروی



خفاصه جلسه قبل برای خوانندگانی عجیب از نباشد گفته شد که در قرن هفتم هجری نوشته ای به نام «خواصه نصیر الدین طوسی» در کتاب اخلاق ناصری در باب معاشرت با زنان، موجود است که ۴ ویژگی ظاهری را برای بهترین زن بر می شمارد:

۱. زنی با توانایی مادری
۲. زنی با توانایی معشوقگی
۳. زنی با توانایی کنایه‌بازی
۴. زنی با دل بزرگی پرستاری

سپس از قرن هفتم میلادی زیم به قرن حاضر و مقاله بسیار زیبایی از خانم دکتر تونی گرتن، روانشناس روانی بافنیق که در نیز به بررسی چهره بخش شخصیتی درون هر زن پرداخته بود:

۱. آمازون (ماسک مرده)
۲. مادر
۳. مادونا (بانو)
۴. هنرکار (معشوقه)

گفته می‌شود که زنان با الگوی آمازون، نقاب مردانه می‌زنند و ترسها و معضای خود را پشت این چهره جدی و بی‌تفاوت پنهان می‌کنند. آمازونها زمانی هستند که از سنین کم سسی در استقلال ایستاده و شخصیتی... دارند و به خاطر احترام مردان و به لزوما صمیمیت ایشان را دریافت می‌کنند.

زنان با نقاب مردانه زنان نیز نه زن محسوب می‌شوند و نه مرد لذا دوست صمیمی ندارند. حال که فرم افراطی زندگی مردانه را در یک زن گنجانیم، بگذارید اساساً درماریه مردانگی را زن، چند نکته کاربردی را بررسی کنیم:

۱. درباره بخش مردانه یک زن چه می‌دانیم؟
۲. آیا توانمندیهای مردانه در بخش مردانه یک زن چندند به شایستگی و مردانه دارد؟
۳. زن بودن و بخش مردانه بلایی در معاشرت با مردان می‌دهد.

۴. افراط و تفریط در مردانگی یک زن  
۵. نمونه عملی استفاده از آئینوس در ریسین به تناسبات اندام  
۶. مراحل موفقیت در برنامه ریزی: تصور ذهنی شفاف، تشخیص توان واقعی، شروع کار، باطنی بگنجداری  
شاید برانان جالب باشد که اولین هر زن بیرون خود هم هورمونهای مردانه دارد هم روحیات مردانه. هورمونهای مردانه در غده فوق کلیوی زن ترشح می‌شوند و لذا وقتی ترشح هورمونهای زنانه یک دختر دچار مشکل می‌شود مثلاً در بعضی کیسهاهای تخمدانی، حضور یک رنگ هورمونهای مردانه ناگهان بزرگ می‌شود و فرضا موجب رویش موهای ناخواسته... می‌شود. کلور گوستاو یونگ، روانپزشک مشهور سوئیس در تشریح شکر و روانشناسی عمقی deep psychology می‌گوید که زنان در روح خود واحد صفات مردانه هستند و نام این بخش را آئینوس amimus گذاشت.

۱. **روحیات مردانه درون یک زن (آئینوس):**
۲. وجدان
۳. ثابت قدمی
۴. هدف مندی
۵. فرزندداری و دفاع از مرزهای شخصیتی
۶. جنگجویی برای رسیدن به هدف
۷. عملکرد بودن
۸. ابراز وجود فراموشانه

فرض کنید که شراره امتحان کنکور دارد. او به کمک آئینوس خود هدف گذاری می‌کند و هر روز با سایر امتحان خود (خواب ناز) می‌جنگد و به سر کلاس می‌رود با تمام عوامل مزاحم درس خواندن خود می‌جنگد تا به هدفش برسد.

انتفا شراره سه سال است که می‌خواهد افرا دهد...

**۱. زنانی که کارهای نیمه تمام دارند، توانایی مردانه خود را از دست می‌دهند.** رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری و پایداری و تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است.

**۲. زنانی که کارهای نیمه تمام دارند، توانایی مردانه خود را از دست می‌دهند.** رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری و پایداری و تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است.

**۳. زنانی که کارهای نیمه تمام دارند، توانایی مردانه خود را از دست می‌دهند.** رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری و پایداری و تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است. رسیدن به هدف مستلزم تصمیم‌گیری است.

شجاع و ترس را برای او با کار می‌برد. اگرچه کودکان دوست دارند زندگی پر از هیجان داشته باشند اما ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند. ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند. ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند.

**دو تا سه ساله: دیو و غیره...**  
کودکان آنطور تخیلاتی دارند که خلایق، یادگیری و ترس آنان از چیزی که در ترکیبی کرده از تخیوت می‌کند. ترسهای شایسته ناشی از تجربه‌های جدید در روز یازدهم، مثلاً تجربه روز اول مهد کودک ممکن است شب پس از خاموشی چراغ به شکل یک دیو که از پشت در کمد پدیدار می‌شود ظاهر شود. متخصصان توصیه می‌کنند که کودکان اطمینان دهید که هیچ چیز خطرناک و ترسناکی در اتاق نمی‌باشد. می‌توان عروسک‌هایی را در رختخواب او گذاشت که احساس تنهایی نکند و یا چراغ خوابی در اتاق روشن کرد که او عروسک‌هایش را ببیند و آنها را دید تصور نکند. برخی از متخصصان معتقدند اگر به کودکان یک اسببری به اصطلاح ضدالهی بدیم او را قادر می‌شود که خود مساله خود را حل کند.

اگرچه بهترین تمهیدات برای توانمندی است که محصوره برای چند ساعت او را پارسا سازد تنها بگذارد این روشها نمی‌گردد، وقتی زمان جدایی فرامی‌رسد قبل از رفتن کمی کار کودک پرستارز معالجه ناقص را برای او عالی کرده و او آرام کند. وقتی کودک را به یک نیک، پارک یا نزد قاضی می‌بردند، ترسهایش را با یک چیز از غریبه‌ها هراس دارد در این بین طبیعی است. ممکن است شما از این حالت شرده شوید (مثلاً کودک کوبیده‌خاله کودک را از ترس در کمر کرده و با او بیدار بیدید. کودک کتاب شوشش کودکان) می‌شود. وقتی کودک می‌خواهد بیشتر از ترسش بیرون بیاید این ترسها را او بیدید. ترس را غریبه‌ها نیز به مرور برتر می‌شود و نهنک کودک در این بین می‌تواند بی‌سوف و بی‌مورد باشد. با بهیلهای مبتدیانالی موفق باقی می‌ماند گفتن خدا حافظ در اتاق و رفتن پیش او چند



کودک را در آغوش گرفته و به آرامی او را به عامل نزدیک کنید. بیشترین عامل ترس در نوزادان ۶ تا ۱۲ ماهه ترس جدایی از والدین و روبرو شدن با غریبه‌ها است. که از روند تک‌دنیای اطراف در نوزادان حدود هفت ماهه شتاب می‌گیرد و بعداً کودک که نه تنها می‌فهمد والدینش و پرستار چه کسانی هستند، بلکه می‌فهمد وقتی در اتاق او نیستند جای دیگری می‌باشند. حمایت ترس جدایی کودک از والدین و آنچه کرده‌اید وقتی کودک را سرچشش گذاشته و می‌خواهید او را جدا کنید به سرچشش بدهید. می‌تواند کودک خود را از ترس جدا کند اما دوباره بازگشته و او را از ترس جدا کند. اگرچه این دوره را در پیشترش می‌گذرد اما در این حال روحیهایی بی‌ثباتی آرام نمون کودک در این بین می‌تواند بی‌سوف و بی‌مورد باشد. با بهیلهای مبتدیانالی موفق باقی می‌ماند گفتن خدا حافظ در اتاق و رفتن پیش او چند

دختر سه ساله ام عموش را بسیار دوست دارد. اما او در جعبه ماهگی از عموش می‌ترسد. البته او شخصیت پرهیاهویی دارد اما همه بچه‌ها او را دوست دارند و ما از اینکه دخترم حتی با لحظه‌ای دین او دچار هراس می‌شود واقعا متعجب می‌شوم. کم کم به کار بردن اهلاکهای ترس او را تبدیل به کنجکاو می‌کنیم. در واقع باید چیزهای مختلف را از دید کودک ببینیم تا بتوانیم او را درک کنیم. فرض کنید به اندازه کودک کنش هسند اگر کسی را صداها و شکل‌های عجیبی از خود نشان دهد آیا نمی‌ترسد؟ طبق گفته متخصصان، تجربه ترس در واقع یکی از بخشهای طبیعی روند رشد انسان می‌باشد. از نظر زنگار ترس از بعضی چیزها غیرمنطقی است اما اگر آنها را جدی گرفته و از دید کودک به آنها نگاه کنیم، هر دو احساس آرامش بیشتری خواهیم کرد. در زیر روشهایی برای درک کودک و غلبه بر ترس او آورده شده است.

**آغاز تولد تا شش ماهگی: نوزادی روشن و صدهای بلند**  
ترس در نوزادان بیشتر غریزی است تا اکتسابی. هر تجربه‌ی در اطراف او مانند بالا رفتن ناگهانی صدای شما یا انفجار موسیقی مورد علاقه‌تان با صدای جاروبرقی ممکن است او را ترسانده و بگریه وادار. حتی یک اسب سرمسی می‌تواند او را ترس دهد. در واقع ترس از نوزادان همجنس از افشاندن، نیز می‌تواند. نوزادان با باهوشان را جمع کرده و بلند گریه می‌کنند. این ماه درون هم مادر بوده‌اند و اکنون با احساس شادمانی دست و پا می‌کنند. می‌تواند کسی که آنها را در آغوش خود نشان دهد و بازی می‌کند احساس ناامنی می‌کند.

بهترین کار برای نوزادی که می‌ترسد این است که او را در آغوش گرفته و به آرامی تکان دهید در همان حال با لحن آرامی او را صحبت کنید. شش تا دوازده ماهگی: همانطور که نوزاد رشد می‌کند، دوره‌ی روبرو محیط اطرافش را بیشتر می‌فهمد. ترسهایش در این دوره بیشتر می‌شود. ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند. ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند.

# مه‌ها را ترس



علامت بگذارید. هر که تکنیکی که در طول این هفته انجام نمی‌شود، در فهرست هفته بعد قرار دهد. صحبت مثبت با خود، وقتی که متهدید یا خود بی‌عزت و شایسته‌ها می‌شود، زمانی که این روش به طور صحیح انجام شود، مثبت و دلگرم کننده است. هر روز جملاتی از این قبیل را امتحان کنید: امروز این کارها را به خوبی انجام دادم، هیچ وقت به خوبی امروز نبودم، جلسه مطالعه خوبی بود. عبارتهایی از این قبیل، کام بزورگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع‌بینانه‌تری از خودتان به شما خواهد داد.

استرس بخشی طبیعی از زندگی است. برای انجام وظایف، مقداری استرس لازم است. اگر در حال تحصیل هستید، هر امری، واقعی و یا خیالی که برای شما روی خواهد داد، خواسته‌هایی را پیش روی شما قرار می‌دهد و شما باید بدانید که چگونه این خواسته‌ها را کنترل کنید.

**مقایله با استرس**  
بررسی مسائل مهم به طور منظم: تکالیف علمی جدید شما، نه فقط بر روی شما، بلکه بر خانواده و دوستانتان نیز تأثیر می‌گذارد و گاه ممکن است تضادهایی را نیز به وجود آورد. یکی از راههای مواجهه با این تضادهای این است که برنامه درسی‌تان را با اوقات فراغت در میان بگذارید و ضرورتها و پیامدهای مثبت مطالعه را بررسی کنید و برنامه‌ها را به اتفاق هم طرح ریزی کنید. ورزش و تفریبات منظم: اوقات فراغت خود را با طوری برنامه ریزی کنید که حداقل یک ساعت و رضایت را به همراه داشته باشد. بدنی نیز به ورزش روزانه دارد. این به ویژه برای افراد مبتدی لازم است.

تفصیل وقت به صورت هفتگی: فعالیتها هر روز خود را برنامه ریزی کنید. باید در زمان مین مطالعه کنید. مطمئن شوید که محل مطالعه شما راحت است. مطالعه باید با شخصیت و موفقیت آن همراه می‌باشد. مایل بود مطالعه شما باید در محل مطالعه وجود داشته باشد تا این محل را برانان جالب و دید بخش کند. مثلاً کتاب پوستر، یک وسیله تزیینی یا قهقهه ای از اثاث منزل. یکی دیگر از ابزارهای یادگیری برای افراد مبتدی است. این بهره می‌بردن هر ساعت کارهای مهم هر هفته است. به ورزش زیر این ابزارها نیز توجه کنید: فهرستی از تکالیف آموزشی هر هفته تهیه کنید. این فهرست باید در محل مطالعه خود در معرض دید قرار دهد. هر قدر ممکن مطالعه را به وقت مایل هر تکلیفی که انجام می‌دهید

مطالعه عمیق: اما همیشه این می‌خواهی برای شما صبح یا زودتر از معمول می‌گذرد. اگرچه ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند. ترسها و نگرانی‌ها می‌تواند باعث شود که آنها از هیجان دور شوند.