

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای برخورد با
ترس در نوجوانان**

دکتر هانس مورشیتسکی

مترجم:

لی لا لفظی

سرشناسه : مورشیتسکی، هانس
 عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان / هانس مورشیتسکی، مترجم لی لا لفظی.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص.: مصور.
 شابک : 978-964-2785-20-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Wenn jugendliche angstlich sind
 موضوع : اضطراب در نوجوانان
 موضوع : ترس
 موضوع : نوجوانان - روان شناسی
 شناسه افزوده : لفظی، لی لا، ۱۳۴۸ - ، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ م ۸ الف. ۶ الف. BF ۷۲۴
 رده بندی دیویی : ۱۵۵/۴۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۵۱۴۷۰

فهرست مطالب

| | | |
|--|---|----|
| | سخن ناشر | ۵ |
| | مقدمه مترجم | ۷ |
| | مقدمه نویسنده | ۱۰ |
| | فصل ۱ ترس، احساسی کاملاً طبیعی | ۱۲ |
| ترس واکنشی مثبت و ضروری برای مقابله با تهدیدات است. واکنش به ترس در موقعیتهای خطرناک از زندگی ما محافظت می کند. | | |
| | فصل ۲ ترس، حسی فراگیر | ۱۹ |
| ترس در جسم، فکر، احساس و رفتار فرد نمایان می شود. | | |
| | فصل ۳ وضعیت بدن هنگام بروز ترس | ۲۶ |
| تشریح جامع واکنش های جسمانی به ترس | | |
| | فصل ۴ تبدیل ترس به بیماری (فوبیا) | ۴۵ |
| توصیف معیارهای ترسی که به بیماری تبدیل شده است؛ اطلاعات آماری نشانگر میزان شیوع ترس | | |
| | فصل ۵ حمله هراسها، ترسهای ناگهانی | ۴۹ |
| این حمله ها، حالات ناگهانی و غیرمنتظره ای هستند که با علائم شدید جسمانی همراه می شوند. | | |
| | فصل ۶ ترسهای مکانی؛ ترسهایی که نه راه فرار و نه فریادرسی دارند | ۷۲ |
| ترسهای مکانی؛ واکنش هایی دوری گزین هستند که سبب خدشه دار ساختن زندگی می شوند. این ترسها پیامد حملات ناشی از ترس و یا موقعیتهای و حالت های مشابه ترس هستند. | | |



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
 دکتر هانس مورشیتسکی

| | |
|-----------------|------------|
| مترجم | لی لا لفظی |
| ویراستار | مهدی شیزری |
| اجرای طرح جلد | نرگس محمدی |
| تعداد | ۳۰۰۰ |
| چاپ اول | ۱۳۸۸ |
| لیتوگرافی | کارا |
| چاپ جلد | اکسیر |
| چاپ متن و صحافی | پژمان |

۹-۲۰-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸ : شابک

ISBN: 978-964-2785-20-9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۷۰۰ تومان

- فصل ۷ ترسهای متغیر؛ نگرانیهای غیرقابل کنترل** ۹۳
نگرانیها و هراسهای مداوم نسبت به اتفاقات و مشکلات روزمره که منجر به فشارهای روحی و جسمی درازمدت می‌گردند.
- فصل ۸ وقتی ترس زندگی را مشکل می‌سازد** ۱۰۲
ترس از تک‌تک موقعیتهای و یا موارد مختلف (فوبی) زندگی را بیش از آنچه دیگران تصور می‌کنند، می‌تواند دشوار سازد.
- فصل ۹ ترسهای اجتماعی؛ ترس از دیگران** ۱۰۸
ترسهای اجتماعی، ترس از نگاه و توجه دیگران، ترس از انتقاد و طرد شدن توسط دیگران است.
- فصل ۱۰ ترسهای اجتماعی در سنین نوجوانی** ۱۲۹
بسیاری از ترسهای اجتماعی، به دلیل عدم وجود عزت نفس کافی و آسیب‌پذیری در برابر انتقاد دیگران، از دوران نوجوانی آغاز می‌شوند.
- فصل ۱۱ فوبی مدرسه و ترس از مدرسه** ۱۳۸
ترس بیمارگونه از مدرسه در واقع ترس جدایی از یک فرد محبوب و مهم (مانند مادر) می‌باشد ولی ترس از مدرسه، شامل ترسهای مربوط به خود مدرسه و موارد مرتبط با آن است.
- فصل ۱۲ ترس از امتحان** ۱۴۶
دانش‌آموزانی که از امتحان بیم دارند، معمولاً به وسیله نمراتشان ارزشیابی می‌شوند. این پیشنهادات باید به آنها کمک کند تا بهتر بتوانند با این مسئله کنار بیایند.
- فصل ۱۳ اختلال در گویایی؛ سخن گفتن بدون هیجان** ۱۵۹
ترس از ورود به مدرسه، محیط کار و رفتن به تعطیلات می‌تواند با کمک راهنماییهای متعددی برطرف شوند.
- فصل ۱۴ ترس؛ واکنشی به فشارهای روانی** ۱۶۶
ترسها می‌توانند واکنش به موقعیتهای سخت زندگی یا ضربات روحی مهلک را از طریق اتفاقات معین و خاص نشان دهند.
- فصل ۱۵ روشهای درمانی حالات ترس** ۱۶۹
روان‌درمانی، استفاده از داروهای طبی و گیاهی، روشهای مؤثری برای درمان ترس می‌باشند.

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه مترجم

ترس بخشی طبیعی از زندگی بشر است و وجود آن به عنوان عاملی هشداردهنده در بسیاری از مواقع منجر به نجات جان انسان می‌شود. ترس نشانه مهمی برای واکنش نسبت به خطرات واقعی یا فرضی است. وجود ترس در شرایط خاص به معنای ضعف نیست، بلکه حاکی از آن است که فرد آگاهانه عمل می‌کند و در شرایط خطر توان خویش را بیش از اندازه واقعی تخمین نمی‌زند. از این رو، این مسئله باعث احتیاط و مانع از انجام خطاهای بیشتر می‌گردد.

ترسها در شرایط زمانی و مکانی خاصی بروز می‌کنند. همچنین هر مرحله از زندگی، ترسهای مربوط به خود را دارد. دوران نوجوانی نیز یکی از این مراحل می‌باشد. نوجوان در این سن دیگر کودک نیست و می‌خواهد از آن دوره فاصله بگیرد. از طرف دیگر، با اینکه هنوز بزرگسال نشده جامعه می‌خواهد او را با خصلتهای دوره بزرگسالی بشناسد. از این رو، نوجوانان در مرحله بسیار حساسی قرار دارند. به همین دلیل، ترس و اضطراب مربوط به آنان از ویژگیهای خاصی برخوردار است. گاهی ترس و اضطراب آن قدر عذاب‌آور می‌شود که شکل بیماری به خود می‌گیرد؛ در این گونه موارد زندگی فرد دچار مشکل می‌شود. درست همین جاست که یادگیری روشهای غلبه بر ترس، از اهمیت و ارزش بالایی برخوردار می‌گردد.

کتاب حاضر با توجه به شرایط خاص نوجوانان، به توصیف ترس و

بیماریهای ناشی از ترس در آنان می‌پردازد. شما در این کتاب، روشهای گوناگون غلبه بر ترس را خواهید شناخت و بدین وسیله می‌توانید از اطلاعات بسیار جالب آن درباره ویژگیهای ترس نوجوانان، بهره کافی ببرید.

تمام تلاش مترجم بر آن بود که مفهوم به شیوه‌ای دقیق، کامل و بی‌کم و کاست، به خواننده فارسی زبان منتقل گردد. در برخی موارد هم که احتمال می‌رفت تلفظ اسامی خاص برای خواننده محترم ایجاد مشکل نماید، واژه لاتین آن آورده شد.

همچنین به دلیل آنکه مفاهیم روان‌شناسی متعددی در متن کتاب وجود داشت و از آن جهت که متن باید برای عموم خوانندگان قابل فهم و استفاده باشد، در برخی از موارد که توضیحات کتاب کافی نبود مطالبی جهت تکمیل موضوعات اضافه گردید.

نکته مهم آنکه برخی مترجمان محترم، واژه انگلیسی anxiety را به لفظ اضطراب ترجمه کرده‌اند؛ ولی از آنجا که اصل این کتاب به زبان آلمانی است و معادل واژه بالا در زبان آلمانی واژه Angst و اولین و مهم‌ترین معنای آن هم «ترس» می‌باشد، در برگردان این کتاب به جای کلمه «اضطراب» از کلمه «ترس» استفاده شده است (البته در بعضی از جملات هم، بسته به نیاز متن، واژه‌های ترس و اضطراب به شکل مکمل در کنار یکدیگر آمده‌اند):

اضطراب یک علامت هشداردهنده است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و واکنش در مقابل خطری نامعلوم، درونی، مبهم، و از نظر منشأ همراه با تعارض است. اما ترس یک علامت هشداردهنده و واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی، قطعی و از نظر منشأ بدون تعارض است. تفکیک بین ترس و اضطراب به طور اتفاقی صورت گرفت. مترجمین اولیه آثار فروید، کلمه Angst

آلمانی را که به معنی ترس است، اضطراب ترجمه کردند. (پورافکاری، نصرت‌الله. فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی: انگلیسی-فارسی. تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳، ص ۹۲).

ضمناً برخی داروهای طبی و گیاهی، جهت درمان بیماریهای ناشی از ترس، در فصل پایانی کتاب معرفی شده‌اند که صحت و سقم آن در حیطه تخصصی مترجم نمی‌باشد، لذا بهتر است خواننده محترم برای این منظور به متخصصین مربوطه رجوع فرماید.

در خاتمه امید است این کتاب راهنمای خوبی برای والدین نوجوانان باشد تا بتوانند به نوجوانان خود در غلبه بر ترسهایشان کمک کنند.

لی لا لفظی

مسئله مهم فقط ارائه پیشنهاد روشهای درمانی نیست، بلکه مهم آن است که تا حد ممکن واکنش پیشگیرانه داشته باشیم. به همین دلیل، باید راه را به نوجوانان نشان دهیم؛ باید از میان ترس و بازدلی بیش از حد از یک سو و جسارت و بی‌باکی زیاد از سوی دیگر، راه را برای نوجوانان خود آشکار سازیم.

مقدمه نویسنده

۱۵ درصد دانش‌آموزان از ترس رنج می‌برند، ۹ تا ۱۴ درصد از آنان نیز بدون هیچ علت پزشکی، دارای نشانه‌هایی از بیماری جسمانی می‌باشند. علت این بیماریها اغلب ترس، اضطراب و فشارهای روحی یا همان استرس می‌باشد. بیشتر ترسهای بیمارگونه (فوبیا) و به ویژه ترسهای اجتماعی در دوران نوجوانی آغاز می‌شوند. افرادی که به اختلالات برخاسته از ترس مبتلا شده‌اند، معمولاً پس از گذشت حدود ۷ سال برای روان‌درمانی تصمیم می‌گیرند.

مقاله‌ها و کتب موجود در خصوص ترس و اضطراب اغلب برای والدینی است که فرزندان ۳ تا ۱۴ ساله دارند. در حالی که در رابطه با ترس نوجوانان، کتابهای مناسبی را نمی‌توان یافت. حالات ترس نوجوانان، اغلب شبیه ترس بزرگ‌ترهای خودشان است.

کتاب حاضر با توجه به شرایط خاص نوجوانان، به توصیف بیماریهای ناشی از ترس در آنان می‌پردازد. والدین، معلمان، مربیان و دیگر کسانی که با نوجوانان ارتباط دارند، با کمک این کتاب می‌توانند خود را در وضعیتی قرار دهند که نوجوانان ترسو و مضطرب را بهتر درک کنند و به آنها یاری برسانند تا آنها بتوانند بر این مشکل دست‌وپاگیر چیره شوند.

این کتاب همچنین می‌تواند مشوق نوجوانان برای مطالعه باشد و یا زمینه‌ساز مناسبی برای آغاز گفت‌وگو میان بزرگ‌ترها و نوجوانان گردد.

واقعی یا فرضی است. ترس به منزله آژیر خطر است مثل تب یا درد؛ نشانه‌ای ناخوشایند اما لازم و ضروری برای حفظ و ادامه زندگی.



ترس باعث می‌شود که سریع‌تر بدویم و خود را از خطر حفظ کنیم.

واکنش ما به ترس در قالب واکنش‌های زیست‌شناختی است و سبب حفظ زندگی ما در لحظه‌های خاص می‌شود؛ لحظه‌هایی که درنگ بیش از حد در آن ممکن است منجر به مرگ گردد. برای مثال؛ اگر اتومبیلی هنگام عبور از خیابان، با سرعت زیادی به ما نزدیک شود، در آخرین لحظه و به طور ناخودآگاه خود را عقب می‌کشیم.

بدون وجود ترس، مرزهای متعارف موجود را به راحتی نادیده می‌گیریم و خود و هم‌نوعانمان را به خطر می‌اندازیم. مصرف الکل حتی با درصد بیش از پنج در هزار باعث پایین آمدن آستانه ترس در انسان می‌شود و این خود می‌تواند به یک رانندگی پرخطر منجر گردد.

وجود ترس، در شرایط خاص، به معنی بزدلی نیست بلکه نشانه آن است که فرد می‌داند زندگی تا چه اندازه می‌تواند پرمخاطره باشد.

ترس، احساسی کاملاً طبیعی

در قصه «مردی که به سفر رفت تا ترسیدن را بیاموزد» نوشته برادران گریم^۱، پسر کوچک خانواده که اصلاً ترس را نمی‌شناخت خانه و کاشانه خود را ترک کرد تا ترس را تجربه کند و آن را بیاموزد. اگر او این تجربه را نمی‌یافت با پدرش دچار مشکل می‌شد. مرد جوان همه ماجراهای خطرناک را پشت سر گذاشت و حتی از مرگ و شیاطین گوناگون هم نترسید. اما بالأخره پس از ازدواج با شاهزاده خانم زیبا و هنگامی که در تختخوابش خوابیده بود، ترس را تجربه کرد. خدمتکار به دستور شاهزاده خانم پتویی را که مرد جوان و همسرش زیر آن خوابیده بودند، کنار زد و ظرف آب محتوی ماهیهای زنده را روی بدن مرد خالی کرد. همان لحظه‌ای که ماهیهای زنده روی بدن مرد جوان وول می‌خوردند، او ناگهان بیدار شد، فریادی زد و از ترس بر خود لرزید.

این قصه به ما نشان می‌دهد که ترس بخشی طبیعی از روابط بشری است. ترس نشان می‌دهد که چیزی یا کسی برای ما مهم است.

ترس، هشدار و زنگ خطر

ترس یک احساس کاملاً طبیعی در بشر است؛ دقیقاً مانند عشق، شادی، خشم یا غم و اندوه و در واقع نشانه‌ای برای واکنش نسبت به خطرات

1. Grimm