

از صدای موشک و پدافند
می‌ترسم و از ترس‌های
خودم خجالت می‌کشم،
چاره چیست؟

راه‌دانا



اولین نکته‌ای که لازم است بدانی این است که ترس در چنین شرایطی نه نشانه ضعف است و نه نشانه کمبود شجاعت؛ در واقع، ترس یکی از طبیعی‌ترین واکنش‌های یک انسان سالم است. خداوند در وجود انسان میل به بقا و حفظ جان قرار داده است و ترس یکی از مهم‌ترین ابزارهای این حفاظت است. اگر انسان از خطرها نمی‌ترسید، برای حفظ جان خود هم تلاشی نمی‌کرد؛ پس، اصلِ ترسیدن نه تنها عجیب نیست، بلکه بخشی از سازوکار طبیعی وجود ماست.



۲

بله! من می‌ترسم

به همین دلیل، اولین قدم این است که از ترسیدن خودت خجالت نکشی. خیلی وقت‌ها آن چیزی که حال ما را بدتر می‌کند خودِ ترس نیست، بلکه احساسی است که بعد از آن به وجود می‌آید؛ مثل شرم، سرزنش کردن خود یا این فکر که «من چرا این قدر ضعیفم». این‌ها همان هیجان‌های ثانویه هستند که فشار روانی را چند برابر می‌کنند. وقتی به خودت





اجازه بدهی که بگویی «بله، من در این شرایط می‌ترسم و این طبیعی است»، بخشی از این فشار کم می‌شود.

تو چه شکلی می‌ترسی؟

نکته دوم این است که آدم‌ها ترس را به شکل‌های متفاوتی تجربه می‌کنند. بعضی‌ها ممکن است علائم جسمی داشته باشند؛ مثلاً دل‌درد بگیرند، بدنشان بلرزد یا خوابشان به هم بریزد. بعضی‌ها ممکن است بیشتر گریه کنند، بعضی‌ها زودتر عصبی شوند و بعضی‌ها هم ممکن است در ظاهر خیلی آرام به نظر برسند. این تفاوت‌ها معمولاً به شخصیت





افراد، تجربه‌های گذشته و ظرفیت‌های روانی آن‌ها برمی‌گردد؛ بنابراین، مقایسه کردن خودت با دیگران کمکی نمی‌کند. اینکه بگویی «چرا من مثل فلانی نیستم؟» فقط فشار بیشتری روی خودت می‌گذارد.





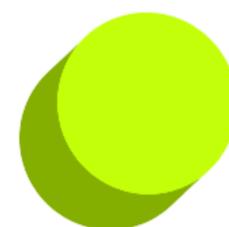
ترسی که فلج‌کننده نیست

وقتی ترس را به رسمیت بشناسی و آن را انکار نکنی، آن وقت می‌توانی با آن مواجهه سالم‌تری داشته باشی. در چنین شرایطی خیلی‌ها با رجوع به باورها و ارزش‌هایشان معنایی برای انتخاب‌هایشان پیدا می‌کنند؛ مثلاً ممکن است کسی با خودش بگوید: من در این شهر مانده‌ام چون احساس می‌کنم مسئولیتی دارم، یا چون حفظ





وطن برایم مهم است، یا چون می‌خواهم در کنار مردم باشم. این معناها کمک می‌کنند ترس همچنان وجود داشته باشد، اما زندگی را فلج نکند.





شجاعت معمولاً به این معنا نیست که انسان هیچ ترسی نداشته باشد. شجاعت بیشتر وقت‌ها یعنی اینکه انسان با وجود ترس همچنان بر اساس ارزش‌ها و باورهایش عمل کند. وقتی این نگاه را بپذیری، ممکن است همچنان صدای موشک تو را بترساند، اما دیگر لازم نیست از ترسیدن خودت خجالت بکشی.

