



# روان‌شناسی عمومی

General Psychology

اضطراب

عقدہ های روانی

تالیف :

احمد علامہ فلسفی

By : Ahmad Allameh Falsafi

پژوهشگر و مدرس علوم روان‌شناسی

(جلد ۳)

سرشناسه: ..... علامه فلسفی، احمد  
 عنوان و نام پدیدآورنده: ..... روانشناسی عمومی: ویژه دانشجویان رشته علوم  
 روانشناسی = General Psychology / تألیف احمد علامه فلسفی.  
 مشخصات نشر: ..... تهران، فراروانشناسی ۱۳۹۲.

شابک: ..... ج. ۴۱-۱۱-۱۱-۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۶۱۷۰-۲ : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۱۱-۱۱-۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۶۱۷۰-۲

35-0 : ج. ۳ : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۳۶-۷

مشخصات ظاهری: ..... ج: مصور، جدول، نمودار.

وضعیت فهرست نویسی: ..... فیبا

یادداشت: ..... ج. ۲ و ۳ (چاپ اول: ۱۳۹۲) (فیبا).

موضوع: ..... روانشناسی -- راهنمای آموزشی (عالی)

رده بندی کنگره: ..... BF128/ ف ۷۶ ع ۲ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ..... ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ..... ۲۹۸۹۴۴۶

### شناسنامه کتاب

نام کتاب: ..... روانشناسی عمومی (جلد ۳)

مؤلف: ..... احمد علامه فلسفی

ناشر: ..... انتشارات فراروان شناسی

مدیر آنفورماتیک انتشارات: ..... مهندس احمد رضا علامه فلسفی

خدمات رایانه ای: ..... مهدی اخوان فومنی و آرمیس قراخانیان

شمارگان: ..... ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: ..... پیشگام

نوبت چاپ اول: ..... ۱۳۹۲

شابک: ..... ISBN: 978-600-6170-36-7

قیمت: ..... ۷۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ»

[Falsafi557@yahoo.com](mailto:Falsafi557@yahoo.com)

[www.Fararavanshenasi.ir](http://www.Fararavanshenasi.ir)

Tel : 09385368577

## فهرست عناوین

صفحه	موضوع
	<b>فصل اول : اضطراب</b>
۲۹	تعریف اضطراب.....
۳۰	اهم نشانه های افراد مبتلا به اضطراب.....
۳۲	اختلال وحشت زدگی.....
۳۳	هراس و انواع آن.....
۳۷	زیان اضطراب و ترس در زندگی انسان.....
۳۷	نشانه های ترس از فقر.....
۴۰	ترس از انتقاد.....
۴۲	اضطراب و ترس از بیماری و مرگ.....
۴۴	راهکارهایی ساده جهت کاهش اضطراب.....
۴۷	ترشح بالای هورمون هایی که منجر به فشار روانی می شوند.....
۴۷	روند فعل و انفعالات ناشی از فشارهای روانی و اضطراب در دستگاه مغز.....
۴۹	اضطراب و علل ایجاد آن.....
۵۰	اضطراب به عنوان یک تعارض ناهشیار.....
۵۱	اضطراب به عنوان پاسخ آموخته شده.....
۵۲	تعامل با اضطراب.....
۵۳	تفاوت هراس با ترس عادی از نظر بالینی و طبقه بندی.....
۵۴	جدول ترسهای متداول در سطوح سنی متفاوت، برگرفته از میلر و همکاران.....
۵۵	جدول طبقه بندی ترس ها، اقتباس از میلر بارت و هامپ.....

- ۵۷..... هراس های دوران کودکی
- ۵۹..... درمان هراس های کودکی مبتنی بر حساسیت زدایی نظام‌مدار
- ۶۰..... رعایت نکاتی اجمالی برای رسیدن به آرامش درونی
- ۶۵..... استفاده از رنگ ها برای کاهش ترس و اضطراب و افسردگی
- ۶۸..... از دیگر عواملی که میتواند زمینه ساز ایجاد اضطراب بشمار رود
- ۶۹..... گوشه گیری و انزواطلبی
- ۷۰..... آگاهی از وضعیت جسمانی خود
- ۷۰..... واکنش در هنگام خشم و اضطراب
- ۷۱..... توصیه در هنگام خشم و عصبیت و ترس

## فصل دوم : عقده های روانی

- ۷۹ ۱- تعریف اختلالات روانی بر مبنای طبقه بندی (DSM):
- ۷۹ ۲- تعریف اختلالات روانی بر مبنای طبقه بندی (ICD):
- ۸۰..... روانشناسی عقده.....
- ۸۰..... الف- علاقه به اشیاء.....
- ۸۰..... ب- علاقه به «من» و اعتبار بخشیدن بدان.....
- ۸۰..... ج- علاقه ویژه شخصی.....
- ۸۱ \* برخی از علائم رفتاری اعتلاء عقده، از جمله.....
- ۸۲ ۱- اعتلاء عقده.....
- ۸۲ ۲- تلافی عقده.....
- ۸۳ ۳- جبران عقده.....
- ۸۴ ۴- توجیه دفاعی یا توجیه عقلانی.....
- ۸۴ ویژگی واکنشی یا رفتاری مبتلایان به عقده روانی.....
- ۸۴ تفاوت عقده و عادت.....

- انواع عقده های روانی و علائم و ماهیت آن ها از جمله: ..... ۸۵
- ۱) عقده ی قایل..... ۸۵
- ۲) عقده ی ادیپ..... ۸۵
- ۳) عقده ی تخریب..... ۸۶
- ۴) عقده ی خودنمایی (یا جلب توجه ساختن خود):..... ۸۶
- ۵) عقده ی نقص عضو..... ۸۶
- ۶) عقده ی دیان Diane..... ۸۶
- ۷) عقده ی تولد..... ۸۷
- ۸) عقده ی انزواگرایی..... ۸۷
- ۹) عقده ی خودشیفتگی..... ۸۸
- ۱۰) عقده ی ژوکاست Jocaste..... ۸۸
- ۱۱) عقده ی کرونو Kronos..... ۸۸
- ۱۲) عقده ی پرومته Promethee..... ۸۸
- ۱۳) عقده ی امپدوکل Emedocle..... ۸۹
- ۱۴) عقده ی اطلس..... ۸۹
- ۱۵) عقده ی ژوناس Jonas..... ۸۹
- ۱۶) عقده ی لوهنگرین..... ۸۹
- ۱۷) عقده ی خیانت..... ۹۰
- ۱۸) عقده ی نجات (یا عقده عیسی مسیح)..... ۹۰
- ۱۹) عقده ی یهوه..... ۹۰
- ۲۰) عقده ی اختاپوس..... ۹۰
- ۲۱) عقده ی پلی کرات Polycrate..... ۹۱

- ریشه و عوامل ایجاد عقده ی احساس طردشدگی:..... ۹۱
- عقده ی طردشدگی (در مراحل اولیه):..... ۹۲
- عقده طردشدگی (در مرحله تردید و هراس):..... ۹۲
- عقده طردشدگی (در مراحل مخاطرها آمیز بودن آن):..... ۹۳
- عقده طردشدگی (در اشکال جبران یافته مثبت خود):..... ۹۴
- عقده ی رقابت برادرانه..... ۹۵
- عقده های ناامنی..... ۹۶
- عقده ی ناامنی در اشکال مختلف، ظاهر میشود از جمله:..... ۹۷
- الف- عقده ی ناامنی در شکل کم خطرتر:..... ۹۷
- ب- عقده ناامنی در شکل پرخطرتر:..... ۹۷
- ج- عقده ناامنی در شکل جبران کردن آن:..... ۹۸
- عقده ی اختگی..... ۹۸
- الف- در دوره سه سالگی:..... ۹۹
- ب- در دوره چهارسالگی:..... ۹۹
- ج- دوره پیش از بلوغ:..... ۹۹
- دوره بلوغ:..... ۹۹
- دوره پایان نوجوانی:..... ۹۹
- عقده ی اختگی در حالت جبران شده آن:..... ۱۰۰
- عقده ی اختگی در حالت اعتلاء یافته ی آن..... ۱۰۱
- عقده ی اختگی در شکل و حالت تلافی شده ی خود:..... ۱۰۱
- عقده ی احساس گناه..... ۱۰۲
- جبران های عقده ی احساس گناه از طریق اثبات شایسته سالاری خویش:..... ۱۰۳

- جبران های عقده احساس گناه از طریق اعتلای آن:..... ۱۰۴
- عقده اعتلاء جبران های عقده احساس گناه به صورت تلافی کردن آن:..... ۱۰۴
- مثال هایی برای عقده احساس گناه:..... ۱۰۵
- عقده احساس کهنتری Inferiority Complex..... ۱۰۶
- ۱- جبران های احساس کهنتری..... ۱۰۶
- ۲- موارد خاص عقده دیان:..... ۱۰۷
- ۳- تلافی های عقده کهنتری:..... ۱۰۷
- ۴- اعتلای احساس کهنتری:..... ۱۰۸
- ریشه انعقاد عقده کهنتری:..... ۱۰۸
- \* اشاره ی تلویحی به برخی از عقده های روزمره در افراد مبتلابه:..... ۱۱۰
- ✓ احساس گناه از برهنگی در مقابل همسر خود:..... ۱۱۰
- ✓ عقده ی ناشی از تداعی و معانی:..... ۱۱۰
- ✓ احساس کهنتری نسبت به مافوق خود:..... ۱۱۱
- ✓ عقده ی جاه طلبی مفرط Complex Urethral:..... ۱۱۱
- علائم اختلالات شخصیت عقده ای:..... ۱۱۱
- عقده ی اختاپوس:..... ۱۱۱
- ✓ عقده ی طردشدگی جبران شده:..... ۱۱۱
- عقده ی احساس ناامنی جبران شده:..... ۱۱۲
- حساسیت و واکنش عقده ی شرطی شدن نسبت به علائم و اشارات اعم از مثبت یا منفی:..... ۱۱۲
- عقده ی توقعات و انتظارات عاطفی:..... ۱۱۳
- راهکار جهت حل عقده های «جبران نشده»:..... ۱۱۴

- در جهت کمک به تقلیل عقده ی روانی، رعایت سه نکته مفید خواهد بود: ۱۱۴
- نکته اول- فراخوانی اراده و اعمال مجدد اراده:..... ۱۱۴
- نکته دوم- بیدار کردن طبیعت و اصالت خویش:..... ۱۱۵
- نکته سوم- هجمه به ریشه ی انحرافات فکری و ذهنی ناشی از عقده ی روانی: ۱۱۵
- عقده حقارت (Inferiority Complex):..... ۱۱۶
- گروه اول:..... ۱۲۳
- گروه دوم:..... ۱۲۴
- علائم مهم عقده حقارت در دو گروه از افراد:..... ۱۲۶
- الف- علائم حالت خفیف عقده حقارت:..... ۱۲۶
- ب- نمونههایی از دلایل و علائم بارز مبتلایان به عقده حقارت:..... ۱۲۷
- علائم بارز عقده حقارت از نظر روانی و جسمانی:..... ۱۳۰
- علائم روانی:..... ۱۳۰
- علائم جسمانی:..... ۱۳۰
- از جمله این بازتابهای نامتعارف احساس حقارت در مردان عبارتند از:..... ۱۳۱
- بازتابهای نامتعارف احساس حقارت در زنان از جمله عبارتند از:..... ۱۳۱
- \* جبران روانی احساس حقارت:..... ۱۳۲



## به نام خدا

### پیشگفتار :

علم روانشناسی به عنوان یکی از شعبه های اصلی فلسفه بیش از هزار سال از زمان ابوعلی سینا ، رازی ، ناصرخسرو تا ملاصدرا در ایران توسط دانشمندان فاخر ایرانی تدریس می شده است .

زمانی که انقلاب صنعتی در اروپا پا گرفت ، روان شناسی به صورت یکی از علوم طبیعی به منصف ظهور درآمد در حالی که متاسفانه همزمان با وقوع تحولات در غرب ، این علم در ایران سیر نزولی ، رکود و نخوت خود را طی می کرد تا اینکه سرانجام پس از تاسیس دارالمعلمین ، دانشسراها و دانشگاه تهران ، روان شناسی به عنوان یک علم تخصصی جدید مطرح شد ، به ویژه اینکه بعد از انقلاب اسلامی این علم از اعتبار و جایگاه ویژه ای به طور جدی برخوردار شده است .

اینک کتاب حاضر تحت عنوان روانشناسی عمومی شامل دو فصل از جمله

:

۱- اضطراب ۲ - عقده های روانی و در قالب جلد سوم تدوین شده است که تقدیم پژوهشگران علاقه مند به ویژه دانشجویان رشته روانشناسی می گردد ، امید است مورد استفاده مفید قرار گیرد .

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی

Fararavanshenasi.ir