



# روان‌شناسی ترس

**Psychology of Fear-Phobie**

تأليف

احمد علامه فلسفی

**Ahmad Allameh Falsafi**

سرشناسه: علامه فلسفی، احمد  
عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی ترس / تالیف: احمد علامه فلسفی

## Psychology of Fear-Phobia

مشخصات نشر: تهران، فراروان‌شناسی ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۶۶ صفحه: جدول

شابک: ISBN : 978-600-6170-58-9

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص ۶۶

موضوع: ترس

موضوع: هراس

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۸۴۴/۵۷۵BF

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۱۵۱۰



## شناسنامه کتاب

نام کتاب: روان‌شناسی ترس

مؤلف: احمد علامه فلسفی

ناشر: انتشارات فراروان‌شناسی

خدمات رایانه‌ای: مهدی اخوان فومنی و آرتمیس قراخانیان

مدیر انفورماتیک انتشارات: مهندس احمد رضا علامه فلسفی

قطع: رقعی

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: پیشگام

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۳

شابک: ISBN : 978-600-6170-58-9

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ»

انتشارات فراروان‌شناسی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، بالاتر از

سیدخندان، کوی شهید کریمی یارندی، پلاک ۲۵

همراه: ۰۹۳۸۵۳۶۸۵۷۷ تلفن ۰۶-۳۹ ۸۵ ۲۲ ۸۸

Email: falsafi557@yahoo.com

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	ترس و فوبی از نظر روان‌شناسی:.....
۸	ترس از نظر ادبیات قرآنی:.....
۱۰	ترس پسندیده و ترس ناپسند.....
۱۴	سه گروه از ترس های بیمارگونه (فوبی).....
۱۵	* اختلال ترس وسواسی غیرارادی:.....
۱۶	* ترس دیسمورفوبی:.....
۱۷	رئوس نمونه هایی از ترس های شدید یا فوبی ها.....
۲۱	ترس های بیمارگونه (فوبی).....
۲۴	انجام اعمال انحرافی بر اثر ترس وسواسی.....
۲۵	علائم هجوم بحران وحشت زدگی در چند دقیقه:.....
۲۶	مثال هایی از ترس های بیمارگونه (فوبی) از مکان های عمومی:.....
۲۷	حالات و علائم ترس بیمارگونه (فوبی) اجتماعی در مبتلایان:.....
۲۸	روان شناختی خجالت:.....
۳۱	فوبی نبرد:.....
۳۷	برخی از هیجانانگیز و احساسات مبتلایان به ترس فوبی:.....
۳۸	روان درمانی، روش مطلوب باری معالجه ترس فوبی:.....
۴۰	نمونه هایی از روش روان درمانی برای وحشت زدایی (فوبی):.....
۴۹	ریشه ی برخی از عوامل ترس از ازدواج.....
۵۱	برخی از ترس های زنان در دوران حاملگی.....
۵۲	برخی از ترس های زنان در موقع زایمان.....

۵۴ ..... آغاز ترس از جنین تا دوره نوزادی

۶۶ ..... منابع:

fararavanshenasi.ir

## مقدمه :

### ترس و فوبی از نظر روان‌شناسی:

ترس عبارتند از احساس نگرانی که از فکر خطر و یا حضور آن نشئت می‌گیرد. بی‌تردید در هر امری ناآگاهی، نادانی و بی‌خبری، ذاتاً مولد ترس و وحشت است. روانکاوان میان ترس و اضطراب، تفاوت قائل هستند. ترس، واکنش عادی و طبیعی هر واقعه‌ای است. اما اضطراب و دلهره به ترسی بی‌دلیل مربوط می‌شود که به تأثیر از احساس مبهم و خطری نامشخص، ناشناخته و بر اثر عوامل خاصی ایجاد می‌گردد. «ترس» احساس و حالتی بسیار غامض و قوی می‌باشد که در نهاد انسان نهفته می‌شود و اغلب از آن آگاهی ندارند. به همین علت بروز بسیاری از بیماری‌های جسمانی در پدیده ترس آن هم از نوع منفی و مخرب آن ریشه دارد و علائمی چون سردرد، مختل شدن تمرکز فکر و ذهن، انقباض شدید عضلانی، اختلال در عملکرد دستگاه‌های قلب، گوارش و تنفسی و غدد درون‌ریز و ... در بر دارد.

لذا صدها عوامل و مولد انواع ترس‌ها بویژه از نوع بیمارگونه و غیر منطقی آن یعنی **فوبی**<sup>۱</sup> یا **فوبیا** وجود دارد که در صورت

<sup>۱</sup> ) Phobie(a).

مزمّن و شدید شدن آن، می‌تواند زندگی انسان را آن هم در عصر ماشینی واقعاً مختل و فلج سازد.

غالباً پدیده ترس از نظر اکتسابی در دوران کودکی بویژه بین سنین ۲ تا ۷ سالگی بر اثر تربیت غلط و نابه‌هنجار محیط خانواده توسط والدین ناآگاه و مستبد و یا اولیاء و مریمان نادان، در ضمیر ناخودآگاه او ریشه دوانده می‌شود و سپس در بزرگسالی رخ می‌نمایاند.

البته وجود ترس، در حد طبیعی، معتدل و منطقی برای حفظ بقای بشر می‌تواند در صورت پیش آمدن وضعیت قرمز، به عنوان یک اهرم حفاظت و حمایت‌کننده و نیز هشدار برای آماده شدن به موقع در غلبه بر خطر بشمار رود. لذا همین امر باعث می‌شود که انسان بتواند از جان، حریم حیثیت، دوری از معصیت، احقاق حقوق و مال خود حراست نماید تا قربانی نشود. و این واکنش عادی، طبیعی و لازم در برابر هرگونه احساس خطر محسوب می‌گردد. اما اگر تشویش، دلهره و یا اضطراب مبهم از خطر نامشخص، ناشناخته و بدون علت، غیرعقلانی و خارج از منطق و واقعیت ایجاد شود. در واقع به ترس بیمارگونه (فوبی)<sup>۲</sup> موسوم است که دارای انواع

---

<sup>۲</sup> فوبی: هراس یا ترس شدید، حالتی است که می‌تواند زندگی بسیاری از انسان‌ها را مختل و فلج سازد چنین حالتی ناشی از احساس ترس و وحشت در موقعیتی خطرناک است و عموماً

متعددی می‌باشد. به عبارت دیگر ترس مستمر و غیر منطقی و وسواس‌گونه که رایج‌ترین آن‌ها، ترس از اماکن و نقاط (کلستروفوبی<sup>۳</sup>) و یا فضاهای باز (آگارافوبی<sup>۴</sup>) می‌باشد.

## ترس از نظر ادبیات قرآنی:

در ادبیات قرآنی، مفهوم ترس و هراس از سه واژه‌ی «خوف»، «رهبت» و «خشیت» بدین معنا بکار رفته است:

**خوف:** خوف به معنای مطلق، ترس است و عبارت است از دل سوختن و متألم بودن به سبب تشویش رسیدن ناخوشی که تحقق آن محتمل باشد و تألم از تشویش امری است که یقینی در حصول و یا مظنون آن باشد.

**رهبت:** یعنی ترس و خوف با دوراندیشی و احتیاط و اضطراب است و لذا نوعی استمرار خوف و دوام ترس در آن لحاظ شده است.

---

کنترل تعادل آن برای مبتلایان دشوار و گاهی ناممکن است. در سال ۱۹۶۰ میلادی، روان-پزشکان مانند دونالد کلاین (روان‌پزشک آمریکایی)، ژوزف وولپی (روان‌پزشک آفریقایی) و آیساک مارکس (روان‌شناس انگلیسی)، درباره کشف و شناخت ترس‌های بیمارگونه (فوبی)، آثار، علائم و راه‌های درمان آن، تحقیقاتی موثر به عمل آوردند.

<sup>۳</sup>) Claustro Phobie.

<sup>۴</sup>) Agora Phobie.

**خشیت:** خشیت، مرتبه‌ی شدیدی از خوف بوده و یکی از صفات بارز عالمان و عقلا در قرآن بشمار می‌رود.

خشیت از لحاظ معنایی، یک تفاوت اساسی با «خوف» دارد یعنی حالت خشیت عمومیت نداشته و فقط مشمول بخشی از انسان‌ها می‌باشد و ثانیاً امور زیادی ممکن است متعلق به «خوف» باشند و انسان را به هراس بیندازند اما متعلق «خشیت» فقط خداوند متعال است.

«... وَ فِي نُسْخَتِهَا هُدًى وَ رَحْمَةً لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّعِن يَرْهَبُونَ».

ترجمه آیه: «برای کسانی که از پروردگارشان بیمناک بودند، هدایت و رحمتی بود».

«وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى».

ترجمه آیه: «و اما کسی که از نافرمانی کردن در برابر پروردگارش هراسید، و نفس خود را از هوس بازداشت، پس جایگاه او همان بهشت است».

از سوی دیگر خداوند متعال به مومنان اهل **ودع، تقوا** و **صدق** چنین می‌فرماید:



«إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ». (یونس)

(۶۲)

ترجمه آیه: «آگاه باشید اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند».

به قول بزرگی می فرماید: «موحدان هرگز از غیر خدا **خشیت** ندارند، اما **خوف** دارند به این معنا که یک موحد از مار و عقرب و عنکبوت می ترسد که مبادا گزیده شود ولی **خشیتش** مخصوص خداست یعنی می داند که هر موجودی بخواهد به او آسیب برساند، بر اثر فرمان الهی است».

در این راستا، عالم ربانی شیخ صدوق در کتاب **خوف** را از نظر قرآن کریم، پنج گونه دانسته است:

۱- **خوف**، برای گنهکاران است.

۲- **خشیت**، برای عالمان است و ترس از قصور در انجام وظیفه.

۳- **وجل (هراس)**، برای تسلیم شدگان متواضع است هراس قلب به خاطر کم خدمتی آنان که چون نام خدا گفته می شود، دل هایشان می لرزد.

۴- **رهبت**، برای عابدان است و به خاطر احساس قصور در انجام عبادت است.

۵- **هیبت**، برای عارفان است و ترس از شکوه و جلال لایتناهی الهی به خاطر شهود حق در هنگام کشف الاسرار می‌باشد.

لذا همه ترس‌ها، منفی و مخرب نیستند و به خاطر هر ترس نباید از اولیاء الله و موحدان خرده گرفت. زیرا برخی از ترس‌ها به خاطر بزرگی حادثه یا عظمت مخاطب می‌باشد به طوری که تحمل آن از حیطة و توان بشر خارج است این ترس مثبت، لازم و سازنده می‌تواند واقع شود.

مانند ترس از اعمال بد و عملکرد ظالمانه و معصیت بار خویش به خاطر جزای روز قیامت.

ترس، در برخی از مفاهیم رایج اخلاقی، عهده‌دار ایفای نقش مثبت و سازنده در تنظیم مواضع نفسانی انسان نسبت به عاقبت عملکرد و اعمال کار خویش است.

علمای اخلاق معتقدند که ترس بر دو گونه می‌باشد:

### **ترس پسندیده و ترس ناپسند.**

**ترس پسندیده**، همان ترس از عقاب و عذاب الهی به خاطر آثار، عواقب و تبعات اعمال و رفتار معصیت‌آمیز و ظلم و تعدی خویش است.

**ترس ناپسند**، ترسی است از غیر خداوند متعال.

البته بین «ترس» و «جبن» تفاوت اساسی وجود دارد. جبن یا بزدلی عبارت است امتناع نفس از دفاع مجاز و به جا از تمامی حریم خویشتن مبتنی بر احکام شریعت و عقلانیت می‌باشد.

**حضرت سعدی شاعر بزرگ می‌فرماید:**

«من از خداوند می‌ترسم و پس از این ترسیدن از

خدا، از کسی می‌ترسم که از خدا نمی‌ترسد!».

ترس، اگر به عنوان اهرمی قوی اخلاقی و معنوی و سلاحی در بازدارندگی از ارتکاب به گناه و معصیت و یا بر هر گونه جرم و جنایت و خلاف، حاکم و غالب شود، بدیهی است این نوع ترس، جنبه مثبت، سازنده و نجات‌دهنده بشمار می‌آید. برای مثال: ترس از قانون و عدالت، دادگاه، جریمه، زندان، قصاص و تعزیرات حکومتی، ترس از هتک حرمت و حیثیت حقیقی و حقوقی، عذاب وجدان و نیز ترس از ترک اطاعت فرامین الهی، می‌تواند انسان را از مهلکه‌های متعدد محفوظ و مصون نگه دارد. لذا ترس الهی، می‌تواند سنگ بنیادین حرکت انسان به سوی مقصد کمال انسانی بشمار رود.

بدیهی است هر کس چنین ترس و هراسی از چگونگی عملکرد و کارنامه خویش داشته باشد، همواره در حال مراقبه اعمال و رفتار خود می‌باشد که مبدا دچار انحراف، خطا، معصیت و انحطاط گردد

و موجبات ذلت و فلاکت، عذاب و شرمندگی خویش را فراهم سازد. و لذا از هم اکنون با ایمان راسخ مصمم به ترک معصیت و نیز اصلاح افکار و رفتار خویشتن خواهد بود و این همان قرب و منزلتو فضیلت در ترس الهی بشمار می‌رود.

کتاب حاضر تحت عنوان «**روان‌شناسی ترس**» که به رشته تحریر و تدوین در آمده است، مؤلف کوشیده است تا ضمن تشریح تفاوت میان «**ترس**»، «**اضطراب**» و «**فوبی‌ها**» و نیز با بررسی اجمالی درباره **ترس‌های بیمارگونه (فوبی)** و آگاهی دادن و شناساندن انواع آن به زبان ساده و روان، در سطح درک عمومی ارائه گردد تا بدین وسیله آن دسته از مبتلایان بتوانند با «**خودروانکاوی**» و «**آگاهی یافتن**» نسبت به ریشه‌یابی، کشف، شناسایی و شناخت عوامل تولید و ایجادکننده ترس‌ها و اضطراب‌های خیالی درونی خویش، به عنوان راهگشایی در **خوددرمانی**، با کاهش ترس، موجبات بهبود روحی روانی، آرامش باطنی و سلامتی را حتی‌المقدور فراهم سازند.

با سپاس و احترام

**احمد علامه فلسفی**