



# روان‌شناسی عمومی

**General Psychology**

تألیف

احمد علامه فلسی

Ahmad Allameh Falsafi

پژوهشگر و مدرس طوم فارروان‌شناسی

جلد ۵

Fararavanshenasi.ir

سرشناسه:.....	علامه فلسفی، احمد
عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی عمومی جلد ۵ / تالیف: احمد علامه فلسفی	psychology general
مشخصات نشر:.....	تهران، فاراروان‌شناسی ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری:.....	ج: مصور، جدول، نمودار.
شابک:.....	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۱۱-۴۱. ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۳۵-۰ : ج۲-۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۳۶-۷ : ج۴-۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۳۷-۴ : ج۴-۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۵۳-۴ : ج۵-۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۵۳-۴: ج۵
وضعیت فهرست نویسی:.....	فیبا
یادداشت:.....	ج ۲. و ۳ (چاپ اول: ۱۳۹۲) (فیبا).
یادداشت:.....	ج ۴. (چاپ اول: ۱۳۹۳) (فیبا).
یادداشت:.....	ج ۵. (چاپ اول: ۱۳۹۳) (فیبا).
موضوع:.....	روان‌شناسی -- راهنمای آموزشی (عالی)
رده بندی کنگره:.....	BF ۱۲۸ / ف۲۶۷۶
رده بندی دیوبی:.....	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی:.....	۲۹۸۹۴۶

## شناسنامه کتاب

نام کتاب:.....	روان‌شناسی عمومی جلد ۵
مؤلف:.....	احمد علامه فلسفی
ناشر:.....	انتشارات فاراروان‌شناسی
مدير انتشارات:.....	مهندس احمد رضا علامه فلسفی
خدمات رایانه‌ای:.....	مهندی اخوان فونمی و صدیقه حیدری
شمارگان:.....	۱ جلد ۱۰۰
چاپ و صحافی:.....	پیشگام
نوبت چاپ اول:.....	۱۳۹۳
شابک:.....	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۰-۵۳-۴
قیمت:.....	۱۵۰۰ تومان
حق چاپ محفوظ:.....	«حق چاپ محفوظ»

Falsafi557@yahoo.com

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

Tel : 09385368577

## فهرست عناوین مطالب

### صفحه

### عنوان

۱۷.....	ترس و فوبی از نظر روان‌شناسی:
۲۱.....	ترس از نظر ادبیات قرآنی:
۲۳.....	ترس پسندیده و ترس ناپسند.
۲۶.....	سه گروه از ترس‌های بیمار‌گونه (فوبی)
۲۷.....	* اختلال ترس و سوسای غیرارادی:
۲۸.....	* ترس دیسمورفوبی:
۲۸.....	رئوس نمونه‌هایی از ترس‌های شدید یا فوبی‌ها
۳۲.....	ترس‌های بیمار‌گونه (فوبی)
۳۶.....	انجام اعمال انحرافی بر اثر ترس و سوسای
۳۷.....	علائم هجوم بحران وحشت زدگی در چند دقیقه:
۳۸.....	مثال‌هایی از ترس‌های بیمار‌گونه (فوبی) از مکان‌های عمومی:
۳۹.....	حالات و علائم ترس بیمار‌گونه (فوبی) اجتماعی در مبتلایان:
۴۰.....	روان‌شناختی خجالت:
۴۳.....	فوبی نبرد:
۴۹.....	برخی از هیجانات و احساسات مبتلایان به ترس فوبی:
۵۱.....	روان درمانی، روش مطلوب باری معالجه ترس فوبی:
۵۳.....	نمونه‌هایی از روش روان‌درمانی برای وحشت زدایی (فوبی):
۶۲.....	ریشه‌ی برخی از عوامل ترس از ازدواج

۶۴.....	برخی از ترس های زنان در دوران حاملگی
۶۵.....	برخی از ترس های زنان در موقع زایمان
۷۶.....	نگرشی بر اسکیزوفرنی
۸۱ .....	واکاوی در مبتلایان به اسکیزوفرنی
۸۲ .....	اختلالات ادراکی در بیماران اسکیزوفرنی
۸۲ .....	اختلال عاطفی بیماران اسکیزوفرنی
۸۳ .....	اجتناب از مقابله با واقعیات زندگی
۸۳ .....	شناخت اسکیزوفرنی از جنبه اکتسابی
۸۵ .....	اسکیزوفرنی از جنبه زیست شیمیایی
۸۷ .....	ایجاد عارضه اسکیزوفرنی از نظر وراثتی و ژنتیک چیست؟
۸۹ .....	احتمال ابتلاء به اسکیزوفرنی در خویشاوندان
۹۱ .....	بارزترین علایم بیماری اسکیزوفرنی چیست؟
۹۲ .....	اهم علایم بیماری اسکیزوفرنی
۹۴ .....	مشکلات عدیده برای مبتلایان اسکیزوفرنی
۹۵ .....	علایم بروز زمینه‌ی اختلال روانی اسکیزوفرنی
۹۷ .....	انواع اسکیزوفرنی
۱۰۱ .....	عوارض اسکیزوفرنی
۱۰۳ .....	علایم کلی اسکیزوفرنی
۱۰۷ .....	اختلالات شناختی
۱۰۷ .....	تفکر ذاتی و انضمایی - تفکر انتزاعی
۱۰۷ .....	قضاؤت
۱۰۸ .....	اختلالات تفکر
۱۰۹ .....	اختلال در محتوای تفکر یا هزیان

111 .....	وقفه یا انقطاع ناگهانی جریان تفکر
111 .....	پرس افکار
113 .....	اختلالات رفتاری و علایم آن ها
113 .....	رفتار و عادات ویژه
113 .....	بی حال و رخوت زدگی
114 .....	بهت زدگی
114 .....	کاتالپسی و انعطاف پذیری مومی مانند
114 .....	اطاعت غیرارادی
115 .....	پست رفت در وضعیت ظاهری بیمار
116 .....	عدم ثبات عاطفی
116 .....	عواطف نارسا
116 .....	عدم هماهنگی عاطفی
116 .....	احساس دوگانگی
116 .....	عدم احساس لذت
117 .....	رفتارهای نامناسب
117 .....	انقطاع روابط اجتماعی
118 .....	اضطراب دائم
118 .....	هیجانات غیر عادی
119 .....	روش های درمانی اسکیزوفرنی
119 .....	دارو درمانی
119 .....	محیط درمانی
120 .....	روان درمانی
120 .....	خانواده درمانی

۱۲۱ .....	رفتار درمانی
۱۲۱ .....	هیپنو تیزم درمانی
۱۲۱ .....	با هیپنو تیزم، می توان اختلالات روحی و روانی را بهبود بخشید؟
۱۲۲ .....	درمان چه نوعی از اختلالات روانی و عصبی با هیپنو تیزم امکان پذیر است
۱۲۳ .....	روان پریشی یا بیماری وخیم روانی (پسیکوز)
۱۲۳ .....	رؤس عنایین روان پریشی
۱۲۴ .....	علایم افکار مغشوش وضعیت و یا فقدان تمکن فکری و ذهنی
۱۲۵ .....	جدول علایم اسکیزو فرنی
۱۲۶ .....	اغتشاش فکری (تفکر غیرعادی)
۱۲۷ .....	عدم توانایی در تمکن فکر
۱۲۷ .....	سایر علایم مثبت در فرد مبتلا به اسکیزو فرنی
۱۲۸ .....	انواع توهمات
۱۲۸ .....	تجارب نا به هنجار (اختلال در ادراک)
۱۲۸ .....	خطاهای حسی
۱۲۸ .....	علایم منفی در بیماران
۱۳۰ .....	تفاوت تشخیص بیماری های روانی با جسمانی چیست؟
۱۳۰ .....	تشخیص روان پریشی ناشی از استعمال مواد مخدر و اسکیزو فرنی
۱۳۲ .....	مراحل تنظیم و تدوین دستور العمل راهنمای پزشکی استاندارد
۱۳۳ .....	الگوها و آزمون های بالینی در چهار محور
۱۳۴ .....	مقیاس اختلال شخصیت متوسط
۱۳۴ .....	مقیاس های اختلال شخصیت شدید
۱۳۴ .....	مقیاس سندروم های بالینی متوسط
۱۳۵ .....	مقیاس سندروم های حاد بالینی

درمان اسکیزوفرنی با روان‌شناختی ..... ۱۳۵	۱۳۵
هدف از بکارگیری روش روان‌شناختی در درمان اسکیزوفرنی ..... ۱۳۶	۱۳۶
اختلالات نامتعارف و غیر عادی ..... ۱۳۸	۱۳۸
اختلال شخصیت پارانویایی ..... ۱۳۸	۱۳۸
خصوصیات مبتلایان به پارانویایی ..... ۱۳۹	۱۳۹
اختلال شخصیت اسکیزوتئیدی ..... ۱۴۰	۱۴۰
برخی از خصوصیات مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوتئیدی ..... ۱۴۰	۱۴۰
اختلال شخصیت اسکیزوفرنی گونه ..... ۱۴۰	۱۴۰
برخی از خصوصیات مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوفرنی گونه ..... ۱۴۰	۱۴۰
تقسیم بندی ناهنجاری‌های رفتار ..... ۱۴۲	۱۴۲
واکنش‌جنون کنشی ..... ۱۴۴	۱۴۴
واکنش‌های جنون ادواری (تناوبی) (مانیا و دپرسیون) ..... ۱۴۴	۱۴۴
پارانوئیا ..... ۱۴۴	۱۴۴
واکنش اسکیزوفرنی (شیزوفرنی) ..... ۱۴۵	۱۴۵
جدول عوارض اسکیزوفرنی ..... ۱۴۶	۱۴۶
فرضیه‌هایی درباره عوامل بروز اسکیزوفرنی ..... ۱۵۲	۱۵۲
خصوصیات معتقدان به الکل ..... ۱۵۹	۱۵۹
فرضیه‌هایی درباره عوامل بروز اسکیزوفرنی ..... ۱۵۲	۷..۱۵۲
ترس و فوبی از نظر روان‌شناسی ..... ۱۹	۱۹
ترس از نظر ادبیات قرآنی ..... ۲۱	۲۱
سه گروه از ترس‌های بیمار گونه (فوبی) ..... ۲۶	۲۶
* اختلال ترس و سواسی غیرارادی: ..... ۲۷	۲۷
* ترس دیسموروفوبی: ..... ۲۸	۲۸

۳۲.....	ترس های بیمار گونه (فوبي).....
۳۶.....	انجام اعمال انحرافی بر اثر ترس و سواسی.....
۳۷.....	علائم هجوم بحران وحشت زدگی در چند دقیقه:.....
۳۸.....	مثال هایی از ترس های بیمار گونه (فوبي) از مکان های عمومی:.....
۳۹.....	حالات و علائم ترس بیمار گونه (فوبي) اجتماعی در مبتلایان:.....
۴۰.....	روان شناختی خجالت:.....
۴۳.....	فوبي نبرد:.....
۴۹.....	برخی از هيجانات و احساسات مبتلایان به ترس فوبي:.....
۵۱.....	روان درمانی، روش مطلوب باري معالجه ترس فوبي:.....
۵۳.....	نمونه هایی از روش روان درمانی برای وحشت زدایي (فوبي):.....
۶۲.....	ريشه‌ی برخی از عوامل ترس از ازدواج.....
۶۴.....	برخی از ترس های زنان در دوران حاملگی.....
۶۵.....	برخی از ترس های زنان در موقع زایمان.....
۶۶.....	آغاز ترس از جنین تا دوره نوزادی.....
۱۴۰.....	الف- اختلال شخصیت پارانویایی .....
۱۴۲.....	ب- اختلال شخصیت اسکیزوئیدی .....
۱۴۲.....	ج- اختلال شخصیت اسکیزوفرنی گونه .....
۱۴۶.....	واکنش جنون کنشی، به سه گروه تقسیم میشوند:.....
ب .....	(۱)- مانیا و دپرسیون ب(۲) پارانوئیا .....
۱۴۶.....	
۱۴۶.....	ب (۲) پارانوئیا .....
۱۴۷.....	ب (۳) واکنش اسکیزوفرنی (شیزوفرنی) .....
۱۴۸.....	جدول عوارض اسکیزوفرنی .....
۱۴۹.....	علائم عوارض اصلی اسکیزوفرنی در بیماران.....

۱۵۰.....	عوارض ثانوی اسکیزوفرنی .....
۱۵۴.....	فرضیهای درباره عوامل بروز اسکیزوفرنی.....
۱۵۴.....	فرضیهایی درباره عوامل بروز اسکیزوفرنی.....
۱۵۷.....	۱- اختلالات منش.....
۱۵۷.....	الف- انحرافات اجتماعی (سوسیوپاتی).....
۱۵۸.....	ب- انحرافات اخلاقی (پسیکوپاتی).....
۱۵۸.....	ج- انحرافات جنسی (سکشوال دیویشن).....
۱۵۸.....	د- اعتیادات (الکل و مواد مخدر).....
۱۶۱.....	خصوصیات معتادان به الکل اجمالاً عبارتند از:.....
۱۷۱.....	انواع استرس.....
۱۷۱.....	استرس شدید .....
۱۷۲.....	استرس شدید دورهای.....
۱۷۲.....	استرس مزمن .....
۱۷۳.....	برخی از عوامل و مولد استرس مزمن عبارتند از:.....
۱۷۳.....	استرس زیانبار.....
۱۷۳.....	برخی از علائم اختلال استرس بعد از وقوع حوادث .....
۱۷۴.....	واکنش سه مرحله ای فرد نسبت به بروز استرس .....
۱۷۶.....	روانکاوی استرس جهت غلبه بر آن.....
۱۷۹.....	عوامل ایجاد استرس، ناشی از نوع تفکر است .....
۱۸۱.....	نوع نگرش و تفکر در مدیریت استرس .....
۱۸۲.....	نقش مراقبه در مدیریت استرس .....
۱۸۲.....	وابستگی ها و دلبستگی ها از عوامل استرس می باشند .....
۱۸۵.....	جهان طلبی از عوامل ایجاد کننده استرس منفی است .....
۱۸۷.....	نقش همسر در کاهش استرس.....

یادداشت درمانی برای کاهش استرس.....	۱۸۷
توکل کردن به خدا، رهایی از هجمه استرس.....	۱۸۸
موقعیت خود را با دیگران مقایسه نکنیم.....	۱۸۸
با تعقل و تفکر، استرس را مدیریت کنیم.....	۱۸۹
كمال گرایی و مطلق گرایی، مولد استرس زیانبار است.....	۱۹۰
برای کنترل استرس، از کارهای کوچک شروع کنیم.....	۱۹۰
توقعات و انتظارات غیر منطقی والدین از فرزندان .....	۱۹۱
حقیقت گویی رمز عدم ایجاد استرس .....	۱۹۱
رعایت نکاتی چند، برای مدیریت استرس در برگزاری جلسات کاری.....	۱۹۲
تمرین مراقبه و آرام سازی ذهنی و جسمی .....	۱۹۳
تفاوت واکنش افراد نسبت به استرس .....	۱۹۳
برخی از عوامل شیوع استرس، تشدید و حاکمیت آن در جوامع بشری عبارتند از: .....	۱۹۴
تأثیرات اهم استرس های روانی - اجتماعی .....	۱۹۵
← تأثیرات هیجانی استرس:.....	۱۹۵
← تأثیرات فیزیولوژیکی استرس:.....	۱۹۵
← تأثیرات روان شناختی استرس:.....	۱۹۵
← تأثیرات رفتاری استرس:.....	۱۹۶
تأثیرات استرس بر عملکرد بدن:.....	۱۹۶
برخی از علل و عوامل ایجاد استرس:.....	۱۹۷
استرس ناشی از شغل و محیط کار:.....	۱۹۷
استرس ناشی از مسائل اجتماعی:.....	۱۹۷
استرس ناشی از شرایط محیط خانواده:.....	۱۹۷
مهاجرت .....	۱۹۷
اهم علایم حاد استرس .....	۱۹۹

برخی از عوامل استرس ناشی از تغییرات خانوادگی.....	۲۰۰
انجام پژوهش درخصوص دلایل و عوامل ایجاد استرس در ایران:.....	۲۰۰
الف- هشت مورد از خصوصیات، عادات رفتاری و مسائل بهداشتی:.....	۲۰۰
ب- مسائل و مشکلات خانوادگی:.....	۲۰۱
ج- مشکلات مربوط به امور تحصیلی:.....	۲۰۱
د- مسئله داغدیدگی:.....	۲۰۲
ه- چهار مورد از مشکلات هیجانی و عاطفی:.....	۲۰۲
و- مسائل و مشکلات اجتماعی:.....	۲۰۳
مشکلات شغلی، رفاهی و مالی:.....	۲۰۴
ح- وقوع حوادث غیرمترقبه مانند سوانح و یا حوادث طبیعی:.....	۲۰۴
ط- انتخاب همسر، ازدواج و مسائل زناشوئی:.....	۲۰۵
پرسشنامه علائم استرس.....	۲۰۵
الف- علائم مسائل روان شناختی .....	۲۰۵
ب- علائم مسائل عاطفی.....	۲۰۶
ج- علائم مسائل رفتاری.....	۲۰۶
د- علائم وضعیت جسمانی.....	۲۰۷
هجده روش برای غلبه بر استرس.....	۲۰۸
۱) جست و جوی حمایت های اجتماعی:.....	۲۰۸
۲) تمرکز بر حل مسئله:.....	۲۰۸
برخی از اهم رئوس مقابله با استرس:.....	۲۱۱
روش های راهبردی برای مقابله و غلبه بر استرس از جمله عبارتند از:.....	۲۱۲
تأثیرات برخی از مهمترین عوامل تنفس زا.....	۲۱۴
راهبندان ترافیک سنگین:.....	۲۱۶
۲) عوامل تنفس زاهای اجتماعی.....	۲۱۶

۳) عوامل تنفس زاهای سازمانی.....	۲۱۷
۴) عوامل تنفس زاهای درونی.....	۲۱۷
۵) عوامل تنفس زاهای فیزیولوژیکی.....	۲۱۷
استرس طبیعی جزء لاینفک زندگی انسان.....	۲۱۸
واکنش فوری:.....	۲۱۹
واکنش متوسط:.....	۲۱۹
واکنش پایدار:.....	۲۱۹
خواص گوش دادن فعال در کاهش استرس.....	۲۱۹
راهکارهای ساده در مقابله افراد عصبانی برای کاهش استرس.....	۲۲۵
برخی از راهکارهایی برای غلبه بر استرس:.....	۲۲۵
افراد منفعل، همزاد استرس هستند.....	۲۲۷
هوشیارانه در زمان حال قرار گیرید.....	۲۲۹
ساده زیستی و شکران نعمت الهی.....	۲۳۰
منابع:.....	۲۳۲

## به نام خدا

### مقدمه :

امروزه در زندگی ماشینی جوامع بشری، اغلب مردم جهان دچار انواع بیماری‌های روان‌تنی شده و می‌شوند و جسم را رنجور و معذب می‌کند. بی‌تردید منشاء و مأخذ اصلی این قبیل عوارض روان‌تنی، بروز و ظهور عضلات روانی و روحی می‌باشد. برای مثال: اغلب بیماری تنفسی، گوارشی، قلبی و عروقی، سردردها، مشکلات مفصلی و کمردرد، معده‌درد و صدها دردهای دیگر ریشه روانی دارند که با تجویز داروها درمان‌پذیر نمی‌باشند.

تحقیقات اخیر مبین آن است که بیماری‌های روان‌تنی بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی میان افراد در ایران رایج است. به همین دلیل ۸۵ درصد اشخاصی که به مراکز پزشکی و درمانی مراجعه می‌کنند، بیمارانی از گروه سایکوسوماتیک (روان‌تنی) و استرس می‌باشند. فشارهای روانی یا استرس، سبب تشدید و بحران در بیماری‌های جسمانی مثل پرفساری خون می‌شود که البته در چنین شرایط بحرانی، طبق تشخیص پزشک، دارو تجویز می‌گردد.

استرس، ماهیتاً عملکرد دوگانه دارد. استرس مثبت و خوب، استرس منفی و بد. استرس مثبت و خوب و خفیف، استرسی است که در حد طبیعی و متعادل اگر تبدیل به فرصت شود می‌تواند به عنوان موتور محركه، موجبات جنب و جوش، تحرک، پیشرفت و ترقی در انجام امور کارها و اهداف را فراهم سازد.

اما افرادی که از استرس مثبت در حد لازم و طبیعی برخوردار نباشند، بدیهی است احساس و نگرش بی خیالی، بی قیدی، انفعالی و بی خاصیتی دارند. استرس منفی و بد، استرسی است که از حد مجاز طبیعی و تحمل آن خارج گردد و موجبات اختلالات متعددی در کلیه شئون زندگی، شغل، تحصیل و ارکان زندگی و خانوادگی فراهم سازد.

جامعه ایران یکی از جوامع پرتنش، درد و استرس تا مرز انفجار در جهان بشمار می‌آید. به گونه‌ای که میزان تحمل و شکیبایی مردم در برابر درد، به شدت کاهش یافه است و غالباً با کوچکترین جرقه‌ای حالت انفجار انبار باروت به خود می‌گیرند. و همواره برای تسکین دردهای جسمانی خود به پزشک مراجعه می‌کنند در حالی که ریشه و منشاء اغلب این دردها، «روان‌تنی» یا «سایکوسوماتیک» می‌باشد که شامل انواع استرس‌های مخرب، غم و اندوه و افسردگی‌های مزمن، و نیز فقدان شور و شادی و نشاط و انگیزه و همچنین عدم حاکمیت امنیت روانی و آرامش خاطر و امثال‌هم در جامعه می‌باشد.

لذا حاکمیت چنین شرایطی استرس‌زا و تنش‌های روحی روانی در تمامی عرصه‌های زندگانی اعم از حوزه‌های اجتماعی، خانوادگی، سیاسی، مذهبی، فرهنگی، فکری، شغلی، تحصیلی و ... می‌تواند انسان را دچار بیماری‌های روان‌تنی و سایکوسوماتیک نماید. بعلاوه زمینه ساز ایجاد بیماری اسکیزوفرنی در برخی از افراد به شمار می‌رود.

شخصیت، مجموعه‌ای از رفتارها، کردارها، گفتارها، طرز تفکر و عقیده، ثبات، متفاوت و منحصر بفرد بودن انسان تلقی می‌شود.

ساخთار شخصیت انسان اعم از منش، خلق و خو، سرشت و طبیعت، فطرت، وجود اخلاقی و سایر خصلت‌های دیگر مبنی بر مجموعه‌ای از جنبه-

های وراثتی (ژنتیکی) و اکتساباتی مانند تعلیم و تربیت و تاثیرات محیطی می-باشد که در نهایت موجبات سازگاری، تعامل و همزیستی فرد را با همنوعان و محیط خود فراهم می‌سازد.

حال اگر هرگونه خللی اعم از وراثتی و یا اکتسابی در ارکان و ساختار شخصیت فرد به هر نسبتی موثر و نافذ واقع شود به همان نسبت او را دچار اختلالات شخصیتی می‌نماید.

خطارنشان می‌سازد که میزان رشد اختلالات روانی و شخصیتی در ایران نسبت به معیارهای جهانی که حدود  $\frac{7}{3} / 39$  تا  $\frac{3}{8}$  درصد است، از حد عادی و مجاز عبور کرده و با رکورددشکنی به خط قرمز رسیده و زنگ خطر و هشدار جدی برای دولتمردان، مسئولان، سازمان‌ها و نهادهای ذیربسط و متعهد کشور به صدا درآمده است.

لذا تا بیش از این دیر نشده باید آغاز نهضتی اساسی و کارشناسانه در سطح ملی در اولویت قرار گیرد و چاره‌اندیشی شود. زیرا قریب به نیمی از افراد جامعه‌ی ایران مستعد ابتلاء به اختلالات روانی از جمله: اضطراب، تشویش، بی-قراری، عصیت، یأس و افسردگی، تشتبه ذهنی و پریشانی می‌باشند.

بدیهی است بار بسیار سنگین و کمرشکن ناشی از تشدید و شیوع بیشتر اختلالات روانی در جامعه، تاثیرات مخربی و گاهی جبران‌ناپذیر در تمامی شئون زندگانی مردم از جمله در عرصه‌های بهداشت عمومی، مسائل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، قوای انتظامی و امنیتی و سیاسی کشور بجا می‌گذارد.

در اینجا اجمالاً توصیه می‌شود که در راستای اعمال سیاست بهداشت روانی و حفظ سلامت جامعه، برای هر هزار نفر حداقل یک نفر روان‌شناس کارآزموده ضروری است. یعنی حدود ۷۵ هزار نفر در سراسر کشور روان-

شناس با تجربه و متعهد مورد نیاز است تا بتوانند در قالب مجموعه‌ی طرح ملی پژوهش خانواده به طور موثر و مستمر در خدمت آحاد جامعه قرار گیرند.

روان‌شناسان و روان‌پزشکان، مفهوم «اضطراب» را متراffد با «دل‌نگرانی»<sup>۱</sup> و ناراحتی می‌دانند. بی‌تردید اضطراب، از ترس ریشه می‌گیرد. این دو نوع هیجان یعنی «اضطراب» و «ترس»، با یکدیگر ارتباط دارند و شخص اغلب قبل از آن که دچار اضطراب شود، می‌ترسد. اما مفهوم هر یک از آن‌ها در جایگاه خود متفاوت می‌باشد.

آنچه که شخص در مورد آن مضطرب است، به این دلیل می‌باشد که قبل از او رخ داده است. ولذا اکنون می‌ترسد که مباداً مجدداً برایش اتفاق بیفتند. اما ممکن است آدمی درباره عواملی نگران و مشوش باشد که هرگز برای او رخ نداده است. برای مثال؛ فردی از این که دوست و شریک صمیمی خود را از دست بددهد و یا شغل و جایگاه و مقام خود را از کف بددهد، یا دچار بیماری صعبالعالجی شود یا در برابر فشار فقر و تنگدستی تاب نیاورد، دستخوش اضطراب می‌گردد. در واقع «فرامن» موجبات نگرانی و احساس گناه را برای او تدارک می‌بیند تا جایی که او را دچار ترس می‌نماید و عملی را که فکر می‌کند مستحق آن می‌باشد مرتكب می‌شود.

از آنجایی که روند پیشرفت علم و دانش فناوری بویژه در نیم قرن اخیر در تمامی عرصه‌های زندگی بشر با سرعت نجومی غیر قابل وصفی از نظر کمی و کیفی در حال گسترش و تعمیق است، اما بر عکس روند اخلاقیات، معنویات، الهیات و اعتقادات مذهبی و دینداری غالباً رو به تنزل و انحطاط و پریشانی و اختلالات روانی از جمله اضطراب، همچنان رو به افزایش می‌باشد. بدیهی است

---

<sup>۱</sup>) Apprehension.

تا زمانی که بشر به خویشتن خویش بازنگردد، یعنی به خودشناسی، خودسازی و خداشناسی رجوع پیدا نکند، بی‌تردید در عرصه‌ی این «قرن اضطراب»، مستهلک و مضمحل خواهد شد.

هنگامی که انسان مراحل خودشناسی، خودسازی و خداشناسی را عمیقاً طی کند و به خویشتن خویش بازگردد، بی‌تردید و به طور قطع وارد مدار منظومه انرژی لایتناهی الهی قرار می‌گیرد و با تمام وجود خویش به این آیه شریفه معتقد و مقید شده و دیگر هیچ استرس، اضطراب، پریشانی، بیقراری، افسردگی و یأس در تار و پود او نفوذ، رسوخ و تأثیر نخواهد کرد و بنابراین آرام جان می‌گیرد:

**الاِبْدِ كَرَاللَّهِ تَطْمَئِنَ الْقُلُوبُ. مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ اللَّهَ مَعِيشَتَهُ  
ضنكًا.**

«ای انسان‌ها با ذکر خدا، دل‌ها آرام می‌گیرد. کسی که از خدا روی برگرداند زندگی برای او سخت می‌شود.».

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی