



# روان‌شناسی اضطراب

Psychology of Anxiety

تالیف :

احمد علامه فلسفی

By : Ahmad Allameh Falsafi

پژوهشگر و مدرس علوم روان‌شناسی

سرشناسه: ..... علامه فلسفی، احمد  
عنوان و نام پدیدآورنده: ..... روان‌شناسی اضطراب / احمد علامه فلسفی  
**Psychology of Anxiety**  
مشخصات نشر: ..... تهران، فراروان‌شناسی ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری: ..... صفحه  
شابک: ..... ISBN: 978-600-6170-30-5  
وضعیت فهرست نویسی: ..... فیبا  
موضوع: ..... اضطراب  
رده بندی کنگره: ..... RC ۵۳۱ ع / ۸ ر ۹ ۱۳۹۲  
رده بندی دیویی: ..... ۶۱۶ / ۸۵  
شماره کتابشناسی ملی: ..... ۳۲۹۷۵۳۲



شناسنامه کتاب

نام کتاب: ..... روان‌شناسی اضطراب  
مؤلف: ..... احمد علامه فلسفی  
ناشر: ..... انتشارات فراروان‌شناسی  
خدمات رایانه‌ای: ..... مهدی اخوان فومنی و آرتمیس قراخانیان  
طراح جلد: ..... مهندس احمد رضا علامه فلسفی  
قطع: ..... رقی  
شمارگان: ..... ۱۰۰۰ جلد  
چاپ و صحافی: ..... سیمین  
نوبت چاپ اول: ..... ۱۳۹۲  
شابک: ..... ISBN: 978-600-6170-30-5  
قیمت: ..... ۲۰۰۰ تومان  
«حق چاپ محفوظ»

همراه: ۰۹۳۸۵۳۶۸۵۷۷ تلفن

Email: [Fararavanshenasi.ir](mailto:Fararavanshenasi.ir)

## فهرست عناوین

### موضوع

### صفحه

مقدمه.....	۵
تعریف اضطراب.....	۹
اهم نشانه های افراد مبتلا به اضطراب.....	۱۰
اختلال وحشت زدگی.....	۱۲
هراس و انواع آن.....	۱۳
زیان اضطراب و ترس در زندگی انسان.....	۱۷
نشانه های ترس از فقر.....	۱۷
ترس از انتقاد.....	۱۹
اضطراب و ترس از بیماری و مرگ.....	۲۲
راهکارهایی ساده جهت کاهش اضطراب.....	۲۴
ترشح بالای هورمون هایی که منجر به فشار روانی می شوند.....	۲۷
روند فعل و انفعالات ناشی از فشارهای روانی و اضطراب در دستگاه مغز.....	۲۷
اضطراب و علل ایجاد آن.....	۲۹
اضطراب به عنوان یک تعارض ناهشیار.....	۳۰
اضطراب به عنوان پاسخ آموخته شده.....	۳۱
تعامل با اضطراب.....	۳۲
تفاوت هراس با ترس عادی از نظر بالینی و طبقه بندی.....	۳۳
جدول ترسهای متداول در سطوح سنی متفاوت، برگرفته از میلر و همکاران.....	۳۴
جدول طبقه بندی ترس ها، اقتباس از میلر بارت و هامپ.....	۳۵
هراس های دوران کودکی.....	۳۷
درمان هراس های کودکی مبتنی بر حساسیت زدایی نظامدار.....	۳۹
رعایت نکاتی اجمالی برای رسیدن به آرامش درونی.....	۴۰

- استفاده از رنگ ها برای کاهش ترس و اضطراب و افسردگی ..... ۴۵
- از دیگر عواملی که میتواند زمینه ساز ایجاد اضطراب بشمار رود..... ۴۷
- گوشه گیری و انزواطلبی ..... ۴۹
- آگاهی از وضعیت جسمانی خود ..... ۵۰
- واکنش در هنگام خشم و اضطراب ..... ۵۰
- توصیه در هنگام خشم و عصبیت و ترس ..... ۵۱
- ناهنجاری های رفتاری ..... ۵۳
- برخی از علایم سلامتی فکری و روحی فرد ..... ۵۴
- واکنش های عصبی نوروژها ..... ۵۴
- برخی از دلایل مولد واکنش های عصبی ..... ۵۵
- شرایط نامناسب محیطی ..... ۵۵

## مقدمه:

خلق نبینی همه خفته ز علم

عدل نهان گشته و فاش اضطراب

(ناصر خسرو)

از قدمش چون فلک رقص کنان شد زمین

همچو ستاره به صبح خانه گرفت اضطراب

(خاقانی)

دشمنان ملک تو زین خیمه سیماب سنگ

همچو بر آئینه سیما بند اندر اضطراب

(سوزنی)

ای شده بدخواه تو مضطرب اضطراب

همچو بداندیش تو ممتحن امتحان

(خاقانی)

شاخ گل از اضطراب بلبل

یا آن همه خار در سر آورد

(سعدی)

چنان کز آن لب خامش عتاب می بارد

بآرمیدن ما اضطراب می بارد

(صائب)

اضطراب سختی از تمکین او داریم ما

موج سیلاب از رگ سنگ است در کهسار او

از تاثیر

آندراج)

کنون کز مو به مویم اضطراب تازه می ریزد

نسیمی گر وزد اوراق هم شیرازه می ریزد

(طالب آملی از آندراج)

روان‌شناسان و روان‌پزشکان، مفهوم «اضطراب» را مترادف با «دل-

نگرانی»، «بیم<sup>۱</sup>» و ناراحتی می‌دانند. بی‌تردید اضطراب، از ترس ریشه می-

گیرد. 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 می‌باشند.

---

<sup>۱</sup>) Apprehension.

آنچه که شخص در مورد آن مضطراب است، به این دلیل می‌باشد که قبلاً برای او رخ داده است. و لذا اکنون می‌ترسد که مبادا مجدداً برایش اتفاق بیفتد.

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 بدهد و یا شغل و جایگاه و مقام خود را از کف بدهد، یا دچار بیماری صعب‌العلاجی 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 مرتکب 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 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 خویشستن 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:

اَلَا يَذِكُرُ اللّٰهَ تَطْمِئِنَ الْقُلُوْب. مَن اَعْرَضَ عَن ذِكْرِيْ فَاِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا.

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

...، اینک در کتاب حاضر، مؤلف کوشیده است به طور اجمال، خلاصه و مفید در حد مقدمات و بضاعت تحقیقات خویش، مبحث روان‌شناسی اضطراب را با بیان روان و واضح به رشته تحریر درآورد و امید است مورد عنایت و استفاده علاقه‌مندان دانش‌پژوه قرار گیرد.

با سپاس و احترام

احمد علامه فلسفی