

اضطراب در حکمت سینوی و روان‌شناسی معاصر

محمد جواد پاشایی^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۳

DOI: [10.30497/AP.2023.245102.1641](https://doi.org/10.30497/AP.2023.245102.1641)



چکیده

اختلالات اضطرابی عمده‌ترین اختلالات روانی دوران معاصر نامیده شده و شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی در میان کودکان نیز به شمار می‌رود. هدف از این پژوهش، بررسی اضطراب در روان‌شناسی معاصر و حکمت سینوی و کشف مواضع وفاق میان آن‌ها است. پرسش اصلی نوشتار حاضر آن است که اضطراب از دیدگاه ابن‌سینا با روان‌شناسی معاصر چه وجوه مشترکی دارد. به‌منظور پاسخگویی به این پرسش از روش تطبیقی با روی‌آورد علمی استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که اضطراب از جهت مفهومی، در هر دو مکتب، در سه مؤلفه احتمالی بودن موضوع اضطراب، وقوعش اغلب در آینده و نیز آسیب‌زایی و رنج‌آوری آن مشترک است. در انواع اضطراب، همچنانکه روان‌شناسی آن را از حیث منبع به بهنجار و نابهنجار تقسیم می‌کند، در حکمت نیز می‌توان بر این تقسیم صحنه گذاشت. از جهت آثار و نشانه‌های اضطراب نیز، دو دسته پیامدهای جسمانی و غیرجسمانی را می‌توان از اشتراکات دو مکتب در نظر گرفت. ضعف نفس، در کنار تقویت قوه تخیل، برخی از نشانه‌های غیرجسمانی این اختلال در حکمت بوعلی است. در روان‌شناسی نیز احساس گناه و ضعف تمرکز و احساس تنهایی و درماندگی، برخی از نشانه‌های غیرجسمانی اضطراب مرضی است.

کلید واژه‌ها: اختلالات اضطرابی، اضطراب بهنجار، پیامدهای اضطراب، علل اضطراب.

مقدمه

بی‌گمان هیجان اضطراب^۱ را باید از مهم‌ترین هیجانات انسانی به شمار آورد. این هیجان را همگان به شکلی اعتدال‌آمیز در زندگی خود تجربه می‌کنند به گونه‌ای که فقدان آن، گاه می‌تواند انسان را به مرز نابودی و هلاکت بکشاند. در کنار این نوع بهنجار از اضطراب، به قسم دیگری نیز می‌توان اشاره داشت که نابهنجار است و خود را به شکلی مرضی و مختل‌کننده در انسان فاش می‌سازد. اضطراب مرضی پدیده‌ی روانی شایعی است که پیرامونش آرای روان‌شناختی فراوانی در گرفته است. در روان‌شناسی، اختلالات اضطرابی را می‌توان خانواده‌ای تشکیل‌یافته از اختلالات روانی مرتبط با یکدیگر اما متمایز از هم دانست که شامل پنج اختلال اصلی است که عبارت است از: ۱. اختلال وحشت‌زدگی؛ ۲. آگورافوبیا؛ ۳. فوبیای خاص؛ ۴. اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی)؛ ۵. اختلال اضطراب تعمیم‌یافته (گنجی، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۱۹۱). این اختلالات، عمده‌ترین اختلالات روانی معاصر نامیده شده‌اند (Dozis & Dobson, 2005, p 168). بزرگ‌ترین مشکلات عصر حاضر، دلهره و اضطراب و به دنبال آن، تهی‌بودن است (می، ۱۳۹۲، ص ۲۵). این اختلال شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی در میان کودکان است و از لحاظ علت مراجعه به مراکز درمان سلامت روانی، در مقام نخست قرار دارد. اضطراب به همان میزان که شایع است می‌تواند مشکل‌ساز نیز باشد (چوریتا، ۱۳۹۵، ص ۲۸). مطالعات اخیر حاکی از آن است که اختلال اضطرابی مزمن ممکن است میزان مرگ‌ومیر ناشی از اختلالات قلب و عروق را بیشتر کند (Saduk and Saduk, 2006, p 245-247). از آنجاکه ابن‌سینا، اندیشمند بزرگ اسلامی، از نخستین فیلسوفانی است که به این موضوع از ابعاد مختلف طبی و فلسفی پرداخته، شایسته است که برای نخستین بار پژوهشی با این روی‌آورد به زیور تحقیق آراسته شود؛ به‌ویژه اینکه برای ارج نهادن به تحقیقات میان‌رشته‌ای و نیز با هدف تولید علوم انسانی - اسلامی از جمله روان‌شناسی اسلامی، چنین تحقیقاتی ضرورت بیشتری پیدا می‌کنند و مقایسه‌ی اضطراب از منظر حکمت و

1. anxiety

روان‌شناسی به تحقق این هدف سرعت می‌بخشد. تحقیق مستقلی با نظر به هدف نوشتار حاضر در بانک‌های اطلاعاتی یافت نشد؛ اما برخی از تحقیقات نزدیک به این پژوهش را می‌توان به شرح زیر معرفی کرد:

صنعت‌نگار و دیگران (۱۳۹۶) در مقاله‌ای با عنوان «معناشناسی اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم» تنها به تبیین قسم مرضی اضطراب از نگاه قرآن کریم پرداخته‌اند. جعفری، صادق و دیگران (۱۴۰۲ ش) در تحقیقی با نام «الگوی مفهومی اضطراب براساس منابع اسلامی» به بررسی الگوی مفهومی اضطراب از نگاه متون اسلامی پرداخته‌اند. متوسلیان و دیگران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «واژه‌های معادل اضطراب در متون طب سنتی ایران» مفاهیم مرتبط با اضطراب را در کتاب‌های طب سنتی ایران بررسی کرده‌اند. پاره‌ای از پژوهش‌ها نیز به برخی از عوامل تهدیدکننده بهداشت روان و ایجاد اضطراب پرداخته‌اند؛ مانند: رحیمی (۱۴۳۲ ق)؛ صانعی (۱۳۸۲)؛ صفورایی پاریزی (۱۳۸۲)؛ شفیعی مازندرانی (۱۳۸۴)؛ سالاری فر و دیگران (۱۳۹۳)؛ اما به‌طورکلی پژوهش حاضر از دو جهت از آن‌ها متمایز است: نخست اینکه هیچ‌کدام از منظر حکمت سینوی به این موضوع نپرداخته‌اند؛ دوم اینکه به مقایسه موضوع یادشده نیز اشاره‌ای نشده است.

۱. اضطراب در روان‌شناسی معاصر

۱-۱. مفهوم‌شناسی اضطراب

اضطراب واژه‌ای عربی بر وزن افتعال است. حیرانی (مصطفوی، ۱۳۶۵، ج ۷، ص ۲۳)، حرکت (ابن‌منظور، ۱۴۱۲ ق، ج ۸، ص ۳۵؛ جوهری، بی‌تا، ج ۱، ص ۱۶۸) و نیز رفت‌وآمد داشتن (طریحی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۱۳؛ فیومی، ۱۴۱۴ ق، ص ۳۵۹) از معانی‌ای است که اهل لغت برای این واژه آورده‌اند. در فارسی نیز اضطراب معادل پریشانی، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی، نگرانی، آشفتگی و دغدغه است (معین، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۹۵). برهمن پایه، اضطراب را در لغت باید به حرکتی که توأم با احساس کراهت و ناخوشی است، تفسیر کرد؛ اما در اصطلاح روان‌شناسی به‌سختی می‌توان به معنایی واحد و جامع در این باره دست یافت. بارلو و دیورند، اضطراب را رازی می‌دانند که ما در آغاز مسیر کشف آن هستیم (۱۳۹۴، ص ۱۶۴). برخی

نظریه پردازان با تعاریف متفاوت و متنوع و برخی دیگر نیز بدون ارائه تعریفی خاص از اضطراب تنها به توصیف حالات اضطرابی، دسته‌بندی و سبب‌شناسی آن‌ها پرداخته‌اند. هرچند اغلب با نظریه لانگ که اضطراب را مفهومی فرضی که وجود خارجی و عینی ندارد، اما در تفسیر پدیده‌های مشاهده‌پذیر مفید است، موافقاند (توررجی، ۱۳۷۷، ص ۴۸).

برخی از روان‌شناسان آمریکا، ترس را واکنشی هیجانی به خطری واقعی یا تهدیدی قریب‌الوقوع تفسیر می‌کنند؛ درحالی‌که اضطراب، حس پیش‌بینی خطرات آتی است که اغلب باعث تنش عضلانی، گوش به زنگی نسبت به خطرهای احتمالی آتی و رفتارهای اجتنابی و احتیاطی می‌شود (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۱۴۰۱، ص ۲۷۱). فرهنگ APA اضطراب را احساسی می‌داند که با ترس و علائم جسمی تنش مشخص می‌شود و در آن فرد خطر، فاجعه یا بدبختی قریب‌الوقوع را پیش‌بینی می‌کند (VandenBos, 2015, p 41). برخی اضطراب را حالت خلقی منفی می‌دانند که مشخصه‌اش نشانه‌های بدنی تنش فیزیکی و بیمناکی در خصوص آینده آن است. اضطراب در انسان می‌تواند یک حالت ذهنی ناراحتی، مجموعه‌ای از رفتارها (نگران به نظر رسیدن، بی‌قراری) یا پاسخی فیزیولوژیایی در مغز باشد که به صورت افزایش ضربان قلب و تنش عضلاتی منعکس می‌شود (بارلو و دیورند، ۱۳۹۴، ص ۱۶۴). اتکینسون، اضطراب را در پی روبه‌رو شدن انسان با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا تنش‌زا تصویر می‌کند که چهار نشانه دارد: نشانه‌های فیزیولوژیایی یا جسمانی، نشانه‌های شناختی، نشانه‌های رفتاری و نشانه‌های هیجانی (۱۴۰۰ ق، ص ۵۲۸-۵۲۹). پیه‌رون، اضطراب را به ناراحتی جسمی و روانی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناامنی و تیره‌روزی قریب‌الوقوع در انسان به وجود می‌آید، تعریف می‌کند و آن را احساس رنج‌آوری می‌داند که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا انتظار خطری که به شیئی نامعین وابسته است، همراهی دارد (ر.ک: دادستان، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۰). رولومی، اضطراب را به ترسی که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزش‌های اصولی زندگی شخص ایجاد می‌شود، تفسیر می‌کند (ر.ک: شاملو، ۱۳۷۶، ص ۱۷۴). سازمان بهداشت جهانی حالت اضطراب را مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی

تعریف می‌کند که نمی‌توان آن را به خطر مشخصی نسبت داد. همچنین علائم این اختلال به صورت حمله یا حالت مداومی است (حسینی، ۱۳۷۳، ص ۴۶۲؛ جعفری، مهدی، ۱۳۹۵، ص ۲۸).

۲-۱. مختصات اضطراب

به‌طورکلی برخی از ویژگی‌های اضطراب را می‌توان چنین سامان داد:

الف) این هیجان توأم با نگرانی در آدمی است که خطری را در آینده انتظار می‌کشد. لافون اضطراب را عموماً یک انتظار به ستوه آورنده می‌داند که ممکن است در تنشی گسترده و موحش اتفاق افتد و یا در تعریف دیگری آن را نگرانی پیشاپیش درباره‌ی خطرها یا بدبختی‌های آینده‌ی توأم با احساس بی‌لذتی یا نشانه‌های بدنی می‌داند (ر.ک: دادستان، ۱۳۷۶، ص ۶۰). هرگنهان نیز اضطراب را هشدار در مورد خطرهای قریب‌الوقوع می‌داند (هرگنهان، ۱۴۰۰، ص ۶۶۴).

ب) اضطراب حالتی ناخوشایند و رنج آور است.

ج) این هیجان با برخی نشانه‌ها و علائم همراه است؛ از این‌رو اضطراب را یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم می‌دانند که با یک یا چند مورد از احساسات جسمی همراه می‌شود؛ مثل احساس خالی‌شدن سر، دل‌تنگی، درد قفسه‌سینه، تپش قلب و ... (پورافکاری، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۹۲؛ کاپلان، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۴۷۴).

د) منبع اضطراب غالباً مبهم است؛ به‌همین سبب، برخی آن را نوعی ناآرامی و ترسی ناخوشایند می‌دانند که توأم با احساس خطری قریب‌الوقوع است و منبع آن نیز شناختنی نیست (رو و دیگران، ۱۳۷۳، ص ۷۷). فروید اضطراب را به حالت عاطفی و ناخوشایندی که با احساس جسمانی همراه است و به فرد درباره‌ی خطر قریب‌الوقوع هشدار می‌دهد، تفسیر می‌کند. او معتقد است که این حالت ناخوشایند معمولاً مبهم است و به‌سختی می‌توان آن را به‌طور دقیق مشخص کرد (فیست و دیگران، ۱۴۰۰، ص ۵۱).

۳-۱. تفاوت اضطراب و ترس

دو حالت روانی ترس و اضطراب دارای مشترکاتی‌اند؛ اما در واقع این دو نوع بیماری، جدا از

هم هستند. با نظر به آنچه حاصل آمد و طبق قواعد روان پویایی، باید میان ترس و اضطراب از نظر روان‌شناسی تمایز قائل شد. بی‌گمان هیجانی که شخص موقع عبور از عرض خیابان که با نزدیک شدن سریع یک اتومبیل احساس می‌کند با ناراحتی مبهمی که از ملاقات افراد ناآشنا، در موقعیتی غیرمعمول به او دست می‌دهد، متفاوت است (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۴۷۸). برخی از تفاوت‌های میان ترس و اضطراب ریشه در موارد ذیل دارد:

الف - منبع و منشأ

اساساً ترس‌ها احساسی را پوشش می‌دهند که در برابر وقوع شیء خطرناک و معلوم پدید می‌آید (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۱؛ قائمی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸)؛ اما اضطراب، واکنش در برابر خطری نامعلوم و درونی و مبهم است (هورنی، ۱۳۶۹، ص ۳۷-۴۰). اضطراب واقعی از نگاه فروید، از این منظر با ترس تفاوت دارد که موضوع ترسناک خاصی را شامل نمی‌شود، اما انسان در صورتی دچار ترس می‌شود که مثلاً ناگهان اتومبیلش در بزرگراهی یخزده شروع به سُر خوردن کند و او کتتری بر آن نداشته باشد (فیست و دیگران، ۱۴۰۰، ص ۵۲).

ب - زمان

ترس از موقعیتی معلوم و اغلب متکی به زمان حال پدید می‌آید؛ اما اضطراب متوجه آینده یا گذشته است (قائمی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸).

ج - مدت

معمولاً عمر ترس کوتاه، ولی عمر اضطراب طولانی است (جیمز، ۱۳۷۷، ص ۲۲۲).

د- عامل خطر و کیفیت دفاع

ترس برآمده از عامل خطر خارجی، ولی اضطراب برآمده از عامل خطر درونی خود شخص است؛ زیرا در حین ترس وجود انسان کیفیت دفاعی پرتحرک، مثبت و فعالی پیدا می‌کند، درحالی‌که در اضطراب، با کیفیت روحی مأیوس، بی‌دفاع و ناتوان همراه است (رک: هورنی، ۱۳۶۹، ص ۳۷-۴۰).

۴-۱. انواع اضطراب

اضطراب را در یک نگاه و از حیث منبع می‌توان به طبیعی (نرمال/بهنجار) و غیرطبیعی (نابهنجار)

تقسیم کرد. اضطراب طبیعی و بهنجار اضطرابی است که ناشی از یک خطر موجود است و با از بین رفتن خطر زائل می‌شود. این اضطراب را باید لازمه زیست انسانی دانست (بک، ۱۳۶۹، ص ۱۶۲؛ Boland & others, 2015, p 98). اضطراب موجب عملکرد اجتماعی، فیزیکی و عقلی می‌شود و عملکرد انسان را در این حوزه‌ها بهبود می‌بخشد (Barlow & Durand, 2015, p 123). به‌طور کلی، از آثار مثبت اضطراب که مظه‌ری از واکنش جنگ‌وگریز جهت حفظ جان انسان در رویارویی با خطر است (بک، ۱۳۶۹، ص ۱۵۳) و سطحی از آن برای رشد و تکامل شخصیت ضروری است، می‌توان به احتیاط‌افزایی، سرعت‌بخشی، حرکت‌آفرینی، دقت‌زایی، تعادل، نظم‌دهی و پویایی‌زایی آن اشاره داشت. اضطراب نرمال، سبب عکس‌العمل متناسب با خطر است و انسان را به دفع خطر از خود و می‌دارد (شاملو، ۱۳۷۶، ص ۱۷۵). همچنین اضطراب عامل سرعت و شتاب در امور می‌شود و آدمی را وادار می‌کند تا کار خود را با سرعت هرچه‌بیشتر انجام دهد و در صحنه از دیگران عقب نماند (قائمی، ۱۳۷۶، ص ۲۹۰). تعادل را باید از دیگر آثار مثبت اضطراب دانست. اضطراب و هیجان دارای نیرویی است که نوعی تعادل در احساس آدمی برجا می‌گذارد و در آن حال، با سرچشمه‌ای بسیار عمیق مربوط است که هنوز انگیزه آن بر ما پوشیده است (شکیباپور، ۱۳۶۹، ص ۱۲۸). نظم نیز یکی دیگر از آثار بهینه اضطراب در زندگی انسان‌هاست (قائمی، ۱۳۷۶، ص ۲۹۰).

نوع دوم اضطراب، اضطراب نابهنجار یا عصبی است که شدتش با اندازه خطر تناسبی ندارد و یا حتی واکنشی است بدون وجود خطر واقعی عینی (بک، ۱۳۶۹، ص ۱۵۳). اساساً اضطراب اگر به نحو مطلق بیان شود، به همین قسم مرضی اشاره دارد.

در تقسیم‌بندی دیگری، اضطراب را از حیث تداوم زمانی، دو نوع اضطراب موقت و مزمن می‌دانند. اضطراب موقت در خلال بیماری‌ها، جراحی‌ها یا پاره‌ای از عارضه‌های توأم با تب ظاهر می‌شود، معمولاً در اوج بیماری بروز می‌کند و پس از پلیمان بیماری و یا حتی پیش از پایان آن از بین می‌رود (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۵). اضطراب مزمن به صورت یک ناراحتی کم‌وبیش دائم در سطح روانی، جسمانی یا ارتباطی آشکار می‌شود. اضطراب مزمن

می‌تواند به شکل ظاهری احتراز از دیگران یا بی‌توجهی نمایان شود. این واکنش‌ها باید برای اطرافیان به منزله علائم هشداردهنده به شمار آید (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۳).

۵-۱. علل اضطراب

از دیرباز فلاسفه و رهبران دینی و دانشمندان و پزشکان و دانشمندان علوم اجتماعی تلاش کرده‌اند تا خاستگاه پیدایش اضطراب را کشف کنند (Clark & Beck, 2010, p 3). مکاتب و رویکردهای مختلف، ریشه اضطراب را به عوامل متعددی نسبت می‌دهند؛ برای نمونه، رویکرد وجودگرایی، خاستگاه اضطراب را مسائل هستی‌شناسی، نیازهای پاس‌داشت وجود خود و نگرانی‌های نهایی تشکیل‌دهنده روان‌پویه‌های وجودی، چون مرگ و تنهایی و بی‌معنایی می‌داند که اضطراب را فرا می‌خوانند (می، ۱۳۹۲، ص ۳۲). بوگنتال معتقد است هر تجربه‌ای که به هر شیوه‌ای موجب ترس و اضطراب می‌شود، به نحوی می‌تواند موجب تهدید وجود شود (Bugental, 1965)؛ اما در یک جمع‌بندی کلی، علل ایجاد اضطراب را می‌توان دست کم در سه عامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی پژوهید.

الف - عوامل زیست‌شناختی

شواهد روزافزون نشان می‌دهد که گرایش به تنش، عصبی‌بودن و اضطراب را به ارث می‌رسد. به نظر می‌رسد گرایش به وحشت‌زدگی نیز زمینه خانوادگی و احتمالاً مؤلفه‌ای ژنتیکی دارد که با عوامل ژنتیکی سهمیم در اضطراب قدری فرق دارد. مثل تقریباً همه صفات هیجانی و اختلالات روانی دیگر ژن خاصی که بتوان آن را علت اضطراب یا وحشت‌زدگی دانست، وجود ندارد؛ در عوض مجموعه‌ای از ژن‌ها در مناطق مختلف کروموزوم‌ها هستند که در صورت قرار داشتن عوامل روان‌شناختی و اجتماعی در سر جای خود ما را در برابر اضطراب و وحشت‌زدگی آسیب‌پذیر می‌کنند. اضطراب همچنین با برخی مدارهای مغزی خاص و نظام‌های انتقال‌دهنده عصبی رابطه دارد؛ برای مثال کاهش میزان گاما آمینو بوتیریک اسید (GABA) که بخشی از نظام گابا- بنزودیازپین است، با افزایش اضطراب رابطه دارد (بارلو و دیورند، ۱۳۹۴، ص ۱۶۷-۱۶۶).

ب - عوامل روان‌شناختی

فروید معتقد بود اضطراب واکنشی روانی به خطر فعال‌شدن مجدد وضعیتی ترسناک در کودکی است. نظریه پردازان رفتاری معتقد بودند اضطراب، حاصل شرطی‌سازی کلاسیک اولیه، الگوبرداری یا دیگر شکل‌های یادگیری است؛ اما شواهد جدید و درحال‌فزونی از مدل یکپارچه اضطراب حمایت می‌کنند که انواع علل روان‌شناختی را در بر می‌گیرد (بارلو و دیورند، ۱۳۹۴، ص ۱۶۹). چنانچه شناخت از عوامل روان‌شناختی به شمار رود، پروچاسکا معتقد است که نخستین منبع اضطراب، از آگاهی زیاد ما در این باره ناشی می‌شود که باید در زمان نامعلومی بمیریم. هستی مستلزم نیستی است. امکان دارد که فرهنگ ما روان‌شناسی مرگ را انکار کند، ولی این واقعیت که کل وجود ما به نیستی خواهد انجامید، می‌تواند ما را تکان دهد. در صورتی که صادق باشیم از این امر نیز آگاهیم که عزیزترین افراد ما هر لحظه ممکن است بمیرند و نه تنها به وجود خود، بلکه به بخشی از وجود ما که عمیقاً با آن‌ها پیوند خورده است، خاتمه دهند (پروچاسکا و نورکراس، ۱۴۰۱ ش، ص ۱۶۰).

ج - عوامل اجتماعی

رویدادهای پراسترس زندگی می‌توانند ماشه آسیب‌پذیری زیست‌شناختی و روان‌شناختی در برابر اضطراب را بچکانند. اکثر این رویدادهای پراسترس، ماهیتی اجتماعی و میان‌فردی دارند؛ مثل ازدواج، طلاق، مشکلات کار، مرگ عزیزان، فشارهای درسی. برخی از این رویدادها هم مثل مصدومیت یا بیماری فیزیکی هستند (پروچاسکا و نورکراس، ۱۴۰۱ ش، ص ۱۶).

۶-۱. علائم و نشانه‌های اضطراب

اساساً شناخت علائم و نشانه‌های بیماری، به درمان بیمار کمک شایانی می‌کند. نشانه‌های اضطراب را نیز می‌توان دست‌کم در محورهای جسمانی، هیجانی- روانی و رفتاری مورد مطالعه قرار داد:

الف - نشانه‌های جسمانی اضطراب

بی‌گمان نشانه‌های جسمانی را باید یکی از مؤلفه‌های مهم هر هیجانی به شمار آورد (ریو، ۱۳۹۸، ص ۳۶۷). براساس تحقیقات گسترده محققان در دهه‌های اخیر نشانه‌های اضطراب در

نخستین هفته‌ها و ماه‌های زندگی هم شناسایی شده است و بروز آن‌ها در جسم کودکان، بسیار حائز اهمیت است (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۶). پاره‌ای از این نشانه‌ها به قرار زیر است:

آشفته‌گی چهره و موی سر و صورت و همچنین انقباض‌های خفیف پلک‌ها، گشادشدن مردمک چشم، عرق‌کردن کف دست، رنگ‌پریدگی، سرخ‌شدن رنگ پوست که به سبب تحریک زیاد اعصاب است، لرز، سراسیمگی، دردهای عضلانی، دشواربودن سخن‌گفتن، نیمه‌باز بودن و خشکی دهان، اختلال در خواب (بی‌خوابی و بیداری طولانی)، عدم تعادل و رفتار غیر منطقی و نامعقول، افزایش دفعات تنفس، کوتاهی تنفس، تنفس نامرتب، احساس فشار در سینه، افزایش ضربان قلب، تپش قلب، بیماری‌های روده‌ای معدی، آرتريت، سردردهای میگرنی، افزایش یا کاهش فشار خون (در این باره ر.ک: گلدبرگ، ۱۳۷۱، ص ۱۱؛ دادستان، ۱۳۷۶، ص ۶۸؛ هورنی، ۱۳۶۹، ص ۴۳-۵۵؛ رو، ۱۳۷۳، ص ۸۰؛ بارلو و دیورند، ۱۳۹۴، ص ۱۷۲).

ب - نشانه‌های روانی - هیجانی

محور بعدی نشانه‌های اضطراب را باید به نشانه‌های روانی - هیجانی اختصاص داد. برخی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از: احساس تقصیر و گناه؛ احساس کمبود محبت؛ ضعف تمرکز بر اثر اضطراب (دادستان، ۱۳۷۶، ص ۷۷-۶۳)؛ عدم ثبات در رأی، احساس تنهایی و بیچارگی (اخوت، ۱۳۶۲، ص ۵۱)؛ دقت در جزئیات (گلدبرگ، ۱۳۷۱، ص ۱۱)؛ احساس درملندگی (هورنی، ۱۳۶۹، ص ۴۳-۵۵)؛ احساس تنهایی (شاملو، ۱۳۷۶، ص ۲۴۰)؛ احساس یأس و ناامیدی (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۳، ص ۵۵).

ج - نشانه‌های رفتاری

اساساً از مهم‌ترین نشانه‌های رفتاری اضطراب می‌توان به وسواس اشاره داشت. بسیاری از روان‌کاوان، ریشه وسواس را درونی و اضطراب را از علل مهم آن برمی‌شمارند؛ برای مثال، کودکی که خود را آلوده کرده است، برای مقابله با اضطراب ناشی از آن که به علت نگرانی از امرونی‌های مادر پدید می‌آید، خود را بارها می‌شوید. تکرار این امر زمینه را برای عادت یا

پیدایش افکار وسواس‌گونه فراهم می‌آورد که نگران‌کننده و صدمه‌آفرین است (قائمی، ۱۳۸۰، ص ۸۲). البته گاهی نیز وسواس زمینه‌ساز بروز اضطراب می‌شود؛ از این رو، اضطراب و وسواس لازم و ملزوم یکدیگرند.

خودکشی نیز از دیگر نشانه‌های رفتاری اضطراب است. افراد مبتلا به اضطراب ممکن است در مقایسه با افراد بدون اضطراب بیشتر در معرض افکار خودکشی، اقدام به خودکشی و مرگ بر اثر خودکشی قرار داشته باشند. اختلال هراس، اختلال اضطراب فراگیر و هراس اختصاصی به منزله اختلالات اضطرابی شناخته می‌شوند که به شدت با گذار از افکار خودکشی به اقدام به خودکشی همراه هستند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۱۴۰۱، ش، ص ۲۷۳).

۲. اضطراب در حکمت سینوی

۲-۱. مفهوم‌شناسی اضطراب

اضطراب را به درستی نمی‌توان تعریف کرد و آنچه در این باره آمده، تنها شرح اسم یا شرح لفظ است؛ اما از بین واژه‌های نزدیک به مفهوم اضطراب، واژه خوف را باید نزدیک‌ترین و رایج‌ترین آن‌ها در متون فلسفی دانست. واژه‌هایی چون خشیت، روع، فزع، رهبت، وجل، بیش از آنکه ماهیت اضطراب را نشان دهند، در نهایت دلالتشان، به لوازم و آثار اضطراب اشاره دارند و مفاهیم دقیقی برای انعکاس چیستی و ماهیت اضطراب به شمار نمی‌روند؛ برای نمونه راغب درباره خشیت می‌نویسد: خشیت به معنای ترسی آمیخته با تعظیم است و غالباً در مواردی به کار می‌رود که از علم و آگاهی به چیزی سرچشمه می‌گیرد؛ از این رو، در قرآن مجید این مقام مخصوص عالمان شمرده شده است (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۱۴۹). روع و فزع نیز اغلب به معنای ترس به کار می‌رود (ابن منظور، ۱۴۱۲، ق، ج ۵، ص ۳۷۱؛ طریحی، ۱۳۶۷، ج ۱، ص ۲۵۲). رهبت نیز بر ترس و وحشت طولانی و ریشه‌دار اطلاق می‌شود (عسکری، ۱۴۱۲، ق، ص ۲۶۱). به نظر می‌رسد وجل تنها واژه نزدیک به موضوع پژوهش بعد از واژه خوف باشد. وجل همان حالت خوفی است که به انسان دست می‌دهد (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۵۵۰؛ ابن منظور، ۱۴۱۲، ق، ج ۱۵، ص ۲۲۳). درباره تفاوت خوف و وجل گویند: خوف خلاف آرامش است و وجل یعنی اضطراب داشتن و در

جایی که وجل به کار می‌رود، خوف به کار نمی‌رود (عسکری، ۱۴۱۲ ق، ص ۲۲۷). به هر روی، با وجود قرابت معنایی واژه وجل به موضوع پژوهش، این واژه در متون فلسفی ما کمتر مورد اقبال قرار گرفته است.

با نظر به اصول و مبانی علم النفس سینوی، احوالات نفس را می‌توان در یک نگاه کلی، به سه قسم تقسیم کرد: ۱. احوالاتی که خاص بدن است، اما به مدد نفس تحقق می‌یابد، مانند: خواب و بیداری، سلامتی و مرض، تغییر مزاج و حتی درد ناشی از زدن؛ ۲. احوالاتی که ابتدا برای نفس است، اما لاجرم باید در بدن یا مقارن با بدن تحقق پذیرد، مانند تخیل، اضطراب، غم، غضب، و حزن؛ ۳. احوالاتی که نسبت به نفس و بدن یکسان‌اند (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۷۵). با حفظ این مقدمه و با جست‌وجویی گسترده در حکمت سینوی به ویژه آثار بوعلی اغلب واژه خوف را می‌توان برابر با اضطراب روان‌شناختی (حسب تفاوت‌های پیش‌گفته در مبحث تفاوت اضطراب و ترس) دانست؛ زیرا بوعلی خوف را حاصل انفعال نفسانی یا نوعی برانگیختگی درونی می‌داند که از گمان به وقوع ضرری قریب‌الوقوع در آینده پدید می‌آید. به عبارتی، سه مؤلفه احتمالی بودن (نامعلومی و ابهام)، وقوع در آینده و نیز آسیب‌زایی موضوع این هیجان از مؤلفه‌های اصلی مفهوم خوف در نگاه بوعلی به شمار می‌روند که دست‌کم با ترس از دو جهت منبع، و زمان متفاوت است. به عقیده او یکی از امتیازات انسان نسبت به حیوانات در همین حالت نفسانی است که در مؤلفه دوم، یعنی وقوع در آینده، با هم تفاوت دارند؛ چراکه خوف در حیوانات محصول حالتی نفسانی است که از وقوع ضرری در حال یا متصل به حال پدید می‌آید (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۸۳-۱۸۴). ابن‌سینا در منطق شفا، خوف را حاصل شری می‌داند که وقوعش در آینده‌ای نزدیک محتمل است؛ حال چه این شر به حد افساد رسیده باشد، چه نرسیده باشد. همچنان‌که اگر در گذشته یا حال واقع شده باشد، دیگر خوف نامیده نمی‌شود (۱۴۰۵ ق ب، ص ۱۳۸).

ابن‌سینا همچنین در مفهوم‌پژوهی واژه خوف، تلاش می‌کند تا از مقایسه این واژه با مفاهیم متضاد یا متقارنش، نمایش دقیق‌تری از آن به جا گذارد. او واژه رجاء یا همان امید را

در مقابل خوف می‌دلند که از مؤلفه‌های سه‌گانه خوف، دست‌کم در مؤلفه سوم یعنی آسیب‌زایی، با خوف تفاوت دارد (ر.ک: ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۸۳-۱۸۴). به اعتقاد شیخ‌الرئیس، امید یا رجاء، خیال امری با حکم قطعی یا ظنی به این است که آن امر غالباً انجام خواهد شد و امنیه یا آرزو، تخیل و اشتها و حکم به لذت‌بخش‌بودن مطلبی است، در صورتی که آن مطلب محقق شود (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۶۶).

خواجه نصیرالدین طوسی از شارحان شهیر حکمت بوعلی، خوف را به رنجش ناشی از امر مکروه قریب‌الوقوع و یا احتمال از دست دادن امری مطلوب تفسیر می‌کند و می‌گوید: خوف عبارت است از تألم باطن به سبب توقع مکروهی که اسباب حصول آن ممکن‌الوقوع باشد، یا توقع فوات مطلوب و مرغوبی که تلافی آن متعذر باشد (۱۳۷۳، ص ۵۱).

چون فضای غالب فکری در زمان فخر رازی، تفکر مشایی بود و او آشنایی کافی با آثار و ادبیات بوعلی داشت، هیجاناتی چون خوف و غم و خشم و شادی را کیفیاتی نفسانی و انفعالاتی روحی می‌داند (بی‌تا، ج ۱، ص ۴۰۶) و به‌طور مشخص «خوف» را توقع امری مکروه و انتظار وقوع یک شر در آینده نزدیک قلمداد می‌کند (فخر رازی، ۱۴۰۱ ق، ج ۹، ص ۹۵، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۱۱، ۴۲۶). گاه آن را به ظن حدوث امری مکروه در آینده (فخر رازی، ۱۴۰۱ ق، ج ۱۰، ص ۸۹) و گاه نیز به تألم و ناراحتی قلبی ناشی از توقع وقوع ضرری در آینده تفسیر می‌کند (فخر رازی، ۱۴۰۱ ق، ج ۲۷، ص ۱۲۲) که وجه مشترک همه این تعاریف، بهره‌مندی از سه مؤلفه پیش‌گفته است؛ بنابراین با مبهم‌دانستن منبع خوف از یک‌سو و تعلقش به آنچه در آینده احتمال وقوع دارد از سوی دیگر، باید در حکمت سینوی، اضطراب (و نه ترس) را معادل با واژه خوف در نظر گرفت.

۲-۲. انواع اضطراب

همان‌گونه که در روان‌شناسی اضطراب را از حیث منبع می‌توان به بهنجار و نابهنجار تقسیم کرد، در حکمت نیز بر این تقسیم صحنه گذاشته می‌شود. فارابی در *فصوص‌الحکم*، جذب نافع را از اقتضات شهوت در حیوان می‌داند و دفع ضار و شرور را از اقتضات خوف که متولی‌اش قوه

غضبیه است (فارابی، ۱۴۰۵ ق، ص ۷۵). از نگاه او در فوائد خوف و رجاء همین بس که نبود آن دو، مستلزم از بین رفتن نظام انسانی است و بدون آن‌ها دیگر نه کسی برای فردایش تلاش می‌کند و نه مرئوسی در برابر رئیسش سر تعظیم فرود می‌آورد و نه احدی به دیگری احسان می‌کند و نه حتی خداوند اطاعت می‌شود (فارابی، ۱۴۱۳ ق، ص ۲۸۶).

این سینا نیز در فلسفه خود، خوف مطلوب را به رسمیت می‌شناسد و در الهیات شفاء به سه‌گانه‌ای از فضائل اشاره می‌کند که برخی از آن‌ها با شهوت، برخی با غضب و برخی نیز با تدبیر بدن مرتبط‌اند. به باور او آن دسته از فضائلی که با غضبیات در ارتباط‌اند، عبارت‌اند از: خوف، خشم، غم، حسد و کینه، و چنانچه معتدلانه در جای خود به کار گرفته شوند، همه ذیل عدالت قرار می‌گیرند (۱۳۷۶، ص ۵۰۷-۵۰۸).

خواجه نصیرالدین طوسی خوف مطلوب را خوفی می‌داند که از حسرت ترک مسیر کمال و سیر و سلوک ناشی شده باشد و می‌گوید: خوف و حزن ارباب سلوک از فایده‌ی خالی نباشد، چه حزن اگر به سبب ارتکاب معاصی باشد، یا به سبب فوت مدّت گذشته در عطلت از عبادت، یا در ترک سیر در طریق کمال مقتضی تصمیم عزم توبه باشد و خوف اگر از سبب ارتکاب گناه و نقصان و نرسیدن به درجه ابرار باشد، موجب جهدکردن در اکتساب خیرات و مبادرت در سلوک طریق کمال باشد. پس اگر اسباب حصول معلوم الوقوع باشد یا مظنون به ظنی غالب، آن را انتظار مکروه نیز خوانند و تألم زیادت باشد، و اگر تعدّر وقوع اسباب معلوم باشد و تألم حاصل، آن را خوفی خوانند که سبب آن مالیخولیا باشد (۱۳۷۳، ص ۵۱).

۲-۳. علل و ریشه‌های اضطراب

به طور کلی ریشه‌های اضطراب را در حکمت سینوی می‌توان در عواملی چون عوامل زیستی، تغذیه‌ای و شناختی طبقه‌بندی کرد.

الف- عامل زیستی

عامل زیستی از عوامل زمینه‌ساز اضطراب به شمار می‌رود؛ زیرا مجموعه‌ای از ژن‌ها در مناطق مختلف کروموزوم‌ها هستند که در صورت قراردادن عوامل روان‌شناختی و اجتماعی در سر جای خود، ما را در برابر اضطراب و وحشت‌زدگی آسیب پذیر می‌کنند (بارلو و دیورند، ۱۳۹۴،

ص ۱۶۷-۱۶۶). بوعلی نیز در حکمت خود به این عامل اشاره می‌کند و برخی مزاج‌ها را به صورت ژنتیکی مستعد ترس و اضطراب و خشم در نظر می‌گیرد (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۷۴). همچنین بر اساس طب قدیم، خوف در انسان حاصل انقباض و حرکت روح بخاری یا همان روح حیوانی به داخل بدن است و خشم و رقابت جویی، محصول حرکت رو به سمت خارج آن (نصیرالدین طوسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۳، ص ۳۹۸). باید دانست که قدما، روح بخاری یا روح حیوانی را جزئی از بدن می‌دانند که نفس در تدبیر بدن خود بدان نیاز دارد؛ زیرا نفس از هویتی تجردی و بدن از حقیقتی مادی بهره مند است، بنابراین در تدبیرش به واسطه‌ای احتیاج دارد که هم به مجرد نفس نزدیک باشد و هم به مادیت بدن. عنوان روح بخاری نیز اشاره به همین ویژگی بخارگونگی و لطافتش دارد. همچنین قدما معتقدند با انتقال خون سیاه از سمت راست قلب به سمت چپ آن، در اثر حرارت غریزی موجود در قلب، بخاری از جنس خون متصاعد می‌شود که نفس در تصرف و تدبیرش ابتدا به این روح تعلق یافته و به واسطه آن با اعضایی که ظرف این روح هستند، ارتباط می‌یابد (نصیرالدین طوسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲، ص ۳۰۲؛ صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱ م، ج ۹، ص ۷۶).

ب- عامل تغذیه‌ای

در حکمت سبوی عامل تغذیه از عوامل دیگری است که در پدیدآیی اضطراب بدان نظر شده است. از نگاه شارحان این حکمت، گرسنگی و به‌ویژه گرسنگی شدید، اندام‌های رئیسی بدن را تحت الشعاع خود قرار داده و مایه ضعف و سستی آن‌ها می‌شود. این علت، تشویش خاطر و اضطراب فکری و اختلال در عقل را نیز در پی خواهد داشت. بر همین اساس، اصلاح تغذیه از نگاه آنان اهمیت ویژه‌ای دارد و به‌همین منظور، بلید درصدد کم کردن کمیت غذا و درعین حال بالابردن کیفیت آن برآمد. اما کاهش طعام از آن روست تا در حین هضم، توجه نفس به اعضای رئیسی کاهش نیابد و افزایش کیفیت نیز بدان جهت است که کاستی‌های حاصل از کمی طعام جبران شود (ابن‌سینا، ۱۴۰۴ ق، ج ۲، ص ۱۱۳).

ج- عامل شناختی

عامل شناختی، از دیگر عواملی است که در پدیدآیی اضطراب باید بدان نظر داشت. به‌همان اندازه که

در روان‌شناسی، مکاتب شناختی و مشتقات آن از مهم‌ترین مکاتب شناخته‌شده دوران معاصر به شمار می‌روند، در حکمت نیز از این عامل و جایگاه آن به‌نیکی سخن رفته است. بوعلی در رساله کوچک الشفاء من خوف الموت، یکی از علل اضطراب مرگ، بلکه هرگونه خوف و اضطرابی را جهل و عدم شناخت کافی نسبت به حوادث و احوالات آینده و چگونگی وقوع آن می‌داند؛ جهلی که خستگی حاصل از آن، خستگی حقیقی، و رهایی از آن، راحتی حقیقی و لذت لبدی انسان را در پی دارد (بی‌تا، ص ۳۴۱). فخر رازی نیز در ذیل بحث از ارجمندی لذات عقلی نسبت به لذات حسی در انسان، به دلیلی اشاره می‌کند که بر پایه آن، نمی‌توان لذات حسی را اشرف از لذات عقلی دانست؛ چراکه در این صورت لازم می‌آید تا حیوانات حقیر نیز به جهت شدت لذات حسی خود، بالاتر از انسان‌ها قرار گیرند. قوه عاقله در انسان سبب می‌شود از سطح لذات حسی‌اش کاسته شود؛ زیرا یادآوری لذات گذشته‌ای که از بین رفته، مایه تألم خاطرش می‌شود، توجه به لذات حالی، طمعش را برای دستیابی فزون‌تر لذات، افزون‌تر می‌سازد، و تفکر در لذات آینده نیز مایه اضطراب شدیدش می‌شود؛ چراکه جهل از آینده و بی‌اطلاعی از جزئیات آن اضطراب و نگرانی را در انسان سرعت می‌بخشد (فخر رازی، ۱۳۶۴، ص ۸۹-۹۰). بر همین پایه، یکی از علل مهم اضطراب، عامل شناختی است و اساساً شناخت ناکافی یا نادرست از واقع، زمینه‌های اضطراب انسان را فراهم می‌آورد و این همه در حالی است که مؤمن به سبب توکل بر خدای قادر متعال و اعتماد به او نگرانی ندارد و خوف و اضطرابی نسبت به آینده به خود راه نمی‌دهد: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲). مؤمن اساساً به منبع بیکرانی از لذات و آرامش تکیه دارد که لذات حسی را در برابر این لذات بی‌شکل و بی‌رنگ می‌سازد.

از دیگر وجوه شناختی که فخر رازی در پیدایش اضطراب و غم بدان اشاره می‌کند، مقایسه‌ای است که هر فردی در ذهنش، بین خود و دیگری انجام می‌دهد. او معتقد است که هر شخصی نسبت به دیگری از جهت کمالات و فضائل سه حالت دارد: یا راجح است یا مساوی یا مرجوح. در صورت برتری، طرف مقابلش که مرجوح است، سعی بر حذف او دارد،

حال یا حذف ذات او و یا پنهان‌سازی کمالاتش در چشم و ذهن دیگران. این حالت، بی‌گمان به بروز غم و درد و اضطراب صاحب کمال خواهد انجامید. در حالت دوم، یعنی تساوی نیز هرکدام تلاش برای اثبات خود و ابراز برتری نسبت به دیگری دارد که این خود موجب تنازع میان آن‌ها می‌شود. به باور فخر رازی، تنازع و اختلاف اصولاً از اسباب مهم شکل‌گیری غم و اضطراب شدید دانسته می‌شود، به‌ویژه اگر یکی در این تنازع مغلوب واقع شود که در این صورت غم و اضطرابش دوچندان نیز خواهد شد؛ از سوی دیگر، فرد غالب هم نگران زوال صفات برتری‌بخش خویش می‌شود و این خود به‌تنهایی برای تولید سطحی از اضطراب و اندوه کفایت می‌کند. مرجوحیت در حالت سوم نیز سبب می‌شود تا فرد مغلوب با تمرکز بر نقائص خود و توجه به فرد برتر، از نقاط قوت خویش غافل شود (فخر رازی، ۱۳۶۴، ص ۱۰۳-۱۰۴).

۴-۲. نشانه‌ها و پیامدهای اضطراب

نشانه‌ها و پیامدهای اضطراب را می‌توان در نشانه‌های جسمانی، روانی و رفتاری مطالعه کرد. در این بخش تلاش می‌شود تا مجموعه نشانه‌ها و پیامدهای اضطراب در حکمت سینوی بررسی، و آثار آن بر تن و روان انسان تحلیل شود.

الف. آثار و نشانه‌های جسمانی

در حکمت سینوی شواهد متعددی نشان می‌دهد که اضطراب، با آثار و پیامدهای جسمانی فراوان خود، کاستی‌های عدیده‌ای را بر تن تحمیل می‌کند. ابن‌سینا اختلال در خواب، خستگی و حتی مرگ را برخی از این پیامدها به‌شمار آورده است. البته او پیامد هر اضطرابی را بیداری یا بی‌خوابی نمی‌داند؛ بلکه معتقد است اضطراب نسبت به وقایع قریب‌الوقوع می‌تواند برای انسان چنین حالتی را رقم بزند. او همچنین در توضیح انواع خستگی، برخی را ناشی از تحرکات بدنی، برخی را از افکار و برخی را از اضطراب و ترس می‌داند (۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۶۰-۱۶۱). وی اثر دیگر اضطراب را کاهش شهوت می‌شمارد و اعتقاد دارد که با اضطراب، شهوت در انسان فروکش می‌کند، همان‌طور که شهوت، خشم را فرومی‌نشاند (ابن‌سینا، بی‌تا، ص ۱۷). با اضطراب، انسان از دردها و آلام جسمانی غافل می‌شود. نکته

فلسفی این اتفاق از نگاه بوعلی، توجهی است که نفس از امور کلی به جزئی پیدا می‌کند. به دیگر سخن، از نگاه شیخ‌الرئیس، نفس دو نوع فعل دارد: ۱. فعل آن نسبت به بدن که اداره امور بدن است؛ ۲. فعل آن نسبت به خودش و مبادی عالی که ادراک و تعقل باشد و این دو با یکدیگر منافاتی ندارند و گاهی اقبال نفس به یکی سبب می‌شود تا از دیگری باز بماند (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۹۶، ۱۳۷۹، ص ۳۷۱-۳۷۲، ۲۰۰۷ م، ص ۹۵).
براین اساس، نه تنها اشتغال بدن، نفس را از فکر باز می‌دارد، بلکه حتی افعال بدنی نفس و توجه نفس به برخی از افعال، وی را از سایر کارها نیز باز می‌دارد؛ از این رو، توجه به غضب باعث غفلت از شهوت می‌شود و اضطراب، آن را از هر دو بازمی‌دارد.

یکی دیگر از آثار اضطراب در نگاه بوعلی، سردی مزاج و فراهم شدن زمینه بسیاری از بیماری‌ها و حتی مرگ است، همان‌طور که گرمی مزاج که از آثار فرح و شادی است، زمینه دفع بسیاری از دردها و بیماری‌ها را فراهم می‌آورد (ابن‌سینا، ۱۳۶۳، ص ۱۲۰).

فخر رازی در شرح *عیون الحکمة بوعلی*، یکی از آثار اضطراب را سرآزیر شدن اشک می‌داند. به اعتقاد او با میل روح بخاری به داخل بدن در حین خوف، سردی بدن غلبه می‌یابد که لاجرم حاصلش انقباض خواهد بود و نتیجه این انقباض و انقباض جرم دماغ (مغز)، روان شدن رطوبات از مسیر چشم‌ها است (فخر رازی، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۲۷۴).

ب. نشانه‌ها و پیامدهای غیر جسمانی

یکی از آثار هجوم اضطراب به انسان از دیدگاه بوعلی، ضعف نفس و درمقابل، تقویت قوه تخیل در انسان است. به باور ابن‌سینا، در پی اضطراب، با تضعیف قوه عاقله و تقویت تخیل انسان، امور موهوم، موجود و واقعی پنداشته می‌شوند و ظن و وهم، که دو بازوی مهم تخیل‌اند، قوت می‌گیرند؛ در نتیجه، انسان اشیا و اصواتی را می‌بیند و می‌شنود که هیچ‌کدام واقعیت خارجی ندارند. ابن‌سینا این فرد را هم‌ردیف با مجانین و دیوانگان قرار می‌دهد (۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۵۴، ۲۰۰۷ م، ص ۱۲۱).

از مهم‌ترین عوارض اضطراب در نگاه بوعلی، ایجاد موانعی در مسیر کمال انسانی است (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ ق الف، ج ۲، ص ۱۵۳). شاید دلیل اصلی این مسئله آن باشد که با بالا رفتن

اضطراب، تخیل و توهم در انسان بیشتر می‌شود و با استیلاهی وهم و ظن، زمینه حاکمیت قوه عاقله که سلطان قوای انسانی و یگانه راز سعادت اوست، از بین می‌رود.

نتیجه‌گیری

به باور برخی از پژوهشگران، آنچه مطالعه تطبیقی را امکان‌پذیر می‌سازد، وجود نقطه اشتراک و هم‌سنجی در یکی از اضلاع مانند مسئله مبنا، لوازم، روی‌آورد فرضیه، نظریه و بستر معرفتی است. این ملاک حداقل‌گرایانه است؛ از این رو، تفاوت عمده نه تنها نفی‌کننده امکان تطبیق نیست، بلکه فایده آن را افزون می‌کند؛ مثلاً در مطالعه تطبیقی در خداشناسی، مقایسه ابن‌سینا و گابریل مارسل، بیش از مقایسه ابن‌سینا و میرداماد آموزنده است. مارسل متأله و فیلسوف اگزیستانسیالیست، در علم به خدا، به لحاظ نگرش، مبنا، مسئله و نظریه با ابن‌سینا، شیخ فیلسوفان مشایی تفاوت اساسی دارد و همین تفاوت اساسی می‌تواند مسئله علم به خدا را نافذتر کند (فرامرز قراملکی، ۱۳۸۰، ص ۵۷-۵۸). بر همین پایه تلاش شد تا با وجود برخی تفاوت‌های فراگیر، مواضع وفاق دو دیدگاه روان‌شناسی و حکمت سینوی درباره اضطراب بررسی شود؛ به‌طور اجمال، مواضع وفاق آن دو را می‌توان در مفهوم اضطراب، انواع اضطراب، علل و ریشه‌های اضطراب و نیز آثار آن جست‌وجو کرد.

هر دو مکتب، از جهت «مفهومی»، اضطراب را در سه مؤلفه احتمالی بودن موضوع اضطراب، وقوع بیشتر آن در آینده و نیز آسیب‌زایی و رنج‌آوری آن مشترک می‌دانند؛ چراکه بوعلی و پیروان او خوف را حاصل انفعال نفسانی یا نوعی برانگیختگی درونی دانسته‌اند که از گمان به وقوع ضرری قریب‌الوقوع در آینده پدید می‌آید. در روان‌شناسی نیز این هیجان حالتی رنج‌آور و توأم با نگرانی در آدمی است که خطری را در آینده انتظار می‌کشد؛ منبعش نیز غالباً مبهم است و به‌سختی می‌توان آن را به‌طور دقیق مشخص کرد.

در روان‌شناسی نیز مانند حکمت، انواع اضطراب از حیث منبع عبارت است از: بهنجار و نابهنجار. اضطراب طبیعی و بهنجار در روان‌شناسی، اضطراب ناشی از خطری موجود است که با از بین رفتن خطر زائل می‌شود؛ اما اضطراب نابهنجار یا عصبی، اضطرابی است که

شدتش با اندازه خطر تناسبی ندارد و یا حتی واکنشی است بدون وجود خطری واقعی و عینی. بوعلی نیز خوف مطلوب را افزون بر خوف مرضی به رسمیت می‌شناسد و معتقد است چنانچه معتدلانه در جای خود به کار گرفته شود، ذیل عدالت قرار می‌گیرد. همان‌طور که خواجه نصیر طوسی خوف مطلوب را آن خوفی می‌داند که از حسرت ترک مسیر کمال و سیروسلوک ناشی شده باشد.

درباره علل اضطراب باوجود برخی اختلافات، اشتراکاتی نیز می‌توان میان دو مکتب یافت. علت‌های زیستی و شناختی و یا حتی روانی از ریشه‌های مشترکی است که در هر دو مکتب بدان اشاره شده است. همچنان که عوامل زیستی و ژنتیکی و نیز علل شناختی برخی از ریشه‌های اضطراب در روان‌شناسی است، در حکمت سینوی نیز برخی مزاج‌ها به صورت ژنتیکی مستعد ترس و اضطراب و خشم در نظر گرفته شده است. یکی از علل اضطراب در حکمت سینوی، جهل و عدم شناخت کافی نسبت به حوادث و احوالات آینده و چگونگی وقوع آن معرفی شده است.

از جهت آثار و نشانه‌های اضطراب، دو دسته پیامدهای جسمانی و غیرجسمانی را می‌توان از اشتراکات دو مکتب در نظر گرفت. خواب، بی‌خوابی، خستگی و حتی مرگ، برخی از نشانه‌ها و پیامدهای جسمانی اضطراب در حکمت سینوی است؛ همچنان که آشفتگی چهره، گشادشدن مردمک چشم، عرق کردن کف دست، رنگ‌پریدگی، لرز، افزایش ضربان قلب، تپش قلب، بیماری‌های روده و معده، افزایش یا کاهش فشار خون از برخی پیامدهای جسمانی اضطراب نابهنجار در روان‌شناسی قلمداد می‌شوند.

ضعف نفس و قوه عاقله در کنار تقویت قوه تخیل و نیز مانع‌سازی آن برای رسیدن به کمال، برخی از نشانه‌های غیرجسمانی این اختلال در حکمت بوعلی است. در روان‌شناسی نیز احساس تقصیر و گناه، ضعف تمرکز، عدم ثبات در رأی، احساس تنهایی و بیچارگی، احساس درماندگی، احساس تنهایی و ناامیدی برخی از نشانه‌های غیرجسمانی اضطراب مرضی است.

در پایان، بررسی دقیق‌تر انواع اختلالات اضطرابی و مختصات آن در حکمت سینوی متناظر باروان‌شناسی، از پیشنهادهای مورد تأکید نگارنده در پژوهش‌های آتی است. همچنان که بیان میزان تأثیرپذیری تحقیقات روان‌شناسی در موضوع مورد بحث نیز می‌تواند اصالت حکمت سینوی و جایگاه آن را در شکل‌گیری علم جدید، نیک‌تر فاش سازد.

منابع

- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۲۰۰۷ م). *احوال النفس* (احمد فواد اهوانی، محقق). پاریس: دار بیبلیون.
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۶). *الإلهیات من کتاب الشفاء* (حسن حسن زاده آملی، محقق). قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (بی‌تا). *رسائل ابن‌سینا*. قم: بیدار.
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۴ ق). *شرحی الإشارات* (محمد بن محمد نصیرالدین طوسی و محمد بن عمر فخر رازی، شارحان). قم: کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی (ره).
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۵ ق الف). *الشفاء (الطبیعیات)* (ابراهیم مدکور و سعید زاید، محققان). قم: کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی (ره).
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۵ ق ب). *الشفاء (المنطق)*. قم: کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی (ره).
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۶۳). *المبدأ والمعاد*. تهران: مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران - دانشگاه مک‌گیل.
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۹)، *النجاة من الغرق فی بحر الضلالات* (محمد تقی دانش‌پژوه، محقق). تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ابن‌منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۲ ق). *لسان العرب* (علی شیری، محقق). بیروت: دار إحياء التراث العربي.
- اتکینسون، ریتا ال. و دیگران (۱۴۰۰ ش). *زمینه روان‌شناسی هیگارد* (محمد نقی براهنی و دیگران، مترجمان). تهران: رشد.
- اخوت، ولی الله (۱۳۶۲). *تشخیص اختلالات روانی*. تهران: رز.

- انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۴۰۱). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5-TR) (فرزین رضاعی و دیگران، مترجمان). تهران: کتاب ارجمند.
- بارلو، دیوید اچ؛ دیورند، وی مارک (۱۳۹۴). آسیب‌شناسی روانی (مهرداد فیروزبخت، مترجم). تهران: رسا.
- بک، آرون (۱۳۶۹). شناخت درمانی و مشکلات روانی (مهدی قراچه‌داغی، مترجم). بی‌جا: نشر ویس.
- پروچاسکا، جیمز. او؛ نورکراس، جان سسی (۱۴۰۱ ش). نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی) (یحیی سیدمحمدی، مترجم). تهران: نشر روان.
- پورافکاری، نصرت‌الله (۱۳۷۶). فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی. تهران: فرهنگ معاصر.
- ترورجی، پاول (۱۳۷۷). فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن، مشهد: آستان قدس رضوی.
- جعفری، صادق و دیگران (بهار ۱۴۰۲). الگوی مفهومی اضطراب بر اساس منابع اسلامی. روان‌شناسی و دین، ۱۶(۶۱)، ص ۷-۲۶.
- جعفری، مهدی (۱۳۹۵). از اضطراب تا آرامش نگرشی دینی به عوامل و راهکارهای درمان اضطراب. قم: خلق.
- جوهری، اسماعیل بن حماد (بی‌تا). الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية. بیروت: دار العلم الملايين.
- جیمز، هویت (۱۳۷۷). آرمش (منوچهر شادان، مترجم). تهران: ققنوس.
- چورپیتا، بروس (۱۳۹۵). درمان‌شناختی رفتاری اضطراب در کودکان: رویکرد واحد پردازش‌های (کتابیون حلمی، مترجم). تهران: ارجمند.
- حسینی، ابوالقاسم (۱۳۷۳). بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- دادستان، پریخ (۱۳۷۶). روان‌شناسی مرضی تحوّل از کودکی تا بزرگسالی. تهران: سمت.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (بی‌تا). معجم مفردات الفاظ القرآن (ندیم مرعشلی، محقق). بی‌جا: دار الکاتب العربی.
- رو، کلارنس ج و دیگران (۱۳۷۳). مباحث عمده در روان‌پزشکی (جواد وهاب‌زاده، مترجم). تهران: شرکت علمی و فرهنگی.
- رحیمی، زهرا (۱۴۳۲ ق). التعلق النفسی وطرق علاجه فی القرآن الکریم. قم: جامعه المصطفی العالمیه.

- ریو، جان مارشال (۱۳۹۸). *انگیزش و هیجان* (مهدی گنجی، مترجم). تهران: ساوالان.
- سالاری‌فر، محمدرضا و دیگران (۱۳۹۳). *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ تهران: سمت.
- شاملو، سعید (۱۳۷۶). *بهداشت روانی*. تهران: رشد.
- شکيباپور، عنایت‌الله و دیگران (۱۳۶۹). *دائرة المعارف روان‌شناسی*. تهران: نشر فروغی.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۷۳). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: نشر دانشگاهی.
- شفیعی مازندرانی، محمد (۱۳۸۴). *سرچشمه‌های آرامش روان در روان‌شناسی اسلامی*. قم: عطرآگین.
- صانعی، مهدی (۱۳۸۲). *بهداشت روان در اسلام*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم (۱۹۸۱ م)، *الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة*، بیروت: دار الإحياء التراث العربی.
- صفورایی پاریزی، محمدمهدی (۱۳۸۲). *ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب*. معرفت، ۱۲(۷۵)، ص ۷۵-۹۰.
- صنعت‌نگار، سارا و دیگران (۱۳۹۶). *معناشناسی اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه قرآن کریم*. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۱(۲۰)، ص ۸۹-۱۱۵.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۶۷). *مجمع البحرین*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۱۲ ق). *معجم الفروق اللغویة*. قم: مؤسسه النشر الإسلامی.
- فارابی، محمد بن محمد (۱۴۱۳ ق). *رسالتان فلسفیتان (الأعمال الفلسفیة)*. بیروت: دار المناهل.
- فارابی، محمد بن محمد (۱۴۰۵ ق). *فصوص الحکم* (محمدحسن آل یاسین، محقق). قم: بیدار.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۰۱ ق). *تفسیر الفخر الرازی*. بیروت: دار الفکر.
- فرامرز قراملکی، احد (۱۳۸۰). *روش‌شناسی مطالعات دینی*. مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
- فیست، جی و دیگران (۱۴۰۰ ش). *نظریه‌های شخصیت* (یحیی سید محمدی، مترجم). تهران: روان.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ ق). *مصباح المنیر*. قم: دار الهجرة.
- قائمی، علی (۱۳۷۶). *مساله ترس و اضطراب کودکان*. قم: سپهر.
- قائمی، علی (۱۳۸۰). *وسواس*. تهران: انتشارات امیری.

- کاپلان، هرولد؛ سادوک، بنجامین (۱۳۷۳). خلاصه روان‌پزشکی (نصرت‌الله پورافکاری، مترجم). تهران: آزاده.
- گلدبرگ، ریچارد (۱۳۷۱). *اضطراب* (محمدرضا شجاع رضوی، مترجم). مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.
- گنجی، مهدی (۱۳۹۳). خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک براساس *DSM-5* (حمزه گنجی، ویراستار). تهران: ساوالان.
- متوسلیان، ملیحه و دیگران (۱۳۹۵). واژه‌های معادل اضطراب در متون طب سنتی ایران. *مجله تاریخ پزشکی*، ۸(۲۷)، ص ۴۷-۷۲.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۵). *التحقیق فی کلمات قرآن الکریم*. بی‌جا: وزارت ارشاد.
- معین، محمد (بی‌تا). *فرهنگ معین*. تهران: امیرکبیر.
- می، رولو (۱۳۹۲). *انسان در جست وجوی خویشتن* (سیدمهدی ثریا، مترجم). تهران: دانژه.
- نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد (۱۳۷۳). *اوصاف الأشراف* (مهدی شمس‌الدین، مصحح). تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد (۱۴۰۳ ق). *شرح الإشارات و التنبیها* (مع المحاکمات). قم: دفتر نشر کتاب.
- هرگنهان، بی.آر. (۱۴۰۰ ش). *تاریخ روان‌شناسی* (یحیی سیدمحمدی، مترجم). تهران: ارسباران.
- هورنی، کارن (۱۳۶۹). *شخصیت عصبی زمانه ما* (محمد جعفر صفا، مترجم). تهران: گفتار.
- Barlow. David H & Durand. V Mark (2015). *Abnoamal Psychology*. Cengage Learning.
- Boland, robert & others (2015). *Kaplan & Sadock' Synopsis of psychiatry behavioral sciences/Clinical Psychiatry*, Wolters Kluwer.
- Bugental, J, F, T (1965). *The Search Authenticity*. Holt, Rineart, and Wilson, inc, London: new York.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Dozis, D. J. A. & Dobson, K. S. (2005). *The prevention of anxiety and depression: theory, research and practice*. Washington: American psychological Association.
- Saduk, B. and Saduk, V. (2006). *Kaplan Saduk's synopsis of psychiatry: behavioral*, Wolters Kluwer.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*: American Psychological Association.