مجله:خُلُق-بهمن و اسفند 1386 - شماره 3

**نقاب آرامش/علائم و نشانه های اضطراب**

**نویسنده : مهدی جعفری ، صفحه 26**

کلمات کلیدی ماشینی:

اضطراب، علامت، کودک، روانی، ترس، شخص مضطرب، احساس، رفتار،

**اشاره:**

نشانه ها و علایم، نقش مهمی را در تعیین یک بیماری روانی ایفا می کنند. در واقع شناسایی علایم، راه را برای درمان هموار می کند. اضطراب هم دارای علایمی است. بعضی از نشانه ها در بدن و یا در رفتار و روان بروز می کنند. ممکن است همه این علایم در یک فرد مضطرب نباشند یا برخی از آنها در مورد فردی صادق باشند و در فرد دیگری صادق نباشند، ولی در عین حال قطعاً لازمة اضطراب وجود بعضی از این علایم است. در این مقاله با استفاده از منابع روانشناسی علایم را در مقوله های مجزایی دسته بندی می کنیم:

**1. علایم جسمانی**

همان طور که در تعریف اضطراب هم آمده بود، پاره ای از علایم جسمانی لازمة این بیماری روانی است، چرا که هر حالت هیجانی علاوه بر داشتن یک مؤلفه روانی، دارای یک مؤلفه بدنی هم می باشد. این علایم در کودکان مضطرب مثل بزرگسالان مشاهده می شود. بر اساس تحقیقات گسترده محققان در دهه های اخیر، نشانه های اضطراب درنخستین هفته ها و ماههای زندگی هم شناسایی شده است و بروز آنها در جسم کودکان بسیار حایز اهمیت می باشد.1 اضطراب گرچه یک بیماری روانی و درونی است، اما این علایم در جسم و رفتار هم به طور ناخودآگاه بروز می کند و نمی توان آن را کتمان کرد. امیر مؤمنان علی ـ سلام الله علیه ـ در کلامی زیبا و پرمعنا می فرماید: کسی چیزی را در ضمیر خود مخفی نمی کند مگر اینکه در سخنانی که از دهان او می پرد و در چهره و قیافه اش، آشکار می گردد. 2

علایم جسمانی را می توان به دو دسته تقسیم کرد: علایم ظاهری ، علایم داخلی.

**الف ) علایم ظاهری:**

گاهی در شخص مضطرب، علایمی بروز می کنند که هر کس او را ببیند، می تواند پی ببرد که او دچار یک حالت روانی است. این علایم عبارتند از:

ـ آشفتگی چهره و درهمی وضع موی سر و صورت و همچنین انقباض های خفیف در پلک ها، گشاد شدن مردمک چشم و…؛

ـ عرق کردن کف دست به گونه ای که ما در دست دادن به او احساس می کنیم و همچنین رنگ پریدگی، سرخ شدن رنگ پوست که این به خاطر تحریک زیاد اعصاب است؛

ـ لرز، سراسیمگی، دردهای عضلانی؛

ـ دشوار بودن سخن گفتن؛3

ـ نیمه باز بودن و خشکی دهان؛4

ـ اختلال های خواب: بی خوابی و بیداری طولانی یکی دیگر از علایم ظاهری است؛

ـ عدم تعادل : در حالت اضطراب انسان کنترل خود را از دست می دهد و رفتار غیر منطقی و نامعقولی پیدا می کند؛5

**ب) علایم داخلی:**

گاهی اضطراب همراه با برخی از علایم می باشد که در ظاهر مشخص نیست، برخی از آنها عبارتند از:

ـ سیستم تنفسی: افزایش دفعات تنفس، کوتاهی تنفس، تنفس نا مرتب، احساس فشار در سینه.

ـ سیستم قلبی و عروقی: افزایش ضربان قلب، افزایش یا کاهش فشار خون.6

ـ سیستم گوارشی: تهوع، استفراغ، آروغ زدن، اسهال، سوء هاضمه، شکم درد، کاهش وزن، بی اشتهایی یا افزایش اشتها، یبوست، احساس درد هنگام بلع غذا.7

ـ دستگاه ادراری: تکرار و افزایش دفعات ادرار، بی اختیاری ادرار.8

ـ دستگاه عصبی: فشار و هیجان، سردرد، ضعف و تاریکی دید، میگرن.

ـ سیستم مترشحه داخلی: افزایش کار غدد تیروئید و ادرنال ( فوق کلیوی)، اختلال غده های درون ریز.9

ـ سیستم عضلاتی- اسکلتی: احساس کوفتگی و درد، افزایش کشش عضلانی و ضعف عضلات.10

ـ سیستم تناسلی : کاهش میل جنسی در مردان و زنان، افزایش میزان خونریزی در دوران قاعدگی در خانم ها.11

**2. علایم روانی**

سرگردانی یکی دیگر از مؤلفه های تعریف بود. اضطراب، به خاطر داشتن ماهیت روانی دارای علایمی چند است:

ـ ناتوانی در آرامیدگی: شخص مضطرب قدرت و توانایی لازم را در آرامش عضلانی و آرام سازی طبیعی خود ندارد.12

ـ ناتوانی در حل مشکلات: یک احساس ناتوانی در مقابله با مشکل ها و برنیامدن از عهده مشکلات در شخص به وجود می آید.13

ـ ناتوانی در تمرکز فکر: برای شخص مضطرب تمرکز در فکر، دشوار است و در نتیجه تصمیم گیری در اموری که مبتنی بر تفکر است برایش ممکن نیست.

ـ خستگی: خستگی مفرط از دیگر علایم روانی اضطراب است.14

ـ احساس ناراحتی و نگرانی: همان طور که ذکر شد اضطراب احساس رنج آوری است، پس شخص مضطرب یک احساس ناراحتی در طول مدت اضطراب دارد.

کودکان مبتلا به اضطراب از جدایی در خارج از منزل احساس ناراحتی می کنند و این ناراحتی همیشه با آنها است.

ـ احساس ناامنی: وقتی کودکی رفتارهای همچون درآویختن و چسبیدن به دیگران و محیط را از خود نشان می دهد، نشانة اضطراب است، چون در این حالت شدیداً احساس ناامنی می کند.15

ـ احساس ترس بی جا: کودک مضطرب همواره با احساس ترس مبهمی زندگی می کند، مثل اینکه خود را در لب پرتگاهی می بیند و بیم آن دارد تا هر لحظه حادثه ای اتفاق بیفتد.16

ـ وحشت زدگی شبانگاهی: بروز مکرر این اختلال نشانة یک اضطراب است.

ـ ترس از سرزنش دیگران : کودک در مورد قضاوت دیگران از نتایج کارش نگران است و برای دستیابی به تأیید و عدم سرزنش آنها تلاش می کند.

ـ تحریک پذیری و زود رنجی: شخص مضطرب چون یک حالت نگرانی دارد، در برخی موارد زود رنجیده می شود.

ـ ترس از مرگ: یکی دیگر از علایم شخص مضطرب این است که از مرگ وحشت دارد. ما در بخش عوامل اضطراب به علت ترس از مرگ اشاره خواهیم کرد.

ـ احساس فشار و هیجان: این احساس به خاطر این است چیز ترسناکی در شرف وقوع است.

ـ احساس تشویش: در حالت اضطراب یک حالت تشویش به انسان دست می دهد که به وسیلة قشر مخ درک می شود.

**3. علایم ذهنی ـ ادراکی**

ـ کاهش فراخوانی خاطرات: شخص در حال غلبه اضطراب دچار ضعف حافظه می شود، به گونه ای که خاطرات خود را فراموش می کند.

ـ ناتوانی در تخیل: در اثر این ناتوانی فرد نمی تواند یک عبارت را به عبارت دیگر ربط دهد.

ـ عدم ثبات در رأی: شخص مضطرب در کوتاه مدت، رأی و تصمیمش تغییر می کند.

ـ ضعف تمرکز: بر اثر اضطراب، توانایی تمرکز و قدرت حافظه دچار اختلال می شوند.

ـ دقت در جزییات: شخص مضطرب به صورت وسواس گونه ای در جزئیات دقت می کند.

**4. علایم عاطفی ـ هیجانی**

ـ احساس تقصیر و گناه: کودک مضطرب همیشه احساس می کند که کاری را درست انجام نداده است و از این بابت همیشه احساس تقصیر و گناه می کند.

ـ احساس کمبود محبت:کودک مضطرب همیشه درجهت کسب تأیید دیگران تلاش می کند.

ـ احساس تنهایی و بیچارگی: شخص مضطرب به خاطر اینکه دارای یک حالت روانی است، همیشه خود را از دیگران جدا می بیند و احساس تنهایی می کند.

ـ احساس درماندگی: در اضطراب چنان احساس درماندگی و ناتوانی به شخص دست می دهد، که قدرت انجام هر کاری از او سلب می شود.

ـ احساس حسادت: شخصی که دارای اضطراب است، همیشه به افرادی که از امنیت و آرامش نسبی برخوردار هستند، حسادت می ورزد.17 این علامت برای شخص حسود در روایات اسلامی آمده است، حضرت علی ـ سلام الله علیه ـ کلامی زیبا در بیان خصوصیت شخص حسود دارند، آن حضرت می فرمایند: برای شناخت حسود همین بس که او غمگین می شود در حالی که تو شادمان هستی.18 و یا در روایتی دیگر می فرمایند: حسود از شرور و بدی ها خوشحال می شود و از سرور و خوشحالی دیگران، غمگین می گردد.19

**5. علایم رفتاری**

خشم: خشم یکی از هیجانات نیرومندی است که در انسان نهاده شده است، و از سالهای اولیه رشد بروز می کند و اغلب رفتارهای پرخاشگرانه را بدنبال دارد. حضرت علی ـ سلام الله علیه ـ می فرماید: شدت خشم و غضب گفتار را دگرگون ، استدلال را زایل و فهم را مشوش می کند.

گاهی خشم بیانگر اضطراب فراوان است.20 بروز این خشم در رفتار انسان حاکی از ناپایداری هیجانی شدید است، چه زیبا فرموده است حضرت علی ـ سلام الله علیه ـ که: خشم و غضب صاحبش را هلاک می کند و زشتی هایش را آشکار می سازد.

ـ اختلال توجه: رفتار نامنظم کودک و پرداختن به فعالیت های متعدد بدون اینکه رغبتی به آنها داشته باشد، بیانگر اضطراب درونی اوست.

ـ تخریب گری: کودک مضطرب از کنترل رفتار خود ناتوان است وممکن است به تخریب گری بپردازد.21

در پایان این فصل به علایم مرگ و لحظات آخر زندگی که در روایات به «سکرات الموت» تعبیر شده است، می پردازیم؛ چرا که آن لحظه از لحظات حساس و اضطراب زا است. امیر مؤمنان علی ـ سلام الله علیه ـ آن لحظه را چنین ترسیم می فرماید:

سکرات مرگ و حسرت از دست دادن آن چه داشتند بر آنها هجوم آورد، در سکرات مرگ اعضای بدنشان سست گردد و در برابر آن رنگ خود را باختند، سپس کم کم مرگ در آنها نفوذ کرد، بین آنها و زبان شان جدایی افکند. او همچنان در میان خانواده خود با چشم نگاه می کند و با گوش می شنود … گوش و زبانش از کار می افتد به طوری که در میان خانواده اش نمی تواند با زبانش سخن بگوید …

با دقت در این بیان نورانی برخی از علایمی که روان شناسان برای اضطراب ذکر کرده اند، می توان استخراج کرد. علایمی چون رنگ پریدگی، دشوار بودن سخن گفتن به وضوح از این بیانات می توان استفاده کرد. در آن لحظه حساس به خداوند متعال پناه می بریم و امیدواریم که اهل بیت ( علیهم السلام) ما را تنها نگذارند. ان شاء الله.

**آثار اضطراب**

بی تردید هر بیماری روانی در زندگی افراد و رفتار آنها در اجتماع، اثر گذار است. اضطراب هم به خاطر داشتن ماهیت روانی، از این قاعده مستثنی نیست. آن چه از اضطراب به ذهن می آید، همان حالت رنج آور بودن آن است؛ ولی می توان برای این حالت روانی، آثار مثبتی هم تصور کرد. در این فصل ما ابتدا از آثار مثبت اضطراب سخن می گوییم، و سپس به پیامدهای منفی آن، اشاره می کنیم:

**یک) آثار مثبت**

اضطراب به میزانی که صدمه آفرین نباشد، و توان کار را از آدمی سلب ننماید، امری مفید است و می تواند منشأ آثار مثبتی باشد؛ این امر از آن بابت است که اضطراب دارای صورت انگیزه ای و نقش محرک است و باعث ظهور و بروز بسیاری از پاسخها می شود. به همین منظور می توان از اضطراب استفادة اندک کرد و آنرا موجب رشد دانست و حتی در مواردی از اضطراب برای تکامل شخصیت می توان بهره گرفت، زیرا آدمی را وا می دارد تا از خطرات گوناگون خود را دور دارد؛ با توجه به نکته ای که در فصل دوم از این کتاب، ذکر کردیم و اضطراب را در مواردی با خوف قابل تطبیق دانستیم، از این رو اضطراب را در داشتن آثار مثبت، می توان همچون خوف ممدوح دانست.

به اعتقاد بسیاری از روانشناسان و روان پزشکان اضطراب تجلی واکنش جنگ و گریز برای حفظ جان انسان در رویارویی با خطر است.22

شاید این هم حکمتی باشد که در همة افراد به میزانی ولو اندک اضطراب وجود دارد. البته این بدان معنا نیست که ماهیت آن سود رسان باشد و باید در ایجاد آن کوشش کرد. به هنجار یا نابهنجار بودن اضطراب، بستگی به علت، شدت و مدت آن دارد.23

اضطراب به منزلة بخشی از زندگی هر انسان، در همة افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقّی می شود به گونه ای که می توان گفت: اگر اضطراب نبود همة ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.24

بنابراین مقدار معتدل اضطراب، برای رشد تکامل شخصیت لازم است و در همة افراد بشر وجود دارد، در ذیل به برخی از آثار مثبت اضطراب اشاره می کنیم:

عامل احتیاط: فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند. اضطراب متعادل یا نرمال سبب عکس العمل متناسب با خطر می باشد، و شخص را وادار به دفع خطرات از خود می کند.25 اضطراب ما را وا می دارد تا برای معاینه ای کلی به پزشک مراجعه کنیم، و لذا گفته اند: اضطراب برای بقای حیات ضرورت اساسی دارد؛ به این معنا که یک درد هیجانی است که مانند درد جسمانی به صورت یک فرآیند اخطار و هشداردهنده عمل می نماید. اضطراب سبب می شود کتابهایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته ایم بازگردانیم و در یک جادة لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم و ... بدین ترتیب زندگی طولانی تر، سازنده تر و بارورتری داشته باشیم.

بنابراین، اضطراب به منزلة بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد. از این زاویه می توان پاره ای از اضطرابهای دوران کودکی و نوجوانی را بهنجار دانست و تأثیر مثبت آنها را بر فرآیند تحول پذیرفت ؛چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا مکانیزمهای سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی زا و اضطراب انگیز گسترش دهند. به عبارت دیگر می توان گفت که اضطراب در پاره ای از مواقع سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند؛ امکان تجسم موقعیت ها و سلطه بر آن را فراهم می آورد و یا آنکه بر می انگیزد تا به طور جدی با مسؤلیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان و یا پذیرفتن یک وظیفة اجتماعی مواجه شود.26

فروید در نوشته های اواخر عمر خود (1936) بین سه نوع متفاوت از اضطراب تمایز قائل شده است، اضطراب عینی یا اضطراب در برابر واقعیت که هر کسی آن را تجربه می کند و قابلیت واکنش به خطر واقعی است، آنگونه که در جهان خارج رخ می دهد. فروید مشخص می کند که چنین اضطرابی هم منطقی، و هم متناسب با محرک می باشد. چنین اضطرابی شیوة سریع و سازگارانه است که فرد هنگام مواجهه با خطر به آن متوسل می شود. اما اضطراب اخلاقی و روان رنجوری موجب مشکلات روانی می گردد.27

در روایات اسلامی این نکته آمده است که چه بسا یک ترس سبب شود که شخص را به محل امنی و پناهگاهی برساند، امام علی ـ سلام الله علیه ـ می فرماید: چه بسا شخص خائفی که ترسش او را به جایگاه امنی در آورد.28

عامل حرکت: اگر در ما، کار و تلاش اضطراب گونه ای نباشد، شور لازم را برای حرکت نخواهیم داشت، پس اضطراب عامل حرکت و از جای برخاستن است. نگرانی ناشی از احساس تحقیر سبب می شود که شاگرد برای موفقیت در امتحان تلاش کند، چون در مورد اضطراب امتحان دو علت ذکر می کنند: یکی ترس از شکست است که اگر شخص موفق نشود، پیش دیگران تحقیر می شود و این در واقع همان عزت نفس است که با موفقیت حاصل می شود و علت دوم ترس از انجام کار، که احتمالاً هدفهای انتخاب شده با هدفهای واقعی یکی نیستند و جواب سوال غلط باشد، که اولی مسلم و آشکار، دومی پنهان است.29

عامل سرعت: اضطراب عامل سرعت و شتاب در امور می شود و آدمی را وا می دارد که کار خود را با سرعتی هر چه بیشتر انجام دهد و در صحنه از دیگران عقب نماند.30

انگیزة دقت: اضطراب انسان را وامی دارد که در ذهن خود این تشویش را داشته باشد که نکند کارش ناقص باشد،مهندس را وامیدارد که در ابداع خود احتیاط نماید واین سبب اختراعات می شود.

تعادل: اضطراب با اینکه یک واکنش ابتدایی است، با این حال دارای بازتاب مخصوصی است و انسان را از بعضی انفعالات درونی رها می سازد. اضطراب و هیجان دارای نیرویی است که یک نوع تعادل در احساس آدمی برجا می گذارد و در آن حال با سرچشمه ای بسیار عمیق مربوط است که هنوز انگیزه آن بر ما پوشیده است.31

عامل نظم: نظمی که آدمی در زندگی روزمره، در غذا و لباس و در قرار دادن هر چیز در جای خود دارد ناشی از اضطراب متعادل است.زن خانه داری که همیشه کبریت را در جای خود می گذارد از یک سو به خاطر خطر آفرینی آن و از سوی دیگر این که وقتی برق خانه قطع شد چراغ را روشن کند. البته این نظم را می توان به عنوان عامل پیشگیری از اضطراب در این گونه موارد دانست.

رشد و پویایی: همان طور که قبلاً ذکر شد مقدار متعادل اضطراب، موجب رشد و تکامل شخصیت می شود، و در پویایی برخی از اعمال بشر، اضطراب متعادل مقام اصلی را اشغال می کند، چون اضطراب پاسخ طبیعی در مقابل تهدید است. بعنوان مثال اضطراب ناشی از نگرانی از امنیت مالی ممکن است:

ـ فردی را وادار به جمع کردن ثروت بنماید؛

ـ فرد دیگر را وادار به طرح واقع بینانه در سرمایه گذاری بیمه و برنامة دورة بازنشستگی نماید؛

ـ از طرفی در فردی ثالث موجب وابستگی کامل گردد.

در نتیجه اضطراب، همچون موتور محرکی است که اگر به وسیله عقل و درایت انسان هدایت شود، و جهت گیری درستی پیدا کند، آثار مثبتی از جمله آنچه گذشت و غیر آن می تواند داشته باشد، وگرنه عامل مخربی خواهد شد.

**دو) آثار منفی**

اگر چه اضطراب تا حدودی مفید است، اما این حالت ممکن است جنبة مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست، بلکه باید آنرا به منزلة منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، و دارای آثار مخربی بر روح و روان و حتی جسم آدمی است که به برخی از آنها در ذیل اشاره می کنیم:

**الف) آثار روانی**

یأس و ناامیدی: اضطراب زندگی فرد را تا حد زیادی تلخ می کند، او را از تمام تماس های انسانی باز می دارد و امید او را به ایجاد یک زندگی آرام، نابود می کند.32 فرد مضطرب از شکست و بخصوص شکست معنوی بشدت هراس دارد و هنگامی که بعد از مدتها تردید، بالاخره عملی را انجام می دهد، از کرده خود پشیمان می شود و حتی اعمال بسیار ناچیز نیز ممکن است سبب ایجاد حالت حمله در شخص مضطرب بشود. افرادی که شدید مضطرب یا تحت فشار روانی هستند، افکار خود تردیدی و خود تقبیحی از خود نشان می دهند و خود را شکست خورده و نا امید و درمانده می دانند و این را به خود تلقین می کنند و دیدگاه کاملاً مأیوسانه ای به آینده زندگی پیدا می کنند.33

احساس تنهایی: فرد مبتلا به اضطراب همیشه احساس بیچارگی و تنهایی می کند. او متکی به دیگران است و از این اتکاء رنج می برد، بنابراین، خود را آدم بدبخت و بیچاره ای می پندارد و نسبت به دیگران احساس عناد و کینه می نماید. به نظر می رسد تاکتیک های مهر طلبی در واقع نوعی پناه جویی است و حاکی از احساس درماندگی است. چرا که شخص مضطرب با وجود این حالت روانی همیشه خود را تنها و بی چاره می داند.

**ب) آثار رفتاری**

ترس از آینده: فرد مضطرب همیشه از آینده می ترسد و این ترس در رفتار و فعالیت تأثیر نموده، اغلب باعث حمله های عصبی در او می شود. اضطراب از آینده از جمله موانعی است که اگر در روح فرد نفوذ کند عزم و تصمیمش را درهم می شکند. شخص مضطرب همیشه در شک و تردید بسر می برد و نمی تواند در هیچ موردی به سرعت تصمیم بگیرد، زیرا از اشتباه کردن می ترسد و عدم تصمیم را به تصمیم غلط ترجیح می دهد.34 این وسواس و یا بد بینی نسبت به کارهای خود همیشه تأثیر منفی بر زندگی او می گذارد.

عامل اختلال در نوجوان: عدم تعادل در حالات و رفتار و عملکردها، اتخاذ مواضع و افت اندیشه و تفکر و تحصیل، ضعف در کار و تلاش، بروز بیماری های عصبی، و تغییر هویت شخص نوجوان یا جوان از آثار منفی اضطراب است و پیامد این اثر این است که کار تربیت و هدایت این نسل دشوار می گردد.35 گر چه برخی از این آثار در افراد مضطرب در سنین دیگر هم دیده می شود؛ اما جوان به خاطر اضطرابی که از تغییرات جسمانی او ناشی می شود بیشتر این حالت در او بروز می کند و اثر منفی بر فعالیت های او می گذارد.

عامل وسواس: اضطراب ها در مواردی می توانند زمینه را برای نابسامانی رفتاری و اختلال در اعصاب نیز فراهم آورند. بسیاری از روانکاوان ریشه و منشاء وسواس را درونی می دانند و برای اضطراب در این زمینه نقش فوق العاده ای قایلند. به عنوان مثال کودکی که خود را آلوده کرده است، برای مقابله با اضطراب ناشی از آن، که به علت نگرانی از امر و نهی مادر پدید می آید، خود را بطور مکرر می شوید. تکرار این امر زمینه را برای عادت و یا پیدایش افکار وسواس فراهم می آورد که نگران کننده و صدمه آفرین است.36 البته گاهی ممکن است وسواس زمینه را برای بروز اضطراب فراهم کند، پس اضطراب و وسواس لازم و ملزوم یکدیگرند.

**ج) آثار عاطفی ـ هیجانی**

عامل عصبانیت و خشم: شخص مضطرب ممکن است ناگهان عنان خشم را رها کرده و به کسانی که به آنها اتکا داشته، به شدت حمله کند، ولی معمولاً جرأت اجرای منویات خود را ندارد و احساس تقصیر و پشیمانی می کند و همین باعث می شود تا به خود حمله نموده و خویشتن را سرزنش کند.

سرکوبی عواطف: اضطراب یکی از علل مهم سرکوب کردن عواطف می باشد، این موضوع به ویژه هنگامی صادق است که اضطراب با احساس تقصیر توأم شود. به عنوان مثال اضطراب سبب می شود آدمی عشق و محبت خود را فراموش کرده و حالت رحم و دلسوزی خود را نادیده بگیرد؛ بنابراین در برابر جریانات زندگی، لذت و نشاط کافی نداشته باشد.

**هـ) آثار اجتماعی**

از بین رفتن فرصت ها: اضطراب و نگرانی از آینده، تأسف و افسوس بر گذشته از جمله موانعی هستند که اگر در روح کسی نفوذ نمایند، عزم و تصمیمش را در هم می شکنند، و او را خودباخته و مرعوب می سازند، نگرانی از آینده و افسوس بر گذشته سد راه سعادت آدمی هستند.

افسوس بر گذشته و اضطراب از آینده مانند موریانه، ریشه های امید و اراده را در ضمیر مردم می خورند و آنانرا بطوری مردد و احیاناً مأیوس می نمایند که از سعی و کوشش دلسرد شده و گاهی از انجام وظایفی که بر عهده دارند سر باز می زنند. این دو مانع روانی نمی گذارند مردم از فرصت موجود و از نیرویی که اکنون در اختیار دارند، بدرستی استفاده کنند و موجبات پیروزی و موفقیت خود را فراهم آورند. بدبختانه بیشتر مردم از زن و مرد، پیر و جوان در تمام شئون فردی و اجتماعی به این بیماری روحی گرفتارند و از شکنجه های جانکاه افسوس و نگرانی، همواره رنج می برند. به همین جهت بسیاری از فرصتهای عزیز را بی ثمر و رایگان از کف می دهند و پس از آن در آتش حسرت و ندامتی که خود افروخته اند می سوزند.

در روایات اسلامی سفارش شده است که هیچ وقت بر گذشته افسوس و حسرت نخورید و در مورد آینده، هم نگران و مضطرب نباشید. حضرت علی ـ سلام الله علیه ـ می فرماید: افسوس های گذشته را، در دل خود بیدار مکن! که تو را از آمادگی آینده باز می دارد.37 در جای دیگر دربارة اضطراب و نگرانی از آینده به خاطر رزق و روزی می فرمایند: غم فردای نیامده را بر امروز موجودت تحمیل مکن38 یعنی بار امروز را به خاطر فردا سنگین منما و غصه آنچه هنوز نیامده مخور و در مورد آن نگران و مضطرب نباش.

تأثیر منفی بر زندگی: کاهش قدرت برای برخورد با مسائل آن طور که هستند، عدم راه حل برای مسائل، عدم قدرت برای سازگاری با تغییرات و کمتر لذت بردن از زندگی از دیگر آثار منفی اضطراب به شمار می رود.39 چرا که شخص مضطرب در برخورد با مسائل نمی تواند سریع تصمیم بگیرد و راه حلی برای مشکلات پیدا کند؛ از این رو غالباً از مشکلات زندگی وحشت دارد و در نتیجه نمی تواند بهرة کافی و لذتی وافر از زندگی ببرد.

**پی نوشت ها:**

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. ر.ک. پریرخ، دادستان، روانشناسی مرضی ، ج 1، ص 66 .

2. نهج البلاغه، ص628 ، حکمت 26.

3. ابن شهر آشوب در کتاب مناقب آل ابیطالب از فضایل ابوالسعادات روایت کرده که حسن بن علی ـ علیه السلام ـ هفت ساله بودند که درمجلس رسول خدا ـ صلی الله علیه و آله ـ حضور می یافت و آنچه به رسول خدا ـ صلی الله علیه و آله ـ وحی می شد می شنید و آن را حفظ می کرد و نزد مادرش فاطمه ـ سلام الله علیها ـ می آمد و آنچه را حفظ کرده بود برای مادر باز می گفت و هنگامی که علی ـ علیه السلام ـ به نزد فاطمه ـ سلام الله علیها ـ می آمد آن علوم را از فاطمه می شنید و چون از آن بانوی بزرگوار می پرسید: از کجا این علوم را فرا گرفته ای؟ پاسخ می داد که از فرزندت حسن! به دنبال این ماجرا روزی علی ـ علیه السلام ـ در خانه پنهان شد و حسن که قسمتی از وحی را شنیده بود به خانه آمد و همین که خواست آنچه را که شنیده بود مانند روزهای دیگر به مادر خود بازگوید، دچار لُکنت زبان شد، و نتوانست آنچه را شنیده بود بیان کند. فاطمه ( سلام الله علیها) درشگفت شد، و علّت را از او پرسید؟ و کودک در جواب گفت: « لَا تَعْجَبِینَ یَا أُمَّاهْ فَإِنَّ کَبِیراً یَسْمَعُنِی فَاسْتِمَاعُهُ قَدْ أَوْقَفَنِی ». ( ای مادر تعجب مکن که بزرگی] اکنون[ به سخن من گوش می دهد، و همان گوش دادن اوست که مرا از گفتار بازداشته!)ابن شهر آشوب دنبالة حدیث را این گونه نقل کرده که گوید: « فَخَرَجَ عَلِیٌّ ع فَقَبَّلَهُ » یعنی در این وقت علی ـ علیه السلام ـ از مخفی گاه بیرون آمد و حسن را بوسید. و در روایت دیگری است که در پاسخ مادر این گونه گفت: « یَا أُمَّاهْ قَلَّ بَیَانِی وَ کَلَّ لِسَانِی لَعَلَّ سَیِّداً یَرْعَانِی» ( مادر جان! بیانم کوتاه شده، و زبانم از گفتار بازمانده، شاید بزرگی مرا تحت نظر گرفته! ) بحار الانوار، ج 43،

4. اختلالات، ص53 .

5. شخصیت عصبی زمانةما، ص 55 – 34 .

6. مباحث عمده در روان پزشکی، ص80 .

7. خلاصه روان پزشکی، ج2، ص476 .

8. فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، ص58.

9. زمینة روانشناسی، ج2، مترجم: محمد تقی براهنی و دیگران، ص195.

10. مشکلات و اختلال های روانی، ص 191.

11. همان، ص81 .

12. همان، ص195.

13. همان.

41. همان.

51. همان.

61.ر.ک.علی، قائمی، مسألة ترس و اضطراب کودکان، ص222.

17. همان، ص220 .

18. بحارالأنوار ج 70 ص 256 .یَکْفِیکَ مِنَ الْحَاسِدِ أَنَّهُ یَغْتَمُّ فِی وَقْتِ سُرُورِکَ

19. سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار، ج2، ص320. شِدَّةُ الْغَضَبِ تُغَیِّرُ الْمَنْطِقَ وَ تَقْطَعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ وَ تُفَرِّقُ الْفَهْمَ .

20. میزان الحکمه، ج2، ص231 . الغضب یُردی صاحبه و یبدی معایبه.

12. همان.

22. شناخت درمانی و مشکلات روانی، ص153.

23. مباحث عمده در روانپزشکی، ص83 .

24. روانشناسی مرضی، ج 1، ص60 به نقل از استیفن،1982 به نقل از کامر 1995.

25. بهداشت روانی، ص 175.

26. پریرخ، دادستان، پیشین ، ص59 و کلارنس ج، راو، پیشین، ص77.

27. فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، ص65 .

28. غرر الحکم، ص325 . کم من خائف و فد به خوفه علی قراره الامن

29. حال خوب، مترجم: مهدی قراچه داغی، ص 382 363-.

30. مسأله ترس و اضطراب کودکان، ص 290.

31. دائره المعارف روانشناسی، ترجمه و اقتباس: عنآیت اللهشکیبا پور، ص128.

32. نظریه های مشاوره و روان درمانی، ص55.

33. فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، ص124.

34. جوان از نظر عقل و احساسات، ص72.

35. مسألة ترس و اضطراب کودکان، ص 253.

36. وسواس، ص 82 .

37. غرر الحکم، ص321 .لا تشعر قلبک الهم علی مافات فیشغلک عن الاستعداد بما هو آت.

38. بحارالأنوار ج 100 ص 37 . یَا ابْنَ آدَمَ لَا تَحْمِلْ هَمَّ یَوْمِکَ الَّذِی لَمْ یَأْتِکَ عَلَی هَمِّ یَوْمِکَ الَّذِی قَدْ أَتَاکَ … شاعر چه زیبا سروده است:

مافات مضی و ما سیاتیک فاین

قم فاغتنم الفرصه بین العدمین

یعنی : آنچه از دست دادی، گذشته است و آینده هنوز نرسیده (بی جا غصه آن را مخور) هم اکنون بر خیز و این لحظه را که از هر دو طرف به نیستی می رسد، غنیمت بشمار. « جعفر، سبحانی، رمز پیروزی مردان بزرگ، چاپ 15 ، قم ، نشر نسل جوان، 1372 ، ص89».

سعدی می گوید: سعدیا! دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن فرصت شمار امروز را.

93. روانشناسی استرس، ص127.