

مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی^(۱)

Dr. S.A. Hosseini *

A STUDY ON THE GENESIS OF THE ANXIETY STATE ACCORDING TO THE ISLAMIC SCHOOL OF PSYCHOLOGY: ITS PREVENTION AND TREATMENT

According to the Islamic School of Psychology there are two different and opposing inherent psychic processes in operation: namely, conscience and passion. The first one has an evolutionary and developmental nature; whereas the second can be considered as an instinctual motive. These two processes have an infinite number of urges. The personality of man and his volition depends on the authority of one of these two processes. An individual whose conscience has authority over the self can solve all of his controversies between conscience and passion.

Contrary to the above process, in the case of an individual whose passion has authority over the self, the psychic conflict will arise because of unsolved controversies. All the Divine instructions according to the Islamic Psychology are practical instruments to control passion and to fortify the conscience. By this approach these instructions can be used as preventive and therapeutic methods to control the anxiety state.

* Professor of Psychiatry, Mashhad University of Medical Sciences

نسبت داد و علائم به صورت حمله و یا حالتی مداوم ادامه یابند، تعریف می نماید. (۱۰) توجیهاتی که برای بروز اضطراب در مکاتب مختلف روان شناسی و روان پزشکی مطرح می شوند، عملاً در مورد پیش گیری و درمان این علامت راهنمایی مشخص نمی کنند. با قاطعیت می توان بیان داشت که توجیه های مکتب روان شناسی اسلامی در مورد اضطراب،

مکانیسم بروز اضطراب از دیدگاه روان شناسی اسلامی دکتر سید ابوالقاسم حسینی^(۲)

سازمان بهداشت جهانی حالت اضطرابی را مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان آن را به خطر مشخصی

۱- (ترجمه انگلیسی این مقاله در هشتمین کنگره بین المللی انجمن روان شناسان پاکستان که در مهرماه ۱۳۷۰ در پاکستان برگزار شد، خوانده شد.)

۲- استاد روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اساس، نیاز و انگیزه و تمایل آنها مختلف و در بیشتر موارد متضاد می‌باشند. البته انسان، با حاکمیت فطرت نیز، دارای نیاز و انگیزه و تمایل غریزی و شهوانی می‌باشد و دو تیره فوق در بعضی موارد جنبه‌های مشترک دارند که عیناً مانند جنبه‌های مشترک میان انسان و حیوان می‌باشد. به عبارت دیگر می‌توان گفت انسان با حاکمیت شهوت در بُعد حیوانی تثبیت شده و انسان با حاکمیت فطرت دارای مشخصه‌های انسانی است.

در مورد مکانیسم بروز اضطراب نیز واقعیت فوق باید مورد توجه قرار گیرد. یعنی عواملی که در انسان با حاکمیت فطرت، ممکن است تولید اضطراب نمایند، در انسان با حاکمیت شهوت تولید اضطراب نمی‌کنند. عکس این کیفیت نیز صادق است. به عنوان مثال عدم امکان انجام دادن امور خیر و مورد رضای خداوند و انجام ندادن تکلیف در انسان با حاکمیت فطرت، تولید اضطراب می‌نمایند ولی در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب نمی‌شود. برعکس محدودیت‌های ارضای خواست‌های غریزی، در انسان با حاکمیت شهوت منجر به بروز اضطراب می‌گردد در صورتی که در یک انسان با حاکمیت فطرت، جریان شهوت و تمایل‌های بی‌نهایت آن کنترل می‌شوند و کشمکش جدی که منجر به بروز اضطراب گردد به وجود نمی‌آید.

مکانیسم بروز اضطراب در انسان با حاکمیت فطرت

به منظور روشن شدن مطلب، مکانیسم بروز اضطراب را در قلب‌های نهایی تقویت فطرت و شهوت شرح می‌دهیم. در اشکال بینابینی وضع قدری متفاوت است. به این منظور چنانچه در نمودار شماره ۱ مشاهده می‌گردد.

پیش‌گیری و درمان آن را نیز به دست می‌دهند و برای هر کدام از این موارد، راه مناسب را نیز معین می‌کنند.

هر دو جریان اصلی روانی فطرت و شهوت دارای تمایل سیری ناپذیر هستند و این خود ناشی از خاصیت کلی روان است که در تمام موارد، تمایل مطلق گرایانه دارد. به عبارت دیگر، فطرت کمال‌گرا و پویا به سمت اهداف تکاملی است و رشد او را نهایی نیست. آسایش و آرامش فطرت به هنگامی است که در محیطی مناسب قرار می‌گیرد که قوانین رشد، در آن امکان پیاده شدن دارند و در نتیجه به سمت رشد بیشتر روان باشد.

در جریان شهوت نیز همین تمایل وجود دارد. یعنی شهوت نیز جریانی سیری ناپذیر است که با وجود دستیابی به اهداف و رفع نیازهای خویش، هیچ‌گاه کاملاً ارضا نخواهد شد، بلکه ارضای بیشتر، آتش تمایلات آن را برافروخته‌تر می‌نماید و نیازها و انگیزه‌های آن نیز بی‌نهایت هستند. بنابر آموزش‌های اسلامی، سلامت روانی و تعادل، هنگامی به وجود می‌آیند که انگیزه‌های شهوانی توسط جریان مشترک عقل تجربی و فطرت کنترل شوند (تقوی). در این حال نیازهای غریزی به صورت قابل قبول جریان مشترک عقل تجربی و فطرت، ارضا خواهند شد و خود به تکامل نیروهای روانی کمک می‌نمایند. به این ترتیب، چنانچه کنترل انگیزه‌های شهوانی و ارضای آنها در محدوده مدار توحید انجام پذیرد، مانعی پدید نخواهد آمد و شخص به سمت کمال سیر می‌نماید.

از آن جا که بنابر آموزش‌های اسلامی، فطرت و شهوت ضد یکدیگرند، انسان با حاکمیت فطرت و انسان با حاکمیت شهوت در حقیقت دو تیره جداگانه و ضد یکدیگر هستند. براین

بی‌نهایت شهوت و امکان محدود برآوردن آنها با توجه به وضع فیزیولوژی بدن.

۲- بروز کشمکش روانی بین خواسته‌های لذت جویانه شهوت و خواسته‌های تکامل‌گرایانه فطرت.

۳- بروز کشمکش بین خواسته‌های لذت جویانه و آزاد شهوت در تماس با مدارهای اصلی زندگی.

۴- بروز کشمکش روانی به علت عدم دستیابی به هدف و یا گم کردن آن.

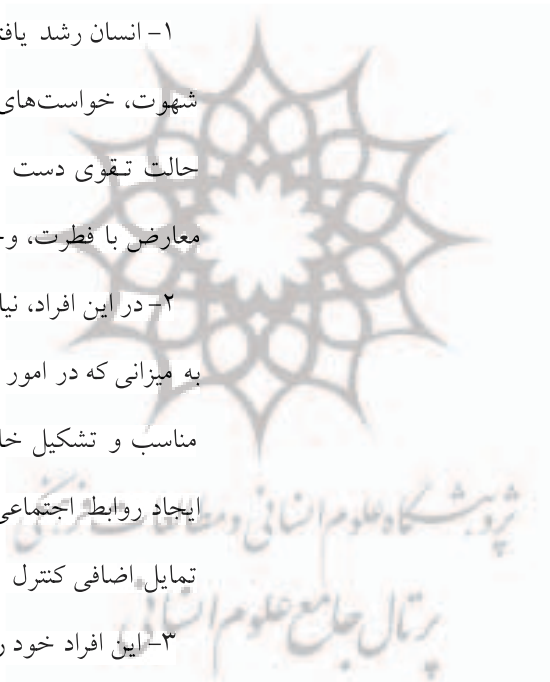
با بررسی مشخصه‌هایی که برای فطرت ذکر نمودیم و توجه به این نکته که در انسان رشد یافته، تمام آن‌ها به صورت کامل پیاده شده‌اند جنبه‌های زیر را مشاهده می‌کنیم:

۱- انسان رشد یافته، در اثر حاکمیت دادن به فطرت و کنترل شهوت، خواسته‌های شهوانی خود را کنترل و هدایت کرده و به حالت تقوی دست یافته است و در نتیجه تمایل شهوانی معارض با فطرت، وجود ندارد.

۲- در این افراد، نیازهای شهوانی با توجه به نیازهای بدنی و به میزانی که در امور عادی انجام شوند و به ایجاد نیروی بدنی مناسب و تشکیل خانواده و زندگی زناشویی و تربیت نسل و ایجاد روابط اجتماعی مناسب منجر گردند، گسترش می‌یابند و تمایل اضافی کنترل می‌شود.

۳- این افراد خود را ملزم می‌دانند که تمام سیستم‌های اصلی زندگی خود را در سیستم توحید قرار دهند. در نتیجه در معیارهای اصلی زندگی خویش هم تعارضی ندارند (انجام تکلیف در برابر خداوند و دستیابی به رشد) (نمودار شماره ۲).

هدف، مسیر زندگی و انگیزه فردی که در او فطرت حاکمیت دارد، با کسی که در او شهوت حاکمیت دارد به کلی متفاوتند. هدف فردی که فطرت بر او حاکمیت دارد، دستیابی به رشد و قرب الهی و انجام تکلیف است و او در زندگی فقط یک انگیزه کلی دارد و آن انگیزه ناشی از احساس تکلیف است و مسیر حرکت او در هر لحظه از مدار توحید می‌گذرد.



نمودار شماره ۱ - نمودار سازمان شخصیت، مسیر حرکت و انگیزه‌های رفتار در یک انسان رشد یافته و در حال رشد. مسیر عروج انسان

در این‌جا کشمکش‌های روانی را که در مسیر مزبور ممکن است به صورت مرضی پیش آیند ارزیابی می‌کنیم:

۱- بروز کشمکش روانی در نتیجه تضاد بین خواسته‌های

نمودار شماره ۲ - حاکمیت مدار توحید بر تمام سیستمهای اصلی زندگی انسان

۴- تنه‌امنیع اضطراب در یک فرد رشد یافته، عدم اطمینان در دستیابی به هدف می‌باشد. او همواره رفتار خویش، را زیر سؤال می‌برد که آیا تکالیف خود را آن‌چنان که باید انجام داده است یا نه و آیا تکالیف انجام یافته را خدای تعالی پذیرفته است یا نه؟ نظر به این که در این مورد، او موظف است همواره میان خوف و رجا سیر کند و هیچ‌گاه از رحمت حق مأیوس نگردد. در نتیجه هیچ‌گاه اضطراب او جنبه مرضی پیدا نخواهد کرد و به عنوان یکی از عوامل محرک، موجب رشد بیشتر او خواهد گردید.

بررسی عوامل اضطراب انگیز در انسان زیر حاکمیت شهوت

در انسانی که به شهوت خویش حاکمیت داده است (نمودار ۳) منابع چهارگانه بروز اضطراب به صورت جدی و به صورت چرخه‌های معیوب در او به بروز اضطراب منجر می‌شوند:

نمودار شماره ۳ - نمودار سازمان شخصیت، مسیر حرکت و انگیزه‌های رفتار در یک انسان در حال سقوط

چنانچه مشاهده شد، هدفها، انگیزه‌ها و روش زندگی این افراد طوری است که، زمینه‌های گسترده‌ای برای بروز اضطراب به وجود می‌آورد و به همین علت چنانچه در آموزشهای اسلامی مکرر اشاره شده است، زندگی آنها را تیره و تار می‌سازد. (طه: ۱۲۴).^(۱)

مکانیسم بروز اضطراب در حالت نوسانی فطرت و شهوت

مکانیسم بروز اضطراب در انسان رشد یافته که در تمام مراحل زندگی همواره جریان فطرت بر جریان شهوت حاکمیت دارد و به عبارت دیگر (نمودار ۱) در تمام طول عمر صادق می‌باشد مورد بررسی گرفت. از طرف دیگر مکانیسم بروز اضطراب را در انسانی که در تمام طول عمر در حال سقوط به سر می‌برد دیدیم. در مورد اخیر در تمام طول عمر نمودار ۳ در مورد فرد صادق است. یعنی حتی یک لحظه هم فطرت بر او حاکم نشده است. این وضع را می‌توان در گروههایی که فضای آنها دارای تمایلات ضد توحیدی است و خود فرد نیز توان بررسی و تشخیص راه رشد را نیافته است مشاهده نمود. در وضع بینابینی، یعنی در مردم عادی که حاکمیت فطرت و شهوت هیچ کدام کامل، قطعی و همیشگی نیست و فرد حالتی نوسانی بین حاکمیت دو جریان فطرت و شهوت دارد، مکانیسم بروز اضطراب قدری با وضع فوق متفاوت است. (نمودار شماره ۴)

۱- کشمکش روانی در نتیجه تضاد میان خواست‌های بی‌نهایت شهوت و امکان محدود برآوردن آنها بروز می‌نمایند. زیرا در این افراد تمایل ناشی از جریان شهوت، کنترل نشده است و به صورت آزاد بروز می‌کند. و در نتیجه همواره با امکان‌های محدود محیط اصطکاک پیدا می‌نماید. و بر فرض که امکان‌های محیطی هم فراهم باشند وضع فیزیولوژیائی آن‌ها اجازه برآوردن این تمایل را به صورت نامحدود نمی‌دهد.

۲- کشمکش روانی بین خواست‌های لذت جویانه شهوت و خواست‌های تکامل‌گرایانه فطرت تا هنگامی که فطرت هنوز نیرویی برای مبارزه دارد جلب توجه می‌کند. بدیهی است در صورتی که فطرت به حدی تضعیف شود که قدرت مقابله با شهوت را نداشته باشد، علی‌رغم وجود تضاد بین تمایل‌های شهوت و فطرت، کشمکشی محسوس، میان این دو جلب توجه نمی‌کند.

۳- به علت تضاد بین خواست‌های لذت جویانه و بی‌نهایت شهوت، و مسیر عادی سیستم‌های اصلی، همواره اصطکاکاتی بین این افراد با خانواده، موقعیت‌های شغلی و علمی، روابط دوستانه، مسائل سیاسی و با سیستم توحید وجود دارد که می‌تواند منبع جدی برای بروز اضطراب باشد.

۴- با توجه به این که این افراد جز ارضای خویش و دستیابی به لذت در زندگی هدفی ندارند و با توجه به واقعیاتی که ذکر شد، امکان ارضای کامل تمایل لذت جویانه آنها وجود ندارد و هیچ‌گاه به طور کامل به اهداف خود نمی‌رسند. از طرف دیگر با توجه به این که اصولاً این قبیل هدف‌ها، برای کل شخصیت پذیرفتنی نیستند، لاقلاً تا هنگامی که فطرت به کلی تضعیف نشده است، کشمکشی قابل ملاحظه میان کل شخصیت و هدفهای لذت جویانه وجود خواهد داشت.

۱- من اعرض ذکری فان له معشیه ضنکا و نحشره یوم القیامه اعمی. قال رب لم حشرتنی اعمی و قد کنت بصیرا. قال کذلک اتک ایاتنا فنسیتها و کذلک الیوم تنسی. و هرکس از یاد من اعراض کند. همانا معیشتش تنگ شود و روز قیامت او را نابینا محسوس کنیم. در آن حال گوید: خدایا چرا مرا نابینا محسوس کردی و حال آنکه من بینا بودم؟ خدا به او فرماید: آری چون آیات ما برای هدایت تو آمد، همه را فراموش کردی، امروز هم ترا فراموش خواهند کرد. سوره طه: ۱۲۶-۱۲۴

نمودار شماره ۴- فعل و انفعال‌های جریانهای اصلی روانی در طول زندگی در کلیه انسانها

به این ترتیب مکانیسم بروز اضطراب و مسیر حرکت فرد دقیقاً با شخصیت او ارتباط دارد. وظیفه درمانگر در هر مورد این است که مشخص نماید سازمان شخصیتی، هدف زندگی، و مسیر آن به چه صورت است و از طریق اصلاح آنها به منظور کاهش اضطراب و حرکت فرد به سمت رشد به او کمک نماید.

در حقیقت نقش روان درمانگر در تمام شیوه‌های روان درمانی ایجاد حالت پویایی روانی در روان انسان می‌باشد و روان انسان به هنگامی از کیفیت سلامت برخوردار است که به سمت رشد روان باشد و چنانچه نفس در مقابل خود احساس سد کند و یا به هر علت دیگر دچار وقفه و رکود شود، تظاهرات بیمارگون نشان خواهد داد.

بر همین اساس امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید که هرکس دو روزش مساوی باشد مغبون است و اگر روز دیگرش بهتر باشد مورد غبطه قرار می‌گیرد و اگر روز دیگرش بدتر باشد ملعون است. هرکس همواره در نفس خویش زیادتی (رشد و کمال) نبیند در مسیر نقصان است و چنانچه در مسیر نقصان باشد مرگ از زندگی برایش بهتر است.

به عبارت دیگر باید دید در یک فرد موحد، که به اجمال وجود خدا را پذیرفته ولی آموزش کافی و تجربه عمیق در مورد اصول رشد نیافته و به صورت نظری و عملی کمبودهایی در او مشاهده می‌شود، مکانیسم بروز اضطراب چگونه است؟ به نظر می‌رسد که در این موارد هر چهار منبع ایجاد کشمکش روانی، بالقوه امکان بروز اضطراب را دارند و میزان بروز اضطراب بستگی به عوامل زیر دارد:

- ۱- میزان آموخته‌های فرد از اصول رشد (قوانین الهی).
 - ۲- میزان اعتقاد فرد به اصول رشد.
 - ۳- میزان استفاده فرد از اصول رشد در عمل.
- با توجه به معیارهای فوق، روان‌شناسی اسلامی ضمن توجه و شرح مکانیسم بروز اضطراب در افراد مختلف، روش‌های پیشگیری و درمان آن را نیز آموزش می‌دهد و در مجموعه آموزش‌های این مکتب، روشها و قانونهای خاصی وجود دارند که در طیف وسیعی در جوامع بشری، به پیشگیری و درمان اضطراب می‌پردازد.
- باید توجه داشت که مکانیسم‌هایی که در مورد به وجود آمدن اضطراب مطرح شدند، عیناً در مورد بروز تظاهرات افسردگی واکنشی نیز می‌توانند مورد بحث قرار گیرند.

فهرست منابع:

- ۱- حسینی، دکتر سیدابوالقاسم: بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳، ص ۳.
- ۲- حسینی، دکتر سیدابوالقاسم: اصول بهداشت روانی جلد ۱ انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۳۷۳.
- ۳- حسینی، دکتر سیدابوالقاسم: اصول بهداشت روانی، بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام. انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴.
- ۴- حسینی، دکتر سیدابوالقاسم: بررسی هدفمندی و خودنظم بخشی در سیستم عصبی مرکزی و فرآیندهای رابط بین شناخت فعالیت‌های عالی قشر مخ. انتشارات انزلی ۱۳۶۵، ص ۱۲۵-۱۰۶.
- ۵- طباطبائی، علامه محمدحسین: تفسیر المیزان. انتشارات محمدی ج ۴ ص ۵ (ترجمه موسوی)
- ۶- عاملی، شیخ محمدبن الحسن حر: وسائل الشیعه. انتشارات اسلامیة ۱۳۸۲ ق. ج ۱۱ ص ۱۶۴.
- 7 . S.A.Hosseini: Primary prevention of psychiatric disorder according to Islam. Bulletin of Islamic Medicine, Vol 1984 3 PP. 597-603, .
- 8 . S.A. Hosseini: An Elementary study of the Principles of Individual and group psychotherapy and mental health in Islam. Indian J of Psychiatry. pp.
- 9 . S.A. Hosseini: An Islamic Model of Personality and its implication for the understanding of anxiety state. The proceeding of the 8th congress of Pakistan Psychologists. 1992.
- 10 . World Health Organization : International Classification of Diseases. Vol 1 pp 1910-1977.

