

معنای اضطراب

www.ketab.ir

نویسنده: رولو می
مترجم: عدنان اکبری



سرشناسه: می، رولو، ۱۹۰۹ - ۱۹۹۴م.

May, Rollo

عنوان نام پدیدآور: معنای اضطراب/ نویسنده رولو می؛ مترجم عدنان اکبری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۶۴۸ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۳۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: [1950], The meaning of anxiety.

موضوع: اضطراب

موضوع: Anxiety

شناسه افزوده: اکبری، عدنان، ۱۳۷۲-، مترجم

شناسه افزوده: Akbari, Adnan

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۰۲۳۲۷

عنوان: معنای اضطراب

نویسنده: رولو می

مترجم: عدنان اکبری

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرا: بهزاد سعیدی‌راد

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چاووش/ شریف‌نو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸/ سوم ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۳۱-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۴۲۵۴۳ کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱

تلفن دفتر توزیع و پخش دانژه: ۶۶۴۷۶۳۷۵ و ۶۶۴۶۲۰۶۱

قیمت: ۳۹۰۰۰۰ تومان

فهرست

- ۱۰ پیش‌گفتار ویرایش اول
۱۴ پیش‌گفتار ویرایش دوم

بخش اول

- ۱۹ تفاسیر جدید از اضطراب
۲۱ فصل اول: اضطراب در میانه‌ی قرن بیستم
۲۳ در ادبیات
۲۸ در مطالعات اجتماعی
۳۲ در عرصهٔ زیبایی
۳۶ در فلسفه و الهیات
۳۸ در روان‌شناسی
۴۰ هدف این کتاب
۴۲ یادداشت‌ها

- ۴۵ فصل دوم: مفسران فلسفی اضطراب
۵۲ اسپینوزا: غلبهٔ خرد بر ترس
۵۵ پاسکال: ناپسندگی خرد
۵۸ کی‌یرکگور: اضطراب در قرن نوزدهم
۸۲ یادداشت‌ها

- ۹۱ فصل سوم: تفسیر اضطراب از منظر زیست‌شناختی
۹۴ الگوی یک‌ه خوردن
۹۷ اضطراب و واکنش فاجعه‌آمیز

۱۰۱	اضطراب و فقدان جهان
۱۰۳	منشأ اضطراب و ترس از دید گلدشتاین
۱۰۷	ظرفیت تحمل اضطراب
۱۱۰	وجوه عصب‌شناختی و فیزیولوژیک اضطراب
۱۱۳	ادراک خطر
۱۱۶	توازن در سیستم خودمختار
۱۲۲	مرگ وودویی
۱۲۵	وجوه روان‌تنی اضطراب
۱۲۷	یک نمونه: عملکردهای معدی
۱۲۹	مورد تام
۱۳۳	فرهنگ و معنای بیماری
۱۴۶	یادداشت‌ها
۱۵۵	فصل چهارم: تفسیر اضطراب از منظر روان‌شناختی
۱۵۵	آیا حیوانات دارای اضطراب‌اند؟
۱۶۰	مطالعه در زمینه‌ی ترس‌های کودکان
۱۶۲	رسش در اضطراب و ترس‌ها
۱۶۷	اضطراب در نقاب ترس‌ها
۱۷۰	توضیحی در باب استرس و اضطراب
۱۷۶	پژوهش‌های اخیر در مورد اضطراب
۱۸۱	اضطراب و نظریه‌ی یادگیری
۱۸۸	نظرات شخصی
۱۹۹	یادداشت‌ها
۲۰۷	فصل پنجم: تفسیر اضطراب توسط روان‌درمانگران

۲۰۷	نظریات تحول‌یابنده‌ی فروید در باب اضطراب
۲۱۱	اضطراب و سرکوب
۲۱۶	منشأ اضطراب از دید فروید
۲۲۰	روندهای موجود در نظریات فروید در باب اضطراب
۲۲۶	رانک: اضطراب و تفرد
۲۳۰	آدلر: اضطراب و احساس حقارت
۲۳۶	یونگ: اضطراب و تهدید امر ناعقلانی
۲۳۹	هورنای: اضطراب و خصومت
۲۴۶	سالیوان: اضطراب به عنوان بیم از عدم تأیید
۲۵۱	یادداشت‌ها
۲۶۱	فصل ششم: تفسیر اضطراب از منظر فرهنگی
۲۶۵	اهمیت بعد تاریخی
۲۶۸	فردگرایی در دوران رنسانس
۲۸۱	فردگرایی رقابتی در کار و ثروت
۲۸۶	فروم: انزوای فردی در فرهنگ مدرن
۲۹۰	اضطراب و بازار
۲۹۲	مکانیسم‌های گریز
۲۹۶	کاردینر: الگوی رشد انسان غربی
۳۰۲	یادداشت‌ها
۳۰۷	فصل هفتم: تلخیص و سنتز نظریه‌های اضطراب
۳۰۸	ماهیت اضطراب
۳۱۳	اضطراب بهنجار و اضطراب روان‌رنجورانه
۳۲۳	منشأ اضطراب

۳۲۸	رشد ظرفیت برای اضطراب
۳۳۲	اضطراب و ترس
۳۳۶	اضطراب و تعارض
۳۴۲	اضطراب و خصومت
۳۴۴	فرهنگ و اجتماع
۳۵۵	یادداشت‌ها

بخش دوم

۳۵۹	تحلیل بالینی اضطراب
۳۶۱	فصل هشتم: مطالعات موردی نشان‌دهنده‌ی اضطراب
۳۶۳	آنچه به دنبال اکتشاف آن هستیم
۳۶۵	هارولد براون: تعارض زیروبنای اضطراب شدید
۳۸۱	نتایج
۳۸۵	یادداشت‌ها

۳۸۹	فصل نهم: مطالعه‌ی مادران مجرد
۳۹۱	روش‌های به‌کاررفته
۳۹۴	هلن: عقلانی‌سازی به مثابه‌ی دفاعی در مقابل اضطراب
۴۱۱	نانسی: انتظارات در نزاع با واقعیت
۴۲۴	آگنس: اضطراب مربوط به خصومت و پرخاشگری
۴۳۴	لوئیز: طردشدگی از جانب مادر بدون اضطراب
۴۴۱	بسی: طردشدگی از جانب والدین بدون اضطراب
۴۴۸	دولورس: وحشت‌زدگی اضطرابی هنگام قرار گرفتن تحت تهدید شدید
۴۵۵	فیلیس: فقدان اضطراب در شخصیتی فقیر و ناتوان
۴۶۲	فرانسس: محدودیت در مقابل تکانه‌ی خلاق

۴۶۶	شارلوت: تحولات روان‌پیشانه به عنوان گریزی از اضطراب
۴۷۰	هستبر: اضطراب، ستیزه‌جویی و سرکشی
۴۷۳	سارا و ایدا: فقدان و حضور اضطراب در دو زن سیاه‌پوست
۴۸۵	آیرین: اضطراب، وظیفه‌شناسی افراطی و کمرویی
۴۹۰	یادداشت‌ها

۴۹۹	فصل دهم: باز یافته‌های مطالعات موردی
۴۹۹	اضطراب زیربنای ترس
۵۰۴	تعارض: خاستگاه اضطراب
۵۰۸	طردشدگی از جانب والدین و اضطراب
۵۱۴	شکاف میان انتظارات و واقعیت
۵۱۷	اضطراب روان‌نحورانه و طبقه‌ی متوسط
۵۲۰	یادداشت‌ها

بخش سوم

۵۲۳	مدیریت اضطراب
۵۲۵	فصل یازدهم: شیوه‌های پرداختن به اضطراب
۵۲۹	در موقعیت‌های شدید
۵۳۲	شیوه‌های مخرب
۵۳۹	شیوه‌های سازنده
۵۴۸	یادداشت‌ها

۵۴۹	فصل دوازدهم: اضطراب و رشد خود
۵۵۰	اضطراب و فقر شخصیت
۵۵۳	خلاقیت، هوش و اضطراب
۵۶۰	تحقق بخشیدن به خود
۵۶۴	یادداشت‌ها

پیش‌گفتار ویرایش اول

این کتاب حاصل سال‌ها پژوهش، تفحص و تفکر من حول یکی از جدی‌ترین مسائلِ زمانه‌ی ما می‌باشد. تجارب بالینی به طریق یکسان به روان‌شناسان و روان‌پزشکان ثابت نموده که مسئله‌ی مرکزی در روان‌درمانی [همانا] تعیین ماهیت اضطراب است. به میزانی که بتوانیم از پس حل این مسئله برآییم، به همان میزان نیز توانسته‌ایم در فهم علل یکپارچگی و ازهم‌گسیختگی شخصیت به نقطه‌آغازی نائل آییم.

اگر اضطراب صرفاً پدیده‌ای ناسازگارانه بود، آنگاه می‌شد این پدیده را به اتاق مشاوره یا کلینیک حواله داد و این کتاب را [نیز] به بخش مجموعه‌ی تخصصی کتابخانه‌ها روانه کرد. با این وجود، شواهد قویاً حکایت از آن دارند که امروزه ما در «عصر اضطراب»^۱ به سر می‌بریم. اگر کسی از سطح بحران‌های سیاسی، اقتصادی، تجاری، حرفه‌ای و روزمره درگذرد و به منظور درک علل روان‌شناختی آن‌ها به کنه این مسائل نفوذ یابد، و یا اینکه کسی درصدد این برآید که درکی از هنر، شعر، فلسفه یا دین مدرن حاصل کند، لاجرم در هر گام به مسئله‌ی اضطراب برخورد خواهد خورد. غالب استرس‌ها و تنش‌های معمول زندگی، اگر نگوئیم یک‌ایک آن‌ها، خاصه در جهانِ [دائماً] در حال تغییر امروز، به گونه‌ای هستند که گریز از آن‌ها بدون رودرویی با اضطراب و کنار آمدن با آن به نحوی از انحاء میسر نیست. در چند سده‌ی اخیر، به دلایلی که در فصول جاری خواهد آمد، روان‌شناسان، فلاسفه، مورّخین اجتماعی و سایر دانش‌آموخته‌ها و پژوهندگان حوزه‌ی انسانی، به طور روزافزون ذهنشان درگیر این تشویش نامشخص و بی‌نام‌ونشانی شده که همواره در تعقیب انسان مدرن بوده است. با این وجود، تا آنجا که من اطلاع دارم، در تمام طول آن دوره تنها دو بار در قالب کتاب -یک رساله توسط کی‌پرکگور و دیگری توسط فروید- تلاش شده است که تصویری عینی از اضطراب و شیوه‌هایی سازنده برای کنار آمدن با آن ارائه شود.

در مطالعه‌ی حاضر ما به دنبال این هستیم که نظریه‌های اضطرابی که توسط پژوهشگران جدید در حوزه‌های مختلف فرهنگی ارائه شده است را در یک مجلد گرد هم آوریم و عناصر مشترک مابین آن‌ها را مکشوف سازیم و [در نهایت] صورت‌بندی‌ای از این مفاهیم ارائه دهیم که دستیابی به مبنایی مشترک برای تحقیقات بعدی را تسهیل سازد. در صورتی که سنتز [=ترکیب] ارائه‌شده در کتاب حاضر از نظریه‌ی اضطراب بتواند در برآورده ساختن این هدف که انسجام و نظمی به این عرصه بیخشد سربلند از آب درآید، [آنگاه] بخش مهمی از مقصود من [نیز] برآورده شده است.

کاملاً هویداست که اضطراب صرفاً مفهومی نظری و مجرد نیست، به همانگونه که برای فردی با قایق واژگون شده در یک مایل به دور از ساحل، شنا کردن نمی‌تواند تنها مفهومی مجرد باشد. بحثی از اضطراب که به مسائل بلافصل انسان راه نبرد و آن را پوشش ندهد، نه ارزشی نوشته شدن خواهد داشت و نه ارزش خواندن. از این رو سنتز نظری من با پژوهش حول موقعیت‌های واقعی اضطراب و مطالعات موردی گزینشی مورد آزمایش قرار گرفته است، بدین منظور که پی برده شود آیا شواهد عینی‌ای در دست است که از نتایج من درباره‌ی معنای اضطراب و نقشی که در تجربه‌ی انسانی ایفا می‌کند، پشتیبانی کنند.

من بدین خاطر که این تحقیق در حد و مرزی کنترل‌پذیر بگنجد، گستره‌ی آن را به مشاهدات از اشخاصی محدود ساختم که در تمام وجوه مهم و اساسی، هم‌عصر ما محسوب می‌شوند و حتی در دل این گستره نیز، تنها به اشخاص مهم در این حیطه پرداخته‌ام. این اشخاص تمدن غرب را به گونه‌ای مجسم می‌کنند که ما آن را تجربه می‌کنیم، حال چه فیلسوف باشند مانند کی‌یرکگور، چه روان‌درمانگر باشند مانند فروید، و چه رمان‌نویس، شاعر، اقتصاددان، مورخ اجتماعی و یا هر آن کسی که بینشی موشکافانه به مسائل انسانی داشته است. هدف از این تحدید زمانی و مکانی، تمرکز دقیق‌تر و جدی‌تر بر مسئله‌ی اضطراب است، البته این امر نباید بدین معنا گرفته شود که اضطراب منحصرأ مسئله‌ای مدرن بوده و یا اینکه مختص

به انسان غربی است. من امیدوارم که این کتاب بتواند در سایر حوزه‌های مربوط به این عرصه بررسی‌های مشابهی بر بیانگیزد.

به دلیل رغبت عمومی و حیاتی‌ای که نسبت به موضوع اضطراب وجود دارد، یافته‌های خود را به گونه‌ای بیان کرده‌ام که نه تنها برای خوانندگان حرفه‌ای، بلکه برای دانشجویان، عالمان حوزه‌ی اجتماعی و خوانندگان مایل به فهم روان‌شناختی از مسائل جدید نیز شفاف و قابل درک باشد. در واقع این کتاب بیشتر مربوط به نگرانی‌های افراد عاقل و بالغی است که در رگ و پی خود تنش‌ها و تعارضات اضطراب‌آفرین عصر ما را تجربه می‌کنند و بارها از خود پرسیده‌اند که معنا و علت این اضطراب چه می‌تواند باشد و به چه طریق می‌توان با این اضطراب کنار آمد. این کتاب می‌تواند برای افرادی که به بررسی تطبیقی مکاتب جدید روان‌درمانی علاقمند هستند به عنوان کتاب درسی مناسبی مورد استفاده قرار گیرد، چرا که در کتاب حاضر دیدگاه بسیاری از پیشگامان این عرصه را ارائه نموده‌ایم. برای فهم تفاوت میان این مکاتب راهی بهتر و مقایسه‌ی نظریات آن‌ها در باب اضطراب نمی‌توان جست.

در طول سالیانی که مشغول تألیف این کتاب بودم، مباحثاتی با همکاران و دوستان متخصص داشتم که موجب شد نظرات من حول اضطراب وضوح بیشتری یافته و دامنه‌ی گسترده‌تری به خود بگیرد. تعداد این همکاران و دوستان بسی بیشتر از آن است که بتوانم نام یکایک آن‌ها را ذکر کنم. اما مایل‌م که مراتب قدردانی خودم را نسبت به دکتر او. ه. ماورر^۱، دکتر کورت گلدشتاین^۲، دکتر پل تیلیش^۳ و دکتر استر لوید-جونز^۴ بیان کنم که در مراحل مختلف تألیف کتاب، دست‌نوشته‌های مرا می‌خواندند و ساعات متمادی‌ای به بحث با من حول مسئله‌ی اضطراب در حیطه‌ی مورد مطالعه‌ی خودشان می‌پرداختند. همچنین خود را رهین

1. O. H. Mowrer

2. Kurt Goldstein

3. Paul Tillich

4. Esthe Lloyd-Jones

منت کمک‌های مستقیم و غیر مستقیم اریش فروم^۱ و سایر همکارانم در مؤسسه‌ی روان‌پزشکی، روان‌کاوی و روان‌شناسی ویلیام آلسون وایت^۲ می‌دانم. در پایان باید از روان‌شناس و مددکاران اجتماعی مؤسسه‌ای که مطالعات موردی مربوط به مادران مجرد در آنجا صورت گرفت، تشکر نمایم. این همکاران به نحوی کارشناسانه مرا در فهم مطالعات موردی مساعدت نمودند، با این حال به دلایلی که بر همگان روشن است نمی‌توانم ذکری از نام و نشان آن‌ها به میان آورم.

رولو می

نیویورک، نیویورک

فوریه، ۱۹۵۰

www.ketab.ir

1. Erich Fromm

2. William Alanson White Institute