

## 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 عرصه‌ی سیاسی  
۳۶ در فلسفه و الهیات  
۳۸ در روان‌شناسی  
۴۰ هدف این کتاب  
۴۲ یادداشت‌ها

- ۴۵ فصل دوم: مفسران فلسفی اضطراب  
۵۲ اسپینوزا: غلبه‌ی خرد بر ترس  
۵۵ پاسکال: نابسندگی 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 و ودویی
۱۲۵	وجوه روان‌تنی اضطراب
۱۲۷	یک نمونه: عملکردهای معدی
۱۲۹	مورد تام
۱۳۳	فرهنگ و معنای بیماری
۱۴۶	یادداشت‌ها

۱۵۵	<b>فصل چهارم: تفسیر اضطراب از منظر روان‌شناختی</b>
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	<b>فصل پنجم: تفسیر اضطراب توسط روان‌درمانگران</b>
-----	---

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	<b>فصل ششم: تفسیر اضطراب از منظر فرهنگی</b>
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	<b>فصل هفتم: تلخیص و سنتز نظریه‌های اضطراب</b>
۳۰۸	ماهیت اضطراب
۳۱۳	اضطراب بهنجار و اضطراب روان‌رنجورانه
۳۲۳	منشأ اضطراب

۳۲۸	رسشِ 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 زیربنای 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	آگنِس: اضطراب مربوط به خصومت و پرخاشگری
۴۳۴	لوئیز: طردشدگی از جانب مادر بدون اضطراب
۴۴۱	بِسی: طردشدگی از جانب والدین بدون اضطراب
۴۴۸	دولورِس: 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 روان‌پریشانه به عنوان گریزی از اضطراب
۴۷۰	هستیر: 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	<b>فصل دهم: باز یافته‌های مطالعات موردی</b>
۴۹۹	اضطراب زیربنای ترس
۵۰۴	تعارض: خاستگاه اضطراب
۵۰۸	طردشدگی از جانب والدین و اضطراب
۵۱۴	شکاف میان انتظارات و واقعیت
۵۱۷	اضطراب روان‌رنجورانه و طبقه‌ی متوسط
۵۲۰	یادداشت‌ها

### **بخش سوم**

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

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

## پیوست

۵۶۶	
۵۶۶	پرسشنامه‌ی اضطراب شماره‌ی ۱: اضطراب‌های کودکی
۵۶۸	پرسشنامه‌ی اضطراب شماره‌ی ۲: اضطراب‌های کنونی
۵۷۰	پرسشنامه‌ی اضطراب شماره‌ی ۳: اضطراب‌های آینده
۵۷۳	نکات توضیحی مترجم
۶۰۳	کتاب‌شناسی
۶۱۵	قدردانی
۶۱۹	واژه‌نما
۶۲۷	موضوع نما
۶۳۵	نام نما

## پیش‌گفتار ویرایش اول

این کتاب ماحصل 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 پسِ 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»<sup>۱</sup> به سر می‌بریم. اگر کسی از سطح بحران‌های سیاسی، اقتصادی، تجاری، حرفه‌ای و بومی 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 نگوییم یکایک آن‌ها، خاصه در جهان [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، مورخین اجتماعی و سایر دانش‌آموخته‌ها و پژوهندگان حوزه‌ی انسانی، به طور روزافزون ذهنشان درگیر این تشویش نامشخص و بی‌نام‌نوشانی 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 کی‌پرگگور و دیگری توسط فروید- تلاش شده است که تصویری عینی از اضطراب و شیوه‌هایی سازنده برای کنار آمدن با آن ارائه شود.

---

1. age of anxiety