



شورای عالی حوزه علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران
حوزه علمیه فاطمیه (سلام الله عليها)
شهرستان فسا

تحقیق رشد ۶

عنوان:

اضطراب، ریشه و درمان از دیدگاه اسلام

استاد راهنما

صدیقه اسفندیاری

پژوهشگران:

زیباهمت دار

مریم رعیت پیشه

فاطمه بخشیان

شعله زارعی

ام البنین اکرمیان

تابستان ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به

دو فرشته محبت پدر و مادر عزیزم که با تحمل رنج و مشقت چراغ علم و دانش را فراروی من قرار داده اند.

همسرم که اسوه صبر و تحمل بوده و مشکلات مسیر را برایم تسهیل نمود.

سپاسگذاری

حمد و سپاس خدای را که هستی ما و جهان از اوست؛ خداوندی که با قدرت خارق العاده خویش،

قدرت تمیز و تشخیص را در ما خلق نمود تا توانایی خدمت به هموعان خویش را داشته باشیم. خداوند را

شاکرم که توفیق عطا فرمود تا از محضر اساتید دانشمند و فریخته بهره مند گردم و این پژوهش را به پایان

رسانم و از آنجا که هر آن چه که آموخته ام از برکت این معلمان دلسوز و مجرب بوده است، وظیفه خود

می دانم که از این اساتید بزرگوار تقدیر و تشکر کنم از جمله استاد راهنما فاطمه راستی کردار، معاون محترم

پژوهش خانم اسفندیاری مدیر و معاون محترم حوزه علمیه فاطمیه (س)

چکیده

هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری می‌شود و در برخی موارد، نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است که این امر باعث اضطراب می‌شود در دنیای مدرن قرن معاصر، ادعاهای علمی و پیشرفت‌های به دست آمده نتوانسته است گام مؤثری در زمینه ی کنترل تنش‌های زندگی بردارد. با وجود تلاش‌های پزشکی و سیستم درمان، نه تنها در شیوع بیماری‌های روانی به خصوص اضطراب کاهشی حاصل نشده است، بلکه وقوع آن رو به افزایش است. قرآن بهترین پناهگاه افراد با ایمان می‌باشد. ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است. برای مثال آیه ۸۲ سوره انعام زیر به نقش آرامش‌بخشی ایمان اشاره نموده: الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ کسانی که ایمان خود را با شرک و ستم آلوده نکرده اند، ایمنی (آرامش) تنها برای آنها است و آنها هدایت یافتگانند. یافته‌های حاصل از این پژوهش شامل شناسایی ریشه های اضطراب، راهکارهای پیشگیرانه و راهکارهای کسب آرامش است، که در دو دسته ی کلی پیشگیری و مدیریت اضطراب تقسیم گردیده است. در این راستا، آیات و روایات مرتبط با موضوعات هر مجموعه به تفصیل بیان گردیده است. در این تحقیق، پژوهشگر راهکارهای پیشگیری از این دغدغه ی اجتماعی را از منظر آیات و روایات استخراج و دسته بندی نموده است. این مطالعه ی پژوهشی از نوع مروری و کتابخانه ای است و با مطالعه سایت های معتبر، مقالات، پایان نامه ها، کتاب‌های معتبر دینی از جمله قرآن، نهج البلاغه و ... به بررسی موضوعات مرتبط با اضطراب و راه های درمان آن پرداخته است.

کلیدواژه: قرآن، اضطراب، آرامش، ایمان.

پیشنهاد عملی:

با توجه به اینکه مسأله اضطراب در همه جوامع و فرهنگ ها وجود دارد و به یک معضل بزرگ تبدیل شده، پیشنهاد می شود که عالمان، متفکران و روانشناسان این مسأله را برای عموم به خصوص جوانان باز کرده و به آن ها آگاهی بدهند و بعد راه حل های عملی و کاربردی را به آن ها معرفی نمایند.

منابع:

الف) کتاب ها

- شرفی، محمد رضا، مشکلات تربیتی را چگونه حل کنیم، تهران، انتشارات تزکیه، چاپ دوم، ۱۳۷۶، ص ۵۹.
- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، ناشر امیر کبیر، سال انتشار ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۲۹۵.
- معرفت، محمد هادی. «اعجاز القرآن». در دائرة المعارف بزرگ اسلامی. ج. ۹. بازبینی شده در ۲۰۱۲/۳۰/۱۱.
- فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر، قم، موسسه دارالهجره، ۱۴۱۴ق، قسمت حرف «ط» کلمه طمأن.
- ابن منظور، ابی الفضل جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، نشر بیروت، ج ۱، ص ۱۶۳.
- شهید ثانی، زین الدین بن علی، مسالک الافهام، قم، مؤسسه المعارف الاسلامیه، ۱۴۱۳ق، ج ۵، صص ۳۳۷-۳۳۸.
- تیموتی کاستلو و جوزف کاستلو، روانشناسی نابهنجاری، ترجمه نصرالله پورافکاری، ص ۱۵۸.
- دیوید ال. روزنهال و مارتین ای. پی. سلیگمن، روانشناسی نابهنجاری آسیب شناسی روانی، ترجمه یحیی سید محمدی، ج ۱، ص ۳۰۰.
- تیموتی کاستلو و جوزف کاستلو، روانشناسی نابهنجاری، ترجمه نصرالله پورافکاری، ص ۱۵۸.
- سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی
- ۱۳۶۴، ص ۴۶۱.
- پریرخ دادستان، روانشناسی، مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، ص ۶۱، لغتنامه روانشناسی، محمود منصور و دیگران، ص ۴۶.
- عنایت الله فاتحی نژاد، فرهنگ معاصر فارسی-عربی، فرهنگ معاصر، ۱۳۹۴، ص ۶۳.
- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خداپرست، ذیل واژه های مرج، حذر، خوف و
- مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرة المعارف قرآن کریم، ذیل واژه آرامش.
- نراقی، احمد، معراج السعاده، ناشر کشف الغطاء، چاپ اول، ۸۲، ص ۱۶۹.
- سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی
- ۱۳۶۴، ص ۴۶۳.

سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی
۱۳۶۴، ص ۲۴۳.

دهخدا، علی اکبر (۱۳۴۱)، لغت نامه، تهران، بی نا، ج ۱۴، ص ۵۷۱.

معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، ناشر امیر کبیر، سال انتشار ۱۳۸۱، ص ۲۸۹.

یونکر، هلموت (۱۳۷۳)، روان شناسی ترس، ترجمه طوبی کیان بخت و جمشید مهرپویا، بی جا، یگانه، ص ۷.

عسکری، ابوهلال (۱۴۲۸ق)، وجوه و نظائر، محقق محمد عثمان، قاهره، مکتبه الثقافه الدینیة، ص ۲۰۳.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دارالعلم، ص ۲۸۳.

مصطفی، ابراهیم و دیگران (۱۴۲۲ق)، معجم الوسیط، چ سوم، تهران، مؤسسه الصادق، ج ۱۳، ص ۱۴۵.

قمی، عباس (۱۳۸۶)، الدر النظیم فی لغات القرآن العظیم، ترجمه محمدصادق عارف، تحقیق رضا استادی، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، ص ۹۸.

ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، چ سوم، بیروت، دار صا، ج ۸، ص ۱۳۵؛

آذرنوش، آذرتاش (۱۳۸۵)، فرهنگ معاصر عربی- فارسی بر اساس فرهنگ عربی-انگلیسی هانس ور، چ هفتم، تهران، نی، ص ۲۵۳.

مصطفی، ابراهیم و دیگران (۱۴۲۲ق)، معجم الوسیط، چ سوم، تهران، مؤسسه الصادق، ج ۴، ص ۲۸۰؛

مهیار، رضا (بی تا)، فرهنگ ابجدی عربی- فارسی، بی جا، بی تا، ص ۶۶۱.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دارالعلم، ص ۶۳۴.

مصطفی، ابراهیم و دیگران (۱۴۲۲ق)، معجم الوسیط، چ سوم، تهران، مؤسسه الصادق، ج ۱۳، ص ۴۲.

حمزه گنجی، روانشناسی عمومی، نشر ساوالان، چاپ ۳۹، تابستان ۱۳۸۶، ص ۳۷۸.

نراقی، احمد، معراج السعاده، ناشر کشف الغطاء، چاپ اول، ۸۲، ص ۱۶۷.

قائمی، علی، ترس و اضطراب در کودکان، ص ۱۵، تهران، انتشارات امیری، ۱۳۶۸ ش.

دیوید روزنمان، مارتین سلیگمن، روان شناسی ناپهنجاری، آسیب شناسی روانی، مترجم، سید محمدی، یحیی، ج ۱، ص ۳۰۱ و ۳۰۷، تهران، نشر ساوالان، ۱۳۸۰ش.

نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۲۲۸، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، ۱۴۰۸ق.

عبدالله شفیع آبادی، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، نشر دانشگاهی، ۱۳۹۵، ص ۵۱.

ایروین جی. ساراسون و بارابارا آر. ساراسون، روانشناسی مرضی، ترجمه بهمن بخاریان و محمدعلی اصغری مقدم و محسن دهقان، ج ۱، ص ۳۹۴.

نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه، اسلام و بهداشت روان، ج ۲، ص ۲۱۴.

متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال، مؤسسه الرساله بیروت، ۱۴۰۵ق، ج ۳، ص ۴۲۶.

ورا پیفر، استرس و روشهای مقابله، ترجمه آزاده افروز و منانقیبی‌راد، ص ۶۲.

مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، نشر: طهران. دارالکتب الاسلامیه، ج ۳.

محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا مشایخی، باب حقد، نشر دارالحديث، ج ۳، چاپ اول، ۱۳۷۷، ص ۲۹۴.

محمد باقر، المجلسی، بحار الأنوار، نشر: بیروت داراحیاء التراث العربی، ج ۷۰، ص ۳۸۱.

الشیخ الحر العاملی، وسائل الشیعه، قم، آل البيت، ج ۱۱، ص ۳۵۴.

خورش، موسیقی و تأثیر آن در بهداشت روان، ص ۵۸.

محمد رضا سالاری فرد و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۲۵۵.

غلام حسین توکلی. رویکردی انتقادی به خواستگاه دین از نگاه فروید،

خدا در ناخود آگاه، ویکتور فرانکل ترجمه ابراهیم یزدی

سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی و فیض الاسلام، نامه ۴۷.

کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه: محمد باقر کمره ای، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۹.

خوانساری، جمال، شرح غرر الحکم، نشر تهران: دانشگاه تهران، ص ۸۷، ح ۱۴۴۴.

ابن کثیر، تفسیر قرآن عظیم و ایشان به نقل از طبری ج ۱، ص ۲۹۸.

محمد باقر، المجلسی، بحار الأنوار ، نشر : بیروت داراحیاء التراث العربی، ج ۹۳، ص ۱۵۳، ح ۱۱.

تمیمی آمدی ، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد علی انصاری، ح ۵۱۶۴.

محمد باقر، المجلسی، بحار الأنوار ، نشر : بیروت داراحیاء التراث العربی، ج ۷۸، ص ۷۹، ح ۵۶.

محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا مشایخی، باب حقد، نشر دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۷۷، ج ۱۳، ص ۴۱۶، ح ۲۲۵۲۳.

علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، نهج البلاغه ، گردآورنده: شریف الرضی، محمد بن حسین ، ترجمه: فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی، موسسه چاپ و نشر فیض الاسلام، تهران ، ۱۳۷۹، خطبه / ۱۸۵.

فلسفی، محمد تقی، گفتار فلسفی، شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۳۵۶، ح ۲۶۶۰.

الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، ج ۱ ص ۳۰۰.

محمد باقر، المجلسی، بحار الأنوار ، نشر : بیروت داراحیاء التراث العربی، ج ۷۳، ص ۱۶۷، ح ۳۱.

ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر، قم، مکتب الفقیه، ج ۱، ص ۸۷.

متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال، موسسه الرساله بیروت ، ۱۴۰۵ق ، ج ۳، ص ۱۹۴، ح ۶۱۳.

ابن ابی الحديد، عبدالحمید بن هبه الله، شرح نهج البلاغه ، قم، مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی، ج ۲۰، ص ۲۷۱.

شریف رضی ، محمد بن حسین ، تنبیه الغافلین و تذکره العارفين، پیام حق، تهران، ۱۳۷۸، ص ۲۳۸، ح ۳۰۹.

ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر، قم، مکتب الفقیه، ج ۲، ص ۱۹۱.

سید رضی، نهج البلاغه ، ترجمه محمد دشتی و فیض الاسلام، خطبه ۲۳.

کراجکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، قم، دارالذخایر، ج ۱، ص ۱۳۷.

عبدالواحد، تمیمی آمدی ، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه محمد علی انصاری ، ، ۱۰۳۸.

Nasr, Seyyed Hossein. "Qur'ān". In Britanica. Retrieved April ۱۶, ۲۰۱۴

Nasr, Seyyed Hossein. "Qur'ān". In Britanica. Retrieved April ۱۶, ۲۰۱۴