



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران

مدرسه علمیه حضرت زهرا (سلام الله علیها) شهرستان کنگاور

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

بررسی عوامل کاهش دهنده فشارهای روانی از دیدگاه قرآن و حدیث

استاد راهنما:

سرکار خانم رقیه عسگری

استاد داور:

حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای محمد اسماعیلی

پژوهشگر:

مرضیه کاظمی

مهر ماه ۹۵





شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران

مدرسه علمیه حضرت زهرا (سلام الله علیها) شهرستان کنگاور

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

بررسی عوامل کاهش دهنده فشارهای روانی از دیدگاه قرآن و حدیث

استاد راهنما:

سرکار خانم رقیه عسگری

استاد داور:

حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای محمد اسماعیلی

پژوهشگر:

مرضیه کاظمی

مهر ماه ۹۵

تحمیدیه

سپاس و ستایش مر خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در
دل شب تار، درخشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا
فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

تقدیم

این اثر را تقدیم به محضر مولا و آقا امام زمان عجل الله و روح پر فتوح پدر بزرگوارم که با غیرت خود القبای زندگی را به من آموخت و همچنین به مادر دلسوز و فداکارم که از اول آفرینش، هیچ واژه‌ای نتوانسته مهر او را معنا کند.

نتایج

۱- فشار روانی در اثر عوامل و محرک‌های بیرونی و درونی که به شخص وارد می‌شود به وجود می‌آید.

۲- ایمان و اعتقاد و باور انسان به خداوند متعال باعث کاهش فشارهای روانی از دیدگاه آیات و روایات

می‌شود.

۳- ازدواج و روابط خویشاوندی و صله رحم و... باعث کاهش فشارهای روانی از دیدگاه آیات و

روایات می‌شود.

۴- یاد خدا و ذکر خدا باعث آرامش دل می‌شود و باعث کاهش استرس و فشار روانی از دیدگاه آیات و

روایات می‌شود.

۵- حجاب، امر به معروف و نهی از منکر و... باعث کاهش فشارهای روانی و استرس از دیدگاه آیات و

روایات می‌شود.

پیشهادات

این تحقیق می‌تواند به عنوان مقاله در دسترس مراکزی چون دانشگاه‌ها، ادارات، دادگستری‌ها، مدارس، مبلغین امور دینی و جلسات سخنرانی آن‌ها قرار گیرد. در کشور ما نیز فشار روانی وجود دارد و روز به روز رو به افزایش است. بنابراین مشاورین مدارس، دانشجوها،

فهرست منابع و مآخذ

* قرآن کریم

- ۱- احمدوند، محمدعلی، بهداشت روانی، چاپ اول، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۲
- ۲- ارفع، کاظم، ترجمه روان نهج البلاغه، چاپ ششم، تهران، انتشارات فیض کاشانی، ۱۳۸۶
- ۳- آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه: مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶
- ۴- بهروزی، مریم، حجاب هاله‌ای از عفاف کانون قرآن و عترت جامعه زینب، چاپ ششم، تهران، ۱۳۸۷
- ۵- تاج لنگرودی، محمد مهدی، واعظ، چاپ دهم، قم، دفتر نشر ممتاز، ۱۳۷۵
- ۶- ثنایی، باقر، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان، ۱۳۷۰
- ۷- جباران، محمدرضا، درسنامه علم اخلاق، جلد ۲، چاپ اول، قم، مرکز نشر هاجر، ۱۳۸۳
- ۸- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق
- ۹- حق شناس، علی محمد، فرهنگ معاصر هزاره انگلیسی- فارسی، جلد ۲، چاپ هفتم، تهران، فرهنگ معاصر، ۱۳۷۹
- ۱۰- دیماتئوام، رابین، روان‌شناسی سلامت، مترجم: مهدی موسوی اصل، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۸
- ۱۱- دیوسیون جرالدهی، جان ام نیل، آسیب‌شناسی روانی، مترجم: مهدی دهستانی، چاپ دوم، تهران، ۱۳۸۴
- ۱۲- راشدی، حسن، نمازشناسی، چاپ سوم، قم، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۰

۱۳- سالاری فرد، محمدرضا، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ اول، قم، پژوهشگاه حوزه

و دانشگاه، ۱۳۸۹

۱۴- سبحانی نیا، محمد، جوان و آرامش، چاپ ششم، قم، موسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰

۱۵- شرفی، محمدرضا، مهارت‌های زندگی در سیره رضوی، چاپ هفتم، مشهد، آستان قدس رضوی،

۱۳۸۹

۱۶- شرقاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، مترجم: سید محمدباقر حجتی، تهران،

فرهنگ اسلام، ۱۳۶۸

۱۷- طباطبایی، سید محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین

حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴

۱۸- فتحعلی خان، محمد، آموزه‌های بنیادین علم اخلاق، قم، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی،

۱۳۸۹

۱۹- قمی، عباس، کلیات مفاتیح الجنان، چاپ شانزدهم، تهران، انتشارات فخر رازی، ۱۳۷۹

۲۰- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مترجم: محمدباقر کمره‌ای، قم، انتشارات اسوه، ۱۳۷۵

۲۱- مصباح، محمد تقی، اخلاق در قرآن، جلد ۲، چاپ اول، بی‌جا، انتشارات دارالفکر، ۱۳۷۷

۲۲- معین، محمد، فرهنگ لغت معین، چاپ دوم، تهران، انتشارات ثامن، ۱۳۸۶

۲۳- مغنیه، محمدجواد، فلسفه اخلاق در اسلام، مترجم: عبدالحسین صافی، چاپ اول، قم، موسسه

دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶

۲۴- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ سیزدهم، قم، موسسه دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا

۲۵- نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، مترجم: عباس عرب، چاپ چهارم، مشهد، آستان قدس

رضوی، ۱۳۷۷

۲۶- نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، مصحح: احمد شادرخ، چاپ اول، تهران، بی نا، بی تا

۲۷- نوری طبرسی، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ترجمه: محمد جواد غفاری، ج ۱۴، بیروت، موسسه

آل البيت، بی تا