



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

معاونت پژوهش

تحقیق رشد

نام گروه: گل یاس

مقطع تحصیلی گروه: سطح دو: شاغل به تحصیل

عنوان :

راهکار های قرآنی مقابله با اضطراب

استاد راهنما :

سرکار خانم معتضدیان

نگارندگان :

مریم معصومی ، نجمه شرفی ، اسماء آزادی ، صدیقه رحیمی

سال تدوین :

۱۳۹۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

معاونت پژوهش

تحقیق رشد

نام گروه: گل یاس

مقطع تحصیلی گروه: سطح دو :شاغل به تحصیل

عنوان :

راهکار های قر آنی مقابله با اضطراب

استاد راهنما :

سرکار خانم معتضدیان

نگارندگان :

مریم معصومی ، نجمه شرفی ، اسماء آزادی ، صدیقه رحیمی

سال تدوین :

۱۳۹۳

تحمیدیه :

ستایش خدای را سزااست که خود معرفت ذاتش را به ما آموخت و نور سپاسش را در قلبمان
افروخت ، درهای دانش به پروردگارش به رویمان بر گشود ، و به اخلاص در یگانه دانستن خویش
هدایتمان فرمود ، و ما را از کژی و تردید در شأن خود دور نمود ...؛

تقديم به:

حضرت مهدي (عجل الله تعالى فرجه شريف) يگانه منجي بشر از ضلالت ها و گمراهي ها.

پرداخت . همچنین راهکاری که در این زمینه می توان پیشنهاد کرد این است که افرادی که با این مشکل روبرو هستند یا حتی بقیه افراد جامعه به مطالعه این مقاله بپردازند تا بتوانند استرس خود را مدیریت نمایند .

منابع وماخذ

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

- ۱- انصاری ، محمدعلی ، غررالحکم ، چاپ سوم ، نشر فائزه ، ۱۳۸۰
- ۲- الامدی التیمی ، عبدالواحد ، غرر الحکم و درر الکلم ، تحقیق : میر جلال الدین محدث ارقوی ، قم : دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم ، ۱۳۶۶
- ۳- اصفهانی راغب ، المفردات فی غریب القرآن ، مصطفی رحیمی نیا ، نشر سبحان -۱۳۸۶
- ۴- بابویه قمی (شیخ الصدوق) ، محمدبن علی ، الخصال ، قم : مؤسسه النشر الاسلامی ، ۱۴۱۴ ق
- ۵-.....علل الشرایع ، بیروت : دار احیاء التراث ، ۱۴۰۸ ق
- ۶-.....کتاب من لا یحضره الفقیه ، تحقیق : علی اکبر الغفاری ، قم: مؤسسه النشر الاسلامی
- ۷- باقری طالقانکی ، ناصری نژاد ، برای تمام خانواده ها ، انتشارات نصایح ، قم ، چاپ : چهارم جلد اول ، تابستان ۱۳۸۸
- ۸- پرهیز گار ، هادیه ، شادی و نشاط از دید گاه قرآن و حدیث ، مؤسسه بوستان کتاب ، مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم ، ۱۳۹۱
- ۹- پسندیده ، عباس ، رضایت از زندگی ، قم ، دارالحديث ، ۱۳۸۴
- ۱۰- التیمی الموصلی ، احمدبن علی بن المثنی ، مسند ابی یعلی الموصلی ، تحقیق : إرشاد الحق الاثری ، جده : دار القبله ، ۱۴۰۸ ق
- ۱۱- الجعفی ، علی المفضل عمر ، توحید المفضل املاء الامام صادق (ع) ، علق علیه : کاظم المظفر ، ریاض : مکتبه احمد عیسی الزواد ، ۱۴۰۳ ق

۱۲- الجعبي العاملي ، زين الدين بن علي ، مسكن الفواد ، تحقيق : مؤسسه آل البيت (ع) لإحياء التراث ، قم : مؤسسه آل البيت ، ۱۴۱۲ق

۱۳- الحر عاملي ، محمد بن الحسن ، وسائل الشيعة ، تحقيق : مؤسسه آل البيت (ع) ، قم : مؤسسه آل البيت (ع) ۱۴۰۹ ق

۱۴- الحمدان ، ورام بن أبي فراس ، تنبيه الخواطر و نزاه النواظر (مجموعه ورام)، بيروت : دارالتعارف و دارصعب

۱۵- حيدري نراقي ، علي محمد ، وسواس ، ج ۱ ، نشر ميثم تمار ، قم ، ۱۳۸۸

۱۶- الديلمي ، الحسن بن محمد ، إرشاد القلوب ، قم : شريف رضى ، ۱۴۱۲

۱۷- دى آنجلس ، بار بارا ، اعتماد به نفس ، مترجم : آزاده سخاى منش ، چاپ دوم ، انتشارات ارمغان گيلار ، ۱۳۸۹

۱۸- ، أعلام الدين فى صفات المؤمنين ، تحقيق : مؤسسه آل البيت (ع) ، قم : مؤسسه آل البيت (ع) ، ۱۴۰۸ ق

۱۹- الديلمي الهمداني ، شيريه بن شهردار ، الفردوس بمأثور الخطاب ، تحقيق : محمد بن السعيد بسيونى زغلول ، بيروت : دار الكتب العلميه ، ۱۴۰۶ق

۲۰- راسخچى زاده ، حميد ، يادداشت هاى از اخلاق وارزش هاى انسانى ، تهران ، انتشارات انجمن اولياء و مربيان ، ۱۳۸۴

۲۱- رزم آزما ، هوشيار ، استرس چيست ، چاپ اول ، ۱۳۸۶

۲۲- الإربلى ، علي بن عيسى ، كشف الغمه فى المعرفه الائمه ، تصحيح: السيد هاشم الرسولى المحلاتى ، بيروت : دار الكتاب ، ۱۴۰۱ ق

۲۳- الراوندى ، سعيد بن عبدالله ، الدعوات ، ، تحقيق : مؤسسه الامام المهدي (عج) ، قم : مؤسسه الامام المهدي (عج) ۱۴۰۷ ق

۲۴- ريچارد راس ، شارف ، نظريه هاى مشاوره و روان در مانى ، ترجمه : مهرداد فيروز بخت ، نشر رسا ، چاپ سوم ، ۱۳۸۹-۱۳۹۰

- ۲۵- الاسکافی، لأبی علی محمد بن همام ، التمهیص ، تحقیق و نشر : مدرسه الامام المهدی (عج) ، قم
- ۲۶- الاسدی أحمد بن محمد بن الحلّی ، عده الداعی و نجاح الساعی ، تحقیق : أحمد الموحّدی ، تهران : مکتبه و جدانی
- ۲۷- السیوطی ، عبد الرحمان جامع الصغیر فی احادیث البشیر النذیر ، بیروت : دارالفکر ، ۱۴۰۱
- ۲۸- سادوک ، مترجم : مضاهر رضای ، مباحث عمده در روان پزشکی ، نشر ار جمند ، ۱۳۹۲
- ۲۹- الطرابلسی ، محمد بن علی اکبر کر اچکی ، کنز الفوائد ، به کوشش : عبدالله نعمه ، قم : دار الذخائر ، ۱۴۱۰ق،
- ۳۰- الطباطبائی، السید محمد حسین ، سنن النبی ، بیروت : مؤسسه البلاغ ، ۱۴۰۹ ق
- ۳۱- الطوسی ، محمد بن الحسن ، الامالی تحقیق: مؤسسه البعثه ، قم : دارالثقافه ، ۱۴۱۴ ق
- ۳۲- طوسی ، اسدالله ، سیره اخلاقی و تربیتی پیامبر و اهل بیت(ع) در خانه و خانواده ، قم ، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۹ ، جلد اول (ارتباط با خداوند در خانواده)
- ۳۳- الطبرسی ، الفضل بن الحسن ، مکارم الاخلاق ، تحقیق : مصطفی عبد القادر عطا ، بیروت : دارالکتب العلمیه ، ۱۴۱۱ق
- ۳۴- العسقلانی ، احمد بن علی ، فتح الباری شرح صحیح البخاری ، تحقیق : عبدالعزیز بن عبدالله بن باز ، بیروت : دارالفکر ، ۱۳۷۹ ق
- ۳۵- العکبری البغدادی ، محمد بن محمد بن النعمان ، الامالی ، تحقیق حسین أستاذولی و علی اکبر الغفاری ، قم : کنگره شیخ مفید ، ۱۴۱۳ ق
- ۳۶- فلسفی ، محمد تقی ، جوان از نظر عقل و احساسات ، ج ۱ ، دفتر نشر و فرهنگ تهران ، ۱۳۸۲
- ۳۷- قراچه دائی ، محمد ، حال خوب ، ج ۱ ، نشر رسا ، ۱۳۸۷
- ۳۸- الکلینی الرازی ، محمد بن یعقوب ، الکافی ، تحقیق : علی اکبر الغفاری ، بیروت : دار الصعب و دار التعارف ، ۱۴۰۱ ق

- ۳۹- کارن ، هور نای ، شخصیت عصبی زمان ما ، چاپ سوم ، نشر بهجت ، ۱۳۸۶
- ۴۰- کاشفی ، علی ، مسأله ترس و اضطراب در کودکان
- ۴۱- الیثمی الواسطی ، علی بن محمد ، عیون الحکم و المواعظ ، تحقیق : حسین الحسنی البیر جندی ، قم : دار الحدیث ، ۱۳۷۶ ش
- ۴۲- مطهری ، مرتضی ، تعلیم و تربیت در اسلام ، صدرا ، تهران ، چاپ سی و پنجم ، ۱۳۶۸
- ۴۳- مجلسی ، محمدباقر ، بحار الانوار ، بیروت : مؤسسه الوفاء ، ۱۴۰۳ ق
- ۴۴- المحمدی الریشهری ، میزان الحکمه ، قم : دار الحدیث ، ۱۴۱۶ ق
- ۴۵- محی الدین ، پریسا ، فشار روانی اضطراب و راهای مقابله با آن چاپ دوم ، نشر پایا ، ۱۳۸۸
- ۴۶- المعتزلی (ابن أبی الحدید) ، عبد الحمید بن محمد ، شرح نهج البلاغه ، تحقیق : محمدأبو الفضل إبراهیم ، بیروت : دارإحیاء التراث ، ۱۳۸۷ ق
- ۴۷- النیشابوری ، محمد بن الحسن الفتال ، روضه الواعظین ، قم: مؤسسه النشر الاسلامی ، ۱۴۱۴ ق
- ۴۸- النیشابوری ، محمد بن عبدالله الحاکم ، المستدرک علی الصحیحین ، تحقیق : مصطفی عبدالقادر عطا ، بیروت : دار الکتب العلمیه ، ۱۴۱۱ ق
- ۴۹- نوابی نژاد ، شکوه ، رفتارهای بهنجار و نا بهنجار ، چاپ اول ، نشر پایا ، ۱۳۷۱