

تنش های روانی و راه های مقابله با آن

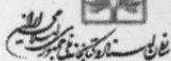
از دیدگاه قرآن، روایات و روان شناسی

دکتر محمد جواد کوهک یزدی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

عارفه شفیع

(کارشناس ارشد دانشگاه پیام نور)



سرینسیاسه	:	کوچک بردی، محمد جواد، ۱۳۷۷ -
عشاق و نام زندانوار	:	نستهای روانی و راههای معالجه با آن از دیدگاه فرانسوی و روان‌شناسی / محمد جواد کوچک‌بردی، عارفه شمع.
فصلنامه تبیین	:	بردی و نور و فلم، ۱۳۹۱.
مستحضات طاهره	:	۲۰۲۰ ص
سایک	:	۱۲۰۰۰۰ رتالیه-978-600-6653-75 :
وضعیت فهرستی نویسنده	:	فیبا
یادداشت	:	گمانیه: ۱۹۳۰.
موضوع	:	فنکار روانی -- کنترل -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
فر ۶۵	:	Stress management -- Religious aspects -- Islam
د ۴	:	فنکار روانی -- کنترل -- جنبه‌های فرانسوی
موضوع	:	Stress management -- Qur'anic teaching
موا	:	فنکار روانی -- کنترل
موا	:	Stress management
ساینس افروخته	:	شمع، عارفه، ۱۳۶۸ -
رده بزرگی کتب	:	۱۳۹۴ ی ۹۰۹/۶۵ BPTT
رده بندی دیو	:	۱۳۹۷/۲۸۵
ساده کتابخانه	:	۵۰۱۰۷۰۰



مشارکت برز و قلم



تنش های روانی و راه های مقابله با آن از دیدگاه قرآن، روایات و روان شناسی
مؤلفان: دکتر محمد جواد کوچک یزدی - علی قاسمی
ناشر: توز و قلم.

طرح جلد: گروه نرم افزاری چاپک. ایران. یزد

صفحه آرا: گروه نرم افزاری چابک. ایران. یزد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۵۳-۷۵-۴



فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول
۱۷	۱_۱: آرامش
۱۹	۱_۱_۱: گستره شفا بخشی قرآن
۲۰	۱_۱_۱: جایگاه آرامش و امنیت در قرآن
۲۲	۱_۱_۲: واژه های آرام بخش در قرآن و حدیث
۲۹	۱_۲: استرس
۳۰	۱_۲_۱: انواع واکنش ها در رویارویی با استرس
۳۲	۱_۲_۲: علائم هشدار دهنده استرس
۳۴	۱_۲_۳: عملکرد نگرانی و استرس
۳۵	۱_۲_۴: عوامل ایجاد نگرانی
۳۵	۱_۲_۵: راه های رهایی از استرس
۴۲	۱_۳: اضطراب
۴۶	۱_۳_۱: علایم شایع اضطراب
۴۶	۱_۳_۲: انواع اضطراب
۴۷	۱_۴: افسردگی
۴۸	۱_۵: فشار روانی
۵۱	۱_۵_۱: تاریخچه نظریه های فشار روانی
۵۴	۱_۵_۲: سنجش فشار روانی
۵۵	۱_۵_۳: نشانه های فشار روانی
۵۶	۱_۵_۴: آثار فشار های روانی
۶۰	۱_۵_۵: پیامدهای مثبت و منفی فشار روانی
۶۳	۱_۶: بیماری روانی

۶۶	۱_۶: ویژگی های بیماری روانی از دیدگاه روان پزشکان
۶۶	۱_۶_۲: نشانه های بیماری های روانی در قرآن و حدیث
۶۷	۱_۶_۳: مراحل بیماری های روانی در قرآن
۷۱	۱_۷: شیوه های مختلف درمان در بیماران روانی
۷۵	فصل دوم
۷۷	۱_۲: عوامل قرآنی و روایی فشار روانی
۷۸	۱_۲_۱: کفرو بی ایمانی
۸۱	۱_۲_۲: فراموشی یاد خدا و اعراض از آن
۸۲	۱_۲_۳: خود فریبی
۸۳	۱_۲_۴: در جستجوی امور مادی و غیرالهی
۸۳	۱_۲_۵: حرص و طم
۸۴	۱_۲_۶: بی توجهی به نیاز
۸۴	۱_۲_۷: آرزوهای طولانی
۸۵	۱_۲_۸: دنیا طلبی
۸۶	۱_۲_۱۰: ترک ازدواج
۸۸	۱_۲_۱۱: احساس فنا و نابودی (نگرانی از مرگ)
۸۸	۱_۲_۱۲: بدبینی
۸۹	۱_۲_۱۳: یأس و ناامیدی
۹۰	۱_۲_۱۴: کفران نعمت
۹۰	۱_۲_۱۵: احساس گناه
۹۱	۱_۲_۱۶: احساس پوچی و خلأ وجودی
۹۲	۱_۲_۱۷: عقده حقارت
۹۳	۱_۲_۱۸: سوء ظن و بی اعتمادی
۹۴	۱_۲_۱۹: حسد و کینه توزی

۹۵	۲۰_۱_۲: موارد دیگر.....
۹۶	۲_۲: عوامل روانشناسی فشار روانی.....
۹۶	۱_۲_۲: برهم خوردن تعادل حیاتی بدن.....
۱۰۰	۲_۲_۱_۴: بیماری مزمن.....
۱۰۱	۲_۲_۲: نقش سازمانی.....
۱۰۳	۲_۲_۳: بحران های خانوادگی.....
۱۰۸	۲_۱_۴: بحران محیطی.....
۱۱۰	۲_۲_۴: مهارت (تغییر محیط فرهنگی).....
۱۱۰	۲_۲_۵: سرست.....
۱۱۲	۲_۲_۶: شخصیت.....
۱۱۴	۲_۲_۶: دودلی.....
۱۱۴	۲_۲_۷: احساس خلا اخلاقی.....
۱۱۷	۲_۲_۸: احساس خلا معنوی.....
۱۲۰	۲_۲_۹: باورهای اعتقادی و دینی.....
۱۲۳	فصل سوم.....
۱۲۵	۱_۳: روش های حوزه شناختی برای مقابله با فشار روانی.....
۱۲۶	۱_۱_۳: بازگشت به فطرت.....
۱۲۸	۱_۱_۲: ویژگی های فطرت.....
۱۳۱	۱_۲_۲: کسب اطلاعات پیرامون موضوع.....
۱۳۲	۱_۳_۳: حس انسجام (معنا جویی).....
۱۳۳	۱_۳_۴: ایجاد تکیه گاه روحی (امید و ایمان).....
۱۳۸	۱_۳_۵: انقلاب روحی (تحول باطنی).....
۱۳۸	۱_۳_۶: اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها.....
۱۳۹	۱_۳_۷: اصل توکل.....

- ۱۴۱..... ۳_۱_۸: نگاه مثبت به مرگ
- ۱۴۱..... ۳_۱_۹: وظیفه گرایی
- ۱۴۲..... ۳_۱_۱۰: تحلیل فشار روانی به وسیله خود
- ۱۴۶..... ۳_۱_۱۱: نگرش مثبت
- ۱۴۹..... ۳_۲_۲: روش های حوزه رفتاری برای مقابله با فشار روانی
- ۱۴۹..... ۳_۲_۱: ورزش و نرمش
- ۱۵۱..... ۳_۲_۲: خواب
- ۱۵۳..... ۳_۲_۳: تن آرامی (ریلاکس)
- ۱۶۰..... ۳_۲_۴: کاهش فشار محیط کار
- ۱۶۲..... ۳_۲_۵: نقش نظام حمایت خانواده
- ۱۶۵..... ۳_۲_۶: ازدواج
- ۱۶۶..... ۳_۲_۷: تغییر آب و هوا
- ۱۶۶..... ۳_۲_۸: تغذیه و شادابی
- ۱۷۲..... ۳_۳_۳: روش های حوزه عاطفی برای مقابله با فشار روانی
- ۱۷۲..... ۳_۳_۱: تخلیه هیجانی
- ۱۷۷..... ۳_۳_۲: تنظیم عواطف
- ۱۷۷..... ۳_۳_۳: صبر (بالا بردن سطح مقاومت)
- ۱۸۰..... ۳_۳_۴: روابط اجتماعی با مردم
- ۱۸۳..... ۳_۳_۵: ارتباط با منابع قدرت
- ۱۸۹..... خلاصه و نتیجه گیری
- ۱۹۳..... منابع و مأخذ:

مقدمه

امروزه با تغییراتی که در سبک زندگی بوجود آمده است، ناراحتی هایی چون افسردگی و اختلالات روحی و روانی شیوع پیدا کرده است که هر کدام از آنها می توانند منجر به مشکلات عدیده ای در زندگی فرد و جامعه انسان شود. با توجه به این وضعیت، فرض بر این است که «افراد هرچه بیشتر تقویت باورها و تقیدات درونی و به تبع آن رعایت آموزه های قرآنی در طول حیاتشان بپردازند بیشتر و مطمئن تر می توانند خودشان را از گزند آسیب های روانی رهایی بخشند.» (کنوج، ۱۳۹۴: ۱۹)

از طرف دیگر، رابطه دین و سلامتی نیز امری انکار ناپذیر است، تا جایی که محققان خارجی نیز به صراحت آنرا بیان نموده اند و معتقدند انسان بدون واقعی، تسلیم اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می کند و همواره آمادگی مقابله با مسایل ناخوشایندی است که شاید روزگار برایش پیش می آورد. (محمّدی نیا و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۲۱۴)

در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و علل و عوامل انحراف و بیماری ها و همچنین راه های تهذیب و

تربیت و درمان روان انسان را نشان داده است. آیاتی که در خصوص روان انسان در قرآن کریم وجود دارند نشانه هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت های گوناگونش می تواند از آنها راهنمایی بجوید و برای دست یابی به روشی درست، به منظور تهذیب و تربیت نفس خویش، توسط آیات مزبور ارشاد شود. در حقیقت «اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیر مادی) و جسمانی (مادی) معرفی می کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می داند.» (معاضدی و سد- ۱۳۹۱: ۸۶)

بنابراین اینجا که بهداشت روانی، فقدان بیماری ها و تنش های روانی و حالتی از سلامتی را در بر می گیرد، اهمیت فراوانی دارد. آیات قرآن کریم و روایات اسلامی، درباره مباحث روحی روان انسان نکات قابل توجهی را بیان داشته اند که عمل به آنها منجر به سلامتی روح و روان آدمی خواهد شد. از منظر قرآن کریم و روایات، عوامل ایجاد تنش های روانی عبارتند از: کفر و بی ایمانی، فراموشی یاد خدا، خود فراموشی، حرص و طمع، آرزوهای طولانی و... که راهکارهایی، چون نماز و ذکر و یاد خدا، ایمان به رزاقیت الهی، صبر، روابط اجتماعی سالم، دعا، ذکر و... دارد. علم روانشناسی نیز به نکاتی چون مثبت اندیشی، ورزش و سلامت جسم (تأثیر آن بر سلامت روان) و... اشاره می کند که نتایج آن در راهکارهای دینی قابل مشاهده است.

با توجه به آثار مخربی که تنش روانی بر زندگی فردی و جمعی انسان دارد، و برای ارائه راهکارهایی جهت رهایی از این معضل، این پژوهش، کوشیده شده است تا پس از ارائه تعاریفی روشن از مفهوم آرامش، استرس، تنش های روانی، افسردگی، فشار روانی و... دلایل بوجود آمدن و راهکارهای مقابله با آنها بررسی کند.

به این ترتیب، در این پژوهش با هدف شناخت هرچه بیشتر تنش های روانی و آثار مخرب آن، و همچنین راهکارهای مقابله با این تنش ها از منظر قرآن و روایات، در فصل اول پس از بیان کلیات پژوهش، به ترتیب در فصول بعد به مفهوم شناسی و شناخت مفاهیم محوری، بررسی عوامل ایجاد فشار روانی از منظر قرآن و روایات و در نهایت به مقابله با تنش های روانی از دیدگاه قرآن کریم و روایات اسلامی پرداخته شده است.