

۲۰۷۹۵۴

آرامش و اضطراب از منظر قرآن

نویسندگان:

رحمت الله فراخنده بیگی - ندا اردستانی سامانی

انتشارات آریا

زمستان ۹۷





- سرشناسه : قراخانی، رحمت‌الله، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور : آرامش و اضطراب از منظر قرآن/ نویسندگان رحمت‌الله قراخانی، ندا اردستانی.
مشخصات نشر : تهران: آریا دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۸۶-۴
وضعیت فهرست : فیبا
نویسی :
موضوع : آرامش و آسایش -- جنبه‌های قرآنی
موضوع : Relaxation -- Qur'anic teaching
موضوع : اضطراب -- جنبه‌های قرآنی
موضوع : Anxiety-- Qur'anic teaching
شناسه افزوده : اردستانی، ندا، ۱۳۶۱-
رده بندی کنگره : ۱۳۶۱ ق ۴ / آ ۴۲ / BP ۱۰۴
رده بندی دیویی : ۱۵۰۲۹۷
شماره کتابشناسی : ۱۷۶۰۰
ملی :

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدیدآور، یا ناشر خلاف قانون، شرع و اخلاق است. موارد تخلف را به دفتر مرکزی "آریادانیش" آریا دانش " گزارش فرمایید.

📖 نام کتاب : آرامش و اضطراب از منظر قرآن

✳️ مولفین : رحمت‌الله قراخانی بنی، ندا اردستانی سامعی

✳️ ناشر: آریا دانش

✳️ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

✳️ صفحه آرا: مهدی رادمهر

✳️ نویت: اول زمستان ۹۷

✳️ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۸۶-۴

✳️ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است .

فصل اول: ماهیت اضطراب و آرامش ۷

مقدمه ۸

۱ - ماهیت اضطراب ۸

۱-۱ واژه اضطراب در لغت ۸

۱-۲ واژگان هم معنا با اضطراب ۹

۱-۳ مفهوم اصطلاحی اضطراب، از دیدگاه روان شناسان ۱۰

۱-۴ واژگان هم معنای اضطراب، در قرآن و سنت ۱۱

۱-۵ حالت اضطرابی ۱۱

۱-۶ عناصر و مؤلفه های اضطراب ۱۲

۱-۸ رابطه اضطراب با فشار روانی ۱۳

۱-۹ رابطه اضطراب، با دلهره ۱۳

۱-۱۰ رابطه اضطراب با اختلالات روانی ۱۴

۱-۱۱ قلمرو اختلالات اضطرابی ۱۴

۱-۱۲ عمده ترین انواع اضطراب بر اساس منشأ پیدایش ۱۵

۱-۱۳: تقسیم اضطراب با نگاه به پیام های آن ۱۶

۱-۱۴ برخی آثار و پیامدهای اضطراب ۱۷

۱-۱۴-۱ آثار مفید در برخی اختلالات و انواع اضطراب ۱۷

۱-۱۴-۲ پیامدها و آثار منفی اضطراب ۱۸

۱-۱۵ اضطراب ممدوح و اضطراب مذموم در قرآن و سنت ۱۹

۲- ماهیت آرامش ۲۰

۲-۱ مفهوم واژه آرامش ۲۰

۲-۲ انواع آرامش ۲۲

۲-۲-۱ آرامش اعتقادی ۲۲

۲-۲-۲ آرامش روانی ۲۲

۲-۲-۳ آرامش مفید و آرامش مضر ۲۳

۲-۳ رابطه آرامش با سعادت ۲۳

فصل دوم: عوامل اضطراب ۲۵

مقدمه ۲۶

۱- شرک ورزی و چندگانه گرایی ۲۷

۱-۱. استشهاده به آیه (۱۵۱) آل عمران ۲۷

۱-۲. استشهاده به آیه (۴) آل عمران ۲۸

۱-۳. استشهاده به آیه (۳۱) حج ۳۰

۲- خدا فراموشی و در یاد خدا نبودن ۳۲

۲-۱. استشهاده به آیاتی (۱۲۳-۱۲۴) سوره طه ۳۲

۳- خود بیگانگی با خود فراموشی ۴۰

۴۴	۴- جهل به معمای هستی و فنا
۵۵	فصل سوم : زمینه ها و عوامل آرامش
۵۶	اشاره
۵۷	۱- خدا شناسی و ایمان مذهبی
۵۷	۱- ۱ مفهوم ایمان
۵۷	۱-۲ نقش ایمان در آرامش روانی از نگاه آیات و روایات
۵۷	۱- ۲- ۱ آیه (۳۰-۳۱) فصلت
۵۹	۱-۲-۲ آیه (۴) سوره فتح
۶۱	۱- ۲- ۳ آیه (۲۶) توبه
۶۲	۱-۲-۴ چند روایت در باب نقش ایمان در تأمین آرامش
۶۳	۱- نیاز انسان، به جهان بینی منطقی
۶۴	۲- خوشبینی به جهان هستی، اثر ایمان
۶۵	۳- پناه جویر در سایه ایمان
۶۶	۱-۲ استشهاده به آیه (۲۸-۲۹) رعد
۶۶	۲- ۲ واژگان کلیدی
۶۸	۲-۳ آرامش دل با یاد خدا
۶۸	۲-۴ آرام بخشی ذکر خدا، از نگاه روایات
۶۹	۳- اعتقاد و رضا به قضا و قدر
۶۹	۱-۳ مفهوم قضا و قدر
۶۹	۲-۳ قضا و قدر علمی و عینی
۶۹	۳- ۳ رابطه اعتقاد به قضا و قدر با آرامش روانی
۷۱	۴- توکل
۷۱	۱-۴ مفهوم توکل
۷۱	۲-۴ رابطه توکل با آرامش روانی در روایات
۷۲	۱-۵ مفهوم خودشناسی
۷۳	۲-۵ آثار و پیامدهای خود شناسی
۷۴	۱- نماز
۷۵	۲- دعا و نیایش
۷۶	۳- صبر و بردباری
۷۶	۱-۳ مفهوم صبر و انواع آن
۷۶	۲-۳ رابطه صبر با آرامش روان، در آینه روایات
۷۷	۴- تقوا و پارسایی
۷۷	۱-۴ مفهوم تقوا
۷۷	۲-۴ تجلی آرامش در سیمای تقوا از دیدگاه آیات
۷۸	۳-۴ نقش آرام بخشی تقوا در آیین سنت
۷۹	۱- همسر و کانون گرم خانواده

۸۰	۱ - ۱ انتخاب درست، شرط آرام بخشی ازدواج.....
۸۱	۱-۲ تحلیلی بر نقش نظام خانواده در تأمین آرامش.....
۸۱	۲- خواب در شب.....
۸۲	۱-۲ استشهاده به فرازی از آیه (۸۶/سوره نمل).....
۸۲	۲ - ۲ چگونگی تأثیر شب بر آرامش روانی.....
۸۳	فصل چهارم : بحث و نتیجه گیری
۸۴	مقدمه.....
۸۶	۱- رهیافت شناختی.....
۹۴	۲- رهیافت رفتاری و اخلاقی.....
۹۴	۱-۲ عوامل رفتاری نیز ریشه در شناخت دارد.....
۹۴	۲ - ۲ رامل، نتاری عملی: رهیافت ویژه قرآن و سنت.....
۹۵	۳ - ۲ بی مناسک دینی، بی ضرر ترین راهکار.....
۹۵	۳- رهیافتهای محیط یا تابین: نیازها.....
۹۶	خلاصه و جمع بندر نهایی.....
۹۷	فهرست منابع: «به ترتیب ح: رد الف».....