

مدیریت اضطراب در روان شناسی

و قرآن کریم

فرحناز اسحق نیموری

www.ketab.ir



سرشناسه	: اسحق نیموری، فرحناز، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت اضطراب در روان شناسی و قرآن کریم / فرحناز اسحق نیموری.
مشخصات نشر	: نوشهر: ناسنگ، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱: س.م.
شابک	: ۹۷۸۶۲۲۶۶۸۸۹۹۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: اضطراب Anxiety
	اضطراب -- جنبه های قرآنی Anxiety-- Qur'anic teaching
	اضطراب -- درمان Anxiety -- Treatment
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۴۶/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۱۰۱۸۳۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا



نام اثر: مدیریت اضطراب در روان شناسی و قرآن کریم

نویسنده: فرحناز اسحق نیموری

طراح جلد: رضا جباری

ناشر: ناسنگ چاپ اول ۱۴۰۱

ناظر چاپ: علی سامانی شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸ ۶۲۲ ۶۶۸۸ ۹۹۴

قیمت: ۱۰۰ هزار تومان

نشانی دفتر انتشارات: مازندران، نوشهر، دهنو، خیابان گلزار، خیابان شاهد، پلاک ۲۷

می توانید جهت سفارش و تهیه آثار انتشارات ناسنگ با شماره های ۰۱۱۵۲۱۴۴۳۶۱ و

۰۹۱۱۳۹۵۴۶۱۵ تماس بگیرید.

www.nasangpub.com

nashr.nasang@gmail.com

[@nasangpub](https://www.nasangpub.com)

فهرست مطالب

فصل اول:	۱۱
مقدمه	۱۱
فصل دوم: ماهیت اضطراب	۱۷
مفهوم شناسی اضطراب	۱۷
بخش اول: از منظر روان شناسی	۱۹
مؤلفه های اضطراب	۲۰
مؤلفه جسمانی	۲۰
مؤلفه رفتاری	۲۲
مؤلفه عاطفی و هیجانی	۲۲
رویکردهای عمده اضطراب	۲۳
رویکرد روانکاوی	۲۳
رویکرد رفتاری	۲۸
رویکرد شناختی	۲۹
رویکرد انسان گرایی	۳۰
جمع بندی	۳۱
بخش دوم: از منظر قرآن کریم	۳۳
مترادف های قرآنی اضطراب	۳۵
زلزل	۳۶
رج (رجع)	۳۹
رجفة	۴۱

۴۳.....	وجل
۴۶.....	خوف
۴۸.....	خشية
۵۲.....	متضادهای قرآنی اضطراب
۵۲.....	إِطمَآنَ
۵۳.....	سكن
۵۵.....	أَمِنَ
۵۸.....	ربط
۶۰.....	فصل سوم: راه‌های مقابله با اضطراب
۶۰.....	بخش اول: از منظر روان‌شناسی
۶۱.....	از دیدگاه روان‌کاوان
۶۱.....	تداعی آزاد (از منظر فروید)
۶۳.....	فرایند درمان
۶۲.....	تداعی
۶۳.....	تفسیر
۶۳.....	انتقال
۶۴.....	مقاومت
۶۵.....	بینش
۶۵.....	تعبیر و تفسیر و ایجاد بصیرت (از منظر آدلر)
۶۷.....	الف: ایجاد رابطه‌ی حسنه
۶۸.....	ب: هدفها و شیوه‌ی زندگی

- ج: تفسیر و ایجاد بصیرت: ۶۹
- د: بازآموزی و جهت دادن مجدد ۷۱
- از دیدگاه رفتار گرایان ۷۴
- حساسیت زدایی منظم: (از منظر ولپی) ۷۵
- خاموش کردن یا حذف رفتار: (از منظر واتسون و پیروانش) ۷۸
- شکل دادن رفتار: (از منظر واتسون و پیروانش) ۷۸
- از دیدگاه شناختی ۷۹
- روش مشاوره مراجع - مرکزی: (از منظر راجرز) ۷۹
- درمان نقش ثابت (از منظر جرج کلی) ۸۱
- درمان عقلانی - هیجانی - عاطفی (از منظر الیس) ۸۲
- فرآیند درمان ۸۵
- درمان شناختی ۸۵
- درمان عاطفی ۸۵
- درمان رفتاری ۸۶
- از دیدگاه انسان گرایی ۸۷
- خود شکوفایی: (از منظر مازلو) ۸۷
- جمع بندی ۸۹
- بخش دوم: از منظر قرآن کریم ۹۲
- یاد خدا و انس با محبوب ۹۲
- ایمان ۹۶
- استمداد از نیروی بیکران غیب ۱۰۳

شناخت انسان یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین شناخت‌هاست؛ که علم روان‌شناسی می‌تواند در این زمینه به ما یاری برساند. یکی از محدود مواهب زندگی در دوران‌های دله‌ره‌انگیز این است که انسان مجبور به آگاه شدن از خویشتن خویش می‌شود.

زمانی که انسان گرفتار می‌شود و در سرگردانی‌ها غوطه‌ور می‌گردد، خود را گم می‌کند؛ زیرا نمی‌داند کیست و چگونه باید باشد. در چنین شرایطی احساس عدم امنیت سراسر وجودش را فرا می‌گیرد به این فکر می‌افتد که آیا ممکن است منبعی برای راهنمایی و توانمندسازی اش وجود داشته باشد که به آن توجه نکرده و از آن بهره‌نبرده باشد؟

در چنین وضع و حالی که چندان هم خوش‌ایند نیست انسان از خود می‌پرسد، در زمانی که هیچ چیز به طور قطعی روشن نیست آیا خواهد توانست انسجام درونی خود را حفظ کند؟

این پرسش، ذهن بیشتر افراد متفکر را به خود مشغول داشته است؛ البته روان‌شناسی توانسته است، انگیزه‌هایی را که از درون، احساس و رفتار ما را شکل و جهت می‌دهند تا اندازه‌ای به ما بشناساند و ما را در جستجوی واقعیت وجود خودمان یاری رساند.

اما منبع ارزشمندی برای نجات انسان وجود دارد که ما از دیدگاه روان‌شناسی کمتر به آن پرداخته‌ایم. این منبع الهی کتاب آسمانی قرآن

است. تنها خالق انسان می‌داند ما چگونه موجودی هستیم و چه ویژگی‌هایی داریم.

تنها راه‌هایی از گرفتاری روحی مراجعه به این کتاب نجات‌بخش است که ما را از هرگونه اندیشه‌های منفی بازمی‌دارد و به ما فرمان‌های شفابخش روحی می‌دهد.

قرآن به ما بشارت می‌دهد که هیچ راهنمایی برتر از پروردگار وجود ندارد که همان لطف الهی یا عفو و بخشش پروردگار است؛ یعنی قانونی که انسان را از قاعده علت و معلول پی‌آمد و نتیجه منطقی رها می‌سازد.

در بخش‌هایی از این کتاب نه تنها از دانسته‌های تازه روان‌شناسی به لایه‌های پنهان آن آشنا می‌شوید بلکه با تکیه بر آموزش‌های قرآنی می‌توانید بهترین راه‌هایی از عدم امید و بحران‌های شخصی را به دست آورید؛ و راه‌های رسیدن به آن را هم پیدا کنید.

انتشارات ناسنگ