

## عنوان مقاله:

آرامش و سلامت روان از دیدگاه اسلام و قرآن

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی مدیریت و معارف اسلامی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

## نویسنده:

سمیه قزل تیره - کارشناس برنامه ریزی شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجانشرقی

## خلاصه مقاله:

رسیدن به آرامش هدف غایی همه تلاشهای جامعه بشری است؛ انسان با توجه به پیچیدگیها و دشواریهای زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبههای گوناگون، مبیایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیتهای دشوار زندگی رابرخوردار باشد. هرگاه انگیزههای قوی انسانی، به وسیله موانعی که توان غلبه بر آنها در میان نباشد، به شکلی سد شوند، افراد دچار حالت تعارض شده و در نتیجه نیازمند اتخاذ روشهایی هستند که این تعارض را به نفع سلامت روانی و حتی رشد و تعالی فرد خاتمه دهد. ارزشها، سازمان دهندههای اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار میروند و سلامت روان، بیدردید، محصول چنین شخصیتی است. با توجه به روابط موجود بین ارزشها و سلامت روان، معیارهای سلامت و بیماری روانی از دیدگاه اسلام مورد بحث و بررسی قرار میگیرد. انسان موجودی با ابعاد مادی و معنوی میباشد که داشتن ایمان راسخ و اعتقادات دینی در حفاظت فرد در مقابلتنشها و وسوسههای شیطانی و غیره بیشترین تاثیر را دارد و برای داشتن آرامش روان استحکام پایههای دینی فرد، اهمیت فراوان دارد. دین خواستها و نیازهای انسانی را به حالت تعادل هدایت میکند

## کلمات کلیدی:

آرامش روانی، بهداشت روانی، سلامت روان، اطمینان قلبی در قرآن، راهکارهای کنترل استرس ازدیدگاه قرآن و اسلام

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/604491>

