

صدیقه فنودی¹ مهرناز گلی²

1. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم قرآنی سیستان و بلوچستان، زاهدان

2. دکتر مهرناز گلی استاد یار دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان

چکیده:

استرس و ناآرامی و دل آشوب را می توان یکی از مهم ترین مشکلات بشر دانست. در واقع افسردگی های ناشی از استرس همواره موجب رنج افراد می گردد. امروزه آرامش نسبی، آسایش و رفاه برای هر انسانی هدفی بسیار جدی می باشد در حقیقت تمام تلاش انسان ها برای دستیابی به آرامش خاطر است. انسان برای داشتن ارتباط هایی سالم و ملزوم در زندگی روزمره خود نیاز به آسایش روحی و روانی دارد. و ارتباط با پروردگار متعال و اهتمام ورزیدن به آنچه که خداوند در مصحف شریف بدان اشاره داشته به انسان هر چه بیشتر برای رسیدن به این آرامش و راحتی کمک می کند. مقاله ی حاضر با روش توصیفی - کتابخانه ای مسئله بهداشت روانی را در قرآن و روایات مورد بررسی قرار داده است.

واژگان کلیدی: بهداشت روانی، فشار روانی، اضطراب، آرامش

Mental Health in the Quran and hadith

Sedighe fanodi ; mehrnaz goli

Abstract

Stress, nervousness and nausea can be one of the most important human problems. In fact, depression is caused by stress often leads to suffering people. The relative peace, comfort and well-being for every human being is a cause very serious indeed all human efforts to achieve peace of mind. To have a healthy relationship requires human and psychological comfort in your daily life requires effort Dard.v relationship with God Almighty and opposed to what God Mshf honorable mention in humans have more comfortable and helps to achieve this. Paper with a description of a mental health problem in the Qur'an and hadith literature is reviewed.

Keywords: mental health, stress, anxiety, relaxation