

قرآن و سلامت روان

هاجر پورپولا^۱

اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی و جسمانی معرفی میکند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن میدانند. سلامت روان به معنای تعادل و انسجام در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است و در مقابل بیماری روانی، خارج شدن از حد اعتدال است. پژوهش‌های علمی نشان داده اند که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانیهای جسمی، نابسامانیهای فکری و عاطفی باشد. مثلاً امروزه معتقدند که دل‌پره و ناراحتی‌های فکری میتواند عامل مهمی برای ایجاد زخم معده باشد و یا معلولیت‌های جسمی علت بروز نگرانیها و اضطرابها. لذا سلامت جسم و روح تا حد زیادی به هم پیوسته و مرتبطند.

حاکمیت رویکرد مادی بر روانشناسی غربی، موجبات ناکامی روانشناسی را در بسیاری از زمینه‌های روحی و روانی در کمک به انسان و حل مشکلات و اختلالات روانی وی فراهم کرده است. به گونه ای که این زمزمه معمولا شنیده میشود که میانگین بهبود بیماران عصبی، عملاً ثابت و راكد مانده است اما خوشبختانه در میان صاحب‌نظران علوم اجتماعی، گرایش‌های حاکی از توجه بیشتر به دین برای دستیابی به سلامت روان و درمان بیماریها پیدا شده است. با مراجعه به آیات و روایات روشن میگردد که قرآن، نسخه شفابخش خدای سبحان برای بیماران روانی است (اسراء/ ۸۲)

در آیه ۵۷ سوره یونس آمده است: همه دردها و ناراحتیهای خود را میتوانید با قرآن ریشه کن سازید. بهداشت روانی انسان بحث سراسر قرآن کریم است. قرآن، امنیت و آرامش را راه دستیابی به سلامت روان میداند. در ایران مطالعات متعددی در زمینه تاثیر آوای قرآن کریم بر بیماران در زمینه‌های گوناگون صورت گرفته است و نتایج مثبتی حاصل شده که به مواردی از آنها اشاره می کنیم:

خاتونی در سال ۱۳۷۶ طی پژوهشی به این نتیجه رسید که استماع آوای قرآن موجب کاهش اضطراب در بیماران قلبی میگردد. پژوهشی دیگر توسط ایلدرآبادی و همکاران در سال ۱۳۷۷ نشان دهنده کاهش اضطراب در بیماران تحت عمل جراحی قلب باز که به آوای قرآن گوش دادند، بود. همچنین در مطالعه ای که توسط سید علی مجیدی در سال ۱۳۸۰ صورت گرفت، گوش دادن به آوای قرآن، کاهش اضطراب را در بیماران، قبل از انجام آنژیوگرافی در پی داشت. پژوهشی نیز توسط یوسفی لویه و حسن پور در سال ۱۳۸۳ انجام شد که نتایج، نشان دهنده کاهش میزان اضطراب و گرایش به افسردگی در افرادی که به طور مرتب به تلاوت قرآن می پرداختند، بود. نتیجه تحقیقی مشابه که در سال ۱۳۸۴ توسط قاسمی انجام شد نیز نشان دهنده تاثیر مثبت گوش دادن به قرآن بر کاهش اضطراب در بیماران بود.

با توجه به نتایج تحقیقات قبلی مبنی بر تاثیر آوای قرآن بر کاهش اضطراب و افسردگی و با توجه به ساده و بدون عارضه بودن این روش میتوان از آیات کلام وحی جهت درمان بیماریهای روحی و روانی بهره گرفت.

۱. دانشگاه علوم پزشکی شیراز