

تأثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب، افسردگی و بهداشت روان

زهرا خزاعی پورا^۱

«قرآن نوری است که در آن تاریکی یافت نمی شود و چراغی است که درخشندگی آن زوال نپذیرد» ریسمانی که رشته ی آن محکم و پناهگاهی که قله ی آن بلند و دریاپیست که تشنگان آن آبش را تمام نتوانند کشید و شفادهنده ایست که بیماری های وحشت انگیز را بزدايد. قرآن بهار دل چشمه های دانش سرچشمه ی عدالت و نهر جاری زلال حقیقت است. پس درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختیها از قرآن یاری طلبید و خواسته های خود را به وسیله ی قرآن طلب کنید و با دوستی قرآن به خدا روی آورید زیرا وسیله ای برای تقرب بندگان به خدا بهتر از قرآن وجود ندارد.»

نبح البلاغه قسمتی از خطبه های ۱۹۸ و ۱۷۶ امام علی (ع)

مهمترین و اساسی ترین اهداف طب قرآنی پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی است. در طب قرآنی غذای اصلی انسان که در قرآن بیان شده است اشاعه داده می شود. داروهای این طب همان غذای روزمره زندگی است بنابراین هیچگونه عوارض جانبی نخواهد داشت. با رعایت فرهنگ قرآنی بیماریهای صعب العلاج به زودی قابل درمان هستند.

قرآن کریم در موارد مختلفی از خلقت انسان گفته و مراحل آن را ذکر کرده.

یکی از معروفترین آیه ها در این مورد آیه ۱۲-۱۴ سوره مومنون هست.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ (۱۲) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (۱۳) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (۱۴) ترجمه آیه

این هست:

و به یقین انسان را از عصاره ای از گل آفریدیم. سپس او را نطفه ای در جایگاهی استوار قرار دادیم. آنگاه نطفه را به صورت علقه (چیزی آویزان) در آوردیم. پس آن علقه را مضغه کردانیدیم، و آنگاه مضغه را استخوانهایی ساختیم. بعد استخوان ها را با گوشتی پوشانیدیم، آنگاه آفرینشی دیگر پدید آوردیم. آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است.

سلاله به معنی عصاره یا چکیده ای از چیزی می باشد. طین یعنی خاک. نطفه به معنی قطره یا یک چکه می باشد. علق به معنی آویزان بودن می باشد. علقه به معنی یک شی یا چیزی آویزان می باشد. این کلمه با معلق هم ریشه و هم معنی می باشد. مضغ به معنی جویدن می باشد. مضغه یعنی چیزی که جویده شده.

این آیات شریفه از حیرت انگیزترین آیات علمی قرآن می باشند. در این آیات به قدری دقیق مراحل بوجود آمدن یک انسان شرح داده شده است. در این آیات کلمه به کلمه ترتیب این تکامل را نشان می دهد و مراحل مختلفی را از تشکیل اسپرم و تخمک تا هنگام تولد یک کودک بیان می کند. که این مراحل را در آیه به ترتیب:

۱- نطفه ۲- علقه ۳- مضغه ۴- عظاما ۵-لحما

معنی این عبارات و اصطلاحات معادل این عبارات در علم جنین شناسی:

معنی عبارات:

۱-نطفه: نطفه یا تخمک، حاصل لقاح گامت یا سلول جنسی مرد و زن است. لقاح یا Fertilization مرحله ادغام این دو گامت است و نتیجه آن تشکیل اولین سلول تشکیل دهنده جنین به نام زایگوت هست.

۲-علق: در لغت یعنی خون بسته ای که آویزان است. بعد از تشکیل زایگوت، این سلول اولیه شروع به تکثیر می کند و در عین حال از طریق لوله رحمی به سمت رحم حرکت میکند در این حال به این توده سلولی بلاستوسیت می گویند. بلاستوسیت بعد از رسیدن به رحم به دیواره رحم متصل می شود به این حالت جایگزینی گویند. در پایان هفته اول، بلاستوسیت به صورت سطحی در لایه متراکم اندومترיום لانه گزینی می کند.



۳-مضغه: در لغت یعنی قطعه ای از گوشت که شبیه گوشت جویده شده است. استاد مکارم شیرازی در این باره می فرمایند: "کم کم جنین شکل یک قطعه گوشت جویده شده به خود می گیرد بی آنکه اعضای مختلف بدن در آن مشخص باشد." در واقع این مرحله معادل مرحله گاسترولاسیون است یا مرحله تمایز لایه های زاینده. که از هفته سوم شروع می شود. در این مرحله در جنین سه لایه را داریم. در این مدت سیستم عصبی شروع به تشکیل شدن می کند و در انتهای هفته سوم خون جریان پیدا می کند و ضربان قلب آغاز می شود. و بدین ترتیب اولین اندامی که به مرحله فعالیت می رسد سیستم قلبی-عروقی است.

۴-۵-استخوان در مرحله مضغه ایجاد شده و سپس عضله روی آن می گیرد.

در سه ماهگی (هفته ۹-۱۲) مراکز استخوان سازی اولیه مخصوصا در جمجمه و استخوان های دراز ظاهر میشود. و در ماه های بعد سیستم عضلانی ایجاد میشود و عضلات روی استخوان های ساخته شده را می گیرند.

