

«صوت و لحن»

بر سلامت روانی قاریان جوان

تأثیر آوازی

استاندارد سلامت عمومی GHQ که توسط کلدبرگ ۱۹۸۹ ساخته شده و چهار مقیاس و بعد روحی را می‌سنجد که شامل: ۱) مقیاس A: نشانه‌های جسمانی در ارتباط با روان ۲) مقیاس B: اضطراب و احساس فشار ۳) مقیاس C: کارکرد اجتماعی فرد ۴) مقیاس D: افسردگی می‌باشند، پاسخ دهند؛ که نتیجه این آزمون سلامت روانی - عمومی فرد را به دست می‌دهد. ۲- سپس یک آزمون محقق ساخته شده تحت عنوان: «آزمون قرآن و حالات روانی» به آنها داده می‌شود، که این آزمون شامل ۲۵ سؤال که سؤالات این آزمون طبق آیات قرآن و روایات پیشوایان استخراج شده بودند، که ارتباط قرآن و سلامت و حالات روانی را بیان می‌کردند (به

موضوع پژوهش: بررسی تأثیر قرائت قرآن «صوت و لحن» بر سلامت روانی جوانان قاری بین سنین هیجده تا سی و پنج سال کشور **میکده پژوهش:**

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آوای قرآن یا به عبارتی موسیقی قرآن (از طریق قرائت و شنیدن تلاوت قرآن) بر سلامت روانی قاریان جوان (۱۸-۳۵ سال) انجام شده است. که با در نظر گرفتن جامعه قاریان کشور، نمونه ۶۰ نفر از قاریان را در پنج استان از جمله (تهران، اصفهان، قم، خوزستان، گیلان) به صورت نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب شده و بر روی آنان دو آزمون انجام گرفته که از این قرار بوده: ۱- ابتدا از قاریان خواسته شد که به پرسش‌نامه

عنوان نمونه: سؤال ۱- بعد از قرائت قرآن اطمینان و قوت قلبی شما چقدر افزایش می‌یابد؟ این سؤال از آیه «الا بذکر الله تطمئن القلوب»، گرفته شده است و پس از به دست آمدن نتیجه دو آزمون، همبستگی بین سلامت روانی و حالات روانی با قرائت قرآن و حالات جوانان ارزیابی می‌شد که در این پژوهش پنج فرضیه در نظر گرفته شد، از جمله: ۱- تأثیر قرائت قرآن بر اطمینان و قوت قلب جوان ۲- تأثیر قرائت قرآن بر نشاط و شادابی جوان ۳- تأثیر قرائت قرآن بر آرامش روحی روانی جوان ۴- تأثیر قرائت قرآن بر اعتماد به نفس و عزت نفس جوانان ۵- تأثیر قرائت قرآن بر خیراندیشی و گرایش به نیکوکاری جوانان. (که یافته‌های تحقیق در زمینه جواب به این فرضیه‌ها در آخر مقاله ذکر شده است.)

اما در نهایت، با استفاده از روش همبستگی (SPSS) از طریق نرم‌افزار کامپیوتری، و با توجه به جدول همبستگی، مقدار همبستگی بین قرائت قرآن و سلامت روانی، «۵۷ درصد = r_{XY}» به دست آمده و این مقدار با توجه به سطح معناداری (P < 1%) معنادار می‌باشد و یا ضریب اطمینان ۹۹ درصد فرضیه صفر رد می‌شود و فرضیه خلاف تأیید می‌گردد، به عبارتی رابطه بین قرائت قرآن (صوت و لحن) و سلامت روانی جوانان قاری، همبستگی مثبت، مستقیم و معنادار- داشته است.

- و در نتیجه می‌توان گفت که هرچه جوان از طریق قرائت با قرآن [چه خواندن و چه شنیدن] بیشتر مأنوس و نزدیک شود و از این مراقبه مذهبی (یعنی شنیدن آوای قرآن) بیشتر استفاده

کند احتمال سلامت و بهبودی روانی او بیشتر خواهد بود.

و ما هم با توجه به تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده و دستورات الهی و پیشوایان و نظر دانشمندان و علما و نتایج یافته‌های این پژوهش، این مراقبه مذهبی، یعنی (شنیدن آوای ملکوتی قرآن) را با قرائت، تلاوت و انس با قرآن را نوعی درمان‌گر غیردارویی تلقی می‌کنیم و آن را به جوانان مؤمن و مسلمان توصیه می‌نماییم و امیدواریم که توانسته باشیم یک بعد از ابعاد وسیع عظمت و اعجاز قرآن را شناخته و با اثبات نتایج این پژوهش و پرداختن به اصول آن، با ارائه یک روش مقابله‌ای در زمینه پیشگیری از بیماری‌های روانی و همچنین بهبود ناهنجاری‌های روحی و ارتقاء سلامت روانی، در امور خدماتی و درمانی، گامی برداشته باشیم.

- اما باید متذکر شویم که نتایج این پژوهش، همخوانی قابل توجهی با یافته‌های پژوهش‌های مختلف که در زمینه‌های مناجات و مقابله‌های مذهبی و بررسی تأثیرشان بر سلامت روان، انجام شد را داشته است. که نمونه‌ای از این تحقیقات از جمله تأثیر آوای قرآن بر سلامت تن و روان و کاهش بیماری‌های روانی، مثل اضطراب، افسردگی و استرس و... را به اختصار ذکر می‌کنیم.

قبل از اینکه به تحقیقات انجام شده بپردازیم باید بگوییم که نتایج پژوهش با دستورات الهی در قرآن و نظرات پیشوایان اسلام و علما و دانشمندان مختلف، چه مسلمان و چه غیرمسلمان، همخوانی داشته که جهت ضرورت

بحث نمونه‌هایی از این دستورات و نظرات را به اختصار می‌آوریم.

آیات، روایات و نظرات مختلف در زمینه قرائت قرآن و سلامت روان

آیات:

۱- در سوره مبارکه اعراف، آیه ۲۰۴، خداوند عزوجل می‌فرماید: «وإذا قرئ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلکم ترحمون» هنگامی که قرآن خوانده می‌شود گوش فرا دهید و خاموش باشید، شاید مشمول رحمت خدا شوید.

۲- در سوره مبارکه زمر، آیه ۱۸ آمده است: «فبشر عباد الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه...» بندگان من را مژده بده، آنان که به سخنان گوش فرا می‌دهند و از بهترین آنها پیروی می‌کنند....

۳- در سوره مبارکه انفال آمده است: «انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم و اذا تليت عليهم آياته زادتهم ايمانا...» مؤمنان آنان هستند که چون ذکر از خدا شود، دلهاشان لرزان و ترسان شود و چون آیات خدا بر آنها تلاوت کنند بر ایمانشان افزوده می‌شود و در هر کاری به خدای خود توکل کنند.

۴- در سوره مبارکه رعد، آیه ۲۷ آمده است: «الذين آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله، الا بذكر الله تطمئن القلوب» آنها که به خدا ایمان آورده و دلهاشان به یاد خدا آرام گیرد «هدایت یافته‌گانند». آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌ها است.

(البته ما بیش از ۴۰ آیه در این باب در پژوهش را ذکر کرده‌ایم ولی در اینجا جهت خلاصه به چهار مورد اکتفا می‌کنیم)

— چند روایت از پیشوایان اسلام در زمینه قرائت قرآن و سلامت روان:

۱- صوت خوش، زینت قرآن: پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «قرآن را با صوت نیکو زینت دهید، یعنی صوت زیبا، زینت قرآن است.»^(۱)

۲- قرآن شفابخش دلها: امام علی (ع) می‌فرمایند: «قرآن را بیاموزند که بهترین گفتارها است و در آن بیندیشید که بهار قلبها است و از نورش شفا بجوید که شفابخش دلها است.»^(۲)

۳- جوانی و قرائت قرآن: امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر که در جوانی قرآن بخواند و با ایمان هم باشد، قرآن با گوشت و خون او بیامزد و... قرآن برای او در روز قیامت پرده و مانعی از آتش باشد.»^(۳)

۴- تلاوت قرآن دل را تجلا می‌دهد: پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «دلها مانند آهن زنگ می‌زند» (پرسیدند) «صیقل آن با چیست؟» فرمود: تلاوت قرآن و یاد مرگ»^(۴)

۵- از سخن قرآن شفا بگیرید [فردی و اجتماعی]: امام علی (ع) می‌فرمایند: «از قرآن بخواهید تا سخن بگوید، که هرگز سخن نمی‌گوید... بدانید که در قرآن علم آینده و حدیث روزگاران گذشته است. شفا دهنده دردهای شما و سامان دهنده امور فردی و اجتماعی شماست.»^(۵)

نظر علمای اسلام در مورد قرائت قرآن و سلامت روان

سلامت روان



مجدوب قرآن شدن و تحت تأثیر نفوذ مفاهیم آن قرار گرفتن است»^(۷)

۴- نقش موسیقی قرآن: استاد مطهری (ره): در میان مسلمانان یگانه چیزی که مایه نشاط و کسب قدرت روحی و پیدا کردن خلوص و صفای باطن بوده، همان موسیقی قرآن بود، ندای آسمانی قرآن در اندک مدتی از مردم شبه جزیره عربستان، مؤمنان ثابت قدم بوجود آورد که توانستند با بزرگترین قدرت‌های زمانه در افتند و آنها را از پای در آورند. مسلمانان، قرآن را نه فقط به عنوان یک کتاب درسی و تعلیم، بلکه همچون یک غذای روح و مایه کسب نیرو و ازدیاد ایمان می‌نگریستند»^(۸)

۵- اثر آیات قرآن بر قلب سلیم: علامه طباطبایی (رضوان الله علیه) در تفسیر آیه ۱۲۴ و ۱۲۵ سوره مبارکه توبه می‌گویند: «این آیه دلالت می‌کند بر آنکه هیچ سوره‌ای از قرآن، بی‌اثر در دلهای شنوندگان نیست. و اگر قلب شنونده سلیم باشد، ایمان و سرتش زیاده می‌کند و اگر قلب، قلب مریضی باشد همین سوره‌های قرآنی باعث می‌شود که رجس و ضلالت آن بیشتر شود»^(۹)

نقد و بررسی اثر «تأثیر قرآن و مفاهیم آن بر مسلمانان»
مجموعه تأثیر قرآن و مفاهیم آن
(مبحث عقلی)

- ویل دورانت در مورد تأثیر قرآن چنین اظهار داشته: قرآن در جان‌های ساده، عقایدی آسان و دور از ابهام پدید می‌آورد که از رسوم و تشریفات ناروا و از قید مراسم بت‌پرستی و کاهنی آزاد است و ترقی اخلاقی و فرهنگ

۱- انگیزه تلاوت، تزکیه نفس: حضرت امام خمینی (ره) فرمودند: «... پس انگیزه بعثت نزول وحی است و نزول قرائت و انگیزه تلاوت قرآن بر بشر این است که تزکیه پیدا کند و نفوس مصفا بشوند از این ظلماتی که در آنها موجود است تا اینکه بعد از آن که مصفا شدند ارواح و اذهان آنها قابل این بشود که کتاب و حکمت را بفهمند...»

۲- قرآن در همه شئون اسلامی: باز از زبان حضرت امام (ره): «... باید قرآن در همه شئون وارد بشود، قرائت قرآن باید بشود، قرآن و ذکر هم باید در همه جا باشد، در همه شئون انسانی و اسلامی باید قرآن وارد بشود»^(۱۰)

۳- لوازمات عمل به قرآن: مقام معظم رهبری (مدظله العالی): «... ما برای اینکه به قرآن عمل کنیم دو چیز نیاز داریم، اول اینکه مضامین قرآن را بفهمیم و این با دقت عالمانه است، با کنجکاوی و پیگیری و ژرف‌یابی است، و دوم



مسلمانان به برکت آن انجام گرفته و اصول نظم اجتماعی و وحدت جمعی را در میان آنان استوار کرده است.^(۱۰)

- جیمس متشر، در مورد قرائت قرآن می گوید: «شاید قرآن بیشتر از هر کتابی در جهان قرائت شود و قطعاً آسانترین کتاب برای حفظ کردن و مؤثرترین کتاب در روش زندگی پیروان آن است. قرآن با اسلوب بسیار بدیعش قلب‌ها را خاشع و رام کرده است و عملی بودن دستورات آن در سایه ایمان و پرستش خدای یگانه آن را کتابی بی نظیر در جهان معرفی کرده است.»^(۱۱)

- گوته شاعر و دانشمند آلمانی، اظهار می‌دارد: سالیان درازی، کشیشان از خدا بی‌خبر، ما را از پی بردن به حقایق قرآن مقدس و عظمت آورنده‌اش محمد (ص) دور نگاه داشته‌اند... ما در ابتدا روگردان بودیم، اما طولی نکشید که این کتاب، توجه ما را به خود جلب نمود و ما را دچار حیرت ساخت، تا آنجا که برابر اصول و قوانین علمی و بزرگ آن سر تسلیم فرود آوردیم.^(۱۲)

- گریولادین ایلفین، در کتاب به سوی خدا می‌گوید: «بامدادان که آیات قرآن را شنیدم، دید گاتم را بستم و در عالم حقیقت مستغرق شدم و خود را به دست ندهای روح پرور و ترنمات خدایی سپردم تا هر کجا که خواهند مرا ببرند.»^(۱۳)

- اندیشمند و رهیافته فرانسوی یعنی «دکتر گریسه» می‌گوید: هر کسی که دست اندر کار هنر یا علم باشد و آیات قرآن را با هنر و یا علمی که آموخته است مطابقت و مقایسه کند به همان صورت که من مقایسه کردم بدون تردید به

اسلام خواهد گروید، البته اگر صاحب عقلی سلیم و بی‌غرض باشد.»^(۱۴)

البته، بیش از ۵۰ نظر و صحبت از علما و دانشمندان اسلام و غیرمسلمان را در این پژوهش آورده‌ایم که در اینجا جهت خلاصه مطالب به مختصری از آنها اکتفا می‌کنیم.

خلاصه‌ای از مقالات و پژوهش‌های انجام شده داخلی و خارجی در زمینه موسیقی و تلاوت آوای قرآن و سلامت روان:

در تحقیقی که کلت و همکاران در مورد تأثیر موسیقی بر میزان اضطراب بیماران تحت برونکوسکپی فیروپتیک انجام دادند، نتیجه گرفتند که با استفاده از آزمون (T) مستقل (۴/۲۹) و ضریب اطمینان بیش از ۹۵ درصد میزان اضطراب شخصیتی بیماران گروه آزمون که

تأثیر تلاوت قرآن بر کاهش درد زایمان

نتایج پایان‌نامه یک دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی از دانشگاه علوم پزشکی تبریز، نشان داد که آوای قرآن وسیله‌ای نجات‌بخش با ضمانت علمی بسیار معتبری برای پیشگیری و درمان بسیاری از دردها، از جمله کاهش درد زایمان است، نتایج حاصل از این مطالعه نیمه تجربی که با استفاده از آمار توصیفی در ۶۱ جدول گنجانده شده است، نشان می‌دهد که کاهش معناداری در شدت درد گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد وجود داشته است و در واقع گروهی از زنان که آوای قرآن را از آغاز درد زایمان استماع می‌کردند، درد کمتری کشیدند و به داروهای مسکن کمتری هم در ۴۸ ساعت و هم پس از زایمان نیاز داشتند.^(۱۷)

اما هدف از ذکر تحقیقات و پژوهش‌های بالا این بود که اولاً نمونه‌هایی برای تأیید این فرض که موسیقی قرآن، که همان تلاوت و قرائت قرآن و هم انس با قرآن که به نوعی مراقبه و راهبردی عاطفی-معنوی محسوب می‌شود، تأثیرشان بر سلامت روانی و همبستگی یا بهبودی روحی-روانی را آورده باشیم و هم بدون هیچ شک و تردیدی و با اطمینان بیشتر بگوییم که ارتباط با قرآن و مخصوصاً شنیدن آوای ملکوتی قرآن و پرداختن به قرائت قرآن، یکی از تسکین‌دهنده‌های معنوی-روانی است که از آن در روان‌درمانی بالینی می‌توان استفاده کرد. اما مهمترین یافته‌های این پژوهش را به طور خلاصه ذکر می‌کنیم:

برای آنان موسیقی پخش شده، در مقایسه با بیماران گروه شاهد (S) که برای آنان چیزی پخش نشده، کاهش یافته است. و در نتیجه کلت می‌گوید: یکی از انواع روش‌های غیردارویی که می‌توان بر کاهش اضطراب بیماران مورد استفاده قرار داد، استفاده از موسیقی درمانی می‌باشد.^(۱۵)

- در تحقیقی که دکتر سیدعلی محمدی بر روی بیماران آنژیوگرافی عروق کرونر در مرکز آموزش و درمانی «دکتر حشمت رشت» انجام داده است، که این تحقیق از نوع نیمه تجربی بر روی ۱۰۸ نفر بیمار تحت درمان، به طور تصادفی تدریجی انجام شده که ۵۸ نفر گواه و ۵۸ نفر شاهد در نظر گرفته شد و با استفاده از ابزار گردآوری، پرسشنامه اطلاعات فردی، مقیاس اضطراب موقعیتی و شخصیتی اسپیلبرگر و چک لیست، ثبت علائم حیاتی بوده با در نظر داشتن سه فرضیه، نتایج پژوهش با استفاده از آزمون T مستقل و $P < 0/0001$ و $t = 7/32$ و با اطمینان ۹۵ درصد میزان اضطراب موقعیتی روز آنژیوگرافی در گروه آزمون که به آوای قرآن گوش فرا داده بودند با گروه شاهد تفاوت داشت. همچنین نتیجه دو فرضیه دیگر هم به همین منوال با ۹۵ درصد اطمینان در گروه گواه که به آوای قرآن گوش فرا داده بودند، با گروه شاهد متفاوت بود. و در نتیجه آمده است که با توجه به مؤثر بودن آوای قرآن بر کاهش اضطراب و علائم حیاتی ناشی از اضطراب در بیماران عروقی، می‌توان از این روش غیردارویی برای کاستن اضطراب و علائم فیزیولوژیک ناشی از اضطراب بیماران در قبل از انجام عمل جراحی و روش‌های تشخیصی استفاده کرد.^(۱۶)

- تاثیر مثبت قرائت قرآن (صوت و لحن) بر آرامش روانی قاریان جوان (بین ۱۸ تا ۲۵ سال).
- تاثیر مثبت قرائت قرآن (صورت و لحن) بر اطمینان و قوت قلب قاریان جوان.
- تاثیر مثبت قرائت قرآن (صورت و لحن) بر افزایش نشاط و شادابی قاریان جوان.
- تاثیر مثبت قرائت قرآن (صورت و لحن) بر اعتماد به نفس و عزت نفس قاریان جوان.
- تاثیر مثبت قرائت قرآن (صورت و لحن) بر گرایش به کارهای نیک و خیراندیشی در قاریان جوان.

منابع

- ۴- بحار الانوار
- ۵- ترجمه خطبه ۲/۱۵۸.
- ۶- قرآن، باب معرفت الله، امام خمینی (ره).
- ۷- جوانان و انس با قرآن، صاحب علی محبی.
- ۸- آشنایی با قرآن، ج ۱ و ۲.
- ۹- ترجمه المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۸، ص ۳۵۸.
- ۱۰- کتاب تاریخ و تمدن، نقل از صاحب علی محبی.
- ۱۱- نقل از صاحب علی محبی در کتاب جوانان و انس با قرآن.
- ۱۲- نقل از کتاب قرآن از دیدگاه قرآن صاحب علی محبی.
- ۱۳- نقل از کتاب قرآن و روان‌شناسی، محمد عثمان نجاتی، ترجمه دکتر عباس عرب.
- ۱۴- اسلام در زندان، تمام ص ۲۲.
- ۱۵- کوثر، سال سوم، شماره ۷ و ۸.
- ۱۶- مطالعه موردی بر بیماران پیش از آنژیوگرافی عروق در بیمارستان دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دکتر سیدعلی محمدی.
- ۱۷- ماهنامه علمی، خانواده‌گی (خانواده) باگرایش روان‌شناسی روز، ۱۳۸۰.

- ۱- بحار الانوار، ج ۲، ص ۱۰۹.
- ۲- نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰.
- ۳- اصول کافی، ج ۴، ص ۴۰۵.



قرآن کریم:

و کسانی که تقوای الهی پیشه کردند،

گروه گروه بسوی بهشت برده می شوند