

عنوان: بررسی نقش قرآن در سلامت روح و روان انسان

نویسندگان: لیلا بهرامخانی^۱، فریده بهرامخانی^۲

۱- کارشناس ارشد آموزش پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی قزوین

۲- کارشناس آموزش دانشگاه علوم پزشکی قزوین

زمینه و هدف: در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است که از خودیابی و خویششناسی دور مانده است. علی‌رغم پیشرفت حیرت‌آوری که انسان به مدد فن‌آوری کسب کرده، تحقیقات نشان می‌دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه‌ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (W.H.O) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است دست نیافته، بلکه به موازات پیشرفت‌های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی انسان نظیر ناامیدی، پوچ‌گرایی، اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میانگین درمان ناشی از روان‌درمانی بر پایه روش‌های علمی هنوز به میزان رضایت‌بخشی نرسیده است. آنچه در دو دهه آخر قرن بیستم برای روان‌شناسان و توده مردم محسوس بود کمبود یا نبود توجه مدلهای و مکتبها در بعد معنوی انسان است. از این‌جا لزوم توجه به آموزه‌های دینی به خصوص قرآن کریم برای تأمین بهداشت روانی و سلامت روح و روان مشخص می‌گردد. آموزه‌های قرآنی راهکارهای مناسب را در خصوص تأمین سلامت روح و روان ارائه داده است. در این مقاله سعی شده است به نقش قرآن بر سلامت روح و روان پرداخته شود.

مواد و روش‌ها: این تحقیق مروری با مراجعه به منبع حیات بخش بشری "قرآن" و نیز با استفاده از مقالات معتبر علمی و جستجوی منابع مختلف در سایت‌های معتبر و نیز مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است.

نتایج: بهداشت روان انسان بحث سراسر قرآن کریم است. قرآن در حدود ۶۲۳۶ آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان سخن گفته است. با مراجعه به آیات و روایات روشن می‌گردد که قرآن نسخه شفا بخش خدای سبحان برای بیماران روانی است. «و نَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» در آیات متعددی، از قرآن به عنوان شفا یاد شده، آن‌سان که گاه قرآن شفا دهنده دلها معرفی شده است. «به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه هاست. و رهنمود برای گروندگان (به خدا) آمده است. قرآن به عنوان یک درمانگر و درمان خود را معرفی می‌کند و خدا را نیز به عنوان درمان و دارو بیان می‌دارد. (یونس: ۵۷) که بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی را درمان کرده و شفا می‌بخشد. با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (عد: ۲۸). برخی از محققان و متخصصان علوم پزشکی، پژوهشهای متعددی در این مورد انجام داده‌اند و تاثیرات آموزه‌ها و آیات قرآن را در بهداشت روانی و تأمین سلامت روح و روان انسان بررسی کرده‌اند. در این تحقیقات تجربی نتایج مثبت و چشمگیری در مورد برخی مفاهیم و دستورات قرآن بدست آمده است:

۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآن ۲- مدیدن روح امید و ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تاثیر آن در کاهش افسردگی ۳- دعوت قرآن به صبر و تاثیر آن در کاهش فشارهای روانی (بقره: ۱۵۳؛ آل عمران: ۲۰۰) ۴- دعوت قرآن به توکل بر خدا (احزاب: ۳؛ آل عمران: ۱۵۹) و تاثیر آن در حل مشکلات و آرامش روانی ۵- تاثیر یاد خدا در آرامش دل (عد: ۲۸) و رفع اضطراب و نگرانی ۶- ممنوعیت خودکشی در دین (نساء: ۲۹) و تاثیر آن بر پایین آمدن آمار خودکشی در جوامع مذهبی ۷- تاکید بر محبت به پدر و مادر و تاثیر آن در سلامت روانی افراد خانواده (سوره اسراء: آیه ۲۴؛ سوره بقره: آیه ۸۳) بر اساس مطالعات انجام شده، بین مذهبی بودن و معنا دار بودن زندگی و سلامت روانی ارتباط نزدیکی وجود دارد. همانگونه که در قرآن آمده "الا بذكر الله تطمئن القلوب"، ۲۶۰ بار کلمه "ذكر" آورده شده است که منظور یادآوری است. قرآن آرامش و امنیت را، راه دستیابی به سلامت روان می‌داند. مطالعات انجام شده با مضمون تاثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون‌های تشخیصی، بیانگر تاثیر مثبت آوای قرآن بر سلامت روان و جسم می‌باشد.

نتیجه‌گیری: قرآن و برنامه نورانی و حیات بخش آن، جامعه را به سوی سلامت سوق می‌دهد. آموزه‌ی شفا جویی از قرآن کریم حقیقتی است که خداوند رحمان در متن قرآن بدان اشاره کرده است. خداوند در قالب آیات متعددی به سلامت فردی و اجتماعی و در عین حال بهداشت جسمی و روانی بشر اشاره کرده است که توجه به آنها می‌تواند بهترین راه درمان و جامع‌ترین دستورالعمل بهداشتی در مقابله با آسیب‌های این‌چنینی باشد. شناخت هر چه بیشتر تاثیرات قرآن در سلامت روانی انسان‌ها می‌تواند ما را در شناخت بهتر قرآن و استفاده بیشتر از محضر آن در درمان بیماریهای روانی کمک کند و راههای

جدیدی را در استفاده از وحی الهی بر ما بگشاید. تمسک به قرآن و دین باوری به زندگی انسان ها معنا می دهد و این موجب آرامش بخشی بسیاری از حوادث و رویدادها در جهان هستی است، که از این طریق به انسان آرامش روانی دست می دهد . آرامش مومن نشانه ی انسجام عناصر روانی اوست و این آرامش در سایه ذکر به دست می آید. هر آنچه ذکر خداوند متعال باشد و باعث شود تا ما خود را در محضر ذات مقدسش بیابیم ، باعث حاکمیت فطرت و در نتیجه آرامش روان می شود و چه ذکرى بالاتر از قرآن کریم که تعالیم درخشان آن و حتى صوت تلاوت آن، حضور دائم ما در محضر خداوند را گوشزد می کند. لذا جهت برخورداری از آثار معنوی قرآن، بهره گیری از این کلام الهی به عنوان یک روش تسکین دهنده ی مفید و قابل دسترسی برای کاهش بیماریهای روحی و روانی پیشنهاد می شود.

واژگان کلیدی : قرآن، سلامت ، بهداشت روانی، سلامت روانی