

آوای قرآن و آرامش دل‌ها

مرتضی شیرودی

آدمی به عنوان پیچیده‌ترین موجود، دارای نیازهای متعدد و متنوعی است. او سراپا نیازمند آفریده شده و همه‌ی زندگی او را نیاز دربرگرفته، و دین گل سرسبد نیازهای اوست. ریشه‌ی احساس به دین، ژرف و عمیق است و این احساس یک وابستگی مطلق است. به دیگر سخن، انسان گرایش و کشش‌های دائمی به سوی آفریدگار خویش دارد و زمره‌ها، طلب‌ها، راز و نیازهایش نیز برخاسته از آن کشش‌هاست. عبادت تجلی خواست روحی بشر است و منظومه‌ی عبادات نیز شکل دادن و قالب ساختن برای آن حقیقت و تجلی فطری است که در عمق فطرت انسان وجود دارد. آدمی قادر نیست از قلمرو راز و نیاز بگریزد، انسان ممکن نیست که خود را نیازمند خداوند احساس نکند. اگر احساس کرد که در زندگی او خدایی نیست، مثل مگس‌های خشک پاییزی می‌شود که به محض این که به شیشه می‌خورند بی‌صدا می‌میزند. یکی از نیازهای بشر، گوش دادن به کلام خداوند است. حتی آوای دل‌نشین قرآن نیز دردهای او را تسکین می‌دهد و نیازش را برمی‌آورد.

در مقاله‌ی حاضر، از چکیده‌ی سه تحقیق پزشکی سخن می‌رود که در هر یک از آن‌ها، تأثیر آوای قرآن کریم در کاهش استرس و اضطراب بیماران مورد مطالعه قرار گرفته است.

۱ - بررسی میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی.

در چکیده‌ی تحقیق فوق که در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و به سال هزار و سی صد و هفتاد و شش صورت گرفت، آمده است: اضطراب، پدیده‌ی شایع عصر ماست، اما پیشینه‌ای به طول تمامی تاریخ دارد، و از این رو، همواره مورد توجه بوده است. با این وصف، اضطراب کم، برای حیات و زندگی روزمره لازم است، ولی قطعاً اضطراب زیاد، آثار و زیان‌های جدی بر جسم و روان و روابط اجتماعی می‌گذارد، و در نتیجه، کنترل و مهار آن همیشه توصیه شده است. شاید به این علت در سال‌های اخیر، پژوهش‌گران تأکید و توجه زیادی بر روش‌های غیر دارویی کاهش اضطراب دارند، و در این راستا، در تحقیقات فراوان، تأثیر انواع موسیقی بر کاهش اضطراب، مورد ارزیابی قرار گرفته است. یکی از اقسام موسیقی، موسیقی ناشی از تلاوت آیات قرآن کریم است، این موسیقی عرفانی و دلپذیر، یکی از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز بیانی قرآن مجید است.

هدف تحقیق، بررسی تأثیر آوای قرآن بر

این فرایند کلی است. شخص بایستی ضرورت تغییر عادت‌های ناپسند را باور کند. بدون احساس این ضرورت نمی‌توان انگیزه‌ای اساسی برای تغییر عادت‌ها ایجاد نمود.

مرحله سوم این فرایند ایجاد انگیزه تغییر عادت است. هنگامی که شخص ضرورت تغییر عادت‌ها را دریافت، انگیزه‌های مادی یا معنوی رسیدن به برخی موقعیت‌ها، سلب برخی نگرش‌ها از خدا و عواملی از این دست می‌توانند انگیزه‌هایی اساسی برای تغییر و تبدیل عادت‌ها قلمداد گردند.

چهارمین مرحله برای ترک و وانهادن عادت‌های ناپسند و جایگزینی عادت‌های پذیرفته شده و تکرار و تمرین است. همانطور که گفته شده عادت‌ها بر اثر تمرین در وجود شخص تقویت و نهادینه می‌شوند. تمرین در عدم ارتکاب عادت قبلی و ارتکاب عادت جدید موجب زوال و خاموشی عادت پیشین و تقویت صفات نو در شخص می‌گردند و البته در این بخش از فرایند، نقش اساسی با اراده فرد می‌باشد. بدون بهره‌مندی از اراده‌ای قوی نمی‌توان در این مرحله سربلند بیرون آمد.

رسول خدا (ﷺ) فرمود: «پایداری مرد با ایمان از کوه بیش‌تر است»

گوته می‌گوید: «کاری نیست که نتوان آن را از طریق اراده پیش برد. مشکلاتی که برای من پیش آمده‌اند، همه را از طریق اراده حل کرده‌ام و بالاخره ژان ژاک روسو بزرگ‌ترین تفاوت میان انسان و حیوان را اراده و اختیار انسان می‌داند.

براساس آنچه گفته شد: ترک عادت‌های ناپسند طی فرایندی متشکل از چهار مرحله صورت می‌گیرد: شناخت عادت‌های ناپسند و تمیز آن‌ها از عادت‌های نیکو، ضرورت تغییر کردن عادت، ایجاد انگیزه در وانهادن و ترک عادت و جایگزین کردن عادت‌های مطلوب تکرار و تمرین در خودداری از کاری که قبلاً به صورت عادت درآمده و تکرار عملی که به عنوان جایگزین در نظر گرفته شده است.

این بحث را بایان حکایتی که شهید مطهری در خصوص مرحوم آیت الله حجت - از مراجع تقلید - نقل می‌کند به پایان می‌بریم.

مرحوم آیت الله حجت - به کشیدن سیگار به سختی عادت داشت؛ به همین دلیل بیماری روی گرفت. دکتر معالج پس از معاینه ایشان را از کشیدن سیگار بر حذر داشت؛ اما مرحوم حجت به شوخی گفت: سینه را برای کشیدن سیگار می‌خواهم؛ در عین حال تصمیم قطعی گرفت که کشیدن سیگار را ترک کند. از آن پس لب به سیگار نزد.

آری، ترک عادت‌ها هر چند در وجود شخص ریشه دوانده باشد، امری سخت و نفس‌گیر است؛ اما محال و غیر ممکن نیست. مثال «ترک عادت موجب مرض است» را سرپوشی برای استمرار عادت‌های ناپسند قرار ندهیم.

پی نوشت‌ها:

۱. تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۹۳

۲. غررالحکم و دررالکلم

۳. قدرت اندیشه و تفکر، ماکس ول، مترجم، مصطفی رحیمی‌نیا

۴. درخت دوستی ینشان، اندر و میتوس، مترجم

افضلی‌نیا

عادت‌ها بر اثر استمرار و تشویق تقویت می‌شوند که به این فرایند «تقویت عادت» می‌گویند و هرگاه عوامل ترک آن‌ها فراهم گردد. از وجود شخص رخت بر می‌بندد که به این حالت «خاموشی عادت» گفته می‌شود.

ماکس می‌گوید: «عادت‌های منفی که برایتان کار نمی‌کنند عقب بزنید و عادت‌هایی که برایتان کار مثبت انجام می‌دهند تشویق کنید. به خاطر داشته باشید که اگرچه برخی عادت‌های قویاً شما را در بر گرفته‌اند، با این حال شما می‌توانید با آن‌ها بجنگید و مبارزه کنید تا شاهد پیروزی را در آغوش بگیرید...»^(۳)

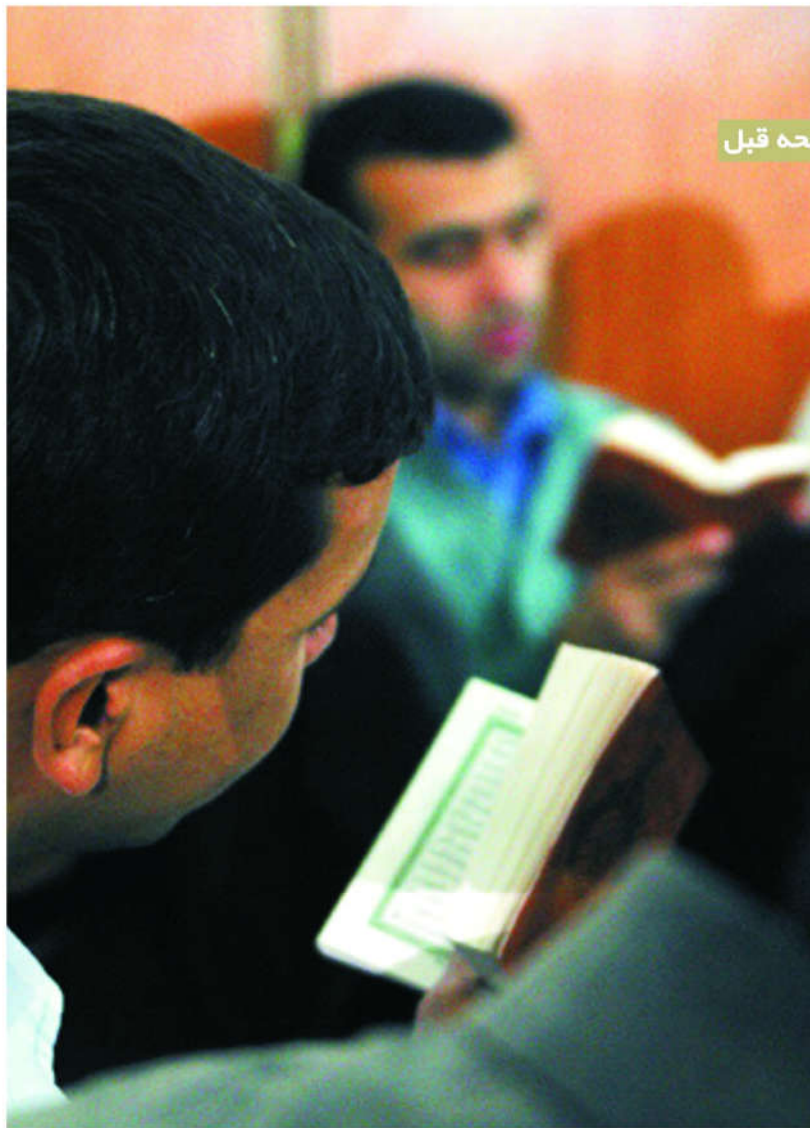
* فرایند ترک عادت‌های ناپسند

ترک عادت‌های ناپسند، همواره طی فرایندی خاص صورت می‌گیرند. هرگاه مراحل این فرایند کلی در جای خود پیموده شوند. و نهادن هر عادت می‌تواند بود. در یک نگرش کلی می‌توان این فرایند را متشکل چهار مرحله دانست.

اول: شناخت عادت‌های ناپسند از عادت‌های پسندیده، بدون این شناخت نمی‌توان گام‌های بعدی را برداشت. البته شناخت برخی عادت‌های ناپسند پیچیده نیست؛ اما در بسیاری از موارد صاحب یک عادت ناپسند از وجود آن در خود اطلاع ندارد، چه برسد به آگاهی از زشتی آن عادت، خصوصاً این که اصولاً دیگران بیش‌تر و بهتر از خود شخص می‌توانند به وجود یک عادت ناپسند در ما پی ببرند. به تعبیر اندرو میتوس، کسی که سیر می‌خورد خودش پوی سیر را احساس نمی‌کند.^(۴)

بنابراین اولین گام برای ترک عادت‌های ناپسند، شناخت و تمیز دادن آن‌ها از صفات و عادت‌های پسندیده است.

دوم: ضرورت تغییر عادت ناپسند و جایگزین کردن عادت‌های نیکو به جای آن‌ها دومین مرحله



نمونه انتخاب شدند. از این تعداد، پنجاه نفر در گروه آزمون تحت تأثیر متغیر مستقل گوش کردن به آوای قرآن کریم، از بعد از ظهر روز قبل، دو بار و هر بار پانزده دقیقه به آوای قرآن کریم گوش کردند، و سی نفر در گروه شاهد قرار گرفتند، که تحت تأثیر دخالت و مداخله‌ی پژوهشگر قرار نداشتند، و تنها از مراقبت‌های معمول بخش جراحی استفاده می‌کردند. اضطراب بیماران در دو گروه با بعد از ظهر روز قبل از عمل و صبح عمل با پرسش نامه‌ی اضطراب اسپیل برگر و چک لیست ثبت علائم حیاتی سنجیده شد، و در پایان نمونه‌گیری، میزان کاهش اضطراب گروه آزمون و شاهد مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل یافته‌های آزمون آماری نشان از آن داشت که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی به تأثیر از آوای قرآن کاهش یافته است.

۳ - بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه‌ی قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران در سال هزار و سیصد و هفتاد و شش.

پژوهش مذکور، یک مطالعه‌ی نیمه تجربی بود که با هدف مطالعه‌ی تأثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه‌ی قلبی یکی از بیمارستان‌های منتخب شهر تهران انجام شده است. تعداد نمونه‌های این پژوهش شصت نفر بوده‌اند که به صورتی تصادفی و با استفاده از قرعه کشی در دو گروه آزمایش کنترل قرار گرفتند. جهت گردآوری داده‌ها، از پرسش نامه‌ی دو قسمتی استفاده شد. قسمت اول پرسش نامه مربوط به اطلاعات فردی و سؤالاتی در مورد موسیقی‌های مذهبی بود، و بخش دوم، شامل پرسش نامه‌ی استاندارد اسپیل برگر بود. در این پژوهش برای گروه آزمایش با صدای استاد عبدالباسط، آیات ده تا بیست و سه سوره‌ی یوسف با استفاده از ضبط صوت مجهز به هدفون به مدت بیست دقیقه پخش شد. قبل و بعد از پخش آوای قرآن کریم، در دو گروه آزمایش و کنترل فرم اضطراب اسپیل برگر توسط واحدها تکمیل و جهت تعیین میزان اثر بخش آوای قرآن کریم، اختلاف نمرات اضطراب قبل و بعد از مداخله، محاسبه گردید. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که استماع آوای قرآن کریم باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود.

نتیجه

در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم نیز توجه و گرایش به معنویت مهم‌ترین پدیده زمان ماست، و دیگر همانند گذشته جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترقی خواهانه به نظر نمی‌رسد. از یک سو، علم در پاسخ به سؤالات انسان اظهار عجز و ناتوانی می‌کند و به قول سارتر (۱۹۷۱) علم مرده است، و از سوی دیگر، احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می‌آزارد. راه نجات از این بحران در آمیختن معنویت و عقلانیت است که یک پای آن وحی و پای دیگر عقل است.

سیستول و تنفس تعدیل یافته، ولی تعداد نبض، و میزان فشار خون دیاستول در مقایسه با گروه شاهد، تغییر معنا داری نداشته است. هم چنین، عوامل دیگری مثل سابقه‌ی انجام پروسه، نوع عمل، سن، جنبش، سابقه‌ی استماع به موسیقی یا تلاوت آیات قرآن، تشخیص پزشکی و... بررسی گردید، که هیچ کدام ارتباط معنی داری با کاهش سطح اضطراب نشان ندادند. بنابراین، نتایج تحقیق نشان داد که فرضیه‌ی تحقیق درست و قابل اثبات است، یعنی این که آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب بیماران قبل و بعد از انجام تشخیصی و درمانی تأثیر دارد.

۲ - میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش میزان اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی در بیمارستان‌های منتخب تهران در سال هزار و سیصد و هفتاد و شش.

تحقیق مذکور نیمه تجربی بود که به منظور بررسی میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران، قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت. این پژوهش، در بخش جراحی قلب بیمارستان امام خمینی (عج) تهران انجام یافت. هدف کلی پژوهش، تعیین میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب بود. تعداد هشتاد نفر از بیماران با توجه به مشخصات

وضعیت استرس بیماران، قبل و بعد از اقدامات درمانی است. فرضیه‌ی تحقیق عبارت بود از این که آوای قرآن بر کاهش شدت اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی، مؤثر است. این طرح تحقیقاتی، یک مطالعه نیمه تجربی به شمار می‌رفت که جامعه‌ی آماری آن را کلیه بیماران بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان امام حسین (ع) و امام خمینی (ع) اصفهان تشکیل می‌داد. این بیماران قرار بود تحت یک نوع پروسه تهاجمی قرار گیرند. حجم نمونه در این مطالعه هشتاد نفر بوده‌اند که به طور تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار داده شدند. در این تحقیق، برای کاهش اضطراب گروه آزمون، از بیست دقیقه آوای قرآن کریم با صدای اساتید بزرگ مصری و ایرانی که از بین آیات و سوره‌های مختلف انتخاب شده بود، استفاده گردید، و از طریق هدفون به استماع واحدهای بیمارستانی رسانده شد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از نرم افزار EPL6 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، و نتایج زیر به دست آمد:

در مرحله‌ی اول، کاهش اضطراب در دو گروه شاهد و آزمون محسوس نبود، در حالی که در گروه آزمون در مراحل دوم و سوم - قبل و بعد از انجام پروسه - میزان اضطراب کاهش یافته، اما این کاهش در گروه شاهد مشاهده نشد و نیز، در بررسی علائم حیاتی در گروه آزمون، میزان فشار خون