

روانشناسی اسلامی در عصر حاضر: بررسی تاثیر گوش دادن به قرآن کریم بر سلامت روان خانواده ها

هاجر شاه حسینی^۱

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۰

چکیده

یکی از اولیتهای اصلی زندگی بشر سلامت روان و نحوه دست یابی به آن می باشد. مشکلات متعدد در زندگی می تواند باعث بروز ناراحتی ها و ناهنجاری های روانی شود و سلامت روان انسان ها را در زندگی تحت تاثیر قرار دهد. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر گوش دادن به قرآن کریم بر سلامت روان خانواده ها میباشد. برای انجام این پژوهش، ۴۰ نفر از خانواده های شهر بوشهر که به روش نمونه گیری اتفاقی انتخاب شده بودند در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (در هر گروه ۲۰ نفر). برای هر دو گروه، در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون پرسشنامه سلامت عمومی استفاده شد. گروه آزمایش، بعد از پیش آزمون در ۲۰ جلسه (۳۵ دقیقه ای به تلاوت آیات قرآن کریم گوش دادند در حالی که گروه کنترل در معرض تلاوت آیات قرآن کریم قرار نگرفتند. داده ها از طریق روش کوواریانس تحلیل و تجزیه شدند. نتایج تحقیق نشان داد که گوش دادن به تلاوت آیات قرآن کریم بر سلامت روان خانواده ها در گروه آزمایش تاثیر مثبت داشته است.

واژه های کلیدی: سلامت روان، قرآن کریم، خانواده ها، روانشناسی اسلامی.

مقدمه

روانشناسی اسلامی یکی از دیدگاه های مبتنی بر دین است که صادقانه تلاش می کند تا عوامل معنوی را در خود جای دهد و اهمیت دین را در زندگی مردم مشخص کند. به دلیل عدم تعریف روشن روانشناسی اسلامی، برخی از روانشناسان مسلمان ترجیح می دهند از واژه اسلام و روانشناسی به جای روانشناسی اسلامی استفاده کنند. کاپلیک و اسکینر (۲۰۱۷) بین روانشناسی اسلامی تمایز قائل شدند (اشاره به روانشناسی توسعه یافته از منابع اسلامی، یعنی نسخه روانشناسی اسلام): و اسلام و روانشناسی (اشاره به جنبش گسترده تری که اسلام را به طور کلی به روانشناسی مرتبط می کند). برای درک ماهیت انسان، روانشناسی اسلامی باید به عنوان نقطه آغاز، اعتقاد به وجود خدا، ماهیت معنوی انسان ها، و تعالیم و راهنمای منابع اسلامی (به عنوان مثال، قرآن، حدیث، و نوشته های متفکران مسلمان قرون وسطایی) را در نظر بگیرد. رویکرد روانشناسی اسلامی متفاوت است، اما می توان آن را به عنوان زیر مجموعه ای از روانشناسی وسیع تر اسلام نیز در نظر گرفت. روانشناسی اسلام به طور معمول با روانشناسی دین مطابقت دارد و در الگوی غربی پایه گذاری شده است. این روانشناسی گسترده اسلام اغلب به دنبال ارزیابی و نقد دانش روانشناختی غرب در پرتو درک اسلامی است (رویکرد "فیلتر") یا مفاهیم روانشناسی غربی را با معادل مفروض آنها در منابع اسلامی مقایسه می کند (رویکرد "مقایسه") (کاپلیک و اسکینر^۱، ۲۰۱۷). به علاوه، محققان متعددی وجود دارند که مفاهیمی را مطرح می کنند که به عنوان اجزای سازنده روانشناسی اسلامی است مانند اتکا و دلبستگی به خداوند (بناب و کوشر^۲، ۲۰۱۱؛ بناب، ماینرو پروکتور^۳، ۲۰۱۳)، خلاص شدن از شر (خلیل^۴، ۲۰۱۴)، عمل صالح (کوشروی و باقری، ۲۰۰۶)، به عنوان مثال، توحید، تقوا، توبه و جهاد النفس. بسیاری محققان دیگر نیز مفاهیم اسلامی مانند روح، قلب، عقل، نفس، احصا، ایرادا و غیره را مورد بررسی قرار داده اند (هاک و کشاوری^۵، ۲۰۱۴: کشاورزی و خان^۶، ۲۰۱۸: روتمن و کوپل^۷، ۲۰۱۸) گاهی اوقات در مورد چگونگی برابر بودن این ایده ها با مفاهیم غربی (مانند فروید) یا برچسب گذاری آنها به عنوان نوعی نظریه شخصیت اسلامی صحبت می کنند. اسلام خانواده را از مهم ترین و اساسی ترین واحدهای اجتماعی می داند که بنای آن بر الفت و همدلی و همدمی استوار و این بنا محبوب ترین بناها در پیشگاه خداوند است. روابط آن بر مودت و رحمت پایه گذاری شده و گرمی کانون خانواده مورد توجه عمیق اسلام است. خانواده نظامی دارد که از سوی خالق بشر، همانکس که به همه ریزه کاری ها و ظرافت و لطافت حیات او آگاه است و برای بشریت سعادت و نیکبختی می خواهد و در کارش اشتباهی و لغزشی نیست تهیه و تدوین شده است در نتیجه برای انسان بدبختی و تاسف و تاثیری نخواهد بود و موجبات سکون و آرامش واقعی زوجین از هرسو فراهم است (قائمی، ۱۳۷۳). یکی از ویژگی های خانواده مسلمان برخورداری افراد آن از سلامت جسمی و روحی است؛ زیرا همانطور که فرد به ورزش و فعالیت های بدنی برای سلامت جسم نیاز دارد به آرامش و سلامت روان نیز نیاز دارد. سلامت روان به معنای حفظ سلامت روانی برای کیفیت خوب زندگی است (علیپور و محمد بیگی، ۱۳۷۶). سلامت روانی را می توان در آیات قرآن و روایات خاندان پیامبر پیگیری کرد (نصراللهی، ۱۳۸۹). آیات مختلف قرآن کریم به طور مستقیم یا غیر مستقیم به جنبه هایی پرداخته است سلامت روان (حمیدی و همکاران، ۱۳۸۹). به عنوان

1- Kaplick & Skinner

2- Bonab & Koohsar

3- Bonab., Miner, & Proctor

4- Khalil

5- Haque & Keshavarzi

6- Khan & Keshavarzi

7- Rothman & Coyle

مثال قرآن شامل آیات زیادی در مورد آن است دستیابی به آرامش (متقی و همکاران، ۱۳۹۰): خداوند در قرآن می گوید: "آگاه باشید که یاد خدا، دلها را آرام می کند" (آثارودی و همکاران، ۱۳۹۲: رعد، ۲۸). قرآن یک کتاب معجزه الهی است. تلاوت آن می تواند با چارچوب آوایی آن (تجوید) تأثیر مثبتی بر ذهن انسان بگذارد. شفا از طریق قرآن مسئله مهمی است که برای تحقیق به آن توجه کافی نشده است. همچنین، مسلمانان معتقد هستند که قرآن مانند سایر کتاب هایی نیست که منابع آنها ممکن است مبهم باشد. علاوه بر این، در آیات متعددی، قرآن به عنوان "درمان" گفته شده است و همچنین به عنوان شفا دهنده قلب شناخته می شود (و ما از قرآن آنچه شفا و رحمت است را برای کسانی که ایمان دارند نازل می کنیم، اما ستمگران را جز در زیان نمی افزاید) (اسراء، ۸۲). طبیعت انسان گرایش درونی به هماهنگی و ریتم دارد و نظم و هماهنگی را دوست دارد. قرآن دارای بیان گویا، سبک موزون و آهنگی جذاب است که بر مخاطب تأثیر می گذارد. به طور کلی، قرآن مردم را به آرامش و آرامش دعوت می کند "او کسی است که آرامش را در قلب مومنان نازل کرد او کسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند؛ لشکریان آسمان ها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و حکیم است" (فتح، ۴). استرس، بیماری، نبودن امکانات رفاهی، مشکلات اقتصادی و اجتماعی و بسیاری از مشکلات دیگر از جمله شرایطی هستند که میتوانند فشارهای متعددی را برای سلامت روانی خانواده ها بوجود آورند. این فشارها گاه طوری است که زندگی خانواده را مختل و فرد را بی انگیزه کرده طوری که انجام کارهای رومزه را برای او دشوار میسازد. این مشکلات بعضی اوقات باعث ایجاد تنهایی و ناامیدی در افراد خانواده میشود. در چنین شرایطی خانواده با فشارهای روانی مواجهه میشود که عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار میدهد. در واقع، مطالعات زیادی در مورد استفاده از تلاوت قرآن برای درمان بیماری های بشری مانند اضطراب، استرس، افسردگی و مشکلات روانی انجام شده است (کمال، محمود و زکریا، ۲۰۱۳: صادقی، ۲۰۱۱). با این حال مطالعاتی درباره تاثیر گوش دادن به قرآن کریم بر سلامت روان خانواده ها صورت نگرفته است از این رو هدف این مطالعه بررسی تأثیرات شنیدن تلاوت قرآن بر خانواده های شهر بوشهر است. بنابراین برای رسیدن به اهداف مطالعه سوال تحقیق زیر مطرح شد: آیا تفاوت معنا داری بین سلامت روان خانواده های بوشهری که در معرض شنیدن قرآن قرار میگیرند و خانواده هایی که در معرض شنیدن تلاوت قرآن نیستند وجود دارد؟

فرضیه تحقیق

بین سلامت روان خانواده هایی که به تلاوت قرآن گوش می دهند و سلامت روان خانواده هایی که در معرض تلاوت قرآن نیستند (گروه کنترل) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر گوش دادن به تلاوت قرآن همراه درک معنی آن به عنوان متغیر مستقل تأثیر بسزایی بر سلامت روان خانواده ها به عنوان متغیر وابسته دارد.

روش و طرح تحقیق

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع پیش بینی است. در این نوع تحقیق، پژوهشگر به دنبال مطالعه ای رابطه ای موجود بین دو متغیر یا دو پدیده است. در پژوهش حاضر، پژوهشگر به بررسی رابطه سلامت روان و گوش دادن به قرآن کریم در خانواده های بوشهری پرداخته است.

۱- الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

۲- وَتَنْزِيلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

۳- هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم و لله جنود السموات و الارض و كان الله عليما حكيما

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را کلیه خانواد‌های شهر بوشهر تشکیل دادند. نمونه پژوهش نیز به صورت نمونه‌گیری اتفاقی (در دسترس) و از بین خانواده‌های شهر بوشهر انتخاب شدند. حجم نهایی نمونه پژوهش براساس جدول مورگان ۴۰ نفر می‌باشد.

ابزار

پرسشنامه سلامت عمومی (G.H.Q): به منظور آگاهی از وضعیت سلامت روانی خانواده‌ها در یک ماه اخیر، از این پرسشنامه استفاده شد که افکار، احساسات و احساسات آنها را ارزیابی میکند. این پرسشنامه ۲۸ سوالی توسط گلدبرگ و هیلر^۱ (۱۹۷۹) ارائه شد و دارای ۴ مقیاس فرعی و هر مقیاس دارای ۷ سال است. این مقیاس‌ها عبارتند از: مقیاس علائم جسمی، مقیاس علائم اضطراب و مقیاس اختلال خواب، مقیاس عملکرد اجتماعی، مقیاس علائم افسردگی. از ۲۸ مورد پرسشنامه، موارد ۱ تا ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمی، موارد ۸ تا ۱۴ مربوط به علائم اضطراب و اختلالات خواب و موارد ۱۵ تا ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم عملکرد اجتماعی است. و در نهایت موارد ۲۲ تا ۲۸ برای علائم افسردگی اندازه‌گیری می‌شود. برای جمع‌بندی نمرات، به A نمره ۰، B 1، C 2، D و ۳ نمره داده می‌شود. در هر مقیاس از نمره ۶ به بالا و در مجموع نمره ۲۲ و بالاتر علائم پاتولوژیک (بیماری) را نشان می‌دهد.

جمع‌آوری داده‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و شامل دو گروه کنترل شده و آزمایش می‌باشد. جامعه آماری شامل تمام خانواده‌های استان بوشهر در سال ۱۴۰۰ می‌باشد. نمونه آماری شامل شامل ۴۰ نفر از خانواده‌هایی بود که به روش نمونه‌گیری اتفاقی انتخاب شدند. خانواده‌ها در دو گروه آزمایشی و کنترل (۲۰ نفر در هر گروه) قرار گرفتند. گروه آزمایش در معرض تلاوت آیات قرآن کریم قرار گرفتند و گروه کنترل تلاوت آیات قرآن را دریافت نکردند. تلاوت آیات قرآن در ۲۰ جلسه (هر جلسه ۳۵ دقیقه) و هفته‌ای دو بار برگزار شد. در این جلسات صوت "سید محمد کرمانی" برای خانواده‌ها در یک مکان ساکت پخش شد. همچنین به منظور توجه بیشتر خانواده‌ها به معنی و مفهوم قرآن، ترجمه روان آیات قرآن در اختیار خانواده‌ها قرار داده شد تا آنها بتوانند در زمان گوش دادن به تلاوت قرآن، معنی قرآن را نیز درک کنند. در هر دو گروه پیش‌آزمون انجام شد و بعد از اعمال جلسات گوش دادن قرآن در گروه آزمایش، پس‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد. محوریت اصلی آیات تلاوت شده قرآن صبر و استقامت، راستی و صداقت، اخلاق خوب، اعتقاد به آخرت، کمک‌رسانی به هم‌نوعان و... بود. به علاوه در یک در جلسه توجیهی اهداف پژوهش برای هر دو گروه شرکت‌کننده بیان شد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این تحقیق جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نسخه‌ی بیست و یکم نرم‌افزار SPSS استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های آماری نظیر فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد استفاده و در سطح استنباطی نیز ضریب همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس محاسبه شد.

یافته‌های پژوهش

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین گوش دادن به تلاوت قرآن کریم و آرامش در خانواده‌ها در شهر بوشهر می‌باشد. در ابتدای تحقیق یک پیش‌آزمون سلامت روان از دو گروه آزمایش و کنترل شده گرفته شد. بعد از انجام تحقیق و استفاده از

تلاوت قرآن برای یک گروه و عدم استفاده از تلاوت قرآن برای گروه دیگر، از هر دو گروه یک پس آزمون گرفته شد. جدول ۱ نتایج مربوط به آمار توصیفی در دو گروه آزمایش و کنترل شده در مرحله پیش آزمون و پس آزمون را نشان میدهد.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار سلامت روان خانواده ها در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سلامت روان	پیش آزمون	آزمایش	۲۰	۲۷,۶۰	۵,۴۰
		کنترل	۲۰	۲۷,۱۰	۴,۶۰
	پس آزمون	آزمایش	۲۰	۴۴,۹۰	۵,۷۵
		کنترل	۲۰	۴۰,۲۰	۴,۳۰

همانطور که جدول ۱ نشان میدهد: نمرات میانگین پیش آزمون در گروه آزمایش ۲۷,۶۰ و در گروه کنترل ۲۷,۱۰ بود که تفاوت زیادی را نشان نمی دهد. بعد از اینکه یک گروه در معرض تلاوت قرآن قرار گرفت و گروه دیگر تلاوت قرآن را دریافت نکرد از هر دو گروه یک پس آزمون گرفته شد. ولی همانطور که در جدول مشاهده می شود در پس آزمون میانگین نمرات گروه آزمایش (۴۴,۹۰) نسبت به گروه کنترل (۴۰,۲۰) افزایش زیادی داشت. برای اطمینان از اینکه تفاوت های دو گروه در پس آزمون، از تفاوت های موجود در پیش آزمون نشئت نگرفته است از تحلیل کوواریانس استفاده شد. جدول ۲ نتایج حاصل از این تحلیل کوواریانس را در رابطه با سلامت روان خانواده ها نشان میدهد:

جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس نمرات سلامت روان خانواده ها

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۹۷,۶۸	۱	۹۷,۶۸	۲,۸۹	۰,۱۲۸
گروه	۱۳۰,۷۵	۱	۱۳۰,۷۵	۳,۴۵	۰,۰۲۸
خطا	۷۵۸,۰۳	۲۶	۲۸,۹۵		
کل	۲۷۷۱۵,۰	۲۸			

همانطور که جدول ۲ نشان میدهد تفاوت معنا داری بین میانگین های دو گروه وجود دارد. به عبارت دیگر می توان گفت میانگین سلامت روان در گروه آزمایش بعد از اعمال متغیر مستقل (تلاوت قرآن)، افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل داشته است ($p < ۰,۰۵$). بنابراین نتایج نشان می دهد که گوش دادن به تلاوت قرآن باعث آرامش روح و روان خانواده ها شد و تاثیر بسزایی در بهبود وضعیت سلامت روان آنها داشته است.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه این تحقیق عبارت بود از اینکه "بین سلامت روان خانواده هایی که به تلاوت قرآن گوش میدهند و سلامت روان خانواده هایی که در معرض تلاوت قرآن نیستند (گروه کنترل) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر گوش دادن به تلاوت قرآن همراه درک معنی آن به عنوان متغییر مستقل تاثیر بسزایی بر سلامت روان خانواده ها به عنوان متغییر وابسته دارد. براساس یافته های پژوهش، گوش دادن به تلاوت آیات قرآن کریم و توجه به معانی آن سبب ارتقای سطح سلامت روان خانواده ها شد. این نتایج همسو با نتایج تحقیق غانم و عبدالوهاب^۱، (۲۰۱۸) بود که بیان کردند گوش دادن به تلاوت قرآن در جامعه اسلامی اضطراب و استرس فرد را کاهش دهد و سلامت روان را افزایش داد. محبوب و همکاران (۱۳۹۳) نیز در پژوهشی نشان دادند که گوش دادن به قرآن میتواند تاثیر مثبتی بر سلامت روان افراد داشته باشد. نتایج تحقیق حاضر را میتوان از دو جنبه بررسی کرد: نخست اینکه قرآن کریم با سبکی آهنگین و دلنواز و همراه با در بر داشتن معانی عرفانی عمیق و ایجاد فضای معنوی بر روح باعث ایجاد آرامش برای فرد و خانواده می شود و به تقویت سلامت روانی آنها کمک می کند. در واقع، قرآن کریم به عنوان جامع ترین و کامل ترین مرجع دینی و اعتقادی است که بارها سلامت روح و روان انسان در آن ذکر شده است در آیات متعددی، از قرآن به عنوان آرام کننده دل ها یاد شده است، از جمله این آیات می توان به موارد زیر اشاره کرد: "ای مردم عالم، نامه ای که همه پند و اندرز و شفای دل های شما و هدایت و رحمت بر مومنان است از جانب خدا برای نجات شما آمد"^۲. (یونس، ۷۱). "خداست که بر دل های مومنان، سکون و آرامش می بخشد"^۳ (فتح، ۳). این آیات گاهی از قرآن به عنوان شفا دهنده ی دلها^۴ (اسرا، ۸۲) و گاهی آن را مایه ی هدایت و شفا بخشی انسان ها میدانند^۵ (یونس، ۵۷). بعضی آیات قرآن انسان ها را دعوت به صبر می کنند که در کاهش فشارهای روانی بسیار موثرند^۶ (آل عمران، ۱۵۹). همچنین خداوند در قرآن میفرماید: "آگاه باشید که با یاد خداوند دلها آرام میگردد"^۷ (رعد ۲۸). مولای متقیان امام علی(ع) در نهج البلاغه در مورد آیات قرآن میفرماید: قرآن نوری است که در آن تاریکی یافت نمیشود، چراغی است که درخشندگی آن زوال نمی یابد، شفا دهندهای است که بیماری های وحشت انگیز را می زداید. قرآن بهار دل، چشمه ی دانش، سرچشمه ی عدالت و نهر زلال حقیقت می باشد؛ لذا درمان خود را در آن بیابید (ترجمه دشتی، ۱۳۹۱). امام صادق (ع) از حضرت علی (ع) در مورد انس با قرآن نقل میکند: به دنبال مونس بودن که در پناه آن، آرامش پیدا کنیم، آن را در قرائت قرآن یافت. همچنین آن حضرت در نهج البلاغه می فرماید "هر کس با قرآن انس گیرد، از جدایی دوستان، وحشتی نخواهد داشت" (ترجمه دشتی، ۱۳۹۱). تاثیر شنیدن موسیقی مذهبی در سلامت جسمی و روانی غیرقابل انکار است. همچنین گوش دادن به قرائت قرآن به دلیل ماهیت مسالمت آمیز آن، در درمان برای بیماری های جسمی و روحی بسیار موثر است (جعفری و همکاران ۱۳۹۵). تحقیقات نشان می دهد که شنیدن صوت قرآن ۹۷ درصد از تنش ها و استرس ها را کاهش می دهد. این

1 -Ghanem and Abudul Wahab

۲- وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ نُوحٍ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَتَذِكْرِي بآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرَكُمْ عَلَيْكُمْ عَمَلًا ثُمَّ أَفْضُوا إِلَيَّ وَلَا تُنظِرُونِ

۳- وَيُنصِرْكَ اللَّهُ نَصْرًا عَظِيمًا

۴- وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

۵- يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

۶- أَقْمَنُ هُوَ قَائِمٌ عَلَى ۙ كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ ۗ وَجَعَلُوا لِلَّهِ شُرَكَاءَ ۗ قُلْ سَمُّوهُمْ ۗ أَمْ تُنَبِّئُونَهُ بِمَا لَا يَعْلَمُ فِي الْأَرْضِ أَمْ يَبْظَاهِرُ مِنَ الْقَوْلِ ۗ بَلْ زَيْنَ لِّلَّذِينَ كَفَرُوا مَكْرَهُمْ وَصَدُّوا عَنِ السَّبِيلِ ۗ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

۷- الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

نتایج حتی در افرادی که با زبان عربی آشنایی ندارند صدق می کند است، زیرا تحقیقات نشان می دهد که مغز انسان به تحریکات صوتی اصوات دل انگیز منظم پاسخ مثبت می دهد (شیروانی و همکاران ۱۳۹۱). در این راستا، پژوهشی دیگر نشان داد که شنیدن تلاوت آیات قرآن کریم سبب افزایش سیستم ایمنی بدن برای مقابله با شرایط سخت و استرس زا میشود (پژهان و همکاران، ۱۳۹۳). در تایید این تحلیل همچنین می توان به تحقیق خیری و همکاران (۱۳۹۸) اشاره کرد. این محققان در تحقیقی به بررسی سلامت روان و ارتباط آن با قرآن پرداختند: نتایج این پژوهش نشان داد که سلامت روان افرادی که انس بیشتری با قرآن داشتند به میزان قابل توجهی بیشتر از سایر افراد بود. در پژوهش شمسی و همکاران (۱۳۹۰) که تاثیر آوای قرآن کریم بر میزان استرس بررسی شده نتایج نشان داد که گوش دادن به آوای قرآن اثرات شفا بخش بر سلامت جسم و روان داشته است. جنبه دوم مربوط به مضامین اخلاقی، اجتماعی، آموزه های تربیتی فردی و اجتماعی متعدد و متنوع است به نحوی که به افراد کمک می کنند تا بر مشکلات خود غلبه کنند. خداوند در قرآن کریم می فرماید: "البته شما را به اندکی ترس و گرسنگی و بینوایی و بیماری و نقصان در محصول می آزماییم و شکیبایان را بشارت ده" (بقره، ۱۵۵). همچنین خداوند باز هم در قرآن می فرماید "هر کس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تلخ [و دشوار] خواهد داشت" (سوره طه، آیه ۱۲۴). مولای متقیان امیرالمؤمنین علی علیه السلام در روایتی فرمود: «صبر آن است که انسان مصیبتی را که به او می رسد، تحمل کند و خشم خود را فرو برد.» (ترجمه رسولی محلاتی، ۱۳۷۸). به علاوه در آیات قرآن، خداوند انسان را به کارهای نیک و عبادت دعوت میکند^۳ (انبیاء، ۷۳). در تفسیر این آیه گفته شده است که انسان بعضی اوقات در انجام کارهای نیک و دوری از کارهای ناشایست افراط می کند و به جای اینکه از رذائل اخلاقی دوری کند از انجام کارهای نیک دوری می کند. به علاوه این آیه به یک خصیصه انسانی که او ذاتا خیر گرا است- هر چند گاهی اشتباه میکند- و در راه رسیدن به این خیر بسیار شتاب زده عمل میکند اشاره دارد (قرشی، ۱۳۷۷). در این راستا حضرت علی (ع) می فرماید: درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی ها از قرآن طلب یاری کنید (ترجمه دشتی، ۱۳۹۱). آیات قرآن با ایجاد بصیرت و آگاهی انسان ها نقش بسزایی در طمانینه و آرامش آنها در مراحل مختلف مسیر زندگی دارند. خداوند بارها در قرآن اشاره می کند که اعمال انسان باید توأم با تفکر، علم و آگاهی باشد تا باعث خسران و زیان نگردد به عنوان مثال در سوره اسراء بارها می فرماید که اثر و نتیجه اعمال انسان فقط به خود او بازگشت دارد^۴ (اسراء، ۷). به علاوه خداوند در قرآن بیان می کند که خواست انسان بی اندازه است و باید در چهارچوب الهی محدود شود. بارها در قرآن، انسان از عجله کردن و حرص در متاع های دنیوی منع شده است مگر از آنچه قدر و خداوند برای او مقدر کرده است همانطور که خداوند در آیه ۱۷-۱۸ سوره اسرا می فرماید: "هر کس متاع عاجل و زودگذر دنیا را طالب است متاع دنیا را به او می دهیم (لیکن باز) به هر که خواهیم و هر چه مشیت ازلی ما باشد، سپس (در عالم آخرت به کیفر کردارش) دوزخ را نصیب او کنیم که با نکوهش و مردودی به جهنم درآید"^۵ (اسراء، ۱۷-۱۸). آیات قرآن انسان را به تزکیه و تهذیب نفس دعوت می کند طوری که بارها در قرآن بیان شده است انسان بدون تزکیه نمی تواند به فضائل برسد و امید به آینده داشته باشد. قرآن کریم در آیاتی به برخی اعمال آنان برای تهذیب نفس همچون تلاوت آیات الهی و خواندن نماز در نیمه های شب (آل عمران، ۱۱۴) گوشه گیری از مردم برای عبادت و خودسازی (مریم، ۱۶) ترک دنیا و انتخاب رهبانیت (مائده، ۸۲) اشاره کرده است. در جای دیگر خداوند در قرآن می فرماید پاداش مؤمنانی که قلوب خود را از آلودگی ها

۱- وَلَنَبِّئُوَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

۲- وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ۝

۳- وَجَعَلْنَاهُمْ أَيْمَةً يَهْتَدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ ۗ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ ۝ انبیا

۴- إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ ۗ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۗ فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُوءُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبَرَّوْا مَا غَلَوْا ۗ تَبَارَكَ

۵- مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا

تزکیه نموده و اعمال صالح انجام دهند درجات بالایی بهشت و زندگی دائمی در آن است^۴ (طه، ۷۵ و ۷۶) علاوه بر این که این گونه افراد از آتش جهنم مبرا بوده و از ناحیه آن ضرری نخواهند دید (لیل ۱۴-۱۸). در مطالعه ای کوئینیک و لارسن (۲۰۰۱) تاثیرات مذهب بر سلامت و زندگی انسان ها را در ۸۵۰ پژوهش مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که بین نگرش ها و رفتارها، جهت گیری مذهبی درونی بر سلامت روانی تاثیر مثبتی دارد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که قرآن با پیام ها و رهنمود های سازنده و مفید راهکارهای بسیاری را برای رفع مشکلات انسان ها ارائه می کند. همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که گوش دادن به قرآن، انس با قرآن، درک معانی قرآن و به کاربردن توصیه های قرآن کریم تاثیر مثبتی در سلامت روان انسان ها دارد. نهاد های دانشگاهی، آموزگاران، رسانه ها و موسسات فرهنگی می توانند برای ارتقای سطح سلامت روحی و روانی جامعه و خانواده به ترویج و اجرای بیشتر برنامه های قرآنی بپردازند و به منظور آشنا کردن هر چه بیشتر خانواده ها با قرآن و مفاهیم قرآنی تلاش کنند. تعداد کم شرکت کننده ها از جمله محدودیت های این پژوهش است و پیشنهاد می شود تحقیق های تجربی و نیمه تجربی گسترده تر در گروه های مختلف جامعه و در شهرهای مختلف ایران انجام پذیرد.

References

- Amadi Abul Fatah Naseh al-Din Abd al-Wahed (510 AH - 550 AH). Gharral al-Hakm and Darr al-Kalam. Translated by Rasul Mahalati (1378). Islamic culture publishing office. [in persian]
- Alipour, Bion., and Mohammad Beigi. Mustafa (1376), psychological health (first edition, p. 1). Tehran: Diklameh Gran Publications. [in persian]
- Atarudi, Alireza. Motaghi Mahmoudreza. , and Atarudi, Farah (2013), a comparative study of the effect of prayer and praise on mental peace and physical health from the perspective of male and female students in Gonabad middle schools in 2013. *Salamat Islamic Life Center*, Volume 1, Vol. 2, pp. 28-33. [in persian]
- Bonab, B. G. & Koohsar, A. A. H., (2011). Relation between Quality of Image of God and Mental Health in College Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29(3), 247-251.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.233>
- Bonab, B. G., Miner, M., & Proctor, M. T. (2013). Attachment to God in Islamic Spirituality. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2), 77-105
- Ghanem, E., & Abdul Wahab, M.(2018). The Effect of Recitation Quran on the Human Emotions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 50-70.
- Goldberg, D. P. & Hillier, V. F (1979), A scaled version of general health questionnaire. *Psychological Medicine*. (9), 45-131.
- Khalil, A. (2014). Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology. *Studies in Religion/Sciences Religieuses*, 43(3), 371-389. doi:10.1177/0008429814538227
- Ghaemi, Ali (1373), *Family Life System in Islam*, Tehran: Publications. parents and teachers community. [in persian]

- Haque, A., & Keshavarzi, H. (2013). Integrating indigenous healing methods in therapy: Muslim beliefs and practices. *International Journal of Culture and Mental Health*, 7(3), 297–314. doi:10.1080/17542863.2013.794249
- Hamidi, Farida. , Bagherzadeh, Zohra., and Jafarzadeh, Subhan (2009), The Role of Islamic Education in Mental Health, *Social and Behavioral Sciences Procedure*, Volume 5, Vol. 4, pp. 1-15. [in persian]
- Jafari, Hedayat: Bagheri Nasami, Ma Soumeh and Abdulejad, Mohammad Reza (2015), The effect of the sound of the Qur'an and religious music on the health of the body and mind. *Journal of Clinical Excellence*, Volume 4, Volume 2, Pages 1-14. [in persian]
- Kamal, N. F., Mahmood, N. H., & Zakaria, N. A. (2013). Modeling Brain Activities during Reading Working Memory Task: Comparison between Reciting Quran and Reading Book. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.207>
- Kaplick, P.M. & Skinner, R. (2017). The evolving Islam and psychology movement. *European Psychologist*, 22(3), 198-204. 10.1027/1016-9040/a000297.
- Keshavarzi, H., & Khan, F. (2018). Outlining a case illustration of traditional Islamically integrated psychotherapy. In Y. C. Al-Karam (Ed.), *Islamically integrated psychotherapy: Uniting faith and professional practice*. West Conshohocken, PA: Templeton Press
- Koenig, H., and Larson, D.B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International review of psychiatry* .13(1) ,67-78.
- Khairi, Youssef: Nemati, Javad: Qaraei, Hojat Elah and Rezapour, Ramin (2018), Mental health and its relationship with the Qur'an: a comprehensive review of studies in Iran. *Journal of Research and Studies of Islamic Sciences*, Volume 1, Volume 6, pp. 31-14.[in persian]
- Motaghi, Mohammad Ismail, Ismaili, Reza, and Rouhani, Zeinab (2013), The effect of reciting the Quran on the level of anxiety of sportsmen, *Quran and Medicine Quarterly*, Volume 1, Vol. 1, pp. 1-4. [in persian]
- Mahjoub, Munira, Nejati, Jalil, Hosseini, Alireza and Bakhshani, Noor Mohammad (2013), The effect of the sound of the Holy Quran on mental health. *National Academy of Medicine*, Volume 55, Vol. 1, pp. 38-42. [in persian]
- Nasrallahi, Narhas (2009), Educational psychology in the Qur'an, *Islamic Quarterly of Sciences*, Volume 5, Vol. 19, 153 p. 187. [in persian]
- Pejhan, Akbar, Rwanalar: Hassan, Abbasi: Mustafa, Mohammadi: Khadijah, Mahdavi Javad lineage: Rakhshani, Mohammad Hassan, Haddadnia, Javad and Gulmohammadi, Rahim (2013). The effects of listening to the Holy Quran on the factors of the immune system in humans. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 21(1). 53-60. [in persian]
- Qureshi, Seyyed Ali Akbar (1377), *Tafsir Ahsan al-Hadith*, Tamran: Baddat Foundation. [in persian]
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57, 1731–1744.

- Shirvani, Mina: Mirzaian, Raziéh and Qadri, Arash (2013), study of the effect of recitation of the Holy Quran on vital signs and arterial blood oxygen pressure in anesthetized patients in the ICU. Special letter of the third provincial conference of Quran and health. [in persian]
- Shamsi, Mohsen: Jahani, Farzaneh: Farhang Nia, Leila (2013), Studying the effect of the Holy Quran on the perceived stress of the employees of Arak University of Medical Sciences. Bimonthly scientific-research journal of Shahid University. Volume 19, No. 95, p. 1-10. [in persian]
- Sadeghi, Hajar (2010), The Voice of the Qur'an and Health: A Review of Studies Conducted in Iran. Qur'an and Summer Medical Quarterly, Volume 1, Volume 1, pp. 33-37. [in persian]
- The Holy Qur'an, (2010). Gholam Ali Haddad Adel. Mashhad: Astan Quds Razavi Publishing House (to be published), Sharif Al-Razi Islamic Research Foundation, Muhammad bin Hossein (359 AH-405 AH). Nahj al-Balagha. Translated by Mohammad Dashti (1391), Qom: Cultural Propaganda Institute of Amir al-Mominin, peace be upon him. [in persian]

Islamic psychology in the present era: investigating the effect of listening to the Holy Quran on the mental health of families

Hajar Shahhoseini¹

Type of article: Research

Date Received: 2022-09-02

Date Accepted: 2022-10-12

Abstract

One of the main priorities in human life is mental health and how to achieve it. Many problems in life can cause discomfort and mental abnormalities and affect the mental health of people in life. Therefore, the aim of this study is to investigate the effect of listening to the Holy Quran on the mental health of families. To carry out this research, 40 people from the families of Bushehr, who were selected by random sampling, were placed in two experimental and control groups (20 people in each group). For both groups, a general health questionnaire was used in the pre-test and post-test stages. After the pre-test, the experimental group listened to the recitation of the verses of the Holy Quran in 20 (35) minutes sessions, while the control group was not exposed to the recitation of the verses of the Holy Quran. The data were analyzed and tested through the covariance method. The results of the research showed that listening to the recitation of the verses of the Holy Quran had a positive effect on the mental health of the families in the experimental group.

Keywords: mental health, Holy Quran, families, Islamic psychology.

1 -PhD Student, Department of Foreign Languages, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran, shahhoseinihajar@gmail.com