

# ویژه نامه سومین همایش استانی قرآن و سلامت

یکم اسفندماه ۱۳۹۱

برگزارکننده:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

چهارمحال و بختیاری

با همکاری:

- \* معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد  
( کمیته تحقیقات طب اسلامی و مراکز تحقیقاتی گیاهان دارویی، سلولی و مولکولی، بیوشیمی  
بالینی، عوامل اجتماعی موثر بر سلامت)
- \* نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد
- \* دفتر هم اندیشی استادان و نخبگان دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد

## «بسم الله الرحمن الرحيم»

قرآن مظهر شفاست که با استدلالهای عقلی نشر حکمت و موعظه در رفع امراض فکری و روانی موثر است قرآن کتاب هدایت است، هدایت از طریق سلامت و سعادت ممکن است.

"وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا" (۸۲ سوره اسراء، آیه ۸۲)

قرآن نه به عنوان یکی از متون پزشکی بلکه بسان یک منبع غنی فکری و تئوریک در ایجاد زیر ساخت هایی جهت بر پا داشتن جامعه سالم نقش حیاتی و کلیدی ایفا می کند. قرآن با نگاهی آسمانی و فرا تجربی به انسان، ما را به سعادت و سلامت متعالی هدایت می کند. قرآن امروز بیش از هر زمان دیگر به کانون توجه و صحنه حیات و زندگی عملی ما گام نهاده و بیشتر از گذشته می تواند ما را در بن بست های زندگی دنیایی در همه عرصه ها از جمله سلامت کمک کند.

وظیفه علمی و شرعی ما به عنوان یک مسلمان که در زمینه پزشکی به فعالیت مشغول می باشیم این است که روز به روز رویکرد تخصصی و حرفه ای خود را با آموزه های دینی صیقل دهیم و با پژوهش و واکاوی عمیق در آیه هایی که سنخیت بیشتری با سلامت دارند ره توشه ای را برای ساخت جامعه سالم برگزینیم.

خداوند عزیز را شاکریم که به ما توفیق داد تا در سومین سال متوالی بتوانیم این همایش با شکوه قرآنی را در حوزه بهداشت و درمان، میزبان محققین و عالمان بزرگ در حوزه تلفیق قرآن و سلامت باشیم. امید است این امور رضایت حق تعالی را محقق سازد. در خاتمه از همه محققین و صاحب نظران و کلیه دست اندر کاران در بر پایی این همایش صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم و استمرار برگزاری این همایش ها را به ویژه در عرصه پژوهشی قرآن و سلامت از خداوند خواستارم.

دکتر رضا ایمانی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد و رئیس سومین همایش قرآن و سلامت

اسفند ماه ۱۳۹۱



## مسئولین برگزار کننده:

**رئیس همایش:**

دکتر رضا ایمانی

**دبیر علمی همایش:**

حجت الاسلام و المسلمین دکتر امیر قلبی جعفری

**دبیر اجرایی همایش:**

دکتر محمود مباحثی

## اعضای کمیته علمی (بر اساس حروف الفبا):

دکتر سید محمد عمرانی	دکتر رضا ایمانی
دکتر کیهان قطره	خانم شایسته بنائیان
دکتر محمود مباحثی جعفر مقدسی	دکتر بتول پورقیصری
آقای حسینعلی مهر علیان	حجت الاسلام دکتر امیر قلی جعفری
حجت الاسلام حسین مولوی	دکتر اسفندیار حیدریان
دکتر جعفر نصیری	دکتر ابوالفضل خوشدل
حجت الاسلام دکتر محمدرضا نورمحمدی	دکتر سلیمان خیری
آقای جواد نیک معین	دکتر سید کمال صولتی دهکردی

## سخنران کلیدی:

عنوان سخنرانی	ارائه دهنده
متغیرهای سلامت در نظام اسلامی و مقایسه آن با نظام های سکولار	حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدجعفر حسینی (عضو هیئت علمی فرهنگستان علوم اسلامی)
روش شناسی قرآن پژوهی و طب	دکتر اسلام آقاپور (عضو کمیته راهبردی قرآن پژوهی و طب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

## اعضای کمیته اجرایی (بر اساس حروف الفبا):

مجید اسدی، فاطمه افشارپور، زیبا امینی، سیف اله بخشی، سلیمان بستان، بهمن بیگی، مجید جهانبازی، سعید حیدری، پروین خرم، عظیمه دانش، محسن داوری، حسینعلی دهقانی، حسن رجبی، نسترن رضوی، سیده فاطمه رفیعی، دکتر میترا سعادت، فاطمه شاهرودی، ابوالقاسم شریفی، محبوبه فاضل، حمیرا فروزنده، دکتر عباس قاری علویچه، حمزه علی قائد امینی، رحیم قلی پور، دکتر عبدالرحیم کاظمی، سارا کیانی، سهیلا کیانی، سعیده صالح ریاحی، محبوبه صالحیان، محبوبه محمدپور، محمد تقی مرادی، الهام مردان پور، گلشن ملالی، منصور موحدی، دکتر زهرا مولوی

فهرست مقالات ارائه شده به صورت سخنرانی

ردیف	ارائه دهنده	عنوان	صفحه
۱	محمد آقاجانی	ارتباط انس با قرآن و وباورهای مذهبی با اضطراب مرگ در....	۱
۲	دراالنجف پیروی	بهداشت روان از دیدگاه قرآن	۹
۳	مینا شیروانی	بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر بیماران بیهوش....	۱۷
۴	پریسا یارمحمدی سامانی	قرآن و تغذیه سالم	۲۴

فهرست مقالات ارائه شده به صورت پوستر

ردیف	ارائه دهنده	عنوان	صفحه
۱	محمد امیری	راهکارهای سلامت جنسی نوجوانان از دیدگاه اسلام	۳۱
۲	زهرا پورمر	بررسی تأثیر شنیدن آوای ملکوتی قرآن کریم بر اضطراب	۳۲
۳	نسترن رضوی	سقط جنین از منظر قرآن	۳۳
۴	افسانه رئیسی	جایگاه بهداشت محیط در قرآن و روایات	۳۴
۵	رمضان عقیلی	اهمیت محیط زیست از دیدگاه قرآن و اسلام	۳۵
۶	معصومه علیدوستی	بررسی دستورات سلامت بخش قرآن برای مؤمنین.....	۳۶
۷	دکتر منیژه کاوه	قدردانی از چشم انداز قرآن و روان شناسی مثبت گرا	۳۷
۸	راضیه میرزائیان	بررسی تأثیر خواندن آیه الکرسی بر کاهش اضطراب.....	۳۸
۹	دکتر معصومه معزی	قرآن و دعوت به تغذیه سالم	۳۹
۱۰	حجه الاسلام دکتر محمدرضا نورمحمدی	ازدواج خویشاوندی از منظر اسلام و علم ژنتیک.....	۴۰
۱۱	جواد نیک معین	بررسی خواص درمانی و تأثیر میوه های قرآنی.....	۴۱

## بررسی ارتباط انس با قرآن و باورهای مذهبی با میزان اضطراب مرگ در بیماران قلبی

محمد آقاجانی\*<sup>۱</sup>، مرضیه رئیسی<sup>۲</sup>، فائزه حیدری<sup>۲</sup>

گروه پرستاری- دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران؛<sup>۲</sup> کمیته تحقیقات دانشجویی- دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران.

### چکیده:

**زمینه و هدف:** اضطراب یکی از مهمترین مسائل و پیامدهای روانشناختی در بیماران قلبی است که کاهش کیفیت زندگی و افزایش هزینه های درمانی را به دنبال دارد. اضطراب مرگ یکی از مهمترین انواع اضطراب می باشد که در بیماران قلبی اهمیت دو چندان می یابد. از طرفی یکی از عوامل بسیار مهم و تاثیر گذار در اضطراب، مذهب و باورهای دینی افراد است که در نگرش، شناخت و رفتار افراد تاثیر گذار است. لذا این مطالعه با هدف تعیین ارتباط انس با قرآن و باورهای مذهبی با میزان اضطراب مرگ در بیماران قلبی طراحی و اجرا گردید.

**روش بررسی:** این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی-تحلیلی است که روی ۱۰۰ بیمار قلبی بستری در بیمارستان شهید بهشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان که به شیوه در دسترس انتخاب شدند انجام گرفت. داده ها با استفاده از پرسشنامه ۵ قسمتی شامل مشخصات فردی- اجتماعی، پرسشنامه انس با قرآن (۱۰ سوال)، پرسشنامه باورهای مذهبی کندلر (۳۰ سوال) و مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۵ سوال) جمع آوری و با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی (کای دو، تی تست و رگرسیون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین سنی بیماران  $63/4 \pm 13/9$  سال، ۶۵٪ زن و ۷۹٪ متاهل بودند. نتایج در رابطه با انس با قرآن نشان داد که ۷۹٪ بیماران انس با قرآن خود را در سطح کم و خیلی کم می دانستند، همچنین ۹۶٪ از بیماران دارای باورهای مذهبی بالا و ۲۷٪ از آنها اضطراب مرگ بالا داشتند. یافته ها ارتباط معکوس و معنی داری بین میزان باورهای مذهبی با میزان اضطراب مرگ بیماران نشان داد ( $r=0/18$ ،  $p<0/05$ ). بین انس با قرآن با سن و جنس تفاوت معنی داری یافت شد ( $p<0/05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه میزان اضطراب مرگ بیماران و ارتباط معکوس آن با باورهای مذهبی به نظر می رسد، آموزش معنویت و مسائل مذهبی در بیماران قلبی می تواند به آرامش و سلامت روان آنان کمک کند. همچنین با توجه به میزان تحصیلات بیماران و ارتباط آن با میزان پایین انس با قرآن، آموزش های روخوانی قرآن کریم و استفاده از شیوه های کاربردی و متناسب ضروری می باشد.

**واژه های کلیدی:** انس با قرآن، باورهای مذهبی، اضطراب، بیماران قلبی.

**مقدمه:**

مرگ تجربه ناخوشایند و رایج انسانها و یکی از مسائل مهم در بیماران قلبی می باشد (۱۲).

بر اساس نتایج پژوهش ها، یکی از عوامل بسیار مهم و تاثیرگذار در اضطراب و استرس، مذهب و باورهای دینی افراد است (۱۳). زیرا مذهب نگرش، شناخت و رفتار افراد را متأثر می کند (۱۴). مذهب به عنوان یک میانجی بر فرایند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تاثیر می گذرد. بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که به کمک ایمان، برخورد با هیجان و شرایط دشوار، آسان تر می شود (۱۳). نقش مذهب در سلامت روان نمی تواند جدا از زمینه کلی زندگی مورد توجه قرار گیرد و این مطلب به نحوه زیبایی در فرهنگ اسلام و در مکتب قرآن (سوره انعام) آمده است، خداوند در این سوره مبارکه می فرماید: آنهایی که ایمان آورده اند دلهايشان به یاد خدا مطمئن و آرام است و هیچ مصیبتی به آنان نمی رسد مگر به فرمان خدا و هر که به خدا ایمان آورد، خداوند دلش را به مقام عالی و رضا و تسلیم هدایت می کند. خداوند بر همه عالم آگاه است. نظری گذرا نشان می دهد که قرآن مملو از آیه هایی است که در آنها بر آرامش و چگونگی دست یابی به آن اشاره شده و نیز آکنده از داستان هایی است که در آنها افراد در موقعیت های استرس زا قرار گرفته و با به کار بردن راهبردهای خاص با آن مقابله کرده اند.

شاید همین موضوع باعث شده تا سازمان بهداشت جهانی در اجلاس منطقه ای بهداشت روانی خود که با حضور کارشناسان، نمایندگان بهداشت روانی کشورهای اسلامی منطقه مدیترانه ای شرقی در سال ۱۹۸۹ در قبرس تشکیل داده بود، به کشورهای اسلامی توصیه کند تا نسبت به تهیه کتابچه ای حاوی آیه های قرآن مرتبط با بهداشت روانی، اقدام کنند (۱۵). در ایران مطالعاتی در زمینه های ارتباط باورهای مذهبی و اضطراب در زمینه های گوناگون صورت

بیماریهای قلبی عروقی از شایعترین بیماریهای مزمن در جهان و ایالت متحده است (۱). بیماریهای قلبی عروقی (سکته قلبی، مغزی و ایست قلبی) سالانه سبب مرگ ۱۲ میلیون نفر در سراسر دنیا می شود (۲). همچنین پیش بینی می شود در سال ۲۰۲۰ حداقل یک مورد از سه مورد مرگ افراد در کشورهای پیشرفته به علت بیماری قلبی عروقی باشد (۳).

در کشورهای شرق مدیترانه و خاورمیانه از جمله کشور ما نیز بیماری های قلبی عروقی یک مشکل بهداشتی و اجتماعی به شمار می رود که ابعاد آن در حال افزایش است (۴). بیماریهای قلبی و عروقی در کشور ما سالانه جان بیش از ۹۰ هزار نفر را می گیرد (۵). یکی از مسائل مهم در این بیماران اضطراب و افسردگی می باشد که در مطالعات مختلف مورد توجه قرار گرفته است (۶).

اضطراب واکنش در برابر خطری نامعلوم، درونی، مبهم و از منشاء ناخودآگاه و غیر قابل کنترل بوده و عوامل متعددی آن را ایجاد می کند (۷). در این میان انواع خاصی از اضطراب بر اساس منشاء آن شناخته و نامگذاری شده اند که اضطراب مرگ یکی از مهمترین آنها می باشد. "اضطراب مرگ" مفهومی چند بعدی و تعریف کردن آن امری دشوار است و اغلب به عنوان ترس از مردن خود و دیگران تعریف می شود، به بیانی دیگر "اضطراب مرگ" شامل پیش بینی مرگ خود و ترس از فرآیند مرگ و مردن در مورد افراد مهم زندگی است (۸). از آغاز تمدن بشر اندیشیدن به مرگ نقش مهمی را در زندگی بشر ایفا نموده است (۹). اگر چه مرگ یک واقعیت بیولوژیکی و روانشناختی بوده و احساسات در مورد فرآیند مرگ و مردن ریشه در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه دارد (۱۰)، اما اندیشیدن به مرگ ترسناک بوده و اغلب مردم ترجیح می دهند به آن فکر نکنند (۱۱). لذا اضطراب و ترس از

بود، میزان اضطراب مرگ در سه سطح اضطراب خفیف (۰-۶)، متوسط (۷-۹) و شدید (۱۰-۱۵) طبقه بندی شد. همچنین باورهای مذهبی در سه سطح پایین (۰-۳)، متوسط (۳۱-۶) و بالا (۶۱-۹۰) طبقه بندی شد.

پرسشنامه کندلر مقیاسی استاندارد می باشد که در ایران گنجی (۱۳۸۹) روایی و پایایی این پرسشنامه را سنجیده اند. به این منظور اعتماد علمی پرسشنامه از روش آزمون مجدد و با ضریب همبستگی ۰/۸۵ مورد تایید قرار گرفته است.

مقیاس سنجش اضطراب مرگ تمپلر یک پرسشنامه استاندارد بوده و بارها و بارها در پژوهش های مختلف در سطح جهان جهت سنجش اضطراب مرگ مورد استفاده قرار گرفته و در کشور ایران نیز ترجمه، تحلیل عاملی و اعتباریابی شده است (۱۸). جهت سنجش پایایی آن در این مطالعه از روش سنجش پایایی استفاده شد. بدین ترتیب که همبستگی درونی بین سوالات زوج و فرد در پرسشنامه تکمیل شده توسط ۱۰ نفر از نمونه ها و با استفاده از فرمول کودریچاردستون سنجیده شد که ضریب همبستگی ۰/۸۶ بدست آمد (۱۹).

کلیه اطلاعات بدست آمده با استفاده از آزمونهای کای دو، آزمون تی تست و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. کلیه محاسبات با نسخه ۱۱/۵ نرم افزار SPSS انجام شد.

### یافته ها:

نتایج نشان داد که میانگین سنی بیماران  $63/4 \pm 13/9$ ، ۶۵٪ زن و ۷۹٪ متاهل بود. میزان تحصیلات بیشترین درصد آنها (۸۲٪) در سطح بیسواد و سواد ابتدایی و اکثریت آنها خانه دار (۶۴٪) بودند (جدول شماره ۱).

نتایج در رابطه با انس با قرآن نشان داد که ۷۹٪ آنها در سطح کم و خیلی کم و تنها ۳٪ به میزان زیاد با قرآن خود را مأنوس می دانستند، همچنین ۹۶٪ از

گرفته است که با توجه به اهمیت موضوع اندک می باشد (۱۷، ۱۶). لذا با توجه به اهمیت اضطراب مرگ در بیماران قلبی و باورهای مذهبی در جامعه ما و محدودیت مطالعات در این زمینه این پژوهش با هدف تعیین ارتباط انس با قرآن و باورهای مذهبی با میزان اضطراب مرگ در بیماران قلبی بستری در بیمارستان شهید بهشتی کاشان طراحی و اجرا گردید.

### روش بررسی:

این پژوهش یک مطالعه توصیفی-تحلیلی بود که به صورت مقطعی انجام شد. جامعه پژوهش در این مطالعه شامل کلیه ی بیماران قلبی در بخشهای مختلف بیمارستان شهید بهشتی کاشان بودند. تعداد جامعه مورد مطالعه ۱۰۰ نفر بود. معیارهای ورود در این پژوهش مبتلا بودن به بیماری قلبی، سن ۲۰ سال به بالا و معیار خروج اولویت اقدامات درمانی بود. علت انتخاب این بیمارستان به عنوان محیط پژوهش، امکان دسترسی آسان به نمونه ها و وجود بخشهای متعدد در این مرکز بود.

ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه ۵ قسمتی بود. قسمت اول شامل سوالاتی در مورد مشخصات فردی-اجتماعی و قسمت دوم پرسشنامه انس با قرآن که شامل ۱۰ سوال با گزینه خیلی کم (امتیاز ۰) و گزینه خیلی زیاد (امتیاز ۴) بود. قسمت سوم پرسشنامه ی باورهای مذهبی کندلر شامل ۳۰ سوال که نحوه پاسخگویی به آن به روش لیکرت بود که در سالهای ۱۹۹۷ و ۲۰۰۳ در مطالعات وی مورد استفاده قرار گرفته بود. قسمت چهارم مقیاس سنجش اضطراب مرگ تمپلر بود که دارای ۱۵ سوال با گزینه صحیح و غلط بود که در مورد ۹ آیت از ۱۵ آیت به پاسخ صحیح امتیاز یک و در ۶ مورد به انتخاب گزینه نادرست امتیاز یک و در ۶ مورد به انتخاب گزینه نادرست امتیاز یک تعلق می گیرد. جمع امتیازات پرسشنامه در دامنه بین ۱ تا ۱۵ می باشد که امتیاز بالاتر نشان دهنده اضطراب مرگ بیشتر



ضریب همبستگی پیرسون ارتباط معکوس و معنی داری بین میزان باورهای مذهبی با میزان اضطراب مرگ بیماران نشان داد ( $r=0/18, p<0/05$ ). اما ارتباطی بین میزان انس با قرآن و اضطراب مرگ یافت نشد ( $p>0/05$ ).

ارتباط معکوس و معنی داری بین انس با قرآن با سن بیماران داشت ( $r=0/3, p<0/001$ ). همچنین تفاوت معنی داری انس با قرآن در مردان ( $17/11 \pm 9/17$ ) با زنان ( $9/4 \pm 9/7$ ) یافت شد ( $p<0/001$ ).

آزمون ANOVA ارتباط معنی داری بین انس با قرآن و میزان تحصیلات بیماران نشان داد ( $P<0/004$ ). آزمون تعقیبی توکی این تفاوت را بین افراد بی سواد و ابتدایی با راهنمایی و دبیرستان نشان داد. ارتباط معنی داری بین مشخصات بیماران با باورهای مذهبی افراد و اضطراب مرگ یافت نشد ( $p>0/05$ ).

### بحث:

یافته های پژوهش نشان داد که ۳/۴ جامعه مورد بررسی از نظر میزان انس با قرآن در سطح کم و خیلی کم بوده است که می تواند ناشی از تحصیلات پایین باشد. ۹۶٪ از بیماران دارای باورهای مذهبی بالا بوده اند که این درصد بالای باورهای مذهبی نشانگر فرهنگ اسلامی و اعتقادات بالای مذهبی در سطح جامعه مورد بررسی می باشد. همچنین اضطراب مرگ ۲۷٪ بیماران در سطح بالا قرار داشت که اضطراب بالا می تواند بیانگر دیدگاه بیماران نسبت به خطر مرگ در بیماری خود و نداشتن انس و رابطه با قرآن باشد. از دیگر یافته ها می توان به ارتباط معکوس و معنی دار بین انس با قرآن و سن بیماران اشاره کرد که می تواند به علت مشکلات جسمی، بینایی کم باشد و ارتباط معنی داری نیز بین انس با قرآن و میزان تحصیلات بیمار یافت شد که تحصیلات کم می تواند ناشی از فراهم نبودن شرایط جامعه و خانواده در سالهای گذشته باشد. پژوهشی که توسط مجیدی و همکارانش به منظور بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران قبل از

بیماران دارای باورهای مذهبی بالا بودند و اضطراب مرگ ۲۷٪ از آنها در سطح بالا قرار داشت (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۱: اطلاعات دموگرافیک بیماران مورد بررسی

متغیر	نوع	فراوانی	درصد
جنس	مونث	۶۵	۶۵
	مذکر	۳۵	۳۵
وضعیت تاهل	متاهل	۷۹	۷۹
	مطلقه	۲	۲
تحصیلات	بیوه	۱۹	۱۹
	بیسواد و ابتدایی	۸۲	۸۲
	دبیرستان	۱۲	۱۲
	دیپلم	۴	۴
	لیسانس به بالا	۲	۲
	آزاد	۱۶	۱۶
شغل	کارمند	۴	۴
	خانه دار	۶۴	۶۴
	بیکار	۵	۵
	بازنشسته	۱۱	۱۱

جدول شماره ۲: میزان فراوانی انس با قرآن، باورهای مذهبی و اضطراب مرگ در بیماران مورد بررسی

متغیر	میزان	فراوانی	درصد
میزان انس با قرآن	خیلی کم	۵۱	۵۱
	کم	۲۸	۲۸
	متوسط	۱۸	۱۸
میزان باورهای مذهبی	زیاد	۳	۳
	متوسط	۴	۴
	بالا	۹۶	۹۶
میزان اضطراب مرگ	پایین	۴۰	۴۰
	متوسط	۳۳	۳۳
	بالا	۲۷	۲۷

روانی بازماندگان از جنگ ویتنام شده است (۲۴). اثرات مداخلات مذهبی در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی مشکلات روان شناختی مورد بررسی شده است. همچنین، ارتباط بین مذهبی بودن و اضطراب و ناراحتی های روانی، در مطالعات همه گیرشناسی مورد بررسی قرار گرفته است. برای نمونه، نتایج دو بررسی نشان داد، اضطراب و ناراحتی های روانی افرادی که به اعتقادات مذهبی پایبند بودند، بسیار کمتر از کسانی بود که به این اعتقادات پایبند نبودند (۲۵).

در این پژوهش رابطهای بین انس با قرآن و اضطراب مرگ در بیماران قلبی مشاهده نگردید، در حالی که برخی از مطالعات ارتباط معنی دار و مستقیمی را بین اضطراب مرگ و انس با قرآن می دانند که می توان علت عدم مشاهده را، سن بالای افراد جامعه مورد بررسی دانست.

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر آن بود که پژوهشگران هیچ گونه کنترلی بر روی وقایع اخیر زندگی بیماران نداشته اند. یکی دیگر از محدودیت ها سن بالای اکثر بیماران بستری در بیمارستان مورد بررسی بود بر این اساس پیشنهاد می گردد تا رابطه اضطراب مرگ و انس با قرآن و باورهای مذهبی در بیماران با مشکلات قلبی، در سنین پایین تر و در بیمارستانهای مختلف مورد بررسی قرار گیرد. اضطراب مرگ و انس با قرآن بیماران در بیمارستانهای شهرهای مختلف با یکدیگر مقایسه گردد. علت این امر وجود سطح مختلف از اعتقادات مذهبی (کم، متوسط، بالا) است که می تواند روی اضطراب مرگ موثر باشد.

از راهکارهای کاهش اضطراب مرگ در بیماران قلبی، تمرکز بیشتر بر روی زمینه های قرآنی که می تواند شامل پخش آواهای قرآنی مرتبط با زندگی و آرامش درونی در زمانهای استراحت بیماران (اگر منع سکوت برای بیمار وجود نداشته باشد). خواندن معنی آیه های آرام بخش برای فهم بهتر، نصب نوشته های آیه های

آزتیوگرافی عروق کرونر در یکی از بیمارستانهای گیلان انجام شده نشان می دهد که میزان اضطراب آشکار روز آزیوگرافی در گروه آزمون که به آوای قرآن کریم گوش داده اند با میزان اضطراب آشکار گروه شاهد که به آوای قرآن کریم گوش نداده اند با ضریب اطمینان بیشتر از ۹۰٪ ( $t=32/7$ ) کاهش یافته است همچنین میزان اختلاف اضطراب پنهان گروه آزمون و گروه شاهد نیز معنادار بوده است (۲۰). تحقیقی توسط نیک بخت نصرآبادی و همکاران در ایران انجام شده است که به بررسی تاثیر آوای قرآن کریم در کاهش اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی پرداخته است. نتایج تحقیق نشان داده که استماع آوای قرآن کریم بر کاهش اضطراب بیماران موثر بوده است (۲۱). سه تحقیق پزشکی تاثیر آوای قرآن کریم را در کاهش استرس و اضطراب بیماران مورد مطالعه و بررسی قرار داده است که شامل بررسی میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی، میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی در بیمارستان های منتخب تهران، بررسی تاثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران بستری در بخشهای ویژه قلبی یکی از بیمارستان منتخب می باشد و به طور کلی نتایج نشان می دهد که استماع آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب بیماران قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی و قبل از عمل جراحی تاثیر دارد (۲۲). در مطالعه خسروی و همکاران درباره ی حضور در اجتماعات مذهبی و ارتباط آن با بیماری حاد قلبی، مشخص شد که در مجموع، حضور نیافتن در مراسم و گردهماییهای مذهبی مورد مطالعه، بیش از ۳۲ درصد از بیماران حاد قلبی در شش ماه پیش از ابتلا را تشکیل می دادند. در حالی که این رقم در گروه کنترل کمتر از ۱۳ درصد بوده است (۲۳). جیمز و مان ویلجی (۱۹۹۳) نشان داده اند که تمرین های مذهبی و نیایش، موجب درونی شدن ایمان مذهبی و ارتقای وضعیت

### نتیجه گیری:

با توجه میزان اضطراب مرگ بیماران و ارتباط معکوس آن با باورهای مذهبی به نظر می رسد، آموزش معنویت و مسائل مذهبی در بیماران قلبی می تواند به آرامش و سلامت روان آنان کمک کند. همچنین با توجه به میزان تحصیلات بیماران و ارتباط آن با میزان پایین انس با قرآن، آموزش های روخوانی قرآن کریم و استفاده از شیوه های کاربردی و متناسب ضروری می باشد.

### تشکر و قدردانی:

بدین وسیله از تمامی بیماران بیمارستان بهشتی و اعضا هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان تقدیر و تشکر می گردد.

قرآنی در فضای اتاق بیمار، برگزاری جلسات قرآنی در محیط بیمارستان، ایجاد برنامه های آموزشی جذاب و پر محتوای قرآنی در سطح فهم بیماران در بیمارستان، شناساندن فواید خواندن و گوش دادن به قرآن در زمینه کاهش اضطراب مرگ، آموزش مذهبی و قرآنی به پرستاران، جهت برخورد آموزنده با بیماران و تقویت کردن باورهای مذهبی که شامل توسل به امامان، دعا، نماز، زیارت که این موارد ابتدا توسط مغز، با توجه به نیت و قصد نیرو بخشی و افزایش توانایی انجام می گیرد. این اطلاعات با سیستم عصبی تجزیه و تحلیل می گردد و به سیستم ایمنی و غدد دستور صادر می شود که در برابر فشار روانی یا بیماری مقاومت نشان دهد. سلولهای دفاعی بدن از سیستم های مختلف شروع می شود و هریک از آنها فعالیت خود را در اعضای مختلف انجام می دهند و در نتیجه میزان اضطراب کاهش می یابد.

### منابع:

1. Granger Obscene A. Acute ischemic heart disease. Am Heart J.2000; 139(4):189-92
2. Hisami H, Resave M, Eftekhari H. [Holistic health book .Tehran: Armand; 2003.] Persian
3. Walden B, Dip Z, Libby P. Heart disease a text book of cardiovascular medicine Philadelphia: WB sunndaesCo.2001.
4. Aziza F, Hisami H, Jangorbani M. [Epidemiology of epidemic diseases in Iran. Tehran: Khosravi publication; 2003.] Persian
5. Rostami H, Ghahramanian A, Golchin M. Training needs of patients with heart failure. J Urmia Nursing And Midwifery Faculty. 2012;9(3): 156-64
6. Douglas P, Zips M. Braun Wald heart disease.6th end. New York: M.C.-Grew-Hill; 2005.
7. Stuart GW, Laragia MT. Principles and Practice of psychiatric nursing 7<sup>th</sup> ed. St Louis: Mosby; 2001.
8. Geri JT. How death imitates life : Cultural influences on conceptions of death and dying. In: Loner WJ, Denel DL, Hayes SA, Sattler DN(Eds.). Online Readings in Psychology and Culture. Washington: Western Washington University; 2002.
9. Abdel-chalked AM, Tomas-sib ado J. Anxiety and Death Anxiety in Egyptian and Spanish nursing students .Death Studies; 2005; 29: 157-69.
10. Kurten PD. Registered nurses' anxiety about the process of dying and death. Amen J Hospice Care. 1985;2(4):27-30
11. Galipot MT, Schleicher BJ, Baumeister RF. Self-Regulatory Processes Defend Against the Threat of Death Effects of Self-Control Depletion and Trait Self-Control on Thoughts and Fears of Dying. Personal Sock Psyche. 2006; 91(1): 49-62.
12. Abdel-chalked IS. Why do we fear death? The construction and validation of the reasons for death fear scale. Death Studies. 2002; 26: 669-80.

13. Diner Enlaces RE, Aisha S. Subjective Well- Being. In: Snyder RC, Lopez SJ (Ends). Hand book of Positive Psychology. Oxford: Oxford Univac site Press; 2002.
14. Schumann M. How We Become Moral. In: Snyder RC, Lopez SJ (Ends). Hand book of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press; 2002.
15. Bokhara J. [The Report of Promotion In Collecting Holy Quran Sentences That Related To Recent Mental Health Principles. Sociocultural Psychiatry Congress. Tehran: Tehran University of Medical Science; 1994.] Persian
16. Ildarabadi E. Effect of Quran sound on rate of worry of Open heart Surgery patients. J Sabzevar Univ Medl Sci. 2003; 1:52-8.
17. Moghadam NA, Maghsoudig Sh. Survey Of Effects Of Fasting In Ramadan On The Level Of Stress. J Guilin Univ Med Sci. 2004; 13(49) : 54-60
18. Aghajani M, Valiai S. Death anxiety among nurses in critical care and general wards. J Nursing and Midwifery of Tehran Univ Med Sci. 2010;23(67):59-68.
19. Rajabi Gh, Bohrani M. Factorial analysis of death anxiety scale. Psyche J. 2001;4: 331-344.
20. Majidi A, Pariad E, Shadman R, Poormohammad M, Kazemnejad E. Effect of Guran on patient anxiety before of coronary artery angiography. Guilan Nursing and Midwifery J. 2001;42(11):40-45.
21. Nikbakht A, Taghavi T, Mahmoodi M, Taghlili F. The effect of Benson relaxation methods and frequency recommended requirements on anxiety of patients before abdominal surgery J Nursing and Midwifery of Tehran Univ Med Sci. 2004; 23: 29-37
22. Shiroudi, M., The impact of reducing anxiety Quran recitation. the Qur'an and anecdotes J. 2004;83: 192.
23. Khosravi Z, The effect of prayer on mental disorders in adolescents. J Islamic Azad Univ. 1999;8: 19-26.
24. William J. Religion and Psychiatry. Translated to Persian by: Ghaeni A. Tehran: Islamic Revolution Education; 1993.
25. Khatuni A. Effect of Holy Quran recitation on anxiety in cardiac patients in the Intensive Care Unit. [Dissertation] School of Nursing and Midwifery Thehran univ Med Sci. Tehran: 1997.

## The relationship between Quran and religious believes with death anxiety in heart patients.

Aghajani M (MSc)<sup>1\*</sup>, Raisi M(BSc Student)<sup>2</sup>, Heidari F(BSc Student)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nursing Dept., Kashan University of Medical Sciences, Kashan, I.R. Iran; <sup>2</sup>Student Research Committee, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, I.R. Iran.

**Background and aims:** Anxiety is one of the most important issues and psychological consequences in heart patients that caused reduction in quality of life and increased health care costs. One of the major factors in death anxiety that effected attitudes, cognition and behavior of peoples is religion and religious believes. The object of this study was to correlate familiarity with Guran and religious believes with death anxiety in heart patients.

**Methods:** This study was a cross-sectional descriptive - analytic research on 100 heart patients hospitalized in Beheshti hospital of Kashan University of Medical Silences (2012) that were selected in a way available. Data collected through questionnaires of personal - social, familiarity with the Quran, religious beliefs of Kendler and the scale of death anxiety Templer. The data were analyzed by descriptive and analytical statistics in 11.5 SPSS software.

**Results:** The mean age of patients was  $63.4 \pm 13.9$ , 65% woman and 79% got married. 79% of patients had familiarity with the Quran in low level and very low, 96% of patients with religious beliefs in high level and 27% of them with death anxiety in high level. Between religious beliefs and death anxiety in patients was observed a significant inverse relationship ( $p < 0.05$ ). The significant differences were found between familiarity with the Quran and age and sex as well ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** regarding to death anxiety level and its inverse relationship with religious beliefs is essential to teach spirituality issues, Quran reading instruction, the use of appropriate methods and applications in heart patients.

**Key words:** familiarity with the Quran, death anxiety, religious beliefs, heart patients

---

**\*Corresponding author:**

*Nursing Dept., Kashan University of Medical Sciences, Kashan, I.R. Iran; Tel: 0098-3615550021,  
E-mail: aghajni1362@yahoo.com*

## بهداشت روان از دیدگاه قرآن

دراالنجنف پیروی<sup>۱\*</sup>، دکتر معصومه معزی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران؛ <sup>۲</sup> گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: یکی از ابعاد سلامت، سلامت روان است که نشانگر شناخت فرد از خود و قدرت تطابق وی با اطرافیان و محیط و حاکی از رشد متعادل شخصیت و بینش عاطفی انسان که بتواند در رابطه با انسانهای دیگر و جامعه بصورت هماهنگ زندگی کند. با توجه به اینکه قرآن شفا و رحمت است و از سوی خالق بشر، کاملترین برنامه را برای سلامت انسان داشته و با اندیشیدن در آیات و تطبیق مسیر زندگی با آن می توان به کمال و تعالی مورد نظر خداوند دست یافت. لذا بر آن شدیم تا راهکارهای سلامت روان را از این کتاب آسمانی بجوییم.

روش بررسی: در این مطالعه آیات قرآنی در زمینه سلامت روان مشخص و بروش کتابخانه ای و با استفاده از منابع موجود به تبیین این آیات و راهکارهای ارائه شده جهت تأمین حفظ سلامت روان پرداختیم.

یافته ها: نتایج حاصل از مطالعه نشانگر این است که در تبیین مسیر بهداشت روان، در قرآن به راهکارهای تأمین بهداشت روان، راهکارهای رفتاری، راهکارهای عاطفی و راهکارهای اجتماعی اشاره شده است.

نتیجه گیری: استفاده از آیات قرآن و تبیین آن در تأمین و حفظ سلامت روان کمک کننده است. قوانین و مقررات قرآن با نظم طبیعت و سلامت جسم و روح هماهنگ است. کمال هر موجودی از جمله انسان در عینیت یافتن و ظهور تمام استعدادهای نوعی اوست و انسان کامل نیز انسانی است که تمام استعدادهای بالقوه وی به فعلیت و تمام تواناییهای وی به ظهور رسیده است. قرآن با تبیین راههای تحقق آن وسیله رستگاری و کمال بشر فراهم می آورد.

واژه های کلیدی: قرآن، سلامت، بهداشت روان.

### مقدمه:

بصورت معقول و با تصمیم گیری صحیح برآورده سازند. بیماریهای روانی نیز مانند بیماریهای جسمی به علل متعددی ایجاد می شوند. بیماریهای عضوی، وراثت و آسیبهای اجتماعی از جمله این علل هستند(۱). در جامعه کنونی و با توجه به وجود انواع استرسهای پیش روی انسان، سلامت روانی انسان بیش از گذشته در معرض خطر بوده و در حال حاضر بیماریهای روانی از بار بیماریهای بالایی در سطح جامعه برخوردار است. بیماریهای روانی در کشور ما پس از سوانح و حوادث رتبه دوم بار بیماریها را بخود اختصاص داده است(۲). اختلالات روانی قابل پیشگیری بوده و بخشی

سلامت به مفهوم رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی است و یکی از ابعاد مهم آن بعد روانی است که نشانگر شناخت فرد از خود و قدرت تطابق وی با اطرافیان و محیط است(۱). مفهوم بهداشت روان، رشد متعادل شخصیت و بینش عاطفی انسان به گونه ای است که بتواند در رابطه با انسانهای دیگر و جامعه بصورت هماهنگ زندگی کند. اشخاص سالم از نظر روانی دارای ۳ ویژگی عمده می باشند: نسبت بخود احساس آرامش داشته و بخود احترام می گذارند، حقوق دیگران را رعایت می کنند. می توانند نیازهای زندگی خود را

از این پیشگیری با بهبود محیط زیست اجتماعی و ارتقاء رفاه جسمی عاطفی و اجتماعی همه مردم حاصل می گردد(۱). پیشگیری از اختلالات روانی نیازمند به شناخت انسان است. پیچیدگی روح و روان انسان امری است که علم به آن واقف است و بنابراین جهت تدوین دستورالعمل و راهکارهای مناسب در مورد حفظ و تأمین سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی نیاز به منبعی است که کاملاً با این پیچیدگی آشنایی داشته و در واقع سر منشاء و سازنده این پیچیدگی باشد. بهترین منبع در این زمینه می تواند مراجعه به آیات قرآنی و تدبر و تعقل در آن باشد که کلام آفریننده انسان است. قرآن کریم بزرگترین هدیه الهی برای انسان هاست که ایشان را به سوی سعادت جاودانی، هدایت می کند. برای فهم کتاب انسان ساز که مردم را به سوی خود می خواند. اندیشمندان و مفسران بسیاری از ابتدای نزول تاکنون به شرح و تفسیر آیات قرآن همت گماشته و هر یک به فراخور فهم خویش به تلاش برای فهمیدن و فهماندن مفاهیم قرآن پرداخته اند. اما با نگاهی کلی به قرآن، محور همه آیات را خداوند می یابیم و همه مباحث مطرح شده در مورد انسان و هستی نیز در جهت سوق انسان به سوی رشد و کمال انسانی است. همانگونه که می فرماید: "لَا رُطْبَ وَلَا يَابِسَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ" (انعام/۵۹). هیچ تر و خشکی نیست مگر این که در کتاب روشنگر آمده است. بنابراین همه مباحث قرآنی به جهت تدبیر و تربیت الهی انسان و تحصیل کمال برنامه ریزی شده است(۳). در دسته بندی موضوعی قرآن، موضوعاتی وجود دارند که با روح و روان مرتبط هستند. از جمله این موارد انسان شناسی و اخلاق است. انسان شناسی شامل موضوعات آفرینش انسان که می فرماید: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ.." (مومنون/۱۲-۱۵). در مورد انتساب روح به خدا چنین تعبیری را در قرآن می یابیم: "مِنْ رُوحِي" (حجر/۲۹)، "مِنْ رُوحِنَا" (انبیاء/۹۱)، "مِنْ رُوحِهِ" (سجده/۹) که ادباء این نوع اضافه را اضافه

تشریفی می نامند. مانند خدای ما، عالم ما و از این قبیل تعبیر(۳). کرامت انسان، ویژگی های روح، ابعاد مختلف وجود انسان، سنت های الهی، معاد و سرنوشت نهایی بشر نیز از این دسته است. "اَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مَّعْرُضُونَ" (انبیاء/۱۶)، حساب مردم به آنان نزدیک شده، در حالی که در غفلتند و روی گردانند!

اخلاق شامل مباحث خودشناسی و خودسازی، تزکیه انسان، کرامت انسان و مقام خلیفه الله، نقش ایمان و عمل و بیان رابطه آن ها بایکدیگر، توجه به سلامت روانی فرد از طریق پیرایش و پاکسازی رذایل اخلاقی می باشد. در بحث خودشناسی به بیان صفات نوع انسان می پردازد و انسان را اشرف مخلوقات معرفی می نماید. "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا" (بنی اسرائیل/۷۴). با این آیات برتری و فضیلتی خاص برای نوع بشر اشاره می نماید. از امام صادق (ع) روایت شده که کرامت نفس و خون با بزرگواری روح انسان است و رزق پاک نیز همان علم است "وَ إِنَّمَا كَرَامَةُ النَّفْسِ وَ الدَّمِ بِالرُّوحِ - وَ الرُّزْقُ الطَّيِّبُ هُوَ الْعِلْمُ" (۴). درباره فضایل ادراکات انسان به ستایش علم و عالم پردازد: "هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ" (زمر/۹)، "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ" (مجادله/۱۱) و از سوی دیگر در مورد آفرینش انسان می فرماید: "هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ" (دهر/۱-۳). و "إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا" (احزاب/۷۲)، "وَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا" (نساء/۲۸)، "خَلِقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَجَلٍ" (انبیاء/۳۵)، "إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقٌ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ" (معارج/۱۹-۲۲)، "إِنَّ الْإِنْسَانَ لِكَيْطَعِي أَنْ رَأَاهُ اسْتَعْنَى" (علق/۶)، "إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ" (فاطر/۲۸)، "أَوْ مَنْ كَانَ مِيتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مِثْلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا" (انعام/۱۲۲). مفسران معتقدند مراد از مرده جاهل است و مقصود از حیات،

جویی، القاب زشت، گمان بد، تجسس، غیبت می توان اشاره کرد. تاسی و پیروی از این دستورات و فرامین متضمن تأمین و حفظ بهداشت روان است.

### بحث:

یافته های علمی نشان می دهند که مهمترین عوامل فشار روانی که بهداشت روان را تحت تأثیر قرار می دهند شامل: بر هم خوردن تعادل حیاتی بدن نظیر (خستگی، ناخوشی، استرس زایمان و بیماری مزمن)، نقش سازمانی (موقعیت شغلی، منزلت اجتماعی و پیشرفت حرفه ای)، بحرانهای خانوادگی (طلاق، سوگ همسر، سوگ فرزندان، محیط (آلودگی صوتی، آلودگی هوا، مهاجرت)؛ سیاست شامل: فشارهای روانی سیاستمداران (عطش قدرت، فشار کاری)، جنگ روانی، شایعه پراکنی، شخصیت؛ شامل: تیپ (افراد پر شتاب و کند شتاب)، شخصیت بدبین و همچنین وسواس و وسوسه، دودلی و تردید می باشد (۵). در جهت کاستن از این عوامل استرس زا و موثر بر ایجاد فشارهای روانی و در تبیین مسیر بهداشت روانی در قرآن راهکارهایی ارائه شده است که تأمین و حفظ کننده سلامت روان است. این راهکارها را می توان به ۴ دسته کلی راهکارهای تأمین بهداشت روانی، راهکارهای رفتاری، راهکارهای عاطفی و راهکارهای اجتماعی تقسیم نمود.

الف- راهکارهای تأمین بهداشت روانی قرآن کریم:

۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه ی آن با توحید قرآنی: قرآن کریم، انسان را به توحید و وحدت معبود فرا خوانده است و از دیگر سو، از دوگانگی در شخصیت (نفاق) باز می دارد تا وحدت روان و بهداشت روانی انسان تأمین شود. اساسی ترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است (۶). "كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّنَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ" (بقره/۲۱۳). آدمیان امتی واحد بودند (همگی فطرتی توحیدی داشتند) پس خداوند پیامبران را مبعوث ساخت که بشارت دهنده و انذار دهنده اند. از این آیه کریمه استنباط می شود که نوع انسان صرفنظر از اختلاف در

علمی است که خداوند به آدمی ارزانی می دارد. "الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ" (رحمن/۱-۴) "عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَم" (علق/۵)، "وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا" (بقره/۳۴) و در بسیاری از آیات قرآن مهمترین وظیفه پیامبران را تعلیم کتاب و حکمت دانسته است. بنابراین با توجه به کامل و جامع بودن دستورالعملهای قرآن، با تدبر بیشتر در این دسته آیات و آیات مشابه با موضوعیت روح و روان می توان به راهکارهای مناسب در زمینه حفظ و تأمین سلامت روان دست یافت. ما در این مطالعه بر آن شدیم تا این راهکارها را از دیدگاه آیات قرآنی بیان نماییم.

### روش بررسی:

در این مطالعه آیات قرآنی در زمینه سلامت روان مشخص و بروش کتابخانه ای و با استفاده از منابع موجود و مرتبط به تبیین این آیات و راهکارهای ارائه شده جهت تأمین حفظ سلامت روان پرداختیم.

### یافته ها:

نتایج حاصل از مطالعه نشانگر این است که در تبیین مسیر بهداشت روان، راهکارهای ارائه شده در قرآن در زمینه سلامت روان را می توان بصورت راهکارهای تأمین سلامت روان، راهکارهای رفتاری، راهکارهای عاطفی و راهکارهای اجتماعی دسته بندی نمود. آیاتی که به مفاهیم زیر اشاره دارند از جمله آیات تبیین کننده مسیر بهداشت روان محسوب می گردند. وحدت شخصیت انسانی و رابطه آن با توحید، نقش ایمان، ممنوعیت یاس و ناامیدی و نقش توکل، ارتباط با قدرت معنوی، قوانین بازدارنده مانند نفی ستیزه جویی و خودکشی، محبت به پدر و مادر و صلح رحم، سفارش به صبر و بخشش، توبه، توصیه به حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر و یتیمان، میانه روی و اعتدال در زندگی، داشتن حسن ظن به مردم، توصیه به ازدواج، نقش مسئولیت پذیری همگانی در جامعه، عاقبت اندیشی، پرهیز از خودپسندی و غرور، اجتناب از گمان های بیجا، نهی از ارتکاب رفتارهایی مانند سخریه، عیب



نژاد و رنگ و زبان، یک جامعه را تشکیل می دهد و دین فطری آدمی توحید و یکتا پرستی است زیرا حقیقت جویی و وحدت طلبی از تمایلات عالیة انسانی است (۷).

۲- نقش ایمان در بهداشت روانی: "الَّذِينَ آمَنُوا وَكَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ" (انعام / ۸۲). کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده اند برای آنان ایمنی است و ایشان راه یافتگانند. این آیه از شاخص ترین آیات مربوطه به آرامش روانی است. هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می افکند و او خود را تنها احساس می کند، تنها عاملی که می تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست. توکل کن بر آن زنده ای که هرگز نمی میرد؛ تسبیح و حمد او را بجا آور و همین بس که او از گناهان بندگانش آگاه است (فرقان / ۵۸).

۳- ممنوعیت یاس و ناامیدی در قرآن و تاثیر امید در کاهش افسردگی: "إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ" (یوسف / ۸۷). از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می شوند. مسلمانان، جهان را بن بست مشکلات نمی دانند و در سخت ترین حالات بر خدا تکیه می کنند و به رحمت او امیدوارند. از این رو با آرامش زندگی می کنند و مشکلات را بهتر برمی تابند. تجلی کامل ارتباط با خدا در همه فراز و نشیبها ی زندگی قابل مشاهده است که می فرماید: "سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا" (طلاق / ۷). خدا به زودی پس از دشواری، آسانی فراهم می سازد (۸).

۴- رابطه ی توکل با بهداشت روانی: توکل به معنی آماده سازی مقدمات کار و تلاش و سپس تکیه و اعتماد بر قدرت بیکران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها. کسی که بر خدا تکیه کند، احساس می کند که تکیه گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست و به همین خاطر احساس ترس، اضطراب، ناراحتی و تنهایی نمی کند یا دست کم، این

حالات کمتر به او روی می کند. "وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ" (فرقان / ۵۸). و توکل کن بر آن زنده ای که هرگز نمی میرد؛ تسبیح و حمد او را بجا آور. "وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا" (احزاب / ۳) و بر خدا توکل کن، همین بس که خداوند حافظ و مدافع [انسان] باشد. "مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ" (فاطر / ۲). آنچه را که خدا برای مردم بگشاید از در رحمت، هیچکس نمی تواند مانع آن باشد و آنچه را که مانع شود کسی جز او نمی تواند برساند و او توانا و مصلحت بین است.

ب- راهکارهای رفتاری برای بهداشت روانی:

۱- ارتباط با منبع قدرت معنوی شامل: یاد خدا، دعا، نماز، قرائت قرآن و تأثیر در کاهش اضطراب. در منطق قرآن یکی از مصادیق کامل یاد خدا، نماز می باشد که به ذکر اکبر، تعبیر شده است: "وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ" (عنکبوت / ۴۵) و ذکر خدا بزرگتر است.

۲- قوانین بازدارنده برای تأمین بهداشت روانی، ممنوعیت جنگ طلبی و ستیزه جویی و خود کشی. "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ" (بقره / ۲۰۸). ای مومنان همگی در سلم و صلح و صفا درآید و با هم به مسالمت و با سلامت نفس زندگی کنید. گامهای شیطان را پیروی نکنید، زیرا شیطان دشمن آشکار شما است. دین مبین با نام اسلام مزین است و ما مفتخر به نام مسلم و حدیث نبوی کسی را مسلمان معرفی می کند که مردم از دست و زبان او به سلامت باشند (۷).

ج- راهکارهای عاطفی تأمین کننده ی بهداشت روانی:

۱- محبت به پدر و مادر و صله ی رحم: "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا" (احقاف / ۱۵). ما به انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند. به طور آشکار در مورد خویشاوندان توصیه می فرماید: "إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ" (نحل / ۱۹). خداوند به رعایت عدل و احسان و بخشش

که به حد رشد رسیدند] به آنها بدهید! و اموال بد [خود] را، با اموال خوب [آنها] عوض نکنید! و اموال آنان را همراه اموال خودتان [با مخلوط کردن یا تبدیل نمودن] نخورید، زیرا این گناه بزرگی است!

۳- میانه روی و اعتدال در زندگی و مسائل اقتصادی: "وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا" (بنی اسرائیل/۲۹)

۴- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی: اموال خود را که خداوند وسیله قوام زندگی شما قرار داده به دست سفیهان نسپارید و از آن به آنان روزی دهید و لباس بر آنان بپوشانید و با آنها سخن شایسته بگویید (نساء/۵).

۵- انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه: "وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ" (نجم/۳۹-۴۰). و اینکه برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست و اینکه تلاش او بزودی دیده می‌شود.

۶- حسن ظن به مردم: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" (حجرات/۱۲). ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است.

۷- ازدواج (زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه): "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (روم/۲۱). از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. کوچکترین واحد اجتماعی با ازدواج و تشکیل خانواده شکل می‌گیرد. قرآن اهمیت ویژه ای برای خانواده و روابط خانوادگی به عنوان نخستین جامعه ی کوچک انسانی قائل است، زیرا هر قدر این واحد کوچک منسجم تر باشد از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود. اولین ملاک برای انتخاب همسر بر پایه شایستگی را

به خویشاوندان فرمان می‌دهد و اینگونه عدالت حقوقی و رعایت عدالت اجتماعی را به مسلمانان توصیه می‌نماید (۷). در اشعار سعدی که برگرفته از فرهنگ قرآنی است می‌توان به وضوح به این معانی بلند دست یافت که می‌فرماید: کسی زین میان گوی دولت ببرد/ که در بند آسایش خلق بود. وی که ملهم از قرآن است باب دوم گلستان را به موضوع احسان اختصاص داده و آن را یک فضیلت انسانی می‌داند و معتقد است که احسان و محبت در آخرت بهره وافر دارد.

۲- سفارش به صبر و بخشش و بالا رفتن سطح مقاومت: "وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ" (شوری/۴۳). اما کسانی که شکیبایی و عفو کنند، این از کارهای پر ارزش است.

۳- توبه: "وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ دُوْدٌ" (هود/۹۰) از پروردگار خود آمرزش بطلبید؛ به سوی او بازگردید که پروردگارم مهربان و دوستدار [بندگان توبه کار] است.

د- راهکارهای تأمین بهداشت روانی قرآن در حوزه ی اجتماع و تنظیم حوزه روابط انسان با جامعه:

۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر: "وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ" (بقره/۲۷۰). هر چیز را که انفاق می‌کنید، یا [اموالی را که] نذر کرده‌اید [در راه خدا انفاق کنید]، خداوند آنها را می‌داند و ستمگران یآوری ندارند. قرآن کریم از وسوسه های باز دارنده انفاق و کمک به دیگران انسان را باز می‌دارد (۹) و می‌فرماید: "الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ" (بقره/۲۶۸). شیطان به شما وعده فقر و تنگ دستی می‌دهد و به بدی امر می‌نماید درحالی که خداوند وعده آمرزش و بخشش از سوی خود را می‌دهد و خدا بخشنده دانا است.

۲- حمایت از یتیمان: "وَأْتُوا الْيَتَامَىٰ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا" (نساء/۲). اموال یتیمان را [هنگامی

باش. پس قرآن از انسان می خواهد از خود و خانواده برای رسیدن به جامعه سالم شروع نمایند.

۸- عاقبت اندیشی: "وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا" (قصص/۷۷). به وسیله آنچه خداوند به تو داده است سرای آخرت را طلب کن و بهره خود را از دنیا هم فراموش مدار.

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه های آن را می توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت کاوید. شفا بخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است و در راستای پایداری و استحکام روابط اجتماعی تذکراتی به انسان می دهد: "وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ" (اسراء/۳۷). و روی زمین، با تکبر راه مرو! تو نمی توانی زمین را بشکافی و طول قامت هرگز به کوه ها نمی رسد! از زبان لقمان حکیم می فرماید: "وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ... وَأَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَأَعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ" (لقمان/۱۸-۱۹). [پسرم!] با بی اعتنائی از مردم روی مگردان، و مغرورانه بر زمین راه مرو که خداوند هیچ متکبر مغروری را دوست ندارد. مومنان را به اجتناب شدید از اقسام گمان ها امر فرموده است "اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" (حجرات/۱۲). ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است. در مجموع قرآن برای حفظ امنیت اجتماعی افراد در جامعه اسلامی، مومنان را از ارتکاب رفتارهایی مانند سخریه، عیب جویی، القاب زشت، گمان بد، تجسس، غیبت نهی می کند. لازم بذکر است که علاوه بر آیات ذکر شده، قرآن در آیات زیادی نیز بطور واضح به ترسیم روابط اجتماعی می پردازد و حقوق متقابل افراد جامعه را که ضمانتی در جهت حفظ و تأمین سلامت روان است، بیان می نماید. برنامه ها و قوانین اجتماعی

ایمان می داند و می فرماید: "وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ" (بقره/۲۲۱). با زنان مشرک ازدواج نکنید تا ایمان بیاورند. به راستی کنیز با ایمان بهتر از زن مشرک است هر چند (زیبایی) او شما را به شگفت آورد و به مردان مشرک زن ندهید تا ایمان بیاورند که برده ی با ایمان بهتر از مرد آزاد مشرک است، هر چند شما را به شگفت در آورد. در این آیه بیان شده است که همسر را بنا بر شایستگی ایمان و عقیده ی دینی برگزینید زیرا انتخاب همسر در ساختن اجتماع و پرورش و تربیت نسل آینده نقش بسزایی دارد (۶). بنابراین قرآن با طرح انتخاب همسر و بیان ملاکهای خود زمینه را برای ایجاد آرامش فردی و تبعات مثبت این انتخاب بر جامعه و تربیت نسلی دین باور فراهم می آورد (۱۰).

۸- سالم سازی اجتماع با مسئولیت پذیری همگان (امر به معروف): "كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتٍ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتٍ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ" (آل عمران/۱۱۰). شما بهترین امتی بودید که به سود انسانها آفریده شده اند؛ [چه اینکه] امر به معروف و نهی از منکر می کنید و به خدا ایمان دارید و اگر اهل کتاب، [به چنین برنامه و آیین درخشانی] ایمان آورند، برای آنها بهتر است. [ولی تنها] عده کمی از آنها با ایمانند و بیشتر آنها فاسقند، [و خارج از اطاعت پروردگار]. قرآن بسیار زیبا سالم سازی جامعه را از خانواده آغاز می نماید و می فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا" (تحریم/۶). ای کسانی که ایمان آوردید خود و خانواده تان را از آتش (انحراف) حفظ کنید. و در سفارشات قرآن تأکید بر تربیت دینی را با این آیه به وضوح درک می نمایم که می فرماید: "وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا" (طه/۱۳۲). خانواده و کسان خود را به نماز فرمان ده و خود بر آن شکیبا

توان در قرآن مسأله ای یافت که با سلامت انسان در تضاد باشد. کمال هر موجودی از جمله انسان در عینیت یافتن و ظهور تمام استعدادهای نوعی اوست. از این رو انسان کامل نیز انسانی است که تمام استعدادهای بالقوه‌ی وی به فعلیت رسیده و تمام تواناییهای وی به ظهور رسیده است و قرآن با تبیین راههای تحقق آن رستگاری و کمال بشر را فراهم می آورد. بنابراین استفاده از آیات قرآن و تبیین آن در تأمین و حفظ سلامت روان کمک کننده است.

### **تشکر و قدردانی:**

بدین وسیله از تمام کسانی که در این طرح همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

قرآن شامل مباحث اجتماعی، حقوقی، سیاسی و اقتصادی است و به بخش های فرعی احکام مدنی، احکام اقتصادی، احکام قضایی، احکام جزایی، احکام سیاسی و احکام بین المللی منقسم می گردد (۲) که به دلیل رعایت اختصار از شرح این موضوعات می گذریم.

### **نتیجه گیری:**

هدایت بشر به سوی کمال خلاصه و سلامت و پرورش روح را در قالب اخلاق و اعتقاد و احکام است و بیماری آن چیزی است که انسان را از مسیر تعالی روح بازدارد. قوانین و مقررات قرآن با نظم طبیعت و سلامت جسم و روح هماهنگ است. به این معنا که نمی

### **منابع:**

1. Park JE, Park K. Preventive and social medicine. Translated to Persian by: Shojaei H. Tehran: Samat Pub; 2002.
2. Ministry of Health. [National Burden of Diseases. Tehran: Ministry of Health Pub; 1998.] Persian
3. Mesbah Yazdi MT. Quran. Qom: The Right Way Pub; 1995.
4. Qomi A. Interpretation Qomi. Beirut: [Unknown author], 2001. P:23.
5. Afroz GA. [Psychology and young children. Tehran: Parents and Teachers Association; 1993.] Persian
6. Makarem Shirazi N. [Interpretation of Makarem. Qom: Dar al Alktb; 2002.] Persian
7. Khzayly M. [The Quran commands. Tehran: Javidan; 1974.] Persian
8. Ansari A. [Interpretation. Tehran: Amirkabir; 2006.] Persian
9. Mostafavi H. [Guidelines for the Lost, ethic. Tehran: Print Trust; 2006.] Persian
10. Shariatmadari A. [Educational psychology. Tehran: Amir Kabir; 1990.] Persian

## Mental health in viewpoint of Holy Quran

Peiravi D (Student PhD)\*<sup>1</sup>, Moezzi M (MD)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hadith and Quran Sciences Dept., Ferdowsi University, Mashhad, I.R.Iran; <sup>2</sup>Social Medicine Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

**Background and aims:** Mental health is one aspect of health, showing human adjustment with another people and environment and ability to living perfectly. Nowadays, people encounter with various stresses that make mental health problems and increase the prevalence of mental disorders as a major cause of burden of diseases. Quran is merciful and curative and a perfect guideline to maturity and perfection of human being. So we tried to study mental health strategies in this holy book.

**Methods:** This study was performed to determine mental health strategies in holy Quran with investigation in it and another related books.

**Results:** In mental health path, holy Quran indicate some behavioral, emotional and social strategies in order to security and protection of mental health.

**Conclusion:** The use of Quran concepts helps to improve mental health. Regulation and rules existing in Muslims holy book is in synchronization with human development. Human Promotion and his progresses depend on to activate his potential capacity and is a proper guideline to protect mental health.

**Key words:** Quran, Mental health, Health.

---

**\*Corresponding author:**

*International branch, Ferdowsi University, Mashhad, I.R. Iran; Tel: 0098-5118431436,  
E-mail: payravy@gmail.com*

## بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر علائم حیاتی و فشار اکسیژن خون شریانی در بیماران بیهوش بستری در بخش آی سی یو

مینا شیروانی<sup>۱\*</sup>، راضیه میرزاییان<sup>۲</sup>، آرش قادری<sup>۳</sup>

گروه پرستاری- دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛<sup>۲</sup> بیمارستان ولیعصر (عج) بروجن، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛<sup>۳</sup> اداره آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: قرآن کتاب آسمانی مسلمانان است که کل ابعاد حیات انسان را در بر می گیرد و طبیعتاً درمان بیماریها می تواند بعدی از ابعاد پیشمار آثار آیات قدسی قرآن باشد. هدف از این پژوهش بررسی تأثیر پخش آوای قرآن کریم به عنوان نوعی آرام بخش، بر علائم حیاتی و فشار اکسیژن شریانی بیماران بیهوش بستری در بخش آی سی یو می باشد. روش بررسی: این پژوهش از نوع شبه تجربی و پیش آزمون-پس آزمون است که بر روی ۲۰ بیمار بیهوش بستری در بخش آی سی یو که از نظر سطح هوشیاری و علت کما تقریباً همگن شده بودند، صورت گرفت. آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند. برای آزمودنی های گروه مورد، سوره یس با ترتیل منشاوی روزانه به مدت ۱۵ دقیقه از طریق هدفون ام پی تری پخش می شد. علائم حیاتی و فشار اکسیژن شریانی هر دو گروه پیش و پس از آزمایش ثبت می شد. نتایج از طریق نرم افزار SPSS و آزمون تی زوج تجزیه و تحلیل گردید. یافته ها: میانگین سنی آزمودنی ها ۳۵ سال و اکثر نمونه ها مرد با سطح تحصیلات دیپلم بودند. علت بستری شدن اکثر آنها تروما به سر بود. نتایج این مطالعه نشان داد که بعد از مداخله، میانگین فشار خون سیستول ( $P=0/04$ ) و دیاستول ( $P=0/05$ )، تعداد نبض در دقیقه ( $P=0/001$ ) و فشار اکسیژن شریانی ( $P=0/04$ )، در بیماران گروه مورد، نسبت به قبل از مداخله دارای تفاوت معنی دار است ولی این تفاوت در مورد تعداد تنفس در دقیقه و درجه حرارت از نظر آماری معنادار نبود. نتیجه گیری: پخش نوای قرآن کریم باعث ایجاد تعادل در فشار خون و فشار اکسیژن شریانی بیماران می گردد. پس می توان از آوای قرآن به عنوان یک شیوه درمانی در ایجاد تعادل در علائم حیاتی بیماران بیهوش استفاده کرد.

واژه های کلیدی: آوای قرآن، بیماران بیهوش، علائم حیاتی، فشار اکسیژن شریانی، بخش آی سی یو.

### مقدمه:

برای درمان بیماران استفاده می کرده اند و در متون مذهبی و اعتقادی مسلمانان نیز بر تأثیرات درمانی آیات قرآن تأکید شده است (۳-۲). یکی از جنبه های اعجازگر کتاب آسمانی قرآن، تبیین حقایقی است که در زمان نزول آن برای اهل علم مکشوف نبوده و پیشرفت های علمی در قرون

قرآن کتاب آسمانی مسلمانان است که کل ابعاد حیات انسان را در بر می گیرد و طبیعتاً درمان بیماریها می تواند بعدی از ابعاد بی شمار آثار آیات قدسی قرآن حکیم باشد و وظیفه پزشکان مسلمان است که تأثیر این بعد را آشکار نمایند (۱). حکیمان مسلمان از آیات الهی

\*نویسنده مسئول: بروجن- دانشکده پرستاری و مامایی- گروه پرستاری- تلفن: ۰۹۱۳۱۸۲۴۵۳۱. E-mail: shirvani@skums.ac.ir

عنوان یک محرک برای ایجاد پاسخ‌های فیزیولوژیکی و روانی در شنونده عمل نماید (۱۰-۸،۶).

نتایج مطالعه‌ای نشان داده که موسیقی درمانی یک مداخله مؤثر و بی‌خطر بر روی مشکلات بیماران از جمله کاهش استرس، تحریک‌پذیری، کاهش احساس تنهایی، بهبود خلق و تعدیل هیجانات می‌باشد (۱۰). یکی از زیباترین، دلنشین‌ترین، جذاب‌ترین و طبیعی‌ترین موسیقی‌ها، موسیقی روح افزای تلاوت قرآن کریم می‌باشد.

قرآن، دوی دردها و نسخه‌ای است که حقیقت آن، اقیانوسی بیکران می‌باشد و رسیدن به اعماقش جز برای ائمه هدی علیهم السلام میسر نیست. آنچنان شفا و آرامشی در نهاد این تحفه آسمانی نهفته است که آفریننده اش خود درباره آن چنین می‌گوید: «و ما آنچه از قرآن فرستادیم، شفاء و رحمت برای اهل ایمان است» (الاسراء ۸۲). امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «درمان تمام دردها در قرآن وجود دارد». همچنین پیامبر (ص) فرمودند: هر کس درمانش را از قرآن کریم نگیرد خداوند او را شفا نمی‌دهد. امام باقر علیه السلام نیز می‌فرمایند: فی القرآن شفاء من کل داء (درمان هر دردی در قرآن کریم وجود دارد) (۳).

امراض، نتیجه عدم هارمونی در وجود فرد است و قرآن با قدرت معجزه آسای خود می‌تواند با برگرداندن هارمونی و نظم در بدن و روح، سلامتی را برای فرد مورد نظر به ارمغان آورد (۶).

تأثیر شگرف این نعمت الهی در درمان دردها تا جایی است که برخی از کشورها و مجامع دنیا برای درمان بیماری‌های روحی و جسمی بیماران به دعا و قرآن روی آورده‌اند. بگونه‌ای که هم اینک به لحاظ علمی نیز ثابت شده است که شنیدن صوت قرآن کریم، می‌تواند تنش‌های روانی را در انسان کاهش دهد (۱۱).

تأثیر آرام بخش شنیدن قرآن کریم در افراد عصبی و پر تنش به حدی است که ۹۷٪ این مشکلات کاهش می‌یابد. جالبتر آن‌که این نتایج مثبت در حالی به

و اعصار بعدتر، بر درستی آن صحه گذارده است. قرآن کریم آیات فراوانی در زمینه بهداشت و درمان و دانش پزشکی دارد و ممکن است در آینده مواردی کشف شود که ما هنوز به آن دست نیافته ایم (۴). در اینجا به برخی آیات قرآن درباره مسائل پزشکی اشاره شده است:

توجه به خوردن میوه و مواد غذایی پروتئین دار (واقعه ۲۱-۲۰) و (طور/۲۲)، تسهیل درد زایمان (مریم/۲۵)، شدت احساس درد توسط پوست (نساء/۵۶)، درمان موضعی بسیاری از بیماریهای پوستی در سرما (ص/۴۲)، اندوه و رابطه ی آن با کوری (یوسف/۸۴)، اشاره به زخمهای ناشی از عدم تحرک (کهف/۱۸)، تأثیر روانی رنگ سبز (رحمن/۷۶) (انسان/۲۱) و (کهف/۳۱)، وضو و پاکیزگی قسمتهایی از بدن که با میکروبها در تماس است (مائده/۶)، پرهیز از پرخوری (اعراف/۳۱)، غیر بهداشتی بودن تماس جنسی در حالت قاعدگی (بقره/۲۲۲)، اشاره به بیماری فراموشی در پیری (نحل/۷۰)، خاصیت شفا بخشی عسل و ساختن آن توسط زنبور ماده (نحل/۶۹) (۵).

با متمرکز شدن روی آیات قرآن می‌توان دریافت که این آیات دارای نظام عددی دقیقی است و شامل چیزی است که می‌توان آن را برنامه و یا اطلاعات نامگذاری کرد که این اطلاعات قادر به برقراری ارتباط با سلول ها است. امواجی که باعث نوسان و لرزش سلول ها به صورت طبیعی، فعال و مثبت می‌شود و نیروی مثبت سلول ها را افزایش می‌دهد.

قرآن عبارت است از امواج صوتی که دارای فرکانس و طول موج مشخص است، و این امواج رشته های نوسانی تولید می‌کنند که بر سلول های مغزی تأثیر می‌گذارد و باعث برگرداندن توازن و هماهنگی آن ها می‌شود که این نیز سبب افزایش چشم گیر نیروی دفاعی آن در مقابل بیماری ها می‌گردد (۷-۵،۳).

یکی از روش‌های غیر دارویی برای کاهش درد موسیقی درمانی به شمار می‌رود. موسیقی می‌تواند به

آزمودنی‌ها به طور تصادفی به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند و برای گروه مورد، به مدت ۴ هفته سوره یس با ترتیل منشاوی، روزانه به مدت ۱۵ دقیقه از طریق هدفون ام پی تری پخش می‌شد. علائم حیاتی هر دو گروه شامل فشار خون سیستول و دیاستول، تعداد تنفس و نبض در دقیقه، درجه حرارت و فشار اکسیژن شریانی، قبل و بعد از پخش نوای قرآن ثبت می‌شد. نتایج از طریق نرم افزار SPSS و آزمون آماری تی زوج و کای دو تحت آنالیز قرار گرفت.

### یافته‌ها:

نتایج حاکی از آن بود که میانگین سنی آزمودنی‌ها ۳۸ سال و بیشترین درصد نمونه‌ها مرد با سطح تحصیلات دیپلم بودند. علت بستری شدن اکثر آنها تروما به سر بود.

آزمون آماری تی زوج تفاوت معنی داری را بین مقایسه میانگین علائم حیاتی شامل فشارخون سیستول، دیاستول، درجه حرارت، نبض، تنفس و فشار اکسیژن شریانی در دو گروه مورد و شاهد قبل از انجام مداخله نشان نداد ولی بعد از مداخله آزمون تی زوج تفاوت معنی داری را بین مقایسه میانگین فشارخون سیستول ( $p=0/04$ )، دیاستول ( $p=0/05$ )، نبض ( $p=0/001$ ) و فشار اکسیژن شریانی ( $p=0/04$ ) در دو گروه مورد و شاهد بعد از انجام مداخله نشان داد (جدول شماره ۱).

همچنین در بررسی ارتباط بین برخی مشخصات فردی اجتماعی با تعدیل در علائم حیاتی، نتایج نشان دادند بین جنس ( $p=0/001$ )، سطح تحصیلات ( $p=0/003$ ) و نمازخوان بودن ( $p=0/000$ ) واحدهای مورد پژوهش با علائم حیاتی ارتباط معنادار آماری وجود داشت که این ارتباط درباره سایر مشخصات دموگرافیک معنادار نبود.

دست آمده است که بسیاری از این افراد حتی با زبان عربی آشنا نبوده و متوجه مفهوم آیات نمی‌شدند با این حال، با شنیدن آیات قرآن به آرامش می‌رسند و این به علت تأثیر فیزیولوژیکی قرآن بر سیستم عصبی آنهاست (۱۵-۱۲). زیرا ثابت شده که سیستم اعصاب انسان به محرک‌های صوتی با فراز و فرودهای منظم، پاسخ مثبت می‌دهد (۶،۷).

قرآن درمانی یک فرآیند فعال است و در حال رشد فزاینده‌ای در کشورهای مختلف جهان و به ویژه در سال‌های اخیر است (۶). در قرآن درمانی همواره بر این امر تأکید گردیده است که اساساً قرآن در درمان اشخاص مبتلا به وضعیت‌های مختلف پزشکی کارآیی بسیاری دارد. در این راستا «دعا و معنویات» به عنوان روش درمانی در سایر کشورها نیز مطرح شده است؛ به طوری که در مطالعات مختلف، اثر درمانی آنها در بهبود بیماری‌ها مطالعه شده است. این مطالعات در بیماران قلبی-عروقی، مبتلا به آرتروز روماتوئید، حوادث عروقی مغز انجام شده است (۸،۹،۱۱،۱۵،۱۶).

از آنجایی که حس شنوایی قویترین حس از حواس پنجگانه بوده و آخرین حسی است که در بیماران بیهوش از کار می‌افتد بر آن شدیم تا تأثیر آوای قرآن بر علائم حیاتی و فشار اکسیژن خون شریانی در بیماران بیهوش آی سی یو را مورد بررسی قرار دهیم.

### روش بررسی:

این مطالعه یک مطالعه مداخله‌ای از نوع شبه تجربی و پیش آزمون-پس آزمون است که بر روی ۲۰ بیمار بیهوش بستری در بخش‌های آی سی یو دو بیمارستان شیراز که از نظر سطح هوشیاری و علت کما تقریباً همگن شده بودند، صورت گرفت. مشخصات واحدهای مورد پژوهش از اطلاعات پرونده‌ها و مصاحبه با همراهان آنها جمع آوری و ثبت گردید.



**جدول شماره ۱: مقایسه میانگین علائم حیاتی قبل از شنیدن آیات قرآن و بعد از آن در دو گروه مورد مطالعه**

P-value	بعد از مداخله		P-value	قبل از مداخله		علائم حیاتی
	گروه شاهد	گروه مورد		گروه شاهد	گروه مورد	
۰/۰۴	۱۲۱/۴±۲/۱	۱۱۵/۴±۲/۴	۰/۶	۱۲۰/۴±۲/۱	۱۲۵/۵±۲/۳	فشار خون سیستول
۰/۰۵	۸۸/۸±۱/۶	۷۰/۸±۲/۲	۰/۴	۸۶/۴±۳/۲	۸۵/۵±۲/۲	فشار خون دیاستول
۰/۲۳	۳۷/۴±۲/۵	۳۶/۶±۱/۸	۰/۲۳	۳۷/۲±۱/۳	۳۷/۳±۱/۵	درجه حرارت
۰/۰۰۱	۸۹/۶±۳/۷	۶۹/۷±۳/۲	۰/۱۱	۸۶/۱±۳/۱	۸۸/۹±۳/۶	تعداد نبض در دقیقه
۰/۸۶	۱۷/۷±۲/۱	۱۴/۷±۱/۸	۰/۸۶	۱۶/۷±۳/۷	۱۶/۳±۳/۴	تعداد تنفس در دقیقه
۰/۰۴	۹۴/۶±۱/۳	۹۷/۹±۱/۷	۰/۳۴	۹۵/۹±۲/۸	۹۴/۵±۱/۸	فشار اکسیژن شریانی

داده ها به صورت میانگین ± انحراف معیار می باشند.

**بحث:**

تحقیقات و پژوهش‌های زیادی در زمینه تأثیر اعجاب انگیز آیات قرآنی در درمان بیماری‌های جسمی و روحی و تعدیل سلامتی انسان‌ها انجام گرفته است. نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد که گوش دادن به نوای آسمانی قرآن در تثبیت علائم حیاتی و افزایش فشار اکسیژن شریانی بیماران بیهوش در بخش مراقبت‌های ویژه موثر است.

میربافر (۱۳۹۰) نیز با مقایسه تأثیر موسیقی و نوای قرآن بر میزان اضطراب و علائم حیاتی بیماران قبل از عمل جراحی شکم دریافت که هم موسیقی و هم نوای قرآن بر کاهش فشار خون، تعداد نبض و تنفس و نیز کاهش سطح اضطراب بیماران تأثیر مثبت دارد و در این میان آوای قرآن موثرتر است (۱۷) که با نتایج تحقیق حاضر هم خوانی دارد. در زمینه تأثیر موسیقی بر علائم حیاتی نتایج متفاوتی در دسترس می‌باشد چنانچه Nilsson (۲۰۰۸) بیان کرد که موسیقی علائم حیاتی را تثبیت می‌کند (۸). ولی Wallace (۲۰۰۱) در تحقیق خود به تغییری در فشار خون و نبض و تنفس دست نیافت (۹) که این تفاوت‌ها می‌تواند به دلیل تفاوت در

نحوه انتخاب بیماران و تنوع در شرایط محیطی و فرهنگی باشد. یافته‌های تحقیق حاضر بیانگر این بود که شنیدن نوای قرآن بر کاهش فشارخون، تعداد نبض و افزایش فشار اکسیژن شریانی بیماران تأثیر دارد. با وجودیکه تحقیقات در زمینه تأثیر آوای قرآن کریم بر علائم حیاتی محدود می‌باشد ولی مجیدی (۱۳۸۳) با بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام آنژیوگرافی عروق کرونر (۴) و ایلدر آبادی (۱۳۷۷) نیز با تعیین اثر صوت قرآن بر سطح اضطراب قبل از عمل جراحی قلب (۱۸)، نشان دادند افرادی که به تلاوت قرآن گوش داده بودند میزان اضطراب کمتر و علائم حیاتی طبیعی تری نسبت به گروه شاهد داشتند. که با نتایج تحقیق فعلی همخوانی دارد.

نتیجه‌ی تحقیق نیک بخت (۱۳۷۷) در اصفهان با عنوان تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی بر روی ۸۰ بیمار نشان داد که میزان اضطراب بعد از انجام مداخله در گروه مورد کاهش یافته، اما این کاهش در گروه شاهد مشاهده نشد و نیز در گروه آزمون،

بر انواع بیماری‌ها و مشکلات موجود در جامعه انجام شود تا بتوان با انتشار نتایج این تحقیقات در جهان، توجه هرچه بیشتر دنیا را به اثرات آسمانی قرآن کریم در درمان بیماری‌ها جلب نمایم.

### نتیجه‌گیری:

خداوند متعال هرآنچه انسان نیاز داشته در قرآن بیان کرده، برخی روشن و صریح است که مردم می‌فهمند، برخی اشاره ای است که خواص آن را درک می‌کنند بنابراین اگر دانشمندان علم طب به آیات قرآن وارد شوند و آن را بررسی کنند و اشارات را بگیرند می‌توانند مسائل نوینی را کشف کنند که جامعه به آن نیاز دارد و به تولید علم بپردازند.

آوای قرآن کریم به‌عنوان یک موسیقی عرفانی از بعد اعجاز بیانی بر حالات روحی و روانی انسان تأثیرگذار است. لذا با توجه به نتایج این مقاله می‌توان از آوای قرآن کریم به‌عنوان یک روش درمانی غیر دارویی سودمند برای تثبیت علائم حیاتی بیماران استفاده نمود. در صورتی که پزشکان با اثربخشی قرآن در روند بهبودی بیماران خود آشنا شوند، تحولی در کیفیت زندگی بیماران ایجاد خواهد شد. به طور کلی، در صورت فراهم شدن زمینه مساعد جهت انجام گسترده‌تر این نوع پژوهش‌ها و بررسی کارایی این روش‌های درمانی، می‌توان از کاربرد این شیوه‌ها در قلمرو درمان‌های طب مکمل سود جست.

### تشکر و قدردانی:

بدینوسیله نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی اعضای دست اندر کار به ویژه دانشجویان پرستاری شیراز و تمامی پرستاران و بیماران محترم ابراز می‌دارند.

میزان فشار خون سیستول و تنفس تعدیل یافته، ولی تعداد نبض و میزان فشار خون دیاستول در مقایسه با گروه شاهد، تغییر معنا داری نداشته است (۱۹). تفاوت در نتایج این مطالعه با تحقیق حاضر می‌تواند ناشی از اختلاف در سطح هوشیاری بیماران و انجام پروسه تهاجمی باشد. ایوان بقا (۱۳۷۵) و میر مولایی (۱۳۷۷) نیز در مطالعات خود به ترتیب نشان دادند آوای دلنشین قرآن کریم بر روی کاهش درد بعد از جراحی، درد سزارین و درد ناشی از زایمان می‌شود (۲۱،۲۰). امام باقر علیه السلام می‌فرماید: فی القرآن شفاء من کل داء (درمان هر دردی در قرآن کریم وجود دارد) (۳). تفکر طب اسلامی و روی آوردن به نقش معنویات در سلامت در کشورهای خارجی نیز رو به پیشرفت است. بر اساس مطالعات انجام شده توسط محققین دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۰۶ معنویت نه تنها ریشه در عقیده فرد بلکه ریشه در تجربه فرد نیز دارد اگر شخصی فقط اعتقاد داشته ولی تجربه نکرده باشد بسیاری از فواید جسمی و روانی معنویت را از دست خواهد داد (۱۲).

در مطالعه‌ای که در واحد مراقبت‌های ویژه آمریکا صورت گرفت، پس از به کار بردن معنویت به عنوان طب مکمل توسط گروهی از پرستاران که در این زمینه آموزش ویژه دیده بودند، مرگ و میر بعد از عمل جراحی قلب باز از ۹٪ به ۵٪ کاهش یافت (۱۰).

با توجه به تمایل بیشتر به استفاده از روش‌های درمانی غیر دارویی جهت تسکین درد و مشکلات جسمی (۲۲) و اهمیت والای قرآن کریم در کشور ما پیشنهاد می‌شود تحقیقات بیشتری در رابطه با دستیابی به تأثیرات شگفت‌انگیز نوای قرآن کریم به عنوان یک درمان مکمل آسان و بدون هزینه و دارای تأثیر درونی

### منابع:

1. Ghanei M. Quran: healer and preservation factor from diseases. J Quran and Medicine. 2012; 1(2):1-3.
2. Ghomi SH A. [Mafatihol Jenan. Mashhad: Astane Ghodse Razavi Pub; 1995.] Persian
3. Nikbakht NA. [Giving Help from Quran for Treatment of Disease. Tehran: Ghebleh pub; 1999.

4. Majidi SA. Recitation Effect of Holy Quran on Anxiety of Patients before Undergoing Coronary Artery Angiography. *J of Medical Faculty Guilan Univ of Med Sci.* 2004; 49 (13): 67-70.
5. Quran Kareem. Translated to Persian by: Makarem Shirazi (Ayatollah Alozma). Tehran: Hystory and Islamic Maaref Pub; 2001.
6. Maarefat MH. The Discipline and Rhytm in Quran. *J Mirase Javidan.* 1993; 3: 10-17.
7. Ansari JA, Negahban BT, Sayari AA, Aghamohammad HP. The effect of Quran sound on depression in patient hospitalization in psychiatric ward of Moradi hospital in Rafsanjan. *J Kordestan Univ Medl Sci.* 2005; 10: 42-48.
8. Nilsson U. The anxiety and pain-reducing effects of music interventions: a systematic review. *AORN J.* 2008; 87 (4): 780-807.
9. Wallace JH. The effects of music intervention on anxiety in the patient waiting for cardiac catheterization. *Intensive and Critical Care Nursing.* 2001; 17: 279-85.
10. Barrett B, Marchand L, Scheder J, Appelbaum D, Plane MB, Blustein J, et al. what complementary and alternative medicine practitioners say about health and health care. *Ann Fam Med.* 2004; 2(3): 253-9.
11. Karren KJ, Hafen BQ, Smith NL, Frandsen KJ. Mind-body health: the effects of attitudes, emotions, and relationship. 3th ed. San Francisco, CA: Pearson; 2006.
12. Byrd RC. Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *South Med J.* 1988 Jul; 81:826-829.
13. Robinson-Smith G. Prayer after stroke. Its relationship to quality of life. *J Holist Nurs.* 2002 Dec; 20:352-366.
14. Harris WS, Gowda M, Kolb JW, Strychacz CP, Vacek JL, Jones PG, et al. A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit. *Arch Intern Med.* 1999 Oct 25; 159(19):2273-8.
15. Nikbakht NA. Quran Sound on Reduction of Pre and Post Diagnostic and Therapeutic Procedures Anxiety. *J Teb and Tazkieh.* 1998; 29: 78-84.
16. Matthews DA, Marlowe SM, MacNutt FS. Effects of intercessory prayer on patients with rheumatoid arthritis. *South Med J.* 2000 Dec; 93:1177-1186.
17. Mirbagher AN, Aghajani M, Shahshahani M. The effects of music and holy Quran on patient's anxiety and vital signs before abdominal surgery. *J Mashhad Nursing and Midwifery Faculty.* 2011; 1(1): 63-76.
18. Ildarabadi E, Saleh Moghadam AR, Elmi MS, Ghanbari b, Mazloom SR. Effect of listening to the Holy Koran on patients' anxiety before open heart surgery. *J of Mashhad Faculty of Nursing & Midwifery.* 2004; 5(17-18): 15-20.
19. Nikbakht NA. Quran Sound on Reduction of Post Surgery Pain. [MSc Dissertation]. Tehran, Tarbiat Modares Univ. 1994.
20. Mirmolae T. Comparison effect of Quran sound and music on the pain intensity in active phase of first stage labor in primipar women hospitalization in two hospital in Tehran. [MSc Dissertation]. Tehran University of Medical Sciences. 1998.
21. Ivanbagha R. effect of quran sound on the after c/s pain among referring patients to tabriz educational and therapeutic centers. Meeting of the Safe Mother. Tabriz, Iran. 4-6 June 1997.
22. Gagner T D, Yurkovich E E, Gargert M. Use of music therapy and other ITNIs in acute care. *J of Psycho Nurse Mental Health Ser.* 2001; 39: 26-37.

## The Effect of Holy Quran Sound on Vital Sign and Spo2 in Unconscious Patients Hospitalized in the ICU

Shirvani M(MSc)\*<sup>1</sup>, Mirzaeian R(MSc)<sup>2</sup>, Ghaderi A(MA)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; <sup>3</sup> Education and Training office, Chaharmahal & Bakhtiari Province, Shahrekord, I.R. Iran.

**Background and aims:** The Quran is the Muslim holy book that encompasses all aspects of human life and therefore treatment of disease could be one of aspect from infinite dimensions of verses of holy Quran. The aim of this study was to investigate the influence of the Holy Quran recitation player as a sedative, on vital signs and arterial oxygen pressure in unconscious patients admitted to the ICU.

**Methods:** This study used a quasi-experimental pre-test - post-test and was performed on 20 unconscious patients admitted to the ICU. The level of consciousness and coma were carried out identically. The subjects were divided randomly into two groups. For the case group, Sura Yasin with Menshavy Trtyl was played for 15 minutes daily through headphones. Vital signs and arterial oxygen pressure before and after the experiment was recorded. The results were analyzed by SPSS software with paired t-test.

**Results:** Results indicate that the average age of the participants was 35 years and the majority of subjects were male with a high school education. Most admissions were due to head trauma. The results showed that after the intervention, the mean systolic blood pressure (P=0.04) and diastolic (P= 0.05), pulse rate (P=0.001) and arterial oxygen pressure (P=0.04) in the treatment group, compared with before the intervention were significantly different, but the difference about the number of breaths per minute, and temperature was not statistically significant.

**Conclusion:** It can be used from listening to Quran sound as a complementary treatment for unconscious patients that can stable vital sing and physiological responses.

**Keywords:** Holy Quran sound, Unconscious patients, Vital signs, Arterial oxygen pressure.

---

\*Corresponding author:

Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.  
Tel:0098-9131824531, E-mail: shirvani@skums.ac.ir

## قرآن و تغذیه سالم

پریسا یارمحمدی سامانی<sup>۱\*</sup>، پرستو یارمحمدی سامانی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>دبیر آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، ایران؛ <sup>۲</sup>گروه آموزش بهداشت-دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: قرآن، کتاب دنیا و آخرت و هدایت کننده انسان از جانب پروردگار عالم است که راه رستگاری دنیوی و اخروی را نشان می دهد. زندگی طیبه در پرتو عمل به دستورات و رهنمودهای قرآن شکل می گیرد. پس با استفاده از گنجینه های دانش نهفته قرآن می توان به کمال مادی و معنوی دست یافت. با توجه به اهمیت تغذیه در سلامتی، در این مطالعه به بررسی آیات قرآن و احادیث، در رابطه با تغذیه سالم پرداخته شده است. روش بررسی: مطالعه توصیفی کتابخانه ای، با استفاده از کتاب قرآن، کتب و سایر نشریات، فیش برداری و جمع بندی صورت گرفته است.

یافته ها: انسان دارای دو بعد جسمی و روحی می باشد که بر همدیگر تأثیر می گذارند و سلامتی بعد جسمی و روحی در هم تنیده شده اند. تغذیه سالم در تکامل روح و جسم انسان مؤثر می باشد، از این رو در اسلام مسأله تغذیه مناسب، مورد توجه واقع شده و دستورات ارزشمندی در قرآن و احادیث، پیرامون این موضوع آمده است. نتیجه گیری: نوع غذا، استفاده صحیح از نعمت های خداوند و پرهیز از اسراف و پرخوری نقش مهمی در سلامت جسمی و روحی انسان دارند که در قرآن و احادیث نگاه ویژه ای با آنها صورت گرفته است.

واژه های کلیدی: قرآن، احادیث، تغذیه سالم.

### مقدمه:

جهانیان هدایت و رحمت است. گنج های دانش در قرآن نهفته است. استواران در علم، کسانی هستند که خداوند آنها را به حقایق و اسرار قرآن آشنا فرموده است و آنها رهبران کوی خیر و سعادت اند. تکالیف آسمانی جز برای کسانی که عقلشان سالم است بیان نشده است و چون عقل سالم در بدن سالم یافت می شود، پس قرآن دستوراتی را نیز برای سلامتی جسم بیان داشته است (۲).

تغذیه مهمترین عامل سلامتی می باشد که تأثیر به سزایی در روند تکامل روح و جسم انسان دارد؛

انسان زیباترین و کاملترین مخلوق حضرت باری تعالی است که در نهایت، تمامیت کمال خویش را در لقای حضرتش جستجو می کند و تمام مراتب و عوالم را به قصد وصول به آن بارگاه طی می نماید (۱). در منطق اسلام، اگر چه روح و بدن دو موجود مستقل هستند ولی چنان با هم پیوستگی دارند که سلامت و بیماری هر یک در دیگری مؤثر است. بهداشت اسلام، حافظ سلامت روح و بدن و هر دو می باشد. هر چیزی که در قرآن بیان شده است، برای

\* نویسنده مسئول: شهرکرد-آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری-تلفن: ۰۹۱۰۳۱۲۱۱۳۴ E-mail: p\_yarmohamadi@yahoo.com

سوره مومنون، آیه ۱۹: «سپس به وسیله آن باغ هایی از درختان نخل و انگور برای شما ایجاد کردیم؛ باغ هایی که در آن میوه های بسیار است؛ و از آن می خورید».

سوره مومنون، آیه ۲۰: «و (نیز) درختی را که از طور سینا می روید [= درخت زیتون] و از آن روغن و (نان خورش) برای خورندگان فراهم می گردد».

سوره عبس، آیات ۳۲-۲۹: «رویانندیم در آن (زمین) دانه را \* و انگور و علفه را \* و زیتون و خرما را \* و باغ های پر درخت را \* و میوه و چراگاه را \* تا از آن بهره مند شوید».

سوره نحل، آیه ۱۱: «(خداوند) با آن (آب باران)، برای شما زراعت و زیتون نخل و انگور و از همه ی میوه ها می رویاند؛ مسلماً در این، نشانه ی روشنی برای اندیشمندان است» (۵).

قرآن مجید از میان همه ی میوه ها، تنها روی سه میوه ی زیتون، خرما و انگور تکیه کرده است که احتمالاً دلیل آن ارزش غذایی بیشتر این سه میوه نسبت به سایر میوه هاست.

**خواص زیتون:** روغن زیتون برای تولید سوخت بدن ارزش بسیاری دارد، کالری حرارتی آن بسیار بالاست و به همین دلیل نیروبخش است. همچنین روغن زیتون، دوست صمیمی کبد است و برای برطرف کردن عوارض کلیه ها و سنگ های صفراوی و قولنج کلیوی و رفع یبوست بسیار مؤثر می باشد. در قرآن به درخت زیتون، «شجره ی مبارکه» می گویند (۶). امام حسن (ع) می فرمایند: «در میان وصیت های آدم (ع) به فرزندش این بود که زیتون بخور؛ زیرا آن درخت پر خیر و برکتی است» (۷).

**خواص خرما:** خرما میوه ای سرشار از کلسیم است که عامل اصلی استحکام استخوانها می باشد و همچنین دارای فسفر می باشد که از عناصر اصلی تشکیل دهنده ی مغز و مانع ضعف اعصاب و خستگی و افزایش دهنده قوه بینایی می باشد و نیز دارای پتاسیم

بنابراین نوع و کیفیت تغذیه بسیار مورد توجه اسلام بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن به آن موضوع پرداخته است (۳). لذا در این مطالعه، برخی از آیات و روایات نقل شده پیرامون تغذیه بیان شده است.

## روش بررسی:

این مطالعه یک بررسی توصیفی و استنادی می باشد که با استفاده از منابعی از جمله قرآن، کتاب ها و سایر انتشارات مرتبط صورت گرفته است. مطالب ابتدا فیش برداری و سپس جمع بندی و در نهایت به صورت موضوعی ارائه گردید.

## یافته ها:

### هدف از خوردن غذا: هدف خردمندان،

دیدار (رحمت) خداوند سبحان می باشد و هیچ راهی جز علم و عمل برای رسیدن به این هدف وجود ندارد؛ از طرف دیگر، مراقبت بر علم و عمل جز با تندرستی ممکن نیست، تندرستی نیز با خوردن غذا و خوراک به مقدار نیاز در شبانه روز میسر نمی شود. از این رو بعضی نیکان صالح می فرمایند: «غذا خوردن نیز از امور دینی است» و بر این اساس خداوند متعال در سوره مومنون، آیه ۵۱ می فرماید: «كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» یعنی خوردنی های پاکیزه بخورید و کارهای شایسته به جا آورید و نیز در آیه دیگر می فرماید: ای پیامبران از غذاهای پاکیزه بخورید و کارهای نیک انجام دهید (۱).

### اشاره قرآن به مصرف میوه ها: در حدود

۱۸ میوه و گیاه در قرآن مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات انجام شده نشان داده است که این مواد از نظر فیتوشیمیایی متعلق به ۱۵ تیره می باشند. این میوه ها شامل: زیتون، خرما و انجیر انگور، انار، ترنجبین، سدر، گز شاهی، مسواک، زنجبیل، خردل، سیر، پیاز، خیار، کدو و ریحان می باشند (۴). در مورد تعدادی از میوه های اشاره شده، به ذکر برخی از آیات، پرداخته شده است.

### زیتون، خرما و انگور: در قرآن آیاتی

پیرامون مصرف این میوه ها آمده است:

معذنی مانند آهن، برم، منگنز، آهک و گوگرد می باشد و کمی آرسنیک دارد و مواد چربی و مواد قندی زیادی دارد که یک میوه سهل الهضم و اشتها آور می باشد (۱۱).

#### اشاره قرآن به مصرف گوشت و ماهی:

خداوند در سوره طور آیه ۲۲ خوردن میوه را بر گوشت مقدم داشته است: «و بر بهشتیان از هر نوع میوه و گوشت که مایل باشند بپذیریم» و سپس در سوره نحل آیه ۵ می فرماید: «خداوند (دام) ها را برای شما آفرید و از آنها می خورید.» و نیز در همان سوره در آیه ۱۴ می فرماید: «او کسی است که دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشتی تر و تازه بخورید...» (۵). همچنین در مورد مصرف ماهی، حدیثی از امام کاظم (ع) آمده است که ماهی را تنها گوشتی بیان می کند که اگر به جای نان مصرف شود وظیفه ی نان را در بدن انجام می دهد (۲).

#### اشاره قرآن به مصرف عسل:

از شکم های آنها (زنبور عسل)، نوشیدنی که رنگ های گوناگون دارد و در آن شفایی است برای مردمان ... « (سوره نحل-۶۹) (۵).

#### خواص عسل:

عسل دارای خواص بسیاری است که برای سلامتی، پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها مفید است. در روایات اسلامی نیز بر خواص درمانی عسل تاکید شده است. در روایات متعدد از امامان چنین نقل شده است که «هیچ بیماری با چیزی مانند شربت عسل، بیماری اش را درمان نکرده است» (۶).

تقوی زاد در مطالعه خود بر روی شفاء بخشی عسل، پی بردند که میانگین نسبت فروکتوز به گلوکز در عسل ۰/۹۷ است. بنابراین میزان فروکتوز عسل، زیاد است و تقریباً با میزان گلوکز عسل برابری می کند. ۸۹٪ گیاهانی که گرده شان در عسل وجود داشته، دارویی بوده اند. در حقیقت، فروکتوز برای جذب شدن در هر سلول غیر کبدی، باید ابتدا به گلوکز تبدیل شود. به این

است که علت حقیقی زخم معده را نبودن آن می دانند و وجود آن برای ماهیچه ها و بافت های بدن بسیار با ارزش است. بر اساس مطالعات صورت گرفته گزارش داده اند که مصرف کنندگان خرما کمتر به سرطان مبتلا می شوند و علت آن را وجود منیزیم می دانند. قند موجود در خرما، از سالم ترین قندهاست که حتی مبتلایان به بیماری قند نیز می توانند از آن استفاده کنند. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «خانه ای که در آن خرما نیست، اهل آن گرسنه اند.» (۵) همچنین خرما دارای گوگرد و مقدار زیادی آهن و ویتامین A و B می باشد (۸).

#### خواص انگور: به گفته محققان انگور یک

داروخانه طبیعی است. خواص آن بسیار نزدیک به شیر مادر است و به همین دلیل یک غذای کامل به حساب می آید. انگور به اندازه دو برابر گوشت در بدن حرارت ایجاد می کند و به علاوه ضد سم نیز می باشد. برای تصفیه خون، دفع رماتیسم، نقرس و زیادی اوره خون، اثر درمانی مسلمی دارد. انگور، معده و روده را لایروبی می کند، نشاط آفرین و برطرف کننده اندوه است، اعصاب را تقویت می کند و ویتامین های گوناگون موجود در آن به انسان نیرو و توان می بخشد. این میوه، علاوه بر ارزش غذایی بسیار زیاد، قدرت میکروب کشی بسیاری دارد و حتی عامل مؤثری برای مبارزه با بیماری سرطان می باشد. پیامبر (ص) می فرماید: «بهترین میوه ی شما، انگور است» (۶). همچنین بیان شده است که آنتوسیانین های موجود در پوست انگور سیاه دارای خاصیت ضد قارچی می باشد (۹).

#### انجیر: خداوند متعال در سوره تین به انجیر و

زیتون قسم یاد می کند. اگر کسی در طول عمر خود این گونه نعمت های خدادادی را به طور مستمر استفاده نماید خود را از خطر بسیاری از بیماری ها، بیمه و سلامتی خود را تضمین می نماید (۱۰).

#### خواص انجیر: انجیر گیاه ارزشمندی است که

به مقدار فراوانی دارای ویتامین های A، B و C و مواد

### ساختن شراب؛ سوء استفاده از نعمات

**الهی:** خدا در سوره نحل، آیه ۶۷ می فرماید: «و از میوه های درختان نخل و انگور، مسکرات ( ناپاک) و روزی خوب و پاکیزه می گیرید؛ در این، نشانه ی روشنی است برای جمعیتی که اندیشه می کنند» (۵).

قرآن به وضوح در این آیه هرگز اجازه شراب سازی از خرما و انگور را نداده است؛ بلکه با توجه به اینکه مسکرات را در مقابل روزی خوب و پاکیزه قرار داده، اشاره کوتاهی به حرام بودن شراب و نامطلوب بودن آن کرده است. بنابراین نیازی نیست که بگوییم این آیه قبل از نزول تحریم شراب نازل شده است؛ بلکه به عکس، اشاره به حرام بودن آن می کند و شاید اولین اخطار در زمینه حرام بودن شراب باشد. گویی قرآن می خواهد ضمن برشمردن نعمت های الهی، به سوء استفاده از آن نیز اشاره کند (۶).

### حلال و حرام خدا؛ مطابق با مصلحت

**انسان:** در رابطه با مصرف غذا، قرآن به پاکیزه و حلال بودن آن در چندین آیه اشاره می نماید که به ذکر برخی از آنها می پردازیم:

در سوره نحل، آیه ۱۱۴ می فرماید: «پس، از آنچه خدا روزی تان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید»، همچنین در آیه ۱۷۲ سوره بقره آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» یعنی ای اهل ایمان روزی حلال و پاکیزه ای که ما نصیب شما کرده ایم بخورید و شکر خدا را به جای آرید، در سوره مائده، آیه ۸۸ می فرماید: «از آنچه خدا روزی شما قرار داده است، حلال و پاکیزه بخورید». خداوند متعال در سوره بقره، آیه ی ۱۷۳ نیز می فرماید: «خداوند، تنها (گوشت) مردار، خون، گوشت خوک و آن چه را نام غیر خدا به هنگام ذبح بر آن گفته شود، حرام کرده است». در همان سوره، آیه ۱۶ می فرماید: «ای مردم، از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید»، آیه ۸۱ سوره طه چنین می فرماید: «كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْعَمُوا فِيهِ

ترتیب فرآیند تجزیه و در نهایت جذب، طولانی تر می شود و در مدت زمان بیشتری نیاز بدن به انرژی را تأمین می کند. تجمع زیاد گلوکز در خون اتفاق نمی افتد و بدن فرصت کافی برای جذب مستمر آن را خواهد داشت و برای افراد کهنسال، مصرف عسل به جای قند به مراتب بهتر است. در این زمینه، حدیثی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که مردم را به خوردن عسل توصیه می کند و در ضمن آن را شیرین ترین طعام معرفی می نماید. بعد از گذشت ۱۴۰۰ سال، مطالعات اخیر نشان دهنده شیرین تر بودن فروکتوز نسبت به گلوکز می باشد که سهم مهمی از قندهای عسل را داراست و گفته پیامبر (ص) نیز که حاکی از علم لدنی ایشان است، سفارش به مصرف غذای سالم را دربردارد (۱۲). امام کاظم (ع) نیز می فرماید: «عسل برای بیماران، شفای عاجل و قاطع است» (۲).

معمولاً اکثر میکروب ها یا باکتری ها بیش از چهار روز، نمی توانند در عسل زنده بمانند و همین سبب ایمنی در برابر بیماری ها بعد از مصرف عسل می شود. نکته جالب توجه این که در صورت استفاده صحیح از عسل، بدن انسان برای جذب قند موجود در آن، به انسولین نیاز ندارد و این از شگفتی های عسل می باشد (۱۰).

### اشاره قرآن به مصرف شیر: در مورد

خوردن شیر در سوره نحل، آیه ۶۶ آمده است: «و در وجود چهارپایان، برای شما ( درس های) عبرتی است: از درون شکم آنها، از میان غذاهای هضم شده و خون، شیر خالص و گوارا به شما می نوشانیم.» و نیز قرآن در سوره مؤمنون، آیه ۲۱ می فرماید: «در دام ها برای شما عبرتی است که به شما از شیر آنها می نوشانیم» (۵). حضرت علی (ع) نیز، شیر گاو را هم به عنوان دوا و شفاء برای بیماری ها و هم به عنوان غذای کامل معرفی کرده است (۲).

### اشاره به برخی از دستورات قرآن جهت

تغذیه سالم



این جمله کوتاه از آیه، یکی از مهمترین دستوره‌های بهداشتی است. بر اساس مطالعات صورت گرفته به این نتیجه رسیده اند که سرچشمه‌ی بسیاری از بیماری‌ها پرخوری است. نقل شده است که هارون الرشید، طیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب آسمانی شما چیزی از طب نمی‌یابم؛ در حالی که دانش مفید بر دو گونه است: علم دین و علم بدن. او در پاسخش گفت: خداوند همه‌ی دستورات طبی را در نصف آیه‌ای از کتاب خویش آورده است: «و کلاواشربوا و لا تسرفوا». پیامبر ما نیز طب را در این دستور خویش خلاصه کرده که «معدده، خانه‌ی همه‌ی بیماری‌هاست و امساک، سرآمد همه‌ی داروها و آنچه بدنت را به آن عادت داده‌ای (از عادات صحیح و مناسب)، از او دریغ مدارا». طیب مسیحی هنگامی که این سخن را شنید، گفت: قرآن و پیامبران برای جالینوس (طیب معروف) طبی باقی نگذاشته است» (۶) (نمونه، ج ۶، ص ۱۵۳). امام صادق علیه السلام فرمودند: آنچه باعث از بین رفتن مال و زیان رساندن به بدن می‌باشد، اسراف است (۱۴). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «از جمله‌ی اسراف کاری‌ها و زیاده‌روی‌ها این است که هر آن چه خواستی بخوری»، «هیچ انسانی ظرفی بدتر از شکم را نباشته نساخته است.» و «انسان، هیچ ظرفی بدتر از شکم خود را آکنده نمی‌سازد. بر فرزند آدم همان خوراکی که او را سرپا نگاه می‌دارد لازم است و بس.» (۱۵)

### نتیجه گیری:

پس انسان، این گوهر یگانه با ساختار جسمی پیچیده که هنوز اطباء بزرگ دنیا و دانشمندان از شگفتی آن انگشت به دندان می‌گزند، با پیروی از دستورات کتاب آسمانی و همچنین انبیاء و اولیاء الهی، می‌تواند راه سلامت جسم را یافته تا بتواند روح سالمی نیز داشته باشد.

### تشکر و قدردانی:

بدین وسیله از تمام کسانی که در این طرح همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

فَيَحِلُّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلُّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ» یعنی از غذاهای پاکیزه که روزی تان کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). آیه ۱۹ سوره کهف چنین می‌فرماید: «... فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ...» یعنی با این پول هایتان که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و خوب بنگرد که غذای کدامیک از فروشندگان پاکیزه تر است و از آن غذای پاکیزه برای شما بیاورد (۵).

حرام به معنای ممنوع و در مقابل آن حلال به معنی آزادی در عمل است و حلال و حرام بودن کاری یا غذا مربوط به مصلحت انسان است و خداوند از آن سودی نمی‌برد؛ همانطور که در آیه ۱۶۸، سوره بقره، خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا...» یعنی ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال‌ها و پاکیزه‌ها آفریده، بخورید که از این آیه این نکته فهمیده می‌شود که حلال بودن چیزی همراه با طیب و پاکیزه بودن آن است و طیب به معنای آن چیزی است که با طبع انسان سازگاری داشته باشد (۱۳). از امام صادق (ع) روایت شده است که «هیچ کس گوشت مردار نمی‌خورد مگر اینکه بدنش ضعیف و رنجور شود، نیروی او را می‌کاهد و نسلش را قطع می‌کند و خورنده‌ی مردار نمی‌میرد مگر ناگهانی.» این مفاسد شاید به این علت باشد که دستگاه گوارش نمی‌تواند از مردار، خون سالم و زنده بسازد. به علاوه، مردار، کانونی از انواع میکروب‌هاست. از این رو، اسلام علاوه بر این که خوردن گوشت مردار را حرام کرده، آن را نجس هم دانسته است تا مسلمانان کاملاً از آن دوری کنند (۶).

### اجتناب از اسراف و پرخوری: قرآن کریم در

این زمینه می‌فرماید: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» و هم از نعمت‌های خدا بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید که خداوند مسرفین را دوست ندارد (اعراف، آیه ۳۱) (۵).

اسراف به معنای از حد گذراندن در هر کاری است؛ اگر چه در مورد خرج کردن بیشتر به کار می‌رود.



**منابع:**

1. Kazemi M. [The secret to happiness. Ghom: Mime Pub; 2008.] Persian
2. Sarvarodyn M. [Kabeer medicine. Tehran: Atai Pub; 1971.] Persian
3. Khademe N. Nutrition in the Quran and Hadith. J Bayanat. 2008; 59: 204-24.
4. Shafaghat A. Phytochemical investigation of Quranic fruits and plants. J of Med Plants. 2010; 9(35): 61-6.
5. Quran Kareem. Translated to Persian by: Makarem Shirazi (Ayatollah Alozma). Tehran: Hystory and Islamic Maaref Pub; 2001.
6. Makarem Shirazi N. [Tafsere nemone. Tehran: Darolkotob-el-Islamiya Pub; 2000.] Persian
7. Hor amoly M. [Wasail shia. Ghom: Ale beyt Pub; 1988.] Persian
8. Karline L. [Flowers and plants. Translated to Persian by: Naraghi, M. Tehran: Amir kabir Pub; 2003.] Persian
9. Rojhan MS. [Cured by herbs. Tehran: A cultural center Aba Pub; 1998.] Persian
10. Abolhabib A. [Understanding the nature. Tehran: Seyyed Ali Abolhabib Pub; 2008.] Persian
11. Ezhdari E. [Traditional methods for treating diseases. Mashhad: yas Pub; 2000.] Persian
12. Taghavizade R. Shafa of honey in Quran and Hadith. J Quran and Medicine. 2011; 2:3-9.
13. Tabatabaei MH. [Tafsir-ol-Mizan. Ghom: Esmailian Pub; 1991.] Persian
14. Lesani Fesharaki MA, Al-Rasul S, Fereydani Z. Quran and Science: Role of plant in nutrition and human health from the Quran perspective. J Quran and Hadith. 2010; 34: 126-40.
15. Karami Fereydani A. [Light of the message of the Prophet (PBUH). Ghom: Negin Pub; 2007.] Persian

## Quran and Healthy nutrition

Yarmohammadi-Samani P (MA)\*<sup>1</sup>, Yarmohammadi-Samani P (MSc)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Education and training office, Shahrekord, I.R. Iran; <sup>2</sup>Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

**Background and aims:** The Quran is a book of the world and Hereafter and human guidance from the Lord of the universe. It shows the prosperity of the world and hereafter. Glorified life is shaped by doing commands and guidelines of the Quran. Therefore, the physical and spiritual perfection can be achieved by using the hidden treasures of knowledge in the Quran. Due to the importance of nutrition in health, the Quran verses and hadiths about healthy nutrition were assessed in this study.

**Methods:** This descriptive study was performed using the Quran, books and other publications in the library study, index card and summarizing.

**Results:** Human being has both physical and psychological aspects, which can affect each other and physical and mental health are intertwined together. Healthy nutrition is affecting the evolution of human; mind and body.

Hence, the nutrition problem is considered in Islam, and value commands were stated in the Quran and hadith in this field.

**Conclusion:** Type of food, proper use of God's blessings, and avoid wasting and over servicing on human physical and mental health are important. Quran and hadith have a special attention in this regard.

**Keywords:** Quran, Hadith, Healthy nutrition.

---

**\*Corresponding author:**

*Education and training office, Saman, Shahrekord, I.R. Iran; Tel: 0098-09103121134,  
E-mail: p\_yarmohamadi@yahoo.com*

## راهکارهای سلامت جنسی نوجوانان از دیدگاه اسلام

محمد امیری<sup>۱</sup>، ابوالقاسم شریفی<sup>۲\*</sup>

لکارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، اراک، ایران؛ <sup>۱</sup>دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: سازمان بهداشت جهانی سلامت را «برخوردراری کامل از آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو» معرفی می کند که بر آن مبنا سلامتی یک مسئله چند بعدی است تا آنجا که امروزه علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه ی معنوی را هم در نظر می گیرند. از آنجا که نوجوانی و بلوغ یکی از دوره های بسیار مهم زندگی محسوب می شود و با تغییرات مهم فیزیولوژیکی، فیزیکی و روانی عمیقی در فرد همراه است. اگر نیازها، چالش ها و راهکارهای برون رفت از آن ها، به درستی شناخته نشوند، اثرات منفی قابل توجهی بر جسم، روح و روان فرد و در نتیجه آثار مخرب اجتماعی به جا خواهند گذاشت. هدف از این مطالعه بررسی تحلیلی - محتوایی تعالیم اسلام جهت ارائه راهکارهایی در راستای دستیابی به سلامت و بهداشت جنسی نوجوانان می باشد.

روش بررسی: اطلاعات لازم برای این پژوهش مروری با جستجوی مقالات متعدد در پایگاه های داده های اینترنتی با استفاده از واژه های کلیدی بهداشت جنسی نوجوانان، بهداشت روان و نیز با مراجعه به منابع اسلامی و آیات و روایات وارده جمع آوری شده است.

یافته ها: ایران همانند سایر کشورها تحت تأثیر عوامل پیچیده و متعددی چون افزایش تعداد نوجوانان و جوانان در ساختار جمعیتی، کاهش سن بلوغ، افزایش سن ازدواج، دسترسی به رسانه های جهانی قرار گرفته که نوجوانان و جوانان را در معرض خطرات ناشی از رفتارهای پرخطر جنسی و باروری قرار می دهد. در این بین اعتصام به راهکارهای اسلام در جهت حفظ عفت عمومی جامعه همچون تقوا، عفاف و حجاب و نیز اصولی که برای اعتلای بهداشت جنسی در کودکان و نوجوانان بر آن تأکید می شود. چون تعلیم معرفت و بینش صحیح پیرامون آفرینش و جایگاه انسان در آن، تحکیم رابطه معنوی با خداوند، کنترل همه جانبه افکار، عواطف، اعضا و جوارح و در نهایت کنترل و هدایت صحیح غریزه جنسی، می تواند نوجوانان را در گذر از این مرحله حساس یاری دهد.

نتیجه گیری: با طراحی استراتژی و برنامه ریزهای مناسب بر مبنای تعالیم اسلامی و پیاده سازی آن در جامعه و به ویژه در مدارس می توان سطح بهداشت جنسی در جامعه را ارتقا داد.

واژه های کلیدی: بهداشت جنسی، سلامت جنسی، بهداشت روان، نوجوانان، اسلام.

## بررسی تاثیر شنیدن آوای ملکوتی قرآن کریم بر اضطراب

زهرا پرم<sup>\*</sup>، عباسعلی عسگری، دکتر ناصر خسروی، دکتر علی ضامن صالحی فرد، حمیرا فروزنده، زهرا خرمی

معاونت بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: اضطراب، نوعی تشویش و نگرانی است که در اثر وجود احساس تهدید یا خطر در افراد ایجاد می شود. اضطراب می تواند سبب کاهش عملکرد مطلوب شود. هدف از انجام این بررسی، ارزیابی تاثیر شنیدن آوای قرآن کریم بر اضطراب در افرادی که می خواستند در مسابقات ورزشی دانشجویی شرکت نمایند. روش بررسی: این پژوهش از نوع نیمه تجربی (تصادفی همگروهی) است. نمونه مورد مطالعه ۷۰ نفر از افرادی بودند که می خواستند در مسابقات ورزشی دانشجویی شرکت نمایند. ابتدا اضطراب تمام واحدهای مورد پژوهش در گروه شاهد و آزمون در روز قبل از آزمون تعیین شد. سپس حدود یک ساعت قبل از برگزاری برای گروه آزمون که در یک سالن جمع شده بودند، به مدت ۱۵ دقیقه آوای قرآن پخش شد و نهایتاً ۱۵ دقیقه مانده به شروع مسابقات، مجدداً پرسشنامه اضطراب بین افراد توزیع و سپس تکمیل و جمع آوری شد. داده ها به کمک آزمون های آماری تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: میانگین نمره اضطراب گروه های آزمون و شاهد در قبل از اجرای مداخله تفاوت معنی داری نداشت. اما پس از اجرای مداخله میانگین نمره اضطراب شرکت کننده گان کاهش معنی داری داشت ( $P=0/02$ ). نتیجه گیری: خواندن و گوش دادن به آیات قرآن، روشی مناسب، اثربخش با کارایی بالا، در دسترس و از همه مهمتر، غیردارویی برای کاهش اضطراب در شرکت کنندگان پیش از آزمون بود.

واژه های کلیدی: آوای قرآن کریم، اضطراب، دانشجویان، مسابقات ورزشی.

## سقط جنین از منظر قرآن

نسترن رضوی\*، سعیده صالح ریاحی، مهسا صالحیان دهکردی، محبوبه صالحیان

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران

### چکیده:

زمینه و هدف: از آنجا که معتقدیم که قرآن کریم، کتاب هدایت و راهنمایی انسان‌ها به سوی بهترین شیوه زندگی است و به همه نیازهای معرفتی انسان‌ها پاسخ مثبت داده‌است، بدون شک در مواجهه با مساله سقط جنین نیز باید فصل الخطاب تلقی شده و موضع آن در مبحث سقط جنین مورد توجه خاص قرار گیرد. لذا بر آن شدیم تا مساله سقط جنین از دیدگاه قرآن را مورد مطالعه و نقد و بررسی قرار دهیم.

روش بررسی: این مطالعه با رجوع به آیات قرآن کریم، سایت جستجوگر گوگل و کتب مختلف قرآنی انجام شد.

یافته‌ها: بررسی‌های مربوطه بیانگر این است که کسانی که به وسیله سقط جنین، در مقام محدود ساختن نسل برآمده‌اند، مرتکب گناه شده‌اند. سقط جنین پس از ولوج روح در او، در حکم قتل نفس محرمه است و چنین کاری فقط در صورتی که مستند به اجازه‌ی حاکم شرع باشد، قابلیت انجام و اجرا دارد. ولی زمانی که جنین به عنوان میهمان، جان میزبان را نشانه گرفته است، مادر می‌تواند با سقط جنین، از جان خود حفاظت و دفاع کند.

نتیجه‌گیری: دخالت بی‌مورد انسان در اموری که مربوط به شئون الهی بوده و انسان‌ها حق دخالت در آن را ندارند و اختیار آن به دست خداوند است گناهی عظیم است.

واژه‌های کلیدی: قرآن، سقط جنین.

## جایگاه بهداشت محیط در قرآن و روایات

افسانه رئیسی\*، حافظ امینی، شهره حبیبیان، معصومه جهانبازی، افسانه جعفری

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: اسلام بر موضوع بهداشت، نظافت و محیط زیست تأکید فراوان کرده و نظافت را جزئی از ایمان و لازمه ایمان معرفی نموده است. سلامت محیط زیست ارتباط بسیار زیادی با حیات سالم جامعه دارد. در شریعت مقدس اسلام به این موضوع تأکید فراوان شده است و مسلمانان را به پاکي و پاکیزگی و آلوده نکردن محیط زیست دعوت می نماید. این مطالعه با هدف شناسایی هرچه بیشتر رموز علمی قرآن در ارتباط با جنبه های بهداشت محیطی و محیط زیست سالم انجام شده است.

روش بررسی: این مقاله به صورت مروری و با بهره گیری از قرآن کریم و روایات و کتب علمی مرتبط با بهداشت محیط و محیط زیست گردآوری شده است.

یافته ها: آب عنصر حیات و از جمله جوانب بهداشت محیطی است که در قرآن کریم ۶۳ بار تکرار شده است که به بهداشت آب، صرفه جویی و عدم اسراف تأکید شده است. در آیات سوره ۱۸ مومنون، ۴۸ فرقان، ۲۷ مرسلات به پاک کننده بودن و معین بودن آب و اهمیت آب تصفیه شده و گوارا اشاره شده است. در آیه ۳۱ سوره اعراف اسراف مورد نکوش قرار گرفته و در روایات نیز به مواردی چون صرفه جویی و آلوده نکردن آب سفارش شده است. در ارتباط با زباله ها امام صادق(ع) از رسول خدا (ص) روایت می کند. خاکروبه ها را شب در منزل نگه ندارید و روز آنرا بیرون ببرید چون خانه شیطان است. در آیات ۸۰ سوره نحل و ۱۷ کهف، به برخی از ویژگی های مسکن بهداشتی اشاره شده است.

نتیجه گیری: اسلام یک دین مدنی است و برای تمام ادوار زندگی انسان احکامی دارد که در هر زمان و مکانی کاربرد دارد و انسان در طول تاریخ حیات خود برای رسیدن به مدینه فاضله در پی دستیابی به آن بوده که برای برقراری شهر سالم و محیط زیست نمونه نیز راهنمایی های ارزنده ای دارد.

واژه های کلیدی: قرآن، بهداشت محیط، محیط زیست.



## اهمیت محیط زیست از دیدگاه قرآن و اسلام

رمضان عقیلی\*، الهام اسکندری

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: قرآن کریم بعنوان منبع لایزال الهی در هر زمینه از ابعاد زندگی اجتماعی، اقتصادی، دینی، علوم طبیعی و... دارای اشارات فراوان، بدیع و عمیقی است. قطعاً یکی از اموری که زمینه ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است که انسان بتواند در پناه آن به تربیت جسم و جان خویش پردازد. در این مطالعه به محیط زیست از نگاه والا و آینده نگر قرآن، در قالب آیات متعدد پرداخته شده است.

روش بررسی: این مطالعه به صورت توصیفی و با تحلیل آیات قرآنی، متون اسلامی، منابع، مقالات و متون مرتبط با موضوع محیط زیست جمع آوری گردیده است.

یافته ها: اسلام به عنوان دینی جهان شمول و جامع نگر، رهنمودهایی را نشان می دهد که رعایت آن موجب مصونیت طبیعت و منابع طبیعی و تعادل محیطی گردیده است. بطوری که میتوان ازدل قرآن، یک مکتب زیست محیطی جامع ارائه نمود. نگاهی به آیات متعدد قرآن که به محیط زیست اختصاص داده شده و نیز حجم روایاتی که در این باره نقل گردیده، نشان می دهد که اهمیت محیط زندگی در شکوفایی تمدن اسلامی و تامین سلامت و امنیت روانی جامعه فوق العاده است. نتیجه گیری: با تامل در قرآن کریم می توان دریافت که محیط زیست و تلاش برای حفظ و حمایت از آن، برای بهره مندی بشر از محیط زیستی امن و سالم جهت نیل به کمال مورد اهتمام اسلام است. برنامه ریزی منسجم در جهت احیای فرهنگ اصیل اسلامی و توسعه ی احکام و تعالیم دینی در مورد نقش و اهمیت واقعی طبیعت، تفهیم مالکیت حقیقی خداوند بر همه ی اموال و منابع ملی، حذف اسراف و تبذیر و ایجاد روحیه ی صرفه جویی، بخصوص در منابع ملی، راهکاری است که می تواند جامعه را به سمت بهره وری معقول از منابع طبیعی هدایت نماید.

واژه های کلیدی: قرآن کریم، اسلام، محیط زیست، سلامت.

## بررسی دستورات سلامت بخش قرآن برای مؤمنین در آیات اول سوره نور

سیده فاطمه رفیعی<sup>۱</sup>، تیمور ملکپور<sup>۲</sup>، مرضیه رئیسی<sup>۳</sup>، معصومه علیدوستی<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup>دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ <sup>۲</sup>آداره آموزش و پرورش ناحیه ۲- شهرستان شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ <sup>۳</sup>گروه امامی- دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

### چکیده:

**زمینه و هدف:** قرآن از محکم ترین متون اسلامی می باشد و در آن به تمام مسائل حیاتی انسان توجه شده است. حضرت علی (ع) همنشینی با قرآن را سبب هدایت و نجات انسان می داند. قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. اعراض از یاد خدا و دستورهایی او یا عدم ایمان به خدا می تواند افراد جامعه را دچار بیماری نماید و سلامت آنها را در معرض خطر قرار دهد. در این مطالعه با اشاره به آیات اول سوره نور به یکی از دستورات سلامت بخش قرآن برای سلامت مؤمنین اشاره می کنیم. **روش بررسی:** این مطالعه یک بررسی سیستماتیک می باشد که با استفاده از آیات قرآن کریم، مطالب منتشر شده در کتب و سایت های معتبر اینترنتی تهیه شد.

**یافته ها:** در آیه اول سوره مبارکه ی « نور » بیان شده است: این سوره ای است که آن را فرو فرستادیم و عمل به آن را واجب فرمودیم و در آن آیات روشنی نازل کردیم، شاید شما متذکر شوید. آیه دوم به صراحت رأفت و ترحم در مجازات زنان و مردان زناکار را روا نمی دارد و اجرای مجازات را در حضور جمعی از مومنان مطرح می کند تا از آن عمل، بیزار و متنفر شوند و به دلیل مصلحت انسان ها و امنیت و سلامت اجتماعی، انجام چنین مجازاتی لازم و بدون چشم پوشی مطرح شده است. در آیه ی ۳ ازدواج که به خودی خود حلال می باشد، بین مؤمنان و زناکاران حرام اعلام شده است. این آیات از ایجاد بیماری های خطرناک در اجتماع مؤمنین پیشگیری می کند. زیرا امروزه با توجه به پیشرفت هایی که طی ۱۰۰ سال اخیر انجام شده است، مهمترین عامل گسترش بیماری های همچون ایدز، هیپاتیت ها، سیفلیس، هرپس تناسلی، گنوره یا سوزاک، انتقال از طریق روابط جنسی و به خصوص روابط بی بند و بار و نامشروع می باشد.

**نتیجه گیری:** حکمت خداوند متعال در رابطه با صدور حکم مذکور، خود اعجازی بزرگ است؛ چرا که خداوند متعال قبل از کشفیات دانشمندان، مسائل مهم دخیل در سلامت جسمی اجتماع را عنوان کرده و آن را در قالب حکم بیان نموده است. در واقع آیات ۱ تا ۴ سوره ی « نور » یکی از بهترین اسنادی است که می توان به کمک آن در مقابل کفار و مشرکین تحدی (مبارزه طلبی) کرد و حقانیت اسلام را به جهانیان ثابت نمود. امید است که کشفیات علمی از این قبیل، بشر نادان و جاهل عصر آخرالزمان را به سوی ارزش های الهی سوق دهد.

**واژه های کلیدی:** قرآن، سوره نور، سلامت.

## قدردانی از چشم انداز قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا

دکتر منیژه کاوه

گروه مشاوره و راهنمایی - دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: با وجود اینکه قدردانی سال‌های متعددی در حوزه‌هایی مانند فلسفه، علم اخلاق و الهیات مطرح شده، اخیراً مورد توجه بیشتری از روان‌شناسان و صاحب‌نظران علوم رفتاری قرار گرفته است. قدردانی هیجانی است که بیشتر افراد آن را غالباً و به شدت تجربه می‌کنند و یک تجربه جهانی است. هدف پژوهش حاضر بررسی مفهوم قدردانی در روان‌شناسی و همچنین بررسی این مفهوم از چشم انداز قرآن کریم است. روش بررسی: پژوهش بر اساس بررسی مروری قرآن، متون اسلامی و مقالات علمی و با روش کتابخانه‌ای انجام پذیرفت.

یافته‌ها: در این پژوهش مفهوم قدردانی یا قدرشناسی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و نظریات مربوط به قدردانی بیان گردید. قدرشناسی وقتی حاصل می‌شود که ما تصدیق می‌کنیم در یک رابطه رفتار اجتماعی مثبتی دریافت کرده ایم. همچنین قدردانی در قرآن و تأثیر و پیامدهای قدردانی بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. نتیجه‌گیری: افراد دارای ویژگی یا هیجان مثبت قدردانی سلامت جسمانی و روانی و سازگاری بهتری دارند. پژوهش‌ها نشانگر این موضوع هستند که عمل بر اساس دستورات الهی مبنای سلامت جسمی و روانی افراد است. در قرآن آموزه‌های وجود دارند که با یافته‌های علمی جدید در زمینه سلامت روانی در یک راستا و گاه جلوتر از این یافته‌ها هستند.

واژه‌های کلیدی: قرآن، روان‌شناسی مثبت‌گرا، قدردانی، قدرشناسی، شکر.

## بررسی تاثیر خواندن آیه الکرسی بر کاهش اضطراب دانش آموزان مقطع راهنمایی در سال ۹۱

راضیه میرزائیان\*، مریم میرزائیان، مینا شیروانی

بیمارستان ولی عصر(عج) بروجن- دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: اضطراب، نوعی تشویش و نگرانی است که در اثر وجود احساس تهدید یا خطر در افراد ایجاد می‌شود. اضطراب در دانش آموزان می‌تواند سبب کاهش عملکرد مطلوب شود. طبق آموزه‌های دینی اسلام، ارتباط معنوی با خداوند باعث آرامش دل‌ها می‌شود و از اضطراب جلوگیری می‌کند. هدف این مطالعه، بررسی تاثیر خواندن آیه الکرسی بر اضطراب دانش آموزان مقطع راهنمایی بود.

روش بررسی: این پژوهش از نوع توصیفی-مقطعی است. نمونه مورد مطالعه ۴۵ نفر از دانش آموزان مقطع سوم راهنمایی نمونه شهرستان بروجن بودند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه آزمون اضطراب کتل بود. ابتدا میزان اضطراب دانش آموزان مورد پژوهش سنجیده شد و خواسته شد دانش آموزان در مدت ۱۵ روز متوالی قبل از شروع کلاس آیه الکرسی را تلاوت کنند و سپس بعد از ۱۵ روز مجدداً آزمون اضطراب کتل از گروه گرفته شد.

یافته‌ها: میانگین نمره اضطراب گروه قبل از اجرای مداخله  $26 \pm 0.5$  و پس از اجرای مداخله  $23/25 \pm 0.75$  بود و خواندن آیه الکرسی باعث کاهش معنی دار اضطراب دانش آموزان شده است ( $P=0/004$ ).

نتیجه گیری: خواندن آیه الکرسی، روشی ساده، موثر، ارزان، در دسترس و از همه مهمتر، غیر دارویی برای کاهش اضطراب دانش آموزان قبل از مطالعه و یا آموختن است.

واژه های کلیدی: اضطراب، آیه الکرسی، دانش آموزان.

## قرآن و دعوت به تغذیه سالم

دراالنجف پیروی<sup>۱</sup>، دکتر معصومه معزی<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث- دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران؛ <sup>۲</sup> گروه پزشکی اجتماعی- دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: از جمله مفاهیم اساسی موجود در قرآن طب قرآنی است که در ۳ مقوله طب، بهداشت، حفظ سلامت و تندرستی مسیر سلامت انسان را مشخص می سازد. با توجه به تاثیر تغذیه سالم در پیشگیری از بیماریها و بویژه بیماریهای غیر واگیر، این مطالعه با هدف بررسی آیات قرآنی با مفهوم دعوت به تغذیه سالم انجام شده است. روش بررسی: این مقاله براساس مطالعه مروری، با استفاده از منابع اسلامی چون قرآن کریم و تفاسیر اسلامی، احادیث پزشکی، کتب طب سنتی و طب جدید و مقالات انتشار یافته و جستجوی پیشرفته اینترنتی انجام شده است.

یافته ها: مطالعه حاضر نشانگر این است که دعوت به تغذیه سالم از مواردی است که به کرات در کتاب آسمانی ما به آن اشاره شده است و دقت و نگرستن در طعام مورد استفاده، تناول خوراکی های پاکیزه، معرفی غذاهای مورد نیاز بدن انسان، معرفی غذاهای حرام و مضر از مصادیق این دعوت می باشد و یکی از رازهای سلامت پذیرش دعوت قرآن به تغذیه سالم و حفظ سلامت و تندرستی است.

نتیجه گیری: توجه به آیات الهی در اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماریها تاثیرگذار است. با توجه به ارتباط تغذیه سالم با پیشگیری از بیماریهای عفونی و مزمن و نقش عوامل خوراکی روزانه در بیماریزایی بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و سرطان بنظر می رسد استفاده از کلام وحی و رهنمودهای الهی در این زمینه مفید فایده بوده و یکی از رازهای سلامت، پذیرش دعوت قرآن به تغذیه سالم و حفظ سلامت و تندرستی است.

واژه های کلیدی: قرآن، سلامت، تغذیه.

## ازدواج خویشاوندی از منظر اسلام و علم ژنتیک و پیامدهای آن

دکتر حسین تیموری<sup>۱</sup>، حجه الاسلام والمسلمین دکتر محمدرضا نورمحمدی<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ کمیته تحقیقات طب اسلامی - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: ازدواج سنتی الهی برای امتداد بقا و نسل بشر می باشد. با کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریهای عفونی نقش بیماریهای ژنتیکی و ارثی اهمیت ویژه ای پیدا نموده است. ازدواج خویشاوندی یکی از عوامل موثر در ایجاد بیماریهای ژنتیکی شناخته شده است. در این تحقیق ازدواج خویشاوندی و تبعات آن از منظر متون اسلامی و دانش ژنتیک مورد بررسی قرار گرفته است.

روش بررسی: این تحقیق یک مطالعه توصیفی و بنیادی می باشد که بر اساس مراجعه به آیات قرآن و مطالعه روایات در موضوع نکاح و مقدمات آن و مراجعه به یافته های دانش آموختگان علم ژنتیک با مراجعه به سایتهای مربوطه بررسی شد. یافته ها: بنابر آنچه از مفاد آیه مبارکه ۲۳ سوره نساء و روایات پیامبر و اهل البیت علیهم السلام و نظر مفسرین و فقها استفاده می شود ازدواج خویشاوندی در برخی درجات حرام و ممنوع است و در آیات و روایات به ازدواج خویشاوندی تشویق نشده است. در برخی روایات حتی در مورد درجات دور خویشاوندی هم ازدواج امری ناپسند شناخته شده است. در برخی روایات تبعات و علل ممنوعیت ازدواج خویشاوندی ذکر گردیده است. بر اساس یافته های دانش ژنتیک، ازدواجهای خویشاوندی رابطه معنی داری بر افزایش و بروز بیماریهای اتوزومی مغلوب و چند عاملی وجود دارد.

نتیجه گیری: با توجه به ترغیب و تاکید آیات قرآن و روایات بر اهمیت امر ازدواج و از طرفی وجود تبعات در ازدواج خویشاوندی، برای رفع این معضل لازم است با توجه به نهی محرم از مراتب درجه اول و دوم ازدواج خویشاوندی و ناپسند شمردن حتی درجات دورتر و ذکر برخی از تبعات این نوع ازدواج در متون اسلامی و دانش علم ژنتیک جمعیت، لازم است جهت برطرف شدن این معضل در حد میسر از ازدواج خویشاوندی پرهیز گردد و یا قبل از انجام آن مشاوره ژنتیک صورت پذیرد.

واژه های کلیدی: ازدواج خویشاوندی، متون اسلامی، ژنتیک.

## بررسی خواص درمانی و تاثیر میوه های قرآنی در ارتقاء سلامتی

جواد نیک معین<sup>۱\*</sup>، اعظم علی اکبریان<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ <sup>۲</sup>دانشجوی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: با توجه به اینکه میوه ها غالباً سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و املاح هستند، تاثیر بسزایی در سلامتی انسان ها دارند، لذا مصرف مداوم آنها به دلیل داشتن آب، قندها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها موثر است. در این میان حضرت حق در قرآن این کتاب شفاء و رحمت، انسان را به میوه های خاصی (انگور- زیتون- انار- خرما و انجیر) توجه داده است. قطعاً در این تذکر خداوند حکیم، آثار و فواید جسمی و روحانی برای انسان وجود دارد. پرسش اصلی این مقاله آن است که: خواص درمانی میوه های قرآنی و تاثیر آنها بر ارتقاء سلامتی چیست؟

روش بررسی: این مقاله براساس مطالعه مروری، با استفاده از منابع اسلامی چون قرآن کریم و تفاسیر اسلامی، احادیث پزشکی، کتب طب سنتی و طب جدید، و مقالات انتشار یافته و جستجوی پیشرفته اینترنتی انجام شده است.

یافته ها: خداوند در قرآن کریم از انگور ۱۱ مرتبه، از زیتون ۶ مرتبه، از انار ۳ مرتبه، از خرما یک مرتبه و (البته از درخت خرما ۲۰ مرتبه) و از انجیر یک مرتبه یاد کرده است. البته یک بار نیز بطور غیر مستقیم از زیتون در سوره مومنون یاد شده است. نکته آنکه در برخی آیات از این میوه ها در کنار یکدیگر یاد شده است، از طرف دیگر مطالعه کتب طب سنتی و نیز تحقیقات بالینی طب جدید که بشر به آن دست یافته، نشان می دهد میوه های فوق تاثیر بسزایی در ارتقاء سلامتی و نیز نقش قابل توجهی در درمان بسیاری از بیماری ها دارند. این میوه ها در درمان و پیشگیری از ابتلاء به انواع سرطان ها، کاهش فشارخون، کاهش کلسترول بد، کاهش التهاب ها، کمک به سلامتی اعضاء مختلف بدن موثرند.

نتیجه گیری: پس از بررسی کتب طب سنتی و دست یافته های طب جدید درباره خواص میوه های قرآنی و تاثیرات آنها مشخص شد، مصرف این میوه ها (انگور- زیتون- انار- خرما و انجیر) و گنجاندن آنها در رژیم غذایی، نقش مهم و موثری در ارتقاء سلامتی انسان دارد.

واژه های کلیدی: میوه های قرآنی، خواص درمانی، سلامتی