

تأثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب بیماران

هاجر محبوب مودب* _ کارشناس ارشد پرستاری ، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا

چکیده:

اضطراب هیجانی طبیعی و غالبا " مفید است که فرد را نسبت به خطرات بالقوه محیطی آگاه میسازد. علائم ناشی از اضطراب شامل افزایش تعداد نبض و تنفس ، تعریق کف دست، حرکت اضافی دستها، درد شکم ، گشادی مردمکها و در مواقع شدید استفراغ و شوک میباشد. وجود اضطراب با نیازهای اجتماعی ، فرهنگی و مذهبی انسانها ارتباط تنگاتنگ دارد به همین دلیل نمیتوان یک روش کلی برای برطرف سازی اضطراب را معرفی نمود. به منظور درمان اضطراب شدید و شناخت عوامل اضطراب آور لازم است هر فرد بطور خاصی از نظر فرهنگی ، اجتماعی و مذهبی مورد بررسی قرار بگیرد. بطور کلی اضطراب را به دوروش دارویی و غیر دارویی تحت درمان قرار میدهند . یکی از روشهای غیردارویی درمان اضطراب موسیقی درمانی است که در فرهنگ اسلامی از آوای قرآن کریم استفاده میشود. این روش یک روش غیر تهاجمی ، ارزان، ساده و موفقیت آمیز در کاهش درد و اضطراب است و میتواند آنرا برای هر فرد معتقد و در هر زمان و مکانی مورد استفاده قرار داد.

آوای قرآن محرکهای روانی را در انسان کاهش داده و بطور موثر موجب فراموشی و ایجاد آرامش و تن آرامی میگردد. آوای قرآن یکی از موزونترین و روح انگیزترین موسیقی های مذهبی است. آهنگ و آوای موسیقی قرآن کریم دارای چنان ساختار و پیوند استواری است که وجد و شغفی در شنوندگان به وجود می آورد و آنان را تحت تاثیر قرار میدهد. در متن مقاله به اثرات سودمند آوای قرآن کریم در کاهش اضطراب بیماران اشاره شده است.

در مورد مفهوم اضطراب تعاریف متعددی وجود دارد. باورو هیل (۲۰۰۴) مینویسد: اضطراب هیجانی طبیعی و غالباً مفید است که فرد را نسبت به خطرات بالقوه محیطی آگاه میسازد. اضطراب با ترس متفاوت است زیرا اضطراب احساسی مبهم و ناخوشایند است و منبع آن نامشخص، اما ترس منشاء مشخصی دارد و بطور کلی میتوان گفت انسانها در طول زندگی خود به کرات دچار اضطراب میشوند. فیپس و همکاران (۲۰۰۳) علائم ناشی از اضطراب را افزایش تعداد نبض و تنفس، تعریق کف دست، حرکات اضافی دستها و بی‌قراری ناشی از افزایش ترشح آدرنالین و کورتیزول معرفی میکند. از سوی دیگر طولانی شدن مدت اضطراب، آزاد شدن پروتئین‌ها به داخل خون را افزایش داده و پاسخ ایمنی بدن را تغییر میدهد و در نتیجه سبب عدم تعادل مایعات و الکترولیتها در بدن میگردد. کاپلان و سادوک (۲۰۰۳) در مورد ارزیابی بیماران مبتلا به اضطراب مینویسند: در ارزیابی بیمار مبتلا به اضطراب باید اضطراب بهنجار و بیمار گونه و سطوح اثرات فکیک نمود. این ارزیابی متکی بر گزارش حالت درونی بیمار، رفتار او و توانایی کارکرد اوست. بیمار مبتلا به اضطراب بیمار گونه نیازمند ارزیابی کامل عصبی-روانی و طرح درمانی مختص به فرد است. گاهی اضطراب میتواند جزئی از حالات طبی گوناگون و سایر اختلالات روانپزشکی مخصوصاً اختلالات افسردگی باشد و گاهی اضطراب بهنجار پاسخی مفید نسبت به موقعیتی ترساننده است.

لیندمن و آسای (۲۰۰۳) اضطراب را احساسی میدانند که با نیازهای اجتماعی و فرهنگی انسانها ارتباط تنگاتنگ دارد و به همین دلیل بطور مستقیم نمی‌توان آنرا مورد بررسی قرار داد بلکه باید اثرات آنرا بر تغییر رفتار افراد بررسی نمود.

یکی از عوامل شناخته شده اضطراب آور بستری در بیمارستان و انجا روشهای تهاجمی است. مثل انجام آنژیوگرافی قلبی. جهت کاستن از اضطراب روشهای متعددی پیشنهاد شده است. این روشها به دو دسته دارویی و غیر دارویی تقسیم میشود. در روشهای غیر دارویی میتوان از تن آرامی، بازخورد زیست‌یو مهمتر از همه میتوان از موسیقی درمانی به عنوان روش موثر، مطمئن ارزان قیمت و غیر تهاجمی استفاده نمود.

مباح(۲۰۰۰) مینویسد: موسیقی درمانی یک روش غیر دارویی است که همه اعضاء تیم مراقبتی میتوانند از آن جهت کاهش اضطراب بیماران در قبل از انجام اعمال جراحی و روشهای تهاجمی استفاده کنند. موسیقی درمانی روش غیر تهاجمی و موفقیت آمیز در کاهش درد و اضطراب بیماران میشود و میتوان آنرا در هر مکانی از بیمارستان انجام داد.

توماس (۲۰۰۰) مینویسد: موسیقی یک احساس مملو از لذت در فرد ایجاد میکند که ناشی از ارتباط او با ریتم و صوت موسیقی میباشد و میزان این ارتباط تا آنجایی است که بر حافظه آگاه و ناخود آگاه فرد اثر نموده و باعث ایجاد آرامش و راحتی در بیمار میشود.

کراون و هایرنل(۲۰۰۰) در مورد اهمیت استفاده از موسیقی درمانی مینویسد: پرستاران میتوانند در صورت نیاز از موسیقی درمانی برحسب ذوق و سلیقه افراد، بعنوان بخشی از اقدامات پرستاری استفاده نمایند. کراون و هایرنل(۲۰۰۰) در مورد اهمیت استفاده از موسیقی درمانی مینویسد: پرستاران میتوانند در صورت نیاز از موسیقی درمانی برحسب ذوق و سلیقه افراد، بعنوان بخشی از اقدامات پرستاری استفاده نمایند.

چلان (۲۰۰۳) در این مورد معتقد است که موسیقی محرکی بینظیر است چون میتواند محرکهای روانی را در انسان کاهش دهد و از زمانهای گذشته استفاده از موسیقی درمانی جهت بیماران مختلف مورد تایید صاحب نظران بوده است. موسیقی میتواند دارای اثرات مفید بسیاری در بیماریهای مختلف باشد و در واقع در یک لحظه موجب فراموشی و ایجاد تن آرامی و آرامش در او میشود.

تجویدی (۱۳۷۷) ضمن تأیید تاثیر موسیقی بر آرامش خاطر افراد یکی از انواع موسیقی را آوای روحبخش قرآن کریم دانسته و مینویسد یکی از موزونترین، زیباترین و روح انگیز ترین موسیقی‌ها، موسیقی ناشی از قرآن کریم است که یکی از انواع موسیقی‌های مذهبی است. طوسی (۱۳۸۲) مینویسد: اصولاً "باشکوهترین بعد

اعجاز بیانی قرآن، همسازی با نغمه های دلنشین و آهنگهای وزین صوتی است. آهنگ و آوای موسیقی قرآن کریم دارای چنان ساختار، اندام و پیوند استواری است که جوش و خروش به تلاوت بخشیده و وجد و شعفی در شنوندگان به وجود میآورد و شنوندگان را از هر قوم و قبیله و فرهنگی که باشند تحت تاثیر قرار میدهد. قرآن نغمه ای فرح بخش و روح افزا است که روان آدمی را آرامش بخشیده از آایشها و پلیدی ها پاکیزه نموده و به سوی فضای لایتناهی آسمان معنویت به پرواز در می آورد. این نغمه غذای روح است که روان آدم را نوید خوشبختی میدهد و سعادت، طهارت و قداست ارزانی میآورد. پیامبر اکرم (ص) در اهمیت زیبا سازی قرائت قرآن فرمودند: برای هر چیز زینتی است و زینت قرآن آوای نیکو ست. تعیین واژه ها، ترکیب کلمات و جملات در آیات قرآنی زیبایی های فراوانی پدید آورده است که محققان علوم قرآنی بدان پرداخته اند. از جمله این زیبایی ها موسیقی دلپذیر و آهنگ تاثیر گذارنده آن و همچنین جلوه های دلپذیر واژه های قرآن است. در زمانی که شاعران و سخنوران توانا و قدرتمند فراوان بودند، قرآن در بالاترین، عالیترین و کاملترین شکل بیان هنری بر سینه حضرت رسول (ص) فرود آمد و قرآن از لحاظ زبان هنریرمایه ای بی نظیر و استثنایی است و یکی از وجوه اعجاز و ماندگاری قرآن همین قالب هنری است. عالیترین هنر در پیوند با صوت و صدا در اسلام تلاوت قرآن است.

هماهنگی قرآن یا به عبارت دیگر هارمونیک آیات به گونه ای است هیجان انگیز که میتوان سبک قرآن را در این زمینه نسبت به سبکهای دیگر تشخیص و تمیز داد. این هماهنگی دقیق و جذاب از انتخاب یک سلسله الفاظ شیرین است که به هنگام تلاوت طنین پرشکوه آیات الهی احساس می شود و به روح انبساط و شعفی پرشکوه میبخشد و روح را در عالمی هیجان افزا سیر میدهد. قرآن صورتی است که میتوان آنرا بسان آهنگ شیرین و دلنواز و روح افزایی دانست که گوشها از شنیدن آیات جذابش هرگز خسته و ملول نمیشوند زیرا عباراتش چنان با عظمت و شکوه و خوش نوایی نهاده شده که گویی نتهای موسیقی اصیل هستند که به جان آدمی زمزمه و ترنم میکنند و چنان آیات قرآن با هارمونیک اصوات منطبق است که صدایش آرامبخش است. با توجه به موثر بودن آوای قرآن در کاهش امراض درونی و بیرونی و با در نظر داشتن محاسنی نظیر صرف وقت و مخارج کمتر و بی خطر بودن میتوان از آن برای کاهش اضطراب قبل از عمل بیماران توصیه نمود. مطالعه و بهره گیری از پژوهشهای مرتبط با موضوع مورد بحث نه تنها در شناسایی جنبه های مختلف موضوع مورد تحقیق مفید خواهد بود بلکه مسیر فعالیتهای پژوهشی آنی را نیز روشن مینماید. پژوهش نیمه تجربی به منظور بررسی تاثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب بیماران قبل از آنژیوگرافی عروق کرونر در یکی از بیمارستانهای دانشگاه علوم پزشکی گیلان انجام گرفته است. نمونه های پژوهش شامل ۱۰۸ نفر از بیماران منتخب آنژیوگرافی عروق کرونر بودند که بطور تصادفی ۴۰ نفر به عنوان گروه شاهد و ۴۰ نفر به عنوان گروه آزمون انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ای سه قسمتی شامل مشخصات فردی، پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشمیل برگر و چک لیست حیاتی شامل میزان فشار خون و تعداد نبض و تنفس بود. ابتدا میزان اضطراب و علائم حیاتی تمامی واحدهای مورد پژوهش گروه شاهد و آزمون در روز قبل از آنژیوگرافی تعیین گردید. سپس در روز آنژیوگرافی حدود ۱/۵ ساعت قبل از آنژیوگرافی برای واحدهای مورد پژوهش در گروه آزمون به مدت ۲۰ دقیقه آوای قرآن پخش گردید و پس از آن قبل از آنژیوگرافی مجدداً "میزان اضطراب و علائم حیاتی گروه آزمون و شاهد تعیین گردید و پس از جمع بندی امتیازات پرسشنامه اشمیل برگر، بیماران به دو دسته مضطرب و غیر مضطرب دسته بندی شدند. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان میدهد که میزان اضطراب آشکار روز آنژیوگرافی در گروهی که به آوای قرآن گوش داده اند بسیار کمتر از گروهی است که به آوای قرآن گوش نداده اند همچنین میزان تغییر علائم حیاتی ناشی از اضطراب نیز در گروه اول بسیار کمتر است. همچنین ارتباط معنی داری ($p < 0.001$) بین سن، جنس، شغل، و وضعیت تحصیلی و سابقه گوش کردن به قرآن با میزان اضطراب وجود داشت.

در همین رابطه عطاری و همکاران (۱۳۷۷) مطالعه ای تحت عنوان بررسی آوای قرآن بر کاهش اضطراب و پیوت علائم حیاتی بیماران قبل از بیهوشی انجام دادند. این تحقیق روی ۶۰ بیمار ۲۰ تا ۵۰ ساله باسواد و مسلمان که کاندید عمل جراحی شکم یا اندام بودند صورت گرفت. بیماران به دو گروه شاهد و آزمون تقسیم شدند. علائم حیاتی و میزان اضطراب هر دو گروه در شب قبل از عمل اندازه گیری و ثبت شد. صبح روز عمل پس از ورود به اتاق ریکاوری با استفاده از ضبط صوت

و هدفون به مدت ۲۰ دقیقه آیات کلام الله مجید برای گروه آزمون پخش گردید بطوریکه زمان خاتمه تلاوت قرآن مصادف با قرار گرفتن بیمار روی تخت عمل جراحی بود. در بیماران گروه شاهد فقط هد فون گذاشته شد و هیچ صوتی پخش نگردید. پس از قرار گیری روی تخت عمی مجدداً علائم حیاتی و پرسشنامه اضطراب کنترل شد. نتایج حاصله توسط تستهای آماری تجزیه و تحلیل گردید. نتایج حاصله نشان داد که میزان اضطراب ($P=0/002$) در گروه آزمون پایینتر بود و همچنین تغییرات علائم حیاتی در گروه آزمون کمتر از گروه شاهد بود. با توجه به موثر بودن آوای قرآن در کاهش اضطراب بیماران و ثبوت علائم قلبی و عروقی، میتوان از آن برای تمام بیماران استفاده نمود.

منابع:

- تجویدی، منصوره. میزان تاثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب در بیمارستانهای منتخب تهران. پایان نامه جهت اخذ کارشناسی ارشد پرستاری. دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه تربیت مدرس ۱۳۷۷.
- عطازی، محمد علی و همکاران. بررسی تاثیر آوای قرآن بر کاهش اضطراب و ثبوت علائم حیاتی بیماران قبل از بیهوشی. طب و تزکیه. شماره ۳۷. تابستان ۱۳۷۹.
- مایلان و سادوک. خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی. نصرت الله پورافکاری. تهران، انتشارات شهر آب - ۱۳۸۲
- نصیری طوسی، محسن. تظاهرات اصلی و درمان بیماریها و اورژانسهای طب داخلی، تهران. انتشارات گلشن ۱۳۸۲
- Carven & etal. Fundamental of Nursing. philadelphia. lippincott company. 2000
- Budge – jeffrey etal. " Music therapy in the pre oprating area". PSL Group. 2000. pp: 1-5
- Chean, Tracy. "Music Therapy in critical care: indication and Guidelines for intervention". critical care Nurse, VOL (19). NO (3) 2002. pp: 35 – 38
- Baure, Hill. Mental Health Nursing. philadelphia. W.B.Sanders company 2004
- Lindman, Carrole. Fundamental of contemporary Nursing Practice. philadelphia. W.B.Sanders company 2003
- Phips, Wilmaej etal. Medical Surjical Nursing. ST. Louis: The C.V Mosby company 2003
- مجیدی، سید عتی. بررسی تاثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب بیماران قبل از آنژیوگرافی عروق کرونر در یکی از بیمارستانهای دانشگاه علوم پزشکی گیلان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت. ۱۳۸۰