

استعانت از قرآن و نقش آن در کاهش استرس و متعاقب آن کاهش احتمال بروز سکت قلبی

علیرضا فارسی نژاد^۱، شیوا بصیری^۲

^۱ دکتری هماتولوژی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمان (نویسنده مسئول)

^۲ دانشیار عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان ایران

چکیده

هدف: هدف از انجام این تحقیق نشان دادن نقش استعانت و بهره گیری از قرآن کریم در کاهش استرس و متعاقبا کاهش احتمال سکت قلبی است. مواد و روش: این پژوهش با بررسی متون علمی و مقالات چاپ شده در مجلات داخلی و خارجی، استناد به آیات قرآن کریم و همچنین وبسایت های معتبر صورت پذیرفته است. نتیجه: قرآن در حدود ۲۳۶ آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان سخن گفته است. یکی از این موارد آیه ۲۸ سوره رعد است. "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" همان کسانی که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد. بحث و نتیجه گیری: خداوند متعال که انسان را خلق نموده اند کلیه جوانب زندگی وی را نیز مورد توجه قرار داده و راهکارهای مقابله با مشکلات را نیز بیان فرموده اند. کافیت با استعانت از منابع در دسترس که مهمترین آنان فرمایشات باری تعالی در قرآن کریم است از راهکارهای ارائه شده بهره جوییم تا دچار خسران نشده و نعمات دنیوی و جزای اخروی برخوردار گردیم. مطالعات متعددی که برخی از آنها توسط محققین غیر مسلمان صورت گرفته نشان می دهد که بهترین شیوه بدون عارضه کاهش استرس و آرامش روحی همان ارتباط با خداوند بواسطه قرآن کریم است. گوش فرادادن به صوت دلنشین قرآن، برپایی نماز، توسل و ذکر از موارد دیگر است که در شادی روان و سلامت جسمی حائز اهمیتند.

واژه های کلیدی: قرآن، استرس، سکت قلبی، آرامش روحی، نماز، دعا، ایسکمی قلبی

مقدمه:

سکته قلبی عارضه خطرناکی است که حیات انسان را تهدید کرده و در اغلب موارد موجب مرگ و میر می شود. اهمیت بیماری شریان کرونر با این واقعیت روشن می گردد که حدود سی در صد بیماران در اولین حمله دچار مرگ ناگهانی می گردند. (Friesinger, 1994) تلاش برای پیشگیری از سکته قلبی پیش از وقوع آن بخش عظیمی از تحقیقات بالینی را بخود اختصاص داده است و محققین بدنبال یافتن عوامل و محرک ها و راههای پیشگیری از آن هستند. ریتم شبانه روزی در میزان بروز رخدادهای قلبی یکی از مسایلی بود که بسرعت آشکار گردید. معمولاً وقوع سکته های قلبی در ساعات اولیه صبح بیش از اوقات دیگر است (Muller, Ludmer, Willich, ۱۹۸۷) (Muller, Stone, Turi, ۱۹۸۷) فعالیت های روزمره مانند مصرف سیگار بعلاوه مجموعه ای از احساسات منفی مثل عصبانیت، تنش و اندوه محرک عدم خونرسانی به قلب هستند. (Gullette, Blumenthal, Babyak, 1997) بررسی بر روی وقایع تلخ و بلایای طبیعی مثل جنگ (Meisel, Kutz, Dayan, 1991) و زلزله (Leor, Poole, Kloner, ۱۹۹۶) نشان داده است که این وقایع احتمال بروز سکته قلبی را افزایش می دهند.

عوامل خطرناک تهدید کننده سلامت قلبی عروقی را می توان بدو گروه عوامل قابل تغییر شامل افزایش کلسترول، افزایش فشار خون، مصرف دخانیات، میزان فعالیت بدنی و استرس زیاد و عوامل غیر قابل تغییر شامل ارث، جنس، سن و دیابت دسته بندی نمود. (بامی، بهنام پور، صادق پور، بهرام غیور مبرهن، اسماعیلی، ۱۴۰۰)

رابطه بین استرس و بیماری های قلبی از مدت ها قبل شناخته شده و استرس بعنوان یک ریسک فاکتور در بیماری های عروقی کرونر و در نتیجه سکته حاد مطرح است. به طور کلی پیشرفت تکنولوژی و زندگی مدرن امروزی موجب تغییر شیوه زندگی و شرایط اجتماعی وابسته به افزایش اختلالات استرسی و بیماری های قلبی - عروقی گشته است بطوری که امروزه مرگ و میر ناشی از بیماری های عروق کرونر با تظاهرات سندرم حاد عروقی علت اصلی مرگ و میر در جهان

است (Rosengren, Tibblin, Wilhelmsen, 1991). استرس های روانی علاوه بر این که یک فاکتور خطرناک برای عروق

کرونر است می تواند موجب سکته های حاد قلب، تاخیر در بهبود و عوارض پس از آن گردد (Ruberma, Weinblat, ۱۹۸۴) (Goldberg, ۱۹۸۴)

استرس می تواند باعث عدم خونرسانی به قلب (بدون علامت پیشرفت کننده و یا به صورت تغییرات غیر طبیعی در الکتروکاردیوگرام) و همچنین کاهش حجم ضربه ای قلب (Ejection Fraction) شود (McDermott, Eberly, 1992) مکانیسم عدم خونرسانی قلبی ناشی از استرس توسط محققین زیادی مورد مطالعه قرار گرفته است. آنها ثابت کردند که استرس های هیجانی موجب کاهش جریان خون قلب می شود. همچنین در افراد مبتلا به

تنگی خفیف عروق کرونر، استرس از راه افزایش انقباضات عروق تغذیه کننده قلب می شود و منجر به اسپاسم عروق قلب می گردد. (نطاق، فریدونی، مهدوی شهری ۲۰۱۰) علاوه بر اینها استرس همراه با افزایش فشارخون و مشکلات تنفسی می تواند عدم خونرسانی قلب را باعث شده و حتی در برخی بیماران با اختلال عروق قلب به سکنه قلب حاد منجر گردد. یکی دیگر از تاثیرات استرس مرتبط با اختلالات قلبی، افزایش تعداد پلاکت ها، تجمع و چسبندگی آنهاست که خطر ابتلا به گرفتگی عروق خونی شریانی و گرفتگی عروق قلب را افزایش می دهد. (Black, Garbutt, 2002) استرس های موثر بر قلب بدو گروه فیزیکی و هیجانی (Emotional) تقسیم شده اند. استرس فیزیکی علی رغم اینکه برای افراد سالم مفید بوده و موجب کاهش کلسترول، افزایش HDL، تنظیم فشار خون، کاهش وزن در آنها می گردد برای افرادی که بیماری کرونر قلبی دارند مضر است زیرا فعالیت های فیزیکی شدید نیاز عضلات و از جمله قلب را به اکسیژن زیاد کرده و قلب جهت دریافت اکسیژن باید فشار زیادی را متحمل گردد. بررسی های علمی تاثیر نامطلوب استرس هیجانی را بر روی قلب و عروق نشان داده است. در حقیقت استرس زیاد موجب افزایش ترشح آدرنالین، تنگی عروق، افزایش فشار خون و تغلیظ خون می شود که نتیجه آن افزایش خطر ایجاد لخته و حمله قلبی است. عده ای دیگر از محققین بر این باورند که استرس موجب بالا رفتن سطح هوموسیستئین (آمینو اسیدی که افزایش آن سلامت قلب و عروق کرونر را تهدید می کند) خون و از این طریق افزایش احتمال بروز گرفتگی شریانی و عوارض قلبی می گردد. در برخی گزارشات دیگر آمده است که استرس ممکن است مستقیماً روی عروق قلب تاثیر گذاشته و منجر به حمله قلبی گردد. از طرفی بررسی ها نشان داده که افزایش کاتکولامین، کورتیزول و تحریکات سمپاتیک در طول استرس موجب کاهش پتاسیم میوکارد، کاهش استانه تحریک الکتریکی میوکارد و در نتیجه ایجاد آریتمی میگردد. به همین دلیل مطالعه درباره سلامت روانی، ابعاد آن و عوامل ارتقا دهنده آن به علت اهمیت فراوان همیشه توجه روان شناسان، فلاسفه و پزشکان را به خود جلب کرده است. در حال حاضر دیدگاه «زیستی، روانی» دیدگاه نظری برجسته ای است که فرض اصلی آن تأثیر متقابل عوامل روان شناختی و معنوی در تعیین سلامت و بیماری است. این الگو، محور زمینه روبه رشد روان شناسی سلامت و دین است که بر مراقبت از سلامت با تأکید بر ایمان، مسائل معنوی، انجام فرایض دینی و ارتقای آنها تمرکز کرده است. یکی از اهداف حوزه روان شناسی سلامت و دین، بررسی عوامل روان شناختی مانند برپایی نماز، اطمینان قلبی ناشی از ایمان و تلاوت قرآن است که بر پیشگیری و درمان بیماری اثر می گذارد. بنابراین با اطمینان کامل از اینکه آرامش روانی و عاطفی مهم ترین نیاز فراگیر انسان در عرصه گیتی است باید دنبال روش و یا روش های دسترسی به آن بود. غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می برند و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خودفریبی نکرده و در پی راه حل های بیهوده نباشد. استفاده از داروهای مختلف نه تنها منجر به بهبودی کامل نمی شود بلکه عوارض سوپی را نیز بر بدن تحمیل می کند که از جمله آن از مواردی چون ۱-

اعتیاد به مصرف دارو و عدم توانایی در ترک آنها ۲- عوارض گوارشی، کبدی، کلیوی و مغزی ناشی از مصرف دارو ۳- خواب الودگی و عدم توانایی انجام کارهایی که نیاز به تمرکز و دقت دارند مانند رانندگی ۴- تحمیل هزینه های اقتصادی ۵- ایجاد تمایل به خودکشی بعلت عوارض جانبی اکثر داروهای آرامبخش ۶- تقویت حس بیماری در فرد و از دست رفتن اعتماد بنفس یاد کرد. به همین دلیل هدف پژوهش حاضر معرفی شیوه ای بدون عارضه و با کارایی فوق العاده برای برطرف نمودن استرس و تنش، ایجاد آرامش و نشاط روحی و در نتیجه پیشگیری از عوارض نامطلوب استرس روحی مانند سگته های قلبی و ترومبوزهای شریانی است. در جهان امروزی، استرس واقعی غیر قابل انکار در زندگی است و به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش بیماریها شناخته میشود. نزدیک به صد سال است که مفهوم استرس مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. این مفهوم با آن که در ابتدا بسیار مورد توجه روانشناسان بوده است، اما نخستین بررسیهای استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شدهاند. این مفهوم اکنون به موضوعی میان رشته ای در علوم انسانی، پزشکی و حوزههای وابسته تبدیل شده است. (ایزدی، پاشایی پور، ۱۳۹۰)

مواد و روش

تحقیق حاضر بر اساس چارچوب حاکم از نوع روش کیفی است که از تحلیل محتوای عرفی آیات قران استفاده شده است و همچنین بررسی متون علمی و مقالات چاپ شده در مجلات داخلی و خارجی و همچنین با استناد به آیات قران مجید صورت پذیرفته است.

نتایج

بررسی آیات الهی در قرآن کریم نشان می دهد که خداوند متعال در آیاتی به مسئله اطمینان قلبی، آرامش روحی و فرار از مشکلات ذهنی که ناشی از مصائب دنیوی است پرداخته و طریقه دستیابی به آنرا متذکر شده است. راهکارهای ارائه شده جهت تأمین بهداشت روانی عبارتند از:

۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه ای 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. (شیخیانی، امجدی، ۲۰۲۰)

۲- نقش ایمان در بهداشت روانی: «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون»، 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. آری، هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می‌افکند و او خود را تنها احساس می‌کند، تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست. (پاکزاد، رستمی، ۲۰۱۹)

۳- ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تأثیر امید در کاهش افسردگی: آری، مسلمانان، جهان را بن‌بست مشکلات نمی‌بینند و در سخت‌ترین حالات بر خدا تکیه می‌کنند و به رحمت او امیدوارند. از این‌رو با آرامش زندگی می‌کنند و مشکلات را بهتر برمی‌تابند. (شیخیانی، امجدی، ۲۰۲۰)

۴- رابطه‌ی توکل با بهداشت روانی: توکل به معنای آماده‌سازی 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 می‌کند، احساس می‌کند که تکیه‌گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست و به همین خاطر احساس ترس، اضطراب، ناراحتی و تنهایی نمی‌کند یا دست‌کم، این حالات کمتر به او روی می‌کند. (روحانی فر، ۱۳۹۶)

نمونه ای از آیات مرتبط با تامین سلامت روحی عبارتند از :

۱- " فَادْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ " یعنی مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرانه‌ام را به جای آرید و با من ناسپاسی نکنید. (قران، بقره، ۱۵۲)

۲- " فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّكَ عَلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ " پس بر خدا توکل کن که تو واقعا بر حق آشکاری یعنی آنگاه که تنها شدی و در جست و جوی یک تکیه گاه مطمئن هستی، بر من توکل نما (قران ، نمل ، ۷۹).

۳- " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ " بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشته‌اید از رحمت‌خدا نومید مشوید در حقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است. یعنی آنگاه که نومیدی بر جانت پنجه افکنده و رها نمی‌شوی، به من امیدوار باش (قران ، زمر ، ۵۳).

۴- "إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ . لِيُوقِيَهُمْ أَجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ" در حقیقت کسانی که کتاب خدا را می خوانند و نماز برپا می دارند و از آنچه بدیشان روزی داده ایم نهان و آشکارا انفاق می کنند امید به تجارتی بسته اند که هرگز زوال نمی پذیرد. تا پاداششان را تمام بدیشان عطا کند و از فزون بخشی خود در حق آنان بیفزاید که او آمرزنده حق شناس است. یعنی آنگاه که در پی تعالی و کمال هستی، نیتت را پاک و الهی کن (قران، فاطر ، ۲۹-۳۰).

۵- "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ" و پروردگارتان فرمود مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم در حقیقت کسانی که از پرستش من کبر می ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی آیند. یعنی آنگاه که دوست داری به آرزوهایت برسی، به درگاهم دعا کن تا اجابت نمایم (قران ، غافر ، ۶۰).

۶- "فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ" یعنی مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرانه ام را به جای آرید و با من ناسپاسی نکنید. یعنی آنگاه که دوست داری کسی همواره به یادت باشد، به یاد من باش که من همواره به یاد تو هستم (قران ، بقره، ۱۵۲).

۷- یاد من نماز برپا دار. یعنی آنگاه که دوست داری با من هم سخن شوی، نماز را به یاد من بخوان (قران ، طه ، ۱۴).

۸- "ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ" پروردگار خود را به زاری و نهانی بخوانید که او از حدگذرندگان را دوست نمی دارد. یعنی آنگاه که روح تشنه نیایش و راز و نیاز است، آهسته مرا بخوان (قران ، اعراف، ۵۵).

۹- "وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ" و بگو پروردگارا از وسوسه های شیطانها به تو پناه می برم. یعنی آنگاه که شیطان همواره در پی وسوسه توست، به من پناه ببر (قران ، مومنون ۹۷).

۱۰- "فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَن يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ" و اما کسی که توبه کند و ایمان آورد و به کار شایسته پردازد امید که از رستگاران باشد. یعنی آنگاه که لغزش ها روح را آزرده ساخت، در توبه به روی تو باز است (قران، قصص، ۶۷).

۱۱- "وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ" و در دل خویش

پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس بی صدای بلند یاد کن و از غافلان مباش (قران، اعراف ۲۰۵).

۱۲- "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا. وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا. هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا." ای مؤمنین! خدا رو زیاد یاد کنید و صبح و شب تسبیحش کنید. او

کسی هست که خودش و فرشته هاش بر شما درود و رحمت می فرستند تا شما رو از تاریکی ها به سوی روشنایی

بیرون بیارن . خدا نسبت به مؤمنین مهربونه (قران، احزاب، ۴۱-۴۳).

۱۳- "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به

یاد خدا آرام می گیرد آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد (قران، رعد، ۲۸)

بحث

مطالعات آماری و بالینی متعددی نشان دادند که استرس می تواند میزان مرگ و میر مربوط به سکتة حاد را افزایش دهد. از هر ۷ نفر امریکایی بالغ که دچار حمله قلبی می شوند یک نفر دچار استرس می باشد. استرس طولانی مدت و مزمن باعث افزایش فشار خون به همراه بالا رفتن کلسترول می شود استرس می تواند موجب آزاد شدن هورمون هایی شود که تولید لخته خون را در بدن تسهیل کند. کافئین و دخانیات می توانند در هر دقیقه ۱۴ بار ضربان قلب را افزایش دهند ولی اگر همراه با استرس مصرف شوند این افزایش به ۳۸ بار در دقیقه می رسد. یک فرد سیگاری در شبانه روز ضربان قلبش ۲۰۱۶۰ بار بیشتر از یک فرد عادی می زند. ولی اگر این فرد سیگاری دچار استرس هم بشود این رقم به ۵۴۱۳۰ ضربه می رسد. میزان استرس در مردان کارگر ۰/۲۷ در میلیون است در حالی که در زنان کارگر این رقم به ۰/۴۹ در میلیون می رسد. عواملی مانند سابقه فامیلی، سن کمتر از ۴۵ سال و کارمند بودن می توانند در ایجاد استرس دخالت داشته باشند. نسبت توسعه عوارضی که در بیماران با انفارکتوس حاد میوکارد (AMI) اتفاق می افتد در افرادی که دچار استرس باشند به طور مشخص بالاتر از آن هایی است که فاقد استرس می باشند (Case, Moss, Case, McDermott, 1992, Eberly).

استرس می تواند موجب هیجان، افزایش فشار خون، خستگی، افسردگی، سر درد میگرنی، اختلالات تنفسی و عضلانی، مسایل جنسی، اشکال در خواب و ضایعات جلدی بشود. ضمناً افراد دچار استرس فاقد زندگی توأم با شادی و خوشحالی هستند. مطالعات زیادی نشان داده است که استرس علاوه بر افزایش ۳ - ۲ برابری عوارض انفارکتوس حاد میوکارد، طول مدت بستری شدن و درمان این بیماران در بخش های مراقبت ویژه را نیز بیشتر می کند. استرس یک عامل خطرناک برای بیماری

های عروق کرونر از راه ایجادسفتی و ضخیم شدن دیواره سرخ رگ ها می باشد. علاوه بر این استرس می تواند از راه اسپاسم عروق کرونر و فعال کردن سیستم آدرنژیک ایجاد AMI را به ۲ برابر افزایش دهد که این عمل استرس به عنوان یک فاکتور مستقل به حساب می آید (Chalmers, Hickey, Newton, Lin, Sibbritt, McLachlan 2022)

متاسفانه پزشکان به فاکتورهای روانی در تشخیص و درمان این بیماران توجه خاصی مبذول نمی دارند. بسیاری از محققین و متخصصین بیماری های قلب و عروق شرح داده اند که بسیاری از اطبا به این موضوع توجه ندارند که فاکتورهای روانی و استرس در تشخیص و درمان بیماری AMI دخالت دارند و حتی نسبت استرس یا اختلالات روانی مانند هیجان، افسردگی یا مجموعه آن دو در بیماری AMI بسیار بالا بوده و حتی تا ۸۵ درصد می رسد (Case, Moss, Case, McDermott, Eberly, 1992)

در مطالعه دیگری که در روی ۳۹ بیمار مبتلا به ضایعات عروق کرونر ناشی از استرس های روانی به عمل آمده مشاهده شده است که ۵۹ درصد این بیماران دارای حرکات غیر طبیعی در جدار میوکارد بوده و ۸۳ درصد آن ها از ایسکمی میوکارد بدون علامت رنج می بردند که در آن ضربانات قلب پایین بوده و با ضربانات قلب ناشی از تمرینات بدنی کاملاً متفاوت بود (LaVeau, Rozanski, Krantz, Cornell, Cattanaach, Zaret, ۱۹۸۹). در آزمایش تجربی بر روی مدل حیوانی مشاهده گردید که ایجاد تنگی نسبی عروق کرونر در حیوان مورد آزمایش و تولید اضطراب توسط کاهش جریان خون کرونر (در حدود ۳۵ درصد و به مدت ۴ - ۲ دقیقه) متعاقب یک بحران اضطراب، باعث تغییرات مشخصی در ECG و تغییرات قطعه ST در طرفی که تنگی برقرار شده میگردید. در مطالعات بعدی نشان داده شد که در بیماران تحت استرس، عوارض قلبی عروقی ۳ - ۲ بار بیشتر از بیماران بدون استرس بروز می کند که برخی از دانشمندان مرگ و میر این بیماران را نیز تا این حد می دانند (۳۴). طبق آمار به دست آمده از بیماران مبتلا به AMI همراه با استرس، آریتمی قلبی شایع ترین عارضه ای است که به طور مشخص در آن ها دیده می شود. البته عوارض دیگری مانند نارسایی قلبی، پریکاردیت، طولانی شدن درد سینه و شوک کاردیوژنیک در این مبتلایان اتفاق می افتد. مرگ ناشی از این عوارض در بیماران با استرس نیز بالاتر است. به علاوه در طول استرس حاد، تغییرات همودینامیک و اختلال عملکرد آندوتلیال می توانند باعث تشدید AMI در محل پارگی ضایعه شده و منجر به مرگ شوند. نکته جالب دیگر آن که بیماران دچار استرس اغلب جوانان زیر ۴۵ ساله بوده و افراد مسن ظاهراً بیشتر از نظر ضایعه ارگانیک و بدنی نسبت به وضعیت روانی مورد توجه می باشند که جدا کردن این دو از هم به مطالعات دقیق تری نیازمند است. (Rozanski, Bairey, Krantz, Friedman, ResserMorell, Hilton-Chalfen, Hestrin, Bietendorf, ۱۹۸۸)، بدین ترتیب روشن می شود که استرس نه تنها به عنوان فاکتور خطرناک در ایجاد بیماری عروق کرونر

نقش دارد، بلکه همچنین یک عامل پیش گویی کننده مستقل است که می تواند عوارض و مرگ و میر را در بیماران مبتلا به AMI افزایش دهد. بنابراین استرس نیز مانند سایر فاکتورهای خطر ساز بالینی مانند افزایش فشار خون و دیابت قندی احتیاج به مراقبت و کنترل دارد و اگر چنین عمل شود عوارض AMI و مرگ و میر در طول مراقبت های ویژه پزشکی نیز کاهش می یابد.

حال که به نقش اثبات شده استرس در ابتلا به عوارض قلبی عروقی پی بردیم به رهنمودهای قرآن کریم و راهکارهایی که برای مقابله با آن پیش رویمان قرار داده می پردازیم تا بدینوسیله نشان دهیم چگونه می توان با استعانت از این کتاب مقدس علاوه بر تقرب به خداوند بزرگ و رشد معنوی به مقابله با مشکلات و عوارض روحی روانی ناشی از آن پرداخت.

قرآن کریم در سوره مبارکه رعد آیه کریمه ۲۸ می فرماید "الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" یعنی با ذکر خداوند دلها آرام می گیرد. در تحقیقات شیخیایی و امجدی در سال ۲۰۲۰ به این نتیجه رسیده بود که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن و نیز صدای این لفظ، موجب آرامش روحی می شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می کند. این پژوهشگر غیرمسلمان هلند طی گفتگویی در این باره گفت: پس از انجام تحقیقاتی سه ساله که بر روی تعداد زیادی مسلمان که قرآن می خوانند و یا کلمه "الله" را می شنوند، به این نتیجه رسیدم که ذکر کلمه جلاله «الله» و تکرار آن و حتی شنیدن آن، موجب آرامش روحی می شود و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می کند و نیز به تنفس انسان نظم و ترتیب می دهد. وی در ادامه افزود: بسیاری از این مسلمان که روی آنان تحقیق می کردم از بیماری های مختلف روحی و روانی رنج می بردند. من حتی در تحقیقاتم از افراد غیرمسلمان نیز استفاده کرده و آنان را مجبور به خواندن قرآن و گفتن ذکر «الله» کردم و نتیجه باز هم همان بود. خودم نیز از این نتیجه به شدت غافلگیر شدم، زیرا تأثیر آن بر روی افراد افسرده، ناامید و نگران، تأثیری چشمگیر و عجیب بود. این پژوهشگر هلندی همچنین گفت: از نظر پزشکی برایم ثابت شد که حرف الف که کلمه «الله» با آن شروع می شود، از بخش بالایی سینه انسان خارج شده و باعث تنظیم تنفس می شود، به ویژه اگر تکرار شود و این تنظیم تنفس به انسان آرامش روحی می دهد. حرف لام که حرف دوم «الله» است نیز باعث برخورد سطح زبان با سطح فوقانی دهان می شود. تکرار شدن این حرکت که در کلمه «الله» تشدید دارد نیز در تنظیم و ترتیب تنفس تأثیرگذار است. اما حرف هاء حرکتی به ریه می دهد و بر دستگاه تنفسی و در نتیجه قلب تأثیر بسیار خوبی دارد و موجب تنظیم ضربان قلب می شود.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت، حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری. امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. ایمان قوی، توکل

به خداوند و اجرای فرایض دینی علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می کند موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی های روزمره می شود. بدین ترتیب ابعاد معنوی، جسمانی با یکدیگر هماهنگ می شوند. هر زمانی که کسی به این ندای درون خود که همانا لبیک به نیروی جاذبه ذات حق است لبیک بگوید راه توحید به سوی او باز می شود. هر چه این لبیک پابرجاتر باشد، اثر وحدت بیشتر است. فردی که درصدد کسب سلامت و هدایت است و به دنبال یافتن الگویی برای ابراز عشق درونی اش در زندگی روزمره می باشد به این راه قدم می گذارد (افروز، ۱۳۶۹).

قران کریم بهترین روش برای زندگی و سیره فراگیری است که اخلاق، ارزش ها و فضایل رفتاری را دربرمی گیرد. از این طریق است که فرد مؤمن با برون ریزی هیجانی خود، تخلیه همه ناپاکی ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود برمی دارد. پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. نتایج تحقیقات فراوان نشان می دهد که ایمان قلبی، توسل و انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنش ها و تأملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است. در یک مطالعه تحقیقی که نقش بهزیستی مذهبی و وجودی، سبکهای مقابله ای و حس انسجام در تنیدگی افراد سالخورده انجام شد، براساس یافته ها، بهزیستی مذهبی و وجودی، سبکهای مقابله ای و حس انسجام با تنیدگی افراد سالخورده رابطه داشته و می تواند نحوه رفتار افراد سالخورده را تبیین کند. لذا آموزش سالمندان جهت توانمندسازی آنها در این زمینه ها پیشنهاد می شود. (هاشمی ۲۰۱۹) در مطالعه دیگری که از سوی پارگامنت انجام شد، نتایج نشان داد دین نقش مهمی در رویارویی با تنیدگی های روزمره دارد و می تواند اثرات بحران های شدید زندگی را تعدیل کند. از نظر وی افراد متدین در هنگام ارزشیابی نوع اول (آیا این رویداد به صورت بالقوه خطرناک است) و ارزشیابی نوع دوم (آیا من می توانم با این رویداد مقابله کنم) برای مقابله با تنیدگی به خوبی از دین و فرایض دینی استفاده می کنند. زیرا واکنش آنها به فشار روانی تحت تأثیر عواملی از جمله حمایت اجتماعی، سخت کوشی، سبک مشکل گشایی و نظیر آن قرار می گیرد که در افراد متدین موجب کاهش تنیدگی می شود پس مهمترین تأثیری که دین برای مقابله با تنیدگی دارد، نقش آن در کاهش فشار روانی و تأمین سلامت روانی خانواده ها است. (Pargament, Kenneth, Crystal. Park, 2001) امروزه بسیاری از روان شناسان دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی، تشویق و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست برطرف می کند. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد. توماس هاسلیوپ (۱۹۹۵) پزشک معروف هلندی در این باره می گوید: «مهم ترین جواب آرام بخش که من در طول سال های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم نماز است. من به عنوان یک پزشک می گویم مهم ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنش ها و اضطراب ها و افسردگی های روزمره است و من تا کنون شناخته ام نماز است.» حالت تمدد اعصاب و آرامش

روانی ناشی از نماز انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران روانی همواره از آن رنج می برند رها می کند. زیرا چنین حالت هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد (معرفی، الدین حسینی، ۲۰۲۰). انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور و مواردی اضطراب انگیز و یا باحالتی که او را افسرده می سازد، مواجه می شود. تکرار بی حد و نشان این موارد با یادآوری آنها در تمدد اعصاب، آرامش نفسانی و سلامت روانی، پس از نماز ارتباط می یابد و به این ترتیب فرد از اضطراب و نگرانی ناشی از این امور یا موارد رها می شود. تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان درمان گران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. روان درمانگران معاصر از جمله ژوزف ولی (۱۹۵۴) برای درمان اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می کنند که به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است. در این روش درمان گر می کوشد میان موارد اضطراب انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت آرامش روان، رابطه ایجاد کند. پر واضح است که وجه تشابه میان روش روان درمانی و اثر درمانی منتج از نماز، بسیار مشهود است. انسان بلافاصله پس از نماز به ذکر دعا و تسبیح می پردازد که این تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی را موجب می شود. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می کند به او پناه می برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی برخوردار می شود. علاوه بر مسائلی که ذکر شد، بیان مشکلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش روانی می شود. این زمان، یک زمان طلایی است که فقط در اختیار افرادی که به اقامه نماز می پردازند، قرار می گیرد. به طور کلی تحقیقات متعدد روان شناسان نشان می دهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان گر رو به بهبود می رود. حال تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب یاری بپردازد، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می کند. ملاحظه می شود که همان نتیجه ای که در یک روان درمانی مؤثر و موفق حاصل می شود، از نماز نیز به دست می آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود. در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می کند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ تواناتر می شود.

نکته دیگری که در ارتباط با قرآن مطرح بوده و می تواند به انسان آرامش دهد صوت قرآن کریم است. یکی از روش های کاهش اضطراب روش های "تن آرامی" و "موسیقی درمانی" است. بدیهی است که انتخاب یک روش درمانی بدون عارضه، کم

هزینه، سالم و ساده نظیر موسیقی درمانی از ارجحیت برخوردار است. یکی از صداهاى دلنشین و جذاب، آوای عرفانی قرآن کریم است. کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود، آنچنان بر روح و جسم اثر می نماید که گویی بعد از شنیدن آن انسان تازه متولد شده و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی می نماید. هراس و نگرانی را از دل می زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می کند. همانگونه که در قرآن آمده "الا بذكر الله تطمئن القلوب"، ۲۶۰ بار کلمه "ذکر" آورده شده است که منظور یادآوری است. بهداشت روان انسان بحث سراسر قرآن کریم است. قرآن در حدود ۲۳۶ آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان سخن گفته است. قرآن آرامش و امنیت را، راه دستیابی به سلامت روان می داند. مطالعات انجام شده با مضمون تاثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون های تشخیصی، بیانگر تاثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم می باشد. لذا جهت برخورداری از آثار معنوی قرآن، بهره گیری از این کلام الهی به عنوان یک روش تسکین دهنده ی مفید و قابل دسترسی برای کاهش اضطراب پیش از آزمون دانشجویان پیشنهاد می شود. چرا که نظم آهنگ واژگان قرآن، نغمه دلکش و نوایی دلپذیر می آورد، نوایی که احساسات آدمی را برمی انگیزد و دل ها را شیفته خود می کند. نوای زیبای قرآن برای هر شنونده ای، هرچند غیر عرب، جذاب و روح بخش است.

نتیجه گیری

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه های آن را می توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت کاوید. شفابخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. روانشناسان غربی نیز، در عصر حاضر پژوهش های وسیعی در خصوص مذهب با بهداشت روانی انجام داده و به نتایج مثبتی رسیده اند؛ از جمله اینکه آنها اذعان کرده اند عبادت و انجام اعمال دینی، سپری ایمنی در مقابل بیماری هاست. عمر دینداران طولانی تر و سیستم دفاعی بدن آنها قوی تر است؛ به گونه ای که کمتر از غیر مذهبی ها در بیمارستان بستری می شوند. حال که نقش استرس در ایجاد بیماری های مختلف جسمی و از جمله سکنه قلبی مورد تایید محققین قرار دارد، برای از بین بردن استرس باید بدنبال راهکاری گشت که با وجود راندمان بالا عوارض و هزینه اندکی داشته باشد. بهترین شیوه بدون عارضه همان ارتباط با خداوند بواسطه قرآن کریم، روایات، احادیث و سیره پیامبران و ائمه است. گوش فرادادن به صوت دلنشین قرآن، بهره گیری از فرامین آن، برپایی نماز، توسل و ذکر از مواردی است که می توان به آن اشاره نمود. پس نتیجه می گیریم که خداوند متعال که انسان را خلق نموده اند کلیه جوانب زندگی وی را نیز مورد توجه قرار داده و راهکارهای مقابله با مشکلات را نیز بیان فرموده اند. کافیهست با استعانت از منابع در دسترس که

مهمترین آنان فرمایشات باری تعالی در قرآن کریم است از راهکارهای ارائه شده بهره جوییم تا دچار خسران نشده و نعمات دنیوی و جزای اخروی برخوردار گردیم.

منابع

- ۱-Black PH, Garbutt LD. Stress, inflammation and cardiovascular disease. *Journal of Psychosomatic Research*. 2002; 52(1): 1-23
- 2-Case RB, Moss AJ, Case N, McDermott M, Eberly S. Living alone after myocardial infarction. Impact on prognosis. *JAMA*. 1992 Jan 22;267(4):515-519
- 3-Friesinger GC. The natural history of atherosclerotic coronary heart disease. In: Schlant RC, Alexander RW, ed. *Hurst's the heart*, 8th ed. New York: McGraw-Hill, 1994:1199.
- 4-Gullette ECD, Blumenthal JA, Babyak M, et al. Effects of mental stress on myocardial ischemia during daily life. *JAMA* 1997; 277:1521-6
- 5-Leor J, Poole WK, Kloner RA. Sudden cardiac death triggered by an earthquake. *N Engl J Med* 1996; 334:413-9.
- 6-Muller JE, Ludmer PL, Willich SN, et al. Circadian variation in the frequency of sudden cardiac death. *Circulation* 1987; 75:131-8.
- 7-Muller JE, Stone PH, Turi ZG, et al. Circadian variation in the frequency of onset of acute myocardial infarction. *N Engl J Med* 1985; 313:1315-22.
- 8-Meisel SR, Kutz I, Dayan K, et al. Effect of Iraqi missile war on incidence of acute myocardial infarction and sudden death in Israeli civilians. *Lancet* 1991; 338:660-1.
- 9-Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press..
- 10-Rozanski A, Bairey CN, Krantz DS, Friedman J, Resser KJ, Morell M, Hilton-Chalfen S, Hestrin L, Bietendorf J, Berman DS. Mental stress and the induction of silent myocardial ischemia in patients with coronary artery disease. *N Engl J Med*. 1988 Apr 21;318(16):1005-1012.

۱۱-بقره آیه ۱۵۲

۱۲-نمل آیه ۷۹

۱۳- زمر آیه ۵۳

۱۴- فاطر آیه ۲۹-۳۰

۱۵- غافر آیه ۶۰

۱۶- بقره آیه ۱۵۲

۱۷- طه آیه ۱۴

۱۸- اعراف آیه ۵۵

۱۹- مومنون آیه ۹۷

۲۰- قصص آیه ۶۷

۲۱- اعراف آیه ۲۰۵

۲۲- احزاب آیه ۴۱-۴۳

۲۳- رعد آیه ۲۸

۲۴- افروز، غلامعلی (۱۳۶۹). ضرورت ارزیابی مستمر از تأمین نیازهای اساسی و بهداشت روانی دانش آموزان. تهران. نشریه پیوند. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

۲۵- بامی، بهنام پور، صادق پور گیلده، غیور مبرهن، اسماعیلی، حبیب الله. مقایسه نتایج مدل رگرسیون لجستیک و الگوریتم CART در تعیین عوامل پیش آگهی دهنده ابتلا به بیماری عروق کرونر در شهر مشهد. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۳۱ (۱۹۵)، ۱-۱۱.

۲۶- ایزدی، ا. و پاشایی پور، ش. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر سطح استرس بیماران قلبی بستری. نشریه دانشکده پرستاری و مامایی

۲۷- پاکزاد، عبدالعلی، رستمی، جلالی. (۲۰۱۹). بررسی روان شناختی آثار گناه و سلب ایمان بر کارکردهای تربیتی و بهداشت روان. *قرآن و طب*، ۴ (۲)، ۹۵-۱۰۰.

۲۸- شیخیانی، امجدی، مهرناز. (۲۰۲۰). تاثیر آموزه ها و آیات قرآن بر سلامت روان. *همایش ملی قرآن و روان شناسی*، ۸۹-۱۰۴.

۲۹- روحانی فر محمدباقر. بررسی تحلیلی نسبت سنجی معنویت و بهداشت روانی، نمونه پژوهی جایگاه توکل و نقش آن در ایجاد و حفظ بهداشت روانی. ۱۳۹۶.