

## نقش انس با قرآن در سلامت روان جوانان

نجمه مصلاهی پور یزدی<sup>۱</sup>، رضا بنی اسدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> طلبه سطح ۳، رشته مشاوره خانواده با رویکرد اسلامی، حوزه علمیه خواهران امام حسین ع یزد، یزد، ایران  
<sup>۲</sup> استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

### چکیده

جووانی از جهاتی بهترین دوره زندگی انسان است و همان‌طور که پایه‌گذاری بسیاری از کمالات مادی و معنوی در این دوره صورت می‌گیرد شروع بسیاری از انحرافات مادی و معنوی انسان نیز در همین دوره آغاز می‌شود. از این رو تربیت صحیح دوره جووانی از اهمیت به سزایی برخوردار است و در این میان انس با قرآن و مقاهیم متعالی آن نقش منحصر به فردی در رشد و شکوفایی جوان ایفا می‌کند. این پژوهش به روش توصیفی تحلیلی بوده و در صدد است تا با بیان آثار انس با قرآن در سلامت روان جوانان گامی در راه تربیت بهتر جوانان بردارد تا به این وسیله هم از مهجوریت قرآن در میان جوانان بکاهد و هم با ایجاد سلامت روانی ایشان مقدمات وصول به کمالات مادی و معنوی ایشان را فراهم آورد.

**واژه‌های کلیدی:** قرآن، انس با قرآن، سلامت روان، جوانان

## ۱. مقدمه

این یکی از راه‌های تضمین سلامت روان در جوانان انس و همنشینی با قرآن است. در منابع اسلامی، روایات فراوانی در اهمیت انس با قرآن ذکر شده است. رسول خدا (ص) درمان همه سردرگمی‌های تاریک و روشن‌ترین دلیل به سوی بهترین راه را قرآن معرفی می‌کند: «فَإِذَا التَّبَسَّتُ عَلَيْكُمْ الْفِتْنُ كَقَطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ فَعَلَيْكُمْ بِالْقُرْآنِ... وَهُوَ الدَّلِيلُ يَدُلُّ عَلَى خَيْرِ سَبِيلٍ» (الکلینی، ۱۴۰۷ق، ص ۵۹۹-۶۰۰). امام سجاد(ع) نیز فرمودند: «لَوْ مَاتَ مَنْ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَمَا اسْتَوْحَشْتُ بَعْدَ أَنْ يَكُونَ الْقُرْآنُ مَعِيَ» (الکلینی، ۱۴۰۷ق، ص ۶۰۲). وقتی قرآن با من باشد، اگر همه کسانی که ما بین مشرق و مغرب هستند بمیرند (کسی زنده نماند و من تنها باشم)، هرگز از تنهایی وحشت نمی‌کنم. قطعاً با کوتاهی نسبت به قرآن مورد عتاب حضرت رسول اکرم(ص) قرار خواهیم گرفت چنان‌که قرآن کریم به این امر اشاره کرده و می‌فرماید: «یا رب ان قومی اتخذوا القرآن مهجوراً» (فرقان / ۳۰).

از طرف دیگر نباید از دوره و سن جوانی غافل شویم. جوانی بهترین دوره برای رسیدن به نشاط معنوی و کمال است. توجه ویژه رسول خدا (ص) نیز اهمیت این نکته را می‌رساند. ایشان فرموده اند: «مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَهُوَ شَابٌّ مُؤْمِنٌ اخْتَلَطَ الْقُرْآنُ بِلَحْمِهِ وَدَمِهِ» (الکلینی، ۱۴۰۷ق، ص ۶۰۳) یعنی هرگاه جوان مومنی قرآن را قرائت کند، قرآن با گوشت و خونس در می‌آمیزد. در رابطه با مفهوم انس با قرآن، مراتب، شرایط، موانع و حتی تاثیرگذاری قرآن بر روی انسان پژوهش‌هایی صورت گرفته است؛ مقاله «شرایط و موانع انس با قرآن» تألیف سید محمد موسوی مقدم که در آن انس با قرآن را یکی از برنامه‌های مهم در فرهنگ اسلامی و جزء جدایی ناپذیر دین و ایمان دانسته است و حصول این امر را در صورتی ممکن دانسته که انسان در گام نخست، انس با قرآن را یک ضرورت دانسته و نیاز به آن را با همه وجود درگ کند و در گام بعدی شرایط و مقدمات آن را فراهم سازد و مرحله به مرحله آن را به اجرا گذارد و چنان‌چه در این مسیر با موانعی مواجهی شد با عزم و اراده آن‌ها را از برطرف کند. (ر.ک: موسوی مقدم، ۱۳۹۰، ۳۳-۴۱) مقاله دیگر مقاله «مراتب و آثار انس با قرآن در آیات و روایات» تألیف محمد رادمند است که در آن با استفاده از بیانات بزرگان و با بهره‌گیری از آیات و روایات و بررسی پاره‌ای از مقالات مربوط به قرآن و انس با آن نگارش یافته است (رادمند، ۱۳۹۵، ص ۲۹-۴۰). مقاله «مفهوم انس با قرآن و آثار آن در سبک زندگی اسلامی» تألیف خدیجه امینی نورو نیز در همین راستا به رشته تحریر درآمده است. این مقاله ضمن بررسی مفهوم حقیقی انس با قرآن از رهگذر تاکید بر معنای لغوی این واژه، انس با قرآن را در معنای آرامش یافتن و رسیدن به سکینه در محضر قرآن می‌داند و در ادامه مهم‌ترین آثار انس با قرآن را از رهگذر آیات و روایات مورد مطالعه قرار می‌دهد (امینی نورو، ۱۳۹۶، ص ۱۰۷-۱۲۰).

برخی از پژوهشگران مخاطب موضوع را محدود کرده‌اند مانند مقاله «شیوه‌های انس با قرآن کریم در میان مددجویان و بررسی آثار آن» که به موضوع انس با قرآن در بین مددجویان پرداخته است (ر.ک: عابدی اردکانی، ۱۳۹۲، ص ۱۶-۲۰)، و نیز مانند مقاله «تاثیر انس با قرآن بر سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی» که انس با قرآن را در میان دانشجویان بررسی کرده است (حسینی، ۱۴۰۰، ص ۹-۱۳) اما با وجود اهمیتی که دوره جوانی دارد و تاثیرات بسیار مفیدی که انس با قرآن بر جوان می‌تواند بگذارد هیچ کدام از مقالات تحریر شده به این موضوع خاص نپرداخته‌اند تنها یک مقاله نزدیک به این موضوع تحت عنوان «تاثیر انس با قرآن بر بهداشت و سلامت روانی نوجوانان و جوانان» (ر.ک: رستمی نسب دولت آباد، ۱۳۹۶، ص ۳۷-۴۷) مشاهده شد که مطالب مد نظر این پژوهش را پوشش نمی‌داد.

این پژوهش میان‌رشته‌ای به روش توصیفی تحلیلی بوده و گردآوری اطلاعات نیز کتابخانه‌ای می‌باشد.

## ۲. مفاهیم اصطلاحی تحقیق

## ۲-۱. قرآن

منظور از قرآن، کتاب مقدس و آسمانی مسلمانان است که طی بیست و سه سال بر پیامبر اکرم، حضرت محمد (ص) نازل شد و الان در اختیار تمامی مسلمانان جهان قرار دارد.

## ۲-۲. انس با قرآن

مفهوم انس با قرآن چیزی فراتر از تلاوت و یا حتی مداومت بر تلاوت است زیرا انس در فرهنگ فارسی به معنای آرامش و خو گرفتن آمده است (معین، ۱۳۸۶ ش، ص ۲۰۴) و چه بسا افرادی که مداومت بر تلاوت قرآن دارند ولی از آرامش درونی بی بهره اند! شاید بتوان انس با قرآن را اینگونه معنا کرد: «آرامش یافتن در کنار آن و غلبه بر شهوت و غضب» (بنام و امینی، ۱۳۹۶ ش، ص ۱۱۰) که این معنا جز با طی مراحل مختلفی از جمله شنیدن یا خواندن، تدبر و تفکر و عمل به دستورات آن محقق نمی شود. پس مهمترین مرحله و کامل کننده ترین مرحله از مراحل انس با قرآن که بدون آن انس با قرآن واقعی محقق نمی شود، مرحله عمل به آن است. همان طور که امام صادق (ع) فرموده اند: «علیکم بالقرآن فما وجدتم آیه نجا بها من کان قبلکم فاعملوا به و ما وجدتموه ممّا هلك من کان قبلکم فاجتنبوه» (عیاشی، ۱۳۸۰ ش، ص ۵) یعنی بر شما باد انس با قرآن، پس هنگام تلاوت هر آیه ای یافتید که کسانی پیش از شما با عمل به آن نجات یافته اند شما هم به آن عمل کنید و هر آیه ای را یافتید که بیانگر عوامل هلاکت و نابودی پیشینیان است از آن پرهیز کنید.

## ۲-۳. سلامت روان

در علم روان شناسی، تعاریف گوناگونی برای سلامت روان بیان شده است. به عنوان نمونه در تعریفی از سلامت روان چنین آمده است: «تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی» (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۳ ش، ص ۱۲۳). دیدگاه ها و مکاتب مختلف روان شناسی نیز تعاریف متفاوتی برای سلامت روان ارائه داده اند که بیشتر آن ها انسان محور است. آنچه در این تحقیق مهم می باشد مفهوم سلامت روان از نظر اسلام است. از نظر اسلام اساس سلامت روان، توحیدی و بر مبنای خدا باوری است. با مراجعه به قرآن کریم در می یابیم که سلامت روان آدمی یک روند و مسیری است که غایت آن رسیدن به کمال نفسانی و مرتبه قلب سلیم است (پرچم و قوه عود، ۱۳۸۹ ش، ص ۶۴). بنابر این هر قدر انسان به انتهای این مسیر نزدیک تر باشد از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهد بود.

## ۲-۴. جوان

در زبان عربی برای کلمه جوان، می توان به تعبیرهای "شاب"، "فتی" و "حدث" اشاره کرد. شاب از سن بلوغ تا حدود سی سالگی گفته می شود (معلوف، ۱۹۷۳ م، ص ۳۷۱). ولی روان شناسان در مورد این که جوانی چه دوره ای از عمر و سن انسان را پوشش می دهد، اختلاف نظر دارند. در این تحقیق منظور از جوان، همان دوره بزرگسالی اولیه می باشد که از حدود سن ۱۹-۲۰ سالگی شروع می شود. با این وجود بهتر است جوانی را با ویژگی های آن بشناسیم. جوانی فصلی است که انسان باید برای خود، تصمیم های مهم بگیرد و شخصیت و زندگی و آینده خود را بر اساس آن تصمیمات رقم بزند بنابراین جوان ترس و تنشی درونی از این انتخاب ها را تجربه خواهد کرد (قائمی، ۱۳۹۳ ش، ص ۶۵). او برای رهایی از این تنش ها نیاز به تفکر، همدلی، ارائه الگو و موادی از این قبیل دارد. از جمله ویژگی های دیگر این دوره علاقه به دوستی با همسالان، علاقه به آزادی بی حد و حصر، شدت یافتن غریزه جنسی، استقلال طلبی، تشخیص طلبی، و آرمان گرایی می باشد (عباسی، ۱۳۸۶ ش، ص ۸؛ فراهانی، ۱۳۸۸ ش، ص ۱۰). اوج شکوفایی استعدادها، اوج شور، سرزندگی، عشق، امید و زیبایی اش در این دوره خواهد بود. و

مهم‌تر از همه موارد ذکر شده باید گفت که در این محدوده سنی، پایه‌های دینی و عقیدتی انسان مستحکم می‌گردد. در نتیجه این دوره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

### ۳. آثار انس با قرآن در جوانان

مهم‌ترین تأثیراتی که همنشینی و انس با قرآن بر روی سلامت روانی جوانان دارد را می‌توان چنین برشمرد:

#### ۳-۱. افزایش و استواری ایمان

ساختار وجودی جوان مانند یک نهالی است که ریشه‌هایش در حال محکم شدن هستند. پس اعتقاد و باوری که در جوانی برای او شکل می‌گیرد می‌تواند ساختار شخصیت او را در بزرگسالی و پیری بسازد. از طرف دیگر جوان به خاطر صفا و پاکی درون، نیروی حق‌پذیری بالایی دارد و بهتر می‌تواند هدایت را از گمراهی تشخیص دهد. از این رو در دستورات دینی سفارش شده به جوانان رسیدگی کنید. امام صادق(ع) در این زمینه می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ» (قرب الاسناد، ۱۴۱۳، ص ۱۲۸) یعنی بر تو باد جوانان؛ زیرا این گروه بیشتر به سوی کارهای خوب می‌شتابند. وقتی جوانی به قرآن اعتماد کند و با آن انس بگیرد، درهای هدایت الهی بر روی او گشوده می‌گردد و در نتیجه ایمانش هر روز بیشتر از گذشته می‌شود. ایمان قوی در جوان نه تنها به هویت یابی او کمک می‌کند بلکه اعتماد به نفس و عزت او را افزایش می‌دهد. او فردی قوی می‌شود که می‌تواند از اعتقادات خود دفاع کند و از هیچ تهدیدی نترسد؛ همان گونه که حضرت ابراهیم(ع) از آتش نمرود نترسید. نورانیت بیشتر درون به جوان قدرت صبر در برابر مشکلات می‌دهد پس بهتر می‌تواند راهی برای حل آن‌ها بیابد. افزایش ایمان می‌تواند نتایج بیشتر دیگری برای او در پی داشته باشد که موضوع اصلی این مقاله نیست. بنابراین جوان مأنوس با قرآن، نه تنها باور و ساختار شخصیتش شکل می‌گیرد بلکه با بالارفتن ایمان، صبرش زیاد می‌شود، قدرت حل مسئله پیدا می‌کند، خلاق و مبتکر می‌شود و ... همه‌ی این موارد مؤید سلامت روان بالاتری برای چنین جوان هستند.

#### ۳-۲. خودشناسی (هویت یابی)

قرآن کریم از یک طرف امر به خودشناسی می‌کند و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده / ۱۰۵) از طرف دیگر در آیات دیگر آفرینش انسان، هدف از آفرینش و راه‌های رسیدن به آن هدف را بازگو می‌کند. جوانی که با این کتاب آسمانی انس گرفته و به مقتضای سنش دنبال هویت یابی باشد، به خوبی می‌داند که چگونه و برای چه آفریده شده است. او از طرفی می‌داند که آفرینشش از آبی پست شروع شده چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَمْ يَكُنْ نُطْفَةً مِنْ مَنِيٍّ يُمْنَى» (قیامت / ۳۷) یعنی آیا او نطفه‌ای از منی که در رحم ریخته می‌شود نبود؟ چنین انسانی مغرور نمی‌شود و خود را گم نمی‌کند، و از طرف دیگر می‌داند که انسان اشرف مخلوقات نام دارد و باید به کمال برسد و خداوند انسان را خلیفه خویش بر روی زمین قرار داده است چنان که قرآن کریم در ای باره می‌فرماید: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره / ۳۰) یعنی من در روی زمین جانشینی قرار خواهم داد، در نتیجه چنین انسانی راه را گم نمی‌کند. پس جوانی که با قرآن انس می‌گیرد هویت دینی‌اش به خوبی شکل می‌گیرد، مستحکم می‌گردد و در برابر شبهات و گمراهی‌ها کمتر دچار تزلزل و تنش از خود بیگانگی می‌شود. وقتی هویت دینی محکم شد، دیگر مسیر مشخص می‌شود. بنابراین می‌فهمد که انتخاب مسیر در بخش‌های سیاسی، اجتماعی و ... نیز باید خدامحورانه باشد و بدین شکل هویت سیاسی، اجتماعی و غیره‌ی این جوان نیز تحت تأثیر این نگرش، شکل می‌گیرد.

## ۳-۳. سلامت جنسی

جوانی در اوج شدت و حساسیت غریزه جنسی می‌باشد. برخلاف برخی از مکاتب روان‌شناسی که در مورد این غریزه افراط یا تفریط کرده‌اند، قرآن به خوبی این نیاز طبیعی انسان را در نظر گرفته و برای آن راه‌کارهایی ارائه داده است. امر و تشویق به ازدواج کردن (نور/۳۲)، تقوا و عفت پیشه ساختن در صورتی که امکان ازدواج نباشد (نور/۳۳)، پرهیز از نگاه‌های حرام (نور/۳۰ و ۳۱)، ازدواج موقت (نساء/۲۴) و غیره از جمله راه‌کارهای قرآن برای کنترل غریزه جنسی می‌باشد.

بنابراین جوانی که با قرآن انس گرفته است به خوبی می‌فهمد که نباید این نیازش را سرکوب کند یا رها بگذارد تا آزادانه او را به هر گناهی بکشاند! در نتیجه در راه عمل به فرامین قرآن، ازدواج کردنش را از ضروریات و در اولویت قرار می‌دهد و سعی می‌کند راه‌های آن را هموار کند و اگر امکان ازدواج برایش میسر نشد، سعی می‌کند تمام راه‌هایی را که به طغیان این غریزه منجر می‌شود، ببندد از حفظ نگاه به نامحرم گرفته تا اشتغال به درس و ورزش و غیره؛ بدین ترتیب در راه تقوای الهی قدم بر می‌دارد.

## ۳-۴. آرامش روان

جوان در اوج خودنمایی و بروز تمام قوای بدنی خود قرار دارد. بسیاری از عصبانیت‌های بی‌جای برخی از جوانان، ناشی از همین تنش درونی است؛ تنشی که از هیجانات تخلیه نشده و فوران شده قواهای اوست. او در کشمکش بین قواهایی چون غضب و شهوت، نیاز به راهی دارد تا به آرامش برسد. او مرهمی می‌خواهد تا بر زخم ترس‌ها، دودلی‌ها و تعارض‌های فردی، اجتماعی و غیره قرار دهد و چه مرهمی بهتر از خواندن و انس گرفتن با قرآن که در واقع یاد خدا است می‌تواند به انسان آرامش دهد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد / ۲۸) یعنی آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. بنابراین جوانی که با قرآن انس گرفته قلبش آرام گرفته است، و چنین جوانی به راحتی می‌تواند تنش‌های درونی، افکار و رفتار خود را به بهترین شکل مدیریت کند و جلوی بسیاری از رفتارهای غیر طبیعی و اخلاق گرانه را بگیرد.

## ۳-۵. دوری از حس تنهایی

احساس تنهایی کردن می‌تواند آثار مخربی بر زندگی داشته باشد اما جوانی که با یاد و ذکر خداوند مأنوس شده است، دیگر از تنهایی خود وحشت نمی‌کند. او می‌داند که همیشه خداوندی که از مادر مهربان تر است، همراه اوست. چنان که قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ» (حدید / ۴) یعنی هر جا که شما باشید او با شما است. در نتیجه این جوان نه احساس تنهایی می‌کند و نه دیگر دوست‌های بد و دوستی‌های گناه‌آلود را به تنهایی ترجیح می‌دهد. البته ناگفته نماند که یکی از نیازهای این دوره، ارتباط با همسالان است. جوان برای پاسخ‌گویی به این نیازش می‌تواند با شرکت در محافل انس با قرآن، مساجد و مؤسسات قرآنی، دوستانی خوب برای خود انتخاب کند.

## ۳-۶. امیدواری

قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ...» (طلاق/۳). یعنی و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند. وقتی جوان مأنوس با قرآن، که به فرموده امام قرآن با گوشت و خونس آمیخته شده است، باورش و هویتش توکل به خدا باشد دیگر کوچکترین روزنه‌ای به سوی ناامیدی برای او باز نخواهد شد. او به خوبی بر این باور است که خدا به تنهایی کفایت می‌کند. البته که این به معنای بی‌حرکتی و کار نکردن نیست. او می‌داند که باید وظایف و مسئولیت‌های خود را به خوبی انجام دهد ولی نتیجه کار را به خداوند واگذار کند: «وَأَفْوُضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ» (غافر/۴۴). در نتیجه با ایجاد حس امیدواری به پشت گرمی خدا، ترس از انتخاب مسیر، ترس از آینده و بسیاری از ترس‌های دیگر کنار می‌رود.

از طرف دیگر چنین جوانی هرگز از خدا نا امید نمی‌شود. اگر در جایی و زمانی به حسب سنش، کنترل هیجان از دستش رفت و دچار لغزشی شد می‌داند که در توبه باز است: «...إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (توبه/۱۸). او که به بخشش خدا امیدوار است، با بیراهه رفتن، از مسیر غلط خود بر می‌گردد. متأسفانه بوده اند جوانانی که با ناامیدی از بخشش خدا، مسیر اشتباه خود را تا انتها رفتند و خود را در گناهان و اشتباهات غوطه‌ور ساختند و نشانی از انسانیت برای آن‌ها باقی نماند.

### ۷-۳. کسب فضایل اخلاقی

اهمیت ارزش‌های اخلاقی و اثراتی که در سلامت روان می‌گذارد، بر کسی پوشیده نیست. کسی که اخلاق نیکوتری دارد از سلامت روان بالاتری برخوردار است و بالعکس و این یک رابطه مستقیم و دو طرفه است. خداوند نیز به عنوان آفریننده ما بیش از هر کسی دیگر می‌خواهد تا انسان‌ها از سلامت روان برخوردار باشند تا رفتارهای سالمی از خود بروز دهند و به سعادت اخروی برسند. چنان که پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ص ۳۸۲)، یعنی بنا به فرموده پیامبر (ص) یکی از اهداف مهم رسالت، به کمال رسیدن ارزش‌های اخلاقی هر فرد است. در راستای همین موضوع، یکی از رسالت‌های قرآن نیز شرح و تبیین و ایجاد چنین ارزش‌های اخلاقی است تا فرد را به یک انسان کامل تبدیل کند. مفاهیمی چون گذشت، بخشش، ایثار، انفاق، کظم غیظ، احسان و صداقت و غیره در سراسر قرآن به وضوح دیده می‌شود. برخی از سوره‌های قرآن مانند سوره حجرات سرشار از مفاهیم متعالی اخلاقی است. بنابراین جوانی که با قرآن مأنوس است، تحت تأثیر آموزه‌های اخلاقی قرآن، رشد می‌یابد و دارای شخصیتی سالم می‌گردد.

### ۸-۳. بصیرت و آگاهی

در میان جدال حق و باطل، جوان به ابزاری نیاز دارد تا حق و حقیقت را نشان دهد و از بی راهه رفتن و گمراهی او را نجات دهد. در این جنگ فرهنگی، جوان در تیررس شبهات عقیدتی فراوانی از سوی دشمنان قرار دارد که آرامش ذهنی را از او سلب می‌کند و حتی ممکن است او را به قهقرای گمراهی بکشاند. دستورها و رهنمودهای قرآن، نوری است که معرفت انسان را در صورتی که از اهل قرآن به حساب آید، افزایش داده و در فتنه‌ها و تاریکی‌ها راه را به او نشان می‌دهد و به سوی حقیقت هدایت می‌کند. جوانی که با قرآن مأنوس است از طرفی می‌داند که حق و باطل با هم جمع نمی‌شوند چنان که قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «جَاءَ الْحَقُّ وَ ذَهَبَ الْبَاطِلُ» (اسرا / ۸۱) یعنی حق آمد و باطل نابود شد و از طرف دیگر می‌داند که کلام الهی مبین حق و باطل است و به همین دلیل به قرآن، از آن جهت که بین حق و باطل جدایی می‌افکند فرقان گفته می‌شود. پس با عمل به آموزه‌های آن می‌تواند راه حق را بی‌پیماید و از آن جا که قرآن کلام و معجزه الهی است پس بی‌حرمتی به این کتاب آسمانی مثل پاره کردن آن، آتش زدن آن و بی‌احترامی به آموزه‌های آن و حتی بی‌اعتنایی به آموزه‌های آن به طور قطع، باطل بودن جریان مقابل را بر ملا می‌سازد. بنابراین انس جوان با چنین کتابی که معیار حق و باطل را مشخص می‌کند، می‌تواند راه‌گشا باشد و او را از سرگردانی‌ها و حیرت‌ها نجات دهد.

### ۹-۳. الگویابی

جوان برای انتخاب مسیر زندگی خود، به الگوهای عملی قابل اعتماد نیاز دارد تا با الگو قرار دادن آن‌ها، راه و رسم خود را به بهترین شکل و بدون ترس و اضطراب برگزیند. در واقع با پشتوانه الگوهای واقعی و دلگرمی به آن‌ها، می‌تواند راحت‌تر و با آرامش بیشتری انتخاب کند.

در این راستا قرآن کریم بهترین الگوها را برای او معرفی می‌کند. برای نمونه پسر جوانی که انس با قرآن دارد حیا و خودداری از گناه را از حضرت یوسف (ع) که جوانی هم سن و سال آن‌ها بوده است (یوسف / ۲۳) می‌آموزد. او همچنین در تسلیم بودن در برابر دستورهای خدا و رضایت به آن‌ها می‌تواند به حضرت اسماعیل (ع) تاسی جوید که در سن جوانی از پدرش حضرت ابراهیم (ع) می‌خواهد که بنا بر دستور الهی، او را ذبح کند (صافات / ۱۰۲). این دو فقط برای نمونه ذکر شد و گرنه بسیاری از انبیا و اولیای الهی که در قرآن نام آن‌ها ذکر شده است از جهات مختلف می‌توانند الگو واقع شوند.

## نتیجه‌گیری

جوانی از جهاتی مهم‌ترین دوره زندگی انسان است. تربیت صحیح این دوره نقش تعیین کننده‌ای در آینده جوان دارد. انس با قرآن و مفاهیم عالی آن و عمل به دستورات آن در جوانی آثار بسیار مهمی در زندگی شخص بر جای می‌گذارد. از مهم‌ترین آثار آن می‌توان چنین یاد کرد که بر ایمان فرد می‌افزاید، به هویت وی اسنحکام می‌بخشد، به او سلامت جنسی و آرامش روانی عطا می‌کند و از احساس تنهایی می‌رهاند. امید به آینده، کسب فضایل اخلاقی و حصول و آگاهی از دیگر نتایج انس با قرآن در جوانی است. انس با قرآن همچنین بهترین الگوهای عملی را به جوان ارائه می‌دهد تا در پرتو آن بتواند یک زندگی موفق داشته باشد. چنین جوانی به طور قطع از سلامت روانی بالایی برخوردار خواهد بود و در نتیجه رفتارهایی منفی و قبیح به ندرت از او سر خواهد زد که این مهم مقدمه وصول به کمالات مادی و معنوی او خواهد بود.

## منابع

## ❖ قرآن کریم.

۱. امینی نوروز، خدیجه، (۱۳۹۶ش)، «مفهوم انس با قرآن و آثار آن در سبک زندگی اسلامی»، احسن الحديث، شماره ۳، ص ۱۰۷-۱۲۰.
۲. پرچم، اعظم و قوه عود، منصوره، (۱۳۸۹ش)، «سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان شناسی»، منهج، شماره ۱۱، ص ۴۹-۷۷.
۳. حسینی، سید هادی، (۱۴۰۰ش)، «تاثیر انس با قرآن بر سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی»، قرآ و طب، شماره ۱۶، ص ۹-۱۳.
۴. حمیری، عبد الله بن جعفر، (۱۴۱۳ ق)، *قرب الإسناد (ط - الحدیث)*، محقق / مصحح: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، ناشر: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.
۵. رادمرد، محمد، (۱۳۹۵ش)، «مراتب و آثار انس با قرآن در آیات و روایات»، سخن جامعه، شماره ۹، ص ۲۹-۴۰.
۶. رستمی نسب دولت آباد، زینب، (۱۳۹۶ش)، «تاثیر انس با قرآن بر بهداشت و سلامت روانی نوجوانان و جوانان»، شماره ۳۰، ص ۳۷-۴۷.
۷. عابدی اردکانی، مصطفی، (۱۳۹۲ش)، «شیوه‌های انس با قرآن کریم در میان مددجویان و بررسی آثار آن»، اصلاح و تربیت، شماره ۱۳۹، ص ۱۶-۲۰.
۸. عباسی، محمد، "عوامل دین گریزی و گرایش جوانان به فرهنگ غرب"، ماهنامه معرفت، مرداد ۱۳۸۶، شماره ۱۱۶، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۹. عیاشی، محمد بن مسعود، (۱۳۸۰ش)، تفسیر العیاشی، محقق: رسول محلاتی و سید هاشم، ج ۱، تهران: مطبعة العلمیه.
۱۰. فراهانی، علی احمد، "جوانی از نگاه دین و روان شناسی"، ماهنامه معرفت، ۱۳۸۸، شماره ۱۴۷، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۱. قائمی، علی، (۱۳۹۳ش)، دنیای جوانی، بی‌جا: شرکت چاپ و نشر بین الملل (وابسته به سازمان تبلیغات اسلامی).

۱۲. کاپلان، معاروله و سادوک، بنیامین، (۱۳۷۳ش)، خلاصه روانپزشکی، علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی، ترجمه نصرت الله افکاری، تهران: انتشارات آزاد.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ق)، کافی، ج ۲، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۴. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار، ج ۶۸، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۵. معلوف، لوئیس، (۱۹۷۳م)، المنجد، بیروت: دارالمشرق.
۱۶. معین، محمد، (۱۳۸۶ش)، فرهنگ فارسی، ج ۱، چاپ چهارم، تهران: ادنا: کتاب راه نو.
۱۷. موسوی مقدم، سید محمد، (۱۳۹۰)، «شرایط و موانع انس با قرآن»، بینات، ش ۷۰، ص ۳۳-۴۱.

## The role of being relationship with the Quran in the mental health of young people

### Abstract

In some ways, youth is the best period of human life and just as the foundation of many material and spiritual perfections takes place in this period, the beginning of many material and spiritual deviations of man also begins in this period. Therefore, the correct upbringing of youth is of great importance and in the meantime, Anas plays a unique role in the growth and prosperity of young people with the Qur'an and its sublime teachings. This research is a descriptive and analytical method and aims to take a step towards better education of young people by expressing the effects of Anas and Quran on the mental health of young people In order to reduce the abandonment of the Qur'an among the youth, and to prepare them for their material and spiritual perfection by creating their mental health.

**Key words:** Quran, relationship with Quran, mental health, youth