

تأثیر «تلاوت قرآن» بر «سلامت روان»

محمد رضائی*

اسماعیل سعدی‌پور**

فریدین دارابی***

جواد محمدی****

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر «تلاوت قرآن کریم» بر «سلامت روان» دانشجویان پزشکی است. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون به همراه گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و نمونه آماری آن شامل ۳۰ نفر از دانشجویان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه به‌عنوان گروه آزمایش و گروه گواه قرار داده شدند (هر گروه ۱۵ نفر). برای هر دو گروه، در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28) اجرا شد. گروه آزمایش، بعد از پیش‌آزمون در ۱۵ جلسه (۳۰ دقیقه‌ای) به «تلاوت قرآن کریم» گوش دادند؛ آنگاه پس‌آزمون اجرا شده و داده‌ها با روش تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد «تلاوت قرآن» بر «سلامت روانی» گروه آزمایش تأثیر مثبت داشته است. **واژگان کلیدی:** سلامت روان، تلاوت قرآن، دانشجویان، قرآن‌پژوهی، روان‌شناسی اسلامی.

* کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران
(نویسنده مسئول)
m.rezaei1510@gmail.com

** دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران
ebiabangard@yahoo.com

*** کارشناس ارشد الهیات و علوم قرآنی، دانشکده الهیات و علوم معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران
Fardindarabi@gmail.com

**** دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم‌آباد، ایران

تاریخ تأیید: ۱۳۹۷/۱۰/۱۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۵/۴

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی ابعاد سه‌گانه‌ای را برای سلامت مطرح کرد که هر سه لازم و ملزوم یکدیگرند. این ابعاد عبارتند از: سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی (قدرتی میرکوهی و خرمی، ۱۳۸۹). براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت،^۱ «سلامتی حالت کامل رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی است» (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۵). سلامت روان نیز عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۵)^۲. به بیان دیگر، سلامت روان به مفهوم احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی است (حدادی کوهسار، روشن و اصغرنژاد فرید، ۱۳۸۶). پس می‌توان گفت سلامت روان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های یک زندگی سالم است که عوامل بی‌شماری در شکل‌بندی سالم یا ناسالم آن دخیل هستند. این مفهوم در پی آن است که احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و ناامیدی کمرنگ شود و از بروز نشانه‌های مرضی در افراد پیشگیری به عمل آید (کاپلان، ۱۹۷۱).

شناخت پنج نهاد اساسی مؤثر (اجتماع، خانواده، همگنان، مدرسه و مذهب) در رابطه با بهداشت روانی ضروری است، زیرا در طرح‌ریزی و ایجاد و تکوین و تکامل شخصیت اهمیت بسیار دارد (شاملو، ۱۳۹۴). بهداشت روانی در دوران مختلف زندگی از جمله دوران جوانی نقش مهم و اساسی دارد. در این سنین است که مسائل مهمی مانند ارتباط با دیگران، ادامه تحصیل، پیدا کردن کار و حرفه مورد علاقه و مسئله ازدواج مطرح می‌شود و نتیجه این عوامل از نظر بهداشت روانی باید مورد توجه قرار گیرد (میلانی‌فر، ۱۳۹۵).

ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد فعال و جوان هر کشوری است و بیشتر با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی آنان همراه می‌باشد، در کنار این تغییرات به انتظارات و نقش‌های جدیدی باید اشاره کرد که هم‌زمان با ورود به دانشگاه شکل می‌گیرد. قرار گرفتن در چنین شرایطی بیشتر با فشار روانی و نگرانی توأم است و عملکرد و بازدهی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ریتمک، ۱۹۹۰)^۳. آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی و دوری از خانواده، علاقه نداشتن به رشته قبولی، ناسازگاری با سایر افراد در محیط زندگی و کافی نبودن امکانات آموزشی، رفاهی و اقتصادی، از جمله شرایطی هستند

1. World Health Organization

2. Kaplan & Sadock

3. Rettek

که می‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های روانی را در طول تحصیل برای دانشجویان به وجود آورند یا تشدید کنند و افت عملکرد را برای دانشجو موجب شوند (گاتری،^۱ ۱۹۹۸). دانشجویان گروه پزشکی، افزون‌بر داشتن مشکلات سایر دانشجویان، مشکلات خاص دیگری از جمله فشارهای روحی و روانی محیط بیمارستان، روبه‌رو شدن با مسائل و مشکلات بیماران را نیز دارند و به همین دلیل به نظر می‌رسد که بیشتر از دانشجویان دیگر در معرض خطر از دست دادن سلامت روانی هستند (صادقیان و حیدریان‌پور، ۱۳۸۸).

مفهوم‌شناسی واژه «سلامت» در قرآن مجید بیانگر آن است که در بیشتر آیه‌های قرآن و روایت‌های اسلامی این واژه و هم‌خانواده‌های آن براساس معنای لغوی آن، یعنی خالی بودن از آفت‌های بیرونی و درونی (ظاهری و باطنی) استعمال شده است (فانی و کرمخانی، ۱۳۹۴). همچنین با توجه به آیات و روایات می‌توان بیان داشت که در حوزه «سلامت» تنها به یک بُعد توجه نشده است، بلکه به جنبه‌های گوناگونی اشاره می‌شود که برای سلامت متصور است (همانند سلامت دین، سلامت دنیا، سلامت بدن و...) و نیز در کاربرد این واژه، هم به جنبه‌های فردی و شخصی توجه می‌شود و هم به جنبه‌های ارتباطی فرد با دیگران؛ از جمله خانواده، خویشاوندان، دوستان و... (فانی و کرمخانی، ۱۳۹۴). یکی از عواملی که در دین اسلام به‌عنوان ایجادکننده معنویت و آرامش خاطر معرفی می‌شود، قرائت یا استماع کلام الله مجید است. در آخرین کتاب آسمانی نازل شده از جانب خداوند (قرآن کریم) ذکر و یاد خداوند موجب آرامش و اطمینان قلب معرفی شده است^۲ (رعد، ۲۸). همچنین در این کتاب آسمانی، قرائت آیات الهی و گوش فرادادن به آن (هنگام قرائت دیگران) دستور و تأکید شده است. خداوند می‌فرماید: «چون قرآن بخوانند به آن گوش فرادهید و خاموش باشید، شاید مشمول رحمت خدا شوید»^۳ (اعراف، ۲۰۴). چنین تأکیدی برای قرائت قرآن کریم و همچنین استماع آیات الهی به این دلیل است تا انسان با این کتاب آسمانی و معارف الهی آشنا شود و با اتصال به سرچشمه وحی، راه هدایت و سعادت را سپری کند؛ چنانچه در قرآن می‌فرماید: «و ما این کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر همه چیز، و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است»^۴ (نحل، ۸۹). پژوهشگران علوم قرآنی، برای قرآن در دو بُعد لفظ و معنا قائل به اعجاز هستند. مراد از اعجاز لفظی قرآن، جنبه هنری و زیبایی است، ویژگی فصاحت و بلاغت، و مواردی چون آهنگ‌پذیری و به‌طور کلی زیبایی و حلاوت قرآن. قرآن سبک خاص به خود دارد، نه شعر است و نه نثر؛ قرآن شعر نیست چون وزن و قافیه در آن رعایت نشده و

1. Guthrie

۲. الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

۳. وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.

۴. وَ تَزَكَّىٰ عَنْكَ إِلَٰهَ الْكِتَابِ رَبَّنَا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهْدً وَ رَحْمَةً وَ بُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ.

در آن از تخیلات و تشبیهات مبالغه‌آمیز (موجود در اشعار) استفاده نشده است. همچنین، قرآن نثر هم نمی‌باشد چون هیچ نثری آهنگ بردار نیست و قرآن به شکل عجیبی آهنگ بردار است (مطهری، ۱۳۹۶). بُعد دیگر اعجاز قرآنی بُعد معنایی آن می‌باشد که جنبه علمی و فکری دارد و شامل مواردی چون تناسب معنایی، اخبار غیبی، معارف و علوم الهی، تحریف‌ناپذیری و... می‌شود. به‌ویژه آنکه این معارف متعالی الهی و اخبار غیبی را فردی امّی آورده که ناآشنا به خواندن و نوشتن است که بیانگر اعجاز معنوی آن می‌باشد (مطهری، ۱۳۹۶). این زیبایی و جذابیت خاص و نیز استحکام در معنا و معارف والای الهی را می‌توان یکی از دلایل مجذوبیت مردم به کلام الهی دانست که هم در اوایل بعثت و هم پس از آن تاکنون شاهد آن هستیم. چنانچه علی بن ابراهیم قمی در ذیل آیه ۴۶ سوره اِسراء بیان می‌دارد، حتی قریش - با وجود دشمنی و عناد آشکار که با پیامبر اکرم ﷺ و خدای او داشتند - در اوایل بعثت پیامبر، به هنگامی که پیامبر اکرم ﷺ در نیمه‌های شب به قرائت قرآن می‌پرداخت، پنهانی و با علاقه فراوان به قرائت وی گوش می‌سپردند (قمی، ۱۳۹۲).

بررسی تحقیقات انجام شده در ایران نشان می‌دهد که گستره تحقیقات مرتبط با قرآن، به‌طور خاص بسیار کمتر از پژوهش‌های انجام شده در حوزه دین به معنای وسیع آن می‌باشد؛ با وجود این، پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با قرآن - هرچند به مقدار کم - نشان می‌دهد که این کتاب آسمانی هم از نظر لفظ و هم از نظر معنا با برخی متغیرهای روان‌شناختی، تربیتی و جامعه‌شناختی مرتبط و حتی تأثیرگذار بوده است. در این راستا، زرافشانی، رضایی و زرافشانی (۱۳۹۵) ضمن بررسی شاخص‌های سلامت عمومی، ابعاد آن را در دو گروه زنان حافظ قرآن و زنان غیر حافظ بیان داشتند که بین دو گروه مذکور در مقیاس‌های سلامت عمومی، علائم اضطراب، اختلال خواب، افسردگی، علائم جسمانی و همچنین مقیاس کارکرد اجتماعی تفاوت معناداری وجود داشته است. مطالعه موردی فقیهی (۱۳۸۶) نیز نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث در روابط همسران تأثیر روانی و تربیتی مثبت و طولانی داشته است. انصاری جابری، نگاهبان بنابی، صیادی اناری و آقامحمد حسنی (۱۳۸۴) نیز در پژوهشی نشان دادند آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری تأثیر داشته و تفاوت میانگین نمرات میزان افسردگی پیش و پس از مداخله در گروه مورد مطالعه معنادار بوده است. همچنین پژوهش محمودیان، خوش‌کنش و صالح صدق‌پور (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی و تمرین‌های کارگاهی آن سبب کاهش افسردگی شده است. تقی‌لو (۱۳۸۸) نیز در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان پرداخت، نتایج تحقیق ایشان بیانگر این بود که آموزش قرآن، میزان استرس افراد را در مقایسه با گروه کنترل در همه خرده‌مقیاس‌ها به‌طور معنادار کاهش داد. پژوهان و همکاران (۱۳۹۳) نیز بیان می‌دارند، مطالعات انجام شده

نشان می‌دهد که گوش دادن به آوای قرآن کریم در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله ناباروری، کاهش اضطراب پیش از آنژیوگرافی عروق کرونر و کاهش اضطراب پیش از عمل سزارین و نیز بر سلامت روانی افراد مؤثر است.

با توجه به اینکه، قرآن در فرهنگ عمومی مردم کشور ما - به‌عنوان یک کتاب آسمانی - ریشه در باورهای عمیق مذهبی دارد و با توجه به میزان اثرپذیری افراد از تعالیم تربیتی و ابعاد معنوی قرآن، به نظر می‌رسد بین مؤلفه‌های مرتبط با قرآن و متغیرهای روان‌شناختی و جامعه‌شناختی دیگر شاهد ارتباط معنادار باشیم. اهمیت این موضوع و نتایج مرتبط با آن با توجه به فرهنگ دینی عموم مردم و نوع نگرش مثبت به این کتاب آسمانی می‌تواند نگاه جامع و کاربردی‌تری با رویکرد و راهبردهای مبتنی بر آموزه‌های قرآنی برای خانواده‌ها، و مراکز فرهنگی و آموزشی به ارمغان داشته باشد. بنابراین، با توجه به اهمیت بهداشت و سلامت عمومی افراد در سطح جامعه، به‌ویژه میان جوانان و دانشجویان می‌توان این پرسش را مطرح کرد که آیا قرآن (کتابی آسمانی و مقدس) که در قالب الفاظ جذاب و شیرین و همچنین معانی متعالی و زندگی‌بخش در دسترس مردم اعم از کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان کشور ما قرار دارد، می‌تواند در بهداشت روانی و سلامت عمومی دانشجویان تأثیرگذار باشد؟ با توجه به اهمیت دوران جوانی (به‌ویژه دوران دانشجویی) در صورت تأثیرگذاری مثبت قرآن بر بهداشت روانی، می‌توان خوش‌بین بود که افزون بر استفاده‌های درمانی از این کتاب آسمانی، خانواده‌ها، نهادها و مراکز اجتماعی و آموزشی - رسمی و غیررسمی - به‌ویژه دانشگاه‌های سطح کشور نیز با تدوین راهبردها و رویکرد مبتنی بر تعالیم قرآنی، خدمات فرهنگی - تربیتی بیشتر و بهتری برای دانشجویان در سطح جامعه، به‌ویژه افراد تحت پوشش خود داشته باشند. بدین منظور پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر استماع تلاوت قرآن کریم بر بهداشت روانی دانشجویان انجام شد.

فرضیه

بین سلامت روان دانشجویانی که در معرض تلاوت قرآن قرار می‌گیرند و سلامت روان دانشجویان گروه گواه تفاوت معنادار وجود دارد (به عبارت دیگر استماع تلاوت قرآن - گوش دادن همراه با توجه به معانی - به‌عنوان متغیر مستقل بر سلامت عمومی دانشجویان به‌عنوان متغیر وابسته تأثیر دارد و بین میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش، یعنی گروهی که در معرض متغیر مستقل قرار گرفته‌اند و میانگین پس‌آزمون در گروه گواه، یعنی گروهی که در معرض متغیر مستقل قرار نگرفتند، تفاوت معنادار وجود دارد).

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۹۵ است. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دانشجویانی بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. دانشجویان پس از تکمیل پرسش‌نامه سلامت روان در دو گروه آزمایشی و کنترل (۱۵ نفر برای هر گروه) قرار گرفتند. یک گروه از این آزمودنی‌ها به‌عنوان گروه آزمایش در معرض تلاوت آیات قرآن قرار گرفتند و یک گروه به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد و هیچ‌گونه مداخله‌ای بر روی آنها اجرا نشد. تلاوت آیات قرآن به صورت گروهی در ۱۵ جلسه (هر جلسه ۳۰ دقیقه) و به صورت قرائت مجلسی، با صوت عبدالباسط برای دانشجویان در یک مکان ساکت و آرام پخش شد؛ همچنین به منظور توجه بیشتر دانشجویان به تلاوت آیات قرآن و توجه به معانی، ترجمه آیات قرآن در اختیار دانشجویان قرار داده شد تا آنها بتوانند در زمان گوش فرادادن به آیات قرآن به معانی آن نیز توجه داشته باشند. بنابراین، تلاوت آیات قرآن به‌عنوان متغیر مستقل برای گروه آزمایش اعمال شد و سلامت عمومی به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شدند. برای هر دو گروه پیش‌آزمون و سپس پس از اعمال مداخله بر گروه آزمایش نیز از هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد. موضوعاتی همچون جهان‌بینی دینی، حسن خلق، صبر و استقامت، امید و نگرش مثبت، حُسن خلق، ارتباط با مردم، مدارا با دیگران، تعاون و کمک‌رسانی، و... محورهایی بودند که آیات مرتبط با آن تلاوت شد. به منظور جلب رضایت آزمودنی‌ها و کسب رضایت آگاهانه، از آزمودنی‌های دو گروه خواسته شد که در یک جلسه توجیهی شرکت کنند. در این جلسه با تشریح اهداف پژوهش موافقت لازم آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش به دست آمد. در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه سلامت عمومی گدلبرگ و هیلر^۱ (۱۹۷۹) و در تحلیل آماری برای غلبه بر مشکلات اعتبار درونی در این گونه طرح‌های پژوهشی، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. تحلیل کوواریانس به‌طور آماری اثر تفاوت‌های قبلی گروه را از راه تعدیل‌های جبرانی میانگین پس‌آزمون‌های دو گروه کاهش می‌دهد (گال و همکاران، ۱۹۴۲).

ابزار

پرسش‌نامه سلامت عمومی^۲ (G.H.Q): گدلبرگ و هیلر (۱۹۷۹) این پرسش‌نامه ۲۸ سؤالی را ارائه دادند. سؤال‌های این پرسش‌نامه به وضعیت روانی فرد، در یک ماهه اخیر می‌پردازد و شامل

1. Goldberg & Hillier

2. General Health Questionnaire

نشانه‌هایی مانند افکار و احساسات نابهنجار و جنبه‌هایی از رفتار قابل مشاهده است که بر موقعیت اینجا و اکنون تأکید دارد. این پرسش‌نامه با علائم جسمانی آغاز و سپس سؤال‌هایی می‌آید که بیشتر علائم روانپزشکی دارند (تقوی، ۱۳۸۷). پرسش‌نامه سلامت عمومی در کل دارای ۴ مقیاس و هر مقیاس دارای ۷ سؤال است. این مقیاس‌ها عبارتند از: ۱. علائم جسمانی؛ ۲. علائم اضطراب و اختلال در خواب؛ ۳. اختلال در کارکرد اجتماعی و ۴. افسردگی (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹). برای این پرسش‌نامه دو شیوه نمره‌گذاری وجود دارد که یکی از آنها شیوه نمره‌گذاری لیکرت^۱ است. هر سؤال براساس مقیاس لیکرت دارای چهار گزینه از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. در نتیجه نمره کل یک فرد از صفر تا ۸۴ متغیر خواهد بود و نمره کمتر بیانگر بهداشت روانی بهتر است (تقوی، ۱۳۸۷ و تقوی، ۱۳۸۰). نوربالا و همکاران (۱۳۸۷) در نتیجه پژوهش خود بیان می‌دارند که با استفاده از روش نمره‌گذاری لیکرتی بهترین نمره برش برای کل نمونه، ۲۳ می‌باشد، آنها میزان حساسیت و ویژگی آزمون را در بهترین نقطه برش آن به ترتیب ۹۷/۳ و ۷۰/۵ گزارش کردند. تقوی (۱۳۸۰) اعتبار کل پرسش‌نامه را به سه روش دوباره‌سنجی (با فرمول ضریب همبستگی پیرسون)، دو نیمه کردن (با فرمول اسپرمن براون) و ثبات درونی (از طریق آلفای کرونباخ) به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۹۳ و ۰/۹۰ گزارش کرد. همچنین برای بررسی روایی همزمان و وابسته به ملاک،^۲ از اجرای همزمان این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه بیمارستان میدلسکس (M.H.Q.)^۳ استفاده کرد؛ نتایج او نشان داد که ضریب همبستگی بین نمرات گروه مورد مطالعه در دو پرسش‌نامه بیمارستان میدلسکس (M.H.Q.) و پرسش‌نامه سلامت عمومی (G.H.Q.) برابر با ۰/۵۵ است.

یافته‌ها

در جدول ۱ نتایج مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو گروه آزمایش و کنترل در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره سلامت روان در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سلامت روان	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۴۷/۹۰	۸/۰۶
		کنترل	۱۵	۴۸/۱۵	۹/۸۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۴۰/۲۱	۷/۳۹
		کنترل	۱۵	۴۷/۸۵	۸/۱۹

1. Likert scoring method

2. Criterion-related validity

3. Middlesex Hospital Questionnaire (M.H.Q.)

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود؛ نمرات میانگین پیش‌آزمون در گروه آزمایش ۴۷/۹۰ و در گروه کنترل ۴۸/۱۵ است که اختلاف زیادی نشان نمی‌دهد؛ اما در پس‌آزمون، میانگین نمرات گروه آزمایش (۴۰/۲۱) نسبت به گروه گواه (۴۷/۸۵) کاهش زیادی را از خود نشان می‌دهد. با توجه به این موضوع که در این‌گونه طرح‌های آزمایشی این احتمال وجود دارد که تفاوت‌های گروهی در پس‌آزمون به جای نشئت گرفتن از عمل آزمایشی، از تفاوت‌های موجود پیشین گروه‌ها ناشی شده باشد، برای غلبه بر این مشکل از تحلیل کوواریانس استفاده شد. تحلیل کوواریانس به‌طور آماری اثر تفاوت‌های پیشین گروه را از راه تعدیل‌های جبرانی میانگین پس‌آزمون‌های دو گروه کاهش می‌دهد (گال و همکاران ۱۹۴۲). جدول ۲ نتایج حاصل از این تحلیل کوواریانس را برای نمرات سلامت روان دانشجویان نشان می‌دهد:

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس نمرات سلامت روان در دانشجویان

منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۱۰۲/۶۸	۱	۱۰۲/۶۸	۳/۳۲	۰/۱۳۹
گروه	۱۴۰/۸۲	۱	۱۴۰/۸۲	۴/۵۵	۰/۰۳۹
خطا	۸۳۶/۰۲	۲۷	۳۰/۹۶		
کل	۲۸۱۱۳/۰	۲۹			

چنان‌که در جدول ۲ دیده می‌شود، تفاوت بین میانگین‌های دو گروه معنادار می‌باشد؛ بنابراین می‌توان گفت میانگین سلامت روان در گروه آزمایش پس از اجرای مداخله و اعمال متغیر مستقل، کاهش معناداری از خود نشان داده است ($p \leq 0/05$)، بنابراین گوش فرادادن به تلاوت قرآن موجب بهبود وضعیت سلامت روان در میان دانشجویان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرض پژوهشی در این تحقیق عبارت بود از اینکه «بین سلامت روان دانشجویانی که در معرض تلاوت قرآن قرار می‌گیرند و سلامت روان دانشجویان گروه گواه تفاوت معنادار وجود دارد»؛ به عبارت دیگر، استماع تلاوت قرآن - گوش دادن به همراه توجه به معانی آیات - بر سلامت عمومی دانشجویان تأثیر دارد. براساس یافته‌های پژوهش، گوش فرادادن به تلاوت آیات قرآن و توجه به معانی آن سبب ارتقای سطح سلامت روان در دانشجویان پزشکی شد. این نتایج همسو با یافته‌های مطالعات پیشین در ارتباط با قرآن است؛ برای مثال، کاظمی و همکاران (۱۳۸۲) در پژوهشی به تأثیر مثبت آوای قرآن کریم بر بهداشت و سلامت روان دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی پرداختند

که نتایج پژوهش آنها بیانگر این بود که شنیدن آوای قرآن کریم می‌تواند روش مؤثری در جهت بهبود وضعیت بهداشت روان دانشجویان باشد. رمضانزاده و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی نشان دادند که انس با قرآن با سلامت عمومی و بهداشت روانی دانشجویان رابطه مثبت دارد.

در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان دو جنبه را بررسی کرد: نخست اینکه قرآن مجید با سبکی جذاب و شیرین در لفظ، به همراه معانی متعالی و روح‌بخش موجب ارتباط معنوی بین انسان و خداوند می‌شود و همین فضای معنوی برای زندگی فردی و اجتماعی شخص ارزشمند است و با آرامشی که برای فرد ایجاد می‌کند به تقویت و افزایش سلامت عمومی او کمک می‌رساند؛ چنان‌که خداوند در قرآن می‌فرماید: «آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد»^۱ (رعد، ۲۸). و نیز می‌فرماید: «و ما آنچه از قرآن می‌فرستیم، شفای دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است»^۲ (اسراء، ۸۲). همچنان‌که جیمز^۳ (۱۹۲۹) نیز در کتاب خود با عنوان دین و روان بیان می‌دارد که وجود خداوند در حوادث و رویدادهای بشری تغییری به وجود می‌آورد. با اتصال بشر در موقع دعا، به‌ویژه هنگامی که عالم ماورای حس، جلوه‌ی روشنی در قلب آدمی جاری می‌سازد؛ آنچه آدمی در این موقع احساس می‌کند، یک اصل روحانی است که متعلق به اوست، ولی با این حال از او جداست، در مرکز نیروی شخصی او اثری زندگی‌بخش می‌گذارد و زندگی نوینی به او می‌بخشد که با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. به گفته نلسون^۴ (۲۰۰۹) پژوهش‌های بسیاری ارتباط بین معنویت با امید و سلامت روان را تأیید کرده‌اند. معنویت مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی، سبک زندگی انسان را اعتلا می‌بخشد. در این سبک زندگی، رفتارهای آسیب‌زا به تدریج کاهش یافته و سلامت روان افزایش می‌یابد (ساچمن و متیوز،^۵ ۱۹۸۸). در واقع، می‌توان گفت نوعی آرامش که آمیزه‌ای از آرامش درونی بنابر اعتقادات و نگرش و آرامش بیرونی با خواندن یا شنیدن کلام الهی است، موجب می‌شود سعه صدر و قدرت درونی فرد در مدیریت و کنترل احساسات و هیجاناتش افزایش یابد. چنان‌که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «برترین ذکر، قرآن است. به واسطه قرآن سعه صدر حاصل و ضمائر روشن و نورانی می‌شود»^۶ (محمدری‌شهری، ۱۳۸۴). نیز پیامبر اسلام ﷺ برای ترغیب در قرائت قرآن و شنیدن آن می‌فرماید: «قرائت‌کننده قرآن و شنونده آن، هر دو اجر و پاداش یکسان دارند»^۷ (نوری، ۱۳۲۰ق). در تأیید این تبیین می‌توان به تأثیر آوای قرآن کریم بر فاکتورهای سیستم ایمنی در انسان اشاره کرد. در این راستا، پژوهشی نشان داد که

۱. أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

۲. وَ تَنْزِيلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ.

3. James

4. Nelson

5. Suchman & Matthews

۶. أَفْضَلُ الذِّكْرِ الْقُرْآنُ بِهِ تُفْرَحُ الصُّدُورُ وَ تَشْتَبِرُ السَّرَائِرُ.

۷. قَارِئُ الْقُرْآنِ وَ الْمُسْمِعُ فِي الْأَجْرِ سَوَاءٌ.

شنیدن تلاوت قرآن کریم هم به روش قرائت مجلسی و هم به روش قرائت ترتیل، سبب افزایش میزان فاکتورهای سیستم ایمنی و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با شرایط بحرانی و استرسی می‌شود (پژهان و همکاران، ۱۳۹۳).

جنبه دوم در تحلیل به تعالیم تربیتی و آموزه‌های دینی قرآن، به‌طور خاص مربوط می‌شود؛ به این معنا که چون قرآن شامل پیام‌های اخلاقی، آموزه‌های تربیتی، تشویق‌ها و تحذیرها است، با ترغیب به اعمال روح‌بخش و قدرت‌بخش فرد را برای مدیریت خود و فائق آمدن بر مشکلات راهنمایی و نیرو می‌بخشد. برای مثال، خداوند در آیه ۱۵۵ سوره بقره ضمن ترسیم یک نگرش الهی نسبت به مشکلات و مصائب، جهان‌بینی فرد را به گونه‌ای زیبا تغییر می‌دهد که فرد مشکلات و سختی‌ها را گاه امتحانی از جانب پروردگار بداند که به‌عنوان راهی برای رسیدن به کمالات انسانی و قرب به خدا در پیش روی فرد قرار می‌دهد و شخص باید با صبر و استقامت آنها را پشت سر گذارد، صبری که خداوند بر آن بشارت می‌دهد. خداوند در این آیه می‌فرماید: «و قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و زیان مالی و جانی و کمبود محصولات و صابران (در این گونه حوادث را) بشارت بده»^۱ (بقره، ۱۵۵). این گونه جهان‌بینی، نگرش مثبت و آماده‌سازی که در پرتو آموزه‌های متعالی قرآن برای فرد شکل می‌گیرد، موجب یک آرامش درونی می‌شود و به ارتقا و افزایش سطح سلامت عمومی و بهداشت روانی در فرد می‌انجامد؛ چنان‌که گوتک^۲ بیان می‌دارد، جهان‌بینی نه‌تنها روابط بیرونی فردی را در قبال نظام‌های اجتماعی، سیاسی و تربیتی تعیین می‌بخشد بلکه حس درونی وجود فرد یا هویت شخص را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (گوتک، ۱۹۹۷). در واقع، قرآن کریم با بیان آموزه‌های متعالی تربیتی، فرد را در جنبه‌های انگیزش و نگرش، آگاهی و شناخت، ارزیابی منطقی، تشویق به اعمال شایسته و برحذر داشتن از اعمال ناشایست، رشد می‌دهد و سلامت روانی را تأمین می‌کند. دستوراتی همچون پرهیز از یأس و ناامیدی^۳ (یوسف، ۸۷)؛ مؤده یاری و رسیدن آسایش پس از سختی‌ها^۴ (شرح، ۵ و ۶)؛ فرونشاندن خشم و گذشتن از خطای دیگران^۵ (آل عمران، ۱۳۴)؛ نرمی در سخن گفتن با مردم^۶ (بقره، ۸۳)؛ تعامل و روابط خوب با والدین و پرهیز از آزار و اذیت آنها حتی در گفتار^۷ (اسراء، ۲۳)؛ صبر و استقامت در برابر

۱. وَلْتَبْلُوهُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ.

2. Gotek

۳. وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ.

۴. فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.

۵. وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

۶. وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا.

۷. وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا يَتْلَفُ عِنْدَكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَهْزُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا.

مشکلات و ناملايمات زندگي^۱ (بقره، ۱۵۵)؛ پرهيز از عيب جويي و طعنه زدن^۲ (همزه، ۱)؛ پرهيز از مسخره کردن، نسبت ندادن القاب زشت به ديگران و دوري از بديني و سوء ظن^۳ (حجرات، ۱۱ و ۱۲) و... موجب می شود فرد به شناخت بالايی از خود، محيط و راهبردهای مثبت و مؤثر برای زندگي و رويارو شدن با مشکلات دست يابد. در اين راستا، حضرت علي (عليه السلام) نیز در نهج البلاغه می فرمايد: درمان خود را از قرآن بخواهيد و در سختي ها از قرآن ياری طلبيد (ترجمه دشتی، ۱۳۹۱). در تأييد اين بُعد از تحليل نیز می توان به تحقيق اسمعيلي صدرآبادی و همکاران (۱۳۹۵) اشاره کرد. اين محققان در پژوهشی به بررسی اثربخشی تدبیر در آیات قرآن کریم بر افزايش سلامت روان پرداختند؛ نتايج تحقيق آنها بيانگر اين بود که تدبیر در آیات قرآن کریم هم در پيشگيري و هم در درمان بیماری های روانی مؤثر بوده است. برای نمونه ای ديگر، پژوهش مقطعی خادميان (۱۳۹۱) برای اواخر نوجواني و اوایل جوانی نشان داد که گروه دانشجويان دختر که قرائت قرآن داشتند در مقايسه با گروهی که قرائت قرآن نداشتند، کمتر با تنيدگی های روانی روبه رو می شوند و در صورت رويارویی نیز بيشتر از راهبرد مقابله ای مسئله مدار استفاده می کنند؛ در برابر آن، دانشجويان غيرقاری قرآن بيشتر از راهبرد مقابله ای هيجان محور بهره می برند.

محدوديت ها

نبود پژوهش های دقيق و کافی در زمینه بررسی متغيرهای مرتبط با قرآن (از نظر لفظ و معنا) از جمله محدوديت های اين پژوهش بوده است.

پيشنهاده ها

پيشنهاده می شود که پژوهشگران از یک سو به ساخت ابزارهای دقيق و استاندارد در ارتباط با متغيرهای مرتبط با تلاوت قرآن (از نظر لفظ و معنا) پردازند و از سوی ديگر، تحقيقات مرتبط با ویژگی های لفظی و معنایی قرآن را با ساير متغيرهای روان شناختی، جامعه شناختی و تعليم و تربيت افزايش دهند؛ در اين حوزه موضوعات و پرسش های زيادی قابل طرح است که پژوهش های آتی می تواند به آنها پاسخ دهد.

۱. وَلْتَلُوْكُمْ بَشِيْرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ.

۲. وَيَلِّ لِكُلِّ هَمْزَةٍ لَمَزَةٍ.

۳. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَشْمُ الْقَسُوفُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ * يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ.

منابع

- * قرآن الکریم (۱۳۸۰)، ترجمه مکارم شیرازی، قم: انتشارات دارالقرآن الکریم.
- * شریف الرضی، محمد بن حسین (۳۵۹ق-۴۰۶ق)، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی (۱۳۹۱)، قم: مؤسسه فرهنگی تبلیغاتی امیرالمؤمنین (علیه السلام).
۱. اسمعیلی صدرآبادی، مهدی؛ مریم جدادی؛ محسن رفیع‌خواه و زهرا نقی‌زاده (۱۳۹۵)، «بررسی اثربخشی تدبیر در آیات قرآن کریم بر افزایش سلامت روان»، دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، س ۷، ش ۱، بهار و تابستان، ص ۵۱-۶۴.
۲. انصاری جابری، علی؛ طیبه نگاهبان بنایی؛ احمدرضا صیادی اناری و پروین آقامحمدحسینی (۱۳۸۴)، «تأثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره ۱۰، ش ۲، ص ۴۲-۴۸.
۳. پڑهان، اکبر؛ حسن روانسالار؛ مصطفی عباسی؛ خدیجه محمدی؛ جواد مهدوی نسب؛ محمدحسن رخشانی؛ جواد حدادینیا؛ رحیم گل محمدی (۱۳۹۳)، «تأثیر شنیدن آوای قرآن کریم بر میزان فاکتورهای سیستم ایمنی در انسان»، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۱، ش ۱، ص ۵۳-۶۰.
۴. تقوی، سیدمحمدرضا (۱۳۸۰)، «بررسی روایی و اعتبار پرسش‌نامه سلامت عمومی (G.H.Q)»، مجله روان‌شناسی، دوره ۵، ش ۴ (پیاپی ۲۰)، ص ۳۸۱-۳۹۸.
۵. تقوی، سیدمحمدرضا (۱۳۸۷)، «هنجاریابی پرسش‌نامه سلامت عمومی (G.H.Q)»، دوفصلنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، دانشگاه شاهد، س ۱۵، ش ۲۸، ص ۱-۱۳.
۶. تقی‌لو، صادق (۱۳۸۸)، «تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان»، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره ۱۸، ش ۷۱، ص ۷۲-۸۱.
۷. جیمز، ویلیام (۱۹۲۹)، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی (۱۳۸۷)، قم: انتشارات دارالفکر.
۸. حدادی کوهسار، علی اکبر؛ رسول روشن و علی اصغر اصغرنژاد فرید (۱۳۸۶)، «بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیرشاهد دانشگاه تهران»، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، س ۳۷، ش ۱، ص ۹۷-۱۱۲.
۹. خادیمیان، حسین (۱۳۹۱)، «تأثیر قرائت قرآن بر تنیدگی‌های روانی و راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان»، دوفصلنامه علمی پژوهشی، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۶، ش ۱۰، ص ۶۳-۸۴.

۱۰. رمضانزاده، خیرالنساء؛ محمدرضا میری؛ سیدمحمد هاشمی (۱۳۹۴)، «انس با قرآن و رابطه آن با بهداشت روان در دانشجویان»، مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۳، ش ۲، ص ۴۱-۴۸.
۱۱. زرافشانی، محمدکیان؛ آذرمیدخت رضایی؛ غزل زرافشانی (۱۳۹۵) «مقایسه شاخص‌های سلامت عمومی زنان حافظ قرآن و زنان غیرحافظ شهر کرمانشاه» مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۳، ش ۲، ص ۴۳-۵۲.
۱۲. شاملو، سعید (۱۳۹۴)، بهداشت روانی، چ ۱۹، تهران: انتشارات رشد.
۱۳. صادقیان، عفت؛ علی حیدریان‌پور (۱۳۸۸)، «عوامل استرس‌زا و ارتباط آن با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان»، مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)، دوره ۱۵، ش ۱، ص ۷۱-۸۱.
۱۴. فانی، مهدی؛ مرضیه کرمخانی (۱۳۹۴)، «دین راهنمای سلامت معنوی»، مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۱، ش ۳، ص ۴۱-۴۹.
۱۵. فقیهی، علی‌نقی (۱۳۸۶)، «آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران»، نشریه تربیت اسلامی، دوره ۲، ش ۴، ص ۸۹-۱۳۰.
۱۶. قدرتی میرکوهی، مهدی؛ احسان خرمی (۱۳۸۹)، «رابطه دینداری با سلامت روان در نوجوانان»، نشریه علوم رفتاری، دوره ۲، ش ۵، ص ۱۱۵-۱۳۱.
۱۷. قمی، علی بن ابراهیم (۳۰۷)، تفسیر قمی، ترجمه جابر رضوانی (۱۳۹۲)، قم: انتشارات بنی‌الزهرای (ع).^۱
۱۸. کاظمی، مجید؛ علی انصاری؛ محمدالله توکلی؛ سیما کریمی (۱۳۸۲)، «تأثیر آوای قرآن کریم بر بهداشت روان دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، س ۳، ش ۱، ص ۵۲-۵۷.
۱۹. گال، مردیت، بورگ، والتر؛ گال، جویس (۱۹۴۲)، «روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی»، ترجمه احمدرضا نصر، حمیدرضا عریضی، محمود ابوالقاسمی، خسرو باقری، محمدحسین علامت‌ساز، محمدجعفر پاک‌سرشت، علی دلاور، علیرضا کیامنش، غلامرضا خوی‌نژاد (۱۳۹۳)، ج ۲، تهران: انتشارات سمت و مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
۲۰. گونک، جerald (۱۹۹۷)، مکاتب فلسفی و آرای تربیتی، ترجمه محمدجعفر پاک‌سرشت (۱۳۹۵)، تهران: انتشارات سمت.
۲۱. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۴)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی (۱۳۹۳)، تهران: سازمان چاپ و نشر دارالحديث.

۲۲. محمودیان، مجید؛ ابوالقاسم خوش‌کنش و بهرام صالح صدق‌پور (۱۳۸۷)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان»، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، س ۱، ش ۱، ص ۴۳-۵۴.

۲۳. مطهری، مرتضی (۱۳۹۶)، دسته کتاب‌های علوم قرآنی، کتاب آشنایی با قرآن، ج ۲، تهران: انتشارات صدرا.

۲۴. میلانی‌فر، بهروز (۱۳۹۵)، بهداشت روانی، چ ۱۴، تهران: نشر قومس.

۲۵. نوربالا، احمدعلی؛ سیدعباس باقری یزدی؛ کاظم محمد (۱۳۸۷)، «اعتباریابی پرسش‌نامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی به‌عنوان ابزار غربالگری اختلالات روان‌پزشکی در شهر تهران»، مجله پژوهشی حکیم، دوره ۱۱، ش ۴، ص ۴۷-۵۳.

۲۶. نوری، حسین بن محمدتقی (۱۳۲۰ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: انتشارات آل‌البیت (ع).
 27. Guthrie E. Psychological stress and bome out in medical students, a five prospective longitudinal study. J R Soc Med 1998; 91 (2), 43-237.

28. Goldberg, D. P. & Hillier, V. F (1979), A scaled version of general health questionnaire. Psychological Medicine. (9), 45-131.

29. Kaplan, B.J. & Sadock, V.A. Synopsis of Psychiatry Bahavioural Science, Updated with DSM-5: (11th). edititon copyright. 2015.

30. Kaplan, L, Education and mental health, New York, Harper and Row, 1971, 105.

31. Nelson, C., et al. The role of spir-ituallity in the relationship between relig-iosity and depression in prostate cancer patients. Journal of Annals of Behavioral Medicine, 2009: 38 (2), 105-114.

32. Rettke SI. Cultural Differences and Similarities in Cognitive Appraisals and Emotional Responses. New York: New school for Social Research; 1990.

33. Suchman AL, Matthews DA. What makes the patient-doctor relation-ship therapeutic? Exploring the connex-ional dimension of medical care. Ann Intern Med. 1988 Jan; 108 (1): 30-125.

34. WHO, Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: report of the world health organization, Department of mental health and substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne, 2005.