

تبیین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان: یک مطالعه کیفی

حمیدرضا کوهستانی^۱، نیره باغچقی^۱، داوود حکمت پو^۲

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: اضطراب امتحان پدیده شایعی در میان دانشجویان و از جمله مشکلات نظام آموزشی محسوب می‌شود. طبق آموزه‌های دینی اسلام، ارتباط معنوی با خداوند باعث آرامش دل‌ها می‌شود و از اضطراب جلوگیری می‌کند. در همین راستا این مطالعه با هدف، تبیین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان در دانشگاه علوم پزشکی اراک انجام شد.

روش: مطالعه حاضر به روش کیفی و رویکرد آنالیز محتوا صورت گرفت و جهت جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه استفاده شد. مطالعه با نمونه‌گیری هدفمند شروع و در طی تکامل طبقات، با نمونه‌گیری نظری ادامه یافت. تعداد ۳۳ نفر به مدت ۲ ماه مورد مصاحبه قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تجزیه و تحلیل مداوم مقایسه‌ای استفاده گردید.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها در این مطالعه نشان داد که کنترل اضطراب امتحان، تقویت ظرفیت فردی، اثرگذاری آوا و معانی قرآن و اثرات نهایی تأثیر قرائت قرآن به عنوان کدهای سطح سوم ناشی از تأثیر انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان و همچنین «تأثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد اضطراب امتحان و ارتقای ظرفیت‌های فردی» به عنوان تم یا درون‌مایه اصلی این مطالعه پدیدار شد.

نتیجه‌گیری: در این پژوهش، تجارب ناشی از تأثیر قرائت قرآن در کنترل اضطراب امتحان با رویکرد کیفی نسبت به روش کمی، با ژرفای بیشتری مورد شناسایی قرار گرفتند. «تأثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد اضطراب امتحان و ارتقای ظرفیت‌های فردی» به عنوان درون‌مایه اصلی این مطالعه، یک یافته بسیار مهم و کاملاً منطبق بر کلام خدا در قرآن است. بنابراین به منظور بهره‌گیری بیشتر از الطاف و نعمت‌های الهی که در آیات آسمانی قرآن تجلی کرده است، قرائت قرآن به تمامی دانشجویان به خصوص در ایام امتحانات پیشنهاد می‌گردد.

کلید واژه‌ها: آنالیز محتوا، تلاوت قرآن، اضطراب امتحان

ارجاع: کوهستانی حمیدرضا، باغچقی نیره، حکمت پو داوود. تبیین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان: یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت ۱۳۹۲؛ ۲ (۴): ۳۹۲-۳۷۹.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۰۹/۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۸/۰۵

اشکال این اختلالات، اضطراب امتحان می‌باشد (۳). یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی، مسأله اضطراب دانشجویان است و تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار می‌باشد (۴). مطالعات نشان داده است که اضطراب امتحان رابطه مهمی با یادگیری دارد و ممکن است باعث اختلال در عملکرد اجرای امتحان گردد (۵). در واقع مقادیر

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می‌گردد (۱). اضطراب یک احساس مبهم، نگرانی، ناراحتی یا دلهره است (۲). بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از

Email: dr_hekmat@arakmu.ac.ir

۱- مربی، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
۲- استادیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
نویسنده‌ی مسئول: دکتر داوود حکمت پو

بدون عارضه، کم‌هزینه، سالم و ساده مانند موسیقی درمانی از ارجحیت برخوردار است. یکی از مؤثرترین راه‌ها در کاهش اضطراب، تلاوت قرآن و یا گوش دادن به آوای روح‌افزای تلاوت قرآن کریم می‌باشد (۱۳). کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود، آن‌چنان بر روح و جسم اثر می‌نماید که گویی بعد از شنیدن آن انسان تازه متولد شده و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی می‌نماید. هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می‌کند. همان‌گونه که در قرآن آمده است: «الْأَبْدَانُ لِلَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد)، ۲۶۰ بار کلمه «ذکر» آورده شده است که منظور یادآوری می‌باشد (۱۳).

مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون‌های تشخیصی، بیانگر تأثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم می‌باشد (۱۴). طبق آموزه‌های دینی اسلام، ارتباط معنوی با خداوند باعث آرامش دل‌ها می‌شود و از اضطراب جلوگیری می‌نماید و همان‌طور که اشاره شد، مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران، بیانگر تأثیر مثبت آن بر بهداشت روان و جسم می‌باشد. با این‌که انتظار تأثیرات مثبت آوای قرآن در کاهش اضطراب امتحان می‌رود، اما راه یافتن به تجربه درونی فردی که از این روش استفاده کرده است برای دستیابی به عمق تأثیرات و آثار این روش آرام‌بخشی ضروری است. بنابراین در این راستا و با توجه به تأکید و شواهد دینی فراوان مبنی بر تأثیر انس با آیات الهی در کاهش اضطراب، این مطالعه با هدف تبیین تجارب دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان انجام گردید.

روش

در مطالعه حاضر از تحقیق کیفی به روش تحلیل محتوا استفاده شد. این روش به طور معمول زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که هدف مطالعه تبیین پدیده تحت بررسی باشد (۱۵). هدف در این مطالعه، «تبیین انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان» بود. با توجه به این‌که

کم اضطراب و نگرانی ما را برمی‌انگیزد و به ما کمک می‌کند، ولی نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند. در تحقیقات به عمل آمده دانشجویان پرستاری، سال‌های تحصیل در دانشکده پرستاری را بسیار تنش‌زا ذکر می‌کنند (۶)؛ چرا که حجم زیاد دروس از مهم‌ترین عوامل مولد اضطراب در آموزش نظری و تضاد موجود بین ایده‌آل‌ها و واقعیات موجود در محیط بالین، کمبود وقت در انجام فعالیت‌ها و ضعف در ارتباطات از دیگر عوامل اضطراب‌زا در محیط بالینی می‌باشد (۷). استرس افراد به طور معمول دارای منشأ مشخصی است، اما اضطراب منبع مشخصی ندارد و در موقعیت امتحان دانش‌آموزان عباراتی مانند «نمی‌دانم چرا دلم آشوب است»، «می‌ترسم همه چیز یادم برود» و ... را بر زبان می‌آورند (۸). اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد و فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند (۹).

Sarason اضطراب امتحان را نوعی اشتغال به خود می‌داند که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و اغلب به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می‌گردد؛ در نتیجه انتظار می‌رود که یک رابطه معکوس معنی‌دار بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحانی وجود داشته باشد (به نقل از ابوالقاسمی و نجاریان) (۱). اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد (۱۰). برخی محققین بر این عقیده‌اند که اضطراب امتحان افراد را برای مطالعه بهتر مهیا می‌سازد (۱۱). در مقابل برخی دیگر بر این باور هستند که کاهش اضطراب موجب بهبودی عملکرد افراد می‌گردد (۱۲). بنابراین می‌توان فردی را که دچار اضطراب امتحان است به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند، اما شدت اضطراب و برانگیختگی وی مانع از ظهور معلوماتش در جلسه امتحان می‌گردد (۱).

روش‌های گوناگونی برای کاهش اضطراب وجود دارد که از آن جمله می‌توان روش‌های «تن‌آرامی» و «موسیقی درمانی» را نام برد. بدیهی است که انتخاب یک روش درمانی

تحلیل محتوای تجارب مشارکت کنندگان این پدیده می‌تواند به توصیف و تبیین آن بیانجامد، تحلیل کیفی محتوا رویکرد پژوهشی مناسبی برای هدف فوق بود که در آن کدگذاری و شکل‌گیری طبقات به طور مستقیم و با یک رویکرد استقرایی از داده‌های خام به دست می‌آید (۱۶، ۱۵). این روش به منظور مطالعه محتوای ارتباط (گفتار، متون نگارش شده، مصاحبه‌ها و تصاویر و ...) به کار گرفته می‌شود (۱۷).

در این مطالعه نیز با توجه به این که تنها منبع کدگذاری و مقوله‌بندی، داده‌های خام تولید شده بر مبنای رویکرد استقرایی می‌باشد، روش مرسوم تحلیل محتوا برای توصیف پدیده مورد مطالعه انتخاب شد. نمونه‌ها برای تحلیل کیفی داده‌ها به طور معمول شامل متون مبتنی بر هدفی هستند که در راستای پوشش اطلاعات مورد نیاز در زمینه پرسش‌های مورد بررسی انتخاب می‌شوند (۱۶). این داده‌های متنی می‌توانند دربرگیرنده داده‌های کلامی و از پاسخ‌های روایت‌گونه، پرسش‌هایی با پاسخ باز و مصاحبه‌ها با گروه‌های متمرکز به دست آید (۱۵).

روش تحقیق کیفی با یک سؤال خاص شروع می‌شود. این سؤال تعیین کننده بوده و نقش هدایتی در روند و مراحل یک مطالعه را دارد. در این مطالعه سؤال پژوهش این بود: «تجربه دانشجویان پرستاری از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان چگونه است؟». با توجه به این سؤال، مناسب‌ترین روش برای این مطالعه، روشی است که بتواند ماهیت یک پدیده را در بستر طبیعی آن به همراه ساختار و عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نشان دهد. به همین دلیل بین روش‌های تحقیق، روشی که می‌تواند ماهیت پدیده و فرایند شکل‌گیری آن را در بستر طبیعی نشان دهد، مطالعات کیفی است. در این مطالعات، تعهدات اساسی بیان وقایع، کارکردها، هنجارها و ارزش‌ها از دیدگاه مشارکت کنندگان تبیین می‌شود و از این رو مورد توجه قرار گرفته‌اند. تحقیق کیفی محقق را قادر خواهد ساخت تا دنیای واقعی مربوط به زندگی شخصی و کاری روزمره انسان‌ها را درک کرده و به محققین اجازه می‌دهد تا واقعیت‌ها را آن‌طور که هستند احساس کند و دنیای

اجتماعی را توصیف و توضیح دهند (۲۰-۱۸). انتخاب داوطلبان (از بین دانشجویان پرستاری که بنا بر اظهار خودشان تجربه قرائت قرآن در مواقع احساس اضطراب امتحان را داشته باشند) از محیط آموزشی دانشگاه علوم پزشکی اراک صورت گرفت که با روش نمونه‌گیری هدفمند (Purposeful sampling) انتخاب و پس از کسب رضایت آگاهانه وارد مطالعه شده و سپس مصاحبه نیمه ساختار یافته با سؤالات باز (مانند: لطفاً تجربه خودتان را از تأثیر تلاوت قرآن بر اضطراب امتحان بازگو نمایید) در کلاس درس و سایر محیط‌های آموزشی با آنان انجام شد. به دلیل کیفی بودن مطالعه، نمونه‌گیری تا زمان اشباع اطلاعات ادامه یافت و در مجموع ۲۳ دانشجو وارد مطالعه شدند. معیارهای ورود به تحقیق شامل: ۱- افرادی که داوطلب شرکت در پژوهش باشند و ۲- تجربه تلاوت قرآن در مواقع احساس اضطراب امتحان را داشته باشند، در نظر گرفته شد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات بر اساس روش علمی و با استفاده از شیوه آنالیز مستمر چرخشی (Constant comparative analysis) صورت گرفت. بدین ترتیب که ابتدا کل مصاحبه‌ها به عنوان واحد تحلیل محتوا (Unit of analysis) معرفی می‌گردید، سپس مشخص می‌شد که تحلیل بر محتوای آشکار (Manifest content) متمرکز خواهد بود یا پنهان (Latent content). تحلیل آن‌چه متن می‌گوید و توصیف کننده اجزای قابل دید و واضح و مشخص است به محتوای آشکار اشاره دارد و اغلب در طبقات نمایان می‌شود؛ در مقابل تحلیل آن‌چه متن درباره آن صحبت می‌کند و در برگیرنده تفسیر معنای زیربنایی متن است به محتوای پنهان اشاره داشته و خود را در درون مایه‌ها نشان می‌دهد (۲۱).

در مطالعه حاضر نیز هدف پژوهشگران آن بود که با کمک گرفتن از محتوای آشکار انعکاس یافته در طبقات و یافتن ارتباط بین آن‌ها به درون مایه‌هایی دست یابند که قادر باشند محتوای پنهان در داده‌ها و متن را نمایان سازند. برای تحلیل داده‌ها ابتدا هر یک از مصاحبه‌های نسخه‌برداری شده از ابتدا تا به انتها چندین بار خوانده شد تا زمانی که احساس

افراد جهت امتناع از ادامه مصاحبه در صورت تمایل را نیز رعایت کرده است.

یافته‌ها

داده‌های به دست آمده از مصاحبه با مشارکت کنندگان، نتیجه تجربه آن‌ها از تأثیر قرائت قرآن در کنترل اضطراب امتحان است که به روش علمی مبتنی بر تحقیقات کیفی بیان شده‌اند. در تجزیه و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها، تعداد ۱۵۶ کد اولیه استخراج شد که با در نظر گرفتن هم‌پوشانی و ادغام آن‌ها، تعداد ۸۶ کد اولیه حاصل گردید. در ادامه بررسی و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها، تعداد ۱۲ طبقه یا کد ثانویه شامل آرامش روحی، موفقیت در آزمون، توکل به خدا، اعتماد به نفس، تمرکز حواس و تقویت حافظه، راحت خوابیدن در شب امتحان، کنترل علائم بالینی اضطراب، تأثیر ترجمه فارسی قرآن کریم، نوع آوای قرآن، کنترل اضطراب قبل از امتحان، کنترل اضطراب حین امتحان و کنترل اضطراب بعد از امتحان استخراج گردید و در نهایت این کدهای ثانویه در قالب ۴ کد سطح سه طبقه‌بندی شد. این کدها شامل کنترل اضطراب امتحان (کنترل اضطراب قبل، حین و بعد از امتحان)، تقویت ظرفیت فردی (اعتماد به نفس، تمرکز حواس و تقویت حافظه، راحت خوابیدن در شب امتحان و کنترل علائم فیزیکی اضطراب)، اثرات نهایی تأثیر قرائت قرآن (توکل به خدا، آرامش روحی و موفقیت در آزمون) و اثرگذاری آوا و معانی قرآن (نوع آوای قرآن و تأثیر ترجمه فارسی قرآن کریم) بودند. همچنین در این مطالعه، «تأثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد اضطراب امتحان و ارتقای ظرفیت‌های فردی» به عنوان درون‌مایه اصلی این مطالعه پدیدار شد که تمامی مشارکت کنندگان به وجود آن اذعان نمودند. در ادامه به توصیف و تبیین نقش این طبقات و درون‌مایه مذکور به عنوان الطاف الهی کسب شده توسط مشارکت کنندگان در این مطالعه، پرداخته می‌شود (جدول ۱).

کنترل اضطراب امتحان

اضطراب امتحان مقوله‌ای است که می‌تواند در سه زمان قبل از امتحان (در ایام مطالعه)، حین امتحان و بعد از امتحان بروز

غوطه‌ور شدن در داده‌ها و دستیابی به یک برداشت کلی از متن حاصل گردید. سپس هر نسخه دوباره با دقت و کلمه به کلمه خوانده و کلمات یا عباراتی از متن که به نظر می‌رسید تبیین کننده تجربه مشارکت کنندگان از انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان بود، مشخص گردید و در حاشیه صفحه به صورت کلمات دقیقی از متن که بیانگر افکار یا مفاهیم کلیدی از زبان مشارکت کنندگان بود و در واقع واحدهای معنایی را تشکیل می‌دادند، نوشته شد. با ادامه این مرحله، واحدهای معنایی که بیانگر مفاهیم مشابه بودند درون کدها قرار گرفتند و کدهای اولیه استخراج شدند. با ادامه غوطه‌وری در داده‌ها و جستجوی مستمر و چرخشی در بین کدها و توجه به هم‌پوشانی آن‌ها، کدهای ثانویه استخراج و بر اساس آن‌ها طبقه و یا کدهای سطح سوم استخراج شد. شایان ذکر است که در تعیین این کدهای سه‌گانه، پژوهشگران به طور مستمر و چرخشی و غوطه‌وری در داده‌ها تا رسیدن به اشباع داده‌ها، این شیوه را ادامه دادند. بدیهی است در طول تجزیه و تحلیل، بسیاری از کدها جابه‌جا و طبقات نیز دارای نام خاص شدند (۲۲، ۱۷).

برای بالا بردن استحکام علمی (اعتبار داده‌ها) از روش‌های خاص تحقیقات کیفی مانند *Peer check*، *External check* و *Member check* (پس از تجزیه و تحلیل هر مصاحبه دوباره به مصاحبه شوندگان مراجعه و صحت مطالب استخراج شده با نظر وی بررسی مجدد شده و در صورت نیاز تغییرات لازم داده شد) و ... استفاده گردید. برای تضمین معتبر بودن (*Credibility*) یا اطمینان به صحت داده‌ها از تکنیک تلفیق مکان (نمونه‌گیری در بخش‌های مختلف آموزشی دانشگاه) استفاده شد. همچنین از شیوه حداکثر تنوع (*Maximum variance of sampling*) در مشارکت کنندگان (سال‌های مختلف دانشجویی) استفاده شد.

این مطالعه علاوه بر بررسی در کمیته اخلاق در پژوهش‌های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اراک و اخذ کد اخلاق، ملاحظات اخلاقی مانند انجام مصاحبه در محیط خصوصی، محرمانه ماندن تمام مصاحبه‌ها و حفاظت کامل از آن‌ها و معدوم نمودن آن‌ها پس از استخراج نتایج و آزادی

جدول ۱. کدهای حاصل از اظهارات مشارکت کنندگان از تأثیر انس با قرآن در کنترل اضطراب امتحان

نمونه‌ای از تجارب	کد سطح ۲	کد سطح ۳
«قبل از شروع مطالعه در ایام امتحانات سعی می‌کنم ابتدا چند آیه از قرآن بخونم و سپس شروع به مطالعه کنم. با این عمل اضطراب قبل از مطالعه کمتر می‌شه و بهتر مطالب را متوجه می‌شم».	کنترل اضطراب قبل از امتحان	کنترل اضطراب
«قبل از این که شروع کنم به سوالات جواب بدهم حتماً آیت‌الکرسی را می‌خونم... چون خیلی اضطرابم را کم می‌کنه».	کنترل اضطراب حین امتحان	کنترل اضطراب
«یک بار امتحان رو خیلی خراب کرده بودم... از اضطراب داشتم می‌مردم و هیچ انگیزه‌ای هم برای درس خوندن امتحان بعدی نداشتم. رفتم خونه قرآن را باز کردم و حدوداً ۱۰ دقیقه قرآن خوندم، ناخودآگاه استرس و اضطرابم کم شد و با انگیزه بیشتر آماده شدم برای امتحان بعدی».	کنترل اضطراب بعد از امتحان	کنترل اضطراب
«انس با قرآن علاوه بر کاهش اضطراب باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. به نظر من یکی از مواردی که نقش خیلی مهمی در موفقیت (از جمله موفقیت در امتحان) داره، داشتن اعتماد به نفس و اراده قوی می‌باشد».	اعتماد به نفس	تقویت ظرفیت فردی
«وقتی موقع امتحان چیزی را که قبلاً خوانده بودم یادم رفته، آیت‌الکرسی می‌خوانم... مطالب بهتر یاد می‌آید».	تمرکز حواس و تقویت حافظه	تقویت ظرفیت فردی
«در شب‌های امتحان قرآن خوندن هم به کاهش اضطرابم کمک می‌کنه و هم به راحت تر خوابیدن. بنابراین سعی می‌کنم قبل از خواب چند آیه از قرآن را بخونم. اگر محیط خلوت‌تر و ساکت باشد بیشتر بر روی من اثر می‌گذارد».	راحت خوابیدن در شب امتحانات	تقویت ظرفیت فردی
«در موقع امتحان تهش قلب می‌گیرم، چند آیه از قرآن که حفظ هستم رو می‌خونم... تهش قلبم کم می‌شود».	کنترل علائم فیزیکی اضطراب	تقویت ظرفیت فردی
«بعد از قرآن خواندن در موقع امتحانات توکل می‌کنم به خدا. به نظر من آدمی که در نتیجه امور به خدا توکل کنه به این معنی که ضمن تلاش و کوشش، جهت موفقیت در امتحان باید توفیق رسیدن به نتیجه را مشروط به خواست خداوند دانست و بنابراین نباید جای نگرانی و اضطرابی باشه».	توکل به خدا	اثرات نهایی تأثیر قرائت قرآن
«با قرآن خوندن خستگی روحی حین مطالعه ام از بین می‌رود و احساس آرامش روحی می‌کنم».	آرامش روحی	اثر گذاری آوا و معانی قرآن
«با خوندن قرآن در امتحانات موفق‌تر می‌شوم. البته قرآن خوندن وقتی می‌تونه کاری کنه که من درس خونده باشم... از تو حرکت از من برکت».	موفقیت در آزمون	اثر گذاری آوا و معانی قرآن
«اگر قرآن با صوت زیبا خوانده شود، گوش کردن قرآن (در مقایسه با خواندن) برایم آرامش بخش‌تر است».	نوع آوای قرآن	اثر گذاری آوا و معانی قرآن
«البته زمانی که معانی و مفاهیم آیات را بهتر متوجه می‌شم به مراتب اضطرابم کمتر می‌شود».	تأثیر ترجمه فارسی قرآن کریم	اثر گذاری آوا و معانی قرآن

دانشجوی ۱۲ در خصوص تأثیر قرآن خواندن بر کنترل اضطراب حین امتحان بیان داشت: «قبل از این که شروع کنم به سوالات جواب بدهم حتماً آیت‌الکرسی را می‌خونم... چون خیلی اضطرابم را کم می‌کنه».

دانشجوی ۱۶ نیز در این خصوص می‌گوید: «دقیقاً قبل از شروع امتحان چند آیه از قرآن می‌خونم و به خدا توکل می‌کنم، هر چی خدا بخواد من که زحمت خودمو کشیدم، خدا هم زحمت منو بی‌پاسخ نمی‌گذارد. با این کار اضطراب خیلی کمتر می‌شود و... چون امیدم به خداست».

در خصوص خواندن قرآن بر اضطراب بعد از امتحان، دانشجوی ۷ بیان داشت: «یک بار امتحان رو خیلی خراب کرده بودم... از اضطراب داشتم می‌مردم و هیچ انگیزه‌ای هم برای درس خوندن امتحان بعدی نداشتم. رفتم خونه قرآن را باز کردم و حدوداً ۱۰ دقیقه قرآن خوندم، ناخودآگاه استرس و اضطرابم کم شد و با انگیزه بیشتر آماده شدم برای امتحان بعدی».

در این مطالعه اکثریت قریب به اتفاق مشارکت کنندگان بر این نکته اذعان داشتند که قرائت قرآن در کنترل اضطراب امتحان به خصوص اضطراب قبل و حین امتحان بسیار ثمربخش بوده است.

دانشجوی ۲ در خصوص تأثیر قرآن خواندن بر کنترل اضطراب قبل از امتحان بیان داشت: «قبل از شروع مطالعه در ایام امتحانات سعی می‌کنم ابتدا چند آیه از قرآن بخونم و سپس شروع به مطالعه کنم. با این عمل اضطراب قبل از مطالعه کمتر می‌شه و بهتر مطالب را متوجه می‌شم».

دانشجوی ۴ نیز در این زمینه می‌گوید: «واقعیتش بعضی از وقت‌ها به خصوص در درس‌های سخت و پرحجم، این که می‌دونم امتحان دارم و باید وقت بذارم تا درس‌ها را بخونم خودش استرس آورده. من تو این جور مواقع سعی می‌کنم قبل از شروع درس خوندن قرآن بخونم و سپس شروع به مطالعه کنم. خیلی اعصابم راحت‌تر می‌شه و به درس خوندن علاقه‌مند می‌شم».

تقویت ظرفیت فردی

اکثریت شرکت کنندگان در این پژوهش بیان داشتند که قرآن خواندن باعث تقویت ظرفیت‌های فردی مانند بالا بردن اعتماد به نفس، تمرکز حواس و تقویت حافظه، راحت خوابیدن در شب امتحانات و کنترل علائم بالینی اضطراب می‌گردد. در خصوص تأثیر قرآن خواندن بر اضطراب امتحان، اکثریت شرکت کنندگان معتقد بودند که قرآن خواندن در ایام امتحانات باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌گردد.

دانشجوی ۴ در این باره می‌گوید: «به نظر من یکی از ملزومات موفقیت در امتحان، داشتن اعتماد به نفس است و من معتقدم که یکی از راه‌های کسب اعتماد به نفس، خواندن قرآن و به یاد خدا بودن و در نهایت توکل به خداوند در همه امور از جمله موفقیت در امتحان است. وقتی به خدا توکل داشته باشیم، یعنی اعتماد قلبی به خداوند داشته باشیم حتی اگر در امتحان موفق هم نشم دچار اضطراب نمی‌شوم و خودم این تجربه را داشتم که یکی از راه‌های نزدیک شدن به خدا و توکل به خداوند، قرآن خواندن بیشتر است.»

دانشجوی ۸ بیان می‌دارد: «انس با قرآن، علاوه بر کاهش اضطراب باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. به نظر من یکی از مواردی که نقش خیلی مهمی در موفقیت (از جمله موفقیت در امتحان) داره، داشتن اعتماد به نفس و اراده قوی می‌باشد.»

بسیاری از شرکت کنندگان بیان داشتند که قرآن خواندن باعث تمرکز حواس و تقویت حافظه آن‌ها می‌شود.

دانشجوی ۳ در این خصوص بیان کرد: «وقتی موقع امتحان چیزی را که قبلاً خوانده بودم یادم رفته آیت‌الکرسی می‌خونم... مطالب بهتر یادم می‌آید». دانشجوی ۱ نیز می‌گوید: «معمولاً در زمان امتحان عدم تمرکز دارم. در این جور مواقع قرآن خواندن باعث می‌شه دیگه فکرم منحرف نشه و حواسم بهتر جمع شه». دانشجوی ۴ بیان داشت: «حساس می‌کنم قرآن خواندن علاوه بر تمرکز حواس و آرامش روحی و روانی باعث تقویت حافظه من نیز می‌شه. مواقعی که قبل از شروع مطالعه قرآن می‌خونم و بعد شروع به درس خواندن می‌کنم مطالب بهتر تو ذهنم می‌مونه.»

به طور تقریبی اکثر دانشجویان بر این نکته اذعان داشتند که قرآن خواندن در شب امتحان، در راحت خوابیدن آن‌ها نقش بسزایی دارد.

دانشجوی ۹ در این خصوص بیان می‌دارد: «در شب‌های امتحان قرآن خواندن هم به کاهش اضطراب کمک می‌کنه و هم به راحت‌تر خوابیدن. بنابراین سعی می‌کنم قبل از خواب چند آیه از قرآن را بخونم. اگه محیط خلوت‌تر و ساکت‌تر باشه بیشتر بر روی من اثر می‌ذاره». دانشجوی ۱۰ می‌گوید: «در شب‌های امتحان معمولاً خیلی استرس دارم و حتی استرس نمی‌ذاره بخوابم... یک مدتی است که در این گونه موارد روی به خواندن قرآن و یا نماز می‌آورم.»

اضطراب امتحان در بسیاری از دانشجویان سبب بروز علائم بالینی مانند تپش قلب، سردرد و درد معده می‌شود. بسیاری از دانشجویان بیان کردند که قرآن خواندن تأثیر مهمی در کاهش یا برطرف کردن این علائم بالینی دارد.

دانشجوی ۱۵ بیان می‌کند: «موقع امتحانات مهم احساس می‌کنم تپش قلبم خیلی زیاد شده، دستام سرد می‌شه و گونه‌هام داغ می‌شه و حتی سؤال اول رو نمی‌فهمم... اول دست نگه می‌دارم، یک کم دعا و قرآن می‌خونم و آیت‌الکرسی می‌خونم و صلوات می‌فرستم، بعد شروع می‌کنم به جواب دادن. گفتن جمله (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ...) هم منو خیلی آرام می‌کنه.»

دانشجوی ۱۸ نیز در این خصوص بیان می‌کند: «در موقع امتحان تپش قلب می‌گیرم چند آیه از قرآن که حفظ هستم رو می‌خونم تپش قلبم کم می‌شود.»

اثرات نهایی قرائت قرآن

تجزیه و تحلیل داده‌ها مشخص کرد که در نهایت قرائت قرآن دارای اثرات مهمی شامل توکل به خدا، آرامش روحی و موفقیت در آزمون می‌شود.

در خصوص تأثیر قرائت قرآن در ایام امتحانات بر توکل به خدا، دانشجوی ۱۹ بیان داشت: «بعد از قرآن خواندن در موقع امتحانات توکل می‌کنم به خدا. به نظر من آدمی که در نتیجه امور به خدا توکل کنه... به این معنی که ضمن تلاش و کوشش جهت موفقیت در امتحان باید توفیق رسیدن به

بشه تمرکز حواس پیدا می‌کنم و با آرامش بیشتری به سؤالات جواب می‌دهم و ... من دو بار این تجربه را داشتم». بسیاری از شرکت کنندگان معتقد بودند که توجه به معانی فارسی آیه‌های قرآن بر کاهش اضطراب اثر مضاعف دارد. دانشجوی ۱۵ می‌گوید: «البته زمانی که معانی و مفاهیم آیات را بهتر متوجه می‌شوم به مراتب اضطرابم کمتر می‌شه». دانشجوی ۱۰ بیان می‌کند: «سعی می‌کنم قرآن را با ترجمه بخونم چون در کاهش اضطرابم بیشتر مؤثر است... البته به قرائت آن هم اهمیت می‌دهم».

بحث

درباره آثار و برکات و اعجاز قرآن و این که این معجزه اختصاص به زمان و مکان خاص ندارد و با پیشرفت علم و تجربه بشر، دریچه‌های جدیدی برای فهم بهتر آن باز می‌گردد، خداوند متعال در سوره مزمل آیه ۲۰ می‌فرماید: «فَاقْرَأْ مَا تَنبَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ» (هر چه از قرآن میسر می‌شود بخوانید). یکی از راه‌های تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دایمی قرآن و گوش فرادادن به آوای دلنشین آن است؛ چرا که انسان را از خاک و جهان مادی به مبدأ بی‌چون متصل می‌سازد و هنگامی که دریچه دل با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع به آن‌ها باز شد، شیرینی صبر را می‌چشد، از پناه بردن به غیر خدا احساس فرومایگی می‌کند و نفس او نه تنها حالت رضا می‌یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدس او می‌بیند. از لحاظ جسمانی نیز علایم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون کاهش می‌یابد (۲۳).

در مقابل دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد «مَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا و ...» (و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی سخت و تنگی خواهد داشت) (سوره طه / آیه ۱۲۴) (۲۴). با توجه به این که مقوله اضطراب امتحان از مباحث جدید دنیای امروزی است، تاکنون یافته و شواهد مستند در خصوص اثرات تلاوت قرآن و انس با قرآن بر اضطراب امتحان دانشجویان منتشر نشده است. در این مطالعه «تأثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد اضطراب امتحان و

نتیجه را مشروط به خواست خداوند دانست و بنابراین نباید جای نگرانی و اضطرابی باشه... من به این عبارت اعتقاد دارم که (الْخَيْرُ فِي مَا وَقَعَ) (خیر در آن چه که اتفاق می‌افتد است). من حتی معتقدم اگر علیرغم تلاش و کوشش فراوان در امتحان موفق نشوم شاید خیری در کار بوده».

همچنین دانشجوی ۲۰ می‌گوید: «به نظر من اگر انسان در همه امور به خدا توکل کنه، دچار یک تعادل روانی می‌شه که حتی در صورت نرسیدن به هدف نیز دچار اضطراب نمی‌شه. منظورم اینه که با خواندن یا حتی گوش کردن آوای قرآن احساس می‌کنم که توکلم به خداوند بیشتر می‌شود و در نتیجه در شرایط استرس‌زا از جمله امتحان، استرسم کمتر می‌شه. من شخصاً خودم این موارد را تجربه کرده‌ام».

در خصوص تأثیر قرآن خواندن بر کسب آرامش روحی و روانی در ایام امتحانات، دانشجوی ۲۰ می‌گوید: «با قرآن خوندن خستگی روحی حین مطالعه‌ام از بین می‌ره و احساس آرامش روحی می‌کنم». دانشجوی ۱۸ نیز می‌گوید: «سعی می‌کنم در حین و لابه‌لای درس خوندنم قرآن بخونم، چون به من آرامش روحی و روانی می‌ده».

به طور تقریبی اکثر دانشجویان معتقد بودند که انس با قرآن در ایام امتحانات در موفقیت آزمون آن‌ها مؤثر بوده است. دانشجوی ۱۳ می‌گوید: «با خوندن قرآن در امتحانات موفق‌تر می‌شوم. البته قرآن خوندن وقتی می‌تونه کاری کنه که من درس خونده باشم... از تو حرکت از من برکت». دانشجوی ۱۶ می‌گوید: «من این تجربه را داشتم که اگر لابه‌لای درس خوندنم چند آیه از قرآن بخونم در امتحانم موفق‌تر هستم».

اثرگذاری آوا و معانی قرآن

صوت و آوای زیبای قرآن خود یکی از معجزات آن می‌باشد. اکثر دانشجویان در خصوص نوع آوای قرآن بیان داشتند که شنیدن صوت زیبای قرآن بر کاهش اضطراب آن‌ها مؤثر بوده است. دانشجوی ۱۶ بیان می‌دارد: «گر قرآن با صوت زیبا خوانده شود، گوش کردن قرآن (در مقایسه با خواندن) برایم آرامش بخش‌تر است». دانشجوی ۱۴ بیان کرد: «گر قبل از شروع امتحان آوای قرآن به خصوص با صورت زیبا پخش

جراحی، با تأثیر از آوای قرآن کاهش یافته است (۲۵). نیکبخت نصرآبادی و همکاران در پژوهشی به بررسی تأثیر آوای قرآن بر وضعیت استرس بیماران، قبل و بعد از اقدامات درمانی پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که آوای قرآن کریم بر کاهش سطح اضطراب بیماران قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی تأثیر دارد (۲۶).

میرباقر آجریز و رنجبر تحقیقی به منظور بررسی تأثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب مادران قبل از عمل سزارین انجام دادند. این کارآزمایی بالینی بر روی ۸۰ نفر از مادران در حال سزارین به صورت تصادفی انجام گرفت و صدای عبدالباسط توسط هدفون در واحدها پخش شده و داده‌ها حاکی از کاهش اضطراب و احساس آسایش و آرامش در فرد اندازه‌گیری شده است. آزمون فوق روی زنان با سنین مختلف و با زایمان‌های متعدد و تحصیلات متفاوت صورت گرفته است. نویسندگان نتیجه گرفته‌اند که آهنگ موزون قرآن و آوای دلنشین آن، یک موسیقی عرفانی دلپذیر و بعد اعجاز بیانی قرآن می‌باشد، بنابراین می‌توان از آوای قرآن به عنوان یک روش غیر دارویی، جهت کاهش اضطراب مادران قبل از عمل سزارین استفاده نمود (۲۷).

تقویت ظرفیت فردی

اکثریت شرکت کنندگان در این پژوهش بیان داشتند که قرآن خواندن باعث تقویت ظرفیت‌های فردی مانند بالا بردن اعتماد به نفس، تمرکز حواس و تقویت حافظه، راحت خوابیدن در شب امتحان و کنترل علائم بالینی اضطراب می‌گردد. در خصوص تأثیر قرآن خواندن بر اضطراب امتحان اکثریت شرکت کنندگان معتقد بودند که قرآن خواندن در ایام امتحانات باعث بالا رفتن اعتماد به نفس می‌گردد. یکی از مواردی که برای رفع مشکلات روحی و روانی (مانند اضطراب) توصیه می‌شود، داشتن اعتماد به نفس بالا است. قرآن کریم، راه‌های اعتماد به نفس و تقویت اراده را در مواردی مانند یاد خدا، توکل، ایمان، صبر و ... بیان کرده است. «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (و سست نشوید و غمگین مگردید و شما برترید اگر ایمان داشته باشید) (سوره آل عمران، آیه ۱۳۹). «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

ارتقای ظرفیت‌های فردی» به عنوان درون‌مایه اصلی این مطالعه پدیدار شد که تمامی مشارکت کنندگان به وجود آن اذعان نمودند. در این قسمت کدهای به دست آمده مورد بحث قرار می‌گیرد.

کنترل اضطراب امتحان

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و انسان در این راستا و در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد. از سوی دیگر، مطالعات آکادمیک و تحقیقات روان‌شناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از اشکال این اختلالات، اضطراب امتحان می‌باشد (۳).

نتایج این پژوهش نشان داد که اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان بر این نکته اذعان داشتند که قرائت قرآن در کنترل اضطراب امتحان به خصوص اضطراب قبل و حین امتحان بسیار ثمربخش بوده است. این که ذکر و قرائت قرآن باعث کاهش اضطراب می‌شود، منطبق بر کلام الهی وحی است. همان‌گونه که در قرآن آمده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌های آن‌ها با یاد خداوند آرام است، آگاه باش تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند) (سوره رعد/ آیه ۲۸). در این آیه با ۵ تأکید تنها عامل نهایی آرامش قلب را یاد خدا می‌داند و بس. مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر آوای قرآن بر اضطراب بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون‌های تشخیصی، بیانگر تأثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم می‌باشد. تحقیقی توسط تجویدی و همکاران به منظور بررسی میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی قلب صورت گرفت و نتایج نشان داد که میزان اضطراب بیماران قبل از عمل

ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید از صبر و نماز کمک بجوئید که خدا با صابران است) (سوره بقره، آیه ۱۵۳). بدیهی است این ویژگی‌ها و تقویت آن‌ها، سبب دوری از هر گونه اضطراب و فشارهای روحی و روانی است. از نشانه‌های ذهنی اضطراب می‌توان عدم تمرکز فکری، ضعف در ادراک، ناتوانی در تحلیل و ضعف حافظه را نام برد. بسیاری از شرکت کنندگان بیان داشتند که قرآن خواندن باعث تمرکز حواس و تقویت حافظه آن‌ها می‌شود. علمای دینی نیز بر این نکته اشاره داشته‌اند که حفظ و قرائت قرآن موجب تقویت حافظه می‌گردد. در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است: «ثَلَاثٌ يُذْهِبْنَ السُّيَّانَ وَ يُخَدِّثْنَ الذِّكْرَ: قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ السَّوَاكُ وَ الصِّيَامُ» (سه چیز فراموشی را از بین می‌برد و حافظه را زیاد می‌کند: خواندن قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن) (۲۸). در این قسمت به مقاله‌ای که در سایت پرسمان (اداره مشاوره و پاسخ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری) پیرامون این موضوع که چطور خواندن قرآن حافظه را تقویت می‌کند؟ اشاره می‌شود، اما در مورد این که چطور خواندن قرآن و به خصوص حفظ کردن آن سبب افزایش و تقویت حافظه می‌گردد، حقیقت این است که در این زمینه تحقیقات کمی انجام گرفته است، اما می‌توان از همین مباحث و تحقیقاتی که در زمینه آثار حفظ قرآن بر حافظه انجام گرفته است استفاده کرد و دلالی را به شما ارایه نماییم.

این بحث از دو جنبه قابل بررسی است: اولاً از نظر تأثیرات ماورایی که خواندن و حفظ قرآن کریم بر انسان دارد و ثانیاً از لحاظ تأثیرات مادی و فیزیولوژیک حفظ قرآن بر حافظه و فرایند یادگیری. از جنبه اول یعنی تأثیرات ماورایی و معنوی سر و کار داشتن و تلاوت و حفظ قرآن می‌توان به گوشه‌ای از بیانات علامه جوادی آملی در این زمینه اشاره کرد. ایشان در یکی از دیدارهایشان به مخاطبان چنین گفتند: درباره خاطرات قرآنی مفسر بزرگوار علامه طباطبایی (قدس سره) باید گفت که چون این بزرگوار در محضر قرآن کریم بود، آن وعده‌هایی که ذات اقدس الهی درباره قرآن کریم داده است، ما آن وعده‌ها را درباره ایشان عمل شده یافتیم. خداوند

درباره قرآن این چنین وعده داده است که: «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (همانا ما این قرآن را نازل کردیم و حتماً ما آن را حفظ می‌کنیم). این آیه پیام‌های فراوانی دارد. یکی از پیام‌های روشن آیه مذکور، این است که اگر خدا حافظ قرآن است - که هست - ظرفی هم که قرآن در اوست آن ظرف را نیز حفظ می‌کند. شخصی که در خدمت قرآن است، خدا او را هم حفظ می‌کند. قرآن در قلب مفسری مانند علامه طباطبایی حضور و ظهور دارد و خدا این دل را حفظ می‌کند. برای این که آیات را بخواهد حفظ کند، حافظه آن شخص را هم تقویت می‌کند. یعنی هر جا آیات ظهور و حضور پیدا کرد، خدا وعده داده است که آن را حفظ کند؛ به شرطی که انسان، امین وحی خدا باشد نه این که خدای ناکرده در وحی خیانت کند. مرحوم علامه طباطبایی در بسیاری از امور دنیایی کم حافظه بودند. اسم بسیاری از افراد، آدرس‌ها و شماره تلفن‌ها از یادشان می‌رفت و در این امور حافظه ضعیفی داشتند؛ اما در معارف قرآنی هر جا سخن از بحث تفسیر می‌شد، مرتب آیه را می‌خواند و تفسیرش را بیان می‌داشت. این نشانه وعده خداست که تحقق یافته است «أَنْجَزَ وَعَدَهُ»، «إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ». وعده خدا این است که قرآن را حفظ کند. اگر گوشه‌ای از قرآن در شخصی ظهور پیدا کرد و آن شخص هم امین وحی خدا و در محضر قرآن کریم بود، مشمول همین وعده خواهد شد. همان‌طور که به خوبی از این کلمات فهمیده می‌شود، جناب علامه طباطبایی که از حافظه ضعیفی برخوردار بوده است به برکت سر و کار داشتن با قرآن از حافظه قوی و نیرومندی بهره‌مند گردیده است و دلیل آن را نیز جناب علامه آملی از متن قرآن بیان نموده است (۲۹).

اما تأثیرات مادی تلاوت و حفظ قرآن کریم را نیز می‌توان در برخی از تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است به خوبی دید. برای این منظور از پژوهش نصرتی و کرمی نوری استفاده شد. آنان در بخش ابتدایی مقاله چنین می‌نویسند: «بر اساس نتایج این پژوهش، حافظان قرآن نه تنها در حافظه معنایی بلکه در حافظه رویدادی نیز از دو گروه شاهد عملکرد بهتری داشتند. بنابراین مهارت در حفظ قرآن، حافظه اطلاعات غیر قرآنی را نیز افزایش می‌دهد و این مهارت با

روانی و موفقیت در آزمون می‌شود. اکثر دانشجویان معتقد بودند که قرائت و انس با قرآن در ایام امتحانات، حس توکل به خداوند را در آن‌ها تقویت می‌کند و در نتیجه اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد. انسان‌ها در رویارویی با موقعیت‌های پرتنش از پاسخ‌های مقابله‌ای متفاوتی استفاده می‌کنند. یکی از راه‌هایی که انسان‌ها را در مقابله با مشکلات یاری می‌کند، توکل به منبع قدرت لایزال و لایتناهی خداوند است. این شیوه با پیوند زدن ما به بزرگ‌ترین منبع قدرت، انسان را قدرتمند می‌کند. توکل به خدا، پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است. آنان که توکل کرده‌اند ناامید نشده و از انجام تکالیف نمانده‌اند و نگران آینده نیستند؛ چرا که در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند. زمانی که انسان به یک منبع قدرت تکیه می‌کند، تحت حمایت و حفاظت او قرار می‌گیرد و این امر موجب تقویت روحی و روانی انسان و افزایش مقاومت او می‌شود. انسان در مواقعی که به خدا توکل می‌کند ضمن تلاش و کوشش از خداوند می‌خواهد که او را در حل مشکل یاری کند (۳۳).

البته باید توجه داشت که اصل توکل را خود خداوند وقتی پیامبر اکرم (ص) با همه مشکلات تنها ماند به وی آموزش داد و فرمود: «فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ» [اگر آن‌ها (از حق) روی بگردانند، (نگران مباش!) بگو: خداوند مرا کفایت می‌کند؛ هیچ معبودی جز او نیست؛ بر او توکل کردم و او صاحب عرش بزرگ است] (سوره توبه، آیه ۱۲۹) و در آیه‌ای دیگر نیز به مفهوم توکل اشاره دارد که «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (و هر کس بر خداوند توکل کرد، خداوند کفایت امرش را می‌کند)؛ بنابراین آیات قرآن و طبق فرموده خداوند هر کس که به خداوند توکل کند، خداوند خود عهده‌دار آموزش خواهد شد.

یکی از عوامل فشار روانی در مواقع رویارویی با مشکلات، احساس ضعف و ناتوانی در برابر آن‌ها داشتن است، اما توکل این ناراحتی و نگرانی را از ریشه برمی‌دارد؛ چرا که انسان با توکل بر خداوند خود را به منبع قدرت متصل کرده است و بسیار قوی‌تر و پرتوان‌تر از مشکلات می‌شود. اکثر دانشجویان اذعان داشتند که

افزایش سن تأثیر بیشتری بر حافظه می‌گذارد». همچنین در بخش بحث و نتیجه‌گیری به بررسی دلایل به دست آمده و علل افزایش و تقویت حافظه می‌پردازند و می‌نویسند: «به نظر می‌رسد که با توجه به نظریه مهارت، مهارت کسب شده فرد با توانایی خاص، به امور دیگر گسترش پیدا می‌کند یا دانش تعمیم می‌یابد. بنابراین همان طور که در این پژوهش نشان داده شده است، تأثیرات حفظ و تلاوت قرآن کریم بر حافظه از لحاظ علمی نیز کاملاً قابل بررسی و اثبات می‌باشد» (۳۰). از طرف دیگر، همان طور که می‌دانید یکی از عوامل منفی و بازدارنده در امر حافظه و یادگیری، استرس و اضطراب می‌باشد و کاملاً روشن است که تلاوت قرآن و حفظ آن تأثیری کاملاً آرام‌بخش و ضد اضطراب و ضد استرس دارد و از این نظر در افزایش یادگیری و تقویت حافظه بسیار مؤثر می‌باشد (۲۹). به طور تقریبی اکثر دانشجویان بر این نکته اذعان داشتند که قرآن خواندن در شب امتحان، در راحت خوابیدن آن‌ها نقش بسزایی دارد. علمای دینی نیز بر این نکته تأکید داشته‌اند که خواندن قرآن و دعا چند دقیقه‌ای قبل از خواب در تسهیل و بهداشت خواب مؤثر است (۳۱). در تحقیقی که توسط عباسی و همکاران انجام شد، تأثیر آوای قرآن بر وضعیت خواب بیماران مبتلا به سکنه مغزی بستری در بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی قم مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد، آوای قرآن در آرامش، سرعت به خواب رفتن و کیفیت خواب بیماران مبتلا به سکنه مغزی مؤثر است و خوابی راحت و آرام در بیماران را به دنبال داشته است (۳۲).

بسیاری از دانشجویان بیان کردند که قرآن خواندن تأثیر مهمی در کاهش یا برطرف کردن علائم بالینی اضطراب دارد. این موضوع را می‌توان این‌طور تفسیر کرد که وقتی با خواندن قرآن انسان آرامش روحی کسب می‌کند و اضطرابش کاهش می‌یابد، به طور طبیعی علائم بالینی ناشی از آن نیز کاهش می‌یابد.

اثرات نهایی تأثیر قرائت قرآن

تجزیه و تحلیل داده‌ها مشخص کرد که در نهایت قرائت قرآن دارای اثرات مهمی شامل توکل به خدا، آرامش روحی -

هم به کارهای درسی برسد (۳۴).

اثرگذاری آوا و معانی قرآن

صوت و آوای زیبای قرآن یکی از آواهای بسیار دلنشین می‌باشد. اکثر دانشجویان در خصوص نوع آوای قرآن بیان داشتند که شنیدن صوت زیبای قرآن بر کاهش اضطراب آن‌ها مؤثر بوده است. اعجاز قرآن تنها در جنبه محتوای آن نیست، بلکه الفاظ قرآن نیز در سر حد اعجاز است؛ به طوری که کشش و جاذبه و شیرینی و هماهنگی خاصی که در الفاظ و جمله‌بندی‌ها وجود دارد، مافوق قدرت انسان‌هاست (۳۵).

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های اعجاز بیانی قرآن، نظم آهنگ واژگانی آن است. این جنبه چنان زیبا و شکوهمند است که اعراب را ناچار ساخت از همان روز نخست اقرار کنند که کلام قرآن از توانایی بشر خارج است و تنها می‌تواند سخن خداوند باشد. نظم هماهنگ واژگان قرآن، نغمه‌های دلکش و نوایی دلپذیر پدید می‌آورد نوایی که احساسات آدمی را برمی‌انگیزد و دل‌ها را شیفته خود می‌کند (۱۳). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «قرآن را با صوت‌های خویش زیبایی بخشید، زیرا صوت زیبا بر زیبایی قرآن می‌افزاید» (۳۶).

بسیاری از شرکت‌کنندگان معتقد بودند که توجه به معانی فارسی آیه‌های قرآن بر کاهش اضطراب اثر مضاعف دارد. علمای دینی نیز بر این نکته تأکید داشته‌اند که سعی کنید معنای آیات (حداقل به مقدار ترجمه) را یاد بگیرید و موقع خواندن، به مفاهیم آیات توجه داشته باشید و در آن‌ها بیاندیشید. اگر بخواهیم از علوم و معارف بی‌کران قرآن بهره ببریم، شایسته است به ترجمه و تفسیر آن توجه کنیم تا در پرتو نور معارف الهی و عمل به آن‌ها اجر و ثواب دنیایی و آخرتی را نصیب خود گردانیم (۳۴). خداوند در آیه ۲۹ سوره ص می‌فرماید: «این کتابی مبارک است که آن را به سوی تو نازل کرده‌ایم تا درباره آیات آن بیاندیشند و خردمندان پند گیرند».

باید بدانیم که خواندن متن عربی قرآن، ثواب ویژه دارد و خواندن ترجمه قرآن جای آن را نمی‌گیرد. یکی از مسائلی که در قرآن و روایات پیشوایان معصوم، مورد تأکید فراوان قرار گرفته است، خواندن و تلاوت قرآن کریم می‌باشد و این عمل یکی از سنت‌های حسنه‌ای است که علما و اولیا و بزرگان

قرائت قرآن نه تنها باعث کاهش اضطراب آنان می‌شود، بلکه یک حس نشاط و آرامش روحی به آن‌ها دست می‌دهد که زمینه را برای مطالعه بهتر و یا خوب سپری کردن امتحان فراهم می‌کند. این موضوع نیز دور از انتظار نیست. قرائت قرآن، ذکر خداوند است. با ذکر خدا دل‌ها آرام و نشاط می‌گیرد.

به طور تقریبی اکثر دانشجویان معتقد بودند که انس با قرآن در ایام امتحانات در موفقیت آزمون آن‌ها مؤثر بوده است، البته دانشجویان بر این واقف بودند که باید در کنار انس با قرآن به سعی و تلاش خود در درس خواندن نیز ادامه دهند همان‌طور که یکی از دانشجویان بیان کرد «از تو حرکت از خدا برکت». این موضوع را این‌طور می‌توان تفسیر کرد با عنایت به این‌که وجود اضطراب امتحان رابطه مستقیمی با عدم موفقیت در امتحان دارد، بنابراین کاهش اضطراب امتحان به دنبال قرائت و انس با قرآن می‌تواند منجر به نتیجه بهتر در امتحان گردد. البته باید توجه کرد هر عملی اثر خاصی دارد. خواندن و انس با قرآن آثار فراوانی در انسان دارد و باعث رشد معنوی و برکت و موفقیت بیشتر در کارهای وی می‌شود و در نهایت به بهترین راه هدایت می‌شود، ولی اثر آن قبول شدن در امتحان نیست و این‌گونه نیست که هر کس قرآن نخواند در امتحان قبول نشود. قبول شدن در امتحان اثر و ثمره سعی و تلاش و کوشش انسان است. هر کس سعی و تلاش کند، درسش را خوب بخواند، امتحان را خوب پاسخ بدهد، قبول خواهد شد و هر کس تنبلی کند و درسش را نخواند در امتحان موفق نخواهد شد؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» «وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى» (سوره نجم، آیات ۳۹ و ۴۰) (و این‌که برای آدمی پاداشی جز آن‌چه با کوشش خودش انجام داده نخواهد بود) و (البته انسان پاداش سعی و عمل خودش را به زودی خواهد دید). بنابراین کسانی که قرآن می‌خوانند، از برکات و آثار خاص آن بهره می‌برند که هزاران بار ارزشمندتر از موفقیت در امتحان و مانند آن است؛ در حالی که آن‌ها که از قرائت قرآن محرومند از این آثار و برکات بی‌نصیبند. در نهایت باید توجه داشت که خواندن و حفظ قرآن نباید فرد را از تلاش و کوشش در درس‌ها باز دارد، بلکه باید با برنامه‌ریزی منظم، هم به کارهای قرآنی و

اضطراب امتحان با رویکرد کیفی نسبت به روش کمی، با ژرفای بیشتری مورد شناسایی قرار گرفت. «تأثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد اضطراب امتحان و ارتقای ظرفیت‌های فردی» به عنوان درون‌مایه اصلی این مطالعه، یک یافته بسیار مهم و کاملاً منطبق بر کلام خدا در قرآن است. بنابراین به منظور بهره‌گیری بیشتر از الطاف و نعمت‌های الهی که در آیات آسمانی قرآن تجلی کرده است، قرائت قرآن به تمامی دانشجویان به خصوص در ایام امتحانات پیشنهاد می‌گردد.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب شورای پژوهش دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال ۱۳۹۰ و با کد ۵۸۹ می‌باشد که با حمایت دانشگاه علوم پزشکی اراک اجرا شده است. پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از کلیه دانشجویانی که به گرمی تجارب زنده خود را در اختیار پژوهشگران گذاشتند، قدردانی نمایند.

دین در طول تاریخ اسلام به آن اهمیت زیادی داده و بر آن تأکید کرده‌اند؛ گو این‌که خواندن قرآن، سخن گفتن با پروردگار و شنیدن سخنان حضرت ذوالجلال است که نه تنها ثواب و اجر دارد، بلکه زنگار را از دل‌ها زدوده، قلب‌ها را احیا و از فحشا و منکر منع می‌کند (۳۴).

در نسخه‌های نگارش شده این مطالعه ممکن است کد یا کدهای دیگری نیز وجود داشته باشند که از دید پژوهشگر نادیده گرفته شده باشند و از طرفی هم ممکن است اظهاراتی در ذهن مشارکت‌کنندگان باقی مانده باشد که از آن‌ها سؤال نشده است که این موارد جزء محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌باشد.

همچنین یکی از محدودیت‌های دیگر این پژوهش، کمبود کارهای پژوهشی در زمینه موضوع تحقیق در داخل کشور و مشکلات جدید بودن این تحقیق در کشور بود.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش، تجارب ناشی از تأثیر قرائت قرآن در کنترل

References

1. Abolghasemi A, Najarian B. Test anxiety, assessment, and treatment. *Psychological Research* 2002; 5(3-4): 97-103. [In Persian].
2. Taylor C, Boyer MJ, Shives LR, Lynn P. *Fundamentals of nursing*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
3. Fathi-Ashteiiani A, Emamgholivand F. Comparative of cognitive therapy and systematic desensitization methods in reducing test anxiety. *Kowsar Medical Journal* 2002; 7(3): 245-51. [In Persian].
4. Meamarian R. *Application of nursing concepts and theories*. Tehran, Iran: Jamenegar Publication.; 2010. p. 269-93. [In Persian].
5. Latas M, Pantić M, Obradović D. Analysis of test anxiety in medical students. *Med Pregl* 2010; 63(11-12): 863-6.
6. Beck DL, Srivastava R. Perceived level and sources of stress in baccalaureate nursing students. *J Nurs Educ* 1991; 30(3): 127-33.
7. Lindop E. Individual stress among nurses in training: why some leave while others stay. *Nurse Educ Today* 1991; 11(2): 110-20.
8. McDonald AS. The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology* 2001; 21(1): 89-101.
9. Dadsetan P. Assessment and treatment of test anxiety. *Journal of Psychology* 1997; 1(1): 31-60.
10. Wachelka D, Katz RC. Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 1999; 30(3): 191-8.
11. Holms L. *Reducing test anxiety to performance*. Tampa, FL: University of South Florida; 2001. p. 93-115.
12. Kurosawa K, Harackiewicz JM. Test anxiety, self-awareness, and cognitive interference: A Process Analysis. *Journal of Personality* 1995; 63(4): 931-51.
13. Marefat MH. *Rhyme and rhythm in the quran*. Tehran, Iran: Miras Javidan Publication; 1992. p. 18-21.
14. Nikbakht Nasabadi A. *Help of Quran in patient healing*. Tehran, Iran: Ghebleh Publication; 1999. [In Persian].
15. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res* 2005; 15(9): 1277-88.

16. Zhang Y, Wildemuth BM. Qualitative analysis of content [Online]. [cited 2010 May 7]; Available from: URL: http://www.ils.unc.edu/~yanz/Content_analysis.pdf/
17. Adib Hajbagheri M. Grounded theory methodology: the way of theorizing in the humanities and health. Tehran, Iran: Boshra Publication; 2006. [In Persian].
18. Polit DF, Beck CT. Essentials of nursing research: methods, appraisal, and utilization. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
19. Burns N, Grove S. The practice of nursing research, conduct, critique and utilization. 5th ed. Philadelphia, PA: W.B. Saunders; 2005.
20. Speziale HS, Carpenter DR. Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
21. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Educ Today 2004; 24(2): 105-12.
22. Oskooi SF, Peirovi H. Qualitative research in nursing. Tehran, Iran: Iran University of Medical Sciences Publication; 2005. [In Persian].
23. Majidi A. The role of Quran in decrease of patient stress. Kowsar 2004; 3(7-8): 17-24. [In Persian].
24. Elahi Ghomshei M. Holly Quran. Tehran, Iran: Rahe Kamal Publication; 2007. [In Persian].
25. Tajvidi M, Mohamadi E, Meamarian R. Effect of listening to the Holy Koran on patients' anxiety before open heart surgery. Daneshvar Medicine 2000; 8(32): 55-60. [In Persian].
26. Nikbakht Nasabadi A, Jafari Gh, Naji H. Effect Holy Quran recitation in reducing anxiety before and after diagnosis and treatment. Teb Tazkiyeh 1998; (29): 78-84. [In Persian].
27. Mir Bagher AjorPaz N, Ranjbar N. Effects of recitation of holy quran on anxiety of women before cesarean section: a randomize clinical trial. Qom Univ Med Sci J 2010; 4(1): 15-9. [In Persian].
28. Afzal A. Pillars of Islam. Tehran, Iran: Neshat Publication.; 2005. p. 137. [In Persian].
29. Torkashvand J. How to read the Quran to improve memory? [Online]. [cited 2012]; Available from: URL: <http://moshavereh.porsemani.ir/content/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%86-%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86/> [In Persian].
30. Nosrati K, Karami Noori R. Types of Memory in female student with and without Memorized the Quran. Adv Cogn Sci 2002; 4(3): 12-26. [In Persian].
31. Bashiri A. What is effective in facilitating and sleep hygiene? [Online]. [cited 2012]; Available from: URL: <http://moshavereh.porsemani.ir/content/%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8-1/> [In Persian].
32. Abasi M. Quran recitation effect on stroke patients admitted to hospital in Qom School of Nursing and Midwifery. Proceedings of the 2nd National Congress of Nursing and Rehabilitation in Neurological Disorders; 2006 Dec 20-21; Qom, Iran; 2006. [In Persian].
33. Sajadiyan I, Akrami N. The relationship between reliance on god and other approaches to confronting anxiety in high school girl students. Knowledge & Research in Applied Psychology 2006; 8(30): 51-70. [In Persian].
34. Virtue and the benefits of reciting the Quran [Online]. [cited 2012]; Available from: URL: <http://www.maarefquran.com/maarefLibrary/templates/farsi/porsemanbooks/Books/4/4.htm/> [In Persian].
35. Babaei AA, MSN, Sadoghi S. Interpretation Holy Quran. Qom, Iran: Al Daralketab Islamia; 2009. p. 600. [In Persian].
36. Reyshahri M. Mizan-Alhekmeh. Qom, Iran: Dar-Alhadis Publication; 2009. p. 82. [In Persian].

Exploring the Experiences of the Effect of Holy Quran Reading on Test Anxiety among Nursing Students: A Qualitative Study

Hamid Reza Kohestani¹, Naierah Baghcheghi¹, Davoud Hekmatpou²

Original Article

Abstract

Introduction: Test anxiety, a common phenomenon among college students, is one of the problems of educational systems. According to the Islamic religious doctrines, spiritual relationship with Allah (God) comforts the hearts and prevents anxiety. Therefore, this study was performed with the goal of exploring the experiences of the effect of Holy Quran reading on students test anxiety in Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

Method: In a qualitative research, 23 participants were interviewed in Arak University of Medical Sciences during 2 months. The study started by purposive sampling and as the categories evolved it was continued by theoretical sampling. The data were analyzed based on the content analysis method.

Results: Data analysis has shown that the third codes of the effect of Quran reading on participants' test anxiety were controlling test anxiety, strengthening the capacity of the individual, the effect of sounds and meanings of the Quran, and final effects of Quran reading. Moreover, "the effect of holy Quran reading on all dimensions of test anxiety and strengthening the capacity of the individual" emerged as the main theme of the present study.

Conclusion: Using qualitative method, the experiences of the effect of Quran reading on students' test anxiety were more deeply recognized in comparison to using quantitative method. On the other hand, the main theme of this study ("the effect of holy Quran reading on all dimensions of test anxiety and strengthening the capacity of the individual") is an important finding which is completely in agreement with Allah's speech in the Quran. Therefore, in order to benefit more from divine grace and blessing of Allah manifested by the verse of the holy Quran, Quran reading is recommended for all students, especially during exams.

Keywords: Test anxiety, Qualitative research, Quran reading

Citation: Kohestani HR, Baghcheghi N, Hekmatpou D. Exploring the Experiences of the Effect of Holy Quran Reading on Test Anxiety among Nursing Students: A Qualitative Study. J Qual Res Health Sci 2014; 2(4): 379-92.

Received date: 27.10.2013

Accept date: 14.12.2013

1- Instructor, Department of Nursing, School of Nursing, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

2- Associate Professor, School of Nursing and Midwifery, Department of Nursing, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

Corresponding Author: Davoud Hekmat pou PhD, Email: dr_hekmat@arakmu.ac.ir