

## *An Investigation of Students' Spiritual Vitality at Golestan University of Medical Sciences*

Leyla Jouybari<sup>1</sup>, Mahin Nomali<sup>2</sup>, Akram Sanagoo<sup>3\*</sup>, Behzad Taghvakish<sup>4</sup>

### *Abstract*

**Background and Purpose:** Spirituality is part of the psycho-spiritual dimension and encourages a feeling of piety in an individual. One can feel overjoyed and blessed if his/her main concern in life is to attain true intimacy with God. The purpose of this study was to determine students' experiences and perspectives about spiritual vitality at Golestan University of Medical Sciences in 2011.

**Materials and Methods:** In this qualitative study, 50 students were recruited via purposeful sampling by considering maximum variety and data saturation. For data collection, semi-structured interviews were conducted. The interviews were transcribed word by word and were analyzed through content analysis. Informed consent forms (about enrollment in the study and voice recording) were obtained from the participants.

**Results:** Based on data analysis, major themes including "intimacy with God", "freshness and vitality", "calmness", "activities affecting spiritual vitality", and "real and perpetual vitality" were extracted.

**Conclusion:** The students could experience a sense of spiritual vitality if they were able to establish a close relationship with God and act based on His will.

**Keywords:** God, Spiritual Vitality, Student, University

- 1- PhD in Nursing Education, Associate Professor, Education Development Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran
- 2- BSN, Student Research Committee, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran
- 3- PhD in Nursing Education, Associate Professor, Nursing Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran
- 4- BSN, School of Nursing & Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran

**\*Corresponding Author:**  
Akram Sanagoo  
Nursing Research Center,  
Golestan University of  
Medical Sciences, Gorgan,  
Iran

**E-mail:** sanagoo@goums.ac.ir

**Received:** 20 Feb 2014  
**Revised:** 31 May 2015  
**Accepted:** 13 Sep 2015

## بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان

لیلا جویباری<sup>۱</sup>، مهین نوملی<sup>۲</sup>، اکرم ثناگو<sup>۳</sup>، بهزاد تقوی کیش<sup>۴</sup>

## چکیده

**سابقه و هدف:** معنویت در حیطه‌ی بعد روحی-روانی انسان قرار می‌گیرد و حالتی است که در اثر آن احساس معنوی بودن به فرد دست می‌دهد. زمانی که تقرب، هدف متعالی انسانی شود، احساس نشاط و لذت از زندگی حاصل می‌شود. هدف از این مطالعه تبیین دیدگاه و تجربیات دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان از نشاط معنوی در سال ۱۳۹۰ می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه با رویکرد کیفی براساس نمونه‌گیری هدفمند و با حداکثر تنوع و اصل اشباع داده‌ها، ۵۰ نفر از دانشجویان وارد مطالعه شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های انفرادی نیمه‌ساختار استفاده شد. مصاحبه‌ها خط به خط دست‌نویس و مطابق رویکرد "تحلیل محتوای" آنالیز شدند. از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه‌ی آگاهانه برای شرکت در مطالعه و ضبط صدا اخذ گردید.

**یافته‌ها:** از تحلیل داده‌ها مضامین اصلی "تقرب به خدا"، "احساس شادابی و نشاط"، "احساس آرامش"، "فعالیت‌های مؤثر بر نشاط معنوی" و "نشاط واقعی و پایدار" استخراج گردید.

**استنتاج:** دانشجویان زمانی که موفق شدند رابطه‌ی قلبی با معبود خود برقرار نمایند و در جهت جلب رضایت خدا و خلق خدا گام بردارند، احساس نشاط معنوی داشتند.

**واژه‌های کلیدی:** خدا، دانشجو، دانشگاه، نشاط معنوی

- ۱- دانشیار، دکتری آموزش پرستاری، مرکز مطالعات و توسعه آموزش، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران
- ۲- کارشناس پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران
- ۳- دانشیار، دکتری آموزش پرستاری، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران
- ۴- کارشناس پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران

\* مؤلف مسئول: اکرم ثناگو

گرگان، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، مرکز تحقیقات پرستاری

E-mail: sanagoo@goums.ac

دریافت: ۶ اسفند ۱۳۹۳

اصلاحات: ۱۰ خرداد ۱۳۹۴

پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۳۹۴

## مقدمه

و یافتن معنایی برای موجودیت خود که محور هر موجودی است، به او القا می‌کند. همچنین معنویت، مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها و امیدهایی است که با هستی برتر ارتباط می‌یابد و زندگی فرد را هدایت

معنویت، بعدی از انسان است که احساس بودن فرد را با مفاهیمی مانند فطرت، ظرفیت برای شناخت درونی منبع قدرت، تجربه ذهنی مقدس، تعالی فرد به سوی ظرفیت عشق و دانش بزرگ‌تر، یکی شدن با کل هستی



می‌کند و به‌ویژه با تجارب مشخصی از زندگی مرتبط است (۱). معنویت براساس اعتقاد به عالم غیب و جهان ماوراء و اصالت به عالم باطن دادن، شکل می‌گیرد و معنویت‌گرایی یعنی غیب‌گرایی که خدا، قیامت، روح مجرد الهی انسان و ... از مصادیق بارز آن هستند؛ بنابراین معنویت بدون خدا و جهان غیب معنی ندارد و معنویت‌گرایی انسان سنتی و مدرن، یا قدیم و جدید که البته با توجه به هویت وجودی انسان چنین تقسیمی غیرمنطقی است و در جغرافیای معرفت راه ندارد؛ بر مبادی و اصولی شامل: اصالت روح، اصالت فطرت، اصالت عالم غیب و اصالت شریعت استوار می‌باشد. همچنین معنویت‌گرایی دارای مؤلفه‌هایی همچون عقلانیت، اعتدال و عبودیت است و کارکردهایی دارد که در ساحت‌های فردی، اجتماعی، مادی و معنوی تجلی می‌یابد (۲). در یک سنخ‌شناسی با ماهیت کثرت‌گرایی، معنویت در چهار نوع دینی، غیردینی، فرادینی و راز و رازانه طبقه‌بندی می‌شود که تعاریف، ساختارها و روش‌ها برای معنویت در سازمان می‌تواند براساس هر یک از آن‌ها باشد (۳). معنویت با چهار گونه‌ی ارتباط یک فرد با نیروی برتر (خدا)، با خویشتن خویش، با دیگران و با محیط تعریف شده است (۴). چپستی حقیقی معنویت و اثرات آن بر بهبود زندگی و خوشبختی در دنیا و آخرت، امری است که ذهن بشر امروز را به شدت به خود مشغول نموده است. معنویت دینی راهگشای انسان در زندگی فردی می‌باشد؛ به‌طوری که سبب ارتقای معنوی سازمان مربوطه و به تبع آن، جامعه و در نهایت سعادت اخروی فرد و جامعه می‌شود (۵). معنویت، مسیر سیالی است که در آن افراد به درجه‌های مختلف به سیر و سلوک می‌پردازند. به‌علت برجستگی بُعد فراروندگی در سازه‌ی چندبعدی معنویت، بیشتر افراد هدف رفتارهای معنوی و مذهبی را فرارفتن و پرواز به اوج انسانیت می‌دانند؛ به‌طوری که هر جوانی در بعد فراروندگی قوی‌تر باشد معنویت او نیز بیشتر است. یکی از ویژگی‌های معنوی بودن، آراستگی به فضایل انسانی است. زمانی که انسان بتواند از

خواسته‌های نفسانی خود فراتر رود، حقیقت را درک می‌کند و تا زمانی که چنین نشود به فضایل انسانی دست نمی‌یابد (۶). انسان موجودی هدفمند و جویای نشاط (شادکامی)، خوشبختی و سعادت می‌باشد و تا زمانی که به آنچه می‌خواهد، دست نیابد احساس نشاط، خوشبختی و سعادت نمی‌کند. احساس نشاط یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های انسان برای مقابله با مشکلات است و می‌توان گفت همه‌ی تلاش هر انسان در جهت یافتن شادی، نشاط و خوشبختی درآینده می‌باشد (۷). نشاط عبارت است از: چگونگی داوری فرد درباره نحوه‌ی گذران زندگی این نوع داوری متأثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه‌ی احساسات و عواطف مثبتی است که بر سبک تبیین، قضاوت و تصمیم‌گیری او اثر می‌گذارد. عواملی که نشاط را به‌وجود می‌آورند شامل: احساس رضایت‌مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع می‌باشد. درواقع نشاط، یکی از علل تأثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می‌گذارد. همچنین یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ‌های مطلوب، کارکرد مناسبی به جای می‌گذارد (۸). عوامل فردی مانند: برخی متغیرهای خانوادگی، عضویت در گروه‌های ورزشی-هنری-مذهبی، سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش‌بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی در شادمانی مردم مؤثر هستند (۹)؛ بنابراین با توجه به اینکه یکی از عظیم‌ترین گروه‌های جامعه، جامعه‌ی دانشجویی است، گرایش دینی آن‌ها نقش مؤثری در سلامت روان و مقابله با ناراحتی‌های روانی خواهد داشت (۱۰). همچنین به‌علت فرهنگ غالب مذهبی در جامعه‌ی ایرانی و اینکه دانشجویان بیشتر وقت خود را به حضور در محیط‌های آموزشی اختصاص می‌دهند و نیاز معنوی دانشجویان نیز باید مشابه سایر نیازها برآورده شود؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تبیین نشاط معنوی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان صورت گرفت.



## مواد و روش‌ها

سؤالات نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سؤالات شامل: "وقتی می‌گویم نشاط معنوی، چه چیزی در ذهن شما تداعی می‌گردد؟ آیا موقعیت و شرایطی را در دانشگاه به خاطر دارید که احساس نشاط معنوی کرده‌اید؟" بودند و بقیه‌ی سؤالات کاوشی بود، چرایی، چگونگی و "آیا می‌توانید در این زمینه یک تجربه زنده خود را بیان دارید" ادامه یافت و در پایان از همه مشارکت‌کنندگان این سؤال پرسیده شد؛ "آیا سؤالی بوده که من نپرسیدم و اگر می‌پرسیدم شما تجربه خودتان را از نشاط معنوی در دانشگاه بهتر برایمان بیان می‌داشتید". مصاحبه‌ها تا رسیدن به غنای لازم یا همان اشباع اطلاعاتی ادامه یافت. اشباع اطلاعاتی به این معنی است که تم یا درون‌مایه جدیدی به داده‌ها در نتیجه‌ی مصاحبه‌ها اضافه نگردد. محیط پژوهش، متناسب با پژوهش کیفی، محیطی واقعی و طبیعی بوده و کلیه‌ی مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر دوم، با توجه به ویژگی‌های ارتباط با دانشجویان و با به‌کارگیری مهارت‌های مصاحبه، در مکان‌هایی که دانشجویان در دسترس بودن و مطابق خواست آنان انجام شد. کلیه‌ی مصاحبه‌ها ضبط شده، سپس کلمه به کلمه دست‌نویس و خط به خط خوانده، زیرخط‌دار و کدگذاری شدند و با روش تحلیل محتوا آنالیز گردیدند. جهت آنالیز داده‌ها، خلاصه‌نویسی بلافاصله پس از هر مصاحبه (خلاصه‌ها، برداشت مصاحبه‌گر از مهم‌ترین ایده‌های مطرح‌شده در مصاحبه بودند)، سپس گوش دادن به نوار و دست‌نویس کردن محتوای نوار، در پایان چک کردن دست‌نوشته‌ها با محتوای نوار انجام گرفت. جهت تحلیل محتوا از رویکرد کیفی گرانهیم (Graneheim) و لوندمن (Lundman) استفاده شد (۱۳). کدگذاری، سطح اول داده‌ها را خط به خط بررسی می‌کند و شامل: کدهای زنده، کدهایی که از زبان شرکت‌کنندگان اخذ می‌شود و کدهای باز است. سطح دو کدگذاری، مقایسه کردن داده‌های کدگذاری‌شده با سایر داده‌ها و ایجاد طبقات است. طبقات داده‌های کدگذاری‌شده ساده هستند که از تلفیق خوشه‌های شبیه به هم، به‌لحاظ مفهومی شکل می‌گیرند؛

پژوهش حاضر یک تحقیق کیفی و از نوع تحلیل محتوایی است. تحلیل محتوا جایگاه ارزشمندی در گستره‌ی تحقیقات و ابزار خوبی برای پژوهشگران کیفی است (۱۱). محتوای نوشتارها برای استخراج درون‌مایه‌های اصلی و الگوهایی که در بین داده‌ها وجود دارند، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند (۱۲). در این نوع پژوهش متن مصاحبه‌ها چندین بار مرور می‌شود تا به کوچک‌ترین واحدهای تشکیل‌دهنده و معنادار (تم<sup>۱</sup> یا درون‌مایه) شکسته شوند سپس فهرستی از درون‌مایه‌ها تهیه و این کلمات مرور می‌شوند تا شباهت در معنا و مفهوم آن‌ها روشن شود و براساس محوریتی که بین درون‌مایه‌ها یافت می‌گردد، در یک زیرطبقه قرار می‌گیرند و بعد در ادامه همان جریان کاهشی و استقرایی، زیرطبقه‌های مربوط به هم در یک طبقه قرار می‌گیرند. این مرورها، لغزیدن طبقات روی یکدیگر و ادغام‌ها در بین نوشته‌های اولیه و طبقه‌های نهایی، آنقدر تکرار می‌شود تا درنهایت پژوهشگران به ثبات قابل‌قبول در بین داده‌ها و احساس رضایت درباره طبقه‌ها و زیرطبقه‌ها برسند. جامعه‌ی پژوهش دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان بود. نمونه‌گیری هدفمند و با حداکثر تنوع از نظر جنسیت، رشته و ترم انجام شد. نمونه‌های مورد پژوهش دانشجویانی بودند که به شرکت در مطالعه رضایت داشتند. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع داده‌ها، به عبارتی تا جایی که با ادامه‌ی مصاحبه، داده‌ی جدیدی استخراج نشد، ادامه یافت. ۵۰ دانشجوی در این مطالعه شرکت نمودند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در زمان مطالعه و توانایی بیان تجربیات خود از نشاط معنوی در دانشگاه بودند. معیار خروج از مطالعه: افرادی که حاضر به بیان تجربیات خود نبودند، از مطالعه خارج شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختار استفاده شد. پژوهشگر حتی‌الامکان سعی کرد، شنونده‌ی فعالی باشد. بستگی به وضعیت شرکت‌کننده، زمان مصاحبه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه بود. جهت انجام مصاحبه‌ها از

برگزاری اعیاد و مراسم مذهبی و شرکت در تشکل‌های دانشجویی را، از جمله عوامل تأثیرگذار بر نشاط معنوی در نظر داشتند.

#### خدایی شدن و تقرب به خدا

دانشجویان زمانی که موفق شدند رابطه‌ی قلبی با معبود خود برقرار نمایند و احساس نزدیکی به خدا کنند و به نوعی توانستند در جهت خدایی شدن و جلب رضایت خدا و خلق خدا گام بردارند، احساس نشاط معنوی داشتند و آن را نوعی حالت روحی می‌دانستند که بعد از برقراری رابطه با خدا به دست می‌آید، همان‌گونه که دانشجویان آن را توصیف نمودند:

"نشاط معنوی همون حالت روحی است که انسان احساس نزدیکی به خدا می‌کند".

"نشاط معنوی رابطه‌ی قلبی با خداست، یعنی همون رابطه‌ای که از درون با یه کسی برقرار می‌کنی و این یه رابطه‌ی قلبی است".

"نشاط معنوی خودش یک حسه که انسان به دست مباره و اون رو مدیون ارتباط نزدیک با خدا است و کسی که بتونه مقرب خدا بشه بیشتر به این حس خواهد رسید".

"رسیدن به خدا و آن کارهایی که انجام می‌دهیم که سریع‌تر به خدا نزدیک شویم همان نشاط معنوی است".

دانشجویان اظهار نمودند که در محیط آموزشی بعد از قرائت قرآن، خواندن نماز، دعا کردن، کمک خواستن از خدا و کمک به بیمار در بیمارستان در هنگام کارآموزی؛ نشاط معنوی داشتند. نقل قول‌های زیر از شرکت‌کنندگان مختلف است:

"از مهم‌ترین شرایط برای ایجاد نشاط معنوی، هنگام قرائت قرآن است؛ در واقع هنگامی است که بیشتر قلبم با خداست".

"نوی بیمارستان در هنگام کارآموزی این احساس را داشتم؛ وقتی به یک بیمار کمک می‌کنم و بیمار بهم میگه انشاءالله از جوانی‌ات خیر ببینی احساس مفید بودن و با معنی دونستن زندگیمو کردم و چون خدا میگه که به

به عبارتی حاصل متراکم نمودن کدهای سطح یک می‌باشند. کدگذاری سطح سه عناوین مفهومی است که از طبقات ظهور می‌یابند. برای ثبات داده‌ها، آنالیز داده‌ها توسط دو تن از محققان به‌طور جداگانه و همچنین مشترک صورت گرفت. برای دقت علمی و اعتبار داده‌ها، داده‌ها علاوه بر محققان توسط یک نفر از اعضای هیئت علمی مورد بررسی قرار گرفت و آن‌ها تناسب یافته‌ها را مورد تأیید قرار دادند و بدین ترتیب قابلیت انتقال داده‌ها نیز تأیید شد. قابلیت اطمینان از طریق بازنگری متن مصاحبه‌ها، کدها و طبقات استخراج‌شده توسط محققان و یک نفر از اعضای هیئت علمی مورد تأیید قرار گرفت و تأییدپذیری یافته‌ها مشخص شد. اطمینان یا ثبات یافته‌ها با نسخه‌نویسی در اسرع وقت و فراهم نمودن موقعیت مشارکت کنندگان فراهم گردید. در این تحقیق برای قابلیت تأیید، نگارش یافته‌ها به گونه‌ای صورت گرفت که سایر محققین نیز قادر به درک تجربه‌ی نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه و دستیابی مشابه باشند. به کلیه‌ی مصاحبه‌شوندگان اطمینان داده شد، مطالب مصاحبه‌شده کاملاً محرمانه و بدون نام بردن از افراد ثبت خواهد شد و امانت‌داری در متن مصاحبه رعایت گردید. در شروع مطالعه اطلاعات جمعیتی افراد شرکت‌کننده ثبت گردید و از افراد جهت شرکت در مطالعه رضایت‌نامه آگاهانه اخذ شد. گفتگوها پس از اتمام تحلیل و نگارش کامل مقاله و پذیرش آن از بین برده شد.

#### یافته‌ها

در این مطالعه دانشجویان نشاط معنوی را حالت روحی عنوان نمودند که به واسطه‌ی معنویت حاصل می‌شود و زمانی که موفق شدند رابطه‌ی قلبی با خدا برقرار نمایند، احساس نشاط معنوی داشتند. نشاط معنوی از دیدگاه دانشجویان به معنی "رابطه‌ی قلبی با معبود خود داشتن و تقرب به خدا" بود. آن‌ها بیان داشتند که نشاط معنوی واقعی و پایدار است و احساس وجد و داشتن آرامش از آن بر گرفته شده است. همچنین فعالیت‌های مذهبی مانند نماز جماعت،



توسل حاصل می‌شود. دانشجویان این احساس خود را این گونه توصیف نمودند:

"زمانی که ما کاری را انجام می‌دهیم و آن کار را درست انجام می‌دهیم و باعث رضایت خاطر ما می‌شود و این رضایت خاطر در کار و زندگی و ... باعث شادی و نشاط ما می‌شود؛ پس بیشتر و دقیق‌تر بگم باعث نشاط درونی میشه."

"وقتی نصفی از روز گذشته و من از بس که با دانشجویان و اساتید سر و کار داشتم و سخت خسته شدم، در نماز ظهر پیش خدا می‌روم و در آن هنگام خستگی‌ام در می‌رود و مشغله‌هایم از ذهنم پاک می‌شود و با شادابی و نشاط به کار و در خودم در بعد از ظهر ادامه می‌دهم."

"برای نماز هم که می‌رم مسجد دانشگاه، فردی هست که بین نمازها با صدای دلنشینی که دارد، دعا می‌خواند و آدم احساس می‌کنه که از زمین جدا شده و به آسمان پر کشیده و بعد از آن احساس نشاطی می‌کنم که با هیچ چیز دیگری حاصل نمی‌شود و همیشه به شوق شنیدن این دعا به مسجد دانشگاه می‌رم."

"وقتی که من از لحاظ معنوی در درجه‌ی خوبی قرار دارم، این خود به خود باعث نشاط و شادی من می‌شود؛ مثلاً وقتی در کمک به بیمار او مرا دعا می‌کند، این باعث شادی و نشاط من می‌شود. خوشحالی خلق الله باعث خوشحالی خود خدا می‌شود."

"بعد از دعا کردن و راز و نیاز با خدا احساس شور و نشاط و هیجان خاصی می‌کنم و معنویت باعث نشاطم شده."

"در مسیر رسیدن به کمال، معنویت نشاط خود به خود به دست می‌آید، با خواندن نماز و قرآن و نزدیک شدن به قرآن به کمال فکر می‌کنیم و هم شادی درونی‌اش می‌رسد."

"وقتی خدا بهم آرامش میده دیگه دلیلی ندارم که ناراحت باشم. نمیگم حتماً شاداب میشم؛ ولی ناراحت هم نیستم چون خدا ازم راضیه منم از خودم رضایت دارم."

هر بنده‌ای کمک کنی پیش من اجر و پاداش داری بهمین دلیل من احساس نزدیکی به خدا کردم."

"وقتی که بعد از نماز جماعت دانشگاه دعا می‌کنم و از خدا می‌خوام که کمک کنه، یه عالمه احساس خوب و احساس نزدیک شدن به خدا می‌کنم."

دانشجویان نشاط معنوی را حالت روحی و حسی در نظر داشتند که انسان آن را به واسطه‌ی فعالیت‌های مختلفی که انجام می‌دهد و به دنبال آن‌ها احساس برقراری رابطه‌ی نزدیک با خدا می‌کند، به دست می‌آورد. قرائت قرآن، خواندن نماز، دعا کردن و کمک خواستن از معبود برای یاری در انجام کارها، کمک کردن به دیگران و دعای خیر دیگران از جمله فعالیت‌هایی بود که منجر به ایجاد نشاط معنوی برای آن‌ها در محیط دانشگاه شده بود.

#### احساس شادابی و نشاط

معنویت حالتی است که باعث معنی دادن به زندگی می‌شود و ایجاد شادابی و نشاط در زندگی فرد از جمله تأثیرات آن بر روی انسان می‌باشد. دانشجویان علت شادی و نشاط را معنویت دانستند که دارای رابطه‌ای دو سویه با معنویت است؛ حتی معنویت را خود نشاط تعریف نمودند.

"معنویت روی نشاط تأثیر می‌گذارد؛ حتی معنویت باعث نشاط هم هست."

"نشاط متأثر از معنویت است. معنویت یک نوع دلگرمی به انسان می‌دهد، نشاط و شادی می‌دهد، ذوق و شوق را در انسان بیشتر می‌کند."

"معنویت باعث معنی دادن به زندگی انسان می‌شود، یکی از این معنی‌های زندگی نشاط است."

"اصلاً معنویت خود نشاط است و آدمی که معنوی است نشاط نیز دارد و این دو یه طوری با همدیگر عجین شده‌اند."

مشارکت‌کنندگان نشاط حاصل از معنویت را نشاط درونی دانستند که به واسطه‌ی رضایت خداوند و دیگران از فرد و رضایت فرد از خود، خواندن نماز و قرآن و دعای



"معنویت آرامش برای انسان می‌آورد، ذهن پر دغدغه‌ام را خالی می‌کند و باعث کاهش فشارهای روحی و روانی‌ام می‌شود".

"معنویت آروم می‌کند و آدمی که آروم هست، دید بهتری نسبت به زندگی و آدم‌های اطرافش دارد و نسبت به قبل شادتر می‌شه".

دانشجویان معتقد بودند که خواندن نماز جماعت و آیة‌الکرسی می‌تواند سبب کاهش استرس امتحان و به دنبال آن موفقیت تحصیلی شود؛ به نظر آن‌ها معنویت می‌تواند فشارهای روحی و روانی را کاهش دهد و باعث می‌شود که انسان دید بهتری نسبت به اطرافیان و دنیای اطراف داشته باشد و در نتیجه این آرامش حاصل از معنویت با انجام فعالیت‌های مختلفی حاصل می‌شود.

نقل قول‌های برخی از شرکت‌کنندگان:

"مثلاً چند روز رفته بودم برای بسیج کار می‌کردم و مطلب از اینترنت پیدا می‌کردم و روی تابلوهای داخل سالن دانشکده می‌زدم، احساس می‌کردم یکی ازم راضیه و بدانم هم آرام شده".

"موقع نماز خواندن، خوندن کتاب‌های مصباح یزدی و مشکات و بعد از انجام کارهای معنوی احساس راحتی و سبکی می‌کنم".

"موقع نماز خواندن نشاط من به صورت آرامش و سبکی است و در این موقع احساس می‌کنم انرژی من به صورت آرام تخلیه می‌شود و آرامش روحی و روانی دارم و باعث نرمال شدن نشاطم می‌شود".

مشارکت‌کنندگان بعد از انجام کارهای معنوی مثل خواندن نماز، کتاب و ... ، و هنگام رضایت داشتن از خود در انجام کارها احساس آرامش روحی و روانی داشتند.

#### نشاط واقعی و پایدار

نشاط و شادی می‌تواند ظاهری یا باطنی (درونی) و یا گذرا و پایدار تقسیم شود. دانشجویان نشاط حاصله از معنویت را به صورت زیر توصیف نمودند:

"به نظر من نشاط واقعی و پایدار فقط به واسطه معنویت حاصل می‌شود".

"دعاهایی که توی خوابگاه می‌خوانیم مثل دعای توسل و ... باعث نشاط من می‌شوند".

در این مطالعه، نشاط متأثر از معنویت در نظر گرفته شد که نوعی نشاط درونی است و دانشجویان معنویت را منشأ نشاط خود می‌دانستند و هرکدام این احساس را در محیط دانشگاه در انجام فعالیت‌های خاص جستجو می‌نمودند. شرکت‌کنندگان زمانی که توانستند کارهای خود را به درستی انجام دهند و در انجام کارها از خود رضایت داشتند، همچنین زمانی که با کمک به دیگران سبب جلب رضایت دیگران شدند، بعد از نماز خواندن، رازونیز با خدا و شنیدن دعایی با صدای دلنشین و ... احساس شادابی و نشاط داشتند.

#### احساس آرامش

آرامش احساسی است که به دنبال انجام فعالیت‌های معنوی برای دانشجویان حاصل می‌شود. یکی از راه‌های مقابله با استرس، موفقیت در امتحانات و حل مشکلات توجه به معنویت می‌باشد. دانشجویان تجربیات خود را به صورت زیر بیان نمودند:

"مثلاً زمانی که امتحان کودکان داشتم با اینکه درس را خوانده بودم استرس و احساس عدم تمرکز داشتم و وقتی که صدای اذان را شنیدم رفتم و نماز جماعت را خواندم، بعد از آن آروم‌تر و راحت‌تر بودم و با آرامش، یک مرور دوباره کردم و سر جلسه هم دیگر احساس استرس نداشتم".

"یا وقتی که امتحانی داریم، وقتی می‌خوام برم سر جلسه امتحان، آیة‌الکرسی که می‌خونم با آرامش می‌رم سر جلسه. به نوعی اصلاً از امتحان نمی‌ترسم و همین که اضطراب مخربی نداشته باشم باعث می‌شه که خوب امتحانم را بدهم و موفق باشم".

"بعضی مواقع که مشکلی دارم و دلم می‌گیره و می‌رم سراغ معنویت و آرامش بهم دست می‌ده و فکر می‌کنم بار بزرگی از روی دوشام برداشته شده و آدم خالی می‌شه و طوری که فکر می‌کنم به نوعی بر دیگران برتری دارم چون یه کسی پشتیبان و حامیمه".



"فعالیت‌های فرهنگی و کارهای فرهنگی برایم معنویت ایجاد می‌کند".

"مراسم‌های خیریه، دیدن بلایا و صحنه‌های شگفت انگیز باعث می‌شود به عظمت خدا پی ببرم و برای لحظاتی غرق در معنویت و تفکر شوم".

"کلاً شخص خود من از طریق برنامه‌های مذهبی نظیر دعا، نماز جماعت، شرکت در مجالس عزا، یا بعضاً در مجالس شادی مذهبی کسب معنویت می‌کنم. در این سالی که در دانشگاه بودم مراسمی نظیر تشیع جنازه‌ی شهید گمنام، ایام محرم، ایام فاطمیه و ... توانستم از این برنامه‌ها استفاده کنم و تا حدودی حالت معنوی به من دست داد".

"وقتی آمدم دانشگاه با افزایش علمم و با خواندن کتاب‌های جالب و باحالی مثل فیزیولوژی به قدرت خدا پی بردم و با قرآن خواندن باعث تداوم اعتقاد ما می‌شود".

"زمانی که نمره خوبی می‌گیرم باعث این حس می‌شه چون برای این نمره با خدا رابطه برقرار کردم و وقتی بهش می‌رسم، احسان نشاط معنوی می‌کنم یا زمانی که به دیگران کمک می‌کنم و از خودم رضایت دارم و می‌گم این کار رو برای رضای خدا انجام دادم احساس رضایت از خودم دارم که چیزی مثل همون نشاط معنویه".

"توی دانشگاه وقتی دعای عهد، زیارت عاشورا می‌خوانیم، خیلی این حس به من دست می‌دهد و البته اینجا فضایی که به وجود می‌آورند خیلی کمک‌کننده است؛ مثلاً در ماه محرم در مسجد مراسم می‌گیرند".

"مثلاً زمانی که مطلبی را برای مجلات مذهبی می‌نویسم، چون آن مطلب به دیگران نیز کمک می‌کند، احساس نشاط معنوی می‌کنم".

"وقتی نماز جماعت می‌رفتم یا در کلاس اخلاق و آناتومی شرکت می‌کردم، احساس معنویت می‌کردم. در کلاس آناتومی استادمون ابتدای هر جلسه یک حدیث می‌گفت و آن را تفسیر می‌کرد و از ما می‌خواست که روی آنها تأمل کنیم و در آن کلاس احساس نشاط معنوی غیرقابل‌وصفی می‌کردم".

"هر مراسمی که تویش معنویت باشد؛ باعث نشاط می‌شود و نشاط حاصله از معنویت تا مدت‌ها در وجود انسان باقی می‌ماند".

"شادی افراد ظاهری است؛ اما معنویت باعث شادی درونی می‌شود. هر چیز غیر مادی را می‌توان به معنویت نسبت داد، ظواهر و ... دنیای مادی است".

"معنویت باعث نشاط ظاهری و لحظه‌ای نمی‌شود؛ اما بیشترین تأثیر آن در آینده و کار مشخص می‌شود".

دانشجویان بر این باور بودند که نشاط معنوی نوعی نشاط واقعی و پایدار است؛ به طوری که تا مدت‌ها در وجود انسان باقی می‌ماند و بیشترین تأثیر را بر روی زندگی و شغل فرد دارد.

#### فعالیت‌های مؤثر بر نشاط معنوی

از آنجایی که انسان‌ها منحصر به فرد هستند و هر دانشجویی با انجام فعالیت‌های مختلفی، احساس نشاط معنوی در محیط دانشگاه می‌کند؛ بنابراین نشاط معنوی منحصرأ با انجام فعالیت‌های مذهبی حاصل نمی‌شود، بلکه هر فردی به تناسب باورها و عقایدی که دارد، آن را در فعالیت‌های مختلفی جستجو می‌کند. نمونه‌هایی از تجربیات دانشجویان از نشاط معنوی در محیط دانشگاه به شرح زیر می‌باشد:

"اردوهای جهادی که از طرف بسیج برای مناطق محروم صورت می‌گیرد، در اینجا به افراد بی‌بضاعت و فقیر کمک می‌شود که این کار باعث خوشحالی اون اشخاص و خانواده آن‌ها می‌شود که خوشحالی آن‌ها، خوشحالی خودم را به دنبال دارد".

"فعالیت در گروه جهادی سفیران سلامت بود که بسیار احساس مفید بودن و سبک‌بال بودن به من دست داده است؛ به طوری که این عمل تمام ابعاد زندگی من را تحت تأثیر خود قرار داده است. طوری که خداوند در مسیر کارها و مشکلات راه‌های خوبی را در مقابلم قرار داد".

"فعالیت در کمیته تحقیقات باعث می‌شود احساس نشاط معنوی کنم".





دستورات او در فرد ایجاد می‌شود (۵). در مطالعه‌ی حاضر دانشجویان زمانی که احساس نمودند به خدا نزدیک شده و یا به طریقی خلق خدا و خدا از آن‌ها راضی بودند، احساس معنویت و نشاط معنوی را تجربه داشتند. هزارجریبی و همکاران عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که یکی از عوامل نشاط اجتماعی، احساس مقبولیت نزد دیگران است (۷) که با مطالعه‌ی حاضر همخوانی دارد. دانشجویان زمانی که با احساس معنویت خود را به خدا نزدیک دیدند و یا در نتیجه انجام کاری برای هم‌نوعان، جلب رضایت از سوی آن‌ها داشتند، احساس نشاط معنوی را تجربه نمودند. هیلز (Hills) و آرگایل (Argyle) در بررسی تجارب مذهبی و موسیقایی و ارتباط آن‌ها با شادی به این نتیجه دست یافتند که تجارب مذهبی و موسیقایی تا حدی در ایجاد شادی مؤثر هستند (۱۴). دانشجویان در این مطالعه با تجارب مذهبی از جمله: قرائت قرآن، نماز خواندن و دعا کردن احساس نشاط معنوی داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان داشت: "از مهم‌ترین شرایط برای ایجاد نشاط معنوی هنگام قرائت قرآن است، درواقع هنگامی است که بیشتر قلبم با خداست". طبق پژوهش تایلور (Taylor) و چترز (Chatters)، مذهب از طریق قرار دادن شخص در معرض شبکه‌های اجتماعی که شامل افراد با نگرش‌ها و ارزش‌های مشابه هستند، رضایت خاطر ایجاد می‌کند (۱۵). کشاورز و همکاران عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش، حاکی از آن بود که بین فعالیت هنری، فعالیت ورزشی و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه‌ی مثبت وجود دارد (۹). در مطالعه‌ی حاضر نیز دانشجویان با فعالیت مذهبی، شرکت در برگزاری اعیاد و مراسم مذهبی، شرکت در تشکلهای دانشجویی که فعالیت‌های هنری-ورزشی-علمی-فرهنگی-مذهبی دانشجویان را پوشش می‌دهد؛ نشاط معنوی در آنان ایجاد شد که با مطالعه‌ی فوق همخوانی دارد. آرامش احساسی است

"اگر خیلی به خدا نزدیک شوم اشک از چشمانم سرازیر می‌شود و در این موقع است که دنیا در نزد من بی‌ارزش است. من بیشتر بعد از نماز جماعت توی دانشگاه این طوری می‌شوم".

دانشجویان با شرکت در اردوهای جهادی، فعالیت در تشکلهای دانشجویی از جمله کمیته‌ی تحقیقات؛ بسیج دانشجویی؛ مجلات مذهبی و انجام کارهای فرهنگی؛ فعالیت‌های مذهبی مانند خواندن ادعیه، نماز جماعت، شرکت در مراسم خیریه؛ شرکت در کلاس آناتومی و فیزیولوژی؛ مطالعه‌ی کتب پزشکی و شرکت در مجالس عزاداری مثل ایام محرم، ایام فاطمیه و مجالس شادی مذهبی؛ شرکت در مراسم تشیع جنازه‌ی شهید گمنام؛ موفقیت تحصیلی و گرفتن نمره‌ی خوب احساس نشاط معنوی در محیط دانشگاه داشتند.

## بحث

دانشجویان در این مطالعه معتقد بودند نشاط معنوی، حالت روحی است که به واسطه‌ی معنویت حاصل می‌شود و زمانی که موفق شدند رابطه‌ی قلبی با خدا برقرار نمایند، احساس نشاط معنوی داشتند. نشاط معنوی از دیدگاه دانشجویان به معنی "رابطه‌ی قلبی با معبود خود داشتن و تقرب به خدا" بود. آن‌ها بر این باور بودند نشاط معنوی، واقعی و پایدار است و احساس وجد و داشتن آرامش از آن بر گرفته شده است. عواملی از قبیل: فعالیت‌های مذهبی (نماز جماعت، برگزاری اعیاد و مراسم مذهبی) و شرکت در تشکلهای دانشجویی را از عوامل تأثیرگذار بر نشاط معنوی می‌دانستند.

در این مطالعه دانشجویان زمانی که موفق شدند، رابطه‌ی قلبی با معبود خود برقرار نمایند و احساس نزدیکی به خدا کنند و به نوعی توانستند در جهت خدایی شدن و جلب رضایت خدا و خلق خدا گام بردارند، احساس نشاط معنوی داشتند و آن را نوعی حالت روحی می‌دانستند که بعد از برقراری رابطه با خدا به دست می‌آید. معنویت دینی، حالتی است که در پی ارتباط روحانی پیوسته با خالق و اطاعت از



میزان اضطراب و ابعاد معنویت (معنایابی در زندگی و ارتباط با خدا) همبستگی منفی و بین افسردگی و اضطراب و تجربیات سلبی دانشجویان در معنویت همبستگی مثبت است. همچنین بین میزان افسردگی، معنایابی در زندگی، ارتباط با خدا و شکوفایی معنوی در دانشجویان همبستگی منفی وجود داشت؛ بنابراین رابطه‌ی بین اضطراب و افسردگی که دو جنبه‌ی مهم از سلامت روان هستند با معنویت و جنبه‌های مختلف آن معکوس است (۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که معنویت در سلامت روانی و جسمی تأثیر به‌سزایی دارد (۱۸). سوراجاکول (Sorajjakool) و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که معنویت نقش عمده‌ای در افسردگی دارد، این پژوهشگران همچنین دریافتند که سطح افسردگی افراد معنوی پایین‌تر است (۱۹). بهرامی دشتکی و همکاران، اثربخشی آموزش معنویت به شیوه‌ی گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که تفاوت میان گروه آزمایش و کنترل معنادار بود، یعنی مداخلات معنوی شامل دعا، بخشودگی، مراقبه متعالی و معنایابی موجب کاهش افسردگی در دانشجویان دختر شد (۲۰). ادیب حاج باقری بیان کرد که امروزه از روش‌های مختلف، برای کاهش اضطراب بهره می‌گیرند و این درحالی است که با نماز به بهترین وجه قابل‌حصول است و دانشمندان علوم جدید نیز مکرراً به آثار مفید این عبادت عظیم اسلامی در بهداشت و سلامت جسمی اعتراف می‌نمایند (۲۱). دانشجویان در این مطالعه با انجام فرایض دینی همچون نماز بر مشکلات روحی و روانی خود غلبه نمودند. در مطالعه‌ی ثناگو و همکاران در سال ۱۳۹۰ که تجربیات دانشجویان را از نشاط در دانشگاه مورد بررسی قرار دادند. دانشجویان در تجربیات خود شادی را "داشتن آرامش روان" و "انرژی و شور و هیجان داشتن" بیان نمودند (۲۲). در این مطالعه دانشجویان تأثیر نشاط معنوی را به آرامش و نشاط معنوی رسیدن توصیف کردند. دانشجویان در تجربیات خود از نشاط

که به‌دنبال انجام فعالیت‌های معنوی برای دانشجویان حاصل شد. یکی از راه‌های مقابله با استرس، موفقیت در امتحانات و حل مشکلات، توجه به معنویت بود. کشاورز در مطالعه‌ی خود بیان داشت آرامش خاطری که به سبب اعتقاد به مذهب یا دین خاص در فرد ایجاد می‌شود، به‌واسطه‌ی اینکه او را به یک منبع فنانشدنی متصل می‌کند و هستی او را در گستره‌ای فراتر از زندگی مادی در نظر می‌گیرد؛ سبب کاهش نگرانی‌های او می‌شود (۹). در مطالعه‌ی حاضر دانشجویان با نشاط معنوی به آرامش رسیدند؛ به‌طوری‌که استرس و اضطراب حاصل از امتحانات و مشکلات تحصیلی را با آرامش حاصل از نشاط معنوی کاهش و یا از بین بردند. فرهادی و همکاران در مطالعه‌ی میزان نشاط و ارتباط آن با اعتماد به نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، پیشنهاد دادند که اجرای برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی به‌منظور بالا بردن سطح نشاط در بین دانشجویان می‌تواند در بهبود سطح بهداشت روانی و در نهایت بالا بردن عملکرد تحصیلی دانشجویان کمک نماید (۱۶). دانشجویان در این مطالعه از نتایج نشاط معنوی که برگرفته از فعالیت مذهبی آن‌ها بود، برای تمرکز در درس خواندن و یادگیری آن و حتی در پاسخ‌گویی به سؤالات امتحان و کاهش اضطراب ناشی از جلسه بهره بردند. یکی از دانشجویان با شنیدن اذان و شرکت در نماز جماعت تمرکز خود را در درس خواندن به‌دست آورد و با خواندن آیه‌الکرسی در جلسه‌ی امتحان بر اضطراب خود غلبه نمود و عملکرد تحصیلی دانشجوی بهبود یافت. اژدری‌فرد و همکاران در بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان نشان دادند که آموزش عرفان و معنویت در افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی و عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان مؤثر است (۱۷). غباری بناب و همکاران نیز رابطه‌ی اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران را بررسی نمودند و نشان دادند بین



می‌شود (۲۴). یکی از دانشجویان در تجربه نشاط معنوی این گونه بیان داشت "فعالیت در گروه جهادی سفیران سلامت بود که بسیار احساس مفید بودن و سبک‌بال بودن به من دست داده است؛ به طوری که این عمل تمام ابعاد زندگی من را تحت تأثیر خود قرار داده است؛ طوری که خداوند در مسیر کارها و مشکلات، راه‌های خوبی را در مقابلم قرار داد". در مطالعه‌ی نادى و همکاران در سال ۱۳۹۰ نشان دادند که بین معنای معنوی و شادی ذهنی دانشجویان رابطه‌ی مثبت و معنا دار وجود دارد و این ارتباط با آرامش معنوی قوی‌تر است (۲۵). در مطالعه‌ی حاضر دانشجویان با تجربیات عمیق‌تر در معنویت، شور و نشاط معنوی را بیشتر تجربه نمودند. آن‌ها در رفتارهایی که احساس نزدیکی به معبود خود را داشتند شور و نشاط معنوی بیشتری را تجربه کردند. ابراهیمی و همکاران در سال ۱۳۹۲ در مطالعه‌ی خود بین معنویت و سطح شادی دانشجویان نیز همبستگی معناداری را پیدا کردند (۲۶). در این مطالعه دانشجویان با احساس معنویت به شادی رسیدند که داده‌های مطالعه‌ی فوق با مطالعه‌ی حاضر همخوانی دارد.

**نتیجه‌گیری:** دانشجویان زمانی که موفق شدند رابطه‌ی قلبی با معبود خود برقرار نمایند و احساس نزدیکی به خدا کنند و به نوعی توانستند، در جهت خدایی شدن و جلب رضایت خدا و خلق خدا گام بردارند، احساس نشاط معنوی داشتند و آن را نوعی حالت روحی می‌دانستند که بعد از برقراری رابطه با خدا به دست می‌آید. طبق نتایج این مطالعه نشاط متأثر از معنویت، نوعی نشاط درونی است و دانشجویان معنویت را منشأ نشاط خود می‌دانستند و هرکدام این احساس را در محیط دانشگاه در انجام فعالیت‌های خاص جستجو می‌نمودند. شرکت‌کنندگان زمانی که توانستند کارهای خود را به درستی انجام دهند و در انجام کارها از خود رضایت داشتند؛ همچنین زمانی که با کمک به دیگران سبب جلب رضایت آنان شدند، احساس شادابی

معنوی به "نشاط واقعی و پایدار" هم اشاره نمودند. دانشجویان نشاط معنوی را نوعی نشاط واقعی و پایدار می‌دانستند که تا مدت‌ها در وجود انسان باقی می‌ماند و بیشترین تأثیر را بر روی زندگی و شغل فرد دارد. صفاری و شهرامی در سال ۱۳۹۲ در مقاله‌ی غم و شادی عرفانی و کیفیت آن در دیوان سنایی، شادی‌های محمود (حقیقی و بادوام) را از شادی‌های مذموم (زودگذر و فریبنده) جدا کرده و مصادیق و موارد هریک را مفصلاً بیان نمودند. عرفا به تأثیر و تأسی از قرآن و احادیث و روایات معتبر اسلام، غم و شادی را به دو نوع کلی مجازی و حقیقی تقسیم نمودند. در برخی از آیات قرآن آمده که انسان‌ها به اموری دلخوش و شادند که ناپایدار و فریبنده و درواقع کاذب است. خداوند در آیه ۲۶ سوره‌ی رعد می‌فرماید: "دلخوشی به زندگی دنیا در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت متاعی بیش نیست". شاعران عارف هم از جمله سنایی و مولوی غم و شادی را به دو نوع کلی محمود و مذموم تقسیم نمودند که براساس نزدیک یا دور کردن انسان از شادی و آرامش جاودان می‌باشد (۲۳). در مطالعه‌ی حاضر دانشجویان زمانی که احساس تقرب به خدا را دارند، احساس نشاط معنوی داشتند و این نوع نشاط را نشاط واقعی و پایدار توصیف کردند که آن را تنها از طریق معنویت تجربه نمودند. بیان یکی از دانشجویان در این مطالعه "اگر خیلی به خدا نزدیک شوم اشک از چشمانم سرازیر می‌شود و در این موقع است که دنیا در نزد بی‌ارزش است. من بیشتر بعد از نماز جماعت توی دانشگاه این طوری می‌شوم" که نشان‌دهنده نشاط پسندیده همانند دسته‌بندی در مطالعه‌ی بالا می‌باشد. میریان و همکاران در سال ۱۳۹۱ در مطالعه تطبیقی شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و عهدین، به این نتیجه رسیدند که قرآن بیش از عهدین به معرفی عوامل شادی پرداخته است. از نظر ادیان الهی، شادی‌هایی که از لحاظ روحی و جسمی سبب رشد و ترقی انسان بوده و او را از مسیر زندگی خارج ننماید، ممدوح شمرده



مطالعه‌ی کتب پزشکی و شرکت در مجالس عزاداری (ایام محرم و ایام فاطمیه) و مجالس شادی مذهبی، شرکت در مراسم تشیع جنازه‌ی شهید گمنام، موفقیت تحصیلی و گرفتن نمره‌ی خوب احساس نشاط معنوی در محیط دانشگاه داشتند.

#### تشکر و قدردانی

از دانشجویان عزیز که در این مطالعه مشارکت نمودند کمال تشکر را داریم.

و نشاط داشتند. دانشجویان نشاط معنوی را نوعی نشاط واقعی و پایدار می‌دانستند که تا مدت‌ها در وجود انسان باقی می‌ماند و بیشترین تأثیر را بر روی زندگی و شغل فرد دارد. دانشجویان با شرکت در اردوهای جهادی، فعالیت در تشکلهای دانشجویی مانند: کمیته‌ی تحقیقات، بسیج دانشجویی و مجلات مذهبی و انجام کارهای فرهنگی، فعالیت‌های مذهبی (خواندن ادعیه و شرکت نماز جماعت)، شرکت در مراسم خیریه، شرکت در کلاس آناتومی و فیزیولوژی،

#### Endnotes:

<sup>1</sup>- Theme

#### References

- Cavendish R, Konecny L, Mitzeliotis C, Russo D. Spiritual care activities of nurses using nursing interventions classification (NIC) labels. *International Journal of Nursing Knowledge*. 2003; 14(4): 111-120.
- Roodgar MJ. Spiritual orientation in the Quran: principles, criteria and spiritual functions of the Quran. *Journal of Islamic Studies*. 2009; 4(14): 15-32 (Persian).
- Abedi Jafari H, Prosper Rastgar AA. The rise of spirituality in organizations: concepts, definitions, assumptions and models. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. 2007; 2(5): 99-121. (Persian).
- Farhangi AA, Rastegar AA. Designing a motivational model based the staff's spirituality. *Journal of Daneshvar*. 2006; 13(7): 1-25 (Persian).
- Etrat DM. Introduction to the spirituality of the organization and functions of the police. *Police Human Development*. 2010; 7(32): 105-120 (Persian).
- Holt CL, Schulz E, Caplan L, Blake V, Southward VL, Buckner AV. Assessing the role of spirituality in coping among African Americans diagnosed with cancer. *Journal of Religion and Health*. 2012; 51(2): 507-521.
- Hezarjarib J, Astinfeshan P. Evaluation of factors affecting social vitality (with emphasis on Tehran province. *Applied Sociology*. 2009; 1(33): 119-146 (Persian).
- Seligman EM. Very happy people. *Psychological Science*. 2002; 13(1): 81-4.
- Keshavarz A, Vfayyan M. Investigate the factors influencing the level of happiness. *Applied Psychology*. 2007; 2(5): 51-62 (Persian).
- Gobari Banab B, Motevalipour A, Hakimi Rad E, Habibi Asghar abadi M. The relationship between anxiety and depression in students of Tehran University spirituality. *Applied Psychology*. 2009; 2(10): 110-123 (Persian).
- Krippendorff K. Content analysis: An introduction to its methodology. Pennsylvania: Annenberg School for Communication; 2004. P. 80-162.
- Polit D, Beck C. Essentials of nursing research. 6<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott; 2006. P. 332-336.
- Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. 2004; 24(2): 105-112.
- Hills P, Argyle M. Musical and religious experiences and their relationship to happiness. *Personality and Individual Difference*. 1998; 25(1): 91-102.
- Taylor RJ, Chatters LM. Church members as a source of informal social support. *Review of Religious Research*. 1988; 30: 193-203.
- Farhadi A, Javaheri F, Yazdanbakhsh Y. The happiness and its relationship with confidence among students of Lorestan University of Medical Sciences. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental*

- Health. 2005; 7(25-26): 57-62 (Persian).
17. Ajdarifard S, Qhazi G, Noranipour R. The effect of education of mysticism and spirituality on mental health of students. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*. 2010; 2(18): 105-127 (Persian).
  18. Koenig HG, McClough ME, Larson DB. *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University Press; 2001.
  19. Sorajjakool S, Aja V, Chilson B, Ramirez-Johnson J, Earll A. Disconnection, depression and spirituality: A study of the role of spirituality and meaning in the lives of individuals with sever depression. *Pastoral Psychology*. 2008; 56(5): 521-532.
  20. Bahrami Dashtaki H. [Studying the effectiveness of teaching spiritual practices in groups on the reduction of depression of female students]. MS Thesis, Department of Psychology, University of Allameh Tabatabai (RA); 2008 (Persian).
  21. Adib Hajbaghery M. Prayer favorable effects on mental health. *Teb Va Tazkieh*. 2000; 39: 1-6 (Persian).
  22. Sanagoo A, Jouybari L, Rezaiean M, Jafari S, Hosseini S. Explaining the happiness experience of the students in Golestan University of Medical Sciences. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*. 2011; 8(1): 1-10 (Persian).
  23. Safari MS, Shahram MB. Sadness and joy mystical quality Sanai Court. *Journal of lyrical literature (language and literature)*. 2013; 11(20): 161-180 (Persian).
  24. Mirian SA, Bagheri H, Barari Kohi S. A comparative study of happiness in Islam and the Bible. *Culture in the Islamic University*. 2012; 2(1): 51-80 (Persian).
  25. Nadi MA, Sajjadian I. Analyzing the relationship between meaning of spirituality, mental happiness, life satisfaction, psychological prosperity, hope for the future and purposefulness in life among the students. *Toloo-e-Behdasht*. 2011; 10(3-4): 54-68 (Persian).
  26. Ebrahimi A, Arabs S, Khaloei MM. Comparing the mental health component of positive psychology (hope, happiness and spirituality) in medical students of Isfahan University of Medical Sciences in years of education and its relationship with academic achievement. *Journal of Isfahan Medical School*. 2013; 31(261): 1885-1896 (Persian).