

## **The manifestation of the effect of Quran reading on the life of faculty members, students, and clerks at Arak University of Medical Sciences**

Hekmatpou D(PhD)<sup>1\*</sup>, Changizi Ashtiani S(PhD)<sup>2</sup>, Anbari Z(PhD)<sup>3</sup>, Khodadadi F(PhD)<sup>1</sup>, Kamali Nahad R(BS)<sup>1</sup>

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

2- Department of Physiology, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

3- Health Education development Center, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

Received 13 Jan 2011 Accepted 8 March 2011

### **Abstract**

**Background:** Allah descended the holy Quran to guide the human and for instructing him the principles of life. The holy Quran always guides the human in the best of ways. Accordingly, the aim of this study was to explore the manifestation of Quran reading in the life of faculty members, students, and clerks' at Arak University of Medical Sciences (AUMS).

**Materials and Methods:** This qualitative study was done through content analysis method, and the data were collected through interviews. The study was initiated with purposive sampling and continued by theoretical sampling; 30 individuals were interviewed over a 2 month period at AUMS. The data were analyzed based on the content analysis method. Continuous-comparative analysis was utilized for data analysis.

**Results:** Data analysis showed the manifestation of miracles in life, achieving internal peace, having humanistic communication, decision making based on Quran instructions, being patient and tolerant, behaving based on Quran instructions, and saving as secondary codes of the effect of Quran reading on participants' life, and "the effect of holly Quran on the whole dimensions of life" as the main code or theme.

**Conclusion:** In this qualitative study, using triangulation sources, the effects of Quran reading on the faculty members, students, and clerks' life at AUMS were identified more profoundly than the quantitative methods. On the other hand, the effect of Quran reading on all dimensions of the participants' life, as the theme of this study, is a very important finding which is completely in accordance with Allah's words in Quran. Therefore, in order to achieve more divine benefits from Quran, reading the holy Quran is recommended to academicians and all people, in general, so as to compete for using Quran more.

**Keywords:** Academician, Content analysis, Life dimensions, Quran reading

\*Corresponding author:

Address: Deputy of Education and Research, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran

Email: hekmatpou@yahoo.com

## تبیین تجارب تلاوت قرآن در زندگی اساتید، دانشجویان و کارمندان دانشگاه علوم پزشکی اراک

دکتر داود حکمت پو<sup>1</sup>، دکتر سعید چنگیزی آشتیانی<sup>2</sup>، دکتر زهره عنبری<sup>3</sup>، فاطمه خدادادی<sup>4</sup>، رضوان کمالی نهاد<sup>4</sup>

1- استادیار، دکترای پرستاری، گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

2- استادیار، دکترای فیزیولوژی انسانی، گروه فیزیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

3- استادیار، دکترای مدیریت و خدمات بهداشتی و درمانی، مرکز توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

4- دانشجوی کارشناسی پرستاری، گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران

تاریخ دریافت 89/10/23، تاریخ پذیرش 89/12/18

### چکیده

**زمینه و هدف:** خداوند برای هدایت بشر کتاب آسمانی قرآن را نازل فرمود تا اصول کلی زندگی را به او بنمایاند. قرآن مجید همواره بهترین‌ها را به انسان نشان می‌دهد (ان هذالقرآن یهدی للتی هی اقوم). در همین راستا این مطالعه با هدف تبیین تجارب تاثیر قرائت قرآن در زندگی دانشگاهیان دانشگاه علوم پزشکی اراک انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه به روش کیفی و رویکرد آنالیز محتوی انجام شد. جهت جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه استفاده شد. مطالعه با نمونه‌گیری هدفمند شروع و در طی تکامل طبقات، با نمونه‌گیری نظری ادامه یافت. تعداد 30 نفر به مدت 2 ماه مورد مصاحبه قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تجزیه و تحلیل مداوم مقایسه‌ای استفاده گردید.

**یافته‌ها:** تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد در این مطالعه اعجاز در زندگی، کسب آرامش درونی، برقراری ارتباط انسانی، تصمیم‌گیری مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، صبر و تحمل، رفتارهای مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، و صرفه‌جویی به عنوان کدهای سطح دوم ناشی از تاثیر روزانه قرائت قرآن در زندگی مشارکت‌کنندگان، و "تأثیر قرآن بر تمام ابعاد زندگی" به عنوان درون مایه اصلی پدیدار شدند.

**نتیجه‌گیری:** در این پژوهش، تجارب ناشی از تأثیر قرائت قرآن در زندگی دانشگاهیان دانشگاه علوم پزشکی اراک با رویکرد کیفی و استفاده از روش تلفیق منابع نسبت به روش کمی، با ژرفای بیشتری مورد شناسایی قرار گرفته‌اند. از طرفی تاثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد زندگی مشارکت‌کنندگان 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 نعمات الهی که در آیات آسمانی قرآن تجلی کرده است، قرائت روزانه قرآن به تمامی دانشگاهیان و عموم مردم پیشنهاد می‌گردد تا در بهره‌گیری هر چه بیشتر از نعمات الهی، برهم پیشی گیرند.

**واژگان کلیدی:** آنالیز محتوا، تلاوت قرآن، ابعاد زندگی، دانشگاهیان

\* نویسنده مسئول: اراک، میدان بسیج، دانشگاه علوم پزشکی اراک، معاونت آموزش و تحقیقات، مدیریت تحقیقات

Email: hekmatpou@yahoo.com

## مقدمه

گرفته است (به جز چند مورد انگشت شمار در کنترل استرس، اضطراب و ترس و کاهش درد ...). و از طرفی تا کنون نیز مطالعه کیفی پیرامون تبیین تجربه افراد از تاثیر قرآن در تمامی ابعاد زندگی آنها انجام نشده است. در این راستا، سئوالی مطرح شد که تجربه ناشی از قرائت قرآن در زندگی اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک چگونه است؟ با توجه به این سوال، مناسب ترین روش برای مطالعه، روشی است که بتواند ماهیت یک پدیده را در بستر طبیعی آن به همراه ساختار و عوامل موثر بر شکل گیری آن را نشان دهد. به همین دلیل بین روش های تحقیق، روشی که می تواند ماهیت پدیده و فرآیند شکل گیری آن را در بستر طبیعی نشان دهد، مطالعات کیفی است. در این مطالعات، تعهدات اساسی بیان وقایع، کارکردها، هنجارها و ارزش ها از دیدگاه مشارکت کنندگان تبیین می شود و از این رو مورد توجه قرار گرفته اند. تحقیق کیفی محقق را قادر خواهد ساخت تا دنیای واقعی مربوط به زندگی شخصی و کاری روزمره انسان ها را درک کرده و به محققین اجازه می دهد تا واقعیت ها را آن طور که هستند احساس کرده، دنیای اجتماعی انسان ها را توصیف نمایند و توضیح دهند (9-7). در این مطالعه از روش آنالیز محتوا به عنوان یک روش کیفی استفاده شد. این روش در علوم اجتماعی به منظور مطالعه محتوای ارتباط (گفتار، متون نگارش شده، مصاحبه ها و تصاویر و...) به کار گرفته می شود (10). به همین دلیل پژوهشگران در صدد تبیین تجارب ناشی از قرائت قرآن در زندگی اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه بر آمدند تا تاکید دیگری بر اهمیت انس با قرآن در زندگی انسان باشد.

## مواد و روش ها

با توجه به نوع سوال پژوهش و ماهیت تعاملی و اجتماعی موضوع تاثیر قرائت قرآن در زندگی انسان، در این پژوهش از روش تحقیق کیفی با رویکرد آنالیز محتوی (Content Analysis) استفاده شد. تمامی مصاحبه ها بعد از کسب رضایت نامه مکتوب ضبط گردید. نمونه گیری در ابتدا با روش هدفمند انجام شد و سپس جهت تکامل طبقات

بشر عصر حاضر، با وجود پیشرفت های حیرت آور در زمینه بهداشت و درمان بیماری ها، به دلیل عدم اتکا به معنویت و اخلاق و دیگر تعلیمات پیامبران در بحرانی از بیماری های جسمی و روحی به سر می برد. از یک طرف بیماری های حاصل از بی بندوباری، مواد مخدر، و مصرف مشروبات الکلی و از طرف دیگر افسردگی و فشارهای روحی و روانی ناشی از خودخواهی، فقدان عاطفه و بی تفاوتی نسبت به دیگران ارمغان این وضعیت است که در این میان بهترین گزینه برای نجات از این بحران، بازگشت به تعالیم انبیا و به خصوص در زمینه روابط انسانی است (1). خداوند برای هدایت بشر کتاب آسمانی قرآن را نازل فرمود تا اصول کلی زندگی را به او بنمایاند (2). قرآن مجید همواره بهترین ها را به انسان نشان می دهد (ان هذالقرآن یهدی للتی هی اقوم) (3). بررسی مطالعات انجام شده در زمینه تاثیر عمیق قرآن در زندگی نشان می دهد خداوند در قسمت های مختلف قرآن به سلامت روح و جسم و اهمیت بهداشت فردی و اجتماعی در تمامی زمینه ها تاکید می فرماید. برای مثال تقی لو در پژوهش خود به اهمیت آوای قرآن در کنترل اضطراب انسان اشاره می کند (4). علامه بزرگوار طباطبایی در تفسیر آیه "الا بذکرالله تطمئن القلوب" می فرماید امنیت در کلیه ابعاد، مبتنی بر تحصیل ایمان به خدای تبارک و تعالی است. به تعبیر وی هر نفس متحیر و مضطربی با یاد خدا اطمینان و تسکین می یابد و احساس نشاط و سلامت می کند (5). خداوند در سوره فصلت آیه 44 می فرماید "ما قرآن را نازل کردیم در حالی که آن شفا و رحمت است برای مومنین". امیرالمومنین در خطبه های 156-158 نهج البلاغه می فرماید: از قرآن برای بیماری های خود شفا بخواهید و در مشکلات از آن یاری طلبید چرا که در این کتاب درمان بزرگترین دردها وجود دارد (6). با مراجعه به سایر مقالات مرتبط با اهمیت دستورات قرآن مشخص می شود که تمامی اصول صحیح زندگی توسط خداوند به بشر گوشزد شده است ولی کمتر در مقالات راجع به تاثیر گذاری همه آنها در زندگی افراد، کار علمی صورت

می‌شد تا صحت و سقم آنها را تعیین کند و در صورت تائید، کدها معتبر شناخته می‌شد و کدهایی که از نظر شرکت کنندگان بیانگر دیدگاه آنها نبود اصلاح می‌شد. نمونه‌گیری با حداکثر واریانس (Maximum variance of sampling) (انتخاب نمونه از محیط‌های آموزشی و اداری، با مشارکت کنندگان مختلف از لحاظ سن، جنس، سطوح تجربه فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و...) در دل نمونه‌گیری نظری سبب می‌شود که اعتبار داده‌ها بیشتر شود. از طرف دیگر اعتبار یافته‌ها با قراردادن بخش‌های مختلف طبقات در اختیار بعضی از اعضاء هیئت علمی و مقایسه نظرات و تفاسیر آنها که توافق زیادی را نشان می‌داد مورد تأیید قرار گرفت.

#### یافته‌ها

داده‌های به دست آمده از مصاحبه با مشارکت کنندگان، نتیجه تجربه آنها از تاثیر قرائت قرآن در زندگی روزمره اشان است که به روش علمی مبتنی بر تحقیقات کیفی بیان می‌شوند. در تجزیه و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها، تعداد 514 کد اولیه استخراج شد که با در نظر گرفتن همپوشانی و ادغام آنها، تعداد 93 کد اولیه حاصل شد. در ادامه بررسی و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها، تعداد 7 طبقه یا کد ثانویه شامل اعجاز قرآن در زندگی، کسب آرامش درونی، برقراری ارتباط انسانی، تصمیم‌گیری مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، صبر و تحمل، رفتارهای مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و صرفه‌جویی به عنوان کدهای سطح دوم ناشی از تاثیر روزانه قرائت قرآن در زندگی مشارکت کنندگان استخراج گردید. همچنین در این مطالعه، "تاثیر قرآن بر تمام ابعاد زندگی" به عنوان تم یا درون مایه اصلی 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.

#### اعجاز قرآن در زندگی

در این پژوهش اعجاز قرآن در زندگی به معنی اتفاقات خارق العاده‌ای بود که بروز آنها در زندگی، توسط

با روش نمونه‌گیری نظری ادامه یافت. تعداد 30 نفر (10 استاد، 10 دانشجو و 10 کارمند که حداقل روزانه یک صفحه از قرآن را تلاوت می‌کردند) جهت جمع‌آوری یا تولید داده‌های غنی و مرتبط، مورد مصاحبه قرار گرفتند. پژوهش در محیط آموزشی و اداری دانشگاه علوم پزشکی، انجام شد. انتخاب این محل‌ها برای پژوهش می‌تواند سبب افزایش کیفیت، عمق و غنی شدن یافته‌های پژوهش گردد. بعد از توضیح درباره هدف پژوهش به مشارکت کنندگان، مصاحبه به روش گفتگوی دو طرفه (Conversational style) انجام می‌شد، به طوری که مصاحبه با سوالات باز با توجه به سوال اصلی پژوهش نظیر سوالات زیر آغاز می‌شد: لطفا تجربه خود را از تاثیر قرائت قرآن در زندگی خودتان بیان نمایید؟ آیا می‌توانید در مورد شرایط، حالات و مسایلی که به دلیل قرائت قرآن در زندگی شخصی برایتان اتفاق افتاد، صحبت کنید؟ سپس سوالات بعدی برای ادامه و کامل شدن مصاحبه و دست یابی به داده‌های غنی‌تر براساس نوع پاسخ‌های مشارکت کنندگان مطرح گردید. میانگین مدت مصاحبه با مشارکت کنندگان حدود 60 دقیقه بود. اشباع داده‌ها از مصاحبه با مشارکت کننده 20 به بعد ایجاد شد ولی جمع‌آوری و آنالیز داده‌ها تا تکامل طبقات ادامه یافت (اشباع نظری). اشباع داده‌ها سطحی است که اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌ها و داده‌های موجود به دست نمی‌آید (7). داده‌ها با روش آنالیز مستمر و چرخشی استروبرت و کارپنتر (9) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و کدهای سطح اول و دوم استخراج شدند. از یادآورها (Memos) نیز به منظور تکمیل طبقات و فرآیند تجزیه و تحلیل مداوم داده‌ها استفاده گردید. در این پژوهش به منظور دستیابی به صحت داده‌ها از روش جمع‌آوری چند منبعی داده‌ها (Source triangulation) استفاده گردید. همچنین به منظور افزایش اعتبار کدها، تمامی متن مصاحبه‌ها و لیست طبقات توسط سایر همکاران پژوهشگر موردبازبینی قرار می‌گرفت و همچنین توسط فرآیند کنترل توسط سایر اعضاء (Member check process) کدگذاری اولیه هر مصاحبه در مرحله اولیه آنالیز به مصاحبه شونده برگردانده

کد 11 در این باره گفت "قرآن بر بعد عاطفی من زیاد اثر گذاشته... حدود 10 سال از خانواده دور بودم و در غربت زندگی می‌کردم و تنها بودم و تنها انیس من قرآن بود و به همین علت به آن خو گرفته‌ام... وقتی قرآن نمی‌خوانم روی فکر و اعصابم اثر بد می‌گذارد و برعکس وقتی قرآن می‌خوانم احساس آرامش می‌کنم و شاد می‌شوم..."

### برقرای ارتباط انسانی

اکثر مشارکت کنندگان به تاثیر قرآن در ایجاد و برقراری روابط انسانی با دیگران در زندگی خود اذعان می‌نمودند به نحوی که وجود این روابط در درون و بیرون خانواده در ابعاد مختلف را مورد تاکید قرار می‌دادند.

کد 3 در این باره می‌گوید "من با توجه به آیات قرآن روابط خودم را با دیگران تنظیم می‌کنم. مثلا در مورد حضرت موسی (ع) و دختران حضرت شعیب (ع) نگاه می‌کنم که آنها چگونه رفتار کردند، چقدر با حیا و متین... این می‌شود الگوی من... قرآن درست‌ترین راه را به ما نشان می‌دهد... قرآن می‌گوید سعی کنید در ارتباط با نا محرم حین صحبت کردن چند کلمه بیشتر نباشد. قرآن می‌خواهد ما بهترین باشیم. و قطعا من همین‌طور رفتار می‌کنم..."

کد 12 می‌گوید "من سعی می‌کنم در هنگام دیدن افراد در سلام کردن پیش دستی کنم و دوست ندارم واژه‌های دیگر مثل خسته نباشید یا هر کلمه دیگری را استفاده کنم..."

کد 13 بیان می‌دارد "من در ایجاد روابط حسنه با همسر و کم کردن توقعات بیجا سعی کردم یک همسر خوب و یک مادر نمونه برای فرزندانم باشم... در رابطه با پدر و مادرم هم ارتباط خوبی دارم و همه اینها از الطاف قرآن است..."

### تصمیم‌گیری مبتنی بر آموزه‌های قرآنی

تمامی مشارکت کنندگان به تصمیم‌گیری در امور مهم زندگی بر اساس آموزه‌های قرآن و توکل کردن، اذعان نمودند.

کد 11 بیان می‌نماید "اگر چه در زندگی دارای تجربه زیادی بودم ولی زمانی که خواستم ازدواج کنم قرآن

اکثر قریب به اتفاق مشارکت کنندگان اذعان گردید. در این رابطه کد 3 اظهار داشت "اتفاق خیلی بدی برام افتاد که می‌تونست به یک فاجعه تبدیل بشه، اما در کمال ناباوری مشکل من حل شد؛ به سادگی موضوعی که می‌تونست خیلی پیچیده و وحشتناک باشه، حل شد. قرائت قرآن در زندگی من همیشه، همیشه، همیشه اثر داشته طوری که من به یقین رسیده‌ام که تمام مشکلاتم حل می‌شه."

کد 12 بیان داشت "من در امتحان یکی از دروس سخت که همه بایستی 1 بار مشروط بشن و بار دوم قبولشن تونستم که نمره 15 را در این درس در بار اول بگیرم. و این اثر قرآن در زندگیمه."

کد 16 می‌گوید "قرائت قرآن و عمل کردن به دستورات خدا در زندگی من اثرات زیادی داشته مثل افزایش روزی، ... من معجزات آن را دیده‌ام و نتیجه گرفتم... مثلا شوهرم که چشمش را عمل کرد و پیوند زد هیچ امیدی نداشتم ولی الحمدالله ویزیت شد و مشکلی نداشت و یا وقتی برادرم تصادف کرد من خوب شدن انو معجزه قرآن می‌دونم."

### کسب آرامش درونی

تمامی مشارکت کنندگان به تاثیر قرائت قرآن در رسیدن به آرامش درونی اذعان نمودند، آنها بیان می‌کردند که با خواندن قرآن به آرامش می‌رسند و زمانی که فرصت قرائت قرآن پیدا نمی‌کنند، احساس ناراحتی می‌کنند و حس می‌کنند سعادت ندارند. در این رابطه کدهای 3، 11، 15، 16، 21 و 25 همگی اذعان داشتند که از خواندن قرآن آرامش می‌گیرند و آرامش درون زندگی خود را ناشی از قرائت قرآن می‌دانند. آنها اذعان می‌کردند نخواندن قرآن سبب تباهی عمر و ازدست دادن زمان و یک نوع عدم سعادت است که سبب ناراحتی ایشان شده است."

کد 13 اذعان نمود با خواندن قرآن و انس با آن احساس امنیت خاطر می‌کنم. دلم با یاد خدا آرامش می‌گیره همان طور که خدا هم در قرآن فرموده... از چیزی نمی‌ترسم... وقتی خودم را با قرآن می‌بینم حس می‌کنم نیازی ندارم دست نیاز به هیچ بشری دراز کنم..."

### رفتارهای مبتنی بر آموزه‌های قرآنی

تمامی مشارکت کنندگان به رفتارهای خوب خود که بر گرفته از تلاوت آیات نورانی و دستورات الهی خداوند در قرآن بود اشاره و اذعان می‌نمودند. برای مثال کد 12 بیان داشت همیشه به یاد قیامت است و به همین دلیل تمایلی به گناه کردن ندارد. کد 3، 12، 13، 15، 16، 21، 25 و تقریباً تمامی مشارکت کنندگان اذعان نمودند عدم احساس غرور، چاپلوسی نکردن، خدا را حاضر بر اعمال خود دیدن، گناه نکردن، غیبت نکردن، پس از گناه سریعاً توبه کردن، حفظ حجاب، نیکی کردن به پدر و مادر، انفاق کردن، حل هر مشکل را از خدا خواستن، پر امید زندگی کردن، تربیت صحیح فرزندان، تاکید بر حلال و حرام خدا، امانت داری کردن، خود شناسی و ... را به طور معمول در زندگی روزمره خود انجام می‌دهند و آن را بر گرفته از الطاف آیات قرآن و کلام وحی می‌دانستند...".

### صرفه جویی

تقریباً تمامی مشارکت کنندگان به صرفه جویی در زندگی خود اذعان نمودند. در این ارتباط کد 12 می‌گوید "مصارف خانواده را به حداقل رسانده‌ام... سعی کرده‌ام تا جای ممکن از بریزو بپاچ و چشم و هم چشمی پرهیز کنم... من آینده بهتری را برای فرزندانم در نظر دارم... تلاش می‌کنم به آنها هم صرفه جویی را یاد دهم...".

کد 13 و 15 بیان نمودند "صرفه جویی در خانواده ما یک اصل قرآنی و پذیرفته شده است. تمام خانواده با آن آشنا هستند و تا حدی که موجب زحمت نشود همه آن را رعایت می‌کنند. خودم تلاش می‌کنم مثلاً میوه را طوری بخرم که حداقل ریزش را داشته باشد و همه آن مصرف شود. همین طور در رابطه با هر چیز دیگه...".

### تأثیر قرآن بر تمامی ابعاد زندگی

پس از تجزیه و تحلیل مستمر و چرخشی داده‌ها و بررسی تمامی اظهارات مشارکت کنندگان، "تأثیر قرآن بر تمامی ابعاد زندگی" به عنوان تم یا درون مایه اصلی این مطالعه، استخراج گردید. تمامی افراد شرکت کننده در این

را چارچوب فکری و ذهنی خودم قرار دادم و اگر قرآن نبود این چارچوب تحت تأثیر محیط، اجتماع و یا مردم قرار می‌گرفت. من سعی کردم که خواسته‌های طرف مقابل را و خواسته‌های خودم را براساس قرآن ببینم... و نهایتاً یک انتخاب خوب داشته باشم... تربیت فرزندانم هم طبق قرآن است و به خصوص هر کاری که می‌خواهم برای او انجام دهم..."

کد 12 و 21 می‌گویند "در اکثر مسائل و اتفاقات مهم زندگی از جمله ازدواج و خدمت سربازی از قرآن مدد گرفتم و بر اساس دستورات آن تصمیم گرفتم که بسیار موفق بودم و نتایج خوبی گرفتم..."

### صبر و تحمل

اکثر قریب به اتفاق مشارکت کنندگان به وجود صبر و تحمل در خود که بر گرفته از آموزه‌های قرآن بود، اشاره نمودند.

کد 11 اذعان می‌نماید "احساس می‌کنم وقتی با قرآن هستم تحمل و ظرفیت و جنبه‌ام بالا می‌رود. و وقتی مدتی با قرآن ارتباط نداشته باشم احساس تباهی می‌کنم و فکر می‌کنم ضرر کرده‌ام...".

کد 15 و 25 بیان می‌دارند "هر مشکلی که در زندگی پیش می‌آید معمولاً قبل از هر اقدامی صبر می‌کنم. معتقدم حتماً در بروز این مشکل حکمتی هست. چون خود خدا گفته در بروز مشکلات و مصیبت‌ها صبر کنید که خدا با صابران است...".

کد 13 می‌گوید "من فردی هستم که زود عصبانی می‌شدم و خیلی مواقع من را از پا در می‌آورد ولی انس با قرآن باعث شد که روی مفاهیم قرآن تکیه کنم و به امنیت خاطر برسم و دیگه کمتر عصبانی بشم و از چیزی نترسم... کم کم این رو در زندگی‌ام پیاده کردم... طی دو سال اخیر که انس من با قرآن بیشتر شده رفتار من خیلی بهتر شده و روی من اثر گذاشته طوری که می‌خواهم همکارانم رو تشویق کنم تا به سمت قرآن بیان... واقعاً صبر و تحملم زیاد شده...."

### کسب آرامش درونی

این یافته کاملاً منطبق بر کلام الهی وحی است. علامه طباطبایی در تفسیر آیه "الا بذکر الله تطمئن القلوب" می‌فرماید امنیت در کلیه ابعاد مبتنی بر تحصیل ایمان به خدای تبارک و تعالی است. به تعبیر وی هر نفس متحیر و مضطربی با یاد خدا اطمینان و تسکین می‌یابد و احساس نشاط و سلامت می‌کند (5). خداوند در آیه 62 سوره مبارکه «یونس» می‌فرماید: «اولیای الهی را خوف و حزنی نیست.» در قرآن در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم...» «او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیافزایند...» (11). از جمع‌بندی این چند آیه می‌توان به این نتیجه رسید که: آرامش و اطمینان قلوب و دل‌ها و نفوس، نصیب قاریان و تلاوت کنندگان قرآنی می‌شود که از درجات ایمانی بهره‌مند باشند و هر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می‌رود و هر چه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امنیت بیشتری را احساس می‌کنند.

### برقراری ارتباط انسانی

این یافته توسط اکثر قریب به اتفاق مشارکت کنندگان در این پژوهش به عنوان یک عمل پسندیده که به طور پیوسته و روزانه انجام می‌دادند، اظهار گردید. آنها بیان می‌نمودند که در برخورد با دیگران با محبت بودند و سعی می‌کردند تا حقوق آنها را رعایت نمایند. با دیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «نما المومنون احوه» همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس و اضطراب دست می‌دهد. ولی وقتی با گروه باشد حس آرامش برای او ایجاد می‌شود. پس برای این که با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند و برای حفظ گروه، محبت و احسان به آنها لازم است. خداوند در آیه 21 سوره روم می‌فرماید: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون». این آیه درباره ازدواج است. که با جنبه عمومی تر همان: «فلسفه روابط انسانی از دیدگاه اسلام» است. البته با نکاتی

مطالعه که حداقل روزانه یک صفحه از قرآن را تلاوت می‌کردند در تمامی اظهارات خود اذعان می‌داشتند که در تمامی جنبه‌های زندگی خود شاهد تاثیر اعجاب انگیز قرآن هستند. آنها با مفاهیم قرآن آشنا بودند و تایید می‌کردند که قرآن شفاست و دوی درد تمامی انسانهاست. آنها اذعان می‌نمودند قرآن راه روشن زندگی کردن است، قرآن هدایت است، قرآن همیشه در تمامی ابعاد زندگی انسان موثر است و با تمام وجود آن را مورد تاکید قرار می‌دادند.

### بحث

نگاهی به طبقات شکل گرفته و استخراج شده از داده‌های این مطالعه نشان می‌دهد که هر یک از این طبقات، منطبق بر کلام الهی قرآن می‌باشند. تعداد 7 طبقه یا کد ثانویه شامل اعجاز قرآن در زندگی، کسب آرامش درونی، برقراری ارتباط انسانی، تصمیم‌گیری مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، صبر و تحمل، رفتارهای مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، و صرفه جویی به عنوان کدهای سطح دوم ناشی از تاثیر روزانه قرائت قرآن در زندگی مشارکت کنندگان، استخراج گردید. همچنین در این مطالعه، "تاثیر قرآن بر تمام ابعاد زندگی" به عنوان تم یا درون مایه اصلی پدیدار شد که تمامی مشارکت کنندگان به وجود آن اذعان نمودند.

### اعجاز قرآن در زندگی

تمامی مشارکت کنندگان به تاثیر اعجاب انگیز انس با قرآن در زندگی خود اذعان نمودند. در تمامی مصاحبه‌ها وجود تاثیر خارق العاده قرائت قرآن در رفع چالش‌های روزمره زندگی مشارکت کنندگان بیان شده است. در این رابطه نمونه‌های بسیاری نیز در دین مبین اسلام و گفتار الهی وحی بیان شده است که همگی دلیل بر تاثیر شگفت‌انگیز قرآن بر زندگی افراد مومن می‌باشند. پیامبر اسلام (ص) فرمود: «عجایب و شگفتی‌های قرآن پایان ناپذیر است و قرآن ظاهرش خوشایند و باطنش عمیق است. عجایش را نمی‌توان شمرد و غرائبش هرگز کهنه نشود مؤمن هرگاه قرآن بخواند بوی عطر ماندی از دهانش خارج شود.» (6).

### صبر و تحمل

این یافته پژوهش، کاملاً منطبق بر آیات الهی است. صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین و بالاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می‌شود. مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «ولنبلونکم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشر الصابرين الذين اذاصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمه واولئك هم المهدون». (قطعاً همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش درمان‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند ما از خدا بییم و به سوی او باز می‌گردیم. اینها همان‌ها هستند که لطف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان.) در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می‌دهد و بعد هم بر آنها درود و رحمت می‌فرستد و آنها را هدایت یافته واقعی معرفی می‌کند. از طرف دیگر قرآن همه ما را در مواقع رویارویی با خطرات و مشکلات و ناراحتی‌ها و غم و غصه‌ها و... به دو عامل آرامش بخش دعوت می‌کند یکی صبر و دیگری نماز «يا ايها الذين آمنوا واستعينوا بالصبر والصلوة ان الله مع الصابرين» (11). پس با کمک صبر و بردباری و خواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم.

### رفتارهای مبتنی بر آموزه‌های قرآنی

تمامی مشارکت‌کنندگان در پژوهش اذعان می‌نمودند که رفتارهای آنها بر گرفته از آموزه‌های قرآن است. برای مثال آنها از غیبت کردن اکراه داشتند، چاپلوسی نمی‌کردند، به پدر و مادر نیکی می‌کردند، تمایل به گناه کردن ابراز نمی‌کردند، تلاش می‌کردند فرزندان خود را بر اساس آموزه‌های قرآن تربیت نمایند. در ادامه به سه مستند مربوط به ریشه این رفتارهای شایسته ارائه می‌شوند. در

که بیان خواهد شد ملاحظه می‌شود که آیه از داستان ازدواج خیلی فراتر می‌رود؛ یعنی این آیه فراتر از ازدواج، مسأله اهمیت روابط انسانی را برای ما ترسیم کرده است (11). پس می‌توان از این آیات این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت‌رسان به مردم، که با برقراری ارتباط سالم با دیگران، موجبات آرامش دیگران را فراهم می‌کنند خداوند هم در مقابل، آرامش و امنیت دنیا و آخرت آنها را فراهم می‌کند. نیکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی و شادابی روحی را نصیب انسان می‌کند و یک آرامش روانی را به انسان می‌دهد که قابل وصف نیست.

### تصمیم‌گیری مبتنی بر آموزه‌های قرآنی

تمامی مشارکت‌کنندگان در این پژوهش به تصمیم‌گیری مبتنی بر توکل بر خدا و قرآن اذعان می‌نمودند. این یافته پژوهش، همان بشارت الهی است که: «و من يتوكل على الله فهو حسبه، هر کسی بر خداوند توکل کند هم او را کافی است (آیه 3 سوره «طلاق»). در آیه: (يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنّتي) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، درآمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است (11). مراد از (ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. از این رو سزاوار است که دشواری‌های درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. کسانی که در زندگی احساس فقر و ناداری می‌کنند و یا دچار ناراحتی‌ها و نگرانی‌های دیگری شده‌اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست و فنا ناپذیر است اعتماد کنند، و خود را به او بسپارند؛ و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند.



مطالعات انجام شده در باب رفتار، انجام رفتار مبتنی بر آموزه‌های قرآنی را رمز سعادت بشر دانسته‌اند (3). یکی از صریح‌ترین آیات در نکوهش غیبت که آن را گناهی کبیره دانسته، این آیه از سوره حجرات است: یا ایها الذین امنوا اجتنبوا کثیرا من الظن ان بعض الظن اثم و لاتجسسوا و لایغتب بعضکم بعضا ایحی احدکم ان یاکل لحم اخیه میتا فکرموه. ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری گمان‌ها در حق یکدیگر بپرهیزید که برخی از گمان‌ها گناه است و درباره یکدیگر تجسس نکنید و برخی از شما از دیگری غیبت نکنند. آیا هیچ یک از شما دوست دارد گوشت برادر مرده اش را بخورد؟ البته از آن کراهت دارید (11).

چاپلوسی، حالتی است برخاسته از ضعف نفس و نوعی اسارت روحی انسان که در برابر دیگر آدمیان برای جلب منافع و کسب امتیازهای مادی صورت می‌گیرد. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: النَّسَاءُ بِأَكْثَرٍ مِنَ الْأَسْتِحْقَاقِ مَلَقٌ وَ التَّقْصِيرُ عَنِ الْأَسْتِحْقَاقِ عِيٌّ أَوْ حَسَدٌ. ستایش بیش از حد، تملق است و کوتاهی در ستایش، درماندگی است یا حسد (12).

خداوند در قرآن کریم نیکی به پدر و مادر را وظیفه‌ای واجب معرفی فرموده است؛ وظیفه‌ای که پس از «توحید در پرستش» ذکر شده است: وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْفٌ وَ لَا تَنْهَرُهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا [اسراء، 23]. پروردگار تو مقرر کرد که جز او را مپرستید و به پدر و مادر (خود) احسان کنید؛ اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند به آنها (حتی) «اف» مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی. مطابق این آیه نیکی به پدر و مادر امری واجب و کوچکترین بی‌احترامی به آنان ممنوع است (11).

### صرفه جویی

تمامی مشارکت کنندگان به صرفه‌جویی در خانواده اذعان می‌نمودند. نگاه قرآن هم به مسئله اقتصادی نگاهی در راستای بهره‌وری مناسب و درست از امکانات و وسایلی

است که خداوند در اختیار بشر به طور مستقیم و یا با تولید کار قرار داده است. از این رو از مردم می‌خواهد که هر چیزی را در زندگی خود درست و به شکل مناسب آن مورد استفاده قرار داده و از اسراف و تبذیر و عدم بهره‌مندی از آن خودداری ورزند. خداوند در آیاتی چون آیه 141 سوره انعام از مردم می‌خواهد که از اسراف و تبذیر دوری ورزیده و هزینه‌های خویش را در چارچوب اعتدالی قرار دهند. علامه طباطبایی با اشاره به سوره اعراف آیه 31 می‌نویسد خداوند فرمود "بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید". این هدایت الهی در تمامی شعون زندگی حتی خوردن و آشامیدن است (5).

### تاثیر قرآن بر تمام ابعاد زندگی

در این مطالعه درون مایه "تاثیر قرآن بر تمام ابعاد زندگی" به عنوان تم اصلی، پدیدارگردید. این تم یا درونمایه، علاوه بر این که مورد تایید تمامی مشارکت کنندگان بود، در تمامی کدها نیز به نحوی قابل استخراج بود. در واقع تمامی افراد مورد مطالعه، به تاثیر مطلق قرآن در زندگی خود اشاره می‌کردند. در این راستا، با بررسی مطالعات انجام شده و به خصوص قرآن و سنت، مشخص می‌شود که قرآن در تمامی ابعاد زندگی بشر اثر داشته و مورد تاکید است. بنابراین درونمایه مذکور کاملا منطبق بر اصول خدشه‌ناپذیر تاثیر همه جانبه آیات و ذات اقدس الهی بر تمامی ابعاد زندگی بشر و جهان پیرامون اوست. خداوند برای هدایت بشر کتاب آسمانی قرآن را نازل فرمود تا اصول کلی زندگی را به او بنمایاند (2). قرآن مجید همواره بهترین ها را به انسان نشان می‌دهد (ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم). در حدیث معروف ثقلین تمسک به قرآن و عترت مایه حفاظت از گمراهی معرفی شده است. حضرت علی (ع) می‌فرماید همنشینی با قرآن بر هدایت انسان افزوده و از کوردلی و گمراهی اش می‌کاهد. و این در حالی است که پیامبر اسلام (ص) از بی‌توجهی امتش نسبت به قرآن کریم شکوه می‌کند. (وقال رسول الله یا رب ان قومی اتخذوا هذا القرآن مهجورا) (3).

Winter 2008; 6(4 (25) (SUPPLEMENTARY)): 23-30.

2. Dezfoli M. How does Quran Guide? Tehran Journal of Literature & Human Sciences 2002; 69- 82.

3. Mohammadi Laeini M.B, Azadbakht M, Hosseini Seyed Hamzeh, Pezeshkan P. The study on knowledge and attitude of academic member of Mazandaran university of medical sciences regarding the Quran. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. April-May 2009; 19(69):73-78.

4. Taghilou S. The effect of the holy Quran reading instruction on stress reduction in the young and adolescents. Journal of Guilan University of Medical Sciences Fall 2009; 18(71): 72-81.

5. Kazemi A. Security and its dimensions in Quran. Islamic Studies Journal 2008; 12- 39.

6. Hojat M, Zahat Pour Z, Nasre Isfahani M. Comparing of Quran voice with normal situation, Quiet environment, Arabic Music and Iranian Music on dialysis efficacy. Intensive care nursing Journal 2009; 3(2): 69- 76.

7. Polit DF, Beck CT. The essentials of nursing research: Methods, appraisal, and utilization. Six ed. Philadelphia, Lippincott, Williams & Wilkins; 2006.

8. Burns N, Grove SK. Understanding nursing research. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia, WB Saunders; 2005.

9. Streubert HJ, Carpenter DR. Qualitative Research in Nursing. 4<sup>th</sup>ed, Philadelphia, Lippincott; 2007.

10. Neuendorf Kimberly A: The Content Analysis Guidebook. Thousand Oaks, Canada. Sage Publications; 2002.

11. Holy Quran

12. Imam Ali. Nahj al-Balagheh.

## نتیجه گیری

در این پژوهش، تجارب ناشی از تاثیر قرائت قرآن در زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک با رویکرد کیفی و استفاده از روش تلفیق منابع نسبت به روش کمی، با ژرفای بیشتری مورد شناسایی قرار گرفت. نتایج نشان داد تا چه حد قرائت قرآن در زندگی افراد مورد پژوهش تاثیر عمیقی داشته است به نحوی که آنها خوشبختی خود و خانواده را در آن یافته و جستجو می کردند. از طرفی تاثیر قرائت قرآن بر تمامی ابعاد زندگی مشارکت کنندگان به عنوان درونمایه اصلی این مطالعه، یک یافته بسیار مهم و کاملاً منطبق بر کلام خدا در قرآن است. بنابراین به منظور بهره گیری بیشتر از الطاف و نعمات الهی که در آیات آسمانی قرآن تجلی کرده است، قرائت روزانه قرآن به تمامی دانشجویان و عموم مردم پیشنهاد می گردد تا در بهره گیری هر چه بیشتر از نعمات الهی، برهم پیدی گیرند.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود فرض می دانند از تمامی مشارکت کنندگانی که با حوصله و به گرمی تجارب ارزشمند خود را در اختیار ما گذاشتند، تشکر و قدردانی نمایند.

## منابع

1. Abouei Mehrizi H. The role of "encouraging good behaviours and discouraging bad and immoral behaviours" on the health environment. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences and Health Services.