



## بررسی اثر بخشی "اعتکاف علمی در مسجد" بر آماده سازی دانشجویان برای شرکت در

### امتحانات پایان ترم در دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال ۱۳۸۹

فاطمه مهرآور<sup>۱</sup>، لیلا جویباری<sup>۲</sup>، اکرم ثناگو<sup>۳</sup>، مهرعلی قلی نیا<sup>۴</sup>

مقاله اصلی

۱ دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی بویه، دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
۲ دکترای تخصصی آموزش پرستاری، استادیار گروه پرستاری کودکان، دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
۳ دکترای تخصصی آموزش پرستاری، استادیار گروه بهداشت جامعه، دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
۴ مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
دانشگاه علوم پزشکی گلستان. دانشکده پرستاری و مامایی بویه، مرکز تحقیقات دانشکده پرستاری

#### چکیده:

**عنوان:** بررسی اثر بخشی "اعتکاف علمی در مسجد" بر آماده سازی دانشجویان برای شرکت در امتحانات پایان ترم در دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال ۱۳۸۹

**نویسندگان:** فاطمه مهرآور<sup>۱</sup>، دکتر لیلا جویباری<sup>۲</sup>، دکتر اکرم ثناگو

**آدرس:** کمیته دانشجویی مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی و مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان

**Email:** [mehraavar10261@yahoo.com](mailto:mehraavar10261@yahoo.com) **Tell:** ۰۹۳۵۵۲۱۷۱۵۷

**مقدمه:** روانشناسان یادگیری نظریه هایی را در مورد چگونگی مطالعه و یادگیری ارائه نموده اند و به این نکته اشاره کرده اند که برای مطالعه باید سر حال و آماده یادگیری باشید. با توجه به اهمیت اعتکاف در دین مبین اسلام، سعی کردیم تا با تلفیق این آموزه دینی در شیوه های مطالعاتی دانشجویان علوم پزشکی گامی در کاربردی کردن مفاهیم دینی در امور دانشگاهی و بصیرت نظام مند دینی برداشته شود.

**هدف:** هدف از این مطالعه، بررسی دیدگاه دانشجویان در خصوص اثربخشی "اعتکاف علمی در مسجد"، بر آماده سازی برای شرکت در امتحانات پایان ترم بوده است.

**روش کار:** در این پژوهش کیفی با ۳۰ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی گلستان (۱۳۸۹) با روش نمونه گیری مبتنی بر هدف که تجربه شرکت در برنامه اعتکاف علمی را قبل از شروع ترم داشتند مصاحبه های نیمه ساختار به عمل آمد. کلیه مصاحبه ها ضبط، خط به خط دست نویس و سپس مطابق روش "آنالیز محتوا" مورد بررسی قرار گرفت. سوال مشترک از دانشجویان تجربه خود را از اعتکاف علمی در مسجد دانشگاه بازگو نمایند.

**یافته ها:** مضمون بر گرفته شده از این مطالعه کسب اراده در مقابل سستی و خمودگی، خرسندی و خشنودی، شور و هیجان، آرامش ذهنی و قلبی، کسب انرژی مضاعف، تمرکز حواس، دانشجویان مشارکت کننده در این مطالعه بیان نمودند که محیط معنوی و مذهبی مسجد و حرکت اعتکاف که به معنی دوری گزینی از رویدادهای زندگی مادی می باشد و توکل به خدا و کسب علم را نوعی عبادت دانستن، باعث شد که بتوانند با فراغ بال به مطالعه بپردازند و یادگیری سریع برای آنها اتفاق افتاد و باعث شد حجم زیاد درس را مطالعه نمایند و این خود باعث کاهش استرس و آمادگی آنها برای امتحان ترم شد. وجود همکلاسی ها و یافتن نکات غیر قابل فهم باعث سرعت یادگیری آنها می شد.

**بحث و نتیجه گیری:** این نکته که آرامش، ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند. در این مطالعه تجربه شد. دانشجویان در این اعتکاف علمی به آرامش رسیده بودند و بنابراین ضمیر ناخود آگاه آنها پویا و فعال شده بود و یادگیری برای آنها اتفاق افتاد. این دانشجویان در این اعتکاف علمی از جنبه های مختلف سود جسته و به نفع یادگیری خود استفاده نموده بودند. دیدن سایر دانشجویان در حال مطالعه و یادگیری باعث شده بود که آنها تلاش مضاعف داشته باشند و توکل به خدا و آرامش داشتن، سرعت بالا ی مطالعه آنها را به موفقیت نزدیک تر نموده بود.

**کلمات کلیدی:** اعتکاف، یادگیری، امتحان، دانشجوی

**Title:** Secretions of the mosque and its impact on the spiritual vitality of Golestan University of Medical Sciences in ۲۰۱۰.

**Authors:** F Mehravar, Dr Akram Sanagoo, Dr Leila juybari.

**Address:** School of Nursing Midwifery Buyeh, Golestan University of Medical Sciences

**Email:** Mehravar۱۰۲۶۱@yahoo.com      **Tell:** ۰۹۳۵۵۲۱۷۱۵۷

**Background:** Psychological theories of learning to read and learn about how to have And to point out that the study should be present and ready to learn. Given the importance of Islam in the Secretions We try to combine the teachings of the religious practices of students studying medical sciences Step up the practical implications of religious affairs and religious insight systematically removed.

**Objective:** The aim of this study on the effectiveness of students' academic Secretions in the mosque ", is the preparing for final exams.

**Methods:**This qualitative study with ۳۰ students in Golestan (۱۳۸۹) with the aim of sampling-based Secretions of the experience of participating in the program before the term semi-structured interviews were performed. handwritten and then according to "content analysis" was discussed. Ask students to share their experience of science at the University Mosque Secretions can tell.

**Results:** line handwritten and then using the "content analysis" was discussed. Ask students to share their experience of science at the University Mosque Secretions can tell. study their lessons and this will reduce stress and prepare for semester exams. Despite hints by classmates and learn quickly that they were non-understandable.

**Conclusion:** The fact that relaxation, the dynamic unconscious and the pronoun. This study was experienced. Secretions of these students had to calm the mind and the unconscious, they were dynamic and active and Yagyry happened to them. Secretions of these students in various aspects of the benefit and the benefit of their learning were used.

**Keywords:** Secretions, learning, exam, students

## چکیده مقاله فارسی

عنوان: بررسی اثر بخشی "اعتکاف علمی در مسجد" بر آماده سازی دانشجویان برای شرکت در امتحانات پایان

ترم در دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال ۱۳۸۹

نویسندگان: فاطمه مهرآر، دکتر لیلا جویباری، دکتر اکرم ثناگو

آدرس: کمیته دانشجویی مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی و مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان

Email: [mehravar10261@yahoo.com](mailto:mehravar10261@yahoo.com) Tell: ۰۹۳۵۵۲۱۷۱۵۷

مقدمه: روانشناسان **یادگیری** نظریه هایی را در مورد چگونگی مطالعه و یادگیری ارائه نموده اند و به این نکته اشاره کرده اند که برای مطالعه باید سر حال و آماده یادگیری باشید. با توجه به اهمیت اعتکاف در دین مبین اسلام، سعی کردیم تا با تلفیق این آموزه دینی در شیوه های مطالعاتی دانشجویان علوم پزشکی گامی در کاربردی کردن مفاهیم دینی در امور دانشگاهی و بصیرت نظام مند دینی برداشته شود.

**هدف:** هدف از این مطالعه، بررسی دیدگاه دانشجویان در خصوص اثربخشی "اعتکاف علمی در مسجد"، بر آماده سازی برای شرکت در امتحانات پایان ترم بوده است.

**روش کار:** در این پژوهش کیفی با ۳۰ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی گلستان (۱۳۸۹) با روش نمونه گیری مبتنی بر هدف که تجربه شرکت در برنامه اعتکاف علمی را قبل از شروع ترم داشتند مصاحبه های نیمه ساختار به عمل آمد. کلیه مصاحبه ها ضبط، خط به خط دست نویس و سپس مطابق روش "آنالیز محتوا" مورد بررسی قرار گرفت. سوال مشترک از دانشجویان تجربه خود را از اعتکاف علمی در مسجد دانشگاه بازگو نمایند.

**یافته ها:** مضمون بر گرفته شده از این مطالعه کسب اراده در مقابل سستی و خمودگی، خرسندی و خشنودی، شور و هیجان، آرامش ذهنی و قلبی، کسب انرژی مضاعف، تمرکز حواس، دانشجویان مشارکت کننده در این مطالعه بیان نمودند که محیط معنوی و مذهبی مسجد و حرکت اعتکاف که به معنی دوری گزینی از رویدادهای زندگی مادی می باشد و توکل به خدا و کسب علم را نوعی عبادت دانستن، باعث شد که بتوانند با فراغ بال به مطالعه بپردازند و یادگیری سریع برای آنها اتفاق افتاد و باعث شد حجم زیاد درس را مطالعه نمایند و این خود باعث کاهش استرس و آمادگی آنها برای امتحان ترم شد. وجود همکلاسی ها و یافتن نکات غیر قابل فهم باعث سرعت یادگیری آنها می شد.

**بحث و نتیجه گیری:** این نکته که آرامش، ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند. در این مطالعه تجربه شد. دانشجویان در این اعتکاف علمی به آرامش رسیده بودند و بنابراین ضمیر ناخود آگاه آنها پویا و فعال شده بود و یادگیری برای آنها اتفاق افتاد. این دانشجویان در این اعتکاف علمی از جنبه های مختلف سود جسته و به نفع یادگیری خود استفاده نموده بودند. دیدن سایر دانشجویان در حال مطالعه و یادگیری باعث شده بود که آنها تلاش مضاعف داشته باشند و توکل به خدا و آرامش داشتن، سرعت بالای مطالعه آنها را به موفقیت نزدیک تر نموده بود.

**کلمات کلیدی:** اعتکاف، یادگیری، امتحان، دانشجو

**مقدمه:**

ای اباذر فضیلت و ارزش علم بهتر و بالاتر از فضیلت و ارزش عبادت است، عبادت ذات اقدس اله، شئونی دارد. گاهی به صورت فکر و ذکر و شکر است؛ گاهی به صورت حرکت و زمانی به صورت سکون. عکوف یعنی اقبال و روی آوردن به چیزی همراه با تعظیم و بزرگداشت آن. اعتکاف در مسجد، خود نوعی عبادت است که حرکت در آن شرط نیست؛ سکون هم در آن معتبر نیست. از این که اعتکاف در کنار طواف و عدل رکوع و سجود قرار گرفته، معلوم می شود که از بارزترین مصادیق بندگی در پیشگاه ذات اقدس اله است (۱). اعتکاف باید در مسجد و خانه ای خدا باشد. اعتکاف، از برجسته ترین مقام بندگی و بردگی در پیشگاه ذات اقدس اله است. از آن جا که ذات اقدس اله برای اعتکاف، حرمت قایل شده است، آن انسان کامل یعنی رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در بسیاری از مواقع به خصوص ماه مبارک رمضان و بالاخص در دهه ی سوم آن، در مسجد معتکف می شد (۲). در تعالیم اسلامی همواره بر افزایش دانش و معرفت تاکید شده و حتی

در قرآن کریم به پیامبر اکرم (ص) توصیه شده که "و قل رب زدنی علماً"<sup>۱</sup> و یا بارها در قرآن، از دنیا به متاع قلیل و کالای ناچیز یاد شده و در مقابل حکمت و معرفت را خیر کثیر و سود بی نظیر نام گذارده اند "یوتی الحکمه من یشاء و من یوتی الحکمه فقد اوتی خیرا کثیرا". حضرت علی (ع) می فرماید "ما الفضل الا لاهل العلم انهم علی الهدی لمن استهدی ادلاء"<sup>۲</sup>، "و قیمه المرء ما قد یحسنة و الجاهلون لاهل العلم اعداء"<sup>۳</sup>، "قبادر بالعلم و لا تطلب به بدلا فالناس موتی و اهل العلم احیاء". پس زینده است که بنده به کاری جز علم و عبادت نپردازد، رنج خود را در انحصار این کار قرار دهد. در میان این دو گوهر، گوهر علم گرانبهاتر است. در حدیث نبوی آمده است "برتری عالم بر عابد چون برتری من بر فرودست ترین شماس است" و نیز "نگاهی به عالم، نزد من از عبادت یک سال که روزهایش به روزه و شب هایش به عبادت سپری شده باشد، محبوب تر است"<sup>۴</sup> (۳). یکی از راه های رسیدن به معرفت دینی "اعتکاف" است. اعتکاف به معنی پیوستگی بر چیزی داشتن و حبس کردن در لغت، درنگ کردن و ادامه دادن است. اعتکاف خالی نمودن قلب از مشغولیات دنیوی و تسلیم نمودن نفس می باشد (۴). در سایر ادیان نیز از رویکردی مشابه اعتکاف برای تفکر، مراقبه، ریاضت و عبادت در امکانی خاص استفاده می شده است. این انزوا به معنی خالی نمودن ذهن از افراد و اشتغالات دنیای بیرونی است. انسان، استعداد خاص تفکر و یادگیری دارد که به او اجازه می دهد اعمال خاص انجام دهد. نتایج اعمالش را پیش بینی و ارزیابی کند. تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه علم و فناوری به وجود آورد. بر دانشجویان لازم است که هرچه سریع تر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. در این راستا، بسیاری از دانشجویان کوشش زیاد می کنند. بسیار مطالعه می کنند اما به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی توانند به نتیجه دلخواه دست یابند. اعتکاف یکی از راه های رسیدن به این مهم است. کسب علم عبادت است و اعتکاف باعث فراموش کردن مشغولیت ها می شود و اگر دانشجو تمام مشغولیت ذهنی را کنار بگذارد و کسب علم را عبادت بداند و در مکان مقدس مسجد به اعتکاف بنشیند و مطالعه نماید داشتن تمرکز و اثرات اعتکاف در مسجد می تواند بر یادگیری و روحیه او اثر گذار باشد. بنابراین بر آن شدیم تا مطالعه ای انجام دهیم تا به تاثیرات اعتکاف علمی در مسجد دانشگاه و تاثیر نشاط معنوی آن بر آماده سازی دانشجویان جهت شرکت در امتحانات پایان ترم پی ببریم. تقویت بنیه علمی، کسب آمادگی برای شرکت در آزمون پایان ترم، فراهم کردن فضای مناسب و آرام برای مطالعه و هم اندیشی و تبادل نظر و تجربیات را از اهداف این طرح می توان ذکر کرد.

**هدف:** با توجه به اهمیت اعتکاف در دین مبین اسلام هدف از این مطالعه آن بود تا با تلفیق این آموزه دینی در شیوه های مطالعاتی دانشجویان علوم پزشکی گامی در کاربردی کردن مفاهیم دینی در امور دانشگاهی و بصیرت نظام مند دینی برداشته شود. اهداف اختصاصی این مطالعه بررسی دیدگاه و تجربیات دانشجویان در خصوص نشاط معنوی حاصل از اعتکاف علمی و یادگیری به شیوه متمرکز، کاهش استرس قبل از امتحان، یادگیری از همتایان، درک مفهوم علم عبادت و خودآگاهی بوده است.

## روش کار:

در این مطالعه به دلیل ارزش این دو مفهوم با هم بر آن شدیم تا کسب علم را با نوعی از عبادت که اعتکاف می باشد در مسجد که مکانی مقدس است آمیخته نماییم تا اثرات آن را بر روحیات دانشجویان بسنجیم. حال که علم بالاتر است از عبادت و یا در ردیف عبادت است بنابراین کسب آن هم می بایست آئین خاص عبادت را داشته باشد. دوری از عوامل مادی و دنیوی و تلاش کسب علم در مکانی که جز نام خدا و حس خدا چیز دیگری را ندارد. از آنجایی که اعتکاف باعث پاک کردن ذهن از مادیات و دنیا می شود و در اینجا موضوع عبادت کسب علم می باشد و خالصانه درس خواندن باعث تمرکز و یادگیری دانشجو خواهد شد.

با توجه به همکاری دفتر توسعه آموزش دانشکده پرستاری و مامایی و کمیته مشورتی دانشجویی این دفتر با نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی گلستان، اعتکاف علمی برای دانشجویان علوم پزشکی این دانشگاه برنامه ریزی شد. به این منظور فراخوان عمومی در دانشگاه به صورت پوستر توزیع شد و ثبت نام از دانشجویان با توجه به ظرفیت مسجد دانشگاه به عمل آمد.

در این فرایند که ۹ روز قبل از شروع امتحانات پایان ترم آغاز شد دانشجویان دختر در مسجد دانشگاه علوم پزشکی گلستان به اعتکاف مشغول شدند. همه یک هدف داشتند از ۸ صبح تا ۸ شب مطالعه کنند. امکانات رفاهی شرکت کنندگان در مطالعه در مدت اعتکاف به عهده نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه بوده است. ۳۰ دانشجوی علوم پزشکی پرستاری، مامایی و پیراپزشکی در برنامه اعتکاف علمی شرکت کردند.

از آنجا که هدف، دستیابی به درک عمیق تری از دیدگاه و تجربیات دانشجویان در خصوص شرکت در اعتکاف علمی بوده است استفاده از مصاحبه های باز ضروری می نمود. از این رو از روش کیفی استفاده شد. از طریق بازاندیشی روایتی (narrative reflection) و

<sup>۱</sup> از پروردگار خودت طلب افزایش دانش نما (و هرگز به علمی که داری بسنده نکن!)

"مصاحبه نیمه ساختار" طی جلسات بحث گروهی و جلسات مصاحبه انفرادی، داده ها جمع آوری شدند. جلسات بحث گروهی شامل سه تا پنج دانشجو بوده است. نمونه گیری مبتنی بر هدف و غیر تصادفی بود. اصل اشباع داده ها یا همان تکرار پذیری داده ها ملاک اصلی تعیین حجم نمونه بوده است. از دانشجویان خواسته شد تا تجربه خود را از شرکت در برنامه اعتکاف علمی بنویسند و یا بگویند. "از سوالات کاوشی از قبیل کجا، چرا، چگونه، برایمان مثال بزنید، ... " برای ادامه مصاحبه ها استفاده شد. مصاحبه ها توسط مجری اول طرح که در این زمینه آموزش کافی دیده بود انجام شد. به جهت اطمینان از دقت کار هر سه مجری در مصاحبه ها حضور داشتند و به شرکت کنندگان از محرمانه ماندن کامل داده ها اطمینان داده شد. سوالات در خصوص تجربه ی کلی دانشجو از شرکت در اعتکاف علمی در دانشگاه توسط خود یا سایر دانشجویان بود. چند سوال در تمام مصاحبه ها تکرار شد و مابقی بنا بر ضرورت و پاسخ های شرکت کنندگان طرح می شد. مصاحبه ها با سوالات کلی برای شکستن جو رسمی آغاز می شد و سعی گردید تا روند مصاحبه به گونه ای پیش رود که امکان تعامل برای فرد مقدور باشد. مصاحبه ها تماماً بلافاصله پس از هر مصاحبه بسته و ضبط و دستنویس شدند. در پایان کار تمامی نوارها و دست نوشته ها، چندین نوبت بازخوانی و سپس مطابق روش "تحلیل محتوا" استخراج و به شرکت کنندگان عودت داده شد، تا نظرات خود را در مورد نتایج انعکاس دهند.

**چگونگی تحلیل داده ها:** برای آنالیز داده ها مراحل ذیل صورت گرفت: ۱- خلاصه نویسی بلافاصله بعد از هر مصاحبه. خلاصه یادداشت ها شامل برداشت مصاحبه گر از مهم ترین ایده های مطرح شده در مصاحبه. ۲- گوش دادن به نوار و دست نویس کردن محتوای نوار. ۳- چک کردن دست نوشته ها با محتوای نوار. جهت تحلیل محتوا از رویکرد کیفی گرانهمیم و لوندمن (Graneheim & Lundman) استفاده شد. سه سطح کدگذاری در این مطالعه استفاده گردید (۶). کدگذاری سطح اول داده ها را خط به خط بررسی می کند و شامل کدهای زنده، کدهایی که از زبان شرکت کنندگان اخذ می شود و کدهای باز است. سطح دو کدگذاری، مقایسه کردن داده های کدگذاری شده با سایر داده ها و ایجاد طبقات است. طبقات داده های کدگذاری شده ساده هستند که از تلفیق خوشه های شبیه به هم، به لحاظ مفهومی شکل می گیرند. به عبارتی حاصل متراکم نمودن کدهای سطح یک می باشند. کدگذاری سطح سه عناوین مفهومی است که از طبقات ظهور می یابند. برای ثبات داده ها، آنالیز داده ها توسط هر سه تن از محققان به طور جداگانه و همچنین مشترک صورت گرفت.

#### یافته ها:

دانشجویان شرکت کننده ساکن گرگان (زندگی با خانواده) و یا ساکن خوابگاه و از نظر تنوع قومیتی نیز فارس، ترکمن، سیستانی و ترک بوده اند. معدل شرکت کنندگان از ۱۴ تا ۱۸/۹۰ متغیر بوده است. دست نوشته ها و مفاهیم استخراج شده از مصاحبه با ۳۰ دانشجوی دختر علوم پزشکی مبین مضامین ذیل است:

۱. خارج شدن از رخوت، شور و هیجان، خرسندی و خشنودی
۲. هدف داشتن، کسب اراده در مقابل سستی و خمودگی
۳. احساس نشاط معنوی، آرامش ذهنی و قلبی
۴. سریع پیش رفتن
۵. خسته نشدن
۶. حرمت مسجد را نگه داشتن
۷. شور و نشاط و سر زندگی، کسب انرژی مضاعف
۸. تمرکز حواس

این مضامین تبیین کننده تجربه شرکت در اعتکاف علمی می باشد.

❖ به طور کلی دانشجویان مشارکت کننده در این مطالعه بیان نمودند "محیط معنوی و مذهبی مسجد، ماهیت وجودی اعتکاف که به معنی دوری گزینی از رویدادهای زندگی مادی می باشد و توکل به خدا و کسب علم را نوعی عبادت دانستن" منجر شد که با فراغ بال به مطالعه بپردازند. لذا یادگیری سریع تر رخ دهد به نحوی که قادر باشند حجم زیاد درس را مطالعه نمایند.

یکی از مشارکت کنندگان در این پژوهش، اثرات معنوی مسجد را در سیر مطالعه موثر دانسته و چنین می گوید:

"من وقتی از ۸صبح می آمدم اعتکاف علمی و تا ۸شب مطالعه می کردم وقتی میزان مطالعه ام را با زمانی که در منزل می خواندم مقایسه می کردم متوجه می شدم حجم مطالبی را که اینجا می خوانم خیلی بیشتر است. به نظر خودم دلیل اصلی این حجم زیاد مطالعه این بود که

مسجد به نیروی معنوی ای بهم میده که میتونم بیشتر بخونم و از طرفی اینجا خیلی کارارو انجام نمی دم چون می خوام حرمت مسجد رو نگه دارم. اینا باعث میشه بیشتر وقتم رو به مطالعه بپردازم."

"ما توی این ۱۰-۹ روزی که اینجا بودیم از خونه دور بودیم. از اتفاقاتی که توی خونه می افتاد خیلی با خبر نبودم. خیلی راحت تر می تونستم درس بخونم. اصلا به هیچی جز درس فکر نمی کردم. توی اعتکاف همش فکر می کردم که خدا خیلی بهم نزدیکه، حضورشو بیشتر حس می کردم اونجا..."

❖ دانشجویان به "کاهش استرس و آمادگی برای امتحان پایان ترم" نیز اشاره داشتند. به گفته ی مشارکت کنندگان این پژوهش، مطالعه ی خوب دانشجویان در روزهای اعتکاف علمی در مسجد دانشگاه باعث شده بود که برای امتحان و روزهای امتحان و حتی حین جلسات امتحانی استرس بسیار کمتری نسبت به قبل داشته باشند. یکی از مشارکت کنندگان در این مطالعه کاهش استرس خود را این گونه بیان می کند:

"این ترم چون قبل از امتحان اومده بودم اعتکاف و میشه گفت از تمام روزهای فرجه استفاده کردم و تقریباً قبل از امتحان همه ی درسامو یک دور دوره کردم. بخاطر همین برخلاف ترم های دیگه در روز امتحان خیلی استرس نداشتم چون خیال راحت بود که خوب خوندم درسامو. برای امتحان آماده ی آماده بودم. این کاهش استرس حتی در زمان امتحان دادن هم خیلی بهم کمک کرد چون با آسودگی به سوالات جواب می دادم."

دانشجویی دیگر آمادگی جهت امتحانات را بعد از گذراندن اعتکاف علمی، بدین صورت بیان میکند:

"وقتی تونستم از روزهایی که در اعتکاف بودم به خوبی استفاده کنم و خوب درس بخونم باعث شد که امتحانامو با خیال راحت تر بدم. آخه قبلاً تو فرجه ها نمی تونستم درست درس بخونم، وقتی هم که امتحانام شرو می شد همش استرس اینو داشتم که درس نخوندم و نمره بدی می گیرم."

❖ از آنجایی که حواسپرتی یعنی خارج شدن از روند مطالعه به هر دلیل، مصاحبه شوندگان اظهار داشتند در طی اعتکاف در مسجد، از حواسپرتی های درونی و بیرونی آنها به شدت کاسته شده بود و یادگیری بهتر صورت گرفت. "وجود همکلاسی ها" در هنگام مطالعه نیز به یافتن نکات مبهم درسی و ایجاد مباحثه نیز در یادگیری آنان موثر بوده است.

"ما توی اعتکاف که بودیم چون دوستانمون و همکلاسی هامون هم اونجا بودن اگه مشکل درسی داشتم خیلی راحت می تونستم از اونا بپرسم. بعضی وقتا ۳-۴ تایی باهم می شستیم و درس می خوندم..."

"اونجا جوش به جوری بود که بچه ها با هم صمیمی بودن و اگه برا هرکدوممون مشکلی پیش میومد به هم کمک می کردیم. من خودم بعضی مساله های درسی رو که متوجه نمی شدم از هم کلاسیم که اونجا بود می پرسیدم. ولی وقتی توی فرجه ها می رفتم خونه کسی نبود ارزش مشکلات درسیمو بپرسم"

❖ از دیگر عوامل موثر بر مطالعه متمرکز فضای قدسی مسجد و امتناع از برخی از کارها (استفاده از تلفن همراه، گوش دادن به آهنگ موبایل، جلوی آینه رفتن و ...) به دلیل حفظ حرمت مسجد بوده است.

"من وقتی تو اعتکاف بودم چون اونجا مسجد بود سعی می کردم بعضی کارا که حس می کردم شان مسجد رو میاره پایین و باعث بی احترامی میشه رو اونجا انجام ندم. مثلاً تو خوابگاه که هستم مدام از گوشیم آهنگ پخش می کنم و گوش میدم اما اونجا خودمو مجبور می کردم این کارو نکنم..."

"وقتی تو خونه هستم بیشتر زمانم به خاطر کارایی که میکنم گرفته میشه مثلاً همش میرم جلو آینه به صورتم نگاه می کنم یا ببخودی با دوستانم تلفنی حرف می زدم. تلویزیون نگاه می کردم زیاد. وقتم همش اینجوری گرفته می شد. ولی توی اعتکاف دیگه اینکارا رو نمی کردم. بالاخره اینجا مسجد بود و از کوچیکی تو گوشه ما خوندن که مسجد حرمت داره باید حرمتشو نگه داشت."

از امروز تا هفته بعد این موقع دیگه نمی خوام پیام اینترنت، یا به قول بچه ها نت!"

❖ از نظر دانشجویان محیط مسجد شامل فرش های سبزرنگ شبیه سجاده، تابلوهایی با آیات قرآن و احادیث نصب شده بر دیوار، وجود کتابخانه حاوی کتاب های مذهبی و قرآنی نیز در ایجاد یک حس درونی برای مطالعه موثر بوده است و رنگ سبز فرش به کاهش

خستگی کمک می کرد. برخی از شرکت کنندگان اظهار داشتند که در ساعات استراحت خود از کتاب های قرآنی از جمله تفسیرهای موضوعی قرآن نیز استفاده می کردند.

"... محیط مسجد به جویری بود که انگار به آدم آرامش می داد. آخه اونجا رنگ غالب سبز بود. اون پارچه های ساتن سبز رنگ که روی بعضی دیوارهای مسجد دیده میشد خیلی آرامش بخش بود. هر طرف رو نگاه می کردم رنگ و بوی خدا میداد. آیه های قرآنی زیبایی که روی پوسته های قاب شده روی دیوارهای مسجد نصب شده بود منو به فکر فرو میبرد و بهم انرژی معنوی میداد و با به آرامشی معنوی مطالعه می کردم که اصلا این انرژی توی خوابگاه هنگام درس خوندن بهم دست نمی داد..."

"فرش های مسجد دانشگاه خیلی قشنگه، شیشه سجاده هایی می مونه که بهم چسبیدن. رنگش سبزه کمرنگه، من هر وقت خسته می شدم چند ثانیه به فرش نگاه می کردم. احساس میکنم خستگیم برطرف می شد"

"من تا حالا نمی دونستم مسجد دانشگاه این همه کتابای مذهبه خوب داره ولی وقتی توی این چند روز اعتکاف اونجا بودم فهمیدم. خیلی برام جالب بود بخاطر همین یه وقتایی که از درس خوندن خسته می شدم می رفتم سمت کتابخونه اونجا و یکم مطالعه سرپایی می کردم. خیلی برام جالب بود بعضی موضوعاتش..."

❖ دانشجویان اظهار داشتند که شنیدن صدای اذان ظهر علاوه بر این که موجب می شد تا بلافاصله نماز خود را بخوانند به ایجاد نظم در زندگی دانشجویی آن ها نیز کمک کرده است.

"هر روز ظهر که اونجا نماز ظهر برگزار می شد خادم مسجد نیم ساعت قبلش میومد و رادیو رو روشن می کرد و اذان و قرآن قبل از اذن با صدای بلند از گلدسته های مسجد شنیده میشد. شاید روزای دیگه نقد سر وقت نمازمو نمی خوندم ولی اون چند روزی که اونجا بودم به محض شنیدن اذن ناخودآگاه می رفتم وضو می گرفتم و نمازمو می خوندم. به نظر خودم این باعث میشد یه نظمی تو کارم باشه آخه با خودم برنامه ریزی می کردم که هر روز قبل از اذان این مقدار مطالعه کنم و بعد از اذان ظهر اینقدر بخونم..."

این نکته که آرامش، ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می کند در این مطالعه به خوبی تجربه شد. دانشجویان در این اعتکاف علمی به آرامش رسیده بودند و بنابراین ضمیر ناخودآگاه آنان پویا و فعال شده بود و یادگیری برایشان رخ داد. دانشجویان در این اعتکاف علمی از جنبه های مختلف سود جسته و به نفع یادگیری خود استفاده نموده بودند. باورهای اعتقادی دانشجویان و در حال مطالعه و یادگیری باعث شده بود که آن ها تلاش مضاعف داشته باشند و توکل به خدا و آرامش و داشتن سرعت بالای مطالعه آنها را به موفقیت نزدیک تر نموده بود. مشکل خاصی در مدت اعتکاف علمی روی نداد. با توجه به محدودیت فضای مسجد دانشگاه اعتکاف علمی برای دانشجویان پسر با حمایت مجریان این فرایند در خوابگاه اجرا گردید لذا از ذکر نتایج مربوط به دانشجویان پسر در این فرایند اجتناب شده است. همچنین دانشجویان متقاضی استفاده از برنامه اعتکاف علمی به مدت بیشتر و ساعات طولانی تر بوده اند که به دلیل محدودیت ساعات رفت و آمد دانشجویان دختر در این فرایند مقصور نبوده است. با هماهنگی با بخش های دیگر دانشگاه از قبیل معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه می توان به طولانی کردن ساعات اعتکاف علمی نیز کمک نمود. با توجه به استقبال دانشجویان این فرایند در ترم جاری نیز اجرا خواهد شد.

### بحث و نتیجه گیری:

مضامینی که در این مطالعه به آنها رسیدیم تبیین کننده ی تجربه ی شرکت در اعتکاف علمی می باشد. "خارج شدن از رخوت، شور و هیجان، خرسندی و خشنودی، هدف داشتن، کسب اراده در مقابل سستی و خمودگی، احساس نشاط معنوی، آرامش ذهنی و قلبی، سریع پیش رفتن، خسته نشدن، حرمت مسجد را نگه داشتن، شور و نشاط و سر زندگی، کسب انرژی مضاعف، تمرکز حواس" اینها مضامین حاصل از تحلیل مصاحبه های شرکت کنندگان در اعتکاف علمی بوده است. کسب علم عبادت است و اعتکاف باعث فراموش کردن مشغولیت ها می شود و اگر دانشجو تمام مشغولیت ذهنی را کنار بگذارد و کسب علم را عبادت بداند و در مکان مقدس مسجد به اعتکاف بنشیند و مطالعه نماید داشتن تمرکز و اثرات اعتکاف در مسجد می تواند بر یادگیری و روحیه او اثرگذار باشد. مطالعات زیادی به این نکته که آرامش، ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می کند اشاره داشته اند و این نکته در مطالعه حاضر به خوبی تجربه شد. دانشجویان در این اعتکاف علمی به آرامش رسیده بودند و بنابراین ضمیر ناخودآگاه آنان پویا و فعال شده بود و یادگیری برایشان رخ داد. مهم ترین راهکار ایجاد سرزندگی و نشاط، یعنی یاد خدا اساس هر نوع شادی در این مطالعه به خوبی تجربه شد. روحیه ی سرزندگی و نشاط علمی ایجاد شده در دانشجویان شرکت کننده در اعتکاف، به یادگیری آنها کمک می کرد. از آنجایی که حواسپرتی یعنی خارج شدن از روند مطالعه به هر دلیل، مصاحبه شوندگان اظهار داشتند در طی اعتکاف در مسجد، از حواسپرتی های درونی و بیرونی آنها به شدت کاسته شده بود و یادگیری بهتر صورت گرفت. "وجود همکلاسی ها" در هنگام مطالعه نیز به یافتن نکات مبهم درسی و ایجاد مباحثه نیز در یادگیری آنان موثر بوده است.

اولین و مهم ترین مطلبی که در امر یادگیری مطرح است، مسئله انگیزش است. رفتار انسانی تابع آموخته های او است و اگر یادگیری، پایه و اساس آموزش دانسته شود، باید مشخص گردد که انسان چگ.نه می آموزد تا بتوان برنامه های آموزشی را طوری طراحی نمود که یادگیری را برای او موثر و آسان تر سازد( اسکارپلو، گلیناس و لدینکا، ۱۹۹۸، ص ۴۸۹-۵۱۰). دانشجویان در طی اعتکاف علمی انگیزه ای معنوی برای کسب علم و دانش دریافت کرده بودند.

به طور کلی دانشجویان مشارکت کننده در این مطالعه بیان نمودند "محیط معنوی و مذهبی مسجد، ماهیت وجودی اعتکاف که به معنی دوری گزینی از رویدادهای زندگی مادی می باشد و توکل به خدا و کسب علم را نوعی عبادت دانستن" منجر شد که با فراغ بال به مطالعه بپردازند. لذا یادگیری سریع تر رخ دهد به نحوی که قادر باشند حجم زیاد درس را مطالعه نمایند. مطالعات و بررسی ها نشان داده است عوامل متعددی در انگیزش یادگیری دانشجویان موثر است. استفاده از روش های نوین آموزشی، طراحی سیستم نوین ارزیابی عملکرد، تجهیز مدارس و دانشگاهها به امکانات و وسایل مورد نیاز، گسترش و بهبود فضای آموزشی از جمله عواملی است که به افزایش انگیزش و یادگیری می انجامد(۸). سید جوادین در سال ۱۳۸۱ بر دانشجویان دانشگاه تهران پژوهشی انجام داد که طی این مطالعه دریافت که بین روحیه یادگیری دانشجویان و شرایط محیطی با انگیزش یادگیری رابطه ی معناداری وجود دارد (۹). دانشجویان در این اعتکاف علمی از جنبه های مختلف سود جسته و به نفع یادگیری خود استفاده نموده بودند. باورهای اعتقادی دانشجویان و در حال مطالعه و یادگیری باعث شده بود که آن ها تلاش مضاعف داشته باشند و توکل به خدا و آرامش و داشتن سرعت بالای مطالعه آنها را به موفقیت نزدیک تر نموده بود.



### منابع:

- ۱ - عکفه أی حبسه ووقفه ومنه الاعتکاف فی المسجد، (صالح جوهری، ج ۳، ص ۱۴۰۶)
- ۲ - "العکوف الإقبال علی الشیء وملازمته علی سبیل التعظیم له، والاعتکاف فی الشرع هو الاحتباس فی المسجد علی سبیل القربه" (مفردات راغب، ص ۳۵۵).
- ۳ - دیوان امام علی (ع)، ص ۹۵
- ۴ - کتاب حکمت عبادات، تالیف حضرت آیت الله جوادی آملی، ص ۱۹۰-۱۸۱
- ۵ - محمد، حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۶۷۴
- ۶- Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurs Educ Today ۲۰۰۴; ۲۴ (۲): ۱۰۵-۱۲.
- ۷ - جوادی، رفعت. بهرنگی، محمد رضا. عوامل مؤثر بر بهبود یادگیری از دید دانشجویان دوره غیربالینی رشته پزشکی عمومی دانشکده پزشکی بندرعباس. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان، ۱۳۸۹؛ دوره ۱۴، پاییز، شماره ۳: صفحات ۲۱۹-۲۲۵.
- ۸ - زالی، محمد رضا، روش تحقیق، جزوه درسی منتشر شده در دانشکده مدیریت تهران، ۱۳۸۰، ص ۴-۵.
- ۹ - سید جوادین، سید رضا، بررسی عوامل مرتبط با انگیزش یادگیری دانشجویان دانشگاه تهران، مجله مجتمع آموزش عالی قم، سال چهارم، شماره ۱۵- زمستان ۱۳۸۱، ص ۲۲۱-۲۵۶.