

## تأثیر انس با قرآن بر سلامت روان دانشجویان علوم

## پزشکی؛ یک مرور روایتی

سید هادی حسینی

استادیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران.

## چکیده

مقدمه: شیوع اختلالات روانی در میان دانشجویان علوم پزشکی نگران کننده است؛ و آنان به طور مستقیم و غیر مستقیم در خصوص سلامتی مردم در محیط های پر استرس و تنش زا نقش ایفا خواهند نمود که برای سلامت روان مضر است، از طرفی در برخی مطالعات انس با قرآن کریم عاملی در بهبود سلامت روان معرفی شده است؛ لذا در این مطالعه به مرور مطالعات مربوطه پرداخته و در خصوص نتایج مربوطه و عوامل موثر بررسی صورت می پذیرد.

مواد و روش ها: این مطالعه مروری روایتی با شناسایی پژوهش های مرتبط با انس با قرآن و سلامت روان در میان دانشجویان علوم پزشکی در سال ۱۴۰۰ انجام شد، برای گردآوری منابع در پایگاه های SID، Scopus، Web of Science، Google Scholar، Magiran و IranDoc بدون محدودیت زمانی جستجوهای لازم انجام پذیرفت؛ که با مرور عناوین ۱۱۶ مقاله، و با تاکید بر مطالعات کمی، دسترسی به اصل مقالات و پس از مطالعه چکیده ها، ۳۸ مقاله و نهایتاً ۴ مطالعه کاملاً مرتبط یافته شد.

یافته ها: مطالعات در دانشگاه های علوم پزشکی تهران (رشته های پیراپزشکی)، کاشان (دانشجویان پرستاری)، جیرفت (ترکیب رشته ها) و بیرجند (ترکیب رشته ها) به انجام رسیده بود. وضعیت سلامت روان در سه مطالعه متوسط به بالا بود. یافته های سه مطالعه حاکی از ارتباط معنادار و مثبت انس با قرآن با سلامت روان و در یک مطالعه با یکی از ابعاد سلامت روان دانشجویان مورد مطالعه بود.

نتیجه گیری: با توجه به ارتباطات معنادار و مستقیم، برای تقویت سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی، لازم است از فرصت زندگی دانشجویی و محیط دانشگاه اقدام گردد؛ ارائه برنامه های جانبی انس با قرآن در ابعاد شخص دانشجو، خانواده و جمع دوستان با تقویت پیش زمینه های فرهنگی ضروری است.

کلیدواژه ها: سلامت روان، انس با قرآن، دانشجویان علوم پزشکی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۳۰

\*نویسنده مسئول: hadihosseini@live.com

## مقدمه

مطابق نظر سازمان جهانی بهداشت، سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی و نه فقط نداشتن بیماری و معلولیت. بدین مفهوم که سلامتی در مفهوم ایده آل چیزی فراتر از نبود بیماری و اختلال است (۱). در این تعریف اهمیت سلامت روانی به وضوح مشخص شده است و در کنار آن بهداشت روانی فردی و اجتماعی از جمله حوزه های ارزیابی سلامت مردم بوده و تقویت کننده پویایی و کارآمدی در اجتماع انسانی است (۲). مطابق برآورد های جهانی، ۱۴ درصد از جمعیت دنیا در معرض خطر ابتلا به یکی از اختلالات روانی می باشند (۳).

از سویی دیگر دانشجویان کسر قابل توجهی از جمعیت کشور را شامل می شوند که توجه به نیاز های روحی - روانی آنان بسیار حائز اهمیت است، زیرا این گروه به دلایل قرار گرفتن در معرض عوامل استرس زا و اثرات محیطی در معرض خطر می باشند (۴). دانشجویان علوم پزشکی نیز که بخش اعظمی از شاغلان و مسئولان آینده کشور بوده و در حوزه سلامتی مردم نقش ایفا خواهند نمود، در محیط های دانشگاه های علوم پزشکی تربیت می یابند که در این محیط ها، سلامت روانی در ارتقای اثربخشی آموزشی و افزایش آگاهی علمی موثر است (۵). شیوع این اختلالات در میان دانشجویان رشته های مختلف در دانشگاه های گوناگون علوم پزشکی کشور تقریباً از ۳۰-۱۳ درصد در مطالعات مختلف گزارش شده است (۶). که برخی از آنها شامل اضطراب، افسردگی، خصومت، پرخاشگری و قاطعیت پایین می باشد (۸).

این مسائل می تواند منجر به فرسودگی، کاهش قدرت، مهارت و تسلط بر زندگی گردد؛ البته با استفاده از برخی روش ها مانند تعمیم باورهای اعتقادی اخلاقی می توان از اثرات مخرب آن کاست (۴، ۹). الکسیس کارل در مطالعه خود اشاره داشته است که انسان از راه دعا و مناجات می کوشد که نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدودی چون خدا افزایش داده و نواقص روحی خود را تکمیل نماید (۱۰). در این رابطه ارتباط با پروردگار جهانیان یکی از مؤثرترین روابطی که انسان می تواند با محیط خارجی داشته باشد، مانوس شدن با او نیز زمانی که خالصانه انجام گیرد، قلب انسان را به نیروی بی نهایت خالق هستی پیوند میزند و آرامش ناشی از آن می تواند بسیاری از نابسامانی های روحی انسان را بهبود بخشد (۱۱).

انس در لغت مقابل واژه وحشت قرار می گیرد (۱۲) و نیک می دانیم که انس انسان به چیزی، بدین معناست که از آن، هیچ وحشت و اضطرابی ندارد و همراه با آن می تواند به آرامش برسد. یکی از با شکوه ترین جلوه های دین اسلام، قرآن کریم است؛ که در برگزیده هدایت و سعادت انسان در دنیا و آخرت می باشد زیرا « این قرآن به راهی هدایت می کند که مستقیم ترین راه هاست... » (۱۳) و آنان که با قرآن هم انس می شوند می توانند مسیر حق را از باطل تشخیص دهند (۱۴)؛ در این رابطه نیز حضرت علی(ع) می فرماید: همنشینی با قرآن منجر به هدایت انسان شده و از کوردلی و گمراهی آنان می کاهد (۵). همچنین قرآن مجید عامل صعود به سوی بهشت (۱۵)، مایه خرمی دل ها (۱۶) دریای

## Students. Iranian Medical Students the recitation of Qur'an, Qur'anic intimacy

و معادل فارسی آنها: سلامت روان، دانشجویان علوم پزشکی، انس با قرآن و تلاوت قرآن؛ بدون محدودیت زمانی جستجوهای لازم انجام پذیرفت؛ که در گام اول ۱۱۶ مقاله به دست آمد، ولی بر اساس تاکید بر مطالعات کمی، دسترسی به اصل مقالات و پس از مطالعه چکیده ها ۳۸ مقاله و نهایتاً ۶ مطالعه کاملاً مرتبط یافته شد. لازم به ذکر می باشد در جستجوهای انجام گرفته صرفاً مطالعاتی مد نظر بودند که جامعه هدف آنها دانشجویان علوم پزشکی بوده و کلیت سلامت روان را مورد بررسی قرار داده بودند و چنانچه صرفاً یکی از ابعاد سلامت روان بررسی شده بود از گزارش یافته های این مطالعه حذف گردید.

### یافته ها

چهار مقاله کاملاً مرتبط با موضوع و هدف مطالعه یافته شد؛ که در دانشگاه های علوم پزشکی تهران (رشته های پیراپزشکی)، علوم پزشکی کاشان (دانشجویان پرستاری)، علوم پزشکی جیرفت (ترکیب رشته ها) و علوم پزشکی بیرجند (ترکیب رشته ها) به انجام رسیده بود.

بی کران معرفت (۱۷) و یگانه عامل توانگری است (۱۸) که عامل نیل جوامع بشری به سوی ارزش های اخلاقی و انسانی بوده و از این رو انس با قرآن عاملی مهم و اثرگذار می باشد. با توجه به توضیحات پیش گفت در خصوص اهمیت سلامت روان در میان دانشجویان علوم پزشکی و نقشی که مانوس شدن با قرآن در بهبود آن دارد بر آن شدیم تا مطالعات مربوطه را با هدف مرور یافته ها در زمینه ارتباط میان انس با قرآن و سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی کشور به انجام برسانیم تا با اتکا به نتایج این پژوهش ها پیشنهادات مربوطه را ارائه دهیم.

### مواد و روش ها

در این مطالعه، مروری بر پژوهش های مربوطه در خصوص ارتباط انس با قرآن و سلامت روان در میان دانشجویان علوم پزشکی به صورت دقیق و جامع انجام پذیرفت؛ قابل ذکر می باشد که به دلیل کم بودن منابع و شواهد مربوطه در خصوص موضوع، این مطالعه به صورت مرور روایتی (۱۹) انجام شد. برای گردآوری منابع در پایگاه های Web of Science، Google Scholar، SID، Scopus، Magiran و IranDoc با استفاده از کلید واژه های ترکیبی Medical، Mental Health

جدول ۱. مقالات یافته شده در خصوص ارتباط انس با قرآن با سلامت روان در دانشجویان علوم پزشکی کشور

ردیف	مقاله	نوع مطالعه	جامعه هدف	وضعیت کلی سلامت روان	وضعیت معناداری انس با قرآن و سلامت روان	جهت رابطه
۱	ارتباط انس با قرآن و سلامت روانی در بین دانشجویان دانشکدهی پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران (۱۹)	مقطعی	دانشجویان پیراپزشکی	متوسط به بالا	$P < 0.05$ معنادار	مستقیم
۲	بررسی رابطه بین انس با قرآن و سلامت روان در دانشجویان پرستاری (۴)	مقطعی	دانشجویان پرستاری	متوسط به بالا	$P < 0.05$ معنادار	مستقیم
۳	انس با قرآن و رابطه آن با بهداشت روان در دانشجویان (۲۰)	مقطعی	دانشجویان	متوسط به بالا	با اختلال در کارکرد اجتماعی سلامت روان رابطه معنادار $p < 0.05$	معکوس
۴	بررسی ارتباط انس با قرآن و سلامت روان در جوانان مجرد شهر جیرفت (۲۱)	مورد شهادی	جوانان مجرد دانشجویان	گروه جوانان مانوس با قرآن بالا- گروه جوانان کنترل ضعیف تا متوسط	$P < 0.05$ معنادار	مستقیم

مورد مطالعه بود در حالی که این ارتباط در مطالعه ۳ با یکی از ابعاد سلامت روان دانشجویان (اختلال در کارکرد اجتماعی) به صورت معکوس برقرار بود و با افزایش انس با قرآن میزان اختلال در کارکرد اجتماعی دانشجویان و جوانان کاهش پیدا می نمود.

وضعیت سلامت روان در سه مطالعه ۱، ۲ و ۳ متوسط به بالا گزارش گردید، که به صورت مقطعی انجام گرفته بودند؛ ولی در مطالعه ۴ که به صورت مورد-شهادی انجام پذیرفته بود این وضعیت در جوانان مانوس با قرآن، بالا و در جوانان نامانوس با قرآن، ضعیف تا متوسط بود. یافته های مطالعات ۱، ۲ و ۴ حاکی از ارتباط معنادار و مثبت انس با قرآن با سلامت روان دانشجویان

مثبت آوای قرآن و قرائت قرآن بر کاهش افسردگی، اضطراب و رفتارهای سلامت محور مشخص شده است (۳۲، ۳۵-۳۷). محققان دیگر نیز مذهب و معنویت را به عنوان عوامل حمایتی به منظور افزایش سلامت روان دانسته اند که این عوامل منجر به افزایش تاب آوری افراد در برابر فشارهای روانی و اضطراب و افسردگی می شوند (۳۸)؛ همچنین به عقیده کندلر هر چه باورهای مذهبی افراد بیشتر باشد بیماریهای روانی آنها کمتر خواهد بود (۳۹)

## عوامل موثر و پیشنهادات

افرادی که در کلاسهای قرآنی شرکت می نمایند به طور معناداری با قرآن بیشتر مانوس می باشند، که این نتیجه قابل انتظار است (۴) زیرا انگیزه و اشتیاق اولیه در آنان وجود داشته و پایگاه این انگیزه اولیه را عمدتاً باید در خانواده ها جستجو نمود. همچنین طبق یافته های محمدیان و همکاران، افراد مانوس با قرآن در خانواده های مقیدتری نسبت به اعتقادات دینی زندگی می کردند (۲۱) و اعتقادات مذهبی والدین نقش مهمی در تربیت اسلامی فرزندان و ارتباط با قرآن داشت؛ از این رو تأثیر محیط خانواده در میزان انس با قرآن در قیاس با رسانه ها و محیط دانشگاه بیشتر می باشد (۴). لذا در برنامه ریزی های مربوطه باید به جایگاه ویژه خانواده ها در تقویت و پایبندی به اعتقادات دینی و مذهبی و انس با قرآن، تلاش شود.

نتایج مطالعه رمضان زاده و همکاران (۲۰) در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نشان داد که شرایطی نظیر بومی بودن نیز در سلامت روانی مؤثر می باشد، زیرا دانشجویان در بستر فرهنگی شهر و منطقه خود زندگی کرده و از خانواده خود که مأمین اصلی و محل دریافت آموزه های اعتقادی و مذهبی آنان است منفک نمی شوند؛ لذا می توان با رویکرد سنجش مبتنی بر بومی گزینی، در جهت بهبود وضعیت بهداشت روانی دانشجویان گامی مؤثر برداشت.

از سویی دیگر کمبود وقت دانشجویان و نبود برنامه ریزی و اقدامات صحیح از عوامل مؤثر در دوری از قرآن در میان دانشجویان است (۱۹)، نکته دیگر در جذب جوانان و دانشجویان به سمت قرآن کریم، میزان لذت بردن از دیدن و شنیدن و خواندن قرآن است و بعضاً در قالب یک دیدگاه عامه، دانشجویان نباید با شنیدن قرآن صرفاً به یاد خبرهای ناگوار بیافند؛ که این امر نیاز به توجه بیشتر و فرهنگ سازی داشته و در کوتاه مدت امکان پذیر نمی باشد (۴). بدین منظور پیشنهاد می شود با ایجاد برنامه های آموزشی جذاب و کلاس هایی در زمینه ترجمه و تفسیر مفاهیم قرآنی، انگیزه و فرصت مناسبی برای انس بیشتر دانشجویان با قرآن فراهم شده و با استمرار بر قرائت قرآن و تدبیر در آیات و مفاهیم قرآنی بر نفوذ آن در میان دانشجویان افزوده شود.

توضیحات پیش گفت و ارتباطات معنادار و مستقیم یافته شده، حاکی از اهمیت ویژه انس با قرآن با یکی از رکن های اصلی سلامتی انسان یعنی سلامت روان در دانشجویان علوم پزشکی می باشد، لذا برای تقویت سلامت روان آنان، با توجه به ماهیت حساس رشته های تحصیلی و قرار گرفتن در محیط های کاری و شغلی پراسترس درآینده، لازم است از فرصت دوران دانشجویی و محیط دانشگاه بهره برداری شده و اقدام لازم در زمینه ارائه برنامه های جانبی انس

شیوع اختلالات روان در مطالعات بررسی شده «متوسط به بالا» بود، که احتمالاً به دلیل سکونت اکثر دانشجویان این مطالعات در محیط های خوابگاهی می باشد؛ زیرا این دانشجویان در مقایسه با دانشجویانی که در کنار خانواده های خود زندگی می کنند از آسایش و آرامش کمتری برخوردارند؛ این یافته ها با مطالعات ادهم و همکاران (۲۳) در دانشجویان علوم پزشکی اردبیل (۲۲،۷ درصد از نمونه های تحت مطالعه مشکوک به نوعی از اختلال روانی بودند) و جهانی هاشمی (۲۴) (در میان دانشجویان شاهد دانشگاه های علوم پزشکی اراک، زنجان و قزوین با ۲۸،۶ درصد) مشابه بود. در مطالعه فرح بخش و همکاران (۲۵) نیز در دانشگاه علوم پزشکی لرستان، دانشجویان از سلامت روانی بالایی برخوردار بودند. ولی در مطالعه رفیعی و همکاران (۲۶) یافته ها حاکی از درگیری تقریباً ۶۸ درصد از دانشجویان به نوعی از اختلال روانی بود که اختلاف نسبتاً زیادی با دیگر مطالعات داشت.

آنچه که مسلم است، شیوع اختلال روانی در میان دانشجویان مطالعات بررسی شده کمتر از ۱۱ درصد نبوده (۴) و تا ۶۳ درصد نیز گزارش شده است (۲۷) که این اعداد بسیار نگران کننده بوده و مروری بر دیگر مطالعات نشان دهنده این است که میزان مشکلات روان در میان دانشجویان نسبت به غیر دانشجویان افزایش یافته است (۲۸) و برای بهبود این وضعیت نیازمند اقدام فوری می باشیم.

## انس با قرآن

در مطالعات مختلف وضعیت میزان انس با قرآن به صورت متوسط گزارش شده است که البته وضعیت های متنوع دیگری نیز وجود دارد؛ این تفاوت ها می تواند ناشی از نوع جامعه مورد مطالعه و نوع ابزار ارزیابی باشد، و این وضعیت در میان گروه های سنی و حتی شغلی مختلف نیز قابل انتظار بوده و مشاهده شده است (۲، ۴، ۱۹، ۲۹-۳۱).

روابط معنادار و مستقیم مختلف گزارش شده در تمام پژوهش های مرور شده در این مطالعه، از معرفی روشی سریع، مناسب و قابل اطمینان برای بهتر شدن وضعیت سلامت روان دانشجویان خبر می دهد و به نظر می رسد تقویت و بهبود انس با قرآن، راهی اساسی جهت پیشگیری و بهبود مشکلات روانی در میان دانشجویان باشد (۱۹، ۳۲).

مانوس شدن افراد با قرآن می تواند در شکل های مختلف رخ داده و اثرات خود را نشان دهد، چنانچه در مطالعه ای میزان افسردگی در میان حافظان قرآن نسبت به گروه شاهد به طور معناداری پایین گزارش شده است (۱۹). همچنین در پژوهشی دیگر تأثیر آوای قرآن کریم بر میزان استرس بررسی شد، و نتایج نشانگر اثرات شفافبخش گوش دادن به آوای قرآن بر سلامت جسم و روان بود (۳۳). پژوهان و همکاران نیز در مطالعه خود تأثیر آوای قرآن بر میزان فاکتورهای سیستم ایمنی انسان را مورد بررسی قرار دادند، که یافته ها حاکی از تأثیر مثبت ترتیل قرآن بر تقویت سیستم ایمنی در شرایط استرسی و بحرانی بود؛ یعنی تلاوت قرآن باعث کاهش اختلالات جسمانی می شد (۳۴). همچنین در دیگر مطالعات، تأثیر

SLACK Incorporated Thorofare, NJ; 1997. p. 32-8.

10. Samira F ,Rahim A. Assessment intimacy with the Quran, the quality of life and factors related of them. 2013.

11. Rahbari H. Criticism of the Quran therapy. Quran Research. 2010;16(61):180-204.

12. Ali ibn abi-Talib , Imam I, Nahj al balagha. translited By Dr Shirvani, 2009, 474.

13. The Holy Quran, Asra/ 9.

14. The Holy Qu'ran, Forghan/ 1.

15. The Holy Qu'ran, Shora/ 7.

16. Ali ibn abi-Talib , Imam I, Nahj al balagha. translited By Dr Shirvani, 2009, 36.

17. Ali ibn abi-Talib , Imam I, Nahj al balagha. translited By Dr Shirvani, 2009, 194.

18. Ali ibn abi-Talib , Imam I, Nahj al balagha. translited By Dr Shirvani, 2009, 236.

19. HOSSEINZADEH M, RAJABI VG, MOUSAVI SM, POURSHARIATI F, JAVANI A. THE RELATIONSHIP BETWEEN QURANIC INTIMACY AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF TEHRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES (ALLIED MEDICAL SCIENCES). 2016.

20. Ramazanzade K, Miri M, Hashemi SM. Familiarity with Quran and its relationship with mental health among University Students. Journal Religion and Health. 2015;3(2):41-8.

21. Mohammadian M, Charkhlu E, Dehghani A, Mohammadian Z, Kamalipour N. Investigation of the relationship between familiarity with Quran and mental health of young unmarried people of Jiroft. Journal of Jiroft University of Medical Sciences. 2018;5(1):325-33.

22. Jesson J, Matheson L, Lacey FM. Doing your literature review: Traditional and systematic techniques. 2011.

با قرآن در ابعاد شخص دانشجو، خانواده و جمع دوستان با تقویت پیش زمینه های فرهنگی به عمل آید.

## References

1. Organization WH. The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope. 2001.

2. Tavan B, Jahani F. The effect of attending the familiarity with Quran workshop on the mental health of nurses at the educational hospitals of Arak University of Medical Sciences. Arak Medical University Journal. 2011;13(4):35-40.

3. Organization WH. Mental Health Gap Action Programme: Scaling up care for mental, neurological, and substance use disorders. 2008. Geneva: WHO. 2020.

4. Aghajani M, Mirbagher N. The relationship between familiarity with the Quran and mental health in nursing students. Islam And Health Journal. 2015;1(4):7-13.

5. ASGARI P, ROUSHANI K, MOHRI AM. The relationship between religious belief, optimism and spiritual well being among college students of Islamic Azad University. 2009.

6. Bagheri Yazdi SA, Bolhari J, Peyravi H. Mental health status of newly admitted students to Tehran University at 1994-1995 academic year. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 1995;1(4):3-9.

7. Dastjerdi R, Khazaei K. Survey of the general health of the newly admitted students of Birjand medical sciences university in 2002. 2001.

8. Larijani T, Aghajani M, Baheiraei A, Neiestanak N. Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. Journal of psychiatric and mental health nursing. 2010;17(10):893-9.

9. Stolley JM, Koenig H. Religion/spirituality and health among elderly African Americans and Hispanics.

University of Medical Sciences. 2012;12(1):85-96.

33. Shamsi M, Bayati A, Jahani F, Farhangnia L. The effect of Holy Quran recitation on perceived stress among personnel of Arak University of Medical Sciences. *Daneshvar Medicine: Basic and Clinical Research Journal*. 2020;19(4):35-44.

34. Pejhan A, Ravansalar H, Abbasi M, Mohammadi K, MAHDAVI NJ, Rakhshani MH, et al. The effects of hearing of holy Quran voice on immune system factors in human. 2014.

35. Kazemi M, Ansari A, Allahtavakoli M, Karimi S. The effect of the recitation of holy Quran on mental health in nursing students of Rafsanjan University of Medical Sciences. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2004;3(1):52-7.

36. Mottaghi M, Esmaili R, Rohani Z. Effect of Quran recitation on the level of anxiety in athletics. *Quarterly of Quran & Medicine*. 2011;1(1):1۴-

37. Sooki Z, Sharifi K, Tagharobi Z. Role of Quran recitation in mental health of the elderly. *Quarterly of Quran & medicine*. 2011;1(1):17-23.

38. Hamid N, KEIKHOSRAVANI M, BABAMIRI M, DEGHANI M. The relationship between mental health, spiritual intelligence with resiliency in student of Kermanshah University of Medical Sciences. 2012.

39. Kendler KS, Liu X-Q, Gardner CO, McCullough ME, Larson D, Prescott CA. Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American journal of psychiatry*. 2003;160(3):496-503.

23. Adham D, SALEM SP, AMIRI M, Dadkhah B, MOHAMMADI MA, Mozafari N, et al. The survey of mental health status in ardabil university of medical sciences students in 2007-2008. 2008.

24. Jahani-Hashemi H, Borji R, Shamloo F, Noroozi Sezirood K. Mental health of Qazvin, Zanjan and Arak students who are the sons and daughters of victims of war (2007). *Journal of Inflammatory Disease*. 2010;13(4):83-6.

25. Farahbakhsh S, Gholamrezaei S, Nikpay I. Relationship between mental health and some background variables in Lorestan university students. 2006.

26. Rafiei M, Mosavipour S, Aghanajafi M. Happiness, mental health, and their relationship among the students at Arak University of Medical Sciences in 2010. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2012;15(3):15-25.

27. Shariati M, Kaffashi A, Ghalehbandi M, Fateh A, Ebadi M. Mental health in medical students of the Iran University of Medical Sciences (IUMS). 2002.

28. Sadeghian E, Pour AH. Stressors and Mental Health Status among Students of Hamadan University of Medical Sciences. *Hayat*. 2009;15(1):

29. MIRIAN S, HASANZADEH R, Hosseini S, Sakhaie S. The relationship between Quranic intimacy and psychological health. 2013.

30. Dibajnia P, Bakhtiari M. Mental health status of the students in the faculty of Rehabilitation, Shahid Beheshti University, 2002. 2002.

31. Mohammadi Farrokhran E, Mokhayeri Y, Tavakkol Z, Mansouri A. Relationship between quality of sleep and mental health among students living in dormitories. *Knowledge & Health*. 2012;7(3):

32. Moazedi K, Asadi A. Mental health status in the Quran. *Journal of Ardabil*