

Summer 2021, Volume 7, Issue 4

Self-Spiritual Experiences in Adolescents: A Qualitative Study

Nafiseh Hekmati pour¹, Gholam Reza Mahmoodi-shan^{2*}, Abbas Ebadi^{3,4},
Nasser Behnampour⁵

1- Ph.D student, Nursing Research Center, Faculty of Nursing and Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.

2- Associate Professor, Nursing Research Center, Faculty of Nursing and Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.

3-Behavioral Sciences Research Center, Life style institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran

4- Nursing Faculty, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran.

5- PhD in Biostatistics, Biostatistics and Epidemiology Department, Faculty of Health, Health Management and Social Development Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Golestan, Iran.

Corresponding Author: Gholam Reza Mahmoodi-Shan, Associate Professor, Nursing Research Center, Faculty of Nursing and Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.

Email: MahmoodiGH@yahoo.com

Received: 9 Feb 2020

Accepted: 25 March 2020

Abstract

Introduction: Adolescence is a period of awareness and searches for reinforcement of beliefs, which is the most sensitive period in the development of spiritual beliefs. Spiritual behaviors as an important component of mental health play an important role in shaping their personality and identity. The purpose of this study was to investigate the spiritual experiences of adolescents.

Methods: This qualitative study was carried out a content analysis approach on 14 adolescents aged 14-20 Gorgan city in 2019 using the purposive sampling method. Data was collected through semi-structured interviews from March 2019 to May 2019. The interviews were transcribed immediately after the recording. Data were analyzed simultaneously with qualitative guided content analysis.

Results: From the data analysis, 252 initial codes were extracted in the context of adolescent spiritual experiences. These codes are then analyzed in the following categories (self Control, Appeal from God, Proximity to God, performing religious practice, and personal activities) were used.

Conclusions: Self- Spiritual experiences or Spiritual self-care practices included subclasses of doing religious beliefs, personal activities, self-control, God-given help, and divine closeness in adolescents cause closeness and Intimacy with God, enduring hardships, difficulties, and promoting mental health. In addition to the above, adolescents mentioned that doing spiritual activities hinders their bias toward high-risk behaviors. Therefore, it is necessary for school authorities and teachers to understand the spiritual needs of adolescents and to provide the necessary conditions for adolescent spiritual activities.

Keywords: Spiritual Experiences, Adolescents, Qualitative Study, Content Analysis.

تجارب خودمراقبتی معنوی در نوجوانان: یک مطالعه کیفی

نفیسه حکمتی پور^۱، غلامرضا محمودی شن^۲، عباس عبادی^۳، ناصر بهنام پور^۵

- ۱- دانشجوی دکترای پرستاری، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.
- ۲- دانشیار، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.
- ۳- مرکز تحقیقات علوم رفتاری، انستیتو سبک زندگی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.
- ۴- دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، تهران، ایران
- ۵- دکتری آمار زیستی، گروه آمار زیستی، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات مدیریت سلامت و توسعه اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.

نویسنده مسئول: غلامرضا محمودی شن، دانشیار، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.
ایمیل: Mahmoodigh@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱/۵

چکیده

مقدمه: نوجوانی دوره ای از آگاهی و جستجو برای تقویت عقاید می باشد که از نظر رشد عقاید معنوی حساس ترین دوره زندگی می باشد. رفتارهای معنوی به عنوانی یکی از مولفه های مهم سلامت روان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت و هویت آنها دارد. لذا این مطالعه با هدف بررسی تجارب خودمراقبتی معنوی نوجوانان صورت گرفت.

روش کار: این مطالعه کیفی با رویکرد تحلیل محتوی بر روی ۱۴ نوجوان ۱۴-۲۰ سال شهر گرگان در سال ۱۳۹۶ با روش نمونه گیری مبتنی بر هدف انجام شد. جمع آوری اطلاعات با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته از اسفند ۹۷ تا اردیبهشت ۹۸ انجام شد. مصاحبه ها پس از ضبط، بلافاصله به شکل متن نوشته شدند. آنالیز داده ها هم زمان با جمع آوری آنها با استفاده از روش تحلیل محتوی هدایت شده صورت گرفت.

یافته ها: از تحلیل داده ها تعداد ۲۵۲ کد اولیه در زمینه تجارب معنوی نوجوانان استخراج گردید. این کدها پس از تحلیل در ۵ طبقه اصلی (خودکنترلی، استمداد از خدا، قرب الهی، انجام فرایض دینی و فعالیت های شخصی) و ۱۶ زیرطبقه قرار گرفت.

نتیجه گیری: تجارب خودمراقبتی معنوی یا همان اعمال خودمراقبتی معنوی که شامل طبقات فرعی فرایض دینی، فعالیت های شخصی، خودکنترلی، استمداد از خدا و قرب الهی بود در نوجوانان ضمن پرمودن اوقات فراغت موجب نزدیکی و انس با خدا و تحمل سختی ها و مشکلات و ارتقای سلامت روان می گردد. علاوه بر موارد فوق نوجوانان ذکر نمودند که انجام فعالیت های معنوی مانع سوگیری آنان به رفتارهای پرخطر می شود. لذا لازم است مسئولین و معلمان مدارس با درک نیازهای معنوی نوجوانان شرایط لازم را برای فعالیت های معنوی نوجوانان فراهم آورند.

کلیدواژه ها: تجارب معنوی، نوجوانان، مطالعه کیفی.

مقدمه

که در دوره نوجوانی به وجود می آید موجب کشف نیازهای معنوی در نوجوانان می گردد (۳). زیرا همان طور که نوجوانان نیازهای روحی روانی و پریشانی های روحی دارند به همان میزان نیازهای معنوی منحصر به گروه سنی خود را دارند که رفع این نیازها موجب آرامش و حل مشکلات می شود (۴). در این سن نوجوان سوالات زیاد و بدون پاسخی در خصوص جنبه های هستی و معنوی زندگی

نوجوانی، گذر از دوران کودکی به بزرگسالی است که در آن تغییرات سریع بیولوژیکی، عصبی و روانشناختی مشهود می باشد (۱). در این دوره، نوجوان به دلیل تضاد میان نیازهای درونی خویش و خواسته ها و انتظارات جامعه ای که در آن زندگی می کند فشارها، استرس ها و بحران های زیادی را تجربه می نماید (۲). استرس و احساسات منفی

دارد که در صورت ابهام دچار بحران سردرگمی می‌شود (۵۶). نوجوانی دوره ای از آگاهی و جستجو برای تقویت عقاید می‌باشد که از نظر رشد عقاید معنوی حساس ترین دوره زندگی می‌باشد (۲). زیرا تغییرات منحصر به فردی که در دوره نوجوانی رخ می‌دهد نظیر افزایش ظرفیت تفکر انتزاعی، توانایی‌های فراشناختی، شکل‌گیری هویت، فرصتی را برای بیداری معنوی فراهم می‌نماید (۳). بر همین اساس معنویت در نوجوانی از اهمیت زیادی برخوردار است (۷). به این دلیل که همان قدری که معنویت موجب بهبود شخصیت آنها می‌شود، به همان میزان از اعتقادات معنوی و مذهبی آنها سوء استفاده می‌شود (۱). زیرا تمامی کودکان یک معنویت فطری دارند که با آن به دنیا می‌آیند و هیچ گونه وابستگی مذهبی ندارند. این ظرفیت فطری را مفهوم حس آگاهی می‌نامند که این آگاهی در ارتباط با دیگران و تعامل با پیرامون به وجود می‌آید تا به دوران بزرگسالی می‌رسد (۲). در این میان تئوری خود مراقبتی معنوی ماری وایت که کامل کننده تئوری خودمراقبتی اورم می‌باشد. خودمراقبتی معنوی را یکی از جنبه های مهم خودمراقبتی در نظر می‌گیرد (۸) ماری وایت در مطالعه خود که با رویکرد واکر و اوانت انجام شده است به تعریف مفهوم خودمراقبتی معنوی به اینگونه پرداخته است؛ خودمراقبتی معنوی به عنوان مجموعه‌ای از تمرینات مبتنی بر معنویت می‌باشد که در جهت ارتقاء بهبودی و سلامت تعریف می‌شود. در تئوری ماری وایت فعالیت‌های خود مراقبتی معنوی شامل گوش دادن به موسیقی الهام بخش، مراقبه، یوگا، حضور در مراسم مذهبی، خواندن کتاب مقدس، پیاده روی ولذت بردن از طبیعت می‌باشد (۷، ۹) به عبارتی خود مراقبتی معنوی همان سلامت نفس در آموزهای اسلامی است که فرد باید آگاه به رفتار و کردار خود باشد (۱۰، ۱۱).

مطالعات زیادی بر روی معنویت در بزرگسالان شده است و بیش از یک دهه است مقالات زیادی در دنیا و ایران بر روی معنویت کار شده است ولی در این سال‌ها کمتر روی مفهوم معنویت در نوجوانان پژوهش شده است (۵). لذا با توجه به اهمیت دوره نوجوانی در توسعه اعتقادات معنوی هنوز این موضوع در ادبیات روانشناختی توسعه نیافته است (۱۲). استفاد از رویکرد کیفی در مطالعه مسائل اجتماعی به ویژه هنگامی که گیرندگان خدمات بهداشتی درمانی نوجوانان

باشند اهمیت خاصی پیدا می‌کند. با استفاده از رویکرد کیفی قادر خواهیم بود تا از دیدگاه خود نوجوانان، نیازها، اولویت‌ها و ادراکات آنها را بشناسیم و تعیین نماییم جهت رسیدن یا انجام امور خودمراقبتی چگونه یک نوجوان خواهد توانست که بعد معنوی خود را نیز مراقبت نماید (۱۳).

همچنین علی‌رغم آنکه ما در کشوری با فرهنگ اسلامی زندگی می‌نماییم و طبق جست و جویهای انجام شده در پایگاه‌های اطلاعاتی توسط پژوهشگر، پژوهش‌های اندکی در خصوص تجارب معنوی در نوجوانان صورت گرفته است. از آنجایی که نمی‌توان برخی از این شرایط و مفاهیم را با تحقیقات کمی ارزیابی نمود و بررسی روحیات انسانی با مقادیر عددی و کمی دشوار است. به نظر می‌رسد برای واکاوی تجارب معنوی مرتبط با پدیده درگیر تحقیقات کیفی موثرتر از مطالعات کمی باشند. زیرا یافته‌های حاصل از یک مطالعه کیفی منجر به درک عمیقتر یک پدیده در یک موقعیت خاص می‌گردد. زیرا پژوهش‌های کیفی در کشف علل زمینه‌ای یک تجربه و موقعیت انسانی است. کمک بیشتری می‌نماید. بر همین اساس این مطالعه کیفی با هدف تبیین شناخت تجارب معنوی در نوجوانان انجام گرفت.

روش کار

این مطالعه کیفی با استفاده از تحلیل محتوی هدایت شده (Directed content analysis) مبتنی بر نظریه خود مراقبتی معنوی ماری وایت انجام شد (۸، ۱۰). در این مطالعه هدف از تحلیل محتوی هدایت شده، اعتباریابی و یا توسعه یک چارچوب نظری یا تئوریک می‌باشد (۱۴).

محیط این پژوهش مدارس، مراکز مشاوره و مساجد شهرگران بود. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش ۱۴ نوجوان که همگی ایرانی الاصل، مسلط به زبان فارسی و قادر به پاسخگویی سوالات و فاقد بیماری‌های روحی روانی مزمن بودند. نمونه‌گیری این مطالعه به صورت نمونه‌گیری هدفمند از تاریخ اسفند ۱۳۹۷ الی خرداد ۱۳۹۸ انجام شد. به منظور رعایت حداکثر تنوع پذیری مشارکت‌کنندگان در طیف وسیعی از نظر سنی، مقطع تحصیلی، قومیت، محل سکونت انتخاب شدند.

جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختارمند

جمع آوری شده از مصاحبه نیمه ساختاریافته به طبقات مرتبط دسته بندی گردید. بر این اساس ۵ درون مایه که در خودمراقبتی معنوی نوجوانان حائز اهمیت بودند استخراج گردید. در پایان تحلیل داده ها ۱۰۰ کد، ۱۴ زیرطبقه، ۵ طبقه اصلی حاصل شد.

از ۱۰۰ کد به دست آمده، کدهای تکراری و غیرمرتبط حذف و بعضی از کدها با نظر اساتید محترم راهنما و مشاور تلفیق شدند و تعداد ۹۷ کد باقی ماند. پس از تلفیق کدهای مشابه و مطالعه سایر ابزارهای مشابه ۵ بعد طراحی شد که دارای ۱۲۷ عبارت بود. مرور گسترده متون نیز منجر به اضافه شدن هیچ طبقه اصلی یا فرعی نشد.

برای اطمینان از صحت و پایداری داده‌های کیفی از معیارهای قابلیت اعتماد یا حسابرسی (Dependability) دقت علمی مانند اعتبار، (Credibility) و قابلیت تأیید (Confirm ability) تناسب (Transferability) استفاده شد (۱۷، ۱۸)

روش‌های تعیین اعتبار شامل، درگیری طولانی مدت محقق با موضوع تحقیق و داده‌ها، کنترل توسط خود مشارکت کننده‌ها (یعنی بخشی از متن مصاحبه همراه با کدهای اولیه به رؤیت مشارکت کنندگان رسید و میزان تجانس ایده‌های استخراج شده محقق از داده‌ها با نظر مشارکت کنندگان مقایسه گردید، تلفیق داده‌ها به صورت مصاحبه با نوجوانان در زمان‌های مختلف (مصاحبه‌ها در دو نوبت صبح، عصر) انجام شد.

همچنین تأییدپذیری (Confirm ability) یافته‌ها با کنترل توسط ناظران خارجی آشنا به تحقیق کیفی سنجیده شد، به این معنی که بخش‌هایی از متن مصاحبه به همراه کدهای مربوط و طبقات پدیدار شده توسط دو ناظر آشنا به تحقیق کیفی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. برای حسابرسی (Dependability) تحقیق، محقق مراحل و روند تحقیق را به طور دقیق ثبت و گزارش نمود تا امکان پیگیری تحقیق برای دیگران فراهم شود. جهت انتقال پذیری (Transferability) یافته‌ها سعی شد، نقل قول‌های مشارکت کنندگان به همان صورتی که گفته شده، ارائه گردد. همچنین ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان و زمینه مورد بررسی با جزئیات بیان گردد تا خواننده مطالعه بتواند در مورد استفاده از نتایج مطالعه تصمیم گیری کند.

عمیق با استفاده از سازه‌های الگو خودمراقبتی معنوی ماری وایت انجام شد. طول مدت هر مصاحبه بنا به شرایط هر مشارکت کننده بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید. روند مصاحبه با سوالات عمومی‌تر شروع شد. ولی با پیشرفت مصاحبه‌ها و تحلیل همزمان داده‌ها و نیز پاسخ مشارکت کنندگان سوالات جزئی تری پرسیده شد. سوالات اصلی این پژوهش عبارت بود از «یک روز از زندگی خودتان شرح دهید به عنوان مثال می‌تونی بگی دیروز چه کارهایی کردی»، «چگونه می‌توانید به عنوان یک نوجوان از بعد معنوی خود مراقبت نمایید» به نظر شما خودمراقبتی معنوی چیست»، «میشه بیشتر توضیح بدید» با یک مثال بازش می‌کنید» پرسیده شد. پژوهشگر در هر قسمت از فرآیند تحقیق که با مشکل و ابهامی مواجه می‌شد طی تماس تلفنی مجدد با مشارکت کنندگان از آنها درخواست مصاحبه مجدد در جهت رفع ابهامات می‌شد. جمع‌آوری داده‌ها تا اشباع کامل ادامه پیدا کرد. طوری که در ۲ مصاحبه آخر ایده‌ها، مفاهیم و درون مایه‌های جدیدی حاصل نشد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل محتوی کیفی قیاسی الو و گینگاس و جهت مدیریت داده از نرم افزار MAXQDA10 استفاده شد (۱۵). این مدل برای پدیده‌هایی که اطلاعات کمی درباره آن توصیه شده است استفاده می‌شود. اغلب موجب ارائه توصیف وسیع از پدیده‌های مورد پژوهش تحت عنوان مفاهیم و طبقات می‌گردد (۱۶). این مدل از سه مرحله آماده سازی سازماندهی و گزارش دهی تشکیل شده است (۱۵).

محقق بعد از گوش دادن به صداهای ضبط شده عین صحبت‌ها به طور دقیق و کلمه به کلمه را روی کاغذ پیاده شدند. بعد از چندین بار مطالعه دست نوشته‌ها در صورت هرگونه ابهام مجدد صداهای ضبط شده را گوش می‌داد. همزمان با فرآیند جمع‌آوری داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گرفتند. در مرحله سازماندهی جملات نوجوانان که هر یک به طور معمول در قالب یک عبارت معنایی بوده و بر یک واحد معنایی دلالت داشتند، از متن مصاحبه‌ها استخراج شدند. پس از استخراج واحدهای معنایی مصاحبه‌ها، مجدداً این عبارات به منظور دستیابی به درون مایه‌ها مرور گردید. بر اساس این درون مایه‌ها، اطلاعات

پژوهشگر مورد تاکید قرار گرفت.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۴ مشارکت کننده در محدود سنی ۲۰-۱۴ سال که ۴ پسر و ۱۰ دختر از قومیت فارس، ترکمن، سیستانی و بلوچ بودند (جدول ۱).

پس از اخذ مجوز انجام پژوهش از کمیته اخلاق پژوهش از دانشگاه علوم پزشکی گلستان به شماره IR.GOUMS.REC.1397.267 محقق طی مراحل قانونی، ارائه معرفی نامه و کسب اجازه از مسئولین مدارس مشارکت کنندگان واجد شرایط شناسایی گردیدند و رضایت آگاهانه از آنها اخذ گردید. به علاوه حق کناره گیری از مطالعه در زمان دلخواه، حفظ بی نامی و محرمانه نگهداشتن اطلاعات توسط

جدول ۱: مشخصات جمعیت شناختی نوجوانان

| کد | سن | جنس | مقطع تحصیلی | رشته تحصیلی | قومیت |
|----|----|------|-------------|-------------|-------|
| ۱ | ۱۶ | دختر | دهم | تجربی | فارس |
| ۲ | ۱۷ | پسر | یازدهم | تجربی | فارس |
| ۳ | ۱۸ | دختر | دوازدهم | انسانی | فارس |
| ۴ | ۱۵ | دختر | نهم | عمومی | بلوچ |
| ۵ | ۱۴ | دختر | هشتم | عمومی | فارس |
| ۶ | ۱۶ | دختر | یازدهم | انسانی | فارس |
| ۷ | ۱۷ | پسر | یازدهم | ریاضی | ترک |
| ۸ | ۱۸ | دختر | دوازدهم | تجربی | فارس |
| ۹ | ۱۹ | دختر | پشت کنکوری | انسانی | ترکمن |
| ۱۰ | ۱۶ | دختر | دهم | تجربی | ترکمن |
| ۱۱ | ۱۷ | دختر | یازدهم | تجربی | فارس |
| ۱۲ | ۱۶ | پسر | دهم | تجربی | فارس |
| ۱۳ | ۱۷ | پسر | یازدهم | انسانی | فارس |
| ۱۴ | ۱۵ | دختر | نهم | تجربی | ترکمن |

خودمراقبتی معنوی فردی- اعمال خودمراقبتی معنوی بین فردی- اعمال خودمراقبتی معنوی مرتبط با سلامتی و فعالیت‌های فیزیکی می باشد. تجارب معنوی (اعمال معنوی) شامل کدهای مشابهی مانند آراستگی ظاهری- فعالیت‌های ورزشی- یوگا- مراقبت‌های جسمانی مانند حق النفس، خوردن غذاهای مفید- خوابیدن و استراحت بود. تجارب معنوی فعالیت‌هایی است که نوجوان در فرهنگ کشور ایران جهت سازگاری با مشکلات، رسیدن به یکپارچگی درونی و نزدیکی به خدا انجام می‌دهد. طبقات فرعی تجربه معنوی نوجوانان به صورت زیر می باشد.

پس از تحلیل و استخراج داده‌ها ۲۵۲ کد اولیه از مصاحبه‌ها به دست آمد. پس از چند بار مرور و خلاصه‌سازی براساس مشاهدات و تشابهات مفهوم تجارب معنوی به ۵ طبقه اصلی (خودکنترلی، استمداد از خدا، قرب الهی، انجام فرایض دینی و فعالیت‌های شخصی) تقسیم شدند (جدول ۲).

تجربه خودمراقبتی معنوی یا همان اعمال معنوی یکی از ابعاد استخراج شده از ۵ طبقه اصلی خودمراقبتی معنوی می باشد. خودمراقبتی معنوی در این مطالعه شامل تجارب معنوی (اعمال معنوی)- اعمال معنوی بین فردی- باورهای معنوی- فعالیت‌های مذهبی و خودشکوفایی معنوی بود. تئوری میانی خودمراقبتی معنوی وایت شامل ۴ بعد اعمال

جدول ۲: طبقات و کدهای بعد تجارب معنوی

| طبقه اصلی | طبقه فرعی | زیرطبقات | کدها | |
|---------------------------|------------------|--|---|--|
| تجارب معنوی (اعمال معنوی) | خودکنترلی | عذاب وجدان | حس بدی به آدم دست می ده حس ناراضایتی- وجدان ناراحت | |
| | | عفت و حیا | رعایت حجاب- نگاه نکردن به نامحرم- شرم درونی | |
| | | دوری از محرمت و کارهای حرام | عدم خوردن و نوشیدن چیزهای حرام- رعایت حرام و حلال مال | |
| | | کنترل خشم | عدم صحبت در حین عصبانیت پرخاش نابجا- رعایت احترام ها | |
| | | پرهیز از دوستی با افراد ناباب | دوستان شر و شرور- دوستان دردرساز- دعوت های نابجا از سوی دوستان - تاثیرگیری از دوستان با رفتارهای پرخطر- وسوسه رفقا | |
| | | پیشگیری | چشم پوشی از گناه- دوری از مکان های وسوسه انگیز- عدم دیدن فیلم ها مستهجل | |
| | | انجام واجبات دینی | نماز خواندن- روزه گرفتن- خمس و زکات- زیارت خدا | |
| | | انجام اعمال مستحب | دعا خواندن- نماز مستحبی | |
| | | اجرای فرایض دینی | دوری از گناه | دوری از خوردن غذاهای حرام- دروغ نگتن- غیبت نکردن- تهمت نزدن |
| | | | رفتن به اماکن مذهبی | سر زیارتی مشهد و کربلا- اردوهای زیارتی- رتن به مسجد و حسینیه |
| | شکرگذاری | | سپاسگذاری از نعمت های خدا | |
| | احترام به دیگران | | احترام به والدین- احترام به معلمین- احترام به قوانین اجتماعی | |
| | فعالیت های شخصی | مراقبه و یوگا | پرورش روح- یوگا- صحبت در خلوت با خدا- فکر نمودن به خدا | |
| | | ورزش و تفریح | مسابقات ورزشی- پیاده روی | |
| | | کتاب خواندن | مطالعه کردن کتاب های دینی و متفرقه | |
| | | مراقبت از خود | آراستگی ظاهری- خوردن غذای مفید- استراحت و خوابیدن | |
| | | داشتن هدف | هدفمند بودن- انتخاب شغل آینده- انتخاب رشته- هدف های غیر دنیوی | |
| | | موسیقی | موسیقی آرام- گوش کردن به صدای طبیعت- رفتن به کلاس موسیقی | |
| | قرب الهی | انس با خدا | نزدیکی با خدا- انرژی گرفتار با یاد خدا- آرامش در حضور خدا- ارتباط مستقیم با خدا | |
| | | دیدن حقایق | دیدن طبیعت- دیدن انسان های اطراف- فکر کردن به وقایع | |
| حس خوب | | حس آرامش در حرم معصومین- حس آرامش در جمع خانواده- حس آرامش از خاطرات دوران کودکی | | |
| صبوری | | صبر کردن برای خواسته ها- صبر نمودن در برابر مشکلات و آزمون های الهی | | |
| استمداد از خدا | امید به یاری خدا | توکل کردن- توسل کردن- کمک خواستن از خدا- امید به یاری خدا | | |

۱- خودکنترلی

خودکنترلی نوعی مراقبت درونی است که بدون انکه دیگران فرد را تحت نظر داشته باشند وظایف شرعی و معنوی خود را به خوبی انجام می دهد از کارهای خلاف و غیرعرف اجتناب می نماید.

مشارکت کننده شماره ۱۳: « من یک بار با دوستم رفتم سینما متصدی بلیت بهم بلیت رو داد ولی یادش رفت پولش رو بگیره منم بچه بودم یه دفعه شیطان گولم زد. وقتی پول سینما ندادم امدم خونه پدرم فهمید کلی با من

صحبت کرد که الان اون بنده خدا باید از جیب بزاره. نون زن و بچه مردمه واقعا عذاب وجدان گرفتم از کارم دیگه هیچوقت اون کارو تکرار نمی کنم».

مشارکت کننده شماره ۱۴: « من به حجاب ظاهری اصلا اعتقادی ندارم. حجاب باید درونی باشه به چشم باشه به دل باشه. من خودم هیچوقت به خواهرم اصرار نمی کنم می گم هر جور خودش می دونه ولی همیشه نصیحتش می کنم میگم دلت پاک باشه فکرت پاک باشه. حجاب نداشته باش ولی مهمترین چیز اینه به خودت تعهد داشته

باش. کاری نکن در آینده شرمنده خودت باشی من پسرم همینطور منم باید به خودم تعهد داشان به چشمم، نگاهم، رفتارم. کاش انقدر که حجاب رو توی جامعه ما تبلیغ می کنن تعهد رو تبلیغ می کردن»

مشارکت کننده شماره ۵: «خدا یک سری کارها رو حروم کرده حروم مطلق. یک سری کارها بده مکروهه ولی یک سری کارها کلا ممنوع هست حرومه عینا تو قرآن نام برده شده مثل مشروب خوردن چون ضررش هم به خودمون می رسه. هر چیزی که به انسان ضرر وارد کنه حروم اعلام شده گوشت خوک. گوشت حیوانات وحشی. خودکشی».

مشارکت کننده شماره ۱: «من قبلنا تو زندگی یک شرایطی پیش اومده بود که واقعا کنترل خشم برام خیلی سخت بود وقتی عصبانی می شدم یه حرفایی می زدم که بعد خودم پشیمون می شدم از کارم. یک روز مادرم داستانی رو برام تعریف کرد که خیلی قشنگ بود بهم فهموند که بعضی وقتا حرفایی که می زنی آثارش به این احتیاط پاک نشه از اون به بعد واقعا یاد گرفتم وقتی عصبانی میشم سکوت کنم خودم رو از اون موقعیت دور کنم».

مشارکت کننده شماره ۱۱: «من دوستای زیادی دارم همه جور دوستی، بزرگ و کوچیک از هر رشته ای. ولی همیشه حد و حدودا رعایت می کنم زیادی صمیمی نمیشم نمی زارم کسی روم تاثیر بزاره. من یه اعتقاد دارم اونم اینه که آدم باید خودش محکم باشه دوستم گولم زد و دوست ناباب و اینا همش بهونست».

۲- استمداد از خدا

مشارکت کننده شماره ۲ در این مورد چنین گفته است:

یه چیزی می خواستم اما نمی شد حتی کوچکترین تغییری پیش نمیومد- اما هیچکاری جز صبر نکردم و بعد از آن اتفاقاتی که برای من نمی افتاد با آدم های جدیدی آشنا میشدم که تازه می فهمیدم زندگی چیست و باعث شد که من متوجه شوم که اگر خدا خواست اون اتفاق بیفته آن اتفاق به همان دوره ختم نمی شود قراره اون اتفاق در آینده بیفته شاید منظورمو نتونستم خوب برسونم اما اون اتفاق مختص به همون دوره زمان بوده خدا گفته که تو باید اون دوره یا اتفاق رو طی کنی ولی آینده روشنی داری و نتایج بهتری در انتظار من است و آن اتفاقی که پیش نیامده بود برای همان زمان زود گذر بوده است و نه برای آینده من.

به بیان دیگر با گذشت زمان و صبر کردن در برابر مشکلات زندگی به این نتیجه رسیده است مشکلات مربوط به یک دوره زندگی است و می توان با صبر نمودن در برابر اتفاقات، مشکلات زندگی را راحت پشت سر گذاشت. مشارکت کننده ۳ در این مورد گفته است:

چرا مراقب روح و معنویت بودن، انجام دادن اعمال معنوی، صبر کردن در برابر مشکلات و ناشکری نکردن سخت که هست ولی به نظر من می ارزه چون خیلی آخرش شیرین هست

صبوری کردن و ناشکری نکردن در برابر مشکلات کار دشوار هست ولی ارزشش رو داره

مشارکت کنندگان از خدا خواستن را به عنوان یکی دیگر از راه های انجام خودمراقبتی معنوی نام بردند. مشارکت کننده شماره ۱ در این مورد چنین اظهار داشته است که:

«من خودم همیشه در برابر خطرات و مشکلاتی که پیش میاد میگم خدایا خودت منو حفظ کن»

نوجوانان در این دوره چون با بحران های بیشتری مانند تغییرات دوره بلوغ و تمایل به استقلال بیشتر در حل کردن مشکلات و فشارهای همسالان و والدین با مشکلات بیشتری در زندگی رو برو هستند.

مشارکت کننده شماره ۴: « امیدبه خدا یعنی اینکه خدا همیشه با ما هست و اگر کسی نتواند کمکمان کند خدا حتما کمکمون می کنه»

مشارکت کننده شماره ۵ نیز در این مورد بیان نموده است که: « پس باید امیدم به خودش باشه که تنهام نمی زاره هر چیزی که سر راهم گذاشته حتما به صلاحم بوده پس باید فقط و فقط به خودش توکل کنم و از خدا فقط کمک بخوام»

مشارکت کننده شماره ۷: « توکل به خدایک پشتوانه هست که ادم به هدفاش برسه دیگه.. یک دلگرمی به ادم میده که حداقل میدونه وقتی هیچ کس نیس.. کمکش میکنه» توکل داشتن به خدا؛ امید داشتن به یاری خداوند است که در هیچ شرایطی خدا آن ها را تنها نمی گذارد..

۳- قرب الهی

قرب الهی نزدیکی به خدا و حسن کردن درونی خدا می باشد که انسان گاهی خارج از مکان یا زمان وجود خدا را حس و تجربه می نماید.

مشارکت کننده شماره ۱۴: «یه نظر من آدم هر لحظه ای می تونه به خدا نزدیک باشه نزدیک شدن به خدا

خدا به مامانش صبر بده با داداشم هم خیلی با هم دوست بودن به داداشم می‌گفتم دعا کن برایش چون تو کوچیکی و دلت پاکه»

مشارکت کننده شماره ۴: «من خودم همیشه اول صبح که بیدار میشم دعا می‌کنم دعا می‌کنم روز خوبی داشته باشم همه چی خوب پیش بره به قول معروف همه چی اوکی باشه، برا سلامتی خونوادم پدر و مادرم، خواهر برادرم خیلی دعا می‌کنم اونا که سالم باشن منم خوشحالم»

مشارکت کننده شماره ۱: «واسه من و خونوادم یک روزای خیلی سختی پیش اومده بود به هر دری می‌زدیم کارمون راه بیفته و مشکلمون حل بشه نمیشد. اون روزا خیلی دعا می‌خوندیم. من مامانم و خواهرم. همش دست به دعا بودیم که پولی که واقعا نیاز داشتیم جور بشه. دعا خوندن خیلی بهمون آرامش می‌داد. آخرشم وقعا به نظر من خدا جواب دعاهاش رو داد بخصوص دعاهاش مادرم آخه دلش خیلی پاکه. همیشه نمازش به موقع می‌خونه به یاد خدا هست نه مثل من که متاسفانه فقط وقت مشکلات یاد خدا می‌افتم»

مشارکت کننده شماره ۱۴: «دعا... من بیشتر باور دارم که آما مزد زحمتا و کارای خودشون می‌گیرن. خدا گفته از شما حرکت از من برکت. مثلا منی که الان باید کنکور بدم نمی‌تونم بشینم فقط وقتم رو بزارم واسه دعا خوندن. خودمم که باید تلاش کنم خودمم که باید درس رو بخونم حالا بشینم صبح تا شب دعا بخونم اگه درس نخونم مگه می‌تونم قبول شم»

مشارکت کننده شماره ۷: «نباید دروغ گفت. ولی خب بعضی وقتا متاسفانه آدم مجبور میشه، بخصوص وقتایی که آدم رو تخت فشار قرار میدن چاره ای برا آدم نمی‌مونه»

مشارکت کننده شماره ۲: «آدمی معنوی هست که همه واجبات دینی رو به نظر من انجام بده حتی اون کارهایی که خیلی سخته از ته دل هم انجام بده ها برای رضای خدا. یعنی یک مسلمون واقعی باشه. نمازش رو سر وقت بخونه حتی نماز صبحش یعنی هیچی برایش واجب تر از نمازش نباشه نگه حالا فلان کارم رو اول انجام بدم بعد برم سراغ نمازم. همه کارهایی که خدا گفته حتما انجام بدیم یا حتما انجام ندیم. همیشه به یاد خدا باشه یه انسان راستگو باشه تو همه شرایط حتی شرایطی که به ضررش باشه»

مشارکت کننده شماره ۱۴: «خیلی نباید سخت گرفت هر چی سخت گیری باشه بیشتر آدم زده میشه از انجام واجبات

وسيله و واسطه و دنگ و فنگ نمی‌خواد خدا خودش انقدر مهربونه که فقط کافیه ما بخوایم ما نیت کنیم حتی موقع انجام یک گناه هم ممکنه خدا به بندش نزدیک باشه و نزاره من خودم یک بار میخواستم برم یک مهمونی با همکلاسیام که مهمونی مناسبی نبود اما مامانم بخاطر امتحانا نداشت این قضیه البته برا سه سال پیشه الان وقتی وضعیت اون دوستم که رفت و توی چه وضعیتی افتاد رو می‌بینم میگم خدا واقعا برام خواست نه اینکه بگم قسمت بود و این حرفا چون سرنوشت ادم رو خودشون میسازم حس می‌کنم بخاطر اینکه مامانم معلمه و خیلی مراقب بچه هاست منم خیلی دوست داره واسه همین خدا واسه خونوادمون هواست».

مشارکت کننده شماره ۷: «وقتی آدم به سمت مقدساتش میره یعنی مقدساتی که خدا گفته مثل نماز خوندن، دعا کردن و این چیزا، کارای خوب انجام میده حس می‌کنه که به خدا نزدیک تره من که خودم اینجوریم به نظرم حتی احرام گذاشتنی که به والدینمون معلمون میزاریم یا هر کار خوب دیگه ای که باعث خوشحالی خدا بشه ما رو بهش نزدیک تر می‌کنه اصلا هر کاری که باعث شادی خدا بشه ما رو به خدا نزدیک تر می‌کنه».

مشارکت کننده شماره ۵: «همانطور که درقرآن اومده یاد خداست که باعث میشود آدم به آرامش برسد و در کتاب دینی نیز نوشته شده است که یاد خدا موجب آرامش دل ها می‌شود پس در آغاز هر کاری نام خدا را صدا کنید و به او توکل کنید پس با صدا کردن اسمش آدم انرژی می‌گیره من حتی الان که دارم برا کنکور می‌خونم دوساله بعضی وقتا که وسطش کم میارم وقتی به خدا فکر می‌کنم این که چقدر برام خوب می‌خواد اصلا از فکر کردن بهش انرژی می‌گیرم».

۴- فرایض دینی

انجام فرایض دینی مجموعه اعمال و رفتارهای مذهبی و دینی است که علاوه بر کمک به انسجام درونی به افراد برای حل مشکلات و شرایط نامطلوب درونی کمک می‌نماید.

مشارکت کننده شماره ۸: «وقتی پسر دوست خانوادگی که خیلی با هم صمیمی بودیم از پشت بوم پرت شد پایین و چند روز نو بیمارستان بستری بود من مفتاح باز میکردم قران، دعا میخوندم تا خدا کمکش کنه وقتی هم فوت کرد چون خیلی کوچولو بود همون همیشه دعا می‌کردیم

انقدر تو مدرسه بعضی وقتا سخت می گرفتن آدم زده می شد. هر دینی واجبات خودش رو داره مثلا مسیحیا یکشنبه برن کلیسا بودایی ها گوشت نخورن»

مشارکت کننده شماره ۳: «من و خواهرم همیشه مراسمای خاص که میشه هم تو مدرسه خیلی فعالیت داریم هم تو مسجد محلمون. می ریم کمک می کنیم پذیرایی انجام می دیم خیلی دوست داریم»

مشارکت کننده شماره ۵: «من خودم قاری قرآن هستم از بچگی می رفتم مسجد کلاس قرآن، اونجا قرآن می خوندم حفظ می کردیم. به نظر من بخاطر اینکه تو مساجد قرآن و دعا خونده میشه یا از بچگی اونجا رو خونه خدا میدونیم رفتن به مسجد بهمون یادآوری می کنه که نری سمت گناه نری سمت کارای خطرناکی که خدا گفته نرو چون تو نون و نمک خونه من رو خوردی»

مشارکت کننده شماره ۱۳: «نماز خوندن خیلی خوبه بهم آرامش میده وقتی با خدا حرف میزنم ازش کمک میخوام انرژی میگیرم احساس میکنم خدا هوام داره»

مشارکت کننده شماره ۱: «نماز خوندن به آدم یک حس آرامش میده خدا به نماز خوندن ما هیچ احتیاجی نداره این خود ما هستیم که به نماز خوندن احتیاج داریم. چون حس آرامشی که به وجود کا میده باعث میشه کارامون خیلی بهتر پیش بره من خودم اینجوریم وقتایی که نمازم رو می خونم کارام خیلی مرتب تر پیش می ره.»

مشارکت کننده شماره ۴: «انسان معنوی انسانی هست که ارتباط حقیقی و به دور از ریاکاری با خدا داره. انقدر محو خدا هست که خیلی کارها که خلاف دین است را انجام نده»
مشارکت کننده شماره ۶: «خیلیا فقط ظاهر امر رو دارن اونم مثلا بخاطر اینکه فردا استخدام بشن فقط به ظاهر تو جمع نماز می خونه در حالی که واقعا اینجور آدمی نیست»
مشارکت کننده شماره ۷: «به نظر من ریاکار بودن بدترین کار ممکنه، آدم باید شجاع باشه، شجاعانه حرفش رو بزنه نظرش رو بگه. نه اینکه دو رو باشه جلوت یک جور باشه پشتت یک جور دیگه. جلوت ادای آدمای خوب و دلسوز باشه اما پشت سرت برات نقشه ها بکشه. گناه ریا از همه گناه ها بالاتره»

مشارکت کننده شماره ۱۲: «مثلا من با پسرا چت نمیکنم یعنی بچیز بی ارزش میدونم خب که چی مثلا چت کنم؟ وقت تلف کردنه خب خیلیا پیشنهاد میدن ولی این از معنویت دورت میکنه چون معنویت یعنی آرامش بدون

دغدغه تو هعی میترسی وای کسی نفهمه اون مثلا کاری نکنه ک من ناراحت شم؟ چی لباس بپوشم؟ همش درگیر این دغدغه های مزخرفی خیلی پیشنهاد دادن من فامیلامونو هم جواب نمیدم چون همین زمینه ساز میشه چون حاشیه ساز میشه»

مشارکت کننده شماره ۱۱: «آدم وقتی قرآن میخونه خدا داره تو قرآن باهات صحبت می کنه بهش راه و چاه رو نشون میده هدایت می کنه که چه راهی درسته چه راهی اشتباهه این کار به نفع شماست این کار به ضرر شماست پس انجام ندید خدا تو قرآن راه خوشبختی رو به بنده هاش نشون داده»

مشارکت کننده شماره ۱: «به نظر من هر روز و هر لحظه باید خدا رو شکر کرد من خودم به شخصه خیلی مدیون خدا هستم مدیون امام حسین حضرت ابوالفضل خیلی کمکم کردن هر بار نذر کردم من هر لحظه و هر لحظه سپاسگذار خدا هستم مادری دارم که کلی برا من و خواهرم زحمت کشید بدون پدر ما رو تا اینجا رسونده من واقعا خدا رو شکر می کنم که مادر به این خوبی بهم داده»
مشارکت کننده شماره ۳: «شکرگذاری از نعمت ها، سلامت، چیزهای که خدا به ما داده یکی از راه های مراقبت کردن از معنویتمون هست من نوجوون اگه داشته هام رو ببینم باعث میشه خیلی راحت سراغ کارایی نرم که از دستشون بدم سراغ داروها، قرص ها و پارتی هایی که می تونه به یک لحظه سلامتی ما رو بگیره»

مشارکت کننده شماره ۵: «احترام به خانواده هم از نظر من خیلی مهمه رضایت اونا انقدر مهمه که حضرت یوسف بخاطر این موضوع که از اسب جلو پدرش پیاده نشد از پیامبری عزل شد پس دیگه خودتون بدونید که این موضوع چقدر برای خدا اهمیت داره»

۵- فعالیت های شخصی

مشارکت کننده شماره ۱۴: «من همیشه قبل خواب فکر می کنم راجع به کارهایی که اون روز انجام دادم کارهای خوب یا کارای بد وقتی دراز میکشم و سرمو میزارم رو بالش برام یه عادت شده همه اینا میاد تو ذهنم حتی گاهی راجع به آدمای فقیری که تو خیابون میبینم یا بچه های کار، آخه میدونید چیه یکی دو تا نیستن که خب بگم همه رو من کمک کنم کاریش نمیشه کرد گاهی فکر می کنم خدا از قصد این آدمارو، آدمای مریض و معلول رو جلوی ما قرار میده که ما قدر سلامتی و داشته هامون رو بدونیم»

دومین طبقه حاصل از تجارب معنوی نوجوانان استمداد از خدا می باشد.

ایمان و توکل به خدا و اعتقاد به قدرت الهی موجب آرامش و امیدواری در برابر سختی‌ها می گردد (۲۴). در واقع ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در برابر سختی‌ها و مشکلات یاری می نماید (۲۵). توکل به خدا و یاری جستن از خدا موجب تقویت اراده و کاهش پیامدهای مزاحم و رفع موانع در زندگی می گردد (۲۶) در آموزه‌های دینی، فعالیت‌های معنوی نظیر توکل، صبر نقش مهمی در خودمراقبتی معنوی به خصوص در نوجوانان دارد (۷). زیرا اعتقاد به خدایی که بر همه امور ناظر است در همه حال انسان را یاری می نماید باعث می شود که فرد در برابر رویدادهای استرس زا و چالش‌های طاقت فرسا صبر داشته باشد (۲۷).

توکل داشتن به خداوند بنا بر تجارب افراد شرکت کننده در مطالعه باعث تقویت اراده و کاهش پیامدهای مزاحم می شود. فرد را در برداشتن موانع زندگی و رسیدن به سازگاری تواناتر می نماید.

سومین زیر طبقه حاصل از تجارب معنوی نوجوانان قرب الهی می باشد.

نزدیکی و اعتقاد به خداوند متعال می تواند موقعیت‌های غیرقابل کنترل زندگی را در اختیار گیرد. به کمک آن بر تنش‌ها و فشارهای زندگی غلبه نمود (۲۰). اعتقاد به خدا به انسان قدرت می دهد و انسان یاد می گیرد که در مقابل مشکلات تنها نیست و یاد خدا موجب انگیزه و درک بهتر از زندگی می گردد (۲۸). همانطور که در سوره رعد آیه ۲۸ بیان گردیده (الا به ذکر الله تطمئن قلوب) دل با یاد خدا آرامش می گیرد (۲۹). اعتقاد به حضور و نظارت خداوند بر تمامی امور، موجب ترس از گناه می گردد (۱۱). جوی داوسون در کتاب خود تحت عنوان «خدا شفای دل‌های خسته» می نویسد: آشنایی عمیق و صمیمانه با خالق هستی، اندیشه کوچکی نیست، تحقق این اندیشه قادر است چنان نیرویی در ما بیافزاید که تا پایان عمر وجود ما لبریز از شادی، شمع، شگفتی و بالاتر از همه امیدی بی‌پایان و شفافبخش شود. این ارتباط و تجربه هر یک از ما را می تواند چنان متحول سازد که دیگر نیازی به هیچ داروئی برای شفای دل‌های خسته خود نداشته باشیم (۳۰). در این طبقه تجارب مشارکت‌کنندگان شامل نزدیکی حضور خدا و احساس قوت قلب با یاد خدا می باشد.

مشارکت‌کننده شماره ۴: «بعضی وقت‌ها زیاد و بعضی اوقات کمتر، مثلاً در مواقعی که ناراحت ترم بیشتر مثلاً بیشتر با خدا حرف می‌زنم دعا می‌خونم ولی موقعی خوشحالی متاسفانه کمتر».

مشارکت‌کننده شماره ۷: «من تو اوقات فراغتم معمولاً تفریحاتی که خودم دوستشون دارم تفریحات هیجانی بیشتر دوست دارم مثلاً ... شهر بازی - والیبال این کارا رو انجام میدم. به نظرم خیلی بهتر از اینه که آدم دائم پای موبایل نشسته باشه یا سراغ تفریحات بیخود مثل پارتی مارتی و قرص و اینجور چیزا که الان نوجوونا خیلی درگیرش شدن بره».

مشارکت‌کننده شماره ۹: «آراسته بودن و تمیز بودن هم خیلی اهمیت داره بعضیا فکر می‌کنن که هر چی شلخته تر باشن مومن ترن تو دل برو ترن ولی اصلاً این طور نیست تمیز بودن خوشبو بودن خیلی مهمه من خودم هر روز صبح که از خواب پا میشم حتما دوش می‌گیرم عطر می‌زنم میرم بیرین مردم که گناه نکردن بخدا».

بحث

تجارب معنوی موجب افزایش راحتی، آرامش و همچنین به عنوان مکانیسم مقابله‌ای می باشد که به طور غیرمستقیم بر کیفیت زندگی نوجوانان اثر می‌گذارد (۱۹). تجارب معنوی موجب تقویت آرمان‌های فردی و معنی پیدا نمودن زندگی می‌شود به عنوان سپردفاعی در برابر سختی‌ها و مشکلات عمل می‌نماید (۳، ۲۰).

در این مطالعه نیز تجارب معنوی نوجوانان شامل خودکنترلی، استمداد از خدا، قرب الهی، انجام فرایض دینی و فعالیت‌های شخصی بود. که اولین طبقه حاصل از تجارب خودمراقبتی نوجوانان خودکنترلی می‌باشد. لذا انسان با یاد خدا و ارتباط با خدایی که بر هر امری ناظر و قدرت دارد موجب افزایش امید، اعتماد به نفس، آرامش و اطمینان خاطر می‌گردد (۲۱). زیرا یاد خدا و اندیشیدن به خداوند موجب آرامش قلبی و ایجاد ایمان و احساس امنیت، عشق و امید به زندگی می‌گردد (۲۲) اعتقاد و باور به خدا موجب خودکنترلی در برابر گناه و ایجاد مسئولیت، تعهد، امنیت، آرامش و امید در زندگی و جلوگیری از بی‌عدالتی می‌گردد (۲۳).

در این مطالعه مشارکت‌کنندگان در این پژوهش با ناظر دانستن خدا بر تمامی امور زندگی سعی در انجام رفتارهای درست و دوری از گناه را داشتند.

چهارمین طبقه مراقبت معنوی در نوجوانان انجام فرایض دینی نظیر نماز، دعا، رفتن به مسجد و... می باشد. نماز خواندن، دعا کردن جزء تجارب معنوی و فعالیت های خودمراقبتی معنوی می باشد که موجب افزایش سازگاری و کاهش فشارهای روحی و روانی در نوجوانان می گردد (۳۱). انجام فرایض دینی نظیر دعا و حضور در مراسم ها و مکان های مذهبی موجب افزایش عزت نفس و کاهش استرس می گردد (۳۲). لذا از پیامدهای انجام فرایض دینی بهیچ وجه وضعیت روانشناختی افراد می باشد (۲۶). در مجموع انجام فرایض دینی نقش مهمی در سازگاری افراد در حل مشکلات و تنش های زندگی دارد (۲۰).

افراد شرکت کننده در پژوهش بیان می کنند که انجام واجبات دینی، حضور در مراسم مذهبی، گذشت و بخشش داشتن و خواندن قرآن و دعا به آن ها آرامش می بخشد، از احساسات و هیجانات منفی آنها می کاهد. پنجمین طبقه تجارب معنوی نوجوانان فعالیت های شخصی نظیر (پیاده روی، گوش دادن به موسیقی، مطالعه و مشاهده طبیعت...) می باشد.

کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی و انجام فعالیت های بدنی نظیر ورزش و پیاده روی جزء فعالیت های معنوی در نوجوانان محسوب می گردد (۳۳). فعالیت هایی نظیر یوگا، گوش دادن به موسیقی پیاده روی، لذت بردن از طبیعت یا خواندن یک کتاب آرامش بخش می تواند جزء فعالیت های خودمراقبتی معنوی محسوب گردد (۸). از جمله تأثیرات ناشی از زندگی یا قدم زدن در طبیعت کاهش تأثیرات ناشی از استرسی است که امروزه به میزان زیادی افزایش یافته است (۳۴). انجام رفتارهای معنوی می تواند نوجوانان را در برابر رفتارهای خطر آفرین مانند بزهکاری، سوء مصرف مواد، زدی، مشکلات جنسی، مشکلات عاطفی مانند افسردگی، اضطراب و خودکشی محافظت می کنند موجب افزایش سازگاری اجتماعی و عاطفی در نوجوانان می گردد (۳). مطالعات نشان می دهد نوجوانان دارای معنویت بالایی هستند و آنها توانایی برقراری ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند و از نظر اخلاقی مودب تر و احساس مثبت به زندگی رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند و مشکلات عاطفی در آنها کمتر می باشد (۳۵).

وجود اعتقادات معنوی در نوجوانان موجب افزایش مشارکت اجتماعی در آنها و ایجاد رفتارهای محبت آمیز و افزایش سازگاری در نوجوانان می گردد (۳، ۳۶). زیرا همانگونه که

نوجوانان نیازهای روحی روانی و پریشانی های روحی دارند به همان میزان نیازهای معنوی و منحصر به فردی مربوط به گروه سنی خود دارند که رفع این نیازها موجب آرامش و حل تعارضات و مقابله با مشکلات می شود که رفع این نیازهای معنوی به صورت غیرمستقیم به کیفیت زندگی آنها کمک می کند (۱۹). محدودیت این مطالعه در ابتدای مصاحبه ها عدم راحتی و اعتماد برخی مشارکت کنندگان در این مطالعه بودند که محقق با اطمینان بخشی از محرمانه ماندن و جلب اعتماد مشارکت کنندگان و انجام مصاحبه در اتاق مشاوره مدارس این محدودیت را کنترل نمود.

نتیجه گیری

نتایج این مطالعه تجارب معنوی نوجوانان را به صورت خودکنترلی، استمداد از خدا، فعالیت های شخصی، قرب الهی و انجام فرایض دینی نشان داد. براساس نتایج این مطالعه به نظر می رسد رشد باورهای معنوی در نوجوانان منعکس کننده سطح رشد شناختی آنان می باشد. تجارب معنوی در نوجوانان به عنوان یک سپر دفاعی در بحران ها نوجوانی به شمار می آید که انجام فعالیت های معنوی موجب معنا پیدا نمودن زندگی می شود. لذا با توجه به اهمیت نیازهای معنوی در سن نوجوانی لازم است والدین، مدیران یا مسئولین پرستاری و یا مدارس با درک نیازهای معنوی و ایجاد آگاهی و بستر مناسب باورها و اعتقادات معنوی نوجوانان را تقویت نمایند. زیرا معنویت به عنوان یکی از جنبه های مهم از وجود آدمی است که ارتباط تنگاتنگی با سلامتی افراد دارد. ایجاد ارتباط معنوی با قدرت بیکران به شخص این اطمینان را می دهد که نیرویی قوی همیشه او را حمایت می کند و این افراد حوادث را با تکیه بر ایمان و اعتقاد خویش راحت تر می گذرانند؛ کمتر دستخوش استرس و اضطراب می شوند و در نتیجه انتظار این افراد از آینده امیدوارانه تر و خوش بینانه تر می شود. توصیه می شود مطالعات بیشتری در جمعیت های قومیتی و فرهنگی متفاوت نوجوانان در رابطه با معنویت و نیازهای معنوی این گروه سنی صورت گیرد.

سپاسگزاری

این مطالعه بخشی از کار پایان نامه دکترای دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان می باشد که در سال ۱۳۹۷ به تصویب رسید. محقق بر خود

تضاد منافع

در این مقاله هیچ گونه تضاد منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

لازم می‌داند از کلیه مسئولین آموزش پرورش شهرستان گرگان و معلمان مدارس که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورد.

References

- Weaver MS, Wratchford D. Spirituality in adolescent patients. *Annals of palliative medicine*. 2017; 6 (3):270-8. <https://doi.org/10.21037/apm.2017.05.09>
- Shek DTL, Zhu X. Self-Reported Risk and Delinquent Behavior and Problem Behavioral Intention in Hong Kong Adolescents: The Role of Moral Competence and Spirituality. *Frontiers in psychology*. 2018;9:430. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00430>
- Kor A, Pirutinsky S, Mikulincer M, Shoshani A, Miller L. A Longitudinal Study of Spirituality, Character Strengths, Subjective Well-Being, and Prosociality in Middle School Adolescents. *Frontiers in psychology*. 2019;10:377. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00377>
- Lina Mahayati S, Allenidekania, Happy H. Spirituality in adolescents with cancer. *Enfermeria clinica*. 2018;28 Suppl 1:31-5. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30032-9](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30032-9)
- McNeil SB. Spirituality in Adolescents and Young Adults With Cancer: A Review of Literature. *Journal of pediatric oncology nursing : official journal of the Association of Pediatric Oncology Nurses*. 2016;33(1):55-63. <https://doi.org/10.1177/1043454214564397>
- Tehrani Moghadam M, Shakarami A, Pourabbasi A. Considerations in adolescent empowerment through puberty, according to Islamic and cultural concerns. *Journal of Medicine and Cultivation*. 2018;27(Humanities Health):12-22.
- Iri z, Hojjati H, Akhoundzadeh G. The Impact of Spiritual Self-care Education on Self-efficacy in Adolescents with Thalassemia in Children's Taleghani Hospital of Gonbadkavoos, Golestan 2017-18. *Iranian Journal of Nursing Research (IJNR)*. 2019;14(1):8-13.
- White ML, Schim SM. Development of a spiritual self-care practice scale. *Journal of nursing measurement*. 2013;21(3):450-62. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.21.3.450>
- White ML, Peters R, Schim SM. Spirituality and Spiritual Self-Care: Expanding Self-Care Deficit Nursing Theory. *Nursing Science Quarterly*. 2011;24(1):48-56. <https://doi.org/10.1177/0894318410389059>
- White M. Spirituality Self-Care Practices as a Mediator between Quality of Life and Depression 2016. 54 p. <https://doi.org/10.3390/rel7050054>
- Darabinia M, Gholami S, Heidari Gorji AM. Evaluation of Islamic Spiritual Self-care (Musharatah) in the Students of Mazandaran University of Medical Sciences. *Religion and Health*. 2016; 4 (1):12-20.
- Marzban A. Prevalence of High Risk Behaviors in High School Students of Qom, 2016. *Pars of Jahrom University of Medical Sciences*. 2018;16(3):44-51.
- Maryam Rasouli, Farideh Yaghmaei. Spiritual coping in institutionalized adolescent girls. *Iran Journal of Nursing*. 2010; 23 (66):43-53.
- Elo S, Kyngas H. The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing*. 2008; 62 (1):107-15. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K, Kyngäs H. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*. 2014;4(1). <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Mohammadhossini S, Gheibizadeh M, Saki Malehi A, Zarea K. Burn Patients' Need for Human Caring: Content Analysis Study. *yums-armaghan*. 2019; 24 (3): 358-72.
- Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*. 2004; 24 (2):105-12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Guba EG. ERIC/ECTJ Annual Review Paper: Criteria for Assessing the Trustworthiness of Naturalistic Inquiries. *Educational Communication and Technology: A Journal of Theory, Research, and Development*. 1981; 29 (2): 75-91. <https://doi.org/10.1007/BF02766777>
- Lina Mahayati S, Allenidekania, Happy H. Spirituality in adolescents with

- cancer. *Enfermeria clinica*. 2018;28:31-5. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30032-9](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30032-9)
20. Hojjati H, Sarbani A, Alimmohammadzadeh K. The Relationship between Daily Spiritual Experiences and Perceived Stress in the Spouses of War Veterans with Post-traumatic Stress. *Journal-Mil-Med*. 2017;19(2):135-42.
 21. Hekmati Pour N, Hojjati H. The relationship between praying and life expectancy in cancerous patients. *Journal of medicine and life*. 2015;8(Spec Iss 4):60-4.
 22. Paturzo M, Petruzzo A, Berto L, Mottola A, Cohen MZ, Alvaro R, et al. The lived experience of adults with heart failure: a phenomenological study. *Annali di igiene : medicina preventiva e di comunita*. 2016;28(4):263-73.
 23. Salahshouri a, Afzali A, Brahman M, Dolatyari MH. The Impact of a Conceptual Change Model of Instruction on Students' Philosophical Understanding of Resurrection. *qaiie*. 2017; 2 (4): 99-122. <https://doi.org/10.29252/qaiie.2.4.99>
 24. Rayyani M, Salsali M, Abbaszadeh A. Coping strategies in renal transplants recipients: A qualitative study. *jqrir*. 2013;2(3):208-20.
 25. Madmoli Y, Akhaghi dezfuli SM, Adavi A, Maraghi E, Heidari-Soureshjani r, Madmoli M. The Effect of Orem Self-Care on Mental Health of Patients With Thalassemia Major. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*. 2018;7(2):108-15.
 26. khodadadi sangdeh J, ahmadi K, Amoosti F. Identifying effective spiritual factors in healthy of military families: A Qualitative Research. *ajaums-mcs*. 2015;2(3):134-42. <https://doi.org/10.18869/acadpub.mcs.2.3.134>
 27. Ramazani B, Bakhtiari F. Effectiveness of Spiritual Therapy on Cognitive Avoidance, Psychological Distress and Loneliness Feeling in the Seniors Present at Nursing Homes. *joge*. 2019;3(3):32-41. <https://doi.org/10.29252/joge.3.3.32>
 28. Veiskarami H, Barzeghar bafrooeii M, yousefvand I. The Relationship Between Religious Orientation and Death Anxiety in the Elderly: The Mediation Role of Aging Perception and Spiritual Well-Being. *Journal of Aging Psychology*. 2018;3(4):281-91.
 29. Hojjati H. Compare two methods of pray and mentioning on life expectancy i patients hospitalization in CCU Ward Social Security Golestan Hospitals in 1393. *cmja*. 2016;6(1):1384-94.
 30. Hojjati H, Hekmati Pour N, Khandousti S, Mirzaali J, Akhondzadeh G, Kolangi F, et al. An Investigation into the Dimensions of Prayer in Cancer Patients. *Religion and Health*. 2015;3(1):65-72.
 31. Dindar M, Rahnama M, Afshari M, Moghadam MP. The Effects of Spiritual Self-Care Training on Caregiving Strain in Mothers of Mentally Retarded Children. *J Clin Diagn Res*. 2016;10(12):Qc01-qc5. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23844.8948>
 32. Marashi SA, Hormozinia M, Beshlideh K. The Relationship Between Perceived Parental Violence and Religiosity and Self-esteem Among High School Female Adolescents in Tehran in 2017: A Descriptive Study. *RUMS_JOURNAL*. 2019;17(12):1131-42.
 33. Malinakova K, Madarasova Geckova A, van Dijk JP, Kalman M, Tavel P, Reijneveld SA. Adolescent religious attendance and spirituality-Are they associated with leisure-time choices? *PLoS One*. 2018;13(6):e0198314. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198314>
 34. Hamid N, Babamiri M. The Relationship of Green Space and Mental Health. *yums-armaghan*. 2012; 17 (4):309-16.
 35. Shoshani A, Steinmetz S, Kanat-Maymon Y. Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *J Sch Psychol*. 2016;57:73-92. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.003>
 36. Marques SC, Lopez SJ, Mitchell J. The Role of Hope, Spirituality and Religious Practice in Adolescents' Life Satisfaction: Longitudinal Findings. *Journal of Happiness Studies*. 2013; 14 (1): 251-61. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9329-3>