

Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review

Fatimah Nosrati^{*1} , Bagher Ghobari-Bonab¹ , Saeid Zandi² , Milad Qorbani-Vanajemi³ 

1- Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

2- Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3- Department of Counseling, Faculty of Behavioral Sciences, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Ms. Fatimah Nosrati; **Email:** fnosrati@ut.ac.ir

Article Info

Received: Jul 26, 2019

Received in revised form:
Oct 26, 2019

Accepted: Dec 5, 2019

Available Online: Sep 23, 2021

Keywords:

Dhikr
Distress
Review study
Stress



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.27320>

Abstract

Background and Objective: Dhikr (holy names repetition) is one of the Quranic methods that is used to cope with anxiety. Numerous studies have investigated the effectiveness of dhikr in reducing human stress. Stress is one of the biggest problems in humans that lead to burnout, anxiety, weakened immune system, and organ damage. Therefore, the current study intended to critically review the literature and line of research on the effects of holy name repetition on reducing stress.

Methods: In so doing, a systematic review was conducted. The data were collected through well-known English and Persian databases, including ScienceDirect, PubMed, Magiran, SID, Proquest, Eric, Psychinfo, Springer, Ebsco, and Noormags. Altogether, 39 studies were found and ultimately, 12 studies met the inclusion criteria and were included in the investigation. The authors have not reported any conflicts of interest.

Results: According to the sample populations investigated, those studies were classified into four categories: studies on ordinary people (one study), veterans (six studies), family members and caregivers of patients (four studies), and patients with HIV (one study). Eleven studies (92 percent) demonstrated that remembrance of God significantly reduced the stress. Most of the studies have been conducted in the United States and on the veterans.

Conclusion: Modern human, surrounded by many stressors, may resort to dhikr as a reliable strategy to find peace. Future researchers are suggested to systematically review the studies investigating the effectiveness of holy name repetition in alleviating other psychological problems such as depression and aggression.

Please cite this article as: Nosrati F, Ghobari-Bonab B, Zandi S, Qorbani-Vanajemi M. Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2021;7(3):157-171. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.27320>

Summary

Background and Objective

Recently, cultural and religious teachings have been employed in psychotherapeutic interventions. Dhikr is the repetition of sacred sentences or words that reduce annoying thoughts, create peace and reduce stress (1). Zikr can have various consequences, one of which is setting the mind free from fixation on objects, ideas, concepts and daily activities. Repeating dhikr is

associated with activities on the left side of the frontal lobe of the brain -where it plays a key role in generating positive emotions- which in turn increases positive emotional states (2). Some positive characteristics have been assigned to dhikr; some of them are as follows: a) It is always available; b) It does not impose any cost; c) It is not limited to place and time; d) It does not have any negative side effects (3).

Numerous studies have investigated the effectiveness of dhikr in reducing human stress (4, 5). Stress is one of the biggest problems in

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat
(i.e., Research on Religion & Health)

Vol. 7, No. 3, Autumn 2021

This work is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

humans that lead to burnout, anxiety, weakened immune system and damage to organs (6). Considering the deficiencies caused by stress and the costs of treating these diseases (7), the importance of expanding knowledge in the field of dhikr and its effect on reducing stress is well clarified. Although researchers have recently shown the positive effects of dhikr on psychological stress, no comprehensive study has systematically reviewed previous studies in this field. Therefore, the purpose of this study was to critically and analytically summarize the line of research on the effect of dhikr on stress reduction and then to present the results of research and gaps in studies. The research question addressed in the present study is "What effects does dhikr focused intervention have on psychological stress?"

Methods

The current study employed a systematic review design. The data were collected through well-known English and Persian databases, including Scencedirect, PubMed, Magiran, SID, Proquest, Eric, Psychinfo, Springer, Ebsco, and Noormags. Only the studies with experimental research designs (interventions/clinical trials) were considered and the following keywords were sought: Mantra, mantram, zikr, dhikr, Mantram repetition, Mantram repetition program, remembrance of Allah, remembrance of God, holy name repetition, sacred word repetition, stress, and stress management. Searching the databases, we found altogether 39 studies, of which 27 were discarded and ultimately 12 studies meeting the inclusion criteria were selected and included in the investigation. The inclusion criteria were as follows: being thematically related to the keywords; being published by a scientific journal from 2000 to 2019; being reported in English or Persian; employing experimental research designs to examine the interventional effects of dhikr on stress.

Results

Considering the sample investigated in studies, they were classified into four categories: studies on ordinary people (one study), veterans (six studies), family members and caregivers of patients (four studies), and patients with HIV (one study). Eleven studies (92 percent) demonstrated that remembrance of God significantly reduced the stress. Most of the studies have been conducted on the veterans. Another finding was that most of the studies have recruited middle aged and elderly participants, and little research

has been done on adolescents and young people. Moreover, all the studies have been conducted in the United States (10 studies) and Iran (two studies). Eight out of the 10 American studies have reported the effect size of their interventions; however, none of the two Iranian studies have reported this measure. We found that Jill Bormann, Clinical Professor in the Hahn School of Nursing, and Health Science at the University of San Diego, has been the most productive researcher in the field. She has developed Mantram Repetition Program (MRP). Additionally, we found that nine (75 percent) out of the studies have used Mantram Repetition Program as the intervention. Maha Mantra (a Hindu zikr) has been also utilized in one study. Also, one research has employed Salawat (salutation upon the prophet of Islam) and another study has included the Islamic recitation "lā 'ilāha 'illā -llāh" (There is no god but Allah) in its interventional package.

Conclusion

Modern human, surrounded by many stressors, may resort to dhikr as a free and reliable strategy to find peace. Despite the benefits of dhikr, unfortunately it has not yet been integrated into the lifestyle of human beings and this may be one of the factors mediating the daily ruminations and mental tensions (8, 9). Cultural and indigenous psychology, considering cultural heritage, religious teachings, and spiritual rituals, may provide us with novel remedies for human sufferings (10, 11). Remembering God not only implies an intimate relationship with One who not only listens well and knows everything, but also creates a reassuring awareness of a supreme power who can change negative situations and grant patience and peace (12, 13).

Acknowledgements

The authors would like to express their gratitude to all those who contributed to this study.

Funding

According to the authors, this study received no grants from any funding agencies.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contribution

Initial idea: first and second authors; Data collection and drafting the paper: third and fourth authors; Data analysis and interpretation: third author; Text revision and supervision of the project: first and second authors.

References

- Holt LC. Efficacy of mantram repetition program on sleep in veterans with posttraumatic stress disorder: University of San Diego; 2014.
- Wai Fan K. National center for complementary and alternative medicine website. Journal of the Medical Library Association. 2005;93(3):410.
- Bormann JE, Thorp S, Wetherell JL, Golshan S. A spiritually based group intervention for combat veterans with posttraumatic stress disorder: feasibility study. Journal of Holistic Nursing. 2008;26(2):109-16.
- Martin L, Oepen R, Bauer K, Nottensteiner A, Mergheim K, Gruber H, et al. Creative arts interventions for stress management and prevention-A systematic review. Behavioural Sciences. 2018;8(2):1-18.
- Sheykholeslami A, Parsa M. The Effectiveness of Prayer Training on Perceived Stress of Women Heading Households Supported by Imam Khomeini Relief Foundation. J Res Relig Health. 2019;4(5):17-26. (Full Text in Persian)
- Zautra AJ, Davis MC, Reich JW, Nicassario P, Tennen H, Finan P, et al. Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2008;76(3):408-21.
- Bormann JE, Hurst S, Kelly A. Responses to Mantram Repetition Program from Veterans with posttraumatic stress disorder: A qualitative analysis. Journal of rehabilitation research and development. 2013;50(6):769-84.
- Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Shokouhi Yekta M, TahmasbKazemi B, Faghihi A, Azarbajehani M, et al. Religiosity Interactional Program for University Students: Development and validation. Positive Psychology Research. 2019;4(4):69-84. (Full Text in Persian)
- Khodayarifard M, Akbari-Zardkhaneh S, Ghobari-Bonab B, Shokouhi-Yekta M, Afrooz G, Faqih A, et al. Effectiveness of religious-based life skills training on religiosity of university students: A pilot study. Islamic Psychology. 2016;2(2):9-31. (Full Text in Persian)
- Qorbani-Vanajemi M, Zandi S, Nosrati F, Ghobari-Bonab B. Mechanisms involved in the effectiveness of holy name repetition on stress reduction. Clinical Excellence. 2019;9(1):1-15. (Full Text in Persian)
- Ghobari-Bonab B, Nosrati F, Qorbani-Vanajemi M, Zandi S. A psychological reading of Isra and Miraj. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2019;8(3):157-66. (Full Text in Persian)
- Ahmadi F, Khodayarifard M, Zandi S, Khorrami-Markani A, Ghobari-Bonab B, Sabzevari M, et al. Religion, culture and illness: A sociological study on religious coping in Iran. Mental Health, Religion & Culture. 2018;21(7):721-36.
- Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Akbari-Zardkhaneh S, Zandi S, Zamanpour E, Derakhshan M. Positive psychology from Islamic perspective. International Journal of Behavioral Sciences. 2016;10(1):29-34

تأثير الأذكار الدينية في تخفيف الضغط النفسي: مراجعة منهجية

فاطمة نصرتي^١، باقر غباري بناب^١، سعيد زندي^٢، ميلاد قرباني وناجمي^٣

- ١- قسم علم النفس، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة طهران، طهران، إيران.
 ٢- قسم الاستشارة، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة العلامة الطباطبائي، طهران، إيران.
 ٣- قسم الاستشارة، كلية العلوم السلوكية، جامعة علوم التأهيل والرفاهية، طهران، إيران.
 * المراسلات الموجهة إلى السيدة فاطمة نصرتي؛ البريد الإلكتروني: fnosrati@ut.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٣ صفر ١٤٤١
 وصول النص النهائي: ٢٧ صفر ١٤٤١
 القبول: ٨ ربيع الثاني ١٤٤١
 النشر الإلكتروني: ١٦ صفر ١٤٤٣

الكلمات الرئيسية:

الاضطراب
 الذكر
 القلق
 لمراجعة الاستقصائية

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: يعتبر الذكر أحد الأساليب التي طرحها القرآن في معالجة الاضطراب. وقد تعرضت العديد من الدراسات للبحث في آثار الذكر على تخفيف الضغوط النفسية للإنسان. فالضغط النفسي هو أحد أكبر مشاكل الإنسان، والذي ينتهي بالإنسان إلى الإنهاك والاضطراب وضعف الجهاز المناعي وحصول الضرر في أعضاء الجسم. ومن هنا فإن الهدف من الدراسة الفعلية هو الخروج بخلاصة تحليلية ودراسة مسير الأبحاث المرتبطة بآثار الأذكار الدينية في التخفيف من الضغوط النفسية.

منهجية البحث: لقد تمت الدراسة الحاضرة من خلال الاستفادة بمنهجية المراجع (المكتبة) وخطة المراجعة المنهجية. وقد تم الحصول على ٣٩ مقالة من خلال البحث في مواقع: ساينس دايركت، باب مد، مكيان، أس آي دي، بروكوتست، آريك، سايكاينفو، أسيرينكر، أبسكو، نورمركز. وفي النهاية فقد تم تحديد ١٢ مقالة منها على أنها المعايير اللازمة، وعلى أساس ذلك تم الدخول في الدراسة. ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تضارب للمصالح.

المعطيات: لقد تم تصنيف الدراسات التي تم العثور عليها في أربعة أنواع، وذلك بملاحظة النموذج مورد الدراسة، ومن ثم تم تحليلها. الأفراد (دراسة واحدة)، المحاربون القدامى من خلال تجربة الحرب (ست دراسات)، أفراد الأسرة والمشرفون على المرضى (أربع دراسات)، المرضى المصابون بالإيدز (دراسة واحدة). فكانت ١١ دراسة منها (٩٢%) تشير إلى وجود تأثير إيجابي وذو معنى لتكرار الذكر في التخفيف من الضغط النفسي. وكانت معظم الدراسات قد تمت في الولايات المتحدة وبين المحاربين القدامى.

الاستنتاج: بالنسبة للإنسان المعاصر الذي تحيط به أسباب عديدة تؤدي للضغوط فإن الذكر يعتبر أحد الاستراتيجيات المطمئنة للحصول على السكينة. ويُصح المحققون بالقيام بدراسات استقصائية مشابهة وذلك بغرض دراسة الآثار التي يتركها الذكر على المسائل الأخرى في علم النفس المرتبط بالإنسان، ومن جملتها الاكتئاب والعدوانية.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Nosrati F, Ghobari-Bonab B, Zandi S, Qorbani-Vanajemi M. Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):157-171. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.27320>

اثرگذاری ذکرهای مذهبی در بهبود فشار روانی: مرور نظام‌مند

فاطمه نصرتی^{۱*}، باقر غباری بناب^۱، سعید زندی^۲، میلاد قربانی وناجمی^۳

- ۱- گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
 ۲- گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
 ۳- گروه مشاوره، دانشکده علوم رفتاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
 *مکاتبات خطاب به خانم فاطمه نصرتی؛ رایانامه: fnosrati@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۰ مهر ۱۳۹۸
 دریافت متن نهایی: ۴ آبان ۱۳۹۸
 پذیرش: ۱۴ آذر ۱۳۹۸
 نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۰

واژگان کلیدی:

استرس
 پریشانی
 ذکر
 مطالعه مروری

چکیده

سابقه و هدف: ذکرگویی یکی از روش‌های قرآنی است که در مقابله با اضطراب مطرح است. در پژوهش‌های متعددی به بررسی اثربخشی ذکر در کاهش فشار روانی انسان پرداخته شده است. فشار روانی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات انسان‌ها است که به فرسودگی، اضطراب، ضعف سیستم ایمنی و آسیب اندام‌ها منجر می‌شود. از این رو هدف پژوهش حاضر جمع‌بندی تحلیلی و بررسی سیر تحقیقات مربوط به تأثیر ذکرهای مذهبی بر کاهش فشار روانی بود.

روش کار: پژوهش حاضر با استفاده از روش سندی (کتابخانه‌ای) و طرح مروری نظام‌مند انجام شده است. با جست‌وجو در پایگاه‌های ساینس‌دایرکت، پاب‌مد، مگیران، اس‌آی‌دی، پروکوئست، اریک، سایک‌اینفو، اسپرینگر، ایسکو و نورمگز ۳۹ مقاله به دست آمد که در نهایت ۱۲ مطالعه ملاک‌های لازم را داشت و وارد پژوهش شد. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: مطالعات یافت‌شده با توجه به نمونه مطالعه‌شده آنها در چهار دسته طبقه‌بندی و تحلیل شد: شهروندان (یک مطالعه)، کهنه‌سربازان با تجربه جنگ (شش مطالعه)، اعضای خانواده و مراقبان بیماران (چهار مطالعه) و بیماران مبتلا به ایدز (یک مطالعه). ۱۱ مطالعه (۹۲ درصد) بیانگر آن بود که تکرار ذکر در کاهش فشار روانی تأثیر مثبت و معناداری داشت. بیشتر تحقیقات نیز در ایالات متحده و درباره کهنه‌سربازان صورت گرفته بود.

نتیجه‌گیری: برای انسان امروزی که با عوامل فشارزای متعددی احاطه شده است، ذکر می‌تواند یکی از راهبردهای مطمئن به‌منظور کسب آرامش باشد. توصیه می‌گردد پژوهشگران مطالعات مروری مشابهی را جهت بررسی اثربخشی ذکر بر دیگر مسائل روان‌شناختی انسان از جمله افسردگی و پرخاشگری انجام دهند.

استناد مقاله به این صورت است:

Nosrati F, Ghojari-Bonab B, Zandi S, Qorbani-Vanajemi M. Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):157-171. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.27320>

مقدمه

به دنبال ندارد (۶).

ذکر می‌تواند پیامدهای گوناگونی داشته باشد که یکی از آنها آزادکردن ذهن از تثبیت‌شدگی بر اشیاء، ایده‌ها، مفاهیم و اشتغالات روزمره است. تکرار ذکر با فعالیت‌هایی که در سمت چپ لوب پیشانی مغز قرار دارد -جایی که در تولید عواطف مثبت نقش اساسی دارد- مرتبط است که این موضوع افزایش حالات هیجانی مثبت را در پی دارد (۷).

ذکرگویی یکی از روش‌های قرآنی است که در مقابله با اضطراب مطرح است (۸). در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: «الَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئُنُ الْقُلُوبُ»؛ «دل‌ها با یاد خداوند آرامش می‌گیرد». این تأثیر مثبت یاد خدا در پژوهش‌ها نیز نمایان شده است (۹). در حدیثی امیدبخش از رسول خدا (ص) روایت شده است که خداوند می‌فرماید: «أَنَا جَلِيسٌ مِنْ ذِكْرِنِي»؛ «من همنشین کسی هستم که من را یاد کند» (۱۰). امام علی (ع) نیز در این باره می‌فرماید: «خدای سبحان ذکر را روشنایی بخش دل‌ها و آرامش‌بخش عقل قرار داد» (۱۱). علاوه بر این، رسول اکرم (ص) درباره اهمیت ذکر می‌فرماید: «هر فایده‌ای که دعا دارد ذکر هم دارد، افزون‌تر از آن اینکه شائبه توقع اجابت دعا در آن وجود ندارد؛ زیرا دعا اغلب خواستن است و با اجابت به پایان می‌رسد» (۱۲). در سبک زندگی اسلامی، ذکر خدا نیاز حیاتی برای انسان بودن و مایه آرامش دل است (۱۳). از امام صادق (ع) نقل شده است که هر کس در هر روز ۱۰۰ مرتبه «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» بگوید، خداوند تعالی ۷۰ نوع بلا را از او دور می‌گرداند که کم‌ترین آن رفع پریشانی و اضطراب است (۱۴).

پژوهشگران به بررسی آثار مثبت ذکر در کاهش فشار روانی پرداخته‌اند. فشار روانی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات انسان‌ها است که به فرسودگی، اضطراب، ضعف سیستم ایمنی و آسیب اندام‌ها منجر می‌شود (۱۵). فشار روانی احتمال خطرپذیری افراد را برای ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی افزایش می‌دهد (۱۶). فشار روانی ممکن است اختلالات را تشدید کند و بیماری‌هایی همچون فشار خون بالا، اعتیاد و اختلالات گوارشی را موجب گردد (۱۸-۲۳).

با در نظر گرفتن نارسایی‌های ناشی از فشار روانی و مخارجی که درمان این بیماری‌ها به دنبال دارد (۲۴)، اهمیت گسترش دانش در زمینه ذکر و تأثیر آن بر کاهش فشار روانی به‌خوبی روشن می‌شود. در پژوهش‌های متعددی به بررسی اثربخشی ذکر در کاهش فشار روانی انسان پرداخته شده است

ذکر عبارت است از تکرار جملات یا کلمات مقدس که موجب کاهش افکار مزاحم، ایجاد آرامش و کاهش فشار روانی^۱ می‌گردد (۱). ذکر به تمرکز و توجه به موضوع نمادین اطلاق می‌شود که می‌تواند نقطه تمرکز فرد را از موضوعات دیگر به مفهوم ذکر انتقال دهد (۲، ۳) و در سه سطح هم‌زمان می‌تواند جاری باشد: نخست سطح زبانی و خودآگاهی (زبان)؛ دوم، سطح پردازش شناختی (مغز) مثلاً فکرکردن به ویژگی‌های ذکر و موضوعی که برای آن ذکر گفته می‌شود و سوم، تسخیر و تصرف عمیق‌ترین نقطه روان و قلب انسان که موجب همسانی فرد با موضوع ذکر می‌شود و حوزه‌های هیجانی معنوی (قلب) فرد را نیز درگیر می‌کند (۳).

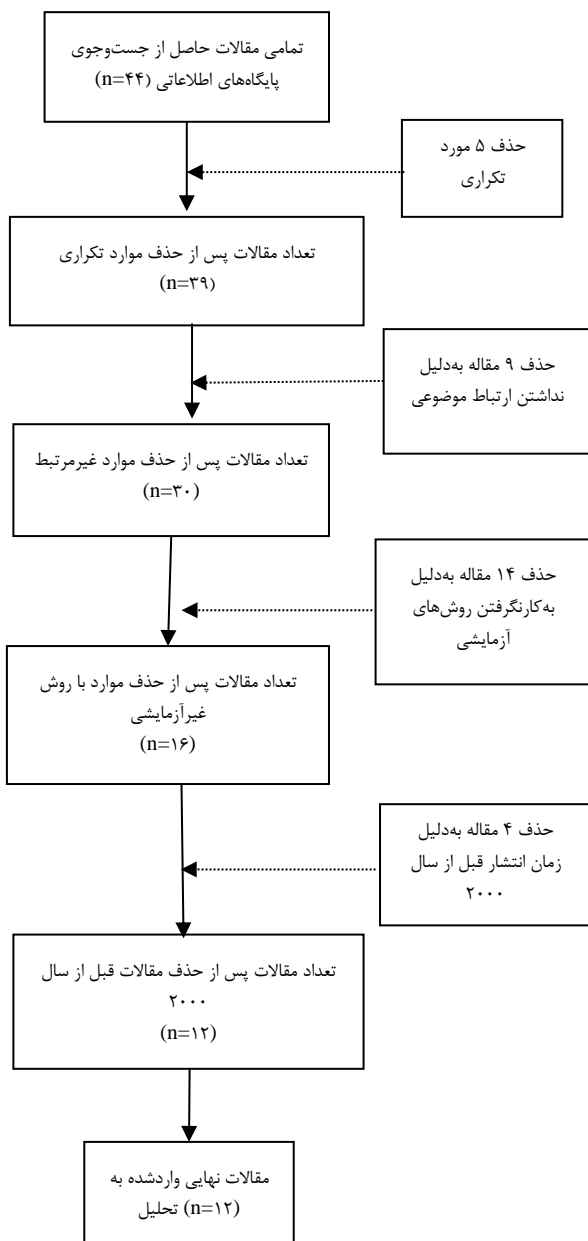
ذکر تنها نوعی لقلقه زبان نیست و به همین دلیل است که نحله‌های تصوف در جلسات خود به ذکر می‌پردازند (۴). استفاده از اذکار در طول قرن‌ها به دو صورت مجزا و ترکیبی با مراقبه به کار می‌رفته است و پژوهشگران مختلف فواید آن را در جهت‌دهی به افکار، بهبود تمرکز و تنظیم هیجان گزارش کرده‌اند (۱). ذکر در طول تاریخ به دو صورت انجام می‌شده است (۵):

الف) نوع مجزا که همیشه افراد می‌توانستند آن را حمل و از آن استفاده کنند. معمولاً سربازان در جنگ‌ها به هنگام خستگی، فشار روانی، نگرانی، اضطراب و ادراک خطر آن را به کار می‌بردند و با بیان ذکر خود را آرام می‌کردند و این آرامش از طریق تکیه کردن بر باری تعالی و صفات و اسماء الحسنا یا او صورت می‌گرفت. علاوه بر این، به علت جایگزین شدن افکار ناراحت‌کننده موجب زدودن افکار مخمل و ناکارآمد بوده است.

ب) نوع مرکب که توأم با مراقبه به کار گرفته می‌شود. بیشتر اوقات هندوها، بوداییان و نیز مسلمانان در نحله‌های عرفانی این روش را به کار می‌گیرند؛ بدین‌صورت که مراقبه‌کننده پس از انتخاب مکان آرام در داخل منزل، مسجد یا طبیعت (مانند غار حرا که نبی اکرم (ص) آن را انتخاب کردند)، به دور از عوامل محیطی مزاحم به تکرار ذکر می‌پردازد. فواید ذکر در اثر این نوع مراقبه‌های طولانی توأم با ذکر است. ذکر برخلاف مراقبه چهار ویژگی منحصر به فرد دارد: (۱) همیشه قابل استفاده است؛ (۲) هیچ هزینه‌ای ندارد؛ (۳) نیازی به زمان و مکان خاصی ندارد و (۴) عوارض جانبی

^۱) stress

۴ (۳۵/۹۰ درصد) به دلیل به کار نبردن روش‌های آزمایشی و مقاله (۱۰/۲۶ درصد) به دلیل زمان انتشار پیش از سال ۲۰۰۰ از مطالعه کنار گذاشته شد (شکل ۱). سپس، مقالات پایانی در چک‌لیستی شامل نام نویسندگان، عنوان مقاله، هدف مطالعه، سال چاپ، کشور مطالعه‌شده، نمونه مورد مطالعه، روش تحقیق و یافته‌های کلیدی وارد شد.



شکل ۱) نمودار روندنمای مراحل ورود و ملاک‌های انتخاب مطالعات در مرور نظام‌مند

(۲۵، ۲۶). با وجود انجام این مطالعات، تاکنون پژوهش‌های جامع‌تری که دیدی همه‌جانبه و جهان‌شمول از برآیند و جهت پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه به دست دهد، انجام نشده است و تلخیص و جمع‌بندی نتایج مطالعات و روشن‌نمودن مسیر آینده تحقیقات در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی انتقادی و جمع‌بندی تحلیلی سیر تحقیقات اخیر در زمینه تأثیر ذکر بر کاهش فشار روانی و سپس ارائه برآیند پژوهش‌ها و شکاف‌های موجود در مطالعات بود. سؤال مطالعه حاضر بدین صورت است: مداخلات مبتنی بر ذکرهای مذهبی چه تأثیری بر فشار روانی دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر با استفاده از روش سندی (کتابخانه‌ای) و طرح مروری نظام‌مند انجام شده است. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پایگاه‌های اطلاعاتی ساینس‌دایرکت، پاب‌مد، مگیران، اس‌آی‌دی، پروکوئست، اریک، سایک‌اینفو، اسپرینگر، ابسکو و نورمگز^۱ استفاده شده است. جست‌وجو فقط در حوزه مطالعات کمی دارای روش مداخله‌ای (کارآزمایی) و بر اساس کلیدواژه‌های زیر و نیز ترکیبی از آنها صورت گرفته است: ذکر، ذکر مذهبی، برنامه تکرار ذکر، یاد خدا، تکرار نام مقدس، استرس و فشار روانی و Mantram, dhikr, Mantram, Mantra, zikr, remembrance, of Allah, Mantram repetition program, remembrance of God, holy name repetition, sacred word repetition, stress management, stress.

پس از جست‌وجوی پایگاه‌های اطلاعاتی و دریافت ۴۴ مقاله، نسبت به حذف موارد تکراری (۵ مقاله) اقدام گردید. از این رو، ۳۹ مطالعه به دست آمد که به مرور خلاصه آنها پرداخته شد. ملاک‌های ورود به تحقیق عبارت بود از: ارتباط موضوعی بر اساس کلیدواژه‌های بیان‌شده، انتشار توسط منابع علمی معتبر بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹، انتشار به زبان فارسی یا انگلیسی و بهره‌گیری از روش مداخله‌ای (آزمایشی^۲) با هدف بررسی اثر مداخله‌ای ذکر بر فشار روانی. بر اساس ملاک‌های ورود، پژوهشگران ۱۲ مقاله نهایی (۳۰/۷۷ درصد) را برای ورود به مطالعه و تحلیل پذیرفتند و ۲۷ مقاله (۶۹/۲۳ درصد) از فرایند تحقیق خارج شد؛ بدین صورت که ۹ مقاله (۲۳/۰۷ درصد) به دلیل نداشتن ارتباط موضوعی، ۱۴ مقاله

^۱) Sciondirect, PubMed, Magiran, SID, Proquest, Eric, Psychinfo, Springer, Ebsco, Noormags
^۲) experimental

یافته‌ها

یافته‌های مطالعه حاضر حاکی از آن است که با در نظرگیری ملاک‌های ورود در حوزه بررسی اثربخشی تکرار ذکر بر فشار روانی تاکنون ۱۲ مطالعه صورت گرفته است. این مطالعات با توجه به نمونه مطالعه شده آنها در چهار دسته طبقه‌بندی شده است: شهروندان (یک مطالعه)، کهنه‌سربازان با تجربه جنگ (شش مطالعه)، اعضای خانواده و مراقبان بیماران (چهار مطالعه) و بیماران مبتلا به ایدز (یک مطالعه). بنابراین، بیشترین نمونه‌ای که این آزمایش برای آنها صورت گرفته است، کهنه‌سربازان با تجربه جنگ و سپس اعضای خانواده و مراقبان بیماران بودند. در طبقه پژوهش‌های صورت گرفته درباره کهنه‌سربازان با تجربه جنگ درصد بسیار بالایی از افراد مرد بودند اما در طبقه پژوهش‌های صورت گرفته درباره اعضای خانواده و مراقبان بیماران درصد بسیار بالایی از افراد زن بودند. یافته دیگر این بود که اغلب تحقیقات این حوزه درباره رده سنی میان‌سالان و سالمندان اجرا شده و کمتر پژوهشی به انجام این آزمایش در گروه سنی نوجوان و جوان پرداخته بود. علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که این مطالعات تنها در دو کشور آمریکا (۱۰ مطالعه) و ایران (دو مطالعه) صورت گرفته است. از ۱۰ مطالعه آمریکایی، هشت مطالعه شاخص اندازه اثر را گزارش کرده است؛ این در حالی است که هیچ یک از دو مطالعه ایرانی این شاخص را گزارش نکرده است. به علاوه، در زمینه اثربخشی ذکر بر فشار روانی، هیچ مقاله فارسی‌ای یافت نشد. بیشترین محقق که در این حوزه پژوهش کرده ژیل بورمن^۱ استاد بالینی مدرسه پرستاری و علوم بهداشتی هان در دانشگاه سن دیگو^۲ آمریکا است که برنامه تکرار ذکر مانترام^۳ را ابداع کرده است. در این برنامه فهرستی از ذکرهای مذاهب مختلف به افراد داده می‌شود تا متناسب با ترجیح خودشان ذکر انتخابی را تکرار نمایند. ذکرهای موجود در این برنامه در جدول شماره ۱ آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود از «بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم» به عنوان ذکر اسلامی در این برنامه استفاده شده است.

از یافته‌های دیگر مطالعه حاضر می‌توان به تنوع اذکار استفاده شده در پژوهش‌های پیشین اشاره نمود. در ۹ پژوهش (۷۵ درصد) از برنامه تکرار مانترام استفاده شده در حالی که از

ماها مانترام^۴ (ذکر آیین هندو) فقط در یک مطالعه استفاده شده بود. به علاوه، تنها در یک مطالعه از ذکر صلوات بر نبی اکرم استفاده شده بود. همچنین، یک مطالعه به کاربرد ذکر لاله‌الله و حمد و سوره در این زمینه پرداخته بود. از لحاظ میزان اثربخشی می‌توان گفت که ۱۱ مطالعه از ۱۲ مطالعه (۹۲ درصد از منابع تحلیل شده) نشان داده است که تکرار اذکار به صورت معناداری موجب کاهش فشار روانی می‌شود و فقط در یک مطالعه آمریکایی (بیماران مبتلا به ایدز) این مداخله موثر نبوده است. از این رو، برآیند یافته‌ها از توانمندی مداخلات مبتنی بر تکرار ذکر و تأثیرات مثبت آنها در کاهش فشار روانی حکایت دارد. البته فقط سه مطالعه هم مرحله پیگیری داشت هم از گروه کنترل بهره‌مند بود (هر سه پژوهش آمریکایی بودند). جالب آن است که اندازه اثر این سه مطالعه نیز اغلب کوچک و متوسط گزارش شده است (برخلاف مطالعات دیگر که اندازه اثر بزرگی داشتند).

^۱) Jill Bormann

^۲) University of San Diego

^۳) Mantram Repetition Program (MRP)

^۴) MahaMantra

جدول ۱) مطالعات انجام شده در حوزه اثربخشی ذکر بر کاهش فشار روانی

نویسندگان	سال	هدف پژوهش	نمونه پژوهش	کشور	روش	یافته‌های کلیدی
شهروندان						
وولف و ابل (۲۷)	۲۰۰۳	تعیین اثربخشی تکرار ذکر ماها مانترا از آیین هندو (هاری راما، هاری راما، راما هاری هاری، هاری کریشنا، هاری کریشنا، هاری) بر فشار روانی	۶۱ نفر از شهروندان (۳۱ زن و ۳۰ مرد) ۱۸ تا ۴۹ ساله با میانگین سن ۲۴	ایالات متحده	شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری و گروه کنترل. ابزار سنجش: Index of Clinical Stress (ICS)	تکرار ذکر هندو و بودایی ماها مانترا به صورت معناداری موجب کاهش فشار روانی می‌گردد. به علاوه، استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی افراد ظرفیت بالایی برای بهبود اثر درمان ایجاد می‌کند. اندازه اثر: بزرگ
کهنه‌سربازان با تجربه جنگ						
بورمن و همکاران (۲۸)	۲۰۱۸	مقایسه اثربخشی ذکرهای مانترام (Ave Maria, Shalom, So Hum, my God and my all, OWakan Tanka, Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahman Ir-rahim) با روش‌های دیگر درمانی جهت کمک به درمان استرس پس از سانحه	۱۷۳ کهنه‌سرباز مرد با تجربه جنگ با حداقل ۱۸ سال و میانگین سن ۴۹ و مبتلا به استرس پس از سانحه	ایالات متحده	آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری و گروه کنترل. ابزار سنجش: Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS)	تکرار ذکرهای مانترام در کاهش علائم استرس پس از سانحه مؤثرتر از درمان‌های دیگر عمل می‌کند. اندازه اثر: متوسط
بورمن و همکاران (۲۹)	۲۰۱۳	تعیین اثربخشی تکرار ذکرهای مانترام (Ave Maria, Shalom, So Hum, my God and my all, OWakan Tanka, Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahman Ir-rahim) در کاهش علائم استرس پس از سانحه	۱۴۶ کهنه‌سرباز با تجربه جنگ (۱۴۲ مرد و ۴ زن) ۲۳ تا ۸۴ ساله با میانگین سن ۵۷ و مبتلا به استرس پس از سانحه	ایالات متحده	آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری و گروه کنترل. ابزار سنجش: Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS)	مداخله مبتنی بر تکرار ذکرهای مانترام به صورت معناداری موجب کاهش علائم استرس پس از سانحه می‌شود. بیماران به علت اینکه این درمان غیردرویی است به آن علاقه و تمایل زیادی نشان می‌دهند. اندازه اثر: کوچک
پلامب و همکاران (۳۰)	۲۰۱۴	تعیین اثر تکرار ذکرهای مانترام (Ave Maria, Shalom, So Hum, my God and my all, OWakan Tanka, Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahman Ir-rahim) در کاهش علائم استرس پس از سانحه	۴۵ کهنه‌سرباز با تجربه جنگ (جنسیت نامشخص) مبتلا به استرس پس از سانحه (سن گزارش نشده)	ایالات متحده	شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل. ابزار سنجش: Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS)	تکرار ذکرهای مانترام به صورت معناداری موجب کاهش علائم استرس پس از سانحه می‌شود. اندازه اثر: گزارش نشده است.
بک و همکاران (۳۱)	۲۰۱۷	تعیین کارآمدی برنامه تکرار ذکرهای مانترام (Om Mani Padme Hum; My God and My All; Barukh Atah; Rama Adonoi; and Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahman Ir-rahim) بر علائم استرس پس از سانحه	۶۱ کهنه‌سرباز با تجربه جنگ (۵۷ مرد و ۴ زن) ۲۶ تا ۷۱ ساله با میانگین سن ۵۱ و مبتلا به استرس پس از سانحه	ایالات متحده	پیش‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون تک‌گروهی. ابزار سنجش: Posttraumatic Stress Disorder Checklist-Specific (PCL-S)	برنامه تکرار ذکرهای مانترام به صورت معناداری موجب کاهش علائم استرس پس از سانحه می‌شود. نتایج نشان داد که پرستاران می‌توانند از این روش به عنوان درمان تکمیلی خوب در ارائه خدمات به بیماران بهره ببرند. اندازه اثر: بزرگ
بورمن و همکاران (۶)	۲۰۰۸	تعیین اثر برنامه تکرار ذکرهای مانترام (Om Mani Padme Hum; My God and My All;	۲۹ کهنه‌سرباز مرد با تجربه جنگ ۴۰ تا ۷۶ ساله با میانگین سن	ایالات متحده	آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه	مداخله مبتنی بر برنامه تکرار ذکرهای مانترام به صورت معناداری موجب کاهش علائم استرس پس از سانحه

نویسندگان	سال	هدف پژوهش	نمونه پژوهش	کشور	روش	یافته‌های کلیدی
		Barukh Atah ;Rama Adonoi; and Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahim در کاهش علائم استرس پس از سانحه	۵۶ و مبتلا به استرس پس از سانحه		کنترل. ابزار سنجش: PTSD Checklist	می‌شود. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق رضایت متوسط به بالا را از مداخله گزارش نمودند. اندازه اثر: بزرگ
بورمن و همکاران (۳۲)	۲۰۰۵	تعیین اثربخشی برنامه تکرار ذکرهای مانترام (Om Mani Padme Hum; My God and My All; Barukh Atah ;Rama Adonoi; and Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahim در کاهش فشار روانی	۶۲ کهنه‌سرباز مرد با تجربه جنگ ۳۳ تا ۸۴ ساله با میانگین سن ۶۲ و مبتلا به استرس پس از سانحه	ایالات متحده	پیش‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون تک‌گروهی. ابزار سنجش: Cohen's Perceived Stress Scale	برنامه تکرار ذکرهای مانترام به‌صورت معناداری موجب کاهش فشار روانی می‌شود. اندازه اثر: بزرگ
اعضای خانواده و مراقبان بیماران						
بورمن و همکاران (۳۳)	۲۰۰۹	تعیین کارآمدی برنامه تکرار ذکرهای مانترام (Om Mani Padme Hum; My God and My All; Barukh Atah ;Rama Adonoi; and Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahim در کاهش فشار روانی	۱۶ زن با میانگین سن ۷۰ که وظیفه مراقبت از کهنه‌سربازان با تجربه جنگ را داشتند که به زوال عقل و پارکینسون مبتلا بودند.	ایالات متحده	پیش‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری تک‌گروهی. ابزار سنجش: Perceived Stress Scale	برنامه تکرار ذکرهای مانترام به‌صورت معناداری موجب کاهش فشار روانی می‌شود. این پژوهش نشان داد که این برنامه را می‌توان از راه دور و به‌صورت تلفنی هم آموزش داد و اجرا نمود. اندازه اثر: بزرگ
لیری و همکاران (۳۴)	۲۰۱۸	تعیین اثر برنامه تکرار ذکرهای مانترام (Om Mani Padme Hum; My God and My All; Barukh Atah ;Rama Adonoi; and Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahim بر استرس اخلاقی و فرسودگی شغلی	۳۹ نفر از مراقبان سلامت (۵ مرد و ۳۴ زن) با میانگین سن ۵۱	ایالات متحده	پیش‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری تک‌گروهی. ابزار سنجش: Stress of Conscience Questionnaire (SCQ)	برنامه تکرار ذکرهای مانترام به‌صورت معناداری موجب کاهش استرس اخلاقی مراقبان سلامت می‌شود. این برنامه را می‌توان در واحدهای درسی آموزش پرستاران تدریس کرد تا از آن به‌عنوان راهبرد مقابله سازگارانه استفاده نمایند. اندازه اثر: گزارش نشده
میرزایی و همکاران (۳۵)	۲۰۱۵	تعیین اثربخشی تکرار ۱۲ مرتبه‌ای ذکر صلوات (اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَاٰلِ مُحَمَّدٍ) ضمن یادآوری خداوند در کاهش فشار روانی و اضطراب	۱۲۳ نفر از مادران بیماران مبتلا به بیماری مادرزادی قلبی با میانگین سن ۳۳	ایران (کرمان)	پیش‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون تک‌گروهی. ابزار سنجش: Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)	مداخله مبتنی بر تکرار ذکر صلوات به‌صورت معناداری موجب کاهش فوری فشار روانی می‌شود. اندازه اثر: گزارش نشده
مهدی‌پور رابری و نعمت‌الهی (۳۶)	۲۰۱۴	تعیین کارآمدی تکرار ذکر لاله‌لاله برای ۱۰۰ مرتبه و تکرار حمد و سوره برای هفت مرتبه در کاهش فشار روانی و اضطراب	۱۲۰ نفر از اعضای خانواده بیماران تحت عمل جراحی قلب باز (جنسیت و سن گزارش نشده)	ایران (کرمان)	شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل. ابزار سنجش: Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)	تکرار ذکر لاله‌لاله برای ۱۰۰ مرتبه و تکرار حمد و سوره برای هفت مرتبه در کاهش فشار روانی و اضطراب معناداری موجب کاهش فشار روانی اعضای خانواده بیماران تحت عمل جراحی قلب باز می‌شود. بنابراین، می‌توان این سنت فرهنگی را در محیط‌های بیمارستانی به همراهان بیماران توصیه نمود. اندازه اثر: گزارش نشده

نویسندگان	سال	هدف پژوهش	نمونه پژوهش	کشور	روش	یافته‌های کلیدی
بورمن و همکاران (۳۷)	۲۰۰۶	تعیین اثر مداخله مبتنی بر تکرار ذکرهای مانترام (Om Mani Padme Hum; My God and My All; Barukh Atah ;Rama Adonoi; and Ribono Shel Olam; Bismallah Ir-rahman Ir-rahim) بر فشار روانی	۹۳ بیمار مبتلا به ایدز (۷۵ مرد و ۱۸ زن) تا ۵۷ ساله با میانگین سن ۴۳	ایالات متحده	شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری و گروه کنترل. ابزار سنجش: Perceived Stress Scale	مداخله مبتنی بر تکرار ذکرهای مانترام به صورت معناداری موجب کاهش فشار روانی نمی‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مرور منظم و جمع‌بندی تحلیلی در زمینه تأثیر ذکر بر فشار روانی و معرفی دیدی جامع از برآیند تحقیقات انجام‌شده در این حوزه بود. یافته‌های مطالعه حاضر در پنج محور به بحث گذاشته می‌شود:

(۱) مروری بر نتایج: نتایج اغلب پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهد که تکرار ذکرهای مذهبی در کاهش فشار روانی در گروه‌های گوناگون اثرگذار بوده است. برای نمونه، در کارآزمایی‌های متعدد که درباره نظامیان انجام شده، مشخص شده است که برنامه تکرار ذکر در کاهش علائم فشار روانی نظامیان، کهنه‌سربازان و جانبازان مؤثر بود و اثربخشی بالایی نسبت به درمان‌های دیگر داشت (۶، ۲۸-۳۲). به‌علاوه، یافته‌های چندین تحقیق از اثربخشی مثبت این‌گونه مداخلات در کاهش فشار روانی اعضای خانواده بیماران و مراقبان آنان حکایت داشت (۳۳-۳۶). نتایج به‌روشنی بیانگر آن است که از این روش در جهت افزایش احساس اطمینان و آرامش روانی و حفظ امنیت درونی استفاده شده است. تخلیه ذهن از تشویش‌ها و افزایش آرامش روانی از جمله نتایج پژوهش‌های مختلف درباره تأثیر ذکر بوده است. تنها نمونه‌ای که اثربخشی برنامه ذکرهای مذهبی بر آنان تأیید نشده است بیماران مبتلا به ایدز بودند. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد که در تحقیقات آتی با نمونه‌گیری از این بیماران، بررسی‌های بیشتری انجام شود. به‌علاوه، توصیه می‌شود مداخله تکرار ذکر بر فشار روانی جوانان و نوجوانان نیز ارزیابی شود؛ زیرا در این رده‌های سنی تاکنون پژوهشی انجام نگرفته است. از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داده است که اغلب پژوهش‌های پیشین مربوط به کشور ایالات متحده بود و در کشورهای دیگر هیچ‌گونه پژوهشی اجرا نشده و فقط در ایران است که دو مطالعه صورت گرفته که هر دو مربوط به شهر کرمان است. با توجه به تعداد محدود این

پژوهش‌ها در ایران، محققان حوزه‌های علوم پزشکی، روان‌شناسی دین و معنویت و روان‌شناسی سلامت می‌توانند با اجرای این آزمایش در شهرهای مختلف و با شرایط روش‌شناختی مختلف بر غنای این حوزه بیفزایند.

(۲) گروه‌های پژوهش‌شده: نتایج تحقیق حاضر بیانگر آن بود که مطالعات یافت‌شده با توجه به نمونه مطالعه‌شده آنها می‌تواند در چهار دسته طبقه‌بندی شود: شهروندان (یک مطالعه)، کهنه‌سربازان با تجربه جنگ (شش مطالعه)، اعضای خانواده و مراقبان بیماران (چهار مطالعه) و بیماران مبتلا به ایدز (یک مطالعه). بنابراین، گستره پژوهش‌ها محدود بوده است و پژوهشگران به گروه‌های دیگر توجه نکرده‌اند. تاکنون مشخص نشده است که نتیجه این آزمایش در گروه‌های دیگر که معمولاً زندگی پرفشاری را تجربه می‌کنند و یا فشار روانی برای آنان خطرناک‌تر است (برای نمونه، بیماران مبتلا به زخم معده، آتش‌نشانان، بیماران قلبی، افراد مبتلا به سرطان، جراحان، خلبانان و نیروهای انتظامی) چگونه خواهد بود.

بیشترین نمونه‌ای که این آزمایش برای آنان انجام شده است، کهنه‌سربازان آمریکایی هستند که در جنگ جهانی دوم، جنگ ویتنام، جنگ خلیج فارس، جنگ عراق و جنگ افغانستان حضور داشته‌اند. این توجه تحقیقاتی به این گروه شاید نشان‌دهنده آن است که نیروهای نظامی به شدت نیازمند مداخلات کاهش فشار روانی هستند؛ چون دوران پرفشاری را تجربه کرده‌اند و اغلب درحالی که مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه^۱ شده‌اند از جنگ به خانه برگشته‌اند. این در حالی است که کشور ما نیز پس از تجربه جنگ با عراق، جانبازان و سربازان متعددی را به وطن بازگردانده است و انجام تحقیقات و مداخلات کاهش فشار روانی درباره این عزیزان شایسته و بایسته می‌نماید. از آنجاکه اثربخشی ذکر درمانی بر فشار روانی در تمامی مطالعات پیشین درباره کهنه‌سربازان آمریکایی با

^۱ Posttraumatic stress disorder

می‌تواند محل سؤال باشد.

۵) کاربرد یافته‌ها: از آنجاکه تکرار ذکر در تمامی مکان‌ها و زمان‌ها در دسترس همگان است، می‌توان از این روش برای هر شخص و در هر شرایطی استفاده کرد؛ به‌ویژه افرادی که از تنش‌های روانی رنج می‌برند می‌توانند تکرار ذکر را بخشی از فعالیت‌های روزانه خود قرار دهند و منافع پایدار آن را در حفظ آرامش روانی و صبر بیشتر در زندگی تجربه کنند (۶). ذکر در مقایسه با دیگر روش‌های کاهش فشار روانی، علاوه بر اینکه هیچ‌گونه عوارض جانبی از خود بر جای نمی‌گذارد، حس خودکنترلی و بهزیستی افراد را نیز ارتقا می‌دهد (۳۸). افزایش حس خودکنترلی در افراد مرگ‌ومیر را کاهش می‌دهد و سلامتی و طول عمر را بهبود می‌بخشد (۳۹). با وجود تمام مزایایی که بیان شده است، گاهی عموم افراد به حضور و همراهی خداوند در جامعه امروزی کمتر توجه می‌کنند و افراد جامعه از نوعی نشخوار ذهنی رنج می‌برند که زمینه افزایش میزان تنش و ناآرامی را در زندگی آنان مهیا می‌سازد (۴۰). (۴۱)

روان‌شناسی اسلامی راه درمان اساسی اختلالات روانی از جمله نگرانی و تشویش را یاد خدا می‌داند؛ زیرا در فراز و نشیب‌های زندگی و مواجهه با درد و رنج، یاد خدا به دل‌ها آرامش و اطمینان می‌بخشد (۴۲، ۴۳). یاد خداوند نه تنها بیانگر ارتباط با شخصی است که می‌شوند و همه چیز را می‌داند، بلکه نوعی خودآگاهی اطمینان‌بخش از قدرتی بالاتر ایجاد می‌کند که می‌تواند موقعیت‌های منفی را تغییر دهد و برای غلبه کردن بر دشواری‌های زندگی صبر عطا کند (۴۴). (۴۵). متخصصان روان‌شناسی و مشاوره می‌توانند با آگاهی از روش‌های تکرار ذکر به کاربرستانها در سطوح مختلف خرد و کلان فردی و اجتماعی به‌ویژه برای مراجعان و بیماران مذهبی بپردازند.

محدودیت‌های پژوهش

دسترسی‌نداشتن به متن کامل برخی مقالات از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی به بررسی مروری اثربخشی ذکر بر دیگر مسائل روانی انسان از جمله افسردگی، وسواس و پرخاشگری نیز پرداخته شود. به‌علاوه، توصیه می‌گردد از

تجربه جنگ اثربخش بوده، می‌توان از ظرفیت ذکر که ابزاری همیشه حاضر است در برنامه‌های آموزشی و فرهنگی سازمان‌های نظامی و نیز بنیاد شهید و امور ایثارگران بهره‌مند شد.

۳) اعتبار نتایج: برآیند یافته‌ها قدرت ذکر و تأثیرات مثبت آن را در کاهش فشار روانی نشان می‌دهد. اما بیان این نکته ضروری می‌نماید که تنها سه پژوهش بود که هم مرحله پیگیری داشت هم از گروه کنترل بهره‌مند بود و هر سه مطالعه نیز در ایالات متحده انجام شده بود. جالب آن است که اندازه اثر این سه مطالعه نیز اغلب کوچک و متوسط گزارش شده است (برخلاف مطالعات دیگر که اندازه اثر بزرگی دارد). روشن است که هرچه میزان کنترل متغیرها و معیارهای سنجش میزان ماندگاری تأثیرات قوی‌تر باشد، پیش‌بینی می‌شود که اندازه اثر احتمالاً کاهش یابد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مطالعات موجود تنها در دو کشور آمریکا (۱۰ مطالعه) و ایران (دو مطالعه) صورت گرفته است و از ۱۰ مطالعه آمریکایی، هشت مطالعه شاخص اندازه اثر را گزارش کرده اما هیچ‌یک از دو مطالعه ایرانی این شاخص را گزارش نکرده است. به‌علاوه، نقص دیگر مطالعات ایرانی موجود، نسنجیدن مجدد در مرحله پیگیری است که ماندگاری نتایج آزمایش آنها را زیر سؤال می‌برد.

با توجه به موارد یادشده، توصیه می‌شود در تحقیقات آتی ضمن تدارک گروه کنترل، ارزیابی مرحله پیگیری نیز در طرح تحقیق منظور گردد. علاوه بر این، گزارش شاخص اندازه اثر نیز بسیار ضروری است و راه را برای انجام مطالعات فراتحلیل در این حوزه هموار می‌نماید.

۴) محتوای مداخله (ذکرهای استفاده‌شده): همان‌طور که در بخش یافته‌ها ذکر شد، در ۹ مطالعه از ۱۲ پژوهش انجام‌شده در این حوزه (۷۵ درصد کل مطالعات) از برنامه تکرار ذکر مانترام استفاده شده بود. در این برنامه، فهرستی از ذکرهای مذاهب مختلف به افراد داده می‌شود تا متناسب با فرهنگ و ترجیح خودشان ذکر مربوطه را انتخاب و تکرار نمایند. گروه‌های مطالعه‌شده نیز در اغلب پژوهش‌هایی که این برنامه را به کار برده‌اند از نظر مذهبی همگن نبوده‌اند. از این‌رو، انتقادی که به این دسته از مداخلات می‌توان وارد کرد مربوط به این است که مشخص نیست که گروه نمونه ذکر مربوط به کدام یک از ادیان را بیشتر استفاده کرده‌اند؛ بنابراین، محققان در این دسته از تحقیقات اذکار تمامی ادیان را تحت عنوان کلی ذکر مذهبی مدنظر قرار داده‌اند که از نظر روش‌شناختی

8. Azar A, Fatemeh G, Amir Vahedian A, Soheila Rabii S, Mohammad Taghi K, Sudabeh M. Evaluation of the Effect of Reciting the Word Allah on the Pain and Anxiety of Dressing Change in Burn Patients. *Journal of Quran and Medicine*. 2011;1(2):36. (Full Text in Persian)

9. Hojjati H, Taheri N, Akhundzade G, Heydari B, Sharifnia S. Resorting to pray rate in hemodialysis patients of Golestan province. *Journal of Critical Care Nursing*. 2010;3(2):11-2.

10. al-Hurr al-Amili M. *al-Jawahir al-Saniyya fi al-ahadith al-Qudsiyya*. Beirut: al-A'lami li-l-Matbu'at, n.d. 1693. (Full Text in Arabic)

11. Abu al-Fath Amedi. *Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim*. Trans: Rasouli-Mahalati S. Tehran: Islamic Cultural Publication Office; 2013. (Full Text in Persian)

12. Soleimani-Darebaghi F. Position of Dua and Zikr in Avicennism. *Avicennism*. 2012;16(3):5-19. (Full Text in Persian)

13. Mohagheghian Z. *Ta'sir-e Zekr dar Aramesh-e Ravan*. Bayenat. 2014;21(4):22-34. (Full Text in Persian)

14. Makarem-Shirazi N. *Tafsir Nemooneh*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah; 2015. (Full Text in Persian)

15. Martin L, Oepen R, Bauer K, Nottensteiner A, Mergheim K, Gruber H, et al. Creative arts interventions for stress management and prevention-A systematic review. *Behavioural Sciences*. 2018;8(2):1-18.

16. Russ TC, Stamatakis E, Hamer M, Starr JM, Kivimäki M, Batty GD et al. Association between psychological distress and mortality: individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies *BMJ* 2012; 345 :e4933

17. Bose M, Oliván B, Laferrère B. Stress and obesity: the role of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in metabolic disease. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*. 2009;16(5):340-6.

18. Siegrist J, Peter R, Junge A, Cremer P, Seidel D. Low status control, high effort at work and ischemic heart disease: prospective evidence from blue-collar men. *Soc Sci Med*. 1990(31):1127-34.

19. Konturek PC, Brzozowski T, Konturek S. Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *J Physiol Pharmacol*. 2011;62(6):591-9.

20. Dimsdal JE. Psychological stress and cardiovascular disease. *Journal of the American College of Cardiology*. 2008;51(13):1237-46.

21. Sinha R. Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008;1114:105-30.

مداخلات مبتنی بر ذکر در فرایند روان‌درمانی مراجعان مذهبی استفاده شود.

قدردانی

از تمامی افرادی که در نگارش این مقاله یاریگر پژوهشگران بوده‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله این پژوهش حامی مالی ندارد و با هزینه شخصی مؤلفان به انجام رسیده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

ایده اولیه، بازنگری متن و نظارت بر انجام طرح: مؤلفان اول و دوم؛ جمع‌آوری پیشینه و نگارش مقاله: مؤلفان سوم و چهارم؛ و تحلیل و تفسیر داده‌ها: مؤلف سوم.

References

- Holt LC. Efficacy of mantram repetition program on sleep in veterans with posttraumatic stress disorder: University of San Diego; 2014.
- Achour M, Bensaid B, Nor MRBM. An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*. 2016;11(3):663-85.
- Feiz-Kashani M. *Rah-e Roshan*, Translated by Aref MS, Ataei MR, Sahebi A. Mashhad: Astan Quds Razavi; 2000. (Full Text in Persian)
- Corbin H. *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*, Trans: Enshallah Rahmati. Tehran: Jami; 2011. (Full Text in Persian)
- Bormann JE. Frequent, silent mantram repetition: A Jacuzzi for the mind. *Advanced Emergency Nursing Journal*. 2005;27(2):163-6.
- Bormann JE, Thorp S, Wetherell JL, Golshan S. A spiritually based group intervention for combat veterans with posttraumatic stress disorder: feasibility study. *Journal of Holistic Nursing*. 2008;26(2):109-16.
- Wai Fan K. National center for complementary and alternative medicine website. *Journal of the Medical Library Association*. 2005;93(3):410.

22. Levy RL, Cain KC, Jarrett M, Heitkemper MM. The relationship between daily life stress and gastrointestinal symptoms in women with irritable bowel syndrome. *Journal of Behavioral Medicine*. 1997;20:117-93.
23. Roth B, Robbins D. Mindfulness-Based Stress Reduction and Health-Related Quality of Life: Findings From a Bilingual Inner-City Patient Population. *Psychosomatic Medicine*. 2004;66(1):113-23.
24. Sheykholeslami A, Parsa M. The Effectiveness of P rayer Training on Perceived St ress of Women Heading Households Support ed by Imam Khomeini Relief Foundat ion. *J Res Relig Health*. 2019;4(5):17-26. (Full Text in Persian)
25. Zautra AJ, Davis MC, Reich JW, Nicassario P, Tennen H, Finan P, et al. Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008;76(3):408-21.
26. Bormann JE, Hurst S, Kelly A. Responses to Mantram Repetition Program from Veterans with posttraumatic stress disorder: A qualitative analysis. *Journal of rehabilitation research and development*. 2013;50(6):769-84.
27. Wolf DB, Abell N. Examining the effects of meditation techniques on psychosocial functioning. *Research on Social Work Practice*. 2003;13(1):27-42.
28. Bormann JE, Thorp SR, Smith E, Glickman M, Beck D, Plumb D, et al. Individual treatment of posttraumatic stress disorder using mantram repetition: A randomized clinical trial. *American Journal of Psychiatry*. 2018;175(10):979-88.
29. Bormann JE, Thorp SR, Wetherell JL, Golshan S, Lang AJ. Meditation-based mantram intervention for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2013;5(3):259.
30. Plumb D, Bormann J, Beck D, Glickman M, Zhao S, Osei-Bonsu P, et al. Meditation-based mantram repetition program for veterans with PTSD: A randomized controlled trial in the VA healthcare system. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2014;20(5):A10-A.
31. Beck D, Cosco Holt L, Burkard J, Andrews T, Liu L, Heppner P, et al. Efficacy of the mantram repetition program for insomnia in veterans with posttraumatic stress disorder. *Advances in Nursing Science*. 2017;40(2):E1-E12.
32. Bormann JE, Smith TL, Becker S, Gershwin M, Pada L, Grudzinski AH, et al. Efficacy of frequent mantram repetition on stress, quality of life, and spiritual well-being in veterans: a pilot study. *Journal of Holistic Nursing*. 2005;23(4):395-414.
33. Bormann J, Warren KA, Regalbuto L, Glaser D, Kelly A, Schnack J, et al. A spiritually based caregiver intervention with telephone delivery for family caregivers of veterans with dementia. *Alzheimer's Care Today*. 2009;10(4):212-20.
34. Leary S, Weingart K, Topp R, Bormann J. The effect of mantram repetition on burnout and stress among VA staff. *Workplace health & safety*. 2018;66(3):120-8.
35. Mirzaei T, Nematollahi M, Sabzevari S, Dehghan S, Soleymanpour MJ. Short term effects of Islamic Zikr on anxiety, stress, and depression in mothers of children with congenital heart disease. *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*. 2015:1-5.
36. Mehdipour-Rabori R, Nematollahi M. The effect of recommended Azkar on anxiety, stress, and depression in families of patients undergoing open heart surgery. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2014;19(3):238.
37. Bormann JE, Gifford AL, Shively M, Smith TL, Redwine L, Kelly A, et al. Effects of spiritual mantram repetition on HIV outcomes: a randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*. 2006;29(4):359-76.
38. Astin JA, Shapiro SL, Eisenberg DM, Forys KL. Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. *The Journal of the American Board of Family Practice*. 2003;16(2):131-47.
39. Jacobs GD. Clinical applications of the relaxation response and mind-body interventions. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*. 2001;7(1):93-101.
40. Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Shokouhi Yekta M, TahmasbKazemi B, Faghihi A, Azarbayejani M, et al. Religiosity Interactional Program for University Students: Development and validation. *Positive Psychology Research*. 2019;4(4):69-84. (Full Text in Persian)
41. Khodayarifard M, Akbari-Zardkhaneh S, Ghobari-Bonab B, Shokouhi-Yekta M, Afrooz G, Faqihi A, et al. Effectiveness of religious-based life skills training on religiosity of university students: A pilot study. *Islamic Psychology*. 2016;2(2):9-31. (Full Text in Persian)
42. Qorbani-Vanajemi M, Zandi S, Nosrati F, Ghobari-Bonab B. Mechanisms involved in the effectiveness of holy name repetition on stress reduction. *Clinical Excellence*. 2019;9(1):1-15. (Full Text in Persian)
43. Ghobari-Bonab B, Nosrati F, Qorbani-Vanajemi M, Zandi S. A psychological reading of Isra and Miraj. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2019;8(3): 157-66. (Full Text in Persian)

44. Ahmadi F, Khodayarifard M, Zandi S, Khorrami-Markani A, Ghobari-Bonab B, Sabzevari M, et al. Religion, culture and illness: A sociological study on religious coping in Iran. *Mental Health, Religion & Culture*. 2018;21(7):721-36.

45. Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Akbari-Zardkhaneh S, Zandi S, Zamanpour E, Derakhshan M. Positive psychology from Islamic perspective. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2016;10(1):29-34.