



Introducing a Therapeutic Dhikr (Remembrance) Model Based on Quranic Verses and Hadiths for Promoting the Culture of Worship and Preventing Anxiety*

Received: 2023/05/22
Accepted: 2023/06/18

10.22034/JKSL.2023.398511.1209
20.1001.1.27833356.1402.4.3.1.6



** Masumeh Esmaili Dehkhaje
*** Mohammad Hossein Falah
**** Saeed Vaziri
***** Abolghasem Asi Mozneb

Type of Article: Promotional

Abstract

The central factor in mental tranquility is the remembrance of the Most High. In Surah Al-Ahzab, God says: "O you who have believed, remember Allah with much remembrance and exalt Him in the morning and the evening." (33:41-42). The message of these two verses is that worship and devotion lead to mental peace and assurance, preserving individuals from anxiety and distress. Another verse states: "Unquestionably, by the remembrance of Allah, hearts are assured." (Ar-Ra'd:28); this verse empowers humans in three aspects of nature, society, and the soul. This research aims to examine commonly used supplications, the stages and levels of remembrance, and the impact of remembrance on the culture of worship. The present study is qualitative and conducted using the seven-step Snyder synthesis approach and coding methods, including open and axial coding. The unit of analysis is the Quran and credible religious texts comprising supplications. The author designed a worksheet for the required information and, to ensure the coding process, utilized two evaluators for recoding. The results of the study and analysis identified the code of concepts related to the therapeutic recitation model. The most frequently mentioned supplications include prayers, seeking forgiveness, declaring the oneness of God, and Ayat al-Kursi. The heart stage of remembrance requires facilitating its stages and levels, utilizing commonly effective supplications, and having a significant impact. The levels of remembrance, in addition to reducing anxiety, contribute to enhancing the culture of worship and spiritual connection. Therefore, the therapeutic recitation model holds special significance.

Keyword: Quran, Remembrance, Anxiety, Worship Culture, Snyder Synthesis.

*. This article is derived from the PhD dissertation titled "Development of a Mindfulness-Based Affirmation Therapy Model based on Maternal Experience and its Effectiveness Comparison with Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Anxiety and Hope in Mothers of Intellectually Disabled Children" by Dr. Masoumeh Esmaili Dehkhaje. The dissertation was conducted under the supervision of Dr. Mohammad Hossein Fallah and Dr. Saeed Vaziri, with advising from Dr. Abolghasem Asi Mozneb. The research was carried out at the Islamic Azad University, Yazd Branch.

** .PhD student in Counseling, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

***. Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. (corresponding author)

masumehesmaili1384@gmail.com

****. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

*****. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.



نمذجة العلاج المعنوي بالذكر على ضوء الآيات والأحاديث تعزيزاً لثقافة العبادة ووقاية من الاكتئاب*

الاستلام: ٢ ذي القعدة ١٤٤٤
القبول: ٢٩ ذي القعدة ١٤٤٤

10.22034/JKSL.2023.398511.1209
20.1001.1.27833356.1402.4.3.1.6



معصومة اسمعيلي ده خواجه**
محمد حسين فلاح***
سعيد وزيري****
أبو القاسم عاصي مذب*****

نوع مقال: مراجعة

الملخص

إن ذكر الله تعالى هو العامل الأساسي للسلام النفسي. قال الله سبحانه في سورة الأحزاب: «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» (الأحزاب: ٤١-٤٢). وما تقصد هاتان الآيتان أن العبادة والصلاة تسبب الصحة الجسدية والثقة والسلامة النفسية وتحمي الإنسان من الاضطراب والقلق. وجاء في آية أخرى: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: ٢٨)؛ وهذه الآية تقوي الإنسان في ثلاثة جوانب: الطبيعة والاجتماع والنفوس. هذا وتم البحث الحاضر وهو من بحوث نوعية كيفية باستخدام منهج تحليل ميثا أو التحليل التلوي لسيندافيسكي الذي يتصمّن تطبيق الأطرّ الإحصائية السبعة على نتائج دراسات وكذلك بتوظيف طريقي الترميز المفتوح والمحوري مستهدفا دراسة الأذكار الأكثر استعمالا ومراتب الذكر وأثره على ثقافة العبادة. إن وحدة التحليل في هذا البحث هي القرآن الكريم والكتب الدينية في الأذكار الصحيحة واستخدام الباحث ورقة عمل صمّمها وأعدّها نفسه توفيراً للمعلومات المطلوبة كما أنه وظّف مدققين معتمدين اثنين لإعادة الترميز تأكداً من كيفية الترميز. وقد حددت نتائج تحليل الدراسات والبحوث ترميز المفاهيم المتعلقة بنموذج العلاج المعنوي بالذكر. إن أكثر الأذكار هو الصلوات والاستغفار والهليلّة وآية الكرسي. هذا ويتطلب الذكر القلبي توفير خطواته ومستوياته واستخدام الأذكار واسعة الاستخدام والتأثير. إن مراتب الذكر تسبب انخفاض حجم الاكتئاب والاضطراب كما أنها تعزز ثقافة العبادة والتواصل الروحي ولذلك فإن نموذج العلاج بالذكر له أهمية خاصة.

الكلمات المفتاحية: القرآن، الذكر، القلق والاكتئاب، ثقافة العبادة، تحليل ميثا/ التحليل التلوي

* هذه المقالة مستخرجة من رسالة الدكتوراه المقدمة من قبل «معصومة اسمعيلي ده خواجه» الموسومة بـ«إنشاء نموذج العلاج المعنوي بالذكر على أساس تجربة الأمومة ومقارنة فاعليته مع نموذج اليقظة الذهنية في الاكتئاب والقلق وحالة متوسط العمر المتوقع لدى أمهات ذوات أطفال متخلفين ذهنياً» بإشراف «الدكتور محمد حسين فلاح» و «الدكتور سعيد وزيري» ومشاركة «الدكتور أبي القاسم عاصي مذب» بجامعة يزد الحرة الإسلامية.

** طالبة الدكتوراه في قسم الاستشارة، كلية العلوم الإنسانية، الجامعة الحرة، يزد، إيران

*** أستاذ مشارك، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية، الجامعة الحرة، يزد، إيران (الكاتب الرئيسية)

masumehsmaili1384@gmail.com

**** أستاذ مساعد، قسم علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية، الجامعة الحرة، يزد، إيران

***** أستاذ مساعد، قسم المعارف، كلية العلوم الإنسانية، الجامعة الحرة، يزد، إيران



سال چهارم

شماره سوم

پیاپی سیزدهم

پاییز ١٤٥٢



ارائه الگوی ذکردرمانی مبتنی بر آیات قرآن کریم و روایات، به منظور ترویج فرهنگ عبادت و پیشگیری از اضطراب*



دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱
پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

معصومه اسمعیلی ده خواجه**

محمد حسین فلاح ***

سعید وزیری ****

ابوالقاسم عاصی مذنب*****

10.22034/JKSL.2023.398511.1209



20.1001.1.27833356.1402.4.3.1.6



مقاله: ترویجی

چکیده

محوری ترین عامل آرامش روان، ذکر خداوند بلندمرتبه است. خداوند در سوره احزاب می فرماید: «یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکراً کثیراً و سبّحوه بکثرة و اصیلاً» (احزاب: ۴۱-۴۲). پیام این دو آیه آن است که عبادت و نیایش سبب آرامش روحی و اطمینان و سلامت روانی است و آدمی را از اضطراب و دلهره مصون نگه می دارد. در آیه دیگری آمده است: «الا یذکر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸)؛ این آیه نیز در سه جنبه طبیعت و اجتماع و نفس به انسان نیرو می دهد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اذکار پرکاربرد، مراحل و مراتب ذکر و تأثیر ذکر بر فرهنگ عبادت انجام گرفته است. مطالعه حاضر از نوع کیفی است و به روش هفت مرحله ای سنتز پژوهی ساندلوسکی و با استفاده از روش های کدگذاری باز و محوری انجام شده است. واحد تحلیل، قرآن و کتب معتبر مذهبی مشتمل بر اذکار است. نویسنده برای فراهم آوردن اطلاعات مورد نیاز، از کاربرگی که خود طراحی کرده استفاده نموده و برای اطمینان از نحوه کدگذاری ها از دو نفر ارزیاب جهت کدگذاری مجدد بهره برده است. نتایج حاصل از بررسی و تحلیل مطالعات، شناسایی کد مفاهیم مرتبط با الگوی ذکردرمانی را به همراه داشته است. بیشترین اذکار، صلوات، استغفار، لا اله الا الله و آیه الکرسی است. مرحله قلبی ذکر، مستلزم فراهم سازی مراحل و مراتب آن و استفاده از اذکار پرکاربرد و تأثیرگذار است. مراتب ذکر، علاوه بر کاهش اضطراب، سبب ارتقای فرهنگ عبادت و ارتباط معنوی می شود؛ بدین جهت الگوی ذکردرمانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

واژگان کلیدی: قرآن، ذکر، اضطراب، فرهنگ عبادت، سنتز پژوهی.

* این مقاله برگرفته از رساله دکتری «معصومه اسمعیلی ده خواجه» تحت عنوان «تدوین الگوی ذکردرمانی بر اساس تجربه ی زیست مادرانه و مقایسه ی اثربخشی آن با مدل ذهن آگاهی بر اضطراب و امید به زندگی مادران دارای فرزند ناتوان ذهنی» است که با راهنمایی «دکتر محمد حسین فلاح» و «دکتر سعید وزیری» و مشاوره «دکتر ابوالقاسم عاصی مذنب» در «دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد» انجام پذیرفته است.

** دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

*** دانشیار گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)
masumehesmaili1384@gmail.com

**** استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

***** استادیار گروه معارف، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.



۱. بیان مسئله

ذکر در معنای حقیقی خود به معنای به یاد آوردن است و هدف از ذکر رو کردن انسان به خداوند و احیای قلب با یاد اوست (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۹، ۳۷)؛ همچنین ذکر موجب شکرگزاری نعمت‌هایی است که خداوند به انسان بخشیده و مداومت بر آن را از عوامل رستگاری انسان برشمرده‌اند (طبرسی، ۱۳۷۹ش، ج ۱۰، ۴۳۵). علامه طباطبایی ذیل آیه ۱۰ سوره جمعه: «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»، فلاح و رستگاری انسان را منوط به ذکر خدا کرده است. او نجات انسان از هرگونه بدبختی و شقاوت را به ذکر زبانی و قلبی خداوند وابسته می‌داند. چنین ذکر عامل ریشه‌کن کردن غفلت از دل انسان و باعث تقوای الهی است (طباطبایی، ۱۳۹۰ش، ج ۱۹، ۲۷۴). قرآن نیز در آیات متعددی، پیامبران و مؤمنان را به سستی نکردن در ذکر خداوند فرمان داده است (طه: ۴۲؛ آل عمران: ۴۱؛ اعراف: ۲۰۵؛ احزاب: ۴۱؛ بقره: ۱۵۲).

قرآن و روایات مفهوم متضاد ذکر را نسیان و غفلت و فراموش کردن یاد خدا و اندرزه‌های او می‌دانند که نتایجی همچون ملامت در قیامت و قساوت و مرگ قلب برای آن متصور است (شفیعی، ۱۳۷۵ش، ۸۱۳ و ۸۱۵). در این جهت به دو روایت اشاره می‌کنیم. شیخ صدوق از محمد بن مسلم نقل می‌کند که امام صادق علیه السلام به او فرمود: «يَا مُحَمَّدُ بْنُ مُسْلِمٍ، لَا تَدَعَنَّ ذِكْرَ اللَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ». ای محمد بن مسلم، هرگز و در هیچ حالی ذکر خداوند را ترک مکن (عاملی، ۱۳۸۶ش، ج ۱، ۳۱۴). در روایت دیگری آمده است: «إِنَّ ذِكْرَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حَسَنٌ عَلَى كُلِّ حَالٍ». همانا ذکر خداوند عزیز و بلندمرتبه در هر حال، پسندیده و خوب است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ۴۹۸).

آنچه از ذکر به اذهان متبادر می‌شود، اذکار لفظی مانند «الله أكبر» و «لا إله إلا الله» است؛ باین حال، چنان‌که از قرآن و مناجات‌ها و دعاها برمی‌آید، گستره ذکر خدا از ذکر لفظی گسترده‌تر است و ذکر قلبی را نیز در بر می‌گیرد. حتی می‌توان گفت اصل ذکر مربوط به قلب است. یاد کردن از کسی بدین معنا نیست که تنها نامش را بر زبان جاری کنیم؛ بلکه باید دل متوجه او شود. ارزش ذکر لفظی بدان جهت است که مقدمه ذکر قلبی است و از آن جهت آن را «ذکر» می‌گویند که ملازم با یاد قلبی است. در حقیقت، ذکر با دل ارتباط دارد. خداوند در این رابطه می‌فرماید: «وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ



وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (اعراف: ۲۰۵): پروردگارت را در درون خویش به زاری و بیم و بدون آوای بلند گفتار، بامدادان و شبانگاهان یاد کن و از غافلان مباش (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۲، ۲۶۸). این آیه، به دو قسم ذکر و یاد پروردگار اشاره می‌کند: یکی در دل و دیگری به زبان و آهسته (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ۳۴۲) در حقیقت، یاد خدا هم آرام‌بخش و هم برای اهل ایمان خوف‌آور است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۳، ۲۶۰)؛ هم روشنائی‌بخش مسیر زندگی و هم وسیله پیشروی به سوی مقام قرب الهی است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «ذِكْرُ اللَّهِ شِفَاءُ الْقُلُوبِ». یاد خدا شفای قلب‌ها است. (پابنده، ۱۳۶۳، ص ۴۹۳)

ذکر خدا تنها تکرار کلمات نیست؛ بلکه منظور آن است که ذاکر با تمام قلب متوجه خدا و عظمتش باشد و او را همه‌جا حاضر و ناظر بداند. بی‌شک چنین ذکر سرچشمه حرکت به سوی نیکی‌ها و خوبی‌هاست و می‌تواند میان انسان و گناه و رذایل اخلاقی سد محکمی ایجاد کند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۰، ۱۵). ذکر گفتن دامنه گسترده‌ای از آیین‌های عبادی را نیز در بر می‌گیرد. از نگاه مسلمانان، ذکر عبادتی بسیار مهم و بافضیلت است؛ بدین معنا که فرد الفاظی حاکی از بزرگداشت خداوند، همچون تهلیل، تسبیح یا تحمید را بر زبان جاری کند. این الفاظ، همچون لبیک‌گویی در ایام حج، تسلیم در برابر امر الهی را نشان می‌دهد که آن را هم نوعی ذکر شمرده‌اند (شافعی، ۱۳۹۳، ج ۲، ۱۷۱).

از سوی دیگر، نظریه‌پردازان انسان‌نگر و هستی‌نگر معتقدند اختلال‌های اضطرابی زمانی بروز می‌کند که افراد خود را صادقانه در معرض نظر و پذیرش قرار نمی‌دهند و در عوض، به انکار و تغییر افکار و هیجان‌ها و رفتار خود می‌پردازند. این قبیل موضع‌گیری‌های دفاعی در نهایت آن‌ها را دچار اضطراب مفرط می‌کند. در تعالیم اسلامی، روش‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای مقابله با اضطراب ذکر شده است. اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش و حفظ آن و غلبه بر اضطراب را ایمان به خداوند دانسته‌اند (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۲، ش ۱۲). بر اساس آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»^۱ (ذاریات: ۵۶)، هدف آفرینش جن و انس در نظام تشریح، تکامل عبادی آن‌هاست و بزرگ‌ترین فلسفه عبادت، تسلیم در برابر خداوند و نزدیکی به اوست. نعمت‌های دنیوی زمانی شیرین و دلچسب است که مایه خوشی زندگی باشد و آنگاه مایه خوشی

۱. من جن و انس را نیافریدم مگر برای اینکه مرا عبادت کنند.

زندگی است که انسان با آن‌ها به آرامش برسد. اگر بهترین نعمت‌ها برای انسان آماده باشد، اما آرامش نداشته باشد، هرگز برای او لذت‌بخش نیست. این آرامش هم در سایه ایمان و انجام اعمال عبادی و شایسته به دست می‌آید. کسی که پیوسته خدا را به یاد داشته باشد، دیگر از چیزی ترس ندارد (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۴، ش، ۶۲۳).

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی است و با استفاده از روش کیفی با رویکرد سنتزپژوهی انجام شده است. مرحله اول پژوهش به صورت کیفی و جامعه آماری شامل این منابع است: قرآن، اصول و فروع کافی اثر کلینی، الخصال و ترجمه ثواب الأعمال و عقاب الأعمال نوشته شیخ صدوق، مهج الدعوات و منهج العبادات نوشته سید بن طاووس، کیمیای سعادت نوشته امام محمد غزالی، حلیة المتقین و بحار الأنوار نوشته علامه مجلسی، منهج النجیح فی ترجمه مفتاح الفلاح اثر شیخ بهائی، خواص الآیات نوشته نجفی اصفهانی، سفینه البحار اثر محدث قمی، المیزان فی تفسیر القرآن و رساله فی السیر والسلوک نوشته علامه طباطبایی، تفسیر هدایت نوشته محمدتقی مدرسی و تفسیر نمونه و اخلاق در قرآن و اخلاق اسلامی در نهج البلاغه نوشته مکارم شیرازی است. مطالب مرتبط با بحث ذکر از این منابع به صورت کاربردی استخراج و در زمینه طراحی الگوی ذکردرمانی استفاده شده است.

نویسنده برای طراحی بسته درمانی، مرتبط با مؤلفه‌های به دست آمده، کتاب‌هایی را در زمینه ذکر و ذکردرمانی بررسی و سپس از طریق فراترکیب، نوعی ترکیب تفسیری از یافته‌ها را ایجاد کرده است. فراترکیب نوعی مطالعه کیفی است که اطلاعات و یافته‌های استخراج شده از مطالعات کیفی دیگر با موضوع مرتبط و مشابه را بررسی می‌کند و به جای ارائه خلاصه‌ای از یافته‌ها، با فراهم آوردن نگرشی نظام‌مند و با ترکیب پژوهش‌های کیفی مختلف، به کشف موضوع‌ها و استعاره‌های جدید و اساسی می‌پردازد. این روش نوین، دانش جاری را ارتقا می‌دهد و دیدی جامع و گسترده نسبت به مسائل به وجود می‌آورد. اجرای فراترکیب مستلزم این است که پژوهشگر، بازنگری دقیق و عمیقی انجام دهد و یافته‌های پژوهش‌های کیفی مرتبط را ترکیب کند (زیممر، ۲۰۰۶^۱، ص ۳۱۵).

همچنین نویسنده برای فراهم بودن اطلاعات موردنیاز، از فرم کاربرگ طراحی شده خود برای گزارش و ثبت اطلاعات استفاده کرده است. این ابزار با توجه به اطلاعات موردنیاز از پژوهش‌های

1. Zaymer.



اولیه، از دو بخش اطلاعات کتاب‌شناختی و اطلاعات لازم برای یافته‌ها تهیه شد. برای اطمینان از نحوه کدگذاری‌ها، از دو ارزشیاب جهت کدگذاری مجدد یافته‌ها استفاده و به منظور تأیید پایایی، از فرمول ضریب کاپای کوهن^۱ استفاده گردید. میزان توافق بین ارزشیابان در این مرحله از پژوهش، عدد ۰/۶۸ را نشان داد که نشان‌دهنده ۶۸ درصد توافق بین ارزشیابان در ارزش‌گذاری‌ها است.

۲. اهمیت ذکر

مهم‌ترین سبب تأکید بر ذکر، تأثیر عاطفی آن بر خود فرد است که به روشنایی دل او می‌انجامد (ابن‌ابی‌الدنیا، ۱۳۶۶ ش، ۵۱) و ترکش نیز قساوت قلب را در پی دارد (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ۴۹۷). این تأثیر عاطفی سبب می‌شود فرد ذاکر همواره احساس آرامش کند. این آرامش با فرود آمدن فرشتگانی بر وی حاصل شده است (ابن‌ماجه، ۱۳۷۶ ش، ج ۲، ۱۲۴۵). فراتر از همه این‌ها، کثرت ذکر بیان‌کننده ارزش و جایگاهی است که فرد در فکر خود برای خدا قائل شده است. خدا همواره در گمان بنده خویش جای دارد و هر گاه بنده‌ای او را یاد کند، نزد وی حاضر خواهد بود (همان، ۱۲۵۵). پس اگر کسی می‌خواهد بدانند نزد خدا چه جایگاهی دارد، باید نخست بر پایه میزان ذکر خویش دریابد که خدا در عمل چه قدر در زندگی او حضور دارد (کشی، ۱۴۰۸ ق، ۳۳۳). در این میان، نخستین اقدام لازم برای تحصیل ذکر و تداوم آن، آفت‌زدایی از ذکر و مبارزه با موانع یاد خداست. بر پایه رهنمودهای قرآن و احادیث اسلامی، کارهایی مانند دنیاپرستی، شراب‌خواری، قماربازی، سرگرمی‌های نامشروع، آرزوی دراز و پُرخوری که قدرت تعقل را در انسان ضعیف و ناکارآمد می‌کند موجب سلطه یافتن شیطان بر مجاری ادراکی او و مانع از یاد خدا می‌شود (ری‌شهری، ۱۳۹۴ ش، ج ۱، ۱۳۳). چنین کسی نمی‌تواند مشکلات درونی و روانی خود مانند فشارهای روانی و عصبی، پوچ‌گرایی، احساس بی‌معنا بودن زندگی، اضطراب، افسردگی و ناامیدی را درمان کند و و هویت اصلی خود را به دست آورد (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۵ ش، ۵۹۲). از دیدگاه معارف اسلامی، تأثیر ذکر در کمال انسان امری انکارناپذیر است؛ از این‌رو، در ضرورت و اهمیت آن نباید تردید کرد. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «مَا مِنْ شَيْءٍ إِلَّا وَ لَهُ حَدٌّ يَنْتَهِي إِلَيْهِ إِلَّا الذِّكْرَ، فَلَيْسَ لَهُ حَدٌّ يَنْتَهِي إِلَيْهِ»^۲ (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ۴۹۸). امام خمینی (ره) درباره

1. Cohen's Kappa coefficient.

۲. چیزی نیست مگر آنکه برای آن نهایتی است که به آن می‌انجامد؛ مگر ذکر که نهایت و حدی ندارد که به آن بینجامد.

ذکر زبانی معتقد است:

گرچه ذکر حق از صفات قلبیه است و اگر قلب متذکر شد، تمام فوایدی که برای ذکر است بر آن مترتب می‌شود، ولی بهتر آن است که ذکر قلبی متعقب به ذکر لسانی نیز گردد. اکمل و افضل تمام مراتب ذکر آن است که ذکر در نشأت مراتب انسانیه ساری باشد و حکمش به ظاهر و باطن و سرّ و علن جاری شود... ذکر لسانی نیز محبوب و مطلوب است و انسان را بالاخره به حقیقت می‌رساند؛ از این روست که در اخبار و آثار، از ذکر لسانی مدح عظیم شده است. (خمینی، ۱۳۸۷ ش، ۲۹۳)

زمینه‌ها و اسباب گوناگونی برای تحقق ذکر و یاد خدا برشمرده‌اند که با اوصاف درونی و حالات بیرونی شخص ذاکر ارتباط دارد (ابوطالبی، ۱۳۹۴ ش، ۳۲۰). عالی‌ترین و نقش‌آفرین‌ترین مراتب ذکر، مربوط به مواردی است که انگیزه‌های معنوی و نیازهای اخروی باعث توجه به خداوند می‌شود و پایین‌ترین مراتب آن مواردی است که انگیزه‌ها و نیازمندی‌های دنیوی زمینه ذکر خداوند را فراهم می‌آورد (مجلسی، ۱۴۰۰ ش، ۵۳). امام محمد غزالی در کیمیای سعادت می‌گوید:

ذکر را چهار درجه است: اول آنکه به زبان باشد و دل از آن غافل باشد. اثر این نوع از ذکر ضعیف است، لکن از اثر خالی نیست؛ چراکه زبانی که به خدمت مشغول است، از زبانی که به بیهوده مشغول باشد یا معطل باشد برتری دارد. دوم آنکه در دل بود، لکن متمکن نبود و قرار نگرفته باشد. سوم آنکه ذکر در دل قرار گرفته باشد؛ به گونه‌ای که به زحمت وی را به کار دیگری باید برد. چهارم آنکه مستولی بر دل مذکور بود و آن حق تعالی است، نه ذکر (غزالی، ۱۳۷۵ ش، ج ۱، ۲۵۴).

توجه به کیفیت ذکر از آن روست که توجهات دل انسان یکسان نیست. گاهی توجه، سطحی است و گاهی عمیق و گاه آن چنان عمق و قوت می‌یابد که انسان به هنگام توجه به کسی، کاملاً از امور پیرامون خویش غافل و بی‌خبر می‌ماند (مجلسی، ۱۴۰۰ ش، ۳۵). امام خمینی (ره) در رابطه با ذکر می‌فرماید: «ذکر سه مورد است: اول شدت ذکر و تکرار و ممارست بر آن؛ دوم انس با حضرت حق که به معنای توجه قلبی در هنگام ذکر گفتن است؛ سوم دل در هنگام ذکر گفتن زنده



باشد.» (جهانی‌پور، ۱۳۸۷ش، ۴۵). با توجه به این مفاهیم، نخستین مرحله ذکر، ذکر لفظی یا لسانی است که از ذکر لسانی به «ورد» هم تعبیر می‌شود. ورد به این معناست که انسان نام خدا و اوصاف جلال و جمال او و اسمای حسنائش را بر زبان جاری کند؛ بی‌آنکه توجهی به مفاهیم و محتوای آن داشته باشد. این نوع را اولین مرتبه ذکر دانسته‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷ش، ج ۱، ۳۶۱). مرحله دوم ذکر، ذکر قلبی است که بر قلب جاری می‌شود. این نوع را بالاترین مرتبه ذکر دانسته و در تفسیر آن گفته‌اند: «ذکر قلبی آن است که توجه به پروردگار، نخست از دل بجوشد و سپس بر زبان جاری گردد.» (همان). ذکر قلبی یا ذکر خفی آن است که ذاکر، ذکر را بر زبان نیاورد و فقط با قلب خود به یاد خدا باشد (قرشی، ۱۳۷۱ش، ج ۳، ۱۵) و او را در نهان و آشکار حاضر و ناظر بداند و از انجام اعمالی که مورد رضایت خدا نیست، پرهیز کند (طیب، ۱۳۶۹ش، ج ۱، ۱۶۸). علامه طباطبایی در تفسیر المیزان آورده است که آیه «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال: ۲) خصایص و امتیازات مؤمنان حقیقی را بیان می‌کند و اوصاف کریمه و ثواب جزیلشان را برمی‌شمارد و از میان همه صفات، ترسیدن و تکان خوردن دل در هنگام ذکر خدا، زیاد شدن ایمان در اثر استماع آیات خدا و توکل را حائز اهمیت می‌داند؛ چون این سه صفت از اعمال قلب است و نور ایمان به تدریج در دل تابیده می‌شود و هم‌چنان رو به زیادی می‌گذارد تا به حد تمام برسد و حقیقتش کامل شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۹، ۱۱). این بدان معناست که اگر حقیقت ذکر برای کسی در عمل تجلی پیدا نکند، در مقام عمل، خدایان زیادی مثل پول، همسر، فرزند، پست و مقام، مدرک و سایر حب‌های دنیوی را جایگزین می‌کند و این ذکر تنها لقلقه زبان اوست؛ درحالی‌که تأثیر واقعی اذکار در صورتی است که ذاکر آن را با توجه و اعتقاد بگوید و به آن عمل کند؛ وگرنه دشمنان اهل بیت علیهم‌السلام هم شعار «لا إله إلا الله» می‌دادند و در مقابل امام زمان خود که مأمور به اطاعت از او بودند، می‌ایستادند و شمشیر می‌کشیدند (سروری مجید و همکاران، ۱۳۹۲ش، ۸۱).

قرآن توصیف شخصیت انسان را دلیل تمایز او از دیگر آفریده‌ها بیان می‌کند و می‌کوشد ضمن ایجاد تعادل میان انگیزه‌های متنوع و متعدد، او را از اضطراب و درگیری‌های روانی رها نماید. آموزه‌های قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و به آن‌ها به‌عنوان غرایز یا فطرت توجه می‌کند؛ از این‌رو، خداوند درمان و نسخه شفابخش خویش یعنی همان ذکر را درمان هرگونه اضطراب

می‌داند و با بیان آموزه‌هایی می‌کوشد انسان را به‌گونه‌ای راهنمایی کند که با استفاده از آن، در خود توازن و تعادل شخصیتی ایجاد نماید (صیفوری و اسماعیلی، ۱۳۸۸ ش، ۱۸۸). در واقع، اوج پیشرفت روان‌درمانی در اسلام، ذکر و یاد خداوند است. قرآن کریم بن‌بست‌های روانی انسان را فراسوی او می‌گشاید (صدری و جعفری، ۱۳۸۹ ش، ۱۲۱) و با معرفی خود به‌عنوان یک درمانگر، خدا را نیز به‌عنوان درمان و دارو می‌شناساند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۵ ش، ۵۹۱) و تأکید می‌کند که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. در سال‌های اخیر برای افزایش توان مقابله‌ای و ارتقای سلامت روان، معنویت به‌عنوان مؤلفه‌ای مهم وارد ادبیات نظری و پژوهشی شده است (شیماکو، ۲۰۱۳ م، ۹۵). شواهد نشان می‌دهد که به‌طور کلی معنویت نقش مهمی در کاهش اضطراب و درمان‌های روان‌شناختی دارد (فارسات، ۲۰۱۳ م، ۳۷). معنویت جنبه‌ای از آدمی است که ضمن بیان ارتباط و یکپارچگی او با عالم هستی، به انسان امید و به زندگی او معنا می‌دهد و وی را از محدوده‌ی زمان و مکان و علایق مادی فراتر می‌برد (بوله‌ری و همکاران، ۱۳۹۳ ش، ۸۳).

در اسلام، استفاده از اذکار و ادعیه، برای آرامش درون و پیوند با خداوند است. جوادی آملی ذکر را نوعی پیوند پیوسته با خداوند می‌داند که پیوند بین خالق و مخلوق را در عرصه‌ی زندگی میسر می‌کند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۲ ش، ۸). از طرفی، اذکار کارکردهای متعددی دارد و بر ابعاد معنوی، معرفتی، عاطفی و رفتاری انسان تأثیر می‌گذارد (انتصاری و همکاران، ۱۴۰۰ ش، ۱۵). در تأیید اینکه نفس دنیا و امور مادی کم‌ویش انسان را از یاد خدا غافل می‌کند، می‌توان به این روایت امام صادق علیه السلام استناد کرد: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صِ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً وَ يُثَوِّبُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ سَبْعِينَ مَرَّةً» «پیامبر صلی الله علیه و آله بدون آنکه مرتکب گناهی شده باشد روزی هفتادبار استغفار می‌کرد.» (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ۵۰۵). ذکر و یاد خداوند در سازندگی روحی و اخلاقی انسان مؤثر است و در نهایت موجب تعالی و کمال آدمی می‌شود (بافکر، ۱۳۹۷ ش، ۳۳۰). آدمی بیشتر در مشکلات و بیماری‌ها و به‌ویژه هنگام ناامیدی از علل مادی به خداوند رو می‌کند و با زبان و جان خود یکسر او را می‌خواند (حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸ ش، ۴۶). ذکر خدا به‌عنوان عبادت، نوعی خضوع شدید و ناشی از درک عظمت معبودی است که پی بردن به وجود او ممکن نیست (نوری و نیک‌پناه، ۱۳۹۴ ش، ۱۴۲). اسلام به روح عبادت که تذکر و ارتباط با خداست قناعت نکرده است؛ بلکه از نظر تربیتی به عبادت شکل داده و آن را مهم دانسته است (مطهری،



۱۳۷۶ش، ۲۹ و ۴۴۸). هدف از خلقت انسان بندگی خداست؛ پس عبادت جزئی از هویت انسان و هدف از انجام عبادت هم ارتباط پیوسته با خالق است که عامل در مان رذایل اخلاقی است. از آنجاکه هویت اصلی انسان بعد معنوی اوست، تکامل وی نیز در سایه بعد معنوی او قرار دارد و این ابزاری است که در جهت تربیت و تعالی انسان استفاده می‌شود. خضوع و خشوع در برابر خدا، خودشناسی و پی بردن به فقر وجودی و بازگشت به خویشتن (صادقی، ۱۳۹۵ش، ۷۲) و قرار دادن همه ابعاد زندگی در مسیر خواست و رضای الهی است. از آنجاکه روح عبادت در انسان وجود دارد، عبادات شرعی نخستین مرحله‌ای است که در آن روح به بیداری می‌رسد و عقل و اندیشه آدمی کمال می‌یابد؛ به همین دلیل، تعامل اجتماعی و معنویت و عاطفه در جامعه‌ای که به عبادت توجه نمی‌کند، کم‌رنگ‌تر است (علی‌پور، ۱۳۹۲ش، ۱۱).

عبادت در بعد فردی کارکردهایی مثل افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس، معنادار شدن زندگی، افزایش شوق درونی و قدرشناسی و صبوری، شناخت خداوند، قوام دین، پایداری ایمان و تعالی انسان دارد. در بعد اجتماعی نیز ضمن کاهش جرایم اجتماعی و فحشا و منکر، موجب رشد همه‌جانبه اجتماع از جمله در رعایت اصول اخلاقی، تقویت بعد اجتماعی، رعایت حقوق متقابل افراد و در کل سلامت عمومی جامعه می‌شود. عبادت در بعد عاطفی، موجب افزایش احساس لذت و افزایش آرامش و صبوری، خوش خلقی و مهربانی و رعایت ادب و عامل کاهش غرور، اضطراب، ترس، افسردگی و حسد است. در تربیت خانوادگی هم ایجاد وفاداری، مسئولیت‌پذیری، شادی، احترام، پایداری شخصیت اعضای خانواده و در نهایت کاهش مشکلات خانوادگی همچون خیانت، تعهد نداشتن زوجین و فرزندان، کاهش روزی و درماندگی را به همراه دارد (صالحی و همکاران، ۱۳۹۶ش، ۷۵). بر این اساس به یقین می‌توان گفت، تنها روزنه نجات انسان که می‌تواند ناراحتی‌های او را کاهش دهد یا آن‌ها را خنثی کند ایمان به خدا و اعتقاد به مبدأ حقیقت و قدرت مافوق انسانی است (صدری و جعفری، ۱۳۸۹ش، ۱۲۱). آموزه‌های اسلامی به فراوانی درباره اثر بخشی عبادت و دعا و ذکر در پیشگیری از بیماری‌ها و درمان آن‌ها و دستیابی به بهبودی سخن گفته است. در این زمینه پژوهش‌هایی نیز انجام شده است که از جمله می‌توان به پژوهش‌های سروری مجد (۱۳۹۲ش)، احمدی فراز (۱۳۹۳ش)، فهیمی (۲۰۱۸م)، بافکر (۱۳۹۷ش)، جلائیان (۱۳۹۷ش)، حسین‌زاده (۱۳۹۸ش)، نقیب‌زاده (۱۳۹۹ش)، رحیمی (۱۳۹۹ش)،

نصرتی (۱۴۰۰ش) و انتصاری (۱۴۰۰ش) اشاره کرد. نتایج پژوهش‌های ایشان با پژوهش پیش‌رو هم‌سوست؛ اما هیچ‌یک پژوهش‌های جامعی نیست که بتواند پاسخگوی تأثیر مراحل و مراتب ذکر باشد. انجام پژوهشی کیفی به شیوه سنتز پژوهی پاسخی به این موضوع است. هدف از این روش پژوهشی، ترکیب مطالعات انجام‌شده در یک موضوع خاص به شیوه نظام‌دار و علمی است که در عصر حاضر و به علت وجود حجم انبوه و فزاینده مطالعات علمی، می‌تواند در هر حوزه علمی ذهن پژوهشگران را به خود جلب کند. در حقیقت انجام مطالعه سنتز پژوهی، به تعیین الگوی ذکر در مانی که مطالعات دیگر به آن نپرداخته است، کمک می‌کند.

۳. تحلیل یافته‌ها

جهت تحلیل یافته‌ها از الگوی هفت مرحله‌ای سندولسکی (۲۰۰۷م) استفاده شد که به شرح زیر است:

گام اول: تنظیم پرسش پژوهش، شامل شناسایی مؤلفه‌های ذکر در مانی و شناسایی مراتب ذکر در مانی؛

گام دوم: طراحی ادبیات نظام‌مند، با بررسی کتاب‌های علمی در زمینه ذکر در مانی؛

گام سوم: جستجو و انتخاب پژوهش‌های مناسب و استفاده از متون موجود در زمینه اذکار برای گردآوری داده‌های پژوهش حاضر؛

گام چهارم: استخراج اطلاعات. در این مرحله گزاره‌های کیفی مرتبط با پروتکل ذکر در مانی کدگذاری شد. نویسنده بعد از شناسایی پژوهش‌های مورد نظر، متن این پژوهش‌ها را به‌عنوان یک داده برای پاسخ‌گویی به پرسش پژوهش در نظر گرفت. این داده‌ها از نوع داده‌های کیفی بود. به دلیل زیاد بودن بخش‌های مرتبط به موضوع این پژوهش، از آوردن متن کامل خودداری شده و یافته‌های پژوهش حاضر، از مرحله کد شروع شده است؛

گام پنجم: تجزیه و ترکیب و تحلیل یافته‌ها. به دلیل کیفی بودن داده‌ها، از کدگذاری باز استفاده شده که از معروف‌ترین شیوه‌های تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی است. در این شیوه کدگذاری، کدها از متن منبع استخراج شد و سپس بر آن‌ها بار دیگر کدگذاری صورت گرفت؛ به این ترتیب مفاهیم شکل گرفت و در نهایت بر مفاهیم نیز کدگذاری دیگری انجام شد تا مقوله‌ها به دست آید (متن، کد مفهوم و مقوله)؛



گام ششم: کنترل کیفیت. پس از آماده شدن یافته‌های حاصل از ترکیب نتایج کیفی، دو نفر از خبرگان پژوهش، دارای مدرک دکترا در طراحی پروتکل ذکردرمانی مدرک و فعال در حیطهٔ ذکشناسی، این یافته‌ها را از نظر کیفی کنترل کردند؛

گام هفتم: ارائهٔ یافته‌ها. پس از بررسی مقاله‌ها، پژوهشگر کتاب‌های برگزیده را بررسی و اطلاعات موردنیاز را بر اساس هدف اصلی پژوهش که شناسایی راهکارها و مراحل و مراتب ذکر بود، شناسایی کرد.

۳-۱. تحلیل نهایی

تحلیل نهایی این پژوهش با تحلیل مطالب ۲۵ کتاب از بین ۸۲ کتاب مذهبی معتبر در فقه شیعه انجام شد. نمونه‌ای از این تحلیل‌ها در جدول شماره ۱ آمده است. لازم به ذکر است که مضامین یادشده در جدول و شکل شماره ۱، برآمده از تلاش علمی پژوهشگران است.

جدول شماره ۱: بخشی از عوامل و ابعاد مؤثر در طراحی پروتکل ذکر در زمانی

نویسنده	متون برگزیده	کدهای باز
جوادی آملی (۱۳۹۵ش)	<p>نخستین مرحله ذکر، ذکر لفظی یا لسانی است که از ذکر لسانی به «ورد» هم تعبیر می‌شود. این ذکر بدین معناست که انسان نام خدا و اوصاف جلال و جمال او و اسمای حسنائش را بر زبان جاری کند، بی‌آنکه توجهی به مفاهیم و محتوای آن داشته باشد؛ مانند بسیاری از نمازگزاران که بی‌توجه به معانی نماز، الفاظی را بر زبان جاری می‌سازند. درست است که این‌گونه ذکر، بی‌اثر نیست؛ چراکه اولاً مقدمه‌ای است برای رسیدن به مراحل بالاتر و ثانیاً همیشه با یک مفهوم و توجه اجمالی آمیخته است؛ زیرا شخص نمازگزار اجمالاً می‌داند رو به خدا ایستاده و برای خدا نماز می‌خواند، هرچند مفاهیم آن را به تفصیل نداند؛ ولی به‌یقین این ذکر کم‌ارزش است و تأثیر چندانی در تربیت نفوس و تهذیب اخلاق ندارد. عقیده علمای اخلاق بر این است که در ذکر لفظی، چون زبان شخص مشغول است، حداقل از ارتکاب معصیت‌های زبانی پرهیز نموده است. خود این ذکر لفظی نیز اگر دائمی شود، چه‌بسا اثرات قلبی هم خواهد داشت. صلوات خدا که صفت فعل خداست همان نورانی کردن است، قول خدا همان فعل خداست و لفظ خدا هم همان کار خداست. وقتی خدای سبحان توفیقی داد که یک مؤمن نورانی بشود، یعنی بر او صلوات فرستاد؛ وقتی توفیقی نصیب یک انسان شد که او در فضای دلش تاریکی احساس نکرد، معلوم می‌شود که صلوات فرشتگان نصیب او شده است.</p>	<p>۱. ذکر لفظی ۲. ذکر لسانی ۳. ورد ۴. نام خدا ۵. اوصاف جلال ۶. اوصاف جمال ۷. جاری شدن بر زبان ۸. توجه نکردن به مفاهیم ۹. توجه نکردن به محتوا ۱۰. بی‌توجهی به معانی نماز ۱۱. جاری کردن الفاظی بر زبان ۱۲. ذکر لفظی مقدمه رسیدن به مراحل بالاتر ۱۳. همراهی همیشگی ذکر با یک مفهوم ۱۴. توجه اجمالی ۱۵. ذکر کم‌ارزش ۱۶. تربیت نشدن نفوس ۱۷. تهذیب نشدن اخلاق ۱۸. ذکر لفظی ۱۹. مشغول بودن زبان ۲۰. انجام ندادن معصیت‌های زبانی ۲۱. ذکر لفظی ۲۲. اثرات قلبی ذکر در صورت دائمی شدن ۲۳. صلوات خدا ۲۴. صلوات ۲۵. صلوات</p>
مکارم شیرازی (۷۷۳۱ش)	<p>ذکر لفظی، به ذکر زبانی، ذکر جلی و ورد نیز معروف است و به یاد کردن خدا با زبان گفته می‌شود. این نوع ذکر را اولین مرتبه ذکر دانسته‌اند که انسان نام خدا و اوصاف او را بر زبانش جاری کند. انسان گاه بدون توجه به محتوا و معانی، آن اذکار را به کار می‌برد. ذکر لفظی موانع مهمی بر سر راه ندارد؛ چراکه هروقت انسان بخواهد، می‌تواند اذکار مقدسی را مشتمل بر اسمای حسنائی خداوند و صفات جمال و کمال او بر زبان جاری سازد؛ مگر اینکه آن‌قدر غرق دنیا شود که حتی مجالی برای ذکر لفظی باقی نماند.</p>	<p>۲۶. احساس نوعی حضور معنوی و بدون واسطه ۲۷. ذکر «لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»، برای جلوگیری از وسوسه‌های شیطان ۲۸. نزول برکات با ذکر «یا حَيُّ یا قَیُّوْمُ»</p>

از آنجمله ذکر در زمانی مبتنی بر آیات قرآن کریم و روایات، به‌منظور ترویج فرهنگ عبادت و پیشگیری از اضطراب.

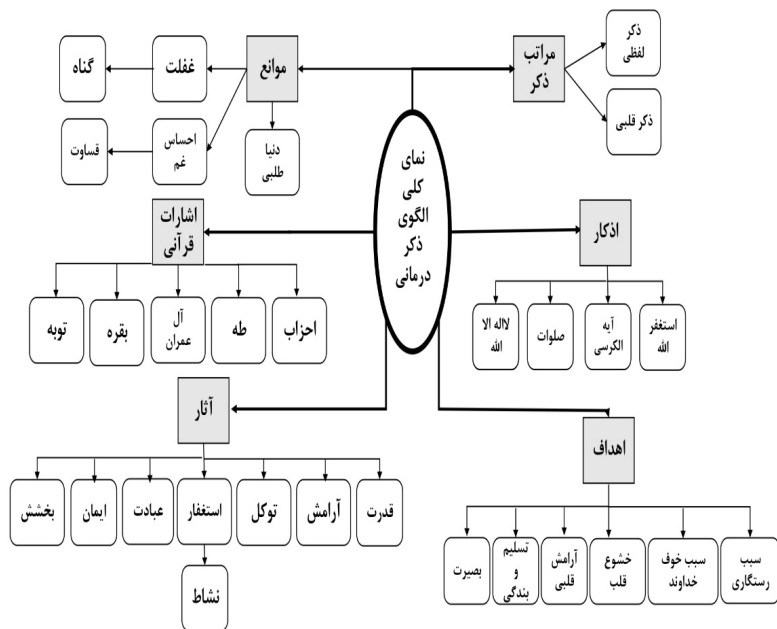


با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش‌های مرتبط، بعد از اتمام مرحله اول و به دست آمدن کد مفاهیم که در جدول شماره ۱ به آن‌ها اشاره شد، در مرحله دوم، کد مفاهیم جایگزین شناسایی و تلخیص شد. برای ایجاد توافق بین مفاهیم استخراج‌شده، کدهای هم‌دسته و نزدیک به هم در یک مقوله هسته‌ای یا اصلی با نام «کد مفاهیم جایگزین‌شده» جای می‌گیرد. هر یک این مقوله‌ها زیرشاخه‌هایی دارد که می‌توانند مبنایی برای طراحی پروتکل ذکر درمانی باشند.

جدول شماره ۲: بخشی از مقوله‌های هم‌دسته و فراتکیب مبنایی نظری جهت استخراج مفاهیم جایگزین مربوط به پروتکل ذکر درمانی

ابعاد		مؤلفه‌ها	مفاهیم استخراج‌شده	
مراتب ذکر	ذکر لفظی	۱. جاری شدن بر زبان ۲. بی‌توجهی به مفاهیم ۳. بی‌توجهی به محتوا ۴. بی‌توجهی به معانی نماز ۵. جاری کردن الفاظ بر زبان ۶. ذکر لفظی مقدمه‌ای برای رسیدن به مراحل بالاتر ۷. همراهی همیشگی با یک مفهوم ۸. توجه اجمالی ۹. کم‌ارزش بودن ذکر ۱۰. تربیت نشدن نفوس ۱۱. نداشتن تهذیب اخلاق ۱۲. ذکر لفظی ۱۳. مشغول بودن زبان ۱۴. پرهیز از معصیت‌های زبانی	۱. تربیت نشدن نفوس ۲. نداشتن تهذیب اخلاق ۳. ذکر لفظی ۴. مشغول بودن زبان شخص ۵. پرهیز از ارتکاب معصیت‌های زبانی ۶. ذکر لفظی ۷. اثرات قلبی در صورت دائمی شدن ۸. صلوات خدا ۹. صلوات ۱۰. صلوات ۱۱. ذکر	۱
آثار	اشارات قرآنی به ذکر	بقره: ۳۷-۴۱ بقره: ۲۵۵ محمد: ۶۸ منافقون: ۶۹ نجم: ۱۹	یاد کردن خدا، نعمت‌ها و آیات الهی و یادآوری آن‌ها ۱۲. ذکر ۱۳. شدت ذکر ۱۴. تکرار ۱۵. ممارست ۱۶. انس با حضرت حق ۱۷. توجه قلبی	۲

نتایج کلی پژوهش در قالب شبکه مضامین در شکل شماره ۱، در یک کل منسجم قابل مشاهده است.



بخشی از اشارات قرآنی در رابطه با نمودار ذکر

مؤلفه‌ها	اشارات قرآنی در رابطه با ذکر
روی‌گردانی از ذکر و همنشینی با شیطان	«وَمَنْ يَعُشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِصَ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف: ۳۶)
روی‌گردانی از ذکر، سبب سختی در زندگی	«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه: ۱۲۴)
ذکر، بازدارنده از گناه	«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (عنکبوت: ۴۵)
ذکر، سبب آرامش قلب	«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)
ذکر، سبب زیاد شدن ایمان و توکل	«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ ذُرِّيَّتِهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال: ۲)
ذکر، سبب خشوع قلب	«أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ» (حدید: ۱۶)
ذکر، سبب ایجاد بصیرت	«إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف: ۲۰۱)

ذکر، سبب شادمانی	«وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ» (زمر: ۴۵)
عدم ذکر و غفلت	«قُلْ مَنْ يَكْلُؤُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ مِنَ الرَّحْمَنِ بَلْ هُمْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِمْ مُعْرِضُونَ» (انبیاء: ۴۲)
دوری از ذکر و گناه	«وَلَا تَطْعُ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا» (کهف: ۲۸)
توجه به دنیا سبب روی گردانی از ذکر	«فَاعْرِضْ عَنْ مَنْ تَوَلَّى عَنْ ذِكْرِنَا وَلَمْ يُرِدْ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا» (نجم: ۲۹)
ذکر، سبب استغفار و آرامش	«وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِسَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ» (آل عمران: ۱۳۵)
ذکر، سبب عبادت و بندگی	«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» (احزاب: ۴۱-۴۲)
ذکر و رستگاری	«فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (جمعه: ۱۰)
ذکر و خوف از عظمت خداوند	«تَشْعُرُ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ» (زمر: ۲۳)
ذکر و آمرزش	«وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا» (احزاب: ۳۵)

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پروتکل ذکردرمانی در قالب مراتب ذکر، محتوا، اهداف، موانع، اشارات قرآنی و آثار است. در پروتکل طراحی شده، پژوهشگر از تلفیقی از ادکار بیان شده و مراحل رسیدن به ذکر قلبی که از طریق روش فراترکیب به دست آمد، استفاده کرده است. اولین ذکر در پروتکل ذکردرمانی صلوات است. این ذکر از ذکرهای مهمی است که انسان را به خدا نزدیک می‌کند؛ همچنین شعار رسمی مسلمانان است که هر صبح و شام بارها در بهترین عبادت خویش یعنی نماز آن را تکرار می‌کنند. امام باقر و امام صادق علیهما السلام فرموده‌اند: «أَثْقَلُ مَا يَوْضَعُ فِي الْمِيزَانِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآهْلِ بَيْتِهِ». ^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ۴۹۴). بنا بر روایات فراوان مندرج در متون دینی، صلوات، خصوصاً برای انسان‌هایی که دستور حق را پذیرفته‌اند، از اجر و ثوابی عظیم برخوردار است. خداوند در پذیرش این فرمان فرمود: «إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا» (احزاب: ۵۶). حضرت علی علیه السلام فرمود:

۱. سنگین ترین عملی که روز قیامت در ترازوی اعمال گذاشته می‌شود، صلوات بر محمد و اهل بیت اوست.

« إِذَا كَانَتْ لَكَ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ حَاجَةٌ فَأَبْدَأْ بِمَسْأَلَةِ الصَّلَاةِ عَلَى رَسُولِهِ ص ثُمَّ سَلْ حَاجَتَكَ ... هرگاه تو را به خداوند حاجتی باشد دعای خود را با صلوات بر پیامبر صلی الله علیه و آله آغاز کن، سپس حاجت بخواه» (شریف رضی، بی تا، ۳۱۸). در روایت معتبری آمده است: «مَا فِي الْمِيزَانِ شَيْءٌ أَثْقَلَ مِنَ الصَّلَاةِ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ. چیزی در ترازوی اعمال، سنگین تر از صلوات بر محمد و آل محمد نیست»^۱ (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ۴۹۴).

دومین مورد ذکر، استغفار است که قرآن و امامان بسیار بر آن تأکید و آثار مادی و برکات معنوی فراوانی برای آن ذکر کرده‌اند. نتیجه‌بخش بودن ذکر استغفار هم به تجربه ثابت شده است. مهم‌ترین ذکر استغفار «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَأَتُوبُ إِلَيْهِ» است. پیشوایان معصوم استغفار را بهترین دعا و عبادت دانسته‌اند (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۲، ۴۰۴). در نگاه قرآن، توبه و استغفار از عبادت‌های بزرگ شمرده شده است. برخی از آیات قرآن در این موضوع بدین شرح است: «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ»^۲ (آل عمران: ۱۷). استغفار سحرگاهی عمل مداوم شب‌زنده‌داران و مؤمنان است. قرآن در جای دیگر مؤمنان حقیقی را چنین معرفی می‌کند: «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ»^۳ (ذاریات: ۱۷). پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «خَيْرُ الدُّعَاءِ الِاسْتِغْفَارُ، بهترین دعاها استغفار است». امام صادق علیه السلام نیز فرمود: «خَيْرُ الْعِبَادَةِ قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَقَالَ خَيْرُ الْعِبَادَةِ الِاسْتِغْفَارُ اسْتَغْفَارُ وَ كَفْتَنُ «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» بِهَيْرِ عِبَادَتِهَا». (کلینی، ۱۳۶۳ ش، ج ۴، ۲۴۵).

سومین ذکر «لا إله إلا الله» است. ابوسعید خدری از پیامبر اکرم ﷺ روایت کرده است که پروردگار جهانیان به موسی بن عمران فرمود: «ای موسی، اگر تمام آسمان‌ها و ساکنان آن‌ها و هفت طبقه زمین را در یک کفه و «لا إله إلا الله» را در کفه دیگری قرار دهند، نزد من این کفه دوم از نظر ارزش سنگین‌تر است.» همچنین سکونی از امام صادق علیه السلام و ایشان از پدران بزرگوارش روایت کرده که پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «بهترین عبادت‌ها گفتن «لا إله إلا الله» است.» (صدوق، ۱۳۸۱ ش، ج ۱، ۱۱). به چند روایت دیگر در فضیلت این ذکر توجه کنید:

«مَا مِنَ الذُّكْرِ شَيْءٍ أَفْضَلَ مِنْ قَوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.» (راوندی، ۱۴۰۷ ق، ۲۰)؛ «قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

۱. چیزی در ترازوی اعمال، سنگین‌تر از صلوات بر محمد و آل محمد نیست.

۲. آنان شکیبایند و راستگو، همواره اطاعت پیشه‌اند و انفاق‌گر و سحرگاهان به استغفار می‌پردازند.

۳. شبانگاه اندکی می‌آرمند و سحرگاهان به استغفار می‌پردازند.



سَيِّدُ الْأَذْكَارِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۰، ۳۱۲)؛ «خَيْرُ الْعِبَادَةِ قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.» (کلینی، ۱۳۶۳ش، ج ۲، ۵۱۷)؛ «قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ سَيِّدُ الْكَلَامِ.» (راوندی، ۱۴۰۷ق، ۲۲)؛ «مَا مِنَ الْكَلَامِ كَلِمَةٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ قَوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.» (صدوق، ۱۳۸۱ش، ۶).
امام خمینی (ره) درباره این ذکر آورده است:

مثلاً ذکر شریف «لا اله الا الله» را که بزرگ‌ترین اذکار و شریف‌ترین اوراد است در این وقت فراغت قلب، با اقبال تام به قلب بخواند؛ به قصد آنکه قلب را تعلیم کند و تکرار کند این ذکر شریف را و به قلب به‌طور طمأنینه و تفکر بخواند و قلب را با این ذکر شریف بیدار کند تا آنجا که قلب را حالت تذکر و رقت پیدا شود؛ پس به واسطه مدد غیبی، قلب به ذکر شریف غیبی گویا شود و زبان تابع قلب شود. (موسوی خمینی، ۱۳۸۲ش، ۲۰۴)

آخرین ذکر، آیه ۲۵۵ سوره بقره مشهور به آیه الکرسی است. چنان‌که از روایات شیعه و اهل سنت به دست می‌آید، این آیه از صدر اول اسلام و در زمان پیامبر اکرم ﷺ به این نام معروف شده است. ایشان در روایتی فرمود: «هر چیزی قلّه‌ای دارد و قلّه قرآن سوره بقره است. در این سوره آیه‌ای است که سرور آیات قرآن است و آن آیه الکرسی است.» (ترمذی، ۱۳۹۵ش، ج ۵، ۱۵۷). امام صادق علیه السلام نیز در این رابطه فرمود:

«برای هر چیزی قلّه‌ای است و قلّه قرآن آیه الکرسی است. هرکس یکبار آن را بخواند، خداوند هزار ناگواری از ناگواری‌های دنیا و هزار ناگواری از ناگواری‌های آخرت را از او برمی‌گرداند. آسان‌ترین ناگواری دنیا فقر و آسان‌ترین ناگواری آخرت عذاب قبر است. من به امید ارتقای درجه و مقام آن را می‌خوانم.» (عیاشی، ۱۳۸۰ش، ج ۱، ۱۳۶).

در این حدیث، توجه به این آیه و قرائت آن توصیه شده است؛ بدان سبب که صفات خدا که شناختن آن‌ها سهم شایانی در تربیت نفس بشری دارد در آن خلاصه شده است (مدرسی، ۱۳۷۷ش، ۸۹).

در فرهنگ دینی ما، مجالس روضه، سفره‌های نذری، دوره‌های قرآنی و عبادت‌های فردی با ذکر همراه است. از طرفی، بسیاری از کسانی که در مسیر مشکلات و سختی‌های زندگی گرفتار

شده یا خواسته‌ها و نیازهای شخصی دارند به دنبال اتصال به یک منبع آرامش هستند. آن‌ها به دنبال برپایی این مجالس به صورت جمعی، حضور در این موقعیت‌ها، چله‌گزارای‌های فردی یا انجام مستحبات دینی، در قالب استفاده از اذکار مختلف هستند. فرهنگ دینی ما این مجالس را به‌عنوان نوعی مراسم عبادی مهم می‌شمارد و نزد متدینان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اما باید دانست که ذکر در چنین موقعیت‌هایی، آنچنان‌که باید، در جایگاه حقیقی خود قرار ندارد و بسیاری از افراد از مراتب ذکر بی‌اطلاعند. اغلب آن‌ها بر اساس آنچه از کودکی دیده یا شنیده‌اند اذکار را به صورت لقلقه زبانی یا نهایتاً ذکر لفظی بر زبان جاری می‌کنند و از جایگاه واقعی آن در منابع دینی و چگونگی ادای درست حق آن آگاهی ندارند؛ درحالی‌که ذکر با شرایط خودش ذکر حقیقی است. بر اثر همین ناآگاهی، گاه افراد از اینکه چرا این عبادت نتوانسته به آن‌ها کمکی کمکی کند ناامید یا گله‌مند می‌شوند و حتی گاه توکل خود را از دست می‌دهند. گاهی هم برعکس، تمام زندگی خود را وقف انجام این‌گونه مراسم‌ها یا مجالس می‌کنند و در حق خود و خانواده کوتاهی می‌ورزند. باید دانست که ذکر حقیقی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عبادت‌های اسلامی، نقش مهمی در تکامل معنوی انسان دارد و به سلامتی تمامی ابعاد وجودی انسان کمک می‌کند؛ همچنین می‌تواند بر محدودیت‌ها و ضعف‌های بالقوه و بالفعل وجود آدمی اثر مثبت و سازنده داشته باشد و سبب آرامش شود. ذکر یک ابزار و روش تربیتی در مسیر ربوبی شدن و افزایش احساس رضایت قلبی پس از ارتباط معنوی با خداوند و هدف غایی تربیت معنوی است. بر اساس نتایج این پژوهش، می‌توان مهم‌ترین نتایج ذکرگویی و میزان تأثیر پروتکل ذکردرمانی در دو بعد فردی و جمعی را چنین برشمرد: در بعد فردی شامل افزایش مراتب احساس رضایت افراد از تجربه خود و متفاوت بودن این احساس نسبت به گذشته و تأثیر آن در پشت سر گذاشتن بخشی از مسیر مراتب ذکر، لمس کردن حس عبادت به‌گونه‌ای که موجب افزایش میل قلبی به انجام واجبات و عبادات عملی شود، تأثیر ذکردرمانی بر زندگی فردی به صورت آرامش و شادابی روانی و معنوی، امیدواری به آینده، تاب‌آوری و شکیبایی بیشتر، کم شدن افکار و برآیندهای منفی؛ در بعد خانوادگی و بین‌فردی شامل بهبود روابط، کم شدن پرخاشگری و حضور در مجالس مذهبی با بینش جدید. این نتایج، هم به لحاظ آماری و هم به لحاظ بالینی، با نتایج سرتیپ‌زاده، حاجات‌نیا، پیروی و نیازی همخوانی دارد. با توجه به این نتایج پیشنهاد می‌شود، با



توجه به گستردگی موقعیت اجتماعی و دینی و فرهنگی ایران، تحقیقاتی مشابه با این پژوهش انجام و نتایج آن با یکدیگر مقایسه شود و با توجه به اهمیت تأثیرگذاری پروتکل ذکر درمانی، اثربخشی این پروتکل بر اقشار گوناگون بدون توجه به جنسیت نیز بررسی گردد؛ همچنین مسئولان و دست‌اندرکاران سازمان بهزیستی و مدارس استثنایی و سایر سازمان‌های مرتبط از یافته‌های این پژوهش به‌صورت کارگاه‌های آموزشی استفاده کنند.

کتاب‌نامه

• قرآن کریم، ترجمه بهاء‌الدین خر مشاهی.

منابع فارسی

- ابوطالبی، محمد (۱۳۹۴ش). *دائرةالمعارف قرآن کریم*، قم: انتشارات بوستان کتاب.
- احمدی فراز، مهدی و همکاران (۱۳۹۳ش). «تأثیر مداخله معنوی گروهی مبتنی بر قرآن و نیایش بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان»، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، سال هشتم، ش ۲، ۲۴۵۴-۲۴۶۳.
- اکبری، حبیب‌اله و همکاران (۱۳۹۲ش). تدوین پروتکل درمانی بر اساس ذهن‌آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی اسلامی و مقایسه اثربخشی آن با درمان پردازشی تجربه‌ای/هیجان‌مدار بر کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، تابستان ۱۳۹۲، ش ۱۴، ۱-۲۷.
- انتصاری، احمد و همکاران (۱۴۰۰ش). طراحی بسته آموزشی ذکر به منظور کاهش نشانه‌های افسردگی بر اساس منابع اسلامی، *فصلنامه اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، ش ۱۶، ۷-۳۰.
- مدرسی، سیدمحمدتقی (۱۳۷۷ش). *تفسیر هدایت*، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- بافکر، سردار (۱۳۹۷ش). *انواع ذکر در قرآن کریم*، مطالعات قرآنی، زمستان ۱۳۹۷، ش ۳۶، ۳۳۱-۳۳۲.
- بوالهروی، جعفر و همکاران (۱۳۹۳ش). *مهارت‌های معنوی*، کتاب ویژه مربیان، تهران: دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم تحقیقات و فناوری.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۶۳ش). *نهج‌الصحاح (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)*، تهران: دنیای دانش.
- پیروی، مریم و همکاران (۱۴۰۱ش). مقایسه اثربخشی امیددرمانی و معنویت‌درمانی بر کیفیت زندگی و شاخص‌های زیستی زنان مبتلا به دیابت، *فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی کاربردی*، تابستان ۱۴۰۱، ش ۶۲، ۱۸۳-۲۰۰.
- جلائیان، زهرا و همکاران (۱۳۹۷ش). راه‌های معنوی دستیابی به آرامش در زندگی، *مجله پژوهش‌های اجتماعی/اسلامی*، تابستان ۱۳۹۷، ش ۱۱۷، ۵۵-۸۲.
- حاجات‌نیا، بهمن و همکاران (۱۴۰۰ش). اثربخشی معنویت‌درمانی بر کیفیت خواب، تاب‌آوری و اضطراب مرگ سالمندان، *مجله طب پیشگیری*، پاییز ۱۳۹۵، ش ۶، ۲۶-۱۷.
- سرتیپ‌زاده، افسانه و همکاران (۱۳۹۸ش). اثربخشی درمان وجودگرایی معنویت‌محور و معنویت‌درمانی اسلامی بر سرمایه عاطفی در زنان سالمند، *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، سال هفدهم، ش ۴، ۶۹۴-۶۸۴.
- سروری مجد، علی و همکاران (۱۳۹۲ش). *عجایب و فضایل ذکر لا اله الا الله در آیات و روایات*، سراج منیر، تابستان ۱۳۹۲، ش ۱۱، ۹۴-۷۹.
- شفیعی، سعید (۱۳۷۵ش). ذکر، *دانشنامه جهان اسلام*، تهران: انتشارات بنیاد دائرةالمعارف بزرگ اسلامی.
- صدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۳۷۲ش). *عیون أخبار الرضا(ع)*، ترجمه حمیدرضا مستفید و علی‌اکبر غفاری، تهران: انتشارات صدوق.
- ----- (۱۳۷۶ش). *الأمالی*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، تهران: انتشارات کتابچی.
- ----- (۱۳۷۷ش). *الخصال*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، تهران: انتشارات کتابچی.
- ----- (۱۳۸۱ش). *پادش نیکو‌ها و کثیرگناهان*، ترجمه محمدعلی مجاهدی، قم: انتشارات سرور.
- شیخ بهایی، محمد بن حسین (۱۳۸۴ش). *منهاج النجاح فی ترجمه مفتاح الفلاح*، ترجمه علی بن طیفور بسطامی، به‌کوشش حسن حسن‌زاده آملی، تهران: انتشارات حکمت.



- صادقی، مرضیه (۱۳۹۵ش). گام‌های مؤثر در صراط مستقیم انسانیت با تکیه بر آرای امام خمینی، پژوهش‌نامه متین، تابستان ۱۳۹۵، ش ۷۱، ۶۱-۸۰.
- صالحی، اکبر و حسنی، شهربانو (۱۳۹۶ش). تبیین پدیدارنگاری فلسفه تربیتی عبادت از دیدگاه معلمان و اولیای دانش‌آموزان، دوفصلنامه ترویجی علمی علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، بهار و تابستان ۱۳۹۶، ش ۸، ۶۹-۸۶.
- صدیقی، جمشید و جعفری، علیرضا (۱۳۸۹ش). بررسی رابطه باورهای مذهبی با سلامت روان، علوم رفتاری، بهار ۱۳۸۹، ش ۳، ۱۲۰-۱۳۵.
- صفورایی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۸۲ش). ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب، سال دوازدهم، ش ۷۵، ۱۸-۹.
- صیفوری، ویدا و اسماعیلی، میترا (۱۳۸۸ش). سلامت روان از دیدگاه قرآن، بینات، سال اول، ش ۳، ۲۱۴-۱۸۸.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۷۹ش). مشکاة الانوار، ترجمه هوشمند و محمدی، قم: انتشارات دارالتقلین.
- طبیب، عبدالحسین (۱۳۶۹ش). اُطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات اسلام.
- علی‌پور، فاطمه (۱۳۹۲ش). فلسفه عبادت انسان از منظر ابن‌سینا، دوفصلنامه علمی پژوهشی حکمت دنیوی، بهار و تابستان ۱۳۹۲، ش ۴۹، ۵-۲۵.
- غزالی، محمد (۱۳۷۵ش). کیمیای سعادت، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- فهیمی، شریفه (۱۳۹۷ش). نقش دعا در تکامل معنوی انسان، دوفصلنامه کلام حکمت، سال اول، ش ۲، ۵۳-۶۳.
- قرآتی، محسن (۱۳۸۸ش). تفسیر نور، تهران: انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قرشی بنایی، علی اکبر (۱۳۷۱ش). قاموس قرآن، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۴ش). منتخب نهج‌الدکر، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: انتشارات دارالحدیث.
- مرتضوی، سیده فاطمه و همکاران (۱۳۹۴ش). کارکردهای فرهنگی و اجتماعی عبادت، قم: سلسله مقالات دومین کنگره فرهنگ و اندیشه دینی.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۹۰ش). سجاده‌های سلوک، تهران: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱ش). تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
- ----- (۱۳۷۷ش). اخلاق در قرآن، قم: مدرسه‌الامام علی بن ابی طالب (ع).
- ----- (۱۳۸۴ش). دنیا و آخرت از نگاه قرآن و حدیث، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
- ----- (۱۳۸۵ش). اخلاق اسلامی در نهج‌البلاغه (خطبه متقین)، قم: انتشارات نسل جوان.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۶ش). تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: انتشارات صدرا.
- موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۸۲ش). شرح حدیث جنود عقل و جهل، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- ----- (۱۳۸۷ش). شرح چهل حدیث، تهران: مؤسسه نشر آثار امام خمینی (ره).
- نجفی اصفهانی، محمد تقی (۱۳۸۵ش). خواص الآیات، ترجمه رضا مرندی، اصفهان: انتشارات فراهانی.
- نصرتی، فاطمه و همکاران (۱۴۰۰ش). اثرگذاری ذکرهای مذهبی در بهبود فشار روانی؛ مرور نظام‌مند، مجله پژوهش در دین و سلامت، سال هفتم، ش ۳، ۱۶۱-۱۷۱.
- نقیب‌زاده، محمد و حسینی، سیدعلی اکبر (۱۳۹۹ش). نقش ذکر در شکوفایی فطرت الهی انسان از دیدگاه قرآن کریم، مجله معرفت، بهمن ۱۳۹۹، ش ۲۷۸، ۲۳-۳۲.
- نوری، ابراهیم و نیک، منصور (۱۳۹۴ش). عبادت از دیدگاه فخر رازی و علامه طباطبایی، پژوهش‌های تفسیر تطبیقی، سال اول، ش ۲، ۱۳۳-۱۵۵.
- نیازی محسن و همکاران (۱۳۹۸ش). دین و سلامت؛ فراتحلیلی بر مطالعات و پژوهش‌های دین‌داری و سلامت روان در ایران

(مورد مطالعه: پژوهش‌های انجام‌شده در دهه ۸۰ و نیمه اول دهه ۹۰)، نشریه روان‌شناسی سلامت، سال هشتم، ش ۱، ۱۶۸-۱۹۳.

منابع عربی

- ابن ابی دنیا، عبدالله بن محمد (۱۳۶۶ق). *حسن الظن بالله*، به کوشش مخلص محمد، ریاض: دار الطبیبة.
- ابن ماجه، محمد بن یزید (۱۳۷۶ق). *السنن*، به کوشش محمد فؤاد عبد الباقي، بیروت: دار الفکر.
- ترمذی، محمد بن عیسی (۱۳۹۵ق). *سنن الترمذی*، مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، چاپ دوم.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۶ش). *وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة*، تهران: انتشارات کتابچی.
- سید بن طاووس، علی بن موسی (۱۳۷۹ش). *مهج الدعوات ومنهج العبادات*، ترجمه محمدتقی بن علی نقی طوسی، تهران: انتشارات رایحه.
- شافعی، محمد بن ادريس (۱۳۹۳ق). *الأم*، بیروت: دار المعرفة.
- طباطبائی، سید محمد مهدی (۱۳۶۱ش). *رسالة في السير والسلوك*، به کوشش حسن مصطفوی، تهران: انتشارات مولی.
- طباطبائی، محمد حسین (۱۳۹۰ش). *المیزان في تفسیر القرآن*، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
- عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰ش). *التفسیر*، تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: المطبعة العلمية.
- قمی، شیخ عباس (۱۴۳۴ق). *سفینة البحار*، تهران: انتشارات اسوه.
- کشی، ابو محمد عبد الحمید بن حمید (۱۴۰۸ق). *المسند*، تحقیق صبحی بدري السامرائی و محمود محمد خلیل الصعیدی، قاهره: مکتبه السنة.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۳ش). *الکافی*، تهران: انتشارات دار الکتب الاسلامیة.
- کاشانی، ملا فتح الله (۱۳۲۶ش). *تفسیر منهج الصادقین في إلزام المخالفین*، تهران: انتشارات محمد حسن علمی.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۰ش). *حلیة المتقین*، قم: انتشارات جمکران، چاپ دوم.
- ----- (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*، بیروت: انتشارات دار إحياء التراث العربي.
- متقی، علی بن حسام الدین (۱۴۱۹ق). *تحقیق محمود عمر دمیاطی*، کنز العمال في سنن الأقوال و الأفعال، بیروت: دار الکتب العلمیة.

منابع انگلیسی

- Ferasat, A (2013), Role of spirituality in heeling stress related Disorders. *Int Pharma Sci*, 3(4):32-43.
- Sandelowski, M., Barroso, J., & Voils, C. I (2007), Using Qualitative Metasummary to Synthesize Qualitative and Quantitative Descriptive Findings, 30(1), 99-111.
- Shaw B, Han JY, Kim E, Gustafson D, Hawkins R, Cleary J, McTavish F, Pingree S, Eliason P, Lumpkins C. Effects of prayer and religious expression within computer support groups on women with breast cancer. *Psychooncology*. 2007 Jul; 16(7):676-687.
- Shimako, J (2013), *Handbook of Multicultural Mental Health*. San Diego: 1st ed. Academic Press.; 147-66.
- Zimmer, L (2006), "Qualitative meta-synthesis: a question of dialoguing with texts". *Journal of Advanced Nursing*, 53(3), 311-318.