

## مرور نظام مند رویکرد و تاثیر خواندن نماز و جنبه‌های مختلف قرآنی در پاندمی کووید ۱۹

علی دلگرم شمس آبادی<sup>۱</sup>، الهام اسدی فارسانی<sup>۲</sup>، میلاد شاهینی شمس آبادی<sup>۳</sup>، رضوان آرش<sup>۴</sup>

۱- دانشجوی دکتری عمومی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

۲- کارشناسی ارشد ژنتیک، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد (نویسنده مسئول)

۳- دکتری تخصصی باکتری شناسی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

۴- دانشجوی دکتری عمومی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد،

### چکیده

**هدف پژوهش:** امروزه شیوع همه گیری کووید ۱۹ همچنان بر سلامت عمومی جهان تاثیر می‌گذارد و رنج قابل توجهی برای انسان به همراه دارد. با توجه به اثرات منفی این بیماری بر بخش‌های مختلف جامعه و سلامت روان افراد، در این مطالعه رویکرد و تاثیر خواندن نماز و جنبه‌های مختلف قرآن در همه گیری آن به صورت مروری نظام مند بررسی شد. **چارچوب نظری و روشی:** این مطالعه مرور نظام مند بر روی مقالات منتشر شده تا نوامبر ۲۰۲۱ انجام شد. جستجوی گسترده با استفاده از پایگاه‌های Pubmed و Scopus صورت گرفت. در مجموع بیست و شش مقاله برای تجزیه و تحلیل جزئیات در لیست نهایی گنجانده شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان می‌دهد که طب و تلاوت قرآن و گوش دادن به آن و نماز، قدرت منحصر به فردی در تغییر روحیه افراد دارد به گونه‌ای که تلاوت روزانه قرآن به عنوان منبع آرامش بخش و یک درمان بسیار موثر برای فردی است که در معرض فشارهای روحی مختلفی است. فرد با خواندن نماز که یکی از مصادیق ذکر الهی است می‌تواند با سپردن مشکلات خود به قدرت الهی بر آن‌ها غلبه کند. قرآن و نماز علاوه بر اثرات روحی، بر ابعاد مختلف جسمانی شخص نیز اثر می‌گذارد و سبب بهبود بیماری و رفع مشکلات ناشی از بار بیماری می‌گردد. **نتیجه‌گیری:** مطالعه حاضر نشان داد که تلاوت قرآن و گوش دادن به آن و نماز ضمن افزایش سلامت روانی و جسمی، سبب رعایت بیشتر مراقبت‌های بهداشتی توسط عموم افراد و افزایش ظرفیت مراقبتی کادر درمان و خانواده‌ها و ... می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** نماز، قرآن، یاد خدا، کووید ۱۹، سلامت معنوی، سلامت روان

## مقدمه

بیماری کرونا ویروس (COVID-۱۹) یک بیماری حاد تنفسی است که در اواخر سال ۲۰۱۹ از شهر ووهان چین آغاز و به سرعت در سطح جهانی گسترش یافت و سبب مرگ و میر بسیاری شده است؛ بحران کووید ۱۹ یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی و با نگرانی بین‌المللی اعلام شد [۱] و توسط دبیرکل سازمان ملل متحد، آنتونیو گوترش، به عنوان "بدترین بحران جهانی بعد از زمان جنگ جهانی دوم" عنوان شده است. در ایران، اولین موارد ابتلا به کووید ۱۹ به طور رسمی در اسفند ۱۳۹۸ گزارش شدند [۲]. گزارش میزان بار و میزان مرگ و میر کووید ۱۹ و همچنین توصیه و دستور به فاصله گذاری اجتماعی و خود مراقبتی برای کاهش شیوع این ویروس، باعث ایجاد سطوح ناشناخته ترس و اضطراب برای افراد به ویژه افراد مسن می شود که سبب آسیب پذیری بیشتر در افراد می شود [۳، ۴]. Steven Taylor و همکاران با مطالعه بر روی ۶,۸۵۴ بیمار با توجه به اهمیت بار اختلالات روانی حاصل از کووید ۱۹ از این ترس و اضطراب به عنوان سندرم استرس کووید یاد کرده اند که بر روی روند بیماری و همچنین زندگی افراد اثرات منفی بسیاری می گذارد [۵]. استرس و اضطراب سبب شکل گیری و گسترش التهاب می گردند که خود می تواند سبب تضعیف سیستم ایمنی، تشدید علائم ناشی از کووید ۱۹ و افزایش استعداد ابتلا به دیگر بیماری ها گردد [۶-۸]. با توجه به گسترش و اوج گیری واکسیناسیون جهانی و صورت گرفتن اقدامات پیشگیرانه بهداشتی، میزان همه گیری و مرگ و میر حاصل از کووید ۱۹ کاهش یافته است [۹] در صورتی که همچنان عوارض ناشی از این واکسن ها سبب ایجاد استرس و اضطراب عمومی می گردد [۱۰] اما در خصوص درمان تاکنون هیچگونه درمان موثری یافت نشده است [۱۱].

نزدیک به نیم قرن است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت معنوی (Health Spiritual) را در کنار ابعاد دیگر سلامتی (سلامت جسمی، سلامت اجتماعی و سلامت روانی) به عنوان یکی از ابعاد مهم چهارگانه سلامت عنوان کرده است [۱۲]. تعبیر مختلفی از سلامت معنوی از جمله داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس ارتباط و تعالی و ... مطرح شده [۱۳] اما از دیدگاه اسلام، سلامت معنوی، ارتباط و اتصال معنوی انسان با خالق است، به گونه ای که انسان از اضطراب ها و دلنگرانی ها رهایی می یابد و به آرامش می رسد. صرف نظر از نحوه تعریف یا تعبیر مختلف آن، در مطالعات مختلفی گزارش شده است که معنویت به ابعاد دیگر سلامت افراد کمک می کند و سبب افزایش سلامت جسمی و روانی می گردد [۱۴]. برخی مطالعات بیانگر آن است بیمارانی که از سلامت معنوی برخوردار هستند دارای تحمل روانی و جسمی بالاتری نسبت به دیگر بیماران، کاهش استرس، کاهش درد، ریسک پایین افسردگی و خودکشی می باشند [۱۵، ۱۶]. بنابراین با توجه به موارد مطرح شده، در این مطالعه درصدد بر آمدیم تاثیر خواندن نماز و قرائت قرآن بر بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را بررسی نماییم.

## هدف مطالعه

با توجه به مطالعات صورت گرفته در رابطه با همه گیری بیماری کووید ۱۹ که می تواند موجب افزایش استرس و اضطراب و حتی بیماری های روانی جدی در افراد گردد و نقش سلامت معنوی در ایجاد آرامش و امنیت و کاهش نگرانی بیماران و با عنایت به اینکه قرائت قرآن و به جا آوردن نماز (زیباترین نوع نیایش) به عنوان دو عمل عبادی جهت دستیابی به سلامت معنوی، هدف از این مطالعه مرور نظام مند بررسی تاثیر قرائت قرآن و به جا آوردن نماز در بیماران کرونایی است.

## اهداف فرعی

- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن در پیشگیری از همه گیری کووید ۱۹
- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر میزان استرس بیماران کووید ۱۹
- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر سلامت روان بیماران کووید ۱۹
- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر سلامت جسمی بیماران کووید ۱۹
- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر روند درمان بیماری کووید ۱۹
- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر خانواده بیماران کووید ۱۹
- تعیین رابطه نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر کادر درمان در پاندمی کووید ۱۹

## چارچوب نظری یا مفهومی پژوهش

## ادبیات تجربی

مطالعات متعددی تاثیر خواندن نماز و انس با قرآن در افزایش سلامت جسمانی و روانی ناشی از بیماری‌های مختلف را بررسی نموده‌اند. مثلاً در پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش کیفیت زندگی، عبادت، نماز و تلاوت قرآن جایگزین خوبی برای درمان بیماری‌های روانی است [۱۷]. با توجه به اهمیتی که سلامت روان در تعادل شخصیتی افراد دارد، به موضوع بهداشت روان در اسلام بسیار اهمیت داده شده است بدین صورت که انجام اعمال عبادی تأثیر فراوانی بر سلامت روان انسان‌ها دارد [۱۸]. یکی از رویکردهای دینی که موجب افزایش سلامت روان و معنویت می‌شود و ماهیت غیر دارویی دارد، قرائت قرآن است. یکی از راه‌های یاد خدا در همه گیری کووید ۱۹ برای مسلمانان، تلاوت قرآن یا گوش دادن به تلاوت‌های قرآنی است [۱۹-۲۱]. با تلاوت و یا گوش دادن به تلاوت‌های قرآن می‌توان به درجه‌ای از آرامش دست یافت که می‌تواند در جهت درمان مشکلات روانی مربوط به استرس و شرایط اضطراری استفاده شود [۲۲]. در مطالعه‌ای که در سال ۱۳۹۸ بر روی مبانی سلامت معنوی در قرآن که با مراجعه به کتب تفسیر و بررسی آیات مرتبط با مبانی سلامت معنوی صورت گرفت عنوان شد که سلامت معنوی سبب دستیابی به آسایش و آرامش در جهان و آخرت می‌گردد [۲۳]. مطالعه Mahjoob و همکاران در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان مشخص کرد که گوش دادن به تلاوت قرآن سبب دستیابی به آرامش و افزایش سلامت روان می‌شود [۲۴]. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ با هدف بررسی جنبه‌ها و دیدگاه‌های مختلف عواطف انسان در هنگام گوش دادن به تلاوت قرآن نشان داد که گوش دادن به تلاوت آیات قرآنی، آرامش و آسودگی بیشتری برای افراد فراهم می‌سازد [۲۵]. Pejhan و همکاران در مطالعه خود در سال ۲۰۱۴ نشان دادند که گوش دادن به تلاوت‌ها و صداهای قرآنی می‌تواند فاکتورهای مختلف ایمنی از جمله برخی عوامل کمپلمانی مثل C3 و C4 و برخی ایمونوگلوبولین‌ها مثل IgG را افزایش دهد [۲۶]. در طی مطالعه‌ای Majidi و همکاران بر روی تاثیر گوش دادن به تلاوت قرآن بر میزان اضطراب در بیماران قبل از آنژیوگرافی مشخص گردید میزان اضطراب گروه آزمون که در صبح روز آنژیوگرافی به تلاوت قرآنی گوش داده‌اند، در مقایسه با گروه شاهد به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته است [۲۷]. در سال ۱۳۹۳ در بیمارستان حضرت زینب (س) شیراز، Sahmeddini و همکاران مطالعه‌ای بر روی زنان باردار داوطلب زایمان طبیعی برای بررسی تاثیر گوش دادن به آوای قرآنی بر کاهش اضطراب و سطح

سرمی هورمون کورتیزول انجام دادند و مشاهده کردند که شنیدن آوای قرآن کریم در حین زایمان خصوصاً در افرادی که میزان آشنایی بیشتری با قرآن دارند، تأثیر مثبت قابل ملاحظه‌ای در زمینه کاهش اضطراب و کاهش هورمون کورتیزول دارد [۲۸].

Marzband و همکاران طی پژوهشی رابطه‌ی اقامه نماز جماعت با سلامت معنوی بر روی دانشجویان علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ را مورد بررسی قرار دادند. نتایج آن‌ها نشان داد که اقامه نماز جماعت سبب ارتقای سلامت معنوی دانشجویان خواهد شد [۲۹]. در بررسی که توسط Rezaei و همکاران در سال ۱۳۹۸ جهت تعیین تأثیر نماز حاجت و دعا بر سلامت روان بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس انجام شد، نتایج نشان داد نماز حاجت و دعا می‌تواند به عنوان یک درمان مکمل باعث افزایش سلامت روان بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز شود [۳۰]. با انجام مطالعه‌ی مروری اعمال مذهبی و معنوی مورد استفاده کودکان و نوجوانان برای مقابله با سرطان در سال ۲۰۲۱، Rossato و همکاران پیشنهاد کردند که به منظور مقابله با بیماری سرطان، انجام اعمال اعبادی (به ویژه نماز) نقش به سزایی دارد [۳۱].

بسیاری از مطالعات انجام شده به صورت یک جانبه تأثیر تلاوت قرآن کریم و نماز را به صورت مستقل در ابعاد سلامت روان مانند کاهش استرس و افزایش آرامش مورد بررسی قرار داده اند ولی به جنبه‌های دیگر قرآنی و ابعاد دیگر سلامتی و یا دیگر اثرات آن اشار ای نکرده‌اند که ما با جمع آوری کلیه‌ی مقالات معتبر به بررسی جنبه‌های مختلف قرآنی و نماز و جنبه‌های مختلف اثرات می‌پردازیم. بطور کلی با توجه به اهمیت و همه گیری بیماری کووید ۱۹ و عواقب آن در زندگی افراد، تاکنون تحقیقات جامعی برای بررسی رابطه بین نماز و انس با قرآن با بیماری کووید ۱۹ صورت نگرفته است. از دیگر ویژگی‌های مطالب حاضر این است که در اکثر مطالعات بصورت تک بعدی تنها تأثیر تلاوت یا شنیدن قرآن کریم به طور کلی در سلامت روان یا بیماری‌های رایج جسمی مورد بررسی قرار گرفته در حالیکه در این رویکرد و تأثیر خواندن نماز و انس با قرآن در بیماران دارای کووید ۱۹ استرس مورد بررسی قرار گرفته است.

## ادبیات نظری

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنانکه بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد. (مطهری، مرتضی (۱۳۷۴). بیست گفتار، تهران: صدرا، چاپ دهم)

قرآن به عنوان راهنمای انسان‌ها برای داشتن یک زندگی کامل در دنیا و در آخرت همچون چراغی برای مسلمانان است که خداوند متعال به حضرت محمد عطا کرده است. تأثیر مثبت تلاوت یا گوش دادن به تلاوت قرآن و عمل به آن بر هیچ کس پوشیده نیست. همانطور که در سوره اسراء آمده است، قرآن فواید بزرگی از جمله شفای بیماری‌های مختلف برای انسان دارد:

«وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (اسراء/ ۸۲)

یکی از نام‌های قرآن شفا است که بر روح و عقل انسان اثر می‌گذارد و آن را از بیماری‌های روان در امان نگه می‌دارد، به عنوان مثال در آیه ۵۷ سوره یونس می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (یونس/ ۵۷)

در این آیه، از قرآن به عنوان شفا قلب و هدایتی برای عموم بشر و رحمتی برای مومنین یاد شده است.

خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه امام علی (ع) قرآن را شفا دهنده بزرگترین دردها و یاری دهنده‌ی انسان‌ها در سختی‌ها عنوان می‌فرماید. همچنین با توجه به آیه ۲۸ سوره رعد، انس با قرآن ضمن آرامش روحی قاری یا شنونده می‌تواند به عنوان روش خاصی از شنوایی درمانی با موسیقی مورد استفاده قرار گیرد [۳۲]:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد / ۲۸)

یکی از عوامل مهم دستیابی به سلامت روان در قرآن کریم، نماز است. خداوند در قرآن کریم مومنان را به کمک گرفتن از نماز در هنگام سختی‌ها و مشکلات سفارش کرده است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره / ۱۵۳)

نماز در میان عبادات دارای رفیع‌ترین جایگاه است. یکی از مهم‌ترین آثار و فواید نماز، تاثیر بسیار در آرامش انسان و کاهش استرس و اضطراب است. خداوند در این طمینه در آیه ۲۷۷ سوره بقره می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره / ۲۷۷)

تامین نیازهای روانی- جسمانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. مطابق با آیه‌ی ۱۴ سوره طه و قوف خاشعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیروی معنوی می‌بخشد که حس روحی و روانی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت جسمی و روانی را در او پدید می‌آورد؛ به عبارتی، انسان در نماز با یاد کردن خدا به آرامش و امنیت خاطر می‌رسد:

«إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه / ۱۴)

و همچنین در آیه ۴۵ سوره‌ی عنکبوت عنوان شده که نماز بهترین وسیله‌ی یاد خدا است:

«أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (عنکبوت / ۴۵)

در حدیثی از امام علی (ع) درباره تاثیر یاد خدا بر آرامش انسان، ذکر و یاد خدا جلا دهنده سینه و آرامش دهنده قلب

ذکر شده است:

«ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طُمَأْنِينَةُ الْقُلُوبِ» (غررالحکم، حدیث ۲۸)

## چارچوب نظری

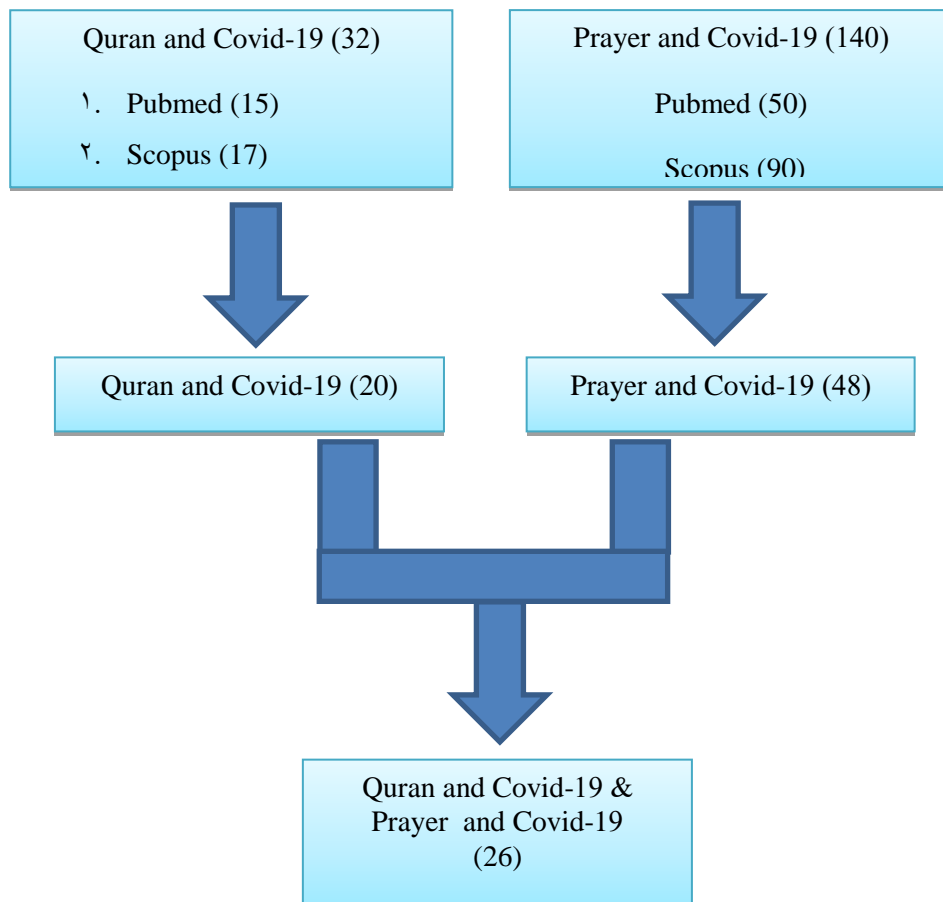
با عنایت به معانی و تفاسیر آیات قرآن کریم و احادیث ائمه اطهار (ع) به جا آوردن نماز و تلاوت یا گوش فرا دادن به قرآن به عنوان دو عمل عبادی در جهت یاد خدا باعث ایجاد آرامش و افزایش سلامت روان می‌گردد. همچنین مقالات و مطالعات مختلف، خواندن نماز و انس با قرآن را در بهبود اثرات روانی ناشی از بیماری‌های مختلف به عنوان ارکانی از سلامت معنوی نشان می‌دهند. بنابراین مطالعه‌ی حاضر انواع اثرات حاصل از انس با قرآن و خواندن نماز در کاهش اثرات روانی ناشی از ابتلا افراد به بیماری کووید ۱۹ در کلیه مطالعات پیشین را بررسی می‌کند.

## روش پژوهش

مطالعه‌ی حاضر با هدف مرور نظام مند به بررسی اثرات مختلف خواندن نماز، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن بر بیماران کووید ۱۹ تا نوامبر ۲۰۲۱ پرداخته شده است. این مرور نظام‌مند بر اساس معیارها و دستورالعمل‌های PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) گزارش شده است. پایگاه‌های اطلاعاتی مورد جستجو در این مطالعه شامل پایگاه‌های Pubmed و Scopus بود. برای اجرای بعد قرآنی پژوهش از عبارات جست و جوی زیر:

(“COVID-19” or “coronavirus” or “coronaviruses” or “coronavirus disease 2019 virus” or “SARS-CoV-2” or “SARS 2”) AND (“Quran” or “al-Quran” or “Holy book”) بعد نمازی آن از عبارات: (“COVID-19” or “coronavirus” or “coronaviruses” or “coronavirus disease 2019 virus” or “SARS-CoV-2” or “SARS 2”) AND (“prayer” or “prayers”) استفاده و ۱۴۰ مقاله یافت شد (شکل ۱).

ابتدا سه نویسنده عناوین و چکیده‌های مطالعات یافت شده را بررسی کردند (ا. اسدی، ر. آرش و ع. دلگرم). مقالات وارد نرم افزار مدیریت منابع اندنوت نسخه‌ی ۲۰ شد و جستجوهای مشابه و تکراری از مطالعه حذف شدند؛ در نهایت برای بعد قرآنی ۲۰ و برای بعد نماز ۴۸ مقاله انتخاب شدند. سپس برای تعیین انتخاب نهایی، بررسی کامل متن تمام مطالعات مرتبط بالقوه (مطالعات منتخب مرحله اول بررسی) به طور مستقل انجام شد و مطابق با معیارهای ورود مطالعاتمان، ۲۶ مقاله برای بعد قرآنی و بعد نماز وارد مطالعه شدند (شکل ۱). داده‌های تکراری در مطالعات برای به دست آوردن اطلاعات کامل ترکیب شدند. داده‌ها به صورت مستقل توسط دو نویسنده (ا. اسدی و ع. دلگرم) از مطالعات استخراج شدند. نویسنده چهارم (م. شاهینی) اختلافات در استخراج داده‌ها را بررسی و برطرف نمود. سپس اطلاعات وارد شده به چک لیست (نام نویسندگان، عنوان مقاله، سال مطالعه، حجم نمونه، وضعیت نمونه‌ها و یافته‌ها)، به جداول از قبل طراحی شده وارد شد.



شکل ۱- روند انتخاب مقالات

## یافته‌ها:

تلاوت قرآن به عنوان یک روش عبادی سبب زنده کردن یاد خدا در دل مومنان و کاهش استرس ثانویه به ترس از ابتلا به عفونت می‌شود [۳۳]. قرائت قرآن با اثر بر سیستم ایمنی بدن و افزایش سطح آن و همچنین کاهش استرس سبب بهبود عملکرد بدن، پیشگیری و تسریع در روند درمانی در بیماران کووید ۱۹ می‌گردد [۳۴]. Baidowi و همکاران با انجام مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ عنوان کردند که فرهنگ قرآنی در برخورد با همه گیری کووید ۱۹ برخورد متمایزی دارد و آن را در کنار پروتکل‌های بهداشتی اصلاح شده و معنویت اسلامی (مانند تلاوت آیات قرآن کریم و فرستادن صلوات) برای کنترل بهتر شرایط پاندمی کووید ۱۹ پیشنهاد می‌کنند [۳۵]. در مطالعه‌ی Angin در سال ۲۰۲۱ مشخص شد که دین (تلاوت قرآن، نماز، یاد خدا و ...) نه تنها باعث افزایش سلامت معنوی می‌گردد بلکه با ایجاد آرامش، امنیت و تاب آوری روانشناختی سبب کنترل شرایط بیماری کرونا می‌گردد [۳۶، ۳۷]. علاوه بر تلاوت و گوش دادن به تلاوت آیات قرآنی و تاثیر مثبت آن‌ها بر سلامت روان و جسمی و به دنبال آن کووید ۱۹، در قرآن به استفاده از یکسری از گیاهان دارویی سفارش شده است که Mehmood و همکاران عنوان کرده‌اند که این گیاهان می‌توانند فوراً برای درمان کووید ۱۹ مورد استفاده قرار گیرند زیرا ایمنی آنها قبلاً ثابت شده است [۳۸]. Asgari و همکاران در سال ۲۰۲۱ در طی مطالعه‌ای مشخص کردند که خواندن نماز و تلاوت قرآن به عنوان اعمال عبادی در چارچوب سلامت معنوی در کنار داشتن هدف بهبودی و پیوند خانواده، افزایش ظرفیت مراقبتی، صبر و انعطاف پذیری آن‌ها را در هنگام مراقبت از بیماران خود افزایش می‌دهد [۳۹]. در مطالعه‌ی Hosseini و همکاران مشخص گردید که پرستاران از نماز، دعا و یاد خدا برای غلبه بر مشکلات حاصل از اپیدمی کووید ۱۹ و کاهش استرس و خستگی حاصل از آن و کمک بیشتر و امید دادن به بیماران استفاده می‌کنند [۴۰]. گوش دادن به تلاوت های قرآن در مقایسه با گوش دادن به موسیقی اثر آرامش بخشی بیشتری دارد و در پاندمی کووید ۱۹ استرس و اضطراب افراد سالم، بیماران و همراهان آن‌ها را بسیار کاهش می‌دهد [۲۱، ۴۱]. گوش دادن به تلاوت‌های قرآنی انسان را آرام می‌کند و زمینه‌های سلامت معنوی را فراهم می‌کند؛ مطالعات نشان داده است که گوش دادن به صوت قرآن، نماز و دعا می‌تواند باعث کاهش اضطراب، افسردگی و تنش‌های ناشی از شرایط و بار بیماری کووید ۱۹ گردد [۴۲-۴۴].

طبق توصیه های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، شستن مکرر دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه یک راه موثر برای جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹ است. هر مسلمانی موظف است قبل از نماز وضو بگیرد. مراحل انجام وضو بعد از نیت شامل شستن دو بار صورت (از سر تا چانه)، یک بار دست‌ها (از آرنج تا نوک انگشتان) مسح قسمتی از سر و پاها می‌باشد. قبل از انجام مراحل وضو بهتر است فرد دستان خود را تا مچ و دهان خود را بشوید. درست است که این شستشو نمی‌تواند جایگزین دستورالعمل‌های WHO شود، اما با توجه به انجام مکرر (۳ مرتبه) در طول شبانه روز، این عمل می‌تواند در جلوگیری از ایجاد و گسترش کوید ۱۹ بسیار موثر باشد [۴۵]. Taylor و همکاران در طی مطالعه‌ای خود در سال ۲۰۲۰ مشخص کردند که پرستاران با تشویق بیماران کووید ۱۹ به انجام دعا و نماز بخصوص در بیماران بدون همراه و مراقب با هدف افزایش میزان آرامش برای مقابله با ترس تنهایی و دوری از بقیه در آنها، بر روند بیماری آنها اثر مطلوبی می‌گذارد و سبب بهبود روند درمانی آنها می‌شود [۴۶]. Talikoa و همکاران در مطالعه‌ای در کشور کامرون در سال ۲۰۲۱ عنوان کردند که ساکنین این کشور از نماز خواندن به عنوان راه حل اصلی در افزایش سلامت معنوی استفاده می‌کردند همچنین نقش بسیار مهم سلامت معنوی و پیوند تنگاتنگ بین طب سنتی و معنویت را در ارتقا سیستم‌های بهداشتی را نشان دادند [۴۷]. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱، Austriaco به نقش موثر خواندن نماز و استعانت از خدا در انتخاب و تزریق هر کدام از انواع واکسن‌ها اشاره می‌کند که نماز، ارتباط و استعانت از خداوند متعال که حکیم مطلق است باعث می‌شود که اعمال ما هدایت شوند و ما بتوانیم به بهترین شکل انتخاب و عمل خود را به انجام برسانیم [۴۸]. یکی از مشکلات بسیار مهم در سلامت روان، استرس می‌باشد که سبب کاهش کیفیت خواب، اضطراب، افسردگی، کاهش توان و ... می‌شود. یکی از انواع اساسی استرس، نوع شغلی آن است که Magnavita و همکاران با انجام مطالعه‌ای مشخص کردند که وقوع هر کدام از پیک‌های بیماری کووید



۱۹ در رم سبب افزایش استرس شغلی و به دنبال آن افزایش بی خوابی، افزایش اضطراب، افزایش افسردگی، کاهش رضایت شغلی، افزایش فرسودگی شغلی و افزایش قصد ترک بیمارستان می‌شود و به عنوان اقدامی اساسی برای جلوگیری از استرس شغلی و افزایش سلامت روان، به خواندن نماز اشاره کردند [۴۹]؛ همچنین Magnavita و همکاران در مطالعه‌ی دیگری که نوعی مطالعه‌ی آینده نگر یک ساله در این کارگران بود نشان داد که با وجود اعتقاد به واکسیناسیون که بتواند به کنترل مشکل کمک کند، با اینحال این نگرش مثبت نتوانست به بهبود سلامت روان منجر گردد اما نماز به عنوان عملی جهت ارتباط با خدا سبب بهبود سلامت روان افراد و کاهش میزان استرس‌های آنان گردید [۵۰]. Szalachowski و Tuszyńska-Bogucka در مطالعات خود مشخص کردند که نماز در درجه اول و اعتقادات مذهبی و علایق دینی با اهمیت کمتری، سبب کاهش استرس، بهبود عملکرد ذهنی افراد، افزایش توان مقابله با بیماری کووید ۱۹ و جلوگیری از بدتر شدن علایم می‌گردد [۵۱، ۵۲]. همچنین با توجه به مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ صورت گرفت می‌توان گفت که خواندن نماز در کنار دعا یکی از اقدامات مهم برای افزایش سلامت روان در میان کارکنان مراقبت‌های بهداشتی می‌باشد و به دنبال آن سبب کاهش ناتوانی و افزایش روحیه‌ی مراقبتی آن‌ها می‌گردد [۵۳]. مطالعات مشخص نموده‌اند که دین داری و خواندن نماز به عنوان یکی از مهم‌ترین اعمال دینی سبب امید، وحدت، آرامش، احترام به دیگران و افزایش پایبندی به تعهدات و مسئولیت‌های خویش در برابر دیگران می‌شود که این موضوع سبب رعایت بیشتر مراقبت‌های بهداشتی می‌گردد و به دنبال آن همه گیری و گسترش کرونا، کاهش چشمگیری پیدا می‌کند [۵۴، ۵۵]. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ که بر روی ۲۰۴ پزشک مشغول به کار در کشور ترکیه صورت گرفت، نشان داد که اگرچه به طور کلی کووید ۱۹ فشار روانی پزشکان و علائم فیزیکی مرتبط را افزایش داد اما خواندن نماز در کنار سایر فعالیت‌ها از جمله استفاده از داروهای ضدافسردگی، انجام سرگرمی‌های مختلف، توجه به قوانین و دستورالعمل‌های بهداشتی و داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم سبب کاهش استرس شخصی، اضطراب، ترس، حملات پانیک، تمایلات افسردگی و اختلالات خواب در دوره همه گیری گردیده است [۵۶]. قرنطینه، کاهش رفت و آمدها و افزایش فاصله گذاری فردی در پاندمی کووید ۱۹ سبب انزوای اجتماعی و تنهایی بخصوص در سالمندان می‌گردد. Lucchetti و همکاران در سال ۲۰۲۰ ثابت کردند که خواندن نماز و برگزاری برنامه‌های مذهبی از راه دور به شکل مجازی سبب کاهش انزوای اجتماعی و فشارهای روانی حاصل از آن می‌گردد و در پیشگیری و بهبود کووید ۱۹ بسیار سودمند است [۵۷].

## بحث و نتیجه گیری

در مطالعه حاضر رابطه‌ی تاثیر خواندن نماز و جنبه‌های مختلف قرآنی در همه گیری کووید ۱۹ مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حاصل نشان داد که خواندن نماز و قرائت قرآن و گوش دادن به آن بر جنبه‌های مختلف حاصل از بیماری کووید ۱۹ از جمله مراقبت‌های بهداشتی، دوره بیماری، شیوع، بیماران، خانواده‌ی و مراقبین آن‌ها و کادر درمان تاثیر مثبت می‌گذارد. همانطور که در مطالعه‌ی حاضر مشخص گردید، قرائت قرآن و گوش دادن به آن با افزایش و بهبود پاسخ دهی سیستم ایمنی بدن و کاهش استرس سبب پیشگیری و کاهش دوره‌ی درمانی بیماران می‌گردد [۵۸-۶۰]. مطالعه‌ی ما نشان می‌دهد تلاوت قرآن بر سلامت روان شنونده تاثیر مثبت می‌گذارد. گوش دادن مکرر به آیات قرآن به عنوان عملی که بر انسان تأثیر مثبت می‌گذارد به حل مشکلات عاطفی، ذهنی و جسمی کمک می‌کند [۶۱-۶۴]. همانطور که در مطالعه ما مشخص گردید آرامش حاصل از نماز ضمن کاهش استرس و افزایش سلامت روان سبب افزایش روحیه مقابله با بیماری‌ها و تسریع بهبودی در بیماران می‌گردد [۶۵-۶۸]؛ همچنین نماز با افزایش صبر و بردباری خانواده بیماران و مراقبین آن‌ها، سبب افزایش توان و روحیه‌ی مراقبتی آن‌ها و کاهش فشارهای روانی حاصل از بیماری می‌شود [۶۹-۷۳]. تاکنون هیچ مقاله مروری نظام مندی بطور همزمان تاثیر نماز و قرآن را (حتی به شکل مجزا) بر جنبه‌های مختلف یک بیماری (مانند پیشگیری، روند درمان، خانواده بیماران، مراقبین، عملکرد کارکنان نظام بهداشت سلامت و ...) بررسی نکرده است.

نتایج حاصل از مطالعه‌ی ما نشان داد که قرائت قرآن، گوش دادن به قرائت قرآن، نماز، دعا و فرهنگ دینی سبب افزایش پایبندی به تعهدات و مسئولیت‌های خویش در برابر دیگران و در نتیجه رعایت بیشتر مراقبت‌های بهداشتی توسط عموم افراد،



پیشگیری از ایجاد و گسترش کووید ۱۹، افزایش سلامت روان و جسمی، کاهش استرس (ازجمله استرس شغلی)، کاهش اضطراب، کاهش اختلالات خواب، کاهش افسردگی، تسریع روند درمانی بیماری کووید ۱۹ و بهبود بازتوانی، افزایش ظرفیت مراقبتی و همبستگی و انعطاف پذیری خانواده، افزایش امید به زندگی در بیماران، افزایش میزان آرامش برای مقابله با ترس تنهایی و کاهش انزوای اجتماعی، کاهش ناتوانی و افزایش روحیه‌ی مراقبتی پزشکان، کارکنان و پرستاران می‌گردد و به طور کلی نماز، قرائت قرآن و گوش دادن به آن اثر مثبت بر بیماری و جنبه‌های مختلف آن می‌گذارد.

پیشنهاد می‌گردد محققان و پژوهشگران با انجام مطالعات *In vivo* و کارآزمایی بالینی، مکانیسم‌های اثر و تغییرات فیزیوپاتولوژیک سیستمیک بدن منتج از خواندن نماز و دعا، قرائت قرآن و گوش دادن به آن را و همچنین بر ارگان‌های مختلف بدن را بررسی نمایند.

## منابع

۱. Zhong, B.-L., et al., Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. *International journal of biological sciences*, 2020. **16**(10): p. 1745.
۲. Tuite, A.R., et al., Estimation of coronavirus disease 2019 (COVID-19) burden and potential for international dissemination of infection from Iran. *Annals of Internal Medicine*, 2020. **172**(10): p. 691-701.
۳. Sarfati, S., et al., Psychological impact of the outbreak of COVID-19 on Holocaust survivors in France. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2022.
۴. Yang, Y., et al., Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 2020. **7**(4): p. e19.
۵. Taylor, S., et al., COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and anxiety*, ۲۰۲۰. **۳۷**(۸): p. ۷۰۶-۷۱۴.
۶. Slavich, G.M. and M.R. Irwin, From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression. *Psychological bulletin*, 2014. **140**(3): p. 774.
۷. Kim, J. and J.-H. Nam, Insight into the relationship between obesity-induced low-level chronic inflammation and COVID-19 infection. ۲۰۲۰, Nature Publishing Group.
۸. Imhof, A. and W. Koenig, Alcohol inflammation and coronary heart disease. *Addiction biology*, 2003. **۸**(۳): p. ۲۷۱-۲۷۷.
۹. Wang, X., et al., Effects of COVID-19 Vaccination Timing and Risk Prioritization on Mortality Rates, United States. *Emerging Infectious Diseases*, 2021. **۲۷**(۷): p. 1976-1979.
۱۰. Ghiasi, N., et al., Efficacy and side effects of Sputnik V, Sinopharm and AstraZeneca vaccines to stop COVID-19; a review and discussion. *Immunopathologia Persa*, 2021. **7**(2): p. 31.
۱۱. Wiersinga, W.J., et al., Pathophysiology, transmission, diagnosis, and treatment of coronavirus disease 2019 (COVID-19): a review. *Jama*, 20۲۰. **۳۲۴**(۸): p. ۷۸۲-۷۹۳.
۱۲. Spiritual health is important, say our readers. *WHO Chron*, 1979. **33**(1): p. 29-30.
۱۳. Tanyi, R.A., Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of advanced nursing*, 2002. **۳۹**(۵): p. ۵۰۰-۵۰۹.
۱۴. Büssing, A., H.-J. Balzat, and P. Heusser, Spiritual needs of patients with chronic pain diseases and cancer-validation of the spiritual needs questionnaire. *European journal of medical research*, 2010. **۱۵**(۶): p. ۲۶۶-۲۷۳.
۱۵. Balducci, L., Geriatric oncology, spirituality, and palliative care. *Journal of pain and symptom management*, 2019. **57**(1): p. 171-175.
۱۶. Blaber, M., J. Jone, and D. Willis, Spiritual care: which is the best assessment tool for palliative settings? *International journal of palliative nursing*, 2015. **21**(9): p. 430-438.

۱۷. Ridzuan, A.R., et al., CRITICAL REVIEW OF RECITING AL-QURAN IN RESTORING THE RESILIENCE AND MENTAL HEALTH AMONG QUARANTINED COVID-19 PATIENTS.
۱۸. Khakpour, H., et al., The ways to deal with psychosis in view of Quran and narratives. Journal of Reaserch on Religion & Health, 2015. 1(3): p. 51-61.
۱۹. Ab Rahman, Z. and M.N. Omar, Yahya Ibn 'Adi Perspective on Islamic Psychotherapy. PROCEEDINGS ICOSH-UKM 2017, 2017: p. 97۳.
۲۰. Salam, U.B., M.N.A. Wahab, and A.B. Ibrahim, Potentiality of taubah (Islamic repentance) and listening to the Holy Quran recitation on galvanic skin response. International Journal of Psychology and Counselling, 2013 : (۲)۵ .p. 33-37.
۲۱. Ab Rahman, Z., et al., Critical Review of the relationship between resilience, self-esteem and religiosity among the tabligh during the fight of Covid-19. Journal of Critical Reviews, 2020. 7(5): p. ۱۱۳۶-۱۱۴۴.
۲۲. Ab Rahman, Z., et al., Critical review of positive behavior and resilience in Islamic perspective during the COVID 19 pandemic. Journal of Critical Reviews, 2020. 7(5): p. 1117-1125.
۲۳. Yousofi, H., M. Abdolkarimi-Natanzi, and H. Nessaïy-Barzoki, The principles of spiritual health in the Quran. KAUMS Journal (FEYZ), 2020. 23(7): p. 810-816.
۲۴. Mahjoob, M., et al., The effect of Holy Quran voice on mental health. Journal of religion and health, ۲۰۱۶. ۵۵(۱): p. ۳۸-۴۲.
۲۵. Alhouseini, A.M.A., et al. Stress assessment while listening to Quran recitation. in 2014 International Conference on Computer Assisted System in Health. 2014. IEEE.
۲۶. Pejhan, A., et al., The effects of hearing of holy Quran voice on immune system factors in human. ۲۰۱۴.
۲۷. Majidi, S., Recitation effect of holy Quran on anxiety of patients before undergoing coronary artery angiography. Journal of Guilan University of Medical Sciences, 2004. 13(49): p. 61-67.
۲۸. Sahmeddini, M.A., et al., The effect of listening to the Quran on serum cortisol levels and anxiety in primiparous women during the first stage of labor. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, 2014. 17(99): p. 1-7.
۲۹. Marzband, R., M. Mollaei, and E. Nasiri, Investigating the relation of congregational prayer with Spiritual Health of Medical Sciences Students. Journal of Medicine and Cultivation, 2018. ۲۷(Humanities Health): p. ۶۲-۷۳.
۳۰. Rezaei, M. and N. Mirbagher-Ajorpaz, The effect of Hajat prayer on the mental health of patients with multiple sclerosis. KAUMS Journal (FEYZ), 2020. 23(7): p. 706-713.
۳۱. Rossato, L., A.M. Ullán, and F. Scorsolini-Comin, Religious and Spiritual Practices Used by Children and Adolescents to Cope with Cancer. Journal of Religion and Health, 2021: p. 1-1۷.
۳۲. Khan, M.U., et al. Classification of Phonocardiography based Heart Auscultations while Listening to Tilawat-e-Quran and Music Using Vibrational Mode Decomposition. in 2021 International Conference on Applied and Engineering Mathematics (ICAEM). 2021. IEEE.
۳۳. Ashraf, H., et al., Fighting pandemics: inspiration from Islam. Journal of the Pakistan Medical Association, 2020. 70(5).
۳۴. Wibisono, C., I. Suryanti, and C. Amelia, Influence Of Spiritual, Economic Resistance, Healthy Behavior Of Free Covid-19 Pandemics Through Immunity In Riau Islands, Indonesia. Systematic Reviews in Pharmacy, 2020. 11(12): p. 1535-1547.
۳۵. Baidowi, A., et al., Theology of health of Quranic pesantren in the time of COVID-19. HTS Theologiese Studies/Theological Studies, 2021. 77(4): p. 11.
۳۶. Nilsson, H., Spiritual Self-Care Management for Nursing Professionals: A Holistic Approach. Journal of Holistic Nursing, 2021: p. 08980101211034341.
۳۷. Angin, Y., A Research on the Relationship Between Religious Coping and Psychological Resilience in Healthcare Professionals During Covid-19 Pandemic. Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 2021. 25(1): p. ۳۳۱-۳۴۵.
۳۸. Mehmood, A., et al., In silico analysis of quranic and prophetic medicinals plants for the treatment of infectious viral diseases including corona virus. Saudi Journal of Biological Sciences, 2021. 28(5): p. 3137-3151.

۳۹. Asgari, P., et al., A Resilient Care of the Patient With COVID-19: A Phenomenological Study. *International Quarterly of Community Health Education*, 2021: p. ۰۲۷۲۶۸۴X۲۱۱۰۳۳۴۵۴.
۴۰. Khanjarian ,F. and A.S. Sadat-Hoseini, Lived experiences of nurses providing altruistic care to patients with COVID-19. *Nursing Outlook*, 2021.
۴۱. Latuapo, A., M. Farid, and Z. Ab Rahman, *Pharmaceutical and nonpharmaceutical use of music and al-quran therapy in preventing the spread of pandemics (covid-19): A systematic review*. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 2020. **11**(12): p. 1171-1179.
۴۲. Fattah, A., *The effect of Holy Quran Voice on the quality of life among the Elderly during Coronavirus Outbreak*. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 2020. **24**(08).
۴۳. Hunsinger, D.v.D., *Trauma-Informed Spiritual Care: Lifelines for a Healing Journey*. *Theology Today*, ۲۰۲۱. ۷۷(۴): p. ۳۵۹-۳۷۱.
۴۴. Cekiera, R., " *Ocal ludzkość przed koronawirusem!*" *Analiza internetowych intencji modlitewnych w czasie pandemii*. 2020.
۴۵. Momeni, G., *Prevention of COVID-19 infection with emphasizing on ablution*. *Journal of Isfahan Medical School*, 2020.
۴۶. Taylor, E.J., *During the COVID-19 pandemic, should nurses offer to pray with patients?* *Nursing2020*, ۲۰۲۰. ۵۰(۷): p. ۴۲-۴۶.
۴۷. Talikoa, A. and R.-D. Ngoumou, *Le Dieu des pauvres: socio-anthropologie de la résistance des villes Camerounaises à la COVID-19*. *The Pan African Medical Journal*, 2021. **38**.
۴۸. Austriaco, N.P.G., *Prudential Use of the Morally Controversial COVID-19 Vaccines*. *The Linacre Quarterly*, 2021. **88**(3): p. 317-320.
۴۹. Magnavita, N., P.M. Soave, and M. Antonelli, *Prolonged stress causes depression in frontline workers facing the COVID-19 pandemic. A repeated cross-sectional study*. 2021.
۵۰. Magnavita, N., P.M. Soave, and M. Antonelli, *A One-Year Prospective Study of Work-Related Mental Health in the Intensivists of a COVID-19 Hub Hospital*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. **18**(18): (p. 9888.
۵۱. Szałachowski, R. and W. Tuszyńska-Bogucka, "Dies Irae?" *The Role of Religiosity in Dealing with Psychological Problems Caused by The COVID-19 Pandemic—Studies on a Polish Sample*. *Religions*, ۲۰۲۱. ۱۲(۴): p. ۲۶۷.
۵۲. Szałachowski, R.R. and W. Tuszyńska-Bogucka, "Yes, in Crisis We Pray". *The Role of Prayer in Coping with Pandemic Fears*. *Religions*, 2021. **12**(10): p. 824.
۵۳. Htay, M.N.N., et al., *How healthcare workers are coping with mental health challenges during COVID-19 pandemic?—A cross-sectional multi-countries study*. *Clinical epidemiology and global health*, ۲۰۲۱. ۱۱: p. ۱۰۰۷۵۹.
۵۴. Büssing, A., et al., *Awe/Gratitude as an experiential aspect of spirituality and its association to perceived positive changes during the COVID-19 pandemic*. *Frontiers in Psychiatry*, 2021. **12**: p. 385.
۵۵. Ndaluka, T.J., et al., *Faith in the Times of COVID-19: Integrating Religion in the Fight against COVID-19 in Tanzania*. *FOLKLORE-ELECTRONIC JOURNAL OF FOLKLORE*, 2021(82): p. 117-1۳۴.
۵۶. Karakose, T. and N. Malkoc, *Psychological impact of the COVID-19 pandemic on medical doctors in Turkey*. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2021. **49**(1): p. 1-10.
۵۷. Lucchetti, G., et al., *Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic*. *The International journal of social psychiatry*, 2020.
۵۸. Syarifah, S., N. Purba, and M. Mukidi, *Local Wisdom as an Effort to Increase Immunity with Tawadhu Berwudhu to Prevent the Covid 19 Pandemic in Talang Village ,Serdang Bedagai Regency*. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL, POLICY AND LAW*, 2021. **2**(1): p. 53-57.
۵۹. RAZI, B.B.S. and N. JAWANDEL, *A REVIEW OF THE ARTICLE ENTITLED "IMMUNITY" IN LEIDEN ENCYCLOPEDIA OF THE QURAN BASED ON SHIITE VIEWS AND SOURCES*. 2015.

۶۰. Julianto, V. *The Effect of Al Fatihah Reflective Intuitive Reading to Decrease Stress and Increase Immunity*. in *1st Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2019)*. ۲۰۱۹. Atlantis Press.
۶۱. Ab Rahman, Z., et al., *Critical review of religion in coping against the COVID-19 pandemic by former COVID-19 muslim patients in Malaysia*. International Journal of Critical Reviews, 2020.
۶۲. Sooki, Z., K. Sharifi, and Z. Tagharobi, *Role of Quran recitation in mental health of the elderly*. Quarterly of Quran & medicine, 2011. **1**(1): p. 17-23.
۶۳. Jafari, H., M. Bagheri-Nesami, and M.R. Abdoli-Nejad, *The effect of quran recitation and religious music on mental and physical health: a review article*. Clinical Excellence, 2016. **4**(2): p. 1-1. ۴
۶۴. Putri, R.A. and A. Hardiningrum, *The The Effect Of Listening To Quran Recitation On Social-Emotional Development In Pre-School Children During Covid-19 Pandemic*. Journal of Health Sciences, 2021. **۱۴**(۰۲): p. ۱۱۲-۱۱۶.
۶۵. Parks-Stamm, E.J., J.S. Pollack, and D.R. Hill, *The impact of prayer direction on emotional and cognitive responses to personal problems*. Psychology of Religion and Spirituality, 2020. **12**(4): p. 471.
۶۶. Ferguson, J.K., E.W. Willemssen, and M.V. Castañeto, *Centering prayer as a healing response to everyday stress: A psychological and spiritual process*. Pastoral psychology, 2010. **59**(3): p. 305-3۲۹.
۶۷. Sharif, N.S.H., et al., *The effect of prayer on mental health of hemodialysis patients*. 2012.
۶۸. Harris, W.S., et al., *A randomized ,controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit*. Archives of Internal medicine, 1999. **۱۵۹**(۱۹): p. ۲۲۷۳-۲۲۷۸.
۶۹. Mann, J.R., et al., *Physician offered prayer and patient satisfaction*. The International Journal of Psychiatry in Medicine, 2005. **35**(2): p. 161-170.
۷۰. Schneider, S. and R. Kastenbaum, *Patterns and meanings of prayer in hospice caregivers: An exploratory study*. Death Studies, 1993. **17**(6): p. 471-485.
۷۱. Monroe, M.H., et al., *Primary care physician preferences regarding spiritual behavior in medical practice*. Archives of Internal Medicine, 2003. **163**(22): p. 2751-2756.
۷۲. Wilks, S.E. and M.E. Vonk, *Private prayer among Alzheimer's caregivers: mediating burden and resiliency*. Journal of Gerontological Social Work, 2008. **50**(3-4): p. 113-1۳۱.
۷۳. Taylor, E.J. and I. Mamier, *Spiritual care nursing: what cancer patients and family caregivers want*. Journal of advanced nursing, 2005. **49**(3): p. 260-267.