



## The Impact of Qur'anic Recitation and Memorization on Human Well-Being

Hanyeh Varzkari Asl<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. M.A. in Women and Family Studies, University of Religions and Denominations; Level Two of the Women's Seminary in Qom. [Arijan.alilou@gmail.com](mailto:Arijan.alilou@gmail.com)

### Article Info

**Article type:**  
Research Article

**Article history:**

Received

۱۷/۱۰/۲۰۲۰

Received in revised form

۱۲/۱۱/۲۰۲۰

Accepted

۰۳/۱۲/۲۰۲۰

Available online

۰۹/۱۲/۲۰۲۰


**Keywords:**

Qur'anic recitation,  
Qur'anic memorization,  
physical health,  
psychological health,  
spiritual well

### ABSTRACT

The aim of this study is to elucidate the role of reciting and memorizing the Holy Qur'an in enhancing human physical, psychological, and spiritual well-being. In the modern world—where anxiety, depression, and various physical and emotional pressures are increasingly experienced—examining the Qur'an's healing and educative capacities has gained special significance. This research employs a descriptive-analytical method and is grounded in a systematic review of Qur'anic, exegetical, lexical, and empirical sources. Additionally, data from behavioral sciences, medicine, and social sciences have been utilized to explain the physical, psychological, and spiritual effects of Qur'anic recitation and memorization. The findings indicate that Qur'anic recitation can reduce blood pressure, regulate heart rate, induce psychological tranquility, and strengthen the immune system. Memorization of the Qur'an is also associated with improved memory, heightened concentration, and enhanced self-regulation. On the spiritual level, both recitation and memorization deepen one's relationship with God, reinforce faith, and solidify an Islamic lifestyle. The overall conclusion suggests that the Holy Qur'an can serve as an empowering resource that effectively promotes comprehensive human well-being at both individual and societal levels, offering a practical model for an Islamic way of life.

**Cite this article:** Varzkari Asl, Hanyeh (۲۰۲۰). The Impact of Quran Recitation and Memorization on Human Well-being. *Journal of Modern Islamic Studies in the Context of Modernity*, ۱(۱), ۱۴۸-۱۶۰.

 <https://orcid.org/0009-0000-9770-7939>



© The Author(s).

**Publisher:** Quarterly Journal of Modern Islamic Studies and Modern.



## تأثیر تلاوت و حفظ قرآن در سلامت انسان

هانیه ورزکاری اصل<sup>۱</sup>

۱. کارشناسی ارشد مطالعات زنان و خانواده دانشگاه ادیان و مذاهب؛ سطح دو حوزه علمیه خواهران قم؛ Arijan.alilou@gmail.com

## اطلاعات مقاله

## چکیده

هدف از این پژوهش، تبیین نقش تلاوت و حفظ قرآن کریم در ارتقای سلامت جسمی، روانی و معنوی انسان است. در دنیای مدرن که اضطراب، افسردگی و فشارهای گوناگون جسمی و روحی به صورت روزافزون تجربه می‌شود، بررسی ظرفیت‌های شفا بخش و تربیتی قرآن از اهمیتی ویژه برخوردار است. روش پژوهش توصیفی - تحلیلی بوده و بر پایه مرور نظام‌مند منابع قرآنی، تفسیری، لغوی و مطالعات تجربی صورت گرفته است. همچنین برای تبیین اثرات جسمی، روان‌شناختی و معنوی تلاوت و حفظ قرآن، از داده‌های علوم رفتاری، پزشکی و علوم اجتماعی بهره گرفته شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تلاوت قرآن می‌تواند باعث کاهش فشار خون، تنظیم ضربان قلب، ایجاد آرامش روانی و تقویت سیستم ایمنی شود. همچنین حفظ قرآن با تقویت حافظه، افزایش تمرکز و بهبود خودکنترلی همراه است. در بُعد معنوی، تلاوت و حفظ قرآن موجب تعمیق ارتباط با خداوند، رشد ایمان و تثبیت سبک زندگی اسلامی می‌گردد. نتیجه‌گیری کلی پژوهش آن است که قرآن کریم می‌تواند به‌عنوان منبعی توانمندساز، در ارتقای سلامت جامع انسان در سطوح فردی و اجتماعی نقش مؤثری ایفا کند و الگویی کاربردی برای سبک زندگی اسلامی ارائه دهد.

نوع مقاله:

مقاله تخصصی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۷/۲۵

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۰۸/۲۰

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۹/۱۱

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۰۹/۱۵

کلیدواژه‌ها:

تلاوت قرآن،

حفظ قرآن،

سلامت جسمی،

سلامت روانی،

سلامت معنوی

استناد: ورزکاری اصل، هانیه (۱۴۰۴). تأثیر تلاوت و حفظ قرآن در سلامت انسان. *مطالعات اسلامی نوین در بستر مدرنیته*، ۱ (۱)، ۱۶۰-۱۴۸.



<https://orcid.org/0009-0000-9770-6939>

© نویسنده‌گان.

ناشر: فصلنامه مطالعات اسلامی نوین در بستر مدرنیته.

## مقدمه

تلاوت و حفظ قرآن کریم از جمله فعالیت‌های دینی هستند که افزون بر ارزش عبادی، آثار عمیقی بر سلامت جسمی، روانی و معنوی انسان دارند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که تلاوت آیات الهی موجب آرامش ذهنی، کاهش اضطراب و بهبود وضعیت عمومی بدن می‌شود. در عصری که جوامع انسانی با رشد افسردگی، اضطراب، استرس‌های مزمن و ناهنجاری‌های اجتماعی روبه‌رو هستند، توجه به ظرفیت‌های تربیتی و شفابخش قرآن کریم ضرورتی انکارناپذیر دارد. از این رو، بررسی علمی تأثیر تلاوت و حفظ قرآن در ارتقای سلامت انسان می‌تواند راهگشای رویکردهای نوین در سلامت‌محوری مبتنی بر تعالیم اسلامی باشد.

هدف اصلی پژوهش حاضر، تبیین نظام‌مند نقش تلاوت و حفظ قرآن در ابعاد گوناگون سلامت جسمی، روان‌شناختی و معنوی است. این مطالعه می‌کوشد با بهره‌گیری از داده‌های علمی و منابع اسلامی، الگویی مفهومی ارائه دهد که نشان دهد قرآن می‌تواند به‌عنوان یک منبع توانمندساز، در ارتقای سلامت فردی و اجتماعی ایفای نقش کند. اهداف فرعی این تحقیق شامل شناسایی آثار روانی و فیزیولوژیک تلاوت قرآن، بررسی نقش حفظ آیات در بهبود توان ذهنی و تمرکز، و تحلیل پیوند میان قرآن‌خوانی و سلامت معنوی است.

اهمیت و ضرورت تحقیق از آن جاست که انسان معاصر در معرض بحران‌های روانی و اجتماعی گسترده‌ای قرار دارد و بسیاری از رویکردهای درمانی موجود عمدتاً مادی‌گرا و کوتاه‌مدت‌اند. در چنین شرایطی، بازگشت به ظرفیت‌های معنوی قرآن کریم می‌تواند راهکاری پایدار و هویت‌محور برای ارتقای سلامت روان و جسم فراهم سازد. تلاوت و حفظ قرآن نه تنها ابزاری برای تقویت ایمان و آرامش روحی است، بلکه می‌تواند موجب بهبود عملکرد مغزی، کاهش تنش‌های فیزیولوژیک و افزایش تاب‌آوری روانی شود.

پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که پژوهش‌های متعددی به‌صورت موردی به تأثیر قرآن بر سلامت پرداخته‌اند. مطالعه‌ی حمامی ابرندآبادی (۱۳۹۹) نشان داد شنیدن تلاوت قرآن در کاهش اضطراب دانشجویان پیش از امتحان مؤثر است. مجیدزاده اردبیلی (۱۳۹۷) با بررسی تغییرات امواج مغزی، تأثیر مثبت صوت قرآن بر آرامش ذهنی را گزارش کرد. تاج‌بخش (۱۴۰۲) در پژوهش بالینی خود به اثر آوای قرآن بر کاهش درد بیماران پس از عمل جراحی پرداخت و کاهش محسوس تنش جسمی را مشاهده کرد.

محمدی‌تبار (۱۳۹۱) نیز در مطالعه‌ای بر زنان باردار دریافت که تلاوت قرآن در ماه‌های پایانی بارداری موجب کاهش درد زایمان می‌شود.

در حوزه روان‌شناختی، توکلی (۱۳۹۵) و رفیعی‌محمدی (۱۳۹۸) تأکید کرده‌اند که قرآن‌درمانی می‌تواند اضطراب و افسردگی را کاهش داده و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

از منظر معنوی، علی‌انصب (۱۳۹۷) و مؤدب (۱۴۰۰) اثر تلاوت قرآن بر افزایش ایمان و تقویت ارتباط با خدا را بررسی کرده‌اند. با وجود ارزش علمی این مطالعات، چند نقطه ضعف اساسی در پیشینه پژوهش‌ها مشاهده می‌شود: نخست، اغلب تحقیقات به‌صورت تک‌بعدی (صرفاً روان‌شناختی یا پزشکی) انجام شده‌اند و ارتباط بین ابعاد جسمی، روانی و معنوی کمتر مورد بررسی هم‌زمان قرار گرفته است. دوم، بیشتر پژوهش‌ها بر شنیدن تلاوت تمرکز داشته‌اند، در حالی که نقش حفظ قرآن به‌عنوان فعالیتی فعال و ذهنی کمتر تحلیل شده است. سوم، روش‌های پژوهشی پیشین غالباً محدود به نمونه‌های کوچک یا جمعیت‌های خاص (دانشجویان یا بیماران) بوده و فاقد رویکرد میان‌رشته‌ای هستند.

ضرورت پژوهش حاضر از آن جاست که خلأ موجود در مطالعات پیشین نیاز به مدلی جامع را آشکار می‌سازد؛ مدلی که با تلفیق داده‌های رفتاری، پزشکی و الهیاتی بتواند تصویری کامل‌تر از اثرات قرآن در سلامت انسان ارائه کند. وجه تمایز تحقیق کنونی در رویکرد جامع و میان‌رشته‌ای آن نهفته است. این پژوهش برای نخستین بار می‌کوشد تأثیر تلاوت و حفظ قرآن را هم‌زمان در سه سطح جسمی، روانی و معنوی تحلیل کند و بر اساس شواهد تجربی و مفاهیم قرآنی، مدلی نظری برای «سلامت قرآنی انسان» پیشنهاد دهد. چنین نگاهی می‌تواند افق تازه‌ای در مطالعات اسلامی و علوم سلامت بگشاید و زمینه‌ساز طراحی الگوهای کاربردی در سبک زندگی اسلامی گردد.

## ۱. مفهوم‌شناسی

هر پژوهش علمی نیازمند تبیین دقیق مفاهیم کلیدی است تا زمینه‌ای روشن برای تحلیل‌های بعدی فراهم آید. در بحث حاضر، دو مفهوم بنیادین یعنی «تلاوت» و «حفظ» قرآن نقش محوری دارند که بدون شناخت لغوی و اصطلاحی آن‌ها، بررسی اثرات جسمی، روانی و معنوی ممکن نخواهد بود. تلاوت قرآن در متون لغوی و تفسیری، فراتر از خواندن صرف الفاظ معرفی شده و همراه با تدبیر و پیروی عملی معنا می‌یابد. در مقابل، حفظ قرآن علاوه بر به‌خاطر سپردن آیات، ناظر به پاسداری معنوی و عملی از کلام وحی است. بنابراین، مفهوم‌شناسی این دو واژه نخستین گام برای درک نقش بنیادین قرآن در سلامت انسان به شمار می‌رود.

### ۱-۱. تلاوت قرآن

#### تعریف لغوی

تلاوت در لغت عرب از ریشه «تلو» به معنای «پیروی و دنبال کردن» آمده است؛ چنان‌که ابن منظور در لسان العرب می‌نویسد «تلاوت آن است که چیزی را پی‌درپی دنبال کنی، چه در کلام و چه در عمل» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۴، ص ۱۲۳). راغب در مفردات نیز آورده است که «تلاوت» تنها خواندن لفظی نیست، بلکه همراهی با معانی و پیروی از آن‌ها را در بر می‌گیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۰۶). همچنین ابن فارس در مقاییس اللغه فرموده که، ریشه «تلو» بر دلالت «اتباع» یعنی پیروی دلالت دارد که نشان می‌دهد تلاوت فراتر از قرائت، نوعی همراهی عملی با قرآن است (ابن فارس، ۱۳۹۹ق، ج ۱، ص ۳۵۸). از منظر دیگر، تلاوت با «قراءة» متفاوت دانسته شده است. «قراءة» بیشتر ناظر بر تلفظ الفاظ و ادای آن‌هاست، در حالی که «تلاوت» علاوه بر خواندن، مفهوم پیروی و همراهی با معانی را نیز در خود دارد. به عبارت دیگر، هر تلاوتی خواندن است اما هر خواندنی تلاوت محسوب نمی‌شود. این تفاوت در بسیاری از متون لغوی مورد تأکید قرار گرفته است و نشان می‌دهد که تلاوت بار معنایی عمیق‌تری نسبت به قرائت دارد (مؤدب، ۱۴۰۰، ص ۱۸۵).

برخی از لغویون نیز تأکید کرده‌اند که تلاوت هم به «تبعیت در قول» و هم به «تبعیت در عمل» اطلاق می‌شود. این بدین معناست که کسی که قرآن را تلاوت می‌کند، تنها به قرائت آوایی اکتفا نکرده بلکه باید در عمل نیز پیروی نماید. چنین کاربردی سبب می‌شود که تلاوت مفهومی فراتر از صرف خواندن الفاظ مقدس باشد و به نوعی هم‌سویی عملی با آموزه‌های الهی را نشان دهد (حیدری، ۱۴۰۱، ص ۵).

#### تعریف اصطلاحی

در اصطلاح علوم قرآنی، تلاوت به معنای قرائت آیات قرآن با رعایت قواعد تجوید و همراه با تدبیر در معانی آن است. در این تعریف، صرف خواندن صحیح الفاظ کافی نیست، بلکه باید خواننده در معانی و مفاهیم آیات نیز اندیشه کند. بر همین اساس، تلاوت

یک عبادت قلبی، زبانی و فکری محسوب می‌شود که جنبه‌های معنوی آن بر جنبه‌های صرفاً صوتی غلبه دارد (رضوی، ۱۳۸۶، ص ۱۵۵).

همچنین در اصطلاح تفسیری، تلاوت به معنای «خواندن آیات برای هدایت» مطرح شده است. یعنی هر بار که قرآن تلاوت می‌شود، هدف اصلی رساندن پیام الهی و اثرگذاری بر دل‌هاست. به همین جهت، در آیات قرآن کریم، تلاوت همواره در کنار هدایت، تزکیه و تعلیم آمده است که این خود نشان‌دهنده جایگاه عمیق و کاربردی آن است (مؤدب، ۱۴۰۰، ص ۱۹۰).

## ۱-۲. حفظ قرآن

### تعریف لغوی

«حفظ» در لغت عرب به معنای «نگاه داشتن و پاسداری کردن از چیزی در برابر زوال یا ضایع شدن» آمده است. در لسان العرب تصریح شده که «الحفظ نقیض النسیان»؛ یعنی حفظ در برابر فراموشی قرار دارد و ناظر به نگهداشت ذهنی و عملی است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۹، ص ۷۱). در مفردات نیز بیان شده که حفظ شامل صیانت قلبی و مراقبت عملی است و تنها به یادسپاری لفظی محدود نمی‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۲۱۵). همچنین در مقاییس اللغه، ریشه «حفظ» بر معنای «رعایت، نگهداری و مراقبت» دلالت دارد که نشان‌دهنده بُعد گسترده‌تر این واژه در فرهنگ قرآنی است (ابن فارس، ۱۳۹۹ق، ج ۲، ص ۳۴). «حفظ» در لغت عرب به معنای نگهداری، پاسداری و مراقبت کردن آمده است. وقتی گفته می‌شود کسی چیزی را «حفظ» کرد، منظور این است که آن را از بین رفتن یا فراموشی صیانت نمود. بنابراین، در کاربرد لغوی، حفظ اعم از پاسداری فیزیکی و نگهداشت درونی و ذهنی است. در قرآن کریم نیز این واژه به معانی محافظت از اشیاء، صیانت از انسان‌ها و نگهداری از دین و کتاب آسمانی به کار رفته است (جلالی، ۱۳۸۸، ص ۵۲).

### تعریف اصطلاحی

در اصطلاح علوم قرآنی، حفظ قرآن به معنای یادگیری کامل آیات قرآن و توانایی بازخوانی آن‌ها از حفظ است. حافظ قرآن کسی است که بدون نیاز به مصحف، آیات را با دقت و صحت قرائت می‌کند. این تعریف اصطلاحی، علاوه بر بُعد ذهنی و حافظه‌ای، نوعی جایگاه اجتماعی نیز برای حافظ در نظر می‌گیرد، زیرا حافظان قرآن در فرهنگ اسلامی همواره مورد احترام و تکریم بوده‌اند (حکمت‌پو، ۱۳۸۹، ص ۴).

حفظ قرآن در معنای اصطلاحی خود، نه تنها یادگیری الفاظ بلکه آگاهی از معانی و توانایی تدبر در آن‌ها را نیز دربرمی‌گیرد. بر همین اساس، بسیاری از اندیشمندان تأکید کرده‌اند که حفظ قرآن باید همراه با فهم معانی باشد تا بتواند آثار تربیتی و معنوی خود را به‌طور کامل آشکار سازد (ثابت سروستانی، ۱۳۹۸، ص ۹).

## ۲. اثرات جسمی تلاوت و حفظ قرآن

سلامت جسمی یکی از اساسی‌ترین ابعاد وجودی انسان است که ارتباط مستقیمی با حالات روحی و معنوی او دارد. پژوهش‌های علمی و دینی نشان داده‌اند که تلاوت و حفظ قرآن علاوه بر تأثیر معنوی، آثار قابل توجهی بر بدن انسان بر جای می‌گذارد. صوت موزون و ریتم آیات، ضربان قلب و فشار خون را متعادل می‌سازد و در کاهش تنش‌های بدنی مؤثر است. همچنین، تلاوت قرآن با کاهش استرس موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. بنابراین، بررسی اثرات جسمی قرآن می‌تواند راهی برای شناخت نقش جامع این کتاب الهی در سلامت انسان باشد.

## ۲,۱. نقش صوت و ریتم تلاوت در آرامسازی بدن

تلاوت و حفظ قرآن کریم از دیرباز نه تنها به عنوان دو عمل عبادی و معنوی، بلکه به مثابه تجربه‌ای عمیق در سطوح آوایی، شناختی و عاطفی شناخته شده‌اند. ساختار آهنگین آیات، هماهنگی واژگان و رعایت قواعد تجوید، نوعی ریتم منظم و هارمونی صوتی پدید می‌آورد که تأثیر مستقیمی بر فعالیت‌های جسمی و روانی انسان دارد. پژوهش‌های نوین در حوزه عصب‌شناسی نشان داده‌اند که شنیدن آیات قرآن با ریتم خاص خود، سبب تغییر در الگوهای الکتریکی مغز شده و از این طریق آرامش ذهنی و جسمی ایجاد می‌کند (مجیدزاده اردبیلی، ۱۳۹۷، ص ۷۰).

از منظر فیزیولوژیک، ریتم منظم تلاوت قرآن موجب کاهش تنش‌های عضلانی، تنظیم فعالیت سیستم عصبی خودکار و هماهنگی بیشتر در عملکرد بدنی می‌شود. این ریتم همانند موسیقی درمانی، اما با بار معنوی و شناختی ژرف‌تر، پیام آرامش را به بدن و ذهن منتقل می‌کند و می‌تواند در بهبود خواب، کاهش خستگی مزمن و افزایش تمرکز نقش مؤثری داشته باشد. علاوه بر تلاوت، فرآیند حفظ قرآن نیز از طریق تکرار آهنگین آیات و تمرکز ذهنی مداوم، نوعی بازآموزی عصبی ایجاد می‌کند که منجر به تقویت حافظه، افزایش نظم ذهنی و آرامش پایدار می‌گردد (علیانسب، ۱۳۹۷، ص ۱۱۲).

بررسی‌های کیفی در جوامع مختلف اسلامی نشان می‌دهد که افراد هنگام تلاوت یا شنیدن قرآن، احساس سبکی، آرامش و کاهش فشارهای جسمی را تجربه می‌کنند. حافظان قرآن نیز گزارش کرده‌اند که ممارست در تکرار آیات، علاوه بر آرامش درونی، موجب کنترل بهتر هیجانات و کاهش اضطراب روزمره می‌شود. در مجموع، این یافته‌ها بیانگر ارتباط تنگاتنگ میان ریتم صوتی و محتوای معنوی قرآن با واکنش‌های جسمی، شناختی و روانی انسان است (هادیان شیرازی، ۱۳۹۴، ص ۱۳۵).

## ۲,۲. کاهش فشار خون و ضربان قلب

یکی از برجسته‌ترین یافته‌های علمی در زمینه تأثیرات جسمانی تلاوت قرآن، نقش آن در کاهش فشار خون و تنظیم ضربان قلب است. نتایج تحقیقات بالینی نشان داده‌اند که افرادی که پیش از موقعیت‌های استرس‌زا، مانند امتحان یا رویدادهای پرتنش، به تلاوت قرآن گوش داده‌اند، کاهش محسوسی در میزان اضطراب و به تبع آن در سطح فشار خون تجربه کرده‌اند. این تأثیر در میان دانشجویان و جوانان به‌ویژه چشمگیر بوده و نشان‌دهنده اثر آرام‌بخش مستقیم آیات الهی بر سیستم فیزیولوژیک بدن است (حمادی‌ایرندآبادی، ۱۳۹۹، ص ۴۷۹).

در محیط‌های بیمارستانی نیز شواهد تجربی موید اثر مثبت صوت قرآن بر شاخص‌های حیاتی بیماران است. پخش تلاوت قرآن برای بیماران بستری، به‌ویژه پس از عمل جراحی، موجب کاهش میانگین ضربان قلب و افزایش ثبات علائم حیاتی آنان در مقایسه با گروه کنترل شده است. این نتایج بیانگر آن است که تلاوت قرآن می‌تواند در شرایط بالینی، به‌عنوان یک مداخله غیردارویی و کم‌هزینه، در بهبود وضعیت فیزیولوژیک بیماران مؤثر واقع شود (تاج‌بخش، ۱۴۰۲، ص ۲۷).

از دیدگاه فیزیولوژیک، کاهش فشار خون و ضربان قلب در اثر شنیدن قرآن، به مهار ترشح هورمون‌های استرس از جمله آدرنالین و کورتیزول مربوط می‌شود. تلاوت قرآن با تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک، بدن را از وضعیت آماده‌باش و تنش خارج کرده و به سوی آرامش و تعادل سوق می‌دهد. این فرآیند نه تنها در زمان شنیدن یا تلاوت رخ می‌دهد، بلکه آثار آن تا مدت قابل توجهی پس از پایان تلاوت نیز باقی می‌ماند و تأثیری پایدار بر سلامت جسم و روان بر جای می‌گذارد (محمدی‌تبار، ۱۳۹۱، ص ۹۰۵).

### ۲،۳. تقویت سیستم ایمنی و کاهش استرس‌های جسمی

سلامت سیستم ایمنی بدن ارتباط تنگاتنگی با سطح استرس روانی و جسمی دارد؛ هرچه میزان اضطراب و تنش‌های فردی و اجتماعی افزایش یابد، کارایی سیستم ایمنی کاهش می‌یابد و بدن در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود. در این میان، تلاوت قرآن با ایجاد حس آرامش، کاهش اضطراب و تعدیل واکنش‌های استرسی، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود عملکرد سیستم ایمنی ایفا کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گوش دادن منظم به آیات قرآن، به‌ویژه در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، موجب ارتقای شاخص‌های ایمنی بدن و بهبود پاسخ‌های دفاعی شده است (حمید، ۱۳۹۱، ص ۳۲).

از منظر روان‌تنی، کاهش استرس ناشی از تلاوت قرآن نه تنها در سطح فردی بلکه در سطح جمعی نیز قابل مشاهده است. در محیط‌هایی که تلاوت قرآن به صورت گروهی انجام می‌شود، هم‌زمانی ریتم صوتی و تجربه‌ی مشترک آرامش، منجر به کاهش استرس جمعی و ارتقای احساس همبستگی و امنیت روانی میان افراد می‌گردد. چنین تجربه‌هایی می‌تواند به بازسازی انرژی روانی جامعه و کاهش فشارهای هیجانی جمعی کمک کند. در سطح فردی نیز، بیماران که به‌طور مستمر با تلاوت قرآن در ارتباط بوده‌اند، کاهش چشمگیری در دردهای مزمن، سردردهای تنشی و علائم بیماری‌های ناشی از اضطراب گزارش کرده‌اند (رفیعی محمدی، ۱۳۹۸، ص ۹۲).

در بررسی‌های انجام‌شده بر مادران دارای فرزندانی بیمار، مشاهده شده است که شنیدن یا تلاوت قرآن، توان روانی و جسمی آنان را برای مراقبت از بیمار افزایش داده و میزان خستگی و اضطراب روزمره را کاهش داده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرآن نه تنها بر بیماران بلکه بر محیط عاطفی و حمایتی پیرامون آنان نیز اثر مثبت دارد و موجب تقویت تاب‌آوری در سطح خانوادگی و اجتماعی می‌شود (ثابت‌سروستانی، ۱۳۹۸، ص ۷).

افزون بر این، تقویت سیستم ایمنی از طریق تلاوت قرآن می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی بیماران سرطانی یا مبتلایان به بیماری‌های عفونی نقشی کلیدی داشته باشد. یافته‌های علمی نشان داده‌اند که ارتباط مداوم با قرآن موجب افزایش فعالیت سلول‌های ایمنی خاص از جمله CD4+ می‌شود؛ این امر ضمن کاهش علائم افسردگی، به ارتقای مقاومت بدن در برابر بیماری‌های جسمی کمک می‌کند. در نتیجه، تلاوت قرآن را می‌توان نوعی درمان مکمل برای ارتقای سلامت جسمی و کاهش استرس‌های فردی و جمعی دانست (حمید، ۱۳۹۱، ص ۳۵).

### ۳. اثرات روان‌شناختی تلاوت و حفظ قرآن

سلامت روانی به‌عنوان یکی از ارکان اصلی زندگی سالم، در تعامل مستقیم با باورها و رفتارهای معنوی قرار دارد. تلاوت و حفظ قرآن با محتوای الهام‌بخش و آرامش‌آفرین خود، نقش مهمی در کاهش اضطراب، افسردگی و تنش‌های روانی ایفا می‌کند. این ارتباط معنوی موجب افزایش تمرکز، تقویت حافظه و ارتقای تاب‌آوری فرد در برابر مشکلات می‌شود. قرآن با هدایت قلب و ذهن، احساس امید و انگیزه را در افراد زنده می‌سازد و معنایی عمیق به زندگی آنان می‌بخشد. از این رو، بررسی اثرات روان‌شناختی قرآن می‌تواند افق‌های جدیدی در فهم نقش آن در بهداشت روانی انسان بگشاید.

#### ۳،۱. ایجاد آرامش روانی و کاهش اضطراب

یکی از برجسته‌ترین آثار روان‌شناختی تلاوت و حفظ قرآن کریم، ایجاد آرامش درونی و تعادل هیجانی در انسان است. در دنیای معاصر که فشارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی سطح اضطراب عمومی را افزایش داده است، ارتباط فعال با قرآن - چه از طریق تلاوت آیات و چه از راه حفظ و مرور مداوم آن‌ها - می‌تواند همچون مرهمی مؤثر بر ذهن و روان عمل کند. شنیدن آیات با لحن

آهنگین و معنابخش، سیستم عصبی را به سوی آرامش و تعادل سوق می‌دهد و از شدت واکنش‌های استرسی می‌کاهد. در همین راستا، قرآن نه تنها منبعی الهی و معنوی، بلکه ابزاری طبیعی برای درمان اضطراب و تنظیم هیجانات به شمار می‌آید (توکلی، ۱۳۹۵، ص ۴).

مطالعات میدانی نیز تأیید می‌کنند که دانشجویان و افرادی که پیش از امتحان یا در موقعیت‌های پرتنش به تلاوت یا مرور محفوظات قرآنی می‌پردازند، سطح اضطراب پایین‌تری نسبت به سایرین تجربه می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرآن‌خوانی و قرآن‌حفظی، کارکردی جمعی و فراگیر دارند و می‌توانند به تقویت حس امنیت روانی و آرامش در گروه‌های مختلف اجتماعی منجر شوند. تجربه‌ی آرامش حاصل از شنیدن یا حفظ آیات الهی، نوعی هم‌ترازی ذهنی و عاطفی در افراد ایجاد می‌کند که در کاهش نگرانی‌های روزمره نقش بسزایی دارد (حمادی‌ایرندآبادی، ۱۳۹۹، ص ۴۸۰).

از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، آرامش حاصل از تلاوت و حفظ قرآن می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای پیشگیری و کاهش اختلالات اضطرابی مورد توجه قرار گیرد. افرادی که در برنامه‌ی روزانه‌ی خود زمانی را به تلاوت یا تمرین حفظ قرآن اختصاص می‌دهند، معمولاً کنترل هیجانات منفی بهتری دارند و در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا از تاب‌آوری روانی بالاتری برخوردارند. استمرار در این ارتباط ذهنی و معنوی با قرآن، سبب تثبیت آرامش درونی، افزایش امید و کاهش پریشانی‌های روانی می‌شود (هادیان شیرازی، ۱۳۹۴، ص ۱۳۶).

### ۳،۲. افزایش تمرکز و حافظه

یکی از مهم‌ترین آثار روان‌شناختی تلاوت و حفظ قرآن کریم، تقویت تمرکز، حافظه و عملکرد شناختی انسان است. فرآیند خواندن و به خاطر سپردن آیات الهی، ذهن را به فعالیتی هدفمند و عمیق وادار می‌سازد و موجب تمرکز بیشتر بر معنا، ساختار و آهنگ کلام الهی می‌گردد. این تمرین مداوم ذهنی، به‌طور طبیعی توانایی فرد را در یادآوری دقیق اطلاعات و تمرکز بر جزئیات افزایش می‌دهد. چنین اثری به‌ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، که رشد شناختی و پیشرفت تحصیلی اهمیت ویژه‌ای دارد، پررنگ‌تر مشاهده شده است (عزیزی، ۱۳۹۴، ص ۲).

حفظ قرآن نوعی تمرین شناختی منظم است که موجب فعال‌سازی پیوسته شبکه‌های عصبی مغز می‌شود. حافظان قرآن در جریان تکرار و تثبیت آیات، از حافظه‌ی فعال و بلندمدت خود بهره می‌گیرند و به همین دلیل در سایر حوزه‌های شناختی از جمله یادگیری، تمرکز، تحلیل و تصمیم‌گیری نیز عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. این یافته بیانگر ارتباط عمیق میان تمرین‌های معنوی و رشد توانایی‌های ذهنی و شناختی است (رضایی، ۱۳۹۷، ص ۸۴).

از دیدگاه علوم اعصاب، شنیدن و تکرار آیات قرآن - چه در فرآیند تلاوت و چه در روند حفظ - سبب تغییر در الگوهای فعالیت مغزی می‌شود. این تغییرات، بخش‌هایی از مغز را که مسئول حافظه، یادگیری و پردازش زبان هستند، تحریک و تقویت می‌کند. بنابراین، پیوند میان تلاوت و حفظ قرآن با بهبود عملکرد حافظه و تمرکز نه تنها یک باور دینی، بلکه حقیقتی علمی مبتنی بر داده‌های تجربی است که از تأثیرات عمیق قرآن بر نظام شناختی انسان حکایت دارد (مجیدزاده اردبیلی، ۱۳۹۷، ص ۷۵).

### ۳،۳. کاهش افسردگی و اضطراب‌های مزمن

افسردگی به‌عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی قرن حاضر، آثار زیان‌باری بر کیفیت زندگی، انگیزه و روابط اجتماعی انسان برجای می‌گذارد. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند که تلاوت و حفظ قرآن کریم می‌تواند به‌طور معناداری در کاهش علائم افسردگی و ارتقای سلامت روان مؤثر باشد. صدای آرام‌بخش تلاوت آیات، همراه با پیام‌های امیدبخش،

تسلیم و معنابویی در قرآن، احساس تنهایی، پوچی و درماندگی را در افراد افسرده کاهش می‌دهد. این اثر به‌ویژه در افرادی که با بیماری‌های مزمن یا شرایط دشوار زندگی مواجه‌اند، چشمگیرتر است (رفیعی‌محمدی، ۱۳۹۸، ص ۹۲).

در چارچوب درمان‌های تلفیقی معنوی، ترکیب قرآن‌درمانی با دعا، نیایش و معنادرمانی موجب تقویت باور به حضور نیرویی فراتر از خویشتن در افراد افسرده می‌شود. این تجربه معنوی، با کاهش احساس بی‌قدرتی و تقویت حس اعتماد به خداوند، سبب افزایش امید و انگیزه برای تغییر شرایط می‌گردد. در میان حافظان قرآن، این تجربه عمیق‌تر است؛ زیرا تکرار و درونی‌سازی آیات الهی نوعی بازسازی شناختی و هیجانی پایدار در ذهن فرد ایجاد می‌کند که در کاهش افسردگی نقش بسزایی دارد (حمید، ۱۳۹۱، ص ۳۵).

یافته‌های میدانی نیز نشان داده‌اند که بیماران بستری در بخش‌های مراقبت ویژه یا افراد مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج، هنگام شنیدن یا قرائت قرآن، آرامش و ثبات خلقی بیشتری تجربه کرده‌اند. این اثر نه تنها به کاهش نوسانات خلقی کمک کرده، بلکه کیفیت خواب، امید به زندگی و احساس حمایت روانی بیماران را بهبود بخشیده است. در نتیجه، تلاوت و حفظ قرآن می‌تواند به‌عنوان روش‌های مکمل درمانی در مدیریت افسردگی‌های مزمن و ارتقای سلامت روانی مورد استفاده قرار گیرند (ثابت‌سروستانی، ۱۳۹۸، ص ۷).

#### ۳،۴. تقویت امید، انگیزه و احساس معنابخشی به زندگی

تلاوت و حفظ قرآن کریم نه تنها در کاهش اضطراب و افسردگی نقش دارد، بلکه به زندگی انسان معنا، هدف و جهت می‌بخشد. ارتباط مستمر با آیات الهی، ذهن و دل انسان را از پوچی و بی‌هدفی دور می‌سازد و احساس معنا و هدفمندی را در وجود او زنده می‌کند. بسیاری از افرادی که ارتباط عمیق و منظم با قرآن دارند، گزارش کرده‌اند که پس از انس با آیات الهی، نگرش آن‌ها به زندگی تغییر یافته و احساس امید، آرامش و جهت‌داری بیشتری در تصمیم‌ها و رفتارهای روزمره‌شان تجربه کرده‌اند. چنین احساسی از معنا، یکی از ارکان سلامت روانی و رضایت از زندگی به‌شمار می‌رود (مؤدب، ۱۴۰۰، ص ۱۹۱).

ایجاد امید و انگیزه در پرتو قرآن، نتیجه‌ی مستقیم محتوای الهام‌بخش و امیدآفرین آن است. آیاتی که از رحمت الهی، پاداش نیکوکاران، قدرت ایمان و غلبه بر سختی‌ها سخن می‌گویند، نیرویی درونی برای مقابله با مشکلات در انسان ایجاد می‌کنند. تلاوت و حفظ این آیات، نه تنها موجب تقویت باور به رحمت خداوند می‌شود، بلکه احساس توانایی، پایداری و انگیزش را نیز در فرد افزایش می‌دهد. از این منظر، قرآن تنها کتاب هدایت نیست، بلکه منبعی از انگیزش، امید و آرامش روانی نیز به‌شمار می‌آید (رضوی، ۱۳۸۶، ص ۱۶۰).

از دیدگاه اجتماعی، معنابخشی قرآن به زندگی افراد، پیامدهایی گسترده بر تعاملات انسانی دارد. افرادی که از طریق تلاوت یا حفظ قرآن به امید، معنا و هدفی روشن در زندگی دست یافته‌اند، در روابط خانوادگی و اجتماعی خود نیز رفتارهایی آرام‌تر، مثبت‌تر و مسئولانه‌تر بروز می‌دهند. این تحول فردی، در نهایت به شکل‌گیری جامعه‌ای سالم‌تر، با ثبات روانی بیشتر و روابط انسانی عمیق‌تر منتهی می‌شود (حکمت‌پو، ۱۳۸۹، ص ۶).

#### ۴. اثرات معنوی تلاوت و حفظ قرآن

بعد معنوی انسان اساسی‌ترین بُعد وجودی اوست که راه رسیدن به آرامش پایدار و کمال حقیقی را فراهم می‌سازد. تلاوت و حفظ قرآن کریم به‌عنوان مهم‌ترین ابزارهای انس با وحی، نقشی بنیادین در تقویت ایمان و نزدیکی به خداوند دارند. این ارتباط الهی، ارزش‌های اخلاقی را در جان انسان زنده می‌کند و زمینه رشد معنوی و خودکنترلی را فراهم می‌سازد. استمرار در تلاوت و

حفظ قرآن همچنین سبک زندگی فردی و اجتماعی را به سمت الگوی اسلامی هدایت می‌کند. بنابراین، بررسی آثار معنوی قرآن بیانگر نقش بی‌بدیل آن در تعالی روح و سبک زندگی انسان است.

#### ۴،۱. تقویت ارتباط با خداوند و تجربه حضور معنوی

تلاوت و حفظ قرآن کریم بیش از هر چیز، راهی ژرف برای برقراری ارتباط آگاهانه و قلبی با خداوند متعال است. آیات الهی همچون گفت‌وگویی میان انسان و پروردگار عمل می‌کنند و شنیدن یا خواندن آن‌ها، فرد را در فضایی آکنده از حضور الهی قرار می‌دهد. بسیاری از افراد گزارش کرده‌اند که در هنگام تلاوت قرآن، احساس نزدیکی، آرامش و محبت الهی را به شکلی ملموس تجربه می‌کنند. این تجربه‌ی حضور معنوی، فراتر از درک عقلانی و حسی انسان است و نوعی اتصال روحی مستقیم با منبع الهی آرامش و نیرو را به همراه دارد (رضوی، ۱۳۸۶، ص ۱۶۰).

از منظر عرفانی و عبادی، تلاوت قرآن پلی است میان عالم ماده و عالم معنا؛ لحظه‌ای که در آن دل انسان با آیات الهی پیوند می‌خورد و در پرتو این پیوند، ایمان، توکل و فروتنی در برابر خداوند تقویت می‌شود. چنین تجربه‌ای، اثری ماندگار بر جان انسان می‌گذارد و او را در مسیر معنویت و پایداری در برابر دشواری‌های زندگی یاری می‌کند. استمرار این حضور درونی، به تدریج به تعمیق ایمان و استقرار آرامش وجودی می‌انجامد (مؤدب، ۱۴۰۰، ص ۱۹۰).

علاوه بر تلاوت، حفظ قرآن نیز شکلی مداوم و عمیق از ارتباط با کلام الهی را پدید می‌آورد. کسی که آیات را در سینه دارد، در هر لحظه و هر موقعیت می‌تواند آن‌ها را زمزمه کند و حضور خداوند را در زندگی خود احساس نماید. این همراهی همیشگی با قرآن، قلب انسان را از غفلت می‌رهاند، ذهن را از آشفتگی می‌زداید و روح را در مسیر بندگی و ایمان استوار می‌سازد. بدین ترتیب، حفظ قرآن به نوعی تجلی ماندگار از حضور الهی در درون انسان تبدیل می‌شود که در تمام ابعاد زندگی او اثرگذار است (حکمت‌پو، ۱۳۸۹، ص ۵).

#### ۴،۲. ارتقای ایمان و ارزش‌های اخلاقی

از مهم‌ترین پیامدهای معنوی انس با قرآن کریم، ارتقای ایمان و استحکام باورهای دینی در زندگی انسان است. قرآن به‌عنوان کتاب هدایت الهی، از طریق تلاوت و تدبیر در آیات خود، اعتماد قلبی انسان را به وعده‌های خداوند افزایش می‌دهد و او را در مسیر ایمان و توکل استوار می‌سازد. شنیدن یا تکرار مداوم آیات، یادآور عظمت الهی، حضور خداوند و حقیقت معاد است و همین تجربه ی مکرر، موجب تقویت باورهای دینی و شکل‌گیری حس حضور مستمر خدا در زندگی روزمره می‌شود. این تقویت ایمان، نه تنها در ساحت فردی، بلکه در رفتارهای اجتماعی و اخلاقی انسان نیز بازتاب می‌یابد (رضایی، ۱۳۹۷، ص ۹۰).

ارزش‌های اخلاقی چون صداقت، صبر، امانت‌داری، گذشت و خیرخواهی، از رهگذر تلاوت و تأمل در آیات قرآن در جان انسان زنده می‌شوند. فردی که به‌صورت مستمر با قرآن ارتباط دارد، به‌طور طبیعی در گفتار و کردار خود پایبندی بیشتری به اصول اخلاقی نشان می‌دهد. دلیل این امر آن است که قرآن با زبان تکرار و تأکید، انسان را به عمل صالح و اجتناب از رفتارهای ناپسند فرا می‌خواند؛ تکرار و تدبیر در این آموزه‌ها، موجب درونی‌سازی ارزش‌های اخلاقی و نهادینه‌شدن فضایل انسانی می‌شود (عزیزی، ۱۳۹۴، ص ۳).

در این میان، حفظ قرآن نقشی برجسته‌تر در تثبیت ارزش‌های ایمانی و اخلاقی دارد. حافظان قرآن به سبب ارتباط دائم و ذهنی با آیات، بیش از دیگران با مفاهیم الهی و اخلاقی قرآن مأنوس‌اند. مرور مکرر آیات و حضور پیوسته‌ی آن‌ها در ذهن و زبان حافظ، باعث می‌شود این مضامین در ضمیر ناخودآگاه او جای گیرد و در رفتار اجتماعی، گفتار و تصمیم‌گیری‌های اخلاقی‌اش جلوه کند.

از همین رو، در طول تاریخ، حافظان قرآن در جوامع اسلامی به‌عنوان نماد ایمان، اخلاق و الگوهای رفتاری دینی شناخته شده‌اند (حیدری، ۱۴۰۱، ص ۱۲).

### ۴،۳. رشد معنوی و خودکنترلی در زندگی روزمره

رشد معنوی به معنای حرکت آگاهانه و تدریجی انسان به‌سوی کمال الهی و تقرب به خداوند است. در این مسیر، تلاوت و حفظ قرآن کریم از مؤثرترین ابزارهای تربیتی و سلوکی به‌شمار می‌آیند؛ زیرا ارتباط مداوم با آیات الهی، ذهن و دل انسان را به یاد خداوند پیوند می‌زند و زمینه‌ی تهذیب نفس و پالایش درونی را فراهم می‌سازد. فردی که روزانه با قرآن مأنوس است، کمتر دچار غفلت و پریشانی می‌شود و به‌تدریج گامی استوار در مسیر خودسازی، ایمان و معنویت برمی‌دارد (علیان‌سب، ۱۳۹۷، ص ۱۱۳). یکی از مهم‌ترین نمودهای رشد معنوی، افزایش توانایی در کنترل نفس و مدیریت رفتار است. قرآن با هشدارها، بشارت‌ها و الگوهای اخلاقی خود، نیروی بازدارنده‌ای در فرد ایجاد می‌کند که او را از لغزش‌ها و خطاهای رفتاری دور می‌سازد. این نوع خودکنترلی که بر پایه‌ی ایمان و آگاهی دینی شکل می‌گیرد، نه‌تنها به سلامت روان و ثبات اخلاقی فرد کمک می‌کند، بلکه او را به‌سوی سبک زندگی سالم‌تر و خدامحور هدایت می‌کند (جلالی، ۱۳۸۸، ص ۶۱).

افزون بر این، تلاوت و حفظ قرآن موجب می‌شود فرد در مواجهه با چالش‌ها و ناملازمات زندگی، به‌جای واکنش‌های هیجانی، با صبر، آرامش و توکل رفتار کند. این ظرفیت روحی، یکی از بارزترین نشانه‌های رشد معنوی است که در رفتارهای روزمره و روابط اجتماعی انسان تجلی می‌یابد. از این منظر، قرآن تنها کتابی برای عبادت نیست، بلکه راهنمایی جامع برای زیست مؤمنانه و معنوی در زندگی روزانه به‌شمار می‌رود (ثابت‌سروستانی، ۱۳۹۸، ص ۹).

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که تلاوت و حفظ قرآن فراتر از یک عمل عبادی صرف، نقشی چندبعدی در زندگی انسان دارد. از جنبه جسمی، تلاوت قرآن باعث کاهش تنش‌های بدنی، تعادل در شاخص‌های حیاتی و حتی تقویت سیستم ایمنی می‌شود. این یافته‌ها ثابت می‌کنند که قرآن می‌تواند به‌عنوان یک روش مکمل در حوزه سلامت جسمی مورد استفاده قرار گیرد.

از جنبه روان‌شناختی، قرآن ابزاری توانمند برای کاهش اضطراب، افسردگی و استرس‌های مزمن است. همچنین فرایند حفظ قرآن به‌عنوان یک تمرین ذهنی مداوم، توانایی حافظه و تمرکز را تقویت می‌کند. این آثار مثبت روانی نشان می‌دهد که قرآن می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی روانی نسل امروز و فردا مؤثر باشد.

از جنبه معنوی، تلاوت و حفظ قرآن تجربه حضور الهی را در زندگی تقویت کرده و انسان را به سمت رشد معنوی و اخلاقی سوق می‌دهد. این ارتباط، ایمان را استوارتر کرده و به افزایش خودکنترلی و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی می‌انجامد. به این ترتیب، قرآن نه‌تنها منبع آرامش روحی، بلکه منشأ تحولات عمیق در شخصیت فرد است.

یافته‌ها بیانگر آن است که قرآن نقشی اساسی در سبک زندگی اسلامی دارد. استمرار در تلاوت و حفظ قرآن می‌تواند به اصلاح نگرش‌ها، ارتقای روابط اجتماعی و تقویت انسجام جمعی منجر شود. بنابراین، بازگشت به قرآن و بهره‌گیری از ظرفیت‌های آن، یکی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقای سلامت جامع انسان در دنیای معاصر محسوب می‌شود.

## منابع و مآخذ

## • قرآن کریم

۱. عزیزی، امیر و بیرانوند، حمید. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر تلاوت قرآن بر رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دبیرستانی. کنگره سراسری روان‌شناسی کودک و نوجوان، ۲.
۲. رضایی، مهدی؛ فرخی، ناهید؛ دارابی، فاطمه و محمدی، جواد. (۱۳۹۷). تأثیر تلاوت قرآن کریم بر میزان خطرپذیری نوجوانان در مقابل رفتارهای پرخطر. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، ۷۹-۹۸.
۳. مجیدزاده اردبیلی، کامران؛ رستمی، رضا و کاظمی، رحمان. (۱۳۹۷). همبسته‌های الکتروفیزیولوژیک شنیدن تلاوت قرآن کریم. علوم اعصاب شفای خاتم، ۶(۲)، ۶۹-۸۱.
۴. افسری، سارا و کریمی، سمیه. (۱۴۰۲). حکم تلاوت قرآن در دوران عادت ماهیانه. فقه مقارن، ۱۱(۲۱)، ۱۵۷-۱۷۷.
۵. توکلی، سعید؛ سعادت، احسان و محمدزاده‌مقدم، مریم. (۱۳۹۵). نقش تلاوت قرآن در کاهش و درمان اضطراب. همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم، ۲.
۶. رضوی، سیداحمد. (۱۳۸۶). مروری بر دعای امام صادق(ع) در هنگام تلاوت قرآن. سفینه، ۵(۱۷) - ویژه‌نامه قرآن، ۱۴۰-۱۶۶.
۷. حیدری، سعید و محمدعلی‌نژاد عمران، رضا. (۱۴۰۱). نقش آکسان‌ها در انتقال معانی و تلاوت معنامحور قرآن کریم. پژوهش‌های زبان‌شناختی قرآن، ۱۱(۲)، ۱-۱۶.
۸. حمامی ابرنآبادی، علی؛ قربانی، رضا؛ مهدوی‌نژاد، غزال و میلادی‌گرچی، حسن. (۱۳۹۹). اثر گوش دادن به تلاوت قرآن بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان. کومش، ۲۲(۷۹/۳)، ۴۷۷-۴۸۲.
۹. مؤدب، سیدمجتبی و قائمی، مهدی. (۱۴۰۰). بررسی تفسیری آیات ناظر به جایگاه تلاوت قرآن و آثار آن با تأکید بر آیه ۲ انفال. مطالعات تفسیری، ۱۲(۴۸)، ۱۸۱-۲۰۲.
۱۰. حکمت‌پو، دلارام؛ چنگیزی‌آشتیانی، سارا و عنبری، زهرا. (۱۳۸۹). تبیین تجارب تلاوت قرآن در زندگی اساتید، دانشجویان و کارمندان دانشگاه علوم پزشکی اراک. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۳(۴) - ویژه‌نامه ۲.
۱۱. حکمت‌پو، دلارام؛ چنگیزی‌آشتیانی، سارا و عنبری، زهرا. (۱۳۸۹). تبیین تجارب تلاوت قرآن در زندگی اساتید، دانشجویان و کارمندان دانشگاه علوم پزشکی اراک. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۳(۴) - ویژه‌نامه ۲، بدون شماره صفحه.
۱۲. هادیان‌شیرازی، زهرا؛ ثابت‌سروستانی، رضا و رامبد، مریم. (۱۳۹۴). تجربه تلاوت قرآن کریم در مادران دارای نوزادان نارس بستری در بخش مراقبت ویژه نوزادان. علوم پزشکی صدر، ۳(۲)، ۱۳۱-۱۳۸.
۱۳. تاج‌بخش، امید؛ میرمحمدصادقی، حسین؛ گل‌کار، محمد و آلام، مرتضی. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر تلاوت قرآن حین عمل جراحی ارتوگناتیک تحت بیهوشی عمومی بر میزان درد گزارش‌شده بیمار پس از جراحی. قرآن و طب، ۸(۲)، ۲۵-۲۸.
۱۴. ثابت‌سروستانی، رضا؛ هادیان‌شیرازی، زهرا و خانی‌جیحونی، علی. (۱۳۹۸). تبیین تجربه مادران دارای کودک مبتلا به فلج مغزی از تلاوت قرآن کریم (یک مطالعه کیفی). دین و سلامت، ۷(۱)، ۱-۱۰.
۱۵. حمید، نسرین و ویسی، شهرزاد. (۱۳۹۱). اثربخشی معنادرمانی همراه با تلاوت قرآن و دعا بر افسردگی و سلول T کمک‌کننده (CD4+). پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، ۳(۲)، ۲۷-۳۸.

۱۶. رفیعی محمدی، نرگس و جهانگیری، مونا. (۱۳۹۸). اثربخشی معنادرمانی همراه با تلاوت قرآن و دعا بر شدت علائم افسردگی زنان مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. پژوهش در دین و سلامت، ۵(۴)، ۸۸-۹۸.
۱۷. علیانسیب، سیدضیاء و شاهنده، آرزو. (۱۳۹۷). بررسی آثار تلاوت قرآن کریم و شنیدن آوای آن بر ابعاد سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور. پژوهش در دین و سلامت، ۴(۵)، ۱۰۳-۱۱۷.
۱۸. جلالی، محمد و سلطانیان، کامبیز. (۱۳۸۸). بررسی و ارزیابی نظریه نسخ تلاوت. علوم قرآن و حدیث، ۴۱(۳/۸۲)، ۴۷-۶۴.
۱۹. جهانگیری، مونا و رفیعی محمدی، نرگس. (۱۳۹۷). اثربخشی معنادرمانی همراه با تلاوت قرآن و دعا بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۲(۲)، ۶۹-۷۳.
۲۰. محمدی تبار، شیمما؛ رهنما، پرینا؛ کیانی آسیاب، الهام و حیدری، مونا. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر تلاوت قرآن در سه ماه آخر بارداری بر شدت درد زایمان در زنان نخست‌زا: کارآزمایی بالینی. پایش، ۱۱(۶)، ۹۰۱-۹۰۶.