

رویکردی قرآنی به سلامت روان: بررسی آموزه‌های روان‌شناختی سوره حمد

محمود ایوبی^۱

چکیده

مقدمه: در عصر حاضر، با توجه به فشارهای فزاینده ناشی از سبک زندگی مدرن، سلامت روان به‌عنوان یکی از ارکان اساسی کیفیت زندگی و انسجام اجتماعی، اهمیت مضاعفی یافته است. این پژوهش با هدف بررسی ظرفیت‌های سوره حمد در ارتقاء بهزیستی روانشناختی و ارائه چارچوبی مبتنی بر آموزه‌های وحیانی در مواجهه با چالش‌های سلامت روان، صورت پذیرفته است. **روش:** این پژوهش با رویکرد کیفی و روش توصیفی-تحلیلی از نوع تحلیل محتوا انجام شده است. داده‌ها از طریق مطالعه تفاسیر قرآن (با تمرکز بر سوره حمد)، پژوهش‌های پیشین در حوزه سلامت روان از منظر قرآن و منابع علمی روانشناختی گردآوری گردیدند. در مرحله تحلیل، مفاهیم کلیدی مرتبط با سلامت روان در سوره حمد استخراج و مضامین آن با اصول و نظریه‌های روانشناختی سلامت روان تطبیق داده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل محتوای کیفی آیات سوره حمد، منتج به استخراج مفاهیم کلیدی مرتبط با سلامت روان از جمله استعانت، توکل، سپاس و ستایش خداوند، ربوبیت، معاد، هدایت الهی و عبودیت گردید. این آموزه‌ها، با تقویت معنای زندگی، هدفمندی، عزت‌نفس، مسئولیت‌پذیری، اعتمادبه‌نفس، اعتدال، الگوبرداری، شناخت اجتماعی و ارتباطات مثبت، به بهبود ابعاد مختلف سلامت روان کمک شایانی می‌نمایند.

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر نمایانگر آن است که سوره حمد مشتمل بر مفاهیم روانشناختی قابل‌توجهی است که ظرفیت بالقوه‌ای در راستای ارتقاء بهزیستی روانشناختی و تعالی فردی داراست. تعمیق در این مفاهیم و بهره‌گیری از رویکردهای تجربی جهت سنجش میزان اثربخشی آن‌ها، می‌تواند راهگشای توسعه مداخلات روانشناختی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی باشد.

کلمات کلیدی: بهزیستی روانشناختی، سلامت روان، سوره حمد.

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. ma.auobi@gmail.com

مقدمه:

در عرصه پویای زندگی معاصر، مفهوم "سلامت روان" به‌عنوان یک رکن اساسی در تعیین کیفیت زندگی فردی و انسجام اجتماعی، به‌صورت فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. تحولات سریع در حوزه‌های علمی، فناوری، اقتصاد و سیاست، همراه با افزایش فشارهای ناشی از سبک زندگی مدرن، موجب شده است که افراد در معرض چالش‌های متعددی در زمینه "سلامت روان" قرار گیرند (۱). این چالش‌ها، از استرس و اضطراب گرفته تا افسردگی و اختلالات رفتاری، نه‌تنها بر بهزیستی فردی تأثیر می‌گذارند، بلکه پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت جامعه و توسعه پایدار دارند. در این میان، ادیان الهی، به‌ویژه دین مبین اسلام، همواره به‌عنوان منابع ارزشمندی برای راهنمایی انسان‌ها در مسیر دستیابی به آرامش، "بهزیستی روانشناختی" و تعالی معنوی مطرح بوده‌اند. آموزه‌های اسلامی، با تأکید بر ارزش‌های اخلاقی، معنویت و ارتباط با خداوند، چارچوب جامعی را برای مواجهه با چالش‌های زندگی و ارتقاء "سلامت روان" ارائه می‌دهند (۲). قرآن کریم، به‌عنوان کلام الهی و راهنمای زندگی بشر، گنجینه‌ای از آموزه‌های عمیق در زمینه "سلامت روان" است که می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات این حوزه باشد. این کتاب آسمانی، با ارائه مفاهیم کلیدی مانند توکل، صبر، شکرگزاری و امید، به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی روبرو شوند، احساسات منفی را مدیریت کنند و به معنای واقعی زندگی دست یابند.

"سلامت روان" مفهومی چندبعدی است که فراتر از صرفاً فقدان بیماری روانی قرار می‌گیرد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، "سلامت روان" حالتی از بهزیستی است که در آن فرد توانایی‌های خود را شکوفا می‌سازد، با استرس‌های زندگی کنار می‌آید، به‌طور سازنده کار می‌کند و قادر به مشارکت در جامعه خویش است (۳). این تعریف، بر اهمیت ابعاد مختلف

"سلامت روان"، از جمله سلامت عاطفی، سلامت شناختی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی تأکید دارد. "سلامت روان" بر تفکر، احساسات، رفتار و روابط بین فردی تأثیر می‌گذارد و به افراد کمک می‌کند تا به‌طور مؤثر با چالش‌های زندگی مواجه شوند.

با توجه به گستردگی مشکلات "سلامت روان" در جوامع بشری و ناتوانی برخی رویکردهای صرفاً مادی در پاسخگویی به تمام ابعاد وجودی انسان، بازگشت به منابع وحیانی و استخراج راهکارهای معنوی و اثربخش از آن‌ها، امری ضروری به نظر می‌رسد. مطالعات نشان داده‌اند که معنویت و دین‌داری می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء "سلامت روان" ایفا کند (۴). قرآن کریم، به‌عنوان منشور زندگی و نسخه شفابخش، می‌تواند مبانی نظری و عملی جامعی را برای ارتقاء "سلامت روان" ارائه دهد. این کتاب آسمانی، با ارائه راهکارهایی برای مدیریت استرس، افزایش امیدواری، تقویت روابط اجتماعی و یافتن معنا در زندگی، به افراد کمک می‌کند تا "سلامت روان" خود را بهبود بخشند.

در همین راستا، قرآن کریم نیز با نگاهی جامع به ابعاد وجودی انسان، سلامت روان را مفهومی چندبعدی معرفی می‌کند که جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در برمی‌گیرد. این ابعاد در ارتباطی متقابل با یکدیگر قرار دارند و تحقق سلامت در هر بُعد درگرو توجه به سایر ابعاد است. بر این اساس، سلامت روان از منظر قرآن به معنای برخورداری از عملکردی متعادل در همه جنبه‌های زندگی و حرکت هماهنگ انسان در مسیر رشد و تعالی تعریف می‌شود. قرآن، انسان را موجودی متشکل از جسم، نفس و روح می‌داند و سلامت روان را نتیجه ترکیب نفس، پیوند آگاهانه با خداوند و التزام به تعالیم الهی معرفی می‌کند. بر پایه این نگاه، عواملی همچون ایمان، توکل، صبر، گذشت و هدفمندی در زندگی نقش بنیادین در تأمین سلامت روان دارند. قرآن کریم با ارائه الگوهای رفتاری

یافته‌ها:

نکات تفسیری و روانشناختی آیات سوره حمد:

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

استعانت و توکل: «بِسْمِ اللَّهِ» به معنای «با یاری و استعانت از نام خداوند» است. این عبارت، نه صرفاً یک ذکر زبانی، بلکه یک اعلام درونی مبنی بر وابستگی انسان به خالق و اعتراف به عجز و ناتوانی در برابر عظمت اوست. انسان با گفتن «بِسْمِ اللَّهِ» در عمل، اختیارات و توانایی‌های خود را در راستای مشیت الهی قرار می‌دهد (۶)

برکت جویی: آغاز کردن هر کار بانام خدا، به معنای طلب برکت و خیر از منبع لایزال هستی است. نام خدا، «اسم اعظم» است که تمام کمالات و صفات نیکو در آن تجلی یافته و آغاز کردن هر امری با آن، موجب جریان یافتن خیروبرکت در آن امر می‌شود (۷).

کاهش اضطراب و افزایش احساس کنترل: اضطراب اغلب ناشی از عدم قطعیت و احساس ناتوانی در کنترل موقعیت‌هاست. عبارت «بِسْمِ اللَّهِ» با انتقال حس «کنترل» از فرد به یک قدرت برتر، آرامش‌بخش است. این پدیده در روانشناسی با عنوان «اعتماد به منبع خارجی کنترل» یا «واگذاری امور به خدا» شناخته می‌شود. وقتی فرد باوری راسخ به حمایت و هدایت الهی داشته باشد، تنش‌های ناشی از پیش‌بینی‌های منفی و نگرانی‌های آینده به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان داده‌اند که سطوح بالای توکل و اعتماد به خدا، با کاهش سطوح کورتیزول (هورمون استرس) و بهبود عملکرد سیستم ایمنی مرتبط است (۸).

افزایش انگیزه و تمرکز: یاد خدا، توجه را از عوامل کاهش تمرکز دور کرده و بر هدف اصلی متمرکز می‌کند. این تمرکز، بازدهی و کیفیت انجام کار را بالا می‌برد. در حوزه روانشناسی شناختی، این امر به‌عنوان «حالت غرقگی» یا «تمرکز عمیق» (۹) شناخته می‌شود که در آن فرد تمام انرژی ذهنی خود

سالم و تبیین پیامدهای اعمال، انسان را به شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های خویش هدایت می‌کند و از طریق تأکید بر دعا و نیایش، آرامش و اطمینان قلبی را تقویت کرده و او را در برابر چالش‌های زندگی توانمند می‌سازد (۵).

سوره حمد به‌واسطه جایگاه خاص خود در قرآن کریم و لزوم قرائت مستمر آن در طول شبانه‌روز در نماز و محتوای غنی آن که شامل توحید، ستایش خداوند، اقرار به ربوبیت، طلب هدایت و یادآوری معاد است، از ظرفیت گسترده‌ای برای ارائه چارچوبی منسجم در حوزه «سلامت روان» برخوردار است. آموزه‌های این سوره می‌تواند پایه‌های اعتمادبه‌نفس، امیدواری، توکل، «رضایت از زندگی» و آرامش درونی را در فرد تقویت نماید. علاوه بر این، سوره حمد با تأکید بر مسئولیت‌پذیری، عدالت و مهربانی، به افراد کمک می‌کند تا روابط سالم‌تری با دیگران برقرار کنند و در جامعه خود مشارکت فعال داشته باشند.

هدف اصلی این پژوهش، تبیین و استخراج اصول و مبانی «سلامت روان» از منظر قرآن کریم با تأکید بر آموزه‌های سوره حمد است و به این پرسش می‌پردازد که چگونه می‌توان از تعالیم این سوره برای ارتقای سلامت روان در جوامع انسانی بهره گرفت. در این مطالعه، روش پژوهش کیفی و مبتنی بر تحلیل محتوا با رویکرد توصیفی - تحلیلی مورد استفاده قرار گرفته است. داده‌ها از طریق مطالعه و بررسی تفاسیر معتبر قرآن کریم با تمرکز بر سوره حمد، مرور پژوهش‌های پیشین در حوزه سلامت روان از منظر قرآن و اسلام و منابع علمی و روان‌شناختی مرتبط با مفاهیم سلامت روان گردآوری شده‌اند. در مرحله تحلیل، مفاهیم و واژگان کلیدی مرتبط با سلامت روان در آیات سوره حمد و تفاسیر آن استخراج و دسته‌بندی شده و مضامین حاصل با اصول و نظریه‌های روان‌شناختی سلامت روان تطبیق و تحلیل شده‌اند. در ادامه، بر اساس تحلیل‌های انجام‌شده و رویکرد استنتاجی، چارچوب نظری و عملی پژوهش تدوین شده است.

رویکردی قرآنی به سلامت روان: بررسی آموزه‌های ...

را صرف انجام یک فعالیت لذت‌بخش و چالش‌برانگیز می‌کند. «الرَّحِيمِ»؛ رحمت عام و فراگیر: «رحمن» صفت مشتق از «رحمت» است و بر رحمت گسترده و بی‌کرانی دلالت دارد که شامل تمام موجودات در عالم، اعم از مؤمن و کافر، انسان و حیوان و حتی جمادات می‌شود. این رحمت، جلوه‌گر در آفرینش، روزی، سلامتی و سایر نعمات دنیوی است (۶: ۲۲)

تقویت امید و خوش‌بینی: باور به اینکه آفریننده جهان، «رحمان» است، یعنی منبع بی‌انتهای رحمت و بخشش، بنیادی‌ترین اصل برای شکل‌گیری امیدواری در انسان است. این باور، مانع از فرورفتن در یأس و ناامیدی در مواجهه با مشکلات و شکست‌ها می‌شود. در روانشناسی مثبت‌گرا، امید به‌عنوان یکی از فضایل کلیدی و شاخصه‌های سلامت روان شناخته می‌شود (۱۰). فردی که به رحمت الهی باور دارد، سختی‌ها را موقتی و قابل‌عبور می‌بیند و همواره به دنبال راه‌هایی برای جبران و رشد می‌گردد.

کاهش احساس گناه: درک اینکه خداوند، رحمان است، به انسان اجازه می‌دهد تا با خطاهای گذشته خود روبرو شود، بدون آنکه گرفتار احساس گناه فلج‌کننده گردد. این صفت، فرصت توبه و بازگشت را فراهم می‌آورد و حس ارزشمندی را حتی پس از اشتباهات، حفظ می‌کند.

«الرَّحِيمِ»؛ **رحمت خاص:** «رحیم» نیز از ماده «رحمت» است، اما به رحمت ویژه‌ای اطلاق می‌شود که مخصوص بندگان مؤمن و مطیع خداوند است. این رحمت، در هدایت، استقامت، مغفرت و رسیدن به سعادت ابدی تجلی می‌یابد (۶: ۲۲). «رحیم» بر پیوستگی و استمرار رحمت دلالت دارد؛ یعنی رحمتی که همواره شامل حال مؤمنان است (۱۱).

افزایش حس تعلق و ارزشمندی: درک اینکه خداوند نه تنها «رحمن» (بخشنده عام) بلکه «رحیم» (مهربان خاص) برای کسانی است که به او ایمان آورده و در مسیر او قدم برمی‌دارند، حس تعلق عمیق، ارزشمندی و «مورد محبت قرار گرفتن» را

در فرد تقویت می‌کند. این حس، یکی از نیازهای اساسی روان انسان است که ارضای آن، به‌طور مستقیم با رضایت از زندگی، عزت‌نفس و معنا بخشی به وجود همراه است.

ایجاد انگیزه برای کمال‌جویی: باور به اینکه تلاش در مسیر بندگی و اطاعت، موجب دریافت رحمت ویژه‌ای از سوی خداوند می‌شود، انگیزه قوی برای رشد معنوی و اخلاقی ایجاد می‌کند. این همان مفهومی است که در روانشناسی به‌عنوان «خودشکوفایی» یا «رسیدن به بهترین خود» شناخته می‌شود (۱۲)، اما در چارچوب معنوی و الهی.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»

شناخت حق خداوند: «الحمد» به معنای ستایش و سپاسگزاری کامل است. این ستایش، نه‌فقط برای نعمتی خاص، بلکه برای ذات، صفات و کمالات مطلق خداوند است. «الحمد لله» یعنی تمام ستایش‌ها و سپاس‌ها، شایسته ذات مقدس اوست، چراکه او منبع و سرچشمه هر خیر است (۷: ۳۳۴)

شکر قلبی و زبانی: حمد، هم اقرار قلبی به کمالات خداوند است و هم بیان زبانی این کمالات. این بدان معناست که انسان باید همواره در دل خود، خداوند را شایسته هرگونه سپاس و ستایش ببیند و این را بر زبان جاری کند (۷: ۳۴۸)

تقویت عزت‌نفس و خودکارآمدی: درک اینکه انسان «مخلوق» و «مملوک» خداوند است و تمام کمالات از اوست، مانع از خودبزرگ‌بینی کاذب و غرور می‌شود. این پذیرش، پایه‌ای برای «تواضع» است که یکی از فضایل اخلاقی مهم و درعین‌حال، موجب آرامش روانی است (۱۳). با پذیرش محدودیت‌های خود در برابر عظمت خداوند، فرد از بار روانی تلاش برای اثبات خود و برتری بر دیگران رها می‌شود

افزایش رضایت از زندگی و مقابله با منفی‌نگری: سپاسگزاری فعالانه در روانشناسی مثبت‌گرا برای افزایش شادی، رضایت از

زندگی و کاهش علائم افسردگی است. «الحمد لله» تلنگری است برای توجه به آنچه داریم، نه آنچه نداریم. این توجه، ذهن را از افکار منفی و مقایسه‌های مخرب دور نگه می‌دارد و به سمت پذیرش و قدردانی هدایت می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد سپاسگزار، اضطراب و استرس کمتری را تجربه می‌کنند و روابط اجتماعی بهتری دارند (۱۴).

کاهش حسادت و رقابت ناسالم: وقتی انسان باور دارد که تمام خیر و خوبی از جانب خداوند است، دیگر دلیلی برای حسادت به دیگران یا رقابت ناسالم با آن‌ها نمی‌بیند. موفقیت دیگران را نیز نعمتی از جانب خداوند می‌بیند که به آن‌ها عطا شده است. «رَبِّ الْعَالَمِينَ»؛ ربوبیت و تربیت: «رب» به معنای مالک، صاحب‌اختیار و مربی کسی است که امور را تدبیر و تربیت می‌کند. خداوند، «رب العالمین» است؛ یعنی پروردگار و تربیت‌کننده تمام موجودات و عوالم (۱۱: ۳۳). «عالمین» جمع «عالم» است و به هر موجودی که دارای درک و شعور است (مانند انسان‌ها، جن‌ها) و همچنین به تمام موجودات هستی (اعم از جمادات، نباتات، حیوانات) اطلاق می‌شود (۶: ۳۰). این واژه، وسعت شمول ربوبیت الهی را نشان می‌دهد. خداوند نه تنها خالق، بلکه مدبر و مربی تمام این عوالم است.

مسئولیت‌پذیری و خودباوری: وقتی انسان خود را «بنده» و تحت تربیت «رب» می‌بیند که بر تمام عالم احاطه دارد، احساس مسئولیت بیشتری در قبال اعمال و رفتار خود پیدا می‌کند. این تربیت الهی، صرفاً انفعالی نیست؛ بلکه انسان را به تفکر، انتخاب صحیح و تلاش برای رشد تشویق می‌کند. این،

در عین تواضع، به انسان خودباوری و توانایی برای اثرگذاری مثبت در جهان را می‌آموزد.

فراگیر بودن هویت و تعلق: «عالمین» شامل تمام انسان‌ها و حتی تمام موجودات می‌شود. «رب العالمین» بودن خداوند، هویت ما را در یک بستر وسیع‌تر تعریف می‌کند. این حس تعلق به یک «کل» بزرگ‌تر و تحت هدایت یک «رب» واحد، احساس تنهایی و انزوا را از بین می‌برد و به زندگی معنا می‌بخشد.

"الرحمن الرحيم"

ایجاد "طرح‌واره رحمت": با قرار دادن «الرحمن الرحيم» بلافاصله پس از «رب العالمین» قرآن اولین و مهم‌ترین طرح‌واره‌ای که باید از خداوند بسازیم را «طرح‌واره رحمت» قرار می‌دهد این بدان معناست که هر درکی که از خدا پیدا می‌کنیم، باید از فیلتر رحمت عبور کند. وقتی خدا را «رب» (پروردگار، تربیت‌کننده) می‌شناسیم، بلافاصله می‌فهمیم که این تربیت، بر پایه رحمت است (۶: ۳۷). این رویکرد، از ایجاد طرح‌واره‌های منفی و ترسناک از خدا (مانند خدای صرفاً انتقام‌گیرنده یا بی‌تفاوت) جلوگیری می‌کند. این اولین گام برای ایجاد یک رابطه سالم و متعادل با خداوند است که برای سلامت روان ضروری است.

تقویت منبع کنترل درونی مبتنی بر اعتماد: «الرحمن» (رحمت عام) و «الرحيم» (رحمت خاص) به این معناست که خیر و رحمت از جانب خداست و او منبع اصلی است. این آیه، در کنار «مالک یوم‌الدین» (به ما می‌گوید که همه چیز در نهایت به او بازمی‌گردد و اوست که مالک و مدیر است. وقتی ما باور داریم که منبع اصلی خیر و رحمت، خداوند است، احساس می‌کنیم که در دنیایی پر از آشوب، یک «مرکز ثقل» و «منبع اطمینان» وجود دارد. این باور به ما کمک می‌کند تا در مواجهه با سختی‌ها، به جای سرزنش خود یا دیگران، به سمت منبع اصلی رحمت (خداوند) روی آوریم و از او یاری بخواهیم. این

رویکردی قرآنی به سلامت روان: بررسی آموزه‌های ...

رویکرد، به جای ایجاد احساس درماندگی «خودکارآمدی معنوی» را تقویت می‌کند؛ یعنی باور به اینکه می‌توانیم با اتکا به قدرت الهی بر مشکلات غلبه کنیم.

تأثیر بر «شناخت اجتماعی» و الگوپردازی: وقتی ما خداوند را «الرحمن الرحیم» می‌شناسیم، این صفت به یک الگوی رفتاری برای ما تبدیل می‌شود. ما تشویق می‌شویم که در روابطمان با دیگران، این رحمت را بازتاب دهیم (۶: ۲۶). این امر به ایجاد روابط سالم‌تر، کاهش تعارضات و افزایش همدلی و شفقت در جامعه کمک می‌کند که همگی از عوامل مهم سلامت روان فردی و اجتماعی هستند.

کاهش «ترس از قضاوت» و ایجاد «امید به رستگاری: قرار گرفتن «الرحمن الرحیم» بلافاصله قبل از «مالک یوم‌الدین» (صاحب روز جزا) بسیار مهم است. این بدان معناست که حتی در روز حسابرسی که روز قضاوت و سنجش اعمال است، خداوند همچنان باصفت رحمتش شناخته می‌شود (۱۵). این ترتیب، ترس ما از قضاوت نهایی را کاهش داده و آن را با امید به بخشش و رحمت جایگزین می‌کند. این به ما اجازه می‌دهد تا با آرامش بیشتری به اعمالمان بنگریم و بدانیم که اگرچه حسابرسی حتمی است، اما این حسابرسی از جانب خدایی است که ذاتش رحمت است.

«مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ»

ایجاد «حس مسئولیت‌پذیری» و «تعدیل خودبزرگ‌بینی»: وقتی باور داریم که روزی باید پاسخگوی اعمال خود باشیم و خداوند مالک آن روز است، به این معناست که رفتارهای ما عواقبی دارند و ما در قبال آن‌ها مسئولیم (۷: ۳۹۱). این باور، از شکل‌گیری «خودبزرگ‌بینی» جلوگیری می‌کند؛ یعنی این توهم که ما می‌توانیم هر کاری انجام دهیم و هیچ عواقبی نداشته باشد. در عوض، به ما یادآوری می‌کند که ما موجوداتی محدود و مسئول هستیم و باید در انتخاب‌ها و اعمالمان دقت

کنیم. این حس مسئولیت‌پذیری، از عوامل اصلی سلامت روان و سازگاری اجتماعی است.

تقویت «خودکنترلی» و «نظم جویی»: «مالک یوم‌الدین» بودن خدا، به این معناست که او بر همه چیز آگاه است و هیچ چیز از دید او پنهان نمی‌ماند. این آگاهی، انگیزه‌ای برای خودکنترلی و نظم جویی در رفتارها ایجاد می‌کند. وقتی باور داریم که اعمال ما ثبت می‌شوند و در روزی معین موردبررسی قرار می‌گیرند، احتمال اینکه رفتارهای تکانشی و آسیب‌زننده انجام دهیم، کاهش می‌یابد (۱۵: ۲۱۵). این باور، به ما کمک می‌کند تا خواسته‌های فوری خود را به تعویق بیندازیم و به اهداف بلندمدت‌مان فکر کنیم. این خودکنترلی، از عوامل مهم موفقیت در زندگی و پیشگیری از مشکلات روانی است.

ایجاد «معنا و هدف در زندگی»: «مالک یوم‌الدین» بودن خدا، به این معناست که زندگی ما بی‌هدف و پوچ نیست. اعمال ما در این دنیا، در سرنوشت ما در روز جزا تأثیر دارند. این باور، به زندگی ما معنا و هدف می‌بخشد. ما می‌دانیم که تلاش‌هایمان در جهت خیر و نیکی، بی‌نتیجه نخواهند ماند و در نهایت پاداش خواهیم گرفت. این حس هدفمندی، از بروز افسردگی و احساس پوچی جلوگیری می‌کند و به ما انگیزه می‌دهد تا در مسیر درست گام برداریم.

ایجاد امید به عدالت و تعدیل ترس از مرگ: «مالک یوم‌الدین» بودن خدا، به این معناست که مرگ پایان همه چیز نیست. بلکه دریچه‌ای به سوی دنیای دیگر و حسابرسی نهایی است. این باور، ترس ما از مرگ را تعدیل می‌کند (۷: ۳۹۲). ما می‌دانیم که اگرچه جسم ما از بین می‌رود، اما روح ما باقی می‌ماند و در روز جزا مورد قضاوت قرار می‌گیرد. همچنین، این باور به ما امید می‌دهد که در روز جزا، عدالت برقرار خواهد شد و مظلومان به حق خود خواهند رسید. این امید به عدالت، به ما کمک می‌کند تا با ناملایمات زندگی بهتر کنار بیاییم و احساس خشم و ناامیدی را مدیریت کنیم.

«تصویر متعادل از خداوند»: «مالک یوم الدین» بودن خدا، در کنار «الرحمن الرحیم» بودن او، یک تصویر متعادل از خداوند ارائه می‌دهد. خدا هم رحیم است و هم عادل؛ هم بخشنده است و هم حسابرس (۱۵: ۲۱۶). این تصویر متعادل، از ایجاد تصورات افراطی یا تفریطی از خداوند جلوگیری می‌کند. ما نه باید آن قدر به رحمت خدا مغرور شویم که گناه کنیم و نه آن قدر از عدالت او بترسیم که ناامید شویم. این تعادل، به ما کمک می‌کند تا یک رابطه سالم و واقع‌بینانه با خداوند برقرار کنیم.

«إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»

تقویت «تمرکز توجه» و «کاهش پریشانی»: واژه «إِيَّاكَ» (تنها تو را) در ابتدای هر دو عبارت، تأکیدی قوی بر انحصار است (۱۶). این یعنی ما باید توجه خود را به طور کامل بر خداوند متمرکز کنیم و از هرگونه «پریشانی ذهنی» که ناشی از توجه به غیر خداست، دوری کنیم. در دنیای پر از محرک امروزی، «پریشانی توجه» یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سلامت روان است. این آیه، به ما می‌آموزد که چگونه با تمرکز بر یک هدف واحد (خداوند)، از این پریشانی رها شویم و آرامش ذهنی بیشتری را تجربه کنیم. این تمرکز، به ما کمک می‌کند تا در انجام وظایف خود موفق‌تر باشیم و از زندگی خود لذت بیشتری ببریم. این با مفهوم «حضور ذهن» در روانشناسی مدرن همخوانی دارد.

تقویت «اعتماد به نفس» و «کاهش اضطراب»: وقتی می‌گوییم «إِيَّاكَ نَعْبُدُ» (تنها تو را می‌پرستیم)، به این معناست که ما از هیچ قدرت دیگری جز خداوند نمی‌ترسیم و به هیچ قدرت دیگری جز او امید نداریم. این «اعتماد به قدرت الهی»، ترس و اضطراب ما را کاهش می‌دهد. «ترس» و «اضطراب» اغلب ناشی از احساس ناتوانی و عدم اطمینان نسبت به آینده هستند. وقتی ما باور داریم که خداوند قدرتمندترین نیروی جهان است و همواره از ما حمایت می‌کند، این احساس ناتوانی

از بین می‌رود و جای خود را به «اعتماد به نفس» می‌دهد. این اعتماد، به ما کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی با شجاعت بیشتری روبرو شویم و از شکست‌ها نهراسیم.

تقویت «خودمختاری» و «کاهش وابستگی ناسالم»: وقتی می‌گوییم «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» (تنها از تو یاری می‌جوییم)، به این معناست که ما از دیگران کمک می‌گیریم، اما اتکای اصلی ما به خداوند است. این یعنی ما «مسئولیت» زندگی خود را بر عهده می‌گیریم و به دیگران اجازه نمی‌دهیم که کنترل زندگی ما را در دست بگیرند (۷: ۴۳۶). «وابستگی ناسالم» به دیگران، یکی از عوامل اصلی مشکلات روانی (مانند افسردگی و اضطراب) است. این آیه، به ما می‌آموزد که چگونه با حفظ «استقلال» و «خودمختاری» خود، از وابستگی ناسالم به دیگران دوری کنیم و «مسئولیت» زندگی خود را بر عهده بگیریم. این مسئولیت‌پذیری، به ما کمک می‌کند تا احساس قدرت و کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشیم.

تقویت «معناداری» و «انسجام در زندگی»: وقتی می‌گوییم «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»، به این معناست که تمام زندگی ما حول یک محور واحد (خداوند) می‌چرخد (۱۶: ۱۱). این «وحدت» در هدف، به زندگی ما معنا و انسجام می‌بخشد. یکی از عوامل اصلی احساس خوشبختی و رضایت از زندگی، داشتن «معنا» و «هدف» در زندگی است. این آیه، به ما کمک می‌کند تا با متمرکز کردن تمام تلاش‌های خود بر یک هدف واحد (خشنودی خداوند)، به زندگی خود معنا ببخشیم و از احساس پوچی و سردرگمی رها شویم. این «انسجام» درونی، به ما کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی با آرامش بیشتری روبرو شویم و احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشیم.

تکمیل «چرخه معنایی» و «هویت‌یابی»: این آیه، پاسخی به تمام آیات قبل است. پس از ستایش خدا، اعتراف به رحمت و عدالت او، اکنون نوبت به تعهد ما می‌رسد. این تعهد، هویت ما را شکل می‌دهد: «ما کسانی هستیم که تنها خدا را می‌پرستیم

رویکردی قرآنی به سلامت روان: بررسی آموزه‌های ...

و تنها از او یاری می‌جوییم». «هویت‌یابی» یکی از مراحل مهم رشد روانی است. این آیه، به ما کمک می‌کند تا با تعریف واضح از خود (به‌عنوان بنده خدا)، هویت خود را شکل دهیم و به سؤال «من کیستم؟» پاسخ دهیم. این «هویت منسجم»، به ما کمک می‌کند تا در روابط خود با دیگران قاطع‌تر باشیم و از تأثیرات منفی محیط در امان بمانیم.

«اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْإِسْتِقِيمَ»

تأکید بر «نیاز به رشد» و «پذیرش ضعف»: وقتی می‌گوییم «اهْدِنَا» (ما را هدایت فرما)، به این معناست که ما «ضعف» خود را در یافتن راه درست می‌پذیریم و به «راهنمایی» نیاز داریم (۶: ۴۶). این اعتراف به ضعف، اولین قدم برای «رشد» و «تکامل» است. در روانشناسی، «پذیرش ضعف» به‌عنوان یک ویژگی مثبت تلقی می‌شود. افرادی که ضعف‌های خود را می‌پذیرند، بهتر می‌توانند بر آن‌ها غلبه کنند و به اهداف خود برسند. این آیه، به ما می‌آموزد که چگونه با تواضع و فروتنی، از خداوند بخواهیم که ما را در مسیر رشد و تکامل یاری کند.

تقویت «هدفمندی» و «ارزش‌محوری»: «صراطِ الْإِسْتِقِيمِ» (راه راست)، نمادی از یک زندگی «هدفمند» و «ارزش‌محور» است. وقتی ما از خدا می‌خواهیم که ما را به این راه هدایت کند، در واقع از او می‌خواهیم که به ما کمک کند تا «ارزش‌های درست» را در زندگی خود انتخاب کنیم و به سمت اهداف متعالی حرکت کنیم (۱۶: ۱۵). داشتن «هدف» و «ارزش» در زندگی، یکی از عوامل اصلی احساس خوشبختی و رضایت از زندگی است. این آیه، به ما کمک می‌کند تا با تعیین یک هدف مشخص (رسیدن به «صراطِ مستقیم») و پایبندی به ارزش‌های آن، زندگی خود را هدفمند کنیم و از احساس پوچی و سردرگمی رها شویم.

تقویت «احساس تعلق» و «همبستگی اجتماعی»: ضمیر «نا» در «اهْدِنَا» (ما را هدایت فرما)، نشان‌دهنده یک

«درخواست جمعی» است. این یعنی ما تنها به فکر خود نیستیم، بلکه برای هدایت «همه» انسان‌ها دعا می‌کنیم (۱۵: ۳۰۸). این «احساس تعلق» به یک «جامعه بزرگ‌تر»، همبستگی اجتماعی را تقویت می‌کند. «احساس تعلق» به یک گروه یا جامعه، یکی از نیازهای اساسی انسان است. این آیه، به ما یادآوری می‌کند که ما بخشی از یک «خانواده انسانی» هستیم و باید برای سعادت همه تلاش کنیم. این احساس مسئولیت اجتماعی، به ما کمک می‌کند تا در روابط خود با دیگران مهربان‌تر و دلسوزتر باشیم و برای حل مشکلات جامعه خود تلاش کنیم.

تقویت «مسئولیت‌پذیری» و «تلاش برای هدایت»: درخواست هدایت، به این معنا نیست که ما منتظر بنشینیم تا خدا ما را با اجبار به راه راست ببرد. بلکه این درخواست، یک «تعهد» است که ما نیز «تلاش» خود را برای یافتن راه درست انجام دهیم. «مسئولیت‌پذیری» یکی از ویژگی‌های افراد موفق است. این آیه، به ما می‌آموزد که چگونه با پذیرش مسئولیت زندگی خود، برای یافتن راه درست تلاش کنیم و از هیچ کوششی دریغ نکنیم. این تلاش مستمر، به ما کمک می‌کند تا به اهداف خود برسیم و یک زندگی موفق داشته باشیم.

ایجاد «امیدواری» و «اعتماد به امداد الهی»: درخواست هدایت، نشان‌دهنده «امیدواری» «ما به دریافت «کمک الهی» است. ما باور داریم که خداوند مهربان است و ما را در یافتن راه درست یاری خواهد کرد (۱۵: ۳۰۱) «امیدواری» یکی از عوامل اصلی سلامت روان است. افرادی که امیدوار هستند، بهتر می‌توانند با مشکلات زندگی روبرو شوند و به اهداف خود برسند. این آیه به ما کمک می‌کند تا با حفظ امیدواری خود از خداوند بخواهیم که ما را در مسیر زندگی یاری کند و ما را به «صراطِ مستقیم» هدایت فرماید.

«صِرَاطِ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ»

تأکید بر «یادگیری از الگوها» و «شناخت ارزش‌ها»:
 «صِرَاطِ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» به ما یادآوری می‌کند که برای یافتن راه درست، باید به دنبال «الگوهای موفق» باشیم و از «تجربیات» آن‌ها بیاموزیم. این الگوها، کسانی هستند که خداوند به آن‌ها «نعمت» داده است؛ یعنی کسانی که در زندگی خود به «موفقیت‌های معنوی» والایی دست یافتند (۱۷). در روانشناسی، «یادگیری از الگوها» یکی از روش‌های مؤثر برای رشد و پیشرفت است. این آیه به ما می‌آموزد که چگونه با انتخاب الگوهای مناسب و مطالعه زندگی آن‌ها می‌توانیم «ارزش‌های درست» را در زندگی خود شناسایی کنیم و به سمت موفقیت حرکت کنیم.

«انتخاب آگاهانه» و «دوری از افراط و تفریط»: این آیه با معرفی دو گروه «مغضوب» و «ضال» به ما هشدار می‌دهد که باید در انتخاب راه خود «آگاهانه» عمل کنیم و از «افراط» و «تفریط» دوری کنیم (۱۵: ۳۳۰). «مغضوب علیهم» کسانی هستند که «حق» را دریافته‌اند، اما به آن عمل نمی‌کنند (افراط). «ضالین» کسانی هستند که به دلیل «نادانی» و «کوتاهی» از راه راست منحرف می‌شوند (تفریط). در روانشناسی، «انتخاب آگاهانه» به‌عنوان یک عامل مهم در «سلامت روان» شناخته می‌شود. افرادی که آگاهانه انتخاب می‌کنند، احساس «کنترل» بیشتری بر زندگی خود دارند و از «تصمیمات» خود راضی‌تر هستند. این آیه به ما می‌آموزد که چگونه با کسب «آگاهی» و دوری از «افراط» و «تفریط» انتخاب‌های بهتری در زندگی خود داشته باشیم.

«مسئولیت‌پذیری» و «پذیرش پیامدها»: این آیه به ما یادآوری می‌کند که هر انتخابی که انجام می‌دهیم، «پیامدهایی» دارد. اگر راه «مغضوب علیهم» یا «ضالین» را انتخاب کنیم، باید «مسئولیت» پیامدهای آن را نیز بپذیریم. «مسئولیت‌پذیری»

«یکی از ویژگی‌های افراد بالغ و موفق است. این آیه به ما می‌آموزد که چگونه با پذیرش مسئولیت انتخاب‌های خود، از اشتباهات خود درس بگیریم و در آینده تصمیمات بهتری بگیریم.

«خودآگاهی» و «خودارزیابی»: این آیه به ما توصیه می‌کند که به‌طور مداوم «خود» را «ارزیابی» کنیم و ببینیم که آیا در مسیر «صراط مستقیم» قرار داریم یا نه. اگر احساس می‌کنیم که به سمت «مغضوب» یا «ضال» شدن پیش می‌رویم، باید «تلاش» کنیم تا مسیر خود را اصلاح کنیم. خودآگاهی و «خودارزیابی» از جمله مهارت‌های مهم در «رشد شخصی» هستند (۱۸). این آیه، به ما می‌آموزد که چگونه با شناخت نقاط قوت و ضعف خود، برای بهبود خود تلاش کنیم و به یک «انسان بهتر» تبدیل شویم.

«تعادل» و «میان‌روی»: «صراط مستقیم» راه «تعادل» است (۱۵: ۳۳۰). نه مانند «مغضوب علیهم» که عالمانه منحرف شدند و راه افراط پیمودند و نه مانند «ضالین» که جاهلانه منحرف شدند و در رسیدن به صراط تفریط و کوتاهی نمودند. «تعادل» در زندگی، یکی از عوامل اصلی «سلامت روان» است. این آیه، به ما می‌آموزد که چگونه با حفظ تعادل در تمام جنبه‌های زندگی خود (کار، تفریح، روابط، معنویت و غیره)، از استرس و اضطراب دوری کنیم و یک زندگی سالم و شاد داشته باشیم.

بحث:

این مطالعه به بررسی پیامدهای روانشناختی سوره حمد، به‌عنوان یک متن بنیادین در فرهنگ اسلامی، پرداخت. یافته‌ها حاکی از آن است که این سوره، فراتر از یک متن دینی، حاوی مفاهیم عمیق روانشناختی در زمینه‌های مختلفی است که همگی در بهزیستی روانشناختی و رشد و تعالی انسانی نقش دارند. این مفاهیم، به‌گونه‌ای در ساختار سوره تنیده

رویکردی قرآنی به سلامت روان: بررسی آموزه‌های ...

شده‌اند که گویی یک برنامه جامع برای ارتقای سلامت روان ارائه می‌دهد.

یافته‌های این پژوهش در مورد اهمیت «سپاسگزاری» و «توجه به جنبه‌های مثبت زندگی» در سوره حمد، با یافته‌های کلیدی در «روانشناسی مثبت‌گرا» همسو است. اذعان به نعمت‌های الهی و سپاسگزاری از آن‌ها، نه تنها «نگرش مثبت» را تقویت می‌کند، بلکه به نوعی «بازسازی شناختی» (Cognitive Restructuring) منجر می‌شود؛ یعنی فرد به جای تمرکز بر

جنبه‌های منفی زندگی، به جنبه‌های مثبت توجه کرده و در نتیجه، احساس بهتری پیدا می‌کند (ایمونز و مک‌کالو، ۲۰۰۳) (۱۹). تأکید سوره حمد بر «رحمت» و «مهربانی» خداوند، یادآور اهمیت «ارتباط با یک نیروی متعالی» و «یافتن معنا در زندگی» است. این مفهوم، در نظریات «معنادرمانی»

«ویکتور فرانکل» نیز برجسته شده است و نشان می‌دهد که ایمان و اعتقاد به یک نیروی برتر، می‌تواند به انسان در مواجهه با چالش‌های زندگی کمک کند و به زندگی او معنا ببخشد (۲۰). آیه «مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ» با یادآوری «مسئولیت‌پذیری» و «پاسخگویی در برابر اعمال»، به نوعی «تنظیم هیجانی» را ترویج می‌کند. یادآوری «روز جزا» و «حساب‌و‌کتاب» به انسان کمک می‌کند تا با «ارزیابی مجدد» رفتارهای خود، از انجام اعمال نادرست خودداری کند و در نتیجه، از احساسات منفی ناشی از آن‌ها جلوگیری کند. این امر، با راهبردهای «تنظیم شناختی هیجانات» که در روانشناسی شناختی مطرح شده‌اند، همخوانی دارد (۲۱). آیه «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» بر

«عبودیت» و «توکل» به خداوند به عنوان «هدف اصلی زندگی» تأکید دارد. داشتن «هدف مشخص» در زندگی، با افزایش «انگیزه»، «امیدواری» و «احساس رضایت» همراه است و می‌تواند به پیشگیری از افسردگی و سایر اختلالات روانی کمک کند (یالوم، ۱۹۸۰) (۲۲). در نهایت، آیه «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ...» بر اهمیت «پایبندی به ارزش‌های الهی» و

«اجتناب از انحراف» تأکید دارد. «ارزش‌ها»، به عنوان «اصول راهنما» در زندگی، می‌توانند بر «رفتار»، «تصمیم‌گیری» و «انتخاب اهداف» افراد تأثیر بگذارند و به آن‌ها کمک کنند تا زندگی معنادارتری داشته باشند (شوارز، ۱۹۹۲) (۲۳).

در کنار مضامین روانشناختی مطرح‌شده، توجه به جایگاه آیینی سوره حمد در حیات عبادی مسلمانان نیز قابل تأمل است. این سوره به عنوان رکن اساسی نمازهای پنجگانه، در طول شبانه‌روز به طور مکرر تلاوت می‌شود و بدین ترتیب مفاهیمی همچون سپاسگزاری، توکل، طلب هدایت و یادآوری مسئولیت‌پذیری در برابر اعمال، به صورت مستمر در سطح شناختی و هیجانی فرد بازخوانی می‌گردد. چنین تکرار منظم و معناداری می‌تواند به تدریج به تثبیت الگوهای شناختی مثبت، تقویت احساس معنا در زندگی و ایجاد نوعی انسجام روانی کمک کند؛ امری که در نهایت با ارتقای بهزیستی روانشناختی و کاهش تنش‌های درونی همراه است. از سوی دیگر، در سنت فرهنگی و دینی جوامع اسلامی، تلاوت سوره حمد در مجالس سوگواری و یادبود درگذشتگان نیز جایگاهی ویژه دارد. در این موقعیت‌های عاطفی و هیجانی، مضامینی مانند رحمت الهی، امید به عدالت نهایی و درخواست هدایت می‌تواند به بازسازی معنایی تجربه فقدان و ایجاد نوعی آرامش روانی در افراد سوگوار کمک کند. از این منظر، سوره حمد نه تنها در سطح مفهومی، بلکه در بستر آیین‌های عبادی و اجتماعی نیز واجد کارکردهای قابل توجهی در جهت تقویت سلامت روان فردی و جمعی است.

پیشنهادها: برای تحقیقات آتی، توصیه می‌شود که با استفاده از روش‌های تجربی، تأثیر سوره حمد بر جنبه‌های روانشناختی و گروه‌های سنی و فرهنگی مختلف بررسی شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که مکانیسم‌های روانشناختی اثرگذاری سوره حمد بر بهبود سلامت روان، مورد مطالعه قرار گیرد

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که سوره حمد، حاوی

مفاهیم روانشناختی ارزشمندی است که می‌تواند در راستای ارتقای بهزیستی روانشناختی و رشد فردی مورداستفاده قرار گیرد. بررسی دقیق‌تر این مفاهیم و استفاده از روش‌های تجربی برای ارزیابی اثربخشی آنها، می‌تواند به توسعه مداخلات روانشناختی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی کمک کند.

Reference

- Jung CG, translated by Behfrouzi M. Modern Man in Search of a Soul. Jami Publishing; Tehran : 2023 [in Persian].
- Yaghoubi A, et al. Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. Journal of Educational Measurement. 2015;6(21):113-130 [in Persian].
- Noorbala A. [Mental-social health and strategies for its improvement]. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2011;17(2):151-156 [in Persian].
- Mo'tamedi A, Khanjani M. Religiosity, Spirituality and Health; Scientific Mechanisms and Evidence. Journal of Culture and Health Promotion. 2020;4(4):510-520 [in Persian].
- Vashian A. Health and hygiene of human soul and mind from the perspective of Quran and Hadiths. Journal of Quran and Science. 2021; (28):148-175 [in Persian].
- Makarem Shirazi N, et al. Tafsir Nemooneh [The Model Commentary]. Vol. 1. Tehran : Dar al-Kotob al-Islamiyah; 1997. p. 15 [in Persian].
- Javadi Amoli A. Tafsir Tasnim [Tasnim Commentary]. Vol. 1. Qom : Nashr-e Isra; 1999. pp. 301, 307 [in Persian].
- Pourmorzi D, et al. Correlation of spiritual health and cortisol level in nursing students. Journal of Pajouhandeh. 2015;20(1):12-17 [in Persian].
- Csikszentmihalyi M; Ghorbani Z, translator. Flow : The Psychology of Optimal Experience. Tehran : Roshd; 2022 [in Persian].
- Golestani Bakht T, Akbari M. Hope and Hope Therapy from the Perspective of Positive Psychology. Tehran : Arjmand; 2021 [in Persian].
- Tabataba'i MH. Al-Mizan Commentary on the Quran. Vol. 1. Qom : Islamic Publications; 1996. p. 30 [in Persian].
- Miri MH, Khademi Afzal F. A Review and Critique of Abraham Maslow's View on Self-Actualization with Emphasis on Islamic Sources. Journal of Comparative Interpretation Studies. 2019;4(2):57-78 [in Persian].
- Dasht Bozorgi Z. The Role of Forgiveness, Gratitude, and Humility in Predicting the Psychological Well-being of the Elderly. Journal of Positive Psychology Studies. 2017;3(2):65-76 [in Persian].
- Pasandideh A et al. The Mediating Role of Gratitude in the Relationship between Hopefulness, Satisfaction, and its Islamic-Psychological Explanation. Journal of Positive Psychology Studies. 2020;6(3):91-104 [in Persian].
- Hosseini Koohsari A. Book of Praise. Tehran : University of Tehran Press; 2012. p. 195 [in Persian].
- Hashemi Rafsanjani A. et al. Tafsir Rahnama. Qom : Office of Islamic Propagation Publications; 1997. p. 10 [in Persian].
- Fakhr Razi M. Mafatih al-Ghayb (Al-Tafsir al-Kabir). Beirut : Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi; 1999. Vol. 1. p. 164 [in Persian].
- Orenstein R.A. translated by Soraya M. Self-Awareness Psychology. Tehran : Danjeh Publications; 2022 [in Persian].
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens : an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of personality and social psychology, 84(2), 377. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Frankl V. translated by Milani M. Meaning Therapy. Tehran : Liusa Publications; 2022 [in Persian].
- Sternberg R.J. and Sternberg K, translated by Kharazi K. and Hajazi A. Cognitive Psychology. Tehran : Samt Publications; 2020 [in Persian].
- Yalom A, translated by Habib S. Existential Psychotherapy. Tehran : Nashr-e Ney; 2011. p. 234 [in Persian].
- Schwartz, Shalom H. (2012). "An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values". Online Readings in Psychology and Culture. 2 (1). doi:10.9707/2307-0919.1116



A Quranic Approach to Mental Health: Examining the Psychological Teachings of Surah Al-Fatiha

1

Abstract

Introduction: In the current era, with the increasing pressures of modern lifestyles, mental health has gained paramount importance as a cornerstone of quality of life and social cohesion. This research aims to explore the capacities of Surah Al-Fatiha in enhancing psychological well-being and to present a framework based on divine teachings for addressing mental health challenges.

Methods: This study employed a qualitative approach using a descriptive-analytical content analysis method. Data were gathered through the study of Quranic exegeses (focusing on Surah Al-Fatiha), previous research on mental health from an Islamic perspective, and scientific psychological resources. In the analysis phase, key concepts related to mental health within Surah Al-Fatiha were extracted, and their themes were aligned with established psychological principles and theories of mental health.

Findings: The results of the qualitative content analysis of Surah Al-Fatiha's verses led to the extraction of key mental health-related concepts, including seeking help, reliance on God, gratitude and praise of God, Lordship, the hereafter, divine guidance, and servitude. These teachings significantly contribute to improving various dimensions of mental health by strengthening the meaning of life, purposefulness, self-esteem, responsibility, self-confidence, moderation, role modeling, social cognition, and positive relationships.

Conclusion: The present research indicates that Surah Al-Fatiha encompasses significant psychological concepts with the potential to enhance psychological well-being and individual growth. Further in-depth study of these concepts and the utilization of empirical approaches to measure their effectiveness can pave the way for developing psychological interventions based on Islamic teachings.

Keywords: Mental Health, Psychological Well-being, Surah Al-Fatiha..

1.