

# Rhetoric of the Arabic Language and its Psychotherapeutic Role Based on the Method of Cognitive Reconstruction and Reciprocal Inhibition: the Case of Surah al-Hamd

Amir Moqaddam Mottaqi<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup> Associate Professor, Department of Arabic Language and Literature, Dr. Ali Shariati Faculty of Letters and Humanities, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

## KEYWORDS

language, psyche,  
anxiety, treatment,  
relaxation

Received: 29 November 2022;  
Accepted: 14 January 2023

Article type: Research Paper  
DOR: 20.1001.1.23452234.1401.10.2.6.7

## ABSTRACT

It goes without saying that psychotherapy aims at the treatment of mental diseases and disorders. Now the question is if language, considering its influence on human psyche, can be regarded as a psychotherapeutic method or, to say the least, fulfill the same aims expected from psychotherapy? This basic question as well as lack of research in this domain promoted the carrying out of the present study, which is confined to Surah al-Hamd and is based on a descriptive-analytical methodology. The findings indicate that the rhetoric governing the linguistic structure of this Surah as a tool in psychotherapy is in accordance with two of the prevalent psychotherapy methods, that is, “cognitive restructuring” and “reciprocal inhibition”. Understanding the rhetoric gained from types of words and phrases as well as linguistic devices such as restriction and reduction, fronting and tailing, similar to cognitive restructuring, can help eliminate many emotional tensions created by irrational human thoughts, through changing destructive mental patterns and creating a proper attitude toward incidents. Moreover, based on the method of “reciprocal inhibition”, the association of relaxation and the state of mental calmness caused by literary relish of this surah with anxiety-inducing factors creates a conditional relationship between anxiety-inducing factors and calmness and relaxation responses prompted by this surah which, in the end, alleviate anxiety.

\* Corresponding author.

E-mail address: [a.moghaddam@ferdowsi.um.ac.ir](mailto:a.moghaddam@ferdowsi.um.ac.ir)

2022 Published by Arak University Press. All rights reserved.





## بلاغت زبان عربی و نقش روان درمانی آن بر اساس روش بازسازی شناختی و منع متقابل مورد پژوهانه: سوره حمد

امیر مقدم متقی<sup>\*الف</sup>

<sup>الف</sup> دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دکتر علی شریعتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

واژگان کلیدی	چکیده
زبان، روان، اضطراب، درمان، تمدد اعصاب	شکی نیست که هدف از روان درمانی، درمان بیماری‌ها و اختلالات روانی است. اکنون پرسش این است که آیا زبان با توجه به تأثیری که بر روان آدمی می‌گذارد می‌تواند به عنوان یک شیوه روان درمانی به شمار آید؛ یا حداقل همان اهدافی را که از یک شیوه روان درمانی انتظار می‌رود، محقق سازد؟ این پرسش بنیادین و نیز عدم پژوهش در این حوزه، زمینه و هدف از این تحقیق را فراهم آورد. نتایج پژوهش که در محدوده سوره حمد و بر مبنای روش توصیفی-تحلیلی انجام شد، بیانگر آن است که بلاغت مترتب بر ساختار زبانی این سوره به عنوان ابزاری در روان درمانی، با دو روش «بازسازی شناختی» و «منع متقابل» در روان درمانی منطبق است. درک بلاغت حاصل از نوع واژگان و عبارات، اسلوب‌های حصر و قصر، تقدیم و تأخیر و... همانند روش بازسازی شناختی می‌تواند با تغییر الگوهای آسیب‌زای فکری و حصول نگرش صحیح نسبت به وقایع، عامل رفع بسیاری از اختلالات هیجانی و تنش‌های روحی و روانی باشد که معلول تفکرات غیر منطقی انسان است. نیز بر پایه روش «منع متقابل» اقتراح حالت‌های تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از تلذذ ادبی در این سوره با موارد اضطراب برانگیز، باعث ایجاد رابطه شرطی میان این عوامل متضاد شده که در نهایت و در اثر تکرار، منجر به رفع اضطراب می‌شود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۸	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۴	
مقاله علمی پژوهشی	

### ۱. مقدمه

امروزه با توجه به رشد فزاینده بیماری‌ها و مشکلات روحی و روانی، روان درمانی بیش از پیش مورد اعتنا و توجه قرار گرفته است بر همین اساس دانشمندان و روان‌درمانگران نیز همواره به دنبال ارائه راه و روش‌های جدیدی برای درمان این نوع از بیماری‌ها بوده‌اند، تا بدین طریق انسان را به آرامش روانی و عاطفی که مهمترین نیاز امروز اوست، رهنمون سازند.

این روش‌ها علیرغم گوناگونی و تکثر در نوع و شیوه اجرا، اما تمامی آن‌ها در رسیدن بر یک غرض و هدف واحد اشتراک دارند و آن درمان اختلالات روانی، هیجانی، انواع اختلالات شخصیتی و رفتارهای نابهنجار و رنج‌آور بیمار در بهترین و مؤثرترین شکل ممکن می‌باشد. از همین رو هدف غایی یک درمانگر آن است که از طریق مدیریت بحران، مداخله در الگوهای نابهنجار رفتار رنج‌آور، تغییر در نگرش، کنترل عواطف، خودآگاهی و در پرورش قوای درونی، بتواند بیمار را از نگرش‌ها و رفتارهای رنج‌آور رهایی داده و بر نیازهای واقعی خود واقف سازد تا بدین سان وی بر سلامت روحی و روانی خود دست یابد.

اکنون این پرسش به ذهن متبادر می‌شود که آیا زبان و اساسا نوع کلام بشر با توجه به بلاغت و رمز و رازهای ادبی مترتب بر آن و تأثیری که بر روان آدمی می‌گذارد، نیز می‌تواند شیوه‌ای از روان درمانی به شمار آید یا حداقل همان اهدافی را که از یک شیوه روان درمانی انتظار می‌رود متحقق سازد؟ زیرا در زنجیره کلام، نوع واژگان و عبارت‌ها، اسلوب‌های خاص بیانی، تقدیم و تأخرها، موسیقی کلام و ... هر کدام در تأثیرگذاری بر روان آدمی متفاوتند. این پرسش بنیادین نگارنده را برآن داشت تا با تکیه بر روش توصیفی - تحلیلی، بلاغت و رمز و رازهای زیبایی زبان عربی را از این منظر مورد کندوکاو قرار دهد تا در نهایت دانسته شود میزان تأثیرگذاری بلاغت این زبان بر روان انسان و درمان مشکلات روحی روانی او تا چه میزان است و اینکه در این حوزه با کدام از روش‌های روان درمانی متداول امروزی می‌تواند منطبق باشد.

اما از آن جاییکه این مقاله گنجایش بسط مقال را در این خصوص به طور مفصل ندارد، لذا حوزه پژوهش بر سوره حمد منحصر گردید.

### ۱.۱. سؤالات پژوهش

- الف- آیا میان بلاغت کلام و روان آدمی، ارتباطی تأثیر گذار وجود دارد؟  
 ب- ارتباط بلاغت مترتب بر آیات سوره حمد با روان آدمی تا چه میزان است؟  
 ج- آیا اثرگذاری بلاغت اسلوب و معنا در آیات سوره حمد بر روان آدمی و تسکین آن با روش‌های متداول روان درمانی انطباق دارد؟  
 د- این تأثیر بلاغی بر روان آدمی به چه صورت و گونه‌هایی نمود می‌یابد؟

### ۲.۱. فرضیه‌های پژوهش

از آن جایی که هر سخن و کلامی به نوعی می‌تواند بر روح و روان آدمی تأثیر مثبت و یا منفی بگذارد؛ بنابراین فرض بر آن است که میان زبان و بلاغت بکار رفته در آن و روان آدمی ارتباطی وثیق و تأثیر گذار وجود دارد؛ به گونه‌ای که می‌توان گفت عبارات آرام‌بخش در تسکین آلام روحی مؤثر و بالعکس نیز صادق است. از همین رو می‌توان گفت میزان اثرگذاری زبان نیز به میزان قوت و ضعف معنا و ساختار کلام و اسلوب‌های بیانی بکار رفته در آن، و نیز آگاهی مخاطب از رمز و رازهای ادبی آن، بستگی دارد.

### ۳.۱. پیشینه تحقیق

تا آن جاییکه نگارنده اطلاع دارد و تحقیق نموده، هیچ گونه پژوهش مستقلی در این حوزه صورت نگرفته است. آنچه موجود است پژوهش‌هایی مجزا و مستقل در حوزه‌های روان درمانی و یا بلاغت زبان عربی است. بنابراین مقاله حاضر از آن جهت که پژوهشی میان رشته‌ای در حوزه بلاغت و روان درمانی به شمار می‌رود و به بررسی بلاغت آیات سوره حمد و نقش روان درمانی آن بر مبنای دو روش متداول روان درمانی می‌پردازد، در حد خود می‌تواند پژوهشی نوین به شمار آید.

## ۲. چارچوب نظری

### ۱.۲. تعریف روان درمانی و اهداف آن

تعاریف زیادی از روان درمانی ارائه شده است از جمله تعریف بوهلر<sup>۱</sup>: «روان درمانی یک جریانی است که نحوه درست زیستن با خویشتن و دیگران را به فرد می آموزد». (بوهلر، ۱۹۶۲، به نقل از تمدنی و بهمنی، ۱۳۹۶: ش: ۲۵)) استرپ<sup>۲</sup> نیز با واژگانی مشابه، روان درمانی را این گونه توصیف می کند: «استفاده از یک رابطه حرفه‌ای برای تسکین رنج و رشد فردی». (Strupp, 1017۱۹۹۶) تعریف دیگری از روان درمانی این چنین است: «شیوه برطرف ساختن مشکلات شخصی بیمار از راه‌های ارتباط کلامی، فکری و عاطفی و نیز ارتباط غیر کلامی به واسطه فردی متخصص در این امر است» (تبریزی، ۱۳۷۲: ۱۳).

### ۲.۲. بلاغت در لغت و اصطلاح

بلاغت، در لغت به معنای رسیدن یا به انتها رسیدن است و نیز به معنای شیوایی و رسایی تعریف شده. (ابن منظور، ج ۱: ذیل ماده بلغ) و در اصطلاح عبارت است از مطابقت کلام با مقتضای حال، همراه با فصاحت عبارات آن. (الهاشمی بک، ۱۳۱۴: ۳۳-۳۴)

### ۳.۲. بلاغت زبان و نقش آن در روان درمانی

از تعاریف روان درمانی که پیش از این ارائه شد چنین استنباط می شود که هدف از روان درمانی، بهبود بیمار و رفع بیماری های روحی و روانی وی است. اینک با توجه به اینکه اساسا زبان و اسرار بلاغی مترتب بر آن به نوعی در تسکین آلام روحی انسان تأثیرگذار است، لذا با اطمینان می توان گفت که زبان می تواند به عنوان یک شیوه روان درمانی مبتنی بر روان درمانی به شیوه کلامی به شمار آید. لکن در این جا این سؤال به ذهن متبادر می شود که آیا این آثار روان درمانگرانه بر روی تمامی بیماران به طور مساوی است یا بسته به آگاهی مخاطب یا بیمار از علوم خاصی دارد؟ در پاسخ باید اذعان نمود حقیقت آن است که این آثار آرام بخش حاصل از بلاغت زبان، بسته به میزان و مقدار آشنایی و آگاهی مخاطب از علوم بلاغی آن زبان دارد و چه بسا یک عبارت هر چند که از بلاغت بالایی برخوردار باشد برای یک شخص ناآشنا به علوم بلاغی بی تأثیر یا کم تأثیر باشد. بنابراین تأثیر گذاری بلاغت زبانی بر روان آدمی منوط به آشنایی با بلاغت آن زبان می باشد.

### ۳. بلاغت زبان عربی و نقش روان درمانی آن بر اساس روش بازسازی شناختی و منع متقابل

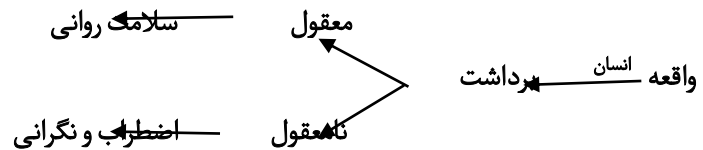
#### ۱.۳. بلاغت سوره حمد و نقش روان درمانی آن بر اساس روش بازسازی شناختی

در حوزه روان درمانی همواره شیوه‌ها و روش‌های متعددی از سوی صاحب نظران مطرح و بکار گرفته شده است. برخی از این شیوه‌ها شیوه‌هایی هستند که تحت عنوان «بازسازی شناختی» «cognitive restructuring» قرار دارند. درمان‌هایی که در این حوزه قرار می‌گیرند غالبا بر این فرض استوار هستند که اختلالات هیجانی، ناشی از الگوهای ناسازگار فکری است بنابراین باید این الگوها تغییر نمایند و بازسازی شوند. یکی از متداولترین این شیوه‌ها روش درمان

<sup>1</sup> -Bohler.j

<sup>2</sup> -Strupp

منطقی - عاطفی الیس ۳ است. این شیوه قدیمی ترین و مسلط ترین روش در بازسازی شناختی به شمار می رود. به نظر الیس این خود تجربه نیست که فرد را آشفته و نگران می سازد، بلکه شیوه ادراک و نحوه تفسیر و تعبیر از آن تجربه است که اثر نامطلوبی بر فرد می گذارد. او در افسردگی به سه مرحله اشاره می کند: ۱- وقوع یک حادثه واقعی (مانند گسیختگی یک ارتباط عاطفی نزدیک) ۲- تعبیر غیر منطقی آن (که دیگر هیچ چیز برایم اهمیت ندارد) در این مرحله شخص، فاجعه سازی می کند: یعنی معنای منفی حادثه را بیش از اندازه بزرگ می نماید ۳- تأثیری که این تعبیر نادرست در روان شناسی فرد می گذارد (افسردگی).



(تبریزی، ۱۳۷۲: ۲۸)

در این شیوه درمانی فرض بر این است که شناخت و تجربه های افراد، عامل اصلی مشکلات ایشان محسوب می شود (الیس و مک لارن، ۲۰۰۵ به نقل از سلیگمن و ریچنبرگ، ۱۳۹۶: ۴۳۳) و درمانگر به بیمار کمک می کند تا افکار ناسازگار و غیرمنطقی خود را تشخیص و سپس مورد ارزیابی و در نهایت اصلاح نماید (سلیگمن و ریچنبرگ، ۱۳۹۶: ۴۴۳). و بدیهی است هنگامی که دیدگاه شخصی تغییر می کند شیوه تعامل انسان با جهان عوض می شود (بن نیک، ۱۳۹۴: ۵۹).

بنابراین درمان منطقی -عاطفی الیس از یک شیوه ساختارمند برای شناسایی، ارزیابی، مبارزه و اصلاح باورهای غیرمنطقی استفاده می کند (سلیگمن و ریچنبرگ، ۱۳۹۶: ۴۴۳-۴۴۴).

از آنچه که در خصوص شیوه روان درمانی فوق بیان شد می توان چنین استنباط نمود که تمامی روان درمانگران در این حوزه بیماری های روانی انسان را از جمله آشفتگی، اضطراب، افسردگی و... معلول تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی انسان می دانند و بر همین اساس درمان آن را هم به وسیله آموزش، استدلال و منطق و هدایت مستقیم به منظور تغییر در نگرش بیمار، مقدور می دانند (تبریزی، ۱۳۷۲: ۳۱).

از سوی دیگر باید خاطر نشان ساخت که یک فرایند روان درمانی موفق فرایندی است که در یک محیط آرام و توسط یک درمانگر برخوردار از مهارت های بین فردی انجام شود. این مهارت ها اغلب با سه خصیصه صمیمیت، صداقت و همدلی بیان می شود و وجود آن ها برای یک درمانگر امری ضروریست، زیرا این خصائص باعث اعتماد می شود و بنابر نظر فروید اساس روان درمانی اعتماد است (واینر و بورن اشتاین، ۱۳۹۲: ۴۵، ۴۸).

اکنون می بایست گفت زبان بلیغ قرآن که گوشه ای از آن را می توان در سوره حمد مورد بررسی قرار داد، با توجه به اینکه سخن خداوند است و نیز با توجه به اسرار و رموز بلاغی مترتب بر آن می تواند همین اهدافی را که از شیوه های روان درمانی فوق انتظار می رود تأمین نماید. زیرا در این زبان در کنار بلاغت های نهفته در آن، هم صمیمیت است، هم همدلی، هم صداقت است و هم آموزش، هم استدلال است هم منطق و بدیهی است که در نهایت این گونه ویژگی

<sup>3</sup>-Eiis

خواننده را به سمت تغییر افکار می‌کشد تا افکار منفی را به جای افکار صحیح واگذار همان هدف غائی ای که از روش‌های روان درمانی فوق مورد انتظار است.

اینک به نمونه‌هایی از کارکردهای روان درمانی بلاغی آیات سوره حمد بر اساس روش بازسازی شناختی می‌نگریم:

#### دقت در انتخاب واژگان و عبارات

یکی از عناصر و معیارهای مهم در نقد ادبی که در فزونی بلاغت یک اثر ادبی تأثیر بسزایی دارد دقت در انتخاب واژگان و عبارات است. به این معنا است که نویسنده یا گوینده از میان واژگان و عبارات، دقیق‌ترین و رساترین واژه و عبارت را برای بیان معنا انتخاب کند، زیرا کلمات و عبارت‌ها گاه در معنا به هم نزدیک هستند، اما در بیان و ادای تمام معنای مقصود، تفاوت دارند و یکی از دیگری روشن‌تر و گویاتر است (مقدم متقی، ۱۳۹۱ الف: ۲۱۰).

در یک روان درمانی مطلوب و موفق نیز درمانگر می‌بایست در انتخاب واژگان با بیمار کمال دقت و اعتنا را داشته باشد، زیرا همانطور که زیکمونت فروید قاطعانه می‌گوید: «درمان روانکاوی بر اعتماد بنا می‌شود» و بدیهی است که از عوامل مهم در ایجاد جو و فضای اعتماد میان بیمار و روان درمانگر انتخاب به جا و صحیح از واژگان است (ر.ک: واینر و بورن اشتاین، ۱۳۹۲: ۴۴-۵۰).

بر همین اساس در سوره حمد مشاهده می‌کنیم که گزینش و چینش تمامی واژه‌ها و عبارات به منظور نیل به اهداف تربیتی و روان درمانی، در پرتو حکمت و دقت صورت گرفته است.

به عنوان نمونه خداوند این سوره را با نام اعظم «الله» و دو صفت رحمانیت و رحیمیت خود آغاز نموده است. به عبارتی مطلع کلام با آیه «بسم الله الرحمن الرحيم» آغاز شده است (طباطبایی، بی تا، ج ۱، ۱۵) و بدیهی است که مطلع در سخن، چه در نثر و چه در شعر تأثیر عمیق و شگرفی بر نفوس مستمعین می‌گذارد، زیرا آغاز سخن، اولین مطلبی است که به گوش مستمع می‌رسد و به یقین، اولین مطلب در نفس، از مانایی و ماندگاری بیشتری برخوردار است؛ از همین رو مطلع، از دیر باز در علم بلاغت مورد عنایت و توجه ویژه بوده است (ر.ک: مقدم متقی، ۱۳۹۱ ب: ۱۵۹ به نقل از احمد بدوی، ۱۹۹۶: ۶۳۹؛ هاشمی خراسانی، ۱۳۷۱: ۲۶۲-۲۶۶؛ مازندرانی، ۱۳۷۶: ۳۹۲-۳۹۳).

در صورتی که علت این گونه شروع را از منظر بلاغی و روان درمانی، مورد بررسی قرار دهیم، در خواهیم یافت که میان انتخاب عبارت «بسم الله الرحمن الرحيم» و اهداف تربیتی مقصود، رابطه‌ای عمیق نهفته است. در واقع باید گفت این گونه شروع و آغازیدن کلام با نام خداوند از آن جهت است که انسان را متوجه این مقوله سازد که همه تعالیم و دستورات الهی از مبدأ حق و از منظر رحمت است و این که انسان می‌بایست روی فکر و قلب خود را از غیر خدا بر گرداند تا همه جهان و هر عملی را از منظر توحید بنگرد و از پراکندگی فکری به سوی وحدت و ارتباط گراید و اینکه غیر نام خداوند را که در آغاز کارهای مهم از خاطر می‌گذراند و یا بر زبان می‌راند، بزداید. بنابراین این آغاز، به انسان می‌آموزد که آغاز همه چیز ذات حق است پس به نام خدا شروع نماید و فکر خود را به او بپیوندد تا از پراکندگی فکری و نگرانی و اضطراب برهد. و روشن است که ریشه بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی همین نگرانی‌ها و اضطراب‌هاست.

از سوی دیگر کاربرد واژه‌های «رحمن و رحيم» در عبارت آغازین این سوره به دلیل بلاغت مترتب بر آن، از تأثیر

روانی خاصی برخوردار است، زیرا انسان مسلمان با بیان عبارت «بسم الله الرحمن الرحيم» از همان ابتدا با واژه‌های رحمانیت و رحیمیت آشنا می‌شود. این دو واژه به خصوص کاربرد آن‌ها در کنار «الله» و نیز تکرار آن‌ها در آیات بعدی، دنیایی از انس و عاطفه و احساس لطیف را برای وی ایجاد می‌کند که هم میانه انس و آرامش روحی و روانی برای اوست و هم منشأ خیر خواهی و خیر اندیشی و احساس کمک است. این عاطفه خیرخواهانه یا خوی و خصلت انسانی همانند دیگر استعدادها و فضایل در باطن و ضمیر انسان نهفته است که به وسیله قرائت آگاهانه این دو واژه آشکار می‌شود تا آنجا که قلب او سرچشمه رحمت شده و از زبان و عمل وی به سوی دیگران جاری می‌گردد (طالقانی، ۱۳۶۲: ۲۸).

بدیهی است تمامی این حالات عاطفی و روحی و روانی و اثرات روانی آن‌ها نشأت گرفته از انتخاب در نوع واژگان بکار رفته و معانی آن‌هاست که یقیناً در پرتو حکمت بالغه الهی صورت گرفته است و از همین رو تأثیر بسزایی در آرام سازی انسان دارد، زیرا به مانند یک شیوه روان درمانی مبتنی بر بازسازی شناختی با دفع اندیشه‌های غیر منطقی و اشتباه که در این جا همان آغازیدن با نام غیر خدا در ذهن یا بر زبان است که خود منجر به تشنگی فکری و اضطراب و نگرانی شده است و جایگزین نمودن آن‌ها با اندیشه‌های منطقی و صحیح یعنی آغازیدن با نام خداوند متعال که منتهی به آرامش روحی و روانی می‌گردد، باعث تغییر اندیشه در مخاطب یا بیمار می‌شود.

در عبارت «الحمد لله» نیز واژه حمد به درستی و در کمال اعتنا و دقت انتخاب شده است، زیرا در زبان عربی میان واژه «حمد» با واژه‌های «مدح» و «شکر» تفاوت وجود دارد و هیچ یک از آن دو نمی‌توانند جایگزین این واژه شوند، چرا که «حمد» عبارت است از ستودن عمل نیکی که از راه اختیار صادر شود، خواه آن عمل نیک، موجب نیکی برای ستایش کننده باشد یا خیر؛ اما «مدح» لازم نیست در مقابل عمل اختیاری انجام شود، بلکه می‌توان هر چیز خوبی که از راه اختیار صادر نشده باشد، را نیز مدح کرد. بنابراین دایره «مدح» وسیع‌تر از «حمد» است.

اینک با توجه به توضیح فوق، در صورتی که به جای «حمد» واژه مترادف آن «المدح» بکار می‌رفت و گفته می‌شد «المدح لله» عبارت دچار نقص و خلل می‌شد، زیرا احتمال این که معنای غیر اختیاری بودن داشته باشد، وجود داشت و این احتمال با عظمت و قدرت کامله ذات احدیت سازگار نیست. اما «حمد» ستایش خاص و صریح در برابر احسانی است که از روی کمال اختیار صادر می‌شود.

همچنین در صورتی که به جای واژه «حمد» مترادف دیگر آن، یعنی واژه «شکر» انتخاب می‌شد و گفته می‌شد «الشکر لله» در چنین صورتی نیز جمله خالی از نقص و عیب نبود؛ زیرا «شکر» سپاس در برابر نعمتی است که به شخص سپاسگزار رسیده باشد؛ در حالی که مراد در این گونه عبارات حمد خداوند در برابر انعام و احسان عمومی است که همه موجودات از جمله خود سپاسگزار را نیز فرا گرفته است. بنابراین بدیهی است که چنین اغراضی تنها با واژه «حمد» افاده می‌شود (مقدم متقی، ۱۳۹۱ الف: ۲۱۰، به نقل از زنجانی، ۱۳۶۳، ج ۱: ۳۷-۳۸؛ رازی، ۱۹۸۱: ۲۲۴).

بنابراین وقتی شخص آگاه به بلاغت زبان می‌داند واژه‌ای را که برای تشکر و سپاس از خداوند متعال بکار می‌برد نهایت و کمال تشکر را بدون هیچ نقص و کاستی در بر دارد و از سویی می‌داند که در واژه حمد تشکر و سپاس از همه نعم الهی است خواه او نیز این نعمت را دریافت کرده باشد یا خیر، همین توجه به معنای واژه و توجه به غیر خود نمودن، در پایان قرائت «الحمد لله» نوعی احساس رضایت مندی را برای او به ارمغان می‌آورد که می‌تواند تأثیر روحی

بسیار عمیق و عجیبی را بر سیستم عصبی او و در نهایت آرام سازی او داشته باشد. وجود واژه های الرحمن و الرحیم نیز علاوه بر اینکه مشعر به دو صفت رحمانیت و رحیمیت خداوند است نیز می تواند به نوعی مشعر به این باشد که مدارا و عفو از مهمترین عوامل ارتباط و اتصال پایدار با افراد است (آگاه، و دیگران، ۱۳۹۴: ۵). ضمن آنکه آمدن آن دو بعد از ربّ العالمین دلالت بر این دارد که این ربوبیت باری تعالی ربوبیت اخذ و انتقام نیست، بلکه ربوبیت رحمت و مهربانی است یعنی مبتنی بر رحمت است (العثیمین، ۱۴۳۴: ۴۷) و این به نوعی به انسان می فهماند که در دنیا رفتار خود را بر مبنای مهربانیت و عفو بگذارد و مسلما چنین انسانی مطابق تمام روانشناسان از آرامش روحی و روانی خاصی برخوردار خواهد بود.

از سوی دیگر گاهی روانشناسان جهت رسیدن به اهداف تربیتی خود از شیوه های هشدار استفاده می کنند، بنابراین به نظر می رسد وجود عبارت «غیر المغضوب» و «مالک یوم» نوعی هشدار است به اینکه روز جزا نزدیک است تا انسان مراقب کردارش باشد و اینکه انسان بر حذر باشد از ورود به راهی غیر مستقیمی که مغضوبین رفتند.

در خصوص معنای واژه «ربّ» در تفاسیر آمده است این واژه دال بر سه معنا می باشد: خلق، مُلک، تدبیر یعنی خداوند خالق و مالک و مدبّر حقیقی در دنیا و آخرت است (همان: ۳۶-۴۰). زمانی که فرد آگاه به معنای دقیق این واژه دقت می کند در می یابد که او مخلوق خداوند است و تمامی آموزش هر لحظه از سوی او بر مبنای حکمت متعالیش تدبیر می شود و اوست که مالک تمامی متعلقاتش است چنین انسانی دیگر در برابر ناملازمات شیون و جزع فزع نمی کند، زیرا می داند که این مصائب و ناملازمات در پرتو حکمت الهی صورت می گیرد، پس در برابر تمامی قضاها الهی خود را محض تسلیم می داند و این چنین آرام می گیرد و یا نمی تواند به خود اجازه دهد که در اثر کوتاهی و قصور، مثلا به جسم و روحش که مملوک خداوند متعال است ضرر و زیان وارد نماید، پس در جهت حفظ و مراقبت از آن کوشا خواهد بود (همان: ۳۸-۴۰).

### ۱.۱.۱.۳. اسلوب اختصاص و حصر و قصر و نقش روان درمانی آن

#### ۱.۱.۱.۳.۱. اسلوب اختصاص

همانطور که می دانیم سوره حمد با عبارت «الحمد لله» شروع می شود. در بلاغت زبان و ادبیات عربی به الف و لام داخل بر «الحمد» الف و لام استغراق و به لام داخل بر «لله» لام اختصاص می گویند. ۴ یعنی تمامی ستایش ها، سپاس ها مخصوص خداوند است (الرازی، ج ۱: ۲۲۰ و البیضاوی، ج ۱: ۴۶-۴۸ و رضوان طلب، ۱۳۷۶: ۱۲۳). حال زمانی که انسان، گرفتار کوتاه نظری و تارهای تخیلات و اوهام می گردد و بند بندگی غیر خدا بر گردن می نهد و در برابر هر ناتوانی سر تعظیم فرود می آورد و زبان حمد و مدح برای قدرتمندان تهی و ناتوان می گشاید، باشعور و درک معنای حمد و اختصاص آن به خداوند متعال که حاصل بلاغت خاص این کلمه می باشد، می تواند از این بندها برهد و از محیط تاریکی که خود برای خویشتن ساخته است رهایی یابد.

بنابراین کاربرد «الحمد لله» در این قالب بیانی خاص که مفید حصر و اختصاص می باشد، از آن روست که انسان را از محیط رنج آور و سراسر تراحم و درد و رنج که در نتیجه بدبینی به خود و جهان ساخته است، خارج ساخته و او را به رحمت الهی امید وار سازد (طالقانی ۱۳۶۲: ۲۶-۲۷). از همین رو انسان مؤمن و آگاه با این امید و این دیدگاه، تمام

۴- برای مزید تفصیل: زک: جمال الدین ابن هشام الانصاری، مغنی اللیب، الطبعة الخامسة، منشورات سید الشهداء، الجزء الأول، ص ۲۷۵.



فعالیت‌های پزشکان و وسایل مادی را به عنوان واسطه‌ایی برای اراده الهی می‌داند که در تلاش برای بهبودی او، حرکت می‌کند و در صورتی هم که شخصی غیر خدا را سپاس گوید می‌داند که این سپاس، سپاس از وسیله است و اینکه یک سپاس جزئی است و نه سپاس کامل و حقیقی، زیرا سپاس واقعی و کامل فقط از آن خداوند متعال است (العثیمین، ۱۴۳۴: ۳۵).

از سوی دیگر در زبان عربی به عبارت «الحمد لله» اسمیه جمله می‌گویند. و آن جمله‌ای است که می‌بایست در ابتدا به صورت جمله فعلیه ظاهر می‌شد؛ یعنی می‌بایست گفته می‌شد «أحمدُ الله یا نحمدُ الله» اما به خاطر تأکید، به صورت جمله اسمیه آمده (شیرازی، ۱۳۶۹: ۲۳۲). اکنون باید گفت به نظر می‌رسد در صورتی که گفته می‌شد «أحمدُ الله» یعنی خدا را سپاس می‌گویم در آن صورت اولاً جمله از افاده ثبوت و استمرار خارج می‌شد، یعنی مفید ثبوت و استمرار حمد برای خداوند نبود، زیرا جملات فعلیه بر حدث و گذرا بودن فعل دلالت دارند در حالی که جمله اسمیه بر ثبوت دلالت دارد (الهاشمی بک، ۱۳۱۴: ۵۹) امام فخر رازی در این خصوص می‌آورد در صورتی که گفته می‌شد «أحمدُ الله» من خداوند را ستایش می‌کنم، این عبارت مفید این بود که گوینده آن قادر بر حمد خداوند است در حالی که عبارت «الحمدُ لله» مفید این است که خداوند قبل از حمد ستایشگران، محمود و ستایش شده است پس حمد او از ازل تا ابد است (الرازی، بی تا، ج ۱: ۲۱۹). بدیهی است که این نوع بلاغت، بر تثبیت عقیده اختصاص و ثبوت حمد برای خداوند در تمامی زمان‌ها تأثیر بسزایی دارد. ثانیاً یک نوع انانیت و خودخواهی که منشأ بسیاری از رذایل و به تبع بیماری‌های روحی است، نیز از عبارت «أحمدُ الله» به متکلم سرایت می‌کرد و اگر هم «نحمدُ الله» گفته می‌شد در آن صورت تنها شامل انسان‌ها می‌شد در حالی که تمامی کائنات در ستایش الله هستند. با عنایت به مطالب بالا در می‌یابیم که بلاغت مستفاد از آیه فوق در تغییر نگرش متکلم تأثیر فراوانی می‌گذارد، همان چیزی که از روان درمانی بازسازی شخصیتی مورد انتظار است.

### ۲.۱.۱.۳. اسلوب حصر و قصر

در بلاغت زبان و ادبیات عربی، اسلوب حصر و قصر از جایگاه ویژه‌ای در القاء صحیح مفاهیم برخوردار است. حصر و قصر در اصطلاح، عبارت است از تخصیص شیئی به امری یعنی قرار دادن یک شیء در انحصار امری به طریقه‌ای مخصوص به گونه‌ای که از آن امر حقیقتاً یا بالنسبه تجاوز نکند و از انواع آن «تقدیم ماحقه التأخیر» است؛ یعنی آنچه را که حقیقتاً تأخیر است، مقدم دارند (تفتازانی، بی تا: ۱۱۵، ۱۲۲ و رجائی، ۱۳۷۹: ۱۲۷، ۱۲۱) مانند این آیه «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» که در اصل باید گفته می‌شد «نَسْتَعِينُكَ» اما به جهت اختصاص، مفعول (ایاک) بر فعل مقدم شده است؛ یعنی عبادت و کمک گرفتن فقط در انحصار خداوند است و از همین روست که در ترجمه گفته می‌شود فقط تورا عبادت می‌کنیم و فقط از تو یاری می‌جوییم (ر.ک: الزمخشری، بی تا، ج ۱: ۱۳؛ الدریش، ۱۴۱۲، ج ۱: ۱۶). اینک باید گفت از سوی دیگر بر پایه نظریه‌های روانشناسی، اضطراب که یک بیماری روحی و روانی به شمار می‌رود در اثر عجز و ناتوانی انسان در برابر حل تضادهای روحی و روانی او پدید می‌آید و اساساً بخش بزرگی از نیروی انسان برای حل این گونه تضادها مصروف می‌گردد و به همین دلیل است که بیماران روانی نمی‌توانند به طور دقیق و صحیح، توانایی‌ها و امکاناتشان را آشکار نمایند، زیرا تضادهای روانی ایشان، نیرویشان را مصرف می‌کند و

سبب تعطیل شدن توانایی‌ها و امکاناتشان می‌شود، اما زمانی که درمان می‌شوند و نیروهای روانی آنان از قید و بندهای تضاد روانی آزاد می‌شود معمولاً اظهار شادابی و نشاط می‌نمایند (عرب، ۱۳۷۷: ۳۹۳). بر این اساس در سوره حمد، گوینده آن پس از اقرار به عبادت خداوند، از آن جاییکه برای رهایی از تضادهای روانی که عامل اضطراب و نگرانی است نمی‌تواند به خود تکیه کند، و از سویی می‌داند بر مبنای این حصر، استعانت در هر امری تنها در انحصار خداوند است؛ زیرا اولاً قدرت انسان و وسایل ناکافی است، ثانیاً حدوث و استمرار قدرت انسان و دیگر اشیاء بر هر کاری نیز از جانب خداوند است، مثلاً اگر پزشکی او را یاری می‌دهد این یاری در واقع از سوی خداوند است؛ زیرا خالق آن پزشک و اعطا کننده آن امکانات و توانایی‌ها خداوند است، بنابراین چنین شخصی در هنگام اضطراب و دفع اضطراب و بیماری از هر نوعی که باشد می‌داند که می‌بایست دست یاری فقط به سوی خداوند دراز کند و تنها از او یاری جوید تا او به لطف و کرم خود یا مستقیماً به واسطه خود او را یاری رساند و یا از طریق اسباب و وسایل خود او را یاری رساند (فضل الله، بی تا، ج ۱: ۶۹-۷۲). بدیهی است این حصر که مطلق استعانت را منحصر در خداوند می‌سازد و به نوعی سبب تغییر اندیشه مخاطب می‌شود همانطور که بیان شد از بلاغت مستفاد از تقدیم مفعول «ایاک» بر فعل‌های «نعبد» و «نستعین» مستفاد می‌باشد.

بنابراین ملاحظه می‌شود همان نتیجه‌ای که از یک روان در مانی موفق حاصل می‌شود از این آیه، استنتاج می‌شود؛ زیرا باز گو کردن این که عبادت، منحصر به توست و استعانت هم فقط به توست و نه به هیچ کس و یا چیزی دیگر، همین نگرش عمیق و دقیق باعث ایجاد احساس امنیت و رها شدن از اضطراب می‌شود که باعث آزاد شدن نیروی روانی او از زنجیرهای نگرانی و اضطراب می‌شود و در نتیجه انسان، حالت نشاط و طراوت را با تمام وجود خود احساس می‌کند.

از سوی دیگر در این آیه به جای واژه «أَعْبُدُ» (می‌پرستم) و «أَسْتَعِينُ» (کمک می‌گیرم) که به ظاهر متناسب با فحوای کلام است، به صورت متکلم مع الغیر یعنی «نعبد» و «نستعین» با ضمیر جمع، عدول شده. با تأمل در این موضوع در می‌یابیم که این گونه عدول از متکلم وحده به متکلم مع الغیر، به خاطر دور ساختن انسان از رذیلت خودبینی و تکبر و منیت است (آشتیانی، ۱۳۷۷: ۱۵۴) همچنین آیه «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» پیام آور این است که انسان، نه تنها خویش را نمی‌بیند، بلکه او خود را همگام و همراه با کاروان عظیم بندگان شایسته مشاهده می‌کند، لذا با آن‌ها هم آوا شده و آنان را نیز در نظر دارد؛ پروردگارا من و همه انبیاء و اولیا و بندگان شایسته تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌جوییم (نعیم آبادی، ۱۳۷۷: ۲۱۰). روشن است که چنین عنایتی از سوی گوینده سوره که خود را در صف بندگان شایسته خدا بداند تا چه اندازه در ایجاد آرامش و طمأنینه نفسی مؤثر است. نیز نباید فراموش کرد که فعل مضارع، بیانگر حضور است، یعنی انسان خود را در محضر خدا می‌بیند و از او غایب نیست.

همچنین بر تقدیم و تأخیر «ایاک نعبد و ایاک نستعین» بلاغتی دیگر مترتب است که مفید بازدارندگی عجب و خودبینی در انسان می‌باشد. قاضی بیضاوی در این باره می‌آورد: چون متکلم عبادت را به نفس خود نسبت داد، در ذات وی نشاء عجبی ظهور می‌کند و نوعی از نخوت و غرور حاصل می‌گردد. پس به دنبال آن استعانت را آورد تا بداند که عبادت نیز از اوست و تمام نمی‌شود مگر به معونت و توفیق او تا از کدورت خودبینی و تکبر خلاص شده، به صفای نیازمندی و مسکنت، مستعد گردد (آشتیانی، ۱۳۷۷: ۱۵۰-۱۵۱).

می‌توان اثر روان درمانی در این اسلوب را در موارد ذیل خلاصه کرد:

الف- انحصار عبادت و استعانت در خداوند باعث تغییر نگرش صحیح و عمیق و در نهایت رفع اضطراب و حصول آرامش می‌شود.

ب- تقدیم عبادت بر استعانت منجر به زوال خودبینی و تکبر می‌شود که منشأ بسیاری از امراض روحی است.

ج- عدول از صیغه متکلم وحده اُعبُد و اُستعینُ به صیغه متکلم مع الغیر نعبُد و نستعینُ مفید همگام شدن با صف بندگان شایسته و پرهیز از منیت و خودخواهی است.

د- آموزش کمک خواهی به انسان در زمان بروز مشکل که خود یک روش تربیتی به شمار می‌رود.

### ۲.۳. بلاغت سوره حمد و نقش روان درمانی آن بر اساس روش منع متقابل

یکی دیگر از روش‌های روان درمانی روش «منع متقابل» است که نام «درمان از طریق آرامسازی» یا «درمان از طریق کاهش حساسیت انفعالی» نیز به آن اطلاق می‌شود. در این روش که مبتنی بر تکرار می‌باشد و روان درمان گرانی چون «جوزف ولپه» از آن پیروی می‌کنند، درمانگر در ابتدا بیمار روانی را برای ایجاد تمدد اعصاب عمیق و آرامش روانی تمرین می‌دهد؛ هنگامی که بیمار در حالت تمدد اعصاب و آرامش روحی و روانی قرار می‌گیرد، درمانگر از او می‌خواهد که یکی از اشیای اضطراب آور را در ذهن خود تصور کند. زمانی که به هنگام تصور امر اضطراب برانگیز، حالت نگرانی و اضطراب به بیمار دست داد، درمانگر از او می‌خواهد که آن را از ذهن خود دور نماید و بار دیگر به حالت تمدد اعصاب باز گردد. پس از این که بیمار آرام گرفت و به حالت تمدد اعصاب برگشت، دوباره از او خواسته می‌شود که همان امر اضطراب انگیز را تصور نماید و به این صورت درمان با این روش ادامه می‌یابد تا هنگامی که بیمار بتواند آن عامل اضطراب آور را در حالت تمدد اعصاب بدون احساس نگرانی و اضطراب تصور کند. پس از این مرحله، بیمار به تصور کردن امری اضطراب برانگیزتر البته در همان حالت تمدد اعصاب- هدایت می‌شود و به این ترتیب، درمان همچنان ادامه می‌یابد. البته درمانگر در این مورد کار را با برنامه ای معین و مشخص دنبال می‌کند؛ یعنی از اشیای برانگیزاننده اضطراب‌های خفیف آغاز می‌کند تا به تدریج به موارد اضطراب برانگیزتر منتهی شود. همان گونه که مشاهده می‌شود این روش مبتنی بر تکرار و اصول شرطی کردن است و روان درمانگر می‌کوشد تا میان موارد اضطراب برانگیز و واکنش مخالف اضطراب، یعنی همان حالت تمدد اعصاب، رابطه برقرار کند.

می‌بینیم که میان این شیوه روان درمانی و اثر درمانی منتج از تکرار سوره حمد تشابه بسیاری مشهود است. زیرا این سوره را یک مسلمان در یک شبانه و روز، حداقل ده بار در نمازهای یومیه خود تکرار می‌کند و این علاوه بر قرائت در ساعت‌های دیگر است. حال، اقتران حالت‌های تمدد اعصاب و آرامش روحی و روانی ناشی از خواندن این سوره در پنج نوبت در شبانه روز با موارد اضطراب برانگیزی که در اثر مواجهه عملی با آن‌ها در زندگی، و یا در اثر یادآوری آن‌ها برای انسان پیش می‌آید، در نهایت باعث ایجاد رابطه شرطی تازه، میان عوامل اضطراب برانگیز و واکنش تمدد اعصاب و آرامش ناشی از این سوره می‌گردد که به تدریج و بر اساس همان روش منع متقابل که در بالا بدان اشاره شد از قدرت عوامل اضطراب زا کاسته می‌شود تا جایی که فرد در نهایت از اضطراب رها می‌شود (عرب ۱۳۷۷: ۳۹۰-۳۹۱).

ناگفته نماند که حالت تمدد اعصاب در این سوره نیز ناشی از بلاغت اعجاز آمیز مترتب بر این سوره است که حاصل زیبایی‌های ادبی در آن می‌باشد. از آن جمله سجع، تناسب میان لفظ و معنا، توازن و هماهنگی میان الفاظ، تکرار،

قوت و استحکام و تحول و سیر تدریجی اسلوب از نشیب به فراز و از حسیض به اوج، که تمامی به فضایی لبریز از موسیقی و وزن و حرکت و قوت می انجامد که احساس را دقت و حدت می بخشد و علاوه بر تعمیق و تلطیف معنا، زیبایی روح افزایی به کلام می بخشد.

به واقع نثر این آیات پیش از آن که با مضمون و مفهوم، خواننده را جذب نماید با ظاهر و لفظش وی را مسحور می دارد. به عنوان نمونه در این آیات، آمدن مصوت بلند «ای» در پایان بندهای هر آیه که با امتداد و کشش آرام صوت همراه است و در نهایت به دو حرف «نون» و «میم» که حرف های دال بر رقت و نرمی می باشند، ختم می شوند، به ویژه اینکه حرف نون بر صمیمیت و آرامش دلالت دارد (عباس، ۱۹۹۸: ۲۸، ۷۵) در کنار تکرار حرف «لام» که حرف مفید نرمی و رخوت می باشد (همان مأخذ: ۴۹) تمامی با فضای معنوی آیات و مقصود از آن ها که توصیف خداوند رحمان و ایجاد انس با او و استمداد از ذات اقدسش می باشد تناسب و هماهنگی وثیق دارد.

تکرار حرف «راء» که بیانگر نرمی، تکرار و ترجیع می باشد نیز می تواند با معنای دوباره زنده شدن انسان در روز قیامت (مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ) سازگاری داشته باشد و چه بسا مفید تأکید بر تکرار استمداد از خداوند متعال در همه حال باشد همان گونه که در نمازهای یومیه نیز این سوره تکرار می شود.

همچنین در قسمت دوم آیه ۷ (صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ) که انسان از پروردگارش دوری از مغضوبین و گمراهان را استمداد می جوید، ملاحظه می کنیم که دو حرف «غین و صاد» به جمع حروف می پیوندند، در حالیکه در آیات قبلی بکار نرفته اند. به نظر می رسد از آن جاییکه حرف «غین» نزد زبان شناسان بر غموض، خفاء و نهان بودن دلالت دارد (همان، ص ۱۲۶) شاید این معنا با مغفول و منسی بودن مغضوبین و گمراهان نزد خداوند و بندگان و حتی غافل بودن نسبت به خویشتن بی ارتباط نباشد.

نیز تلفظ حرف «ضاد» که مفید فخامت و درشتی است (همان: ۲۲۶، ۲۲۱) آن هم با دو تشدید متوالی بر روی «ضاد و لام» که نوعی کوبندگی و شدت در تلفظ را به همراه دارد، می تواند بیانگر شدت انزجار از این گروه از افراد باشد.

اکنون کیست که از خواندن این آیات، آسودگی و انبساط، برانگیختگی عاطفی و لذتی عالی از موسیقی به او دست ندهد؟

بنابراین همانطور که پیش از این بیان شد، مسلماً این حالت آرامش و تمدد اعصاب ناشی از بلاغت که به گوشه ای از آن در بالا اشاره شد در کنار تکرار آن در شبانه روز و مواجهه با موارد اضطراب زا در نهایت منجر به رابطه شرطی میان آن ها شده و بدین طریق انسان از اضطراب رهایی می یابد، زیرا در اثر این ارتباط جدید شرطی میان مشکلات و حالات آرامبخش؛ مشکلات به تدریج قدرت اضطراب زایی خود را از دست می دهند، چرا که با حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی که حالتی مخالف اضطراب است به صورت رابطه شرطی پیوند برقرار می کنند.

#### ۴. نتیجه

با تأمل در این پژوهش، می توان موارد زیر را به عنوان گوشه ای از نتایج این تحقیق به شمار آورد:  
از آن جاییکه هر سخن و کلامی به نوعی بر روح و روان آدمی تأثیرگذار است؛ بنابراین زبان ها به ویژه زبان عربی که در اوج فصاحت و بلاغت می باشد و بالاخص زبان قرآن که دارای اسلوب های بیانی خاص است می تواند از اثرات روان

درمانی بالایی بر مخاطب خود برخوردار باشند.

زبان و اساسا نوع کلام بشر با توجه به بلاغت و رمز و رازهای ادبی مترتب بر آن و تأثیری که بر روان آدمی می‌گذارد، نیز می‌تواند شیوه ای از روان درمانی به شمار آید یا حداقل همان اهدافی را که از یک شیوه روان درمانی انتظار می‌رود متحقق سازد.

همانطور که در شیوه‌های روان درمانی تحت عنوان بازسازی شناختی، درمان بیمار مبتنی بر تغییر اندیشه و اصلاح الگوهای ناسازگار فکری و جایگزین نمودن آن‌ها با الگوهای صحیح و منطقی می‌باشد، زبان عربی نیز می‌تواند به واسطه بلاغت و اسرار و رموز متعدد ادبی و بیانی خود در مخاطبین آگاه به این اسرار بلاغی، همین توانایی را در دفع افکار غیر منطقی و ایجاد نگرش مثبت به حقایق و وقایع ایجاد نماید.

اقتران حالت‌های تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از خواندن این سوره و درک زیبایی‌های ادبی آن با موارد اضطراب برانگیزی که در زندگی برای انسان پیش می‌آید، در نهایت سبب ایجاد یک رابطه شرطی، میان عوامل اضطراب برانگیز و واکنش تمدد اعصاب و آرامش ناشی از این سوره می‌گردد که بر اساس روش منع متقابل به تدریج از قدرت موارد اضطراب برانگیز کاسته می‌شود و بدین سان بیمار از اضطراب و بیماری روحی خود رهایی می‌یابد.

## ۵. منابع

- قرآن کریم

۱. بن نیک، فریدریک (۱۳۹۴)، رفتاردرمانی شناختی مثبت نگر، ترجمه اکرم خمسه، چاپ اول، تهران: انتشارات کتاب ارجمند.
۲. تبریزی، مصطفی (۱۳۷۲)، کتاب درمانی، چاپ اول، تهران: انتشارات فراروان.
۳. تمدنی، مجتبی؛ بهمنی، بهمن (۱۳۹۶)، فنون مشاوره و روان درمانی، چاپ دوم، تهران: انتشارات دانژه.
۴. رجایی، محمد خلیل (۱۳۷۹)، معالم البلاغه در علم معانی و بیان و بدیع، چاپ پنجم، شیراز: مرکز نشر دانشگاه شیراز.
۵. رضوان طلب، محمد رضا (۱۳۷۶)، پرستش آگاهانه. چاپ سوم، تهران: ستاد اقامه نماز
۶. زنجانی، سیدعزالدین حسین (۱۳۶۳)، شرح خطبه حضرت زهراء(ع)، ج ۱. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۷. سلیگمن، لیندا؛ ریچنبرگ، لوری دبلیو (۱۳۹۶)، نظریه‌های مشاوره و روان درمانی، چاپ سوم، تهران: انتشارات آوای نور.
۸. شیرازی، أحمد امین (۱۳۶۹)، آیین بلاغت شرح مختصر المعانی. چاپ اول. قم: مؤلف.
۹. طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲)، پرتوی از قرآن، چاپ چهارم، تهران: شرکت سهامی انتشار.
۱۰. عرب، عباس (۱۳۷۷ش)، قرآن و روانشناسی، چاپ چهارم، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۱. مازندرانی، محمد هادی بن محمد صالح (۱۳۷۶)، انوار البلاغه. به کوشش محمد علی غلامی نژاد، چاپ اول، تهران: مرکز فرهنگی قبله.
۱۲. نعیم آبادی، غلامعلی (۱۳۷۷ش)، نماز زیباترین الگوی پرستش، تهران: ستاد اقامه نماز.

۱۳. هاشمی خراسانی، ابو معین حمید الدین (۱۳۷۱)، مفصل فی شرح مطول. ج ۶، چاپ اول، نشر حاذق.
۱۴. واینر، ایروینگ بی و بورن اشتاین، رابرت اف (۱۳۹۲)، اصول روان درمانی. ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی، چاپ اول، تهران: انتشارات کتاب ارجمند.
- آگاه، ژیلدا؛ مهدوی نسب، جواد و آگاه، سهیلا (۱۳۹۴)، «نقش تربیتی سوره حمد»، مجله طب و تزکیه، بهار، دوره ۲۴، شماره ۱، ۶۹-۸۰.
۱۵. مقدم متقی، امیر (۱۳۹۱ الف)، «بررسی خطبه فاطمیه بر پایه زیبایی شناسی»، فصلنامه لسان مبین، زمستان، سال چهارم، شماره ۹، ص ۲۰۱-۲۲۷.
۱۶. مقدم متقی، امیر (۱۳۹۱ ب)، «زیبایی شناسی اسلوب و معنا در سبک نویسندگی ملا صدرا»، فصلنامه پژوهش‌های فلسفی-کلامی، تابستان، سال سیزدهم، شماره ۴، ص ۱۵۱-۱۷۹.
۱۷. ابراهیم قصاب، ولید (۲۰۱۴)، الإعجاز البلاغی للقرآن الکریم، دمشق: دار الفکر.
۱۸. ابن منظور (۱۹۹۹)، لسان العرب، الطبعة الثالثة. بیروت: دار الإحياء التراث العربی مؤسسه التاريخ العربی.
۱۹. ابن هشام الانصاری، جمال الدین (دون تا)، مغنی اللیب عن کتب الأعراب، الجزء الأول الطبعة الخامسة، منشورات سید الشهداء.
۲۰. احمد بدوی، احمد (۱۹۹۶)، اسس النقد الأدبی عند العرب، القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة و النشر.
۲۱. البیضاوی، ناصرالدین عبدالله (دون تا)، تفسیر البیضاوی، الجزء الأول، بیروت: دار الفکر.
۲۲. التفتازانی، سعد الدین (۱۴۱۱)، مختصر المعانی، قم: دار الفکر.
۲۳. الدرویش، محیی الدین (۱۴۱۲)، إعراب القرآن الکریم و بیانه. ج ۱، الطبعة الثالثة، دمشق: دار ابن کثیر.
۲۴. الرازی، فخر الدین (دون تا)، تفسیر الفخر الرازی المشتهر بالتفسیر الکبیر و مفاتیح الغیب، الجزء الأول، الطبعة الثالثة.
۲۵. زمخشری، محمود بن عمر (دون تا)، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل. مصحح: حسین أحمد، مصطفی، بیروت: دارالکتاب العربی.
۲۶. الطباطبائی، السید محمد حسین (دون تا)، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱، منشورات اسماعیلیان.
۲۷. عباس، حسن (۱۹۹۸)، خصائص الحروف العربیه ومعانیها، منشورات اتحاد الکتاب العرب.
۲۸. العثیمین، محمد بن صالح (۱۴۳۴)، تفسیر سوره الفاتحه، الطبعة الثانية، القصیم-عنیزه: مؤسسه الشیخ محمد بن صالح العثیمین الخیریه.
۲۹. فضل الله، محمد حسین (دون تا)، من وحی القرآن، بیروت: دارالملاک للطباعة و النشر.
۳۰. الهاشمی بک، سید احمد (۱۳۱۴)، جواهر البلاغه، فی المعانی و البیان و بدیع، الطبعة السادسة، قم: مکتبه المصطفوی.

31. Strupp, H. H. (1996). The tripartite model and the Consumer Reports study. *American Psychologist*, 51(10), 1017–1024.

32. Aghah, Jheila; Mahdavi Nasab, Javad and Aaghah, Soheila "Educational Role of Surah Hamad", *Journal of Medicine and Cultivation*, Spring, (2014), Volume 24, pp.

69-80.

33. Moqaddam Motaqi, Amir, A. (2016), "Study of the Fatemi Sermon on the basis of Aesthetics", Lasan Mobein Quarterly, Winter, Year 4, Number 9, pp. 227-201.

34. Moqaddam Motaqi, Amir (2013), "Aesthetics of Style and Meaning in Molla Sadra's Writing Style", Philosophical-Theological Research Quarterly, Summer, Year 13, Number 4, pp. 151-179.