

Analysis of the Hope-Inspiring Structure in Sūrat al-Ḍuḥā and Its Potential for Islamic Psychotherapeutic Interventions

Mohammad Mahdi Shahmoradi Feridouni¹, Fatemeh Ramyar^{2*}

1. Associate Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.
2. Ph.D. Student, Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.

*Corresponding Author:

Fatemeh Ramyar, Ph.D. Student, Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.

Email:

ramyarfatmeh@gmail.com

Received: 23 Sep 2025

Revised: 07 Jun 2026

Accepted: 16 Sep 2026

Abstract

Background and Objectives: Spiritual depression and the experience of perceived abandonment by God constitute one of the most critical psychological-existential crises in the contemporary world. The Qur'an, particularly Sūrat al-Ḍuḥā, with its hopeful, future-oriented, and meaning-generating message, offers a unique capacity for psychological reconstruction and the treatment of depression. This study aimed to analyze the hope-inspiring structure of Sūrat al-Ḍuḥā and to examine its potential in Islamic psychotherapeutic interventions.

Materials and Methods: This study employed a qualitative content analysis approach. The text of Sūrat al-Ḍuḥā was selected as the unit of analysis, and its themes were systematically coded and categorized within the framework of Snyder's Hope Theory and Viktor Frankl's Logotherapy. To enhance precision, methods of sacred text analysis and a hermeneutical-semantic approach were applied, thereby creating a bridge between Qur'anic teachings and theories in the psychology of religion.

Results: Sūrat al-Ḍuḥā presents a four-stage structure in the process of instilling hope: dispelling the sense of abandonment ("Your Lord has not forsaken you, nor has He despised you"), envisioning a brighter future ("And surely the Hereafter will be better for you than the present"), recalling divine support in the past ("Did He not find you an orphan and give you shelter..."), and offering socially ethical, hope-generating recommendations ("So do not oppress the orphan..."). These stages align with the components of Hope Psychology (agency and pathways) and Logotherapy (discovering meaning in suffering). Moreover, the rhythmic and phonetic qualities of the verses, symbolic contrasts, and the tripartite order of the surah reinforce its literary-rhetorical dimensions of hope.

Conclusion: Sūrat al-Ḍuḥā provides a comprehensive and systematic model for Islamic psychotherapy that integrates the cognitive, semantic, and behavioral dimensions of hope. This model can inform the design of short-term interventions for spiritual depression and demonstrates practical applicability in both individual counseling and group workshops. Thus, this study bridges Qur'anic exegesis with contemporary psychology, paving the way for the contextualization of Islamic psychotherapeutic practices.

Keywords: Hope-inspiration, Islamic psychotherapy, Logotherapy, Spiritual depression, Sūrat al-Ḍuḥā

► **Citation:** Shahmoradi Feridouni MM, Ramyar F. Analysis of the Hope-Inspiring Structure in Sūrat al-Ḍuḥā and Its Potential for Islamic Psychotherapeutic Interventions. Religion and Health, Spring & Summer 2026;14(1):1-11 (Persian). Doi: 10.22034.Jrh.14.1.1



تحلیل ساختار امیدبخشی در سورة الضحی و ظرفیت آن در مداخله‌های روان‌درمانی اسلامی

محمد مهدی شاه‌مردی فریدونی^۱، فاطمه رامیار^{۲*}

چکیده

سابقه و هدف: افسردگی معنوی و تجربه حس طردشدگی از سوی خداوند، از بحران‌های جدی روانی - وجودی در جهان معاصر است. قرآن کریم و به‌ویژه سورة الضحی، با پیام امیدبخش، آینده‌نگر و معناآفرین خود، ظرفیت برجسته‌ای برای بازسازی روانی و درمان افسردگی دارد. هدف پژوهش حاضر، تحلیل ساختار امیدبخشی سورة الضحی و بررسی ظرفیت آن در مداخلات روان‌درمانی اسلامی است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه با رویکرد کیفی و روش تحلیل محتوا انجام شد. متن سورة الضحی به‌عنوان واحد تحلیل انتخاب و مضامین آن براساس کدگذاری نظام‌مند، استخراج و در چهارچوب نظریه امید اسنایدر و معنادرمانی ویکتور فرانکل دسته‌بندی شد. برای افزایش دقت، از روش‌های تحلیل متن و رویکرد تفسیری - معنایی بهره گرفته شد، تا پیوندی میان آموزه‌های قرآنی و نظریه‌های روان‌شناسی دین برقرار شود.

یافته‌ها: سورة الضحی ساختاری چهارمرحله‌ای در فرایند امیدبخشی دارد: رفع حس طردشدگی «مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى»، ترسیم افق آینده روشن «وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ...»، بازخوانی حمایت‌های الهی در گذشته «أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا...» و توصیه‌های اجتماعی - اخلاقی امیدآفرین «فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ...». این مراحل با مؤلفه‌های روان‌شناسی امید (انگیزش و مسیرها) و معنادرمانی (یافتن معنا در رنج) هم‌خوانی دارد. افزون‌بر آن، موسیقی آیات، تقابل‌های تصویری و نظم سه‌گانه سورة، لایه‌های ادبی - بلاغی امیدبخش را تقویت می‌کنند.

استنتاج: سورة الضحی الگویی جامع و نظام‌مند برای روان‌درمانی اسلامی ارائه می‌دهد که ابعاد شناختی، معنایی و رفتاری امید را پوشش می‌دهد. این الگو می‌تواند به طراحی مداخلات کوتاه‌مدت در درمان افسردگی معنوی منجر شود و قابلیت کاربرد در مشاوره فردی و کارگاه‌های گروهی را دارد. بدین ترتیب، پژوهش حاضر پلی میان مطالعات تفسیری قرآن و روان‌شناسی معاصر ایجاد کرده است و زمینه را برای بومی‌سازی مداخلات روان‌درمانی اسلامی فراهم می‌کند.

واژه‌های کلیدی:

سورة الضحی، امیدبخشی، روان‌درمانی اسلامی، افسردگی معنوی، معنادرمانی

۱. دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
۲. دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

* مؤلف مسئول:

فاطمه رامیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

Email: ramyarfatmeh@gmail.com

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

اصلاحات: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۲۵

◀ **استناد:** شاه‌مردی فریدونی محمد مهدی؛ رامیار فاطمه، تحلیل ساختار امیدبخشی در سورة الضحی و ظرفیت آن در مداخله‌های روان‌درمانی اسلامی. دین و سلامت، دوره ۱۴، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۵



مقدمه

بیان مسئله و پرسش اصلی تحقیق

افسردگی معنوی و تجربه حس طردشدگی از سوی خداوند ازجمله عمیق‌ترین بحران‌های روان‌شناختی و وجودی انسان معاصر است. در چنین وضعیتی، فرد پیوند خود را با منبع معنا و امید سست یا گسسته می‌بیند و در نتیجه، احساس تنهایی، بی‌پناهی و پوچی بر او غلبه می‌کند. روان‌شناسان دین و پژوهشگران حوزه معنویت بر این باورند که بخش مهمی از درمان افسردگی‌های عمیق، نه صرفاً در تکنیک‌های رفتاری یا دارویی، بلکه در بازسازی باورها و اصلاح نگرش فرد به خدا و هستی نهفته است (۱). از این منظر، متون دینی و به‌ویژه قرآن کریم، ظرفیت بی‌بدیلی در ایجاد امید، معنا و بازسازی پیوند وجودی میان انسان و خالق خویش دارند (۲).

در میان سوره‌های قرآن، سوره «الضحی» جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چراکه در بستر تاریخی نزول خود به پیامبر اکرم (ص)، در دوره‌ای که از تجربه سکوت وحی و احساس رهاشدگی رنج می‌برد، با لحنی سرشار از محبت، وعده و تسلی، پاسخی قاطع به حس طردشدگی می‌دهد و او را به امید، آینده‌نگری و بازسازی اعتماد به خداوند فرامی‌خواند (۳). این ویژگی‌ها سوره الضحی را به متنی بنیادین برای الهام‌گیری در روان‌درمانی اسلامی بدل می‌کند (۴)؛ متنی که نه تنها در سطح تاریخی و تفسیری، بلکه در بستر روان‌شناختی معاصر نیز می‌تواند کارکرد درمانی و بازسازنده داشته باشد. پرسش اصلی تحقیق حاضر آن است که سوره الضحی چگونه ساختار امیدبخشی خود را سامان داده است و چه ظرفیت‌هایی برای به‌کارگیری در مداخلات روان‌درمانی اسلامی در مواجهه با افسردگی معنوی دارد.

پیشینه پژوهش

مطالعات متعددی در حوزه قرآن و علوم انسانی به بررسی نقش آیات الهی در ایجاد امید، تسکین و آرامش پرداخته‌اند. برای نمونه، حق‌شناس و جان‌بزرگی (۵) در مقاله «تبیین مکانیزم ارتباطی مفاهیم والدگری معنوی خداسو با نظام روان‌شناختی انسان» با استفاده از قرآن کریم و منابع حدیثی به شناسایی مفاهیم تربیتی متناسب با نظام روان‌شناختی انسان پرداخته‌اند. مفسران آیات بسیاری را به‌عنوان کانون‌های امیدبخشی معرفی دین و سلامت، دوره ۱۴، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۵

کرده‌اند، ازجمله آیاتی که بر رحمت فراگیر الهی «وَرَبُّكَ الْغَفُورُ ذُو الرَّحْمَةِ» (۶)، مغفرت «وَاِنِّیْ لَغَفَّارٌ» (۷)، و بشارت به مؤمنان «وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِیْنَ بِاَنَّ لَهُمْ مِّنَ اللّٰهِ فَضْلًا کَبِیْرًا» (۸) تأکید دارند. در پژوهش‌های نوین قرآنی نیز بر ظرفیت زبان قرآن در تولید اطمینان، آرامش روانی و بازسازی معنای زندگی تأکید شده است. مقاله «فلسفه وجودی معنای زندگی از منظر آموزه‌های روان‌شناسی و قرآن» به مقایسه بین هدف در زندگی با کاهش علائم افسردگی می‌پردازد و نویسندگان، فضلعلی و اسدی (۹)، به این نتیجه رسیده‌اند که مبانی تمام آموزه‌های الهی بر معنویت و فلسفه وجودی معنای زندگی رسیدن به حیات طیبه است. جریان پژوهشی نشان می‌دهد که قرآن نه تنها به‌عنوان متن هدایتی، بلکه به‌عنوان منبعی برای بازآفرینی سلامت روان معنوی نیز قابل تحلیل است.

در حیطه روان‌شناسی، نقش دین و معنویت در درمان افسردگی یکی از مباحث پررنگ در روان‌شناسی دین و روان‌شناسی مثبت‌گرا به شمار می‌رود. میلر پرین و مانکسو (۱۰) کتابی را با عنوان «ایمان از دیدگاه روان‌شناسی مثبت»، با هدف معرفی نقش مثبت و سازنده ایمان در حوزه‌های مختلف، مانند عواطف مثبت، رفتار و روابط و جامعه، نوشته‌اند. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که باورهای دینی می‌توانند با افزایش حس معنا، امید و ارتباط با منبع متعالی، از شدت افسردگی و اضطراب بکاهند و مسیر بازگشت به زندگی معنادار را تسهیل کنند. پژوهش‌هایی همانند نظریه ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) (۱۱) در روان‌درمانی معنوی و «لوگوترابی» (Logotherapy) بر این مبنا استوارند که انسان‌ها دائماً در جست‌وجوی معنا هستند و یافتن معنا در زندگی، محور اصلی سلامت روان و مقاومت در برابر رنج‌هاست و نیز اسنایدر (۱۲) در نظریه امید (Hope Theory) بر اهمیت این رویکردها تأکید کرده است. این نظریه، امید را نه به‌عنوان هیجان، بلکه سازه‌ای شناختی تعریف می‌کند که بر دو مؤلفه عامل فکر و مسیرهای آن پایبند است. باین‌حال، بیشتر این پژوهش‌ها به آیات و مفاهیم کلی امید و آرامش پرداخته‌اند و کمتر شاهد تمرکز بر یک سوره خاص به‌عنوان متن درمانی بوده‌ایم. در این میان، سوره الضحی در سنت تفسیری

«یافتن مسیرهای دستیابی به آن» (Pathways) (۱۶) استوار است. این نظریه نشان می‌دهد که امید نه صرفاً یک احساس، بلکه فرایندی شناختی - رفتاری است که می‌تواند در درمان افسردگی نقش بنیادین ایفا کند. در کنار آن، دیدگاه ویکتور فرانکل در «معنادرمانی» (Logotherapy) بر اهمیت کشف معنا در مواجهه با رنج تأکید دارد و امید را نتیجه یافتن معنایی برتر در زندگی معرفی می‌کند (۱۷). هر دو نظریه به‌طور مستقیم با موضوع افسردگی معنوی و بازسازی پیوند انسان با منبع معنا مرتبط هستند.

از سوی دیگر، قرآن کریم آموزه‌های گسترده‌ای دربارهٔ رجا «وَأُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ: آن‌ها به رحمت پروردگار امید دارند» (۱۸)، رحمت «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ: رحمت خداوند نومید نشوید» (۱۹) و وعده الهی «وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ: خداوند به کسانی از شما که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند وعده داده است» (۲۰) ارائه می‌دهد. آیات امیدبخش در قرآن بر رحمت بی‌پایان خداوند، مغفرت و وعدهٔ پاداش برای صابران و مؤمنان تأکید دارند. مفسران نیز «امید» را در پیوند با مفهوم «رجا» تحلیل (۲۱) و آن را نقطهٔ مقابل یأس و قنوط (۲۲) معرفی کرده‌اند. در این چهارچوب، سورهٔ الضحی نمونهٔ برجسته‌ای است که در بستر نزول خود، پیامبر اکرم (ص) را از احساس رهاشدگی نجات داده و با یادآوری لطف‌های گذشته، نوید آینده‌ای روشن و وعدهٔ رضایت، ساختاری امیدبخش ترسیم کرده است.

واقعۀ نزول سورهٔ ضحی به دوره‌ای بازمی‌گردد که برای مدتی وحی بر پیامبر اکرم (ص) قطع شد. این فترت موجی از نگرانی در دل مبارک حضرت ایجاد کرد که مبدا خداوند او را رها کرده یا بر او خشم گرفته باشد. هم‌زمان، مشرکان قریش با شماتت‌های خود این اندوه را تشدید می‌کردند و می‌گفتند: «خدای محمد او را ترک گفته و دشمن داشته است». در این هنگام، فرشتهٔ وحی فرود آمد و سورهٔ ضحی را نازل کرد تا با لحنی سرشار از مهر و محبت، هم به شایعات مشرکان پایان دهد و هم قلب پیامبر را تسلی بخشد. خداوند در نخستین آیات، با سوگند به روز و شب، تأکید فرمود که او را رها نکرده و به او خشم نکرده است. سپس با یادآوری الطاف گذشته

جایگاهی ممتاز دارد. مفسران، از صدر اسلام تاکنون، آن را سوره‌ای تسلی‌بخش دانسته‌اند که در شرایط حساس تاریخی و روانی بر پیامبر اکرم (ص) نازل شد و پیام امید، محبت و تداوم همراهی خداوند را منتقل کرد (۱۳). در متون اخلاقی و عرفانی نیز این سوره به‌عنوان الگویی برای بازگشت از یأس به امید و از تاریکی به روشنایی معرفی شده است (۱۴). باوجود این جایگاه رفیع در سنت دینی، کمتر پژوهشی به بررسی نظام‌مند ظرفیت روان‌درمانی سورهٔ الضحی پرداخته است. بنابراین، تحقیق حاضر می‌کوشد با تمرکز بر این سوره، خلأ پژوهشی موجود را پر کند و الگویی نوین برای پیوند میان مطالعات تفسیری و روان‌درمانی اسلامی ارائه دهد.

ضرورت و اهمیت پژوهش

افسردگی معنوی یکی از مسائل روبه‌گسترش در جهان معاصر است که پیامدهایی همچون کاهش انگیزش، ازدست‌رفتن معنا در زندگی و احساس جدایی از خداوند را به‌همراه دارد. در این میان، استفاده از متون دینی، به‌ویژه قرآن کریم، می‌تواند به‌عنوان منبع درمانی مورد توجه قرار گیرد. سورهٔ الضحی، با توجه به محتوای تسلی‌بخش، آینده‌نگر و معناآفرین خود، الگویی کامل برای امیدبخشی و بازسازی روانی ارائه می‌دهد. نوآوری این پژوهش در تمرکز بر یک سورهٔ خاص و استخراج سازوکارهای امیدبخشی آن است؛ موضوعی که تاکنون در پژوهش‌های قرآنی کمتر به‌شکل نظام‌مند دنبال شده است. اهمیت این تحقیق در آن است که می‌تواند میان مطالعات قرآنی و روان‌شناسی دین پلی برقرار و راه را برای طراحی مداخلات عملی در روان‌درمانی اسلامی هموار کند. بدین ترتیب، یافته‌های آن نه‌تنها در عرصهٔ علمی و نظری، بلکه در حوزه‌های کاربردی و بالینی نیز قابل بهره‌برداری خواهند بود.

مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر بر پیوند دو حوزهٔ نظری استوار است: روان‌شناسی امید و آموزه‌های قرآنی دربارهٔ امید و رحمت. در روان‌شناسی معاصر، نظریهٔ امید چارلز اسنایدر (Snyder.C.R) جایگاه برجسته‌ای دارد. او امید را سازه‌ای شناختی - انگیزشی می‌داند که بر دو مؤلفهٔ «انگیزش برای دستیابی به هدف» (Goals) (۱۵) و

(۲۵). این قسم‌ها، که به روشنی روز و آرامش شب اشاره دارند (۲۶)، فضایی معنایی می‌آفرینند که در آن، تقابل میان روشنایی و تاریکی، حرکت و سکون، امید و یأس برجسته می‌شود (۲۷). پس از این مقدمه، آیه سوم با لحنی سرشار از اطمینان خاطر می‌فرماید: «مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ» (۲۸). این بیان، پاسخی روشن به نگرانی پیامبر اکرم (ص) در دوران سکوت وحی است (۲۹) و به‌طور کلی، هر مؤمنی را از حس طردشدگی و رهاشدگی از سوی خداوند رها می‌کند.

در ادامه، سوره چشم‌انداز آینده را ترسیم می‌کند و می‌فرماید: «وَلِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ * وَكَأَنَّكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ» (۳۰). این وعده الهی افقی روشن از آینده‌ای پربار و سرشار از رضایت ارائه می‌دهد و مخاطب را به امیدواری و اعتماد به آینده فرا می‌خواند (۳۱). سپس، آیات ششم تا هشتم با یادآوری نعمت‌ها و حمایت‌های الهی در گذشته، بار دیگر پیوند میان رحمت خداوند و تجربه‌های زندگی فردی را آشکار می‌کنند: «أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ * وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ * وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ» (۳۲). این یادآوری گذشته در حقیقت نوعی بازسازی هویت و اعتمادبه‌نفس معنوی است که فرد را در مسیر امید تقویت می‌کند (۳۳).

در پایان، سوره با سه دستور اخلاقی آموزه‌های خود را در عرصه عمل اجتماعی متجلی می‌کند: «فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ * وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ * وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (۳۴). بدین ترتیب، امید نه‌تنها در سطح درونی باقی نمی‌ماند، بلکه به رفتاری اجتماعی و اخلاقی بدل می‌شود که موجب استحکام پیوندهای انسانی و شکرگزاری عملی از نعمت‌های الهی است (۳۵).

این ساختار نشان می‌دهد که سورة الضحی به‌صورت مرحله‌ای، از رفع نگرانی آغاز می‌کند، به ترسیم افق آینده می‌رسد، سپس با بازخوانی گذشته، اعتماد دوباره می‌آفریند و در نهایت، با توصیه‌های اخلاقی، امید را در عرصه اجتماعی نهادینه می‌کند.

تحلیل ادبی - بلاغی سوره

از منظر بلاغی، سورة الضحی جلوه‌ای از ایقاع موسیقایی قرآن را نشان می‌دهد؛ کوتاهی آیات، پایان‌های آهنگین و تکرارهای واژگانی مانند «وَجَدَكَ» ریتمی همگن و آرام ایجاد می‌کنند. از منظر روان‌فیزیولوژیک،

(یتیمی و پناه، حیرانی و هدایت)، به او نوید آینده‌ای بهتر از امروز و چنان عطایی داد که سرانجام به رضایت کامل دست یابد. این واقعه الگویی از امیدبخشی را نشان می‌دهد که در آن، احساس رهاشدگی با بازتعریف رابطه عاشقانه خدا و بنده‌اش و یادآوری نعمت‌های پیشین، به امید و آرامش و رضایت تبدیل می‌شود (۲۳). بر این اساس، چهارچوب نظری تحقیق ترکیبی است از نظریه‌های روان‌شناسی امید و تحلیل‌های تفسیری قرآنی درباره امید، تا بتواند مدل تلفیقی «امیدبخشی اسلامی» را در روان‌درمانی بازسازی کند.

روش پژوهش حاضر تحلیل محتوای کیفی است. بدین معنا که علاوه بر کدگذاری برآمده از متن، از مفاهیم نظری پیشینی نظریه امید اسنایدر و معنادرمانی فرانکل نیز به‌عنوان راهنمای کدگذاری اولیه استفاده شد. فرایند تحلیل طبق مراحل رایج تحلیل محتوای کیفی، شامل تعیین واحد تحلیل (کل سورة الضحی) و واحدهای معنایی (آیات و عبارات مهم)، کدگذاری اولیه، ادغام و دسته‌بندی کدها در مقوله‌ها و استخراج مضامین نهایی، انجام گرفت. برای افزایش دقت روش‌شناختی، اصول گزارش و اجرای تحلیل محتوای کیفی و تفکیک رویکردهای آن مدنظر قرار گرفت (۲۴).

همچنین، رویکرد پژوهش تفسیری معنایی است که با تلفیق دانش علوم قرآن (مانند شأن نزول، پیوند آیات، تحلیل بلاغی) و روان‌شناسی دین، به کشف لایه‌های عمیق‌تر متن کمک می‌کند. این رویکرد اجازه می‌دهد تا مفاهیم قرآنی امید به زبان روان‌شناسی معاصر ترجمه شود و قابلیت کاربرد در مداخلات روان‌درمانی اسلامی به دست آید. در نهایت، تلفیق این دو مسیر پژوهشی موجب می‌شود که یافته‌ها هم اعتبار دینی داشته باشند و هم در چهارچوب علمی - روان‌شناختی قابل استفاده باشند.

یافته‌ها

بخش‌بندی محتوایی آیات

سورة الضحی با یازده آیه کوتاه و آهنگین، ساختاری منسجم و هدفمند دارد که در حرکت تدریجی خود، مخاطب را از اضطراب و نگرانی به‌سوی امید، معنا و عمل اخلاقی سوق می‌دهد. آغاز سوره با سوگندهایی به پدیده‌های طبیعی است: «وَالضُّحَىٰ * وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ»

پژوهش‌های تجربی و مرورهای پژوهشی گزارش کرده‌اند که گوش‌دادن به تلاوت قرآن در برخی نمونه‌ها با کاهش اضطراب و استرس و تغییر شاخص‌های فیزیولوژیک و EEG (ازجمله افزایش مؤلفه‌های مرتبط با آرامش) همراه بوده است. بنابراین، می‌توان گفت این الگوی آوایی می‌تواند نقش آرام‌ساز ایفا کند (۳۶).

همچنین، حتی برای شنوندگان غیرعرب‌زبان، بخشی از اثر آرام‌سازی می‌تواند از مسیر ادراک پروسودی و موسیقی‌گفتار (ریتم و آهنگ) رخ دهد؛ هرچند شدت اثر ممکن است با میزان آشنایی زبانی و معنایی و زمینه اعتقادی متفاوت باشد (۳۷).

تقابل‌های معنایی میان روز و شب یا گذشته و آینده، ساختاری تصویری و عاطفی می‌سازند که امید را در ذهن و دل مخاطب تثبیت می‌کند (۳۸). همچنین، نظم سه‌گانه سوره (وعده آینده، یادآوری گذشته و تعیین تکلیف اخلاقی در زمان حال) فرایند امیدبخشی را در سه سطح شناختی (اصلاح باورها) (۳۹)، عاطفی (ایجاد احساس امنیت) (۴۰) و رفتاری (هدایت به کنش اخلاقی) (۴۱) سامان می‌دهد. به این ترتیب، سوره الضحی نه‌تنها تجربه شخصی پیامبر را به آرامش و امید بدل می‌کند، بلکه الگویی جهان‌شمول برای بازسازی امید در شرایط یأس و افسردگی ارائه می‌دهد.

مؤلفه‌های امیدبخشی در سوره الضحی

تحلیل محتوای سوره الضحی نشان می‌دهد که این سوره افزون‌بر تسلی تاریخی پیامبر اکرم (ص)، الگویی کارکردی برای بازسازی امید و معنادگی در مواجهه با نشانه‌های افسردگی معنوی ارائه می‌کند. مؤلفه‌های امیدبخش این سوره را می‌توان در پنج محور اساسی دسته‌بندی کرد:

۱. اطمینان از پیوند دائمی با خداوند (رفع حس طردشدگی) (آیه ۳): آیه سوم سوره، «مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى»، نقطه آغاز فرایند امیدبخشی است؛ زیرا هسته روانی ناامیدی معنوی غالباً با تجربه رهاشدگی یا قهرشدگی گره می‌خورد. این آیه با نفی صریح این دو گمان، بنیان حس امنیت معنوی را بازسازی می‌کند. در نظریه‌های روان‌شناسی دینی، ارتباط پایدار با منبع متعالی، از مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی دانسته می‌شود (۴۲). از این منظر، آیه سوم می‌تواند معادل

بازسازی دلبستگی ایمن (secure attachment) میان انسان و خداوند تلقی شود؛ پیوندی که مانع از تشدید احساس تنهایی، پوچی و گسست معنوی می‌شود.

۲. تقویت چشم‌انداز آینده (افق‌گشایی و وعده رضایت) (آیات ۴-۵): آیات چهارم و پنجم، «وَلَا خِرَّةَ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ» و «وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ»، افق آینده را از وضعیت بسته و تیره به چشم‌اندازی گشوده تبدیل می‌کنند. این وعده می‌تواند ناظر به حیات اخروی (۴۳) و نیز به‌طور عام‌تر، آینده‌ای روشن‌تر و رضایت‌بخش‌تر (۴۴) فهم شود. از منظر روان‌شناسی امید، یکی از سازوکارهای تشدید افسردگی، انسداد آینده (Future Blocking) است (۴۵). بدین معنا که فرد توان تصور امکان بهترشدن را از دست می‌دهد. این دو آیه با القای افق روشن و وعده رضایت، انرژی روانی و انگیزش هدفمند را تقویت می‌کنند.

۳. بازخوانی گذشته به‌عنوان سرمایه امید (یادآوری حمایت‌های خدا) (آیات ۶-۸): در آیات ششم تا هشتم سه موقعیت حساس یادآوری می‌شود؛ یتیمی، وضعیت نیاز و یافتن مسیر. سپس سه فعل «فأوی»، «فهدی» و «فأغنی» برجسته می‌شود که دلالت بر پناه، هدایت و گشایش دارد. این یادآوری گذشته، نقش روان‌شناختی مهمی دارد؛ زیرا بازخوانی تجربه‌های موفق و خاطرات مثبت، سرمایه‌ای برای امید به آینده است (۴۶). در روان‌شناسی شناختی و رفتاری نیز این فرایند نوعی بازسازی شناختی است که باورهای فرساینده را به روایت حمایت و امکان‌گشایش تبدیل می‌کند (۴۷).

۴. معنادگی و معناسازی (آیات ۶-۸ و پیوند با آیات ۹-۱۱): مؤلفه معنادگی به‌طور مشخص در آیات ۶ تا ۸ رخ می‌دهد؛ زیرا سوره رنج‌ها و فقدان‌های زیسته را در قالب روایتی معنادار بازمعناگذاری می‌کند. یتیمی صرفاً فقدان نیست، زمینه پناه می‌شود؛ نیاز صرفاً فقر نیست، زمینه بی‌نیازی می‌شود و ابهام و گم‌گشتگی به هدایت تفسیر می‌شود. این تبدیل تجربه به روایت، فرایند اصلی معنادگی است و برای درمان افسردگی معنوی (که در آن فرد به گسیختگی معنا و هدف دچار می‌شود) اهمیت دارد. افزون‌بر این، پیوند این بازتفسیر معنایی با آیات پایانی (آیات ۹-۱۱) نشان می‌دهد که معنا صرفاً در سطح فهم باقی نمی‌ماند، بلکه به جهت زندگی و سبک کنش



امتداد پیدا می‌کند.

۵. توصیه‌های رفتاری مثبت (کنش‌های اجتماعی اخلاقی امیدآفرین) (آیات ۹-۱۱): سه دستور پایانی سوره، «فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ» و «فَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ» و «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ»، در امتداد منطق درون‌متنی سوره قابل تبیین است، نه به‌عنوان بخش منفک پس از تسلی. سوره ابتدا تجربه حمایت را یادآوری می‌کند (آیات ۶-۸) و سپس همان محورهای یادآوری‌شده را به‌صورت مسئولیت اخلاقی بازتعریف می‌کند؛ یاد یتیمی و پناه به مهربانی با یتیم، تجربه نیاز و گشایش به ادب در مواجهه با سائل و یاد نعمت و هدایت به اظهار و نشر نعمت امتداد می‌یابد. از این‌رو، این اوامر را می‌توان سازوکاری برای تثبیت و عینی‌سازی پیام امیدبخش دانست. امید صرفاً یک حالت درونی باقی نمی‌ماند، بلکه در روابط اجتماعی و کنش‌های اخلاقی به تجربه‌ای قابل مشاهده تبدیل می‌شود (۴۸). همچنین، روان‌شناسی مثبت بر نقش نوع‌دوستی و شکرگزاری در تقویت امید و بهزیستی پایدار تأکید دارد (۴۹).

بحث

ظرفیت روان‌درمانی اسلامی

تحلیل محتوایی سورة الضحی نشان می‌دهد که این سوره با ساختاری منسجم، قابلیت آن را دارد که به زبان روان‌درمانی و مشاوره دینی بازخوانی شود و برای طراحی مداخلات مرتبط با حزن، احساس طردشدگی، ناامیدی و افسردگی معنوی الهام‌بخش باشد. در اینجا، ادعا بر این نیست که حالت پیامبر اکرم (ص) در زمان نزول سوره لزوماً با معیارهای تشخیصی افسردگی در روان‌پزشکی امروز منطبق بوده است، بلکه قدر متیقن آن است که فضای سوره ناظر به تسلی، رفع نگرانی از رهاشدگی و بازسازی اطمینان قلبی است. از این‌رو، کاربرست درمانی سوره در این پژوهش، به‌صورت الگویی و تفسیری و نه به‌معنای اثبات نوعی پروتکل بالینی آزمون‌شده ارائه می‌شود.

نخستین مؤلفه این ظرفیت در آیه سوم آشکار است: «مَا وَدَّكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى». این آیه باور ناکارآمد «خدا مرا رها کرده است» را نفی می‌کند و از منظر روان‌شناسی دینی، می‌توان آن را نوعی بازسازی شناختی و ایمانی

دانست؛ بازسازی‌ای که به فرد کمک می‌کند نظام باور منفی خود را به خداوند اصلاح کند و احساس امنیت وجودی را بازیابد.

در گام بعد، یادآوری حمایت‌ها و هدایت‌های الهی در گذشته در قالب آیات ششم تا هشتم، «أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى» و «وَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى» و «وَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى»، فرد را به بازاندیشی درباره تجربه‌های زیسته و بازمعناگذاری معنای رنج‌های گذشته فرامی‌خواند. این بخش از سوره با اصول معنادرمانی فرانکل (Logotherapy) هم‌سویی دارد؛ با این تفاوت که در سورة الضحی، معنا و امید در پیوند با هدایت و ربوبیت الهی بازسازی می‌شود، نه صرفاً در سطح معنای فردی.

افزون‌بر این، در خوانش حاضر، آیات ۶ تا ۸ فقط کارکرد «یادآوری حمایت‌های گذشته» ندارند، بلکه حامل مؤلفه مستقل معنادهی و معناسازی نیز هستند. به بیان دیگر، سوره تجربه‌های رنج‌آلود را صرفاً گزارش نمی‌کند، بلکه آن‌ها را در قالب روایتی معنادار بازخوانی معنایی می‌کند؛ یتیمی در نسبت با پناه، نیاز در نسبت با بی‌نیازی و ابهام و گم‌گشتگی در نسبت با هدایت فهم می‌شود. این صورت‌بندی دوباره برای مواجهه با افسردگی معنوی، که در آن گسختگی معنا و هدف برجسته است، اهمیت دارد و نشان می‌دهد که سوره، علاوه بر اطمینان‌بخشی و امیددهی، سازوکاری برای بازسازی معنای تجربه زیسته نیز فراهم می‌آورد. همچنین، پیوند این لایه معنایی با آیات ۹ تا ۱۱ نشان می‌دهد که معنا در این سوره صرفاً در سطح فهم باقی نمی‌ماند، بلکه به جهت‌گیری عملی و سبک کنش اخلاقی امتداد می‌یابد. البته اثربخشی بالینی این تفسیر نیازمند آزمون تجربی در مطالعات مداخله‌ای آینده است.

بر این اساس، می‌توان الگوی مداخله‌ای پیشنهادی و نه اثبات‌شده‌ای طراحی کرد که در چهار گام عملیاتی می‌شود. در سطح تحلیلی، یافته‌ها در قالب پنج مؤلفه صورت‌بندی شد، اما در سطح طراحی مداخله، دو مؤلفه «بازخوانی گذشته» و «معنادهی و معناسازی»، به‌دلیل هم‌پوشانی کارکردی، در یک گام مشترک قابل اجرا هستند. از این‌رو، الگوی پیشنهادی در عمل به‌صورت چهار گام قابل تنظیم است:

اطمینان‌بخشی: تأمل بر آیه سوم برای بازسازی پیوند



الهیاتی مداخله است، نه صرفاً در وجود یا نبود مؤلفه رفتاری.

به این ترتیب، ظرفیت روان‌درمانی اسلامی در سوره الضحی را می‌توان در قالب پنج مؤلفه اصلی با امکان تبدیل به الگوی مداخله‌ای چهارگانه صورت‌بندی کرد که ابعاد شناختی معنایی و رفتاری انسان را در بر می‌گیرد و از منظر مشاوره دینی و سلامت معنوی، ظرفیت زیادی برای طراحی مداخلات حمایتی دارد. باین‌حال، برای طرح آن به‌عنوان مدل درمانی مؤثر به معنای بالینی دقیق، انجام مطالعات مداخله‌ای و ارزیابی تجربی ضروری است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که سوره الضحی با ساختار منسجم پنج‌مؤلفه‌ای در قالب یک الگوی مداخله‌ای چهارمرحله‌ای، الگویی جامع برای امیدبخشی و بازسازی روانی ارائه می‌دهد. این ساختار از نفی حس طردشدگی و رهاشدگی آغاز می‌شود، با ترسیم افق آینده روشن ادامه می‌یابد، از طریق یادآوری حمایت‌های الهی در گذشته اعتماد دوباره می‌آفریند و در نهایت، با توصیه‌های اجتماعی اخلاقی، امید را به عرصه کنش عملی و اجتماعی سوق می‌دهد. چنین رویکردی هم‌زمان ابعاد شناختی (اصلاح باورها)، معنایی (کشف معنا در تجربه‌های زیسته) و رفتاری (کنش‌های اخلاقی و اجتماعی) را در بر می‌گیرد و به همین دلیل، می‌تواند به‌عنوان مدلی کارآمد در روان‌درمانی اسلامی بهره‌برداری شود.

نتایج پژوهش نشان داد که مفاهیم محوری در روان‌شناسی امید اسنایدر و معنادرمانی فرانکل، هم‌پوشانی عمیقی با لایه‌های معنایی سوره الضحی دارند. این هم‌پوشانی ظرفیت آن را فراهم می‌کند که آموزه‌های قرآنی نه صرفاً به‌عنوان متون هدایتی، بلکه به‌عنوان منابع درمانی و بالینی در مواجهه با بحران‌های روانی - وجودی استفاده شوند. بر این اساس، می‌توان الگویی بومی برای درمان افسردگی معنوی طراحی کرد که ضمن برخورداری از اصالت دینی، در چهارچوب روان‌شناسی معاصر نیز قابلیت اجرا داشته باشد.

بدین ترتیب، پژوهش حاضر میان مطالعات تفسیری

با خداوند و کاهش احساس طردشدگی؛

افق‌گشایی ایمانی: تأمل بر آیات چهارم و پنجم «وَلَا خَيْرَ خَيْرٍ لَكَ مِنَ الْأُولَى * وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى» برای گسترش افق دید از اکنون رنج‌آلود به آینده‌ای فراخ‌تر. در این مرحله، تفسیر درمانی آیات نباید به‌صورت وعده قطعی بهبود دنیوی برای هر بیمار عرضه شود، بلکه کارکرد اصلی آن، توسعه افق معنا و امید و فراتر بردن نگاه از تنگنای وضعیت فعلی (ازجمله با توجه به افق اخروی) است؛

بازخوانی گذشته: تمرین یادآوری نعمت‌ها و حمایت‌های الهی به‌عنوان سرمایه روانی؛

کنش اجتماعی و اخلاقی: تبدیل امید به رفتار از طریق نوع‌دوستی، رعایت کرامت نیازمند و شکرگزاری. این الگو می‌تواند در سطح نظری، برای جلسات مشاوره دینی فردی یا کارگاه‌های گروهی الهام‌بخش باشد. باین‌حال، کاربرد آن در قالب بسته درمانی مستلزم طراحی پژوهش‌های کمی و کیفی، سنجش پیامدها و ارزیابی اثربخشی بالینی است.

در مقایسه با مداخلات روان‌شناسی معاصر، این الگو هم‌سویی‌ها و تفاوت‌های قابل توجهی دارد. از یک‌سو، با لوگو تراپی فرانکل مشترک است؛ زیرا هر دو بر کشف معنا در رنج و حفظ امید تأکید دارند؛ با این تفاوت که قرآن معنا را در پیوند وجودی با خداوند ریشه‌یابی می‌کند، درحالی‌که فرانکل بیشتر بر معنای شخصی و اگزیستانسیال تأکید دارد. از سوی دیگر، شباهت‌هایی با Hope Therapy دیده می‌شود؛ زیرا هر دو رویکرد بر آینده‌نگری و جهت‌مندی تأکید می‌ورزند؛ با این تفاوت که در خوانش قرآنی، امید با اتکا به وعده و ربوبیت الهی صورت‌بندی می‌شود.

در قیاس با رویکردهای شناختی - رفتاری (CBT) نیز باید با دقت بیشتری سخن گفت. CBT، همان‌گونه که از نام آن پیداست، صرفاً شناختی نیست و مؤلفه‌های رفتاری مهمی نیز دارد. بنابراین، مقصود در اینجا آن نیست که سوره الضحی چیزی را عرضه می‌کند که CBT فاقد آن است، بلکه این است که سوره الضحی بازسازی شناختی را در چهارچوبی ایمانی و معنایی قرار می‌دهد و آن را به کنش‌های اجتماعی اخلاقی پیوند می‌زند. به تعبیر دیگر، تفاوت اصلی در بنیاد معنایی و

نویسندگان اعلام می‌کنند که در این پژوهش، تمامی اصول اخلاقی لازم در تدوین مقاله همچون مراجعه به منابع و ارائه مستندات و ارجاعات علمی به منابع رعایت شده است. با توجه به موضوع و روش پژوهش، مقاله حاضر فاقد پرسش‌نامه است. از این رو، ملاحظات اخلاقی در این خصوص وجود ندارد.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که تضاد منافی در این تحقیق وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند سپاسگزاریم.

قرآن و نظریه‌های روان‌شناسی دینی پلی برقرار کرده است و امکان ارائه مداخلات کوتاه‌مدت و ساختاریافته را در مراکز مشاوره و درمان فراهم می‌کند. این دستاورد نشان می‌دهد که سورة الضحی نه تنها در بستر تاریخی نزول خود پیام امیدبخش به پیامبر اکرم (ص) بوده است، بلکه در شرایط معاصر نیز می‌تواند به عنوان متنی درمانی و معناآفرین برای مقابله با افسردگی معنوی و بازسازی پیوند انسان با خداوند به کار گرفته شود.

حمایت مالی

این پژوهش بدون هرگونه حمایت مالی به انجام رسیده است.

ملاحظات اخلاقی

References

1. Janbozorgi M. Psychology of personality: critique, cultural adaptations, and spiritual-religious theories. Qom: Research Institute of Hawza and University; 2023. p.590-597.
2. Mohagheghian Z. Hope theory: strategies for creating and enhancing hope from the perspectives of the Quran and positive psychology. Ashouri A, editor. Tehran: Islamic Propagation Organization; 2017. p.95.
3. Makarem Shirazi N. Tafsir-e Nemuneh. Vol. 27. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyah; 1992. p.94.
4. Ahmadi F. Sick hearts in the Qur'an: consequences, causes, factors, and treatment methods. Tehran: Nazari; 2020. p.7-88.
5. Haghshenas M, Janbozorgi M. Explaining the communicative mechanism of God-oriented spiritual parenting concepts with the human psychological system. 2024;10(21):3-37.
6. The Holy Quran. Surah Al-Kahf; verse 58. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
7. The Holy Quran. Surah Taha; verse 82. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
8. The Holy Quran. Surah Al-Ahzab; verse 47. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
9. Fazlali K, Javanshir A. The existential philosophy of the meaning of life from the perspective of psychology and Quranic teachings. Quranic Studies Quarterly. 2021;12(48):337-360.
10. Krumrei Mancuso LP. [Title[User1.1]]. Tehran: Arjmand Nasl-e Farda; 2020. p.352.
11. Frankl VE. Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. New York: Pocket Books; 1997. p.77.
12. Snyder CR. The psychology of hope: you can get there from here. New York: Free Press; 1994. p.21.
13. Tabari MJ. Jami' al-Bayan 'an Ta'wil ay al-Qur'an. Vol. 24. Cairo: Hajr; 2001. p.481.
14. Maybudi KH. Kashf al-Asrar wa 'Uddat al-Abrar. Vol. 10. Tehran: Amir Kabir Publications; 1992. p.521.
15. Snyder CR, editor. Handbook of hope: theory, measures and applications. San Diego: Academic Press; 2000. p.13.
16. Snyder CR. Handbook of hope: theory, measures and applications. San Diego:

- Academic Press; 2000. p.4.
17. Frankl VE. Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. New York: Pocket Books; 1997. p.77.
18. The Holy Quran. Surah Al-Baqarah; verse 218. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
19. The Holy Quran. Surah Az-Zumar; verse 53. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
20. The Holy Quran. Surah An-Nur; verse 55. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
21. Tabarsi FH. Majma al-Bayan fi Tafsir al-Quran. Vol. 2. Beirut: Dar al-Maarifah; 1988. p.553.
22. Isfahani RH. Mufradat alfaz al-Quran. Beirut: Dar al-Qalam; 1999. p.685.
23. Makarem Shirazi N. Tafsir-e Nemuneh. Vol. 27. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyah; 1992. p.94.
24. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. Qual Health Res. 2005;15(9):1277-1288. (PMID: 16204405)
25. The Holy Quran. Surah Ad-Duha; verses 1-2. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
26. Zamakhshari MU. Al-Kashshaf 'an Haqa'iq Ghawamid al-Tanzil. Ahmad MH, editor. Vol. 4. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi; 1987. p.765.
27. Razi FD. Al-Tafsir al-Kabir (Mafatih al-Ghayb). Vol. 31. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi; 1999. p.190.
28. The Holy Quran. Surah Ad-Duha; verse 3. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
29. Rezai Isfahani MA. Tafsir-e Qur'an-e Mehr. Vol. 22. Iran: Pazhuhesh-ha-ye Tafsir va Olum-e Qur'an; 2008. p.247.
30. The Holy Quran. Surah Ad-Duha; verses 4-5. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
31. Taleghani M. Partovi az Quran. Vol. 6. Tehran: Sherkat-e Sahami-e Enteshar; 1983. p.141.
32. The Holy Quran. Surah Ad-Duha; verses 6-8. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
33. Rogers CR. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1995. p.177.
34. The Holy Quran. Surah Ad-Duha; verses 9-11. Makarem Shirazi N, translator. Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications; 2010.
35. Tabatabai MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Vol. 20. Beirut: Al-A'lami Institute for Publications; 1973. p.310.
36. Moulai K, Haghdost AA, Bahaadinbeigy K, Dinari F. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: a scoping review on outcomes. Health Sci Rep. 2023;6(12):e1751. (PMID: 38101408)
37. Jansen N, Harding EE, Loerts H, Baskent D, Lowie W. The relation between musical abilities and speech prosody perception: a meta-analysis. J Phonetics. 2023;101:101278.
38. Hashemi A. Jawahir al-Balaghah. Qom: Dar al-Fikr Publications; 2007. p.428.
39. Zamakhshari MU. Al-Kashshaf 'an Haqa'iq Ghawamid al-Tanzil. Ahmad MH, editor. Vol. 4. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi; 1987. p.767.
40. Ahmadi B. Sakhtar va Ta'vil-e Matn. Tehran: Nashr-e Markaz; 1991. p.65.
41. Levitin DJ. This is your brain on music: the science of a human obsession. New York: Dutton; 2006. p.87-92.
42. Kenyon T. Effects of music therapy on surgical and cancer patients. Breast Care. 2007;2(2):217-220.
43. Krathwohl DR, Bloom BS, Masia BB. Taxonomy of educational objectives: handbook II, affective domain. New York: David McKay Company; 1964. p.20-52.
44. Worthington EL. Forgiving and reconciling: bridges to wholeness and hope. Downers Grove: InterVarsity Press; 2003. p.50-80.
45. Seligman MEP. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press; 2011. p.60-90.
46. Janbozorgi M, colleagues. Psychology of personality: critique, cultural adaptations,

- and spiritual-religious theories. Qom: Research Institute of Hawza and University; 2023. p.590-597.
47. Al-Tusi MH. Al-Tibyan fi Tafsir al-Qur'an. Vol. 10. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi; n.d. p.365.
48. Makarem Shirazi N. Tafsir-e Nemuneh. Vol. 27. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyah; 1992. p.98.
49. Vahabzadeh A, Fillenz M. Comparison of stress-induced changes in noradrenergic and serotonergic neurons in the rat hippocampus using microdialysis. Eur J Neurosci. 1994;6:1205-1212. (PMID: 7952284)