

## نقش سوره حمد در ایجاد شخصیت سالم

ژیلا آگاه\*، جواد مهدوی نسب<sup>۲</sup>، سهیلا آگاه<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر سوره حمد در برقراری شخصیت سالم است. این پژوهش یک مطالعه توصیفی-تحلیلی است که با بهره گرفتن از قرآن مجید، احادیث، منابع دینی و نیز مکاتب و نظریات مختلف روانشناسی انجام شده است. در مقاله حاضر پس از بیان مفاهیم شخصیت از دیدگاه روانشناسان مختلف و نیز مکتب اسلام، به ویژگیهای منحصر به فرد سوره حمد اشاره شده و تفسیر مبسوط تک تک آیات در ارتباط با روانشناسی شخصیت مورد بحث قرار می‌گیرد. نتایج نشان داد پایه‌های اصلی ساختار شخصیت شامل نگرش و بینش در آیات اول تا چهارم، گرایش قلبی در آیه پنجم و شیوه منش و رفتار در آیات ششم و هفتم با ترتیبی علمی در سوره حمد جای گرفته است. تکرار این سوره در نمازهای یومیه، می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب فرد و برقراری شخصیت سالم داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: قرآن، سوره حمد، نماز، شخصیت سالم، ساختار شخصیت

۱- استادیار، متخصص زنان، گروه زنان-مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران Jilaagah@yahoo.com

۲- کارشناس ارشد الهیات و معارف اسلامی و سطح خارج فقه و اصول علوم حوزه، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران Javad1214@gmail.com

۳- کارشناس ارشد روانشناسی، آموزش و پرورش مشهد، ایران soheila041@yahoo.com

## مقدمه

موضوع شخصیت همواره یکی از مباحث داغ علم روانشناسی بوده و همچنان در این زمینه تعاریف و نظریات گسترده ای ارائه می‌شود. شخصیت (Personality) از ریشه لاتین (Persona) به معنی نقاب و ماسک گرفته شده است. این موضوع اشاره به ماسک و نقابی دارد که بازیگران یونان قدیم بر چهره می‌گذاشتند تا معرف نقش آنها در تئاتر باشد. به عبارتی "شخصیت هر فرد ماسکی است که او بر چهره میزند تا وجه تمایز وی از دیگران باشد." (نرمان، ۱۳۴۹، ص ۴۲) هیلگارد شخصیت را در "الگوهای رفتار و شیوه‌های تفکر که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین میکند" تعریف کرده است (اسمیت، ۱۳۸۶، ص ۸۴). فیست (۲۰۰۹) اعلام میکند که اگرچه تعریف قابل قبولی برای شخصیت وجود ندارد، ولی به نظر می‌رسد "شخصیت یک الگوی نسبتاً دائمی از ویژگیهای شخص است که رفتاری منحصر به فرد و پایدار را در او به وجود می‌آورد" (Feist, 2009).

## نظریه‌های شخصیت از دیدگاه روانشناسان و مکتب اسلام

هر تعریفی از شخصیت را بپذیریم، همواره ادیان ارتباط تنگاتنگی با ساختار شخصیت انسان داشته و به عنوان محافظی در برابر انحرافات اخلاقی و اجتماعی مطرح بوده‌اند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "من برای تمام کردن مکارم اخلاق مبعوث شده‌ام" (طبرسی، ۱۳۷۲، ص ۵۰۰). قرآن مجید در رابطه با شخصیت انسان. می‌فرماید: قل کل یعمل علی شاکلته (اسراء/۴۸) شکل به معنای مهار کردن حیوان است و از آنجا که انسان در حیاتش باید عادت‌های خود را مقید به رویه خاص نماید به آن شاکله می‌گویند. در حقیقت تعیین مقام و مقدار انسان بر اساس شخصیت اوست و مبرهن است که شخصیت سالم باعث تمایز انسان از حیوان می‌شود (جعفری، ۱۳۸۷، ص ۱۴). همچنین آموزه‌های قرآنی در رابطه با جایگاه ارزشمند آدمی در جهان آفرینش، نقش بسزایی در احیای شخصیت افراد و کاهش خود کم بینی دارد (نجفی، ۱۳۹۲، ص ۵۲). فاندرا (۱۹۹۷) شخصیت را چنین بیان می‌کند: "شخصیت مجموعه‌ای از الگوهای فکری،

احساسی و رفتاری است که مکانیسم‌های روانی به شکل مخفی یا آشکار پشت این الگوها قرار دارد" (Funder, 2014). به عبارتی شخصیت شامل بینش اعتقادی و عقلی (Cognition)، گرایش‌های قلبی و احساسی (Emotion) و رفتار (Behavior) می‌باشد، پژوهش‌های صاحب‌نظران نشان داده که این پایه‌های ساختاری شخصیت به کرات در قرآن مجید عنوان شده است (یداله پور، ۱۳۹۰).

مکتب اسلام عقل و نفس را دو محرک اساسی افعال انسان می‌داند که بسته به تعامل و تعادل فیما بین، نفس اماره، لوامه و یا مطمئنه در مسیر رشد شخصیت بروز خواهد کرد. در نفس اماره هوای نفس حاکم است، در حالی که نفس لوامه با آگاهی، استدلال و قضاوت بسیاری از اعمال نفس اماره را مورد سرزنش قرار می‌دهد (وجدان). در مقابل در نفس مطمئنه سیطره کامل در شخصیت انسان با عقل است. امیرالمومنین مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۳)، بحارالانوار، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه. علی (ع) می‌فرماید: "الانسان بعقله" انسانیت انسان به عقل اوست (احمدی، ۱۳۶۸، ص ۴۰). زیگموند فروید (۱۹۱۱) شخصیت را "ترکیبی از نهاد، خود و فرا خود" بیان میکند. نهاد جایگاه تمام غرایز است و در جهت افزایش لذت عمل می‌کند، خود ارباب خردمند شخصیت است و و بالاخره فراخود ارزشها و باورهایی است که در کودکی آموخته می‌شود و مانند یک داور اخلاقی، نهاد سرکش را کنترل می‌کند. به تعبیر فروید "انسان اساساً یک میدان کارزار است" (شولتز، ۱۳۸۹، ص ۵۸). مشکل اصلی نظریه فروید این است که شخصیت را تماماً متأثر از دوران کودکی و غیر قابل تغییر می‌داند.

آدلر (۱۹۱۲) بر خلاف نظر فروید، خود فرد را خالق اصلی خویشتن خویش می‌داند. به نظر او اگرچه وراثت، محیط و والدین مؤثرند، ولی "تفسیری که انسان از این تجربه‌های زندگی می‌کند" پایه‌ای برای ساخت خلاقانه شخصیت او خواهد بود. بر اساس این نظریه، شخصیت می‌تواند بر اساس تجربیات زندگی پویایی و شکوفایی یابد (شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۴۸). یونگ (۱۹۱۹) معتقد است که شخصیت هر فرد را آرزوها و گذشته او تماماً تعیین می‌کنند (علیت گرا و غایت نگر) (شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۱۷). ضمناً

رشد است. با توجه به این که مطلع نماز سوره حمد است و مهمترین ارکان آن محسوب می‌شود، قطعاً شناخت دقیق تر مبانی و مفاهیم مرتبط با شخصیت در این سوره، درک و اهتمام به موضوع نماز را افزایش داده و تأثیر بیشتری بر ارتقاء سلامت شخصیت خواهد داشت. اگر چه در رابطه با روانشناسی شخصیت از منظر قرآن کریم و نیز بحث نماز به طور عام، مقالات متعددی به چاپ رسیده است، اما در ارتباط با سوره حمد به طور خاص پژوهشی مطرح نشده است. لذا بر آن شدیم با توجه به اهمیت ویژه این سوره، با یک مطالعه همه جانبه دینی و روانشناسی تأثیر آن و نتیجتاً نماز را بر ساختار شخصیت بررسی کنیم. باشد که این امر در کاهش اضطراب، افسردگی و سردرگمی که گریبانگیر انسانها در دنیای پر تلاطم عصر حاضر شده، موثر واقع شود.

### ویژگیهای سوره حمد

سوره حمد یکی از ارکان مهم نماز است و با همه کوتاهی‌اش به تمامی معارف قرآن از جمله اصول و فروع دین، احکام، مسائل اخلاقی، سیاسی و اجتماعی توجه کرده است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ص ۶۴). القاب گوناگونی برای آن بیان شده است (تهرانی: ۱۳۸۴) از جمله:

۱. فاتحه الكتاب: شروع و آغاز قرآن است.
  ۲. سوره حمد: با ثنا و ستایش باری تعالی همراه است.
  ۳. ام الكتاب: اصل و ریشه قرآن است.
  ۴. سوره سبع: هفت آیه است.
  ۵. سوره مثنائی: دو بار در هر نماز تکرار می‌شود و نیز دو بار (مکه و مدینه) به پیامبر نازل شده است
- امیرالمومنین حضرت علی(ع) می‌فرماید: که "می‌توان تمام حقایق قرآن را از سوره حمد استخراج کرد" (تهرانی، ۱۳۸۴، ص ۴۵). امام حسین(ع) در وصف این سوره می‌فرماید: "اگر سوره حمد را هفت بار بر مرده قرائت کردی و روح در او دمیده شد، تعجب نکنی" (بحرانی، ۱۴۱۶، ص ۹۶). این احادیث اشاره به تاثیر شگرف تلاوت این سوره بر سازندگی شخصیت انسان دارد.

یونگ (۱۹۲۷) بر خلاف فروید معتقد است رشد شخصیت قطع نظر از سن هرگز متوقف نمی‌شود. اگر چه خود به تدریج در دوران کودکی شکل می‌گیرد و بلوغ مرحله مهمی برای شکل گیری شخصیت است، ولی حتی در ۳۵-۴۰ سالگی هم رشد و نمو جدیدی صورت می‌گیرد و هر چه بینش و نگرش متعالی تر باشد، دستیابی به خود آگاهی و فردیت یافتگی متکامل تر خواهد بود (شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۰۹).

از دیدگاه مکتب اسلام نیز شخصیت یک مجموعه تحول پذیر است، هر چند تأثیرات عمیق و شگرف والدین، معلمین و اجتماع را نمی‌توان در پایه ریزی شخصیت نادیده گرفت (احمدی، ۱۳۶۸، ص ۸۴). پس تلاش برای کسب معرفت در هر لحظه از عمر می‌تواند به شکوفایی شخصیت فرد بیانجامد. در این راستا بیشترین سفارشات اولیای دین در رابطه با خود مراقبتی مداوم در جهت سلامتی و تعالی شخصیت افراد، مربوط به بحث نماز است. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: "آگاه باشید نماز سفره گسترده خدا در زمین است که خداوند آن را روزی پنج بار برای اهل رحمتش گوارا نموده است" (زرگری، ۱۳۸۸). به نظر روانشناسانی مانند واتسون "شخصیت مجموعه سازمان یافته‌ای از عادات است" و تکرار و تمرین عادات نیک به برقراری شخصیتی سالم می‌انجامد (برک، ۱۳۸۶، ص ۸۷). بنابراین انجام فریضه نماز که ستون دین خوانده شده، می‌تواند یک تمرین کارآمد در جهت کسب خصلتهای نیک و حذف خصوصیات ناپسند باشد امیرالمومنین علی(ع) می‌فرماید: گروهی خدا را به خاطر رغبت به پاداش عبادت می‌کنند؛ این، عبادت تاجران است؛ گروهی از روی ترس خدا را عبادت می‌کنند که عبادتشان، عبادت بندگان است؛ و گروهی نیز برای شکر و سپاس از خدا او را عبادت می‌کنند که عبادت آنها، عبادت آزادگان است (شریف الرضی الموسی، ۱۳۷۶، ص ۲۷۳). از آنجا که تغییرات جسمانی، روان شناختی و اجتماعی شگرفی در دوره نوجوانی بروز می‌کند، روانشناسان معمولاً نوجوانی را دوره ای بحرانی برای رشد و هویت یابی می‌دانند (Erikson, 1968) و این که دین اسلام از هنگام بلوغ نماز را مهمترین واجبات دین شمرده، به خاطر تأثیرات مهم آن در شکل گیری شخصیت در این مقطع حساس از دوره

## روش پژوهش

در این پژوهش تفسیر آیات سوره مبارکه حمد به تفصیل از منابع مختلف دینی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین تعاریف مختلف شخصیت و مولفه‌های ساختار شخصیت از منابع مختلف روانشناسی تحقیق شد و در نهایت تفسیر سوره حمد از دیدگاه روانشناسی و نقش آن در ایجاد شخصیت سالم مورد تحقیق و تحلیل قرار گرفت.

## یافته‌های پژوهش

اگرچه قرآن مجید نکات نظری و عملی شخصیت را به کرات در آیات مختلف بیان کرده، ولی جالب توجه است که سوره حمد همه نکات مذکور را به شکلی جامع با ترتیبی علمی در خود جای داده است.

نتایج نشان داد پایه‌های اصلی ساختار شخصیت شامل نگرش و بینش در آیات اول تا چهارم، گرایش قلبی در آیه پنجم و شیوه منش و رفتار در آیات ششم و هفتم با ترتیبی علمی در سوره حمد جای گرفته است.

## بحث در باره یافته‌ها

روان‌شناسان کمال در عین اینکه تأثیر محرک‌های بیرونی، غریزه‌ها و کشمکش‌های دوران کودکی را بر شخصیت انسان نفی نمی‌کنند، آدمیان را دستخوش دگرگونی ناپذیر این نیروها نمی‌دانند. آنها به قابلیت گسترش و شکوفایی کمال خود و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است اعتقاد دارند (رشیدی نژاد، ۱۳۹۰). مزو نظریات جامعی در رابطه با شخصیت سالم دارد. او می‌گوید هدف از شناخت انسان، دست یافتن به شخصیتی سالم‌تر و تعریف و تبیین آن و توجه به استعدادهای پنهان وی و رها ساختن آنهاست تا پی ببرد چه اندازه برای شکوفایی، توانایی و استعداد دارد. به بیان مختصر، به نظر او آدمی باید بداند چه می‌تواند باشد نه اینکه فقط به این بپردازد که چه بوده و اکنون چه هست (مزو، ۱۳۷۷، ص ۹۱). در حقیقت نماز از دوران نوجوانی که دوره طلایی شکوفایی و شکل‌گیری شخصیت است، یک ممارست عالی در جهت رسیدن به هویت و شخصیت متعالی است. مسئله هویت‌یابی در دوران نوجوانی اهمیت

بسیار زیادی دارد (برک، ۱۳۸۶، ص ۶۴). هویت‌یابی در نوجوانان با ماهیت و کیفیت انواع جهت‌گیری‌های مذهبی، ارتباط تنگاتنگی دارد. در سوره حمد انسان پس از شناخت خدا و موقعیت خودش در جهان هستی، به این می‌رسد که چه می‌تواند باشد و چگونه به آن دست یابد. این موضوع به ترتیب در سه بخش اعتقاد نظری، قلبی و عملی به چشم می‌خورد.

## اعتقاد نظری

### (بسم الله الرحمن الرحيم) به نام خداوند بخشنده مهربان

یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به هویت و تمایز در شخصیت است اینکه بداند کیست و از کجاست و به کجا تعلق دارد و مبدا او کدام است؟ در تعیین هویت فرد و پاسخ به این نیاز ذاتی بشر، قرآن اولین کلمه را با "بسم الله" شروع می‌کند تا انسان را به یک مبدا ازلی و ابدی و قدرتمند متصل کند. کلمه الله ازاله به معنای معبود مطلق مشتق شده است. در معنای "بسم الله" امام رضا(ع) می‌فرماید: "من خود را به داغ و علامتی از علامتهای خدا داغ می‌زنم و آن داغ عبادت است تا همه بدانند که من بنده چه کسی هستم" (طباطبایی، ۱۴۱۷، ص ۳۶) و این همان تعیین شخصیت و دادن هویت به انسان است تا از سردرگمی‌ها و بحران هویت نجات پیدا کند. اریک فروم داشتن یک مورد قابل تقدیس و پرستش را یک عامل مهم برای دستیابی به روانی سالم می‌داند (شولتز، ۱۳۹۱، ص ۱۹۹)

در ادامه به این موضوع پرداخته می‌شود که این اتصال به مبدا الهی منحصر به افراد خاصی نیست بلکه همه موجودات شامل این اتصال هستند. و این معنایی است که همه تفاسیر در مورد کلمه "الرحمن" اشاره کرده‌اند. رحمن اشاره به رحمت عام پروردگار به کاینات دارد و یادآوری اینکه عالم تحت حمایت و محبت او در گردش است که البته عدالت او نیز در این بیان مستتر است. اما این به معنای ایستا بودن شخصیت انسان نیست بلکه قرآن سعی در ایجاد حرکت رو به رشد در فرد دارد، لذا با کلمه "الرحیم" باین نکته اشاره دارد که نوعی رابطه خاص بین خالق و مخلوق است که برای

صفات انسانی متعالی است و عالیترین سطح آن ارزشهای خداگرایی و عرفانی است (رشیدی نژاد، ۱۳۹۰).

### الرحمن الرحیم) بخشنده به تمام عالم و بخشنده به بندگان خاص

مدارا و عفو از مهم ترین عوامل ارتباط و اتصال پایدار با افراد است (ایروانی، جواد، ۱۳۸۴، ص ۱۵۱). همانطور که قبلاً ذکر شد رحمن مختص است به افاضه تکوینی که هم مؤمن و هم کافر را شامل می شود و رحیم هم افاضه تکوینی و هم تشریحی (هدایت و سعادت) را شامل شده و مختص مؤمنین است. البته این تاکید بر رحمت خداوند منجر به ایجاد یک نیروی جاذبه برای اتصال به خدا و حتی پیوند دل‌های مؤمنین نیز می شود (میزان - ص ۳۸) (۶).

### (مالک یوم الدین) صاحب حقیقی روز جزا و حسابرسی است

”مالک یوم الدین“ فرمانروایی مطلق خدا در روز جزا را بیان می کند و اینکه هیچ کس در آن روز مالک چیزی نیست و امر او جاری و نافذ است و هر کس آنچه را در دنیا کاشته است درو خواهد کرد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ص ۳۵). این مطلب هدف گذاری مسیر حرکت انسان را در جریان حیات مشخص می کند. یونگ (۱۹۳۰) نیز معتقد است که رسیدن به خویشتن یافتگی یا خود شکوفایی مستلزم جهت گیری به سوی آینده است و داشتن یک غایت و هدف نهایی، کمک شایانی به سلامت روان فرد می کند. به نظر او شخصیت تک بعدی و صرفاً مادی در غرب منجر به بیماری گسستگی می شود. او شخصیت را یک مجموعه پویا و تحول پذیر می داند (شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۲۴).

به طور کلی اعتقاد به معاد تاثیر بسیار عمیقی بر شخصیت انسان دارد از جمله:

۱. اصلاح نگرش انسان به دنیا: اعتقاد به معاد، بینش انسان را به عالم هستی وسعت می بخشد و همت او را بلندمرتبه تر از آن می گرداند که بخواهد به تعلقات دنیوی و مادی خشنود شود. در حقیقت به فراخور این وسعت در بینش، شخصیت انسان نیز تحولی عمیق پیدا می کند. ژان ژاک روسو در یکی از پنندهای حکیمانه خود به فرزندش

رسیدن به آنها باید تلاش ویژه صورت گیرد و این نوع رابطه، عمومی نیست. به عبارتی رحیم اشاره به محبت و بخشندگی خاص او نسبت به بندگان درستکار و مومن دارد که باعث یادآوری مسیر صحیح زندگی جهت دریافت محبت خاصه اومی شود (مکارم، ۱۳۷۴، ص ۲۶)، (تهرانی، ۱۳۸۴، ص ۴۵)، (طباطبایی، ۱۴۱۷، ص ۳۶). نیاز به محبت و گذشت و بخشش از نیازهای اساسی انسان برای رسیدن به آرامش است (ایمانی فر، حمیدرضا، ۱۳۹۱، ص ۱۴۹).

### (الحمد لله رب العالمین) سپاس تنها مخصوص پروردگار جهانیان است

در ”الحمد لله“ وجود ال یعنی هر ثنا و ستایشی مخصوص ذات اوست و انسان باید بداند تمام نعمتها و موفقیت‌های زندگی مرهون خواست و اراده اوست. لازم به ذکر است که حمد از شکر کاملتر است. در حقیقت حمد هم شکر و سپاسگزاری از نعمتهاست و هم مدح و ستایش جمال و بزرگی خداوند است (تهرانی، ۱۳۸۴، ص ۴۵). در اینجا برای توصیف ”الله“ از ”رب العالمین“ استفاده می کند که اشاره به هر جهان که در تصور ما باشد یانباشد، دارد و به بیانی وحدانیت مطلق خداوند را عنوان می کند (مکارم، ۱۳۷۴، ص ۲۳). همچنین علاوه بر تعیین هویت فرد، قرآن در صدد توجه دادن فرد به محیط پیرامون وی می باشد. یعنی اولاً همه چیز مبدا دارد و ثانیاً انسان و همه آنچه در پیرامون اوست، مبدأش یکی است و آن هم خداوند متعال است. در روانشناسی شخصیت سالم نیاز به مربوط بودن یعنی عدم قطع ارتباط با طبیعت و اتصال به یک موقعیت دیگر علی‌رغم ماهیت غیر ارادی تولد و مرگ امری ضروری محسوب می شود (شولتز، ۱۳۹۱، ص ۱۹۹).

به اعتقاد مزلو افراد خود شکوفا بدون هیچ استثنایی سرگرم آرمان‌هایی هستند که خارج از وجود خودشان و در چیزی بیرون از آنها وجود دارد. همگی به طریقی عمرشان را در جست‌وجوی یافتن چیزی سپری می کنند که آنها را ارزش‌های ”بودن“ می نامد، یعنی ارزش‌های غایی که درونی هستند و در پس آنها ارزش غایی دیگری متصور نیست (مزلو، ۱۳۷۷، ص ۹۱). این ارزشها ویژگی تمایز دهنده

امیل می‌گوید: "من که می‌دانم فناپذیر هستم چرا در این جهان برای خود دلبستگی‌هایی ایجاد کنم؟.. پس اگر می‌خواهی خوشبخت و عاقل زندگی کنی قلب خود را فقط به زیباییهای فناپذیر وابسته نما... در این صورت حتما خوشبخت خواهی شد..." (ژان ژاک روسو، ۱۳۴۷، ص ۵۴۷).

۲. کنترل غرایز و شهوات: امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: "به هنگام تصمیم بر کارهای زشت، مرگ را که نابودکننده لذتها و مکدرکننده شهوت و قطع کننده آرزوهاست به یاد آورید" (نهج البلاغه، ۹۹). "در زندگی دنیا هم آرزوهای بلند و هم یأسهای عمیق در کمین انسان نشسته اند و هر دو کشنده اند و هر دو تهدیدکننده زندگی اند، و آنچه هر دو را در بند می‌کند، یاد مرگ است. یاد مرگ هم بر «آمال» و هم بر «آلام» که هر دو بی حد جلوه می‌کنند، حد می‌زند و آنها را کوچک نشان می‌دهد و تاب و طاقت آدمی را افزایش می‌دهد و او را بر ادامه زندگی قادر می‌سازد" (باقری، ۱۳۶۸، ص ۸۵).

۳. شهامت و شجاعت: به گفته ویلیام جیمز: "آدمی به این اعتقاد نیاز دارد که در ورای این عالم محسوس، عالم دیگری وجود دارد که غرق در معنویت است و همین اعتقاد است که سبب می‌گردد تا به افرادی که بدان پایبند هستند در برابر حوادث نیرو و قدرتی عظیم ارزانی دارد" (اراده الاعتقاد، ص ۱۳۱).

۴. دلگرمی و آرامش و احساس امنیت: یکی از نیازهای اساسی انسان طبق نظر مزلو احساس امنیت است (شولتز، ۱۳۹۰، ص ۳۴۶). در خصوص این احساس باید گفت انسان درباره آنچه مربوط به تلاش خودش است شک و تردید ندارد. آنچه که انسان را به اضطراب و نگرانی می‌کشاند، مواردی است که آدمی تکلیف خویش را درباره آنها روشن نمی‌بیند. آیا کار خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ اینجاست که دلهره و اضطراب در مهیب ترین شکلها رخ می‌نماید. در حقیقت وقتی تکلیف انسان با خودش روشن است، اضطرابی به او دست نمی‌دهد؛ زیرا اضطراب از شک و تردید پدید می‌آید (مطهری، ۱۳۵۸، ص ۴۲).

در نهایت ایمان به معاد، ریشه یأسها و نومیدها را که آفت جان انسانهاست می‌سوزاند زیرا یادآوری آن دادگاهی

که عدالت محض بر آن حکمفرماست و ابرار و اشرار در آن به مقتضای اعمالشان ثواب یا عقاب می‌بینند، برای مؤمنان، آرامش خاطر و بهجتی وصف ناشدنی به ارمغان می‌آورد. به طور کلی در اسلام، انگیزش بر سه اصل ثواب، عقاب و محبت استوار است و اساس ایمان در این سه اصل خلاصه می‌شود (جمعی از نویسندگان، ۱۳۷۲، ص ۱۷۷).

به طور خلاصه آیات فوق (یک تا چهار) وحدانیت و قدرت مطلق و همه جانبه خالق یکتا را به انسان گوشزد می‌کند و به او یادآوری می‌کند که از کجا آمده، امور او در عالم هستی تحت اداره و تدبیر کیست و در نهایت پس از طی مسیر زندگی به کجا خواهد رفت. در این آیات، توحید، عدل خداوند و معاد یعنی مسیر آفرینش از ازل تا ابد و از مبدأ تا مقصد مطرح می‌شود. یعنی بخش بینش و نگرش (یکی از پایه‌های شخصیت) بر اساس اصول دین عنوان شده است. جهت گیری مذهبی اهمیت زیادی در انگیزش و جهت گیری درونی (Lavric & Flere, ۲۰۱۱, p. ۲۱۷, ۲۲۹) دارد.

### اعتقاد قلبی:

در اینجا پس از تثبیت پایه‌های اعتقادی، بخش احساسی و قلبی از اصول ساختار شخصیت مطرح می‌شود.

### (ایاک نعبد و ایاک نستعین) تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌جوییم.

در این آیه خداوند از ضمیر شخص سوم به مخاطب تغییر می‌یابد و یک ارتباط مستقیم و بی واسطه بین مخلوق و خالق شکل می‌گیرد. در اینجا انسان عبودیت مطلق را مستقیماً به خداوند اظهار کرده و از هر چه غیر اوست رها می‌شود (مکارم، ۱۳۷۴، ص ۴۲). کارن هورنای (۱۹۳۷) اضطراب اساسی را مفهوم بنیادی نظریه شخصیت می‌داند. این اضطراب "احساس فراگیر مخفیانه و فزاینده تنهایی و درماندگی در جهان متخاصم" تعریف شده است و ریشه انواع روان رنجوریهاست. او مکانیسم‌های دفاعی به کاررفته برای رهایی از این اضطراب را شامل موارد زیر می‌داند: ۱. کسب محبت از دیگری ۲. سلطه پذیری یعنی پیرو و مطیع خواسته‌های دیگری شود ۳. متکی نبودن به دیگران ۴.

**اعتقاد عملی:**

در اینجا به بخش سوم ساختار شخصیت یعنی منش و رفتاری می پردازد.

**(اهدنا الصراط المستقیم) ما را به راه راست هدایت فرما**

راه راست بیانگر چارچوب جهت گیری صحیح برای رهایی از سردرگمی و افسردگی است. اریک فروم (۱۹۵۵) داشتن هدف و مسیر مشخص را از ملزومات شخصیت سالم می داند (شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۹۹). راه مستقیم یعنی مسیر میانه روی، اعتدال و احتراز از هر نوع افراط و تفریط چه در عقیده و چه در اخلاق و عمل (قرآنی، ۱۳۸۸، ص ۳۱). هدایت الهی بر چند قسم است: اول هدایت تکوینی که همه موجودات جهان را شامل می شود. دوم هدایت عقلی که در آن انسان از طریق عقل و تفکر راه را می یابد. سوم هدایت تشریحی که توسط پیامبران انجام می شود. چهارم هدایت خاص که موجب مراحل عالییه ای در خصوص مؤمنان می شود (جعفری، ۱۳۷۶، ص ۲۶). بنابراین تکامل و تعالی درجات و مراتبی دارد و انسان هر چه این پله های ترقی و کمال را بیشتر طی کند سعادت بالاتری را کسب خواهد کرد (تهرانی، ۱۳۸۴، ص ۴۵).

روان شناسان کمال نیز تنها به بهنجار بودن نمی اندیشند، بلکه می گویند باید به سطوح عالی تر کمال انسانی و فراسوی بهنجاری دست یافت و تمام استعداد های بشری را به فعلیت رساند (شولتز، ۱۳۶۶، ص ۸۷). اریک فروم دارا بودن چارچوب جهت گیری و نیاز به تعالی را از عوامل اصلی خلاقیت و تکامل می داند (شولتز، ۱۳۹۱، ص ۱۹۹).

**(صراط الذین انعمت علیهم) راه کسانی که به آنان نعمت داده ای****(غیرالمغضوب علیهم ولا الضالین) نه راه غضب شدگان و نه راه گمراهان**

ایجاد تهییج و تحریک برای حرکت رو به جلو یکی از شیوه های مهم علمی در خصوص شخصیت سالم است (شولتز، ۱۳۹۱، ص ۱۹۹). این آیات هم اراده و اختیار انسان را در انتخاب راه زندگی نشان می دهد و هم در بعد عملی

کسب قدرت که با دستیابی به موفقیت و برتری، احساس امنیت از دست رفته خود را باز می یابد (شولتز، ۱۷۷، ص ۱۳۹۱).

در این آیه نیز آزادی از بندگی غیر خدا و توکل و استعانت از قادر مطلق به آدمی آرامش، انگیزه و قدرتی وافر برای گام گذاشتن در مسیر زندگی می بخشد. جالب اینکه در بخش اعتقاد نظری بیان مؤکد بخشندگی و مهربانی خداوند باعث آرامشی درونی می شود تا بتواند هر چه بیشتر ایمان خود را به معبودش ابراز کند و به او تکیه کند. حضرت علی (ع) عبادت کنندگان را به سه گروه تقسیم می کند: برخی به دلیل ترس از جهنم، برخی به شوق بهشت، و گروهی نیز به علت عشق به خداوند، عبادت می نمایند. (مازندرانی، ۱۴۲۱ق، ص ۲۵۷). بر همین اساس است که افراد دارای جهت گیری درونی مذهبی، بدون توجه به پاداش ها، از روی شناخت و رضایت درونی به سوی خدا گرایش دارند (Tiliopoulos et al, 1967, p. 1609). این نوع علاقه، بسیار دارای اهمیت است. در حوزه روان شناسی، آلپورت در سال ۱۹۵۰، نخستین بار جهت گیری مذهبی را به دو صورت درونی و بیرونی مطرح کرد. جهت گیری مذهبی درونی در کسانی دیده می شود که به امور مذهبی اساساً به دلیل کسب لذت و رضایت درونی و بر مبنای ارتباطی کاملاً شناختی و خصوصی با خداوند گرایش دارند (Allport, 1967).

لازم به ذکر است در این آیه فعل جمع "می پرستیم و کمک می خواهیم" بسیار زیبا به بشریادآوری می کند که موجودی اجتماعی است و او را در عین عبادت خالصانه از انزوای طلبی باز می دارد. به عبارت دیگر در عین این که به خدا متصل می شود، خود را آمیخته با سایر بندگان می یابد و از خود بینی و استکبار فاصله می گیرد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ص ۳۸). اریک فروم نیار به ریشه دار بودن یعنی اتصال، هماهنگی و احساس برادری با دیگران را از ملزومات اصلی دستیابی به شخصیت سالم می داند (دوان شولتز، ۱۳۹۱: ۱۹۹). ابعاد هویت فردی، جمعی و اجتماعی، پیش بینی کننده جهت گیری مذهبی درونی اند، البته از میان تمام ابعاد هویت، هویت فردی مهمترین پیش بینی کننده جهت گیری مذهبی بیرونی است (مساح، ۱۳۹۱).

به انسان یادآوری می‌کند در منش و رفتار خود از انسانهای نیکوکار الگو بگیرد. نیاز به تقویت مثبت و منفی در امر آموزش و نیز الگوبرداری از انسانهای پیشرو از نکات مهم روانشناسی تربیتی است (آگاه و همکاران، ۱۳۹۳)، این موارد در آخرین آیه درعین اختصار بسیار کامل بیان می‌شود، شامل: انعمت علیهم (پرهیزگاران)، مغضوبین (متخاصمان) و ضالین (گمراهان). در این آیه تصریح شده است که انسانها بر سه گروه هستند. گروه اول در مسیر مستقیم حرکت می‌کنند و دو گروه دیگر از این مسیر منحرف شده‌اند، مغضوبین کسانی هستند با قوانین الهی عناد دارند و ضالین کسانی هستند که راه درست را از دست داده و گمراه شده‌اند. قرآن در توصیف (انعمت ..) در جای دیگر می‌فرماید: "نعمت داده شدگان شامل پیامبران و رهبران صادق و راستین و جانبازان و شهیدان راه خدا و افراد صالح بوده و اینان رفیقان خوبی هستند" (نساء / ۶۹). این مطلب در درجه اول نشان می‌دهد که ارزش انسانها بر مبنای شخصیت آنهاست و در درجه بعد با معرفی شخصیت‌های مثبت و منفی جامعه، به انسان هشدار می‌دهد که الگوی خود را در زندگی در راستای معیارهای واقعی و تکامل آفرین انتخاب کند (قرآنی، ۱۳۷۶: ۳۷/۱)، (جعفری، ۱۳۷۶، ص ۲۹).

مزلو برای رسیدن به شخصیت سالم، بررسی سلامت روان در انسان‌های به غایت سالم را پیشنهاد کرده است، از این رو می‌گوید به این منظور باید بهترین، سالم‌ترین و بالغ‌ترین نمونه‌های بشری را برای مطالعه بر روی انسان برگزید و اگر می‌خواهیم بدانیم انسان چقدر توان دویدن دارد، نباید به سراغ افراد لنگ و پاشکسته برویم، بلکه باید به سراغ بهترین دوندگان رفت (شولتز، ۱۳۶۶، ص ۸۷).

مجدداً در این بخش از آیات هم عبارت جمع "مارا به راه راست هدایت فرما" نشان از روح جمع‌گرای اسلام، درعین بها دادن به شخصیت فردی، دارد. درباره هویت جمعی، به اهمیت حضور و تعلق با جمعی از افراد و داشتن احساسات مشترک اشاره می‌شود می‌شود این خصوصاً در دوره نوجوانی اهمیت ویژه ای دارد. (Ogbu, 2004). و این خصوصاً در دوره نوجوانی اهمیت ویژه ای دارد. آدلر (۱۹۱۲) انسان را موجودی اجتماعی دانسته و احساس حقارت و یک انگیزش

از پایین به بالا را نیروی محرکه انسان جهت تلاش برای برتری و حرکت در مسیر کمال می‌داند (کریمی، ۱۳۸۳، ص ۹۲). در این آیات نیز انسان ابتدا جمعی بودن خودش را متذکر شده و سپس با یادآوری افراد موفق اشتیاق و انگیزه ای پیدا می‌کند تا برای ارتقاء شخصیت خود گام بردارد.

در نهایت نتایج پژوهش با نظریات علمای بزرگ قرن حاضر نیز همخوانی دارد. حضرت امام خمینی (ره) در تفسیر سوره حمد می‌فرماید که "در سوره حمد به تفصیل تا مالک یوم الدین خالص برای حق است (آیه ۱ تا ۴)". در مرحله بعد می‌فرماید: "پس سالک، خود و آنیت و آنایت خود را یکسره تقدیم ذات مقدس کند." (آیه ۵). در مرحله سوم "هدایت خود را که هدایت مطلقه است به صراط مستقیم انسانیت، ..... و نه حد افراط و تفریط که مغضوب علیهم و ضالین است، طلب کند" (آیات ۶ و ۷) (امام خمینی، ۱۳۷۵). در مجموع بررسی تفاسیر مختلف آیات سوره حمد نشان می‌دهد همه که نکات کلیدی مرتبط با شخصیت سالم در آن موجود است. اریک فروم (۱۹۵۵) برای احساس امنیت گریز از تنهایی (و در عین حال آزادی و وابسته نبودن انسان شش نیاز را در درون بشر مطرح کرده است و رفع این نیازها را لازم رسیدن به شخصیت سالم می‌داند شامل:

۱. نیاز به مربوط بودن یعنی عدم قطع ارتباط با طبیعت و اتصال به یک موقعیت دیگر علیرغم ماهیت غیر ارادی تولد و مرگ.
  ۲. داشتن یک مورد قابل تقدیس و پرستش
  ۳. نیاز به ریشه دار بودن یعنی اتصال، هماهنگی و احساس برادری با دیگران.
  ۴. نیاز به تعالی که منجر به حفظ خلاقیت و گرایش رو به جلو می‌شود.
  ۵. دارا بودن چارچوب جهت گیری
  ۶. وجود تهییج و تحریک برای حرکت رو به جلو.
- به عقیده او مغز این مولفه‌ها را لازم دارد تا سطوح متعالی عملکرد خود را حفظ کند (شولتز، ۱۳۹۱، ص ۱۹۹)، همه این مولفه‌ها به شکلی جامعتر در سوره حمد به چشم می‌خورد.
- علاوه بر این توجه سوره حمد به بعد اجتماعی انسان



پایان عمر، تأثیر بسزایی داشته باشد.

### نتیجه گیری

ارزش و منزلت انسان در گرو شخصیت اوست. در چند دهه گذشته روانشناسی شخصیت و ارتباط آن با مذهب یکی از مباحث مورد توجه روانشناسان بوده است. در مکتب اسلام نماز به خاطر تاثیر فوق العاده ای که در سازندگی شخصیت افراد دارد، به عنوان ستون دین معرفی شده است و سوره حمد از ارکان مهم آن است.

پژوهش حاضر نشان داد سوره حمد با وجود اختصار، به شکلی خلاقانه پایه‌های اصلی ساختار شخصیت را در خود جای داده است، آیات یک تا چهار (تا انتهای مالک...) مبدا یعنی خالق جهان، یکتایی، بخشنده‌گی و عدل او و مقصد آفرینش (رستاخیز) را مطرح می‌کند و به این وسیله شناخت عقلانی انسان را در رابطه با توحید و معاد تثبیت می‌کند، او را از سردرگمی و تنهایی می‌رهاند و چارچوب و جهت زندگی را نشان می‌دهد. در آیه پنجم (ایاک...) اتکاء و اتکال خالص و بی واسطه انسان با خداوند، بعد عاطفی و توانمندی او را تقویت کرده و او را از وابستگی به دیگران می‌رهاند. در آیات ششم و هفتم (اهدنا...) به ارتقاء منش و رفتار انسان بر اساس الگو گرفتن از انسانهای پیشرو و راهبر (انبیا و اولیا) کمک می‌کند و با معرفی سرنوشت ناگوار مغضوبین (معاندین با خدا) و ضالین (گمراهان) او را از انحراف از مسیر مستقیم بر حذر می‌دارد و به او انگیزه ای والا در جهت تکامل و تعالی همراه با نشان دادن خط مشی صحیح می‌بخشد. ضمناً استفاده از ضمیر جمع (ایاک.. واهدنا..) روح برادری و برابری اجتماعی را در بشر تقویت می‌کند و او را از به حضور در جمع تشویق می‌کند.

بنابراین با توجه به اینکه شخصیت یک پدیده پویا و تحول پذیرمی باشد، انجام فریضه نماز از دوران بلوغ و تکرار شبانه روزی سوره حمد، می‌تواند تأثیر بسزایی در شکل گیری شخصیت و جلوگیری از انحرافات اخلاقی و اجتماعی داشته باشد. همچنین این امر در حالی که به ایجاد و ارتقاء یک شخصیت سالم در فرد نمازگزار کمک می‌کند، او را از انزوا طلبی بازداشته و به مشارکت در فعالیت‌های

نقش ویژه ای در سازندگی شخصیت وی دارد. بر اساس نظریه هویت اجتماعی (Turner, 1985, p. 121) ، هویت انسان دارای دو بعد فردی و اجتماعی است (بارون و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۲۵۲). تاجفیل و ترنر (Tajfel, & Turner, 1986, p. 11) هویت فردی را نشان دهنده تفاوت‌های فردی، و هویت اجتماعی را نشان دهنده شباهت‌های فردی (شامل خودپنداره و عزت نفس) می‌دانند. در این دیدگاه، هویت اجتماعی شامل دانش افراد از تعلق به گروه اجتماعی خاص است. نموده‌های این هویت را می‌توان در تعلقات قومی، مذهبی و نژادی مشاهده کرد در طیف هویت شخصی، اندیشیدن درباره خود به عنوان یک فرد وجود دارد؛ و در انتهای دیگر در هویت اجتماعی، اندیشیدن درباره خود به عنوان عضوی از یک گروه وجود دارد (بارون و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۲۵۲). ابعاد هویت فردی، جمعی و اجتماعی، پیش بینی کننده جهت گیری مذهبی درونی اند و هویت فردی مهمترین آنها است. هویت فردی به معنای شناخت فرد از ماهیت وجودی خویش است و اساسی ترین و مهم ترین مرحله رشد به شمار می‌رود. به گونه ای که حضرت علی (ع) لازمه شناخت خدا را خودشناسی می‌دانند (مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۲).

از دیدگاه پژوهشگران اسلامی ملاکهای سلامت روانی مشتمل بر موارد زیر است:

۱. هشیار و خودآگاه زیستن
۲. شناخت واقعیت و پذیرش
۳. در حال زیستن
۴. پویا و متکامل زیستن
۵. در جمع زیستن.
۶. با خدا زیستن و تواب بودن (احمدی، ۱۳۶۸: ۲۰۴).

مرور سوره حمد نیز نشان می‌دهد که همه این نکات روانشناسی در آن مستتر است.

در نهایت یافته‌های این پژوهش نشان داد که سوره حمد حاوی نکات کلیدی و ارزنده ای در مقوله روانشناسی شخصیت می‌باشد. بنابراین با توجه به تکرار آن در نمازهای یومیه می‌تواند در پیشگیری و درمان اختلالات روحی- روانی و نیز تشکیل و تثبیت شخصیت سالم از اوان نوجوانی تا

اجتماعی ترغیب می‌کند.

امید است بیان زوایای مختلف علمی، عرفانی و عملی این سوره مبارکه، توجه به امر نماز را افزایش داده و به نوبه خود باعث ارتقاء شخصیت افراد و نهایتاً سلامتی، ایمنی و تعالی جامعه شود.

منابع:

۱. قرآن کریم
۲. نرمان، ل. مان، اصول روان‌شناسی، ترجمه محمود صناعی، تهران، فرانکلین، ۱۳۴۹.
۳. اسمیت، ادوارد و همکاران، زمینه روانشناسی ادوارد و اتکینسون، ترجمه محمود ساعتچی، تهران، گپ، ۱۳۸۶.
۴. طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۰، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
۵. جعفری، اکرم، کاوشی در شخصیت در پرتو قرآن و حدیث، مجله اخلاق و تربیت، جلد ۲۷، تهران، طوبی، ۱۳۸۷.
۶. نجفی، محمدجواد و همکاران، تفسیر آیات انسان شناسی و نقش آن در شناخت درمانی افسردگی، فصلنامه مطالعات تفسیری، ج ۱۶، تهران، ۱۳۹۲.
۷. یداله پور، بهروز و همکاران، روانشناسی شخصیت سالم از منظر قرآن، مجله دین و علم، تهران، ۱۳۹۰.
۸. احمدی، علی اصغر، روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلام، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۸.
۹. شریف الرضی الموسوی، محمد بن الحسین، نهج البلاغه، ترجمه سید علی نقی فیض الاسلام، تهران، فقیه، ۱۳۷۶.
۱۰. شولتز، دوان، روانشناسی شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، ارسباران، ۱۳۸۹.
۱۱. برک، لورا، روان شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۶.
۱۲. ایمانی فر، حمیدرضا و همکاران، بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم، انسان پژوهی دینی، شماره ۲۷، تابستان و پاییز ۱۳۹۱.
- ۱۳.
۱۴. زرگری ملیحه، تأثیر نماز بر ابعاد شخصیتی و اعتماد به نفس جوانان، - سامانه جامع مدیریت، ۱۳۸۸.
۱۵. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱، قم، دفتر انتشارات اسلامی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
۱۶. تهرانی، میرزا جواد، تفسیر سوره حمد، تدوین دکتر محمد باقر نور الهیان، قم، بینات، ۱۳۸۴.
۱۷. بحرانی، سید هاشم؛ البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۱، تهران، بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ ق.
۱۸. شولتز، دوان و همکاران، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، ویرایش، تهران، ۱۳۹۱.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه، ج ۱، تهران، دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۷۴.

۲۰. رشیدی نژاد، حسین و همکاران، فرا انگیزش‌ها و ویژگی‌های افراد خودشکوفادر سرداران شهید استان کرمان، روانشناسی و دین، شماره اول، بهار ۱۳۹۰، ص ۲۲-۵
۲۱. مزلو، آبراهام هارولد، افق‌های والاتر فطرت انسان، ترجمه: احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷.
۲۲. ایروانی، جواد، مجله هیات و حقوق، شماره ۱۷، پاییز ۱۳۸۴
۲۳. برک، لورا، روان شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۶
۲۴. باقری، خسرو، نگاهی دوباره بر تربیت اسلامی، تهران، آموزش و پرورش تهران، ۱۳۶۸
۲۵. روسو، ژان ژاک، ۱۳۴۸، امیل، ع سبحانی، تهران، فرخی
۲۶. جیمز، ویلیام، اراده الاعتقاد، سیکولوجیة القصة فی القرآن، دارالاحیاء کتب العربیة، ۱۹۴۹
۲۷. نصری، عبدالله، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۱
۲۸. مطهری، مرتضی، انسان و ایمان، قم، صدرا، ۱۳۵۸
۲۹. جمعی از نویسندگان، «نگرشی بر مدیریت در اسلام» در مجموعه مقالات، تهران، مرکز آموزش دولتی، ۱۳۷۲
۳۰. مازندرانی، محمد صالح، شرح اصول کافی، ج ۱، تحقیق ابوالحسن شعرانی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۱ق
۳۱. مساح، هاجرو همکاران، بررسی رابطه ابعاد چهارگانه هویت و جهت گیری مذهبی درونی و بیرونی، روانشناسی و دین، سال پنجم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۱، ص ۶۹-۸۴
۳۲. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، تهران، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۸
۳۳. جعفری، یعقوب؛ کوثر، ج ۱، قم، هجرت، ۱۳۷۶
۳۴. آگاه، ژیل و همکاران، ارتقای همزمان یادگیری و رضایتمندی با آموزش مشارکتی، دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره هفتم، شماره پنجم، ۱۳۹۳
۳۵. شولتز، دو آن، روان شناسی کمال، ترجمه: گیتی خوشدل، تهران، نشر نو، ۱۳۶۶.
۳۶. کریمی، یوسف، روانشناسی شخصیت، تهران، پیام نور، ۱۳۸۳
۳۷. خمینی، روح الله (رهبر انقلاب و بنیان گذار جمهوری اسلامی ایران)، تفسیر سوره حمد، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۵
۳۸. بارون، رابرت و همکاران، روان شناسی اجتماعی، ترجمه یوسف کریمی، تهران، روان، ۱۳۸۸
۳۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳
35. Erikson, E. H. Identity: Youth and crisis. New York: Norton, 1968
36. Feist J. Feist G. Theories of personality, Boston : McGraw Hill Higher Education, 7th ed, ©2009, p:44
37. Funder, D.C. (2014). Weighing dispositional and situational factors in accounting for suicide terrorisms. Behavioral and Brain Sciences, 37, 367-36
38. Lavric, M, Flere. S., (2011), Intrinsic religious orientation and religious rewards: An empirical evaluation of two approaches to religious motivation. Rationality and Society. 23(2), p. 217– 233.
39. Tiliopoulos N et al., (1967), "The means and ends of religiosity: A fresh look at Gordon Allport's religious orientation dimensions", Personality and Individual Differences, 42 (8), p. 1609- 1620.
40. Allport, G.W., & Ross, J.M., (1967), "Personal religious orientation and prejudice". Journal of Personality and Social Psychology, p. 432- 443.
41. Ogbu. J.U., Collective Identity and the Burden Of "Acting White" in Black History, Community, and Education. The Urban Review, 36(1), 2004.
42. Turner, J. C., Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior. In E.J. Lawler (Ed.), Advances in group processes: Theory and research. vol. 2, pp. 77-121. Greenwich, CT: JAI Press, 1985.
43. Tajfel, H., & Turner, J. C. The social identity theory of intergroup behaviour. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), Psychology of intergroup relations . Chicago, IL: Nelson-Hall: 7-24, 1986.

# The role of Hamd sura in establishment of healthy personality

Jila Agah<sup>1\*</sup>, Javad Mahdavi Nasab<sup>2</sup>, Soheila Agah<sup>3</sup>

## Abstract:

The aim of this research is to know the impact of Hamd sura on personality. It is a descriptive-analytic study which has been collected from holy Koran, Islam traditions, religious references and psychological theories. In this article the various psychological and Islamic definitions of personality are explained and then the exclusive characteristics of Hamd sura are pointed. Afterwards, the interpretation of every verse is discussed in view of healthy personality psychology. The results showed that the main portions of personality structure have been placed in Hamd sura with a scientific arrangement, they include cognition in the the first to fourth verses, emotion in the fifth verse and behavior in the the sixth and seventh verses respectively. Repetition of this sura in daily praying, could be very effective in reduction of anxiety and establishment of healthy personality.

**Keywords:** Quran, Hamd sura, , Prayer, healthy personality, structure of the character

1. Assistant Professor, Department of Obstetrics & Gynecology, Faculty of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

2. MSc, Department of Islamic Sciences, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

3. MSc in psychiatry, Mashhad education office

\* Corresponding Author