



DOI: <https://doi.org/10.22034/isqs.2026.54434.2490>

Print ISSN: X2588-414

Online ISSN: X2783-5081

Pages: 114-132

Received: 2026.4.14

Accepted: 2026.7.7

Original Research

Conceptual Elucidation of Emotional Reconstruction and Inner Growth Based on the Guidance of Sūrat al-Ḍuḥā

Mohammad Mohammadisadr¹ 

Assistant Professor ,Department of Educational Administration, Farhangian University, Tehran, Iran

Yser Orooji² 

Assistant Professor, Department of Theology Education, Farhangian University, Tehran, Iran

Reza hajian hoseinabadi³ ✱

Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

Introduction

This study examines the teachings of Surat *al-Duḥa* concerning emotional reconstruction, inner growth, hope, and trust in divine support. In contemporary life, experiences such as anxiety, meaninglessness, and feelings of abandonment have become increasingly significant. The Qur'an,

¹ mohammadisadr@cfu.ac.ir

² y.orougi@cfu.ac.ir

³ hajian@pnu.ac.ir

especially the early Meccan surahs, offers important resources for understanding spiritual and psychological growth. Surat *al-Duḥā* is particularly notable because it addresses emotional distress through reassurance, remembrance of divine blessings, hope for the future, and ethical responsibility. The study aims to explain how this surah presents a model for overcoming hardship and rebuilding inner stability.

Materials & Methods

The research uses a qualitative approach based on qualitative content analysis following the framework of Graneheim and Lundman (2004). The primary data consist of the verses of Surat *al-Duḥā* along with classical and contemporary Qur'anic commentaries. Meaning units were identified, coded, categorized, and analyzed thematically. The extracted themes were also interpreted in relation to concepts from positive psychology, especially hope, meaning-making, and resilience.

Discussion & Results

The findings show that Surat *al-Duḥā* presents a gradual movement from emotional distress toward reassurance, hope, and ethical responsibility. The opening verses, referring to the brightness of day and the calmness of night, symbolize the possibility of emerging from hardship. The verse "Your Lord has neither forsaken you nor detested you" restores emotional security and counters feelings of abandonment.

The following verses emphasize hope and a positive future through divine promises of satisfaction and support. The remembrance of the Prophet's early life as an orphan, need, and guidance reframes past suffering as evidence of divine care and resilience. Finally, the last verses connect personal healing with moral responsibility by commanding kindness toward orphans and the needy and encouraging gratitude for divine blessings.

Overall, the surah presents an integrated model in which suffering leads not only to emotional recovery but also to meaning, self-confidence, gratitude, and social responsibility.

Conclusion

The study concludes that Surat *al-Duḥā* offers a coherent Qur'anic framework for emotional reconstruction and inner growth. The surah links reassurance, hope, meaning-making, and ethical action in a unified process of personal transformation. Its teachings demonstrate significant potential for interdisciplinary studies connecting Qur'anic interpretation with positive psychology and human development.

Keywords

Surat *al-Duḥā*, Emotional Reconstruction, Inner Growth, Hope, Meaning-Making, Resilience.



DOI: <https://doi.org/10.22034/isqs.2026.54434.2490>

شاپای چاپی X2588-414

شاپای الکترونیکی X2783-5081

صفحات: ۱۱۴-۱۳۲

دریافت: ۱۴۰۵/۱/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۵/۴/۱۶

مقاله پژوهشی

تبیین مفهومی بازسازی عاطفی و رشد درونی بر اساس آموزه‌های سوره‌ی ضحی

استادیار، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

محمد محمدی صدر^۴ 

استادیار، گروه آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

یاسر عروجی^۵ 

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

رضا حاجیان حسین آبادی^۶ *

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین آموزه‌های سوره ضحی در زمینه رشد درونی، بازیابی امید، خودباوری و اعتماد به حمایت الهی، و نیز تحلیل کارکرد این آموزه‌ها در مواجهه با تجربه‌های دشوار و احساس رهاشدگی، با رویکرد

⁴ mohammadisadr@cfu.ac.ir

⁵ y.orougi@cfu.ac.ir

⁶ hajian@pnu.ac.ir

کیفی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی بر اساس رویکرد گرانهم و لوندمن انجام شد. داده‌ها از متن سوره ضحی و منابع تفسیری مرتبط گردآوری و از طریق تقطیع معنایی، کدگذاری، مقوله‌بندی و استخراج مضامین تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که سوره ضحی فرایندی منسجم از عبور انسان از وضعیت دشوار به سوی آرامش، امید و مسئولیت‌پذیری ترسیم می‌کند. آیات آغازین سوره با فضا سازی معنایی مبتنی بر «ضحی» و «لیل»، زمینه فهم تجربه دشواری و گشایش را فراهم می‌سازد؛ سپس با نفی رهاشدگی، احساس اطمینان و اعتماد به حمایت الهی را تقویت می‌کند. در ادامه، با یادآوری الطاف پیشین و گشودن افق آینده، بستر بازیابی امید، بازخوانی تجربه زیسته و تقویت خودباوری فراهم می‌شود. همچنین آیات پایانی سوره نشان می‌دهد که رشد درونی در منطق این سوره، صرفاً به آرامش فردی محدود نمی‌شود، بلکه به کنش اخلاقی، توجه به نیازمندان و بازگویی نعمت الهی امتداد می‌یابد. بر اساس نتایج، سوره ضحی ظرفیت بالایی برای تبیین پیوند میان رنج، امید، معنا و مسئولیت اخلاقی دارد و می‌تواند در مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و مسائل مرتبط با رشد درونی انسان، به‌عنوان متنی راهگشا مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی

سوره ضحی، توسعه فردی، بازسازی عاطفی، امید و معنابخشی، تاب‌آوری

مقدمه

انسان معاصر، در بستر تحولات سریع اجتماعی، فرهنگی و فناورانه، با بحران‌هایی جدی چون فقدان معنا، اضطراب نسبت به آینده و خستگی معنوی روبه‌روست. این وضعیت نه تنها در سطح فردی، بلکه در سطوح اجتماعی و تربیتی نیز قابل مشاهده است. در نگاه علوم تربیتی، رشد و شکوفایی فردی، خودباوری و احساس توانمندی از ارکان اساسی تربیت و شکوفایی انسان به شمار می‌رود (حسین‌پورتنکابنی، ۱۳۹۹). از این منظر، فقدان معنا و ضعف خودباوری، از موانع مهم رشد همه‌جانبه‌ی انسان در نظام تربیتی اسلامی محسوب می‌شود. پژوهش‌های اخیر در حوزه‌ی تعلیم و تربیت اسلامی نیز نشان داده‌اند که مؤلفه‌هایی همچون امید به آینده، خودارزشمندی و تکیه بر حمایت الهی از محورهای اساسی در شکل‌گیری توسعه‌ی فردی هستند (رسولیان و همکاران، ۱۳۹۹). پژوهش‌های روان‌شناختی بین‌المللی به شکلی رو به رشد، بر اهمیت امید و معنا در زندگی تأکید کرده‌اند. مطالعه‌ای شامل شش پژوهش مستقل با بیش از ۲۳۱۲ شرکت‌کننده نشان داد، امید - حتی وقتی سایر احساسات مثبت کنترل

شده‌اند- به‌عنوان یک حالت عاطفی، پیش‌بینی‌کننده معناداری زندگی است (ادواردز^۷ و همکاران، ۲۰۲۵). در این پژوهش مشخص شد که امید بیش از شادی یا سپاس‌گزاری، نقش بنیادی در احساس معنادار بودن زندگی دارد. پژوهش دیگری نشان داد که میان معنا در زندگی و امید، رابطه معنادار وجود دارد؛ معنا می‌تواند میانجی رابطه میان افسردگی و امید باشد (سلام^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). در مطالعه‌ای روی دانشجویان ترکیه‌ای، معنا در زندگی و امید توانستند اثرات منفی استرس کرونا بر تاب‌آوری را تضعیف کنند (مرت^۹ و همکاران، ۲۰۲۱). یافته‌ها حاکی از آن است که در شرایط بحران یا عدم اطمینان (به‌ویژه در انسان معاصر) دو رکن معنا و امید بسیار حیاتی‌اند. به عبارت دیگر، انسان معاصر با نوعی فقر معنایی و کاهش امید در زندگی فردی مواجه است و روان‌شناسی رشد معاصر، باور به آینده (امید) و حس هدف‌مندی (معنا) را به‌عنوان دو عامل کلیدی برای ارتقای سلامت روان و توسعه‌ی فردی معرفی می‌کند. در کنار این مباحث، فرهنگ دینی - به‌ویژه قرآن کریم - به‌عنوان متنی وحیانی، منبعی غنی برای بازشناسی الگوهای رشد درونی و امیدآفرینی محسوب می‌شود. متون تفسیری و اخلاقی اسلامی، رشد معنوی را هم‌زمان با رشد روانی و تربیتی دانسته و بر ارتباط میان ایمان، امید و حرکت درونی تأکید دارند (جوادی آملی، ۱۳۸۹، جلد ۱۱: ۲۵۹). در این چارچوب، مطالعه‌ی سوره‌های مکی که در آغازین سال‌های بعثت نازل شده‌اند، می‌تواند شناختی ژرف از فرایند رشد روانی و معنوی در بستر وحی ارائه دهد. سوره‌های مکی، به‌ویژه در دوران آغازین بعثت، از حیث محتوا بر توحید، معاد، و تربیت درونی انسان تأکید دارند. مفسرانی چون طبری، زمخشری و طبرسی، این سوره‌ها را بنیان‌های تربیت ایمانی دانسته‌اند زیرا پیش از شکل‌گیری جامعه اسلامی در مدینه، پیام وحی در درجه نخست متوجه اصلاح فرد و ابعاد درونی انسان بود (خندان، ۱۴۰۱). در این مرحله، قرآن بیش از هر چیز می‌کوشد بینش، احساس و اراده‌ی انسان را دگرگون سازد؛ و این همان فرایندی است که در نظریه‌های مدرن توسعه فردی از آن به عنوان تحول در نظام باورها و معناها درونی یاد می‌شود. به تعبیر معرفت‌ویژگی بارز سوره‌های مکی، ایمان‌سازی است نه نظام‌سازی. یعنی وحی مکی با تربیت فردی آغاز می‌شود تا در مرحله‌ی مدنی به تربیت اجتماعی بینجامد (علاءالدین و ستوده نیا، ۱۴۰۰). در همین راستا، سوره‌هایی مانند علق، مزمل، مدثر و ضحی را می‌توان به عنوان نمونه‌هایی از تربیت معنوی فردی در عصر بعثت بررسی کرد.

⁷ -Edwards

⁸ -Salam

⁹ -Mert

سوره الضحی از جمله سوره‌های مکی است که در دوره‌ای از وقفه در نزول وحی بر پیامبر (ص) نازل شده و از لحاظ معنایی و تربیتی واجد اهمیت ویژه است. این سوره با آغاز سوگند به «الضحی» (روشنی روز) و «اللَّیْلُ إِذَا سَجَى» (شب آنگاه که آرام گیرد) و سپس تصریح به این که «مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى» (پروردگارت نه تو را وا گذاشته و نه خوار کرده است) نشان می‌دهد که مخاطب، در شرایط احساسِ رهاشدگی معنوی و اضطراب، مورد لطف و توجه الهی واقع شده است (علیخانی و همکاران، ۱۴۰۳). از منظر تربیتی و توسعه فردی، این عنوان بدل امیدبخش تلقی می‌شود؛ زیرا نخست، فضایی از «تسلی الهی» فراهم می‌آورد و مخاطب را از حالت انفعال به بازشناسی عنایت‌های الهی سوق می‌دهد. در ادامه، سوره به یادآوری سه نعمت الهی در ۳ آیه ششم تا هشتم می‌پردازد: «أَلَمْ يَجِدَكَ يَتِيمًا فَآوَى»، «وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى» و «وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى» (صالحی‌زاده و شعاعی، ۱۴۰۲). این یادآوری، ریشه در فرایند توسعه فردی دارد؛ زیرا یکی از مراحل بنیادین رشد درونی، بازخوانی تجربه‌های گذشته و کشف معنا در مسیر زندگی است. انتخاب سوره الضحی برای این پژوهش از چند جهت مورد توجه است؛ نخست آن‌که بنابر گزارش‌های تفسیری و روایی، این سوره در مقطعی نازل شده که وقفه‌ای در نزول وحی گزارش شده بنا بر گزارش‌های تفسیری، سوره ضحی در شرایطی نازل شد که تأخیر در نزول وحی، زمینه نگرانی پیامبر (ص) و طعنه مخالفان را فراهم کرده بود. در چنین بستری، آیات سوره با نفی رهاشدگی، وعده آینده‌ای بهتر و یادآوری حمایت‌های پیشین الهی، کارکردی تسلی‌بخش و امیدآفرین می‌یابند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ۵۲۶-۵۲۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۱۰۳-۹۶). از این منظر، سوره ضحی می‌تواند الگویی قرآنی برای مواجهه با دشواری، احساس وانهادگی و بازیابی امید در زندگی انسان معاصر باشد. دوم اینکه سوره با زبان موجز و صمیمی، هم بازیابی امید را مورد توجه قرار می‌دهد و هم یادآوری نعمت‌ها را به عنوان مبنای خودشناسی مطرح می‌سازد؛ یعنی از منظر رشد فردی، سوره ضحی با یادآوری حمایت‌ها و گشایش‌های پیشین، زمینه تقویت خودباوری، اعتماد به حمایت الهی، بازیابی امید و مسئولیت اخلاقی نسبت به دیگران را فراهم می‌سازد. سوم، با وجود کوتاهی کمی سوره الضحی (۱۱ آیه)، عمق و تنوع محتوایی آن ظرفیت بالایی برای مطالعه میان‌رشته‌ای در حوزه‌های علوم تربیتی، روان‌شناسی معنوی و مطالعات قرآنی دارد. با این حال، بررسی این سوره با رویکرد توسعه فردی و به‌صورت میان‌رشته‌ای، در پژوهش‌های موجود به‌طور مستقل و نظام‌مند مورد توجه قرار نگرفته است؛ از این رو، پژوهش حاضر درصدد پرکردن این خلأ پژوهشی است.

بر این اساس، هدف این پژوهش، تبیین آموزه‌های سوره الضحی در زمینه رشد درونی، بازیابی امید و خودباوری، و ارائه الگویی قرآنی برای عبور از بحران‌های روانی و معنوی انسان معاصر است. سؤال اصلی این پژوهش این است: سوره ضحی چه آموزه‌هایی برای بازسازی عاطفی و رشد درونی انسان در شرایط احساس رهاشدگی و بحران ارائه می‌دهد؟

اهداف این پژوهش عبارتند از: ۱. تبیین آموزه‌های سوره ضحی در زمینه رشد درونی، بازیابی امید، خودباوری و اعتماد به حمایت الهی ۲. تحلیل کارکرد این آموزه‌ها در مواجهه با تجربه‌های دشوار و احساس رهاشدگی در زندگی انسان

روش پژوهش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی انجام شده و از روش تحلیل محتوای کیفی بهره می‌برد. این روش به علت ماهیت معنایی و تفسیری داده‌ها، یعنی آیات سوره ضحی و مفاهیم مرتبط با رشد درونی، امید، خودباوری و احساس حمایت، برای فهم لایه‌های معنایی متن مقدس مناسب است. در این مطالعه، از تحلیل محتوای کیفی بر اساس رویکرد گرانهم و لوندمن^{۱۰} (۲۰۰۴) استفاده شد؛ رویکردی که بر استخراج واحدهای معنایی، کدگذاری، تقطیع متن، شکل‌دهی مقوله‌ها و دستیابی به مضامین مفهومی تمرکز دارد. این فرآیند امکان می‌دهد تا معانی صریح و ضمنی آیات، با دقت و انسجام علمی تحلیل شوند.

از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، پژوهش بر پایه روش کتابخانه‌ای - اسنادی است. منابع مورد استفاده شامل تفاسیر معتبر قرآن، مقالات علمی حوزه روان‌شناسی، مطالعات میان‌رشته‌ای دین و رشد فردی هستند. در مرحله تحلیل، ابتدا آیات سوره ضحی به‌عنوان متن اصلی پژوهش بررسی و واحدهای معنایی مرتبط با موضوع استخراج شد؛ سپس کدهای اولیه و مقوله‌های محوری بر اساس محتوای آیات و با توجه به منابع تفسیری سامان یافت. در مرحله تفسیر تطبیقی، مضامین استخراج‌شده با برخی نظریه‌ها و مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا، از جمله نظریه امید، معنادرمانی و تاب‌آوری، مقایسه و تحلیل شد. این مقایسه با هدف تحمیل مفاهیم روان‌شناختی بر متن قرآن انجام نشد، بلکه برای روشن‌تر ساختن ظرفیت‌های معنایی سوره ضحی در تبیین رشد درونی، بازیابی امید، اعتماد به

¹⁰ - Graneheim & Lundman

حمایت الهی و مواجهه با احساس رهاشدگی به کار رفت. در پایان، برای افزایش اعتبار داده‌ها از تکنیک‌هایی چون مرور همتایان، بررسی مجدد مفاهیم و بازاندیشی پژوهشی استفاده شد که از نظر لینکلن و گوبا^{۱۱} (۱۹۸۵) از معیارهای مهم اعتمادپذیری در پژوهش کیفی به شمار می‌روند. این شیوه، انسجام و اعتبار لازم را برای مطالعه‌ای میان‌رشته‌ای در حوزه قرآن و روان‌شناسی فراهم می‌سازد.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

در مطالعات قرآنی - تربیتی، امید، خودسازی و رشد معنوی از مفاهیم مهم در تبیین حرکت انسان به سوی کمال دانسته شده‌اند. پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که امید در نگاه قرآنی صرفاً حالتی عاطفی یا انتظار منفعلانه نیست، بلکه نیرویی شناختی، انگیزشی و رفتاری است که انسان را به تلاش، اصلاح نفس و حرکت در مسیر کمال سوق می‌دهد. خاک‌پور و همکاران در پژوهش خود نشان داده‌اند که امید از منظر تربیتی، عاملی تحرک‌آفرین است و با مؤلفه‌هایی مانند خودشناسی، خداشناسی، عمل صالح، خودباوری و خدامحوری ارتباط دارد (خاک‌پور و همکاران، ۱۳۹۲). خاری‌آرانی نیز امید را یکی از عناصر تربیتی مهم در جلوگیری از یأس و ایجاد انگیزش برای حرکت به سوی کمال معرفی کرده است (خاری‌آرانی، ۱۳۹۵). از سوی دیگر، مفهوم خودسازی و رشد فردی نیز در پژوهش‌های قرآنی مورد توجه قرار گرفته است. محمدی‌آشنانی خودشناسی قرآنی را نقطه آغاز خودسازی اخلاقی می‌داند و بر نقش شناخت نفس و ظرفیت‌های درونی در اصلاح و تحول فرد تأکید می‌کند (محمدی‌آشنانی، ۱۴۰۰). حمادی و خواب‌جاوید نیز تربیت فردی در قرآن را بر مبنای توحید و عناصر خوف، رجاء و حب تحلیل کرده‌اند و خودسازی را بخشی از فرایند تربیت انسان دانسته‌اند (حمادی و خواب‌جاوید، ۱۳۹۴). همچنین رسولیان و همکاران رشد فردی را در قرآن و روایات، نه صرفاً رشد ظاهری، بلکه تحول درونی، ارتقای قوای روحی و عقلی و حرکت در مسیر کمال معنوی معرفی کرده‌اند (رسولیان و همکاران، ۱۳۹۹). برآیند این مطالعات نشان می‌دهد که امید و خودسازی در تربیت قرآنی با یکدیگر پیوند دارند؛ امید، انگیزه حرکت به سوی کمال را فراهم می‌کند و خودسازی، این امید را در سطح شناخت، عمل و تربیت درونی به فعلیت می‌رساند. با این حال، بیشتر پژوهش‌های پیشین امید، خودسازی یا رشد فردی را به صورت کلی و در گستره عام آموزه‌های قرآنی بررسی

کرده‌اند و کمتر پژوهشی به تحلیل روشمند یک سوره خاص، به‌ویژه سوره ضحی، در چارچوب مفاهیم امید، معنا و تاب‌آوری پرداخته است.

در روان‌شناسی مثبت‌گرا، مفاهیمی همچون امید، معنا و تاب‌آوری از جمله سازه‌هایی هستند که در تبیین چگونگی مواجهه افراد با دشواری‌های زندگی و حفظ سازگاری روان‌شناختی نقش اساسی دارند (سلیگمن و چیک‌سنت‌میهای^{۱۲}، ۲۰۱۴: ۲۸۱). در این میان، نظریه امید اسنایدر امید را نه یک احساس منفعل، بلکه سازه‌ای شناختی-انگیزشی و هدف‌محور می‌داند که در سازمان‌دهی و هدایت رفتار انسان نقش بنیادین ایفا می‌کند. در این دیدگاه، امید فرآیندی پویا تلقی می‌شود که بر سه مؤلفه اصلی استوار است: تفکر هدف که به تعیین مقاصد روشن، ارزشمند و دست‌یافتنی اشاره دارد؛ تفکر گذرگاه که بیانگر توانایی شناختی فرد برای طراحی مسیرها و راهبردهای دستیابی به اهداف و یافتن راه‌های جایگزین است؛ و تفکر عامل که به اراده، انگیزش و نیروی درونی لازم برای حرکت در مسیرهای طراحی‌شده و استمرار تلاش مربوط می‌شود. بر اساس این چارچوب نظری، امید حاصل تعامل هم‌زمان این سه مؤلفه است؛ به‌گونه‌ای که فرد علاوه بر داشتن مقصدی مشخص، ظرفیت شناسایی راه‌های دسترسی به آن را دارا بوده و از انگیزه کافی برای غلبه بر موانع احتمالی برخوردار است (اسنایدر^{۱۳}، ۲۰۰۲: ۸۲۵). در واقع، از نظر اسنایدر تفکر امیدوارانه زمانی شکل می‌گیرد که فرد توانمندی‌های شناختی خود در برنامه‌ریزی و نیز ظرفیت‌های انگیزشی خود در عاملیت را برای تحقق اهداف به کار گیرد و از این طریق میان وضعیت موجود و وضعیت مطلوب پیوندی هدفمند برقرار سازد؛ از این‌رو امید به‌عنوان منبعی روان‌شناختی عمل می‌کند که فرد را در مواجهه با چالش‌ها توانمند ساخته و تداوم رفتار هدف‌مدار را در شرایط دشوار تسهیل می‌کند (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۱۳).

در کنار مفهوم امید، مسئله معنا در زندگی نیز جایگاه مهمی در تبیین سازگاری روان‌شناختی انسان دارد. معنادرمانی یا لوگوتراپی^{۱۴} از دیدگاه ویکتور فرانکل^{۱۵} بر این اصل استوار است که معناجویی مهم‌ترین انگیزه انسان است و افراد زمانی به سلامت روانی و زیست معنادار دست می‌یابند که بتوانند برای زندگی خود معنا بیابند یا آن را خلق کنند. فرانکل در واکنش به رویکردهایی که انسان را موجودی صرفاً مکانیکی و زندگی را تهی از معنا می‌دانستند،

12 - Seligman & Csikszentmihalyi

13 - Snyder

14 - Logotherapy

15 - Frankl

بر توانایی انسان در جست‌وجو و کشف معنای زندگی تأکید کرد. در این دیدگاه، معنا از طریق سه دسته ارزش حاصل می‌شود: ارزش‌های تجربی، ارزش‌های خلاق و ارزش‌های نگرشی (فرانکل، ۱۹۸۴: ۲۶). ارزش‌های تجربی به آنچه فرد از زندگی دریافت و تجربه می‌کند اشاره دارد؛ ارزش‌های خلاق به یافتن معنا از طریق آفرینش، کار، فعالیت هدفمند، هنر و سایر جلوه‌های خلاقیت مربوط می‌شود؛ و ارزش‌های نگرشی به شیوه مواجهه فرد با رنج‌ها، محدودیت‌ها و شرایطی مربوط است که امکان تغییر آن‌ها وجود ندارد. از نظر فرانکل، حتی در دشوارترین شرایط نیز انسان می‌تواند با انتخاب نگرشی مناسب، معنای زندگی را حفظ یا بازآفرینی کند و از این طریق با رنج‌ها و بحران‌های وجودی مقابله نماید (اشنایدر^{۱۶}، ۲۰۱۱: ۱۵).

در امتداد این رویکردها، مفهوم تاب‌آوری نیز به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم در تبیین سازگاری انسان در شرایط دشوار مطرح شده است. در دیدگاه ماستن، تاب‌آوری به توانایی فرد برای حفظ یا بازیابی سازگاری مثبت در شرایط فشارزا، تهدیدکننده یا بحرانی اشاره دارد. بر اساس این دیدگاه، تاب‌آوری نه یک ویژگی ثابت و ذاتی، بلکه فرایندی پویا و قابل رشد است که در تعامل میان ویژگی‌های فردی و منابع محیطی شکل می‌گیرد (ماسن^{۱۷}، ۲۰۰۵: ۱۷). به بیان دیگر، فرد تاب‌آور کسی است که با وجود تجربه بحران، ناکامی یا فشارهای روانی می‌تواند عملکرد روانی و اجتماعی خود را حفظ کرده یا پس از مواجهه با دشواری‌ها دوباره به تعادل بازگردد (ماسن، ۲۰۱۸: ۱۳). در این چارچوب، عوامل محافظتی نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت تاب‌آوری دارند. این عوامل شامل ویژگی‌های فردی مانند خودکارآمدی، تنظیم هیجان، مهارت حل مسئله، امید و انعطاف‌پذیری، و همچنین منابع محیطی همچون حمایت خانواده، روابط اجتماعی مؤثر و حمایت‌های آموزشی یا اجتماعی است. از این رو، تاب‌آوری حاصل تعامل فرد با محیط تلقی می‌شود و نمی‌توان آن را صرفاً به خصوصیات درونی فرد محدود کرد (یاتس، تیرل^{۱۸} و ماسن، ۲۰۱۵: ۷۷۸). بر این اساس، در پژوهش حاضر تاب‌آوری به‌عنوان فرایندی چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند در مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی، سازگاری مثبت خود را حفظ کرده و مسیر رشد و عملکرد مطلوب را ادامه دهند.

16 - Schneider

17 - Masten

18 - Yates & Tyrell

بنابراین، در پژوهش حاضر آموزه‌های سوره ضحی در چارچوب روان‌شناسی مثبت‌گرا و با اتکا بر سه سازه امید، معنا و تاب‌آوری تحلیل می‌شوند. آیات مرتبط با آینده‌نگری، وعده الهی و جهت‌گیری مثبت به سوی وضعیت مطلوب، در پرتو نظریه امید اسنادی تبیین می‌گردند. مضامین مربوط به مواجهه با رنج، بازخوانی تجربه فقدان و تبدیل آن به مسئولیت اخلاقی، در چارچوب معنادرمانی فرانکل تحلیل می‌شوند. همچنین آیات ناظر به تجربه یتیمی، فقر، هدایت و حمایت الهی، در پرتو مفهوم تاب‌آوری و بازیابی سازگاری مثبت در دیدگاه ماستن بررسی می‌گردند. این چارچوب نظری به پژوهش امکان می‌دهد که تحلیل آیات از سطح توصیف تفسیری فراتر رفته و در قالب سازه‌های علمی مشخص و قابل دفاع سامان یابد.

یافته ها

تحلیل محتوای کیفی سوره ضحی بر پایه واحدهای معنایی، کدهای اولیه و مقوله‌های اصلی نشان داد که این سوره از ساختاری تدریجی برای عبور از وضعیت بحران، بازیابی امنیت روانی، امید به آینده، بازخوانی رنج و تبدیل تجربه فردی به کنش اخلاقی برخوردار است. در این فرایند که طبق تحلیل محتوای کیفی گرانهم و لاندمن سازمان‌دهی شد، هر آیه به‌عنوان یک واحد متنی مستقل بررسی شد و سپس بر اساس قرابت معنایی، کدهای اولیه در قالب مقوله‌های اصلی سامان یافتند. در نهایت، مضامین استخراج‌شده نشان دادند که سوره ضحی قابلیت تفسیر در قالب الگویی منسجم برای بازسازی عاطفی و رشد درونی را دارد.

بر اساس جدول (۱) کدگذاری، ۱۱ مقوله اصلی از آیات سوره استخراج شد: امکان خروج از تاریکی، مواجهه آرام با بحران، بازسازی امنیت روانی، امید آینده‌محور، آرام‌سازی درونی، بازیابی منابع حمایتی، معناجویی، رشد اخلاقی، کنش اجتماعی و انسجام عاطفی. این مقوله‌ها در مجموع نشان می‌دهند که سوره ضحی از سطح آرام‌سازی عاطفی آغاز می‌شود، سپس با نفی رهاشدگی و وعده آینده‌ای بهتر، افق امید را تقویت می‌کند و در ادامه، تجربه‌های دشوار گذشته را به منابع معنا، تاب‌آوری و مسئولیت اخلاقی تبدیل می‌سازد.

جدول ۱. فرایند کدگذاری و استخراج مضامین سوره ضحی بر اساس تحلیل محتوای کیفی

آیه	معنی	واحد معنایی	کد اولیه	مقوله اصلی	پیوند با چارچوب نظری	مضمون نهایی
وَالضُّحَىٰ	سوگند به ابتدای روز	سوگند به روشنایی روز و ظهور نور پس از تاریکی	نماد روشنایی و گشایش	امکان خروج از تاریکی	امید اسنادر؛ شکل‌گیری افق مثبت و هدف‌مندی آینده‌نگر	امیدآفرینی و گشودگی روانی
وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ	و سوگند به شب آن گاه که آرام گیرد	سوگند به روشنایی روز و ظهور نور پس از تاریکی	آرامش در دل تاریکی	مواجهه آرام با بحران	تاب‌آوری؛ تحمل وضعیت دشوار بدون فروپاشی روانی	تنظیم هیجانی و تحمل بحران
مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ	که پروردگارت تو را رها نکرده و مورد خشم و کینه قرار نداده است	نفی رهاشدگی، طردشدگی و خشم الهی	اطمینان بخشی وجودی	بازسازی امنیت روانی	تاب‌آوری؛ فعال‌شدن منبع حمایتی و کاهش احساس تنهایی	بازیابی احساس حمایت و امنیت
وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ	و بی تردید آخرت برای تو از دنیا بهتر است	تأکید بر برتری آینده نسبت به وضعیت کنونی	جهت‌گیری مثبت به آینده	امید آینده‌محور	امید اسنادر؛ تقویت تفکر هدف و افق مطلوب آینده	امید به آینده بهتر
وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرَضَىٰ	و به زودی پروردگارت بخششی به تو خواهد کرد تا خشنود شوی	وعده عطا، جبران و رضایت	انتظار مثبت و جبران آینده	امیدآفرینی و آرام-سازی درونی	امید اسنادر؛ تقویت عامل انگیزشی و انتظار دستیابی به مطلوب	انگیزش برای تداوم مسیر

آلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى	آیا تو را یتیم نیافت، پس پناه داد؟	یادآوری فقدان و سپس پناه‌یابی	حمایت پس از فقدان	بازیابی منابع حمایتی	تاب‌آوری ماسن؛ نقش حمایت بیرونی در سازگاری پس از آسیب	تاب‌آوری از مسیر حمایت
وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى	و تو را بدون شریعت نیافت، پس به شریعت هدایت کرد؟	گذار از بی‌مسیری به هدایت	جهت‌یابی معنایی	معناجویی و جهت‌مندی	فرانکل؛ معنا به‌مثابه جهت‌دهنده زندگی و رنج	بازیابی معنا و مسیر
وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأُعْتَى	و تو را تهیدست نیافت، پس بی‌نیاز ساخت؟	عبور از نیازمندی و رسیدن به بی‌نیازی	تجربه جبران و توانمندی	بازخوانی توان عبور از محرومیت	تاب‌آوری؛ تبدیل تجربه کمبود به شواهد توانمندی	تقویت خودباوری و تاب‌آوری
فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ	و اما [به شکرانه این همه نعمت] یتیم را خوار و رانده مکن	تبدیل تجربه یتیمی به مسئولیت نسبت به یتیم	تبدیل رنج به همدلی	معناجویی اخلاقی	فرانکل؛ معنای رنج از مسیر مسئولیت و نگرش اخلاقی	رشد اخلاقی پس از رنج
وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ	و تهیدست حاجت‌خواه را [به بانگ زدن] از خود مران	پرهیز از طرد نیازمند و حفظ کرامت او	حمایت اجتماعی و شفقت	کنش اجتماعی معنادار	فرانکل؛ معنا از مسیر ارزش‌های خلاق و ارتباطی	مسئولیت اجتماعی و همدلی
وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ	و نعمت‌های پروردگارت را بازگو کن	بازگویی نعمت‌ها و یادآوری داشته‌ها	بازسازی روایت مثبت زندگی	شکرگزاری و انسجام عاطفی	روانشناسی مثبت‌گرا؛ شکرگزاری، معنا و بازسازی شناختی مثبت	روایت مثبت و رشد درونی

در آیات آغازین سوره، سوگند به روشنایی روز و آرامش شب، بستری نمادین برای فهم وضعیت بحران و امکان عبور از آن فراهم می‌سازد: «وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ»؛ سوگند به روشنایی روز و شب هنگامی که آرام گیرد (ضحی: ۱-۲). در منابع تفسیری، «ضحی» به روشنایی گسترده روز و «سجی» به آرام گرفتن و پوشاندن شب معنا شده است؛ از این رو، تقابل روشنایی روز و سکون شب می‌تواند نشانه‌ای از تغییر وضعیت، گذار از تاریکی و پیدایش آرامش پس از اضطراب باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۹۷). بر این اساس، مقوله مواجهه آرام با بحران از آیات ۱ و ۲ استخراج شد. این مقوله نشان می‌دهد که بحران، در منطق سوره، نه وضعیتی پایدار و فروبسته، بلکه مرحله‌ای گذرا در کنار امکان روشنایی، گشایش و آرامش است. از منظر چارچوب نظری پژوهش، این مضمون با مفهوم تنظیم هیجانی و تاب‌آوری هم‌خوان است؛ زیرا تاب‌آوری مستلزم آن است که فرد در موقعیت تهدید یا ابهام، توان حفظ تعادل عاطفی و امید به امکان عبور از وضعیت دشوار را داشته باشد (ماسن، ۲۰۱۴).

آیه سوم با نفی رهاشدگی و طردشدگی، سطح عمیق‌تری از بازسازی عاطفی را آشکار می‌کند: «مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ»؛ پروردگارت تو را رها نکرده و مورد خشم و دشمنی قرار نداده است (ضحی: ۳). مفسران این آیه را پاسخی به نگرانی‌ها و سخنان مخالفان درباره قطع وحی دانسته‌اند و بر این نکته تأکید کرده‌اند که آیه در مقام اطمینان‌بخشی به اوست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ۵۲۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۹۸). از این آیه، مقوله بازسازی امنیت عاطفی استخراج شد؛ زیرا نفی ترک و قهر الهی، احساس تنهایی، طردشدگی و بی‌پناهی را کاهش می‌دهد و نوعی اطمینان وجودی ایجاد می‌کند. در چارچوب نظری پژوهش، این مضمون با نظریه‌های تاب‌آوری هم‌خوان است؛ زیرا یکی از عوامل مهم تاب‌آوری، دسترسی به منابع حمایتی و تجربه پیوند ایمن با منبع حمایت است (ماسن، ۲۰۱۴). بنابراین، آیه سوم نشان می‌دهد که بازیابی احساس حمایت، مقدمه‌ای مهم برای عبور عاطفی از بحران است.

آیات چهارم و پنجم، افق آینده را از وضعیت کنونی متمایز می‌سازند و مقوله امید آینده‌محور را برجسته می‌کنند: «وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ. وَكَسَوفُ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ»؛ بی‌تردید آینده برای تو از گذشته و اکنون بهتر است و به‌زودی پروردگارت به تو عطا خواهد کرد تا خشنود شوی (ضحی: ۴-۵). در تفاسیر، این آیات ناظر به وعده الهی، استمرار لطف خداوند و تحقق رضایت پیامبر دانسته شده‌اند و این آیه امیدبخش‌ترین آیات قرآن مجید

و دلیل بر پذیرش شفاعت آن حضرت است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۰: ۵۲۳؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۹۹). از منظر تحلیل مضمونی، این دو آیه با ایجاد تصویر مثبت از آینده، وضعیت دشوار کنونی را در افقی امیدبخش بازتعریف می‌کنند. این یافته با نظریه امید اسنادر قابل تبیین است؛ زیرا در این نظریه، امید تنها احساس خوش‌بینی نیست، بلکه سازه‌ای شناختی - انگیزشی است که از هدف، مسیر و عاملیت تشکیل می‌شود (اسنادر، ۲۰۰۲). وعده آینده بهتر و عطای رضایت‌بخش، در سطح روان‌شناختی، امکان تصور هدف مطلوب، استمرار حرکت و انگیزش برای تداوم مسیر را تقویت می‌کند. بنابراین، آیات ۴ و ۵ نقش محوری در انتقال از آرام‌سازی بحران به امید فعال و آینده‌نگر دارند.

آیات ششم تا هشتم با یادآوری سه تجربه بنیادین در گذشته، یعنی فقدان، بی‌مسیری و نیازمندی، مقوله بازیابی معنا و منابع حمایتی را شکل می‌دهند: «أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى. وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى. وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى»؛ آیا تو را یتیم نیافت و پناه داد؟ و تو را بی‌راه نیافت و هدایت کرد؟ و تو را نیازمند نیافت و بی‌نیاز ساخت؟ (ضحی: ۸-۶). مفسران این آیات را یادآوری نعمت‌های الهی در زندگی پیامبر دانسته‌اند؛ نعمت‌هایی که از پناه‌یافتن پس از یتیمی، هدایت پس از فقدان مسیر روشن، و بی‌نیازی پس از نیازمندی حکایت دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ۵۲۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۱۰۲). این آیات گذشته دشوار را نه در قالب شکست یا محرومیت، بلکه در پرتو حمایت، هدایت و جبران الهی بازخوانی می‌کنند. از منظر معنادرمانی فرانکل، انسان می‌تواند حتی تجربه‌های رنج‌آور را در افقی معنادار بازتفسیر کند و از دل آن‌ها جهت، مسئولیت و انسجام درونی بیابد (فرانکل، ۲۰۰۶). همچنین این مضمون با دیدگاه ماستن درباره تاب‌آوری هم‌خوان است؛ زیرا تاب‌آوری حاصل تعامل میان دشواری‌ها و منابع حمایتی است، نه صرفاً نبود آسیب (ماسن، ۲۰۱۴). بنابراین، آیات ۶ تا ۸ نشان می‌دهند که بازخوانی گذشته در پرتو حمایت و هدایت، می‌تواند به تقویت خودباوری، معناجویی و توان عبور از بحران بینجامد.

در سه آیه پایانی، فرایند بازسازی عاطفی از سطح تجربه فردی فراتر می‌رود و به حوزه کنش اخلاقی و اجتماعی وارد می‌شود: «فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَّا تَقْهَرْ. وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَّا تَنْهَرْ. وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ»؛ پس یتیم را خوار مدار، درخواست‌کننده را مران، و نعمت پروردگارت را بازگو کن (ضحی: ۹-۱۱). در تفاسیر، این آیات نتیجه و امتداد یادآوری نعمت‌های پیشین دانسته شده‌اند؛ یعنی کسی که خود طعم حمایت، هدایت و بی‌نیازی را چشیده است،

باید در برابر یتیم، نیازمند و نعمت‌های الهی رفتاری اخلاقی و مسئولانه داشته باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ۵۲۵؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۱۰۸-۱۰۶). از این بخش، مقوله رشد اخلاقی - اجتماعی استخراج شد. این مقوله نشان می‌دهد که در منطق سوره ضحی، تجربه رنج و دریافت حمایت نباید به سطح آرامش فردی محدود بماند، بلکه باید به همدلی، مسئولیت اجتماعی و شکرگزاری تبدیل شود. این مضمون با دیدگاه فرانکل درباره تحقق معنا از مسیر مسئولیت و ارزش‌های اخلاقی هم‌خوان است (فرانکل، ۲۰۰۶). همچنین، دعوت به بازگویی نعمت‌ها با یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا درباره نقش شکرگزاری در بازسازی شناختی مثبت، افزایش بهزیستی و انسجام عاطفی ارتباط دارد (سلیگمن، ۲۰۱۱).

در مجموع، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سوره ضحی الگویی فشرده و منسجم از عبور از بحران تا رشد درونی و اخلاقی ارائه می‌کند. این الگو با سوگند به روشنایی و آرامش آغاز می‌شود، با نفی رهاشدگی و تأکید بر حمایت الهی ادامه می‌یابد، با وعده آینده بهتر به امید فعال می‌رسد، از طریق بازخوانی گذشته به معناجویی و تاب‌آوری منتهی می‌شود و در نهایت، در قالب همدلی با یتیم، حمایت از نیازمند و بازگویی نعمت‌ها، به مسئولیت اجتماعی و شکرگزاری تبدیل می‌گردد. بنابراین، مضامین استخراج‌شده از سوره ضحی با مؤلفه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌ویژه امید، تاب‌آوری، معناجویی و شکرگزاری هم‌پوشانی مفهومی دارد (فرانکل، ۲۰۰۶؛ اسنایدر، ۲۰۰۲؛ سلیگمن، ۲۰۱۱؛ ماسن، ۲۰۱۴). با این حال، این هم‌پوشانی به معنای تحمیل نظریه‌های روان‌شناختی بر متن قرآن نیست، بلکه نشان می‌دهد که مفاهیم نظری یادشده می‌توانند به‌عنوان ابزار تحلیلی برای فهم نظام‌مند ظرفیت‌های روان‌شناختی و تربیتی سوره ضحی به‌کار گرفته شوند.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تبیین آموزه‌های سوره ضحی در زمینه رشد درونی، بازیابی امید، خودباوری و اعتماد به حمایت الهی، و نیز تحلیل کارکرد این آموزه‌ها در مواجهه با تجربه‌های دشوار و احساس رهاشدگی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که سوره ضحی ساختاری منسجم برای فهم و تبیین فرایند عبور انسان از وضعیت دشوار به سوی آرامش، امید و مسئولیت‌پذیری ارائه می‌کند. این سوره با بیانی فشرده اما عمیق، از یک‌سو تجربه رنج، ابهام و

احساس وانهادگی را به رسمیت می‌شناسد و از سوی دیگر، مسیر بازگشت به اطمینان، معنا و پایداری درونی را ترسیم می‌کند.

تحلیل آیات نشان داد که حرکت معنایی سوره از آرام‌سازی فضای درونی آغاز می‌شود؛ سپس با نفی رهاشدگی، زمینه اعتماد و امنیت درونی را تقویت می‌کند؛ در ادامه، با گشودن افق آینده و یادآوری الطاف پیشین، امید و خودباوری را در فرد بازمی‌سازد؛ و در نهایت، این فرایند را به کنش اخلاقی و مسئولیت اجتماعی پیوند می‌دهد. بر این اساس، پیام سوره ضحی صرفاً تسلی‌بخشی عاطفی در یک موقعیت خاص نیست، بلکه ناظر به فرایندی تدریجی از بازیابی تعادل درونی، بازخوانی تجربه زیسته، تقویت امید و جهت‌دهی دوباره به حیات انسانی است. یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد که در سوره ضحی، عبور از بحران تنها به کاهش رنج یا بازگشت به آرامش محدود نمی‌شود، بلکه با بازسازی نگاه انسان به گذشته، حال و آینده همراه است. یادآوری حمایت‌های پیشین، نفی ترک‌شدگی، وعده گشایش آینده و دعوت به رعایت کرامت دیگران، در کنار یکدیگر نشان می‌دهد که این سوره، رشد درونی را فرایندی چندبعدی می‌داند که هم بعد معنوی و وجودی دارد و هم بعد اخلاقی و اجتماعی. از این منظر، بازیابی انسان رنج‌دیده زمانی کامل می‌شود که تجربه دشواری، به فهمی عمیق‌تر از حمایت الهی، امیدی پایدارتر نسبت به آینده، و تعهدی روشن‌تر نسبت به دیگران بینجامد.

بر پایه این نتایج، می‌توان گفت سوره ضحی ظرفیت بالایی برای تبیین نسبت میان رنج، معنا، امید و مسئولیت دارد و می‌تواند در مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و مباحث مرتبط با رشد درونی انسان، به‌عنوان متنی راهگشا مورد توجه قرار گیرد. در مجموع، دستاورد اصلی پژوهش حاضر آن است که سوره ضحی را نه فقط به‌عنوان سوره‌ای تسلی‌بخش، بلکه به‌عنوان سوره‌ای ناظر به فرایند بازسازی درونی، بازیابی امید و جهت‌دهی اخلاقی به انسان در شرایط دشوار معرفی می‌کند.

منابع

قرآن کریم.

۱. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۹). *تسْنِیم: تفسیر قرآن کریم*. قم: مرکز نشر اسراء.

۲. حسین پور تنکابنی، رسول. (۱۳۹۹). تربیت معنوی و بایسته‌های معنویت‌گرایی در بینش، منش و کنش رضوی (ع). *علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*. ۸(۱۴)، ۵۳-۷۲.
 ۳. حمادی، حسن؛ خواب‌جاوید، حسین. (۱۳۹۴). *تربیت فردی در قرآن کریم*. دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی، شادگان.
 ۴. خاری‌آرانی، مجید. رهنما، اکبر. علی اکبری زاده آرانی، زهرا. (۱۳۹۴). بررسی مفهوم امید در قرآن و روایات و نقش آن در تربیت انسان. *پژوهشهای تعلیم و تربیت اسلامی*. ۷(۱۱).
 ۵. خاک‌پور، حسین؛ حسومی، ولی‌الله؛ گلی، مهرناز؛ ایرانمنش، اسما. (۱۳۹۲). *کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن*. *فصلنامه اخلاق زیستی*. ۱۰(۳)، ۹۰-۵۹.
 ۶. خندان، مجتبی. (۱۴۰۱). بررسی تحلیلی اهداف تربیتی سوره‌های مکی و مدنی به ترتیب نزول از دیدگاه تفاسیر مجمع‌البیان و المیزان. *نشریه قرآنی کوثر*. ۷۱(۲)، ۷۸-۶۱.
 ۷. رسولیان، علی؛ خواجه‌پور بنادکی، کمال؛ عاصی مذهب، ابوالقاسم. (۱۳۹۹). بررسی مفهوم رشد فردی در روایات اسلامی و قرآن. *مطالعات قرآنی*. ۴۳(۱۱).
 ۸. صالحی‌زاده، محمداسماعیل؛ شعاعی، علی‌اصغر. (۱۴۰۲). *خلقت نوری پیامبر(ص) و پاسخ شبهه ناسازگاری آن با ظاهر آیه هفت سوره ضحی*. *تفسیر و علوم قرآنی حکمت بالغه*. ۲(۶)، ۱۵۰-۱۳۱.
 ۹. طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۴). *تفسیر المیزان*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
 ۱۰. علاءالدین، سیدمحمدرضا؛ ستوده‌نیا، محمدرضا. (۱۴۰۰). تحلیل تفسیری الگوی قرآنی اقدام در تحقق تمدن اسلامی با تأکید بر عبودیت خاصه در ۲۰ سوره نخست مکی به ترتیب نزول. *مطالعات تفسیری*. ۱۲(۴۸)، ۸۰-۶۱.
 ۱۱. علیخانی، لیلا؛ زارع‌زردینی، احمد؛ جودوی، امیر. (۱۴۰۳). تحلیل دیدگاه‌ها در تفسیر آیات ۶-۸ سوره ضحی و چندمعنایی آن با تکیه بر روایات تفسیری. *مطالعات قرآن و حدیث*. ۱۷(۲)، ۳۴۳-۳۷۴.
 ۱۲. محمدی‌آشنانی، محمد. (۱۴۰۰). بررسی تحلیلی مؤلفه‌های خودشناسی قرآنی و کاربری آن در پرورش و تکامل انسان (مطالعه موردی تفسیر مخزن‌العرفان بانو مجتهده امین). *فصلنامه قرآن، فرهنگ و تمدن*. ۲(۸۳-۱۰۳).
 ۱۳. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- 1) Edwards, M. E., Booker, J. A., Cook, K., Miao, M., Gan, Y., & King, L. A. (2025). *Hope as a meaningful emotion: Hope, positive affect, and meaning in life*. *Emotion* (Washington, D.C.), 25(6), 1365–1380.
 - 2) Frunkl, V. *Man Search for Meaning* Newly Reviewed and Enlarged Edition. A, New York. 1984 .

- 3) Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). *Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. Nurse Education Today, 24(2), 105–112.
- 4) Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- 5) Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- 6) Mert, A., Arslan, G., & Tagay, Ö. (2021). Coronavirus Stress and Resilience: Exploring the Role of Hope and Meaning in in Life Undergraduate Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(Özel Sayı), 129-138.
- 7) Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy* (pp. 13-25). Boston, MA: Springer US.
- 8) Salami, M. O., Khan, R., & Yusuf, M. (2022). The Mediating Role of Meaning in the Relationship Between Depression and Hope. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(2), 368-375.
- 9) Schneider, K. J. (2011). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. Routledge.
- 10) Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer Netherlands.
- 11) Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- 12) Snyder, C., R. (2002), Hope and Academic Achievement in College, *Journal of Education Psychology*, 94 (4), 820-826.
- 13) Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 773-788.