

## تحلیل افزایش ایمان در مواجهه با تهدیدات با تأکید بر نظریه سرمایه روانشناختی لوتانز

نعمت الله فیروزی<sup>۱</sup>

ریحانه قوی پنجه<sup>۲</sup>

### چکیده

این مطالعه باهدف تحلیل فرایند افزایش ایمان در مواجهه با تهدیدات بر اساس آیه «فَاخْشَوْهُمْ فَرَادَهُمْ إِيْمَانًا»، با رویکرد میان‌رشته‌ای و در چارچوب نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز انجام شده است. پژوهش حاضر با روش تحلیل معناشناسی واژگان کلیدی، بررسی سیاق تاریخی و شأن نزول آیه و تطبیق آن با مؤلفه‌های چهارگانه سرمایه روان‌شناختی (امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی)، به بررسی سازوکار تبدیل تهدید به فرصت رشد معنوی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که عبارت قرآنی مذکور، الگویی پویا و کاربردی برای تقویت منابع درونی در برابر بحران‌ها ارائه می‌دهد. ترس آگاهانه و مبتنی بر احترام (خشیه) به‌عنوان یک محرک خارجی، با فعال‌سازی مکانیسم‌های توکل و ایمان، موجب تقویت همزمان مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و افزایش ایمان می‌شود. این پژوهش نشان می‌دهد که امید (با محوریت توکل و تعیین هدف الهی)، تاب‌آوری (توانایی بازگشت و رشد پس از ضربه)، خوش‌بینی (تفسیر مثبت تهدیدات به‌عنوان تحقق وعده‌های الهی) و خودکارآمدی (باور به توانایی مقابله با اتکا به قدرت الهی) در تعامل با یکدیگر و در بستر یک نظام اعتقادی توحیدی، سازوکاری یکپارچه و مؤثر برای مدیریت بحران و ارتقای سلامت روانی-معنوی ایجاد می‌کنند و الگویی تربیتی-کاربردی برای مواجهه مؤمنانه با تهدیدات فردی و اجتماعی در عصر حاضر ارائه می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** قرآن کریم، سوره آل‌عمران، خشیت، دیدگاه تفسیری، سرمایه روان‌شناختی.

<sup>۱</sup>. استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول) [firoozi@imamreza.ac.ir](mailto:firoozi@imamreza.ac.ir)

<sup>۲</sup>. دانشجوی کارشناسی الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام، مشهد، ایران. [Reyhaneh.ghavipangeh@imamreza.ac.ir](mailto:Reyhaneh.ghavipangeh@imamreza.ac.ir)

## ۱. مقدمه

قرآن کریم به عنوان کتابی هدایت‌گر و الگویی تراز برای بشر، مملو از رهنمودهایی است که راه را بر انسان هموار می‌کند. ابعاد تربیت اجتماعی و فردی انسان در کلام وحی از صدر اسلام تاکنون مورد توجه مفسران بوده است. در آیه «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران، ۱۷۳) به موضوعاتی همچون حرب‌های دشمنان، نفوذ، قدرت ایمان و توکل اشاره شده که توجه به این نکات، کلیدی برای پیروزی مسلمین در تمام زمان‌ها تلقی می‌شود. در این پژوهش بررسی تطبیقی دیدگاه‌های تفسیری قرآن کریم و همچنین بُعد روان‌شناختی عبارت «فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا» مورد توجه و تحلیل قرار گرفته است. تحقیقات معاصر روان‌شناسی دین نشان می‌دهد که باورهای معنوی، از جمله ایمان و توکل می‌تواند جامعه را در مواجهه با ضربه‌های نظامی و حتی فرهنگی-روانی به سوی کامیابی هدایت کند؛ لذا، پرسش اصلی این پژوهش پیرامون چگونگی و کیفیت قدرت ایمان حقیقی و راسخ بودن در اجرای امر الهی و افزایش ایمان مؤمنین با وجود تهدید دشمنان است. این پژوهش با رویکردی نوین در تحلیل و بررسی آیه ۱۷۳ سوره آل عمران، به تبیین مفهوم واژگان، سیاق آیه و همچنین آیات و عبارات همسو و مطالعه تطبیقی آن با نظریه‌های روان‌شناسی مانند «نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز»<sup>۱</sup>، به لایه‌های معنایی عمیق‌تری پرداخته است. این الگو با ترسیم عملکرد مؤمنین در کشاکش تهدیدها و با الهام از مطالعات اخیر دین و سلامت روان که نقش قرآن و سنت را در سلامت روان برجسته می‌سازد، می‌تواند دیدگاهی کارکردگرایانه در تقویت بُعد روحی و معنوی جامعه ایمانی در مواجهه با آسیب‌ها، خطرات و تهدیدات فردی، اجتماعی و نظامی-امنیتی به شمار آید.

## ۲. پیشینه پژوهش

بررسی‌های انجام‌شده در حوزه مطالعات قرآنی و روان‌شناسی دین نشان می‌دهد که این پژوهش‌ها را می‌توان در چند دسته کلی تقسیم کرد.

### الف) پژوهش‌های مربوط به ایمان

به اجمال در ارتباط با مفهوم و موضوع ایمان می‌توان به مقالات «جستاری در ایمان و یقین» اثر مصباح (۱۳۹۶)، «عوامل افزایش و کاهش پذیری ایمان از دیدگاه قرآن و احادیث» اثر بدخشان و رشتی (۱۴۰۱) و «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب» اثر صفورائی (۱۳۸۲)، «افزایش و کاهش ایمان از منظر علامه طباطبایی و امام فخر رازی» اثر الهی (۱۳۸۹) اشاره کرد.

### ب) پژوهش‌های روان‌شناسی

از سوی دیگر می‌توان به مطالعات روان‌شناسی مانند «سرمایه روان‌شناختی و فراتر از آن» اثر فرد لوتانز، یوسف و آوولیو (۲۰۰۷)؛ «تحلیل عناصر سرمایه روان‌شناختی از نگاه امام رضا (ع) در مقایسه با نظریه لوتانز» به قلم پوراسماعیل (۱۴۰۲) اشاره نمود. علاوه بر این، اثر «سرمایه روان‌شناختی سازمان و نقش آن در مزیت رقابتی سرمایه انسانی» اثر لوتانز و همکاران (۱۳۹۲)؛ «خودکارآمدی: تمرین کنترل» اثر بندورا (۱۹۹۷)؛ «سرمایه روان‌شناختی: تعریف، مؤلفه‌ها و اثرات» اثر چاوش و کاپوسوز (۲۰۱۵)؛ «سرمایه روان‌شناختی: پیامدها برای توسعه منابع انسانی» اثر لوتانز (۲۰۱۲)؛ «سرمایه روان‌شناختی مثبت: سنجش و رابطه آن با عملکرد و رضایت شغلی» اثر لوتانز (۲۰۰۷) از دیگر آثار مرتبط هستند. «هوش هیجانی و تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان: فرایندها و مداخلات» اثر مولدینگ و همکاران (۲۰۱۲)؛ «کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و نقش آن در افزایش تاب‌آوری» اثر نیلا و همکاران (۲۰۱۶)؛ «امید و تحمل درد: تفاوت‌های فردی در امید صفتی» اثر اسنایدر و همکاران (۲۰۰۵) نیز آثاری هستند که به نقش مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی (امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خودکارآمدی) در کنش‌گری انسان و سازگاری روانی پرداخته‌اند. از سوی دیگر، مطالعات جدید روان‌شناسی مانند «تأثیر تاب‌آوری معنوی بر کاهش اضطراب

در جوامع مذهبی» اثر اسمیت و کارلسون (۲۰۲۵)، و «رشد پس از سانحه در بازماندگان بحران‌های فرهنگی» اثر جایاویکریم<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱)، «دین و تنظیم هیجان»، اثر برنداو<sup>۲</sup> (۲۰۲۵)، «تاب‌آوری از دیدگاه روان‌شناسی جدید و نقش ایمان به آموزه‌های دینی» اثر میرزایی و همکاران (۱۳۹۹)، و «تحلیل روانشناختی کارکرد ایمان در ساختار شخصیت بر مبنای آموزه‌های قرآنی» اثر فرحوش و همکاران (۱۴۰۱)، به نقش ایمان در رشد معنوی پرداخته‌اند. برخلاف پژوهش‌های پیشین، این مطالعه با تحلیل شبکه معنایی واژگان و پیوند آن‌ها با آیات همسو (انفال، ۲؛ احزاب، ۲۲)، لایه‌های عمیق معنایی آیه را بررسی می‌کند. همچنین دیدگاه‌های مفسران را به‌صورت تحلیلی بررسی کرده و با واکاوی مطالعات روانشناسی از جمله مؤلفه‌های «نظریه سرمایه روانشناختی»، تمایزی در مطالعات این حوزه ایجاد می‌نماید. این پژوهش با پیوند مفاهیم آیه به مسائلی مانند جنگ روانی، تقویت انگیزه و اتحاد، تاب‌آوری، الگویی تربیتی-اجتماعی ارائه می‌دهد که در پژوهش‌های پیشین کمتر دیده شده است. بنابراین، این پژوهش با تلفیق تحلیل معناشناختی، تفسیر تطبیقی و کاربردهای عملی، گامی نو در مطالعات قرآنی برداشته و الگویی تربیتی برای مواجهه مؤمنانه با چالش‌های معاصر ارائه می‌دهد. آیه ۱۷۳ سوره آل عمران با اشاره به مقاومت و افزایش ایمان مسلمانان در این بحران، بُعد جدیدی از قدرت ایمان حقیقی را آشکار می‌سازد. پژوهش حاضر با تطبیق نظریه‌های روانشناسی معاصر، در پی به تصویر کشیدن قدرت ایمان به خداوند متعال و عظمت شخصیت فردی است که توحید، اساس تفکر اوست.

### ۳. چارچوب نظری پژوهش

یکی از رویکردهای مطالعات میان‌رشته‌ای، بررسی و تحلیل تطبیقی گزاره‌های قرآنی و دینی با دیدگاه‌های روانشناختی است. مبتنی بر معناشناسی و واکاوی گزاره قرآنی آیه شریفه مذکور، «نظریه سرمایه روانشناختی» ارتباط بسیار نزدیکی با مبانی و بنیادهای این آیه دارد. نظریه سرمایه روانشناختی یک چارچوب نظری است که در روانشناسی مثبت‌گرا برای تبیین و تقویت منابع درونی افراد در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی به کار می‌رود. این نظریه چهار مولفه اساسی دارد که شامل «امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری» می‌شود. هر یک از این مولفه‌ها به نوعی در ارتقای بهزیستی روانی و افزایش توانمندی‌های فردی تأثیر دارند و به افراد کمک می‌کنند تا در شرایط سخت، استقامت داشته باشند و به اهداف خود دست یابند. لوتانز و همکاران (۲۰۱۲) با بیش از یک دهه پژوهش و نظریه‌سازی، چهار مؤلفه کلیدی را شناسایی کردند که به بهترین شکل با معیارهای روانشناسی مثبت‌گرا همخوانی دارند: امید (شامل اراده یا انگیزه درونی و مسیرهای دستیابی به اهداف)، خودکارآمدی (باور به توانایی‌های شخصی برای تحقق اهداف یا انجام وظایف)، تاب‌آوری (توانایی بازگشت و پیشرفت پس از مواجهه با چالش‌ها)، و خوش‌بینی (نگرش مثبت به رویدادها و انتظار نتایج مطلوب در آینده). به عقیده آن‌ها، ترکیب این مؤلفه‌ها یک سازه با مرتبه بالاتر به نام سرمایه روانشناختی را شکل می‌دهد (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۲) به بیان دیگر، این سازه کلی (سرمایه روانشناختی) اثری فراتر از مجموع اجزای خود (امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری، و خوش‌بینی) دارد. وقتی این مؤلفه‌ها به طور هم‌زمان در نظر گرفته شوند، تأثیرات آن‌ها به مراتب قوی‌تر از زمانی است که هر یک به تنهایی بررسی گردند. لذا، این امر نشان‌دهنده اثر هم‌افزای این مؤلفه‌ها بر یکدیگر است (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۳). در ادامه، تحلیل معنایی آیه شریفه مذکور مبتنی بر این مولفه‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

<sup>۱</sup> Jayawickreme

<sup>۲</sup> Brandão



تصویر ۱- الگوی مفهومی افزایش ایمان

## ۴. مفهوم شناسی

## ۴-۱. «فَاخْشَوْهُمْ»

واژه «خَشِيَ» به ترسی اشاره دارد که با احترام و آگاهی عجین شده و در این سیاق، محرکی برای تقویت ایمان مؤمنان در برابر تهدید دشمنان است. مشتقات این ریشه، همگی به معنای ترسیدن هستند و در زبان عربی حالتی بیمارگونه را تداعی می‌کنند، گویی ترس به مثابه یک وضعیت روحی عمیق است (ابن منظور، بی تا، ج ۱۴، ص ۲۲۸). برخی، این واژه را به ترسی تعریف می‌کنند که از شناخت عظمت موضوع ترس نشأت می‌گیرد و با تعظیم همراه است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۶۰۴). در مقابل، عده‌ای «خَشِيَّةً» را ترسی شدیدتر از «خَوْف» می‌دانند و آن را به حالت خشکی کامل درخت (شَجَرَةٌ خَاشِيَةٌ) تشبیه می‌کنند؛ در حالی که «خَوْف» به نقصان یا بیماری (مانند نَاقَةٌ خَوْفَاء) اشاره دارد. برخی نیز بر این عقیده‌اند که «خَشِيَّةً» را ترسی همراه با احتیاط بدانیم، به ویژه در مواردی که با مضاف‌الیه‌هایی مانند «خَشِيَّةُ الرَّبِّ» یا «خَشِيَّةُ الْعَذَابِ» همراه است (قرشی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۲۵۰). علاوه بر این برخی معتقدند که «خَوْف» ترس از عقوبت الهی به دلیل گناهان است، در حالی که «خَشِيَّةً» هراس از محرومیت از لطف و نعمت‌های خداوند به سبب عظمت و هیبت اوست (طریحی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۲۲). این وجه تمایز در آیه ۱۷۳ به فهم پارادوکس ترس و ایمان کمک می‌کند؛ زیرا ترس ظاهری از دشمنان با توکل بر خدا به نیرویی برای رشد ایمان تبدیل می‌شود. سیاق آیه نشان می‌دهد که «فَاخْشَوْهُمْ» نه نشانه ضعف، بلکه محرکی برای استقامت ایمان است، که برخلاف «جَبْن» (ترس ناشی از ضعف) در قرآن نکوهش شده و در اینجا به عنوان یک نیروی مثبت معرفی می‌شود.

## ۴-۲. «فَزَادَهُمْ»

«فَرَادَهُمْ» از ریشه عربی «ز، ی، د» به مفهوم افزایش و نمو اشاره دارد. این واژه در سیاق آیه، رشد ایمان مؤمنان در برابر تهدید دشمنان را نشان می‌دهد و از مقاومت ایمان در شرایط دشوار حکایت می‌کند. راغب اصفهانی «زِيَادَةٌ» را افزودن چیزی به چیز دیگر در همان حالت اصلی تعریف می‌کند و می‌نویسد: «زِدْتُهُ فَاَزْدَادًا»، یعنی من به آن افزودم و آن افزون شد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۳۸۵؛ قرشی، ۱۴۱۲ق، ج ۳، ص ۱۹۰). این تعریف بر فرآیند پیوستن عنصری جدید به یک موجودیت تأکید دارد، بدون آنکه ماهیت اصلی آن تغییر کند. در این راستا، مفهوم «زِيَادَةٌ» در قرآن اغلب با معانی مثبت مانند افزایش خیر، هدایت یا ایمان همراه است. در آیه ۱۷۳، «فَرَادَهُمْ» به تقویت ایمان در بزنگاه تهدید اشاره دارد و نشان می‌دهد که ایمان مؤمنان نه تنها در برابر ترس تضعیف نشد، بلکه با توکل بر خدا به رشد و تعالی رسید. این کاربرد، پویایی ایمان را در مواجهه با چالش‌ها برجسته می‌کند و از منظر معناشناختی، لایه‌ای عمیق از ارتباط بین ایمان و استقامت را آشکار می‌سازد.

### ۳-۴. «إِيْمَانًا»

«إِيْمَانًا» از ریشه عربی «أ، م، ن» به مفهوم تصدیق و باور قلبی اشاره دارد. لذا، برخی معنای بنیادین «إِيْمَان» را تصدیق و پذیرش حقیقت می‌دانند که با باور عمیق همراه است (ازهری، ۱۴۲۱ق، ج ۱۵، ص ۳۶۸). این واژه در قرآن گاه به شریعت و دینی که پیامبر اکرم (ص) آورده‌اند، اطلاق می‌شود و مؤمن را کسی می‌نامد که به خدا و نبوت او اقرار کرده و وارد این شریعت شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۳۸۵). برخی نیز ایمان را ترکیبی از سه عنصر دانسته و تأکید می‌کنند که هر یک از این مؤلفه‌های اعتقاد، گفتار صادق، و عمل صالح به تنهایی می‌تواند مصداقی از ایمان باشد (قرشی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۲۰۷). عده‌ای نیز ایمان را به امانتی الهی تشبیه می‌کنند که خداوند به انسان سپرده است (ابن منظور، بی تا، ج ۱۳، ص ۲۳). در سیاق آیه ۱۷۳، «إِيْمَانًا» نه تنها به باور قلبی، بلکه به نیرویی اشاره دارد که در بزنگاه تهدید و ترس، با توکل بر خدا تقویت می‌شود و استقامت مؤمن را به نمایش می‌گذارد. این تحلیل نشان‌دهنده عمق معنایی ایمان است که فراتر از تصدیق صرف، به عنوان یک نیروی محرک در برابر چالش‌ها عمل می‌کند.

### ۵. تحلیل سیاق و شأن نزول آیه

سوره آل عمران، سومین سوره قرآن کریم با ۲۰۰ آیه، در مدینه نازل شده و در ترتیب نزول، هشتاد و نهمین سوره است (معرفت، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۳۶). محورها و مفاهیم اصلی شامل توحید، صفات الهی، معاد، جهاد، درس عبرت از غزوات بدر و احد، امدادهای الهی، حیات شهداء و احکام اسلامی مانند وحدت مسلمین، انفاق، صبر و یاد خدا است. همچنین در قالب بررسی زندگی حضرت مریم و عیسی، مناظره منطقی با یهود و مسیحیت، تبیین حقایق هستی، تحلیل عوامل انحراف از حق و درس‌آموزی از پیروزی‌ها و شکست‌ها مورد توجه می‌باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۰۸؛ رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۲۱). سوره در سال چهارم هجری، همزمان با استقرار قوانین اسلامی و پیروزی بدر نازل شده (صادقی تهرانی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۹)، و هدف کلی آن، ایجاد انسجام درونی جامعه دینی و آمادگی مقابله با دشمنان نظامی و فرهنگی است (شرف‌الدین، ۱۴۲۰ق، ج ۲، ص ۲۳؛ قرشی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۳؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۴). جابر از امام محمدباقر (ع) روایت می‌کند، هنگامی که پیامبر (ص)، علی (ع) و عمار را به سوی اهل مکه روانه کرد، عده‌ای ایشان را از اهل مکه می‌ترسانیدند، لکن، امام علی (ع) می‌فرمودند: «حسبنا الله و نعم الوکیل». وقتی که به مکه وارد شدند، خداوند موضوع گفتار علی (ع) را با اهل مکه و نیز اقوال آن‌ها را با علی (ع) به رسول خویش خبر داد و این آیات نازل گردید (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۲۰۶). دیدگاه‌های دیگری در رابطه با شأن نزول این آیه وجود دارد که در بخش دیدگاه مفسران به آن پرداخته شده است. سیاق آیات ۱۷۲ تا ۱۷۵ سوره آل عمران نشان‌دهنده پیوند این آیه با وقایع جنگ احد و آزمایش ایمان مؤمنان است. لذا، با تحلیل این سیاق، بر جنبه‌های روان‌شناختی و تربیتی آیه نیز تأکید می‌شود؛ جایی که تهدید دشمنان، به جای تضعیف ایمان، موجب تقویت ایمان می‌شود. علامه طباطبایی توضیح می‌دهد که ذکر همزمان نام خدا و پیامبر (ص)، یادآوری نافرمانی برخی تیراندازان در جنگ احد است که برخلاف دستور پیامبر (ص)، مواضع خود را ترک کردند. در سیاق آیات مورد

بحث، مؤمنان با اجابت دعوت خدا و پیامبر (ص) و برخورداری از نیکوکاری و تقوا، به پاداش عظیم رسیدند (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۹۸). این تحلیل سیاق، پویایی ایمان و نقش توکل بر خدا را در تبدیل تهدید به فرصت رشد معنوی، به خوبی نشان می‌دهد.

## ۶. بررسی و تحلیل دیدگاه‌ها

در ارتباط با معنا و مضامین آیه «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدَ جَمَعُوا لَكُمْ فَآخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»، دیدگاه‌های مختلفی ارائه شده است؛ از جمله:

### ۶-۱. دیدگاه اول: رشد معنوی و ساخت شخصیت مؤمن با توکل به خداوند متعال

امید حالت انگیزشی مثبت بوده که شامل دو عنصر اصلی اراده و برنامه است. این حالت با تعیین هدف محوری و همچنین برنامه‌ریزی فعال برای دستیابی به اهداف مذکور محقق می‌شود. افراد امیدوار نه تنها اهداف را تعیین می‌نمایند، بلکه مسیرهای جایگزین برای غلبه بر موانع را نیز پیدا می‌کنند (چاوش و کاپوسوز، ۲۰۱۵). بنابر تعریف ذکر شده، امیدواری یک فرایند روانشناختی است که از طریق آن فرد ابتدا اهداف خود را شفاف‌سازی کرده، سپس مسیرهای مختلف برای رسیدن به این اهداف را مشخص می‌کند و در نهایت انگیزش لازم برای پیگیری این مسیرها را حفظ می‌کند. این مفهوم توسط سیلیگمن به‌طور جامع مورد بررسی قرار گرفته و شامل سه مولفه اصلی است: (۱) هدف‌گذاری و انتخاب اهداف ارزشمند، (۲) طراحی و شناسایی مسیرهای مختلف (تفکر گذرگاه) و (۳) انگیزش برای استفاده از این مسیرها و اعتماد به توانایی فرد برای پیگیری آن‌ها (اسنایدر، ۲۰۰۲). علاوه بر این و به‌طور خاص، لوتانز از امیدواری به عنوان یکی از اجزای اصلی سرمایه روانشناختی یاد می‌کند. او بر این باور است که افراد امیدوار از انگیزه بیشتری برخوردارند و به‌رغم موانع موجود، همواره در پی تحقق اهداف خود هستند (پوراسماعیل، ۱۴۰۲). لذا، این افراد معمولاً قادرند در شرایط دشوار، انگیزه و انرژی لازم را برای مقابله با مشکلات حفظ کنند و به سمت موفقیت حرکت کنند. این مولفه همچنین با بهبود کیفیت زندگی و افزایش سلامت روانی ارتباط مستقیم دارد. افراد با امیدواری بالا، نه تنها در برابر بحران‌ها مقاومت بیشتری دارند، بلکه در برخورد با مشکلات نیز از دیدگاه مثبت‌تری استفاده می‌کنند و به موفقیت‌های خود بیشتر ایمان دارند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۵). از منظر اندیشمندان قرآنی نیز، رشد و تعالی شخصیت ایمانی مؤمنان در پرتو توکل بر خداوند متعال تحقق می‌یابد؛ امری که نه تنها عامل تقویت ایمان است، بلکه ساخت شخصیت معنوی و مصونیت در برابر تهدیدات بیرونی را نیز رقم می‌زند. مبتنی بر مضمون آیه شریفه، هنگامی که دشمنان برای ارباب مسلمانان شایعه اجتماع لشکری عظیم از قریش را پخش کردند، این پیام تهدیدآمیز به جای ایجاد هراس، سبب فزونی ایمان آنان شد. آنان با اتکاء به خداوند متعال، عزم و اراده خود را در برابر دشمن استوارتر ساختند و به این ترتیب، ایمانشان به جای ضعف، عمق بیشتری یافت (بیضاوی، ۱۴۱۸ق، ج ۲، ص ۴۹؛ خامنه‌ای، ۱۳۹۲، ص ۲۳۶). فخر رازی این حقیقت را برجسته می‌سازد که توکل بر لطف و قدرت الهی، سپری در برابر هراس دشمنان بوده و قلوب مؤمنان را از نفوذ شیاطین مصون نگاه داشت، به گونه‌ای که آنان در مواجهه با تهدید، نه تنها متزلزل نشدند، بلکه بر باور و امیدشان افزوده شد (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۴۳۲؛ طالقانی، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۴۲۷؛ طبرسی، ۱۴۰۸ق/الف، ج ۴، ص ۳۴۹). فیض کاشانی نیز این معنا را تأیید کرده و بر نقش توکل در خنثی‌سازی جنگ روانی دشمن تأکید ویژه دارد (فیض کاشانی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۴۰۱). همچنین شیخ طوسی این واقعه را جلوه‌ای از پایمردی و اعتماد کامل به حمایت الهی دانسته است (طوسی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۵۲) که شخصیت مؤمنان را از دیگر افراد متمایز می‌کند. سید قطب در تحلیلی، این آیه و روایات مرتبط را ناظر بر ویژگی‌های مؤمنان حقیقی معرفی می‌کند و چهار محور اساسی را برمی‌شمارد: نخست، تقویت ایمان راسخ در سختی‌ها و بحران‌ها؛ دوم، ضرورت توکل کامل بر خداوند به‌عنوان یگانه پشتیبان؛ سوم، جایگاه رضایت به قضا و قدر الهی؛ و چهارم، نقش راهبردی استقامت در برابر تهدیدات دشمنان (سید قطب، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۵۲۰). وجود این چهار ویژگی در قلوب مومنین، این تهدیدات را نه موجب هراس، بلکه زمینه‌ساز افزایش ایمان و عزم آنان قرار می‌دهد. از سوی دیگر و در پژوهش‌های جدید روان‌شناسی دینی، توکل به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌شناختی-عاطفی عمل کرده و اضطراب ناشی از تهدیدات دشمن و جنگ روانی را کاهش

می‌دهد (اسمیت و کارلسون، ۲۰۲۵). این مطالعات، توکل را عاملی برای «مدیریت و کاهش اضطراب‌های روزمره» معرفی کرده و تأکید می‌کنند که تمرکز فرد بر حمایت الهی، سطح تهدید ادراک‌شده را کاهش داده و موجب آرامش درونی می‌شود (موقر حسنی و همکاران، ۱۴۰۳). به بیان دیگر، توکل هم در بُعد معرفتی (باور به کفایت الهی) و هم در بُعد روان‌شناختی (کاهش اضطراب) به ساخت شخصیت معنوی مؤمن می‌انجامد؛ زیرا با «معنا بخشیدن به رنج و حوادث» کمک می‌کند که تهدیدات بیرونی را نه صرفاً یک عامل آسیب‌زا، بلکه فرصتی برای تعالی و بازسازی درونی ببیند (مرزبند و همکاران، ۱۳۹۴). این کارکرد، همان چیزی است که مفسران از استواری مؤمنان در برابر تهدیدات دشمن گزارش کرده‌اند. بر این اساس، آموزه قرآنی توکل نه فقط یک فضیلت اعتقادی، بلکه سازوکاری فعال و امیدمحور برای رشد شخصیت معنوی است؛ نیرویی که در عرصه معنوی به تکامل ایمان و در عرصه اجتماعی، به استقامت جمعی می‌انجامد. در ارتباط با تحلیل مذکور، آیات دیگری نیز وجود دارد که همسو و هم‌جهت‌اند. آیه شریفه «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال، ۲) نشان‌دهنده پیوند بنیادین میان ایمان و توکل بر خداوند متعال است. هنگامی که ایمان در وجود انسان به مرتبه کمال می‌رسد، معرفت او نسبت به عظمت الهی و جایگاه انسان در نظام هستی تعمیق می‌یابد. این معرفت، فرد مؤمن را به این باور رهنمون می‌سازد که تمامی پدیده‌ها و رخدادها تحت اراده و قدرت الهی قرار دارند و خداوند به عنوان رب مطلق، مرجع نهایی هستی تلقی می‌شود. در نتیجه، توکل بر خدا به مثابه یک رویکرد معرفتی - عملی، فرد را ملزم می‌سازد که تصمیم‌ها و امور خود را در پرتو مشیت الهی سامان دهد و با پذیرش قضا و قدر، زندگی خویش را براساس اصول شریعت الهی تنظیم نماید (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۹، ص ۱۱). بدین ترتیب، نه تنها شاخصی برای سنجش میزان ایمان افراد است، بلکه به عنوان یک بُعد روان‌شناختی و معرفتی امیدبخش، نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد آرامش درونی و توانمندسازی انسان در مواجهه با چالش‌های زندگی ایفا می‌کند.

## ۲-۶. دیدگاه دوم: تقویت در پرتو جبهه متحد ایمانی و پیرامون رهبر و پیشوا

تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی است که به فرد این امکان را می‌دهد که در برابر شرایط دشوار و تهدیدکننده زندگی مقاومت کرده و به طور فعال با مشکلات مقابله کند (گیترومن و جرمین، ۲۰۰۸). تاب‌آوری توانایی بازگشت به حالت اولیه یا حتی فراتر رفتن از آن پس از مواجهه با ناکامی، استرس، تعارض یا تغییرات است. در زمینه سازمانی، به معنای مقابله مثبت با فشارهای کاری است. در واقع، تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و علی‌رغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد (لوتانز، ۲۰۰۶). این مؤلفه با استقامت، تحمل و انعطاف‌پذیری همراه است و توسط خودکارآمدی، امید و خوش‌بینی تقویت می‌شود (لوتانز و یوسف، ۲۰۰۴). این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی، احساسات و هیجانات خود را مدیریت کرده و به بهبود وضعیت خود ادامه دهد.

تاب‌آوری فرآیندی روان‌شناختی و پویا است که فرد را قادر می‌سازد با شرایط ناگوار سازگار شده و از آن‌ها عبور کند. این فرآیند، ظرفیت فرد برای سالم ماندن، مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر را بیان می‌کند؛ به گونه‌ای که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار فائق می‌آید، بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌گردد. پس، تاب‌آوری به معنای موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط سخت است (سلطان‌زاده، ۱۴۰۰، ص ۴). در واقع تاب‌آوری می‌تواند تأثیرات منفی بحران‌ها را کاهش دهد و افراد را در مواجهه با شرایط سخت مقاوم‌تر کند (نیلا و همکاران، ۲۰۱۶). لذا، افراد فرصت‌های موجود در یک تهدید را می‌بینند و از تمامی این فرصت‌ها به بهترین نحو استفاده می‌کنند. در دیدگاه دوم، مفسران تأکید دارند که نور ایمان در دل‌های یاران پیامبر اکرم (ص) که با اخلاص و شجاعت از او حمایت کردند، درخشید و آن‌ها را از نفوذ وسوسه‌های شیطانی مصون داشت. هنگامی که پیامبر اکرم (ص)، مؤمنان را برای مقابله با ابوسفیان در بدر فراخواند، شیطان با تحریک برخی افراد، شایعاتی پراکند و هشدار داد که سپاهی عظیم همچون تاریکی شب، علیه مؤمنان گرد آمده و قصد حمله و غارت دارد (سیوطی، ۱۴۲۴ق، ج ۲، ص ۱۰۱). با این حال، مؤمنان با وجود جراحت‌های ناشی از جنگ احد، با اطاعت کامل از پیامبر گرامی

(ص) و عزم راسخ برای نبرد با مشرکان، نه تنها متزلزل نشدند، بلکه ایمانشان به خداوند و اطمینان به وعده‌های الهی افزایش یافت (مغنیه، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۳۳۷). نور ایمان، در این دیدگاه، نیرویی فعال توصیف می‌شود که قلب مؤمنان را در بزنگاه‌های دشوار روشن می‌سازد و آن‌ها را از فتنه‌های شیطانی حفظ می‌کند؛ زیرا در شرایط سخت و تنش‌زا، توان سازگاری، آرامش درونی، غلبه بر یأس و رسیدن به امید و حتی توان سیستم ایمنی فرد را افزایش می‌دهد (باقری و همکاران، ۱۴۰۱). چنین نتایجی تأییدکننده نگاه مفسران است که ایمان را نیرویی زنده و افزایشی معرفی کرده‌اند؛ نیرویی که در بحران‌ها شکوفا می‌شود و مؤمنان را برای اطاعت و همراهی با پیامبر رحمت (ص) آماده می‌سازد. بر این اساس می‌توان گفت که ایمان فعال، علاوه بر نقش معنوی، به‌عنوان یک سپر روانشناختی عمل می‌کند. ترکیب تجربه تاریخی و مفاهیم روانشناسی معاصر، الگویی روشن برای مدیریت بحران‌های معنوی و تقویت صبر و تحمل مؤمنان ارائه می‌دهد. استناد دیگری که مؤید همین برداشت است، آیه «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۶۰) می‌باشد. براساس این آیه، نصرت الهی به منزله اصلی‌ترین پشتوانه در حیات مؤمن تلقی می‌شود؛ بدین معنا که اگر خداوند متعال حمایت خود را شامل حال آنان سازد، هیچ قدرتی توان غلبه بر ایشان را نخواهد داشت، و در صورت عدم افاضه این حمایت، هیچ نیرویی جایگزین او به‌عنوان یاری‌گر نخواهد بود (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۷۸).

### ۳-۶. دیدگاه سوم: غلبه بصیرت توحیدی بر اخبار شیطانی و تبلیغات دشمن

خودکارآمدی، که از نظریه بندورا نشأت گرفته است، به باور فرد درباره توانایی‌های خود در انجام کارها و رسیدن به اهداف اشاره دارد (بندورا، ۱۹۹۷). طبق این نظریه، افرادی که احساس خودکارآمدی بالایی دارند، به خودشان اعتماد بیشتری داشته و معتقدند که قادرند بر محیط و شرایط خود تأثیر بگذارند. این افراد به طور فعال به دنبال حل مشکلات می‌گردند و از موانع به‌عنوان فرصت‌های یادگیری استفاده می‌کنند. در مقابل، افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند، به سرعت از مشکلات و چالش‌ها فرار می‌کنند و باور دارند که توانایی مواجهه با آن‌ها را ندارند. بنابراین، خودکارآمدی به طور مستقیم بر نحوه واکنش فرد به مشکلات و چالش‌ها تأثیر می‌گذارد. لذا، افرادی که شاخص بهتری دارند، معمولاً در مواجهه با مشکلات مناسب‌تر عمل می‌کنند و به نتایج مثبت‌تری دست می‌یابند (الگامدیا و همکاران، ۲۰۲۰). این نوع اشخاص در تمامی زمینه‌ها از جمله تحصیل، شغل و روابط اجتماعی موفق‌تر هستند. از سوی دیگر، از چالش‌ها و حتی شکست‌ها به‌عنوان فرصتی برای بهبود و عبور از موانع استفاده می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۷). خودکارآمدی همچنین با انگیزه و عملکرد فرد در محیط‌های مختلف مانند محل کار یا موقعیت تحصیل و تدریس ارتباط نزدیکی دارد و باعث می‌شود که افراد بتوانند به اهداف خود دست یابند (پوراسماعیل، ۱۴۰۲). مفسران بر این باورند که بصیرت و باور توحیدی، برخلاف طبیعت انسانی که در برابر تهدیدات و اخبار منفی هراس می‌آورد، توانایی غلبه بر تبلیغات و ترفندهای دشمن را دارد و به رشد معنوی و تقویت شخصیت توحیدی فرد کمک می‌کند. در این راستا، منافقانی مانند عبدالله بن ابی‌سلول و یارانش تلاش کردند با انتشار شایعات و ایجاد ترس، مؤمنان را از نبرد با قریش بازدارند، اما مؤمنان با اتکاء و باور حقیقی بر خداوند متعال، نه تنها متزلزل نشدند، بلکه اطمینانشان افزایش یافت و توانستند با آرامش و پایداری به مسیر خود ادامه دهند (حسینی همدانی، ۱۳۸۰، ج ۳، ص ۲۶۴). این پایداری نشانه استحکام اعتقاد و قدرت بصیرت مؤمنان در مواجهه با حجت‌های الهی است (کاشانی، ۱۳۴۴، ج ۲، ص ۳۸۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۷۶). لذا، به تعبیر روایات، «به‌درستی که مؤمن سخت‌تر از پاره آهن است، زیرا آهن در آتش تغییر می‌یابد، اما مؤمن حتی اگر کشته شود، زنده گردد و دوباره کشته شود، قلبش متزلزل نمی‌شود» (شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۰۳). این روایت، باور و نگرش توحیدی و حقیقی را نیرویی استوارتر از آهن معرفی می‌کند که در برابر تهدیدات، پایدار و مقاوم باقی می‌ماند. مؤمنان واقعی، در برابر جنگ نرم معاندان و توصیه‌های افراد ساده‌لوح یا ترسو، با آرامش و باور قلبی بر خداوند متعال پاسخ می‌دهند و از هراس و اضطراب پیروی نمی‌کنند (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۶۵۳). علامه طباطبایی این ویژگی را به طبیعت انسانی پیوند داده و تأکید می‌کند که وقتی انسان از سوی کسانی که به آن‌ها حسن ظن ندارد، بازداشته شود، عزم و اراده‌اش قوی‌تر می‌گردد. لذا، در مورد مؤمنان صدر اسلام، هرچه دشمنان و منافقان تلاش بیشتری برای بازداشتن آن‌ها از اطاعت خداوند متعال کردند، باورشان عمیق‌تر، تصمیمشان

استوارتر و شجاع‌تر در نبرد افزون‌تر شد (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۹۹). همچنین از منظر روانشناسی دینی، اعتقاد به اینکه خداوند متعال به مکر و حيله‌های دشمن هر قدر هم که پیچیده و مبهم باشد، آگاه است و همه آنها را نقش بر آب خواهد کرد، نقطه قوت دیگری برای مؤمنان در مقابله با جنگ روانی دشمن است (قاسمی، ۱۳۹۱). در نتیجه، نگرش درست توحیدی، نه تنها در برابر اخبار و رسانه‌های شیطانی و فشارهای روانی مقاومت می‌کند، بلکه این تهدیدات را به فرصتی برای تعالی معنوی و رشد شخصیتی تبدیل می‌سازد و الگویی عملی برای مدیریت بحران‌های معنوی و جنگ روانی ارائه می‌دهد. بررسی معناشناسی آیه نشان می‌دهد که آیات دیگری نیز در راستای همین دیدگاه قرار دارند. آیه «وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ» (توبه، ۱۲۵) در مقام مقایسه، از یک سو به وضعیت درونی منافقانی اشاره دارد که به دلیل بیماری قلبی و انحراف درونی، از درک حقیقت محروم مانده‌اند، و از سوی دیگر، حال مؤمنان راستین را ترسیم می‌کند. در اندیشه قرآنی، قلب به عنوان مرکز ادراک و ایمان شناخته می‌شود؛ بدین معنا که مؤمنانی که دل‌هایشان از نفاق و آلودگی تهی است و نسبت به دین خود یقین دارند، با نزول آیات الهی دچار ارتقای معرفتی می‌شوند. این ارتقاء نه تنها در بُعد کیفی و عمق باور آنها مشهود است، بلکه در بُعد کمی نیز به افزایش و گسترش ایمان می‌انجامد. چنین ایمانی، کارکردی دوگانه دارد: از یک طرف مجرای ورود حکمت و حقیقت الهی به قلب انسان است، و از سوی دیگر، با هر آیه‌ای که نازل می‌شود، استواری و انسجام اعتقاد به خداوند متعال و شریعت او را تقویت می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۹، ص ۵۵۸). نزول آیات و مواجهه با چالش‌ها، ایمان حقیقی را به دریچه‌ای برای ورود حکمت الهی تبدیل می‌کند، و این حکمت، ترس‌های ظاهری را به دریچه‌ای برای پذیرش حقیقت و تقویت باورها مبدل می‌سازد.

#### ۴-۶. دیدگاه چهارم: مشاهده تحقق وعده‌های الهی در مواجهه با چالش‌های آتی

خوش‌بینی به‌طور عمومی به معنای داشتن نگرش مثبت نسبت به آینده و به‌ویژه به معنای تفسیر مثبت از رویدادها و شرایط جاری است. این ویژگی روانشناختی به افراد کمک می‌کند تا با حسن ظن به مشکلات و چالش‌ها نگاه کنند و باور داشته باشند که در نهایت، نتایج مطلوب به دست خواهد آمد. سیلیگمن به عنوان یکی از پیشگامان در این زمینه، خوش‌بینی را به عنوان نگرشی معرفی می‌کند که افراد برخوردار از آن، همواره مشکلات را به عنوان چالش‌های موقتی و خاص می‌بینند و به راحتی از آنها عبور می‌کنند (سیلیگمن، ۲۰۲۰). بنابراین، خوش‌بینی با جنبه‌های مختلف روانشناختی از جمله سلامت روانی، استرس، اضطراب و حتی کیفیت زندگی ارتباط مستقیمی دارد. این افراد به هنگام مواجهه با مشکلات، به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی، به جنبه‌های روشن و سفید، فرصت‌ها و ظرفیت‌های درونی، ناملوموس و پنهان آن توجه می‌کنند و به احتمال زیاد به موفقیت دست می‌یابند (مک لین و همکاران، ۲۰۱۹). در این دیدگاه، مفسران بر این نکته متمرکز هستند که افزایش اراده و ثبات مؤمنان، نتیجه باور و حسن ظن و خوش‌بینی به تحقق وعده‌های الهی و اثبات حقانیت وحی و رسالت پیامبر اکرم (ص) بوده است. وقتی مؤمنان از منافقان شنیدند که کافران به رهبری ابوسفیان در حال گردآوری لشکری عظیم علیه آنها هستند، این خبر نه تنها آنها را مرعوب نکرد، بلکه اعتمادشان به صحت وعده‌های الهی که از طریق وحی دریافت کرده بودند نیز تقویت شد. آنها پیش‌تر از طریق وحی آگاه شده بودند که در راه خداوند متعال با سختی‌ها و آزارهایی مواجه خواهند شد، تا زمانی که با اذن الهی، سرنوشتشان با پیروزی و نصرت الهی رقم بخورد. این آگاهی، باور آنها را به درستی وحی و عزمشان را برای جهاد استوارتر کرد (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۹۹). این تهدیدات، به جای ایجاد هراس، اعتقاد الهی مؤمنان را فزونی بخشید؛ زیرا سخنان پیامبر اکرم (ص) درباره نیت ابوسفیان، عملاً به حقیقت پیوست. مؤمنان با اطمینان به وعده الهی و بی‌اعتنایی به تهدیدات، نشان دادند که خداوند متعال بهترین حامی و کارساز است (قرشی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۳۴). از این رو این عزم و اراده الهی در افراد، نه تنها نتیجه باور و حسن ظن به تعالیم وحی، بلکه محرکی برای تقویت اراده جهاد در برابر دشمنان است. مطالعات معاصر نشان می‌دهند که تقویت انگیزه و ثبات اراده پس از تجربه بحران، در میزان قابل توجهی از جامعه قابل مشاهده بوده و نقش مهمی در انسجام اجتماعی و تاب‌آوری معنوی ایفا می‌کند (چان و همکاران، ۲۰۲۵). این شواهد نشان می‌دهند که باور به حقانیت وحی و تحقق وعده‌های الهی، از طریق فعال‌سازی مکانیسم‌های تنظیم هیجان مانند تمرکز بر یاد خدا، حتی

می‌تواند ترس و اضطراب ناشی از تهدیدات دشمن را به تاب‌آوری و رشد پس از ضربه تبدیل کند (جایاویکریم<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌های روان‌شناسی دینی نیز تأکید دارند که اعتماد به وعده‌های الهی، با افزایش احساس معنا و هدفمندی، نیرویی انگیزشی برای پایداری و جهاد درونی و بیرونی افراد ایجاد می‌کند. لذا، اعتماد و خوش‌بینی به نصرت الهی و یادآوری وعده‌های قرآنی، موجب نابودی ترس، افسردگی، استرس و همچنین تقویت انگیزه مقابله با بحران‌های اجتماعی و سیاسی می‌شود (مستجاب‌الدعواتی، ۱۳۹۵). با این وصف، می‌توان گفت، این یافته‌ها مؤید روان‌شناختی همان واقعیت تاریخی است که در غزوه حمره‌الاسد نمایان شد (واقدی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۳۳۸). یعنی تهدید دشمن نه تنها ترس نیافرید، بلکه به‌مثابه محرکی برای افزایش عزم و تاکتیک متقابل عمل کرد. چون افراد به این باور رسیده‌اند که فاعل موثری جز خدا و قدرتی بالاتر از او نیست و در نتیجه این اطمینان به قدرت و حکمت او در وعده‌ها و تقدیر الهی، به لطف و یاری خداوند امیدوارتر می‌شود. بافت معناشناختی آیه، به شبکه‌ای از آیات دیگر پیوند می‌زند که هماهنگ و همسو با این دیدگاه است. آیه «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَبِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ» (انفال، ۶۵) بر نقش بی‌بدیل ایمان در ایجاد اقتدار و پیروزی مؤمنان تأکید دارد. این آیه بیان می‌کند که بیست نفر از مؤمنان صبور می‌توانند بر دویست نفر از کافران غلبه کنند، و صد نفر از آن‌ها توانایی پیروزی بر هزار نفر را دارند. ایمان، انگیزه و استواری، مؤمنان را در هر اقدامی تقویت می‌کند و به آن‌ها توانی خارق‌العاده برای رویارویی با دشمنان می‌بخشد (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۹، ص ۱۶۱). از سوی دیگر، آیه «وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا» (احزاب، ۲۲) تصویری روشن از واکنش مؤمنان حقیقی در برابر تهدیدات بیرونی ارائه می‌دهد. در هنگامه‌ای که سپاه دشمن، مدینه را در محاصره قرار داد، این گروه از مؤمنان با ایمانی استوار اظهار داشتند که آنچه رخ داده، همان وعده‌ای است که خداوند متعال و پیامبر اکرم (ص) از پیش داده بودند و تحقق آن، نشانه صدق وعده الهی است. این نوع نگرش، برخاسته از باور عمیق و خالص به پروردگار و رسول اوست که با بصیرت دینی و بلوغ معنوی همراه است. در نقطه مقابل، منافقان و افراد سست ایمان با مشاهده قدرت دشمن دچار تردید و لغزش زبانی شدند (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۶، ص ۴۳۳). این دیدگاه با زندگی پیامبر رحمت (ص) همخوانی دارد که علی‌رغم رنج‌های شدید شخصی مانند آزارهای جسمی، از دست دادن یاران و جنگ‌های نابرابر، به موفقیت بی‌ظنیری در حوزه‌های مذهبی و اجتماعی دست یافتند. این رنج‌ها که شامل تهدیدات مداوم، آسیب‌های جسمی و عاطفی بود، نه تنها ایشان را تضعیف نکرد، بلکه به تقویت تاب‌آوری روانی و رشد ایمانی منجر شد (احمد، ۲۰۰۶)؛ تا جایی که به صحنه‌ای برای تغییرات مثبت مانند افزایش همدلی، خدمت به دیگران و عدالت‌محوری تبدیل شده و صفحه‌ای جدید در تاریخ جهان رقم می‌خورد.

جدول ۱- تحلیل تطبیقی مکانیسم‌های افزایش ایمان در آیه ۱۷۳ آل عمران براساس دیدگاه‌های تفسیری و چارچوب سرمایه روان‌شناختی

لوتانز

مؤلفه سرمایه روان‌شناختی	تعریف عملیاتی در چارچوب نظریه	دیدگاه تفسیری	مکانیسم عمل (چگونگی تبدیل تهدید به فرصت)	بُعد زمانی مؤلفه	شاهد قرآنی
امید	حالت انگیزشی مثبت مبتنی بر تعیین هدف و مسیر	توکل به عنوان کلید پیروزی و رشد معنوی	ترس از دشمن (محرک خارجی) → فعال‌سازی سیستم توکل → تعریف هدف نهایی (نصرت الهی)	آینده‌نگر (جهت‌دار به)	«حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران، ۱۷۳)

«وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۱۶۰)	سمت یک هدف آینده)	و مسیر رفتاری (استقامت) → افزایش انگیزه و تمرکز بر هدف → افزایش ایمان			
«فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مَنْ اللَّهُ وَفَضَّلْ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ» (آل عمران، ۱۷۴)	واکنشی (پاسخ به یک ضربه وارد)	شکست یا تهدید (ضربه) → اتکاء به منابع درونی (ایمان) و بیرونی (رهبری، جامعه) → انعطاف‌پذیری و حفظ کارکرد → بازگشت به میدان (حمراءالاسد) و قوی‌تر شدن → افزایش ایمان	تقویت در پرتو جبهه متحد ایمانی و اطراف رهبر (براساس شان نزول و سیاق جنگ احد)	توانایی بازگشت به حالت تعادل روانی اولیه یا فراتر پس از مواجهه با محرك‌های استرس‌زای شدید	تاب‌آوری
«إِنْ يَصْرُكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ» (آل عمران، ۱۶۰) «كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ» (آل عمران، ۱۱۰)	حال‌نگر (اعتماد به توانایی برای عمل در لحظه)	مواجهه با تبلیغات دشمن (چالش) → فعال‌سازی باور به کارآمدی عمل در پرتو تأیید الهی → کنش‌گری فعال و قاطعیت → خنتی‌سازی جنگ روانی و احساس تسلط → افزایش ایمان	غلبه بصیرت توحیدی بر اخبار شیطانی	باور فرد به توانایی‌های خود برای سازماندهی و اجرا	خودکارآمدی
«هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ» (احزاب، ۲۲) «وَإِنَّ جُنَدَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ» (صافات، ۱۷۳)	آینده‌نگر (انتظار برای نتایج مثبت در آینده)	تجربه تهدید (رویداد منفی) → تفسیر آن به عنوان تحقق وعده الهی و آزمایشی برای رشد → اسنادهای مثبت و معنابخشی → کاهش اضطراب و افزایش انتظار برای نتایج مثبت → افزایش ایمان	مشاهده تحقق وعده‌های الهی و اثبات حقانیت وحی	اسناددهی مثبت به رویدادها و انتظار وقوع نتایج مطلوب در آینده	خوش‌بینی

مطابق نظریه لوتانز، این چهار مؤلفه در تعامل با یکدیگر، سازه‌ای با مرتبه بالاتر به نام سرمایه روان‌شناختی (PsyCap) می‌سازند که اثر آن از جمع اثرات هر جزء به تنهایی بیشتر است. در این آیه، این هم‌افزایی به وضوح دیده می‌شود. توکل (امید) بدون باور به کارآمدی سست می‌شود. خوش‌بینی بدون تاب‌آوری در مواجهه با اولین شکست از بین می‌رود. این چهار عنصر در کنار هم، سیستم مقابله‌ای یکپارچه و قدرتمندی را برای مؤمن ایجاد می‌کنند.

#### ۷. تحلیل یافته‌ها

پژوهش حاضر با تمرکز بر آیه ۱۷۳ سوره آل عمران و با بهره‌گیری از چارچوب نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز، گامی متمایز از مطالعات سنتی تفسیری یا روان‌شناسی محض برداشته است. یافته‌های کلیدی تحقیق نشان می‌دهد که عبارت «فَأَخْشَوْهُمْ فَرَّادَهُمْ إِيْمَانًا» علاوه بر جنبه اعتقادی، الگویی پویا و کاربردی برای تبدیل تهدید به فرصت رشد معنوی و روان‌شناختی است. این پژوهش با واکاوی معناشناختی واژگان

کلیدی «خشیه»، «زیاده» و «ایمان» و همچنین تحلیل سیاق تاریخی آیه، به این نتیجه رهنمون می‌شود که ترس آگاهانه و محاسبه‌شده از دشمن (متمایز از ترس بیمارگونه یا «جبن») می‌تواند به عنوان یک محرک خارجی عمل کرده و با فعال‌سازی مکانیسم‌های درونی مؤمن، منجر به تقویت سرمایه‌های روان‌شناختی او شود. وجه تمایز اصلی این پژوهش با مطالعات پیشین، در رویکرد تحلیلی-تطبیقی آن نهفته است. در حالی که تفاسیر متقدم و متأخر عمدتاً بر ابعاد کلامی، اخلاقی و تاریخی آیه متمرکز شده و «افزایش ایمان» را بیشتر به عنوان یک پدیده ماورایی و ناشی از لطف خاص الهی تفسیر می‌کنند، این تحقیق با عبور از توصیف‌گری محض، به تبیین «چگونگی» این فرایند از منظر مکانیسم‌های روان‌شناختی می‌پردازد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که افزایش ایمان، محصول تعامل هوشمندانه چهار مؤلفه سرمایه روان‌شناختی-امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی-در بستر یک باور معنوی عمیق است. به عبارت روشن‌تر، این پژوهش نشان می‌دهد که آنچه مفسران از آن با عنوان «توکل بر خدا» (به‌عنوان علت افزایش ایمان) یاد می‌کنند، در عمل از راه تقویت چهار منبع درونی امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی (مطابق با نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز) تحقق می‌یابد؛ یعنی «چرایی» معنوی افزایش ایمان، توسط «چگونگی» روان‌شناختی آن به فعلیت می‌رسد.

از سوی دیگر، تمایز این تحقیق با پژوهش‌های روان‌شناسی در نگاه یک‌بعدی آن‌ها به مقوله دین است. مطالعات روان‌شناسی غربی غالباً ایمان را یا به عنوان یک متغیر مستقل که بر سلامت روان اثر می‌گذارد، بررسی می‌کنند (مانند تحقیقاتی که نقش دعا یا مدیتیشن را در کاهش اضطراب می‌سنجند)، یا آن را به یک‌سری مؤلفه‌های سکولار (مانند امید و تاب‌آوری) تقلیل می‌دهند و از بستر عمیق معناشناختی، تاریخی و اعتقادی آن غافل می‌مانند. اما این پژوهش با قرار دادن نظریه لوتانز در بستر یک واقعه تاریخی-قرآنی، نشان می‌دهد که این مؤلفه‌ها در یک سیستم اعتقادی توحیدی، عمق، غنا و اثربخشی بسیار بیشتری پیدا می‌کنند. برای مثال، «خوش‌بینی» در اینجا نه تنها یک نگرش مثبت‌اندیشانه، بلکه «حُسن ظنّ به وعده‌های قطعی الهی» است که در تجربیات تاریخی گذشته (مانند غزوه بدر) ریشه دارد. یا «تاب‌آوری» تنها یک مهارت مقابله‌ای نیست، بلکه حاصل اتصال به منبع لایزال الهی (حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) است که به فرد توانایی بازگشتی فراتر از حالت اولیه را می‌بخشد. برتری نهایی این پژوهش در ارائه یک تحلیل «تربیتی-کاربردی» است. این تحقیق به جای آنکه در حد یک مقایسه نظری باقی بماند، با تلفیق بینش‌های تفسیری و روان‌شناختی، الگویی عینی و قابل اجرا برای مواجهه مؤمنانه با بحران‌های معاصر-اعم از تهدیدات نظامی، جنگ روانی، فشارهای اقتصادی و اجتماعی- ارائه می‌دهد. این الگو نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با تقویت همزمان ایمان و سرمایه‌های روان‌شناختی، جامعه را در برابر آسیب‌ها مقاوم‌تر و برای تبدیل تهدیدات به فرصت‌های رشد، آماده‌تر کرد. بنابراین، می‌توان ادعا کرد این پژوهش با پر کردن خلأ بین مطالعات دینی توصیفی و روان‌شناسی سکولار، پارادایمی جدید در مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و روان‌شناسی ایجاد می‌کند که در آن، وحی و علم نه در تقابل، بلکه در تعاملی پویا برای تبیین پیچیدگی‌های انسان مؤمن و ارتقای سلامت روانی-معنوی جامعه به‌کار گرفته می‌شوند. در بررسی روابط گروهی و حوادث تاریخی، مسئله ترس و رعب از قدرت دشمنان، یکی از عوامل کلیدی در عملکرد جوامع است. این پدیده، به‌عنوان ابزار اصلی شیاطین برای تضعیف مسلمانان، در آیه ۱۷۳ سوره آل‌عمران برجسته شده و نشان می‌دهد که پیروزی و سعادت مؤمنان در گرو توکل بر خداوند متعال، ایمان حقیقی و بینش توحیدی است. با توجه به تفاسیر و سیاق آیه، لازمه سعادت، حفظ ایمان در برابر تهدیدها و حمله‌های دشمن است. لذا، بر طبق وعده الهی، باید با آرامش و توکل بر خداوند متعال در برابر ظلم ایستادگی کرد، از جنگ روانی دشمن نهراسید و از عوامل نفوذ مراقبت نمود.



تصویر ۲ - مدل مفهومی تطبیقی قرآن و نظریه سرمایه روان‌شناختی

## ۸. نتیجه‌گیری

این پژوهش با رویکردی میان‌رشته‌ای و با تکیه بر روش‌های تحلیل معناشناختی، تفسیری و تطبیقی، به واکاوی آیه شریفه «فَاخْشَوْهُمْ فَرَادَهُمْ إِيْمَانًا» پرداخت. هدف اصلی، تبیین سازوکار تبدیل تهدید به فرصتی برای تعالی ایمانی و تقویت سرمایه درونی مؤمنان با استفاده از چارچوب نظریه سرمایه روان‌شناختی لوتانز بود.

به اجمال می‌توان مهم‌ترین مباحث پژوهش را در نکات ذیل بیان کرد:

در بررسی لغوی، واژه «فَاخْشَوْهُمْ» به ترس آمیخته با احترام و آگاهی اشاره دارد که مانند حالتی بیمارگونه عمل می‌کند و در برخی سیاق‌ها به هراس از محرومیت از نعمت‌های الهی تعبیر می‌شود. واژه «فَرَادَهُمْ»، نمو و افزودن چیزی به چیز دیگر را نشان می‌دهد، در حالی که «إِيْمَانًا» به تصدیق قلبی یا شریعت آورده شده توسط پیامبر اکرم (ص) اشاره دارد که به‌عنوان امانتی الهی به انسان سپرده شده و نیازمند باور، اقرار و عمل است. این مفاهیم در مجموع، عبارت را به نمادی از افزایش ایمان مؤمنان در برابر تهدیدات دشمنان تبدیل می‌کنند. آیات همسو با این آیه نیز (مانند انفال، ۲؛ آل عمران، ۱۶۰؛ انفال، ۶۵؛ احزاب، ۲۲؛ توبه، ۱۲۵) بر جنبه‌های توکل، بیش‌توحیدی، اقتدار ایمان، خلوص در رفتار و نیز ورود حکمت به قلب مؤمنان تمرکز دارند و حمایت از پیامبر اکرم (ص) را برجسته می‌سازند. همچنین براساس دیدگاه‌های مفسران، این نظرات به چند دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

**توکل و افزایش ایمان:** برخی معتقدند توکل بر خداوند متعال، ایمان را در برابر تهدیدات دشمنان تقویت می‌کند. مؤمنان حقیقی نه تنها از جنگ روانی دشمن هراس ندارند، بلکه با توکل، ایمانشان فزونی می‌یابد و این نشانه غلبه ایمان بر اخبار شیطانی تلقی می‌شود.

**توکل، کلید پیروزی:** برخی توکل را کلید موفقیت در برابر دشمنان معرفی می‌کنند. توکل، مؤمنان را به آرامش و پیروزی در برابر فتنه‌ها رهنمون می‌سازد.

**حفاظت الهی از مؤمنان:** گروهی از مفسران، بر این باورند که خداوند متعال، مؤمنان را از نفوذ شیاطین حفظ می‌کند. این حفاظت نیز نتیجه ایمان راسخ و توکل است که دل‌ها را از وسوسه‌های دشمن مصون نگه می‌دارد. عده‌ای دیگر معتقدند که ایمان حقیقی بر ترس طبیعی انسان غلبه می‌کند. تهدیدات دشمن، در نگاه اولیه رعب‌آور است، اما ایمان، این ترس را به نیروی استقامت تبدیل می‌کند.

اثبات حقانیت وحی: گروهی دیگر، افزایش ایمان را نتیجه تحقق وعده‌های وحی می‌دانند. خبر از تهدید دشمنان، که پیش‌تر از طریق وحی به مؤمنان داده شده بود، با وقوع آن، ایمانشان را به حقانیت رسالت تقویت کرد.

**الگوی استقامت:** برخی مفسران، آیه شریفه ۱۷۳ سوره آل عمران را مرتبط با مأموریت حضرت علی (ع) و عمار بن یاسر به مکه می‌دانند و معتقدند که ایشان با ایستادگی در برابر تهدیدات مشرکان، الگویی عملی از ایمان و استقامت ارائه کردند. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که عبارت قرآنی مذکور، فقط یک گزاره اعتقادی نیست، بلکه الگویی کاربردی و پویا برای مدیریت بحران و تقویت منابع روان‌شناختی - معنوی فرد و جامعه ارائه می‌دهد. در این الگو، «خشیه» به‌مثابه یک ترس آگاهانه و احترام‌آمیز، و نه به منزله عامل تضعیف، بلکه به عنوان محرک خارجی عمل می‌کند که با فعال‌سازی مکانیسم‌های توکل و ایمان، منجر به «زیادت ایمان» می‌شود. این فرآیند را می‌توان در قالب چهار مؤلفه سرمایه روان‌شناختی به شرح زیر بازخوانی کرد:

۱. امید: واکنش مؤمنان (حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ) نشان‌دهنده نگرش هدف‌محور و جست‌وجوی مسیرهای جایگزین (توکل) برای غلبه بر تهدید است که هسته اصلی مؤلفه امید را تشکیل می‌دهد.

۲. تاب‌آوری: افزایش ایمان در مواجهه با بحران، گویای توانایی بازگشت به حالت اولیه و نیز رشد پس از ضربه است که مؤمنان را در برابر فشارهای بیرونی مقاوم می‌سازد.

۳. خوش‌بینی: اعتماد به وعده‌های الهی و تفسیر مثبت از رویدادهای تهدیدآمیز به‌مثابه آزمایشی الهی، بیانگر نگرش خوش‌بینانه و انتظار نتایج مطلوب از آینده است.

۴. خودکارآمدی: باور به توانایی مقابله با تهدید (فَلَا غَالِبَ لَكُمْ) از طریق اتکاء بر قدرت الهی، خودکارآمدی جمعی مؤمنان را تقویت کرده و آنان را به کنش‌گری فعال سوق می‌دهد.

وجه تمایز این تحقیق در پیوند زدن بینش‌های ناب تفسیری با نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا است. از یافته‌های این پژوهش می‌توان در حوزه‌های متعددی بهره‌برداری کرد:

**حوزه تربیت دینی:** طراحی برنامه‌های آموزشی و تربیتی برای تقویت تاب‌آوری و امید در نسل جوان براساس الگوی قرآنی مواجهه با بحران. مشاوره و روان‌درمانی: به‌کارگیری مفاهیمی چون توکل و ایمان به عنوان مکانیسم‌های مقابله‌ای مؤثر در کاهش اضطراب و مدیریت استرس، به ویژه در بافت‌های فرهنگی-مذهبی.

**مدیریت بحران اجتماعی:** ارائه الگویی برای تقویت انسجام اجتماعی و مقاومت جمعی در برابر جنگ روانی و تبلیغات مخرب دشمنان.

- قرآن کریم. مترجم: ناصر مکارم شیرازی. قم: علی ابن ابی طالب علیهما السلام، ۱۳۸۹ش.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (بی تا). *لسان العرب*. بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، ج ۱۴-۱۳.
- ازهری، محمد بن احمد (۱۴۲۱ق). *تهذیب اللغة*. بیروت: دار إحياء التراث العربی، ج ۱۵.
- باقری، فرزین؛ رضایی نسب، فرشته (۱۴۰۱). نقش معنویت و تاب‌آوری در پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ دانشجویان. *طب پیشگیری*، ۳(۳)، ص ۲۰۶-۲۱۷.
- بدخشان، نعمت‌الله؛ رشتی، زهرا (۱۴۰۱). عوامل افزایش و کاهش پذیری ایمان از دیدگاه قرآن و احادیث. *پژوهشنامه تفسیر و زبان قرآن*، ۱۰(۲).
- بیضاوی، عبدالله بن عمر (۱۴۱۸ق). *أنوار التنزیل و أسرار التأویل*. بیروت: دار إحياء التراث العربی، ج ۲.
- پوراسماعیل، احسان (۱۴۰۲). تحلیل عناصر سرمایه روانشناختی از نگاه امام رضا (ع) براساس نظریه ی فرد لوتانز. *امام رضا (ع) و علوم روز*، ۲(۴)، ص ۵۷-۸۴.
- سلطان‌زاده، سپیده (۱۴۰۰). تاب‌آوری، تعاریف، نظریه‌ها و کاربردها (یک مرور نظام‌مند). *تحقیقات جدید در علوم انسانی*، ۳(۲۸)، ص ۳۵۳-۳۸۶.
- حسینی همدانی، محمد (۱۳۸۰ق). *انوار درخشان در تفسیر قرآن*. تهران: لطفی، ج ۳.
- خانم‌ای، سید علی (۱۳۹۲). *طرح کلی اندیشه اسلامی در قرآن*. قم: موسسه ایمان جهادی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *مفردات ألفاظ القرآن*. بیروت: دار الشامیه، ج ۱.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۷). *تفسیر قرآن مهر*. قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ج ۳.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر (۱۴۲۴ق). *الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور*. بیروت-لبنان: دارالفکر، ج ۲.
- شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد (۱۳۶۳). *تفسیر اثنی عشری*. تهران: نشر میقات، ج ۲.
- شرف‌الدین، سید جعفر (۱۴۲۰ق). *الموسوعه القرآنیة، خصائص السور*. بیروت: دارالتقريب بين المذاهب الاسلامیه، ج ۲.
- صادقی تهرانی، محمد (۱۳۶۳). *الفرقان فی التفسیر القرآن*. تهران: فرهنگ اسلامی، ج ۵.
- صفورائی، محمد مهدی (۱۳۸۲). زبان قرآن و ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب. *معرفت*، ۱۲(۱۲).
- طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲). *پرتوی قرآن*. تهران: شرکت سهامی انتشار، ج ۳.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). *ترجمه تفسیر المیزان*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ج ۳.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۸). *المیزان فی تفسیر القرآن*. مترجم: محمد باقر موسوی. قم: دفتر انتشارات اسلامی، ج ۴، ۹، ۱۶.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۰۸ق/الف). *ترجمه تفسیر مجمع البیان*. تهران: فراهانی.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۰۸ق/ب). *مجمع البیان*. بیروت: دار المعرفه.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۸). *مجمع البحرین*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۱.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۳۸۹). *التبیان فی تفسیر القرآن*. آل البيت، ج ۳.
- عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰). *تفسیر العیاشی*. تهران: اسلامیه، ج ۱.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق). *التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)*. بیروت: دار إحياء التراث العربی، ج ۹.
- فروش، مجتبی (۱۴۰۱). تحلیل روانشناختی کارکرد ایمان در ساختار شخصیت بر مبنای آموزه‌های قرآنی. *اخلاق و حیانی*، ۱۱(۴).
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۷۳). *تفسیر الصافی*. تهران: مکتبه الصدر، ج ۱.

- قاسمی، محمدجواد (۱۳۹۱). نقش اعتقادات دینی در جنگ روانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی. پژوهش‌های مدیریت و فرماندهی نظامی، ۱۳(۴۲)، ص ۱-۲۳.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۸). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ج ۱.
- قرشی بنابی، سید علی اکبر (۱۳۷۷). تفسیر أحسن الحدیث. تهران: بنیاد بعثت، ج ۲.
- قرشی بنابی، علی اکبر (۱۴۱۲ق). قاموس قرآن. تهران: دار الکتب الاسلامیه، ج ۱-۳.
- قطب، سید (۱۳۸۷). ترجمه فی ظلال القرآن. مترجم: مصطفی خرم‌دل. تهران: احسان، ج ۱.
- کاشانی، فتح‌الله (۱۳۴۴). منهج الصادقین فی الزام المخالفین. تهران: اسلامیه، ج ۲.
- مرزبند، رحمت‌الله؛ زکاوی، علی اصغر (۱۳۹۴). نقش توکل در سلامت روانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی. دین و سلامت، ۳(۱)، ص ۱-۱۰.
- مستجاب‌الدعواتی، سید علی (۱۳۹۵). تحلیل روان‌شناسی-دینی توکل به خدا و تبیین نقش آن در تأمین بهداشت روانی. در: سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۶). جستاری در ایمان و یقین. معرفت، شماره ۲۴۰.
- معرفت، محمدهادی (۱۳۸۶). التمهید فی علوم القرآن. قم: موسسه فرهنگی انتشاراتی التمهید، ج ۱.
- مغنیه، محمدجواد (۱۳۸۶). تفسیر کاشف. مترجم: موسی دانش. قم: بوستان کتاب، ج ۲.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الاسلامیه، ج ۲-۳.
- موقر حسنی، رکسانا و همکاران (۱۴۰۳). بررسی اختلالات اضطرابی: علل، علائم و راه‌های درمان آن. در: تهران: ششمین کنفرانس بین‌المللی و نهمین همایش ملی مدیریت، روانشناسی و علوم رفتاری.
- میرزایی، رضا (۱۳۹۹). تاب‌آوری از دیدگاه روان‌شناسی جدید و نقش ایمان به آموزه‌های دینی در آن. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، ۴(۲).
- واقدی، محمد بن عمر (۱۴۰۹ق). المغازی. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ج ۱.
- الهی، عباس (۱۳۸۹). افزایش و کاهش ایمان از منظر علامه طباطبایی و امام فخر رازی. طلوع، ۹(۳۴).

Ahmed, A.A. (2006). *The hidden life of the prophet Muhammad*. AuthorHouse.

Alghamdi, A., Karpinski, A., Lepp, A. & Barkley, J. (2020). Online and face-to-face classroom multitasking and academic performance: Moderated mediation with self-efficacy for self-regulated learning and gender. *Computers in Human Behavior*, no. 102, p. 214-222

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Brandão, T. (2025). Religion and emotion regulation: A systematic review of quantitative studies. *J Relig Health*, no. 64, p. 2083–2100.



- Çavuş, M. F. & Kapsuz, A. G. (2015). Psychological capital: Definition, components and effects. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 5(3), p. 244–255
- Chan, K.L. & et al. (2025). Post-traumatic growth in refugees and internally displaced persons. *International Journal of Mental Health*, 54(2), p. 120-140.
- Gitterman, A. & Germain, C.B. (2008). *The life model of social work practice: Advances in theory and practice* (3rd ed.). Columbia University Press.
- Jayawickreme, E. & et al. (2021). Can current post-traumatic growth models capture the lived experience of chronic illness? *Psychological Review*, 132(3), p. 456-478.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W. & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), p. 253–259.
- Luthans, F. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), p. 387-393.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), p. 143–160.
- Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S. & Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 20(1), p. 118–133.
- McLean, L., Taylor, M. & Jimenez, M. (2019). Career choice motivations in teacher training as predictors of burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, no. 85, p. 204–214.
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B. & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, 4(1), p. 39–41.
- Seligman, M. E. P. (2020). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Smith, J. & Carlson, R. (2025). Spiritual resilience and anxiety reduction in faith-based communities. *Journal of Positive Psychology*, 20(2), p. 112-130.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), p. 249-275.
- Snyder, C. R., Berg, C., Woodward, J. T., Gum, A., Rand, K. L., Wroblewski, K. K., Brown, J. & Hackman, A. (2005). Hope against the cold: Individual differences in trait hope and acute pain tolerance on the cold pressor task. *Journal of Personality*, 73(2), p. 287–312.