

Examining the Dimensions of Psychological Evolution Resulting from Suffering from the Perspective of the Holy Quran by the Method of Thematic Analysis

(Received: 2025-01-19 Acceptance: 2025-03-02)

Maryam Aghasi¹, Suzan Emamipour², Hossein Eghbali³

Abstract

In contemporary psychological research, much attention is devoted to positive emotions, which sometimes leads to the neglect of the importance of suffering in human life. However, suffering and negative emotions can impart significant meanings and lessons, acting as catalysts for personal growth and psychological transformation. Therefore, rather than disregarding suffering, it is essential to analyze and examine it, leveraging these experiences for psychological development. This study aims to explore the role of suffering in psychological transformation by analyzing the verses of the Holy Quran as a comprehensive source. The research follows a qualitative approach using thematic analysis. Data analysis was conducted using MAX-QDA software, which led to the identification of 167 initial codes. From these, two overarching themes, five organizing themes, and ten basic themes were extracted. The relationships between these themes were presented in the form of a model. The findings revealed that, according to the Quran, suffering can lead to psychological transformation by influencing individuals' attitudes and behaviors, resulting in positive cognitive, spiritual, behavioral, emotional changes, and increased hope for life. These changes are facilitated by factors such as reflective thinking, moral awareness, self-awareness, spiritual experience, understanding the meaning of life, the cultivation of adaptive behaviors, spiritual connection, hope for divine forgiveness, hope for divine reward, and hope for God's grace.

Keywords: The Holy Quran, Suffering, Psychological evolution, Thematic analysis

مطالعات جامعه‌شناختی
روانشناسی

دوره سوم

شماره دوم

پیاپی: ۶

پاییز و زمستان

۱۴۰۳

1. Ph.D. Student in Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.
aghasi.m@yahoo.com

2. Associate Professor of Psychology, Tehran Markaz Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) emamipursd@yahoo.com

3. Assistant Professor of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran. Eghbali.healthpsychologist@gmail.com



تحلیل مضمون ابعاد تحول روانشناختی حاصل از رنج از دیدگاه قرآن کریم

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۴)

مریم آقاسی^۱، سوزان امامی پور^۲، حسین اقبالی^۳

چکیده

امروزه بسیاری از تحقیقات روانشناختی بروی احساسات مثبت متمرکز شده اند و این رویکرد گاه منجر به نادیده گرفتن اهمیت رنج در زندگی انسان می شود. این در حالی است که رنجها و احساسات منفی می توانند معانی و درس های مهمی به ما بیاموزد و به عنوان محرکی برای رشد فردی و تحول روانشناختی عمل کنند. از این رو ضروری است به جای نادیده گرفتن رنجها، به تحلیل و بررسی آنها پرداخته و از این تجربیات در راستای تحول روانشناختی بهره برداری کنیم. این پژوهش با هدف بررسی نقش رنج در تحول روانشناختی، آیات قرآن کریم را به عنوان منبعی جامع تحلیل کرده است. این پژوهش از نوع کیفی و به روش تحلیل مضمون است. تحلیل داده ها توسط نرم افزار MAXQDA انجام پذیرفت که در مجموع با مطالعه کامل مضامین مرتبط با رنج در قرآن ابتدا ۱۶۷ کد شناسایی و سپس از میان آنها ۲ مضمون فراگیر، ۵ مضمون سازمان دهنده، ۱۰ مضمون پایه استخراج شدند. روابط میان این مضمونها نیز در قالب یک الگو ارائه شد. یافته ها نشان داد که از دیدگاه قرآن رنجها می توانند به تحول روانشناختی منجر شوند. بدین صورت که با تأثیر بروی نگرش و عملکرد انسانها موجب تغییرات مثبت فکری، معنوی، رفتاری، عاطفی و امید به زندگی می شوند. تغییراتی که مستلزم عواملی چون تفکر بازنگرانه، آگاهی اخلاقی، خودآگاهی، تجربه معنوی، درک معنای زندگی، پرورش رفتارهای سازگارانه، ارتباط معنوی، امید به بخشش الهی، امید به پاداش الهی و امید به لطف الهی می باشند.

کلید واژگان: قرآن کریم، رنج، تحول روانشناختی، تحلیل مضمون

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

(برگرفته از رساله دکتری مریم آقاسی) aghasi.m@yahoo.com

۲. دانشیار گروه روان شناسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه روان شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران.





۱. مقدمه و بیان مسئله

در دنیای معاصر، انسان‌ها با بحرانها و رنجهای مختلفی مواجه‌اند که موجب بروز احساسات منفی مانند ترس، استرس، افسردگی و اضطراب می‌شود (عسگری و همکاران، ۱۳۹۶). بسیاری از پژوهشهای روان‌شناختی به تقویت احساسات مثبت و افزایش رضایت‌مندی پرداخته‌اند، اما تجربه‌های انسانی نشان می‌دهد که رنج بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است و نمی‌توان از آن گریخت. این باور که اجتناب از رنج می‌تواند به خوشبختی منجر شود، در مواجهه با وقایع زندگی ناکارآمد است. روان‌شناسانی همچون فرانکل، با تکیه بر تجربیات خود، معتقدند رنج یک ویژگی بنیادین انسان است و بین محرک‌های رنج‌آور و پاسخ انسان نسبت به آنها فضایی وجود دارد که در آن انسان آزادی انتخاب دارد. این آزادی اگر به درستی به کارگرفته شود می‌تواند به رشد و تحول روانشناختی منجر شود (فرانکل، ۱۳۹۷). پرسش اساسی این است که چگونه رنج می‌تواند زمینه‌ساز رشد و تحول روان‌شناختی گردد؟ قرآن کریم، به عنوان مرجعی کامل و الهام‌بخش، می‌تواند در پاسخ به این سوال کمک کند. به همین منظور پژوهش حاضر سعی بر این دارد تا با مراجعه به قرآن کریم، ابعاد تحول روانشناختی حاصل از رنج را مورد تحلیل و بررسی قرار دهد و الگویی مناسب را ارائه دهد..

۲. پیشینه پژوهش

رشد روانشناختی پس از سانحه به عنوان یک حوزه پژوهشی نوظهور توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. اگر چه تحقیقات متعددی بر تغییرات مثبت پس از تجربه سوانح ناگوار تمرکز داشته‌اند، اما پژوهشهایی که به صورت جامع ابعاد تحول روانشناختی حاصل از رنج و الگوهای کاربردی آن را بررسی کرده باشند، همچنان محدودند. فلاح و همکاران در سال (۱۳۹۱) در پژوهشی درباره رشد پس از سانحه در بیماران مبتلا به سرطان سینه، نتایج را در سه مقوله اصلی و هفت زیرمقوله ارائه کردند: رشد معنوی (ساختن معنایی برای رنج، نزدیکی به خدا و راهبردهای معنوی)، توان شخصی (تاب‌آوری و اعتماد به نفس) و قدردانی از زندگی (استفاده از فرصتها و لذت بردن از زیبایی‌های زندگی). رحیمی و همکاران در سال (۱۳۹۴) در پژوهشی درباره رشد پس از سانحه در بیماران دچار انفارکتوس میوکارد دریافتند که این بیماری می‌تواند واکنشهای روانی مثبت و رشد پس از سانحه در بیماران ایجاد کند. حیدرزاده و همکاران در سال (۱۳۹۴) در پژوهشی درباره ابعاد رشد پس از سانحه در بیماران نجات یافته از سرطان دریافتند که علی‌رغم مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، مواجهه

با این بیماری تنش زای می تواند پیامدهای روانشناختی مثبت به همراه داشته باشد. علی ذوالفقاری در سال (۱۳۹۹) در پژوهشی توصیفی با عنوان کارکردهای روانشناختی و تربیتی درد و رنج بیان کرد که از دیدگاه دینی و خوش بینانه رنجها به عنوان آزمایش و سرچشمه تجربه اندوزی پذیرفته می شوند. تئودورسکو در سال (۲۰۱۲) در پژوهشی درباره رشد پس از سانحه دریافت که این رشد بیشتر در قدردانی از زندگی و کمتر در موقعیتهای جدید و ارتباط با دیگران رخ می دهد. موریس و همکاران در سال (۲۰۱۲) در پژوهشی در استرالیا دریافتند که بیشترین رشد پس از سانحه در بیماران سرطان پروستات، خون و کولورکتال به ترتیب در ابعاد قدردانی از زندگی، ارتباط با دیگران، قوی شدن شخصیت، موقعیتهای جدید و تغییر معنوی می باشد. اسمیت و همکاران در سال (۲۰۱۱) در پژوهشی پدیدارشناختی دریافتند که رشد پس از سانحه در بزرگسالان داغ دیده از خودکشی شامل دو درونمایه اصلی است: رشد مثبت (دیدگاه به زندگی، آگاهی از خود و ارتباط با دیگران) و زمینه اجتماعی (نگاه دیگران، ظاهر عمومی و آرامش دیگر بازماندگان). زامورا و همکاران در سال (۲۰۱۷) در پژوهشی درباره رشد پس از سانحه در بزرگسالان نجات یافته از سرطان به این نتایج دست یافتند: توان شخصی (اعتماد به نفس روانشناختی و بلوغ عاطفی) افزایش رابطه با دیگران (صمیمیت خانوادگی و همدلی با دیگران) احتمالات جدید (اشتیاق برای کارکردن روی سرطان) قدردانی از زندگی (اولویت بندی مجدد) رشد معنوی (تقویت باورهای معنوی و شرکت در مراسم و فعالیتهای مذهب). استین و همکاران در سال (۲۰۱۸) در پژوهشی درباره درک تداوم رابطه و رشد پس از سانحه در فقدان دوست صمیمی به دو مضمون اصلی دست یافتند: تداوم رابطه پس از فقدان (شامل ارتباط شخصی، تغییر شخصی و برگزاری مراسم بزرگداشت بود) تجربه های رشد پس از سانحه (تغییر رفتار و تغییرات شخصی در چشم انداز به عنوان نتیجه مرگ دوست). چان در سال (۲۰۰۸) در پژوهشی درباره تجربه رشد پس از سانحه برای افراد مبتلا به آسیب نخاعی به سه مقوله اصلی و ۹ زیرمقوله دست یافتند: تجربه روابط خانوادگی معنادار (صمیمیت عاطفی، کسب اعتماد، روابط متقابل) درگیر شدن معنادار (شناخت نقاط قوت شخصی، تقویت روابط از طریق فعالیتهای تجربه احساسات) قدردانی از زندگی (از زندگی روزمره، از طریق مقایسه های اجتماعی و مقایسه خود). بررسی پژوهشهای پیشین نشان می دهد که با وجود تأکید بر تغییرات مثبت ناشی از رنج، ابعاد روانشناختی این تغییرات به طور جزئی تر بررسی نشده و الگویی جامع برای تحلیل تحول روانشناختی



ارائه نشده است. پژوهش حاضر با استفاده از آیات قرآن کریم، تلاش می کند این خلاء علمی را پوشش داده و الگویی جامع برای تحول روانشناختی ناشی از رنج ارائه دهد.

۳. مبانی نظری

۳-۱- تعریف رنج

رنج واژه ای فارسی است که معانی مختلفی مانند زحمت، مشقت، درد، محنت، آزرده‌گی، سختی، غم، بیماری، آسیب دارد. (عمید، ۱۳۷۴)، (دهخدا، ۱۳۷۷). همچنین رنج به معنای دردی است که مایه آزار باشد (جلالی، ۱۳۸۶). یا حالتی که بر اثر اندوه، آزرده‌گی یا کار سخت پدید می آید (صدری افشار و همکاران، ۱۳۸۱) و یا سختی ای که در تلاش برای کار یا در کوشش برای به دست آوردن چیزی تحمل می شود (انوری، ۱۳۸۱). در زبان عربی معادل واژه رنج، آلم، وَجَع و کَبَد است. (فراهیدی، ۱۴۱۰)، (طریحی، ۱۳۷۵). در زبان لاتین واژه Dolor معادل رنج به شمار می رود (صلیبا، ۱۳۶۶). در زبان انگلیسی نیز واژه های Suffering و Pain معادل رنج به شمار می روند (گرامی، ۱۴۰۰). البته روان شناسان میان درد pain و رنج suffering تفاوت قائل می شوند. آنها دردها را ناشی از رخداد های طبیعی زندگی می دانند. که هرکسی با آن مواجه می شود: فقدانها، سوگها، ناکامیها و... و معتقدند درد چیزی است که مخالف میل انسان است مانند میل به جوان ماندن یا عدم تنهایی که ممکن است همواره محقق نشود (فرانکل، ۱۳۹۷). نکته ظریف در تفاوت بین رنج و درد این است که درد معمولاً برای آلام جسمی مانند کمردرد یا سردرد استفاده می شود در حالیکه رنج برای آلام روحی به کار می رود (گرامی، ۱۴۰۰). رنج، اختیاری است در صورتی که فرانکل، درد را مواجهه با سرنوشتی تغییرناپذیر تعریف می کند (فرانکل، ۱۳۹۷). انسانها با مکانیزمهای دفاعی از درد زندگی دوری کرده و به جای مواجهه با واقعیت از رویارویی با درد اجتناب می کنند اما همین اجتناب باعث رنج آنان می شود و توانایی برخورد سالم با درد را از دست می دهند (فردریکسون، ۱۳۹۸). مثلاً احساس اندوه در برابر از دست دادن دردناک است اما سرکوب آن و به تعویق انداختن رنجی است که هر فردی به شیوه ای شخصی تجربه می کند (مقیمی، ۱۴۰۰).

۳-۲- انواع رنج

طبق یکی از تقسیم بندی ها رنج دارای انواع طبیعی، اخلاقی، متافیزیکی و عاطفی است.



رنج طبیعی: ناشی از اتفاقاتی مانند سیل، زلزله و بیماری گفته می شود که انسان در آن نقشی ندارد.

رنج اخلاقی: ناشی از عملکردهای غیر اخلاقی انسان، مانند جنگ، تجاوز و شکنجه سرچشمه می گیرد.

رنج متافیزیکی: به نقایص وجودی و شناخت نادرست از هستی اطلاق می شود و تمامی موجودات جز خداوند را شامل می شود.

رنج عاطفی: رنجی است که جنبه درونی دارد و از احساسات انسانی ناشی می شود مانند غم از دست دادن عزیزان یا مشاهده فقر دیگران (صادق نیا، ۱۳۹۴).

۳-۳- تحول روانشناختی

تحول روانشناختی به تغییرات عمیق و پایدار در اندیشه و شناخت فرد در طول زندگی اطلاق می شود (سیف، ۱۳۸۶). این فرایند توانمندیهای ذهنی انسان را ارتقا داده و بر شناخت محیط و تعامل با آن تاثیر می گذارد و به شکل گیری ساختارهای ذهنی، پذیرش رنج، بلوغ عاطفی، تعهد به تغییر، قدردانی از زندگی، ارزیابی مجدد ارزشها، تعیین اهداف و بهبود سبک زندگی منجر می شود. نظریه پردازان معتقدند این تحول نتیجه تجربه تعامل با محیط است (دادستان و همکاران، ۱۳۹۰). تحول روانشناختی به افراد می آموزد چگونه با مسائل زندگی منطقی برخورد کرده و مناسب ترین واکنشها را نشان دهند. این تحول تمام ابعاد زندگی را بررسی کرده و درک بهتری از رفتار انسانها ارائه می دهد. روانشناسی علمی است که به مطالعه علمی رفتار و فرایندهای روانی انسان های می پردازد (دادستان و همکاران، ۱۳۹۰). البته بین واژه تحول و تغییر تفاوت وجود دارد. تغییرات سطحی و با منشا بیرونی هستند می توانند مثبت یا منفی باشند مانند تغییرات ظاهری انسان در گذر زمان (پیتر سنگه، ۱۳۸۹). در مقابل تحول عمیق، خوشایند و مثبت بوده و منشا آن درونی است و بیرونی است. تحول روانشناختی به تغییرات مثبت در طول زندگی افراد اشاره دارد (سیف، ۱۳۸۶). البته این تحول معمولاً ناخودآگاه رخ می دهد. زیرا افراد پس از یک سانحه به جای جستجوی معنای زندگی به دنبال بقا هستند. بنابراین تحول تلاشی برای بازگرداندن تعادل به زندگی است (تدسچی، کالهن، ۲۰۰۴).

۳-۴- دیدگاه روانشناسان و اندیشمندان نسبت به تحول انسان در مواجهه با رنج

اروین یالوم: معتقد است که مواجهه با مرگ تحولی مثبت و بازتعرف ارزشهای زندگی را به همراه دارد (یالوم، ۱۴۰۰). **سلیگمن:** در پژوهشی بر روی ۱۷۰۰ بازمانده



حوادث دردناک، پنج ویژگی مذهبی بودن، قدردانی، مهربانی، امید، شجاعت را برای تحول ضروری دانسته است (سلیگمن، ۲۰۱۱). **دابروفکسی:** بازماندگان جنگ جهانی دوم را افرادی می داند که با وجود رنج به انسانهایی قوی تر و مسئول تر تبدیل شدند (منسون، ۱۳۹۷). **بولمن و اسنایدر:** معتقدند تحول زمانی رخ می دهد که رویدادهای ناخوشایند مفروضات زندگی فرد را درهم بشکنند (بولمن، اسنایدر، ۱۹۹۹). **فروید:** رنجهای روانی را ناشی از رخداد هایی می داند که تأثیری ماندگار و سرنوشت ساز بر روان فرد گذاشته اند. (فروید، ۱۴۰۱). **تدسکی و کالهون:** پنج حیطه تحول را شامل: ارتباط با دیگران، کشف احتمالات، افزایش توان شخصی، تغییر معنوی و قدردانی از زندگی می دانند (تدسکی و کالهون، ۲۰۰۴). **فرانکل:** معتقد است رنجها انسان را به تکاپو و تحولی عمیق و مثبت وامی دارند (فرانکل، ۱۳۹۸). برخی مانند لویناس، پستالوزی، فریره چون رنج را مانع تعالی دانسته و بر مبارزه با آنها تأکید دارند در حالیکه کیگارد رنج را تضمینی برای درستی راه و مسیر می دانند (کیگارد، ۱۳۸۶). عده ای نیز مانند ملاصدرا، هیک، نیچه، سهروردی، فیض کاشانی، رنج را عامل رشد و نزدیکی با خداوند می دانند (ملاصدرا، ۱۳۸۲، سهروردی، ۱۳۸۰، فیض کاشانی، ۱۳۷۳، علیزمانی و همکاران، ۱۳۹۰).

۴. روش تحقیق

پژوهش حاضر، با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شده است که یک روش کارآمد برای تحلیل داده های کیفی مانند مصاحبه ها، پرسشنامه های باز، متون دینی و تاریخی است. تحلیل مضمون به شناسایی، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده ها کمک کرده و امکان استخراج و سازماندهی مفاهیم و روابط آنها را فراهم می آورد (عابدی جعفری و همکاران، ۱۳۹۰). در این پژوهش از فرآیند گام به گام تحلیل مضمون کلارک^۱ و براون^۲ شامل: آشنایی با داده ها، استخراج کدهای اولیه، شناسایی مضامین ترسیم شبکه مضامین، تحلیل شبکه مضامین، تدوین گزارش استفاده شد (براون و کلارک، ۲۰۰۶).

داده ها از متن آیات قرآن استخراج و طی یک سال جمع آوری، کد گذاری و در قالب شبکه ی مضامین دسته بندی شدند. در مرحله بعد تمام داده های مربوط به هدف تحقیق کد گذاری شد و در مرحله ی تجزیه و تحلیل و ترکیب کدهای مختلف جهت تشکیل مضمونهای پایه یا خرده مضمونها برخی از کدها به هیچ

مضمونی اختصاص پیدا نکرد و برخی از کدها به چند مضمون مختلف اختصاص یافت. سپس با دسته بندی این مضامین یعنی ترکیب و تلخیص آنها به اصول کلی تر به ترسیم شبکه ی مضامین پرداخته شد، به این صورت که خرده مضمونهای به دست آمده از متن در گروههای مشابه و منسجمی طبقه بندی شد و مضمونهای اصلی استخراج گشت و در نهایت مضمون فراگیر یا مضمون حاکم بر کل متن نیز مشخص شد. پس از چندین بار بررسی مجدد شبکه ی مضامین و مراجعه های مکرر به داده ها، آن را به کمک شبکه مضامین تفسیر کرده و گزارش نهایی تدوین شد. همچنین در این پژوهش برای روایی و پایایی مطالعه از چهار شاخص لینکلن و گوبا (۱۹۸۵) که برای اعتبار علمی روشهای کیفی (لینکلن و گوبا ۱۹۸۵) از چهار معیار اصلی استفاده شد.

اعتبار: بررسی مداوم داده ها، تحلیل همزمان با جمع آوری، مرور کد های استخراج شده و تجزیه و تحلیل داده ها با همکاری دو پژوهشگر متخصص. اعتمادپذیری: تعامل طولانی مدت پژوهشگر با داده ها و تکرار چند باره مراحل تحلیل برای اطمینان از ثبات.

انتقال پذیری: ارائه جزییات کامل مراحل پژوهش برای امکان تعمیم نتایج به شرایط مشابه.

تأیید پذیری: نگهداری مستندات پژوهش برای بازبینی توسط سایر پژوهشگران. برای تسهیل فرآیند کدگذاری و تحلیل داده ها از نرم افزار MAXQUDA استفاده شد.

۵. یافته های پژوهشی

برای انجام پژوهش، ابتدا تمام آیات مرتبط با مفهوم رنج پس از چندین بار بررسی در قرآن کریم استخراج شدند و سپس از میان آنها ۱۰۳ آیه مرتبط با تحول روانشناختی رنج شناسایی و در جدول شماره ۱ ارائه شدند.

جدول شماره (۱): آیه های مرتبط با تحول روانشناختی حاصل از رنج

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۱	اعراف	۹۵	گفتند: به پدران ما نیز به طور طبیعی رنجها و خوشی ها رسیده بود و این حوادث نشانه قهر یا لطف خدا نیست اما خداوند آنان را ناگهان گرفتار قهر خود کرد.
۲	اعراف	۱۳۱	بدیهای آنها از سوی خداست و به خاطر اعمالشان مجازات می شوند ولی اکثرشان نمی دانند



ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۳	اعراف	۱۳۵	چون بلا را تا مدتی که متعهد شدند ایمان آورند از سر آنها رفع کردیم باز پیمان را شکستند
۴	اعراف	۱۳۷	و عده نیکوی خدا به پاداش صبری که در مصائب کردند محقق شد و آنچه فرعون و قومش ساخته بودند ویران نمودیم
۵	اعراف	۱۴۱	وقتی که فرعونیان پسرانتان را کشته و زنان را اسیر کردند این امتحان بزرگی از جانب خدا بود
۶	اعراف	۱۶۸	آنها را در زمین به نیکبها و بدبها آزمودیم شاید باز گردند
۷	اعراف	۱۸۸	جز آنچه خدا بخواهد هیچ اختیاری در سود و زیان ندارم و تنها بشارتگر برای مومنان هستم
۸	انبیاء	۳۵	شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود
۹	انبیاء	۴۶	اگر بخشی از عذاب پروردگارت به آنان برسد خواهند گفت ای وای بر ما که ستمکار بودیم
۱۰	انبیاء	۸۳	ایوب را یاد کن هنگامی که پروردگارش را ندا داد که مرا سختی رسیده و تو مهربان ترین مهربانانی
۱۱	انبیاء	۸۴	به یاد آرید هنگامی که از شما عهد گرفتیم که یکدیگر را نکشید و از خانه هایتان نرانید، پس خودتان اقرار کرده و بر آن گواه هستید
۱۲	انبیاء	۸۷	ذوالنون پنداشت که ما هرگز بر او قدرتی نداریم تا در دل تاریکیها گفت معبودی جز تو نیست من از ستمکاران بودم
۱۳	انبیاء	۸۸	پس دعای او را برآورده کردیم و او را از اندوه رهانیدیم و مؤمنان را نیز چنین نجات می دهیم
۱۴	انعام	۱۷	اگر خدا محنتی برساند هیچ کس آن را نمی تواند رفع کند و اگر خیری دهد بر هر کاری تواناست
۱۵	انعام	۴۰	اگر عذاب خدا یا رستخیز فرا رسد کسی غیر از خدا را می خوانید
۱۶	انعام	۴۱	تنها او را می خوانید و اگر او بخواهد بلا را از شما دور می کند و آنچه را شریک او می گردانید فراموش می کنید
۱۷	انعام	۴۲	ما پیش از تو پیغمبرانی فرستادیم چون اطاعت نکردند به بلاها گرفتارشان ساختیم
۱۸	انعام	۴۳	هنگامی که عذاب ما به آنان رسید تعرض نکردند زیرا دلهایشان سخت شده و شیطان اعمالشان را آراسته است
۱۹	انعام	۴۹	هر که آیات ما را تکذیب کرد به آنان در اثر زشتکاری عذاب خواهد رسید
۲۰	انعام	۶۳	چه کسی شما را از تاریکی ها نجات می دهد در حالی که او را با فروتنی و زاری می خوانید و می گوئید اگر ما را نجات دهد از سپاس گزاران خواهیم بود

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۲۱	انعام	۶۴	خدا شما را از سختیها نجات می دهد، باز شما به او شرک می ورزید و به ناسپاسی می گرایید
۲۲	احزاب	۱۹	آنها با زبان تند شما مؤمنان را می آزارند اینان ایمان نیاورده اند خدا هم اعمالشان را نابود می گرداند
۲۳	اسراء	۶۷	وقتی در دریا دچار خطری می شوید جز خدا هیچکس به یادتان نمی آید و وقتی به ساحل رسیدید باز از خدا روی می گردانید و انسان بسیار کفر کیش و ناسپاس است
۲۴	انشراح	۵	پس بدان که با دشواری آسانی است
۲۵	انشراح	۶	آری با دشواری آسانی است
۲۶	انشقاق	۶	ای انسان با هر رنج در راه عبادت حق بکوش که عاقبت به حضور پروردگار خود می روی
۲۷	آل عمران	۱۵۳	یاد کنید هنگامی که در حال گریز از کوه بالا می رفتید و به هیچ کس توجه نمی کردید پس خداوند به سزای این بی توجهی غمی بر غمتان افزود
۲۸	آل عمران	۱۵۴	خداوند آنچه را در دلهای شماست بیازماید و آنچه را در قلبهایتان است پاک گرداند و خدا به راز سینه ها آگاه است
۲۹	آل عمران	۱۶۵	هر گاه به شما آسیبی رسید در صورتی که دو برابر آن را به دشمنان رساندید با تعجب گوئید: این از کجاست بدانند این مصیبت از خود شماست. خدا بر هر چیز تواناست
۳۰	آل عمران	۱۶۸	همان کسانی که در خانه نشستند و گفتند اگر از ما پیروی میکردند کشته نمی شدند بگو مرگ را از خودشان دور کنند
۳۱	آل عمران	۱۷۲	کسانی که در نبرد احد پس از زخمی شدن دعوت خدا و پیامبرش را اجابت کردند برای آنان که پرهیزگاری کردند پاداشی بزرگ است
۳۲	آل عمران	۱۷۴	آنان با نعمتی از جانب خدا از میدان نبرد بازگشتند بدون اینکه آسیبی ببینند و همچنان خشنودی خدا را پیروی کردند و خداوند دارای بخششی عظیم است
۳۳	آل عمران	۱۸۶	محققاً شما را در مال و جان آزمایش خواهند کرد
۳۴	آل عمران	۱۹۵	پروردگارشان دعاهایشان را پذیرفت و فرمود که هیچ عمل صالحی از شما ضایع نمی شود. کسانی که در راه خدا هجرت کرده، آزار دیده و جنگیده و کشته شده اند خداوند گناهانشان را می بخشد و آنان را پاداشی بزرگ می دهد.
۳۵	بقره	۱۵۶	کسانی که مصیبتی به آنان می رسد می گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم
۳۶	بقره	۱۷۷	آنان که به عهد خود وفاداراند و در سختی ها صبورند راستگو و پرهیزگارند.



ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۳۷	بقره	۲۱۴	به ایشان سختی رسید و متزلزل شدند، تا آنجا که پیامبر و مؤمنانی که با او بودند، گفتند: پس یاری خدا کی خواهد رسید؟ بدان که یاری خدا نزدیک است
۳۸	تغابن	۱۱	هیچ مصیبتی به شما نرسد مگر به فرمان خدا
۳۹	توبه	۵۰	اگر تو را حادثه‌ای خوش نصیب شود بر آنها ناگوار آید و اگر تو را رنجی پیش آید خوشحال شوند
۴۰	جن	۱۳	ما چون هدایت را شنیدیم بدان گرویدیم کسی که به پروردگار خود ایمان آورد از کمی پاداش و سختی بیم ندارد
۴۱	جن	۱۷	تا به آن نعمت آنها را آزمایش کنیم و هر که از یاد خدای خود اعراض کند خدا او را به عذابی سخت درآورد
۴۲	حج	۳۵	آنها که با یاد خدا دلهایشان هراسان شود در راه او هر چه مصیبت بینند صبور باشند
۴۳	حدید	۲۲	هر رنجی که در زمین به شما رسد همه در کتاب ما ثبت است و این کار بر خدا آسان است
۴۴	حدید	۲۳	این تقدیر حق را بدانید تا هرگز بر آنچه از دست می دهید دلتنگ و به آنچه به شما می دهد مغرور نگردید
۴۵	روم	۳۳	چون مردم را زبانی رسد توبه می کنند و پروردگار خود را می خوانند و آنگاه که از جانب او رحمتی به آنان رسید به پروردگارشان شرک می آورند
۴۶	روم	۳۶	مردم بر این عادتند که اگر بلایی از کرده خودشان ببینند به جای توبه به درگاه خدا از رحمتش به کلی نومید می شوند
۴۷	روم	۵۱	اگر بادی آفتزا بفرستیم و کشت خود را زردشده ببینند پس از آن کفران می کنند
۴۸	زمر	۸	و انسان را هر گاه رنجی پیش آید به دعا و توبه نزد خدا رود و چون نعمتی به او عطا شود خدایی را که پیش از این می خواند به کلی فراموش می کند و برای او شریک قرار می دهد
۴۹	زمر	۴۹	و چون انسان را آسیبی رسد ما را می خواند و چون نعمتی به او عطا کنیم می گوید آن را به دانش خود یافته است در صورتیکه آنها نمیدانند این آزمایشی از سوی خداست.
۵۰	زمر	۵۲	خداست که روزی را برای هر که بخواهد گشاده یا تنگ می گرداند قطعاً در این اندازه گیری نشانه هایی از حکمت است
۵۱	زمر	۶۱	خدا افراد باتقوا را به پاس اعمال نیکشان نجات می دهد
۵۲	سبا	۳۳	و گردنهای کافران را غل می نهیم تا به سزای اعمالشان برسند.
۵۳	سبا	۳۶	بگو خداوند روزی را برای هر که بخواهد گشاده یا تنگ می گرداند لیکن بیشتر مردم نمی دانند

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۵۴	شوری	۱۲	هر که را خواهد رزق وسیع و روزی تنگ دهد که خداوند به هر چیز آگاه است
۵۵	شوری	۱۹	خدا با بندگانش مهربان است. هر که را بخواهد روزی می‌دهد و او توانا است
۵۶	شوری	۳۰	آنچه از مصائب به شما می‌رسد همه از اعمال زشت خود شماست
۵۷	شوری	۴۸	هنگامیکه رحمتی از سوی خود به انسان می‌جشانیم مغرور و غافل می‌شود. و اگر بلائی به خاطر اعمالشان به آنها رسد به کفران می‌پردازند
۵۸	ص	۴۱	و ایوب را آنگاه که پروردگارش را ندا داد که شیطان مرا عذاب مبتلا کرد به یاد آور
۵۹	ص	۴۲	به او گفتیم با پای خود به زمین بکوب اینک این چشمه ساری است سرد و آشامیدنی
۶۰	ص	۴۳	مجددا کسانش را به او بخشیدیم تا رحمتی از جانب ما و عبرتی برای خردمندان باشد
۶۱	طه	۴۰	تو را به سوی مادرت باز گردانیدیم تا غم نخورد و تو را بارها آزمودیم
۶۲	عنکبوت	۱۰	چون در راه خدا آزار کشند آزمایش مردم را عذاب خدا قرار می‌دهند و اگر از جانب خدا پیروزی رسد خواهند گفت ما با شما بودیم آیا خدا به آنچه در دلهاشان است دانایتر نیست
۶۳	عنکبوت	۲۱	هر که را بخواهد عذاب و یا رحمت می‌کند و به سوی او باز گردانیده می‌شوید
۶۴	عنکبوت	۶۵	هنگامی که بر کشتی سوار می‌شوند خدا را پاکدلانه می‌خوانند ولی چون نجاتشان داد شرک می‌ورزند
۶۵	غافر	۴۵	خدا او را از آسیب مکرری که برایش اندیشیده بودند نکه داشت و آن عذاب خاندان فرعون را در میان گرفت
۶۶	غافر	۵۵	ای پیامبر صبر پیشه کن که وعده خدا حق است
۶۷	فاطر	۲	دری که خدا از رحمت به روی مردم می‌گشاید هیچکس نتواند بست و آنرا که او ببندد هیچ کس جز او نتواند گشود و اوست خدای بی‌همتای با حکمت
۶۸	فجر	۱۵	انسان هنگامیکه خداوند او را برای آزمایش نعمت میبخشد مغرور می‌شود و می‌گوید پروردگارم مرا گرمی داشته
۶۹	فجر	۱۶	چون وی را می‌آزماید و روزی اش را تنگ می‌گرداند می‌گوید پروردگارم مرا خوار کرده است
۷۰	فصلت	۵۰	کسانی که کفران کرده اند به آنچه انجام داده اند آگاه خواهیم کرد و آنها را عذابی سخت خواهیم داد



ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۷۱	فصلت	۵۱	چون به انسان نعمت دادیم روی برتابد و چون آسیبی بدو رسد دست به دعای فراوان بردارد
۷۲	ق	۳۹	بر آنچه می گویند صبر کن و به ستایش پروردگارت تسبیح گوی
۷۳	قصص	۴۷	اگر بیم آن نبود که هنگام نزول مصیبت به خاطر اعمالشان بگویند چرا پیامبری نفرستادی تا راهنمایی شویم و مومن شویم قطعا در کیفر آنان شتاب می کردیم
۷۴	قلم	۱۷	ما آنان را همان گونه که باغداران را آزمودیم مورد آزمایش قرار دادیم
۷۵	قمر	۱۰	تا پروردگارش را خواند که من مغلوب شدم به داد من برس
۷۶	قمر	۲۷	ما برای آزمایش آنان آن ماده شتر را فرستادیم و به صالح گفتیم مراقب آنان باش و شکیبایی کن
۷۷	لقمان	۱۷	و هر آزار بینی صبر پیش گیر که این نشانه‌ای از عزم مردم بلند همت در امور عالم است
۷۸	لقمان	۳۲	چون موجی عظیم آنان را فرا گیرد خدا را با اخلاص می خوانند اما وقتی نجات یافته و به خشکی می رسند آیات الهی را انکار می کنند
۷۹	لقمان	۳۱	آیا نمی بینی که خدا کشتی را در دریا به لطف خود به حرکت در می آورد تا نشانه هایی از قدرتش را به شما نشان دهد؟ در این کار نشانه هایی است برای انسان صبور و شکر گزار
۸۰	مانده	۹۴	ای مومنان خدا شما را با شکارهایی که در دسترس شما و نیزه هایتان قرار دارد خواهد آزمود
۸۱	مریم	۲۴	فرشته وی را ندا داد که غم مدار پروردگارت زیر پای تو چشمه آبی پدید آورده است
۸۲	معارج	۵	پس صبر نیکو پیش گیر
۸۳	معارج	۱۹	که انسان مخلوقی طبعاً سخت حریص و بی صبر است
۸۴	معارج	۲۰	چون صدمه ای به او رسد عجز و لابه کند
۸۵	محمد	۳۱	ما شما را امتحان می کنیم تا مجاهدان از شما و صابران را مشخص نماییم و همچنین اعمال و اسرار شما را می آزمایشیم تا صدق و کذب شما در همه امور روشن شود
۸۶	مومنون	۳۰	ما بندگان را به این گونه حوادث آزمایش کردیم
۸۷	مومنون	۷۵	اگر مشکلاتشان را برطرف سازیم نه تنها بیدار نمی شوند بلکه همچنان در طغیانشان اصرار می ورزند
۸۸	مومنون	۷۶	ما آنها را به عذاب گرفتار کردیم ولی همچنان نسبت به پروردگارشان فروتنی نکردند و به زاری درنیامدند

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۸۹	مومنون	۷۷	تا بر آنها دری از بلا گشودیم ناگاه در آن عذاب از هر سو نومید شدند
۹۰	نسا	۷۸	و اگر سختی چون بیماری و تنگدستی به آنان رسد بگو: همه اینها از سوی خداست
۹۱	نساء	۱۰۴	اگر شما در رویارویی با دشمن رنج می بینید آنان نیز چون شما رنج می بینند درحالیکه شما امیدی از خدا برای پاداش دارید که آنان ندارند و خدا همواره دانا و حکیم است
۹۲	نجم	۴۳	اوست که می خنداند و می گریاند
۹۳	نحل	۵۳	هر نعمتی که دارید از خداست سپس چون آسیبی به شما رسد به سوی او روی می آورید و می نالید
۹۴	نحل	۵۴	وقتی که بلا را از سر شما رفع کرد گروهی از شما به خدای خود شرک می آورند
۹۵	نحل	۱۱۰	خدا نسبت به مؤمنانی که از شهر خود چون به فتنه کفار ناگزیر هجرت کردند و در راه دین جهاد و صبر بسیار نمودند بسیار آمرزنده و مهربان خواهد بود
۹۶	نحل	۱۱۱	یاد کن روزی را که هر کس می آید و از خود دفاع می کند و به آنچه کرده بی کم و کاست پاداش می یابد و بر آنان ستم نمی رود
۹۷	نحل	۱۲۷	و تو ای رسول صبر و تحمل پیشه کن و بر آنها که ترک کفر و عناد نمی کنند غمگین مشو و از مکر و حيله آنان دلتنگ مباش
۹۸	نمل	۶۲	کیست آن کس که درمانده را چون وی را بخواند اجابت می کند و گرفتاری را برطرف می گرداند آیا معبودی با خداست چه کم پند می پذیرید
۹۹	واقعه	۶۵	ما بخواهیم کشت و زرع شما را خشک و تباه می سازیم
۱۰۰	هود	۱۰	و اگر پس از محنتی که به او رسیده نعمتی به او بچشانیم حتما خواهد گفت گرفتاریها از من دور شد بی گمان او شادمان و فخر فروش است
۱۰۱	یونس	۱۲	و هرگاه آدمی را رنج و زبانی رسد همان لحظه به هر حالت باشد فوراً ما را به دعا می خواند و آن گاه که رنجش را بر طرف سازیم باز به حال غفلت و غرور چنان باز می گردد که گویی هیچ ما را برای دفع رنجی که به او رسیده بود نخوانده است
۱۰۲	یونس	۲۱	هرگاه بر آدمیان بعد از آنکه آنان را رنجی رسید رحمتی فرستیم آن گاه در محو آیات ما مکر و سیاست به کار می برند
۱۰۳	یونس	۱۰۷	اگر از خدا به تو ضرر یا خیری رسد هیچ کس جز خدا نتواند تو را از آن ضرر برهاند یا از آن خیر منع کند زیرا او بر هر چیز تواناست



در تجزیه و تحلیل داده ها و ترسیم شبکه مضامین ۱۶۷ کد، ۲ مضمون فراگیر (تحول در نگرش و تحول در عملکرد)، ۵ مضمون سازمان دهنده (تغییرات مثبت فکری، معنوی، رفتاری، عاطفی و تغییرات مثبت در امید به زندگی)، ۱۰ مضمون پایه (تفکر بازنگرانه، آگاهی اخلاقی، خودآگاهی، تجربه معنوی، درک معنای زندگی، پرورش رفتارهای سازگارانه، ارتباط معنوی، امید به بخشش الهی، امید به پاداش الهی و امید به لطف الهی) شناسایی شد که در شکل شماره ۱ شبکه مضامین و در جدول شماره ۲ روابط بین مضامین، قابل مشاهده اند.

جدول ۲: تحول روانشناختی حاصل از رنج در آیات قرآن

مضمونهای پایه	مضمونهای سازمان دهنده	مضمونهای فراگیر
تفکر بازنگرانه	تغییرات مثبت فکری	تحول در نگرش
آگاهی اخلاقی		
خودآگاهی		
تجربه معنوی	تغییرات مثبت معنوی	تحول در عملکرد
درک معنای زندگی		
پرورش رفتارهای سازگارانه	تغییرات مثبت رفتاری	
ارتباط معنوی	تغییرات مثبت عاطفی	
امید به بخشش الهی	تغییرات مثبت در امید به زندگی	
امید به پاداش الهی		
امید به لطف الهی		

با توجه به جدول شماره ۲ ملاحظه می شود که تحول در نگرش زمانی رخ می دهد که تغییرات مثبت فکری و معنوی در فرد ایجاد شود.

تغییرات مثبت فکری شامل:

- **تفکر بازنگرانه:** به معنای تحلیل دقیق افکار و اقدامات گذشته برای درک بهتر و بهبود آینده است. این تفکر بر یادگیری از تجربیات تمرکز دارد (دیویی، ۱۹۹۳). قرآن در آیه ۲۱ عنکبوت با تأکید بر اراده الهی در عذاب و رحمت، انسان را به بازنگری در رفتارها و نتایج گذشته برای انتخاب مسیر صحیح دعوت می کند (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).
- **آگاهی اخلاقی:** به معنای شناخت اعمال نادرست و درک پیامدهای منفی

مطالعات جامعه‌شناختی
روانشناسی

دوره سوم
شماره دوم
پیاپی: ۶
پاییز و زمستان
۱۴۰۳

آنها و پذیرش مسئولیت اخلاقی برای اصلاح آنهاست (گلاسر، ۲۰۰۳). این آگاهی توانایی تشخیص پیامدهای اخلاقی رفتارها و حساسیت نسبت به ارزش‌ها، اصول اخلاقی را شامل می‌شود (رست^۱، ۱۹۸۶). قرآن در آیه ۳۰ شوری با تأکید بر اینکه رنج‌های انسان نتیجه رفتارهای غیراخلاقی اوست وی را به درک عواقب اعمال و اصلاح رفتار برای پرهیز از گناه دعوت می‌کند (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

- **خودآگاهی:** به معنای بیدار شدن از غفلت و شناخت عمیق از خود است و شامل درک احساسات، افکار، رفتارها و شناخت تأثیر آن‌ها بر دیگران و محیط است (یونگ، ۱۹۵۳). قرآن در آیه ۳۰ مومنون با تأکید بر آزمایش‌های الهی و ماجرای نوح به نقش رنج و امتحان در تقویت خودآگاهی و رشد معنوی انسان اشاره دارد (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

تغییرات مثبت معنوی شامل:

- **تجربه معنوی:** حالتی از آگاهی فراتر از درک معمولی انسان از واقعیت است که حس عمیق معنا، ارتباط با یک نیروی برتر، یا آگاهی متعالی همراه است. این تجربه شامل ارتباط با خداوند، طبیعت، یا عمق درونی خود بوده و اغلب به آرامش، روشن بینی، یا شادی معنوی منجر می‌شود (جیمز، ۱۹۰۲). قرآن در آیه ۸۷ انبیاء با اشاره به ماجرای حضرت یونس ارتباط با خداوند را عامل اصلی آرامش درونی و روشن بینی معنوی دانسته و تأکید دارد که این تجربه باعث رشد روانی و تقویت ایمان می‌شود (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

- **درک معنای زندگی:** درک معنای زندگی به توانایی فرد در شناسایی و فهمیدن هدف، ارزش‌ها و دلایل عمیق‌تر موجودیت خود و جهان اشاره دارد (فرانکل، ۱۳۹۸). قرآن در آیه ۳۵ سوره انبیاء با تأکید بر شناخت حکمت الهی از خیر و شر، رنج و آزمون‌ها را ابزاری برای درک هدف و معنای زندگی معرفی کرده و آن را راهی برای مقاومت در برابر چالش‌ها معرفی می‌کند (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

همچنین تحول در عملکرد نیز مستلزم تغییرات مثبت رفتاری، عاطفی و امید به زندگی در فرد می‌باشد. این تغییرات با عوامل ذیل همراه هستند:



تغییرات مثبت رفتاری شامل:

- **پرورش رفتارهای سازگارانه:** به معنای یادگیری و تقویت رفتارهایی است که فرد را قادر می‌سازد با چالش‌ها و شرایط مختلف زندگی به طور مؤثر کنار بیاید (بندورا، ۱۹۸۶). قرآن در آیه ۳۹ سوره ق با تأکید بر اینکه همه چیز در کنترل خداوند است فرد را به آرامش در برابر سختیها و اجتناب از واکنشهای هیجانی و ناپایدار دعوت می‌کند. این آیه نشان می‌دهد که با پرورش رفتارهای سازگارانه می‌توان در مواجهه با چالش‌ها، به واکنشهای خردمندانه و اخلاقی روی آورد (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

تغییرات مثبت عاطفی شامل:

- **ارتباط معنوی:** پیوندی عمیق و متعالی است که فرد با یک نیروی برتر، جهان هستی یا جنبه‌های معنوی خود برقرار می‌کند. این ارتباط فراتر از ابعاد مادی است و به آگاهی، ایمان، تسلیم یا درک عمیق‌تر از حقیقت و معنای وجود می‌انجامد (وانگ، ۲۰۱۲). قرآن در آیه ۹۴ سوره اعراف تأکید دارد که رنجهای دنیوی فرصتی برای تقویت ارتباط معنوی با خداوند هستند و انسان را به آرامش، برکت، و سعادت معنوی هدایت می‌کند (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

تغییرات مثبت امید به زندگی شامل:

- **امید به پاداش الهی:** به باور یا انتظار فرد اشاره دارد که اعمال نیک و رفتارهای اخلاقی او توسط خدا قدردانی شده و پاداشی معنوی یا مادی دریافت خواهد کرد. این پاداش می‌تواند دنیوی (آرامش ذهنی و موفقیت) یا اخروی (رستگاری یا زندگی ابدی) باشد (پارگامنت، ۱۹۹۷). قرآن در آیه ۱۳۷ سوره اعراف با اشاره به تغییرات تاریخی ناشی از ظلم و فساد، مومنان را به امید به پاداش الهی در برابر صبر و ایمان فرا می‌خواند. این آیه تأکید دارد که در سختیها توکل به خداوند و امید به پاداشهای الهی انگیزه‌ای برای باقی ماندن در مسیر درست است (علامه طباطبایی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

- **امید به بخشش الهی:** حالتی از قلب و ذهن است که فرد به رحمت و بخشش بی‌پایان خداوند امیدوار می‌ماند، به‌ویژه در برابر گناهان و خطاهای گذشته (اورلوفسکی، ۲۰۰۱). آیه ۵۳ سوره زمر از امیدوارکننده‌ترین آیات قرآن به ارتباط بین رنجهای ناشی از گناه و امید به رحمت الهی اشاره دارد. این آیه تأکید دارد که حتی در اوج رنجهای ناشی از گناه، امید به مغفرت الهی، انسان را از ناامیدی نجات می‌دهد و به او قدرت می‌دهد که از رنجها برای رشد معنوی و اصلاح مسیر زندگی بهره بگیرد (علامه طباطبایی،

۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).

- امید به لطف الهی: حالتی از دل و ذهن است که فرد در آن به رحمت بی پایان خداوند امید دارد، به ویژه در شرایط سخت ناعادلانه (پارگامنت، ۱۹۹۷). قرآن در آیه ۸۴ انبیاء تأکید دارد که لطف خداوند همیشه شامل بندگان می شود و در دشواریها آنها را از اضطراب و یأس نجات می دهد (علامه طباطبائی، ۱۳۹۹ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، طبرسی، ۱۳۷۲، قرائتی، ۱۳۸۳).
تخصیص کدها به مضامین ذکر شده به همراه فراوانی آنها در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است.

جدول شماره (۳): تخصیص کدها به مضامین

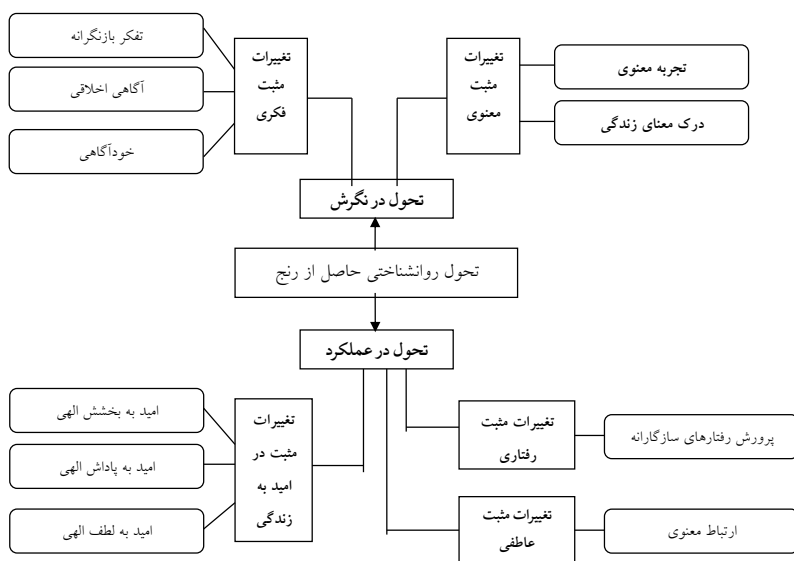
مضامین	کدهای مربوطه	فراوانی
تجربه معنوی	تغابن ۱۱، واقعه ۶۵، نجم ۴۳، شوری ۱۲ و ۱۹، غافر ۵۵، زمر ۵۲، ص ۴۲، فاطر ۲، لقمان ۳۱، احزاب ۱۹، سبا ۳۶، مومنون ۷۷، نمل ۶۲، عنکبوت ۱۰ و ۳۱، انبیاء ۸۷، نحل ۵۳، نحل ۱۱۱ و ۱۲۷، مریم ۲۴، طه ۴۰، اعراف ۱۳۱، یونس ۱۰۷، نساء ۷۸، انعام ۱۷ و ۴۰، آل عمران ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۶۵ و ۱۶۸، بقره ۱۵۵	۳۳
درک معنای زندگی	حدید ۲۲، فاطر ۲، لقمان ۳۱، انبیاء ۳۵، اعراف ۱۸۸، یونس ۲۱، بقره ۲۱۴، آل عمران ۱۵۳ و ۱۵۴	۹
تفکر بازنگرانه	مومنون ۳۰، آل عمران ۱۵۳ و ۱۶۵، بقره ۲۱۴	۴
آگاهی اخلاقی	فجر ۱۵، معارج ۱۹ و ۲۰، قلم ۱۷، حدید ۲۳، ق ۳۹، شوری ۳۰ و ۴۸، فصلت ۵۰، غافر ۴۵، زمر ۸ و ۴۹، عنکبوت ۱۰ و ۶۵، روم ۳۳ و ۳۶ و ۵۱، لقمان ۳۲، احزاب ۱۹، سبا ۳۳، مومنون ۷۵ و ۷۶، نمل ۶۲، قصص ۴۷، انبیاء ۴۶ و ۸۷، هود ۱۰، نحل ۵۴ و ۱۱۱ و ۱۲۷، اسراء ۶۷، اعراف ۱۳۵ و ۱۳۷ و ۱۴۱، یونس ۱۲ و ۲۱، انعام ۴۱ و ۴۲ و ۴۳ و ۴۹ و ۶۴، آل عمران ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۶۵ و ۱۶۸، نسا ۷۸، مائده ۹۴	۴۷
خودآگاهی	فجر ۱۶، حدید ۲۳، شوری ۴۸، فصلت ۵۱، زمر ۴۹، سبا ۳۶، اعراف ۱۳۱، توبه ۵۰، یونس ۱۲، انعام ۶۳ و ۶۴، اعراف ۹۵، نسا ۷۸ و ۱۰۴، آل عمران ۱۵۴ و ۱۶۵، بقره ۱۵۵ و ۱۵۶ و ۲۱۴	۱۹



مضامین	کدهای مربوطه	فراوانی
پروورش رفتارهای سازگارانه	معارج ۵، حدید ۲۳، قمر ۲۷، ق ۳۹، محمد ۳۱، غافر ۵۵، زمر ۵۲ و ۶۱، روم ۳۶، لقمان ۱۷ و ۳۱، حج ۳۵، انبیاء ۸۴، نحل ۱۱۰ و ۱۲۷، آل عمران ۱۷۲ و ۱۸۶، مائده ۹۴، بقره ۱۵۵ و ۱۵۶ و ۱۷۷ و ۲۱۴	۲۲
ارتباط معنوی	انشقاق ۶، جن ۱۳ و ۱۷، قمر ۱۰، ق ۳۹، ص ۴۱، انبیاء ۸۸، مومنون ۷۶، اعراف ۱۳۵، انعام ۴۲، آل عمران ۱۶۵ و ۱۷۲ و ۱۷۴، بقره ۱۵۵	۱۴
امید به بخشش الهی	شوری ۳۰، آل عمران ۱۹۵، نسا ۱۰۴، بقره ۱۵۶ و ۲۱۴	۵
امید به پاداش الهی	زمر ۶۱، ص ۴۳، نحل ۱۱۰، اعراف ۱۳۷، آل عمران ۱۹۵، نسا ۱۰۴، آل عمران ۱۵۳ و ۱۷۲، بقره ۱۵۵ و ۱۵۶	۱۰
امید به لطف الهی	انبیاء ۸۳ و ۸۴، آل عمران ۱۷۴، بقره ۱۵۵	۴
	جمع کل کدها	۱۶۷

با توجه به جدول شماره سه، از مجموع ۱۶۷ کد استخراج شده از قرآن، ۶۶/۴۷ درصد (۱۱۱ کد) به تحول در نگرش، ۳۳/۵۳ درصد (۵۶ کد) به تحول در عملکرد اختصاص دارند. این نتایج بیانگر تأکید بیشتر قرآن بر تحول در نگرش به عنوان پایه و آغاز فرایند تحول است. طبق آموزه های قرآنی تغییر نگرش و باورها شرط لازم برای بهبود عملکرد است، چرا که نگرش مثبت و سازنده انسان را به اصلاح رفتار و اتخاذ رویکردهای مناسبتر هدایت می کند. از میان مضامین مرتبط با تحول در نگرش، آگاهی اخلاقی بالاترین فراوانی را دارد. قرآن با تأکید بر این مضمون، بیان می کند که شناخت درست از علت رنجها و تمرکز بر اصلاح خویشتن به جای سرزنش دیگران، می تواند زمینه ساز رشد شخصیتی و روانی باشد.

این پژوهش با هدف بررسی ابعاد تحول روانشناختی حاصل از رنج بر اساس آیات قرآن، مدلی جامع ارائه می دهد که در شکل شماره یک نمایش داده شده است.



شکل ۱: شبکه مضامین مرتبط با ابعاد تحول روانشناختی حاصل از رنج در آیات قرآن کریم

شکل ۱ به طور جامع و گرافیکی نشان می‌دهد که رنج در قرآن چگونه می‌تواند فرآیندهای تحول روان‌شناختی را در فرد فعال کند. این شکل نشان‌دهنده روابط پیچیده‌ای است که میان نگرش‌ها و رفتارها وجود دارد و چگونه این روابط در نتیجه مواجهه با رنج‌ها و چالش‌های زندگی شکل می‌گیرند. در نهایت، این تحول روان‌شناختی به فرد کمک می‌کند تا با آرامش و درک عمیق‌تر آموزه‌های قرآنی، رنج‌ها را به شیوه‌ای سازنده مدیریت کرده و به زندگی معنوی و اجتماعی سالم‌تری دست یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که رنج می‌تواند به تغییرات مثبتی در نگرش و عملکرد افراد منجر شود. این یافته‌ها با پژوهش‌های قبلی همسوست. با این تفاوت که پژوهش حاضر با استفاده از چهارچوب جامع قرآنی، به تفصیل ابعاد تحول و عملکرد را بررسی کرده تا تصویری دقیق از فرآیند تحول روانشناختی ارائه دهد. استناد به قرآن به عنوان یک منبع جامع یافته‌های این پژوهش را از نظر کاربردی متمایز می‌کند. یافته‌ها نشان داد از منظر قرآن، رنج‌ها دارای معنا و هدف هستند و آگاهی از این اهداف می‌تواند موجب تحول روانشناختی شامل تحول در نگرش و عملکرد انسان شوند. قرآن، تحول در نگرش را مقدمه‌ای برای تحول در عملکرد می‌داند.



و تأکید دارد که تغییرات مثبت در رفتار و عملکرد انسان بدون اصلاح نگرش ها و باورها امکانپذیر نیست. قرآن کریم به عواملی نظیر تفکر بازنگرانه، آگاهی اخلاقی، خودآگاهی، تجربه معنوی، درک معنای زندگی، پرورش رفتارهای سازگارانه، ارتباط معنوی، امید به بخشش الهی، امید به پاداش الهی و امید به لطف الهی به عنوان زیربنای این تحولات اشاره کرده است.

تحول در نگرش:

۱- تغییرات مثبت فکری:

تفکر باز نگرانه: جان دیویی^۱ تفکر بازنگرانه را فرایندی که به افراد کمک می کند تا از عادت های فکری سطحی فاصله بگیرند و به شیوه ای آگاهانه تر عمل کنند (دیویی، ۱۹۹۳). قرآن با بازگو کردن این مضمون، به ویژه در مواجهه با رنجها، انسانها را تشویق به تأمل و بازنگری در شرایط و تجربیات زندگی می کند. قرآن با بیان داستان ها و مثال های مختلف، انسانها را به این دعوت می کند که در زمان مواجهه با رنجها، از فرصت تفکر برای شناخت حکمت ها و عبرت های موجود در این تجربیات استفاده کنند.

- آگاهی اخلاقی: نظریه گلاسر مسئولیت پذیری کامل انسان نسبت به اعمال خود را مطرح می کند و عنوان می کند بسیاری از رنجها و مشکلات حاصل بی مسئولیتی انسان است. انسان ها باید رفتارشان را ارزیابی کنند و آنرا از نظر درستی یا نادرستی حق یا ناحق بودن را بررسی کنند تا بدین وسیله رفتارشان رنگ و بوی اخلاقی و اجتماعی پیدا کند. قرآن نیز، با تأکید بر این مفهوم یادآوری می کند که انسانها در زمان رنجها باید به جنبه های اخلاقی و انسانی توجه کنند و از این فرصت برای پرورش ویژگیهای مثبت و اصلاح دورنی خود بهره ببرند.

- خودآگاهی: یونگ در نظریه کهن الگوی سایه، سایه را قوی ترین کهن الگو و بخش منفی شخصیت می داند که شامل تمایلات حیوانی و سرکوب شده انسان است. این بخش منفی در شرایط خاص بروز یافته و رفتار خشن و غیر اخلاقی ایجاد می کند. کنترل سایه به تعادل روانی و شناخت عمیق تر از خود منجر می شود. این نظریه بر پذیرش جنبه های مختلف شخصیت و رویارویی با سایه برای دستیابی به خودآگاهی تأکید دارد. از منظر قرآن خودآگاهی به انسان امکان می دهد تا به شناخت عمیق تری از خود و خداوند برسد و در مسیر بهبود و رشد فردی و کمال گام بردارد.

۲- تغییرات مثبت معنوی:

- **درک معنای زندگی:** ویکتور فرانکل در کتاب انسان در جستجوی معنا بیان می‌کند که معنای زندگی نیروی محرکه اصلی رفتار انسان است و از طریق تجربه، عشق، و مواجهه با رنج، قابل کشف است (فرانکل، ۱۳۹۸). قرآن نیز رنجها را ابزاری برای بیداری روحی و کشف حقیقت زندگی معرفی می‌کند. با درک معنای زندگی انسان می‌تواند علت وجود خود، ارزش‌های بنیادی، و نقش شخصی‌اش را بهتر بشناسد و در مواجهه با چالش‌ها، تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرد.

- **تجربه معنوی:** ویلیام جیمز^۱، تجربه معنوی را حالتی از آگاهی عمیق و متحول‌کننده توصیف می‌کند که ویژگی‌هایی مانند کوتاه بودن و احساس تقدس دارد (جیمز، ۱۹۰۲). این تجربه در روانشناسی معنویت نیز به عنوان عاملی برای رشد شخصیت و افزایش رضایت از زندگی و کاهش استرس شناخته می‌شود. قرآن نیز تجربه معنوی را ابزاری برای رشد روان‌شناختی، معنوی و ارتقای کیفیت زندگی معرفی می‌کند.

حول در عملکرد:

تغییرات مثبت رفتاری:

پرورش رفتارهای سازگارانده: بندورا^۲، در نظریه یادگیری اجتماعی، بیان می‌کند که رفتارهای سازگارانده از طریق مشاهده مدل‌های مثبت، تمرین، و تقویت شکل می‌گیرند و نقش خودکارآمدی در این فرایند بسیار مهم است (بندورا، ۱۹۸۶). قرآن نیز در بعد تحول در عملکرد، به پرورش رفتارهای سازگارانده تأکید دارد و با تغییر نگرشها و ارائه الگوهای مناسب، انسانها را بسوی تغییرات مثبت در رفتار و تعاملاتشان هدایت می‌کند.

تغییرات مثبت در عواطف:

ارتباط معنوی: وانگ ارتباط معنوی را یکی از ابعاد کلیدی سلامت روان می‌داند که به فرد کمک می‌کند حس تعلق و هدفمندی بیشتری در زندگی خود پیدا کند. او این ارتباط را پیوند با جنبه‌های متعالی زندگی تعریف می‌کند (وانگ، ۲۰۱۲). همچنین نظریه عواطف بنیادی به تأثیر عواطف مثبت بر سلامتی و رضایت زندگی اشاره دارد. قرآن نیز رنجها را فرصتی برای تقویت ارتباط معنوی با خداوند می‌داند و آنها را به عنوان منبع آرامش، رشد شخصی و ارتقاء کیفیت زندگی معرفی می‌کند.



تغییرات مثبت در امید به زندگی:

امید به بخشش الهی: در نظریه‌های روانشناسی مثبت‌گرا و معنویت‌محور، مانند کارهای اورلوفسکی^۱، بخشش الهی به عنوان یک منبع مهم در بازیابی سلامت روان و افزایش رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گرفته است. آنها بر این باورند که امید به بخشش الهی می‌تواند فرآیند خودبخشی را تسهیل کرده و به کاهش استرس و اضطراب مرتبط با گناه کمک کند (اورلوفسکی، ۲۰۰۱). قرآن نیز با تأکید بر این اصل انسانها را تشویق می‌کند که در هنگام سختی‌ها و مشکلات زندگی به رحمت و بخشش گسترده خداوند امیدوار باشند تا بتوانند مسیر رشد و تحول را طی کرده و دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی پیدا کنند.

امید به پاداش الهی: این مفهوم در روانشناسی دین، به ویژه در نظریه‌های پارگامنت^۲ عاملی برای یافتن معنا و هدف زندگی و مقابله بهتر با سختی‌ها شناخته می‌شود (کنت پارگامنت، ۱۹۹۷). قرآن نیز با تأکید بر این مفهوم آن را منبعی برای تقویت انگیزه درونی برای انجام اعمال مثبت و مدیریت هیجانات منفی معرفی می‌کند.

امید به لطف الهی: به عنوان یکی از مفاهیم مورد تأکید پارگامنت در روانشناسی دین، عاملی برای کاهش استرس و مدیریت بحرانها معرفی می‌شود. این امید به افراد حس قدرت، دلگرمی و اتکا به یک نیروی برتر را می‌بخشد و به آنها کمک می‌کند با چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنند (کنت پارگامنت، ۱۹۹۷).

این نظریات در کنار آموزه‌های قرآنی، تحول روانشناختی را به عنوان یک فرایند چند بعدی تعریف می‌کنند. اما آنچه آموزه‌های قرآنی را متمایز می‌کند، جامعیت و ارتباط میان این عوامل در قالب یک نظام منسجم و با نگاهی فراتر از زمان و مکان است که از دیرباز به آن پرداخته شده است. این در حالی است که روانشناسی به عنوان یک علم مدرن، به صورت تدریجی و طی دهه‌های اخیر به برخی از این مفاهیم پی برده است. این تفاوت زمانی نشان‌دهنده عمق و جامعیت آموزه‌های قرآنی است که با دیدگاهی چند بعدی به تحول روانشناختی پرداخته است. قرآن با نگاهی عمیق به ابعاد مختلف رنج، نشان می‌دهد که سعادت واقعی در پرتو زندگی فعلی انسان قابل دستیابی نیست و در گرو تغییر نگرش و بازسازی ذهنیت انسان است. این کتاب آسمانی انسان را به پذیرش حکمتی فراتر از خویش دعوت می‌کند تا زندگی خود را در پرتو سن بازسازی کند



و آرامش واقعی را بیابد. قرآن نسبت به رنج و تحول روانشناختی حاصل از آن الگویی ارائه می دهد که افراد را به نگرشی مثبت تر به رنج سوق می دهد. این نگرش می تواند به دستیابی به معنای زندگی، بالا رفتن میزان شناخت انسان ها از زندگی و چگونگی تعامل با آن، بلوغ عاطفی، قدردانی از زندگی، ارزیابی مجدد و اولویتبندی ارزشها، تعیین اهداف، بهبود سبک زندگی، عکس العمل مناسب در برابر مسائل و مشکلات موجود در زندگی و در انتها رسیدن به آرامش منجر شود. همچنین این رویکرد می تواند در حوزه روانشناسی کاربرد داشته باشد و با کمک به اصلاح افکار و رفتارها، سلامت روان و سازگاری افراد را در برابر رنج تقویت کند.

پیشنهادهات

بررسی تجربی تأثیر آموزه های قرآنی بر تحول روانشناختی در جمعیت های مختلف توسعه مداخلات روانشناختی مبتنی بر آموزه های قرآنی برای کمک به افراد در مواجهه با چالش های زندگی
مقایسه تأثیر آموزه های قرآنی با سایر منابع معنوی در تحول روانشناختی



منابع:

منابع فارسی

۱. قرآن کریم
۲. انوری، حسن (۱۳۸۱)، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن، چاپ اول.
۳. جلالی، طهمورث (۱۳۸۶)، فرهنگ جلالی، تهران: اختران، چاپ اول.
۴. حیدرزاده، مهدی، رسولی، مریم، شاه بلاغی، فرهنگز، علوی، مجد حمید، میرزایی، حمیدرضا، طهماسبی مامک (۱۳۹۴)، بررسی ابعاد رشد پس از سانحه ناشی از سرطان در بیماران نجات یافته از آن. مجله پرستاری و مامایی جامع نگر، شماره ۷۶، ص ۳۲-۴۲.
۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، لغت نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران.
۶. دادستان، پریخ، نادری، محمد امین و حمیدرضا آقا محمدیان شعراف (۱۳۹۰)، کارکردی نو برای وب سایت های کودکان: بستر سازی برای پرورش ویژگی های تفکر عملیات عینی (طبقه بندی، ردیف بندی، نگهداری ذهنی و بازگشت پذیری) از دیدگاه نظریه پیازه، پژوهشنامه کتابداری و اطلاع رسانی، ۱ (۱): ص ۱۷۴-۱۵۳.
۷. ذوالفقاری، علیرضا (۱۳۹۹)، کارکردهای روانشناختی و تربیتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم. فصلنامه مطالعات قرآنی. سال ۱۱، شماره ۴۳، صص ۴۶۵-۴۷۸.
۸. رحیمی رابعه، حیدرزاده مهدی، حسن زاده رباب (۱۳۹۴)، رشد پس از سانحه در بیماران دچار انفارکتوس میوکارد، نشریه پرستاری قلب و عروق، شماره ۲، ص ۴۴-۵۲.
۹. سهروردی، شهاب الدین (۱۳۸۰)، مجموعه مصنفات شیخ الاشراق ج ۲، تصحیح سید حسین نصر، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
۱۰. سیف، ع (۱۳۸۶)، روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش تهران: ویرایش.
۱۱. سنگه، پیتر، (۱۳۸۹)، رقص تغییر، مترجم: حسین اکبریف مسعود سلطانی، تهران: آریانا قلم.
۱۲. سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹)، نظریه ی درماندگی آموخته شده در روانشناسی مثبت نگر، ترجمه ی رامین کریمی، نشر دانژه.
۱۳. صادق نیا، مهرباب، نائیجی، محمدباقر (۱۳۹۴)، کارکردهای تربیتی و اخلاقی رنج در الهیات یهودی، فصلنامه پژوهش های ادیبانی، شماره ۶، ص ۸۹-۱۱۶.
۱۴. صدری افشار، غلامحسین، حکمی، نسرین و حکمی، نسترن (۱۳۸۱)، فرهنگ معاصر فارسی، تهران: فرهنگ معاصر، چاپ سوم.
۱۵. صلیبا، میل (۱۳۶۶)، فرهنگ فلسفی، ترجمه منوچهر صانعی دره بیدی، تهران: حکمت.
۱۶. طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۹۹)، تفسیر المیزان، قم: انتشارات اسلامی.
۱۷. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات ناصرخسرو.
۱۸. طریحی، محمد بن فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، تهران: کتابفروشی مرتضوی.
۱۹. عابدی جعفری، حسن، تسلیمی، محمد سعید، فقیهی، ابوالحسن، شیخ زاده، محمد (۱۳۹۰)،
۲۰. تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده های کیفی، مجله اندیشه مدیریت جهادی، دوره ۵، شماره ۲، ص ۱۵۱-۱۹۸.
۲۱. عسگری زهرا، نوروزی رضا علی، محمدی رضا (۱۳۹۶)، از رنج تا گنج: تحلیل رویکردهای سه گانه به نقش تربیتی رنج، علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء شماره ۱، ص ۵۱-۷۱.
۲۲. عمید، حسین (۱۳۷۴)، فرهنگ عمید (ج ۳)، تهران: امیرکبیر، چاپ سوم.
۲۳. فیض کاشانی، محسن (۱۳۷۳)، اخلاق حسنه، ترجمه محمد باقر ساعدی، تهران: پیام عدالت.
۲۴. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰)، العین، قم: هجرت.

۲۵. فلاح، راحله، کشمیر، فاطمه، لطفی، فرح، اکبری، محمد (۱۳۹۱)، رشد پس از سانحه در بیماران مبتلا به سرطان پستان، هشتمین کنفرانس بین المللی سرطان پستان.
۲۶. فردریکسون، جان، (۱۳۹۸). هم آفرینی تغییر، فنون تأثیرگذار درمان پویشی. (ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی). تهران: ارجمند (تاریخ چاپ به زبان اصلی ۲۰۱۳).
۲۷. فروید، زیگموند، (۱۴۰۱)، فراسوی اصل لذت، ترجمه ی هوشمند ویژه، نشر بهجت.
۲۸. فرانکل، ویکتور (الف). (۱۳۹۷). انسان در جستجوی معنا. ترجمه کیومرث پارسای. تهران: تمدن علمی.
۲۹. فرانکل، ویکتور (ب) (۱۳۹۸)، پزشکی و روح، ترجمه فرخ سیف بهزاد، چ چهارم، تهران: درسا.
۳۰. قرآنی، محسن، (۱۳۸۳)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، چاپ یازدهم.
۳۱. کیگارد، سورن (۱۳۸۶)، ترس و لرز، ترجمه عبدالکریم رشیدیان، تهران: نی.
۳۲. گرمی، غلامحسین (۱۴۰۰)، بررسی و نقد نظریه رنجمندی انسان با تأکید بر تحلیل آیه چهارم سوره بلد، دو فصلنامه علمی انسان پژوهی دینی سال هجدهم، شماره ۴۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰، ص ۲۹-۴۹.
۳۳. مقیمی، پونه، (۱۴۰۰)، تکه هایی از یک کل منسجم. نشر: بینش نو.
۳۴. منسون، مارک (۱۳۹۷)، هنر ظریف رهایی از دغدغه ها، ترجمه ی میلاد بشیری، نشر میلکان.
۳۵. ملاصدرا، صدرالدین محمد (۱۳۸۲)، الشواهد الربوبیه فی المناهج السلوکیه با تصحیح، تحقیق و مقدمه سید مصطفی محقق دامادف تهران: بنیاد حکمت صدرا.
۳۶. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۶)، برگزیده تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب اسلامیه.
۳۷. یالوم، اروین (۱۴۰۰)، هنر درمان، ترجمه ی سپیده حبیب، تهران: انتشارات قطره.

منابع انگلیسی

38. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall.
39. Braun, V. & Clarke, V. (2006), "Using thematic analysis in psychology", Qualitative Research in Psychology, Vol. 3, No. 2, Kingdom: AltaMira Press.
40. Bulman, J, Snyder, R, & Rebuilding, SS. (1999). Assumptions after traumatic life events, coping . The Psychology of what works.
41. Chun S, Lee Y. . (2008). The experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury. Qualitative Health Research; 18(7):877-90.
42. Dewey, J. (1993). How we think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the educative Process. Boston: D. c. Health and Company.
43. Glasser, W. (2003). Choice theory: A new psychology of personal freedom. HarperCollins.
44. James, W. (1902). The varieties of religious experience: A study in human nature. Longmans, Green & Co.
45. Jung, C. G. (1953). Psychological aspects of the personality. Princeton University Press.
46. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic Inquiry. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.
47. Morris BA, Shakespeare-Finch J, Scott JL. Posttraumatic growth after cancer: the importance of health-related benefits and newfound compassion for others. Support Care Cancer. 2012; 20(4): 749-56.

References:

* The Holy Quran

1. Anvari, H. (2002). The Great Sokhan Dictionary. Tehran: Sokhan. first edition.
2. Abedi Jafari, H., Taslimi, M. S., Faghihi, A., & Sheikhzadeh, M. (2011). Thematic analysis and thematic network: A simple and effective method for explaining patterns in qualitative data. *Jihad Management Thought Journal*, 5(2), 151-198.
3. Asgari, Z., Norouzi, R. A., & Mohammadi, R. (2017). From pain to gain: Analyzing three approaches to the educational role of suffering. *Educational Sciences and Psychology Journal*, Alzahra University, (1), 51-71.
4. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
5. Braun, V. & Clarke, V. (2006), "Using thematic analysis in psychology", *Qualitative Research in Psychology*, Vol. 3, No. 2, Kingdom: AltaMira Press.
6. Bulman, J, Snyder, R, & Rebuilding, SS. (1999). Assumptions after traumatic life events, coping. *The Psychology of what works*.
7. Chun S, Lee Y. . (2008). The experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury. *Qualitative Health Research*;18(7):877-90.
8. Dehkhoda, A. A. (1998). *Loghatnameh-ye Dehkhoda* [Dehkhoda Dictionary]. Tehran: University of Tehran.
9. Dadsetan, P., Naderi, M. A., & Agha Mohammadian Sharabaf, H. R. (2011). A new function for children's websites: Preparing a foundation for developing operational thinking features (classification, seriation, conservation, and reversibility) from Piaget's theory perspective. *Library and Information Research Journal*, 1(1), 153-174.
10. Dewey, J. (1993). *How we think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the educative Process*. Boston: D.C. Heath and Company.
11. Feyz Kashani, M. (1994). *Good Ethics*. (M. B. Saeedi, Trans.). Tehran: Payam-e Edalat.
12. Farahidi, K. b. A. (1989). *Aleyn. Qom: Hijrat*.
13. Fallah, R., Kashmir, F., Lotfi, F., & Akbari, M. (2012). Post-traumatic growth in breast cancer patients. 8th International Breast Cancer Congress.
14. Fredrickson, J. (2019). *Co-creating change: Effective dynamic therapy techniques* (E. Khalighi Sigaroudi, Trans.). Tehran: Arjmand. (Original work published 2013).
15. Freud, S. (2022). *Beyond the pleasure principle* (H. Vijeh, Trans.). Tehran: Behjat. (Original work published 1920).
16. Frankl, V. (2018). *Man's search for meaning* (K. Parsai, Trans.). Tehran: Tamaddon Elmi. (Original work published 1946).
17. Glasser, W. (2003). *poice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
18. Heidarzadeh, M., Rasouli, M., Shahbalaghi, F., Alavi, M. H., Mirzaei, H. R., & Tahmasebi, M. (2015). Dimensions of post-traumatic growth in cancer survivors. *Comprehensive Nursing and Midwifery Journal*, (76), 32-42.
19. James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Longmans, Green & Co.
20. Jung, C. G. (1953). *Psychological aspects of the personality*. Princeton University Press.
21. Jalali, T. (2007). *Farhang-e Jalali* [Jalali Dictionary]. Tehran: Akhtaran.
22. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.
23. Moghimi, P. (2021). *Pieces of a coherent whole*. Tehran: Binesheno.
24. Manson, M. (2018). *The subtle art of not giving a f ck* (M. Bashiri, Trans.). Tehran: Milkan. (Original work published 2016).
25. Mulla Sadra, S. M. (2003). *Al-shawahid al-rububiyah fi al-manhaj al-sulukiyyah* [Divine Witnesses in Spiritual Paths] (Edited by M. M. Mohaqqueq Damad). Tehran: Bonyade Hekmate Sadra Foundation.
26. Makarem Shirazi, N. (2007). *Bargozideh tafsire nemuneh* [Selected Interpretation

مطالعات اجتماعی
روانشناسی

دوره سوم

شماره دوم

پیاپی: ۶

پاییز و زمستان

۱۴۰۳

- of Nemuneh]. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
27. Morris BA, Shakespeare-Finch J, Scott JL. Posttraumatic growth after cancer: the importance of health-related benefits and newfound compassion for others. *Support Care Cancer*. 2012; 20(4): 749-56.
 28. Orlofski, J. (2001). The psychology of forgiveness: Implications for therapy and health. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 211-229.
 29. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
 30. Rahimi, R., Heidarzadeh, M., & Hasanzadeh, R. (2015). Post-traumatic growth in patients with myocardial infarction. *Journal of Cardiovascular Nursing*, (2), 44-52.
 31. Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York: Praeger.
 32. Seif, A. (2007). *Modern Educational Psychology: The Psychology of Learning and Teaching*. Tehran: Virayesh.
 33. Senge, P. (2010). *The dance of change* (H. Akbari & M. Soltani, Trans.). Tehran: Ariana Ghalam. (Original work published 1999).
 34. Seligman, M. (2010). Learned helplessness theory in positive psychology (R. Karimi, Trans.). Tehran: Danjeh.
 35. Sadeghnia, M., & Naeiji, M. B. (2015). The educational and ethical functions of suffering in Jewish theology. *Religious Studies Quarterly*, (6), 89-116.
 36. Sadri Afshar, G., Hakemi, N., & Hakemi, N. (2002). *Contemporary Persian Dictionary*. Tehran: Mo'aser.
 37. Saliba, M. (1987). *Philosophical Dictionary*. (M. S. Darreh Bidi, Trans.). Tehran: Hikmat.
 38. Smith A, Joseph S, Das Nair R. . (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of Loss and Trauma*; 16(5):413-30.
 39. Stein CH, Petrowski CE, Gonzales SM, Mattei GM, Majcher JH, Froemming MW, et al. A matter of life and death: Understanding continuing bonds and post-traumatic growth when young adults experience the loss of a close friend. *Journal of Child and Family Studies*. 2018; 27(3):725-38.
 40. Suhrawardi, S. (2001). *Majmu'eh-ye mosannafat-e Sheikh al-Ishraq* [Collected Works of Sheikh al-Ishraq] (Vol. 2, Edited by S. H. Nasr). Tehran: Institute for Cultural Studies and Research.
 41. Tabatabai, M. H. (2020). *Al-Mizan Interpretation*. Qom: Islamic Publications.
 42. Tabarsi, F. b. H. (1993). *The Collection of Statements in Quranic Interpretation*. Tehran: Nasir Khosrow Publications.
 43. Tarihi, M. b. F. (1996). *Majmaol-bahrain*. Tehran: Mortazavi Bookstore.
 44. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
 45. Teodorescu DS, Siqveland J, Heir T, Hauff E, Wentzel-Larsen T, Lien L. . (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-raumatized psychiatric outpatients with a refugee background in Norway. *Health Qual Life Outcomes*; 10 (84):84-99.
 46. Wang, P. T. P. (2012). The meaning centered approach to resilience: A review and future directions. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(3), 211-224.
 47. Yalom, I. (2021). *The gift of therapy* (S. Habib, Trans.). Tehran: Qatreh. (Original work published 2001).
 48. Zolfaghari, A. (2020). Psychological and educational functions of pain and suffering from the perspective of the Holy Quran. *Quranic Studies Quarterly*, 11(43), 465-478.
 49. Zamora ER, Yi J, Akter J, Kim J, Warner EL. (2017). Kirchhoff AC. Having cancer was awful but also something good came out: Post-traumatic growth among adult survivors of pediatric and adolescent cancer. *European Journal of Oncology Nursing* ;28:21-7.