




## A Thematic Analysis of the Cognitive–Behavioral Dimensions of Suffering for the Prevention of Its Psychological Consequences in the Qur’ān

Maryam Aghasi<sup>1</sup>✉ , Suzan Emamipur<sup>2</sup> , Hossein Eghbali<sup>3</sup> 

1. Ph.D. Student in Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran: [Maryam.aghasi@iaui.ir](mailto:Maryam.aghasi@iaui.ir)
2. Corresponding Author, Associate Professor of Psychology, Tehran Markaz Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran: [emamipursd@yahoo.com](mailto:emamipursd@yahoo.com)
3. Assistant Professor of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran: [eghbali.healthpsychologist@gmail.com](mailto:eghbali.healthpsychologist@gmail.com)

### Article Info

**Article type:**  
Research Article

**Article history:**

**Received:**

7 September 2025

**Received in revised form:**

5 November 2025

**Accepted:**

3 December 2025

**Available online:**

1 January 2026

**Keywords:**

Cognitive Dimension;  
Behavioral Dimension;  
Suffering;  
Psychological Harm;  
Thematic Analysis.

### ABSTRACT

**Objective:** An important part of all human lives is somehow accompanied by suffering. These sufferings can lead to various psychological harms., but avoiding these harms requires proper understanding of the nature of suffering and adopting the right behavior in the face of suffering. This study aims to examine the two cognitive and behavioral dimensions of suffering from the verses of the Holy Quran as a practical guide to life, and tries to present an appropriate model to prevent psychological harms caused by suffering.

**Research method:** This study is qualitative and employs thematic analysis. Data analysis was conducted using MAXQDA software, which extracted a total of 2 overarching themes, 3 global themes, 6 organizing themes, and 19 basic themes. The relationships between these themes were then presented in the form of a model.

**Findings:** The results of the study showed that, based on the model presented in the verses of the Quran, humans can gain a deep understanding of their suffering by reflecting on the why of their suffering (human existential evaluation, determinism, denial of truth, de-spiritualization, spiritual dissatisfaction, violation of moral norms, negative moral characteristics) as well as the how of their suffering (loss of worldly attachments, both physical and financial).

**Conclusion:** This understanding helps them to exhibit appropriate behaviors when suffering occurs, such as (Satisfaction, spiritual focus, change and desire for improvement, acceptance of reality, improvement and promotion of moral qualities, patience, self-monitoring and self-control) in order to prevent many psychological harms.

**Cite this article:** Aghasi, M.; & Emamipur, S.; & Eghbali, H. (2025). A Thematic Analysis of the Cognitive–Behavioral Dimensions of Suffering for the Prevention of Its Psychological Consequences in the Qur’ān. *The Quran and Science*, 19 (37), 151-188. <https://doi.org/10.22034/qve.2025.19464.1766>



© The Author(s). **Publisher:** Al-Mustafa International University.

**DOI:** <https://doi.org/10.22034/qve.2025.19464.1766>

## **Introduction**

Suffering is an inseparable part of human life; as God states in the fourth verse of Surah Al-Balad: "Verily, We have created man in hardship." Despite human expectation for comfort, failure to realize this expectation causes even the slightest difficulty to render life meaningless, leading to numerous psychological harms. This situation has intensified in the modern era. Viktor Frankl attributes this to the type of human cognition regarding suffering and their behavioral approach in facing it. The fundamental question is: how can one achieve correct cognition and behavior when facing suffering and prevent the resulting psychological harms? Answering this question requires reference to an authoritative and perfect source. The Holy Quran, as a comprehensive and inspirational source whose precise and wise teachings serve as guidance for all dimensions of human life, can play a role in achieving the correct answer.

The research background shows that most studies on suffering have been in the field of literature, merely expressing the views of poets, writers, and thinkers about the concept of suffering. Studies such as "The Semantics of Pains in the Holy Quran with an Ethical Approach" (Hajipour et al., 2024), "Analysis and Evaluation of the Entry on Pain and Suffering in the Encyclopedia of the Quran" (Hezbavi and Ehsani, 2024), "The Meaning of Suffering in the Thought of Viktor Frankl and Rumi" (Yeganeh et al., 2021), and "The Epistemic Role of Pain and Suffering from the Perspective of the Quran and Narrations" (Mahdavi Azadboni and Alizadeh, 2016) are among these studies. However, no research has systematically examined the cognitive and behavioral dimensions of suffering in the Holy Quran using thematic analysis and provided a comprehensive model for preventing the resulting psychological harms. This research aims to fill this scientific gap.

## **Methodology**

This research employed a qualitative approach using thematic analysis based on the model of Braun and Clarke (2006). The research population includes all verses of the Holy Quran related to the concept of suffering. For data collection, all verses related to suffering (143 verses) were first extracted over a one-year period by searching for relevant keywords such as hardship, calamity, trial, etc., and among them, 85 verses that referred to the cognitive and behavioral dimensions of suffering were selected for final analysis. To better understand the context of the verses, authoritative commentaries such as Al-Mizan, Tafsir-e Nemouneh, Majma' al-Bayan, and Tafsir-e Noor were

used. The data analysis process was conducted in six steps: 1. Familiarization with the data; 2. Generating initial codes; 3. Searching for themes; 4. Reviewing themes; 5. Defining and naming themes; 6. Producing the final report. MAXQDA software was used to facilitate the coding process and theme integration. To assess the validity and reliability of the study, four criteria of Lincoln and Guba (1985) including Credibility, Dependability, Transferability, and Confirmability were used. For this purpose, continuous data review, simultaneous analysis with collection, use of different commentaries, repeated iterations of analysis steps, and utilization of two expert researchers in the field of Quranic studies to review the analysis process were performed.

### **Findings**

Data analysis led to the extraction of 118 codes, 19 basic themes, 6 organizing themes, and 3 global themes. The findings can be categorized into two dimensions: cognitive and behavioral.

**Cognitive Dimension of Suffering:** This dimension, with 70.33% (83 codes), includes two global themes: "Why of Suffering" (59.32%, 70 codes) and "How of Suffering" (11.01%, 13 codes). The theme "Why of Suffering" is divided into two categories: "Suffering within Human Control" and "Suffering beyond Human Control." Suffering within human control arises from factors such as negative moral characteristics (20 codes), existential evaluation of humans (13 codes), determinism (12 codes), denial of truth (10 codes), violation of ethical norms (6 codes), despiritualization (5 codes), and spiritual dissatisfaction (4 codes). Suffering beyond human control relates to divine will. The theme "How of Suffering" refers to the loss of worldly attachments in two areas: financial (economic and natural damages) and life (emotional, natural, and interpersonal damages).

**Behavioral Dimension of Suffering:** This dimension, with 29.66% (35 codes), includes the global theme "Strategies for Facing Suffering," which is divided into two organizing themes: "Behavior Modification towards God" and "Behavior Modification towards Self." Behavior modification towards God includes strategies such as spiritual focus (8 codes), satisfaction (2 codes), change and tendency toward improvement (2 codes), and acceptance of reality (1 code). Behavior modification towards self includes resilience (14 codes), improvement and enhancement of moral characteristics (6 codes), and self-monitoring and self-control (2 codes).

Analysis of code frequencies shows that in the cognitive dimension, negative moral characteristics play the greatest role in causing suffering, and in the behavioral dimension, resilience and spiritual focus are the most important strategies for coping with suffering.

### **Discussion and Conclusion**

The research findings indicate that the Holy Quran, by presenting a two-dimensional model (cognitive and behavioral), offers a comprehensive view of the issue of suffering. In the cognitive dimension, by explaining the why and how of sufferings, the Quran invites humans to contemplate the causes of suffering and understand its nature. The emphasis that many sufferings are within human control and arise from negative moral characteristics, denial of truth, and violation of ethical norms shows that humans can prevent many sufferings by modifying their behavior. This finding aligns with previous studies such as Hajipour et al. (2024), Mousavi and Rostami (2011), and Toli et al. (2020), but the fundamental difference of the present study lies in the detailed explanation of the why and how of suffering and the presentation of a comprehensive model based on the Quran.

In the behavioral dimension, the Quran provides practical strategies appropriate to the why of sufferings. For sufferings beyond control, behavior modification towards God through satisfaction, spiritual focus, and acceptance of reality is recommended. For sufferings within control, behavior modification towards self through resilience, enhancement of moral characteristics, and self-monitoring is emphasized. This finding aligns with studies by Hezbavi and Ehsani (2024), Mahmoudi and Dadbeh (2013), and Mohebbati and Alizamani (2012), but its innovation lies in the simultaneous emphasis on two levels of behavior modification (towards God and towards self).

This model can have practical application in psychology, particularly in the cognitive-behavioral approach (CBT). Just as George Kelly in his "Personal Construct Theory" (1955) emphasizes changing thought patterns, and Leahy (2023) in the CBT approach focuses on modifying incorrect thoughts and behaviors, the Quran, by enhancing human cognition of the nature of suffering and providing practical strategies, paves the way for preventing psychological harms. In narrative and mystical texts, suffering is also introduced as a tool for spiritual flourishing and true knowledge of self and God.

In conclusion, the Holy Quran, by enhancing human cognition of the nature of suffering (its why and how) and providing positive and effective strategies

for facing suffering, presents a comprehensive model for humans to use in showing appropriate behaviors when facing their sufferings and not turning their pains into suffering; consequently, they remain immune from many psychological harms. It is suggested that future research examine the outcomes and consequences of suffering in the verses of the Holy Quran, and that counseling sessions and awareness programs be held to promote Quranic teachings about suffering and life's trials.

## تحلیل مضمون ابعاد شناختی - رفتاری رنج برای پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از آن در قرآن کریم

مریم آقاسی<sup>(۱)</sup>، سوزان امامی‌پور<sup>(۲)</sup>، حسین اقبالی<sup>(۳)</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران، رایانامه: [Maryam.ghasi@iau.ir](mailto:Maryam.ghasi@iau.ir)  
 ۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه روانشناسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، رایانامه: [emamipursd@yahoo.com](mailto:emamipursd@yahoo.com)  
 ۳. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران، رایانامه: [Eghbali.healthpsychologist@gmail.com](mailto:Eghbali.healthpsychologist@gmail.com)

### اطلاعات مقاله

### چکیده

**هدف:** بخش مهمی از زندگی همه انسانها به نوعی توأم با رنج است. رنجهایی که می‌توانند با خود آسیب‌های روانی متعددی به همراه داشته باشند که البته گریز از این آسیبها نیازمند شناخت مناسب نسبت به ماهیت رنج و اتخاذ رفتار صحیح در مواجهه با رنج است. این پژوهش با هدف بررسی دو بعد شناختی و رفتاری رنج از آیات قرآن کریم به عنوان راهنمای عملی زندگی، سعی در ارائه یک الگوی مناسب به منظور پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از رنج دارد.

**روش پژوهش:** این پژوهش از نوع کیفی و به روش تحلیل مضمون است. تحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزار MAXQDA انجام پذیرفت که در مجموع ۲ مضمون غالب، ۳ مضمون فراگیر، ۶ مضمون سازمان‌دهنده و ۱۹ مضمون پایه بود، استخراج شدند و سپس روابط میان این مضمون‌ها نیز در قالب یک الگو ارائه شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بر اساس الگوی ارائه‌شده از آیات قرآن، انسانها با تأمل در چرایی رنج‌هایشان (ارزیابی وجودی انسان، تعیین‌گرایی، انکار حقیقت، معنویت‌زدایی، نارضایتی معنوی، نقض هنجارهای اخلاقی، ویژگی‌های منفی اخلاقی) و همچنین چگونگی آنها (از دست دادن دلبستگی‌های دنیوی اعم از جانی و مالی) می‌توانند به شناخت عمیقی نسبت به رنج‌هایشان دست یابند.

**نتیجه‌گیری:** این شناخت به آنها کمک می‌کند تا به هنگام وقوع رنج‌های رفتاری مناسبی چون (رضایتمندی، تمرکز معنوی، تغییر و تمایل به بهبود، پذیرش واقعیت، بهبود و ارتقاء ویژگی‌های اخلاقی، تاب‌آوری، خودنظارتی و کنترل نفس) از خود بروز دهند تا از بسیاری آسیب‌های روانی پیشگیری کنند.

### نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

### تاریخ دریافت:

۱۶ شهریور ۱۴۰۴

### تاریخ بازنگری:

۱۴ آبان ۱۴۰۴

### تاریخ پذیرش:

۱۲ آذر ۱۴۰۴

### تاریخ انتشار:

۱۱ دی ۱۴۰۴

### کلیدواژه‌ها:

بعد شناختی،

بعد رفتاری،

رنج،

آسیب‌های روانی،

تحلیل مضمون.

**استناد:** آقاسی، مریم؛ و امامی‌پور، سوزان؛ و اقبالی، حسین (۱۴۰۴). تحلیل مضمون ابعاد شناختی - رفتاری رنج برای پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از آن در قرآن کریم. *قرآن و علم*، ۱۹ (۳۷)، ۱۵۱-۱۸۸. <https://doi.org/10.22034/qve.2025.19464.1766>



© نویسندگان.

ناشر: جامعه المصطفی العالمیه.

### مقدمه

زندگی انسان در جهانی جریان دارد که علی‌رغم زیبایی‌ها و شگفتی‌های فراوان، آکنده از رنج‌هاست؛ رنج‌هایی که به‌مثابه بخشی جدایی‌ناپذیر از حیات انسانی تلقی می‌شوند. خداوند سبحان در آیه چهارم سوره بلد می‌فرماید: «همانا انسان را در سختی‌ها آفریدیم» (بلد: ۴). بدین‌سان، دنیا عرصه‌ای از دشواری‌هاست که خوشی‌های آن ناپایدار و جاذبه‌هایش بی‌دوام‌اند؛ سلامتی با بیماری، شادی با غم و جوانی با پیری تهدید می‌شود (عسگری و همکاران، ۱۳۹۶). در حالی که انتظار انسان از زندگی، دستیابی به راحتی و آسایش است، ناکامی در تحقق این انتظار موجب می‌شود که با کوچک‌ترین سختی، زندگی بی‌معنا تلقی گردد و آسیب‌های روانی متعددی پدید آید (اکبری‌ان، ۱۳۹۶). این وضعیت در دوران مدرن و پس از آن شدت بیشتری یافته است.

فرانکل علت این امر را در نوع شناخت انسان نسبت به رنج و شیوه رفتاری او در مواجهه با آن می‌داند (فرانکل، ۱۳۹۷). پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان به شناخت و رفتاری صحیح در هنگام مواجهه با رنج دست یافت و از آسیب‌های روانی ناشی از آن پیشگیری کرد؟ پاسخ به این پرسش نیازمند رجوع به مرجعی معتبر و بی‌نقص است. قرآن کریم، به‌عنوان منبعی جامع و الهام‌بخش که آموزه‌های دقیق و حکیمانه‌اش راهنمایی برای تمامی ابعاد زندگی انسان‌ها محسوب می‌شود، می‌تواند در مسیر دستیابی به پاسخ صحیح نقش‌آفرین باشد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با مراجعه به قرآن کریم، در پی تحلیل ابعاد شناختی و رفتاری رنج است و تلاش دارد الگویی شناختی-رفتاری در ارتباط با رنج ارائه نماید.

### پیشینه پژوهش

بیشتر مطالعات انجام‌شده در زمینه رنج، در حوزه ادبیات و صرفاً به بیان دیدگاه شاعران، نویسندگان برجسته و اندیشمندان درباره مفهوم رنج پرداخته‌اند؛ در حالی که تاکنون پژوهشی با محوریت موضوع حاضر صورت نگرفته است. در ادامه، مهم‌ترین پژوهش‌های مرتبط مرور می‌شود:

- حاجی‌پور و همکاران (۱۴۰۳): در پژوهشی با عنوان معنانشناسی آلام در قرآن کریم با رویکرد اخلاقی و تحلیل مضمون، واژه‌های مرتبط با رنج در قرآن (مانند کدح، عُسْر و تعب) بررسی شده و معنای عمیق‌تری از این واژه‌ها ارائه گردیده است.

- حزباوی و احسانی (۱۴۰۳): در مقاله‌ای با عنوان تحلیل و ارزیابی مدخل درد و رنج در دایره‌المعارف قرآن، تفاوت‌های معنایی میان «درد» (وجع) و «رنج» (ألم) و تأثیر آن‌ها در باورهای اسلامی تحلیل شده است.
- یگانه و همکاران (۱۴۰۰): در پژوهشی تطبیقی با عنوان معنای رنج در اندیشه ویکتور فرانکل و مولانا نشان دادند که هر دو اندیشمند رنج را حامل معنا می‌دانند، اما در آثار مولانا مؤلفه‌های رنج معنادار پررنگ‌تر است.
- امیری خراسانی و نیک‌پناه (۱۴۰۰): در بررسی گزیده متون عرفانی قرون پنجم تا هفتم، رنج نه جسمانی بلکه روحانی تلقی شده و به‌عنوان یکی از پایه‌های کمال انسان اندیشه‌ورز معرفی گردیده است.
- طولی، نجاتی و تقوی (۱۳۹۹): در پژوهشی با عنوان پرسش از معنای زندگی و ارتباط آن با رنج‌های انسان نشان دادند که ناتوانی در تبیین چرایی رنج‌ها می‌تواند پیامدهایی چون پوچ‌گرایی، ناامیدی، افسردگی، جبرگرایی، بی‌معنایی زندگی، کفر و الحاد در پی داشته باشد.
- مهندی (۱۳۹۸): در واکاوی اشعار فهد‌العسکر، علل رنج انسان معاصر محرومیت از حقوق طبیعی و انسانی، گذشته‌نگری و ناتوانی در زیستن در اکنون معرفی شده است.
- مهدوی آزادبنی و علیزاده (۱۳۹۵): در پژوهشی توصیفی با عنوان نقش معرفتی درد و رنج از دیدگاه قرآن و روایات بیان کردند که معرفت به خالق یکتا در قرآن از نوع معارف فطری و بی‌واسطه است.
- محبتی و محبوبی (۱۳۹۷): در مقاله‌ای با عنوان آیا رنج بد است؟ درک پرافیت و نیچه نشان دادند که نیچه لذت و رنج را درهم‌تنیده می‌داند و وجود لذت محض بدون رنج را ناممکن تلقی می‌کند.
- عسگری و همکاران (۱۳۹۶): در پژوهش از رنج تا گنج سه رویکرد انفعالی، تدافعی و تکاملی در مواجهه با رنج معرفی شد؛ تنها رویکرد تکاملی دارای نگاه جامع و تربیتی فعال به رنج است.
- علیزمانی (۱۳۹۱): در مطالعه‌ای بر رمان‌های داستایفسکی، دیدگاه وی درباره رنج بررسی گردید.
- موسوی و رستمی (۱۳۹۰): در پژوهش تطبیقی مسئله رنج در بودا و امامان شیعه نشان دادند که آیین بودا جهان را سراسر رنج می‌بیند و راه‌هایی را حذف عوامل رنج‌آور می‌داند؛ در حالی که امامان شیعه رنج را وابسته به نگرش انسان به مصائب معرفی کرده‌اند.
- میجاتیچ (۲۰۲۱): در مقاله‌ای با عنوان مقابله با درد و رنج از دیدگاه مسیحیت، رنج به‌عنوان واقعیتی فیزیولوژیک و تجربه‌ای ذهنی بررسی شده و نشان داده شده است که مسیحیت آن را در یک کل معنادار با حضور خداوند فعال تفسیر می‌کند.

## الف. مبانی نظری

### ۱. تعریف رنج

واژه «رنج» در زبان فارسی به معانی زحمت، مشقت، درد، محنت، آزار، آزرده‌گی، سختی، غم و اندوه، بیماری، زیان و آسیب آمده است (عمید، ۱۳۷۴؛ دهخدا، ۱۳۷۷). همچنین، رنج به معنای اندوه و دردی دانسته شده که موجب آزار انسان می‌شود (جلالی، ۱۳۸۶). یا حالتی که بر اثر درد، اندوه، آزرده‌گی یا کار سخت پدید می‌آید (صدری افشار و همکاران، ۱۳۸۱)، و یا سختی و مشقتی که در تلاش برای کار یا دستیابی به چیزی تحمل می‌شود (انوری، ۱۳۸۱).

در زبان عربی، رنج معادل «آلم» و «وجع» بیان شده است. واژه‌هایی چون «کدح»، «عسر»، «نصب»، «کبد»، «تعب»، «کلفه» و «لغوب» در متون عربی و قرآنی به معنای رنج به کار رفته‌اند (فراهیدی، ۱۴۱۰؛ طریحی، ۱۳۷۵). در زبان انگلیسی نیز واژه‌های Pain و Suffering معادل رنج دانسته شده‌اند (صلیبا، ۱۳۶۶). با این حال، در کاربردهای مشتق، گاه «درد» نیز به معنای رنج به کار می‌رود؛ مانند اصطلاح «درد دل کردن». از این رو، در زبان انگلیسی، Pain بیشتر معادل درد جسمانی و Suffering معادل رنج روحی تلقی می‌شود (گرامی، ۱۴۰۰). در زبان لاتین نیز واژه Dolor معادل رنج ذکر شده است (صلیبا، ۱۳۶۶).

روانشناسان میان «درد» (Pain) و «رنج» (Suffering) تفاوت قائل‌اند. آنان درد را ناشی از رخدادهای طبیعی زندگی می‌دانند؛ رخدادهایی چون فقدان، سوگ، ناکامی، خشم، طرد، تحقیر، جدایی و شکست. به باور آنان، درد همان چیزی است که مخالف میل انسان است؛ میل به داشتن چیزهایی که دست‌یافتنی نیستند. برای نمونه، میل به جوان ماندن یا میل به هم‌نشینی همیشگی با دیگران، در حالی که واقعیت خلاف آن است (فرانکل، ۱۳۹۷).

تفاوت ظریف میان درد و رنج آن است که درد غالباً برای آلام جسمانی مانند سردرد یا کمردرد به کار می‌رود، در حالی که رنج بیشتر به آلام روحی اطلاق می‌شود (گرامی، ۱۴۰۰). فرانکل (۱۳۹۷) درد را مواجهه با وضعیتی اجتناب‌ناپذیر یا سرنوشتی تغییرناپذیر تعریف می‌کند، در حالی که رنج را امری اختیاری می‌داند. انسان‌ها با بهره‌گیری از مکانیزم‌های دفاعی می‌کوشند از درد زندگی دوری کنند؛ اما این اجتناب، خود منشأ رنج می‌شود و مانع مواجهه سالم و مؤثر با واقعیت می‌گردد. به همین دلیل، رنج ناشی از دفاع‌های روانی به انتخاب فرد وابسته است (فردریکسون، ۱۳۹۸).

برای نمونه، اندوه در برابر هر نوع فقدان، درد محسوب می‌شود؛ اندوه را تجربه کردن دردناک است. اما به تعویق انداختن تجربه اندوه یا زندانی کردن آن، رنج به شمار می‌آید. این تعویق در هر فرد به شیوه‌ای شخصی و متفاوت رخ می‌دهد (مقیمی، ۱۴۰۰).

## ۲. دیدگاه اندیشمندان نسبت به مفهوم رنج

رنج از دیرباز موضوع تأمل فیلسوفان و روان‌شناسان بوده و هر یک از منظر خاص خود به تحلیل آن پرداخته‌اند:

- افلاطون<sup>۱</sup> لذت‌های دنیوی را آمیخته با رنج می‌دانست و معتقد بود لذت حقیقی در فاصله گرفتن از لذت‌های مادی حاصل می‌شود (افلاطون، ۱۳۵۰).

- آگوستین<sup>۲</sup> زندگی دنیوی را عقوبت گناه نخستین تلقی کرده و آن را سرشار از تلخی و رنج می‌دانست (آگوستین، ۱۳۸۳).

- شوپنهاور<sup>۳</sup> بر ضرورت غنای درونی انسان در مواجهه با رنج‌ها تأکید داشت (شوپنهاور، ۱۳۸۸).

- روسو رنج را ذاتی این دنیا می‌دانست و خوشبختی را حالتی غیرقابل تحقق در این جهان خاکی معرفی می‌کرد (عسگری و همکاران، ۱۳۹۶).

- لویناس<sup>۴</sup>، پستالوزی<sup>۵</sup> و فریره<sup>۶</sup> رنج‌های انسانی را مانعی در مسیر تعالی دانسته و در برابر آن مبارزه کردند.

- ملاصدرا، هیک، نیچه، سهروردی و فیض کاشانی رنج را عامل رشد و تعالی انسان معرفی کرده‌اند (علیزمانی و خلیلی، ۱۳۹۰).

- مولوی رنج را زمینه‌ساز نزدیکی انسان به خداوند می‌دانست.

- کی‌یرکگور رنج را تضمینی برای درستی راه و مسیر زندگی تلقی می‌کرد (کی‌یرکگور، ۱۳۸۶).

- 
1. Plato.
  2. Augustine.
  3. Schopenhauer.
  4. Levinas.
  5. Pestalozzi.
  6. Freire.

- وایت و مکنامی رنج را ناشی از نابسامانی‌های ذهنی دانسته و راه‌هایی را در پذیرش مسئولیت اخلاقی نسبت به دیگران و شفقت معرفی کردند (وایت، ۲۰۱۲؛ مکنامی، ۲۰۰۹).
- الدنبرگ معتقد بود باید حیات را با حذف کامل میل و آرزو نابود ساخت (الدنبرگ، ۱۳۷۳).
- در حوزه روان‌شناسی نیز دیدگاه‌های متنوعی مطرح شده است:
- روان‌شناسان وجودگرا عشق و رنج را حقایق وجودی انسان دانسته و گریز از آن‌ها را ناممکن می‌دانند.
- روان‌شناسان معناگرا رنج آگاهی را ویژگی خاص انسان معرفی کرده‌اند؛ گرچه رنج آزردهنده است، اما می‌تواند به زندگی معنا ببخشد.
- فرانکل رنج را نه تنها وظیفه هر انسان، بلکه عنصری محافظ در برابر کسالت و بی‌تفاوتی می‌دانست (فرانکل، ۱۳۹۷).
- فردریکسون در کتاب هم‌آفرینی تغییر (۱۳۹۸) با تفکیک درد از رنج، درد را امری گریزناپذیر و رنج را ساخته ذهن انسان معرفی کرد.
- آرتور آنو انسان رنجور را دائماً در حال تنش و استفاده از مکانیزم‌های دفاعی دانسته و معتقد است چنین انسانی به دلیل عدم ارضای نیازهایش همواره احساس نارضایتی دارد (آنو، ۱۳۸۹).
- اروین یالوم<sup>۱</sup> رنج‌های انسان را ناشی از خواسته‌های مداوم، ارضای لحظه‌ای و دلزدگی‌های بی‌دری دانسته و این وضعیت را بیماری بشر در جهان امروز معرفی کرده است (یالوم، ۱۴۰۰).

## ب. روش تحقیق

پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون انجام شده است. تحلیل مضمون یکی از رویکردهای کارآمد در پژوهش‌های کیفی است که برای بررسی داده‌های متنوعی همچون مصاحبه‌ها، پرسشنامه‌های باز، متون دینی (قرآن و حدیث) و منابع تاریخی به کار می‌رود. این روش امکان شناسایی، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی را فراهم می‌سازد (عابدی جعفری و همکاران، ۱۳۹۰).

در این پژوهش، فرآیند گام‌به‌گام تحلیل مضمون براساس الگوی کلارک و براون (۲۰۰۶) به کار گرفته شد که شامل مراحل زیر است: ۱. آشنایی اولیه با داده‌ها؛ ۲. استخراج کدهای اولیه؛ ۳. شناسایی مضامین؛ ۴. ترسیم شبکه مضامین؛ ۵. تحلیل شبکه مضامین؛ ۶. تدوین گزارش نهایی.

---

1. Irvin D. Yalom.

ابتدا تمامی آیات مرتبط با موضوع رنج از قرآن کریم طی یک دوره یک‌ساله استخراج گردید. این فرآیند شامل جستجوی کلیدواژه‌های مرتبط با رنج (مانند سختی، مصیبت، بلا و...) در متن قرآن و بهره‌گیری از تفاسیر معتبر برای درک بهتر زمینه آیات بود. پس از گردآوری آیات، مفاهیم کلیدی مرتبط با چرایی و چگونگی رنج‌ها و راهکارهای مواجهه با آن‌ها شناسایی و به صورت کدهای اولیه دسته‌بندی شدند. سپس کدهای مشابه ادغام شده و مضامین پایه شکل گرفتند. مضامین پایه در گام بعدی در قالب دسته‌های بزرگ‌تر به مضامین سازمان‌دهنده تبدیل شدند و در نهایت این مضامین در سه مضمون فراگیر شامل «چرایی رنج»، «چگونگی رنج» و «راهکارهای مواجهه با رنج» ادغام گردیدند.

در پایان، شبکه مضامین چندین بار مورد بازبینی قرار گرفت و با مراجعه مکرر به داده‌ها، گزارش نهایی تدوین شد. برای تسهیل فرایند کدگذاری و ترکیب مضامین، از نرم‌افزار MAXQDA استفاده گردید که سرعت و دقت تحلیل داده‌ها را افزایش داد.



### نمودار ۱: ساختار یک شبکه مضمونی (۳۳)

برای سنجش روایی و پایایی مطالعه حاضر، از چهار شاخص پیشنهادی لینکلن و گوبا (1985) که به‌عنوان معیارهای اعتبار علمی در پژوهش‌های کیفی شناخته می‌شوند، استفاده گردید. این شاخص‌ها عبارت‌اند از: اعتبار (Credibility)، اعتماد (Dependability)، انتقال‌پذیری (Transferability) و تأییدپذیری (Confirmability) (لینکلن و گوبا، ۱۹۸۵).

به‌منظور تحقق این معیارها، اقدامات زیر در پژوهش انجام شد:

- اعتبار: بررسی مداوم داده‌ها، تحلیل همزمان با جمع‌آوری، استفاده از تفاسیر مختلف قرآن و مرور مکرر شناسه‌های استخراج‌شده.
- اعتماد: تکرار چندباره مراحل تحلیل داده‌ها و مقایسه نتایج هر مرحله برای اطمینان از عدم سوگیری.
- انتقال‌پذیری: بهره‌گیری از دو پژوهشگر متخصص در حوزه مطالعات قرآنی برای بازبینی روند تحلیل و افزایش قابلیت تعمیم نتایج.
- تأییدپذیری: ارائه روند پژوهش به‌گونه‌ای که قابل پیگیری باشد و نگهداری تمامی مستندات مرتبط با مراحل تحقیق.

از آنجا که محوریت اصلی پژوهش حاضر بر مفاهیم قرآنی است، رویکرد کیفی و تحلیل مضمون به‌عنوان روش اصلی انتخاب شد تا امکان استخراج و تبیین دقیق مضامین فراهم گردد.

### ج. یافته‌ها

برای انجام پژوهش، ابتدا تمام آیات مرتبط با مفهوم رنج (۱۴۳ آیه) پس از چندین بار بررسی در قرآن کریم جستجو و سپس از میان آنها ۸۵ آیه که به ابعاد شناختی و رفتاری رنج اشاره داشتند، استخراج شدند که در جدول شماره (۱) قابل مشاهده می‌باشند.

جدول شماره (۱): آیه‌های مرتبط با ابعاد شناختی و رفتاری رنج

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۱	اعراف	۹۵	گفتند: به پدران ما نیز به طور طبیعی رنج‌ها و خوشی‌ها رسیده بود و این حوادث تلخ و شیرین نشانه قهر یا لطف خدا نیست پس آنان را ناگهانی با قهر خود گرفتیم در حالی که درک نمی‌کردند.
۲	اعراف	۱۳۱	بدانید که سرچشمه شومی‌هایشان نزد خداست و اوست که آنان را به خاطر رفتار بدشان کیفر می‌دهد ولی اکثرشان نمی‌دانند.
۳	اعراف	۱۳۵	پس 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 خدای به پاداش صبری که در مصائب کردند و آنچه را فرعون و قومش می‌ساختند ویران نمودیم تحقق یافت.
۵	اعراف	۱۴۱	یاد آرید هنگامی که فرعونیان پسران‌تان را کشته و زنان را زنده به اسارت و خدمتکاری می‌داشتند و این شما را از جانب خدا امتحان و تنبیه بزرگی بود.
۶	اعراف	۱۶۸	و آنها را در زمین به‌صورت گروه‌هایی پراکنده ساختیم و به نیکی‌ها و بدی‌ها آزمودیم شاید بازگردند.
۷	اعراف	۱۸۸	بگو جز آنچه خدا بخواهد برای خودم اختیار سود و زبانی ندارم و اگر غیب می‌دانستم قطعا خیر بیشتری می‌اندوختم و هرگز به من آسیبی نمی‌رسید من جز بیم‌دهنده و بشارتگر برای گروهی که ایمان می‌آورند نیستم
۸	انبیا	۳۵	شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود.
۹	انبیاء	۸۴	و به یاد آرید هنگامی که از شما عهد گرفتیم که خون یکدیگر را نریزید و یکدیگر را از خانه و دیار خود نرانید، پس بر آن عهد اقرار کرده و خود شما بر آن گواه می‌باشید.

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۱۰	انبیاء	۸۷	و ذوالنون را یاد کن آنگاه که پنداشت که ما هرگز بر او قدرتی نداریم تا در دل تاریکی‌ها ندا درداد که معبودی جز تو نیست منزه‌ی تو راستی که من از ستمکاران بودم.
۱۱	انعام	۱۷	اگر خدا به تو محنتی برساند هیچ‌کس جز او دفعش نتواند کرد و اگر به تو خیری برساند بر هر کاری تواناست.
۱۲	انعام	۴۲	همانا ما پیش از تو پیغمبرانی فرستادیم پس چون اطاعت نکردند به بلاها و مصیبت‌ها گرفتارشان ساختیم.
۱۳	انعام	۴۹	هر که آیات ما را تکذیب کرد به آنان در اثر فسق و زشتکاری عذاب خواهد رسید.
۱۴	احزاب	۱۱	آنجا بود که مؤمنان آزمایش شدند و تکان سختی خوردند.
۱۵	احزاب	۱۹	آنها سخت با زبان تند و گفتار خشن با کمال حرص و بخل شما مؤمنان را بیازارند اینان هیچ ایمان نیاورده‌اند خدا هم اعمالشان را محو و نابود می‌گرداند.
۱۶	اسراء	۶۷	چون در دریا به شما خوف و خطری رسد در آن حال به جز خدا همه از یاد شما بروند و آن‌گاه که خدا شما را به ساحل سلامت رسانید باز از خدا روی می‌گردانید و انسان بسیار کفر کیش و ناسپاس است.
۱۷	انشقاق	۶	ای انسان البته با هر رنج و مشقت در راه طاعت و عبادت حق بکوش که عاقبت حضور پروردگار خود می‌روی.
۱۸	آل عمران	۱۵۳	یاد کنید هنگامی را که در حال گریز از کوه بالا می‌رفتید و به هیچ‌کس توجه نمی‌کردید پس خداوند به سزای این بی‌انضباطی غمی بر غمتان افزود.
۱۹	آل عمران	۱۵۴	بگو اگر شما در خانه‌های خود هم بودید کسانی که کشته‌شدن بر آنان نوشته شده قطعاً با پای خود به سوی قتلگاه‌های خویش می‌رفتند و اینها برای این است که خداوند آنچه را در دل‌های شماست در عمل بیازماید و آنچه را در قلب‌های شماست پاک گرداند و خدا به راز سینه‌ها آگاه است.
۲۰	آل عمران	۱۶۵	آیا هرگاه به شما آسیبی رسد در صورتی که دو برابر آن آسیب را به دشمنان رساندید باز از روی تعجب گویند: این از کجاست بگو: این مصیبت از دست خود کشیدید همانا خدا بر هر چیز تواناست.
۲۱	آل عمران	۱۶۸	همان کسانی که خود در خانه نشستند و در باره دوستان خود گفتند اگر از ما پیروی می‌کردند کشته نمی‌شدند بگو اگر راست می‌گویند مرگ را از خودتان دور کنید.
۲۲	آل عمران	۱۸۶	محققاً شما را در مال و جان آزمایش خواهند کرد.

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۲۳	بقره	۱۵۵	البتة شما را به پاره‌ای از سختی‌ها چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازماییم.
۲۴	بقره	۱۵۶	همان کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم.
۲۵	بقره	۱۷۷	آنان که چون عهد بندند به عهد خود وفاداراند و در سختی و زیان و به هنگام جنگ شکیبایانند آنانند کسانی که راست گفته‌اند و آنان همان پرهیزگارانند.
۲۶	بقره	۲۱۴	می‌پندارید که به بهشت خواهید رفت؟ و هنوز آنچه بر سر پیشینیان شما آمده، بر سر شما نیامده؟ به ایشان سختی و رنج 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.
۲۷	بلد	۴	که ما انسان را به حقیقت در رنج و شقت آفریدیم.
۲۸	تغابن	۱۱	هیچ رنج و مصیبتی به شما نرسد مگر به فرمان خدا.
۲۹	توبه	۵۰	پس اگر تو را حادثه‌ای خوش نصیب شود سخت بر آنها ناگوار آید و اگر تو را زحمتی و رنجی پیش آید خوشحال شوند.
۳۰	جن	۱۷	تا به آن نعمت آنها را امتحان و آزمایش کنیم و هر که از یاد خدای خود اعراض کند خدا او را به عذابی بسیار سخت درآورد.
۳۱	حج	۳۵	آنهايي که چون یاد خدا شود دل‌هاشان هراسان شود و در راه او هر چه مصیبت بینند تصور باشند.
۳۲	حدید	۲۲	هر رنج و مصیبتی که در زمین از قحطی و آفت و فقر و ستم به شما رسد همه در کتاب لوح محفوظ ما ثبت است و البته این کار بر خدا آسان است.
۳۳	حدید	۲۳	این تقدیر حق را بدانید تا هرگز بر آنچه از دست شما رود دلتنگ نشوید و به آنچه به شما می‌دهد مغرور و دلشاد نگردید
۳۴	روم	۳۳	و چون مردم را زبانی رسد پروردگار خود را در حالی که به درگاه او توبه می‌کنند می‌خوانند و آنگاه که از جانب خود رحمتی به آنان چشائید بنگاه دسته‌ای از ایشان به پروردگارشان شرك می‌آورند.
۳۵	روم	۳۶	و مردم بر این عادتند که اگر رنج و بلائی از کرده خودشان ببینند در آن حال به جای توبه به درگاه خدا از رحمتش به کلی نومید می‌شوند.
۳۶	روم	۵۱	و اگر بادی آفت‌زا بفرستیم و کشت خود را زرد شده ببینند قطعاً پس از آن کفران می‌کنند.

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۳۷	زمر	۸	و بی‌چاره انسان را هرگاه فقر و مصیبت و رنجی پیش آید در آن حال به دعا و توبه و انابه به درگاه خدای خود رود و چون نعمت و ثروتی از سوی خود به او عطا کند خدایی را که از این پیش می‌خواند به کلی فراموش سازد و برای خدای یکتا شریک و هم‌تاهایی قرار دهد.
۳۸	زمر	۴۹	و چون انسان را آسیبی رسد ما را فرا می‌خواند سپس چون نعمتی از جانب خود به او عطا کنیم می‌گوید تنها آن را به دانش خود یافته‌ام؛ نه چنان است بلکه آن آزمایشی است ولی بیشترشان نمی‌دانند.
۳۹	زمر	۵۲	آیا ندانسته‌اند که خداست که روزی را برای هر کس که بخواهد گشاده یا تنگ می‌گرداند قطعاً در این اندازه‌گیری برای مردمی که ایمان دارند نشانه‌هایی از حکمت است.
۴۰	زمر	۶۱	و خدا کسانی را که تقوا پیشه کرده‌اند به پاس کارهایی که مایه رستگاریشان بوده نجات می‌دهد عذاب به آنان نمی‌رسد و غمگین نخواهند گردید.
۴۱	سبا	۳۳	و گردن‌های کسانی که کافر شده‌اند غل‌ها می‌نهمیم آیا جز به‌سزای آنچه انجام می‌دادند می‌رسند.
۴۲	شوری	۱۲	هرکه را خواهد رزق وسیع دهد و هر که را خواهد تنگ روزی کند که او به هر چیز آگاه است.
۴۳	شوری	۱۹	خدا با بندگانش مهربان است. هرکه را بخواهد روزی می‌دهد و او توانا و پیروزمند است.
۴۴	شوری	۳۰	و آنچه از رنج و مصائب به شما می‌رسد همه از دست اعمال زشت خود شماست.
۴۵	شوری	۴۸	هنگامی که ما رحمتی از سوی خود به انسان می‌پسندیم مغرور و غافل می‌شود. و اگر بلائی به خاطر اعمالی که انجام داده‌اند به آنها رسد به کفران می‌پردازند.
۴۶	ص	۴۱	و بنده ما ایوب را به یادآور آنگاه که پروردگارش را ندا داد که شیطان مرا به رنج و عذاب مبتلا کرد.
۴۷	ص	۴۳	و مجدداً کسانی را و نظایر آنها را همراه آنها به او بخشیدیم تا رحمتی از جانب ما و عبرتی برای خردمندان باشد.
۴۸	طه	۴۰	تو را به سوی مادرت بازگردانیدیم تا دیده‌اش روشن شود و غم نخورد و تو را بارها آزمودیم و سالی چند در میان اهل مدین ماندی سپس ای موسی در زمان مقدر و مقتضی آمدی.

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۴۹	عنکبوت	۱۰	و چون در راه خدا آزار کشند آزمایش مردم را مانند عذاب خدا قرار می‌دهند و اگر از جانب پروردگارت پیروزی رسد حتما خواهند گفت ما با شما بودیم آیا خدا به آنچه در دل‌های جهانیان است دانایتر نیست.
۵۰	عنکبوت	۲۱	هرکه را بخواهد عذاب و هرکه را بخواهد رحمت می‌کند و به‌سوی او بازگردانیده می‌شوید.
۵۱	عنکبوت	۶۵	و هنگامی که بر کشتی سوار می‌شوند خدا را پاکدلانه می‌خوانند ولی چون به‌سوی خشکی رسانند و نجاتشان داد به‌ناگاه شرک می‌ورزند.
۵۲	غافر	۴۵	خدا او را از آسیب مکرری که برایش اندیشیده بودند ننگه داشت و آن عذاب ناگوار خاندان فرعون را در میان گرفت.
۵۳	غافر	۵۵	و پس ای پیامبر صبر و شکیبایی پیشه کن که وعده خدا حقیق است.
۵۴	فاطر	۲	دری که خدا از رحمت به روی مردم هیچ‌کس نتواند بست و آن در که او ببندد هیچ‌کس جز او نتواند گشود و اوست خدای بی‌همتای با حکمت و اقتدار.
۵۵	فجر	۱۶	و اما چون وی را می‌آزماید و روزی اش را بر او تنگ می‌گرداند می‌گوید پروردگارم مرا خوار کرده است.
۵۶	فصلت	۵۰	پس بدون شك کسانی را که کفران کرده‌اند به آنچه انجام داده‌اند آگاه خواهیم کرد و مسلما از عذابی سخت به آنان خواهیم چشانید.
۵۷	فصلت	۵۱	و چون انسان را نعمت بخشیم روی برتابد و خود را کنار کشد و چون آسیبی بدو رسد دست به دعای فراوان بردارد.
۵۸	ق	۳۹	و بر آنچه می‌گویند صبر کن و پیش از برآمدن آفتاب و پیش از غروب به ستایش پروردگارت تسبیح گوی.
۵۹	قصص	۴۷	و اگر نبود که وقتی به‌سزای پیش‌فرست دست‌هایشان مصیبتی به ایشان برسد بگویند: پروردگارا! چرا فرستاده‌ای به سوی ما نفرستادی تا از احکام تو پیروی کنیم و از مؤمنان باشیم قطعا در کیفر آنان شتاب می‌کردیم
۶۰	قلم	۱۷	ما آنان را همان‌گونه که باغداران را آزمودیم مورد آزمایش قرار دادیم آنگاه که سوگند خوردند که صبح برخیزند و میوه آن باغ را حتما بچینند.
۶۱	قمر	۱۰	تا پروردگارش را خواند که من مغلوب شدم به داد من برس.
۶۲	قمر	۲۷	ما برای آزمایش آنان آن ماده شتر را فرستادیم و به صالح گفتیم مراقب آنان باش و شکیبایی کن.

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۶۳	لقمان	۱۷	و هر آزار بینی صبر پیش گیر که این نشانه‌ای از عزم ثابت مردم بلند همت در امور عالم است.
۶۴	لقمان	۳۲	و چون موجی کوه‌آسا آنان را فرا گیرد خدا را بخوانند و اعتقاد خود را برای او خالص گردانند؛ ولی چون نجاتشان داد و به خشکی رساند برخی از آنان میانه‌رو هستند و نشانه‌های ما را جز هر خائن ناسپاسگزاری انکار نمی‌کند.
۶۵	لقمان	۳۱	ایا نمی‌بینی که چگونه کشتی به دریا به لطف و احسان خدا اسیر می‌کند تا به شما بعضی از آیات قدرتش را بنمایاند؟ همانا در این کار آیاتی از عجایب حکمت‌های خدا البته بر هر شخص صبور و شکر گزار پدیدار است
۶۶	مائده	۹۴	ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا شما را به چیزی از شکار که در دسترس شما و نیزه‌های شما باشد خواهد آزمود.
۶۷	معارج	۵	پس صبر نیکو پیش گیر.
۶۸	معارج	۱۹	که انسان مخلوقی طبعاً سخت حریص و بی‌صبر است.
۶۹	محمد	۳۱	به یقین ما شما را امتحان می‌کنیم تا مجاهدان از شما و صابران را مشخص نماییم و اخبار شما را نیز که اعمال و اسرار شماست می‌آزماییم تا صدق و کذب شما را در همه امور معلوم بداریم.
۷۰	مومنون	۳۰	و البته ما بندگان را به این‌گونه حوادث آزمایش ننده‌ایم.
۷۱	مومنون	۷۵	و اگر به آنها رحم کنیم و گرفتاری‌ها و مشکلاتشان را برطرف سازیم نه تنها بیدار نمی‌شوند بلکه در طغیانشان اصرار می‌ورزند و در این‌وادی سرگردان می‌مانند.
۷۲	مومنون	۷۷	تا آنکه بر آنها دری از بلا و عذاب سخت گشودیم ناگاه در آن عذاب از هر سو نومید شدند.
۷۳	نسا	۱۴	و هر که از خدا و رسولش نافرمانی کند و از حدود او تجاوز نماید، خدا او را در آتشی درآورد که در آن جاودانه است.
۷۴	نسا	۷۸	و اگر سختی و حادثه‌ای چون بیماری، تنگدستی، شکست و ناکامی به آنان رسد بگو: همه اینها از سوی خداست این گروه را چه شده که نمی‌خواهند معارف الهیه و حقایق را بفهمند.
۷۵	نساء	۱۰۴	اگر شما در رویارویی با دشمن درد و رنج می‌بینید آنان نیز چون شما درد و رنج می‌بینند و شما چیزی را چون پیروزی و پاداش از خدا امید دارید که آنان امید ندارند و خدا همواره دانا و حکیم است.
۷۶	نحل	۵۴	باز وقتی که بلا را از سر شما رفع کرد گروهی از شما به خدای خود شرک می‌آورند.

ردیف	سوره	آیه	ترجمه
۷۷	نحل	۱۱۰	آن‌گاه محققا خدا بر مؤمنانی که از شهر و دیار خود چون به شر و فتنه کفار مبتلا شدند ناگزیر هجرت کردند و در راه دین جهاد و صبر بسیار نمودند آری خدا از این پس بر آنها بسیار آمرزنده و مهربان خواهد بود.
۷۸	نحل	۱۱۱	یاد کن روزی را که هرکس می‌آید و از خود دفاع می‌کند و هرکس به آنچه کرده بی‌کم و کاست پاداش می‌یابد و بر آنان ستم نمی‌رود.
۷۹	نحل	۱۲۷	و تو ای رسول صبر و تحمل پیشه کن که صبر تو تنها به توفیق خداست و بر آنها که ترک کفر و عناد نمی‌کنند غمگین مشو و از مکر و حيله آنان دل‌تنگ مباش.
۸۰	نمل	۶۲	یا کیست آن کس که درمانده را چون وی را بخواند اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌گرداند و شما را جانشینان این زمین قرار می‌دهد آیا معبودی با خداست چه کم پند می‌پذیرید.
۸۱	واقعه	۶۵	ما بخواهیم کشت و زرع شما را خشک و تباه می‌سازیم.
۸۲	هود	۱۰	و اگر پس از محنتی که به او رسیده نعمتی به او بچشانیم حتما خواهد گفت گرفتاری‌ها از من دور شد بی‌گمان او شادمان و فخر فروش است.
۸۳	یونس	۱۲	و هرگاه آدمی را رنج و زبانی رسد همان لحظه به هر حالت باشد از خفته و نشسته و ایستاده فوراً ما را به دعا می‌خواند و آن‌گاه که رنج و زبانش را بر طرف سازیم باز به حال غفلت و غرور چنان باز می‌گردد که گویی هیچ ما را برای دفع ضرر و رنجی که به او رسیده بود نخوانده است.
۸۴	یونس	۲۱	و ما هرگاه بر آدمیان بعد از آنکه آنان را رنج و زبانی رسید رحمتی فرستیم آن‌گاه در محو آیات ما مکر و سیاست به کار می‌برند.
۸۵	یونس	۱۰۷	و اگر از خدا به تو ضرری رسد هیچ کس جز خدا نتواند تو را از آن ضرر برهاند و اگر از او به تو خیری رسد هیچ کس تو را از آن منع نتواند کرد که او بر هر چیز تواناست.

پس از بررسی آیات قرآن کریم و با توجه به اینکه در علوم روان‌شناسی دو بعد شناختی و رفتاری به‌عنوان ابعاد کلیدی در درک و مدیریت مشکلات انسانی شناخته می‌شوند، الگویی دو بعدی برای رنج طراحی شد. در این الگو، دو مضمون فراگیر «چرابی رنج» و «چگونگی رنج» که به انسان‌ها در جهت شناخت و درک عمیق از علت و معنای رنج و سازگاری با حکمت الهی یاری می‌رسانند، در قالب بعد شناختی قرار گرفتند. مضمون فراگیر «راهکارهای مواجهه با رنج» نیز به دلیل نشان دادن نحوه مواجهه عملی با رنج، در قالب بعد رفتاری جای گرفت.

بر اساس جدول شماره ۲، مجموع کدگذاری‌ها از آیات قرآن کریم ۱۱۸ مورد بوده است. از این تعداد، سهم بعد شناختی رنج ۳۳/۷۰ درصد (۸۳ کد) و سهم بعد رفتاری رنج ۶۶/۲۹ درصد (۳۵ کد) بوده است. در میان مضامین فراگیر مرتبط با بعد شناختی، «چرایی رنج» با بیشترین فراوانی ۳۲/۵۹ درصد (۷۰ کد) و «چگونگی رنج» با ۰۱/۱۱ درصد (۱۳ کد) قرار دارند.

سهم بالای بخش شناختی و به‌ویژه مضمون «چرایی رنج» نشان‌دهنده اهمیت آگاهی از دلایل و فلسفه وجودی رنج است. در مقابل، سهم کمتر «چگونگی رنج» بیانگر آن است که ظاهر و نوع رنج اهمیت کمتری نسبت به درک عمیق‌تر آن دارد. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که تمرکز بر عوامل درونی و سازنده رنج، به جای مظاهر بیرونی آن، می‌تواند به انسان در مدیریت بهتر رنج و پیشگیری از آسیب‌های روانی کمک کند.

جدول ۲: ابعاد مدل رنج در آیات قرآن

فراوانی کد	مضامین فراگیر	اهداف پژوهش
۷۰	چرایی رنج	بعد شناختی رنج
۱۳	چگونگی رنج	
۳۵	راهکار مواجهه با رنج	بعد رفتاری رنج
۱۱۸	جمع کل کدگذاری‌ها	

در ادامه به تبیین هر یک از ابعاد این الگو و پاسخ به سؤال‌های پژوهش پرداخته می‌شود:

### ۳. بعد شناختی در آیات قرآن کریم

همان‌گونه که در شکل شماره یک نشان داده شده است، دو مضمون فراگیر «چرایی رنج» و «چگونگی رنج» در قالب **بعد شناختی** قرار گرفته‌اند.

- **چرایی رنج‌ها:** این مضمون فراگیر شامل دو مضمون سازمان‌دهنده است:

۱. رنج‌های در اختیار انسان

۲. رنج‌های خارج از اختیار انسان

تقسیم‌بندی چرایی رنج بر اساس عامل ایجادکننده آن، به انسان کمک می‌کند تا میان رنج‌هایی که قابلیت کنترل دارند و آن‌هایی که خارج از اختیار او هستند تمایز قائل شود و واکنش مناسب‌تری نشان دهد.

- **چگونگی رنج‌ها:** این مضمون فراگیر نیز شامل دو مضمون سازمان‌دهنده است:

۱. از دست دادن دل‌بستگی‌های مالی

۲. از دست دادن دل‌بستگی‌های جانی

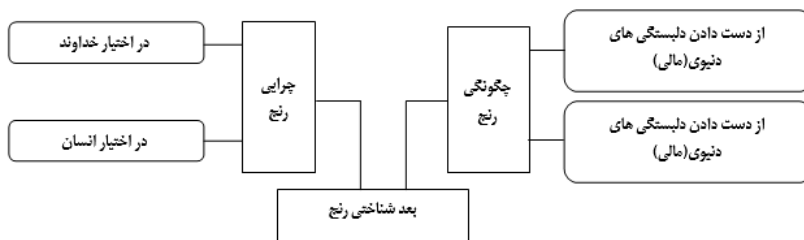
این تقسیم‌بندی بر اهمیت وابستگی‌های دنیوی تأکید دارد و نشان می‌دهد که تعلق خاطر به مال و جان، منشأ بسیاری از رنج‌هاست.

به‌طور کلی، بعد شناختی با تمرکز بر چرایی و چگونگی رنج، انسان را به درک عمیق‌تر از فلسفه وجودی رنج و توجه به عوامل درونی آن هدایت می‌کند. این امر موجب می‌شود که فرد به جای تمرکز بر مظاهر بیرونی رنج، به ریشه‌های معنوی و وجودی آن توجه کند و زمینه‌ساز واکنش‌های سازگارانه گردد. شکل ۱: شبکه مضمون‌های مرتبط با بعد شناختی رنج در آیات قرآن کریم

مضمون‌های فراگیر	مضمون‌های سازمان‌دهنده	مضمون‌های پایه	فراوانی کد	
چرایی رنج	در اختیار خداوند	ارزیابی وجودی انسان	۱۳	
		تعیین‌گرایی	۱۲	
	در اختیار انسان	انکار حقیقت	۱۰	
		معنویت‌زدایی	۵	
		نارضایتی معنوی	۴	
		نقض هنجارهای اخلاقی	۶	
		ویژگی‌های منفی اخلاقی	۲۰	
از دست‌دادن دل‌بستگی‌های دنیوی (مالی)	از دست‌دادن دل‌بستگی‌های دنیوی (مالی)	آسیب‌های اقتصادی	۲	
		آسیب‌های طبیعی اعم از قحطی و ...	۲	
	از دست‌دادن دل‌بستگی‌های دنیوی (جانی)	از دست‌دادن دل‌بستگی‌های دنیوی (جانی)	آسیب‌های عاطفی	۳
			آسیب‌های طبیعی اعم از زلزله، سیل و ...	۴
			آسیب در روابط بین فردی	۲

در ادامه برای اینکه به دیدگاه قرآن درباره مضمون غالب بعد شناختی رنج، بپردازیم. مضمون‌های مرتبط با چرایی و چگونگی رنج‌ها را در جدول شماره ۳ آورده‌ایم.

## جدول ۳: مضمون‌های مرتبط با بعد شناختی رنج



بر اساس جدول شماره ۳، در ارتباط با مضمون فراگیر **چربی رنج**ها، مضامین زیر استخراج گردید:

- **ارزیابی وجودی انسان:** به معنای آزمون جنبه‌های مختلف وجودی و رفتاری انسان توسط خداوند. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۳۵ سوره انبیا اشاره می‌کند که خیر و شر در زندگی برای سنجش ایمان و تقوا به کار می‌روند و رنج‌های زندگی بخشی از فرایند ارزیابی وجودی انسان هستند (طباطبایی، ۱۴۰۳). مکارم شیرازی نیز در تفسیر آیه ۲۱۴ سوره بقره بیان می‌کند که انسان‌ها نباید انتظار بهشت بدون تحمل سختی‌ها و آزمایش‌ها را داشته باشند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).
- **تعیین گزایی:** باور به اینکه رنج‌های انسان با خواست و اراده خداوند مقدر شده‌اند. مکارم شیرازی در تفسیر آیه ۳۰ سوره شوری تأکید می‌کند که رنج‌ها یا نتیجه اعمال انسان‌اند یا به مشیت الهی بر او عارض می‌شوند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).
- **انکار حقیقت:** به معنای نادیده گرفتن حقیقت به دلیل ضعف درک یا تسلیم در برابر نفسانیات. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۴۹ سوره زمر بیان می‌کند که انکار حقیقت و اعراض از ذکر خدا موجب تنگی معیشت و از دست رفتن برکت‌های زندگی می‌شود (طباطبایی، ۱۴۰۳).
- **معنویت‌زدایی:** کاهش یا از بین رفتن ارتباط معنوی انسان با خداوند به واسطه تمرکز بر مسائل مادی. مکارم شیرازی در تفسیر آیه ۱۶ سوره فجر بیان می‌کند که کاهش معنویت، انسان را به ناامیدی و رفتارهای نادرست سوق می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).
- **نارضایتی معنوی:** احساس ناامیدی از خداوند. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۲۳ سوره حدید بیان می‌کند که پذیرش حکمت الهی مانع اضطراب و ناامیدی می‌شود، در حالی که نارضایتی از مشیت الهی این مشکلات را تشدید می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳).

- **نقض هنجارهای اخلاقی:** انجام رفتارهایی مغایر با اصول اخلاقی و قوانین الهی. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۴۱ سوره روم فساد و از دست رفتن برکت‌های الهی را نتیجه تخریب هنجارهای اخلاقی می‌داند (طباطبایی، ۱۴۰۳). مکارم شیرازی نیز در تفسیر آیه ۵۲ سوره زمر تأکید می‌کند که رعایت اخلاق و تقوا موجب افزایش برکت و کاهش مصائب می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).

- **ویژگی‌های منفی اخلاقی:** صفات و عادات منفی مانند ناامیدی، ترس بی‌پایه و ناسپاسی که مانع شناخت حقیقی خداوند و بندگی او می‌شوند. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۱۱ سوره احزاب این صفات را عامل افزایش رنج‌های روانی و اجتماعی معرفی می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳). مکارم شیرازی نیز در تفسیر آیه ۵۴ سوره نحل بر نقش ویژگی‌های مثبت اخلاقی مانند صبر و شکر در کاهش رنج‌ها تأکید دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).

تحلیل فراوانی کدها در بخش چرایی رنج نشان می‌دهد که بخش عمده‌ای از رنج‌ها در اختیار انسان‌هاست. در میان مضامین، ویژگی‌های منفی اخلاقی بیشترین فراوانی را دارند که بیانگر تأثیر مستقیم رفتار و انتخاب‌های انسان بر رنج‌های اوست. این امر نشان می‌دهد بسیاری از رنج‌ها قابل پیشگیری‌اند و انسان‌ها می‌توانند با اصلاح رفتار خود آن‌ها را کاهش دهند.

در ارتباط با مضمون فراگیر چگونگی رنج‌ها نیز مضامین پایه زیر استخراج شدند:

- آسیب‌های اقتصادی

- آسیب‌های طبیعی (مانند قحطی، زلزله، سیل و ...)

- آسیب‌های عاطفی

- آسیب در روابط بین فردی

#### ۴. بعد رفتاری از منظر آیات قرآن

بعد رفتاری رنج یعنی اتخاذ راهکار، شیوه و روش مناسب در برابر رنج که در نهایت منجر به بروز رفتارهای مناسب در برابر رنج‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنیم، می‌شود. نتیجه تحلیل مضمون‌های استخراج شده از قرآن کریم درباره بعد رفتاری رنج در قالب شبکه مضمونها، در شکل شماره دو نشان داده شده است.

شکل ۲: شبکه مضمون‌های مرتبط با بعد شناختی رنج در آیات قرآن کریم



همان گونه که در شکل شماره ۲ نشان داده شده است، مضمون فراگیر راهکارهای مواجهه با رنج شامل دو مضمون سازمان دهنده است:

۱. اصلاح رفتار در برابر خود

۲. اصلاح رفتار در برابر خداوند

این تقسیم‌بندی بیانگر آن است که برای مواجهه با رنج‌ها، انسان باید در دو سطح عمل کند:

- سطح فردی (خود انسان): اصلاح رفتارهای شخصی، خودنظارتی و کنترل نفس.

- سطح معنوی (رابطه با خداوند): تقویت ارتباط معنوی، پذیرش حکمت الهی و رضایتمندی در برابر مشیت خداوند.

اصلاح رفتار در این دو سطح به انسان کمک می‌کند تا هنگام مواجهه با رنج‌ها، واکنش‌های سازگارانه‌تر و متعادل‌تری از خود نشان دهد و از آسیب‌های روانی ناشی از رنج پیشگیری کند. در ادامه، برای بررسی دقیق‌تر دیدگاه قرآن درباره بعد رفتاری رنج، جدول شماره (۴) مضامین مرتبط با راهکارهای مواجهه با رنج را ارائه می‌دهد. این جدول نشان می‌دهد که قرآن کریم با تأکید بر رفتارهای اصلاحی در برابر خود و خداوند، الگویی جامع برای مدیریت رنج و دستیابی به آرامش درونی و معنوی ارائه می‌کند.

جدول ۴: مضمون‌های مرتبط با راهکارهای مواجهه با رنج

مضمون‌های فراگیر	مضمون‌های سازمان دهنده	مضمون‌های پایه	فراوانی کد
راهکارهای مواجهه با رنج	اصلاح رفتار در برابر خداوند	رضایتمندی	۲
		تمرکز معنوی	۸
		تغییر و تمایل به بهبود	۲
	اصلاح رفتار در برابر خود	پذیرش واقعیت	۱
		بهبود و ارتقاء ویژگی‌های اخلاقی	۶
تاب آوری		۱۴	
		خود نظارتی و کنترل نفس	۲

همان گونه که در شکل نشان داده شده است، مضمون فراگیر راهکارهای مواجهه با رنج شامل دو مضمون سازمان دهنده است:

۱. اصلاح رفتار در برابر خداوند

۲. اصلاح رفتار در برابر خود

این تقسیم‌بندی نشان می‌دهد که قرآن کریم برای مواجهه با رنج‌ها، انسان را به اصلاح رفتار در دو سطح فردی و معنوی دعوت می‌کند. اصلاح رفتار در این دو سطح، زمینه‌ساز واکنش‌های سازگارانه و کاهش آسیب‌های روانی است.

### اصلاح رفتار در برابر خداوند

- **رضایتمندی:** سپاسگزاری از نعمت‌ها و پذیرش مشیت الهی. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۲۳ سوره حدید رضایتمندی را عامل آرامش روانی معرفی می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳). مکارم شیرازی نیز در تفسیر آیه ۳۳ سوره روم پذیرش شرایط زندگی را راهی برای سازگاری با مشکلات می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).

- **تمرکز معنوی:** خضوع و تسلیم در برابر خداوند. طباطبایی در تفسیر آیه ۶ سوره انشقاق تمرکز بر مسیر الهی را عامل رهایی از سردرگمی می‌داند (طباطبایی، ۱۴۰۳). قرائتی نیز در تفسیر آیه ۳۵ سوره حج یاد خدا را ابزاری برای تقویت ایمان معرفی می‌کند (قرائتی، ۱۳۸۳).

- **تغییر و تمایل به بهبود:** بازگشت به سوی خداوند و توبه از گناهان. طباطبایی در تفسیر آیه ۱۶۸ سوره اعراف نقش آزمایش‌های الهی را در بازگشت انسان‌ها به مسیر صحیح بیان می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳). مکارم شیرازی نیز در تفسیر آیه ۴۲ سوره انعام رنج و مصیبت را تلنگری برای اصلاح رفتار می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).

- **پذیرش واقعیت:** اعتماد به خداوند و پذیرش نتایج زندگی. طباطبایی در تفسیر آیه ۱۵۶ سوره بقره پذیرش واقعیت را عامل آرامش روانی معرفی می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳). قرائتی نیز در تفسیر آیه ۱۵۴ سوره آل عمران رنج‌ها را آزمونی برای صداقت ایمان می‌داند (قرائتی، ۱۳۸۳).

### اصلاح رفتار در برابر خود

- **بهبود و ارتقاء ویژگی‌های اخلاقی:** پرورش صفات مثبت اخلاقی. طباطبایی در تفسیر آیه ۱۱ سوره احزاب نقش رنج در ارتقاء صبر و استقامت را بیان می‌کند (طباطبایی، ۱۴۰۳). طبرسی نیز در تفسیر آیه ۱۷ سوره لقمان صبر را عامل ارتقاء اخلاقی می‌داند (طبرسی، ۱۳۷۲).

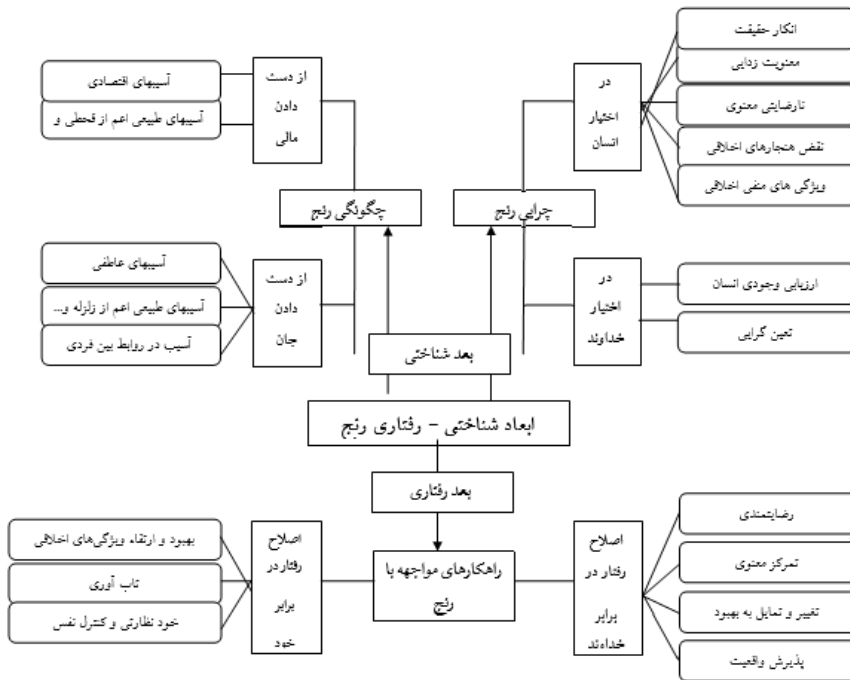
- **تاب‌آوری:** استقامت در برابر سختی‌ها. طباطبایی در تفسیر آیه ۵ سوره معارج بر اهمیت صبر و پایداری در آزمایش‌ها تأکید دارد (طباطبایی، ۱۴۰۳).

- **خودنظارتی و کنترل نفس:** مراقبت از خود در برابر گناه. مکارم شیرازی در تفسیر آیه ۶۹ سوره عنکبوت کنترل نفس را عامل هدایت و آرامش درونی معرفی می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).

## تحلیل فراوانی کدها

یافته‌ها نشان می‌دهند که قرآن کریم در مواجهه با رنج‌ها بیشترین تأکید را بر اصلاح رفتار فردی دارد. در این میان، تاب‌آوری بالاترین سهم را به خود اختصاص داده است که بیانگر اهمیت پایداری در برابر سختی‌هاست. همچنین در سطح معنوی، تمرکز معنوی بیشترین فراوانی را دارد و این امر نشان‌دهنده جایگاه ویژه ارتباط معنوی با خداوند در کاهش فشارهای روانی و افزایش آرامش است. بر اساس یافته‌های پژوهش و در راستای هدف اصلی آن، یعنی ارائه الگویی جامع در ابعاد شناختی و رفتاری رنج از آیات قرآن کریم، مدل نهایی در شکل شماره ۳ ترسیم شده است.

شکل ۳: نمایش ارتباط شبکه مضامین



## د. بحث و مقایسه یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در بعد شناختی رنج با نتایج مطالعات پیشین همسو است؛ از جمله پژوهش‌های حاجی‌پور و همکاران (۱۴۰۳)، موسوی و رستمی (۱۳۹۰)، طولی، نجاتی و تقوی (۱۳۹۹)، مهتدی (۱۳۹۸) و گرگی (۱۳۹۱) (حاجی‌پور و همکاران، ۱۴۰۳؛ موسوی و رستمی، ۱۳۹۰؛ طولی، نجاتی و تقوی، ۱۳۹۹؛ مهتدی، ۱۳۹۸؛ گرگی، ۱۳۹۱). با این حال، تفاوت اساسی پژوهش حاضر با مطالعات یادشده در دو نکته است: نخست آنکه در پژوهش‌های پیشین به نحوه دستیابی به شناخت صحیح نسبت به ماهیت رنج اشاره نشده است، در حالی که در این پژوهش به‌طور تفصیلی به چرایی و چگونگی رنج‌ها پرداخته شده است. دوم آنکه مطالعات پیشین بیشتر جنبه توصیفی داشته و شناخت رنج را بر پایه دیدگاه افراد ارائه کرده‌اند؛ بنابراین نمی‌توانند به‌عنوان الگویی جامع و قابل استناد مورد استفاده قرار گیرند. در مقابل، پژوهش حاضر با استناد به آیات قرآن کریم - به‌عنوان مرجعی کامل و معتبر - بعد شناختی رنج را تحلیل کرده و به الگویی جامع دست یافته است. از منظر قرآن، چرایی رنج‌ها ناشی از عواملی چون ارزیابی وجودی انسان، تعیین‌گرایی، انکار حقیقت، معنویت‌زدایی، نارضایتی معنوی و نقض هنجارهای اخلاقی است؛ در حالی که چگونگی رنج‌ها بیشتر در قالب از دست دادن دل‌بستگی‌های دنیوی (مالی و جانی) تبیین می‌شود.

در بعد رفتاری رنج نیز یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات حزباوی و احسانی (۱۴۰۳)، محمودی و دادبه (۱۳۹۲)، محبتی و علیزمانی (۱۳۹۱)، لاجوردی و ابراهیمی (۱۳۸۸) و مهتدی (۱۳۹۸) همخوانی دارد (حزباوی و احسانی، ۱۴۰۳؛ محمودی و دادبه، ۱۳۹۲؛ محبتی و علیزمانی، ۱۳۹۱؛ لاجوردی و ابراهیمی، ۱۳۸۸؛ مهتدی، ۱۳۹۸). با این تفاوت که پژوهش‌های پیشین عمدتاً بر اصلاح رفتار در برابر خداوند تأکید کرده‌اند، در حالی که یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد قرآن علاوه بر توصیه به رفتارهایی چون رضایتمندی، تمرکز معنوی، تغییر و تمایل به بهبود و پذیرش واقعیت در برابر خداوند، بر اصلاح رفتار در برابر خود نیز تأکید فراوان دارد. این اصلاح رفتار در سطح فردی شامل بهبود و ارتقاء ویژگی‌های اخلاقی، تاب‌آوری و خودنظارتی و کنترل نفس است.

به‌طور کلی، پژوهش حاضر با ارائه الگویی جامع در دو بعد شناختی و رفتاری، نشان می‌دهد که قرآن کریم نه تنها به تبیین فلسفه وجودی رنج پرداخته، بلکه راهکارهای عملی برای مواجهه سازگارانه با آن را نیز ارائه کرده است.

## نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تبیین ابعاد شناختی و رفتاری رنج به منظور پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از آن در آیات قرآن کریم بود. نتایج پژوهش در دو بعد شناختی و رفتاری قابل بررسی است. در بعد شناختی، یافته‌ها نشان داد که قرآن با بیان ماهیت رنج (چرایی و چگونگی آن)، انسان‌ها را به جای نگاه منفی به رنج‌ها، به تأمل و نگاهی عمیق به چالش‌ها، سختی‌ها و مصائب زندگی دعوت می‌کند. قرآن از انسان‌ها می‌خواهد رنج‌های خود را معنادار ببینند تا نه تنها در مسیر رشد و بهبود گام بردارند، بلکه دریابند که انتخاب‌ها و رفتارهایشان سهم بسزایی در چرایی رنج‌هایشان دارند. این انتخاب‌ها و رفتارها ناشی از عواملی چون انکار حقیقت، معنویت‌زدایی، نارضایتی معنوی، نقض هنجارهای اخلاقی و ویژگی‌های منفی اخلاقی است. همان‌گونه که خداوند در آیه ۳۰ سوره شوری تصریح می‌کند: «آنچه از رنج و مصائب به شما می‌رسد، همه از دست اعمال زشت خود شماست». با وجود این، بسیاری از انسان‌ها خود را در چرایی رنج‌هایشان سهیم نمی‌دانند و به جای تمرکز بر رفتار و اعمال خود، رنج‌هایشان را ناشی از شانس بد، رفتارهای ناپسند دیگران یا بی‌توجهی خداوند تلقی کرده و پیوسته از روزگار شکایت می‌کنند؛ شکایتی که حاصل عدم شناخت درست از ماهیت رنج است و جز آسیب‌های روانی و از دست دادن آرامش، نتیجه‌ای به همراه ندارد.

در بعد رفتاری، یافته‌ها نشان داد که قرآن متناسب با چرایی رنج‌ها، راهکارهایی برای مواجهه با آن ارائه کرده است. بدین معنا که در هنگام وقوع رنج‌هایی که خارج از اختیار انسان هستند، قرآن انسان را به اصلاح رفتار در برابر خداوند از طریق رضایتمندی، تمرکز معنوی، تغییر و تمایل به بهبود و پذیرش واقعیت دعوت می‌کند. در مقابل، هنگام وقوع رنج‌هایی که در اختیار انسان قرار دارند، قرآن بر اصلاح رفتار در برابر خود تأکید دارد؛ از جمله بهبود و ارتقاء ویژگی‌های اخلاقی، تاب‌آوری، خودنظارتی و کنترل نفس. این راهکارها به انسان کمک می‌کنند تا در مواجهه با رنج‌ها، با آرامش و سازگاری بیشتری از آن‌ها عبور کند.

در متون روایی و عرفانی نیز هماهنگ با آموزه‌های قرآن، رنج نه به‌عنوان تجربه‌ای ناخوشایند، بلکه به‌عنوان ابزاری برای شکوفایی معنوی و شناخت حقیقی از خود و خداوند معرفی شده است. در این متون، انسان‌ها به پذیرش واقعیت، اصلاح رفتار و توجه به حکمت الهی دعوت می‌شوند تا از چرخه آسیب‌های روانی و ناامیدی خارج شوند. نگاه به رنج در این منابع از سطحی مادی به سطحی الهی ارتقا یافته و رنج به‌عنوان فرایندی ضروری برای تکامل روحی و معنوی انسان و فرصتی برای رشد، تحول، تزکیه و تعمیق ارتباط با خداوند در نظر گرفته شده است.

یافته‌های این پژوهش می‌توانند در حوزه‌های مختلف، به‌ویژه روان‌شناسی که هدف آن اصلاح رفتار و رفتارسازی است، کاربرد داشته باشند. در دنیای امروز، گسترش ویژگی‌های منفی شخصیتی مانند مادی‌گرایی، کمال‌گرایی، بدبینی، حسادت، بی‌صبری، مقایسه خود با دیگران، عدم تمایل به تغییر، افراط در امیال انسانی، افکار منفی، نپذیرفتن واقعیت، کینه‌توزی، حرص، قضاوت‌گری، زیاده‌خواهی و هوس، موجب می‌شود کوچک‌ترین دردها به رنج‌های بزرگ و عمیق تبدیل شوند. نبود شناخت درست از ماهیت رنج و فقدان الگوی مناسب نیز سبب می‌شود انسان‌ها راهکارهای نادرستی همچون خودکشی، گریه، انکار واقعیت، مصرف داروهای اعصاب، بی‌تایی، احساس گناه، انتقام، عصبانیت، فریاد، شکایت، نفرین و کفرگویی را در مواجهه با رنج‌هایشان برگزینند. این واکنش‌ها پیامدهای روانی، جسمانی، عاطفی و اجتماعی ناگواری همچون غم، اضطراب، افسردگی، ناامیدی، پوچی، بیماری‌های جسمی، تنهایی، بی‌اعتمادی و انزوا به همراه دارند.

از این رو، اصلاح نگرش و شناخت انسان‌ها نسبت به رنج و ارائه الگویی مناسب ضروری است. نکته‌ای که جورج کلی نیز در نظریه «سازه‌های شخصی» (۱۹۵۵) بدان توجه کرده و درمانگران را به تشویق بیماران برای جست‌وجوی رفتارهای جدید و راهبردهای مقابله‌ای توصیه کرده است (فیست و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین رویکرد شناختی-رفتاری (CBT) نیز بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری نادرست تمرکز دارد و با شناسایی و اصلاح افکار منفی، به بیماران کمک می‌کند تا مشکلات روانی خود را کنترل کرده و رفتارهای مثبت‌تری بروز دهند (لیهی، ۱۴۰۲).

به‌طور کلی، قرآن کریم با ارتقای شناخت انسان‌ها نسبت به ماهیت رنج (چرایی و چگونگی آن) و ارائه راهکارهای مثبت و مؤثر برای مواجهه با رنج، الگویی جامع پیش روی انسان قرار می‌دهد تا با بهره‌گیری از آن، رفتارهای مناسبی در مواجهه با رنج‌های خود نشان دهند و دردهایشان را به رنج تبدیل نکنند؛ در نتیجه از بسیاری آسیب‌های روانی مصون بمانند.

## پیشنهادات

- برگزاری جلسات مشاوره و برنامه‌های آگاهی‌بخشی با هدف ترویج آموزه‌های قرآنی درباره رنج و آزمون‌های زندگی، می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان جامعه ایفا کند.
- همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، برآیند و پیامدهای رنج در آیات قرآن کریم مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

## منابع

قرآن کریم.

- افلاطون، مجموعه آثار افلاطون، ترجمه محمدحسن لطفی، تهران: ابن سینا. ۱۳۵۰.
- اکبریان، سید محمد؛ سوری، محمد، «نقد و بررسی مسئله رنج در نظریه معنویت و عقلانیت»، فصلنامه علمی-پژوهشی فلسفه و الاهیات، شماره ۳، صص ۷۷-۹۷. ۱۳۹۶.
- امیری خراسانی، احمد؛ نیک‌پناه، فاطمه، «تحلیل نگاه عرفانی به درد و رنج در گزیده متون عرفانی قرن‌های پنجم، ششم و هفتم»، فصلنامه علمی — تخصصی مطالعات زبان و ادبیات غنایی، شماره ۳۸، صص ۸۳-۹۶. ۱۴۰۰.
- انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن، چاپ اول. ۱۳۸۱.
- الدنبرگ، هرمان، فروغ خاور، ترجمه بدرالدین کتابی، تهران: اقبال. ۱۳۷۳.
- آنو، آرتور، روان‌شناسی رنج، ترجمه زهرا ادھمی، تهران: نشر دایره. ۱۳۸۹.
- آگوستین، اورل، اعترافات، ترجمه افسانه نجاتی، تهران: پیام امروز. ۱۳۸۳.
- ثقفی تهرانی، محمد، تفسیر روان جاوید، تهران: انتشارات برهان، چاپ سوم. ۱۳۹۸.
- جلالی، طهمورث، فرهنگ جلالی، تهران: اختران، چاپ اول. ۱۳۸۶.
- حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنی عشری، تهران: انتشارات میقات، چاپ اول. ۱۳۶۳.
- حزوایی، نوال؛ کیوانی، احسان، «تحلیل و ارزیابی مدخل درد و رنج در دایره‌المعارف قرآن لیدن»، نشریه قرآن‌پژوهی خاورشناسان، دوره ۱۹، شماره ۳۶. ۱۴۰۳.
- حاجی‌پور، حسین؛ مهدوی نور، سید حاتم؛ رادان، صغری؛ میرزایی، محمد، «معناشناسی آلام در قرآن کریم با تحلیل مضمون و با رویکرد اخلاقی»، دوفصلنامه قرآن و علم، دوره ۱۸، شماره ۳۴. ۱۴۰۳.
- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران. ۱۳۷۷.
- شوینهار، آرتور، در باب حکمت زندگی، ترجمه محمد مبشری، تهران: نیلوفر. ۱۳۸۸.
- صدری افشار، غلامحسین؛ حکمی، نسرین؛ حکمی، نسترن، فرهنگ معاصر فارسی، تهران: فرهنگ معاصر، چاپ سوم. ۱۳۸۱.
- صلیبا، میل، فرهنگ فلسفی، ترجمه منوچهر صانعی دره‌بیدی، تهران: حکمت. ۱۳۶۶.
- طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، قم: انتشارات اسلامی. ۱۳۹۹.

- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات ناصرخسرو. ۱۳۷۲.
- طریحی، محمد بن فخرالدین، مجمع‌البحرین، تهران: کتابفروشی مرتضوی. ۱۳۷۵.
- طولی، فاروق؛ نجاتی، محمد؛ نقوی، سید عباس، «پرسش از معنای زندگی و ارتباط آن با رنج‌های انسان»، دوفصلنامه عقل و دین، شماره ۲۲، صص ۷-۲۲. ۱۳۹۹.
- طیب، سید عبدالحسین، اطیب‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات اسلام، چاپ دوم. ۱۳۷۸.
- علیزمانی، امیرعباس؛ خلیلی، اکرم، «تئودیسه پرورش روح جان‌هیک»، پژوهشنامه فلسفه دین نامه حکمت، (۲)۹، صص ۷۹-۹۴. ۱۳۹۰.
- عابدی جعفری، حسن؛ تسلیمی، محمد سعید؛ فقیهی، ابوالحسن؛ شیخ‌زاده، محمد، «تحلیل مضمون و شبکه مضامین: روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی»، مجله اندیشه مدیریت جهادی، دوره ۵، شماره ۲، صص ۱۵۱-۱۹۸. ۱۳۹۰.
- عسگری، زهرا؛ نوروزی، رضا؛ محمدی، رضا، «از رنج تا گنج: تحلیل رویکردهای سه‌گانه به نقش تربیتی رنج»، علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، شماره ۱، صص ۵۱-۷۱. ۱۳۹۶.
- عمید، حسین، فرهنگ عمید (۳ جلدی)، تهران: امیرکبیر، چاپ سوم. ۱۳۷۴.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم: هجرت. ۱۴۱۰ق.
- فرانکل، ویکتور، انسان در جستجوی معنا، ترجمه کیومرث پارسای، تهران: تمدن علمی. ۱۳۹۷.
- فردریکسون، جان، هم‌آفرینی تغییر: فنون تأثیرگذار درمان پویایی، ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی، تهران: ارجمند. ۱۳۹۸.
- فیست، گریگوری جی؛ رابرتس، آن؛ فیست، تامی؛ فیست، جس، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر روان. ۱۴۰۰.
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم. ۱۳۸۳.
- کی‌پرگور، سورن، ترس و لرز، ترجمه عبدالکریم رشیدیان، تهران: نی. ۱۳۸۶.
- گرامی، غلامحسین، «بررسی و نقد نظریه رنجمندی انسان با تأکید بر تحلیل آیه چهارم سوره بلد»، دوفصلنامه علمی انسان‌پژوهی دینی، سال هجدهم، شماره ۴۵، صص ۲۹-۴۹. ۱۴۰۰.
- گرچی، مصطفی، «بررسی و تحلیل ماهیت درد و رنج در مثنوی»، مجله مطالعات عرفانی، شماره ۱۵، صص ۱۳۹-۱۶۲. ۱۳۹۱.
- مقیم، پونه، تکه‌هایی از یک کل منسجم، تهران: بینش نو. ۱۴۰۰.

مهتدی، حسین؛ «واکاوی ماهیت و مفهوم درد و رنج در اشعار فهدالعسکر»، پژوهشنامه ادب غنایی دانشگاه سیستان و بلوچستان، شماره ۳۲، صص ۲۱۷-۲۳۶. ۱۳۹۸.

مهتدوی آزادبنی، رمضان؛ علیزاده، سیده مریم، «نقش معرفتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم و روایات»، فصلنامه مطالعات قرآنی، شماره ۲۸، صص ۷۱-۹۱. ۱۳۹۵.

محبتی، مریم؛ علیزمانی، امیرعباس، «رنج، ایمان و معنا از دیدگاه داستایفسکی»، مجله فلسفه و کلام انسانی، شماره ۱، صص ۱۷۱-۱۹۷. ۱۳۹۱.

موسوی، سید محمدحسین؛ رستمی، محمدحسین، «بررسی تطبیق مسئله رنج در بودا و امامان شیعه»، شیعه‌شناسی، دوره ۹، شماره ۳۵، صص ۹۱-۱۱۱. ۱۳۹۰.

محمودی، حسین؛ دادبه، اصغر، «رنج از دیدگاه مولانا با نگاهی به مسئله شر»، پژوهشنامه فلسفه دین، دوره ۱۱، شماره ۲، صص ۱۶۳-۱۸۸. ۱۳۹۲.

مکارم شیرازی، ناصر، برگزیده تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب اسلامی. ۱۳۸۶.

یالوم، اروین، هنر درمان، ترجمه: سپیده حبیب، تهران: انتشارات قطره، ۱۴۰۰.

یگانه، شبنم، آذر اسماعیل، زیرک ساره، «مقایسه تطبیقی معنای رنج در اندیشه ویکتور فرانکل و مولانا»، فصلنامه علمی جستارنامه ادبیات تطبیقی، سال پنجم، شماره ۱۶، صص ۶۲-۹۳. ۱۴۰۰.

Braun, V., & Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. 2006.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications. 1985.

Gorgi, M. Investigating and analyzing the nature of pain and suffering in the spiritual *Masnavi*. *Journal of Mystical Literature Studies*, 8(1), 139-162. 2012.

Leahy, R. L. *Cognitive therapy techniques* (H. Hamidpour & Z. Andoz, Trans.). Tehran: Arjmand Publications. 2023.

McNamee, S. Postmodern psychotherapeutic ethics: Relational responsibility in practice. *Human Systems: The Journal of Therapy, Consultation & Training*, 20(1), 57-71. 2009.

Mijatovic, F. (In)active God: Coping with suffering and pain from the perspective of Christianity. *Religions*, 12, 939. 2021.

White, R. Levinas, the philosophy of suffering and ethics of compassion. *The Heythrop Journal*, 53(1), 111-123. 2012

## References

- ‘Ābedī Ja‘farī, Ḥasan; Taslīmī, Muḥammad Sa‘īd; Faqīhī, Abū al-Ḥasan; Sheikh-Zādeh, Muḥammad, “Taḥlīl-i Mazmūn va Shabakeh-yi Mazmūn-hā: Rāvish-i Sādeh va Kārāmand barā-yi Tebyīn-i Alghūhā-yi Mojūd dar Dādeh-hā-yi Kīfī” (Thematic Analysis and Network of Themes: A Simple and Efficient Method for Explaining Existing Patterns in Qualitative Data), *Majalleh-yi Andīsheh-yi Modīriyat-i Jihādī*, 5(2): 151–198, 1390 SH (2011 CE).
- Afāṭlūn (Plato), *Majmū‘ah Āthār-i Afāṭlūn (Collected Works of Plato)*, trans. Muḥammad-Ḥasan Lotfī, Tehrān: Ibn Sīnā, 1350 SH (1971 CE).
- Akbariān, Sayyid Muḥammad; Sūrī, Muḥammad, “Naqd va Barrasī-yi Mas‘aleh-yi Ranj dar Nazariyeh-yi Ma‘naviyat va ‘Aqlāniyat” (Critique and Review of the Problem of Suffering in the Theory of Spirituality and Rationality), *Faslnāmeḥ-yi ‘Ilmī-Pizhūhishī Falsafeh va al-Ilāhīyāt*, 3: 77–97, 1396 SH (2017 CE).
- Aldenberg, Hermann, *Forūgh-i Khāvar*, trans. Badr al-Dīn Ketābī (The Radiance of the East), Tehrān: Iqbāl, 1373 SH (1994 CE).
- ‘Alīzamānī, Amīr-‘Abbās; Khalīlī, Akram, “Tewodīs-e Parvarish-i Rūh-i Jān Hik” (Theodicy of John Hick’s Spiritual Development), *Pizhūhishnāmeḥ-yi Falsafeh-yi Dīn-Nāmeḥ-yi Ḥekmat*, 9(2): 79–94, 1390 SH (2011 CE).
- ‘Amīd, Ḥusayn, *Farhang-i ‘Amīd (3 vols.) (Amid Dictionary)*, Tehrān: Amīrkabīr, 3rd ed., 1374 SH (1995 CE).
- Amīrī Kharāsānī, Aḥmad; Nīk-Panāh, Fātmeh, “Taḥlīl-i Negāh-i ‘Erfānī be Dard va Ranj dar Gozideh-yi Muntakhab-i Matn-hā-yi ‘Erfānī-yi Qarun-hā-yi Panjom, Sheshom va Haftom” (Analysis of the Mystical View on Pain and Suffering in Selected Mystical Texts of the Fifth, Sixth, and Seventh Centuries), *Faslnāmeḥ-yi ‘Ilmī-Takhaṣṣusī-yi Motāle‘āt-i Zabān va Adabīyyāt-i Ghanā‘ī*, 38: 83–96, 1400 SH (2021 CE).
- Anou, Arthur, *Ravān-Shenāsī-yi Ranj (The Psychology of Suffering)*, trans. Zahra Adhami, Tehrān: Nashr-i Dā‘ereh, 1389 SH (2010 CE).
- Anvarī, Ḥasan, *Farhang-i Bozorg-i Sokhan (The Great Dictionary of Persian Prose)*, Tehrān: Sokhan, 1381 SH (2002 CE).
- ‘Asgarī, Zahra; Nowrūzī, Reżā; Muḥammadī, Reżā, “Az Ranj tā Ganj: Taḥlīl-i Rāvishhā-yi Seh-Gāneh be Naqsh-i Tarbiyatī-yi Ranj” (From Suffering

- to Treasure: Analysis of Three Approaches to the Educational Role of Suffering), 'Ulūm-i Tarbiyatī va Ravān-Shenāsī-yi Dāneshgāh-i al-Zahra, 1: 51–71, 1396 SH (2017 CE).
- Augustine, Aurél, E'terāfāt (Confessions), trans. Afsāneh Nejātī, Tehrān: Payām-i Emrūz, 1383 SH (2004 CE).
- Braun, V., & Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. 2006.
- Dehkhodā, 'Alī-Akbar, Loġatnāmeḥ-yi Dehkhodā (Dehkhodā Dictionary), Tehrān: Dāneshgāh-i Tehrān, 1377 SH (1998 CE).
- Farāhīdī, Khalīl bin Aḥmad, al-'Ayn (The Eye), Qom: Hijrat, 1410 AH (1990 CE).
- Feist, Gregory J.; Roberts, Ann; Feist, Tammi; Feist, Jess, Nazariyyeh-hā-yi Shakhshiyat (Theories of Personality), trans. Yaḥyā Seyyed-Muhammadi, Tehrān: Nashr-i Ravān, 1400 SH (2021 CE).
- Frankl, Viktor, Ensān dar Jostojū-yi Ma'nā (Man's Search for Meaning), trans. Kiyomarth Parsāy, Tehrān: Tamaddon-i 'Ilmī, 1397 SH (2018 CE).
- Fredrikson, John, Ham-Āfarīnī-yi Taghyīr: Fanūn-i Ta'sīr-Gozār-i 'Elm-i Ravānī (Co-Creation of Change: Effective Techniques in Psychodynamic Therapy), trans. 'Enāyat Khalīqī Sīgārūdī, Tehrān: Arjmand, 1398 SH (2019 CE).
- Garjī, Moṣṭafā, "Barrasī va Taḥlīl-i Māhīyat-i Dard va Ranj dar Masnavī" (Study and Analysis of the Nature of Pain and Suffering in the Masnavi), *Majalleh-yi Motāle'āt-i 'Erfānī*, 15: 139–162, 1391 SH (2012 CE).
- Gerāmī, Gholām-Ḥusayn, "Barrasī va Naqd-i Nazariyyeh-yi Ranjmandī-yi Ensān ba Ta'kīd bar Taḥlīl-i Āyah 4-i Sūrah-yi Balad" (Review and Critique of the Human Suffering Theory with Emphasis on Analysis of Qur'an 90:4), *Do-Fasl-nāmeḥ-yi 'Ilmī-yi Ensān-Pazhūhī-yi Dīnī*, 18(45): 29–49, 1400 SH (2021 CE).
- Gorgi, M. Investigating and analyzing the nature of pain and suffering in the spiritual Masnavi. *Journal of Mystical Literature Studies*, 8(1), 139–162. 2012.
- Hājī-Pūr, Ḥusayn; Mahdavī Nūr, Sayyid Ḥātem; Rādān, Ṣoḡhrī; Mirzā'ī, Muḥammad, "Ma'nā-Shenāsī-yi Ālām dar Qur'an-i Karīm ba Taḥlīl-i Mazmūn va ba Rāvīsh-i Akhlāqī" (Semantics of Pain in the Holy Qur'an:

- A Thematic and Ethical Analysis), *Do-Faslnāmeḥ-yi Qur'ān va 'Elm*, 18(34), 1403 SH (2024 CE).
- Ḥazwābī, Nawal; Keyvānī, Ehsān, “Tahlīl va Arzyābī-yi Madkhal-i Dard va Ranj dar Dā'ereḥ-Ma'āref-i Qur'ān-i Lāydan” (Analysis and Evaluation of the Entry “Pain and Suffering” in the Leiden Encyclopedia of the Qur'ān), *Nashriyeh-yi Qur'ān-Pazhūhī-yi Khāvar-Shenāsān*, 19(36), 1403 SH (2024 CE).
- Ḥusaynī Shāh 'Abdol'Azīmī, Ḥusayn, *Tafsīr-i Isnā 'Asharī* (The Twelver Commentary), Tehrān: Intishārāt-i Miqāt, 1363 SH (1984 CE).
- Jalālī, Tahmūrath, *Farhang-i Jalālī* (Jalālī Dictionary), Tehrān: Akhtarān, 1386 SH (2007 CE).
- Kierkegaard, Sören, *Tars va Lorz* (Fear and Trembling), trans. 'Abdolkarīm Rashīdīān, Tehrān: Nī, 1386 SH (2007 CE).
- Leahy, R. L. *Cognitive therapy techniques* (H. Hamidpour & Z. Andoz, Trans.). Tehran: Arjmand Publications. 2023.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications. 1985.
- Mahdavi Āzādbanī, Ramaḍān; 'Alīzādeh, Sīdeh Māryam, “Naqsh-i Ma'refatī-yi Dard va Ranj az Dīd-gāh-i Qur'ān-i Karīm va Riwayāt” (Cognitive Role of Pain and Suffering from the Perspective of the Qur'ān and Hadīth), *Faslnāmeḥ-yi Motāle'āt-i Qur'ānī*, 28: 71–91, 1395 SH (2016 CE).
- Maḥmūdī, Ḥusayn; Dādbih, Aṣghar, “Ranj az Dīd-gāh-i Mawlānā bā Negāh-i Mas'aleh-yi Sharr” (Suffering from the Perspective of Mawlānā with Emphasis on the Problem of Evil), *Pizhūhishnāmeḥ-yi Falsafeh-yi Dīn*, 11(2): 163–188, 1392 SH (2013 CE).
- Mahtadī, Ḥusayn, “Vākāwī-yi Māhīyat va Mafhūm-i Dard va Ranj dar Ash'ār-i Fahd al-'Askar” (Exploring the Nature and Concept of Pain and Suffering in the Poems of Fahd al-'Askar), *Pizhūhishnāmeḥ-yi Adab-i Ghanā'ī-yi Dāneshgāh-i Sīstān va Balūchestān*, 32: 217–236, 1398 SH (2019 CE).
- Makāram Shīrāzī, Nāṣer, *Bargozideh Tafsīr-i Namūneh* (Selected Tafsīr-i Namūneh), Tehrān: Dār al-Kutub al-Islāmīyah, 1386 SH (2007 CE).

- McNamee, S. Postmodern psychotherapeutic ethics: Relational responsibility in practice. *Human Systems: The Journal of Therapy, Consultation & Training*, 20(1), 57–71. 2009.
- Mijatovic, F. (In)active God: Coping with suffering and pain from the perspective of Christianity. *Religions*, 12, 939. 2021.
- Moghīmī, Pūneh, Teke-hā-yi az Yek Kol-i Munsajam (Pieces from a Coherent Whole), Tehrān: Bīnesh-i Now, 1400 SH (2021 CE).
- Moḥabbatī, Māryam; ‘Alīzamānī, Amīr-‘Abbās, “Ranj, Īmān va Ma’ nā az Dīd-gāh-i Dastāyevskī” (Suffering, Faith, and Meaning from Dostoevsky’s Perspective), *Majalleh-yi Falsafeh va Kalām-i Insānī*, 1: 171–197, 1391 SH (2012 CE).
- Mūsavī, Sayyid Muḥammad-Ḥusayn; Raste-mī, Muḥammad-Ḥusayn, “Barrasi-yi Taṭbīq-i Mas’aleh-yi Ranj dar Būdā va Emāmān-i Shī’ah” (Comparative Study of the Problem of Suffering in Buddha and the Shi’ite Imams), *Shī’a-Shenāsī*, 9(35): 91–111, 1390 SH (2011 CE).
- Qirā’atī, Muḥsin, Tafsīr-i Nūr (Light Commentary), Tehrān: Markaz-i Farhangī Dars-hā-yi az Qur’ān, 11th ed., 1383 SH (2004 CE).
- Ṣadrī Afshār, Gholām-Ḥusayn; Ḥakemī, Nasrin; Ḥakemī, Nastran, *Farhang-i Mo’āṣer-i Fārsī* (Contemporary Persian Dictionary), Tehrān: Farhang-i Mo’āṣer, 1381 SH (2002 CE).
- Ṣalībā, Mīl, *Farhang-i Falsafī* (Philosophical Dictionary), trans. Manūchehr Sāne’ī Darreh-Bīdī, Tehrān: Ḥekmat, 1366 SH (1987 CE).
- Shūpanhāvar, Arthur, *Dar Bāb-i Ḥekmat-i Zendeḡī* (On the Wisdom of Life), trans. Muḥammad Mabshirī, Tehrān: Nīlūfar, 1388 SH (2009 CE).
- Ṭabāṭabā’ī, Muḥammad-Ḥusayn, *al-Mīzān* (Tafsīr al-Mīzān), Qom: Intishārāt-i Islāmī, 1399 SH (2020 CE).
- Ṭabrisī, Faḍl bin Ḥasan, *Majma’ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān* (The Comprehensive Commentary on the Qur’ān), Tehrān: Intishārāt-i Nāṣer-Khosrow, 1372 SH (1993 CE).
- Ṭayyib, Sayyid ‘Abdol-Ḥusayn, *Aṭyab al-Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān* (The Finest Explanation in Qur’ānic Commentary), Tehrān: Intishārāt-i Islām, 2nd ed., 1378 SH (1999 CE).
- Thaqafī Tehrānī, Muḥammad, *Tafsīr-i Ravān-i Jāvid* (The Eternal Soul Commentary), Tehrān: Intishārāt-i Burhān, 1398 SH (2019 CE).

- Ṭūlī, Fārūq; Nejātī, Muḥammad; Taqavī, Sayyid ‘Abbās, “Porsesh az Ma‘nā-yi Zendeḡī va Ertebāt-i Ān bā Ranj-hā-yi Ensān” (Questioning the Meaning of Life and Its Relation to Human Suffering), *Do-Faslnāmeḡ-yi ‘Aql va Dīn*, 22: 7–22, 1399 SH (2020 CE).
- Ṭurayḡī, Muḥammad bin Fakhr al-Dīn, *Majma‘ al-Baḡrayn* (The Confluence of the Two Seas), Tehrān: Ketābfurūshī-yi Mortazavī, 1375 SH (1996 CE).
- White, R. Levinas, the philosophy of suffering and ethics of compassion. *The Heythrop Journal*, 53(1), 111–123. 2012.
- Yālōm, Irvin, *Honar-i Darmān* (The Art of Psychotherapy), trans. Sepideh Ḥabīb, Tehrān: Intishārāt-i Qatr, 1400 SH (2021 CE).
- Yegāneh, Shabnam; Āzar Esmā‘īl, Zirak Sāreh, “Moqāyeseḡ-yi Tatbīqī-yi Ma‘nā-yi Ranj dar Andīsheḡ-yi Viktor Frankl va Mawlānā” (Comparative Study of the Meaning of Suffering in the Thought of Viktor Frankl and Mawlānā), *Faslnāmeḡ-yi ‘Ilmī-yi Justār-Nāmeḡ-yi Adabiyāt-i Tatbīqī*, 5(16): 62–93, 1400 SH (2021 CE).