

کارکردهای روان‌شناختی - تربیتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم

علی رضا ذوالفقاری*

تاریخ دریافت: ۹۸/۹/۱

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۳

چکیده

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم همراه با رنج‌ها، دردها، گرفتاری‌ها و مشکلات است. دردها و رنج‌هایی از قبیل تنهایی، ناامیدی، افسردگی و شکست که همانند سایه ما را تعقیب می‌کنند. در ادبیات قرآنی مسأله سختی‌ها و دشواری‌ها و نقش آن‌ها در زندگی مورد توجه قرار گرفته است. بسیاری از مردم در زندگی خود این حقیقت را تجربه کرده‌اند که هنگام بروز مشکلات طاقت فرسا و هجوم طوفان‌های سخت زندگی، در زمان‌هایی که انسان دیگر امیدی برای رهایی از آن شرایط سخت و دشوار برای خود تصور نمی‌کند راه نجات بر رویش گشوده می‌شود. یکی از کارکردهای دین و کتاب آسمانی ما قرآن کاهش درد و رنج انسان است. در این مقاله، هدف اصلی پاسخگویی به این سؤالات است که درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم دارای چه کارکردهای روان‌شناختی و تربیتی است؟ و آن‌ها چگونه موجب تقویت و تحکیم خداواری و معرفت انسان به خداوند می‌شود؟

کلیدواژگان: قرآن کریم، رنج، روان‌شناختی، خدا باوری.

* استادیار گروه روان‌شناسی، واحد توپسرکان، دانشگاه آزاد اسلامی، توپسرکان، ایران.

مقدمه

استرس واکنش هیجانی ناخوشایندی است و زمانی که فرد با رویداد تهدیدکننده‌ای روبه‌رو می‌شود دچار آن می‌شود. رویدادهای استرس‌زای زندگی عوامل تنش‌زایی هستند که زندگی فرد را مختل می‌کنند و فرد برای کاهش دادن استرس دست به اعمالی می‌زند که به آن‌ها مقابله کردن می‌گویند. زمانی که مقابله کردن ناموفق است و استرس فروکش نمی‌کند آنچه رخ می‌دهد درد و رنج روان‌شناختی و جسمانی است که فرد تجربه می‌کند (هالجین و ویتبورن، ۱۳۹۴: ۳۳۶).

اکثر انسان‌ها در مرحله‌ای در زندگی خود درد را تجربه می‌کنند و بسیاری نیز هر روز با درد روبه‌رو می‌شوند. اما درد غالباً شدید و ناتوان‌کننده است و بیش‌تر با اصطلاحات هیجانی منفی توضیح داده می‌شود. مثلاً فرد می‌گوید دردش وحشتناک است یا درد او را از پا درآورده است (گنجی، ۱۳۹۳، ج ۲: ۳۲۲).

رویدادهایی که گرفتاری نامیده می‌شوند، وقتی به قدر کافی زیاد باشند، و فرد آن‌ها را به صورت منفی تجربه کند، می‌توانند تأثیرات مهمی بر سلامتی داشته باشند (هالجین و ویتبورن، ۱۳۹۴: ۳۳۷). چالش انسان بودن این است که همیشه با وقایع دردناک، رنج‌آور و بیزار کننده روبه‌رو است و چون غالباً انسان‌ها به تنهایی از کنترل دردها و رنج‌هایشان ناتوان هستند تلاش می‌کنند تا از خاطرات آن‌ها اجتناب کنند، آن‌ها را سرکوب کنند و حتی زندگی‌شان را محدود می‌سازند تا رویدادهای ناخوشایند را احساس و یادآوری نکنند و یا به آن‌ها فکر نکنند (هنرپروران، میرزابیگی، نیری و لطفی، ۱۳۹۳: ۳۲).

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن به رغم میل باطنی ما درد، رنج، ناکامی، محدودیت، فراق، مرگ و... وجود دارد. این‌ها امور عینی و ملموسی هستند که قبل از مشورت با ما و جلب رضایت ما در جهان وجود داشته‌اند و رضایت و عدم رضایت ما واقعیت عینی آن‌ها را تغییر نمی‌دهد. ما در این جهان در زندگی روزمره، در پی مطلوب‌هایی از قبیل قدرت، ثروت و لذت هستیم و برای رسیدن به آن‌ها تلاش طاقت‌فرسایی می‌کنیم ولی همواره با سه مشکل روبه‌رو هستیم که مایه درد و رنج ما هستند:

الف. رنج ناشی از عدم دستیابی: عوامل و علل بی‌شماری وجود دارند که مانع رسیدن ما به هدف‌های مان می‌شوند.

ب. رنج ناشی از از دست دادن: پس از دستیابی به هر یک از آرزوها و هدف‌ها، هر لحظه گرفتار نگرانی، تشویش و اضطراب هستیم که مبادا آنچه را به دست آورده‌ایم از دست بدهیم.

ج. رنج ناشی از تکراری شدن و دلزدگی: پس از تحمل این همه رنج و دستیابی، آن مطلوب تکراری شده و به تدریج ما را خسته و دلزده می‌کند (علی زمانی، ۱۳۸۳: ۱۱).
دنیايي که ما در آن زندگی می‌کنیم همراه با رنج‌ها، زحمات‌ها و دردهاست و به قول فلاسفه چون مادی است، این رنج‌ها و مصیبت‌ها جزئی از زندگی است. ماهیت این دردها و رنج‌ها هر چه باشد، مهم این است که افراد در برابر آن چه عکس‌العملی از خود نشان می‌دهند؟ آیا خودشان را می‌بازند و تسلیم می‌شوند؟ آیا با آن‌ها مبارزه می‌کنند تا بر آن‌ها غلبه کنند؟

در قرآن کریم خداوند سبحان دنیا را اینگونه معرفی کرده است:

﴿لقد خلقنا الانسان في كبد﴾ (بلد/ ۴)

«همانا انسان را در سختی‌ها آفریدیم»

و واقعیت این است که دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست و چون ما انتظارمان از زندگی، راحتی و آسایش است و به آن دست پیدا نمی‌کنیم ناراحت می‌شویم.
پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هر کس چیزی را طلب کند که آفریده نشده است، خود را به زحمت انداخته و چیزی نصیبش نمی‌گردد» (اکبری، ۱۳۹۶: ۲۵).

وجود درد و رنج در زندگی انسان موضوع معنی‌داری زندگی انسان را به چالش می‌کشاند و ممکن است موجب ایجاد تردید نسبت به لطف و رحمت الهی در بعضی از افراد شود. مسأله‌ای که در این پژوهش مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت کارکردهای روان‌شناختی و تربیتی درد و رنج در زندگی انسان است. هدف این پژوهش پاسخ به این پرسش است که درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم دارای چه کارکرد و نقش‌های روان‌شناختی و تربیتی است؟ و آیا وجود درد و رنج در زندگی بشر می‌تواند موجب تقویت و تحکیم خداباوری و معرفت انسان به خداوند و مبدأ هستی شود؟

پیشینه تحقیق

در بررسی پیشینه تحقیق دو تحقیق در این مورد یافت شد. در تحقیق علی زمانی (۱۳۸۳) با عنوان «ایمان دینی و رنج‌های وجودی به بررسی نقش دین در کاهش رنج‌های بشر» پرداخته شده است. رنج‌های وجودی مثل تنهایی، ناامیدی و پوچی از جمله اصلی‌ترین رنج‌های انسان به شمار آمده که بشر لازم است راه‌های مواجهه با آن‌ها را بیاموزد. در این مقاله دیدگاه‌های امام علی(ع) در مورد شیوه‌های مواجهه با رنج‌های وجودی و معنادهی به زندگی بحث شده است.

در تحقیق مهدوی و علیزاده (۱۳۹۵) با عنوان «نقش معرفتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم و روایات» به بررسی نقش درد، رنج و سختی‌های زندگی در دستیابی به معرفت خداوند بحث شده است.

کارکردهای روان‌شناختی و تربیتی درد و رنج

کمک به استحکام شخصیت

برترین لذت و بالاترین شادی که هیچ لذتی به پای آن نمی‌رسد احساس داشتن شرافت انسانی و رسیدن به نعمتی است که پاداش عمل انسان بوده و در نتیجه ابراز لیاقت و شایستگی خویش به آن رسیده باشد. آیا خداوند نمی‌توانست بندگان خود را بدون انداختن در مشکلات و امتحانات، غرق در انواع شادی و نعمت‌های ابدی بهشتی بیافریند؟ (میلانی، ۱۳۸۳: ۴).

انسان‌ها در کوره حوادث و در پیچ و خم مشکلات و تنگناهاست که پخته شده، صیقل یافته و ارزش وجودی پیدا می‌کنند.

در سوره محمد آیه ۷ آمده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر خدا را یاری کنید، خدا یاری‌تان می‌کند و گام‌های‌تان را استوار می‌سازد».

یا خداوند سبحان فرموده‌اند که خدا هیچ کس را جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند و به زودی بعد از سختی آسانی آشکار می‌شود.

امام علی(ع) می‌فرماید: «آگاه باشید درختان بیابانی، چوبشان سخت‌تر و درختان کنار جویبار پوستشان نازک‌تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند آتش

چوبشان شعله‌ورتر و پر دوام‌تر است». مراد امام این است که چون درخت‌های بیابان در شاداید و سختی‌ها رشد و نمو می‌کنند از درختان دیگر سخت‌تر و محکم‌تر هستند (کریمیان، ۱۳۸۸: ۳۳).

توجه بیش‌تر به مبدأ هستی و خداوند

بعضی از انسان‌ها مشغول امور دنیوی می‌شوند و از یاد خداوند غافل. زیرا که امور دنیایی مثل مقام، قدرت، پول، شهرت و... برای‌شان لذتبخش است. خداوند آن‌ها را اینگونه توصیف کرده است: «اما انسان چون پروردگارش در جهت آزمایش با حفظ شخصیتش سودی به او رساند [و رفاه و راحتی نصیب او کند می‌گوید: پروردگارم به خاطر لیاقتم به من سود و رفاه بخشید] و گرامی‌ام داشت. و اما زمانی که در جهت آزمایش او رزقش را بر او تنگ کند، می‌گوید: پروردگارم مرا خوار کرده است» (فجر/ ۱۵ و ۱۴).

موقعی که انسان‌ها دچار گرفتاری و سختی می‌شوند ناخودآگاه به خداوند متوسل می‌شوند و از او طلب کمک می‌کنند.

اگر ما روح را با عبادت و ذکر پروردگار تغذیه کنیم، زندگی‌مان سرشار از نشاط، شادی و انرژی می‌شود و با حداقل نعمات و مواهب نیز شیرین خواهد شد. ما آدم‌ها نیاز اصلی‌مان به خود خداوند است، نه اینکه نیاز اصلی ما به نعماتی باشد که می‌خواهیم از او بگیریم. ما نیاز به خود او داریم و باید مستقیماً از خود او انرژی و حیات بگیریم (پناهیان، ۱۳۹۴: ۱۴).

درک زیبایی‌های هستی

تا درد، رنج، غم، سختی و غربت نباشد، آرامش، لذت، شادی، آسایش و دوستی و صمیمیت معنا پیدا نخواهند کرد. تا زشت در مقابل زیبا قرار نگیرد نمی‌توان زیبایی را از زشتی تشخیص داد. /امام علی(ع) می‌فرماید: «اینکه مردم به سوی زیبایی‌ها کشیده می‌شوند و تحرک و کششی به سوی زیبایی پیدا می‌شود به خاطر این است که زشتی‌ها را می‌بینند و از آن روی‌گردان می‌شوند».

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «همانا انسان بی‌طاقت و حریص آفریده شده است. چون آسیب و رنجی به او رسد بی‌تابی می‌کند و هنگامی که خیری نصیب او شود بخل می‌ورزد» (معارج/ ۱۹ و ۱۸).

در آن هنگام که سختی‌ها، بلاها و مشکلات بر ما هجوم می‌آورد، چه مانعی دارد که روی به درگاه الهی آورده و به جای اعتراض و نارضایتی از خداوند بخواهیم مشکلاتمان را حل کند و غم و اندوهمان را بزداید؟ مگر نه این است که بلاها تنها به این جهت به ما روی آورده‌اند که ما را از جلوه‌های بی‌ارزش، گول‌زننده و فانی دنیا دور و به جانب پروردگار مهربان، قدرتمند و پای‌بنده بکشانند (میلانی، ۱۳۸۳: ۳۹).

تربیت فرد و جامعه

بلا، درد، رنج، شادی و نعمت همه اموری نسبی هستند و متأثر از نوع مواجهه و تفسیر انسان‌ها می‌باشند. چاقو می‌تواند در دست یک جانی موجب مرگ دیگران شود و در دست یک جراح موجب نجات جان بیمار.

قرآن کریم بر این نکته تأکید می‌نماید که همواره در کنار سختی‌ها آسایش و آرامش وجود دارد. «پس بی‌تردید با هر دشواری آسانی است. مسلماً با هر دشواری آسانی است» (انشراح/ ۶ و ۵). سختی‌ها و شکست‌ها در عین دردناک بودن، آموزنده هستند. می‌توانیم در مواجهه با مصیبت‌ها آن‌ها را به منزله یک درس تلقی کنیم. مشکلات ظرفیت انسان را بالا برده و وجود او را صیقل می‌دهد. انسان با مقاومت در برابر مشکلات ایستادگی و راست قامتی را می‌آموزد. یاد می‌گیرد که با ایمان به خدا می‌توان مشکلات را حل کرد و از لحظه لحظه زندگی لذت برد (سلیم زاده و توانایی، ۱۳۹۳: ۱۳۰).

مشکلات برای آمرزش گناهان

مشکلات، دردها و رنج‌هایی وجود دارد که سبب آن‌ها گناه انسان‌ها است. خدا وقتی می‌خواهد انسان‌ها را مورد عفو و رحمت خود قرار دهد آن‌ها را با آزمایش روبه‌رو می‌کند. «ما انسان را از نطفه‌ای آمیخته از عناصر گوناگون آفریدیم و او را در همه امور مورد آزمایش قرار می‌دهیم و به این سبب او را شنوا و بینا قرار دادیم» (انسان/ ۲).

«هر مشکل و آسیبی به شما برسد به سبب اعمالی است که مرتکب شده‌اید و خداوند از بسیاری از بدی‌های تان هم گذشت می‌کند و برای حل کردن و برطرف کردن مشکلات و آسیب‌ها یآوری جز خداوند برای شما نیست» (انسان / ۲۹).

بعضی مواقع انسان مؤمن و متدین در اثر قرار گرفتن در میان کفار و مشرکان، وسوسه‌های شیاطین انسی و جنی، عبادت و بندگی خدای تعالی را به بندگی و عبادت و اطاعت خلق خدا تبدیل می‌کند؛ در این صورت خدای تعالی برای این اشخاص، پیامبرانش را می‌فرستد تا پیمانی را که با خدا بسته‌اند به آنان گوشزد و از آنان بخواهد که بر آن پیمان استوار و وفادار باشند. پیامبران همچنین نعمت‌های خدا که آدمیان به فراموشی سپرده‌اند به یاد آنان می‌آورند تا با یاد خدا به عبادت و بندگی او رهسپار شوند (مه‌دوی و علیزاده، ۱۳۹۵: ۸۱). «از پروردگار خود آمرزش بخواهید که آمرزنده است. برکات خود را از آسمان بر شما فرو می‌بارد و با بخشش اموال فراوان و فرزندان شما را یاری می‌دهد و باغ و نه‌رهای پر آب را در اختیار شما می‌گذارد» (نوح / ۱۱ و ۱۰).

کمک به خودشناسی

کسی که خود را شناخت و به ارزش وجودی خود در عالم خلقت دست یافت می‌داند که خداوند استعدادها و امکانات فراوانی به او داده تا بتواند به مقابله با مشکلات، دردها و رنج‌ها بپردازد. کسانی که خودشان را نمی‌شناسند، مشکلات را خیلی بزرگ تصور می‌کنند و خودشان را ناتوان و هیچ‌کاره.

امام علی (ع) می‌فرماید: «تابود شد کسی که ارزش خود را نشناخت.»

وقتی انسان خودش را بشناسد، اعتماد به نفس و استحکام اراده پیدا می‌کند (کریمیان، ۱۳۸۸: ۳۴). چنانچه انسان با نیروی خرد، معرفت و راهنمایی پیامبران الهی دریافت که از نوع خداست احساس بزرگواری و کرامت نفس می‌کند و می‌داند که در جهان چیزی وجود ندارد که شایسته تعلق و وابستگی باشد و او خود از همه چیز و از همه جهان بزرگ‌تر و بزرگوarter است (دوست محمدی، ۱۳۸۲: ۱۹۴). قرآن کریم می‌فرماید: «عزت و سربلندی ویژه خدا، رسول او و مؤمنان است، ولی منافقان این موضوع را نمی‌فهمند» (منافقون / ۸).

افزایش صبر و استقامت

انسان‌های بزرگ در نتیجه صبر در برابر سختی‌ها، مشکلات و دردها به این مقام رفیع دست یافته‌اند. برای مثال پیامبر اسلام(ص) سال‌ها در برابر زخم زبان، اذیت‌ها و شکنجه‌های مشرکان قریش مقاومت و استقامت به خرج داد تا توانست آن‌ها را تسلیم خود کند و مکه را فتح نماید. کسی که اراده‌اش قوی باشد و در برابر سختی‌ها و گرفتاری‌ها صبر کند حتماً به موفقیت و پیشرفت دست خواهد یافت.

قرآن کریم می‌فرماید: «مصیبت‌هایی که بر شما می‌آیند، در مقابل آن‌ها صبر و مقاومت کنید و در برابر مشکلات تسلیم نشوید. و چه بسا پیامبرانی که با گروه بزرگی از دوستان خدا با دشمنان جنگیدند و در برابر آسیب‌هایی که در راه خدا به آن‌ها رسید سستی نکردند و ناتوان نشدند و در برابر دشمن سر تسلیم فرود نیاوردند، خداوند صابران را دوست دارد»(آل عمران/ ۱۴۶).

سختی و رنج مقدمه سعادت و نیک بختی

مصائب و مشکلات، جاده‌ای به سوی خوشبختی‌ها، مقدمه وجود زیبایی‌ها و آفریننده زیبایی‌ها هستند. از دل مصیبت‌ها، دردها و گرفتاری‌ها نیک بختی و سعادت بیرون می‌آید. در قرآن کریم آمده است: «خدا شب را در شکم روز فر می‌برد و روز را در شکم شب» (حج/۶۱). امام علی(ع) در نامه‌اش به عثمان بن حنیف که فرماندار بصره است می‌فرماید: «در ناز و نعمت زیستن و از سختی‌ها دوری گزیدن موجب ضعف و ناتوانی می‌گردد و بر عکس زندگی در شرایط دشوار و نا هموار آدمی را نیرومند، آب دیده و توانا می‌سازد»(نامه ۴۵).

درد و رنج موجب یادگیری

چون سختی‌ها بر اساس تقدیرات الهی است و تقدیر الهی بر اساس حکمت و مصلحت انسان‌هاست، از این رو سختی‌ها تا مأموریت خود را انجام ندهند و به اهداف خود دست نیابند، باز نخواهند گشت. آن‌ها به دستور ما نیامده‌اند که به دستور ما برگردند. آنچه به دست ماست واکنش ما به موقعیت ناخوشایند است(اکبری، ۱۳۹۶:

۱۲۱). وقتی درد، رنج، غم و سختی به سراغ ما می‌آید و ما با آن‌ها مواجهه و مقابله می‌کنیم در نهایت آنچه اتفاق می‌افتد دستیابی به تجربه و دانش است. فردی که وسیله برقی خرابی را تعمیر می‌کند در پایان کار به تجربه و دانش بزرگی دست یافته که جایگاه او را ارتقا می‌دهد.

در سوره بقره آیه ۲۰۶ آمده است: «بر شما جنگ با دشمن مقرر شده؛ گرچه که برایتان خوشایند نیست، چه بسا چیزی را خوش ندارید در حالی که برای شما خیر است و چه بسا چیزی را دوست دارید و حال آنکه برای شما مایه زیان است. خداوند مصلحت را می‌داند ولی شما نمی‌دانید». یا در سوره اعراف آیه ۱۳۰ آمده است: «ما فرعونیان را به خشکسالی‌های متعدد و کمبود شدید محصولات دچار ساختیم تا پند گیرند». وقتی انسان چیزی را از دست می‌دهد نباید غمگین و نا امید شود و وقتی چیزی را به دست می‌آورد نباید مغرور و شادمان باشد؛ زیرا که هیچ چیز ماندنی نیست.

مشکلات امتحانی برای قدرشناسی انسان

ما چه بخواهیم و چه نخواهیم؛ چه خوشمان بیاید و چه بدمان بیاید؛ مشکلات در مسیر زندگی ما رخ خواهند داد. اگر ما در زمان شادی، موفقیت و سلامت شکرگزار خداوند باشیم و زمانی که مشکلات، دردها و رنج‌ها پدیدار می‌شوند شروع به ناسپاسی، گله و شکایات نمائیم شخصیتی که از ما آشکار می‌شود یک شخصیت رشد نا یافته، نابالغ و ناسپاس است. انسان‌ها دائماً به وسیله خداوند آزمایش می‌شوند.

در سوره عنکبوت آیه ۳۹ آمده است: «انسان به وسیله مال، مقام، اولاد و حوادث امتحان می‌شود». در سوره فجر آیه ۱۵ آمده است که وقتی انسان از جانب پروردگار آزمایش می‌شود، می‌گوید پروردگارم به خاطر لیاقتم به من سود و رفاه بخشید و گرامی‌ام داشت.

معنا یافتن زندگی

مهم‌ترین کارکرد و دستاورد نگاه قرآنی و دینی به سختی‌ها، دردها، بلاها و رنج‌های دنیایی، معنا دار کردن زندگی است تا تحمل پذیر شوند. قرآن کریم ما را از غم غربت

وجودی نجات می‌دهد، جهان را خانه ما می‌کند، و ما را با خدای جهان آشنا می‌کند. این آشنایی با صاحبخانه سبب می‌شود ما با این خانه انس بگیریم. از این بالاتر قرآن کریم به سؤال‌های ما در مورد آمدنمان، بودنمان و رفتنمان از این جهان پاسخ‌های شایسته می‌دهد و زندگی را معنی‌دار می‌کند (علی زمانی، ۱۳۸۳: ۱۲).

زندگی معنادار زندگی است که در آن حرکت و پویایی هدفدار، همراه با امید به آینده‌ای قرین امنیت و آرامش وجود داشته باشد. اگر حادثه‌های ناخوشایند زندگی مثل درد، رنج، سختی و مصائب را بی معنا و بی حاصل ندانیم زندگی زیبا و معنادار خواهد بود. اگر باور ما این باشد که افراد باید شاد و خوشحال زندگی کنند و غم و اندوه نداشته باشند، این عقیده باعث می‌شود که افراد دردمندی که رنجی اجتناب ناپذیر دارند از این که شاد نیستند اندوهناک‌تر شوند. اینجاست که می‌فهمیم چرا دین اسلام محور آموزه‌های خود را لذت جوئی قرار نداده است. مردان خدایی نه تنها از درد و رنج نمی‌نالند، بلکه به آن می‌بالند. زیرا آن‌ها را آزمایش و امتحان می‌دانند که باید از آن سربلند بیرون بیایند.

قرآن کریم می‌فرماید:

۱. «خدا همان کسی است که هر چه را آفریده نیکو آفریده است» (سجده/۷).

۲. «بگو پس باید به فضل خدا و بخشایش او شاد باشند که آن از آنچه آن‌ها جمع می‌کنند بهتر است» (یونس/۵۸).

۳. «آنچه از رنج‌ها و مصائب به شما می‌رسد، همه از دستاوردهای خودتان است، در صورتی که خدا بسیاری از اعمال نادرست شما را مورد عفو قرار می‌دهد» (شوری/۳۰).

نتیجه بحث

ما در رویارویی با مشکلات و رنج‌های این دنیا چهار راه پیش رو داریم: ۱. دنیا را تغییر دهیم. دنیایی بسازیم که در آن هیچ رنج، درد، غم و شکستی نباشد و در آن همه چیز به کام و میل ما باشد. چنین آرزویی دست نیافتنی است و تخیل است تا واقعیت. ۲. خودکشی: بعضی اصالت وجودی‌ها و منفی‌گراها چون به پوچی رسیده‌اند چنین راهی را پیشنهاد می‌کنند. واضح است که این فکر کودکانه و ابلهانه است نه راه حل.

۳. دیگران را تغییر دهیم تا برای ما دیگر رنج، غم و دردسر تولید نکنند. تنها کسی که می‌توانم کنترلش کنم خودم هستم. تصور کنترل دیگران به این دلیل که در بسیاری از موارد قادر به کنترل آنها نیستیم در ما محرومیت ایجاد می‌کند. همچنین است زمانی که احساس می‌کنیم آنان ما را کنترل می‌کنند.

۴. خودمان را تغییر دهیم. یکی از کارکردهای مهم و اساسی دین این است که نحوه نگاه ما را نسبت به خودمان، جهان، درد، رنج، غم و... تغییر دهد. اگر ما نگاهی دینی و خوش‌بینانه به مسائل و مشکلات داشته باشیم، می‌پذیریم که رنج‌ها و دردها امتحان و آزمایش؛ سرچشمه عبرت، تجربه اندوزی و یادگیری؛ غیر قابل تفکیک از شادی و لذت‌های دنیوی‌اند؛ بر درجه معنوی و سطح شخصیتی فرد می‌افزایند و او را شایسته بهشت و هم نشینی با اولیاء الهی می‌سازند.

کتابنامه

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

- اکبری، محمود. ۱۳۹۶ش، مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی، تهران: انتشارات فتیان.
- پناهیان، علیرضا. ۱۳۹۴ش، چگونه یک نماز خوب بخوانیم، تهران: انتشارات بیان معنوی.
- دوست محمدی، هادی. ۱۳۸۲ش، باورهای دینی مطمئن‌ترین عامل آرامش روانی، مجموعه مقالات همایش علمی اسلام و بهداشت روان، تهران: انتشارات پژوهشکده فرهنگ و معارف.
- گنجی، مهدی. ۱۳۹۳ش، آسیب شناسی روانی، تهران: انتشارات ساوالان.
- میلانی، حسن. ۱۳۸۳ش، چرا مرا آفریدند؟، جزوه درسی، مؤسسه احیای معارف قرآنی قم.
- وکیلیان، منوچهر و منیژه کرباسی. ۱۳۹۴ش، مقدمات راهنمایی و مشاوره، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- هالچین، ریچارد پی و سوزان کراس ویتورن. ۱۳۹۴ش، آسیب شناسی روانی: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلالات روانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات روان.
- هنر پروران، نازنین و حسین میرزایی کیا و احمد نیری و مریم لطفی. ۱۳۹۳ش، راهنمای عملی درمانگران در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تهران: انتشارات امید مهر.

مقالات

- توانایی، محمد حسین و الهه سلیم زاده. ۱۳۸۹ش، «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، مجله پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، سال دوم، شماره ۷، صص ۶۳-۳۹.
- سلیم زاده، الهه و محمد حسین توانایی. ۱۳۹۳ش، «غلبه بر موانع موفقیت از دیدگاه قرآن و روایات»، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال پنجم، شماره ۱۸، صص ۱۳۶-۱۱۹.
- علی زمانی، امیر عباس. ۱۳۸۳ش، «ایمان دینی و رنج‌های وجودی»، مجله پژوهش‌های فلسفی-کلامی، شماره ۲۰ و ۲۱، صص ۱۹-۲.
- کریمیان، حسین. ۱۳۸۸ش، «روش برخورد با مشکلات از نظر نهج البلاغه»، مجله پیام زن، شماره ۲۰۲، صص ۳۹-۳۲.
- مهدوی، رمضان و مریم علیزاده. ۱۳۹۵ش، «نقش معرفتی درد و رنج از دیدگاه قرآن کریم و روایات»، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال هفتم، شماره ۲۸، صص ۹۱-۷۱.

Bibliography

The Holy Quran

Nahj al-Balagha

Akbari, Mahmoud. (1396), Religious Life Skills, Fatian Publications.

Refugees, Alireza. (2015), How to Read a Good Prayer, Spiritual Expression Publications.

Tavana, Mohammad Hussein and Salimzadeh, Goddess. (2010), Investigating the Positive Impact of Thinking on the Quran and Hadith Viewpoint, Journal of the Science and Education of the Holy Quran, Second Year, No. 7, pp. 63-39.

Salimzadeh, Goddess and Ability, Mohammad Hussein. (2014), Overcoming the Obstacles to Success from the Perspective of Quran and Narrations, Quarterly Studies Quarterly, Fifth Year, No. 18, pp. 136-119.

Mohammadi's friend, Hadi. (2003), Religious Beliefs in the Most Reliable Factor of Mental Relief, Proceedings of the Scientific Conference on Islam and Mental Health, Publications of the Institute of Culture and Education.

Ali Zamani, Amir Abbas. (2004), Religious Faith and Existential Suffering, Journal of Philosophical-Theological Studies, Nos. 20 and 21, pp. 19-2.

Karimian, Hussein. (2009), The Approach to Problems in the View of Nahj al-Balaghe, The Message of the Woman, No. 202, pp. 39-32.

Ganji, Mehdi. (2014), Psychopathology, Savalan Publications.

Mahdavi, Ramadan and Alizadeh, Maryam. (2016), The Epistemic Role of Suffering from the View of the Holy Quran and Narrations, Quarterly Studies Quarterly, Seventh Year, No. 28, pp. 91-71.

Vakilians, Manouchehr and Karbasi, Manizeh. (2015), Introduction to Guidance and Counseling, Payame Noor University Press.

Halligan, Richard P. and Whitworth, Susan Cross. (2014), Psychopathology: Clinical Perspectives on Mental Disorders, Translated by Yahya Seyed Mohammadi, (2015), Psychological Publication.

Artists, Nazanin; Mirzaei Kia, Hossein; Nayiri, Ahmad and Lotfi, Maryam. (2014), Practitioner's Guide to Acceptance and Commitment-Based Therapy, Omid-Mehr Publications.

Milan, Hassan. (2004), Why They Created Me ?, Leaflet, Qom Quranic Education Institute.

