

رنج

فهرست مطالب

۲	 مقدمه
۳	 تغییراتی که در من ایجاد شده از وقتی که به این موضوع فکر میکنم
۳	 رنج‌آلودگی زندگی بشر
۴	 نسبت تحمل رنج با نوع نگاه انسان به جهان
۴	 آیا رنج امری واقعی است یا ذهنی؟
۵	 نسبت رنج با هدف بنیادین انسان
۵	 نسبت رنج با معنای زندگی
۶	 نسبت رنج با نیازها، خواسته‌ها و آرزوها
۶	 ارتباط رنج با حرکت انسان
۷	 منشأ درد و رنج
۷	 عوامل تاثیرگذار بر عمق رنج‌های ما:
۸	 سوالات و ابهامات
۸	 رنج اجباری بودن زندگی
۸	 رنج امری فردی است یا اجتماعی؟ رنج با منشأ اجتماعی را چگونه می‌شود فردی حل یا هضم کرد یا تقلیل داد؟
۹	 رنج دشواری تغییر جهت نوروهای مغزی
۹	 رنج ناتوانی در برابر تغییر مقدرات
۱۰	 رنج فناپذیری انسان
۱۱	 رنج ابهام سرنوشت
۱۱	 رنج بیگانگی با خویشتن
۱۱	 رنج رنج

«رنج»

حاصل نگاه مسافری کوچک که قصد سفر دارد (خدیجه صفی‌زاده)

مقدمه

در قاموس من رنج یعنی "حال بد" ... تعریف من از رنج برخاسته از تاثیری است که رنج روی من و زندگی من می‌گذارد، من رنج را هر آن حالت نچسبی تعریف میکنم که مرا از من دور می‌کند و تسلطم بر خودم را از من می‌گیرد. یعنی رنج در من این حالت را خلق می‌کند که مستاصل و بیچاره و بیگانه با خویشم می‌سازد و این اعم از غم و اندوه و نگرانی و اضطراب و ... است. به همین خاطر بدنبال راهی بودم که رنج‌ها را حذف کنم یا خودم را به حد و به ظرفیتی برسانم که رنج را حس نکنم یا رنج در نگاهم تقلیل یابند. به قول سهراب سپهری آمده‌ام تا چشم‌هایم را بشورم و جور دیگر ببینم. از تلاش برای هضم و حذف رنج خسته‌ام. یعنی احساسم این است که وقتی برای زندگی کردن برایم باقی نمانده است، تبدیل شده‌ام به یک دینامیت که صرفاً رنج‌ها را می‌ترکانم و بعدی و بعدی ...

انتخاب این موضوع برای من به مثابه آغاز یک آزمایش است، آزمایش خودم در مواجهه با رنج‌هایم برای اینکه رنج را فهم کنم، حال که هدف من همراه شدنم با کاروان حکمت نامتناهی برای حرکت به سمت بی‌نهایتِ خودم است، پس من باید خودِ خودم را با موضوع مواجهه کنم، هدف من خودم هستم و نه پروراندن موضوع یا داشتنِ ارائه‌ای خوب. این مطلب هرچه هست، حاصل چند روزی فکر و مواجهه من است، اگر خام است خودم خام و ناپخته‌ام، نمی‌خواهم کتابی بخوانم یا سخنرانی را گوش کنم که آزمایشم را مخدوش کند، به اصطلاح نمی‌خواهم تقلب کنم، می‌خواهم اصل خودم را رصد کنم و سوالاتم حاصل مواجهه‌ام باشد و نه از متن یا مطلب دیگری به ذهن من آمده باشد (البته نمیدونم این فکر درسته یا نه). ورود به این موضوع برای من آغازی برای ادامه حیاتم است، کاری نیست که با یک ماه و یک سال بگویم تمام شد. بنظرم باید تمام عمرم به مقوله رنج بی‌اندیشم و مانند مطالعات کهورت در طول و گذر زمان و در مواجهات و حوادث و بلایای مختلف خودم را در مقابل رنج‌هایم رصد کنم تا بتوانم در نهایت ابعاد پنهانش را بیشتر و بیشتر بشکافم و کمتر رنجور رنج‌هایم شوم و بیشتر زندگی کنم (در ۷۰ سالگی!!! / استیکر خنده!!!). بنابراین فهم درست یک موضوع آن هم موضوع به این مهمی لازم‌اش این است که بخوبی در موضوع تنیده شوم و همچنان که در حال پیچ خوردن با موضوع و در موضوع هستم و همزمان که دارم با رنج‌هایم می‌جنگم، این فرآیند را نظاره کنم و داوری این جنگ را هم خودم به عهده بگیرم. و چون زمان زیادی از آغاز اندیشه کردنم به موضوع نگذشته است، اینجا تنها می‌خواهم بگویم ورود من چگونه است، دغدغه‌های من کدامند و مجهولات من چه هستند.

آیا رنج هویت مستقلی دارد یا رنج منم؟ یعنی نگاه من است؟
آیا می‌توان به حالتی یا وضعیتی از بودگی یا سبک فکری‌یی رسید که رنج نداشت؟

تغییراتی که در من ایجاد شده از وقتی که به این موضوع فکر میکنم

از زمانی که به مفهوم رنج فکر میکنم، گویی زمانم و زندگیم زنده شده است. به این معنا که متوجه گذرشان هستم، خودم را در گذر ثانیه‌ها رصد می‌کنم، در جستجوی کشف و لمس رنج‌هایم هستم، می‌کوشم به دیوار زندان‌هایی که خود برای خود ساختم و یا جزء خلقت من و محدودیت‌های بشر است، نزدیک شوم. می‌خواهم ببینمشان، لمسشان کنم، بشناسمشان، حسشان کنم، درکشان کنم، و اینها همه به قصد زندگی کردن و نه صرفاً زنده بودن، زندگی کردن و زندگی ساختن است.
(ناگفته نماند که گاهی از اینکه زندگی را دوست دارم و شوق زندگی دارم احساس گناه میکنم، که منشأ آن صحبت‌های شماست)

رنج آلودگی زندگی بشر

نوع خلقت بشر بگونه‌ای است که رنج و درد جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است؛ انسان از زمانی که به دنیا می‌آید تا زمانی که از دنیا می‌رود همواره یک سری چیزها را به دست می‌آورد و یک سری چیزها را از دست می‌دهد. یعنی از دست دادن و فقدان جزء ذات زندگی بشر است و این با توجه به خلقت انسان که موجودی دارای عاطفه و احساس و فهم و درک است، مسئله‌ای دردناک است. از رنجی که موی حضرت زینب را در غم برادرش عزیزانش سپید کرده است و از رنجی که حضرت امیرالمومنین در غم شهادت حضرت زهرا تجربه کرده‌اند و نیز از درددل‌های حضرت امیر با چاه، می‌توان نتیجه گرفت که رنج به معنای حالتی که وجود آدم را می‌آزارد و به درد می‌آورد، برای بهترین و بالاترین مراتب انسانی هم وجود دارد. پس مسئله رنج چیست؟ آیا باید رنج‌ها را بپذیریم و با رنج‌های خود زندگی کنیم؟ مسئله این است که رنج با ما چه می‌کند یعنی چه تاثیری بر زندگی و روان و رفتار ما می‌گذارد، که در اینجا ماهیت رنج‌ها و بعد نوع نگاه و مواجهه ما با رنج مهم است.

انسان بدلیل بسیار پیچیده و فریبنده بودن دنیا، موجودی ضعیف و بی‌چاره است. وضعیت زندگی انسان به این می‌ماند که خداوند انسان را در یک جنگل پر از حیوان‌های وحشی که هم درنده هستند و هم می‌توانند انسان را وحشی و درنده کنند، آفریده و رها کرده است. در این وضعیت انسان در تمام عمرش باید مراقب و مواظب باشد که مسیر حرکت خود را از بین این درنده‌خواها پیدا کند و به اندازه عمر خودش در حال چاره‌جویی و کشف مسیری باشد که کمترین آسیب به او برسد. اما بدتر از این وضعیت آن است که حیوان‌های درنده و هار و شیطانی این جنگل اغلب قابل روئیت نیستند و درست مانند مناطق مین‌گذاری شده، آدم نمی‌داند از کدام مسیر حرکت کنند. بنظر من این وضعیت بویژه وقتی با آموزش و پرورش و بطور کلی با نظام آموزشی ناکارآمد همراه باشد، نشان از بدبختی و بی‌چارگی انسان است که انسان نادان و سردرگم در این جنگل خطرناک و فریبنده رها شده است. و انسان تمام عمر در حال جنگ با خود و عواطف و احساسات و تمایلات و تناقضات خود است.

نسبت تحمل رنج با نوع نگاه انسان به جهان

مطابق آیه قرآن شیطان دشمن قسم خورده انسان است که راه بندگی و مسیر حرکت انسان به سمت کمال را به شکل‌های مختلف سد می‌کند. به قول فروغی بسطامی: فریاد که در رهگذر آدمِ خاکی/ بس دانه فشانند و بسی دام تنبند

و به قول حضرت حافظ: در شاه‌راه جاه و بزرگی خطر بسی‌ست/ آن به کز این گریوه سبک‌بار بگذری

و به این ترتیب انسان در مسیر به شکل‌های مختلف با دست‌اندازه‌های زیادی از جنس رنج مواجه می‌شود. پای در راه انسانی نهادن یعنی پای از راه‌ها و مسیرهای غیر آن بریدن... و این افسار گذاردن بر نفس سرکشی که میل به خوشگذرانی و عیش و نوش و خوش باشی دارد و آن هم در دنیای پر زرق و برق امروزی، آسان و هموار نیست. بی گمان قطع کردن تارهای دلبستگی به دنیا و مافیها درد دارد، رنج دارد، مرد ره می‌خواهد، مردی به مردی ایوب نبی، مردی به مردی ابراهیم، و مردی به مردی حسین ابن علی... این شبیه یک معامله است که انسان برای به دست آوردن یک چیز باید چیز یا چیزهایی از دست بدهد و اگر انسان تمرکز خود را دستاورد و آن چیزی که به دست می‌آورد بگذارد و نه چیزها و بهایی که می‌پردازد، آنگاه درد و رنجش کاهش می‌یابد:

در ره عشق که از سیل بلا نیست گزار/ کرده‌ام خاطر خود را به تمنای تو خوش
در بیابان طلب گر چه ز هر سو خطرست/ می‌رود حافظ بی‌دل به تولای تو خوش (حافظ)

و در این میان وای به حال کسی که هرچه داشت از کف بداد لیک چیزی بدست نیاورد یا دست‌آوردش را به بادی و هوایی بسوزاند. به خاطر همین خطر که برای انسان بخاطر فراموشی‌اش و بخاطر حضور دائمی دشمن کمین‌کرده‌اش و بدلیل پیچیدگی زندگی دنیایی، انسان باید پیوسته بازگردد به اصل خویش و نسبت به انتخابی بودن شرایط و وضعیت خودش آگاه و هوشیار باشد.

آیا رنج امری واقعی است یا ذهنی؟

اینجا باید بین رنج و احساس رنج تمایز قائل شد. گاهی به واقع انسان دچار یک فقدان می‌شود که او را رنجور و ناراحت می‌کند، اما زمانی که نتواند برای رفع آن فقدان کاری کند، آنوقت احساس رنج برای او چندین برابر می‌شود و در واقع باری که آن فقدان بر دوشش می‌گذاشته است، اکنون سنگین‌تر می‌شود. به عبارت دیگر پذیرش نقش بسزایی بر احساس رنج و بعد شدت و حدت رنج دارد. به قول عطار:

بود مجنونی بغایت گرسنه/ سوی صحرا رفت سر پا برهنه
ناش میبایست چون ناش نبود/ دردش افزون گشت درمانش نبود

اما خیلی از وقت‌ها رنج‌های ما ناشی از نوع نگاه و تصور ما هستند و دیگران ما را در وجود آن رنج تایید نمی‌کنند. این رنج‌ها بیشتر با خواسته‌ها و آرزوهای ما در ارتباط هستند.

اما رنج‌ها حتی اگر مصداق بیرونی نداشته باشند، بالاخره برای فرد مطرح هستند و حتی اگر غیرواقعی و به قولی مربوط به نگاه او باشد، اما همین مسئله هم خودِ خود رنج است، چون اولاً آن رنج برای فرد واقعی است و آزارش می‌دهد و دوماً اینکه چرا نگاهش اینگونه است هم خودش رنج است.

نسبت رنج با هدف بنیادین انسان

اگر انسان نسبت به هدف بنیادینش آگاه، مطمئن و به آن وفادار باشد و مسئولیت حرکت خودش و زندگی و عمر خود و آخر و عاقبت خود را بپذیرد، واکنشی و مواجهه‌ای دگرگونه با مصیبت‌ها و مصائب و مشقت‌ها خواهد داشت.

ای که دایم به خویش مغروری/ گرتو را عشق نیست معذوری
گرد دیوانگان عشق مگرد/ که به عقل عقیده مشهوری
مستی عشق نیست در سر تو/ رو که تو مست آب انگوری
روی زرد است و آه دردآلود/ عاشقان را دوی رنجوری
بگذر از نام و ننگ خود حافظ/ ساغر می طلب که مخموری

اینجا حضرت حافظ می‌فرماید وقتی از سختی راه گله می‌کنی و متوجه رنجی که در راه عشقت می‌کشی هستی و آن بر تو گران آمده و موجب شکوه و گلایه‌ات شده است، این به این معناست که در اصل عاشق نیستی، چرا که عاشق اصلاً متوجه رنج‌های راه عاشقی نبوده و تحمل سختی‌کشی و جورکشی در راه عشق در جانش می‌نشیند.

بیا که وضع جهان را چنان که من دیدم/ گرامتحان بکنی می خوری و غم نخوری

و این می، می عشق است، وقتی عشق به هدف، عشق به حق و حقیقت در جان ما خانه کند، ما از دنیای بیرون از عشق و از هرچیزی که ربطی به عشق ما نداشته باشد کَنده و خالی می‌شویم و این خاصیت عشق و دلدادگیست.

نسبت رنج با معنای زندگی

اساساً رفتار و نوع برخورد ما با رنج‌هایمان بسیار متأثر از معنایی است که برای زندگی خود تعریف کرده‌ایم؛ یعنی به میزانی که زمانی که معنای محکمی برای زندگی خود داریم و به آن اطمینان داریم، آنوقت به هنگام رنج و مصیبت بیشتر بر خود مسلط هستیم و در واقع شاید رنج ما کمتر نشود، اما احساس رنج کمتر می‌شود، هرچند ذهن آدم این ظرفیت را دارد که با نوع نگاه خود به رنج آن را نیست کند. به عنوان مثال عارفی که خود را در خدایش غرق کرده است، اراده‌اش را در راستای اراده معشوقش قرار داده و خیلی از مسائلی که برای آدم‌های عادی رنج و عذاب است، برای ایشان معمولی و عادی است و حتی در مراتب بالاتر ممکن است عشق بازی او با معشوقش در این شرایط بیشتر هم بشود.

بطور کلی به هنگام مواجهه با رنج‌ها معنای زندگی برای ما زیر سوال می‌رود و به نوعی دنبال معنایی هستیم که به امید آن رنج برای ما قابل تحمل گردد. معناها در افراد مختلف می‌توانند متفاوت باشند؛ از معناهای دنیایی و مادی و فرزند و مال و مکنت تا معناهای ماورایی که مربوط به بُعد ربانی وجود ماست. پس مهم است که نگاهت را به چه چیزی گره بزنی....

اما چیزی که مهم است و حتی می‌تواند موجب قوام و دوام معناها گردد این است که من نوعی از روی ناچاری به دنبال معنا نباشم، یعنی پیش از مواجهه با رنج‌ها تکلیف خودم را در هستی تشخیص داده باشم و فهمیده باشم از کجا و بهر چه آمده‌ام. در غیر اینصورت به هنگام مصائب تسلط خود را بر زندگی از دست می‌دهیم. البته این گفته قطعیت ندارد و همگانی نیست، چه بسا افرادی که تازه بعد از مواجهه با مصائب و رنج‌ها می‌فهمند معنای زندگی‌شان چه است.

اما اینکه معناها مشمول زمان و تجربه هستند، این خودش رنج می‌آفریند. به این معنا که آدم به تجربه و در طول زمان در می‌یابد که چه معنایی متعالی است و با ذات و هویت او تطابق دارد و برایش آرامش به ارمغان می‌آورد و چه بسا عمر انسان کفاف کشف معنای متعالی زندگی‌اش را ندهد. معنای حاصل از تجربه و تحلیل مانند تجربه ابراهیم است که از پرستش ماه و ستاره و خورشید به پرستش خداوند رسید.

اما ناتوانی در تشخیص معنا هم رنج است. هر رنج میتواند معنا را در ذهن آدم تغییر بدهد، به این ترتیب معناها در طول عمر در حال جان گرفتن هستند و با ما رشد می‌کنند.

نسبت رنج با نیازها، خواسته‌ها و آرزوها

ابتدا تعریف و تمایز نیاز و خواسته و آرزو را بیان کنیم تا بررسی نسبت رنج با آنها شفاف‌تر گردد. نیازها شامل چیزهایی می‌شود که انسان برای رشد کردن و طی کردن مسیر رشد و تعالی انسانی به فراهم بودن آنها وابسته است. نیازها دارای دسته بندی هستند و از نیازهای اولیه یا بیولوژیک تا نیازهای سطح بالا که مربوط به رشد شخصیتی و معرفتی فرد می‌شود، متنوع هستند. نیازهای سطوح اولیه عموماً بین همه انسان‌ها مشترک هستند اما با نسبت‌های مختلف. اما نیازهای سطح بالاتر نیاز کسانی می‌شود که از نیازهای اولیه عبور کرده باشند، نه اینکه الزاماً آنها رفع شده باشند، بلکه به معنای گذر از آنها.

اما نیازها همیشه واقعی نیستند، بلکه ممکن است یا به انسان القاء شوند و یا انسان تصور کند که نیاز دارد اما در واقع این احساس نیاز ناشی از عدم شناخت خویش باشد.

به هر روی نیازهای واقعی عمدتاً برای حرکت انسان لازم هستند، یعنی انسان از آنها بعنوان بستر برای صعود استفاده می‌کند. اما چیزی که مسئله و رنج ایجاد میکند نیازهای برآورده نشده است، آن هم نیازهایی که طبیعی و اولیه هستند. در این لحظه مثال مردم فقر زده افریقایی به ذهنم آمد که بر اثر سوء تغذیه بعد از ابتلا به بیماری‌های مختلف، در نهایت جان می‌بازند. مثال بی خانمان‌ها، مثال جوانانی که بدلیل فقر اقتصادی و فشار ناشی از شرمندگی در برابر زن و بچه خودکشی می‌کنند، و مثال گرسنگی سلولی در بسیاری از مردمان مناطق محروم کشورمان که در ظاهر سیر هستند اما بدلیل عدم ارتزاق مواد مغذی و ضروری برای رشد، دچار انواع بیماری‌ها می‌شوند.

ارتباط رنج با حرکت انسان

طبق تجربه زیسته خودم و نیز در خیلی از موارد رنج و مصیبت موجب به دست آوردن نگاه عمیق و درک بالاتری از زندگی می‌گردد. اما عکس آن هم هست؛ یعنی خیلی از افراد در برابر رنج و مصیبتی که به آنها می‌رسد، تاب نمی‌آورند و دست به

اقدامات خودتخریب‌گری مانند اعتیاد به الکل و مواد مخدر می‌زنند و در موارد شدیدتر اقدام به خودکشی می‌کنند. این در حالی است که خداوند در آیاتی از قرآن کریم انذار می‌دهد که دنیا محل آزمایش و امتحان است و بشر را به صبر و توکل دعوت می‌کند و نوید می‌دهد که صبر و توکل نتیجه خوبی بدنبال دارد. یعنی اگر برخورد مناسب با مصائب و مشکلات یا رنج‌ها را یاد گرفته باشیم و از هر نظر بلوغ لازم را کسب کرده باشیم، چه بسا رنج‌ها نعمت باشند و مرکب رساندن ما به سعادت (دلم میریزد این را می‌گویم که نکند این به معنای اعلام آمادگی برای رنج بیشتر باشد!!! خدایا آمادگی هییییییج رنجی ندارم، لطفا روم حساب نکن، الان فقط دارم مینویسم، و درمورد بزرگان مینویسم ربطی به خودم نداره)

منشاء درد و رنج

بودا می‌گوید نیازها و تمایلات انسانی منشاء درد و رنج است. اما بنظر من آنچه رنج می‌آفریند نیازها و تمایلات نیستند، چرا که نیازها و تمایلات جزء واقع‌بودگی انسان هستند و مادامی که انسان هست، آنها هم هستند. اما آنچه رنج می‌آفریند نوع واکنش و رفتار انسان برای رفع نیازها و تمایلاتش است و آنچه میان انسان‌ها تفاوت ایجاد می‌کند نیز همین است.

فراتر از آن، بنظر می‌رسد عمده‌ترین رنج بشر ابهام و سرگستگی در این دنیا و نیز محدودیت‌هایش است. (توضیح بیشتر در قسمت سوالات و ابهامات)

عوامل تاثیرگذار بر عمق رنج‌های ما:

ایمان و توکل

ایمان به خدای رحمان و رحیم و تکیه و توکل بر او به مثابه یک هدف است که راه رسیدن به آن، مواجهه علی‌وار با رنج‌هاست؛ یعنی ایمان و توکل زمانی معنا می‌یابد که در رنج‌ها و مصائب گمان نبری که در این عالم تنها هستی و آگاه باشی که خداوند همواره می‌بیند، می‌شنود و می‌تواند تو را نجات دهد و به روشی که خودش صلاح می‌داند نجات می‌دهد. گویی رنج‌ها می‌آیند تا ما را به خداوند و به حقیقت نزدیک کنند. این شاید مصداق ضرب‌المثل رایج «دوست خوب را باید در سختی‌ها شناخت» است که عیار خداباوری انسان و بعد میزان دلبستگی‌اش به دنیا در تنگ‌ها و مصیبت‌ها مشخص می‌گردد. رفتار ما به هنگام مواجهه با مشکلات و چالش‌ها و مصیبت‌ها نمود عملی ایمان و توکل ماست، در غیر این صورت زبانی خدا خدا گفتن و نماز و حج و زیارت و امثالهم نمی‌تواند نماد حقیقت ایمان ما باشد.

و عوامل تاثیرگذار دیگر که شرح نمی‌دهم، چون فرصت ندارم که در هر مورد گیر ذهنی ام و سوالاتم را هم استخراج کنم، فعلا هرچه به ذهنم آمده نوشته‌ام:

موفقیت‌طلبی‌های جاه‌طلبانه

توقع بالا از زندگی

شخصیت و بلوغ

محیط زندگی

سوالات و ابهامات

رنج اجباری بودن زندگی

هنوز تصمیم خدا به خلقت انسان برایم سوال است، انگار خداوند بعد اعلام دشمنی یا سرکشی شیطان و بر اساس موضع او تصمیم میگیرد که جهنمی باشد و بهشتی و انتخاب و اختیار. مشخص نیست که برنامه خدا چی بوده که شیطان پریده وسط نذاشته!!! (تصوراتم خنده داره!!!!). آیا خداوند بعد سرکشی شیطان تصمیم میگیره برای بشر پیامبر و امام و نیروی کمکی بفرسته؟ اگر بله که ای باااااااا همه چیز ما که براساس موضع شیطان تعیین شده!!!!

آیا خدا که نظر بشر رو پرسیده که دوست داری بری تو دنیا یا نه، بهش گفته که قرار است چه بلایی سرت بیاورم؟ قرار است شیطان رو به جانت بیندازم که اجازه ندهد آب خوش از گلویت پایین برود؟! اگر گفته و باز انسان گفته است بله میخواهم بروم تو این جهان، با تکیه بر چه توانی این را گفته است؟ ما چه توانی داریم که ۱۵۰۰ سال است با ایننننن هممممه امام و آیه و مکتب و کتاب و کلاس و مسجد و کلیسا و غیره و غیره هنوووووز ۳۱۳ نفر آدم ازشان در نیامده است؟؟؟ آیا انسان اصلا شناختی از زور شیطان داشته و میدونسته حریفش کیه یا چشم بسته قبول کرده؟ این جنگ چه جذاییتی برای انسان داشته که نگفته خدایا منم فرشته بیافرین؟ انسان اطلاع داشته از شرایط زندگی دنیایی که قرار است یک عمر کار کند و بعدم بمیرد و تمااام؟

آن بشری که قالوا بلی گفته است به خلقتش، یعنی برای میلیاردها آدم بعد از خودش اعلام آمادگی کرده؟ تصمیم یک نفر برای یک جهان؟ یا هنوزم برای خلق هر نفر خدا ابتدا نظرش را می پرسد؟ وقتی هنوز خلقتش نکرده، از کی می پرسد؟

رنج امری فردی است یا اجتماعی؟ رنج با منشاء اجتماعی را چگونه می‌شود فردی حل یا هضم کرد

یا تقلیل داد؟

انسان موجودی اجتماعی است که واقعیت و هویت او متشکل از ابعاد جسمی و روانی است و در خانواده و جامعه زیست می‌کند. بنابراین مجموع احساساتی که تجربه می‌کند متأثر از وضعیت جسمی و روحی و محیطی است که در آن رشد و زندگی کرده است. از دیدگاه سیستمی انسان پیچیده‌ترین سیستم باز است؛ به این معنا که دارای سلسله‌ای از نیازهای بیولوژیکی و اولیه تا نیازهای بالاتر انسانی است که تامین آنها وابسته به محیط بیرون از فرد است. بنابراین نوع نگاه انسان به هستی متأثر از محیط زندگی و اجتماعی فرد است و نمی‌دانم تغییر نوع نگاه بدون تغییر عوامل بیرونی و محیطی چگونه ممکن است؟ اصلاً آیا نوع نگاه به جهان و به هستی، یک امر فردی است؟

چطور میتوان گفت انتخابی در کار است در حالی که شمال شهر تهران یک بچه به دنیا میآورد اما افغانی ۱۰ تا؟ اینکه بیشتر یک امر فرهنگی است تا ماورایی! یعنی جبر فرهنگی و محیطی است که برای خلق یک فرد تصمیم می‌گیرد نه خواست خدا و انتخاب خود فرد. فرهنگ و عوامل اجتماعی تصمیم میگیرد یک نفر خلق شود، سیاست تصمیم میگیرد صدها و هزاران نفر

بمیرند، کرونا تصمیم میگیره چند میلیون نفر را قورت بدهد، اینها بلایای این جهانی هستند، بنظر می‌رسد خبری از انتخاب و اختیار نیست.

رنج دشواری تغییر جهت نوروهای مغزی

ذهن یکی از قابلیت‌های مغز است و نوع فعالیت مغز در طول زندگی و عمر انسان و بویژه در سال‌های ابتدایی زندگی‌اش شکل می‌گیرد و رفتار میان فردی و اجتماعی و حتی رفتار اون با خودش و نیز نوع نگاه انسان به زندگی را شکل می‌دهند. البته این به معنای تغییرناپذیری آنها نیست، اما تغییر جهت آنها آسان نیست. خیلی از وقت‌ها اینکه انسان می‌کوشد اما نمی‌تواند خلاص شود و یا بعد از خلاصی مجدد گرفتار می‌شود، رنج رنج می‌آفریند. خود این حالت رنجی از جنس ناامیدی می‌آفریند، رنجی از جنس بی‌اعتمادی به خود. بنابراین جنس دیوارهای زندان‌های ما از آهن است، به همین خاطر صرف شناخت نمی‌تواند موجب تغییر رفتار و نگاه ما شود. حتی بعضی از رنج‌ها از جنس شناخت هم هستند، یعنی گاهی فعالیت نوروترنسمیترها بگونه‌ای است که ما را گرفتار نوعی کوری و کری می‌کند، یعنی نمی‌دانیم که نمی‌دانیم، نمی‌توانیم رنج خود را ببینیم و بشناسیم و رنج‌های ما در دامنه کوه یخ و بدور از شناخت ما باقی می‌مانند. به همین دلیل این همه حرف و بحث و کتاب و شعر و فیلم و چه و چه نتوانسته است حال بشر را خوب کند، و حتی ماهایی هم که راه می‌افتیم دنبال شناخت و کوشش در این راستا هدف ما می‌شود، باز تنها داریم حرف می‌زنیم، حرف و حرف و حرف.....

رنج ناتوانی در برابر تغییر مقدرات

رنج برای همه آدم‌ها دردآور است، هیچکس از رنج خوشحال نیست، همه می‌خواهیم از شر رنج‌ها خلاص شویم، مگر اندک افرادی که توانسته از رنج‌هایشان دستاوردهایی به دست آورند، که احتمالا آنها هم طلب رنج نمی‌کنند، اما اگر با رنجی مواجه شوند آن را در دستگاه اداری خود به یک محصول تبدیل می‌کنند. در اینجا موضوع بحث این اقلیت نیستند، بلکه آنهایی هستند که جانشان به اسارت رنج‌ها در آمده و فرصت‌رهایی و زندگی را ازشان ربوده است.

گاهی انسان در زندگی با اتفاقاتی مواجه می‌شود که انتخابشان نکرده است هرچند می‌گویند انتخاب خود ماست، اما اگر هم خودمان انتخاب کرده باشیم هم چیزی از رنج ما کم نمی‌شود جز اینکه یک لعنت هم به خود بفرستیم (خودم کردم که لعنت بر خودم باد). آخر چگونه می‌توان منطق انتخاب‌های را که هر آن و هر دم بیشتر به جانمان می‌زند را درک کنیم؟!

انسان در برابر این اتفاقات و حوادثی که توان تغییرشان را ندارد، خود را موجودی خار و خفیف و بی‌مقدار و ناتوان و بدبخت می‌بیند که تنها توانی که می‌تواند داشته باشد این است که بتواند آن اتفاق را بپذیرد؛ پذیرش تنها راه چاره؛ بی‌چارگی محض...

شریعتی دعایی دارد که می‌گوید: پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم و شهادتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم»

پذیرش آنچه نمی‌توانم تغییر دهم، اساسا حتی اگر بگوییم انتخاب خود ماست می‌گوییم پذیرش انتخاب خودمان هم از روی ناچاری و بیچارگی است. نمی‌دانم دیگران نظرشان نسبت به این حرف که می‌گویند «از هر چه بترسی سرت می‌آید» چیست،

اما من آن را به چشم خود در زندگی خیلی‌ها دیده‌ام و این جمله را از همان‌ها شنیده‌ام. چطور می‌توان درک کرد که چیزی که من نوعی از آن می‌ترسم و نگرانم که برایم اتفاق بیوفتد، انتخاب خود من باشد؟! برای چه کسی قابل درک است که جنگ و خون، تصادف، بیماری، اعتیاد، نادانی، فقر، و انواع گرفتاری‌های دیگر انتخاب خود ما باشد؟

وقتی کسی را در حال زجه زدن در مواجهه با یک درد بی‌درمان می‌بینی و رنجش را به نظاره می‌نشینی، اساس هستی و خدا و پیغمبر و زندگی برایت زیر سوال می‌رود که این دیگر چه سرنوشتی است؟! بیمارستان سوانح و سوختگی رفته‌اید؟ بیمارستان اعصاب و روان رفته‌اید؟ آسایشگاه جانبازان رفته‌اید؟ مرکز سرطان و شیمی‌درمانی رفته‌اید؟ زندان رفته‌اید؟ کودکان غزه را می‌بینید؟ چه کسی می‌پذیرد که هر کدام از این مبتلایان و اسیران رنج‌های استخوان‌سوز، انتخاب خود افراد باشد؟

چگونه می‌شود در برابر این مصائب صبوری کرد و دم بر نیاورد؟! عطار هم به تسلیم پندمان می‌دهد که همان جبر است از نظر بنده:

ذره‌ای گر بیم / او می‌باید / تا ابد تسلیم / او میباید

بنظرم مواجهه با مقوله رنج نیازمند نوع دیگری از ورود است، نوعی که مورد فهم مشترک اکثر آدم‌ها قرار بگیرد و نزد اکثریت انسان‌ها عقل‌پذیر باشد. بعنوان مثال برای من سوال است که اساسا رابطه خدا یا خالق با جهانی مخلوق خود چگونه است؟ آیا خلqمان کرده و خود به کناری نشسته است و دیگر مسئول اتفاقات و حوادث و بلایای بعدی نیست و پیش‌بینی برای آنها نداشته و آدم‌ها خود باید موقع بلایا راهشان را پیدا کنند؟ مانند کسی که یک اتومبیل را می‌سازد و می‌فروشد و دیگر مسئول اتفاقاتی که با این اتومبیل می‌افتد نیست.

یا خلqمان کرده اما همچنان هم به ما وصل است و هر لحظه و ثانیه در حال مدیریت کردن اتفاقات عالم هستی است؟ یا خلqمان کرده و قوانینی برایمان تعیین کرده و بهمان گفته است برید زندگی‌تان را بکنید، هر وقت مشکلی پیش آمد بیاید بهم اطلاع بدید تا به کمکتان بیایم؟

نقش دعا و ثنا در رفع رنج‌ها هم بعد از مشخص شدن نقش خدا در مدیریت عالم مشخص می‌شود، چون بسیار دیده‌ایم که دعاها غالبا برآورده نمی‌شوند. ضمن اینکه درمورد دعا انقولتی هم وجود دارد و آن اینکه هرچه را بخواهید جذبش می‌کنید.

رنج فناپذیری انسان

یکی از رنج‌های عمیقی که مشترک همه آدم‌هاست، هرچند بخشی از مردم آن را پذیرفته باشند، رنج فناپذیری انسان است. حقیقتا خیلی رنج‌آور است که انسان با همه کبکبه و دبدبه‌هایش، با همه قدرت و مکتنت و توانش بویژه در دنیای امروز که علم و تکنولوژی را هم به خدمت خودش گرفته است و دارد در زمین خدایی می‌کند، ناگهانی در اثر یک اتفاق بسیار کوچک مثل نفوذ یک پشه به داخل مغز او یا یک اتفاقی مانند تصادف جان خود را از دست می‌دهد و در یک لحظه او با همه توانش نیست می‌شود.

بسیار رنج‌آور است که از صبح تا شب می‌کوشیم تا چیزهایی را به دست آوریم و زندگی خوبی را برای خود بسازیم، اما از فردای خودمان خبر نداریم که ممکن است هر لحظه در اثر یک اتفاق از دنیا برویم. در واقع چنین زندگی‌یی نه تنها رنج‌آور است بلکه مضحک هم هست، بسیار پتانسیل این را دارد که انسان را به پوچی و ناامیدی و بی‌امیدی و افسردگی و حتی مرگ خودخواسته برساند.

بسیار رنج‌آور است که می‌دانیم یک روز تک تک عزیزانمان را از دست می‌دهیم، بسیار رنج‌آور است که میدانیم با وجود سگ‌دوهایمان یک روز باید همه چیز را بگذاریم و برویم. تازه به کجا برویم؟

رنج ابهام سرنوشت

اینکه نمی‌دانیم که جهان پس از مرگی هست یا نیست، خیلی رنج بزرگی است، هرچند بسیار گفته‌اند هست، اما شک بزرگ نکند نباشد و زندگی آدم محدود به همین چند صباح دویدن و نرسیدن باشد، ته دل و تمام وجود آدم را خالی می‌کند. در اینجا نیز انسان به نفع خودش است که باور کند دنیای پس از مرگ وجود دارد. یعنی باز هم نوعی از ناچاری که اگر باور نکند یا از پوچی دنیا افسرده می‌شود و یا احتمالا گرفتار کج‌روی می‌شود و در بهترین حالت اخلاقی زندگی می‌کند اما عمرش را در همین دنیای مادی سر می‌کند و در سطح می‌ماند (به فرض وجود عمق). یک نکته اینکه وقتی به کمک علم و تکنولوژی می‌توان انسانی را به مدت ۲۰۰ سال میراند و سپس زنده‌اش کرد، تکلیف چنین زندگی پس از مرگ برای چنین مرگ‌هایی چه می‌شود؟

رنج بیگانگی با خویشتن

کاش درس «باخود بودن» مثل ریاضی و علوم جزء درس‌های ما بود که مشق آن را پیش از اینها شروع می‌کردیم بلکه در خویش-رفیقی موفق‌تر می‌بودیم. اما بی‌فایده است، انسان فراموشکار است، خودش را هم فراموش می‌کند. **(همه این مطلب و متن و تیترو محتوای بویژه این قسمت در حال اندیشیده شدن است)**

رنج رنج (نمیدونم بهش چی بگم)

در حال اندیشیدن به این مطلب هستم که شخصیت‌هایی مثل علامه و پهلوانی، جعفری، بهجت و... خیلی از رنج‌ها را نداشته‌اند، چرا که خدا باور و مسلمان بوده‌اند. این افراد رنج ابهام سرنوشت را ندارند، این‌ها با عقلشان به این رسیده‌اند که عالم حساب و کتابی دارد و انسان نیز ذات و هویت و روحی خداگونه دارد. این باورها و بعد ایمان به آنها خیلی از رنج‌ها را هرس می‌کند. اما من در این اندیشه هستم که بطور کلی به رنج بشر بی‌اندیشم، یعنی شاید منی که خدا باور و مسلمان هستم در آخر نگاه متفاوت و خوب و سبک و رهایی به دست بیاورم، اما اگر خدا باور نباشم چه؟