

## مقایسه فلسفه رنج از دیدگاه قرآن و پارادایم معنادرمانی A Comparative Study on the Philosophy of Suffering from the Perspective of the Quran and the Paradigm of Semantic Therapy

Mohammad Derikvand  
Atefeh Dezhpasand

محمد دریکوند<sup>۱</sup>  
عاطفه دژپسند<sup>۲</sup>

### Abstract

Suffering is a common issue in the life of all creatures and human existence is tied to the experience of suffering. Due to their thinking and self-awareness, human beings have always sought to discover the causes of their existence and solve their problems. The purpose of the current research was to compare the concept, functions, and ways of getting rid of suffering from two faith perspectives with regard to Quranic verses and psychological science based on Frankel's theory of semantic therapy. This analytical-descriptive study was carried out in a qualitative way. The results showed that there were similarities and differences between the perspective of the Quran and the school of semantic therapy in the analysis of the problem of suffering. One of the critical similarities is the emphasis of the two views on the extent and lack of human escape from suffering. In addition, there is a consensus on the meaningfulness of suffering and the possibility of personal growth through suffering. The difference between the two views was in the type of encounter and acceptance of suffering presented in a limited way in semantic therapy and in relation to the individual himself. In reverse, according to the Quran, human suffering is dependent on the individual's actions and divine traditions. Moreover, its educational, moral and psychological functions are much more comprehensive than the psychology of meaning therapy.

Keywords: suffering, Quran, semantic therapy

1. Ph.D. in Educational Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. Ahvaz, Iran  
mohammadderikvand47@gmail.com

2. M.A. in Islamic Knowledge, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran

Received: 2023 April 15 Accepted: 2023 May 8

### چکیده

«رنج» عنصر مشترک زندگی تمام موجودات است و هستی آدمی با تجربه رنج گره خورده است. انسان به دلیل برخورداری از تفکر و خودآگاهی نسبت به سایر موجودات همواره در پی کشف علل وجود و حل مسئله آن بوده است. هدف از این پژوهش مقایسه مفهوم، کارکردها و شیوه‌های رهایی از رنج از دو دیدگاه ایمانی با نظر به آیات قرآن و علم روان‌شناسی با تکیه بر نظریه معنادرمانی فرانکل بود. پژوهش حاضر به روش کیفی و به شیوه تحلیلی-توصیفی انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که بین دیدگاه قرآن و مکتب معنادرمانی در واکاوی مسئله رنج شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد. از مهم‌ترین شباهت‌ها تأکید دو دیدگاه بر گستردگی و عدم گریز آدمی از رنج است؛ افزون بر این در معنادار بودن رنج و امکان رشد فردی به واسطه رنج نیز توافق نظر وجود دارد. تفاوت دو دیدگاه در نوع مواجهه و پذیرش رنج بود که در معنادرمانی به صورت محدود و در ارتباط با خود فرد مطرح می‌شود، اما در نگاه قرآن رنج بشر به کنش‌های فرد و سنت‌های الهی وابسته است؛ همچنین کارکردهای تربیتی، اخلاقی و روان‌شناختی آن بسیار جامع‌تر از روان‌شناسی معنادرمانگری است.

واژگان کلیدی: رنج، قرآن، معنادرمانی.

۱. دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز. اهواز، ایران  
mohammadderikvand47@gmail.com

۲. کارشناس ارشد معارف اسلامی، دانشگاه شهید رجایی، تهران، ایران

تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۱/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۱۸

## مقدمه

مسئله «رنج»<sup>۱</sup> یکی از دغدغه‌ها و مشکلات بشر از آغاز خلقت تا زندگی امروزی او بوده است. بشر به حکم شعور و عقلانیت خود که فصل جدایی او با سایر جانداران است، رنج را تجربه می‌کند و در مقابل، نظاره‌گر رنج دیگران است که این دوگانه تحمل و مشاهده به شکل‌گیری تضادی ذهنی در او می‌انجامد چون فلسفه رنج با اصل بنیادین لذت ناسازگار است. این تضاد و ناسازگاری محرکی برای ذهن جستجوگر او بوده که پرسشهای بیشماری را مطرح کرده است و در پی پاسخ به مسئله رنج، کارکردها و جایگاه آن در حیات انسانی خود است.

رنج پدیده‌ای مبهم و اسرارآمیز می‌باشد که همواره در گستره زندگی انسانی وجود داشته و در طول قرن‌ها توجه زیادی از سنت‌های فلسفی و دینی را به خود جلب کرده است؛ به گونه‌ای که درک و فهم مسئله رنج، زبان و علاقه مشترک بشر بوده است. برخی توصیفات و نظریات رنج را تجربی‌های نسبتاً فراگیر می‌داند و آن را بخش جدایی‌ناپذیر از انسان بودن می‌دانند که با خواسته‌های انسان درهم می‌آمیزد و با برآورده نشدن خواسته‌ها، رنج تولید می‌شود. برخی دیدگاه‌ها، رنج را تجربه‌ای توصیف می‌کنند که برای رسیدن به بالاترین سطح رشد و تکامل انسان ضروری است (هوآ و همکاران، ۲۰۲۲).

رویکردهای فلسفی-روان‌شناختی، مکاتب و ادیان هر کدام تنوع و تکثری از دیدگاه و نظر در مورد مسئله رنج را ارائه داده‌اند؛ برای مثال نیچه<sup>۲</sup> رنج را جزء ضروری زندگی انسان می‌داند که فرد برای تحقق خویشتن باید آن را در آغوش بکشد و نیز وی تأکید دارد که زندگی بدون رنج، ظرفیت ما را برای احساس لذت کاهش می‌دهد و نه تنها رنج ژرف ایرادی علیه زندگی نیست، بلکه انسان را رشد می‌دهد (محبوبی، ۱۳۹۷). ادیان نیز تبیین‌هایی از مسئله رنج دارند. بوداییان در کنار تغییرپذیری و ناپایداری هستی اعتقاد دارند جهان رنج‌آلود و آمیخته به انواع رنج است که برای رهایی از آن باید به نیروانه رسید (رستمی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ همچنین در سنت کاتولیک، رنج دارای اهمیت و پیش‌بینی مهم برای رستگاری فردی و جمعی است و در سنت مسلمانان رنج در خدمت هدفی متعالی و گذرگاهی می‌باشد که از راه آن فرد رشد ایمانی خود را پیش می‌برد و در مسیر مؤمن شدن به خداوند گام برمی‌دارد (فیتزپاتریک<sup>۳</sup> و همکاران،

1. Suffering  
2. Ho  
3. Nietzsche  
4. Fitzpatrick

۲۰۱۶). با وجود تمام استنباط‌ها و دیدگاه‌های فلسفی، دینی، روایت‌ها و گزارش‌های شخصی، تجربه رنج توسط افراد انسانی، هرگونه تلاشی برای شناخت و درک کامل آن را بی‌ثمر دانسته و همچنان موضوع رنج در پرده‌ای از ابهام باقی مانده است (واندرویل، ۲۰۱۹). از سویی، تمامی انسان‌ها از دیندار تا بدون دین، حتی برای یک بار رنج را تجربه کرده‌اند و چه بسیار افرادی که تمام زندگی خود را با رنجی ثابت می‌گذرانند؛ مانند افراد معلول یا کسانی که پرستار افرادی همیشه بیمارند که طبعاً در ذهن خود یا ناظران زندگی‌شان، سؤالاتی شکل می‌گیرد که چرا باید رنج کشید؟ چرا خداوند ارحم الراحمین، این همه رنج را بر بندگان خود می‌پذیرد؟ چرا باید رنج را تحمل کرد و چگونه باید از آن رهایی یافت؟ (اسماعیلی، ۱۳۹۹).

با وجود ابهام‌آمیز بودن، عدم درک و فهم ضرورت وجود رنج، گریزناپذیری و تغییر باورهای افراد حین مواجهه با رنج، انسان از دو شاهراه ایمانی (دین) و علمی (روان‌شناسی) کوشیده است مسئله رنج را بشناسد، آن را تبیین و نقش آن را در زندگی انسان بررسی کند و راهکارهای مقابله یا رهایی از رنج را ارائه دهد که پژوهش حاضر می‌کوشد از دو دیدگاه علمی (مکتب روان‌شناختی معنادرمانی) و ایمانی (قرآن و روایات اسلامی) به این موضوع بپردازد. در پژوهش پیشرو، نخست مفهوم رنج از دیدگاه روان‌شناسی بررسی و تفاوت درد<sup>۱</sup> و رنج و عوامل پدیدآور آن بیان می‌شود و سپس از دیدگاه مکتب معنادرمانی<sup>۲</sup> و آیات قرآن مسئله رنج واکاوی خواهد شد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر به روش کیفی و به شیوه تحلیلی-توصیفی انجام گرفت. در این شیوه، محقق افزون بر تصویرسازی آنچه هست، به تشریح و تبیین دلایل چگونه بودن و چرایی وضعیت مسئله و ابعاد آن می‌پردازد؛ همچنین محقق برای تبیین و توجیه دلایل، نیاز به تکیه‌گاه استدلالی محکمی دارد که با جستجو در ادبیات و مباحث نظری تحقیق و تدوین گزاره‌ها و قضایای کلی موجود درباره آن فراهم می‌شود. افزون بر آن، در این روش محقق دخالتی در موقعیت، وضعیت و نقش متغیرها ندارد و آنها را دستکاری یا کنترل نمی‌کند و صرفاً آنچه را مطالعه می‌کند که وجود دارد و به توصیف و تشریح آن می‌پردازد (حافظ‌نیا، ۱۳۸۵). این پژوهش با بررسی منابع چاپی و الکترونیکی مانند کتاب، پایان‌نامه و مقاله‌های در دسترس می‌کوشد

1. VanderWeele  
2. Pain  
3. Logotherapy

که نخست مفهوم رنج را بررسی کند و سپس از دو دیدگاه معنادرمانی و قرآن مسئله آن واکاوی شود تا به تحلیل و تبیین قابل فهمی از نظرات علمی و دینی در مورد رنج دست یابد.

## یافته‌ها

همان‌طور که یادآوری شد؛ مفهوم، هدف و کارکردهای رنج از دیدگاه متفکران، مکاتب بشری، الهی و حتی تجربه‌کنندگان رنج بسیار مبهم و دارای برداشت‌های متفاوتی است که برای بررسی دقیق آن باید مفهوم، پیش‌فرض‌های هر دیدگاه در مورد انسان و تجربه‌های رنج‌آور هستی مورد بررسی قرار گیرد. در این پژوهش یافته‌ها با توجه به نوع نگاه علمی (معنادرمانی) و دینی (قرآن) در چند بخش ارائه شده است.

### ۱. مفهوم و خاستگاه رنج از نظر روان‌شناسی

رنج از نظر روان‌شناسی احساسی ناخوشایند و تا حدودی کنترل‌ناپذیر است که سلامت کلی فرد را تهدید کرده، و فرد انتظار دارد تجربه‌ای منفی را تجربه کند و گستردگی شدت آن از یک موضوع ساده قابل مدیریت تا تبدیل شدن به یک منبع شدید پریشانی است که می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی را مختل کند (هو، ۲۰۲۲؛ گیلرد، ۲۰۱۸). افزون بر این، رنج دارای مفهوم عینی و ذهنی است. انسان ممکن است در سطح عینی رنج ببرد، بدون اینکه رنج را به مفهوم ذهنی و روانی ارتباط دهد (مثلاً کودکی که یک مراقب آزارگر دارد، ولی شاد است و از لحاظ روان‌شناختی مشکلی ندارد). همچنین امکان دارد انسان رنجی روان‌شناختی را تجربه کند، بدون اینکه در سطح عینی رنجی را تجربه کند (برای مثال فردی که از قطع ارتباطات اجتماعی می‌ترسد، ولی هیچ‌گاه فردی منزوی نیست). برای حل مسئله رنج عینی، تغییر محیط می‌تواند کارساز باشد اما برای حل مسئله رنج ذهنی و روان‌شناختی تغییرات بنیادی تری مانند تغییر در ساختار شناختی و ایجاد معنا لازم و ضروری است (تیت و پیرلمن، ۲۰۱۹). باید گفت در روان‌شناسی بین درد و رنج تفاوت وجود دارد. بنابر تعریف درد یک تجربه حسی و عاطفی ناخوشایند مرتبط با آسیب واقعی یا بالقوه بافت است. درد با احساسی ناخوشایند، فاجعه‌انگاری<sup>۳</sup> و استرس به رنج تبدیل می‌شود. این امر از راه سه مکانیسم می‌باشد: ۱. گرایش به مبالغه و بزرگ جلوه دادن میزان درد؛ ۲. احساس درماندگی فرد در مواجهه با درد؛ ۳. ناتوانی نسبی در مدیریت و

1. Gilleard  
2. Tate & Pearlman  
3. catastrophizing

مهار کردن افکار مربوط به درد. این مکانیسم‌ها به عنوان عوامل تقویت‌کننده شدت درد فرد را به سمت رنج سوق می‌دهند. با توجه به مطالب یادشده رنج، یک تجربه ناخوشایند مرتبط با تأثیر شناختی و عاطفی است که به صورت خودکار عمل می‌کند و به تغییر در رفتار و ناتوانی در عملکرد افراد می‌انجامد و پیامدهایی چون خشم، ترس، ناکامی، ناامیدی، اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد (دی ریدر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

با توجه به اینکه رنج پیامدهای روانی نامطلوبی را میتواند در پی داشته باشد، شناخت خاستگاه و عوامل پدیدآور آن می‌تواند در نوع مواجهه، پذیرش و یا مقابله با آن مؤثر باشد. دیهل<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) معتقد است هستی انواع مختلفی از رنج را برای انسان رقم می‌زند که برای تمایز و افتراق رنج‌ها چندین راه مختلف وجود دارد؛ یکی از مؤثرترین و بهترین راه‌های این تمایز، تقسیم رنج‌ها به دو دسته بیرونی و درونی است. رنج‌های بیرونی<sup>۳</sup> شامل: الف) شرایط طبیعی آسیب‌زننده (سیل، زلزله و آتشفشان)؛ ب) شرایط زیست‌محیطی آسیب‌زا (آلودگی جوی، مواد رادیو اکتیو و ویروس‌ها)؛ ج) شرایط سیاسی نامطلوب (دیکتاتوری، جنگ و حملات تروریستی)؛ د) شرایط اقتصادی نابسامان (بیکاری، فقر، تورم)؛ ه) شرایط اجتماعی به‌هم‌ریخته (نداشتن امنیت جانی و بهداشتی و غذایی)؛ و) شرایط عاطفی ناگوار (ناتوانی در پذیرش و تعلق، مورد احترام واقع نشدن)؛ ز) آسیب‌ها و نقایص شناختی و معنوی. منبع این رنج‌ها خارج از خود فرد قرار دارد. در مقابل رنج‌هایی وجود دارند که وابسته به خود فرد<sup>۴</sup> (هویت فردی) افراد هستند که عبارتند از: الف) رنج‌هایی که اعضای بدن تحمیل می‌کند (درد دندان، شکستگی دست و زخم‌های بدنی)؛ ب) رنج‌های مربوط به هیجان‌ات و عواطف فرد (ترس، ناکامی، شرم، ناامیدی و افسردگی)؛ ج) رنج‌های شناختی (ضعف در حافظه، نبود تمرکز و هوشیاری، عدم ادراک درست از مسائل)؛ د) رنج‌های معنوی و روان‌شناختی. این نوع رنج‌ها، نوعی اضطراب وجودی از طریق فقدان پاسخ‌های قاطعانه به سؤالات اساسی می‌باشند: من کیستم؟ کجا بوده‌ام؟ به کجا می‌روم؟ در زندگی دنبال چیستم و چه چیزی برای من اهمیت دارد؟

1. De Ridder

2. Diehl

3. External Conditions

4. Personal Condition

## ۲. دیدگاه و پیشفرض‌های نظریه معنادرمانی درباره رنج

با توجه به گریزناپذیری انسان از رنج و گوناگونی رنج‌ها در زندگی، بشر همواره می‌کوشد به شیوه‌های مختلف خود را آماده مقابله و یا پذیرش مسئله رنج نماید که نتیجه آن پدیدآیی صدها روش و رویکرد متفاوت برای آگاهی‌بخشی و درک مسئله رنج است. در روان‌شناسی نیز مکاتب و رویکردهای گوناگونی وجود دارد که درصدد تبیین مسئله رنج بوده‌اند.

آنچه تمایز رویکردها از یکدیگر را موجب می‌شود، نقطه شروع و فرضیه‌های آنهاست که بر دیدگاه آنان نسبت به درمان، شکایتهای ذهنی و فیزیکی مراجعان اثرگذار می‌باشد؛ افزون بر این، همه مکاتب فکری دارای ریشه‌های فلسفی، انسان‌شناختی و بالینی هستند که براساس آن فرد را یاری می‌دهند (مارشال، ۲۰۱۱). یکی از رویکردهای روان‌شناسی که در پی تبیین مسئله رنج و کمک به افراد، نظریه فرانکل است که بر سه پیش‌فرض اصلی معنای زندگی (مبنای فلسفی)، آزادی اراده (مبنای انسان‌شناختی) و معناخواهی (مبنای روان‌درمانی) بنا شده، و در پی پاسخ به علل و راهکارهایی از رنج می‌باشد.

فلسفه معنای زندگی،<sup>۲</sup> با این اعتقاد اساسی گره خورده است که زندگی دارای معنایی بی‌قید و شرط است که تحت هیچ شرایطی زوال نمی‌یابد. این باور فلسفی معتقد است که هستی معنا و هدف دارد و در نتیجه هر عنوان، زندگی و تجربه زندگی دارای معنایی بالقوه پنهان است که در همه انسان‌ها وجود دارد (لوکاس، ۱۹۸۹)<sup>۳</sup>؛ همچنین معنای زندگی مفهومی کلی و عام نبوده، بلکه وابسته به موقعیت‌های خاص و ویژه‌ای است که مدام در حال تغییر است و درک و دریافت این معنا بستگی به خود شخص دارد. زندگی بدون معنا، اهداف، ارزش‌ها و آرمان‌ها موجب پریشانی فراوان می‌شود که انسان برای کشف معنا باید همواره از خود پرسد: معنای عمل و واکنشی که انجام می‌دهم چیست؟ (ون دیویر، ۲۰۱۸)<sup>۴</sup>. از این نظر چون زندگی دارای معنا است، پس رنج هم معنا دارد.

مبنای انسان‌شناختی نظریه لوگوتراپی بر این اصل استوار است که انسان اراده‌های آزاد<sup>۵</sup> دارد که در تضاد با نظریه‌های جبرگرایانه می‌باشد. در این دیدگاه، آزادی اراده به معنای آزادی از شرایط نیست، بلکه به معنای مقاومت و ایستادگی در مواجهه با هرگونه موقعیت‌های

1. Marshall  
2. meaning of life  
3. Lukas  
4. Von Devivere  
5. Freedom of Will

رنج‌آلودی است که در زندگی پیش می‌آید. نظریه‌های جبرگرایانه، رفتارهای پیچیده انسان را به ابعاد فیزیولوژیکی، غریزی و مکانیسم‌های دینامیک روانی کاهش می‌دهد که به تفسیری نادرست از دلایل رفتار انسان می‌انجامد و دلایل بالاتر برای رفتارهای انسان را به‌طور کلی نادیده می‌گیرد. باید گفت زنده ماندن تنها خاصیت انسان نیست، بلکه انسان این توانایی را دارد که تصمیم گیرد چگونه زندگی کند و به چه چیزی تبدیل شود (مارشال، ۲۰۱۱).

مبنای روان‌درمانی نظریه به معناخواهی مربوط می‌شود. «لوگوس» یک واژه یونانی است و معادل آن «معنا» یا «دلیل» است که ترجمه لفظی آن، روان‌درمانی با محوریت معنا می‌باشد. در این دیدگاه عقیده بر آن است که انسان تنها موجودی می‌باشد که به سبب تاریخ تکاملی خود به این نقطه رسیده که زندگی او با مرگ محدود شده است و همین توانایی تفکر و آگاهی از پایان یافتن زندگی، زندگانی را ارزشمند می‌سازد و یافتن معنا را ضرورت می‌داند (فرانکل، ۱۹۷۲)؛ همچنین معنایابی انگیزه اصلی انسان برای زندگی و کنش‌گری و بسیار عمیق‌تر از اراده معطوف به لذت و قدرت است. وقتی معنا در زندگی یافت شود، انسان مایل به تحمل هر رنجی است و در شرایط نبود معنا، حتی یک زندگی خوب، پوچ و بیهوده به نظر می‌رسد (بارنس، ۱۹۹۵)<sup>۲</sup>. فرانکل تأکید دارد معناخواهی نمود ثانویه تمایلات غریزی نیست، بلکه انگیزه اصلی و اولیه زندگی انسان به شمار می‌آید. چنین معنایی، آنقدر ویژه و منحصر به فرد است که تنها خود فرد باید به آن دست یابد. تنها در چنین شرایطی است که معناخواهی در فرد اشباع می‌شود (فرانکل، ۱۹۴۶).

### ۳. راهکارهای مقابله و رهایی از رنج در نظریه معنا‌درمانی

فرانکل «سه‌گانه غم‌انگیز» یا حقایق وجودی زندگی را «گناه»، «مرگ» و «رنج» می‌داند که دیر یا زود انسان به استقبال آنها می‌رود. براساس این دیدگاه رنج زمانی تجربه می‌شود که انسان با محدودیت و نقض آزادی روبه‌رو می‌شود و گریزی از آن نباشد و نهایت محدودیت و رنج نیز مرگ است. رنج می‌تواند سبب پریشانی و پوچی زندگی شود و یا منبعی برای رشد و تعالی و رسیدن به معنا باشد (بریدبرت، ۲۰۱۶)؛ از این رو با چند راهکار می‌توان با رنج مقابله کرد و یا از آن رهایی یافت که عبارتند از:

1. Frankl  
2. Barnes  
3. Breitbart

### الف) پذیرش رنج

از نگاه معنادرمانگری، رنج بردن و پذیرش رنج در کنار انجام کارهای ارزشمند و تجربه کردن ارزش‌های والا‌راهی برای رسیدن به معنای زندگی است؛ در واقع رسیدن به معنا از رویارویی و پذیرش رنج می‌گذرد. البته باید گفت نباید افراد خود را به درد و رنج مبتلاکنند تا به معنای زندگی دست یابند؛ زیرا اگر درد و رنج اجتناب‌پذیر باشد، تنها کار معناداری که می‌توان در قبال آن انجام داد، این است که عامل درد و رنج را از بین ببریم. تحمل درد و رنج بیهوده بیش از آنکه کاری شجاعانه باشد، نوعی خودآزاری به شمار می‌رود (فرانکل، ۱۹۴۶). فرانکل عقیده دارد که در زمان مواجهه با درد و رنج تغییرناپذیر باید نهایت تلاش خود را به کار گرفت تا با ظرفیت‌های نهفته وجودی خود فاجعه‌ای را به پیروزی بدل کرد و به کامیابی رسید و نیز هنگامی که شرایط تغییرپذیر نیست (مثلاً بیماری غیرقابل درمان)، باید خود را تغییر داد تا آنجا که با پذیرش کامل آن «نالیدن از رنج» تبدیل به «بالیدن از رنج» و مایه رشد و تعالی فرد شود.

### ب) تاب‌آوری و ارزش اخلاقی در مواجهه با رنج

در نگرش معنادرمانی جدا کردن رنج از زندگی به معنای گرفتن شکل و حالت از زندگی است. تنها در ریزضربه‌های رنج است که زندگی شکل و صورت می‌یابد. البته آنچه باید تاب آورده شود، آن موقعیتی است که نه بتوان تغییرش داد و نه از آن گریخت. این نوع تاب‌آوری نمودی اخلاقی دارد و رنجی با معنا است؛ افزون بر این فرانکل تأکید دارد که اگر زندگی معنای واقعی داشته باشد، رنج نیز معنادار است. رنج بخشی جداناپذیر از زندگی است و زندگی بدون رنج کامل نخواهد شد. روان‌درمانگران تنش را لازمه بهداشت روانی می‌دانند که انسان را به سمت سؤال «چرایی» مسئله و میل به معنا سوق می‌دهد. فرانکل تأکید می‌کرد که در این سخن نیچه مفهومی بزرگ نهفته است: «کسی که چرایی زندگی را می‌یابد با چگونگی آن خواهد ساخت» (قدیری یگانه و همکاران، ۱۴۰۰).

### ج) رنج‌راهی برای رشد و تکامل

از نگاه معنادرمانی بدون رنج زندگی آدمی نمی‌تواند کامل باشد. معنادرمانگران معتقدند عواطف منفی بخشی طبیعی از موجودیت انسان است که به ما این امکان را می‌دهد گستره سالم تجربه‌های انسانی را درک کنیم. برای درک خوشی‌های بزرگ باید دردهای بزرگ را آزمود و با فرار از رنج، به آن قدرت غلبه بر زندگی را خواهیم داد و فرصت‌های رشد شخصی که



رنج برای ما فراهم آورده، از دست خواهد رفت. در این دیدگاه برای اینکه زندگی واقعی داشته باشیم باید رنج را بپذیریم و از آن به عنوان فرصتی برای رشد شخصی سود ببریم (روی و هامل، ۲۰۲۰). به طور خلاصه معنادرمانگران برای رهایی از رنج چند راه را در پیش می‌گیرند: الف) اگر رنجی اجتناب پذیر باشد، باید از آن پیشگیری شود مانند پیشگیری از بیمار شدن؛ ب) اگر بتوان رنج را از بین برد، باید تلاش کرد و آن را دفع کرد، مثلاً فرد بیماری که برای معالجه خود تلاش می‌کند؛ ج) اگر رنج اجتناب ناپذیر و تغییرناپذیر باشد (مثلاً فردی که دچار سرطان یا نقص عضو است)، باید با تغییر نگرش خود شجاعانه آن را پذیرفت و از آن به عنوان وسیله‌ای برای کشف معنای زندگی استفاده کرد.

#### ۴. مفاهیم رنج از دیدگاه قرآن

در لغت عربی و کلام قرآن از کلماتی چون «کَبَدٌ، أَلَمٌ، كَدْحٌ، كَرْبٌ، أَذَى، حُزْنٌ و...» استفاده شده است که همگی ناظر بر دو مفهوم درد و رنج هستند. با توجه به تفسیر مفسران از ریشه‌هایی این کلمات در بافت قرآن این کلمات با یکدیگر هم‌آمیزی داشته، به گونه‌ای که هم بر «درد» و هم بر «رنج» دلالت دارند. شاید این آمیختگی و پیوستگی بدان روست که تجربه درد و رنج به شکل اجتناب ناپذیری در مواقع بسیاری باهم مرتبط است. برای روشن تر شدن سخن، نخست با واکاوی واژه رنج و واژگانی که می‌توانند این معنا را در آموزه‌های قرآنی منتقل کنند، به بررسی لغت‌ها و معنای آنها در آیات قرآن می‌پردازیم.

کَدْحٌ: از ریشه یابی واژه «کَدْحٌ» استنباط می‌شود که جمع بین دو مفهوم «سعی و تلاش» و «رنج و مشقت» است؛ به صورتی که اگر شخصی عمل و تلاشی انجام دهد که آن عمل مشقت‌بار و سخت باشد، آن شخص را کادح گویند؛ مثلاً راغب می‌نویسد: «الکدح: السعی و العناء» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق) و بدین سبب است که به عمل وسیعی که آثار خستگی آن در انسان پدیدار می‌شود، کدح گویند و کادح کسی است که آثار عمل سخت در او پدیدار شود. در قرآن کریم این کلمه تنها یک بار آمده است که مترادف با رنج و تلاش می‌باشد (انشقاق، ۶۱).

کَرْبٌ: واژه «کَرْبٌ» به معنای فشار و سختی است که در درون انسان به واسطه اتفاقی پدید می‌آید و مصادیق آن حزن، غم، شدت و مشقت می‌باشد که وجود انسان را زیرورو می‌سازد

۱. يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ... ای انسان! البته با هر رنج و مشقت در راه طاعت حق بکوش که عاقبت حضور پروردگار خود می‌روی.

(مصطفوی، ۱۳۶۰). واژه کرب در مجموع چهار بار در قرآن آمده و مفسران آن را به اندوه و رنج تفسیر کرده‌اند (ر.ک: انعام، ۶۴؛ صافات، ۷۶).

کبِد: واژه «کبِد» به معنای شدت و سختی می‌باشد؛ این کلمه یک بار در قرآن آمده که به معنای رنج و سختی است (بلد، ۴). از معنای آیه دریافت می‌شود که زندگی انسان پراز مشقت و رنج است و همین رنج و تعب می‌باشد که او را به کمال و ترقی سوق می‌دهد (قرشی، ۱۳۷۵)؛ در واقع کبِد نوعی دشواری است که شدت آن موجب فشار و رنج بر انسان شده، آثار آن در ظاهر انسان هویدا می‌شود (کلانتری، ۱۳۶۳).

افزون بر موارد یاد شده، واژگان دیگری مانند «آذی» (بقره، ۲۶۲)؛ «مشقت» (شَبَقٌ، أَشَقُّ) (نحل، ۷۴) و قصص، ۲۷)؛ «اسی» (حدید، ۲۳)؛ «حُزن» (مجادله، ۱۰) و یوسف، ۱۳)؛ «هَمٌّ» (مائده، ۱۱)؛ «عَنَا» (طه، ۱۱۱) و «آلم» (نساء، ۱۰۴) در قرآن به کار رفته که مترادف مفهوم رنج می‌باشند.

### ۵. علت‌های پدیدآور رنج از دیدگاه قرآن

قرآن در مقام تبیین این مسئله است که رنج به عنوان یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر و طبیعی با حیات بشری گره خورده است که گویی بدون آن معنابخشی به آفرینش انسان امکان‌پذیر نیست؛ از این رو قرآن کریم صریحاً اعلام می‌دارد: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴). علامه

۱. قُلِ اللَّهُ يُتَجَكِّمُ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُنْقَرُونَ...؛ بگو ای پیامبر! خدا شما را از ظلمات خشکی و دریا و از هر اندوه دیگری نجات می‌دهد و شما پس از آن شرک می‌ورزید.
۲. وَتُوحَا أُوْدُنَادِي مِنْ قَبْلِ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ فَتَجِبْنَا لَهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ...؛ و یاد کن حکایت نوح را که پیش از این خدا را به یاری خواند، ما هم او را پاسخ دادیم و او و اهل بیتش را از اندوه و بلائی سخت نجات دادیم.
۳. الَّذِينَ يُتَفَقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَتَانًا وَلَا أَدَّى لَهُمْ أَجْرَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ...؛ آنان که مالشان را در راه خدا انفاق کنند و در پی انفاق متنی نگذارده و آزاری نکنند، آنها را پاداش نیکو نزد خدا خواهد بود و از هیچ پیشامدی بیمناک نباشند و هرگز اندوهناک نخواهند بود.
۴. . وَتَحْمِلُ أَمْثَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَمْ تَكُونُوا بِالْغَيْبِ إِلَّا يَشْقَىٰ الْأُنْفُسَ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرُءُوفٌ رَحِيمٌ...؛ و بارهای شما را به شهری می‌برند که جز با مشقت و دشواری بدان نمی‌توانستید برسید، قطعاً پروردگار شما رؤف و مهربان است.
۵. . لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ...؛ تا بر آنچه از دست شما رفته، اندوهگین نشوید.
۶. . إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَيْسَ بِضَارِهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ...؛ نجوا فقط از ناحیه شیطان است تا کسانی که ایمان آورده‌اند، اندوهگین شوند، ولی هیچ ضرری به ایشان نمی‌زند مگر به اذن خدا.
۷. . قَالَ إِنِّي لَيَحْزَنُنِي أَنْ تَدْهَبُوا بِهِ...؛ من از اینکه او را ببرید، غمگین و دلواپس می‌شوم.
۸. . يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هَمَّ قَوْمٌ أَنْ يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نعمتی را که خدا بر شما ارزانی داشت به یاد آورید، زمانی که قومی تصمیم گرفتند دست ستم به سوی شما دراز کنند، خداوند دستشان را از شما کوتاه کرد.
۹. . وَ عَسَىٰ الْوَجْهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا...؛ و چهرهها در برابر خدای زنده و برپا دارنده متواضع میشود و هرکس سنگینی بار ستمی را به دوش دارد، ناامید می‌شود.
۱۰. . وَلَا تَهْتَفُوا فِي الْبَغْيِ الْقَوْمِ إِنَّ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَاتَّهَمُوا بِأَلْمَانِهِمْ كَمَا تَأْلَمُونَ وَ تَرْتَجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَرْجُونَ...؛ و در راه تعقیب دشمن سست نشوید! اگر شما درد و رنج می‌بینید، آنها نیز همانند شما درد و رنج می‌بینند؛ ولی شما امید از خدا دارید که آنها ندارند.

طباطبایی بر این اعتقاد است که وجود این آیه نشانگر اذعان قرآن به واقعیت وجودی رنج است. از نظر علامه آیه یادشده بیانگر این حقیقت می باشد که خلقت انسان براساس رنج و مشقت است و هیچ شأنی از شئون حیات را نمی توان دید که همراه با تلخی ها، رنج و خستگی ها نباشد. انسان از آن روز که در شکم مادر، روح در کالبدش دمیده می شود تا روزی که از این دنیا رخت می بندد، هیچ راحتی و آسایشی که خالی از تعب و مشقت نباشد، نخواهد دید (طباطبایی، ۱۳۶۰).

از نگاه قرآن و روایات، رنج کاملاً هدفمند است و هرگز بدون دلیل رخ نمی دهد؛ در واقع وقوع رنج در اشکال مختلف آن در خدمت تحقق برخی اهداف الهی قرار می گیرد؛ در ادامه به این مطلب می پردازیم که وقوع رنج برای انسان در عین قادر و مهربان بودن خداوند چه اهدافی را دنبال می کند.

#### الف) هدایت

آفریدگار هستی نظام خلقت انسان را به گونه ای خلق کرده است که راه تکامل او جز از مسیر ابتلائات، شرور، رنج ها و سختی ها نخواهد گذشت؛ همان گونه که در سوره بلد با سوگند و با تأکید می فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴). البته اینکه خداوند حکیم چرا راه کمال و سعادت انسان را به گونه ای طراحی و ترسیم کرده است که باید از معبر رنج ها عبور کند، پرسشی اساسی می باشد که پاسخ به آن از هدف این مقاله خارج است.

خداوند از رنج به منظور برانگیختن و ایجاد شعور، آگاهی و تفکر در انسان ها استفاده می کند: «وَلَوْ رَحَّمْنَاهُمْ وَكَشَفْنَا مَا بِهِمْ مِنْ ضُرٍّ لَلْجُورِ فِي ظُلُمَاتِهِمْ يَعْمَهُونَ وَ لَقَدْ أَخَذْنَا مِنْهُ بِالْعَذَابِ فَمَا اسْتَكَانُوا لِرَبِّهِمْ وَ مَا يَتَضَرَّعُونَ حَتَّى إِذَا فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَاباً ذَا عَذَابٍ شَدِيدٍ إِذَا هُمْ فِيهِ مُبْلِسُونَ وَ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمْ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ فَلْيَلْمُوا مَا تَشْكُرُونَ» (مؤمنون، ۷۸-۷۵).

صاحب تفسیر نمونه در تفسیر این آیات آورده است خداوند دو نوع مجازات دارد: تربیتی و پاکسازی و استیصال. هدف در مجازات های قسم اول آن است که انسان ها در سختی و رنج قرار گیرند و ضعف و ناتوانی خود را دریابند و از مرکب غرور پیاده شوند، ولی هدف در قسم دوم که در مورد افراد اصلاح ناشدنی صورت می گیرد، این است که به حکم فرمان آفرینش ریشه کن شوند؛ زیرا در این نظام حق حیات برای آنها باقی نمانده، این خارهای راه تکامل انسان ها باید کنار زده شوند. پس از این بیان، قرآن از راه دیگر وارد می شود و به ذکر نعمت های

الهی برای تحریک حس شکرگزاری آنها می‌پردازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳).

### ب) امتحان

وقتی سنت ابتلا و امتحان با حیات انسانی عجین شده باشد، او در هر مرتبه و مقامی در آزمایش است؛ بنابراین بیماری و سختی و مرگ همگی اسباب و ابزار آزمایش می‌باشند. از دیدگاه قرآن، مقام و رتبه، عقل، زن و فرزند همگی می‌توانند ابزار و اسباب آزمایش انسان‌ها باشند. در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: ما من قبض ولا تبسط و له فيه وقضاء و ابتلاء؛ هیچ قبض و بسطی نیست مگر آنکه خداوند در آن مشیت و حکم و امتحانی دارد (صالحی، ۱۳۹۴). امیرمؤمنان علی علیه السلام با بیانی شیوا در نهج البلاغه فرمود: خداوند روزی گسترده را با فقر و بیچارگی درآمیخت و تندرستی را با حوادث دردناک پیوند داد، دوران سرور را با اندوه نزدیک ساخت، امل و سرآمد زندگی را مشخص کرد و آن را گاهی طولانی و زمانی کوتاه قرار داد تا آزمایش شوید (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۹).

در قرآن کریم بیش از بیست مورد امتحان به خدا نسبت داده شده است. این یک سنت کلی و دائمی پروردگار است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳). شاید بتوان گفت مهم‌ترین فلسفه وجودی درد و رنج براساس آیات قرآن کریم و روایات، آزمودن انسان است؛ بدین سبب خداوند آن را شامل همه انسانها و برای هر عصر و مکانی بیان می‌کند. یکی از آیات قرآن کریم در این باره عبارت است از: «تَبْلُوكُمْ بِالنَّسْرِ وَالْحَيْرِ» (انبیاء، ۳۵). نکته‌ای که در این میان نباید از آن غفلت ورزید، اینکه از دید قرآن و روایات نه تنها رنج و درد جزء آزمون الهی هستند، بلکه فراوانی نعمت نیز برخی از این آزمون است: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ تَبْلُوكُمْ بِالنَّسْرِ وَالْحَيْرِ فِتْنَةً وَ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (انبیاء، ۳۵). درخور تأمل است که تقدم «شر» بر «خیر» این معنا را افاده می‌کند که آزمون انسان به محنت‌ها و رنج‌ها دشوارتر از آزمون او به بلاست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳).

«وَ اَمَّا اِذَا مَا ابْتَلَا فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَيَقُولُ رَبِّيْ اَهَانَنِ؛ و اما هنگامی که برای امتحان، روزی‌اش را بر او تنگ می‌گیرد، مأیوس می‌شود و می‌گوید پروردگارم مرا خوار کرده است» (فجر، ۱۶). در این آیه تنگی رزق را که معمولاً با رنج همراه است، یکی از مصادیق آزمایش بیان می‌کند. افزون بر این در آیه دیگری می‌فرماید: «وَ اِذِ ابْتَلَى اِبْرَاهِيْمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَاتَمَّتْهُنَّ قَالَ اِنِّىْ جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ اِمَامًا قَالَ وَ مِنْ دُرِّيْتِىْ قَالَ لَا يِنَالُ عَهْدِىَ الظَّالِمِيْنَ؛ به یاد آورید هنگامی که خداوند، ابراهیم را با وسایل گوناگونی آزمود و او به خوبی از عهده این آزمایش‌ها برآمد. [خداوند به او] فرمود: من تو را امام و پیشوای

مردم قرار دادیم. [ابراهیم] عرض کرد: از دودمان من نیز امامانی قرار بده، [خداوند] فرمود: پیمان من به ستمکاران نمی‌رسد».

### ج) گناه

یکی دیگر از علل به وجود آمدن رنج از دید قرآن گناه است. آیات فراوانی در قرآن کریم وجود دارد که رفتار انسان را علت گرفتاری‌های او می‌دانند که گاه این مصائب دامن‌گیر خود و گاه دامن‌گیر اجتماع می‌شود؛ از جمله آیاتی که می‌توانند ناظر به این حقیقت باشند، عبارتند از: «ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ» (روم، ۴۱)؛ «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (اعراف، ۹۶) و نیز «وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» (شوری، ۳۰). موارد یادشده نمونه‌ای از آیات الهی است که نقش انسان را در نزول بلا یادآور می‌شود؛ افزون بر قرآن، کتب آسمانی دیگر نیز رنج را ناشی از گناه میدانند. در تورات درد و رنج به عنوان کیفر آدم و حوا آمده است و از ظاهر آن، همان درد و رنج زندگی زمینی دریافت می‌شود. خداوند خطاب به حوا می‌گوید: «درد و رنج بارداری تو را زیاد خواهیم کرد» (سفر تکوین، باب ۳) و به آدم می‌گوید: «زمین به خاطر تو ملعون است. تمام عمرت را با رنج از محصول آن خواهی خورد» (میری، ۱۳۹۴)؛ همچنین در آموزه‌های یوحناایی انجیل، شرارت انسان ریشه در گناه اولیه آدم دارد و اساساً درد و رنج بشر از آن نشئت می‌گیرد که انسان پس از گناه اولیه ذاتاً و ماهیتاً پلید شد.

### د) مجازات و تنبیه

نخستین موضع‌گیری قرآن درباره طرح وقوع رنج به مثابه مکافات عمل (رنج اخلاقی)، اذعان به این مسئله است که شکل‌گیری این معادله کاملاً مبتنی بر عمل و اراده فردی و یا حتی اجتماعی است؛ بنابراین در رویکرد نخست، قرآن کریم تصریح می‌فرماید: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» (شوری، ۳۰). در این دیدگاه ارتباط تنگاتنگی بین عمل و بازخورد مستقیم آن به سمت فرد وجود دارد: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (زلزال، ۷-۸)؛ بنابراین برخی از آلام و رنج‌هایی که انسان در دنیا به آن مبتلا می‌شود، ممکن است عقاب و کیفر برخی معاصی (به کارگیری اراده در خلاف مسیر درست) وی باشد (محمدی، ۱۳۹۰).

## ه) شیطان

از دیدگاه نصوص وحیانی در پاره‌ای موارد نیز آفاتی که به انسان می‌رسد، ناشی از درخواست شیطان است. او می‌خواهد با این آفات، انسان از مسیر بندگی خارج شود و ادعایش این است که انسان تا زمانی بندگی خدا را می‌کند که در نعمت و رفاه باشد و اگر این نعمت‌ها از او سلب شوند، ترک طاعت کرده، به گناه و کفر روی می‌آورد. خداوند نیز برای اتمام حجت بر او و نشان دادن صبر و استقامت بنده مؤمنش دست وی را در برخی جهات باز گذاشته و آفاتی به انسان می‌رسد؛ هرچند که سرانجام نیکی در انتظار صابران است. قرآن کریم از زبان ایوب می‌فرماید: «وَأَذْكُرُ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَلَمْ يَكُنْ مِنَ الْغَائِبِينَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ؛ و به یاد آور بنده ما ایوب را، هنگامی که پروردگارش را خواند و گفت پروردگارا شیطان مرا به رنج افکنده است» (ص. ۴۱).

درباره چیستی رنجی که شیطان، ایوب را به وسیله آن آزار می‌داد، گفته شده ظاهراً مراد از «مس شیطان به نصب و عذاب» این است که می‌خواهد «نصب» و «عذاب» را به گونه‌ای از سببیت و تأثیر به شیطان نسبت دهد و بگوید که شیطان در شرور و گرفتاری‌های من، مؤثر و دخیل بوده است؛ همین معنا از روایات هم برمی‌آید.

از نظر علامه طباطبایی، نه تنها دلیلی بر رد امکان تأثیر شیطان در جسم انسان و ایجاد بیماری‌ها نداریم، بلکه برخی آیات، مؤید چنین امکانی و دلیل بر وقوع آن است. خدای سبحان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْحُمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (مائده، ۹۰). خداوند در این آیه شراب، قمار، بتها و ازلام را به شیطان نسبت می‌دهد و آن را عمل شیطان می‌داند.

برخی گفته‌اند چون ایوب مال و فرزندان و نعمت‌های دیگر را از دست داد، شیطان همواره این مصائب را به او یادآور میشد تا او را گمراه کند و از راه بیرون برد و صبر خود را از دست بدهد؛ ولی ایوب صبر و استقامت خود را از دست نداد. برخی نیز گفته‌اند: شیطان مردم را وسوسه می‌کرد که از ایوب به دلیل مرضش دوری کنند و او را از دیار خود بیرون نمایند و زن او را نگذارند که میان ایشان وارد شود، ایوب از این حال بسیار رنجیده و متألّم شد و تردید نداشت که این بیماری از جانب و امر خداوند است (طبرسی، ۱۳۷۲).

## ۶. راه‌های رهایی از رنج از دیدگاه قرآن

### الف) اعتقاد به خدا

داشتن بینش و باور درست می‌تواند زندگی انسان را خالی از رنج و بحران‌های سخت زندگی کند؛ از جمله این اعتقادات، باور به خداوند است. اعتقاد به خدا سبب تفکر درست و اصلاح شناخت و باورهای انسان می‌شود که تمام این امور می‌تواند نقش مهمی در دوری از رنج و بحران‌های سخت برای بشر داشته باشد؛ همچنین این باور می‌تواند صبر و تحمل او را در برابر رنج‌ها و سختی‌ها افزایش دهد و امنیت و آرامش را در وجودش مستقر سازد. زمانی که ایمان فرد به خدا حقیقی باشد، دیگر بن‌بست و یا نگرانی از حوادث را نخواهد داشت، چون اداره هستی و تدبیر آن را از آن خدا می‌داند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللَّهُ بَعْضُ أَعْيَانِهِ خَبْرَ شَيْءٍ فَمُدَّ يَدَهُ إِلَى خَبَرَ وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللَّهُ بَعْضُ أَعْيَانِهِ خَبْرَ شَيْءٍ فَمُدَّ يَدَهُ إِلَى خَبَرَ وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللَّهُ بَعْضُ أَعْيَانِهِ خَبْرَ شَيْءٍ فَمُدَّ يَدَهُ إِلَى خَبَرَ»؛ همچنین یکی از آثار ایمان به خدا رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. مقصود از رضا ترک اعتراض به مقدرات الهی در ظاهر و باطن به زبان و عمل است (اکبری، ۱۳۹۳). تسلیم و رضایت مندی در مقابل حوادث و اتفاقات رخ داده، برای انسانی که از امور ماورای طبیعت جز به باور قلبی آگاه نیست، می‌تواند راهگشا باشد و از وضعیت ناگوارتر برایش جلوگیری کند. اعتقاد به خدا شجاعت انسان را در میان حوادث بیشتر می‌کند؛ در حادثه کربلا با تنگ‌تر شدن محاصره و شهید شدن تعدادی از اصحاب امام حسین علیه السلام این رضایت مندی از تقدیر الهی موج می‌زند و هیچ خللی در اراده آهنین افراد باقیمانده وارد نمی‌شود.

### ب) صبر

از نظر معنایی «صبر» درست در مقابل «جَزَع» قرار دارد. «جَزَع» صفت کسانی است که در برابر آنچه برایشان رخ می‌دهد، بردباری ندارند و به زودی دستخوش هیجان‌زدگی و اضطراب می‌شوند. صبر از برجسته‌ترین ویژگی‌های هر انسان شریف و اخلاقی است، اما این فضیلت در صورتی مجرای تحول و پاسخ به رنج دانسته می‌شود که با عنصر ایمان و پوشش اسلامی درآمیخته باشد: «وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ» (نحل، ۱۲۷). امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز به این تلازم

اشاره دارد و می‌فرماید: «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ، فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَلَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ، وَلَا فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ» (نهج البلاغه، حکمت ۸۲). بر این اساس ایزتسو معتقد است: «صبر در اوضاع، احوال و شرایط زندگی در صحرا یکی از فضیلت‌های برجسته دوران جاهلیت بود، بدین صورت که در شرایط سخت و خشن زندگی در صحرا همیشه و از همه کس انتظار می‌رفت و خواسته می‌شد که حتی اگر برای حفظ هستی خود و معیشت قبیله و عشیره‌اش نیز که شده، صبر، شکیبایی و طاق‌ت فوق‌العاده داشته باشد. اسلام این فضیلت کهن مردان صحرا را تغییر داد و بدان جهت و راستی کاملاً دینی بخشید و به صورت صبر در راه خدا بیرون آورد» (ایزوتسو، ۱۹۵۹).

به بیان دیگر باید گفت: این عنصر اخلاقی جان‌مایه خود را در مواجهه با رنج صرفاً از همین بستر دینی دریافت می‌کند. قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام بارها از رویکرد تحمل و مدارا در برابر رنج و سختی‌ها برای رسیدن به کمال فردی و اجتماعی با «محوریت ایمان» دفاع می‌کنند. به منظور توضیح این نگرش، قرآن اقدام به طرح مثال‌هایی از وقایع گذشته و گذشتگان می‌کند؛ از این رو می‌توان گفت در مجرای «ایمان» و التزام به لوازم آن همچون صبر، رنج‌هایی مانند خوف، گرسنگی، نقص در اموال و ثمرات و مرگ تحمل‌پذیر و دارای هدف تفسیر میشوند.

### ج) توکل

افزون بر صبر، مفهوم مهم و کلیدی دیگر در پاسخ به رنج، مفهوم توکل به خداوند است. از آنجا که پشتیبان انسان متوکل خداوند است؛ کارها هر چقدر هم مشکل باشد، در نظر او آسان می‌شود؛ امام علی علیه‌السلام فرمود: «هر کس بر خدا توکل کند، سختی‌ها و مشکلات در برابرش آسان و هموار و اسباب و وسایل کار برایش فراهم می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶)؛ افزون بر این، آیه «وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق، ۳) به روشنی دلالت می‌کند که هر کس بر خدا توکل کند و کارهای خود را به او واگذارد و به تدبیر و تقدیر خدا اعتماد کند، خدا برای او کافی است و تمام امورش را کفایت می‌کند (طبرسی، ۱۴۲۵). این آیه وعده امیدبخشی از سوی خدا به همه پرهیزکاران و توکل‌کنندگان است که سرانجام لطف الهی آنها را در برمی‌گیرد، از پیچ و خم مشکلات عبور می‌دهد، رنج و سختی‌ها را برطرف می‌سازد، مشکلات و دشواری‌های امور را تسهیل می‌کند و در نهایت آنها را به سعادت رهنمون می‌سازد. شخص متوکل در پرتو اتکا به نیروی الهی در برابر دشواری‌ها،



روحیه مقاوم تری دارد. در این باره برای نمونه می‌توان به روحیه استقامت و پایداری پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سایه توکل به خدا اشاره کرد؛ چنان‌که در آیات اول سوره احزاب، پیامبر را به اطاعت نکردن از کافران و منافقان دستور می‌دهد که لازمه آن استقامت و پایداری در برابر آنان است. یکی از عوامل عمده در به دست آوردن روحیه استقامت نیز توکل به خدا است: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا» (احزاب، ۳)؛ یعنی ایستادگی در برابر تهدیدها و توطئه‌های کفار و مشرکان نیاز به استقامت و پایداری روحی دارد و این مهم در سایه توکل بر خدا امکان‌پذیر است (ابن عاشور، ۱۴۲۰). توکل فرد را به لحاظ روانی در برابر رنج و سختی محافظت می‌کند؛ زیرا در نظام معنایی او، اطمینان کاملی بر حمایت شدن از جانب قدرت برتر جهان «الله» وجود دارد. پس زمانی که مسلمانان گرفتار سختی و رنج می‌شوند، می‌کشند با توکل و ارجاع آن به قدرت خداوند، به وی در بروز یا دفع آن اعتماد کنند: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَ لَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (ابراهیم، ۱۲).

#### بحث

با توجه به پیشینه پژوهش به نظر میرسد مفهوم رنج، کارکردها و علل آن هم از دیدگاه معنادرمانی و هم از منظر قرآن کریم دارای شباهت‌ها و تفاوت‌هایی است که به آن پرداخته خواهد شد؛ یکی از این شباهت‌ها، بحث فراگیر بودن رنج است. در نگرش معنادرمانی رنج بخشی از ماهیت زندگی است که زندگی بدون رنج شکل و حالتی ندارد. افزون بر این، زندگی خود تولید رنج می‌کند و برای انسان فرار از آن ممکن نیست. در آیات قرآن نیز به روشنی رنج‌آلود بودن هستی و زندگی تأکید شده است؛ برای نمونه در آیه «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ...؛ ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم» (بلد، ۴)، به روشنی می‌توان دریافت که خلقت انسان آمیخته به انواع درد و رنج است.

همچنین یکی دیگر از شباهت‌های این دو دیدگاه، قابلیت پیشرفت و رشد فردی در مواجهه با رنج است. از دیدگاه قرآن رنج شعور و اراده آدمی را به کار می‌گیرد و سبب تفکر و بینش در انسان‌ها می‌شود. از دید معنادرمانگران نیز رنج ظرفیت‌ها و استعداد‌های نهفته آدمی را به کار می‌اندازد و موجب پیشرفت و بالیدن انسان خواهد شد.

افزون بر آن، یکی دیگر از شباهت‌های دو دیدگاه، مقاومت و ایستادگی در مواجهه با هر

گونه مصیبت و چالش در کنه زندگی است. قرآن بارها انسان را به صبر دعوت می‌کند و در برابر مصیبت‌ها یکی از راهکارهای عملی را صبر می‌داند: «وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ؛ صبر کن، ای پیغمبر بر اذیت مردم که خدا اجر نیکوکاران را ضایع نمی‌کند» (هود، ۱۱۵). در مقابل، معنادرمانگران نیز انسان را دارای اراده‌های آزاد می‌دانند که می‌تواند در برابر پیشامدها تاب‌آوری داشته باشند و شرایط را تحمل کنند.

همچنین از موارد شباهت، معنادار بودن هستی از دو دیدگاه قرآن و معنادرمانی است. زیربنای فلسفی معنادرمانگری بر این اصل استوار است که هستی پوچ و بیهوده نیست، بلکه دارای معنا و هدف است و بنابراین در هر رنج معنایی و هدفی وجود دارد. در قرآن نیز هستی و خلقت دارای هدفی است و پوچ و بیهوده آفریده نشده است: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ؛ و ما آسمان‌ها و زمین و آنچه را بین آنهاست، به بازیچه خلق نکردیم» (دخان، ۳۸). از دیدگاه قرآن عبور از تنگناهای زندگی، نظام آفرینش به گونه‌ای طراحی شده است که هم با خوشی‌ها و نعمتها مشوق حرکت بشر باشد و هم با سختی‌ها و بلاها او را از فشار خارج کند: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ؛ هر نفسی چشنده مرگ است و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود و به سوی ما بازگردانیده می‌شوید» (انبیاء، ۳۵). از این آیات دریافت می‌شود هستی و رنج آن دارای هدفی است و آزمون انسان و رنج انسانی کمال و رشد او را موجب می‌شود (زاده محمدی و همکاران، ۱۳۹۶).

باید گفت مسئله رنج از دید قرآن و نظریه معنادرمانی در ریشه‌ها، علل پدیدآور و راهکارهای آن دارای تفاوت‌هایی است؛ از آن جمله تفاوت دید نسبت به احساس گناه است. در قرآن و مکتب معناگرایی بر احساس گناه به عنوان یکی از عوامل رنج آور تأکید شده است، اما این دو مفهوم باهم تفاوت دارند. از نگاه قرآنی گناه نقض اراده و قانون خداوند است و هرگاه انسان از فرمان خدا سرپیچی کند، دچار گناه می‌شود و کیفر افراد گناهکار رنج است. در معناگرایی احساس گناه نه در ارتباط با خداوند، بلکه ارتباط مستقیم با شخص و زندگی او دارد؛ به‌گونه‌ای که اگر فردی زندگی را به‌طور کامل نزیسته باشد، دچار احساس گناه خواهد شد که برای او رنج‌آور است.

یکی دیگر از تفاوت‌های دو دیدگاه، تفاوت در راه‌های رهایی از رنج است. در نگاه معنادرمانگری فرانکل مسئله رنج به صورت محدودی مطرح می‌شود که براساس آن انسان

و کنش‌هایش در ارتباط با خود زمینه کاهش رنج را فراهم می‌سازد؛ اما از نگاه قرآن راهکار‌هایی به صورت گسترده‌تری بیان شده که هم در ارتباط با خود فرد و هم وابسته به ارتباط فرد با خداوند می‌باشد. در مجموع باید گفت رنج در نگاه قرآن به صورت گسترده‌تری مطرح و تبیین شده است و کارکردهای تربیتی، اخلاقی و روان‌شناختی آن بسیار جامع‌تر از روان‌شناسی معنادرمانگری است.

## منابع

- \* قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- \* دشتی، محمد (۱۳۸۰)، نهج البلاغه، قم: مشهور.
۱. ابن عاشور، محمد طاهر (۱۴۲۰)، تفسیر التحریر و التنویر، بیروت: مؤسسه التاریخ.
۲. اسماعیلی، مریم (۱۳۹۹)، «پاسخ به مسئله رنج از دیدگاه عطار نیشابوری»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته دین‌شناسی، دانشگاه ادیان و مذاهب.
۳. اکبری، محمود (۱۳۹۳)، غم و شادی در سیره معصومان، تهران: فتیان.
۴. ایزوتسو، توشیهیکو (۱۹۵۹)، مفاهیم اخلاقی-دینی در قرآن، ترجمه فریدون بدره‌ای (۱۳۷۸)، تهران: فرزانه.
۵. حافظ‌نیا، محمدرضا (۱۳۸۵)، مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، تهران: سمت.
۶. راغب اصفهانی، ابوالقاسم (۱۴۱۲)، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالعلم الدارالشامیه.
۷. رستمی، محمدحسن؛ فیاض قرائی؛ علی جلاتیان اکبرنیا و سیدمحمدحسین موسوی (۱۳۹۲)، «رهایی از رنج در آموزه‌های قرآنی و آیین بودا»، مجله آموزه‌های قرآنی، ۱۰(۱۸)، ۵۱-۸۲.
۸. روی، پم و مویرا هامل (۲۰۲۰)، روح خردمند، ترجمه شهاب‌الدین عباسی (۱۳۹۹)، تهران: صدای معاصر.
۹. زاده‌محمدی، علی؛ افسانه ناطری؛ مهدی مطیع و پریسا دارویی (۱۳۹۶)، «معناداری وقایع زندگی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار: مبنایی برای طراحی تمرین‌های هنری مؤثر»، مجله الهیات تطبیقی، ۸(۱۸)، ۳۷-۵۴.
۱۰. صالحی، اکبر (۱۳۹۴)، «فلسفه آزمایش و ابتلا در قرآن و روایات و نقش سازندگی آن در تربیت انسان»، آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۲۱(۲)، ۱۱۲-۹۷.
۱۱. طاهری‌نژاد، محمدعلی (۱۳۹۰)، «بررسی تطبیقی موضوع رنج از دیدگاه قرآن و روایات و علم روان‌شناسی»، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه اصول دین، گروه قرآن و معارف.
۱۲. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۰)، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی (۱۳۹۴)، تهران: دارالفکر.
۱۳. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۲۵)، مکارم الاخلاق، تهران: دارالفقه.
۱۴. طبرسی، فضل بن الحسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تحقیق و مقدمه محمدجواد بلاغی، تهران: ناصر خسرو.
۱۵. طریحی، فخرالدین (۱۳۶۲)، مجمع البحرین، تهران: مرتضوی.
۱۶. عبدالباقی، محمدفؤاد (۱۳۷۴)، المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم بحاشیه المصحف الشریف، قم: اسلامی.
۱۷. فرانکل، ویکتور (۱۹۴۶)، انسان در جستجوی معنا، ترجمه صوفی فتیده (۱۳۹۷)، تهران: نگارستان کتاب.
۱۸. قدیری یگانه، شبنم؛ اسماعیل آذر و ساره زیرک (۱۴۰۰)، «مقایسه تطبیقی معنای رنج در اندیشه ویکتور فرانکل و مولانا»، جستارنامه ادبیات تطبیقی، ۵(۱۶)، ۹۳-۶۲.
۱۹. قرشی، سیدعلی اکبر (۱۳۷۵)، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۰. کلانتری، الیاس (۱۳۶۳)، لغات قرآن در تفسیر مجمع البیان، تهران: بیان.
۲۱. محبوبی، حمیدرضا (۱۳۹۷)، «آیا رنج بد است؟ درک پاریت و نیچه درباره رنج». مجله فلسفه، ۴۶(۱)، ۱۳۹-۱۱۷.
۲۲. مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه نشر کتاب.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۳)، تفسیر نمونه، قم: دارالکتب الاسلامیه.

۲۴. میری، سعید (۱۳۹۴)، عذابهای دنیوی الهی و انسان معاصر، قم: معارف.

۲۵. نرم افزار جامع تفاسیر نور.

۲۶. نرم افزار گنجینه روایات نور.

27. Barnes, R. (1995), Logotherapy's Consideration of the Dignity and Uniqueness of the Human Spirit, Unpublished Manuscript, Dept. of COHD, Hardin-Simmons University, Abilene, Texas.
28. Breitbart, W. S. (Ed.) (2016), Meaning-centered psychotherapy in the cancer setting: Finding meaning and hope in the face of suffering, Oxford University Press.
29. De Ridder, D., Adhia, D. & Vanneste, S. (2021), The anatomy of pain and suffering in the brain and its clinical implications, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 130, 125-146.
30. Diehl, U. (2009), Human suffering as a challenge for the meaning of life, *Journal of Existenz*, 4(2), 36-44.
31. Fitzpatrick, S. J., Kerridge, I. H., Jordens, C. F., Zoloth, L., Tollefsen, C., Tsomo, K. L. & Sarma, D. (2016), Religious perspectives on human suffering: Implications for medicine and bioethics, *Journal of religion and health*, 55, 159-173.
32. Frankl, V. E. (1972), *Der Wille zum Sinn* [The will to meaning], Bern, Switzerland: Huber.
33. Gilleard, C. (2018), Suffering: The darker side of ageing, *Journal of Aging Studies*, 44, 28-33.
34. Ho, S., Cook, K. V., Chen, Z. J., Kurniati, N. M. T., Suwartono, C., Widyarini, N. & Cowden, R. G. (2022), Suffering, psychological distress, and well-being in Indonesia: A prospective cohort study, *Stress and Health*, 38(5), 879890-.
35. Lukas, E. (1989), *Psychologische Vorsorge* (Psychological Ministry), Freiburg. Herder.
36. Marshall, M. (2011), *Prism of Meaning: Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*, Ottawa Institute of Logotherapy.
37. Tate, T. & Pearlman, R. (2019), What we mean when we talk about suffering—and why Eric Cassell should not have the last word, *Perspectives in biology and medicine*, 62(1), 95-110.
38. VanderWeele, T. J. (2019), Suffering and response: Directions in empirical research, *Social Science & Medicine*, 224, 58-66.
39. Von Devivere, B. (2018), *Meaningful work: Viktor Frankl's legacy for the 21st century*, Cham: Springer International Publishing.