

بررسی تحلیلی - تطبیقی رهیافت‌های پیش‌گیری و درمان رنج در تعالیم بودا و آموزه‌های قرآن کریم*

□ علی محمدی آشنانی**

چکیده

زندگی انسان در کره خاکی، همواره با رنج، آمیخته است. قرآن کریم، آفرینش انسان را در رنج و سختی، شناسانده است (بلد: ۴) و بودا همه فرایندهای زندگی را، رنج، معرفی نموده، بدین‌روکنکاش در رهیافت‌های پیش‌گیرانه و رهایی از رنج، لازم و ضروری است. این پژوهش، با روش تحلیلی-تطبیقی، رهیافت‌های برون‌رفت از رنج را مورد بررسی قرار داده است. یافته‌های این تحقیق نشانگر آن است که رنج در نگاه بودا، انسان‌مدارانه است و چهره ناخوشایندی دارد که باید از آن رهایی یافت و مسئولیت رهیدن بر عهده سالک است. برابر تعالیم بودا، راه رهایی از رنج، پیمودن راه اعتدال، شامل: ۱. ایمان درست؛ ۲. اندیشه درست؛ ۳. سخن درست؛ ۴. رفتار درست؛ ۵. معاش درست؛ ۶. سعی درست؛ ۷. توجه درست و ۸. مراقبت است که فرد را به مرحله نیروانا می‌رساند و از چرخه رنج‌آفرین حیات و تناسخ، رهایی می‌یابد. در آموزه‌های قرآن و روایات، رنج طرحی الهی، حکمت‌مدارانه و دارای آثار مثبت و پاداش است و خداوند در مشکلات، همواره امدادکننده و یاور انسان است. در آموزه‌های قرآن کریم، رنج به سه نوع: ۱. رنج برخاسته از آفرینش؛ ۲. رنج ناشی از ابتلائات و ۳. رنج برخاسته از اکتسابات نادرست، قابل تقسیم است که برای پیش‌گیری و رهایی از هر دسته، راهکارهایی خاص، ارائه شده است. **واژگان کلیدی:** رنج، بودا، پیش‌گیری و درمان، نیروانا، سمساره، قرآن کریم.

* تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۱۲/۲۰؛ تاریخ تصویب: ۱۴۰۱/۴/۳۰.

** دکترای تخصصی، استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن، دانشکده علوم قرآنی تهران (dr.mohammadi.quran@gmail.com).

بیان مسأله

آدمیان از دیرباز، رنج را تجربه نموده‌اند؛ زندگی هیچ‌کس در دنیا، بدون دچار شدن به مصیبت، فقر و محرومیت، بیماری‌های گوناگون، نقص عضو و از دست رفتن عزیزان و حادثه‌های اندوه‌بار، امکان‌پذیر نیست (تهرانی، ۱۳۹۱: ۵۱/۱۰). مشاهدات و مطالعات دانش پزشکی، روانشناسی، علوم اجتماعی و اقتصادی نیز، نشانگر احساس رنج‌های گوناگون بشر، در طول تاریخ است. بدین‌رو همواره رهیافت‌های رهایی از رنج، مورد کاوش بوده است.

در این میان، در آیین بودا، خود زندگی که ماهیت آن را تولد، بیماری‌های گوناگون، پیری و مرگ، تشکیل می‌دهند، رنج است (ولفانگ شومان، ۱۳۷۵: ۲۸؛ راه حق: دمآباد، ۱۳۸۰: ۱۷) و «رنج، حقیقتی ناخوشایند»، شناسانده شده است (رنجبر، ۱۳۸۱: ۴۴). براساس این نگره، زندگی، رنجی ابدی است و انسان هر لحظه در حال رنج کشیدن است؛ چون ماهیت زندگی در این جهان، سرچشمه رنج است (عماد، ۱۳۷۷: ۱۴). بدین‌رو بودا، اساس دانش لازم و معرفت اساسی را شناخت چهار علم؛ «ماهیت رنج، خاستگاه رنج، رهایی از رنج و راه رهایی از رنج» دانسته و نادانی نسبت به آن‌ها را، موجب به وجود آوردن و تداوم زنجیره علّی رنج، معرفی کرده است (شایگان، ۱۳۴۶: ۱۵۷؛ راه آیین (ذمه‌پده یا سخنان بودا)، ۱۳۵۷: ۲۴-۲۷؛ پاشایی، ۱۳۷۵: ۱۷). بدین‌سان در آیین بودا، رنج، امری اجباری و ناپسند است که تنها رسالت آدمی، شناخت و پیمودن راه رهایی از آن است.

در آموزه‌های قرآن کریم و روایات نیز به‌صراحت، آفرینش انسان در رنج، شناسانده شده است؛ «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»؛ ما انسان را در سختی و رنج، آفریده‌ایم (بلد: ۴). ولی چنان‌که پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «مَا مِنْ هَمٍّ إِلَّا وَلَهُ فَرَجٌ»؛ هیچ مشکل و اندوهی نیست که برای آن راه حلی نباشد و زودوده نشود (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۸/۲۴۲). بر این اساس، راه‌های پیش‌گیری و رهایی از رنج نیز در آیات و روایات، تعلیم داده شده است. گفتنی است که رنج در نگرش و حیانی، دارای منشأ واحدی نیست و همیشه ناپسند و ناخوشایند، شناخته نمی‌شود تا در همه موارد، نیاز به پیش‌گیری و رهایی داشته باشد و همان‌گونه که بودا نیز بدان معترف

است، برخی از رنج‌های ناشی از تولد، بیماری و مرگ، حقیقت و لازمه زندگی است و اساساً در اختیار ما نیست تا درمان یابد.

این پژوهش، راه‌های پیش‌گیری و درمان رنج را به صورت تطبیقی و با روش توصیفی-تحلیلی، مورد بررسی و تحلیل قرار داده، راه‌های رهایی از گونه‌های مختلف رنج را از منظر قرآن کریم و روایات، پیش رو نهاده است.

شناخت مفاهیم اساسی

رنج، واژه‌ای فارسی است که در لغت به معنای زحمت، مشقت، محنت، اذناء، سختی، آزار، تعب، (دهخدا، ۱۳۷۷: ۸/۱۲۲۴۸؛ حسینی‌دشتی، ۱۳۷۹: ۵/۷۰۳؛ عمید، ۱۳۷۴: ۲/۱۲۵۳) نیز درد، آزرده‌گی، ملامت پشیمانی، بیماری، اضطراب و عناء، زیان، کُلفت، آسیب و صدمه (نفیسی، ۱۳۴۳: ۳/۱۶۹۳؛ صبا، ۱۳۶۶: ۲۹۶؛ انوری، ۱۳۸۱: ۴/۳۶۷۹) آمده است. برخی آن را به معنای اندوه یا دردی که مایه آزار باشد، تعریف کرده‌اند (جلالی، ۱۳۸۶: ۳۳۶). نیز حالتی که بر اثر درد، اندوه، آزرده‌گی، کار سخت (صدری افشار و حکمی، ۱۳۸۱: ۶۷۲) یا برخوردهای ناخوشایند و مانند آن‌ها پدید می‌آید (انوری، ۱۳۸۱: ۴/۶۷۸). در آیین بودا، اصطلاح «دوگه» (Dukkha) دوک و دوکا» به جای واژه رنج، به کار رفته است (هوکنیز، ۱۳۸۰: ۶۳؛ مبلغی آبادانی، بی‌تا: ۱/۱۲۱).

بودا، از ریشه **Budh**، در زبان سانسکریت، به معنای «انسانِ معرفت‌یافته یا انسانِ بیدار» است (مرکز بین‌المللی رن‌شوشو، ۱۳۷۱: ۶) و به معنای بیدار، آگاه، باهوش، زرنگ، خردمند، روشن و اطاعت‌شده، شناسانده شده است (دهخدا، ۱۱/۳۵۷؛ آشتیانی، ۱۳۷۹: ۲۰). آیین بودا، حدود ۲۵۰۰ سال پیش براساس تعالیم شاهزاده‌ای متعلق به هند شمالی (نپال)، به نام «سیدارته‌گوتمه» (Siddhartha Gautam) به وجود آمد (آزادیان، ۱۳۹۱: ۱۱/۲۵). وی پس از رسیدن به بیداری درونی و اشراق باطنی، ملقب به «بودا» (Buddha: به معنای روشن یا بیدار) شد. در آیین بودا، سخنی از توحید و خداوند قادر مطلق و آفریدگار واحدی وجود ندارد (رضایی، ۱۳۸۶: ۲۸۱). همچنین کسی که بخواهد در روز قیامت، به انسان پاداش بدهد و یا او را تنبیه کند، نیست (جبرائیل، بی‌تا: ۵۹) بلکه در آن آیین، وجود برتر، از آن انسان است. دغدغه اصلی بودا، رهایی از گرفتاری

موجودات در چرخه زاد، مرگ، سمساره و تناسخ بود. او پاسخ رهایی از آن چرخه را در چهار حقیقت مربوط به رنج، بنا نهاد تا با وصول به مرحله عرفانی «نیروانا»، تناسخ یا سمساره، پایان پذیرد و آدمی از آن چرخه رنج‌آفرین، رهایی یابد (جعفری: ۱).

راه پیش‌گیری و درمان رنج در آیین بودا

در آیین بودا، بر اساس قانون تسبیب، یک عامل به‌تنهایی موجب رنج نمی‌باشد، بلکه زنجیره‌ای از چند عامل، منشأ رنج می‌شوند که به دو بخش از عوامل اشاره شده است: ۱. عوامل تک‌حلقه‌ای؛ شامل هشت عامل: «تشنگی، وابستگی، نادانی، تولد، دوست داشتن‌ها و نداشتن‌های لحظه‌ای، لذت و میل و هوس، آز و کینه و فریب» و در زنجیره علیّ چندحلقه‌ای، دوازده عامل: «نادانی، حالات جان، دانستگی، نام و شکل، قوای حسی، پساویدن، احساس، تشنگی، دلبستگی، وجود، زاییده‌شدن، پیری و مرگ»، شناسانده شده‌اند. رویکرد و رهیافت پیش‌گیری و درمان رنج در آیین بودا، به شرح زیر است:

۱. قطع زنجیره رنج‌آفرین

منشأ رنج، از دیدگاه بودا، دارای يك زنجیره علیّ است که براساس آن، هریک از موارد، مورد بعدی را به وجود می‌آورد و در نهایت، رنج و محنت آفریده می‌شود. بنابراین، از بین بردن هر حلقه این زنجیره، موجب نابودی زنجیره بعدی و خاموشی آن می‌شود. بدین‌صورت که از بی‌رنگی و فرونشاندن کامل تشنگی، دلبستگی فرونشانده می‌شود؛ از فرونشاندن دلبستگی، جریان شدن فرونشانده می‌شود؛ از جریان [کرمه‌ئی] شدن، دوباره زاییدن، پیری و مرگ، رنج، زاری، درد، اندوه و ناامیدی فرونشانده می‌شود (لوکا، ۱۳۶۲: ۵۳).

شکل قطع زنجیره رنج:



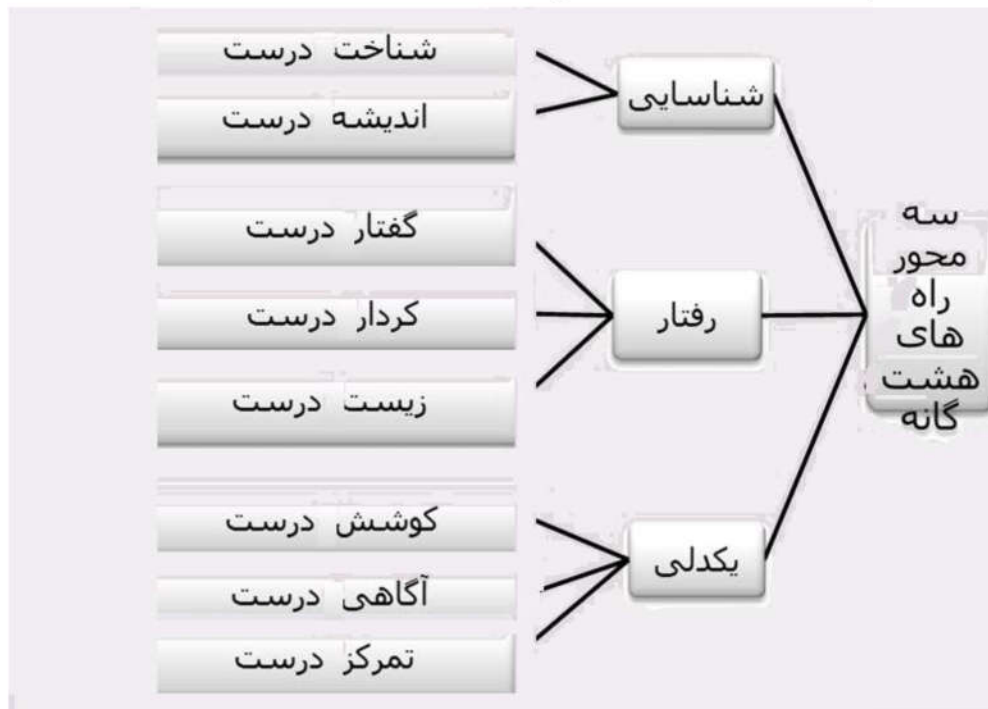
۲. فعال‌سازی زنجیره فرونشاندن رنج

از منظر بودا، هرکس، خود باید این زنجیره را فعال سازد و مسئولیت راهیابی و رستگاری بر دوش خود راهجویان و طالبان است. به گفته بوداپژوهان، نگرش بودا به مسأله رنج، کاملاً عملی است؛ یعنی اگرچه باید علت رنج را با روحیه‌ای علمی تشخیص داد، ولی بودا راه‌هایی عملی را ارائه می‌دهد که آدمی به نحو مؤثری از این زنجیره رهایی یابد (تیواری، ۱۳۷۸: ۶۲). در آیین بودا، برای رهایی از رنج، دو شرط بزرگ، لازمه روش زندگی رستگاران است: اول، اصل بی‌آزاری و دیگری، فقر یا کنار نهادن همه تعلقات. در این فقرگزینی ارادی انتخابی، انسان‌ها باید تمام تعلقات خود یعنی از مال، مکنت، خانه، همسر و فرزند بگذرند. این اصل بر انسان‌هایی که به دولت و مکنت رسیده و طالب رستگاری هستند، واجب است؛ زیرا دل‌بستگی به هرگونه تعلقات، زمینه اصلی اسارت است (شایگان، ۱۳۴۶: ۱۴۳؛ نوری، ۱۳۴۶: ۱۳۹).

۳. پیمودن طریق اعتدال برای رهایی از چرخه رنج‌آفرین حیات

بودا به طالبان رهایی از رنج، توصیه کرده که راه هشت‌گانه اعتدال را پیمایند. این هشت راه عبارت‌اند از: ۱. ایمان درست (ahimsa)؛ ۲. نیت درست (sammava ditthi)؛ ۳. گفتار درست (sammava sankappa)؛ ۴. کردار درست (sammava vaca)؛ ۵. زیست درست (sammava)؛ ۶. کوشش درست (sammava ajiva)؛ ۷. پندار درست (sammava vayama) و ۸. توجه و مراقبه درست (sammava sati). راه هشت‌گانه اعتدال، دارای سه محور اصلی: ۱. شناسایی و اندیشه درست؛ ۲. فضیلت و تهذیب عمل؛ ۳. یکدلی یا بازسازی ذهن است (راه حق: دم‌پادا، ۱۳۸۰: ۲۳-۲۴؛ ولفانگ شومان، ۱۳۷۵: ۷۱-۷۲؛ ناس، ۱۳۸۶: ۱۹۸؛ لوکا، ۱۳۶۲: ۵۸). نکته مهم آن است که این گام‌ها، در طول یکدیگر نیستند که جوینده باید از یکایک آن بگذرد تا به دیگری برسد؛ بلکه رهرو باید آن‌ها را، یک‌جا در خود به کمال برساند و ترتیب سه‌محور آن، طوری منظم است که سالک را به تدریج، به سوی مرتبه قدوسیت و مقام ارهت بالا می‌برد و او را به نیروانه متصل می‌گرداند (ناس، ۱۳۸۶: ۱۹۸).

شکل محورها و راه‌های هشت‌گانه اعتدال بودا



راه‌های هشت‌گانه اعتدال

در ذیل به تبیین راه‌های هشت‌گانه اعتدال پرداخته خواهد شد:

۱. ایمان درست

اولین گام که با نام‌های ایمان درست، دیدگاه درست و بینش درست، ذکر شده، به معنای دید صحیح و پندار نیک، یعنی خرد و حکمتی است که باعث هفت اصل است: ۱. شناخت چهار حقیقت عالی یعنی شناخت رنج، علت و سبب رنج، توقف رنج، راه متوقف کردن رنج و عزم برای صرف عمر بر طبق این حقایق؛ ۲. فهمیدن قانون عمل و عکس‌العمل؛ ۳. بازشناختن

این حقیقت که «خود، از من نیست و آنچه تولید می‌شود و از میان می‌رود، چیزی جز رنج نیست»؛ ۴. عقیده به این که راستی و درستی، راهنمای انسان است؛ ۵. درک روشن و درست قانون علت و معلولی؛ ۶. فریفته نشدن به ظواهر و امیال؛ ۷. شناخت کردار درست و نادرست و ریشه آن‌ها. گفتنی است اموری همچون: خودداری از کشتن، دزدی، زناکاری، دروغ‌گویی، بدگویی، درشت‌گویی، یاوه‌گویی و بی‌آزاری، نابدخواهی و شناخت درست، کردار درست است و اموری همچون نابود کردن زندگان، دزدی، زناکاری (کردار نادرست‌تر)، دروغ‌گویی، بدگویی، درشت‌گویی، یاوه‌گویی (کردار گفتار نادرست)، آز، بدخواهی و نظرهای نادرست (کردار جان نادرست) است (ولفانگ شومان، ۱۳۷۵: ۷۳؛ ۱۲۶؛ ناس، ۱۳۸۶: ۱۹۷).

۲. اندیشه درست

دومین گام که به گوناگونی، با نام‌های اندیشه درست، نیت درست و پندار نیک، آمده، به این معناست که ذهن باید از: ۱. شهوت و بدخواهی؛ ۲. افکار نادرست (همچون هوس، بدخواهی و بیزاری، ستمگری و آزار)، پاک و عاری باشد و افکار، به خشم، طمع و سوء نیت آلوده نشده باشد و افزون بر این، همزمان باید از هر چیزی که انسان را از پیشرفت باز می‌دارد، دست کشید. اندیشه درست، سه قسمت دارد: ۱. اندیشه یا عزم رهایی؛ عقیده راسخ بر ترک شهوات جسمانی، نیت کناره‌گیری و چشم‌پوشی از زندگی دنیوی و رهایی از نفس ظالم و جاهل انسانی و عزم به در سر نپرواندن امیال، آزمندی، خشم نیاوردن و ترک آرزوهای شقاوت و بدبختی‌آور؛ ۲. اندیشه نیک‌خواهی؛ چشم‌پوشی و نیک‌اندیشی، محبت‌ورزی حقیقی به دیگران؛ ۳. اندیشه ستم نکردن به زندگان: آزار نرساندن و آسیب و جراحت وارد نکردن به جانداران و نپرداختن به هر کار زیان بار (الیاده، ۱۳۸۷: ۳۲۸، ناس، ۱۳۸۶: ۱۹۷؛ ولفانگ شومان، ۱۳۷۵: ۷۳؛ لوکا، ۱۳۶۲: ۸۴).

۳. سخن درست

گام سوم که با نام‌های سخن درست و درست‌گفتاری، آمده است به معنای سخنی است که در

آن پنج نکته زیر رعایت شود: ۱. خودداری از دروغ‌گویی: التزام به راست‌گفتاری، سرسپردگی به حقیقت، قابل و شایسته اعتماد بودن، نفریفتن مردم؛ گفتن آنچه می‌داند و گفتن من نمی‌دانم؛ اگر چیزی نداند، هرگز دروغ نگفتن به سود خود یا دیگران یا هرچیز دیگر؛ ۲. خودداری از بدگویی: بازگو نکردن آنچه شنیده و ستیزه به پا می‌کند و تلاش برای متحد ساختن افراد و تشویق متحدان به صلح و شادی؛ ۳. خودداری از درشت‌گویی: لب ننگشودن به زشتی و پرهیز از درشت‌گویی بلکه نرم، گوش‌نواز، دوست‌داشتنی، دل‌نشین، با ادب و مهرآمیز سخن گفتن؛ ۴. خودداری از یاه‌گویی: تن در ندادن به مکالمات لغو و بیهوده بلکه به‌جا و هماهنگ، در لحظه درست، همراه با دلیل، به‌صورت آرام و پرمعنا و سودمند همچون گنج؛ ۵. پرهیز از افترا و دشنام: سخنان بدخواهانه و کینه‌جویانه، غیبت، خودپسندی، اظهارات متعصبانه و دورویانه که دلشوره نسبت به گفته‌ها از بین می‌رود (بنیادترویج آیین بودا، ۱۳۶۳: ۱۶۷؛ لوکا، ۱۳۶۲: ۸۵ ولفانگ‌شومان، ۱۳۷۵: ۷۳).

۴. رفتار درست

گام چهارم که از آن با نام‌های رفتار درست و درست‌کرداری، یاد شده، نتیجه اصلاح اندیشه و گفتار سالک است. باید مراقب باشیم، اعمال ما به خودمان یا دیگران خسارت نزنند، بلکه در ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و با فرهنگ‌تر، مؤثر باشد و باعث شکوفایی استعدادها و گسترش حکمت و خرد شود؛ لذا باید از قوانین زیر پیروی کرد: ۱. خودداری از کشتن و بی‌جان کردن زندگان؛ بلکه سرشار از محبت و همدردی و آرزوی بهروزی برای همه زندگان؛ ۲. دزدی نکردن؛ پرهیز از گرفتن آنچه به آدمی داده نشده است؛ ۳. خودداری از زناکاری و ولنگاری شهوانی و پرهیز از آن نسبت به دختران تحت حمایت والدین یا خویشان، زنان شوهردار و دختران نامزدشده؛ ۴. دوری کردن از نوشیدنی‌های مست‌کننده؛ ۵. پرهیز از دلبستگی به زندگی و دست نزدن به اعمال ناپسند (ناس، ۱۳۸۶: ۱۹۷-۱۹۸؛ الیاده، ۱۳۸۷: ۳۲۹؛ ولفانگ‌شومان، ۱۳۷۵: ۷۳-۷۴).

۵. معاش درست

این گام، به دو صورت تعریف شده است: ۱. استفاده از استعداد‌های هر انسان در جای مناسب؛ این اقدام، باعث به وجود آمدن هماهنگی بیشتر و رشد بهتر اقتصادی در جامعه می‌شود؛ ۲. جست‌وجوی راه بی‌آزار تأمین معاش؛ بدان‌گونه که رنجی به دیگران نرساند و پرهیز از زیاده‌طلبی تا به زندگی و حقوق دیگران، صدمه نزند و دیگران را از حقوق‌شان محروم نسازد؛ همچنین آدمی نباید مشاغل مخالف با اصول بودایی همانند: ساخت و خرید و فروش اسلحه، فروختن موجودات زنده، قصابی گوشت و مرغ‌فروشی، ساخت و فروش مواد مخدر و می‌فروشی، زهرفروشی، سربازی، ماهی‌گیری، شکار حیوانات، طالع‌بینی، دزدی، زندانبانی، رباخواری، مردم‌فریبی، خیانت، گرایش به گردآوری ثروت نامشروع، پول‌سازی نابخردانه و مال‌اندوزی بی‌دادگرانه و مشاغل زیان‌آور و مخرب را، در پیش بگیرد (الباده، ۱۳۸۷: ۳۲۹؛ لوکا، ۱۳۶۲: ۹۱-۹۲؛ تیواری، ۱۳۷۸: ۷۲).

۶. سعی درست

گام ششم که با نام‌های کوشش درست و مجاهده درست نیز آمده، به معنای کوشیدن به کمال، در جهت راه راست، پرهیز از وسوسه‌های ناپاک و بدی‌ها، مجاهدت در پاک‌شدن از حالات نادرست و پدیدآوردن حالات درست در خود؛ دور ماندن از بدی و شکوفاندن و نگاه‌داشتن خوبی‌ها که در سالک، پیدا شده و انجام بهترین کارها با جدیت و انرژی تمام در جهت درست است. این گام، شامل چهار نوع تلاش است: ۱. کوشش برای دورماندن؛ جلوگیری آگاهانه از ایجاد افکار شیطانی و ناسالم و تلاش برای جلوگیری از شر برانگیخته نشده؛ ۲. کوشش برای پیروزی، تلاش برای نابود کردن شرهای انباشته‌شده و مقابله با افکار شیطانی و ناسالمی که به ذهن خطور کرده است؛ ۳. کوشش برای شکوفاندن: تلاش برای ایجاد آگاهانه افکار خوب و سالم در ذهن و به وجود آوردن خوبی‌هایی که هنوز در او نمایان نشده‌اند. اندام‌های این مرحله عبارت‌اند از: آگاهی، پژوهش آیین (Dhammavicaya)، نیرو (Viriya)، شوق

(Piti)، آرامش (Passaddhi)، یکدلی (Samadhi)، یکسان دلی (Upekkha) که بر بنیاد تنهایی و فرونشاندن نهادینه شده و به آزاد شدگی، پایان می‌یابد؛ ۴. کوشش برای نگاه داشتن: تلاش برای نگاه‌داری چیزهای درستی که در او نمایان شده و جلوگیری از بین رفتن آن، بلکه شکوفایی، گسترش و جاودانه کردن حالت‌های خوب و جلوگیری از تیره شدن آینه درون. برابر باور بودا، انجام خالصانه این‌گونه اعمال، فضایل والای اخلاقی از قبیل: سخاوت، چشم‌پوشی اخلاقی، خرد، نیرو، شکیبایی، راستی، اراده، مهربانی و آرامش را در وجود آدمی، تکامل می‌بخشد (تیواری، ۱۳۷۸: ۷۲-۷۳؛ لوکا، ۱۳۶۲: ۹۳-۹۵؛ توفیقی، ۱۳۸۴: ۴۲).

۷. توجه درست

این گام، با نام‌های آگاهی درست، ذهن درست و درست پروردن ذهن نیز یاد شده، به معنای همواره مراقبت و دقت برای پاک و اندیشمند نگه داشتن ذهن است که در برگیرنده مراقبت همیشگی از جسم، احساسات، ذهن و ایده‌هاست تا بتوان آن‌ها را از گمراهی بازداشت؛ زیرا درست پروردن ذهن، آن را از شهوت و نفرت، رها می‌سازد و برای تمرکز بیشتر، آماده می‌کند (الیاده، ۱۳۸۷: ۳۲۹-۳۳۰؛ ناس، ۱۳۸۶: ۱۹۹۸؛ ولفانگ شومان، ۱۳۷۵: ۷۷).

۸. مراقبت

این گام که با نام‌های تمرکز و یکدلی درست نیز نامیده شده، به معنای ذهن را همیشه با هدف درک کردن حقایق و دریافت جوهر ناب اندیشه، آماده و آرام برای تمرکز نگاه داشتن است. مرحله مراقبت، از چهار زیرمرحله، تشکیل می‌شود: ۱. مرحله درست تمرکز یافتن یا مرحله شناخت و اندیشه، که با کوشش ذهن برای گرایش به سوی هدف‌های پاک، آغاز شده و با تمرکز کامل، جذبه و آرامش بی‌دغدغه ذهن، پایان می‌یابد؛ ۲. خودآگاهی زاییده از تمرکز و آکنده از شادی و آرامش؛ که در آن، ذهن، آزاد از شناخت و اندیشه، به آرامش و اطمینان متعالی دست می‌یابد. درحالی‌که ذهن و اندیشه‌اش را به یک نقطه ثابت نگه داشته است، سرخوش از آزادی، خوددار و آگاه، آرامشی درونی را احساس می‌کند؛ ۳. تسلط بر خود یا

سکوت با متانت و آرامش، هوشیاری و خوشبختی؛ یعنی بی‌اعتنایی نسبت به لذت و سرور، با توجه و هوشیاری و خویشتن‌داری درحالی‌که جسمش، حالت وجد و لذتی را تجربه می‌کند؛ ۴. **تمرکز کامل؛** یعنی آکندگی از پاکی محض، تفکر و آرامش که در آن حالت، نه آرامش احساس می‌شود و نه درد. این تمرکز، آخرین مرحله سیر و سلوک است که انسان را به مقام «ارहत» و «قدرت مطلقه» می‌رساند و از دروازه مرگ، به «نیروانا» و «فنای محض و طهارت کامل»، می‌برد و فرد برای همیشه، رهایی می‌یابد (الباده، ۱۳۸۷: ۳۳۰؛ جبرائیل، ۴۱: عماد، ۱۳۷۷: ۱۸).

مراحل تمرکز اندیشه یا مراقبت



پیش‌گیری و درمان رنج در آموزه‌های قرآن کریم

در آموزه‌های وحیانی قرآن کریم و روایات، رنج به سه نوع: ۱. رنج برخاسته از آفرینش و وجود؛ ۲. رنج ناشی از ابتلائات الهی و ۳. رنج برخاسته از اکتسابات نادرست آدمی، قابل دسته‌بندی است. براین‌اساس، اگر رنج، برخاسته از وجود باشد، باید نوع نگرش، بدان را تغییر داد، اگر رنج، به‌جهت امتحانات و ابتلائات باشد، باید به نتایج نیک و پاداش‌های فراوانی که در برابر آنها، نصیب آدمی می‌شود توجه نمود، تا رنج، چندان نامطلوب ننماید، ولی اگر منشأ رنج، اعمال، احساسات و افکار نادرست خود آدمی باشد، در آن صورت، نیاز به تغییر و درمان دارد:

۱. پیش‌گیری و درمان رنج‌های برخاسته از آفرینش و وجود

آفرینش و وجود، امری طبیعی و لذت‌بخش است؛ اما آنچه رنجش و ناراحتی برای فرد ایجاد می‌کند، نحوه نگرش انسان به مسائل برخاسته از آفرینش و مقاومت در پذیرش تطورات و فراز و نشیب‌های حیات و زندگانی است. در آموزه‌های قرآن، اساس زندگی بر سختی و ابتلا (بقره:

۱۲۴؛ احزاب: ۱۱؛ فجر: ۱۵ و ۱۶) مواجهه با مشکلاتی همچون ترس، گرسنگی، مرگ نزدیکان و کاستی گرفتن درآمد (بقره: ۱۵۵) و تنگی معیشت (طلاق: ۷) بنا نهاده شده است. بدین سان برای پیش‌گیری و درمان آن، فرد باید نگرش و بینش خویش را تغییر دهد:

۱-۱. تغییر نگرش و بینش

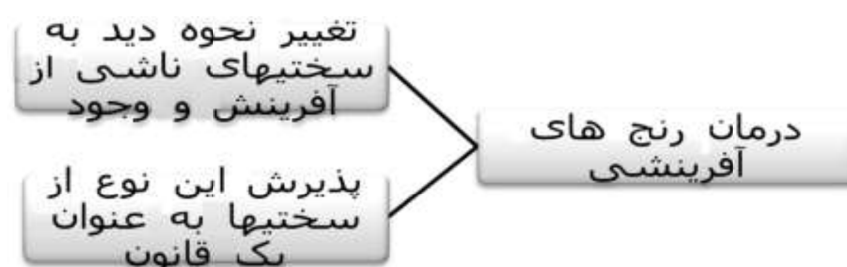
آفرینش؛ تولد، فرآیند زندگی و مرگ، به شکل طبیعی، با خود سختی و مشکلاتی در بر دارد؛ اما آن‌ها موجب پدید آمدن رنج نیست؛ بلکه رنج، برآیند آگاهی محدود و ناقص انسان، نیز عدم پذیرش واقعیت‌های مربوط به آن قانون تکوینی همگانی است. تنها شیوه مقابله با این نوع رنج، کسب آگاهی، دانش و داشتن ارزیابی مثبت از خود و شرایط دشوار زندگی (پرهیزکار، ۱۳۹۰: ۱۱۴-۱۱۵) و رضایت از تمام وقایع و اتفاقات زندگی به عنوان قضای الهی است: «...رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ...»؛ خداوند از آن‌ها خشنود است و آنها از خدا خشنود... (مانده: ۱۱۹، توبه: ۱۰۰، مجادله: ۲۲).

۲-۱. پذیرفتن واقعیت‌های زندگی

از دیدگاه قرآن، سختی‌های برخاسته از آفرینش، بر اساس نظام احسن، قانون اجتناب‌ناپذیر خداوند (سجده: ۷؛ مؤمنون: ۱۴؛ تین: ۴) و به منظور ابتلاء (ملک: ۲؛ هود: ۷؛ کهف: ۷)، آشکار شدن ایمان یا کفر (سبأ: ۲۱) و پیروی از پیامبران یا بازگشت از راه آنان (بقره: ۱۴۳) و پدیدار شدن شکیبایی باورمندان (بقره: ۱۵۵؛ آل عمران: ۱۴۲، محمد: ۳۱) به منظور تحقق هدف خلقت (ذاریات: ۵۶) شکل گرفته است. به تعبیر شهید مطهری: «تضاد و کشمکش، شلاق تکامل است. موجودات زنده با این شلاق، راه خود را به سوی کمال می‌پیمایند. این قانون در جهان نباتات، حیوانات و بالأخص انسان، صادق است» (مطهری، ۱۳۸۰: ۱۵۲). براساس این اندیشه، حضور در فراز و نشیب‌های تعبیه‌شده زندگی، نه رنج‌آفرین است نه اضطراب‌آور؛ بلکه ابتلائی است برای تعالی، سرعت (آل عمران: ۱۱۴؛ انبیاء: ۹۰)، سبقت (حدید: ۲۱؛ مائده: ۴۸؛

مؤمنون: ۶۱) و مسابقه در نیکی (بقره: ۱۴۸) که در اوج سختی‌ها، احساس شادمانی (آل عمران: ۱۷۱-۱۷۰) را در بردارد. با ایجاد این نگرش درست، دیگر هیچ‌یک از فرایندهای حیات، رنجی نخواهند داشت.

شکل درمان رنج‌های آفرینشی در اسلام



۲. پیش‌گیری و درمان رنج‌های ابتلایی

در اندیشه و حیانی، ابتلا و آزمون، یکی از سنت‌های قطعی و لایتخلف الهی است (بقره: ۱۵۵؛ محمد: ۳۱؛ نهج البلاغه، حکمت ۹۳) که از آن، گریزی نیست و اختیاری نمی‌باشد. درک این حقیقت، نه تنها از رنج‌زایی سختی‌ها پیش‌گیری می‌کند؛ بلکه مراقبت و تلاش برای انجام رفتارهای متعالی را پیش رو می‌نهد تا از همه سختی‌ها در مسیر تکامل خویش بهره‌برداری کنند. در این‌گونه سختی‌ها، طریق پیش‌گیری و رهایی از رنج به شرح زیر است:

۲-۱. برخورداری از جهان‌بینی الهی

براساس جهان‌بینی الهی که: ۱. همه کارها، تنها به دست خداست «...لِّلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا...»؛ کارها و فرمان‌ها، یکسره از آن خداست ... (رعد: ۳۱)؛ ۲. تمام مشکلات و سختی‌ها، به اذن و در پیشگاه او، صورت می‌گیرد: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ...»؛ هیچ مصیبتی به کسی نرسد جز به اذن خداوند... (تغابن: ۱۱)؛ ۳. تمام بلاها و ناگواری‌ها، لطف خدا و ابزار امتحان و رشد هستند؛ ۴. خداوند سرنوشت‌ها را تغییر نمی‌دهد مگر آن‌که انسان‌ها خود را تغییر

دهند «...إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرَ وَاَهَا بِأَنْفُسِهِمْ...»؛ همانا خداوند بر هیچ گروهی آن چه را دارند تغییر نمی دهد تا آن که آنان آن چه را در خود دارند، تغییر دهند ... (رعد: ۱۱)؛ ۵. ذره ای از عملکرد انسان، در برابر سختی ها، ضایع نمی شود «إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا»؛ بی تردید ما پاداش کسی را که عمل نیک انجام داده، ضایع نخواهیم کرد (کهف: ۳۰). این گونه از جهان بینی، تحمل مشکلات را آسان می کند؛ بلکه شوق و شور لازم را، برای نبرد با مشکلات، برمی انگیزاند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۱/۵۳۲) دارندگان این بینش، در بلاها و مصائب، هرگز به جزع و فزع، رو نمی آورند؛ بلکه استرجاع می کنند: «همان کسانی که چون مصیبتی بر آن ها، وارد شود، گویند: همانا ما از آن خداییم و همانا به سوی او باز خواهیم گشت» (بقره: ۱۵۶).

۲-۲. نگرش ابتلائی و آزمونی به امور

در نگرش قرآن، همه برخورداری ها و تمام سختی ها و محرومیت ها، به طور یکسان، ابتلاء و آزمون هستند (فجر: ۱۵-۱۶). برای این اساس، راه رهایی از رنج های برخاسته از آن ها، مجهز شدن به نگرش آزمونی بینی همه امور است؛ نگرش های دیگر، نوعی ناآگاهی است: «فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهِ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ»؛ پس، هرگاه انسان را زیانی رسد، ما را فرا می خواند، سپس چون که نعمتی را از جانب خود بها و عطا کردیم، می گوید: جزاین نیست که من آن نعمت را برای کاردانی خود داده شده ام؛ بلکه آن ها امتحان است و لکن بیشترشان نمی دانند» (زمر: ۴۹). «این نگرش، عاملی برای پیروزی در امتحانات الهی است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۱/۵۳۱).

۲-۳. چشم گشودن و دیدن آسانی، همراه هر سختی

این نگرش، رنج را می کاهد و امید و تلاش را افزون می سازد. قرآن کریم، سختی ها و آسایش ها را ملازم و همراه یکدیگر می شناساند: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛ پس مسلماً با هر دشواری، آسانی است. آری با هر دشواری، آسانی است (انشراح: ۵-۶). دیدن آسانی ها،

همراه و هم‌زمان با سختی‌ها، رنج‌های ابتلائی را می‌زداید. به فرموده شهید مطهری: «در درونِ گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها، نیک‌بختی‌ها و سعادت‌ها، نهفته است» (مطهری، ۱۳۸۰: ۱۵۰).

۴-۲. تسلیم‌شدن به مقدرات الهی و واگذاری امور به خدا

تسلیم‌بودن در برابر مقدرات الهی، راه رهیدن از رنج است. به فرموده علامه جوادی‌آملی: مؤمن نه تنها از رخداد‌های ناگوار، احساس دلتنگی نمی‌کند، بلکه اصلاً خواسته‌ای ندارد؛ چون اگر دل را به خدا سپرده باشد، دیگر چیزی در اختیار او نیست که در آن نهالی، غرس کند (جوادی‌آملی، ۱۳۸۵: ۱۱/۳۸۳-۳۸۴).

همچنین توکل، موجب پیش‌گیری و رهیدن از رنج‌هاست؛ زیرا توکل، ضعف را جبران و نیاز آدمی را برمی‌آورد. در هفتاد آیه قرآن کریم، به توکل، فراخوانده شده است (آل عمران: ۱۲۲؛ نساء: ۸۱؛ مائده: ۱۱؛ انعام: ۶۶ و...): «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَيْنَا سُبُلَنَا...»؛ و ما را چیست که بر خدا توکل نکنیم در حالی که ما را به راه‌های خودمان هدایت نموده؟!... (ابراهیم: ۱۲)؛ زیرا خداوند تنها وکیلی است که خبیرانه و با قدرت، کار را به انجام می‌رساند: «إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ»؛ و هر حکمی بخواهد، می‌کند (مائده: ۱) و «... وَلَكِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يُرِيدُ»؛ ولی خداوند هر آنچه اراده کند، انجام می‌دهد (بقره: ۲۵۳). به گفته مفسران:

فرد دارای توکل، هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد، در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند، بلکه مقاوم بوده، توکل چنان قدرت روانی به او می‌دهد که می‌تواند بر مشکلات پیروز شود و از سوی دیگر امداد‌های غیبی، به یاری او می‌آید و او را از شکست و ناتوانی، رهایی می‌بخشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۰/۲۳۹).

۵-۲. صبر و شکیبایی

در برابر رنج‌های ناشی از ابتلاء و آزمون الهی، بردباری و شکیبایی، عامل پیروزی و رستگاری است؛ زیرا صلوات و هدایت خداوند: «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۷)؛ نیز محبت (آل عمران: ۱۴۶) و همراهی و یاری خداوند: «...إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال: ۴۶) نیز بهشت و تحیت فرشتگان (فرقان: ۷۵) و پاداش بی حساب

را در پی دارد؛ «...إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرُهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (زمر: ۱۰). این امور، عامل تبدیل رنج به آرامش و آسایش است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۹۱/۶۸) چنان که به فرموده امام علی علیه السلام، ناشکیبایی، موجب نابودی است: «آن که شکیبایی نجاتش نبخشد، بی تابی هلاکش خواهد کرد» (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۲۶۴/۱۵).

۶-۲. شکر و رضایت به خواست الهی

راضی بودن به قضای الهی و خشنودی به خواست خداوند متعال و شکرکردن در آن، نه تنها از فشار سختی ها می کاهد؛ بلکه آن ها را در کام انسان، شیرین می کند: «... وَ رِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ...» (توبه: ۷۲). «در این مرحله، نه تنها انسان کوشش می کند که خدا از او راضی و خشنود باشد، بلکه می کوشد او نیز از «قضا و قدر» خدا راضی باشد؛ یعنی هر چه خدا انجام می دهد، او بپسندد و به آن راضی باشد (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۳۷۷/۱۱). رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: «چون خدا بنده ای را دوست بدارد، او را مبتلا می گرداند، پس اگر صبر کرد، او را برمی گزیند و اگر راضی باشد، او را خلاص می گرداند» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴۲/۷۹). آری «آموزه های دینی در جهت آموختن چنین معرفتی به انسان است تا تمامی اضطراب ها را از آدمی بزدايد و او را به شادمانی واقعی برساند» (پرهیزکار، ۱۳۹۰: ۱۲۰).

۷-۲. دعا و نیایش

دعا و راز و نیاز با پروردگار، یکی از عوامل بسیار مؤثر در رهایی از رنج ها است؛ بدان رو که خداوند متعال، وعده فرموده است: «...ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ...»؛ مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم (غافر: ۶۰) به همین جهت، امام علی علیه السلام می فرمایند: «امواج بلاها را با دعا و نیایش برطرف سازید» (نهج البلاغه، حکمت ۱۳۸). همچنین می فرمایند: «از جانب خداوند سبحانه و تعالی سخت گیری ها و گرفتاری هایی است، پس هنگامی که بلایا فرود می آید، آن ها را با دعا و نیایش برطرف سازید؛ زیرا بلا را جز دعا برطرف نمی سازد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۹۲).

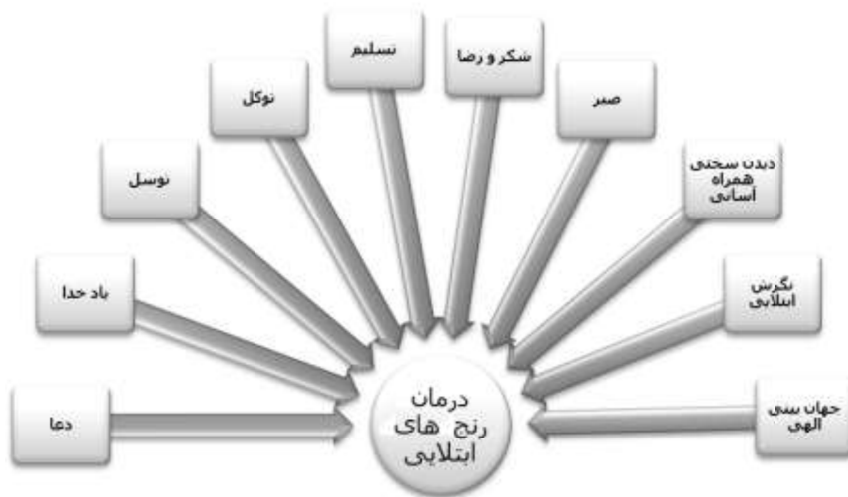
بدین‌سان پیامبران بزرگ الهی نیز، مشکلات خود را به‌وسیله دعا حل می‌کردند. به‌عنوان نمونه، حضرت ایوب، به‌هنگام دچار شدن به انبوهی از امور رنج‌آفرین دعا کرد و از همه آن‌ها رهایی یافت: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ؛ و ایوب را هنگامی که پروردگارش را ندا کرد که همانا مرا بیماری و شدت و آسیب رسیده و تو مهربان‌ترین مهربانانی؛ پس ما او را اجابت کردیم و هر سختی و آسیبی را که در او بود، برطرف نمودیم (انبیاء: ۸۳-۸۴).

۸-۲. ذکر، یاد خدا و توسل

در قرآن، ذکر و یاد خدا، عامل رهایی از رنج و دستیابی به آرامش، شناسانده شده‌است: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ ...آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرامش می‌یابد (رعد: ۲۸) و مردمان بدان فراخوانده شده‌اند: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ»؛ پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و مرا سپاس‌گزارید و کفر نورزید و کفران نعمت مرا نکنید (بقره: ۱۵۲). همچنین توسل به‌معنی تقرب جستن به خداوند یا چیزی که باعث تقرب می‌شود (مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۴: ۳۶۴/۴) رهگشای برخورداری از رحمت الهی و پیروزی بر مشکلات است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خداوند پروا کنید و به سوی او توسل جوید و در راه او جهاد کنید، شاید رستگارگردید (مانده: ۳۵). قرآن کریم از متوسل شدن بنی‌اسرائیل به حضرت موسی (علیه‌السلام) و برطرف شدن عذاب و رنج آن‌ها (اعراف: ۱۳۳-۱۳۴)، نیز از توسل برادران خطاکار یوسف به حضرت یعقوب (علیه‌السلام) برای استغفار برای آنان (یوسف: ۹۷) و نتیجه‌بخشی این توسلات، ما را آگاه نموده است و به مسلمانان هنگام لغزش، چنین توصیه فرموده‌است: «... و اگر آن‌ها هنگامی که به خویشان ستم کردند نزد تو می‌آیند، آنگاه از خداوند آمرزش می‌خواستند و رسول خدا نیز برای آن‌ها طلب آمرزش می‌کرد، خداوند را آمرزنده می‌یافتند (نساء: ۶۴) به گفته مفسران، استعانت‌جویی حضرت یعقوب از خداوند؛ «وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ»

(یوسف: ۱۸) که دست‌یابی بر یوسف را به دنبال داشت، «دعایی بود که حضرت یعقوب، در مقام توکل کرده، و معنایش این است: «پروردگارا! من در این گرفتاریم بر تو توکل کردم، تو در آنچه این فرزندانم می‌گویند، یاریم کن» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۱/۱۴۲-۱۴۳).

شکل درمان رنج در آموزه‌های قرآن



۳. درمان رنج‌های اکتسابی

سومین نوع رنج، رنج ناشی از اکتسابات نادرست است؛ بیشتر مصیبت‌ها و رنج‌ها برآیند اندیشه و عملکردهای ناصحیح خود ماست. بر این اساس، نخست باید از ابتلا به رنج‌های اکتسابی پیش‌گیری نمود و در صورت دچارشدگی باید راه‌های برطرف ساختن رنج‌های حاصل از آن را پیمود.

۳-۱. راه‌های پیش‌گیری رنج‌های اکتسابی

از منظر آموزه‌های وحیانی، تقویت ایمان، توجه به معاد، پیشه‌کردن تقوا و تهذیب اخلاق، راه‌های پیش‌گیری است که در ذیل به هریک پرداخته خواهد شد:

۳-۱-۱. تجدید و تقویت ایمان

برابر آموزه‌های قرآن، ایمان، موجب هدایت الهی و حفاظت از فروافتادن در رنج‌ها است: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَ مَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»؛ هیچ مصیبتی نرسد جز به‌اراده خداوند و هرکس به خدا ایمان آورد، خدا قلب او را هدایت می‌کند و خدا به همه‌چیز داناست» (تغابن: ۱۱). به‌گفته مفسران، این بدان معناست که «خداوند روشن‌بینی بیشتری به آن‌ها می‌دهد که در انتخاب راه صحیح دچار اشتباه نشوند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱/ ۵۳۲-۵۳۱). همچنین فرد باایمان همواره خود را در معرض دیده‌شدن توسط خدا ببیند و از ارتکاب اعمال بد و رنج‌آفرین، دوری می‌کند (علق: ۱۴). به فرموده شهید دستغیب: هنگامی که آدمی در ایمان به حد یقین در توحید افعالی پروردگار جهان برسد، می‌تواند به درمان رنج خویش، اقدام کند؛ چون ریشه گناهان، نبودن یا کم بودن ایمان است. بنابراین تنها درمان آن‌ها، تقویت ایمان است (دستغیب شیرازی، ۱۳۸۷: ۷۰۲-۷۰۳).

۳-۱-۲. توجه به معاد

مرگ‌اندیشی و توجه به معاد، یکی از راه‌های پیش‌گیری از رنج‌های ناشی از اکتسابات نادرست است؛ چنان‌که انکار و غفلت، موجب معطوف‌شدن همه هم‌وغم انسان به زندگی مادی دنیا می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۰/ ۱۶). به همین جهت، قرآن کریم، انکار و غفلت از آن را عامل دچارشدن به رنج و عذاب شناسانده (یونس: ۷-۸) و موجب حبط اعمال دانسته است (اعراف: ۱۴۷).

۳-۱-۳. پیشه‌کردن تقوا

تقوا ورزیدن، آدمی را از فروافتادن در گناه و رنج ناشی از آن، حفظ می‌کند. بدین‌رو قرآن، باورمندان را بدان فراخوانده: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا آن‌گونه که شایسته پروای اوست، پروا کنید (آل عمران: ۱۰۲) و آن را موجب رستگاری دانسته است: «...وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ...»؛ و از خدا پروا کنید، شاید رستگار گردید (بقره: ۱۸۹).

۴-۱-۳. تهذیب اخلاق

تهذیب اخلاق، در تنظیم اجتناب از اکتسابات رنج‌آفرین، سهم مؤثری دارد. زیرا: در سایه تهذیب اخلاق، لذت و درد صحیح از ناصحیح، تشخیص داده می‌شود تا انسان به سراغ لذت صحیح برود و از ناصحیح آن برحذر باشد و اگر برای رسیدن به لذت صحیح، دردی لازم باشد، آن را تحمل می‌کند که این درد، رواست و موجب نشاط و رفاه است (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۲۴۱، ۲۴۹، ۲۵۰).

به همین جهت، قرآن کریم، رستگاری نهایی را در گرو تهذیب نفس شناسانده است: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»؛ به یقین کسی رستگار شد که نفس را مهذب نمود و بی‌تردید محروم و زیانکار شد کسی که آن را به پلیدی‌ها آلود (شمس: ۹-۱۰) و زیر پرده‌های جهل و کفر و فسق پنهان کرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۴۸/۲۷).

۵-۱-۳. توجه به پیامدهای رنج‌آور رذایل و گناهان

توجه به آثار و پیامدهای زیان‌بار رذایل و گناهان، آدمی از فروافتادن در دام آن‌ها، دور می‌سازد. مطالعه و اندیشیدن به سرنوشت افراد بزه‌کار و عبرت‌آموزی از پایان شوم زندگی آن‌ها، موجب بیداری می‌شود؛ «بسیاری تنها دیدن صحنه‌هایی از آثار عبرت‌انگیز گذشتگان آن‌ها را تکان می‌دهد و مسیر زندگی آن‌ها را دگرگون می‌سازد (جعفری، بی‌تا: ۴۷۲/۵). به همین جهت، خداوند متعال همگان را به تفکر و عبرت گرفتن از سرنوشت دیگران، رهنمایی فرموده است: «قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ»؛ بی‌تردید پیش از شما حوادثی طبق سنت الهی گذشته است، پس در روی زمین بگردید و بنگرید که عاقبت تکذیب‌کنندگان چگونه بوده است (آل عمران: ۱۳۷).

۲-۳. راهکارهای رفع رنج اکتسابی

در صورت دچار شدن به رنج‌های ناشی از اکتسابات نادرست، قرآن کریم درمان‌هایی همچون توبه و استغفار، امید و رحمت به مغفرت الهی، اصلاح و جبران، انجام اعمال صالح

و شایسته، کار و فعالیت مفید و استراحت و تفریحات سالم را برای رفع رنج‌های حاصله، پیش رو نهاده است:

۱-۲-۳. توبه و استغفار

از نظر قرآن کریم، راه رفع رنج ناشی از اعمال و رفتار و گفتار ناپسند، توبه و استغفار است؛ به همین جهت، توصیه فرموده است: «وَأَسْتَغْفِرِ اللَّهَ إِنَّا لِلَّهِ كَانُ غُفُورًا رَحِيمًا»؛ واز خداوند آمرزش بخواه، که همانا خداوند همواره بسیار آمرزنده و مهربان است (نساء: ۱۰۶). پیامبر ﷺ نیز فرموده‌اند: «وَمَنْ كَثُرَتْ هُمُومُهُ فَعَلَيْهِ بِالْإِسْتِغْفَارِ»؛ هرکس، غم و اندوهش فراوان شد، استغفار کند (کلینی، ۱۳۷۵: ۹۳/۸)؛ «زیرا با توبه، همه آلودگی‌ها پاک شده و استحقاق عذاب به مقتضای وعده الهی برداشته خواهد شد» (تهرانی، ۱۳۹۱: ۷۰/۱۰).

۲-۲-۳. امید به رحمت و مغفرت الهی

برابر آموزه‌های قرآن کریم، امید به رحمت و فضل و غفران پروردگار مهربان، عامل رهایی از رنج؛ بلکه ایجاد فرح و شادمانی است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا»؛ بگو: به فضل و رحمت خداوند، شاد باشند (یونس: ۵۸).

۳-۲-۳. اصلاح و جبران

قرآن افزون بر توبه، اصلاح را، عامل بازگشت رحمت الهی به افراد، معرفی فرموده است: «فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ»؛ و هرکه پس از ظلمش توبه کند و به اصلاح پردازد، بی‌تردید خداوند توبه‌اش را می‌پذیرد، حقاً خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است (مانده: ۳۹). امام علی (علیه السلام) نیز حقیقت توبه را انجام شش امر، شناسانده است: ۱. پشیمانی بر خطای گذشته؛ ۲. تصمیم همیشگی بر بازنگشتن به گناه؛ ۳. پرداخت حق دیگران؛ ۴. پرداخت حق خدا در هر امر واجبی؛ ۵. آب‌کردن گوشتی که از ناروا و حرام بر تنت رویده تا پوست به استخوان خود بچسبد و سپس گوشت نو در میان

آن‌ها برآید؛ ۶. چشاندن درد طاعت به تن، به جای لذت گناه (کلینی، ۱۳۷۵: ۵/۷۶۵).

۳-۲-۴. انجام اعمال صالح و شایسته

برابر تصریح قرآن کریم، انجام عمل صالح، رنج‌های ناشی از اکتسابات نادرست را می‌زداید: «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ...»؛ به یقین نیکی‌ها، گناهان را از بین می‌برد... (هود: ۱۱۴).

۳-۲-۵. کار و فعالیت مفید

انجام کار و اشتغال به آن، از بسیاری از افکار ناخوشایند می‌کاهد و احساس مفید بودن، موجب فرح و شادابی می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرمود:

من کار کردن در مزرعه و عرق ریختن را دوست دارم و این سنت پدران و اجداد من است. برابر یافته‌های تجربی: «کار کردن نه تنها باعث سلامت و شادابی جسم می‌شود، بلکه در شادابی روان نیز تأثیر دارد و از جمله عواملی است که به انسان اعتماد به نفس می‌بخشد (پرهیزکار، ۱۳۹۰: ۱۳۸-۱۳۹).

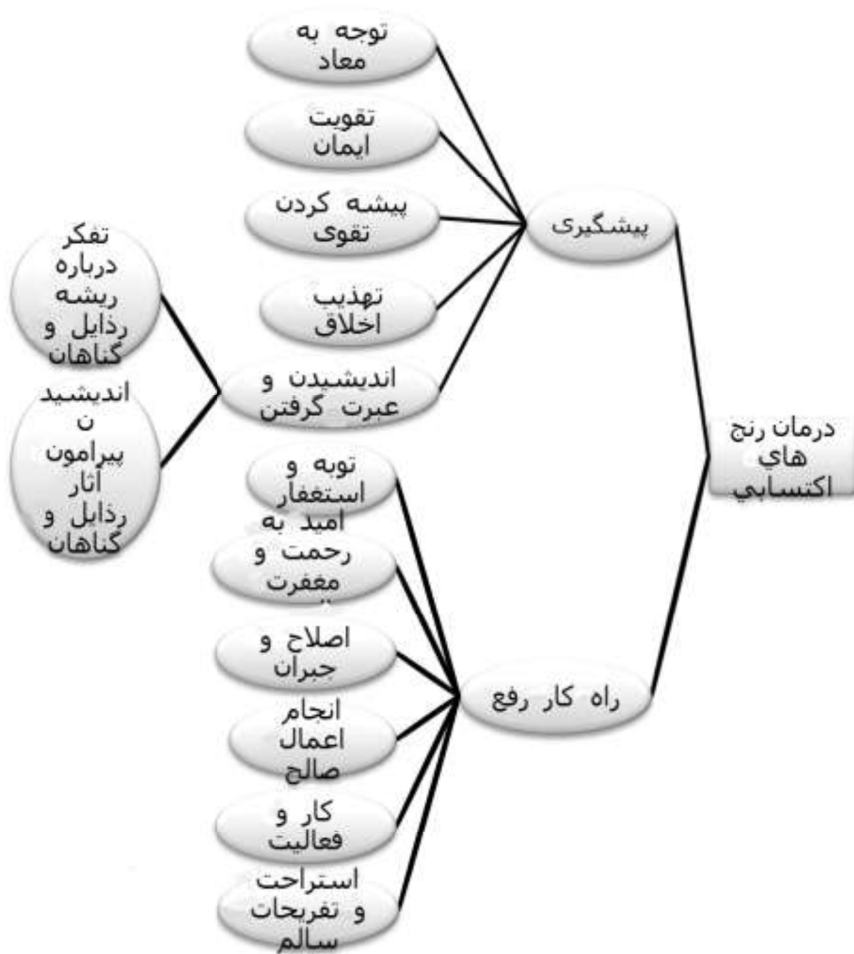
۳-۲-۶. پرداختن به استراحت و تفریحات سالم

برابر روایات، داشتن استراحت و تفریحات سالم، آدمی را از رنج رهاکننده و در او نشاط و شادابی ایجاد می‌کند. به همین جهت حضرت رسول صلی الله علیه و آله به ابوذر فرمودند قسمتی از اوقات خود را برای بهره بردن از لذت‌های حلال قرار دهید:

بر شخص عاقل لازم است که اوقات خود را بر سه قسمت تقسیم کند: ۱. مناجات خدا و عبادت پروردگار و محاسبه نفس و بررسی خویش؛ ۲. تفکر و اندیشه در مخلوقات؛ ۳. بهره‌برداری از لذات نفسانی البته از راه حلال» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷/۳۲۰)

بر این اساس، در روایتی از امام صادق علیه السلام، ورزش‌هایی همانند پیاده‌روی، سوارکاری، شنا و مانند این‌ها به عنوان عامل ایجاد نشاط و شادابی معرفی شده است (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۱/۲).

تصویر درمان رنج در اسلام



نتیجه

در این پژوهش رهیافت‌های پیش‌گیری و درمان رنج در آیین بودا و آموزه‌های قرآن کریم مورد

بررسی تطبیقی قرار گرفت و نکات زیر، تبیین و مدلل گردید:

۱. در آیین بودا، رنج حقیقی ناخوشایند است که از چرخه حیات؛ تولد، بیماری، پیری و مرگ برمی خیزد و برای رهایی از رنج، باید راه‌های هشت‌گانه اعتدال، یعنی ایمان درست، اندیشه درست، سخن درست، رفتار درست، معاش درست، سعی درست، توجه درست و مراقبت، را طی نمود تا به مرحله نیروانا رسید و از چرخه حیات رهایی یافت تا دچار رنج نشد.

۲. در نگاه اسلام، رنج، چالشی فکری و احساسی است که در درون آدمی به وجود می‌آید و دارای سه منشأ است: ۱. رنج ناشی از سختی‌های حاصله از آفرینش و وجود؛ ۲. رنج ناشی از ابتلائات و آزمون‌های الهی؛ ۳. رنج ناشی از اکتسابات نادرست آدمی که هر کدام، درمان خاصی می‌طلبد. برای درمان رنج ناشی از آفرینش و وجود، دو راهکار دارد: ۱. تغییر نحوه دید به سختی‌ها که امری طبیعی هستند؛ ۲. پذیرش سختی‌های موجود به‌عنوان قانون اجتناب‌ناپذیر الهی.

در درمان رنج‌های ناشی از ابتلائات: ۱. داشتن جهان‌بینی الهی؛ ۲. نگرش ابتلائی و آزمونی به امور؛ ۳. دیدن آسانی همراه سختی؛ ۴. صبر و بردباری؛ ۵. شکر و رضا؛ ۶. تسلیم شدن به مقدرات الهی؛ ۷. توکل و واگذاری امور خود به خدا؛ ۸. دعا و نیایش؛ ۹. توسل؛ ۱۰. ذکر و یاد خدا، در آموزه‌های وحیانی ارایه شده است و در درمان رنج‌های ناشی از اکتسابات نادرست؛ راه‌های پیش‌گیری: ۱. تقویت ایمان؛ ۲. توجه به معاد؛ ۳. پیشه کردن تقوا؛ ۴. تهذیب اخلاق؛ ۵. اندیشیدن و عبرت گرفتن و راه‌های رفع آن‌ها: ۱. توبه و استغفار؛ ۲. امید به رحمت و مغفرت الهی؛ ۳. اصلاح و جبران؛ ۴. انجام اعمال صالح و شایسته؛ ۵. کار و فعالیت مفید؛ ۶. استراحت و تفریحات سالم است.

۳. رنج در نظر بودا، انسان‌مدارانه و چهره ناخوشایندی دارد که باید از آن رهایی یافت و مسئولیت رهیدن بر عهده سالک است؛ اما در آموزه‌های قرآن و روایات، الهی و حکمت‌مدارانه و دارای آثار مثبت و پاداش است و خداوند، همواره یاور انسان در مشکلات است.

کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه علی مشکینی
- شریف الرضی، محمد بن حسین، *نهج البلاغة*، صبحی صالح، قم، هجرت، چاپ اول، ۱۴۱۴ ق.
- آشتیانی، جلال الدین، *عرفان: بودیسم و جینیسم*، بی‌جا، شرکت سهامی انتشار، چاپ اول، ۱۳۷۹.
- انوری، حسن، *فرهنگ بزرگ سخن*، تهران، سخن، چاپ اول، ۱۳۸۱.
- الیاده، میرچاه، *متون مقدس بنیادین از سراسر جهان*، ترجمه مانی صالحی علامه، تهران، فروزان، چاپ اول، ۱۳۸۷.
- بنیاد ترویج آیین بودا، *چنین گفت بودا*، توکیو، بنیاد ترویج آیین بودا، چاپ اول فارسی، ۱۳۶۳.
- پاشایی، عسکری، *بودا* (آیین، زندگانی، انجمن)، تهران، فیروزه، ۱۳۷۵.
- پرهیزکار، هادی، *شادمانی از منظر قرآن و حدیث*، قم، مؤسسه بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۹۰.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، به تحقیق مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات، چاپ اول، ۱۳۶۶.
- توفیقی، حسین، *آشنایی با ادیان بزرگ*، تهران، قم، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها؛ مؤسسه فرهنگی طه، چاپ هفتم، ۱۳۸۴.
- تهرانی، مجتبی، *اخلاق الهی*، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۱.
- تیواری، کدارات، *دین‌شناسی تطبیقی*، ترجمه ابوطالب فنایی و محمد ابراهیمیان، تهران، محسن، چاپ اول، ۱۳۷۸.
- جبرائیل، آرش، *آموزه‌های بودایی* (pdf)، بی‌جا، انتشارات آی‌آرپی‌دی‌اف، بی‌تا.
- جعفری، یعقوب، *تفسیر کوثر*، بی‌جا، بی‌تا.
- جلالی، تهمورس، *فرهنگ جلالی*، تهران، اختران، چاپ اول، ۱۳۸۶.
- جوادی آملی، عبدالله، *تفسیر موضوعی*، قم، اسراء، چاپ ششم، ۱۳۸۵.
- حر عاملی، محمد بن حسن، *وسائل الشیعة*، قم، مؤسسة آل‌البیت علیه السلام، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق.

حسینی دشتی، سید مصطفی، *معارف و معاریف*، دائرة المعارف جامع اسلامی، تهران، مؤسسه فرهنگی آرایه، ۱۳۷۹.

دستغیب شیرازی، عبدالحسین، *قلب سلیم*، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ هفدهم، ۱۳۸۷.
دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه*، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.

راه آیین (ذمه پده یا سخنان بودا)، ترجمه عسکری پاشایی، تهران، فلسفه ایران، ۱۳۵۷.

راه حق: دتاپادا، ترجمه رضا علوی، تهران نشر و پژوهش فروزان روز، چاپ اول، ۱۳۸۰.

رضایی، عبدالعظیم، *تاریخ ادیان جهان*، تهران، علمی، چاپ سوم، ۱۳۸۶.

رنجبر، امیرحسین، *بودا در جستجوی ریشه های آسمان*، تهران، فیروزه، ۱۳۸۱.

شایگان، داریوش، *ادیان و مکتب های فلسفی هند*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، ۱۳۴۶.

صبا، محسن، *فرهنگ بیان اندیشه ها*، تهران، فرهنگ، چاپ اول، ۱۳۶۶.

صدری افشار، غلامحسین و نسرین حکمی و نسترن حکمی، *فرهنگ معاصر فارسی*، تهران، فرهنگ معاصر، چاپ سوم، ۱۳۸۱.

طباطبایی، سید محمدحسین، *تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم، ۱۳۷۴.

عماد، حجت، *سهراب سپهری و بودا*، تهران، فرهنگستان یادواره، چاپ اول، ۱۳۷۷.

عمید، حسن، *فرهنگ عمید*، تهران، امیرکبیر، چاپ سوم، ۱۳۷۴.

کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، *اصول کافی*، محمدباقر کمره ای، قم، اسوه، چاپ سوم، ۱۳۷۵.

لوکا، نیانه تی، *سخن بودا: طرح تعلیم بودا بنا بر کانون پالی*، ترجمه ع پاشایی، بی جا، کتابخانه طهوری، چاپ دوم، ۱۳۶۲.

مبلغی آبادانی، عبدالله، *تاریخ ادیان*، بی جا، بی تا.

مجلسی، محمد اقر بن محمد تقی، *بحار الأنوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.

مرکز بین المللی رن شوشو، *آیین بودا و سنت نیچی رن شوشو*، ترجمه فومیکو یاماناکا، بی جا، چاپ اول، ۱۳۷۱.

- مطهری، مرتضی، *عدل الهی*، تهران، صدرا، چاپ شانزدهم، ۱۳۸۰.
- مکارم شیرازی، ناصر، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه الإمام علی ابن ابی طالب (علیه السلام)، چاپ اول، ۱۳۷۷.
- مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ اول، ۱۳۷۴.
- ناس، جان بایر، *تاریخ جامع ادیان*، ترجمه علی اصغر حکمت، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ هفدهم، ۱۳۸۶.
- نجاتی، محمد عثمان، *قرآن و روان‌شناسی*، ترجمه عباس عرب، مشهد، آستان قدس، چاپ پنجم، ۱۳۸۱.
- نفیسی، علی اکبر، *فرهنگ نفیس*، بی‌جا، کتابفروشی خیام، ۱۳۴۳.
- نوری، یحیی، *اسلام و عقاید و آراء بشری یا جاهلیت و اسلام*، تهران، فراهانی، چاپ سوم، خرداد، ۱۳۴۶.
- ولفانگ شومان، هانس، *آیین بودا: طرح تعلیمات و مکتب‌های بودایی*، ترجمه ع پاشایی، تهران، فیروزه، چاپ دوم، ۱۳۷۵.
- هوکینز، بردلی، *آیین بودا*، ترجمه محمدرضا بدیعی، تهران، امیر کبیر، چاپ اول، ۱۳۸۰.

مقالات

- آزادیان، مصطفی، *اخلاق بودایی: مبانی و ساحت‌ها*، نشریه شرق، شماره ۶، نمایه، ۱۳۹۱/۱۱/۲۵.
- جعفری، ابوالقاسم، *آیین بودا*، نشریه شمیم یاس، ص ۱ (نمایه).

