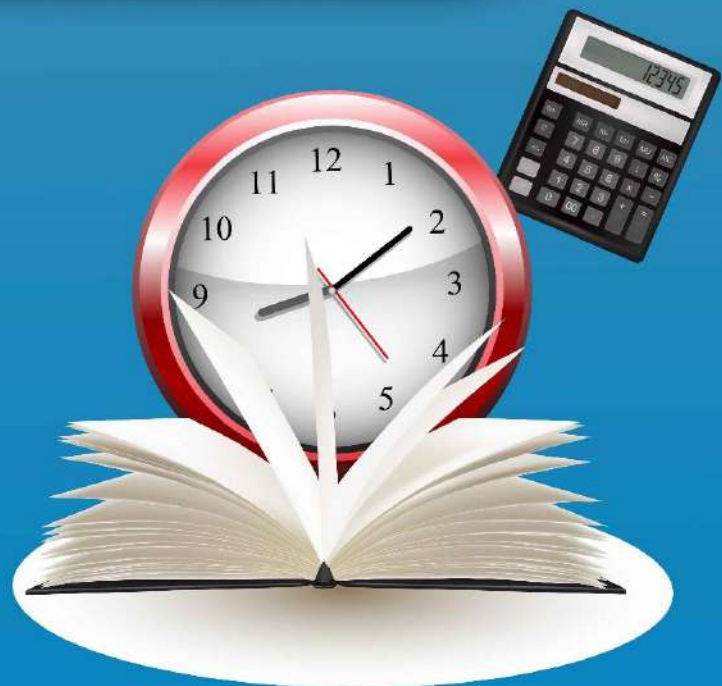


# Kankor Widget

## ابزار کانکور

جدیدترین تکنالوژی آموزشی در سطح کشور

رنج چیست؟



## رنج چیست؟ و چرا رنج ها همان گنج های نهفته ای زندگی مان هستند؟

بعضی وقت ها از خود سوال می کنیم چرا باید این همه رنج را در زندگی لمس کنیم و چرا باید تحمل کنیم؟ اگر تحمل نکنیم چه می شود؟

هر موجود زنده ای، رنج را تجربه کرده و می کند و هیچ راه فراری هم ندارد. انسان نیز از این قاعده مستثنی نیست و نخواهد بود. اگر تحمل نکنیم، بدون هیچ تردیدی رنج ها بیشتر می شود، در نتیجه سختی بعد از سختی انسان را فرا می گیرد و مشکلات بیشتری بوجود می آید و چیزی به نام موفقیت و پیشرفت وجود نخواهد داشت.

در این مقاله سعی بر این شده است که ابتدا رنج، توصیف و شناخته شود چرا که شناخت، اولین قدم برای حل هر موضوعی است، سپس راه حلی برای مقابله با کنار آمدن با آن را بیان خواهیم کرد تا رنج ها مثل گذشته آزار مان ندهد و به قدری پیش خواهیم رفت تا به معنای واقعی درک کنیم که آغوش خود را برای پذیرش رنج ها باز بگذاریم تا اعتماد به نفس مان هر روز بیشتر از روز قبل شود و موفقیت را روز به روز بیشتر لمس کنیم.

### توصیف رنج

رنج، حالتی ناخوشایند و آزار دهنده است که در از دست دادن چیزی و یا در بدست آوردن چیزی ایجاد می شود و در هر دو حالت باز خورد روانی دارد و در این باز خورد، یا پیشرفت حاصل می شود و یا پسرفت. باید دانست که انسان، یا در جهت کسب لذت هاست و یا در جهت فرار از رنج ها، اما قاعده ای وجود دارد که بوسیله بکار گیری آن می توان رنج ها را مدیریت کرد. ما معمولاً بجای تدبیر در برابر رنجش ها، از آنها فرار می کنیم و حاضر نیستیم درد را بپذیریم. اگر کمی دقت کنیم، خواهیم دید که رنج با تمامی لحظات زندگی ما گره خورده است تا جایی که ما حتی برای خوردن غذا هم رنجی هر چند کم، را تحمل می کنیم. البته تحمل اینگونه رنج ها یا از سر اجبار است و یا اینکه درک لذت بالایی منتظرمان است.

« ما انسانها غافلیم از اینکه لذت های زندگی بسیار کمتر از رنجش های ما هستند. انسان با درد و رنج خلق گردیده است و اصلاً بنا نیست که ما تا آخر عمر، لذت های بی پایان را تجربه کنیم و لذت های مان در همین لذت های کوتاه و گذرا خلاصه می گردد » پس چاره ای نیست جز اینکه رنج را به عنوان بخشی از زندگی خود بپذیریم و از آن برای پیش برد اهداف خود مان استفاده کنیم، همانطور که شاعر بزرگ و استاد سخن، سعدی می فرماید :

نابرده رنج گنج میسر نمی شود      مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

برای بدست آوردن هر امتیازی باید بهایی را پرداخت و رنج نیز می تواند بهای موفقیت باشد.

نکته ی قابل توجه این است :

« رنج، یک مشکل نیست و نمی توان آن را کم کرد چون مقدار آن ثابت است، اما می توان مقدار " تحمل " را تغییر داد. پس توان انسانها قابل دستکاری است و می توان آن را کم یا زیاد کرد »

### مدیریت رنج ها

فرض کنید در جنگل، یک شیر درنده به شما حمله می کند، عکس العمل شما چیست و کدامیک از کار های زیر را انجام می دهید :

❑ فرار می کنید

❑ می جنگید

❑ تسلیم می شوید

جواب شما کدام گزینه است ؟

بعضی ها در جواب این سوال می گویند بهترین کار فرار است چون بیشتر زنده می مانیم و عده ای دیگری می گویند می جنگیم زیرا نتیجه هر چه که باشد ما تلاش خود را کرده ایم و بعضی دیگر هم تسلیم می شوند ولی تمامی این فرد غافل از این مسئله هستند که در تمامی این حالت ها مغلوب هستند و ما قصد نداریم مغلوب باشیم.

### آیا به نظر شما راه چهارمی هم وجود دارد ؟

این سوال قطعاً ذهن هر کسی را به خود مشغول می کند. در این مثالی که زده شد، مشکلات انسان، به شیر درنده تشبیه شده تا چالش مورد نظر، بهتر درک شود.

و اما جواب :

در حمله شیر درنده ، تنها راهی که می توان مغلوب نشد، رام کردن شیر است چون کنترل کردن، مهارتی است که انسان باید بیاموزد و هر کس این مهارت را نداشته باشد بدون شک مغلوب خواهد شد.

### انواع رنج ها

رنج های انسان دو نوع است

❖ رنج هایی که ما در بوجود آمدن آن، هیچ نقشی نداشته ایم مثل رنج از دست دادن عزیزان مان . این رنج ها، آمادگی و تحمل زیادی را می طلبد، چرا که سنگین و کمر شکن است .

❖ رنج های که ما در بوجود آمدن آنها نقش داریم مثل رنج کار کردن، ورزش کردن و... رنج کشیدن هایی که پشت آن هدف و برنامه ای نباشد، رنج و زحمت بی فایده ای است بنابراین با برنامه داشتن، می تواند تحمل رنج ها را آسانتر کند و ما را قدم به قدم به اهداف مان نزدیکتر کند

### راه های مدیریت رنجش ها

رنج های مان را بشناسیم که در کدام دسته بندی، طبق نقش های گفته شده قرار دارند. اگر از نوع اول، یعنی رنج های که در آن نقشی نداریم هستند، نکات زیر را رعایت کنیم و به عنوان تمرین، روزانه به مرور آنها بپردازیم :

❖ بپذیریم که موجودات ضعیف خلق شده اند

❖ هیچ موجودی ابدی نیست

❖ توانایی انسانها از هر موجودی بیشتر است

❖ به زندگی مان ارتفاع بی بخشیم به واسطه معنویات و اتصال مان را با دنیای معنا بیشتر کنیم

اگر از نوع دوم یعنی رنج هایی که در آن نقش داریم هستند، موارد ذیل را انجام دهیم

❖ هدف گذاری و برنامه ریزی داشته باشیم و برای هر کاری که قرار است انجام دهیم نسبت به زمان و رنج های پیش رو مقدار رنج ها را تخمین زده و آمادگی لازم برای مواجهه با آنها را پیدا کنیم گاهی این رنج ها، لذت بخش نیز می شود. پس هدفمند تجربه کنیم و بگذاریم رنج ما را فرا بگیرد و ما نیز آن را در آغوش بکشیم.

❖ خورشید که منبع انرژی است را برای انگیزه بیشتر و تلاش بیشتر هر روز دقایقی خود مان را در معرض آن قرار دهیم این کار تحمل مان را بالا خواهد برد.

❖ ورزش های هوازی حد اقل روزی 20 دقیقه می تواند به تحمل رنج ها کمک شایانی نماید

### در نتیجه

رنج با گوشت و پوست و استخوان هر موجود زنده ای آمیخته شده است و درک این مسئله که اگر انسان بتواند بصورت هدفمند رنج های بیشتری را بخرد و تحمل کند و خود را در برابر هجوم مشکلات مقاوم کند می تواند به انسان کمک کند تا به لذت های بیشتری برسد .