

# رنج و معنا

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

مهدي فخاران

سرشناسه	: فخران، مهدی، ۱۳۸۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: رنج و معنا / مهدی فخران.
مشخصات نشر	: قم: نشر ائمه (علیهم السلام)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.
شابک	: 978-600-8526-99-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: رنج -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Suffering -- Religious aspects -- Islam
شماره کتابشناسی ملی	: رنج Suffering ۹۸۳۹۴۲۳



رنج و معنا

نویسنده.....مهدی فخران  
ناشر.....انتشارات ائمه(ع)  
تیراژ.....۱۰۰  
نوبت چاپ.....اول ۱۴۰۳  
شابک.....۹۷۸-۶۰۰-۸۵۲۶-۹۹-۵  
قیمت.....۱۵۰.۰۰۰ تومان

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۲

تلفن ۳۷۷۴۷۲۳۴ - ۳۷۷۳۷۹۱۸ (۰۲۵)

همراه: ۰۹۱۲۳۵۳۰۲۶۴

## فهرست مطالب

- بیشگفتار..... ۹
- چیستی رنج:..... ۱۱
- شادی چیست؟..... ۱۲
- اما راه برخورد صحیح با نیاز جنسی..... ۱۴
- رابطه رنج و معنا..... ۱۹
- آزادی انتخاب و معنا..... ۲۰
- خودپسندی:..... ۲۱
- منفعت های احساسی، مالی، روانی و..... ۲۱
- ترس از دست دادن:..... ۲۲
- رنج در روابط:..... ۲۳
- دین، نظم و معنا:..... ۲۶
- رنج در آیات و روایات:..... ۲۸
- پاک شدن گناهان:..... ۲۹
- امتحان و رشد:..... ۳۱
- معنا و ارزش:..... ۳۵
- سطحی نگری به مسئله معنا و توجه به مادیات:..... ۳۷

- ۴۰..... نظم و معنا:
- ۴۱..... معنا و دوراندیشی:
- ۴۲..... عشق و معنا:
- ۴۴..... ایجاد همدلی و درک:
- ۴۵..... عشق و اخلاص:
- ۴۵..... تحمل سختی ها:
- ۴۶..... اضطراب و معنا:
- ۴۹..... دعا و رنج:
- ۵۳..... دعا و ایجاد معنا:
- ۵۵..... پاداش الهی:
- ۵۵..... رویا و آرزوی بسیار:
- ۵۷..... معنا و زنان:
- ۶۰..... رنج و ایمان:
- ۶۳..... رنج کسب و کار و معنا:
- ۶۴..... پیچیدگی اقتصاد:
- ۶۴..... باید بدانیم ما.....
- ۶۶..... رنج و معنا در کودکی:
- ۷۱..... دائمی نبودن:

- ۷۲..... درون و جستجوی معنا:
- ۷۸..... رنج‌های مشترک و معنای مشترک:
- ۸۰..... رنج و معنا خودآگاهی!
- ۸۲..... لزوم داشتن مسئولیت:
- ۸۴..... معنی زندگی:
- ۸۵..... ترکیبی از دو دیدگاه:
- ۸۵..... بی تابی کردن هنگام وقوع رنج:
- ۸۶..... اثرات منفی بی تابی:
- ۸۷..... دو راه نجات.....
- ۸۸..... تفاوت ها و معنا:
- ۹۶..... خوشبینی به خدا، هنگام تسلط حکومت ظالم!

## پیشگفتار

در دنیای پرشتاب و پیچیده امروز، دغدغهی یافتن معنا در میان رنج‌ها و چالش‌ها همواره با ماست. کتاب "رنج و معنا" تلاشی است برای پاسخ به این پرسش عمیق که چگونه می‌توان در مواجهه با سختی‌ها، معنایی عمیق و پایدار پیدا کرد.

در این اثر، به بررسی مفاهیم عمیق‌تری پرداخته‌ام که در آثار قبلی‌ام، "اسلام و رای مردم" و "چگونه آرام بمانیم"، به آنان اشاره کرده‌ام. در "اسلام و رای مردم"، به توازن میان اصول اسلامی و دموکراسی پرداختم و نشان دادم که چگونه می‌توان ارزش‌های دینی را با مفاهیم مدرن سازگار کرد. این کتاب کوشید تا مکانی را ایجاد کند برای گفت‌وگو میان دیانت و دموکراسی، به گونه‌ای که درک بهتری از تعامل این دو فراهم آید و نشان دهد با هم در تناسب و هماهنگی بنیادین هستند.

سپس، در "چگونه آرام بمانیم"، به تکنیک‌ها و راهکارهایی اشاره کردم که به افراد کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌های روزمره، آرامش خود را حفظ کنند. این کتاب به نوعی نقشه‌راهی را ارائه کرد برای پیمودن مسیرهای پر دست‌انداز زندگی بود.

اکنون در "رنج و معنا"، هدف من این است که بنای سومی بر این دو اثر قبلی بگذارم. می‌خواهم نشان دهم که چگونه می‌توان از دل رنج‌ها و سختی‌ها، فرصتی

برای رشد و معنایی عمیق و پایدار یافت. این کتاب همانند یک سفر به درون وجود انسان است، سفری برای کشف زیبایی‌های نهفته در پس هر رنج و چالش که زندگی برایمان به ارمغان می‌آورد.

امیدوارم این اثر بتواند به تمامی کسانی که در جستجوی معنا، آرامش و رشد در زندگی هستند، راهنمایی دلنشین و ارزنده باشد.

با آرزوی موفقیت و آرامش برای همه‌ی خوانندگان عزیز،

مهدی فخاران

www.ketab.ir