

# نقش اعتقاد به معاد

## در بهداشت روان

نعمت... گرزالدین\*

### مقدمه

از مهمترین معضلات بشر معاصر، عدم سازش و افزایش اختلالات رفتاری در جوامع انسانی است. بشر علیرغم پیشرفت سریعی که در علم و صنعت نموده، اما در پناه این پیشرفت‌ها به آرامش خاطر که تضمین کننده سلامت روانی و اجتماعی است دست نیافته است. عصر حاضر به موازات پیشرفت‌هایش، عصر اضطراب نام نهاده شده و اضطراب<sup>(۱)</sup> از دیدگاه روانشناسی، هسته مرکزی بسیاری از بیماریهای روانی تلقی می‌گردد. به طور کلی عوامل مؤثر در سبب‌شناسی<sup>(۲)</sup> بیماریهای روانی بسیار زیاد می‌باشند، اما در این میان چند عامل نقش مهم‌تری را ایفاء می‌نمایند:

۱- مادگیری بی حد و حساب

۲- عدم درک فلسفه شدايد و مصائب

۳- تصور مرگ و نیستی

۴- عقده‌های روانی

۵- اختلاف در «عزت نفس»<sup>(۳)</sup> و ...

اعتقاد به معاد، آثار سوء این عوامل را خنثی و نقش اساسی در پیشگیری از بروز بیماریهای روانی ایفاء می‌نماید. از لحاظ واژه‌شناسی، معاد از ماده عود به معنی برگشتن می‌باشد. زیرا روح بعد از مرگ دوباره زنده می‌شود و به جزای اعمال خویش می‌رسد.

افراد مذهبی و معتقد به معاد، از طول عمر بیشتر، سلامت روانی بالاتر و مقاومت دفاعی بیشتری در مقابل شدايد برخوردارند (جیمز راش)<sup>(۴)</sup>. در بسیاری از موارد علت اساسی هیستری، محرومیت از احتیاجات و غیر قابل تحمل دیدن وقایع زندگی است. فرد مبتلاء به بیماری مذکور، سعی



دارد از حالات نامساعد و غیر قابل تحمل فرار کند. در مشخصات بیماری هیستریک<sup>(۵)</sup>، جاه طلبی، خودخواهی، حساسیت نسبت به انتقاد، احتیاج به تمجید و علاقه‌مندی افراطی به مورد توجه قرار گرفتن، مشاهده می‌گردد. ایمان مذهبی و اعتقاد به معاد، آثار سوء فوق را کاهش می‌دهد و از ابتلاء فرد به هیستری جلوگیری (پیشگیری نوع اول) و در درمان زودرس بیماری (پیشگیری نوع دوم)، مؤثر واقع می‌شود. تنها عقیده به قیامت کافی نیست بلکه باید به یاد آن نیز بود.

یاد مرگ تبعات اثرات شهبانی و نفسانی را از بین می‌برد، ریشه‌های غفلت را یکسره برمی‌کند، دل انسان را به وعده‌های الهی محکم می‌کند، روحیه انسان را از قساوت به لطافت سوق می‌دهد، نشانه‌های هوس را می‌شکند و بالاخره آتش حرص را خاموش و دنیا را نزد انسان کوچک می‌نماید.

\* - نعمت... گرزالدین، کارشناس ارشد روانشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان.

1 - Anxiety

2 - Etiology

3 - Selfesteem

4 - Roschiames

5 - Hysterical disotder

امام صادق علیه السلام (۱) می‌داند وقت تنگ است و مرگ ناگهان فرا می‌رسد و میدان کار برای او همیشه مهیا نیست هر چه بیشتر کارهای خیر انجام می‌دهد. همه این مفاهیم در روان‌شناسی معاصر و سبب شناسی بیماریهای روانی، کلید اساسی پیشگیری از بیماریها تلقی می‌گردند.

### ایمان به مبدأ و معاد

ایمان به مبدأ و معاد، دو رکن اساسی اعتقادی در تمام ادیان الهی، بالاخص اسلام می‌باشد. اولین پیام پیامبران الهی به مردم، اعتقاد به معاد و ایمان به غیب است و مهمترین واقعیت نامحسوسی که مصداق ایمان به غیب می‌باشد، ایمان به خدا و معاد می‌باشد. اساسی‌ترین دلیل بر درستی معاد، وحی الهی است که بر تمامی انبیاء الهی نازل شده است.

اعتقاد به معاد و عقیده به پاداش و کیفر الهی، قوی‌ترین پشتیبان سجایای انسانی است. انسانی که زندگی را صرفاً در حیات دنیوی جستجو می‌کند، تمام تلاش خود را در جهت رسیدن به لذتهای مادی می‌بیند و هر گونه ناکامی (۲) در جهت کسب لذات دنیوی را جدی تلقی کرده و آثار روان شناختی نامناسبی را که از نشانگان (۳) «افسردگی» (۴) می‌باشد، از خود نشان می‌دهد. اما انسانی که به زندگی پس از مرگ و معاد اعتقاد دارد و مرگ را پایان زندگی دنیوی و آغاز زندگی جاوید می‌داند، اسیر لذات دنیوی و گرفتار تألمات روحی نامناسب نمی‌گردد، بلکه به موازات اداره امور زندگی، به فکر تأمین مقدمات زندگی اخروی و حیات جاوید می‌باشد، چرا که سعادت اخروی را در گرو مراقبت‌های دنیوی می‌داند. امروزه علیرغم پیشرفت‌های حیرت‌آوری که انسان به مدد تکنولوژی کسب کرده، به آرامش روانی که از عناصر پایه سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت «WHO» (۵) و اساس یک زندگی سعادت‌مندانه است، دست نیافته است، بلکه به موازات پیشرفت‌های علمی، بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی او افزوده شده است. از مهمترین علل این مصائب، دوری از خدا و انکار عالم غیب و تکذیب عالم آخرت و معاد می‌باشد. انکار آخرت و معاد، احساس پوچی را در انسان پرورش داده و موجب ناامیدی، یأس، نگرانی، ... و احساس بی‌ارزشی در انسان می‌گردد. علائم فوق در سبب شناسی (۶) بسیاری از اختلالات روانی، نقش کلیدی را ایفاء می‌نمایند؛ افزایش میزان خودکشی (۷) و بیماریهای روانی در جوامع بی‌ایمان و منکر مبدأ و معاد از مصادیق گفتار فوق می‌باشد.

### بهداشت روانی Mental Health

سلامتی یکی از واژه‌هایی است که تعریف آن سهل و ممتنع می‌باشد. بیشتر مردم احساس می‌کنند که تعریف آن را می‌دانند، اما در بین متخصصان تعریف واحدی از سلامتی ارائه نشده است.

از نظر سازمان بهداشت جهانی «WHO»، سلامتی عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و تنها بیمار و معلول نبودن نشانه سلامتی نیست. تعریف عملیاتی سلامتی از نظر سازمان جهانی بهداشت، عبارت از حالت یا کیفیتی از بدن انسان است که بیان‌کننده عملکرد مناسب و مطلوب بدن در وضعیت ژنتیک و زیست محیطی معین می‌باشد.

با توجه به تعریف فوق، سلامتی دارای ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی است. در بُعد جسمانی، سلامتی ساده‌تر از ابعاد دیگر بیان می‌گردد. سلامت جسمانی دال بر عملکرد کامل بدن است که سلامتی زیست‌شناختی را به عنوان حالت بهینه عملکرد هر یاخته یا اندام و یا هماهنگی کامل با بقیه اعضاء بدن در نظر می‌آورد، هر چند که این تعریف هم نسبی و دارای نواقصی است.

بُعد اجتماعی سلامتی شامل سطوح مهارتهای اجتماعی، عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر می‌باشد.

بُعد روانی سلامتی، کمتر مورد توجه سازمانهای جهانی قرار گرفته است، در حالی که بیشترین مسئله در تعریف سلامتی به این بُعد بر می‌گردد.

ایدمولوژیست‌ها برای تعریف بهنجاری، از منحنی نرمال سود می‌جویند و با مقایسه افراد با میانگین جامعه، درباره سلامتی و بیماری افراد قضاوت می‌نمایند. فروید (۸) بنیانگذار مکتب روانکاوی (۹)، سلامت روانی را تعادل منطقی و صحیح بین خواسته‌های نهاد (۱۰) و «من برتر» (۱۱) می‌داند و

۱- بحارالانوار جلد ۶ ص ۱۳۳.

- |                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| 2 - Frustration | 3 - Syntoms                   |
| 4 - Depresion   | 5 - World Health Organization |
| 6 - Etiology    | 7 - Sudeide                   |
| 8 - Frued       | 9 - Psychoanalysis            |
| 10 - id         | 11 - Superego                 |

«من»<sup>(۱)</sup> را به عنوان تعیین کننده اساسی در سلامت روانی تکامل شخصیت، مورد توجه قرار می دهد.

و «واتسون»<sup>(۲)</sup> مؤسس «رفتارگرایی»<sup>(۳)</sup>، سازگاری با محیط به منظور رفع نیازهای اساسی و ضروری را نشانه سلامت روانی می داند.

کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تمایلات شخصی به طور منطقی و عادلانه و مناسب را، نشانه سلامت روانی می دانند.

تعاریف فوق از سلامتی و بهداشت روانی، نشان دهنده وسعت مسئله و پیچیدگی عنصر سلامتی است، لذا هر کدام از تعاریف فوق و جهی از وجوه سلامتی را بیان می نمایند.

معیار سلامت روانی در مکتب اسلام، تحت عنوان رشد به معنای قائم به خود بودن، هدایت، نجات، صلاح و کمال آمده است. دستیابی به حداکثر رشد که مترادف با تکامل می باشد، در حقیقت فلسفه زندگی از دیدگاه دین مبین اسلام می باشد. انسانی که در مسیر رشد و تکامل حرکت می نماید، از معیار مطلوب سلامت روانی برخوردار است و به میزانی که از این مسیر فاصله می گیرد، از سلامت روانی دور می شود. حضرت علی علیه السلام با بیانی شیوا در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، سلامتی و بیماری را به تصویر می کشد و می فرماید:

«رسول خدا بر جمعی گذشت و فرمود برای چه گردهم فراهم شده اید، عرض کردند یا رسول الله! این دیوانه ای است که غش می کند و ما برگرد او جمع شده ایم. فرمود این دیوانه نیست بلکه بیمار است. سپس فرمود شما را از دیوانه حقیقی آگاه نکنم؟ عرض کردند چرا یا رسول الله! فرمود دیوانه آن است که از روی تکبر راه می رود و با گوشه چشمش نگاه می کند و شانه های خود را از سربزرگی می جنباند و با آنکه گناه خدا را انجام می دهد آرزوی بهشت دارد. از شرش آسوده نیستند و به خیرش امید نیست، آن یکی دیوانه و این یکی بیمار است»<sup>(۴)</sup>.

#### معاد (Yowmol see) The resurrection Day

معاد از ماده عَوَدَ، به معنی زمان و مکان برگشتن است، زیرا روح بعد از مرگ دوباره به بدن برگردانیده می شود. معاد از اصول دین مقدس اسلام و معتقد بودن به آن واجب است. موضوع معاد که آغازش مرگ و قبر و سپس برزخ و بعد از آن قیامت و انتهایش بهشت یا جهنم است، با حواس ظاهر قابل درک نیست، هر چند اصل قیامت به دلایل عقلانی قابل اثبات

است و تمام انبیاء الهی از آن سخن به میان آورده اند. هر فرد در هر درجه ای که قرار دارد، ادراکش از حدود آن مرتبه و عالم تجاوز نمی نماید. کودکی که در عالم رحم می باشد، وجود و وسعت جهان خارج را ادراک نمی نماید و انسانی که در عالم ماده و طبیعت اسیر می باشد، باطن جهان غیب را درک نمی کند. خصوصیات عالم پس از مرگ، برای فردی که در عالم ملک و اسیر ماده و طبیعت است غیب است و برای شناخت آن، جز تصدیق آنچه که خداوند خبر داده است، راهی وجود ندارد.

#### آثار سازنده اعتقاد به معاد

یکی از مهمترین مسائل بشر معاصر، عدم سازش و افزایش اختلالات رفتاری است. انسان علیرغم پیشرفت های شگرفی که در علم و صنعت نموده است به آرامش خاطر که تضمین کننده سلامت روانی و اجتماعی وی باشد دست نیافته است، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و رشد تکنولوژی، بر مشکلات روانی او افزوده شده است.

پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده، ولی امکان زندگی در صلح و آرامش و اطمینان را از انسان سلب نموده است و در حقیقت کیفیت زندگی در عصر معاصر، فدای کمیت زندگی شده است. اعتدال و تناسب از زندگی آدمیان رخت بر بسته و نوعی انسان کاریکاتوری فاقد تناسب بوجود آورده و بیماری های روانی و روان تنی<sup>(۵)</sup> را موجب گردیده است. عصر حاضر را بسیاری از روان شناسان عصر اضطراب نام نهاده اند و اضطراب به زعم روان شناسان، هسته مرکزی بسیاری از بیماری های روانی، روان تنی و حتی جسمی تلقی می گردد. عصر اضطراب، ترس از مرگ را در چشم آدمیان زیاد و موجی از وحشت در برابر قهر و مرگ برانگیخته است. هفت عامل اساسی در زندگی معاصر، بر تجربه آدمیان از مرگ مؤثر بوده است:

- ۱- زندگی شهرنشینی،
- ۲- افول مذهب و سست شدن مبانی مذهبی،
- ۳- تحول تکنولوژی پزشکی،
- ۴- تغییر نظام خانواده از حالت خانواده گسترده به

1 - ego

2 - Watson

3 - Behaviorism

۴- خصال شیخ صدوق.

5 - Psychosomatic

خانواده هسته‌ای،

۵- تغییر در چگونگی شیوع بیماریها،

۶- عصر اتم و پیشرفت در تولید سلاح‌های کشتار جمعی،

۷- تحول اعمال و آداب مربوط به مرگ.

در زندگی روستایی، تماس با مرگ بیشتر و ملموس‌تر بود، اعضاء خانواده خود تابوت می‌ساختند و مرده خویش را دفن می‌کردند، اما امروزه سنن فوق همراه با بسیاری از سنتهای دیگر در این ارتباط به دست فراموشی سپرده شده‌اند (ریدل<sup>(۱)</sup> و فالد<sup>(۲)</sup> ۱۹۸۰).

امروزه ما تماسی با مرگ نداریم و مرگ کمتر از گذشته بخشی از زندگی روزانه ما را تشکیل می‌دهد. در کشورهای غربی میزان مرگ و میر جوانان از ۱۵٪ در ابتدای این قرن، به ۵٪ کاهش یافته است و جوانان احساس می‌کنند که مرگ مخصوص پیران می‌باشد و پیران نیز به علت پیشرفت در بهداشت و طب نسبت به بسیاری از بیماریها مصونیت یافته‌اند. از نظر زندگی مذهبی، عبادات و اعتقادات مذهبی در دهه‌های اخیر، به طور چشمگیری کاهش یافته است. کاهش اعتقادات، روابط مقدس و انسانی ما را با مرگ تضعیف نموده است. ضعف اعتقادات مذهبی نه تنها بر شیوه برداشت افراد مشرف به موت «محتضر» از نزدیکان تأثیر نهاده است، بلکه شکل و مدت عزاداری از طریق بازماندگان را نیز تحت تأثیر خود قرار داده است.

به نظر می‌رسد که در گذشته انسانها از مبانی اعتقادی قوی‌تر برخوردار بودند و به جهان دیگری پس از مرگ باور داشتند و این باور، درد و رنج را از آنان می‌زدود. همچنین معتقد بودند که اگر رنجی را در زندگی متحمل شدند، در عوض، پس از مرگ به میزانی که در تحمل سختیها از خود شهامت و شکیبایی به خرج داده‌اند؛ پاداش آن را در بهشت خواهند گرفت. اگر نتوانیم انتظار زندگی پس از مرگ را داشته باشیم و اگر به خاطر تحمل رنج و تعب، پاداشی در بهشت نصیب ما نشود، پس درد و رنج به خودی خود بدون هدف خواهد بود.

اعتقاد به اینکه پاداش رنج و تعب انسان در روی زمین، پس از مرگ داده می‌شود، در ما امید و معنا می‌آفریند و انکار آن، موجب افزایش نگرانی، اضطراب، پرخاشگری و ویران‌سازی در ما می‌گردد. اعتقاد به معاد، شاداید و مصائب را برای انسان آسان می‌نماید، زیرا گذشته از اینکه اتفاقات دنیوی نتیجه قضا و قدر الهی است، صبر و شکیبایی در مقابل

مصائب، دارای اجر عظیمی است و همین مسأله تحمل مصائب را برای انسان آسان می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند ژاپنی‌هایی که در سال ۱۹۴۵ پس از بمباران هیروشیما و ناکازاکی زنده مانده بودند و از مرگ جان سالم بدر برده بودند، به قدری تحت تأثیر این حادثه قرار گرفتند که هنوز از آن متأثرند و حضورش را احساس می‌نمایند. ژاپنی‌ها این بازماندگان را «هیکوبوشا» می‌نامند و می‌گویند «آنان مرگ را با خود حمل می‌کنند» (لیفتن<sup>(۳)</sup> ۱۹۶۸). این مسأله در تمام بازماندگان حوادث، بالاخص حوادث غیر مترقبه و شدید مثل سیل، زلزله، آتشفشان، صادق است و حوادث فوق باعث بروز علائم روان شناختی نامناسبی مثل افسردگی، اضطراب، خشم، نومیدی و درماندگی و ... در افراد می‌گردند که از نظر روان پزشکی به اختلال استرس بعد از ضربه «PTSD»، موسوم است. از نظر روان شناسان، اتفاقات و حوادث زندگی، علت عمده اختلالات روانی می‌باشد (هلمز ۱۹۴۰).

ریچارد ریوی و هلمز در سال ۱۹۵۰-۱۹۴۰ به منظور نشان دادن تأثیر استرس ناشی از «تغییرات مهم زندگی»، مقیاسی را برای اندازه‌گیری این وقایع ساخته‌اند که به مقیاس هلمز - راه معروف است. نتیجه این پژوهش، درجه اهمیت رویدادهای زندگی در پنج هزار نفر را به شرح زیر نشان می‌دهد:

۱	رویداد	درجه اهمیت
۲	مرگ همسر	۱۰۰
۳	طلاق	۷۳
۴	زندانی شدن	۶۳
۵	مرگ یکی از اعضاء خانواده	۶۳
۶	خرید خانه	۳۰

تحقیقات سیلیه<sup>(۴)</sup> «۱۹۵۶» و گودوین<sup>(۵)</sup> «۱۹۸۳» نیز بیانگر این مطلب است که براساس نمراتی که افراد در مقیاس اندازه‌گیری استرس بدست می‌آورند، می‌توان احتمال آسیب‌پذیری آنان به بیماریها و حوادث جسمانی و روانی را پیش‌بینی نمود. اعتقاد به معاد و ایمان به خداوند آثار سوء همه این شاداید و مصائب را کاهش و نقشی کلیدی در تأمین

بهداشت روانی ایفاء می‌نماید. انسانی که به عالم غیب عقیده دارد و مرگ را پایان حیات دنیوی و آغاز حیات جاوید می‌داند، هرگز گرفتار مصائب و رنج‌های دنیوی نمی‌گردد و تمام حوادث و اتفاقات را آزمایشی جهت تکامل معنوی و تأمین زندگی جاوید اخروی می‌داند. خداوند متعال به بهترین وجه، فلسفه مصائب و سختی‌ها را شرح داده و می‌فرماید: «و البته شما را به سختی‌ها چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازماییم و بشارت و مژده آسایش از آن سختیها، برای صابران است» (بقره/ ۱۵۴).

در مکتب انبیاء الهی، جلب رضایت خدا، اعتقاد به معاد و عقیده به حیات پس از مرگ، قوی‌ترین پشتیبان سجایای انسانی است. پیروان واقعی پیامبران معتقدند که فداکاری با مال و جان و دیگر سجایای پسندیده، سبب رضایت پروردگار می‌شود و چندین برابر عملی که انجام می‌دهند، پاداش دریافت می‌نمایند و این مفهوم، آرامش روانی را در آنان موجب می‌گردد. لذا، افراد مذهبی و معتقد به معاد نسبت به افراد غیر مذهبی، از طول عمر بیشتر، سلامت روانی بالاتر و مقاومت دفاعی بیشتری در مقابل مشکلات برخوردار می‌باشند. یکی از نکات جالب توجه تحقیقات جیمز راش<sup>(۱)</sup> این بود که زنان بیوه آمریکایی بین ۳ تا ۱۳ برابر بیش از زنان متأهل و دارای هدف، بر اثر بیماریها و اختلالات گوناگون جسمانی جان خود را از دست می‌دهند.

اشک ریختن و افسردگی، شایع‌ترین نشانه‌ها در نزد زنان بیوه می‌باشد. طبق فرضیه هلمز و راهه، اشخاص سوگوار به طور همزمان نشانه‌های جسمی و عاطفی از خود بروز می‌دهند. در واقع، مرگ زود رس در افراد عزادار امر نادری نیست، گرچه افسردگی واکنشی در اشکال خواب و خوراک، از مهم‌ترین نشانگان عزا تشخیص داده شده‌اند (پارکز<sup>(۲)</sup>، براون<sup>(۳)</sup> ۱۹۷۲).

اعتقادات مذهبی و عقیده به روز رستاخیز اثرات ناخوشایند این عوامل را خنثی می‌نماید، زیرا در مکتب اعتقاد به خدا و قیامت، جهان و همه وسایل زندگی در حد وسیله و نه هدف، ارزش دارند و انسان معتقد به معاد، زندگی دنیا را مرزعه آخرت می‌بیند «الدنيا مزرعة الآخرة».

اصولاً انسان معتقد به خدا، به سبب جاذبه درونی، در فکر زندگی جاودان بوده و آگاهست که زندگی دنیوی ناپایدار و زودگذر می‌باشد، بنابراین سرگ را با آمادگی روانی بهتری می‌پذیرد.

آزمایشات انجام شده به وسیله آزمون بندرگشتالت<sup>(۴)</sup> و آزمون نقاشی آدم<sup>(۵)</sup> به وسیله لیبرمن<sup>(۶)</sup> (۱۹۶۸) نشان داد که اختلاف معناداری از نظر حالات روانی میان نمرات گروهی که کمی پس از آزمایش مرده‌اند و گروهی که زنده مانده‌اند، وجود دارد. افرادی که کمی پس از اجرای آزمون مرده‌اند، پیش از فرار رسیدن مرگ، چشمه حرارت زندگی که به انرژی «من» و تمامیت آن مربوط است، در آنان خشک شده بود.

به عبارت دیگر؛ حالات روانی نامساعد در افراد، بروز مرگ را تسهیل می‌نماید و ایمان و اعتقاد به معاد، در پیشگیری از حالات نامساعد روانی نقشی محوری دارد. روتر<sup>(۷)</sup> (۱۹۶۰) و سلیگمان<sup>(۸)</sup> (۱۹۷۵) دریافته‌اند که افسردگی در عصر حاضر رو به افزایش می‌باشد زیرا انسان احساس حاکمیت و کنترل خود را بر جهان از دست داده است. رودن<sup>(۹)</sup> و لانژه<sup>(۱۰)</sup> (۱۹۷۷) نشان داده‌اند که خوشبختی با احساس حاکمیت انسان بر سرنوشت خود رابطه دارد. کسانی که احساس می‌کنند کنترل خود را بر زندگی از دست می‌دهند مستعد خودکشی هستند. از نظر بوک<sup>(۱۱)</sup> و وبر<sup>(۱۲)</sup> (۱۹۷۲)، جهت کاهش خودکشی باید به تسکین انزوای اجتماعی و تعیین جانشینی برای فرد از دست رفته اقدام نمود.

مطالعات رابینسون<sup>(۱۳)</sup>، وست<sup>(۱۴)</sup> و مورفی<sup>(۱۵)</sup> (۱۹۷۷) با توجه به میزان افزایش خودکشی در افراد سفید پوست همراه با افزایش سن، با تأکید بر مطالعات روانکاوی، تجارب بالینی و استفاده از نظریات دورکیم<sup>(۱۶)</sup>، نشان می‌دهند که علل اساسی خودکشی، کمبود احساس پیوستگی اجتماعی و نارضایتی از زندگی روزمره می‌باشد. آنان معتقدند که انتخاب یک نظام ارزشی، نقشی پیشگیرانه در بروز خودکشی دارد، زیرا نظامهای غیر مذهبی، خودکشی را در موقعیت‌های خاص

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1 - Rosch games     | 2 - Parkes              |
| 3 - Brown           | 4 - Bender gestalt test |
| 5 - Draw A Man test | 6 - Liberinan           |
| 7 - Rotter          | 8 - Seligman            |
| 9 - Rodin           | 10 - Langer             |
| 11 - Bock           | 12 - Webber             |
| 13 - Robinson       | 14 - Wwst               |
| 15 - Murphy         | 16 - Durkeim            |

وصیت‌نامه سیاسی - الهی خود می‌فرمایند: «با دلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد و ضمیری امیدوار به فضل خدا، از خدمت خواهران و برادران مرخص و به سوی جایگاه ابدی سفر می‌کنم».



### منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- آیت ... مکارم شیرازی، ناصر، معاد و جهان پس از مرگ، نشر هدف.
- ۳- آیت ... دستغیب، معاد، کتابخانه مسجد جامع عتیق شیراز.
- ۴- بریان، ال میشارا، روبرت جی، رای‌دال، روان شناسی پیری، ترجمه دکتر حمزه گنجی، الما داودیان، فرنگیس جیبی، انتشارات اطلاعات، ۱۳۶۷.
- ۵- علامه مجلسی، بحارالانوار، جلد ۶.
- ۶- سبحانی، جعفر، خدا و معاد، دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیه قم، ۱۳۶۸.
- ۷- شاملو، سعید، بهداشت روانی، انتشارات رشد، ۱۳۷۲.
- ۸- حسینی، سیدابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۷۲.
- ۹- جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه مهدی قانعی، انتشارات دارالفکر.
- ۱۰- قرآنی، محسن، معاد، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۸.
- ۱۱- کویلر اس، امید زندگی، ترجمه احمد نجاران، شرکت نشر و بخش ویس، ۱۳۶۸.
- ۱۲- صدوق، خصال، ترجمه کمره‌ای، چاپ ششم، کتابفروشی اسلامی، ۱۳۵۴.
- ۱۳- میدانی‌فر، بهروز، بهداشت روانی، نشر قومس، ۱۳۷۲.
- ۱۴- موسوی خراسانی، سید حسن، از خاک به افلاک، انتشارات میثم اصفهان، ج ۱، (۱۳۶۹)، ج ۲ (۱۳۷۰).

مجاز می‌شمارند. امید و رجاء به جهان آخرت برای جلوگیری از لجاجت، طغیان و پرخاشگری انسان نسبت به خود نقشی اساسی دارد. به عبارت دیگر، اعتقاد به معاد و ایمان به جهان آخرت، صحنه زندگی انسان را گسترش می‌دهد، اندیشه نابود شدن را از صفحه خاطرش می‌زداید، نیروی امید را در ضمیرش تشدید می‌کند، عزت نفس<sup>(۱)</sup> فرد را بالا می‌برد، به انسان خودآگاهی می‌بخشد، انسان را به سوی تعالی معنوی و تکامل روحانی سوق می‌دهد و بدین جهت، نقشی اساسی در پیشگیری از افسردگی و اقدام به خودکشی ایفاء می‌نماید. پوچی حیات (نیهلیم)، یکی از اصلی‌ترین مسائلی است که بشر در عصر حاضر از آن رنج می‌برد. امروزه بسیاری از مسائل بیکاری، بیماری، تحصیل، بازنشستگی و ... در کشورهای پیشرفته تقریباً حل شده است، اما بی اعتقادی به خدا و آخرت، حس بی‌هدفی و بی‌هدفی را در آنان دامن می‌زند و این خود موجب افسردگی و میل به خودکشی می‌شود.

انسان وقتی دلیلی برای هستی خود نمی‌بیند، در این جهان احساس بیگانگی می‌کند. اعتقاد به رستاخیز مهم‌ترین عامل در معنی دادن به حیات آدمی است و لذا، یاد مرگ و اعتقاد به معاد، در فرهنگ دینی بسیار مورد ستایش قرار گرفته است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «همانا این دلها مانند آهن زنگ می‌زنند. پرسیدند: جلاء و صیقل شدن آن با چیست؟ فرمود: یاد مرگ و تلاوت قرآن<sup>(۲)</sup>».

امام صادق علیه السلام در ارزش یاد مرگ و معاد چنین می‌فرماید: «یاد مرگ، ریشه‌های غفلت را یکسره بر می‌کند، دل انسان را با وعده‌های الهی محکم می‌نماید، روحیه انسان را از قساوت به لطافت سوق می‌دهد، نشانه‌های هوس را می‌شکند و آتش حرص را خاموش و دنیا را در چشم انسان کوچک می‌نماید<sup>(۳)</sup>».

در روایت می‌خوانیم که «زیرک‌ترین افراد کسانی‌اند که بیشتر یاد مرگ هستند<sup>(۴)</sup>». علی علیه السلام می‌فرماید: «هرکس زیاد یاد مرگ کند، از حیل‌های دنیا رهایی پیدا می‌کند<sup>(۵)</sup>».

روایات فوق همراه با روایات دیگر از ائمه معصومین نقش یاد مرگ و روز رستاخیز را در تأمین بهداشت روانی و اجتماعی نشان می‌دهند و در ایجاد آرامش روانی و اطمینان قلبی نقش کلیدی دارند. مصداق بارز این روایات را در شخصیت والا و ملکوتی امام راحل (ره) می‌بینیم که در پایان

۲- قرآنی، محسن، معاد، ص ۷۲. ۳- قرآنی، محسن، معاد، ص ۹۳-۹۴.  
۴- بحارالانوار، ج ۶ ص ۱۳۵. ۵- فهرست غرر، واژه موت.