

اسلام و تسکین غم تنهایی و مرگ

تاریخ دریافت: ۸۹/۱/۱۸ تأیید: ۸۹/۳/۱۸

ابوالفضل ساجدی*

چکیده

اسلام در باب تسکین رنج و غم چه کارکردی دارد؟ مقاله پیش رو برخی از عوامل غم‌زا را بررسی می‌کند و کارکرد دین در درمان آن را آشکار می‌سازد. روش پژوهش در این تحقیق، توصیفی-تحلیلی با رجوع به قرآن و روایات و روش جمع‌آوری اطلاعات، کتابخانه‌ای است. اسلام انواع چهارگانه احساس تنهایی و بستر افسردگی را با تغییر نوع نگاه به جهان و تقویت باور به حضور خدا به شیوه‌های مختلف، درمان می‌کند. تعمیق خداشناسی و عمل به آموزه‌های اجتماعی برای برون‌رفت از این مشکل نقشی مؤثر دارد. ریشه‌های ترس از مرگ عبارتند از: میل به بقای جاودانی و لذت مستمر، دلبستگی به دنیا، ضعف توشه‌ اخروی و بار سنگین گناه. ایمان و عمل صالح به شیوه‌های گوناگونی هر یک از این ریشه‌ها را سست و متزلزل می‌سازد.

واژگان کلیدی: دین، کارکرد دین، بهداشت روان، آرامش، تنهایی، افسردگی، مرگ، ایمان دینی.

*. دانشیار گروه کلام موسسه آموزشی - پژوهشی امام خمینی (ره).

امروزه کارکرد دین در عرصه آزادی از زندان غم و اندوه مورد توجه ویژه محققان قرار گرفته است. آیا آنچه در آیات و روایات مورد توجه قرار گرفته است، در حیات دنیوی آدمی نیز اثرگذار است، یا فقط درد یا لذت اخروی دارد؟ پاسخ آن است که دین آثار هردو نشئه را داراست، اما از آنجاکه نگاه کارکردگرایانه در مفهوم متعارف آن، ناظر به آثار دنیوی است، این نوشتار به کارکرد دنیوی نظر دارد و در صدد پاسخ به این پرسش است که آموزه‌های اسلام درباره کاهش رنج و غم دنیوی ناشی از احساس تنهایی و افسردگی و ترس از مرگ چه نقشی می‌تواند ایفا کند؟ مقاله در دو بخش تنظیم شده است؛ در بخش اول احساس تنهایی که استمرار آن به افسردگی می‌انجامد، محور بحث است. تنهایی به چهار نوع تقسیم شده و سپس راه‌های درمان آمده است. در بخش دوم ترس از مرگ موضوع نوشتار است. در این قسمت سه ریشه غم مرگ بیان شده و به دنبال هر یک، کارکرد اسلام در زدودن آنها آمده است.

۱. احساس تنهایی و افسردگی

بیماری افسردگی که نوعی نابهنجاری خلقی یا عاطفی است، طیف گسترده‌ای از افراد را در خود جای می‌دهد؛ به طوری که این بیماری ۳۵ تا ۴۰ درصد بیماری‌های روانی را در برمی‌گیرد که زمینه مراجعه به پزشک را فراهم می‌آورد. عوامل متعددی مانند ضعف و گم‌گشتگی معنوی، احساس یأس و بن‌بست، ضعف اعتماد به نفس، پوچ‌گرایی، افراط و تفریط و عدم تعادل و احساس تنهایی، بسترساز این بیماری است. در این نوشتار احساس تنهایی را به بحث می‌گذاریم.

احساس تنهایی یکی از مشکلات نسبتاً شایع و عامل رنج روانی است. همه کمابیش آن را تجربه کرده و از آن بیمناک‌اند. استمرار این احساس دردناک به افسردگی منتهی می‌شود. تنهایی انواع گوناگونی دارد:

الف) تنهایی فیزیکی: یعنی انسان در محیطی قرار گیرد که کسی با او نباشد؛ مانند هنگامی که در منزل تنها به سر بریم. این تنهایی همیشه رنج‌آور نیست، بلکه برخی

از انسان‌ها در پاره‌ای اوقات طالب آن‌اند و از آن لذت نیز می‌برند؛

ب) تنهایی در روابط اجتماعی: گاه انسان در معاشرت با دیگران و روابط اجتماعی احساس تنهایی می‌کند. ممکن است خصایص روحی، جنسی، فکری، فرهنگی، ویژگی‌های رفتاری و خلق و خوی فرد سبب فاصله گرفتن دیگران از وی یا طرد او شده باشد. برای مثال پیرمردها و پیرزن‌ها در میان جوانان چنین احساسی دارند؛

ج) تنهایی ادراکی: گاه شخص در شرایطی است که احساس می‌کند دیگران او را در نمی‌یابند، او را درک نمی‌کنند؛ گرچه در جمع حاضر است، اطرافیان موقعیت او را در نمی‌یابند. این امر می‌تواند به دلیل برخورداری از استعداد، رتبه علمی، اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی برتر باشد. چنین شخصی احساس می‌کند که با امور درونی خود تنهاست. یکی از راه‌های رهایی از این رنج، یافتن انسانی هم‌رتبه خویش است. تنهایی ادراکی در نوابغ، اولیای الهی و امامان معصوم علیهم‌السلام بیشتر یافت می‌شود. گاه تنهایی ادراکی ناشی از عدم توجه نزدیکان به احساسات و غم‌های درونی فرد است؛ مانند فرزندی که از عدم درک والدین نسبت به او، در عذاب است و احساس تنهایی می‌کند، یا همسری که از بی‌توجهی و ضعف درک همسر خود غرق در ماتم است؛

د) تنهایی در روابط صادقانه: گاه شخص به دلیل نگاه واقع‌بینانه به اطراف خود، احساس می‌کند که دیگران در رفتار خود خالصانه عمل نمی‌کنند و اظهار دوستی و احترام آنان به او، به مقتضای آداب و رسوم اجتماعی یا رفع نیازهای طرف مقابل است. بیشتر عرض ارادت‌ها به دلیل منافع جنبی است که نصیب طرف مقابل می‌شود. اگر از منافع کاسته شود، گرمی روابط به سردی می‌گراید. کم‌نیستند افراد چاپلوس و فریب‌کاری که برای حفظ منافع ناحق خود به اظهار علاقه‌های کاذب می‌پردازند. همه کار را برای خود انجام می‌دهند و اعمال آنها در «حب ذات» جلب منفعت خود و دفع ضرر از خود، ریشه دارد. بسیاری از روابط عاطفی اینگونه است.

تنهایی در روابط صادقانه سبب می‌شود انسان هنگام مواجهه با مشکلات و مصایب، بی‌یار و مددکار بماند و خود را در مقابل این شرور، تنها بیابد و احساس ناامنی کند.

فرد در خود توان حل مصایب نمی‌بیند، مددکار صادقی نیز در کنار خود مشاهده نمی‌کند. این احساس تنهایی اگر با تندباد و رعد و برق هجوم سختی‌ها بر زندگی همراه شود، به تدریج به افسردگی کشیده می‌شود و ادامه آن به سیری از زندگی و خودکشی منتهی می‌شود.

درمان

یکی از کارکردهای ایمان دینی، ایفای نقشی شگرف در زدودن انواع تنهایی و تقویت باور به حضور خداست. کسی که به وجود خداوند عالم و قادر، ناصح و ناظر و رحمان و رحیم ایمان دارد، احساس تنهایی نمی‌کند. او چگونه خود را تنها بباید، در حالی که خدایی دارد که به ظاهر و باطن و خودآگاه و ناخودآگاه او احاطه دارد و از خود او به خویشتن نزدیک‌تر است؟! او به قرائت قرآن خو کرده و بارها تکرار می‌کند که «نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» ما از رگ گردن به او نزدیک‌تریم» (ق: ۱۶) و «هو معکم اینما کتتم: خدا در همه جا با شماست» (حدید: ۴). مؤمن در دعاها به خود تلقین می‌کند که خدا همنشین بنده‌ای است که با او همنشینی کند: «انی جلیس من جالسینی و مونس من انس بذکری» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۷، ص ۲۶). چنین بنده‌ای احساس تنهایی ادراکی ندارد و از فقدان روابط صادقانه نیز رنجور نمی‌شود؛ زیرا همراهی دارد که او را به درستی درک می‌کند و دیگران را بر این مهم، توانی نیست؛ زیرا خداست که میان انسان و تمام حقیقت او حائل می‌شود: «وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ. وَبَدَانِيْدَ هَمَانَا خَدَاوْنِدَ مِيَانِ اِنْسَانِ وَ قَلْبِ اَوْ حَايِلِ مِي شُوْد» (انفال: ۲۴)؛ «فَاِنَّهُ يَعْْلَمُ السِّرَّ وَ اَخْفَى: هَم اوست که از زوایای پیدا و پنهان و حتی پنهان‌تر از سر او نیز آگاه است (همانا او اسرار- و حتی پنهان‌تر از آن- را نیز می‌داند)» (طه: ۷)؛ خدایی که نه فقط اسرار او بلکه اسرار آسمان و زمین نزد او مکشوف است: «يَعْلَمُ السِّرَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ: اَوْ پنهان آسمان و زمین را می‌داند» (فرقان: ۶)؛ مؤمن، خدای خویش را عالم (بقره: ۲۹)، قادر مطلق و دارای توانایی کافی برای رفع ضعف و کاستی‌ها (فاطر: ۱)، مهربان و دارای رحمت واسعه (نور: ۲۰ / عنکبوت: ۶۲) می‌داند. انسانی که چنین احساس درونی درباره

خالق هستی دارد، با او هم صحبت و همنشین می‌شود، به او تقرب می‌جوید، از بند تنهایی رها و مصائب بر وی آسان می‌شود.

درباره تنهایی در روابط اجتماعی می‌توان گفت پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد که در زمره مهم‌ترین عوامل پیشگیری از افسردگی، روابط گرم اجتماعی با دیگران، در جمع اطرافیان بودن، دیدوبازدید و صلۀ رحم است. به همین جهت در جوامعی که پیوند اجتماعی ضعیف و کم‌رنگ است، افسردگی شیوع بیشتری دارد و بهداشت روانی آسیب فزون‌تری می‌بیند. مردم این جوامع از کاستی روابط گرم شاهد دردهای جانکاهی هستند. گزارش زیر این مطلب را تایید می‌کند:

در اواخر دهه ۱۹۸۰ سالیانه در سوئد به طور متوسط حدود پنج میلیارد کرون، صرف خرید داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش می‌شود و مصرف آن در فصل زمستان، به‌ویژه در حوالی تعطیلات عید سال نو مسیحی که احتیاج به ارتباطات بیشتر احساس می‌شود، ولی شرایط اجتماعی انزوا را حاکم ساخته است، افزایش بیشتری دارد (دبیر سیاقی، ۱۳۷۵، صص ۵۳ و ۸۳).

۱۴۵

تنبیه

اسلام و تسکین غم تنهایی و مرگ/ابوالفضل ساجدی

تحقیقات روان‌شناسی که روی ۷۰۰ نفر بالای ۶۱ سال انجام شده است، نشان می‌دهد که ارتباط سالخوردگان با خویشاوندان سبب سلامت روان و طول عمر آنان می‌شود. اسلام سازوکارهای متعددی برای درمان تنهایی اجتماعی دارد و در نتیجه از افسردگی حاصل از آن پیشگیری می‌کند:

الف) توجه به آموزه‌های فوق که از احساس تنهایی فیزیکی و ادراکی می‌کاهد، در درمان تنهایی اجتماعی نیز کارساز است؛ زیرا کسی که خدا را اینگونه حاضر و نزدیک به خود می‌بیند، خود را چندان محتاج معاشرت دیگران و توجه دیگران به خود نمی‌یابد؛

ب) عوامل پیشگیری از افسردگی که در تحقیقات روان‌شناختی به اثبات رسیده است، مانند حضور در جمع اطرافیان، در کتاب و سنت تأکید شده است. در نتیجه، عمل به آموزه‌های اجتماعی اسلام می‌تواند میزان ابتلا به این بیماری را تا حد بسیاری بکاهد. اسلام به شیوه‌های گوناگون زمینه حضور در جمع اطرافیان و روابط گرم اجتماعی را فراهم ساخته است. برای نمونه، می‌توان از آموزه‌های دینی در باب

و جوب صلۀ رحم، استحباب [و گاه و جوب] تحکیم روابط عاطفی و اجتماعی با نزدیکان، مؤمنان، همسایگان و دوستان، دیدو باز دیدهای مکرر، احترام به والدین، بزرگ‌ترها و سالخوردهگان نام برد؛

ج) اسلام با توصیه‌های خود درباره نحوه معاشرت، خلق و خویی به ارمغان می‌آورد که نزدیکان همه دوستدار فرد هستند و از بودن کنار او لذت می‌برند. هرگز او را طرد نمی‌کنند و به حال خویش رها نمی‌سازند. بسیاری از طردها در مفسد اخلاقی فرد و عدم رعایت آموزه‌های قرآنی و پیروی نکردن از سیره عملی معصومان علیهم‌السلام ریشه دارد. خوش خلقی، محبت‌ورزی، گذشت و بردباری صفاتی است که آدمی را از تنهایی می‌رهاند و پروانه‌وار دیگران را به سوی خود می‌کشاند. بدین ترتیب، فضای اخلاقی پیشنهادی دین و عمل به مستحبات در روابط اجتماعی و اکسیناسیون ضد افسردگی است.

۲. ترس از مرگ

یکی از عوامل نگرانی و غم، ترس از مرگ است که همیشه روح را می‌آزارد. از طرفی، چون قابل پیش‌بینی نیست، ارتباط به سن خاصی ندارد و احتمال مواجهه با حوادث و بیماری مرگ‌زا هر زمان وجود دارد؛ لذا انسان این نگرانی را در طول عمر دارد و با شدت و ضعف او را می‌آزارد. این ترس چنان کمرشکن است که بسیاری را پیش از حوادث طبیعی و جسمانی در کام مرگ فرو می‌برد. به گفته برخی دانشمندان، هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار همچون وبا از هر ده نفر که ظاهراً به علت وبا می‌میرند، بیشتر آنها به علت نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آنها حقیقتاً به دلیل ابتلا به بیماری وبا از بین می‌روند (مکارم و دیگران، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۲۱۰). ترس از مرگ، گاه در مواجهه با انبوه دشمنان داخلی یا خارجی خواب و آسایش روان را از انسان می‌ستاند، در غم فرو می‌برد، به فرار و بی‌پناهی سوق می‌دهد، به تسلیم وامی‌دارد و ده‌ها واکنش اندوهبار دیگر به بار می‌آورد.

ریشه و درمان

یک دلیل ناخوشایندی مرگ این است که انسان میل به بقای جاودانی دارد تا از امکانات خود بهره‌برداری کند و به کسب لذات خود استمرار بخشد. چنین انسانی مرگ را مساوی فقدان لذت و غرق در حسرت می‌شمارد و از آن هراس دارد. او همانگونه که از سرقت اموال خود وحشت دارد و برای محافظت از دزد، چاره‌ها می‌اندیشد، از مرگ نیز می‌هراسد؛ زیرا آن را معادل سرقت همه چیز خود می‌پندارد. برای کسانی که مرگ را به معنای نیستی و پایان همه چیز می‌دانند، این اضطراب و نگرانی کاملاً بجاست؛ چراکه هیچ‌کس نمی‌خواهد در دستیابی به امیال و آمال و کامیابی‌ها به نقطه‌ی پایان برسد و همه را از کف بدهد. کسانی که به فرموده‌ی قرآن کریم منکر معاد هستند و می‌گویند: «إِنَّ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ» (عنکبوت: ۶)، به‌طور طبیعی، مرگ را آن نیستی می‌پندارند و از تصور آن دچار ترس و دهشت می‌شوند. امام هادی علیه السلام علت ترس از مرگ را جهل به حقیقت مرگ می‌داند.*

علت فوق نمی‌تواند مؤمن را به هراس افکند؛ زیرا او مرگ را استمرار حیات در نشئه‌ای جدید می‌داند؛ او به برزخ و قیامت و معاد باور دارد. کسی که در سایه‌ی ایمان به

۱۴۷

قیامت

اسلام و تسکین بنده
غم
تنهایی و مرگ / ابو الفضل ساجدی

* امام حسن عسکری علیه السلام از قول پدرش می‌فرماید: یکی از یاران و دوستان پدرم - امام هادی علیه السلام - بیمار شد، پدرم به عیادت او رفت و چون مشاهده کرد که دوستش درون بستر گریه می‌کند، به او فرمود: ای بنده خدا! آیا از مرگ می‌ترسی؟ گویا حقیقت مرگ را نمی‌شناسی؟ و سپس افزود: چنانچه بدنت کثیف شده باشد، به طوری که دائماً تو را آزار برساند و تو از خود متنفر شده باشی؛ و یا در اثر جراحات، خون آلود شده باشی و بدانی که راهی جز رفتن به حمام و شست‌وشوی بدن و جراحات خود چاره‌ای نداری، چه می‌کنی؟ آیا از رفتن به حمام برای نظافت و آسایش خویش، خوشحالی یا ناراحت خواهی بود؟ مریض اظهار داشت: مایل هستم تا حمام رفته و خود را از آن ناراحتی و اندوه نجات بخشم. امام هادی علیه السلام فرمود: مرگ نیز برای مؤمن همانند حمام است که او را از گناهان و زشتی‌ها پاک می‌گرداند و مرگ، آخرین لحظات ناراحتی او خواهد بود.

و همین که انسان مؤمن از این دنیا به جهان دیگری برود، از هر نوع ناراحتی و غصه‌ای نجات یافته و در شادمانی و آسایش کامل به سر خواهد برد.

امام حسن عسکری علیه السلام فرمود: بعد از این سخن، مریض تسلیم مقدرات الهی شد و دیگر شکایت و اظهار ناراحتی نکرد و پس از لحظاتی جان به جان آفرین تسلیم کرد (معانی الاخبار، ص ۲۹۰، ح ۹).

خدا مرگ را دریچه‌ای به سوی حیات وسیع‌تر و والاتر و عبور از دلان زندان به فضای آزاد و لذت‌بخش و نیل به نتایج اعمال بشمارد، این نگرانی بی‌معنا و بلکه در مواردی دوست‌داشتنی و خواستنی است. او مرگ را نه سرقت جان و مال، بلکه محافظت از آنها و انتقال از سرایی به سرای دیگر می‌شمارد.

از دیگر علل ترس از مرگ، ضعف توشه‌ اخروی از یکسو و بار سنگین گناه از سوی دیگر است. آنکه سفری عظیم در پیش دارد و امکانات لازم برای خود فراهم نکرده، از کمبود زادوتوشه و بلکه از عذاب اخروی هراسناک است، مایل است مرگ را به تأخیر اندازد تا از فرصت موجود برای مقدمات سفر بهره بگیرد، یا از خطرات اخروی پیش‌روی گناهکاران مصون بماند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ» و هرگز مرگ را به سبب آنچه از پیش به دست خویش فراهم کرده‌اند، آرزو نخواهند کرد و خدا به حال ستمگران داناست» (انفال: ۶۲). عمل به آموزه‌های اسلام از جمله عبادات همراه با توجه، به تقویت اراده در برابر گناه می‌انجامد و از سنگین شدن بار خطا جلوگیری می‌کند. خداوند می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ: ای مردم، پروردگار خود را پرستش کنید، آن‌کس که شما و پیشینیان را آفرید، تا پرهیزگار شوید (انبیاء: ۲).

این آیه به تأثیر عبادت در رشد تقوا که خویشتن‌داری و مهار نفس از زشتی‌هاست، اشاره دارد. در آیه دیگری قرآن به نقش نماز در کنترل نفس از فساد و فحشا اشاره دارد (جاثیه: ۲۹). از جمله شواهد نقش عبادات در کنترل گناه، کاهش میزان فساد و جرایم در ماه رمضان است. اشتغال به روزه و افزایش توجه به خدا در این ماه، اراده‌ آدمی در برابر خطا را تقویت می‌کند. اسلام با تقویت تقوای پیشگی، از سقوط در دره خطا باز می‌دارد و در صورت ارتکاب گناه، به سرعت با توبه به خدا باز می‌گردد و خود را در طریق صحیح قرار می‌دهد. در نتیجه با سبکبالی، راه هراس از مرگ را بر خود مسدود می‌سازد.

البته انسان دین‌باور نیز به دلیل عذاب آخرت از مرگ می‌ترسد، اما او خود مسبب

این ترس است و راه رهایی از ترس بر او گشوده است. اگر بر اعمال خود نظارت کند و خویشتن را از خطا مصون دارد و طریق صواب ببیناید، ترس زجر، به شوق اجر بدل می‌شود؛ چراکه خداوند اجر اهل ایمان را هرگز تباه نمی‌گرداند (آل عمران: ۱۷۱).

یکی از علل ترس از مرگ دلبستگی به دنیا است. کسی که از امکانات دنیوی برخوردار است و یا سال‌ها با تلاش خود اموالی را جمع‌آوری کرده، یا زن و فرزند خود را بیش از خدا دوست دارد، جداشدن از آنها برایش سخت است. شخصی از رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ پرسید: چرا من از مرگ بسیار می‌ترسم؟ حضرت فرمود: آیا مال و ثروت داری؟ عرض کرد: آری. حضرت فرمود: آیا در راه خدا ثروت خود را مصرف می‌کنی؟ عرض کرد: خیر. حضرت فرمود: ترس تو به سبب از دست‌دادن اموالت می‌باشد؛ چون می‌دانی با مرگ، آنها از تو گرفته می‌شود (شیخ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۳).

اسلام به‌رغم توصیه‌ی اکید به کاربست ابزارهای دنیوی برای اهداف متعالی الهی، به شیوه‌های مختلفی از وابستگی قلبی به دنیا می‌کاهد و در نتیجه مرگ را بر او آسان می‌سازد:

الف) آموزه‌های الهی وابستگی به دنیا را شدیداً نکوهش می‌کند و نوعی تقابل میان ایمان صادق و وابستگی به دنیا ایجاد می‌کند (ری شهری، ۱۳۶۳، حدیث ۵۸۱۳-۵۸۲۳). این امر به تدریج نوعی تنفر درونی را در مؤمن نسبت به این وابستگی و علاقه به آخرت را در پی دارد. در نتیجه، این آموزه‌ها آدمی را به کاهش یا زوال دلبستگی هدایت می‌کند و یک ریشه مهم ترس از مرگ را از او می‌زداید.

ب) اسلام با گره‌زدن دنیا به آخرت و دنیا را مزرعه آخرت دانستن و جلوگیری از نگاه استقلال‌ی به امور دنیوی، از وابستگی به دنیا جلوگیری می‌کند. آنکه دنیا را برای دنیا می‌خواهد و دل خویش یکسره به آن می‌بندد، به‌مرور زمان بر وابستگی خود به آن می‌افزاید. از نظر اسلام، دنیا، چه کم و چه زیاد آن، نباید مورد توجه استقلال‌ی قرار گیرد. منع نگاه استقلال‌ی به مقدار خاصی از دنیا محدود نیست. کوچک‌ترین و ضروری‌ترین فعل اختیاری برای حیات نیز از این قاعده مستثنا نیست. حتی تنفس و تغذیه نیز باید با نگاه ابزاری برای مقاصد الهی باشد. خالق هستی می‌فرماید:

فَمَنْ النَّاسُ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ:

و از مردم کسی است که می‌گوید پروردگارا به ما در همین دنیا عطا کن و حال آنکه برای او در آخرت نصیبی نیست و برخی از آنان می‌گویند پروردگارا در این دنیا به ما نیکی و در آخرت [نیز] نیکی عطا کن و ما را از عذاب آتش [دور] نگه دار (بقره: ۲۰۱-۲۰۰).

خداوند در این آیات دو گروه را معرفی می‌کند: اول، کسانی که تمام هم‌وغمشان دنیا و تنها آرزویشان رسیدن به آن است. اینها در آخرت هیچ بهره‌ای ندارند؛ دوم، کسانی که به دنیا توجه دارند، اما دنیا را برای خود دنیا نمی‌خواهند، بلکه دنیای حسنه- یعنی دنیایی که از نظر خدا نیکو تلقی شود- را می‌خواهند. چنین دنیایی، با نگاه ابزاری و مورد رضای خداست، نه استقلال و وابستگی آور. افزون بر آن، چنین افرادی، آرزویشان به دنیا خلاصه نمی‌شود، بلکه برای آخرت خود نیز دعا می‌کنند و در هر دو دعا قید حسنه را اضافه می‌کنند، برخلاف گروه اول. از آیه اول به قرینه آیه دوم به دست می‌آید که گروه اول به حسنه و سیئه‌بودن عمل خود توجهی ندارند، بلکه فقط دنیا را می‌خواهند؛ اما گروه دوم ملاکشان حسنه‌بودن و اجتناب از سیئه است. همچنین گروه دوم در آخر یک دعای دیگر برای آخرت می‌کنند؛ یعنی برای دنیا یک دعا و برای آخرت دو دعا. خداوند پس از معرفی این گروه، بشارت پاداش را به آنها می‌دهد. در اینجا باید توجه کنیم که دعای این دو گروه تنها یک لفظ نیست، بلکه حکایت از تعلق قلبی آنها دارد.

ج) اسلام با جلوگیری از توجه افراطی به دنیا و زیاده‌روی در کسب آن از وابستگی به آن می‌کاهد و لذا از این جهت، هراسی از مرگ نیست. آدمی هر قدر بیشتر به دنبال لذات دنیوی بدود و بدانها توجه فزون‌تری داشته باشد، به آنها تشنه‌تر می‌شود و علقه درونی‌اش به آنها افزایش می‌یابد. قرآن زیاده‌روی در کسب لذات مادی را روا نمی‌دارد، بلکه پیامد ذخیره‌کردن طلا و نقره و انفاق‌نکردن آن را عذاب دردناک می‌شمارد. اسلام با محدودسازی توجه و نگاه به زرق و برق دنیوی و الگو قراردادن زندگی ساده و قانع‌اولیای دین، او را به ساده‌زیستی فرامی‌خواند.

کم کردن میزان توجه به دنیا، به تدریج وابستگی قلبی او را کاهش می‌دهد. بی‌تردید، مطالعه و تأمل در سیره معصومان علیهم‌السلام می‌تواند در احیای ساده‌زیستی مؤثر باشد (نهج البلاغه، خ ۱۵۹). اسلام با توصیه به قناعت‌پیشگی چشم‌طمع را کور می‌کند و ولع سیری‌ناپذیر مادیت را برمی‌کند (میزان الحکمه، ۱۳۶۳، ح ۱۶۷۵۰). آنکه آزادگی را در گرو زهد و پارسایی سازنده و عدم اسارت در چنگال زیور و ظواهر زندگی زمینی می‌بیند، تلاطم امواج وابستگی را فرو می‌نشاند. روح مؤمن، علی‌وار تعالی می‌یابد و او را مقتدا قرار می‌دهد که می‌فرماید: « دنیاکم هذه اهون عندي من ورقة في فم جرادة تقضمها؛ دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از برگ درختی در دهان ملخی است که آن را می‌جود» (شرح نهج البلاغه، ج ۱۱، ص ۲۴۵). چنین نفس تکامل‌یافته‌ای دل به دنیا نمی‌بندد. او از ذخیره‌سازی بی‌حساب اموال بیش از جدایی از آنها هراس دارد؛ زیرا نجوای دل او هشدار الهی است که می‌فرماید:

وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ؛
 کسانی که زر و سیم را گنجینه می‌کنند و آن را در راه خدا هزینه نمی‌کنند،
 ایشان را از عذابی دردناک خبر ده (سبأ: ۹).

۱۵۱

قیس

اسلام و تسکین غم تنهایی و مرگ / ابوالفضل ساجدی

د) عشق به محبوب: یکی از کارکردهای آموزه‌های اسلام که از وابستگی به دنیا می‌کاهد و شوق به مرگ را در پی دارد، دل‌سپردن به حضرت حق است. در سایه شوق دیدار یار، مؤمن نه تنها از مرگ نمی‌هراسد، بلکه او را مشتاق آن می‌سازد. قلب مؤمن راستین مالا مال از میل به محبوب اعلی و مشتاق لقای اوست. او عاشق شهادت در راه خداست و آن را پرسودترین تجارت ممکن در طول زندگی خود می‌شمارد.

خدا از مؤمنان جان‌ها و مال‌هایشان را خریده به این [بها] که بهشت از آن آنها باشد، [در عوض] در راه خدا کارزار کنند، بکشند و کشته شوند، این وعده حقی است بر او که در تورات و انجیل و قرآن ذکر فرموده و کیست که به پیمان خویش از خدا وفادارتر باشد، به معامله پرسود خویش که انجام داده‌اید، شادمان باشید که این کامیابی بزرگ است (توبه: ۱۱۱).

مؤمن حقیقی یک عمر تلاش کند تا رضایت محبوب را به دست آورد و لذا مرگ را آغاز بهره‌برداری از زحمات مستمر و نیل به وصال یار می‌بیند. او در پایان عمر با نفسی کمال‌یافته و با شادمانی تمام از مسیر طی شده، راهی کوی دوست می‌شود و ندای بدرقه معشوق را می‌شنود که :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي
وَادْخُلِي جَنَّتِي: ای نفس مطمئنه! خشنود و خدایپسند به سوی پروردگارت
بازگرد و در میان بندگان من در آی و در بهشت من داخل شو (فجر: ۲۷-۳۰).

شواهد تجربی کاهش ترس از مرگ را در سربازان صدر اسلام، در رکاب خاتم پیامبران صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، امیر مومنان عَلَيْهِ السَّلَام و سالار شهیدان عَلَيْهِ السَّلَام و نیز در دوران جنگ تحمیل عراق بر ایران و در حماسه مردم لبنان و فلسطین می‌توان یافت. به جای آنکه کمبود نفقات و سلاح و ترس از مرگ آنان را به افسردگی و خودکشی سوق دهد، یا به تسلیم و ذلت در برابر دشمن وادار سازد، عشق به رضای حق و لقای او، تلخی مرگ را به کامشان شیرین ساخت. مجاهدت‌های اعجاب‌آور آنان در میادین جنگ در راه خدا، در گذشته و حال و سلحشوری‌های خیره‌کننده آنان، حتی در شرایط تنهایی و کمبود نیرو، بیانگر عدم ترس از مرگ در سایه ایمان است. دوران جنگ تحمیلی چه بسیار شاهد رشیدمردان مؤمنی بود که در میادین نبرد دست، پا، یا چشم خود را از دست داده بودند، قطع نخاع شده بودند و با تنی مجروح بستری بودند، اما به جای ترس از مرگ و فغان درد، دل آرام و شادقلب بودند و چنان آسوده‌خاطر سخن می‌گفتند که گویی از ملاقات‌کنندگان خود سالم‌تر و آرامش روان بیشتری داشتند. اینها یکسره گویای اعجاز آرامش در سایه ذکر خدا و پیوند با اوست.

نتیجه گیری

بی تردید بنا به گزارش وحی الهی، عمل به آموزه‌های اسلام آسایش، لذت و سعادت اخروی را در پی دارد؛ اما آیا کارکرد دنیوی در باب کاهش رنج و غم نیز به دنبال دارد؟ اسلام انواع احساس تنهایی را با تقویت باور به حضور خدایی عالم و قادر، ناصح و ناظر و رحمان و رحیم، خدایی که از آشکار و نهان آدمی با خبر و از رگ گردن به او نزدیک‌تر است، درمان می‌کند. احساس تنهایی در روابط اجتماعی را نیز با توصیه‌های اجتماعی، تبیین نحوه معاشرت و تقویت فضایل اجتماعی در آدمی، کاهش می‌دهد. اسلام با آموزه‌های خود درباره نحوه معاشرت، خلق و خوئی به ارمغان می‌آورد که نزدیکان همه دوستدار فرد می‌شوند و از بودن کنار او لذت می‌برند. هرگز او را طرد نمی‌کنند و به حال خویش رها نمی‌سازند.

ترس از مرگ در اموری چون میل به بقای جاودانی و لذت مستمر، ضعف توشه اخروی، بار سنگین گناه و دلبستگی به دنیا، ریشه دارد. در سایه باور به استمرار حیات و بلکه تعالی لذات در جهان آخرت، میل به بقا تأمین می‌شود. از طرفی، عمل به آموزه‌های اسلام از جمله عبادات هم‌رام با توجه، به تقویت اراده در برابر گناه می‌انجامد و از سنگین شدن بار خطا جلوگیری می‌کند. دلبستگی به دنیا نیز به شیوه‌های مختلفی چون نکوهش‌های شدید دلبستگی به دنیا، ایجاد نوعی تقابل میان ایمان صادق و وابستگی به دنیا، در قلوب مؤمنان تضعیف می‌شود و بلکه نوعی تنفر درونی به دل‌سپردگی به دنیا را در پی دارد. اسلام با گره‌زدن دنیا به آخرت و دنیا را مزرعه آخرت دانستن، جلوگیری از نگاه استقلال‌ی به امور دنیوی، ممانعت از توجه افراطی به دنیا و زیاده‌روی در کسب آن نیز از وابستگی به دنیا جلوگیری می‌کند. ارمغان کاهش این دلبستگی، فروریختن کوه هراس از مرگ است.

منابع و مأخذ

* قرآن.

* نهج البلاغه.

۱. آمدی عبد الواحد؛ **غرر الحکم**؛ قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه، ۱۳۶۶.
۲. بوالهروی، جعفر و دیگران؛ «دین و بهداشت روانی در نظر خواهی از دانشوران»، نقد و نظر؛ ش ۳۳-۳۴، بهار و تابستان ۱۳۸۳.
۳. جعفری، بهراد؛ **ترجمه تحف العقول**؛ تهران: اسلامیه، ۱۳۸۰ ش.
۴. حاجتی، میر احمد رضا، **عصر امام خمینی**؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۱.
۵. حر العاملی، محمد بن الحسن؛ **وسایل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه**؛ قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ ش.
۶. دبیر سیاقی، منوچهر؛ **در غرب چه می گذرد**؛ [بی جا] انتشارات بحر العلوم، ۱۳۷۵.
۷. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه؛ **اهداف تربیت از دیدگاه اسلام**؛ تهران: سازمان سمت، ۱۳۷۶.
۸. _____؛ **مکتبهای روانشناسی و نقد آن**؛ تهران: سازمان سمت، ۱۳۷۲.
۹. رجبی، محمود؛ **انسان شناسی**؛ قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۰.
۱۰. رضائی، سید عبد الحسین؛ **کتاب الروضه در مبانی اخلاق**؛ چاپ دوم، تهران: اسلامیه، ۱۳۶۴ ش.
۱۱. ساجدی، ابوالفضل و دیگران؛ **روانشناسی رشد**، ج ۱؛ تهران: سازمان سمت، ۱۳۷۴.
۱۲. سیاسی، علی اکبر؛ **روانشناسی شخصیت**؛ تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۵۲.
۱۳. شعاری نژاد؛ **فرهنگ علوم رفتاری**؛ تهران: امیر کبیر، ۱۳۶۴.
۱۴. شعیری، تاج الدین؛ **جامع الاخبار**؛ چاپ دوم، قم: انتشارات رضی، [بی تا].
۱۵. صدوق، ابی جعفر محمد بن... بابویه القمی؛ **علل الشرایع**؛ مکتبه الداوری، قم، اول.
۱۶. _____؛ **کتاب الخصال**؛ قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲ ش.
۱۷. صفورایی پاریزی، محمد مهدی؛ «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب»، معرفت؛ ش ۷۵، اسفند ۱۳۸۲.
۱۸. طباطبائی، محمد حسین؛ **المیزان فی تفسیر القرآن**؛ قم: مؤسسه النشر الاسلامی، [بی تا].
۱۹. _____؛ **تفسیر المیزان (ترجمه)**؛ قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴.
۲۰. طریحی، محمد بن حسن؛ **مجمع البحرين**؛ تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۸ ق.

۲۱. عطاردی، عزیز الله؛ ایمان و کفر: ترجمه الإیمان و الکفر بحار الانوار؛ تهران: انتشارات عطارد، ۱۳۷۸ ش.
۲۲. کاپلان، هارولد و بنیامین سادوک؛ خلاصه روان پزشکی، علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی؛ ترجمه نصرت الله پورافکاری؛ تهران: آزاده، ۱۳۷۳.
۲۳. کاسیرر، ارنست؛ فلسفه و فرهنگ؛ ترجمه بزرگ نادرزاده؛ تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۶۰.
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ چاپ دوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲ ش.
۲۵. _____؛ اصول کافی؛ ترجمه محمد باقر کمره ای؛ چاپ سوم، انتشارات اسوه، ۱۳۷۵ ش.
۲۶. _____؛ اصول کافی؛ ترجمه مصطفوی؛ تهران: کتاب فروشی علمیه اسلامی، [بی تا].
۲۷. گلور، جان ای و راجر اچ، برونینگ؛ روانشناسی تربیتی، اصول و کاربرد آن؛ ترجمه علی نقی خرازی؛ تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۵.
۲۸. گنجی، حمزه؛ بهداشت روانی؛ تهران: نشر ارسباران، ۱۳۷۶.
۲۹. لارنس، ای. پروین؛ روان شناسی شخصیت؛ ترجمه پروین کدیور و محمدجواد جوادی؛ تهران: رسا، ۱۳۷۲.
۳۰. مجلسی، محمد باقر؛ بحار الانوار؛ بیروت: مؤسسه الوفا، ۱۴۰۴ ه.ق.
۳۱. مجیدی، سیدعلی؛ «بررسی میزان تأثیر آوای قرآن بر اضطراب بیماران پیش از آنژیوگرافی عروق کرونرا»، معرفت؛ ش ۶۰، آذر ۱۳۸۱
۳۲. محمدی ری شهری، محمد؛ میزان الحکمه؛ قم: مکتبه الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۳.
۳۳. محمود رجبی؛ انسان شناسی؛ قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۰.
۳۴. مرکز مطالعات تربیت اسلامی؛ تربیت اسلامی؛ ویژه آسیب شناسی تربیت دینی، تهران: نشر تربیت اسلامی، ۱۳۸۰
۳۵. مزلو، آبراهام؛ انگیزش و شخصیت؛ ترجمه احمد رضوانی؛ مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲.
۳۶. مطهری، مرتضی، اسلام و مقتضیات زمان؛ قم: انتشارات صدرا، ۱۳۷۳
۳۷. مطهری، مرتضی، جاذبه و دافعه علی علیه السلام؛ قم: انتشارات صدرا، ۱۳۶۸
۳۸. مطهری، جمشید؛ «به سوی سلامت روان»، معرفت؛ ش ۴۶، مهرماه ۱۳۸۰
۳۹. مطهری، مرتضی؛ عدل الهی؛ قم، انتشارات صدرا، ۱۳۷۲
۴۰. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳.
۴۱. میلانی فر، بهروز؛ بهداشت روانی؛ تهران: نشر قومس، ۱۳۷۴.
۴۲. هنریک میزیک؛ تاریخچه و مکاتب روانشناسی؛ ترجمه احمد رضوانی؛ مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶

۴۳. گروه نویسندگان، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه؛ روانشناسی رشد با نگرشی به منابع اسلامی؛ تهران: سمت، ۱۳۷۴.

۴۴. گنجی، حمزه؛ بهداشت روانی؛ تهران: نشر ارسباران، ۱۳۷۶.

۴۵. کالمون، جیمز و سوزان جنکینز؛ «روانشناسی تنش در معلم»؛ ترجمه شروین شمالی؛ مجله تربیت، شماره ۸۸ (اردیبهشت ۱۳۷۳).

46. Hurlock, **Child development**, Mc Graw Hill, 1878.

47. Sells, S. B., (Ed.) **The Definition and Measurement of Mental Health**, US, Public Health Service, 1968.

48. Vicki Coppock and John Hopton, **Critical Perspectives on Mental Health**, Routledge, London and New York, 2000.

