

## تجربیات زیسته سالمندان ساکن در «خانه سالمندان خوبان تبریز» از مرگ‌اندیشی؛ مطالعه‌ای به روش پدیدارشناختی

علی ایمان‌زاده / دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تبریز

دریافت: ۱۳۹۶/۰۹/۲۰ - پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۰۲

aliimanzadeh@tabrizu.ac.ir

### چکیده

مرگ‌اندیشی در تمام ادیان آسمانی، بخصوص در دین اسلام، یک برنامه تربیتی برای تکامل و سعادت انسان هاست. هدف این پژوهش، بررسی تجربیات زیسته سالمندان از مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی و پیامدهای ناشی از آن است که یا رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری تدوین یافته است. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۰ نفر از سالمندان خانه سالمندان خوبان تبریز بودند که به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها با توجه به مصاحبه‌های عمیق، فردی و نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. پس از پیاده‌سازی مکتوب مصاحبه، براساس رویکرد هرمنیوتیک و براساس روش دی‌کلن و همکاران مصاحبه‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از تجربیات این افراد ۴ مضمون (درون‌مایه) اصلی هویت مرگ، موانع مرگ‌اندیشی، پیامدهای مرگ‌اندیشی و راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی و ۱۷ مضمون یا درون‌مایه فرعی به دست آمد. مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی در سالمندان، علاوه بر ایجاد نگاهی مثبت و واقع‌گرایانه نسبت به زندگی، می‌تواند در کاهش نگرانی‌های دوره سالمندی از جمله اضطراب مرگ نقش اساسی ایفا کند.

**کلیدواژه‌ها:** مرگ‌اندیشی، سالمندان، پدیدارشناسی تفسیری.

مرگ را می‌توان مهم‌ترین تجربه اساسی میان انسان‌ها در تمام زمان‌ها، مکان‌ها و تنها رقیب زندگی دانست. انسان‌ها در ادوار مختلف کوشیده‌اند به‌نحوی دربارهٔ مرگ بیندیشند و با آن مواجه شوند. انسان موجودی است که از مرگ خود آگاه است و به آن می‌اندیشد (برن و کریلوف (Burns & Kirilloff)، ۱۹۸۳). انسان همواره دربارهٔ مرگ به‌منزلهٔ یکی از نخستین و پایدارترین دغدغه‌های خویش می‌اندیشیده است و مرگ هراسناک‌ترین خطری است که از واقعیت‌های مسلم فرض شده است و زندگی روزمره را تهدید می‌کند (برگر و لاکمن، ۱۳۸۵، ص ۱۴۱). امروزه مرگ و اضطراب ناشی از آن، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان به‌شمار می‌رود (لتهو و اشتاین، ۲۰۰۹). انسان‌ها با واقعیت مرگ روبه‌رو هستند. صرف‌نظر از وضعیت یا تمایل به زندگی طولانی‌تر، واقعیت مرگ در زندگی همه وجود دارد و هیچ انسانی قادر به تغییر وضعیت میرایی خود نیست. دوری از مرگ و ترس از آن، از مهم‌ترین دغدغه‌های ذهنی بشر بوده است. به همین دلیل، بشر همواره درصدد یافتن راه‌هایی به‌منظور افزایش عمر خود می‌باشد. بررسی دیدگاه‌های مختلف فکری و فلسفی نشان می‌دهد که زندگی انسان صرفاً زندگی زیستی و کمی نیست. زندگی انسان دستخوش دگرگونی کیفی شده است و به‌همراه آن، میل به جاودانه بودن همیشه با اوست. انسان در هر تمدن و هر فرهنگی که باشد، از وجود و عدم آگاه است؛ اما مرگ و تناهی جزئی از واقعیت زندگی انسان است و اینچنین باقی می‌ماند. از نظر پدیدارشناختی، ذات اصلی زندگی شامل فعالیت، هدف و ساختن نظم در مقابل بی‌نظمی است (بایوک، ۲۰۰۲).

مکتب‌های فکری و فلسفی دربارهٔ مرگ و مرگ‌اندیشی، دیدگاه‌های مخصوص به خود را دارند که در بعضی از موارد، این دیدگاه‌ها با هم معارض به‌نظر می‌رسند؛ اما آن‌گونه که به‌نظر می‌رسد، دو مکتب فکری اسلام و اگزیستانسیالیسم توجه بیشتری به مرگ و مرگ‌اندیشی داشته‌اند. اگرچه بین این دو تفکر در باب مرگ اشتراک دیدگاهی دیده می‌شود، در نگاهی عمیق‌تر تفاوتی بنیادین نیز بین این دو مکتب فکری در باب مرگ و مرگ‌اندیشی وجود دارد (شریفی گلزردی، ۱۳۹۶، ص ۷۵).

از دیدگاه مکتب هستی‌گرایان، مرگ نقطهٔ مرکزی زندگی انسان است. تظاهرات این نحله فکری را در اندیشه‌های سارتر، سورن کی‌یرکگارد فیلسوف دانمارگی، هایدگر، یاسپرس و اروین یالوم می‌توان یافت (ایمان‌زاده و سلحشوری، ۱۳۹۰، ص ۵۷).

از دیدگاه اگزیستانسیالیسم، تبیین مفهوم مرگ مستلزم نگاهی به مفهوم اضطراب از مرگ است. مطابق این دیدگاه، انسان به‌رغم زندگی در اجتماع، مجبور است تنها بمیرد. تصویری که یک انسان زنده از مردن دارد، به خود رها شدن مطلق و بی‌چون‌وچراست؛ اما اضطراب مرگ، زمانی که نیروی محرکی برای افراد باشد، باعث خواهد شد تا آنها به‌طور کامل زندگی کنند. یالوم به وجود رابطهٔ دوجانبه بین ترس از مرگ و حس

زندگی نازیسته معتقد است. به عبارت دیگر، از نظر یالوم، هرچه فرد از زندگی کمتر بهره ببرد، اضطراب مرگ بیشتری را تجربه می‌کند. فرد سالم مرگ را همان‌گونه می‌پذیرد که هست. از نظر یالوم، مرگ‌اندیشی به معنای ساده، یعنی اینکه زندگی هر انسانی محدود است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم (مینتو (Minton)، ۲۰۰۱، ص ۴۲). یالوم به تفکر درباره مرگ می‌پردازد و اعتقاد بر این دارد که مرگ و مرگ‌اندیشی می‌تواند بسیاری از ناهنجاری‌های روانی انسان، از جمله اضطراب از مرگ را کاهش دهد (یالوم، ۱۳۹۰). یالوم برای غلبه انسان بر ترس از مرگ، به اندیشه «عشق به سرنوشت» یا «تقدیرگرایی» نیچه اشاره می‌کند و معتقد است که فرد باید به سرنوشت خود نگرش مثبت نشان دهد و آن را دوست داشته باشد (یالوم، ۱۳۹۴، ص ۵۷).

از منظر یالوم، یکی از علل اصلی ترس از مرگ استفاده نکردن از امکانات و فرصت‌های زندگی است (یالوم (Yalom)، ۲۰۱۱، ص ۳۴). یالوم برای مقوله‌بندی اشکال این ترس از مرگ، به تقسیم‌بندی ژاک کورون اشاره می‌کند. وی به‌طور کلی عامل ترس از مرگ را به سه نوع تقسیم می‌کند: ۱. اتفاقی که پس از مرگ می‌افتد؛ ۲. خود رویداد مرگ؛ ۳. دیگر زنده نبودن (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۷). کورون دو عامل اول را بیشتر به فرایند فیزیکی مرگ ارتباط می‌دهد؛ اما سومین عامل است که به وجهه اگزیستانسیال اتکا دارد و اضطراب وجودی می‌آفریند (بری اسمیت (Berry-Smit)، ۲۰۱۲، ص ۹).

ژان پل سارتر به‌عنوان یک اگزیستانسیالیست، ضمن پذیرش واقعیت مرگ، مواجهه آگاهانه با آن را مطرح می‌کند. سارتر می‌گوید: «ما قادر نیستیم در انتظار مرگ بنشینیم؛ بلکه باید خود را در برابر آن آماده کنیم. ما می‌دانستیم مرگ وجود دارد؛ اما نمی‌دانستیم چه هست و چه وقت فرامی‌رسد. لذا همیشه در یک حالت مرزی میان دانستن و ندانستن قرار داریم. مرگ نیز مانند تولد، واقعیت مطلق است که از خارج آمده و ما را به خارج می‌برد» (معمدی، ۱۳۸۷، ص ۴۵).

در میان متفکران این عرصه، ویکتور فرانکل جایگاه ویژه‌ای دارد. وی که نه بدبین است و نه ضدمذهب، با تجربه‌ای دردناک از زندگی در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها توانست به کشف معنادرمانی نائل شود. از نظر فرانکل، انسان در برابر مرگ با دو رویکرد متفاوت روبه‌روست: هراس و آرامش. از نظر او، یقین به مرگ تنها می‌تواند شخصی را بترساند که در زندگی خود وجدانی گنهکار داشته باشد. مرگی که مَهر بر پایان زندگی می‌زند، تنها می‌تواند شخصی را بترساند که در مدت عمر خود به‌طور کامل نریسته است (فرانکل، ۱۳۹۰، ص ۴۴).

کی‌یرکگارد، اولین کسی بود که بین ترس و اضطراب تفاوت قائل شد، به این صورت که منبع اولی مشخص و منبع دومی نامشخص است (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۷۴). او معتقد است: هراس در همه ما انسان‌ها وجود دارد؛ ترسی که منشأ آن مشخص نیست. برای فرار از این هراس، انسان‌ها همواره درصد تمهیداتی هستند تا از آن خلاصی پیدا کنند. یکی از این تمهیدات، شرکت و حضور در عرصه‌های اجتماعی است (یالوم، ۱۳۹۴، ص ۴۹).

یاسپرس مرگ را یکی از موقعیت‌های مرزی می‌داند که می‌تواند در شناساندن خود حقیقی انسان به خودش نقشی مهم ایفا کند. موقعیت‌های مرزی سبب دگرگونی در افکار «من» می‌شود و نگاه متفاوتی را به «خود» ارائه می‌دهد یا به عبارتی، خود را به خود می‌شناساند. از نظر وی، از آن پس دیگر گفتن کلمه «من» معنای جدیدی پیدا می‌کند. یاسپرس (۱۹۶۹)، این دگرگونی در موقعیت ما را به نوعی «جهش» تعبیر می‌کند (یاسپرس، ۱۹۷۰، ص ۱۸۱-۱۸۲).

در منابع اسلامی نیز مرگان‌اندیشی یک برنامه تربیتی برای تکامل و سعادت انسان‌هاست. مرگ - که معادل عربی آن موت، ممات و اجل است - به معنای مردن، بی‌جان شدن، فنا شدن و از دست رفتن توان هر چیزی (این فارس، ۱۴۲۰ق، ص ۲۷) و به معنای گرفتن چیزی به تمام و کمال است (جوادی آملی، ۱۳۸۰، ص ۸۱). در نگاه دینی، مرگ انتقال از این جهان به جهان دیگر است. اندیشه هم به معنای فکر کردن، تأمل کردن در کاری و هدف‌گزینی، و به معنای به‌کارگیری خرد در رسیدن به کاوش فکری است (حسینی دشتی، ۱۳۹۴، ج ۱، ص ۲۸۸). بنابراین مرگان‌اندیشی به معنای فکر کردن و تأمل کردن در باب مرگ است. مرگ و واقعیت آن چیست؟ چه زمانی فرا می‌رسد؟ آیا انسان با مرگ فانی می‌شود یا زندگی جدیدی را آغاز می‌کند؟ اینها نمونه‌های از سؤالاتی است که یک فرد مرگان‌اندیش با آن مواجه می‌شود (ایمان‌زاده، ۲۰۱۱، ص ۱۲۱).

روایات زیادی از معصومان علیهم‌السلام درباره مرگان‌اندیشی وجود دارد که بر اهمیت این امر از دیدگاه اسلام صحه می‌گذارد. در روایتی از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم درباره اهمیت مرگان‌اندیشی نقل شده است: «بهترین عبادت و زهدورزی، اندیشیدن در باب مرگ است و هر کس زیاد در اندیشه مرگ باشد، قبرش را باغی از باغستان‌های بهشت می‌یابد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۳۷). در روایتی نقل شده که روزی یکی از یاران امام صادق علیه‌السلام به آن حضرت عرض کرد: ای پسر رسول خدا! مدتی است خواب‌های آشفته می‌بینم. می‌ترسم مرگم نزدیک شده باشد. امام فرمود: شب و روز در اندیشه مرگ باشید؛ همانا او به سراغ انسان می‌آید (حویزی، ۱۴۱۵ق، ص ۴۷۱). امیرمؤمنان علی علیه‌السلام در خطبه ۱۵۶ در وصیتی به امام مجتبی علیه‌السلام، مرگان‌اندیشی و به یاد مرگ بودن را توصیه می‌فرماید و مرگان‌اندیشی را برای رسیدن به مقام زهد و عدم دلبستگی به دنیا یادآوری می‌کند (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۵۶). خداوند در آیات متعدد این امر را به انحاء متفاوت بیان کرده است. برای نمونه، در آیه ۴۶ سوره «ص» یکی از ویژگی‌های برجسته پیامبران را یاد مرگ می‌داند: «ما آنها را با خلوص و بی‌ژهای خالص کردیم و آن یادآوری سرای آخرت بود».

در اندیشه اسلامی نیز اگرچه مرگ پدیده‌ای ترسناک و وحشت‌آفرین است و ترس از آن مسئله‌ای فطری است، اما ناآگاهی از حقیقت مرگ، سنگینی بار گناه و توهمات باطل می‌تواند در ایجاد ترس مؤثر باشد. روایت است روزی امام هادی علیه‌السلام به عبادت یکی از یارانش رفت و مشاهده کرد که او به دلیل ترس از مرگ بی‌تابی می‌کند. حضرت فرمود: ای بنده خدا! ترس تو از مرگ به دلیل نداشتن شناختن آن است (صدوق، ۱۴۱۴ق، ص ۲۹۰). امیرمؤمنان علی علیه‌السلام ترس از مرگ را ناشی از زیادی گناهان در انسان می‌داند (شریفی گلزردی، ۱۳۹۶، ص ۹۸).

تصورات باطل نظیر فانی شدن انسان با مرگ و شادی و خوشحالی دشمنان او بعد از مرگ، از جمله توهّمات باطلی است که ترس از مرگ را در انسان رقم می‌زند.

پژوهش‌های انجام‌شده در باب مرگ‌آگاهی، از ابعاد متفاوتی به این قضیه پرداخته‌اند:

صالحی و اکبرزاده (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «تحلیل تطبیقی دیدگاه اسلامی و آرای مارتین هایدگر در زمینه مرگ‌آگاهی و پیامدهای آن بر سبک زندگی»، بیان می‌کنند که مرگ‌آگاهی پیامدهای گوناگونی بر سبک زندگی انسان، همچون بهره‌گیری صحیح و متعادل از امکانات دنیا، آمادگی برای زندگی جاودانه و اخروی، هدفمندی زندگی، رشد اخلاقی و معنوی و دستیابی به کمال، و سربلندی در دنیا و آخرت دارد. در مقابل، استفاده مناسب از امکانات، انتخاب آزادانه، تابع صرف دیگران نبودن، هویت بخشی به خوشتن، و سرگرم مشغولیات روزمره نشدن بدون توجه به زندگی جاودانه و اخروی نیز پیامدهایی است که از آرای هایدگر منتج می‌شود.

توکلی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «تأثیر مرگ‌آگاهی بر میزان به‌هوشیاری موقعیتی و خودشناسی انسجامی موقعیتی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس»، به این نتیجه دست یافتند که رویارویی با واقعیت مرگ خویش و تحمل اضطراب آن، بنیادی‌ترین تعارض بشر است که اگر اتفاق بیفتد، می‌تواند آگاهی فرد را از خویش به‌عنوان یک کل منسجم در زمان افزایش دهد.

والدیماراستوتیر و همکاران (۲۰۰۷)، در باب حالات روان‌شناختی و احساسی کودکان سرطانی و مرگ‌آگاهی آنها به این نتیجه دست یافتند که حمایت‌های اجتماعی و عاطفی والدین و اطرافیان در عدم ترس آنان از مرگ تأثیرگذار بوده و پذیرش مرگ را برای آنان هموار می‌کند.

اشتاین و کروپانز/انو (۲۰۱۱) در پژوهش در باب نقش مرگ‌آگاهی در رفتار سازمانی به این نتیجه رسیدند که مرگ‌اندیشی و مرگ‌آگاهی کارکنان سازمانی، مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی و خودمراقبتی و خودتحقیق را بهبود می‌بخشد. هفلیک و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش‌های خود در باب مرگ‌آگاهی به این نتیجه دست یافته‌اند که مرگ‌آگاهی با نگرش انسان به جهان ارتباط دارد. دوگانه‌انگاری در باب جهان، پذیرش مرگ را مشکل می‌کند؛ و نگاهی دامنه‌دار به مرگ و ادامه حیات در جهانی دیگر، پذیرش مرگ را برای انسان آسان‌تر می‌کند.

بررسی عمیق پژوهش‌های انجام‌گرفته نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی با عنوان تجربیات زیسته سالمندان از مرگ‌اندیشی و پیامدهای آن، چه در داخل کشور و چه در خارج از آن، انجام نشده و فقدان این نوع پژوهش‌ها با روش‌های جدید پژوهشی، از جمله پدیدارشناختی، بیش‌ازپیش مشهود است و انجام این پژوهش ممکن است علاوه بر تبیین نوع نگاه سالمندان به پدیده مرگ و ابعاد آن، جایگاه مرگ‌اندیشی و مرگ‌آگاهی را در جهت‌دهی به رفتار و زندگی این بخش مهم از جامعه روشن سازد. لذا هدف این پژوهش نیز مطالعه پدیدارشناختی تجربیات زیسته سالمندان «خانه سالمندان خوبان تبریز» از مرگ‌اندیشی و پیامدهای آن است.

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناسی تفسیری است که به دنبال کشف تجربیات زیسته سالمندان از مرگانندی است. در پدیدارشناسی تفسیری، بر فهم و تفسیر بیشتر و بهتر از توصیف یک پدیده یا تجربه تأکید می‌شود (ایمان زاده و سلحشوری، ۱۳۹۰، ص ۷۷). این روش، داده‌های عمیق‌تری از تجربیات نهفته و غیرآشکار افراد می‌دهد که با روش‌های دیگر امکان دستیابی به آن ضعیف‌تر به نظر می‌رسد (تودرس و هولوای، ۲۰۰۶). یکی از دلایل انجام این پژوهش به روش کیفی، دستیابی دقیق به تجربیات زیسته سالمندان از مرگانندی است. انجام این پژوهش به روش کیفی به مواردی اشاره دارد که با توجه به پیشینه پژوهشی، امکان دستیابی به آن موارد به روش‌های دیگر وجود نداشت. در تجربیات زیسته به‌عنوان یک روش پژوهش پدیدارشناسانه، افراد تجربه خود را از یک پدیده یا یک واقعت روایت می‌کنند (ون منن، ۲۰۱۶).

جامعه آماری پژوهش را سالمندان «خانه سالمندان خوبان تبریز» تشکیل می‌دادند. از ملاک‌های اصلی برای انتخاب نمونه پژوهش - که بیست نفر از سالمندان بود - داشتن تجربه مرگانندی و تمایل برای شرکت در پژوهش و بیان تجربیات خود بود. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند بود و تا رسیدن به مرحله اشباع - که تا تعداد بیست نفر ادامه پیدا کرد - انجام شد. دامنه سنی نمونه‌ها بین ۶۵ تا ۹۰ سال بود و دارای تحصیلات سیکل تا کارشناسی ارشد بودند.

به تمام افراد شرکت‌کننده، هدف پژوهش توضیح داده شد و در راستای رعایت اخلاق پژوهش، بی‌نام‌نشان ماندن شرکت‌کنندگان در پژوهش، منابع و مقالات مستخرج از این پژوهش، رضایت شفاهی مصاحبه‌شوندگان و رعایت امانت‌داری از داده‌ها، به شرکت‌کنندگان اطلاع‌رسانی شد. در ضمن به هریک از شرکت‌کننده‌ها توضیح داده شد که شرکت در این پژوهش پیامدهای جانبی برای آنان نخواهد داشت. افزون‌براین، شرکت‌کنندگان آزاد بودند که هرگاه خواستند، از ادامه همکاری صرف‌نظر کنند.

برای جمع‌آوری اطلاعات به‌منظور دستیابی به تجارب زیسته سالمندان از مرگانندی، استفاده شد. از سؤالات اصلی پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد: تصویر شما از مرگ چیست؟ اندیشیدن در باب مرگ چه پیامدهای مثبت و منفی برای شما داشته است؟ چه عواملی در زندگی شما وجود داشتند که مانع از اندیشیدن شما در باب مرگ می‌شوند؟ با توجه به اینکه مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود، بعضی از سؤالات نیز از دل پاسخ‌های شرکت‌کنندگان بیرون کشیده و مطرح شدند. مدت زمان مصاحبه‌ها نیز بین ۲۰ تا ۴۵ دقیقه متغیر بود و تمام مصاحبه‌ها هم در خانه سالمندان خوبان تبریز انجام گرفت. سعی شد مصاحبه‌ها در محیطی آرام و بدون عوامل مزاحم انجام گیرد.

بعد از اینکه مصاحبه نیمه‌ساختاری با شرکت‌کنندگان به عمل آمد، نکات مبهم مصاحبه‌ها با واکاوی‌ها و سؤالات پیگیرانه مصاحبه‌گر روشن شد، تاجایی که صراحت منظور آنان مشخص گردید. مصاحبه‌ها تا جایی ادامه یافت که اشباع گزاره‌ای در مصاحبه‌ها و نتایج آن حاصل شد؛ بدین ترتیب که شرکت‌کنندگان جدید ایده تازه‌ای را

مطرح نمی کردند و ایده‌های افراد قبلی را تکرار می نمودند و پس از مصاحبه با هفده نفر مشخص شد که سه نفر آخر همان مطالب قبلی را تکرار می کنند؛ لذا مصاحبه‌گر بعد از نفر بیستم مصاحبه را متوقف کرد. مصاحبه‌ها، پس از پیاده‌سازی مکتوب از دستگاه ضبط صوت، با رویکرد هرمنیوتیک و براساس روش دیکلمن و همکاران (۱۹۸۹) تجزیه و تحلیل شدند.

به این ترتیب، محقق ابتدا متن تمام مصاحبه‌ها برای رسیدن به یک درک کلی از پدیده مورد مطالعه، چندین بار خواند. پس از آن، مرحله دوم از فرایند تجزیه و تحلیل آغاز شد. پس از مرور مجدد کل متن، خلاصه تفسیری مربوط به هر مصاحبه نوشته می شد.

طی این مرحله، هریک از مصاحبه‌ها با استفاده از روش تفسیر متون بررسی شدند و معانی آشکار و نهفته در توصیف‌های ارائه شده از طرف شرکت کنندگان، استخراج گردید؛ سپس هریک از مصاحبه‌ها با توجه به معانی استخراج شده و همچنین در راستای تعیین تم‌های اولیه، کدبندی شدند. در مرحله سوم، متون کدگذاری شده توسط محقق، مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. هدف اصلی محققان در این مرحله، رسیدن به یک درک مشترک از توصیفات ارائه شده از طرف شرکت کنندگان بود. در مرحله چهارم، تناقضات موجود در تفسیرهای ارائه شده از طرف محقق، تبیین و برطرف گردید. بدین منظور، مجدداً به متن اصلی مصاحبه‌ها رجوع یا در صورت ضرورت و برای توضیح و تبیین بیشتر موضوع، با مشارکت‌کننده مربوط تماس حاصل می شد. طی مرحله پنجم و با استفاده از روش مقایسه و مقابله متون، به تعیین و توصیف تم‌ها اقدام شد. حاصل این مرحله، هفده درون مایه فرعی بود که بر اساس تجارب شرکت کنندگان و در راستای تبیین تجربیات زیسته سالمندان از مرگ‌اندیشی استخراج گردیده بود. در مرحله بعد، درون مایه‌های استخراج شده - که هریک با گزیده‌ای از متن مصاحبه‌ها همراهی شده بودند - بررسی شدند و یافته‌ها در قالب چهار درون مایه اصلی هویت مرگ، موانع مرگ‌اندیشی، پیامدهای مرگ‌اندیشی و راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی مشخص گردید. استحکام و اعتبار اطلاعات از طرق مختلف بررسی شد. با وجود حوزه مطالعاتی محقق در زمینه علوم قرآنی و آشنایی نسبی با آن، حدود و ثغور مفهوم مرگ‌اندیشی با صاحب نظران مرتبط نیز بحث گردید و سؤالاتی که محقق در ذهن داشت تا از مشارکت‌کنندگان بپرسد، با صاحب نظران - که بیشتر صاحب نظران دینی بودند - مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به نیمه ساختار یافته بودن مصاحبه‌ها، امکان بحث بر روی همه سؤالات مقدور نبود؛ چون بسیاری از سؤالات در طول مصاحبه پدیدار شدند. علاوه بر بهره‌گیری از دیدگاه خبرگان، اطلاعات مصاحبه‌ها از طریق بازبینی و بحث و تبادل مداوم با اعضای مورد مطالعه، تقویت گردید. در جهت اعتباربخشی به داده‌ها، زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها و تفسیر آنها اختصاص یافت و سعی شد عقاید محقق در فرایند گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه کنار گذاشته شود و دیدگاه‌های سالمندان به‌طور عمقی بررسی گردد.

## یافته‌های پژوهش

در خصوص سؤال اصلی پژوهش و سؤالات فرعی مصاحبه، پاسخ‌های سالمندان را می‌توان در قالب چهار درون‌مایه اصلی تقسیم کرد: الف) هویت مرگ؛ ب) موانع مرگ‌اندیشی؛ ج) پیامدهای مرگ‌اندیشی؛ د) راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی.

### الف) هویت مرگ

یکی از مضامین اصلی استخراج‌شده از بطن مصاحبه‌ها، تفاوت دیدگاهی شرکت‌کنندگان دربارهٔ هویت مرگ بود. شرکت‌کنندگان در پژوهش، مرگ را به هجرت، خواب، عدم و فنا تشبیه کرده بودند. یکی از شرکت‌کنندگان بر این امر اعتقاد داشت: «مرگ برای من یک نوع خواب است؛ با این تفاوت که شاید خواب لذت‌بخش باشد، ولی مرگ بهیچ عنوان لذت‌بخش نیست. نه تنها لذت‌بخش نیست، بلکه وحشتناک هم هست» (مشارکت‌کننده شماره ۷). شرکت‌کننده دیگری بیان می‌کند: «مرگ یک نوع خواب ابدی است؛ خوابی که زمان بیدار شدنش که قیامت باشد، معلوم نیست؛ ولی یک روزی به‌رحال بیدار خواهیم شد» (مشارکت‌کننده شماره ۹).

برخی از شرکت‌کنندگان پژوهش، خواب را به هجرت تشبیه کردند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان می‌دارد: «نمی‌دانم چرا برای ما مرگ این‌قدر وحشتناک شده. مرگ به‌نظر من چیزی جز هجرت از این دنیای زودگذر به جهان دیگر نیست. اگر با این نوع تفکر پیش برویم، ترس از مرگ به‌نظرم معنایی ندارد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹). یکی دیگر از شرکت‌کنندگان بیان می‌کند: «مرگ یک نوع سفری است که نیازمند توشه است. اگر توشه کافی نداشته باشیم، مشخص است در طول سفر با اضطراب مواجه می‌شویم و به مقصد هم نمی‌رسیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳).

برخی از شرکت‌کنندگان بر روشن نبودن واقعیت مرگ تأکید داشتند. یکی از شرکت‌کنندگان می‌گوید: «با اینکه من آدم غیردینی نیستم و معمولاً چه در دوران جوانی و چه در دوران پیری سعی کرده‌ام امورات دینی‌ام را تا حد امکان انجام دهم، ولی این دیدگاه که اعضای بدن انسان دوباره جمع می‌شوند و شهادت می‌دهند، چندان برای من قابل قبول نیست» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷). یکی دیگر از شرکت‌کنندگان در این زمینه بیان می‌دارد: «کمتر موقعی است که من در باب مرگ فکر نکنم. خیلی مواقع به این امر می‌رسم که شاید این دیدگاه که با مرگ، انسان کاملاً نابود می‌شود، چندان دیدگاه نادرستی هم نباشد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

### ب) موانع مرگ‌اندیشی

یکی دیگر از مضامین اصلی به‌دست‌آمده از پژوهش، موانع مرگ‌اندیشی در سالمندان بود. از بطن این مضمون اصلی می‌توان به مضامین فرعی، نظیر حب دنیا، جوانی، خودبینی، زمان مرگ و ناامیدی اشاره کرد.



یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که حب دنیا و دنیاگرایی مهم‌ترین مانع مرگاندیشی از دیدگاه شرکت‌کنندگان بوده است. شرکت‌کننده‌ای در پژوهش به این امر اشاره داشت: «از دیدگاه من، اصلی‌ترین مانع مرگاندیشی دنیاگرایی است. از بس در زندگی روزانه گرفتار زرق و برق دنیا و ظواهر آن می‌شویم، مرگ را از یاد می‌بریم» (مشارکت‌کننده شماره ۲۰). یکی از شرکت‌کنندگان نیز می‌گوید: «من در دوران جوانی همه آرزوهایم این بود که بهترین خانه را داشته باشم؛ ماشین داشته باشم و چندان هم به مرگ و آخرت فکر نمی‌کردم. زمانی به اشتباه بودن خودم پی بردم که مریض شدم. حاضر بودم گدایی و کارگری بکنم، ولی سلامت جسم و روان را داشته باشم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

یکی دیگر از موانع مرگاندیشی شناسایی شده، جوانی و تصور بقای نیروی جوانی است. شرکت‌کننده‌ای به این امر اشاره داشت: «من یکی از آرزوهایم این است که دوباره به دوره نوجوانی و جوانی‌ام برگردم. قطعاً نوع عبادت‌هایم را تغییر می‌دادم. اصلاً تصور نمی‌کردم جوانی و نیروی جوانی به این زودی از بین برد. زمانی که این نیرو را احساس می‌کردم، تنها چیزی که به یاد نمی‌آوردم، مرگ و عواقب آن بود» (مشارکت‌کننده شماره ۲).

گروهی از شرکت‌کنندگان، خودبینی را مانع مرگاندیشی ذکر می‌کنند. شرکت‌کننده‌ای در این راستا بیان می‌کند: «خودمان به تنهایی لذت زندگی را بردیم؛ غافل از اینکه ممکن است دیگران از آن غافل (بی‌بهره) باشند. من شرایط مالی پدرم خوب بود؛ یعنی در واقع خان زاده بودیم و ملاک؛ با اینکه آنهایی که ما به یادشان نبودیم، الآن، هم آرامش جسم و روح بهتری از ما دارند و هم شرایط اجتماعی‌شان از ما بهتر است؛ ولی آن ایام تلخ را هیچ موقع از یاد نمی‌برم. همیشه به افرادی که به این مرکز مراجعه می‌کنند، می‌گویم که هیچ‌وقت خودبین و مغرور نباشند؛ چراکه هیچ آمیدی به آدم خودبین نیست» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

یکی دیگر از موانع مرگاندیشی ذکر شده توسط سالمندان، دور دانستن زمان مرگ است. یکی از سالمندان شرکت‌کننده در پژوهش می‌گوید: «من وقتی یک جوانی را می‌بینم که در حال تباهی عمر خودش است، کار خلاف انجام می‌دهد و وقت خود را تلف می‌کند، دوست دارم به او بگویم: فرزند من! این دوران خیلی کوتاه است. من این هفتاد و چند سال را نمی‌دانم چطور سپری شد. در جوانی که به یاد خدا و مرگ نبودیم؛ اصلاً تصور نمی‌کردم زمان به این زودی بگذرد. الان ۲۴ ساعت مسجد هم باشم، به نظرم جبران آن زمان‌ها را هم نمی‌توانم بکنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). شرکت‌کننده دیگری می‌گوید: «به خدا من نمی‌دانم این هشتاد سال چطور گذشت. من چهار و پنج سالگی خودم را عین آینه جلوی چشمم می‌بینم و به یاد دارم. همیشه می‌گفتم که از سال بعد نمازم را می‌خوانم و روزها را می‌گیرم. امسال پارسال کردم و چندان عبادت درست و حسابی هم نکردم تا اینکه امروز منتظریم بگویند... (گریه شرکت‌کننده)» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴).

مانع دیگر ذکرشده توسط سالمندان برای مرگ‌اندیشی، ناامیدی بود. شرکت‌کننده‌ای اشاره داشت: «هیچ چیز به اندازه ناامیدی انسان را از خدا دور نمی‌کند. دوره‌ای که ما در آن بزرگ شدیم، با الآن زمین تا آسمان متفاوت بود. در هر زمینه، بعضی مسائل وجود داشت. یکی از عواملی که باعث شد من به تکرار گناه روی بیاورم، نگاهم به گناهان گذشته‌ام بود. این فکر همیشه در من موج می‌زد که تو که این قدر گناه کرده‌ای و دیگر کار از کار گذشته است و به بهشت هم که راحت نمی‌دهند؛ پس چرا از زندگی لذت نبری؟ این فکر را من به هیچ‌عنوان نتوانستم از خودم برانم» (مشارکت‌کننده شماره ۹). شرکت‌کننده دیگری می‌گوید: «از اولش هم انسان ناامیدی بودم. همیشه به تاریکی‌ها فکر می‌کردم تا روشنایی‌ها. نیمه خالی لیوان را می‌دیدم. این روحیه را هم از پدر مرحومم به ارث برده بودم. مال و منال که نگذاشت؛ ولی این روحیه را برای همه اعضای خانواده به‌عنوان ارث گذاشت و رفت. از همه چیز ناامید بودم؛ حتی از اینکه ممکن است خدا با این بار گناهت، تو را ببخشد. در برخی مراسم دعا شرکت می‌کردم. در وسط مراسم به خودم می‌گفتم: کار بیهوده نکن. قرار باشد خدا تو را ببخشد، خدا باید در جهنمش را ببندد و کسی بهشت نرود» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸).

### ج) پیامدهای مرگ‌اندیشی

از دیگر مضامین اصلی شناسایی شده - که سالمندان مؤسسه شرکت‌کننده در پژوهش به آنها اشاره کرده‌اند - پیامدهایی است که مرگ‌اندیشی برای آنها داشته است. دوری از تکبر، توبه، تحمل مصایب و سختی‌ها، آرامش درون، مبادرت به کار خیر و عدالت‌ورزی، از پیامدهایی بود که شرکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند.

یکی از شرکت‌کنندگان عنوان می‌کند که مرگ‌اندیشی باعث دوری از تکبر، خودبینی و نخوت می‌شود: «به نظر من، هر موقع انسان خواست بر تکبر و خودبینی‌اش غلبه کند، دو کار را انجام دهد: یکی اینکه روز مرگ را به یاد آورد و آن روز را برای خودش یادآوری کند؛ و دیگر اینکه جایگاه خودش را در کائنات در نظر بگیرد. من هر موقع این احساس بد به من دست می‌داد، به این فکر می‌کردم که تو در مقابل عظمت خداوند مگر چه هستی که این قدر متکبر می‌شوی. این تفکر همیشه مرا آرام می‌کرد و متواضعم می‌کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

یکی دیگر از شرکت‌کنندگان اعتقاد داشت که مرگ‌اندیشی همیشه باب توبه را برای او باز می‌کرد: «هر موقع به این امر فکر می‌کردم و فکر می‌کنم که مرگی هست و بعدش حساب و کتابی، بیشتر به این امر متمایل می‌شدم که به درگاه خدایم توبه کنم؛ زیرا از رحمت خدایم هیچ موقع ناامید نمی‌شوم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶).

در بیانات دیگر شرکت‌کنندگان ذکر شده بود که مرگ‌اندیشی تحمل مصایب را برای آنان راحت‌تر کرده است؛ نظیر: «من در دوران نوجوانی‌ام پدر و مادر خودم را از دست دادم. در دوره جوانی فرزند خودم را از دست دادم. هر کس بود، از خدا گله می‌کرد و شاکی می‌شد؛ ولی من اعتقادم به این بود که من مالک آنها نبودم که با اینکه

تحمل این سختی‌ها واقعاً سخت بود، ولی هر موقع دلم می‌گرفت، به این فکر می‌کردم که مگر تو نخواهی مرد؟» (مشارکت‌کننده شماره ۵). یکی دیگر از شرکت‌کنندگان می‌گوید: «زندگی هر فردی را نگاه کنی، مصایب و سختی‌هایی دارد. من هم مستثنا نیستم. هر کس جای من بود، هزار بار دست به خودکشی می‌زد، از بس مشکلات داشتم در زندگی. هر موقع افکار بد به ذهنم خطور می‌کرد، این نکته را به خودم یادآوری می‌کردم که مگر مرگ من دست خودم است؟ مگر خودم خودم را آفریده‌ام؟» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

شرکت‌کننده‌ای به این امر اشاره کرده بود که مرگ‌اندیشی تنها چیزی بود که آرامش روان را برایش به ارمغان می‌آورد: «با اینکه آدم مضطربی بودم و مشکلات خاص خودم را هم داشتم، ولی تنها چیزی که به من آرامش می‌داد و می‌دهد، یاد خدا و یاد مرگ است. برخلاف برخی‌ها که یاد مرگ و قیامت آنها را مضطرب می‌کند، یاد مرگ برایم آرام‌بخش است و به من آرامش عجیبی می‌دهد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۰). «من پدرم آدم مؤمنی بود؛ سر وقت نماز می‌خواند؛ روزه‌اش را مرتب می‌گرفت و حق کسی را پایمال نمی‌کرد. همیشه مرگ و روز مرگ را برای ما یادآوری می‌کرد. آرامش روانی او در فامیل زیانزد عام و خاص بود. من هم سعی می‌کنم ایشان را به‌عنوان الگوی خودم برگزینم» (مشارکت‌کننده شماره ۲۰).

یکی دیگر از شرکت‌کنندگان، مرگ‌اندیشی را موجب مبادرت به کار خیر از طرف خود عنوان می‌کند: «می‌بخشم از مال و منال خودم. هر موقع به این فکر می‌کنم که توشه من برای سفر توشه معنوی است و هیچ چیزی بجز آن نمی‌توانم با خودم ببرم، انگیزه‌ام هم برای این کار بیشتر می‌شود» (مشارکت‌کننده شماره ۸)، «به بچه‌هایم گفتم: میراث من برای شما درسی است که خوانده‌اید. هیچ چیز مادی برایتان به ارث نمی‌گذارم. خدا را شکر، نیاز هم ندارند. حسینی‌ه ساختم، به مدارس سالانه کمک کرده‌ام و در تهیه جهیزیه، هر کمکی از دستم بیاید، انجام می‌دهم. اعتقادم به این بود: اگر خدا می‌خواست، یک لحظه‌ای این ثروت را می‌توانست از من بگیرد. بالاخره من برای روز مرگم باید ثروتی داشته باشم؛ نه ثروت مادی؛ بلکه ثروتی معنوی» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳).

شرکت‌کننده دیگر نیز تفکر مرگ‌اندیشی و یاد مرگ را عاملی برای عدالت‌ورزی خود می‌داند: «من یک معلم بازنشسته‌ام. مرگ‌اندیشی چندین بار باعث شده عدالت‌ورزی را فدای بی‌عدالتی و ظلم و ستم به دیگران نکنم. هر موقع برایم این شرایط پیش می‌آمد، مرگ را جلوی چشمم مجسم می‌کردم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴).

## د) راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی

آخرین مضمون شناسایی شده از دیدگاه مرگ‌اندیشی سالمندان، راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی در آنان است. سالمندان شرکت‌کننده اعتقاد داشتند که از راه‌های متفاوتی نظیر مرگ‌باوری، دعا و نیایش، تشییع جنازه و زیارت قبور، این امر را در خود تقویت می‌کردند.

برخی شرکت کنندگان مرگ‌باوری را روش تقویت مرگ‌اندیشی عنوان می‌کنند. مرگ‌باوری از جهت تربیتی، آثار عملی بسیار مهم در تقویت مرگ‌اندیشی دارد. یکی از عوامل شکست انسان در میدان مرگ‌اندیشی، ضعف باورها و سطحی‌نگری است. یکی از شرکت‌کنندگان در این زمینه عنوان می‌کند: «خیلی مواقع برایم پیش آمده که احساس کرده‌ام باورهایم نسبت به احکام خدا و حلال و حرام خدا رو به سستی است؛ بخصوص زمان‌هایی که با مشکلات زیادی مواجه می‌شوم. در این مواقع سعی می‌کنم با یادآوری مرگ و پیامدهای بعد از مرگ، یاد مرگ را در خودم تقویت کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۸).

شرکت‌کننده دیگری برای تقویت مرگ‌اندیشی و مرگ آگاهی، دعا و نیایش را پیش می‌گیرد: «هر موقع احساس کنم از خدا و یاد او و یاد مرگ دارم فاصله می‌گیرم، سعی می‌کنم دست دعا به درگاه خدا بردارم. دعا‌های امام سجاد<sup>ع</sup> را خیلی دوست دارم. آرامش عجیبی به من اعطا می‌کند. این دعا سراسر، یاد مرگ است به‌نظر من» (مشارکت‌کننده شماره ۱). یکی دیگر از شرکت‌کنندگان مرگ‌اندیشی را موجب مبادرت به کار خیر از طرف خود عنوان می‌کند: «هر روز یک بار حداقل آیه‌الکرسی را می‌خوانم. باعث می‌شود هر روز یک بار به یاد مرگ بیفتم» (مشارکت‌کننده شماره ۲).

برخی از شرکت‌کنندگان اشاره داشتند که زیارت قبور و شرکت در تشییع جنازه، بخصوص تشییع جنازه دوستان و همسالان، بهترین راه تقویت مرگ‌اندیشی است. یکی از شرکت‌کنندگان اعتقاد داشت: «هیچ چیز به‌اندازه شرکت در تشییع جنازه، آدم را منقلب و مرگ‌آگاه نمی‌کند؛ بخصوص وقتی که بفهمی یکی از هم‌سن‌وسال‌هایت رفته و تو هم دیر یا زود رفتنی هستی. وقتی به زیارت قبور می‌روم، ردیف‌های قبر را نگاه می‌کنم. احساس می‌کنم برخی هم‌سن‌وسال من هستند و این هم خواه‌ناخواه من را به یاد مرگ می‌اندازد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵).

جدول ۱. درون‌مایه‌های اصلی و زیردرون‌مایه‌های تجربیات زیسته سالمندان ساکن در خانه سالمندان خوبان تبریز از مرگ‌اندیشی

زیردرون‌مایه‌ها	درون‌مایه‌های اصلی
خواب، هجرت، عدم و فنا	هویت و ماهیت مرگ
حب دنیا، جوانی، خودبینی، زمان مرگ، ناامیدی	موانع مرگ‌اندیشی
دوری از تکبر، توبه، تحمل مصایب، آرامش درون، مبادرت به کار خیر، عدالت	پیامدهای مرگ‌اندیشی
مرگ‌باوری، دعا و نیایش، تشییع جنازه و زیارت قبور	راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی

## بحث و نتیجه‌گیری

مرگ را می‌توان مهم‌ترین موضوع مشترک میان انسان‌ها در تمام زمان‌ها و مکان‌ها و تنها رقیب زندگی دانست. انسان‌ها در ادوار مختلف کوشیده‌اند به‌نحوی درباره مرگ بیندیشند و با آن مواجه شوند. بررسی دقیق اندیشه‌های اسلامی و غیراسلامی نشان می‌دهد که مسئله اعتقاد به مرگ، یکی از نقاط مشترک بین تمام انسان‌هاست و با هر عقیده و مرامی نمی‌توانند مرگ را انکار کنند.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که سالمندان «خانه سالمندان خوبان تبریز» تجربیات زیسته خود را در باب مرگ در چهار مضمون اصلی هویت مرگ، موانع مرگ‌اندیشی، پیامدهای مرگ‌اندیشی و راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی روایت کرده‌اند. یافته‌های این پژوهش در حالت کلی نشان می‌دهد، اگرچه ترس از مرگ در نگاه اول پدیده‌ای مشترک بین تمام انسان‌هاست، ولی برخلاف بیشتر نظریه‌های غربی، مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی می‌تواند نقطه صعود انسان و رسیدن به آرامش انسانی باشد. بررسی دیدگاه‌های افراد شرکت‌کننده در مصاحبه نشان می‌دهد که آنان دیدگاه یکسانی در باب مفهوم و ماهیت مرگ نداشتند. اگرچه عمدتاً نگاهشان به مرگ، هجرت از این جهان به جهان دیگر است و با تمثیل‌های متفاوت هم به آن پرداخته‌اند، ولی در بین آنها افرادی بودند که نگاه غیردینی به مفهوم و ماهیت مرگ داشتند و مرگ را یک نوع عدم و نیستی بیان کردند. این نوع نگاه، بیشتر با بخشی از تفکرات اگزیستانسیالیستی همخوانی و همسویی دارد. سارتر نیز ضمن پذیرش واقعیت مرگ، آن را نوعی عدم و نیست شدن می‌داند که امکانی را برای زندگی پس از مرگ نمی‌توان تصور کرد (نیمیر، ۲۰۱۵، ص ۹۶).

یکی دیگر از مضامین اصلی یافت‌شده از تجربیات سالمندان، موانع مرگ‌اندیشی بود. سالمندان شرکت‌کننده در پژوهش حب دنیا، تصور دوام نیروی جوانی، تکبر و خودبینی، دور بودن زمان مرگ، و ناامیدی از رحمت الهی را از جمله عواملی ذکر کردند که مانع مرگ‌اندیشی و یاد مرگ است. از امیرمؤمنان علی<sup>علیه السلام</sup> نقل شده است: «مثل دنیا و آخرت همانند مشرق و مغرب است که نزدیکی به هریک، عین دوری از دیگری است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۰۳). در حکمتی دیگر، از امیرمؤمنان<sup>علیه السلام</sup> روایت شده است: «خودفروشی و خودبینی را رها کن و به یاد مرگ باش» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۸). این فرمایش امیرمؤمنان<sup>علیه السلام</sup> نشان می‌دهد که خودبینی و تکبر، عاملی برای دوری از مرگ و یاد مرگ است. بسیاری از شرکت‌کنندگان در پژوهش ناامیدی از رحمت الهی را عاملی برای استمرار گناه و غفلت از مرگ ذکر کرده‌اند. این افراد بیشتر کسانی بودند که تجربه گناه را در دوره جوانی داشته‌اند و این گناهان را مانعی برای توبه به درگاه الهی ذکر کرده‌اند.

مضمون سومی که از تجربیات این افراد حاصل شد، پیامدهای مثبتی بود که مرگ‌اندیشی برای آنان داشته است. تقریباً همگی این افراد به این امر اعتقاد داشتند که مرگ‌اندیشی پیامدهای مثبتی برای آنها در طول زندگی‌شان داشته است. تواضع و فروتنی، گرایش به توبه، آسان شدن تحمل سختی‌های زندگی، گرایش به کارهای خیر و عدالت‌ورزی، از پیامدهای مثبت حاصل‌شده بر این افراد بود. یافته‌های پژوهش‌های صالحی و اکبرزاده (۱۳۹۴)، توکلی و همکاران (۱۳۹۴)، هفلیک و همکاران (۲۰۱۵) و اشتاین و کروپانزانو (۲۰۱۱) همسو با یافته‌های این پژوهش، بر نقش مرگ‌آگاهی در بروز رفتارهای مثبت در زندگی فردی و سازمانی و بروز رفتارهای اخلاقی تأکید داشتند.

مضمون نهایی حاصل شده از تجربیات این افراد، روش‌هایی بود که آنها برای تقویت مرگ‌اندیشی در خود به کار گرفته بودند. زمینه‌های فرهنگی و اعتقادی موجود در بستر اسلام، از سایر ادیان برجسته‌تر است. گروهی از شرکت‌کنندگان به این امر اعتقاد داشتند که برای مرگ‌اندیشی و مرگ آگاهی باید تصورات و اندیشه‌های باطل را اصلاح کرد. گروهی هم اعتقاد داشتند که دعا و نیایش، چه در بستر فردی و چه در بستر جمعی، آرامش‌بخش به انسان است و زمینه‌ساز یاد مرگ و یاد خداست. با توجه به اینکه انسان هر لحظه ممکن است از یاد خدا غافل شود، برخی فعالیت‌های دینی نظیر شرکت در تشییع جنازه و زیارت قبور، از راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی از دید شرکت‌کنندگان بیان شد. با توجه به اینکه این فعالیت‌ها در ارتباط مستقیم با مرگ هستند، می‌توانند در تداوم مرگ‌اندیشی افراد نقش بسزایی ایفا کنند. در روایتی از امام صادق نقل شده است که انسان باید طوری رفتار کند که گوئی خداوند پس از مرگ انسان عمر دوباره ای به ایشون داده است (شریفی گلزردی، ۱۳۹۶، ص ۳۴). این پژوهش نشان می‌دهد که مرگ‌اندیشی عاملی برای رهایی از ابتذال، عاملی برای سلامت روان و دریچه‌ای به سوی جاودانگی و بقاست و همسو با نظریه موقعیت مرزی یاسپرس می‌تواند در شناساندن خودِ اصیل انسانی نقش بسزایی ایفا کند.

## منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، هجرت.
- ابن فارس، احمدبن، ۱۴۲۰ق، *معجم مقاییس اللغة*، بیروت، دارالکتب العربی.
- ایمانزاده، علی و احمد سلحشوری، ۱۳۹۰، *نگاهی به رویکردهای تحلیلی و فراتحلیلی در فلسفه تعلیم و تربیت*، همدان، دانشگاه بوعلی.
- برگر، پیتر و توماس لاکمن، ۱۳۸۵، *ساخت اجتماعی و امنیت*، ترجمه فریبرز مجیدی، تهران، علمی و فرهنگی.
- توکلی، ساسان و همکاران، ۱۳۹۴، «تأثیر مرگ آگاهی بر میزان به هوشیاری موقعیتی و خودشناسی انسجامی موقعیتی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، دوره ششم، ش ۵، ص ۷۱-۸۹.
- جوادی‌آملی، عبدالله، ۱۳۸۰، *معاد در قرآن*، قم، اسراء.
- حسینی دشتی، سیدمصطفی، ۱۳۹۴، *معارف و معاریف*، تهران، مؤسسه فرهنگی آرایه.
- حویزی، عبدعلی جمعه، ۱۴۱۵ق، *تفسیر نورالتقلین*، قم، اسماعیلیان.
- شربفی گلزردی، فاطمه، ۱۳۹۶، *تجربیات زیسته بیماران سرطانی از اضطراب مرگ با تکیه بر دیدگاه موقعیت‌های سرزنی یاسپرس*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد فلسفه تعلیم و تربیت، ملایر، دانشگاه ملایر.
- صالحی، اکبر و فهیمه اکبرزاده، ۱۳۹۴، «تحلیل تطبیقی دیدگاه اسلامی و آرای مارتین هایدگر در زمینه مرگ آگاهی و پیامدهای آن بر سبک زندگی»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، سال بیست‌وسوم، ش ۲۶، ص ۵۹-۸۳.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۴۱۴ق، *معانی الاخبار*، قم، جامعه مدرسین.
- فرانکل، ویکتور، ۱۳۹۰، *معنادرمانی*، ترجمه مهین میلانی، تهران، درس.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- معتدی، غلامحسین، ۱۳۸۷، *انسان و مرگ*، تهران، نشر مرکز.
- یالوم، آروین، ۱۳۹۰، *روان‌درمانی اگزیستانسیالیست*، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نشر نی.
- ، ۱۳۹۴، *خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ)*، ترجمه مهدی غبرائی، تهران، قطره.
- Berry-Smith, S, 2012, *Death, Freedom, Isolation & Meaninglessness & Existential Psychotherapy of Yalom, School of Psychotherapy*, New Zealand, Auckland University of Technology.
- Burns HK, & Kirilloff LH, 1983, "Close of stress and satisfaction in emergency nursing", *JEmerg Nurs*, N. 9(6), p. 329-336.
- Byock, I, 2002, "The Meaning and Vallue of Death", *Journal of Pallative Mecine*, V. 5, N. 2, p 279-288.
- Heflick, N. A, et al, 2015, "Death awareness and body-self dualism: A why and how of afterlife belief", *European Journal of Social Psychology*, N. 45(2), p. 267-275.
- Imanzadeh, A, 2011, *Poststructuralism pluralism and its challenges for islamic education*, 2nd International Conference on Islamic Education. Malaysia, Bangi - Putrajaya, Selangor.

- Jaspers, k, 1970, *Philosophy*, Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Lehto. R, & Stein, k, 2009, "Death Anxiety: An Analysis of an Evolving concept", *Research and Theory for Nursing Practice*, N. 4, p. 23-41.
- Minton, S. J, 2001, *Key Thinkers in Practical Philosophy*, Dr. Yalom, UK, Practical Philosophy.
- Neimeyer, R. A, 2015, *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*, Taylor & Francis.
- Stein, J. H, & Cropanzano, R, 2011, "Death awareness and organizational behavior", *Journal of Organizational Behavior*, N. 32(8), p. 1189-1193.
- Todres, L, & Holloway, I, 2006, *Phenomenology, In The Research Process in Nursing*, (eds K. Gerrish & A. Lacey), Oxford, Blackwell.
- Valdimarsdóttir, U, et al, 2007, "Parents' intellectual and emotional awareness of their child's impending death to cancer: a population-based long-term follow-up study", *The lancet oncology*, N. 8(8), p. 706-714.
- Van Manen, M, 2016, *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*, Routledge.
- Yalom. E, 2001, *Confronting Death and other Existential Issues in Psychotherapy, The Instructor's Manual DVD*, California, Psychotherapy.net, LLC.

