


نوع مقاله: ترویجی

مرگ‌اندیشی در روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی

مصطفی خوشخرام رودمجنی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^عM.khoshkham94@gmail.com  orcid.org/0000-0003-4388-2181 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۲

دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۰

چکیده

مرگ مسئله مهمی برای انسان‌ها در طول تاریخ بوده، لذا ادیان، سنت‌های فلسفی، رویکردهای روان‌شناختی و روان‌پزشکی هم، به تجزیه و تحلیل این پدیده پرداخته‌اند. در این میان رویکرد روان‌شناسی وجودی نگاهی جدی‌تر به مرگ داشته و نگاه بدبینانه برخی مکاتب فلسفی و روان‌شناختی را ندارد. این پژوهش به بررسی رویکرد روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی درباره موضوع مرگ و تصویری که از آن ارائه می‌دهند، فارغ از پرداختن به کیفیت‌های پیش و پس از مرگ، پرداخته است. هدف از بررسی «مرگ» براساس روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، پاسخ به سه سؤال است. بررسی واقعیت مرگ در روان‌شناسی و منابع اسلامی، اولین پرسش پژوهش حاضر است. دومین پرسش پژوهش، ویژگی‌های مرگ از نظر روان‌شناسی و منابع اسلامی می‌باشد؛ لذا پس از بررسی مرگ در روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، ویژگی‌های مرگ از نظرگاه این دو رویکرد بررسی شده است. سومین پرسش پژوهش، مقایسه اجمالی بین دو رویکرد روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، پیرامون مسئله مرگ، می‌باشد که اشتراکات و تفاوت‌های این دو رویکرد تبیین می‌شود. روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی می‌باشد، یافته‌های روان‌شناختی و منابع اسلامی به صورت کتابخانه‌ای، از طریق بررسی و تبیین منابع، تجزیه و تحلیل شده است.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی وجودی، مرگ، مرگ‌اندیشی، مرگ‌آگاهی، اضطراب مرگ، مرگ در منابع اسلامی.

مقدمه

را مشخص می‌کند. به‌همین دلیل منابع اسلامی (قرآن کریم و روایات) نسبت به این مسئله حساس بوده و با گزاره‌هایی دربارهٔ مرگ، چگونه مردن، عالم پس از مرگ و رابطه اعمال و زندگی پس از مرگ پیروان خود را نسبت به این مسئله، هوشیار می‌کند.

لذا مرگ از نظر قرآن کریم به‌عنوان یک موضوع محوری، مورد توجه بوده، هر کسی مرگ را تجربه می‌کند (انبیاء: ۳۵) و کسی را یارای انکار آن نیست (آل عمران: ۱۶۸). به‌همین دلیل قرآن کریم به تصویرگری مرگ، برای افراد و شرایط مختلف پرداخته، که به ذکر چند نمونه از آن بسنده می‌شود؛ مانند: مردن در حال کفر (آل عمران: ۹۱)، مرگ با شدايد و سختی (انعام: ۹۳)، مرگ هنگام انجام گناه (نساء: ۱۸)، سختی مرگ (ق: ۱۹)، و استقبال از مرگ با تمنا و آرامش (بقره: ۹۴). با تأسی به قرآن کریم و اهل‌بیت علیهم‌السلام حکیمان اسلامی هم به بررسی و تحلیل این پدیده، براساس مبانی اسلامی پرداختند؛ که همه نشانگر اهمیت موضوع مرگ در منابع اسلامی است.

مرگ به‌عنوان پدیده‌ای غیرقابل انکار در عالم هستی، از چند جهت قابل پژوهش و بررسی است؛ اول اینکه حوادث پس از مرگ و عوالم آن بررسی و تحلیل شود؛ دوم اینکه ارتباط و تأثیر اعمال و رفتار انسان با عالم پس از مرگ بررسی شود؛ سوم اینکه به توصیف مرگ، فارغ از دو گونهٔ قبل پرداخته شود؛ با این بیان که نگاه و زاویه دید ما به اصل رخداد مرگ و کیفیت این رخداد چگونه ترسیم شده است. در این پژوهش، فارغ از پرداختن به کیفیت‌های پیش و پس از مرگ، رویکرد روان‌شناسان وجودی و منابع اسلامی درباره حقیقت مرگ بررسی می‌شود. به‌عبارتی دیگر در این پژوهش ما در پی پاسخ به این سه سؤال هستیم که: حقیقت مرگ در روان‌شناسی و منابع اسلامی چیست؟ ویژگی‌های مرگ از نظر روان‌شناسی و منابع اسلامی چیست؟ نتیجهٔ مقایسهٔ اجمالی بین دو رویکرد روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، براساس پژوهش حاضر، چیست؟

با توجه به اهمیت مسئله مرگ در طول تاریخ، پژوهشگران این موضوع را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار داده‌اند. برخی پژوهشگران (قائمی و واعظی، ۱۳۹۳) حقیقت مرگ و مرگ‌اندیشی را مورد واکاوی قرار داده‌اند و گروهی دیگر مسئله مرگ را با توجه به نگاه اندیشمندان و اندیشه‌ورزان تجزیه و تحلیل نموده‌اند (اسعدی، ۱۳۹۵). برخی دیگر به صورت خاص با برگزیدن آراء دو دانشمند به واکاوی مرگ‌اندیشی

مرگ مسئلهٔ مهمی برای انسان‌ها در طول تاریخ بوده و هست (قائمی و واعظی، ۱۳۹۳). بیشتر رویکردها در سنت روان‌شناسی و روان‌پزشکی، نگاهی بدبینانه به مرگ دارند؛ ویلیام جیمز که از بنیان‌گذاران روان‌شناسی دین است، با وجود نگاه همدلانه‌ای که به دین دارد، مرگ‌اندیشی را از نشانه‌های افراد بیمار می‌داند (زندگی و موسوی، ۱۳۹۶).

به همین دلیل، اندیشیدن و صحبت درباره مرگ در جامعهٔ نوین غرب، امری ممنوعه و تابو تلقی می‌شود؛ تا اینکه افرادی مانند کوبلر راس کوشیدند با تغییر فرهنگ انکار مرگ به افراد کمک کنند تا بتوانند با ترس کمتر و خریدپذیری بیشتری با مرگ خود روبه‌رو شوند (اکبری و مکوندی، ۱۳۹۷). در میان شاخه‌های متعدد روان‌پزشکی، روان‌شناسی و فلسفی، رویکرد وجودی‌نگر (Existentialism) تنها رویکردی است که اضطراب مرگ را حالتی برخاسته از وجود انسان می‌شناسد که نمی‌توان آن را از ساحت آگاهی بیرون راند؛ چراکه مرگ‌اندیشی از مقومات انسانیت است. زندگی در پرتو مواجهه با مرگ، به آستانهٔ انسانیت خود نزدیک، و خصیصه‌ای به نام «اصالت» و «معناداری» را شکل می‌دهد و وجه تمایز زندگی انسانی و زندگی شی‌عوار است. این اصالت، براساس «معنا» و «مقصودی» است که با مرگ‌اندیشی، «جعل» و «کشف» می‌شود. رویکرد وجودی بر این باور است که شناخت مرگ، شوق زندگی می‌آورد؛ در نگرش انسان به زندگی تغییر بنیادین ایجاد کرده و زندگی فرد را از مرتبه‌ای که مشخصهٔ آن وانمودسازی، بی‌دغدگی و اضطراب‌های پیش‌یافتاده است، به مرتبه‌ای اصیل‌تر رهنمون می‌سازد (زندگی و موسوی، ۱۳۹۶).

به‌عبارتی دیگر، اکثر متفکران در حوزهٔ انسان‌شناسی برای رفع مشکلات روحی و روانی انسان در باب غایت زندگی و نحوه برخورد با مرگ، دل‌مشغولی داشته‌اند؛ اما این دیدگاه وجودی بود که این دغدغه را به‌صورت رسمی وارد محافل علمی کرد و به نظریه‌پردازی در این حوزه پرداخت (سلیمی بجستانی و وجدانی همت، ۱۳۹۴).

دین اسلام نیز توجه به زندگی پس از مرگ و انتقال از عالم مادی به عالم آخرت دارد و اعتقاد به معاد را یکی از اصول مسلم خود می‌داند؛ به‌طوری که یکی از اصول سه‌گانه اسلام، معاد و حدود یک سوم آیات قرآن نیز به مسائل مربوط به آخرت و قیامت اختصاص یافته است (طباطبایی و فقهی نجف‌آبادی، ۱۳۹۸). مهم اینکه اعمال و کیفیت زندگی ما چگونه مرگ و زندگی پس از آن

روان‌شناختی از طریق بررسی و تبیین منابع روان‌شناسی به‌صورت کتابخانه‌ای تجزیه و تحلیل شده است. با بررسی منابع اسلامی (آیات و روایات) برای تبیین «مرگ» از روش «تحلیل محتوا» استفاده شده است. در بررسی آیات و روایات، واژگان بسیاری مانند مرگ، فوت، موت، حیات مورد توجه بودند.

۱. مرگ از دیدگاه روان‌شناسی وجودی

نه تنها روان‌شناسی، بلکه به‌طور کلی فرهنگ غربی، با توسعه صنعتی که علاقه شگرفی به ایجاد کیفیت‌های «شبه واقعی» در مرگ و محاسبات آماری دارد، تمایل دارد که با گریز و پنهان‌کاری یاد مرگ، به‌سمت تغییرات مثبت پناه ببرد (می، ۱۳۹۱، ص ۶۰). در چنین فرهنگی که زدودن مرگ‌اندیشی از خاطره جمعی جامعه، افتخار تلقی می‌شود؛ فریادش نیچه بیان می‌کند که خرسندم از اینکه آدمیان به «اندیشه مرگ» هیچ تن در نمی‌دهند! و البته دلم می‌خواهد کاری کنم که اندیشه زندگی را برای ایشان صدمه‌آرزی‌تری کنم (نیچه، ۱۳۸۸). وی با نگاهی تیره و تار همراه با تردید به زندگی، با قضاوت نگاه اندیشه‌وران چنین می‌نویسد: فرزانه‌ترین مردان همه روزگاران درباره زندگی یکسان داوری کرده‌اند؛ زندگی به هیچ نمی‌ارزد؛ همیشه و همه‌جا همین آوا از دهانشان شنیده شده است - آوایی آکنده از شک، از اندوه، از بی‌زاری از زندگی، از نپذیرفتن زندگی (نیچه، ۱۳۸۸). به این معنا که اندیشه‌وران موردنظر نیچه بیشتر بر مرگ‌اندیشی تکیه داشته‌اند و به زندگی با بی‌زاری و تردید می‌نگریستند.

البته این مخالفت، با هدف چیره شدن بر ترس از مرگ و رهایی از آن، برای ایجاد زندگی سرشار و اصیل است (اکوان و رمضانی، ۱۳۸۹). در چنین فضایی که اجتناب از یاد و اندیشه مرگ ارزش تلقی می‌شد؛ نگاه جدیدی در روان‌شناسی وجودی (متأثر از فلسفه وجودی) نسبت به مرگ شکل گرفت که یاد مرگ را در عین غم‌انگیز بودن برای رسیدن به زندگی اصیل لازم می‌دانست.

وجودنگرها مرگ را به‌صورت منفی در نظر نمی‌گیرند؛ بالعکس باور دارند که آگاهی از مرگ به‌عنوان شرایط اساسی انسان، به زندگی معنی می‌دهد. ویژگی بارز انسان توانایی درک اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ است. اگر بخواهیم به‌صورت معنادار به زندگی فکر کنیم، باید به مرگ بیندیشیم. آگاهی ما از مرگ منبع علاقه به زندگی و خلاقیت است. با اینکه مرگ جسم ما را نابود می‌کند؛ اما فکر مرگ

پرداخته‌اند (مرادی‌نسب و جعفری، ۱۴۰۰). برخی از پژوهش‌های دیگر به بررسی براهین عقلی پس از مرگ و اثبات جهان پس از مرگ پرداخته‌اند (محمدرضایی، ۱۳۸۶؛ علوی‌تبار، ۱۳۹۶).

برخی پژوهشگران دیگر، با توجه به رویکرد روان‌شناسی وجودی به بررسی مفهوم مرگ و اضطراب مرگ پرداخته و همچنین تأثیرات آن بر سلامت روان را مورد بررسی قرار داده‌اند. برای نمونه، سرتیپ زاده و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی اثربخشی معنویت‌درمانی بر اضطراب مرگ سالمندان پرداخته است. /علی‌نسب (۱۳۸۹) رابطه دینداری و اضطراب مرگ را در بین دانشجویان و طلاب شهر قم مورد بررسی قرار داده است. برخی دیگر مفهوم مرگ را در ارتباط با مفاهیم دیگری چون معنای زندگی (اسکندری دامنه و پورمحمدی، ۱۳۹۶) مورد بررسی قرار داده‌اند.

علاوه بر این بررسی‌ها، برخی پژوهش‌ها نیز تأملاتی فلسفی درباره مرگ‌اندیشی در فلسفه وجودی مبتنی بر دیدگاه هایدگر داشته‌اند (سامع و صافیان، ۱۳۹۵). رحمانی فیروزجاه و نیازی/اوریمی (۱۳۹۳) نیز بررسی جامعه‌شناختی مرگ‌اندیشی، به معنای بررسی نگرش مردم نسبت به جهان پس از مرگ، را تدوین کرده است. اینها بخشی از پژوهش‌های موجود درباره مرگ‌اندیشی می‌باشند. با بررسی و تجزیه و تحلیل پژوهش‌های موجود، پژوهشی مستقل که به بررسی «مرگ‌اندیشی در روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی» پرداخته باشد، مشاهده نشد. به عبارتی دیگر، بعد از بررسی و تحلیل پژوهش‌های مربوطه، پژوهشی که به مطالعه مقایسه‌ای درباره مرگ‌اندیشی با توجه به رویکرد روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی پرداخته باشد مشاهده نشد. بنابراین با توجه به این نقیصه هدف از بررسی «مرگ» براساس روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، پاسخ به سه سؤال می‌باشد. بررسی واقعیت مرگ در روان‌شناسی و منابع اسلامی، اولین پرسش پژوهش حاضر است. دومین پرسش پژوهش، ویژگی‌های مرگ از نظر روان‌شناسی و منابع اسلامی می‌باشد؛ لذا پس از بررسی مرگ در روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، ویژگی‌های مرگ از نظرگاه این دو رویکرد بررسی شده است. سومین پرسش پژوهش، مقایسه اجمالی بین دو رویکرد روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، پیرامون مسئله مرگ، می‌باشد که اشتراکات و تفاوت‌های این دو رویکرد تبیین می‌شود.

روش پژوهش حاضر «توصیفی - تحلیلی» است. یافته‌های

ما را مصون نگه می‌دارد (کُری، ۱۳۸۹، ص ۱۶۳).

باور روان‌شناسان وجودی این است که وجود انسان، سه‌گانه غم‌انگیز رنج (Pain)، احساس گناه (Feelings of guilt) و مرگ را دارد؛ یعنی کسی نیست که بگوید احساس گناه نمی‌کند، رنج نمی‌برد و یا اینکه نخواهد مُرد (سلیمی بجستانی و وجدانی همت، ۱۳۹۴).

انسان به‌عنوان موجودی ممکن، امکان‌هایی دارد که هر یک از این امکان‌ها یکی پس از دیگری به وجود آمده و از بین می‌روند؛ مرگ هم یک جنبهٔ امکانی انسان است که تعلقات و رابطه‌های انسان را از بین می‌برد. به‌عبارتی دیگر، مرگ امکان نهایی است که امکان‌های دیگر مرگ دازاین را از بین می‌برد (احمدی، ۱۳۹۵، ص ۴۸۸).

غم‌انگیزی و ترس از مرگ به یکی از این سه دلیل می‌تواند باشد: الف. اتفاقی که پس از مرگ می‌افتد؛ ب. خود رویداد مرگ؛ ج. دیگر زنده نبودن (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۷۱).

هایدگر مرگ دازاین را پایان هستی او می‌داند، پایان همه چیز و نیستی آنچه وجود دارد (فدایی مهربان، ۱۳۹۱، ص ۲۱۷).

به‌عبارت دیگر، مرگ، افق واپسین و حد نهایی دازاین با ویژگی فناپذیری است؛ وضعیتی که دازاین دیگر آنجا نیست. با مرگ دازاین ناتمامی پایان می‌یابد؛ زیرا به دلیل مرگ، دیگر دازاین هیچ جایی در آینده نخواهد داشت (کالینز، ۱۳۸۴، ص ۸۲). وی منکر ابدیت است و جای خدا را به هستی می‌دهد؛ اما او یک معنا و نوعی تعالی درونی را ترسیم می‌کند که جهان را از عبث بودن و بی‌معنایی می‌رهاند (مک‌کواری، ۱۳۷۶، ص ۱۳۸).

نهایتاً اینکه وجودگراها مرگ را نوعی امکان با این خصوصیت اصلی می‌دانند که هر لحظه ممکن است به‌وقوع بپیوندد. به‌عبارتی، به مجردی که به عرصهٔ وجود گام می‌نهیم، دیگر به حد کافی عمر گذرانده‌ایم که بمیریم (بارت، ۱۳۶۲، ص ۵۶).

رولومی باور داشت که انسان برای پی بردن به اینکه بودن چه معنایی دارد، باید به این واقعیت پی ببرد که ممکن است او نباشد؛ اینکه او در هر لحظه‌ای روی لبه تیغ تیز نابودی احتمالی راه می‌رود و هرگز نمی‌تواند از این واقعیت فرار کند که مرگ در آینده نامعلومی در آینده، فرامی‌رسد (فیست و فیست، ۱۳۸۹، ص ۶۳۱).

حال که مرگ قطعی و واقعی برای شخص است و گریزی از آن نیست؛ هرچه برای سرکوبی و فرونشاندن آگاهی از مرگ تلاش می‌کنیم، اضطراب ما از مرگ، نشانه‌های متنوعی از قبیل نگرانی،

افسردگی، تنش و چالش را نشان می‌دهد (یالوم، ۲۰۰۸). به بیانی دیگر، انسان موجودی مرگ‌آگاه است و همین آگاهی از مرگ تأثیراتی را در زندگی وی داشته است. مرگ‌آگاهی، نوعی ترس از مرگ و دلهره و اضطراب را به همراه دارد (اکوان و رضانی، ۱۳۸۹).

دو کاربرد اساسی در نتیجهٔ اضطراب و دلهرهٔ حاصل از مرگ‌آگاهی قابل ذکر است: اول زندگی اصیل؛ به این معنا که مرگ از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر درست با آن مواجه شویم، می‌تواند چشم‌انداز زندگی فرد را دگرگون کند و او را به غوطه‌ور شدن در زندگی اصیل رهنمون کند. دوم شکل‌دهی شخصیت؛ اینکه ترس از مرگ، سرچشمهٔ اصلی اضطراب است و این اضطراب در شکل دادن به شخصیت مؤثر است (عزیزی و علیزمانی، ۱۳۹۴، به نقل از: یالوم، ۱۳۹۰، ص ۲۶۹).

روان‌شناسی وجودی مخالف سرکوبگری اندیشهٔ مرگ است و مرگ‌آگاهی را برای زندگی انسان دارای ویژگی‌های مثبت و مفید می‌داند؛ این ویژگی‌ها عبارتند از: ایجاد زندگی اصیل، دوری از ناپهتجاری، این جهانی بودن مرگ، ضروری بودن مرگ‌اندیشی، دوری از روزمرگی، پوچی و نیستی.

۱-۱. ویژگی‌های مرگ در رویکرد وجودی

پدیدهٔ مرگ دارای ویژگی‌های مثبتی است که معنابخشی زندگی با آنها تجربه می‌شود. در این مسیر نیز، با نظم‌بخشی و مدیریت زمان، زندگی اصیل و هدفمند شکل می‌گیرد.

- ساخت زندگی اصیل

دلشوره‌ای که ما از پیشامد مرگ داریم، ما را هوشیار می‌کند که هستی ما رو به پایان است. این دلشوره می‌تواند به یک بیان «بی‌معناکننده» تلاش‌های ما در زندگی باشد؛ اگر از وقوع آن در خود فرو رویم و به غصه خوردن مشغول شویم. ولی هایدگر افراد را متوجه این نکته می‌کند که باید بر مرگ پیش‌دستی کنیم و «وجود» خودمان را که اساساً در نیستی بنیاد دارد، از آن بیرون بکشیم. هایدگر در مورد مرگ و زندگی اصیل معتقد است که اگر آدمی کاملاً با مرگ روبرو شود، پس (در مقام نتیجهٔ روان‌شناختی) زندگی‌اش اصیل می‌شود و بالعکس اگر آدمی در روبرویی با مرگ ناکام شود، پس (از حیث روان‌شناختی) ضروری است (که) آدمی غیراصیل باقی می‌ماند (یانگ، ۱۳۸۸). به این معنا که زندگی

از هستی و زندگی پیدا کند و با این قاعده هم تصدیق می‌شود که «اشیا با اضداد خودشان شناخته می‌شوند»؛ پس می‌توان گفت مرگ دریچه‌ای برای فهم زندگی و هستی است. وی اندیشیدن درباره مرگ را جزء جدایی‌ناپذیر زندگی بشری می‌داند که هیچ راهی برای گریز از مرگ و یاد آن وجود ندارد؛ لذا معتقد است که مرگ کلیدی به فهم هستی، و جزء همراه و جدانشدنی هستی است. کسی نمی‌تواند به هستی بیاندیشد، اما مرگ را نادیده بگیرد و به آن نیندیشد و مسئله نیستی را مطرح نکند (احمدی، ۱۳۹۵، ص ۴۸۸).

-رهایی از روزمرگی

برای رهایی از روزمرگی باید دو نکته را در نظر داشت: اول اینکه انسان پیوسته در میان موج عظیمی از توانایی‌ها و امکانات نهفته خود در حال «گزینش» است؛ تصمیم بر اینکه اثر ماندگار او در این زندگی گذرا چه خواهد بود با خود فرد است (فرانکل، ۱۳۶۸، ص ۱۸۷)؛ و این نشانگر ارادی بودن رفتارهای انسان است که فرد بایستی برای گزینش انتخاب‌های برتر اقدام کند. دوم اینکه به اعتقاد یالوم مرگ‌اندیشی به معنای ساده یعنی اینکه زندگی هر انسانی محدودی است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم (مین‌تن، ۲۰۰۱، ص ۴۲) و باید برای مدت زمانی محدود در این کره‌خاکی زندگی کنیم. به تعبیری دیگر، از لحظه‌ای که متولد می‌شویم ممکن است بمیریم و جایی در این دنیا نداشته باشیم.

در نتیجه اگر انسان زندگی محدودی داشته باشد، در گذر زمان دچار روزمرگی می‌شود. از آنجاکه انسان موجودی ارادی است؛ برای گریز از روزمرگی می‌تواند به‌عنوان یک گزینه دست به انتخاب مرگ‌اندیشی بزند. توجه و اندیشه به مرگ، نیرویی برای گسستن از پوچی ناشی از روزمرگی به‌شمار می‌رود؛ چراکه موجب می‌شود فرد از زندگی روزمره فراتر رفته و به بازیابی معنای خود بپردازد (کرمی‌پور، ۱۳۸۶، ص ۱۳۲ و ۱۳۳). بنابراین اندیشه مرگ، فرد را از لذت‌های سطحی و زودگذر جدا کرده و به سمت معنای عمیق‌تری از زندگی حرکت می‌دهد.

-پوچی

مرگ، انسان را ناگزیر به اندیشیدن به معنای هستی می‌کند؛ چون می‌دانیم که خواهیم مرد، این راه را برمی‌گزینیم؛ وگرنه گزینش معنا نمی‌داشت. درعین حال مرگ زندگی را پوچ و باطل جلوه می‌دهد.

اصیل در صورتی به‌دست می‌آید که شخص بتواند بر ترس، دلهره و اضطراب از مرگ چیره شود؛ ولی اگر مغلوب این ترس شود در این صورت شخص از زندگی اصیل فاصله گرفته و در ادامه گرفتار نابهنجاری‌ها و اختلالات رفتاری می‌شود.

-دوری از نابهنجاری

افراد باید به این باور برسند که مرگ گزینه اجتناب‌ناپذیر زندگی است. هنگامی که افراد جرئت روبه‌رو شدن با نیستی خود را به‌وسیله تأمل کردن درباره مرگ نداشته باشند، نیستی را به‌صورت‌های دیگر تجربه می‌کنند؛ از جمله اینکه به الکل یا داروهای دیگر روی می‌آورند؛ به فعالیت‌های جنسی بی‌بندوبار می‌پردازند؛ و رفتارهای بی‌اختیار دیگری را انجام می‌دهند. نیستی همچنین می‌تواند به‌صورت دنباله‌روی کورکورانه از انتظارات جامعه یا به‌صورت خصومتی که بر روابط با دیگران حاکم است، ابراز شود (فیست و فیست، ۱۳۸۹، ص ۶۳۱)؛ لذا یاد مرگ و غلبه بر اضطراب آن، برای مصون ماندن افراد از غوطه‌ور شدن در بی‌بند و باری و همچنین اجتناب از انحرافات اجتماعی مفید است.

-این‌جهانی بودن مرگ

هایدگر معتقد است که مرگ به گسترده‌ترین معنا، پدیداری از پدیدارهای زندگی است. وی تحلیل خود را از مرگ امری کاملاً این‌جهانی می‌داند (هایدگر، ۱۳۸۹، ص ۵۵۰). با بیانی دیگر، زندگی محدود به این جهان و تمام‌شدنی است و انسان با نیستی مواجه می‌شود؛ لذا انسان به‌خاطر این محدودیت باید قدر فرصت‌ها را بداند و در این فرصت محدود، از زندگی استفاده کامل را داشته باشد. به عبارتی دیگر، در روان‌شناسی وجودی با مفهوم «مرگ»، هستی به بن‌بست می‌رسد؛ ولی در منابع اسلامی مرگ به شکل دیگری تجربه می‌شود. از نظر منابع اسلامی حیات این‌جهانی، تجربه یک حضور برای مرگ یا بودن - برای - مرگ نیست؛ بلکه «بودن - برای - فراسوی - مرگ» است (مهری و همکاران، ۱۳۹۷).

-ضروری بودن مرگ‌اندیشی

در نگاه هایدگر اگر کسی می‌خواهد زندگی و هستی را کشف کند باید مسئله مرگ را درک کرده و آن را فهمیده باشد تا بتواند درک بهتری

این همه کوشش برای هیچ؛ زیرا خواهیم مرد و هر چه کرده‌ام تمام خواهد شد و به باد فنا خواهد رفت (احمدی، ۱۳۹۵، ص ۲۰۶).

حال آن جنبه‌ای از مرگ که زندگی را پوچ جلوه می‌دهد، سؤالی اساسی را در این دنیای مادی به وجود می‌آورد و آن اینکه چگونه می‌توانیم زندگی کاملی داشته باشیم درحالی که هر لحظه می‌دانیم که می‌توانیم بمیریم؟ به عبارتی دیگر، مرگ چگونه زندگی اصیل و کامل را برای ما می‌خواهد بیافریند؛ در صورتی که می‌دانیم هر لحظه ممکن است هر آنچه را که داریم از دست داده و از بین برویم؟ و این، گونه‌ای از تضاد را شکل می‌دهد. تضاد و تعارضی که برای انسان در دنیای مادی اتفاق می‌افتد این است که اگرچه مرگ ما را می‌کشد و انکار مرگ، زمان باقی‌مانده ما را از بین می‌برد؛ اما ایده مرگ، نجات‌بخش است؛ زیرا موجب می‌شود به‌طور مدبرانه‌تری زندگی کنیم. همان‌طور که پل وونگ (۲۰۰۰) می‌گوید: «زندگی به ما چگونه زنده ماندن را یاد می‌دهد؛ درحالی که مرگ به ما چگونه زیستن را می‌آموزد.» زندگی مثل یک آدم سخت‌گیر است؛ درحالی که مرگ، معلمی باتجربه است. ما نمی‌توانیم ارزش زندگی را قدر بدانیم بدون اینکه واقعیت مرگ را به چالش بکشیم (آدامز، ۱۳۹۶، ص ۴۵). در این اندیشه، مرگ چگونه زیستن را آموزش داده و ارزشی بالاتر از زندگی دارد؛ چراکه زندگی، زنده‌بودن را آموزش می‌دهد و مرگ چگونه زیستن را که به زندگی اصیل منتهی می‌شود؛ پس مرگ در اینجا ارزشی والاتر دارد.

این تعارض باعث شده تا برخی اندیشمندان افق متفاوت‌تری نسبت به مسئله مرگ داشته باشند. سارتر می‌گوید که «انسان یک شورمندی بی‌فایده است»؛ بی‌فایده نه به این معنا که نمی‌تواند در هر لحظه ماهیت خود را بسازد؛ بلکه به این معنا که هرگز ماهیت نهایی خود را نخواهد آفرید؛ زیرا همیشه امکان دارد که در میان راه، مرگ سر برسد و او را از کارش بازدارد. مرگ پیش‌روی او را قطع می‌کند، و خواناست با این واقعیت که آن ماهیت نهایی در اصل وجود نداشته؛ معنای نهایی زندگی، پنداری پوچ است؛ به این اعتبار زندگی پوچ است (احمدی، ۱۳۹۵، ص ۲۰۹).

- نیستی

این دریافت از «رو - به - مرگ - بودن» خودمان است که از نظر هایدگر زیربنای تجربه بنیادی از دلشوره وجودی است و این مواجهه با مرگ، مواجهه‌ای با نیستی است. در دلشوره جهان هست‌ها،

جهانی که ما زندگی روزانه‌مان را بر آن بنا می‌کنیم؛ جهانی که بر آن تکیه می‌کنیم، و جهانی را که به‌طور عادی با او تعریف می‌کنیم؛ از کف می‌رود و نگرش ما به نگرشی بی‌اعتنا به جهان هست‌ها تبدیل می‌شود؛ بی‌اعتنایی که در آن ما می‌توانیم هیچ چیز از اشیا نفهمیم. در از کفر رفتن هست‌ها این «هیچ چیز از اشیا» بر ما مستولی می‌شود و باقی می‌ماند و دلشوره نیستی را آشکار می‌کند (کراوس، ۱۳۸۸). البته خود مرگ به‌عنوان یک رخداد از نظر فیزیکی ما را نابود می‌کند؛ ولی ایده آن ما را نجات می‌دهد (بری - اسمیت، ۲۰۱۲، ص ۹). با اینکه ما از لحاظ فیزیکی با مرگ نابود می‌شویم؛ ولی مرگ‌اندیشی نقش نجات‌بخش و منجی را برای ما ایفا می‌کند. نجات‌بخشی به این معنا که درک عمیق‌تری از زندگی پیدا کرده و از تمام فرصت‌هایمان در این زمان محدود استفاده می‌کنیم. بنابراین می‌توان چنین گفت که مرگ یادآور زندگی است و تنها هنگام مواجهه با آن، بیشتر از همیشه زنده‌ایم (عزیزی و علیزمانی، ۱۳۹۴).

۲. مرگ در منابع اسلامی

واژه مرگ در فارسی به معنای مردن، جان سپردن، بی‌جان شدن، از دست دادن نیروی حیوانی و حرارت غریزی و نیست‌شدن زندگانی است. از این واژه در عربی به موت، ممات، فوت، اجل نام می‌برند. مرگ در فرهنگ قرآن به معنای «وفات» است، نه «فوت»؛ زیرا فوت به معنای زوال و نابودی است، ولی وفات به معنای اخذ تام و در اختیار گرفتن تمام و کمال یک حقیقت و انتقال آن به سرای دیگری است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۸۲).

قرآن در یک نگرش همه‌سویه قانون مرگ را کلی دانسته و در آیاتی از این کتاب بر آن تأکید ورزیده: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» (آل عمران: ۱۵۸)؛ هر نفسی شربت مرگ را خواه چشید. طبق این آیه آنچه می‌میرد بدن است، نه روح؛ و مرگ عبارت است از قطع علاقه روان از تن. پس مرگ روح را نمی‌میراند؛ بلکه روح مرگ را می‌چشد و در خود هضم می‌کند؛ آن‌سان که انسان شربت را می‌چشد و در خود هضم می‌کند. پس آنچه چشیده می‌شود (مرگ) از بین می‌رود، نه چشنده مرگ؛ و در حقیقت، انسان مرگ را می‌راند، نه اینکه خودش از بین برود (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۹۱).

قرآن کریم پاسخ ویژه‌ای با تعبیر خاصی درباره ماهیت مرگ دارد. قرآن در این مورد، کلمه «توفی» را به کار برده و مرگ را

«توفی» خوانده است. توفی و استیفاء هر دو از یک ماده‌اند (وفاء). هرگاه کسی چیزی را به کمال و تمام و بدون کم و کسر دریافت کند و به اصطلاح آن را استیفاء کند، در زبان عربی کلمه توفی را به کار می‌برند. «تَوْفَيْتَ الْمَالَ» یعنی تمام مال را بدون کم و کسر دریافت کردم (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۵۱۱). لذا در قرآن کریم تعبیر به «الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ» (نحل: ۲۸ و ۳۲) شده؛ به این معنا که خداوند آنچه را که انسان دارد با تمام و کمال می‌گیرد و به سرای دیگر منتقل می‌کند. لذا تعبیر به فوت نشده؛ چراکه معنای فوت همان مرگ و نابودی است. به همین دلیل، مضمون انتقال در روایات متعدد مورد تأکید قرار گرفته است. در روایتی پیامبر اکرم ﷺ فرمود: یا علی تو و مردم برای سرای فانی آفریده نشده‌اید؛ بلکه برای بقاء در سرای جاویدان خلق گشته و از سرایی به سرای دیگر منتقل خواهید شد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶ ص ۱۴۶).

مرگ و نیستی برای نوع افراد بشر ایجاد اضطراب و دلهره می‌کند؛ به این دلیل که انسان مرگ را نیستی پنداشته و حال آنکه مرگ برای انسان نیستی نیست؛ تحول و تطور است؛ غروب از یک جهان و طلوع در جهانی دیگر است. به تعبیر دیگر، مرگ نیستی است؛ ولی نه نیستی مطلق؛ بلکه نیستی نسبی؛ یعنی نیستی در یک جهان و هستی در سرایی دیگر (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۲۰۲). این حقیقت است که نیستی نسبی برای انسان رخ می‌دهد نه مطلق؛ به این معنا که از جهانی به جهان دیگر منتقل می‌شویم.

میل به خلود یکی از دلائل «نگرانی از مرگ» است؛ از آنجاکه در نظامات طبیعت هیچ میلی گزاف و بیهوده نیست؛ می‌توان این میل را دلیلی بر بقاء انسان پس از مرگ دانست. اینکه از فکر نیست شدن رنج می‌بریم، خود دلیل است بر اینکه ما نیست نمی‌شویم. اگر ما مانند گل‌ها و گیاهان، زندگی موقت و محدود می‌داشتیم، آرزوی خلود به صورت یک میل اصیل در ما به وجود نمی‌آمد. وجود عطش، دلیل وجود آب است. وجود هر میل و استعداد اصیل دیگر هم، دلیل وجود کمالی است که استعداد و میل به‌سوی آن متوجه است (همان، ص ۲۰۱). پس این زندگی با عبور از مرحله‌ای به عالم دیگر ادامه یابد؛ زندگی قطع نشده، بلکه به جهانی دیگر منتقل شده و ادامه می‌یابد.

این تفسیر از مرگ، دریچه‌ای برای مسلمانان گشوده تا نگاهی جدی‌تر به این مقوله داشته و با کمک آن بتوانند در مقابل اضطراب از مرگ بهترین تاب‌آوری را داشته و آسیب کمتری ببینند.

۲-۱. ویژگی‌های مرگ در منابع اسلامی

در منابع اسلامی برای توصیف مرگ ویژگی‌هایی بیان شده که عبارتند از: اشتیاق به مرگ، نسبی بودن ترس از مرگ، گذرگاه بودن مرگ، مرگ به‌مثابه پاکیزگی، مرگ به‌مثابه بوی خوش، ابزار تصفیه، مرگ به‌منزله خواب، زندگی واقعی.

- اشتیاق به مرگ

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: دوستدار وطن بودن از ایمان است (قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۸، ص ۵۲۵). شیخ اشراقی در تفسیر این حدیث می‌گوید: وطن انسان جایی است که انسان از آنجا آمده و به آنجا برمی‌گردد؛ پس جای دیگر وطن او به حساب نمی‌آید. از این رو پیامبران فرموده‌اند شما فرزندان آخرت هستید و به حضور خدا خواهید رفت (سهروردی، ۱۳۵۵، ج ۳، ص ۴۲۶). انسان وقتی می‌میرد به وطن خود بازمی‌گردد. افرادی که در دیار غربت زندگی می‌کنند، درک بهتری از این سخن دارند. زمانی که فرد بعد از سال‌ها زندگی در کشوری دیگر به وطن اصلی خود برمی‌گردد، با اشتیاق و خوشحالی فراوان مسیر را می‌پیماید و برای رسیدن به وطن خویش لحظه‌شماری می‌کند. به همین دلیل پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «حَبَّ الْوَطَنِ مِنَ الْإِيمَانِ». آنکه برای رسیدن به وطن خود اشتیاق دارد، به چیز دیگری غیر از وطن خود توجه نمی‌کند او دل‌تنگ وطن خویش است و می‌خواهد زودتر به وطنش برسد؛ لذا مسیر خود را سریع‌تر می‌پیماید. ترسیم چهره زیبایی از مرگ توسط امام حسین ﷺ در روز عاشورا، همین حقیقت را نشان می‌دهد؛ لحظه‌ای که آن امام به مرگ نزدیک‌تر می‌شد، چهره ملکوتی‌شان برافروخته و گلگون‌تر می‌گشت؛ خطاب به یاران خویش فرمودند: مرگ تنها پلی است (مَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ) که شما را از ناراحتی‌ها و رنج‌ها به باغ‌های وسیع بهشت و نعمت‌های جاودان منتقل می‌کند. کدام‌یک از شما از انتقال یافتن از زندان به قصر ناراحتید؟ اما مردن نسبت به دشمنان شما مانند این است که شخصی را از قصری به زندان و عذاب منتقل کنند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶ ص ۱۵۴).

طبق سخن امام ﷺ، انسان زمان آزادی از زندان با خوشحالی و نشاطی غیرقابل وصف (که در چهره فرد هم نمایان است) به سمت درب خروجی زندان حرکت می‌کند و به زندان و فضای داخل آن هم توجهی ندارد؛ انگار که زندانی وجود نداشته که شخص دلبسته آن شود. شخص زندانی فقط آینده و بیرون زندان را می‌بیند و قبل از

آزادی، تمام اندیشه‌اش رهایی از زندان و رسیدن به دنیای بیرون است تا از تمام غصه‌های داخل زندان رها شود. بالعکس در همین زندان افرادی بدون توجه به دنیای بیرون زندگی می‌کنند و تمام زندگی را در زندان می‌بینند و اگر بخواهیم او را از زندان برهانیم، اضطراب و نگرانی تمام وجودشان را می‌گیرد؛ به این دلیل که احتمالاً این افراد فضای بیرون از زندان را ندیده‌اند و یا هیچ درکی از بیرون ندارند؛ بنابراین تا ابد ماندن در زندان را بر رهایی ترجیح می‌دهند. بیان پیامبر اکرم ﷺ «دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶ ص ۱۵۴) نیز اشاره به همین مطلب دارد. بنابراین در جهان بینی اسلامی افراد مؤمن از مرگ هراسی نداشته، آن را صرفاً خروج از زندان و درد و رنج می‌دانند. به همین دلیل آن را با آغوش باز پذیرفته و با اشتیاق به استقبال چشیدن مرگ می‌روند.

- نسبی بودن ترس از مرگ

رخداد مرگ امری بدیهی و عمومی (یعنی برای همه افراد اتفاق می‌افتد) است، اما برای برخی دردناک و برای برخی دیگر لذت‌بخش است. به عبارت دیگر، اگرچه وقوع آن برای مطلق افراد است؛ ولی تجربه لذت و درد برای افراد، نسبی است. لذت و درد هنگام مرگ را ایمان و نوع اعمال افراد تعیین می‌کند؛ کسی که اعتقادی به خداوند نداشته و با لجاجت به کفرورزی خود ادامه می‌دهد، مرگی همراه با درد خواهند داشت؛ در مقابل، افراد خداپاور که براساس اصول الهی - انسانی خویش عمل کرده‌اند، نه تنها عذاب افراد کافر را نخواهند داشت؛ بلکه به نعمت‌های جاودان بشارت داده می‌شوند. به این جهت، امیرمؤمنان علی ﷺ در توصیف مرگ فرمود: برای گروهی نوید به نعمت‌های همیشگی است و برای گروهی نوید به عذاب ابد است (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۲۸۸).

در روایتی دیگر امام حسن ﷺ می‌فرماید: مرگ بزرگ‌ترین سروری است که بر مؤمن وارد می‌شود؛ چراکه از سرای سختی‌ها به نعمت‌های همیشگی انتقال می‌یابد و برای کافران بزرگ‌ترین درد و مصیبت است؛ زیرا از دنیا که بهشت‌اش می‌پنداشتند به آتشی منتقل خواهند شد که هیچ نابودی و زوال ندارند (همان، ص ۲۸۷)؛ که این مؤید نسبی بودن تجربه متفاوت افراد در هنگام مرگ است؛ و اینکه مولوی می‌گوید: «مرگ هریک ای پسر هم‌رنگ اوست» (مولوی، ۱۳۸۸، دفتر سوم، ص ۱۵۳) اشاره به این مطلب دارد که تجربه هنگام مرگ وابسته به اعمال و رفتارهای آدمی در طول حیات مادی است.

- گذرگاه بودن مرگ

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: مرگ پل (الْمَوْتُ جِسْرٌ) مؤمنان به باغ‌های بهشت و پل کافران به جهنم خواهد بود (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶ ص ۱۵۴). مرگ به معنی نابودی نیست؛ بلکه گذاری از دنیای مادی به سرای دیگر است. انسان در این جهان به‌واسطه علم و عمل رشد پیدا کرده و مسیر خویش را در عوالم دیگر مشخص می‌کند. در روایتی دیگر امام حسین ﷺ می‌فرماید: مرگ تنها پلی است (مَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ) که شما را از ناراحتی‌ها و رنج‌ها به باغ‌های وسیع بهشت و نعمت‌های جاودان منتقل می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶ ص ۱۵۴). اگر انسان به مرگ نگاهی به‌عنوان پل داشته باشد، رنج و عذاب نمی‌بیند؛ چراکه عبور از پل رنج و هراس ندارد؛ بلکه انسان برای عبور از دره و نیفتادن در آن، خوشحال هم می‌شود. مضاف بر اینکه مرگ فقط پل و گذرگاه نیست؛ بلکه گذرگاهی است که به‌واسطه آن انسان درد و رنج‌هایش را دور ریخته و به سمت سلامت و عافیت می‌رود.

- مرگ به‌مثابه پاکیزگی

امام سجاد ﷺ می‌فرماید: مرگ برای مؤمن مانند کندن لباس کثیف و پرخسره و گشودن غل و زنجیرهای سنگین و تبدیل آن به فاخرترین لباس‌ها و خوشبوترین عطرها و راهوارترین مرکب‌ها و مناسب‌ترین منزل‌هاست؛ و برای کافر مانند کندن لباس فاخر و انتقال از منزل‌های مورد علاقه و تبدیل آن به کثیف و خشن‌ترین لباس‌ها، وحشتناک‌ترین منزل‌ها و بزرگترین عذاب‌هاست (صدوق، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳). کسی که به خدا و جهان پس از مرگ ایمان داشته باشد، مرگ برایش مانند تمیزی و پاکیزگی است، که حسی شبیه سبکی و راحتی بعد از نظافت و پاکیزگی را تجربه می‌کند؛ از این رو مؤمن از مرگی که برای او پاکیزگی و لطافت است، هراسی ندارد.

- مرگ به‌مثابه بوی خوش

امام صادق ﷺ می‌فرماید: مرگ برای مؤمن مانند خوشبوترین رائحه‌ای (لِلْمُؤْمِنِ كَأَطْيَبِ رِيحٍ يَسْمُهُ فَيَنْعَسُ) است که پس از بوییدن آن بوی همه درد و رنج او رخت برمی‌بندد و برای کافر مانند گاز گرفتن گزیدن افعی‌ها و کژدم‌هاست (صدوق، ۱۳۷۸ق، ج ۱، ص ۲۷۴).

بنابراین مرگ برای کافر و کسی که نتوانسته از فرصت‌های این جهانی خویش استفاده کند، بدترین تجربه و برای مؤمن مانند

بردارید: «إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارٌ مَّجَازٌ وَالْآخِرَةُ دَارٌ قَرَارٌ فَخُذُوا مِنْ مَمَرِكُمْ لِمَقَرِّكُمْ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۳۲۰). با این نگاه انسان مسئولیت رفتارها و اعمالش را پذیرفته و خودش را برای لذت و سعادت واقعی در سرای آخرت آماده می‌کند. مضافاً به اینکه، اگر مرگ را امری وجودی و دریچه‌ای به حیات دیگر و نوعی انتقال تلقی کنیم (برخلاف رویکرد وجودی) و تولدی دوباره برای آدمی قائل شویم و با توجه به عوامل دینی و فضیلت‌پیشگی، موجبات تقلیل هراس از مرگ را فراهم سازیم؛ احساس بی‌ارزشی حیات رخت برمی‌بندد (قاسمی و واعظی، ۱۳۹۳).

نتیجه‌گیری

هدف از بررسی «مرگ» براساس روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی، پاسخ به سه سؤال بود. بررسی واقعیت مرگ در روان‌شناسی و منابع اسلامی، اولین پرسش پژوهش حاضر بود. با لحاظ آنچه گذشت؛ از دیدگاه روان‌شناسی وجودی، مرگ پدیده‌ای کاملاً این‌جهانی، غم‌انگیز و همراه با ترس، که نیستی را برای انسان به ارمغان می‌آورد و فرد می‌تواند با مرگ‌اندیشی و غلبه بر ترس از مرگ، رشته‌های روزمرگی و پوچی را گسسته و به ایجاد زندگی اصیل و معنادار دست یابد.

از دیدگاه منابع اسلامی، مرگ پدیده‌ای واقعی، غیرقابل انکار و این و آن‌جهانی (دنیا / آخرت) است که توسط انسان میرانده شده و تجربه آن با توجه به اعمال و رفتارهای افراد متفاوت بوده و گذرگاهی برای انتقال از این جهان به عالم آخرت برای ادامه حیات است.

دومین پرسش پژوهش، ویژگی‌های مرگ از نظر روان‌شناسی و منابع اسلامی بود؛ ویژگی‌های مرگ از دیدگاه روان‌شناسی وجودی عبارتند از: این‌جهانی بودن مرگ، ضروری بودن مرگ‌اندیشی، ایجاد زندگی اصیل، دوری از ولنگاری، دوری از روزمرگی، پوچی و نیستی. ویژگی‌های مرگ از دیدگاه منابع اسلامی عبارتند از: اشتیاق به مرگ، نسبی بودن ترس از مرگ، گذرگاه بودن مرگ، مرگ به‌مثابه پاکیزگی، بوی خوش، ابزار تصفیه، به‌منزله خواب و نیز زندگی واقعی. سومین پرسش پژوهش، مقایسه اجمالی بین این دو رویکرد روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی است. با بررسی‌ای که درباره مرگ از دیدگاه روان‌شناسی وجودی و منابع اسلامی ارائه شد، اشتراکات و تفاوت‌های این دو رویکرد را می‌توان چنین بیان کرد:

بوئیدن گل خوشبو است، که با رائحه آن، فرد احساس سرخوشی و نشاط را کسب کرده و خستگی‌های بدن انسان زوده می‌شود. با این بیان، آیا برای انسان مومن هراس و اضطراب از مرگ معنایی دارد؟!

- ابزار تصفیه

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: مرگ وسیله و ابزار تصفیه است: (إِنَّ الْمَوْتَ هُوَ الْمُصْفَاةُ؛ يُصَفِّي الْمُؤْمِنِينَ مِنْ ذُنُوبِهِمْ) که همه باید از آن بگذرند؛ با این ویژگی که پاکی از گناه را برای مؤمنان به ارمغان می‌آورد و به‌عنوان آخرین ناراحتی این عالم، کفاره آخرین گناهان آنان به‌شمار می‌رود (صدوق، ۱۴۱۴ق، ص ۵۴). مرگ ابزاری برای تصفیه ناخالصی‌ها و ناراحتی‌هاست؛ شبیه آبی گوارا که آلوده شده و با ابزار تصفیه‌کننده ناخالصی و آلودگی‌های آن را گرفته می‌شود تا به زلالی و روشنی برسد؛ مرگ هم انسان را برای انتقال به عالم دیگر او را تصفیه می‌کند، تا با خلوص بیشتر مسیر را در عوالم دیگر ادامه دهد.

- مرگ به‌منزله خواب

امام جوادی علیه السلام می‌فرماید: مرگ همان خوابی است که هر شب به سراغ شما می‌آید (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶، ص ۱۵۵). خوابیدن پس از خستگی‌های روزمره، برای کسب آرامش و زدودن خستگی ضروری است. برخی افراد که مشاغل سنگین دارند برای خوابیدن و رفع خستگی‌ها لحظه‌شماری می‌کنند. تشبیه مرگ به خواب توسط امام معصوم اشاره به این نکته دارد که مرگ برای برخی افراد همانند خوابیدن است که در آن به آرامشی عمیق دست پیدا می‌کنند.

- زندگی واقعی

زیست انسان در این دنیای مادی، محدود به زمان معینی است و زندگی جاودانه، در سرای آخرت معنا پیدا می‌کند. اگر کسی ایمان داشته باشد که آخرت، قیامت و بازخواستی وجود دارد، مسئولیت رفتارهایش را می‌پذیرد؛ چراکه می‌داند اعمال او زندگی پس از مرگش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. قرآن سرای آخرت را خانه حقیقی «وَأَنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ» (عنکبوت: ۶۴) و قرارگاه «وَأَنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ» (غافر: ۳۹) انسان‌ها دانسته و امیرمؤمنان علیه السلام با اشاره به آیات قرآن می‌فرماید: دنیا قرارگاه شما نیست و آخرت زندگی جاودانه شماست؛ پس در این سرا برای خانه ابدی‌تان توشه

- نگاه متمایز اسلام به مرگ و ارائه تعبیرها و تفسیرهای متفاوت از مرگ، نقطه اوج منابع اسلامی است. اشتیاق نسبت به مرگ، نسبی بودن اضطراب مرگ، گذرگاه بودن مرگ، پاکیزگی، رایحه خوش، ابزار تصفیه، خواب، زندگی واقعی، نمونه‌ای از اصیل‌ترین تعبیرها (که تفصیل آنها در این پژوهش گذشت) درباره مرگ در منابع اسلامی است.

- در روان‌شناسی وجودی با مفهوم «مرگ»، هستی به بن‌بست می‌رسد؛ ولی در منابع اسلامی مرگ به شکل دیگری تجربه می‌شود. از نظر منابع اسلامی حیات این‌جهانی، تجربه یک حضور برای مرگ یا بودن - برای - مرگ نیست؛ بلکه «بودن - برای - فراسوی - مرگ» است.

منابع

نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.
احمدی، بابک، ۱۳۹۵، *هایدگر و پرسش بنیادین*، تهران، نشر مرکز.
اسعدی، علیرضا، ۱۳۹۵، «هل‌صدرا و مسئله مرگ»، *نقد و نظر*، سال بیست و یکم، ش ۸۱، ص ۹۲-۱۲۳.
اسکندری دامنه، حمیدرضا و علی پورمحمدی، ۱۳۹۶، «بررسی نسبت تلازم میان مرگ، جاودانگی و معنای زندگی»، *پژوهش‌های عقلی نوین*، سال دوم، ش ۴، ص ۲۹-۵۲.
اعلی‌نسب، سیدحسین، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه دینداری و اضطراب مرگ در بین دانشجویان و طلاب شهر قم»، *روانشناسی و دین*، سال سوم، ش ۱، ص ۵۵-۶۸.
اکوان، محمد و محبوبه رضائی، ۱۳۸۹، «مرگ و زندگی از دیدگاه نیچه و کرکگور»، *مطالعات نقد ادبی*، ش ۱۸، ص ۵۷-۸۴.
آدامز، مارتین، ۱۳۹۶، *مقدمه‌ای بر مشاوره وجودی*، ترجمه سیدمحسن حجت‌خواه، تهران، ارجمند.
بارت، ویلیام، ۱۳۶۲، *اکزیزتاسیالیسم چیست؟*، ترجمه منصور مشکین‌پوش، تهران، آگاه.
جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۸، *تفسیر موضوعی قرآن کریم*، قم، اسراء.
رحمانی فیروزجاه، علی و فاطمه نیازی اوریمی، ۱۳۹۳، «بررسی جامعه‌شناختی نگرش مردم نسبت به جهان پس از مرگ (مطالعه موردی: جمعیت بیست سال به بالای شهر بابل)»، *اسلام و علوم اجتماعی*، سال ششم، ش ۱۲، ص ۱۴۹-۱۸۶.
زند، محسن و سیدمحمد موسوی، ۱۳۹۶، «رویکرد وجودی‌نگر آیات و روایات در رابطه مرگ‌اندیشی و سلامت روان»، *علوم حدیث*، ش ۲، ص ۷۸-۵۱.
سامح، جمال و محمدجواد صافیان، ۱۳۹۵، «تأملی بر معنای مرگ‌اندیشی در فلسفه هایدگر»، *تأملات فلسفی*، سال ششم، ش ۱۷، ص ۱۵۵-۱۸۶.
سرتیپ‌زاده، افسانه و همکاران، ۱۳۹۵، «بررسی اثربخشی معنویت‌درمانی بر

- هر دو دیدگاه، مرگ را به‌عنوان پدیده‌ای غیرقابل انکار که رخداد آن برای هر موجود زنده‌ای قطعی است، تبیین می‌کنند؛ مرگ تنها پدیده‌ای است که بدون تبعیض، همه موجودات را فارغ از طبقه‌بندی‌ها، تفکیک‌های جنسیتی و موقعیت‌های دنیوی دربر می‌گیرد.

- هر دو دیدگاه با مرگ‌اندیشی زندگی اصیل را پرورش می‌دهند؛ با این تفاوت که روان‌شناسی وجودی تفسیری این‌جهانی از زندگی اصیل برای کشف استعدادهای انسانی (بدون لحاظ جهان آخرت) ارائه می‌دهد؛ ولی دین مبین اسلام علاوه بر کشف استعدادهای این‌جهانی، بر تنظیم اعمال و رفتارهایی که بر چگونگی زندگی اخروی انسان و رسیدن به کمالات الهی تأثیر دارد نیز تأکید می‌ورزد.

- هر دو دیدگاه فکر مرگ را عامل ویژه برای محفوظ ماندن از بزهکاری‌ها، انحرافات و رفتارهای ناپه‌نجان می‌دانند.

- هر دو دیدگاه مرگ را دلیل پایان یافتن امکان مادی انسان و قطع وابستگی‌های انسان می‌دانند.

- هر دو دیدگاه بر ترس از مرگ در افراد تأکید دارند. دیدگاه وجودی، نیست‌شدن، نابودی و میل به بقاء را دلیل ترس از مرگ می‌داند؛ ولی منابع اسلامی علاوه بر ترس به‌خاطر نابودی و میل به بقاء، دلایلی دیگر مانند مرتکب گناه شدن، تعلقات مادی و ترس از آخرت به‌خاطر اعمال زشت و... را هم ذکر می‌کند.

- ضرورت مرگ‌اندیشی؛ وجودی‌ها باور دارند همان‌گونه که اشیاء با اضدادشان شناخته می‌شوند، همچنین هستی با ضد خودش که نیستی و مرگ باشد، شناخته می‌شود. بنابراین ضروری است که مرگ شناخته شود. از طرف دیگر، اسلام مرگ‌اندیشی را به‌خاطر یاد معاد و خداوند برای فضیلت‌مند شدن مفید می‌داند.

علاوه بر آنچه در مورد اشتراکات و اشاراتی که درباره تفاوت‌های این دو رویکرد شد؛ برخی تفاوت‌های اصولی نیز وجود دارد که عبارتند از:

- برخلاف آنچه در دیدگاه وجودی درباره نیست شدن انسان با مرگ بیان می‌شود، قرآن کریم دیدگاهی مترقی از این موضوع، که شاید در کمتر فلسفه‌ای به این زیبایی بیان شده باشد، ارائه می‌دهد. خداوند می‌فرماید به‌جای اینکه انسان نابود شود، مرگ را چشیده، هضم و نابود می‌کند، نه اینکه خود نیست و نابود شود.

- مرگ ادامه زندگی: در دیدگاه وجودی، مرگ مساوی با نیست شدن و از دست دادن همه چیز است؛ برخلاف تفکر اسلامی که وفات را شروع زندگی مجدد و ادامه حیات دنیوی می‌داند.

مک‌کواری، جان، ۱۳۷۶، *مارتین هایدگر*، ترجمه محمدسعید حنایی کاشانی، تهران، گروس.

مولوی، جلال‌الدین محمد، ۱۳۸۸، *مثنوی معنوی*، به اهتمام رینولد نیکلسون، تهران، ارمغان.

مهری، هنریر و همکاران، ۱۳۹۷، «مرگ‌اندیشی در پرتو دیدگاه‌های اسلامی و غربی: مقایسه تطبیقی دیدگاه‌های ملاصدرا و هایدگر با توجه به نظرات هانری کرین»، *جستارهای فلسفه دین*، سال هفتم، ش ۱، ص ۶۵-۴۵ می، رولو، ۱۳۹۱، *روان‌شناسی وجودی*، ترجمه میرجواد سیدحسینی، تهران، ارجمند.

نیچه، فریدریش، ۱۳۸۸، *درباره مرگ و مرگ‌اندیشان*، ترجمه داریوش عاشوری، *ارغنون*، ش ۲۶ و ۲۷، ص ۱۲۴-۱۳۴.

هایدگر، مارتین، ۱۳۸۹، *هستی و زمان*، ترجمه سیاوش جمادی، تهران، ققنوس.

یالوم، اروین، ۱۳۹۰، *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نشر نی.

یانگ، جولیان، ۱۳۸۸، *مرگ و اصالت*، ترجمه محمدسعید حنایی کاشانی، *ارغنون*، ش ۲۶ و ۲۷، ص ۲۹۵-۳۰۶.

Berry-Smith, S., 2012, *Death, Freedom, Isolation & Meaninglessness & Existential Psychotherapy of Yalom*, School of Psychotherapy, New Zealand, Auckland University of Technology.

Minton, S. J., 2001, *Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr. Yalom*, UK, Practical Philosophy (March).

Yalom, I. D., 2008, *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*, San Francisco, CA, Jossey-Bass.

اضطراب مرگ سالمدان مقیم خانه سالمندان»، *روانشناسی و دین*، سال نهم، ش ۴، ص ۵۷-۷۰.

سلیمی بجستانی، حسین و مهدی وجدانی همت، ۱۳۹۴، «بررسی تطبیقی مفهوم مرگ در روان‌شناسی وجودی و دیدگاه قرآنی علامه طباطبائی»، *پژوهشنامه فرهنگ قرآنی*، سال ششم، ش ۲۲، ص ۳۵-۷.

سهروردی، شهاب‌الدین، ۱۳۵۵، *مجموعه مصنفات شیخ اشراق*، قم، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

صدوق، محمدبن علی، ۱۳۷۸ق، *عیون اخبار الرضا*، تهران، جهان.

—، ۱۴۰۳ق، *معانی الأخبار*، قم، جامعه مدرسین.

—، ۱۴۱۴ق، *اعتقادات الامامیه*، قم، کنگره شیخ مفید.

طباطبایی، فاطمه و اکرم فقهی نجف‌آبادی، ۱۳۹۸، «مرگ، قیامت و امور آخرتی در آثار عرفانی امام خمینی»، *پژوهش‌نامه متین*، سال بیست و یکم، ش ۸۲، ص ۱۰۳-۸۳.

عزیزی، میلاد، امیرعباس عزیزمانی، ۱۳۹۴، «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی»، *پژوهش‌های هستی‌شناختی*، سال چهارم، ش ۸، ص ۱۹-۳۴.

علوی‌تبار، هدایت، ۱۳۹۶، «زندگی پس از مرگ»، *حکمت‌انسان*، سال نهم، ش ۲۹، ص ۱۸۹-۲۳۷.

فدایی مهربان، عباس، ۱۳۹۱، *ایستادن در آن سوی مرگ (پاسخ‌های کرین به هایدگر از منظر فلسفه شیبی)*، تهران، نشر نی.

فرانکل، ویکتور، ۱۳۶۸، *انسان در جستجوی معنا*، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، بی‌جا، شرکت نشر و پخش ویس.

فیست، جس و جی فیست، ۱۳۸۹، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.

قائمی، محمدمهدی و احمد واعظی، ۱۳۹۳، «حقیقت مرگ، مرگ‌اندیشی و معنای زندگی»، *آیین حکمت*، سال ششم، ش ۲۰، ص ۱۵۵-۱۸۳.

قمی، شیخ عباس، ۱۴۱۴ق، *سفینه البحار*، قم، اسوه.

کالینز، جف، ۱۳۸۴، *هایدگر*، ترجمه صالح نجفی، تهران، شیرازه.

کراوس، پیتر، ۱۳۸۸، «مرگ و مابعدالطبیعه؛ نیستی و معنای هستی در فلسفه هستی‌هایدگر»، ترجمه محمدسعید حنایی کاشانی، *ارغنون*، ش ۲۶ و ۲۷، ص ۲۷۳-۲۹۳.

کرمی‌پور، محمدرضا، ۱۳۸۶، *اصول و فلسفه آموزش و پرورش*، تهران، سایه‌گستر.

کُری، جرالد، ۱۳۸۹، *نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الأنوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

محمدرضایی، محمد، ۱۳۸۶، «براهین عقلی اثبات حیات پس از مرگ»، *قیاسات*، سال دوازدهم، ش ۴۶، ص ۷۱-۸۲.

مرادی‌نسب، محمدحسین و محمد جعفری، ۱۴۰۰، «بررسی مقایسه‌ای زندگی پس از مرگ از نگاه سید مرتضی و جان هیک»، *نقد و نظر*، سال بیست و ششم، ش ۴، ص ۹۶-۶۵.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، *مجموعه آثار*، قم، صدرا.