

## رویکرد وجودی نگر آیات و روایات در رابطه مرگ اندیشی و سلامت روان

محسن زندی<sup>۱</sup>

سید محمود موسوی<sup>۲</sup>

### چکیده

مرگ اندیشی، در جریان اصلی روان شناسی و روان پزشکی، عموماً نشانه برخی اختلال های روانی، چون افسردگی عمده دانسته می شود. بسیاری از نظریه پردازان شاخص این دو رشته، نه تنها آن را نشانه بعضی اختلال ها می شمارند، هیچ قسمی از آن را نیز در فرایند درمان تجویز نمی کنند. از سوی دیگر، ائمه شیعه به شدت مرگ اندیش بوده اند و متون دینی پُر است از تجویز مرگ اندیشی به عنوان یکی از مؤلفه های قدرتمند تربیتی و سلامت روان. ضلع سوم، وجود روحیه خمود و رکود، و بی اعتنایی به پیشرفت و توسعه در میان افراد و جوامع مرگ اندیش است. این، در حالی است که این رکود و خمود اجتماعی، به هیچ وجه در میان بزرگان مرگ اندیش دینی یافت نمی شود و آنها نمونه های اعلای همت های بلند در تاریخ انسان هستند.

براین اساس، پرسش این مقاله آن است که با توجه به دو مسئله بالا، کدام تفسیر از مرگ اندیشی است که نه تنها رکود را و خمودی آفرین نیست، بلکه به سلامت روان فردی و رشد اجتماعی منجر می شود؟ در جریان اصلی روان شناسی، رویکرد وجودی نگر، سنجی از مرگ اندیشی را از مهم ترین نشانه های سلامت روان و زمینه ساز آن می داند. به ادعای این مقاله، زبان آیات و روایات مرگ نیز نوعی زبان وجودی است که عموماً به جای تبیین مابعدالطبیعی مرگ، به تبیین وجودی نگر و نقش آن در زندگی انسان می پردازد. مقاله حاضر با استفاده از رویکرد وجودی نگر، به تبیین کلی روایات مرگ می پردازد و نشان می دهد که مرگ اندیشی از طریق برخی متغیرهای میانجی، زندگی را معنادار و اصیل می کند و این دو، از شاخصه های مهم سلامت روان هستند.

**کلیدواژگان:** اضطراب مرگ، سلامت روان، مرگ اندیشی پیش رو و پس رو، رویکرد

۱. عضو هیئت علمی پژوهشکده اخلاق و روان شناسی اسلامی.

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه باقرالعلوم (ع) قم.

وجودی، متغیرهای میانجی.

## مقدمه

بیشتر رویکردها در سنت روان‌شناسی و روان‌پزشکی، نگاهی بدبینانه به مرگ‌اندیشی دارند. ویلیام جیمز که از بنیان‌گذاران روان‌شناسی دین است، با وجود نگاه همدلانه‌ای که به دین دارد، مرگ‌اندیشی را از نشانه‌های افراد روان‌بیمار می‌داند. به نظر او، براساس تنوع استعداد انسان‌ها در ادراک و نگاه به جهان، دو گونه آدمی وجود دارد که در دو سوی متضاد آستانه درد می‌زیند: روان‌سالم (سلیم الذهن) و روخ‌بیمار. افراد با روح بیمار (روان‌بیمار)، غرق در مرگ‌اندیشی و اضطراب مرگ بوده، در آرزوی آزادی و رهایی از این جهان و تولدی دوباره در حقیقت و آگاهی معنوی هستند و از این روست که «دوبارزاده» نام دارند.<sup>۳</sup> نمونه دوم، از مرجع معتبر راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، اثر انجمن روان‌پزشکی آمریکا (DSM5) است که ملاک نهم در تشخیص اختلال افسردگی عمده را افکار عودکننده درباره مرگ می‌شمارد.<sup>۴</sup> در کنار مشکلات فردی، مشکلات اجتماعی نیز از پیامدهای مرگ‌اندیشی دانسته می‌شود؛ به طوری که گفته می‌شود توسعه تمدن جدید، براساس انکار مرگ پدید آمده است.<sup>۵</sup>

آیا می‌توان به این دو بهانه، تمام اقسام مرگ‌اندیشی را طرد کرد؟ و آیا اصولاً چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ چنان‌که تیلیش می‌گوید: «اضطراب سرنوشت و مرگ، اصلی‌ترین و عام‌ترین اضطراب انسان است که گریزی هم از آن نیست.»<sup>۶</sup> تحقیقات انسان‌شناسان نیز نشان می‌دهد که ترس از مرگ، جهانی و همگانی است. انسان‌شناس مشهور، ارنست بکر،<sup>۷</sup> بر این باور است که اندیشه مرگ و ترس از آن، مرتب پیش چشم آدمیان دست‌افشانی می‌کند و آنها را آزار می‌دهد. از نگاه او، انگیزه اصلی فعالیت‌های انسان، ترس از مرگ و تلاش برای غلبه موقت بر آن است.

در میان شاخه‌های متعدد روان‌پزشکی، روان‌شناسی و فلسفی، رویکرد وجودی نگر،<sup>۸</sup> تنها

۳. انواع تجربه دینی، ص ۱۲۸؛ روان‌شناسی دین: کلاسیک و معاصر، ص ۳۴۸.

۴. راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی: DSM-5، ص ۳۲۶.

۵. نقش آگاهی و توجه به مرگ‌اندیشی، ص ۶۲۷ - ۶۳۷.

۶. معنای مرگ، ص ۴۰.

۷. انکار مرگ، ص ۶.

رویکردی است که اضطراب مرگ را حالتی برخاسته از وجود انسان می‌شناسند که نمی‌توان آن را از ساحت آگاهی بیرون راند؛ چراکه مرگ‌اندیشی، از مقومات انسانیت است. زندگی، تنها در پرتو مواجهه با این موقعیت مرزی حساس است که به آستانه انسانیت خود نزدیک می‌شود و خصیصه‌ای با نام «اصالت» و «معناداری» می‌گیرد و وجه تمایز زندگی انسانی و زندگی شیء وار است. این اصالت، بر اساس «معنا» و «مقصودی» است که با مرگ‌اندیشی، «جعل» یا «کشف» می‌کند. شناخت مرگ، شوق زندگی می‌آورد، در نگرش انسان به زندگی تغییر بنیادین ایجاد می‌کند و زندگی فرد را از مرتبه‌ای که مشخصه آن وانمودسازی، بی‌دغدگی و اضطراب‌های پیش‌افتاده است، به مرتبه‌ای اصیل‌تر رهنمون می‌شود.

بنابراین، رویکرد وجودی که با روش پدیدارشناسانه<sup>۹</sup> به بررسی مهم‌ترین دغدغه‌های زیست انسانی می‌پردازد،<sup>۱۰</sup> برای ما وراست که:

۱. اضطراب مرگ، از مقومات انسانی است و قابل طرد و نادیده گرفتن نیست؛
۲. حیات انسان در مواجهه با موقعیت‌های مرزی اصالت می‌یابد و از شیء‌وارگی یا زندگی گله‌ای خارج می‌شود؛
۳. مواجهه با مرگ، یکی از مهم‌ترین اقسام مواجهه با موقعیت‌های مرزی است؛
۴. مرگ‌اندیشی، اقسامی دارد که برخی اقسام آن، به همان نتایج منفی می‌انجامد که بدنه حاکم بر روان‌شناسی و روان‌پزشکی می‌گوید؛ اما اقسامی نیز دارد که موجب کمال حیات انسانی می‌شود.

در این نوشتار، نام مرگ‌اندیشی منفی و مثبت را «پس‌رو» و «پیش‌رو» نامیده‌ایم. نتایج مثبت، به مرگ‌اندیشی پیش‌رو مربوط است که فرایندی هشیارانه در حوزه ادراکی - هیجانی است و فرد با اختیار و آگاهی، آن را برمی‌گزیند و با تأمل بر پدیده مرگ در چارچوبی صحیح، به طور حرکت مارپیچی رو به بالا (spiral upward) به ایجاد فرایندهای روانی سالم در خود، زندگی اصیل، معنادار و هدفمند، و در نتیجه، جامعه‌ای سالم کشیده می‌شود. در مقابل، مرگ‌اندیشی پس‌رو قرار دارد که در اینجا اصطلاحاً عبارت است از نوعی مرگ‌اندیشی ناخودآگاه و یا خودآگاه که هم نشانه‌ای از فرایندهای روانی ناسالم در درون فرد است و هم خود به صورت حرکت مارپیچی رو به پایین یا پس‌رونده (downward spiral)، به فرایندهای

9. Phenomenological.

۱۰. ویژگی‌های کامل این رویکرد را بنگرید در: فلسفه وجودی، ص ۵ - ۲۶.

روانی مختل، و در سطح اجتماعی نیز به جامعه‌ای ناسالم منجر می‌شود. سلامت روانی نیز در اینجا بر اساس پژوهش‌های روان‌شناسی انسانی نگر و مثبت‌نگر سلامت، و بیماری دیگر بر اساس نبود علائم منفی مانند نبودن: اضطراب، افسردگی و وسواس تعریف نمی‌شود؛ بلکه میزان و گستردگی صفات و تجارب مثبت انسانی، هم به لحاظ لذت‌نگرانه و هم سعادت‌نگرانه نیز باید لحاظ گردد که اصطلاحاً «به‌باشی»<sup>۱۱</sup> گفته می‌شود.<sup>۱۲</sup> شادکامی واقعی، همان سعادت و یا زندگی اصیل و انجام کارهایی است که زندگی را دارای ارزش زیستن می‌کند؛ یعنی پرورش فضایل و توانمندی‌ها.<sup>۱۳</sup> پیش‌فرض ما در این نوشتار، آن است که آیات و روایات شیعی در بحث مرگ، عمدتاً رویکرد وجودی دارند؛ یعنی به جای مباحث پیچیده مابعدالطبیعی در مورد ماهیت مرگ، عمدتاً به مرگ به عنوان یک دغدغه مهم انسانی پرداخته‌اند و تأثیر آن را در حیات انسانی بررسی کرده‌اند.<sup>۱۴</sup>

### آیات و روایات مرگ

آیات و روایات شیعی مربوط به مرگ، فراوان‌اند. عمده روایات را مرحوم مجلسی در مجلد ۷۷ بحار الأنوار جمع‌آوری کرده است. این روایات، به شکلی منقح در جلد ۱۲ میزان الحکمه باب‌بندی و نشانی‌دهی شده‌اند. بر همین اساس، معیار خود را روایات همین کتاب قرار داده، در مورد صحت روایات نیز به همان بسنده می‌کنیم.

ما در این بحث، اجمالاً روش میدان‌معنایی ایزوتسورا مینا قرار می‌دهیم.<sup>۱۵</sup> نظریه میدان‌های معنایی، یکی از نظریه‌های کارکردگرایانه در مورد معناست. بر اساس آن، معنا، امری نسبی، یعنی وابسته به متن است و اگر ما بخواهیم آن معنای نسبی را از واژه استخراج کنیم، راهی جز مراجعه به متن و کاربردهای آن واژه در درون متن نداریم. نظریه میدان‌های معنایی، دارای هشت اصل بنیادی است. بر اساس اصل ششم، میدان‌های معنایی در هر متن، متشکل از سه گونه واژه است: کلمات کانونی، کلمات کلیدی و کلمات فرعی. البته

11. Well-being.

۱۲. من به روایت من، ص ۳۷-۴۱.

۱۳. خطوط کلی سلامت انسانی، ص ۱۱-۲۸.

۱۴. تفصیل این ایده را در رساله دکتری نگارنده بنگرید.

۱۵. تفصیل کامل این روش را در فصل سوم رساله دکتری نگارنده بنگرید.

این ویژگی‌ها، از یک متن به متن دیگر فرق می‌کند.

از دیدگاه این نظریه، کلمه کانونی، کلمه‌ای است که وقتی ما در متن جست‌وجو می‌کنیم، می‌بینیم که محور بسیاری از کلمات دیگر است و کلمات دیگر دائماً در نسبت با او حضور پیدا می‌کنند. کلمات کلیدی، کلماتی هستند که در رتبه دوم قرار دارند؛ یعنی بسامد فراوانی دارند و با آن کلمات، ارتباط زبان شناختی بسیاری برقرار می‌شود؛ اما محوریت کلمات کانونی را ندارند. پاره‌ای از واژه‌ها نیز کاملاً کلمات فرعی هستند و از لحاظ حجم، حضور کم‌رنگی داشته، از نظر کیفیت نیز در حاشیه هستند و فقط به افاده معنای سایر واژگان کمک می‌نمایند. براساس نظریه میدان‌های معنایی، آیات و روایات مربوط به موضوع مرگ را در منابعی همچون: قرآن کریم، جلد ۷۷ بحار الأنوار، جلد ۱۲ میزان الحکمة و نیز نرم افزارهای حدیثی مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) مورد بررسی قرار دادیم تا بر اساس تعریفی که در بالا از کلمات کلیدی، کانونی و فرعی گفته شد، این سه دسته واژگان را در آیات و روایات مورد شناسایی قرار دهیم و سپس براساس آنها، به توصیفی از موضوعات مربوط به مرگ در راستای هدف این رساله پردازیم. سه دسته واژگان مذکور را در جدول ذیل ببینید:

کلمات کلیدی	کلمات کانونی	کلمات فرعی
موت، حیات، آخرت، دنیا	خلق الموت، قَدَرنا الموت، ذائقة الموت، ظرید <sup>۱۶</sup> الموت، ملاقات الموت، فرار من الموت، قُوْتُ الموت، الموت طالبٌ، ختام الدنيا، باب الآخرة، حضره الوفاة، جاء الموت، زَفَع الموت، دفع الموت، توفی، صَرَّتُهُ الوفاة، زَفَع الموت، سكرات الموت، نسيان الموت، ذكر الموت، استعداد <sup>۱۷</sup> الموت، دعوت الموت، تأهب <sup>۱۸</sup> للموت، يَفِرُّ من الموت، الشعر، قیامت، عدالت، بعث، مدت، هادم الذات، مُكِدِر الشهوات واللذات، مُفَرِّق الجماعات، مُباعد الأمنيات، داعي الشتات، مُدِنِي المَنِيات، مُباعد طَلِيات، المؤذِن بالبين والشتات، قرئ غيرمغلوب، حتم، بلا (گریزناپذیری)، فراق، وحشت، هجوم الموت، ظرید الموت، ظَرَداء الموت، أنت قُوْتُ الموت، الفناء، لَمَعقودٌ بَنُواصِيكُم، طالبٌ حَثِيثٌ، رأی	خاتمت، عبادت، رؤیت، استغفار، ملك الملك، شغل، اليقين بالموت، كثرت النسل، فرار، مخافت، اقبال و ادبار من الموت، مسافرت، قنطره، <sup>۱۳</sup> كراهة الموت، الموت حَمَام، ملك الموت، حين/عند/قبل/بعد الموت، ارجاع، واعظ، تزودوا/تجهزوا للآخرة

۱۶. تعقیب شده، فراری.

۱۷. به صورت امر: «استعدوا للموت/بادروا الموت/امهدوا الموت» (میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۵۶۸۶).

۱۸. آمادگی.

الموت، غائب اقرب، خروج من الدنيا، خروج النفس، قبض الروح، <sup>۱۹</sup> منام، ارتقاب الموت، <sup>۲۰</sup> تمتی الموت، ازداد الموت، <sup>۲۱</sup> کراهة/شوق الموت، موت الجسد، موت القلب، موت الفجأة <sup>۲۲</sup>
---

با توجه به کلمات کانونی می بینیم که صفات مورد استناد به موت و یا محمولات آن در جملات خبریه، همگی ویژگی هایی وجودی در معنای یادشده هستند. آنچه از مجموعه آیات و روایات به نظر می رسد، آن است که واشکافی فلسفی یا فیزیولوژیکی مرگ، دغدغه اصلی صاحبان شریعت نبوده است. آنچه اهمیت داشته، مسائل وجودی پیرامون خود مرگ، ارتباط وثیق میان زندگی و مرگ، شیوه زیستن و چگونگی مرگ، و در پایان، حوادث پس از مرگ و ربط وثیق میان نوع زیستن در دنیا و زیستن در زندگی پس از آن است. مسائل وجودی پیرامون مرگ، آن قدر مهم است که حتی در برخی روایات که از چیستی مرگ پرسش می شود، به جای پاسخ مستقیم، از این دست مسائل وجودی سخن گفته می شود. اینک براساس این میدان معنایی، به توضیحی وجودی نگر از چهار کلمه کلیدی مربوط به مرگ در آیات و روایات می پردازیم. کتاب معیار در اینجا، جلد ۱۲ میزان الحکمة، اسناد و مآخذ آن است. در ضمن، در هر موضوع، به یکی دو روایت اکتفا می شود.

## الف. موت و حیات

### ۱. مرگ، پدیده ای وجودی

براساس آیه «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ»،<sup>۲۳</sup> تقدم مرگ بر حیات در این آیه، نشانگر اهمیت آن در سیر مراتب روانی انسان، و در نتیجه، اهمیت مرگ برای زندگی است. حیات، تحت تأثیر مرگ است و اصالتاً با مرگ است که حیات معنا می گیرد. مهم ترین تأثیر حیات بر مرگ نیز اصالتی است که به کنش های انسانی می بخشد. کسی که سایه مرگ را بر زندگی خود ببیند، به سوی «أَحْسَنُ عَمَلًا» گام برمی دارد و در سایه عزیز بودن خداوند، عزت می یابد و در کاستی های دنیای کنونی خود به غفران او

۲۳. پُل.

۱۹. به نظر می رسد که در روایات، روح به معنای جان است؛ نه جوهر مجرد مستقل.

۲۰. چشم انتظاری.

۲۱. نفوذ مرگ در بدن.

۲۲. مرگ ناگهانی.

۲۴. ملک، آیه ۲.

امید دارد.

جمله «لیبلوکم ایکم أحسن عملاً»، بیانگر هدف خداوند از آفریدن مرگ و زندگی است و «بلاء»، به معنای آزمایش و امتحان می‌باشد. مقصود این است که این نوع آفرینش شما، یعنی اینکه زندگی می‌کنید و سپس، می‌میرید. آفرینش مقدماتی، آزمایشی است که معلوم می‌کند کدام یک از شما بهتر از دیگری عمل می‌نماید. پیداست که امتحان و تمیز دادن، تنها برای چیزی است که بعداً با آن روبه‌رو می‌شوید و آن، پاداش دادن به هرکس، فراخور عمل اوست.<sup>۲۵</sup> بنابراین، زیست همراه با کنش خیر، یکی از معانی زیست اصیل در نگاه قرآنی است.

در فلسفه وجودی نیز از نظر کی‌یرکگارد،<sup>۲۶</sup> وجود اصیل در لحظه حضور در برابر خدا حاصل می‌شود؛ اما از نظر هایدگر، آنچه مهم است، لحظه حضور در برابر خدا نیست؛ بلکه لحظه حضور در برابر مرگ است. پیش‌آگاهی و عزم مرگ است که برای آدمی کلیت و اصالت و وحدت می‌آورد.<sup>۲۷</sup> یاسپرس بین این دو جمع می‌کند و اندیشه معاد را راهی به توحید می‌داند. براساس اندیشه یاسپرس،<sup>۲۸</sup> مرگ اندیشی یکی از مهم‌ترین موقعیت‌های مرزی است که «وجود به گل می‌نشیند» و با ایجاد «آزادی و تعالی»، امکان کاملاً انسان شدن و پناه آوردن به آن نامتناهی ادراک ناپذیر، مفهوم ناپذیر و اثبات ناپذیر را فراهم می‌آورد.<sup>۲۹</sup>

## ۲. ضرورت عقلی مرگ

«نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ... فِيمَا لَا تَعْلَمُونَ»<sup>۳۰</sup> که نشان می‌دهد بر مرگ نمی‌توان چیره شد. عمر را می‌توان طولانی کرد؛ اما نمی‌توان از مرگ فرار کرد؛ «... وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ»<sup>۳۱</sup>

مطالعات تجربی کستنباوم<sup>۳۲</sup> نشان داد که نمونه‌ها با وجود داشتن اضطراب مرگ، زندگی بدون مرگ را یکنواخت و خسته کننده دانستند و مرگ و پایان زندگی را مهم‌ترین مؤلفه

۲۵. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۹، ص ۳۴۹.

۲۶. پی‌نوشت‌های ناعلمی پایانی، ص ۶۷.

۲۷. هستی و زمان، ص ۴۴۳.

۲۸. ایمان و الهام فلسفی، ص ۲۲۵.

۲۹. قلمرو انبئی فلسفه، ص ۶۴.

۳۰. واقعه، آیه ۶۰-۷۱.

۳۱. نساء، آیه ۷۸.

۳۲. دائرة المعارف مرگ و مردن، ۱۱۳-۱۲۳.

معنابخش در زندگی می دانستند. جالب آن است دلیلی که آنها آورده بودند، عیناً در روایات نیز مورد اشاره قرار گرفته است.

امام صادق (ع) فرموده: گروهی نزد پیغمبری آمدند و گفتند: دعا کن پروردگارت مرگ را از ما بردارد. آن پیامبر برایشان دعا کرد. پس، خداوند تبارک و تعالی مرگ را از آن جماعت برداشت. جمعیتشان چندان زیاد شد که خانه‌ها بر آنان تنگ گشت و نسلشان افزایش یافت؛ [به طوری که] صبح که می شد، مرد [خانه] مجبور بود پدر و مادر و پدر بزرگ و پدر بزرگش را غذا بدهد و آنها را راضی گرداند [یا به نظافت آنها برسد] و به ایشان رسیدگی نماید. به همین جهت، از کسب و کار باز ماندند. این بود که آمدند و گفتند: از پروردگارت بخواه ما را به عمرهایی که داشتیم، برگرداند. آن پیغمبر از پروردگارش چنین تقاضا کرد و خداوند آنها را به مدت‌های [معین شده] عمرشان باز گرداند.<sup>۳۳</sup>

### ۳. تأثیر دوسویه مرگ و زندگی

در روایات مرگ، حالات وارده بر انسان به هنگام مرگ، عموماً متأثر از شیوه زیست انسان‌ها در دنیا دانسته می شوند. این روایات، به خوبی همبستگی نوع زیست و مرگ را می‌رساند. البته این رابطه، دو طرفه است؛ یعنی از سویی، مرگ، تأثیری عمیق بر زیست انسانی می‌گذارد و از طرف دیگر، نوع زیست انسانی، بر نوع مرگ تأثیر می‌نهد.

مرگ هر یک ای پسر هم‌زنگ اوست<sup>۳۴</sup>

امام زین العابدین (ع) در پاسخ به این پرسش که مرگ چیست؟ فرمود: برای مؤمن، مرگ همچون برکندن جامه‌هایی چرکین و شپشی از تن است و گسستن زنجیرهای گران‌بار و جایگزین کردن فاخرترین و خوشبوترین جامه‌ها و راهوارترین مرکب‌ها و امن‌ترین منزل هاست؛ اما برای کافر، به منزله برکندن جامه‌هایی فاخر از تن و منتقل شدن از منزل‌هایی امن و جایگزین کردن آنها به کثیف‌ترین و خشن‌ترین جامه‌ها و وحشتناک‌ترین منزل‌ها و بزرگ‌ترین عذاب است.<sup>۳۵</sup>

### ۴. هراسناکی مرگ، به جهت از دست رفتن «خود»

اضطراب، نقش محوری در روان‌درمانی دارد. واکنش‌های روان‌پریشانه، روان‌نژدانه و

۳۳. التوحید، ص ۴۰۱، ج ۴؛ بحار الأنوار، ج ۱۴، ص ۴۶۳، ح ۳۰.

۳۴. مثنوی معنوی، دفتر سوم.

۳۵. معانی الأخبار، ص ۲۸۹، ح ۴.



روان‌فیزیولوژیکی و به‌طورکلی، ناهنجاری‌های روانی، برآیند اضطراب و دفاع‌هایی است که فرد برای مبارزه با آن به‌کار می‌گیرد؛ چه این دفاع‌ها روان‌نژندانه باشد و چه سرشتی و چه منش‌شناسانه. معمولاً درمانگران، کار را با تمرکز بر اضطراب آشکار، رفتارهای معادل اضطراب و دفاع‌هایی آغاز می‌کنند که فرد در تلاش برای حفاظت از خود در برابر اضطراب به‌کار می‌برد. اگرچه اضطراب در بسیاری جهات گسترش می‌یابد، درمانگران به استفاده از اضطراب به عنوان نشانه راهنما و جهت‌یاب ادامه می‌دهند. آنها به اضطراب می‌پردازند، سرچشمه‌های اصلی آن را آشکار می‌کنند و هدف نهایی‌شان را ریشه‌کنی و خشکاندن این سرچشمه‌ها قرار می‌دهند.<sup>۳۶</sup> از منظر روان‌شناس وجودی، هر ترسی در نهایت، ترس از مرگ است.<sup>۳۷</sup> البته دقت شود که ترس و اضطراب، با وجود تفاوت در متون تخصصی، در بحث مرگ، به یک معنا گرفته می‌شود؛ همچنان که سرچشمه اصلی اضطراب نیز ترس از مرگ است. مرگ، سرچشمه اصلی و آغازین اضطراب است و در نتیجه، منشأ اصلی ناهنجاری روانی نیز هست. این اضطراب بنیادی، به درونمان رسوخ می‌کند و ما به کمک پویندگی‌های فردی به مبارزه با آن برمی‌خیزیم. برخورد نادرست و ناساز با اضطراب مرگ، به بروز نشانه‌ها و خصوصیات شخصیتی‌ای منجر می‌شود که «ناهنجاری روانی» نام می‌گیرند. اضطراب مرگ، به ندرت خود را به شکل اصلی‌اش در کار بالینی می‌نمایاند. درمانگر، به ندرت با اضطراب مطلق رودررو می‌شود. این اضطراب، به وسیله دفاع‌های متداول، از جمله: واپس‌رانی، جابه‌جایی، دلیل‌تراشی و نیز دفاع‌های مختص خود، مهار می‌شود. کارکرد نظام دفاع روان‌شناختی، این است که اضطراب اولیه را به چیزی کمترزهرآگین بدل کند. آنچه درمانگر می‌بیند، اضطرابی تغییر شکل یافته است. اگر از بسیاری نیز در مورد این اضطراب پرسید، وجود آن را به راحتی در خود رد می‌کنند و حتی بدان رغبت نیز نشان می‌دهند؛ اما با قرار گرفتن در موقعیت‌های مرزی و جدی شدن مرگ، این اضطراب به شدت خود را بیرون می‌ریزد. ترس از مرگ، ابعاد متعددی مانند: ترس از وضعیت بدن، دردناکی مرگ، وضعیت خانواده، جهان پس از مرگ، کارهای نکرده و مانند اینها دارد. از منظر وجودی، مهم‌ترین این ترس‌ها، ترس از بین رفتن خود (Self) است؛ یعنی «من دیگر نیستم». بنابراین، خود مرگ، به تنهایی هراسناک است.

۳۶. روان‌درمانی آگزیستانسیال، ص ۷۱.

۳۷. همان، ص ۱۰۵.

قرآن کریم نیز به شیواترین شکل، سرشت سوزناک زندگی را این گونه بیان می‌کند: «وَ اضْرِبْ لَهُمْ مَثَلِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَا أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ فَأَخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَ كَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا»<sup>۳۸</sup> و برای آنان زندگی دنیا را مثل بزن که مانند آبی است که آن را از آسمان فرورستادیم. سپس، گیاه زمین با هم درآمیخت. پس، آخر کار چنان در هم شکسته شد که بادهای پراکنده‌اش کردند و خدا همواره بر هر چیز تواناست. «مرگ به عنوان اضطراب‌زاترین و دردناک‌ترین پدیده انسانی که آدمیان سعی در فرار از آن دارند، در آیاتی دیگر نیز مورد اشاره قرار می‌گیرد.»<sup>۳۹</sup>

این هراسناکی، ریشه در میل آدمی به بقای «خود» است و مرگ را مهم‌ترین مانع این بقا می‌یابد. از این رو، خود مرگ به تنهایی و فارغ از حواشی آن، اعم از زندگی پس از مرگ، ترسناک و اضطراب‌زاست. این اضطراب بنیادین، تجلیاتی نیز دارد که عبارت‌اند از: ۱. نیاز به توجه تمام عیار دیگران و ترس از فراموشی خود توسط آنها؛ ۲. ترس از شکست: فرد، درباره خوشتن تفکر استثنایی دارد و از شکست می‌ترسد؛ زیرا حس استثنایی بودن را تهدید می‌کند؛ ۳. نگرانی برای گذشته؛ ۴. ترس از آینده؛ ۵. علاقه و نیاز روان‌نژدانه به دیگران؛ ۶. زندگی گذشته یا آینده: این حالت، حتی در حالات روانی خیلی معمولی نیز حضور دارد؛ مثلاً کسی که غذای اصلی جلوی اوست، تمام فکرش را دسپر کرده است؛ یعنی در حال، زندگی نمی‌کند و همیشه یک قدم جلوتر است؛ ۷. فرار از نظم‌پذیری؛ ۸. ترس از پیرشدن؛ ۹. ترس‌های بیهوده (پارانویایی و شبه پارانویایی)؛ ۱۰. شهوت شدید به کار، علم و پیشرفت سریع و به تعبیری، «چیزی شدن» و از خود چیزی به یادگار نهادن؛ ۱۱. وسواس شدید به تولید مثل و تربیت فرزند.<sup>۴۰</sup>

در احادیث نیز ابعاد متعددی برای ترس از مرگ آورده شده است که معمولاً تحت عنوان

۳۸. کهف، آیه ۴.

۳۹. برای نمونه:

- جمعه، آیه ۶: «قُلْ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ هَادُوا إِنْ زَعَمْتُمْ أَنَّكُمْ أَوْلِيَاءُ لِلَّهِ مِنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَتَّعُوا الْمَوْتَ؛ بگو: ای یهودیان! اگر گمان می‌کنید که شما دوستان خدا، غیر از مردم هستید، آرزوی مرگ کنید؛ اگر راست می‌گویید [تا به لقای محبوبتان برسید].»

- بقره، آیه ۹۴: «قُلْ إِنْ كَانَتْ لَكُمْ الدَّارُ الْآخِرَةُ عِنْدَ اللَّهِ خَالِصَةً مِنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَتَّعُوا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ؛ بگو: اگر [آن چنان که مدعی هستید،] سرای دیگر در نزد خدا مخصوص شماست، نه سایر مردم، پس آرزوی مرگ کنید؛ اگر راست می‌گویید.»

۴۰. روان‌درمانی آگزستانسیال، ص ۱۵۴.

«سکرات موت» یاد می‌شود. این ابعاد عبارت‌اند از: ۱. دردناک بودن خود فرایند مرگ؛ ۲. بی‌عملی و زندگی نامناسب دنیایی؛ ۳. حوادث حین مرگ که تحت احادیث سکرات موت می‌آیند.

نگره وجودی مبنی بر هراسناکی خود مرگ، در روایات مورد اشاره قرار گرفته است؛ از جمله: پیامبر خدا (ص) فرموده: «آدمیزاد از زمانی که خداوند او را آفریده است، هرگز با چیزی سخت‌تر از مرگ رویه‌رو نشده است. با این همه، مرگ در قیاس با بعد از آن، به مراتب آسان‌تر است.»<sup>۴۱</sup> و یا امام رضا (ع) می‌فرماید: «وحشتناک‌ترین زمان برای این موجود (انسان)، سه جاست: روزی که زاده می‌شود و از شکم مادرش بیرون می‌آید و دنیا را می‌بینید و روزی که می‌میرد و آخرت و اهل آن را مشاهده می‌کند و روزی که برانگیخته می‌شود و احکام و داوری‌هایی را می‌بیند که در سرای دنیا ندیده است.»<sup>۴۲</sup>

#### ۵. تناقض شناختی انسان نسبت به مرگ

انسان‌ها به شیوه‌های گوناگون، برای هماهنگی میان نگرش‌ها، ادراک‌ها و رفتارهایشان می‌کوشند. این کوشش، از نیاز بنیادی به معنا صورت می‌گیرد. ناهماهنگی، معنا را در آدمی از بین می‌برد. عناصر مختلف شناختی که نظام شناختی ما را تشکیل می‌دهند، با هم نوعی ارتباط دارند. این عناصر ممکن است با هم جور در بیایند یا اینکه بین آنها اختلاف باشد. توافق عناصر یک نظام شناختی را با یکدیگر، «هماهنگی شناختی» می‌گوییم. وجود هم‌زمان عناصر شناخت که به طریقی هماهنگی ندارند، موجب می‌شود که فرد کوشش کند تا آنها را به طریقی بهتر هماهنگ نماید.<sup>۴۳</sup> ناهماهنگی، موجب تنش روان شناختی یا ناسازگاری در انسان می‌شود که نتیجه آن، فشار درونی برای از میان بردن یا کاهش ناهماهنگی و در صورت امکان، حصول هماهنگی است.<sup>۴۴</sup>

در باب مرگ، از سویی دو شناخت ناسازگار، یکی از میل خود به جاودانگی، و دیگری شناخت از ناپایایی عمر، به ایجاد تنش می‌انجامد. این تنش، ارگانیزم را به خطر می‌اندازد و برای راه حل آن، دست به ابداع مکانیزم‌های دفاعی می‌زند که بسیاری‌شان ناکارآمد است.

۴۱. کنز العمال، ح ۴۲۲۰۹.

۴۲. عیون أخبار الرضا (ع)، ج ۱، ص ۲۵۷، ح ۱۱.

۴۳. پیدایش و کاهش ناهماهنگی در بافت‌های اجتماعی در روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۵۰.

۴۴. نظریه‌های ارتباطات، ص ۲۱۱.

هرکسی فطرتاً مرگ را می‌فهمد و تنبیه‌های یادشده در روایات بر ضروری بودن مرگ، تنها توجه دادن به یک دانسته انسانی، یعنی وجود یک تناقض آشکار در ادراکات انسانی است که عبارت است از تقابل ادراک میل به جاودانگی و ادراک ضرورت مواجهه با مرگ. چنین ادراکی، به تنش در انسان و در نتیجه، روی‌آوری به مکانیسم‌های دفاعی چون انکار و سرکوب منتهی می‌شود.

امام صادق (ع) فرموده: «خداوند بلندمرتبه هیچ چیزی مانند مرگ نیافریده است که در عین آنکه یقینی است و هیچ شکی در آن نیست، چونان شکی است که در آن [کمترین] یقینی نباشد.»<sup>۴۵</sup>

### ۶. تأثیر مرگ‌ناشناسی بر زندگی

در این دسته از روایات، عمده دلیل ترس از مرگ، نشناختن آن است؛ درحالی‌که شناختن مرگ، به زندگی اصیل‌دنیایی و نیز زندگی آرمانی در دنیای پسین می‌انجامد. بنابراین، در بحث مرگ، عمده تأکید متون دینی، نشان دادن فرایندهای ادراکی به جای کنش مبتنی بر هیجان است؛ یعنی اتفاقاً این فرایندهای هیجانی مبتنی بر ترس، به خاطر نبود ادراک و شناخت درست دانسته می‌شود که با جابه‌جایی با شناخت درست، نه تنها آن هیجان ترس‌آور دردآلود جای خود را به اطمینان و آرامش می‌دهد، بلکه به زندگی اصیل نیز می‌انجامد.

یکی از اصحاب امام جواد (ع) به نام ابو عبدالله از آن حضرت پرسید: به نظر شما چرا مسلمانان مرگ را ناخوش دارند؟ حضرت فرمود: زیرا آنان مرگ را نمی‌شناسند؛ در صورتی که اگر مرگ را می‌شناختند و از اولیای خدای بلندمرتبه بودند، بی‌گمان آن را دوست می‌داشتند و می‌فهمیدند که آخرت برای آنها، بهتر از دنیا است. سپس، حضرت فرمود: ای ابو عبدالله! به چه دلیل کودک و دیوانه از خوردن دارو که بدنشان را سالم می‌کند و دردشان را برطرف می‌سازد، خودداری می‌ورزند؟ عرض کرد: چون سودمندی دارو را نمی‌دانند. حضرت فرمود: سوگند به آن که محمد را به حق پیامبر کرد، هرکس خودش را برای مرگ، چنان‌که باید و شاید آماده گرداند، سودمندی مرگ برای او بیشتر از سودمندی این دارو برای این شخص تحت درمان است. بدان که اگر مردم می‌دانستند مرگ به چه نعمتی می‌انجامد، بی‌گمان بیشتر از خردمند دوران‌دیشی که برای برطرف کردن بیماری‌ها و کسب سلامتی‌ها در پی داروست،

۴۵. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۹۴، ح ۵۹۶.

مرگ را می‌طلبیدند و دوستش می‌داشتند.<sup>۴۶</sup>

## ۷. مرگ‌آگاهی

بنا بر احادیث، در یادِ مرگ، اهداف مختلفی همچون: شناختی، انگیزشی، هیجانی و رفتاری وجود دارد. بر این اساس، مرگ‌اندیشی مثبت، به تنظیم و تعدیل ادراک‌ها و باورها می‌پردازد و از این طریق، هیجانات مثبت و منفی نیز تعدیل می‌شود و این حرکت، به صورت یک حرکت مارپیچ صعودی ادامه می‌یابد؛ یعنی تنظیم هیجانات دوباره، بر ادراکات مؤثر است و برعکس؛ چنان‌که مرگ‌اندیشی منفی، به حرکت مارپیچ رو به پایین در به هم ریختگی ادراکات و هیجانات می‌انجامد. تأثیر تنظیم و تعدیل ادراکات و هیجانات بر خلق و خو و رفتار، از موضوعاتی است که در روان‌شناسی مورد تحقیق فراوان قرار گرفته است.<sup>۴۷</sup>

برخی از روایات این بحث، عبارت‌اند از:

۱. پیامبر خدا(ص): «برترین بی‌رغبتی به دنیا، یاد مرگ است. برترین عبادت، یاد مرگ است و برترین اندیشیدن، یاد مرگ است. پس، هر که یاد مرگ وجودش را پُر کند، گور خود را باغی از باغ‌های بهشت بیابد.»<sup>۴۸</sup>
۲. امام علی(ع): «هر که به یاد مرگ باشد، از دنیا به اندک‌خشنود شود.»<sup>۴۹</sup>
۳. امام علی(ع): «شما را سفارش می‌کنم که به یاد مرگ باشید و از آن کمتر غفلت ورزید. چگونه از چیزی غافل‌اید که او از شما غافل نیست و چگونه به کسی چشم طمع دوخته‌اید که به شما مهلت نمی‌دهد! مردگانی که مشاهده کرده‌اید، خود واعظانی هستند که شما را از هر واعظی بی‌نیاز می‌کنند.»<sup>۵۰</sup>
۴. امام صادق(ع): «یاد مرگ، خواهش‌های نفس را می‌میراند و رویشگاه‌های غفلت را ریشه‌کن می‌کند و دل را با وعده‌های خدا نیرو می‌بخشد و طبع را نازک می‌سازد و پرچم‌های هوس را در هم می‌شکند و آتش آزمندی را خاموش می‌سازد و دنیا را در نظر کوچک

۴۶. معانی‌الأخبار، ص ۲۹۰، ح ۸.

۴۷. رک: انگیزش و هیجان، فصل سیزدهم.

۴۸. جامع‌الأخبار، ص ۴۷۳، ح ۱۳۳۴.

۴۹. غرر‌الحکم، ح ۸۸۴۳.

۵۰. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۸۸.

می‌کند.»<sup>۵۱</sup>

۵. پیامبر خدا(ص): «مرگ را فراوان یاد کنید؛ زیرا یاد مرگ، گناهان را می‌زداید و به دنیا بی‌رغبت می‌کند. اگر در هنگام توانگری به یاد مرگ باشید، آن را برهم می‌زند و اگر به هنگام ناداری به یادش باشید، شما را به زندگی تان خشنود می‌سازد.»<sup>۵۲</sup>

### ۸. مرگ آسانی

روایات اسلامی با پذیرش وجود ترس از مرگ و طبیعی دانستن آن، به کاستن از این ترس و یا به عبارتی، به تغییر مسیر و مدیریت بهینه این ترس توجه نشان داده‌اند که نتیجه آن، زندگی اخلاقی در دنیا است. در کاستن از ترس از مرگ، دو شیوه کلی در روایات اسلامی وجود دارد: شناختی و رفتاری. در شیوه شناختی، به اصلاح باورهای بنیادین انسان در مورد مرگ، خصوصاً این باور غلط که بقا صرفاً امری مادی و دنیوی است، پرداخته می‌شود که این امر، به تعدیل و تنظیم هیجانی می‌انجامد. در بخش شیوه رفتاری که فراوان نیز هست، با تمسک به رفتارهایی خاص تلاش می‌شود که با اطمینان بخشی، از آن ترس کاسته شود؛ زیرا بر اساس این منطق، صرف وجود ترس به عنوان یکی از هیجان‌های مهم، تأثیر مثبتی بر رشد انسان ندارد و صرفاً به کار بقا می‌آید. باید این ترس را مدیریت کرد و از آن در جهت رشد بهره بُرد. مهم‌ترین شیوه رفتاری اطمینان بخش و کاهنده ترس، داشتن زندگی اخلاقی مناسب در دنیا است که برخی جزئیات آن، عبارت‌اند از:

#### ۱. بخشش‌های مالی

پیامبر خدا(ص) فرموده: «دارایی خود را پیش از خود بفرست تا پیوستن به آن، شادمانت کند.»<sup>۵۳</sup>

#### ۲. نداشتن نگرش و روحیه ماتریالیستی (مادی‌گرایانه):

پیامبر خدا(ص) در سفارش به مردی فرمود: «از خواهش‌ها کم کن، تا [تحمل] ناداری بر تو آسان شود و از گناهان بکاه، تا مرگ بر تو آسان گردد.»<sup>۵۴</sup>

۵۱. بحار الأنوار، ج ۶، ص ۱۳۳، ح ۳۲.

۵۲. کنز العمال، ح ۴۲۰۹۸.

۵۳. اعلام الدین، ص ۳۴۴، ح ۳۷.

۵۴. همان.

### ۳. نگاه به زندگی بهشتی:

امام علی (ع) می‌فرماید: «جان‌هایتان را مشتاق نعمت بهشت گردانید، تا اینکه مرگ را دوست داشته باشید و زنده ماندن را دشمن بدارید.»<sup>۵۵</sup>

### ۴. ارتباطات انسانی:

امام صادق (ع) فرموده: «هرکه دوست دارد، خداوند بلندمرتبه سکرات مرگ را بر او سبک گرداند، باید به خویشانش رسیدگی و به پدر و مادرش نیکی کند. اگر چنین کند، خداوند سختی‌های مرگ را بر او آسان گرداند و در زندگی‌اش هرگز به ناداری نیفتد.»<sup>۵۶</sup>

### ۹. مُردگی در عین حیات

از نکات جالب در روایات، توجه به مؤلفه‌ای است که می‌توان آن را «مرگ همراه با حیات» نام داد؛ به عبارتی، برخی ویژگی‌های وجودی و عدمی هست که بود یا نبود آنها باعث می‌شود انسان در عین حیات ظاهری، مانند مردگان بوده، چه بسا تنها در سطح یک حیات حیوانی محض باشد. مهم‌ترین وجه اشتراک این ویژگی‌ها، مرگ دل و انسانیت است که در تناقض با زندگی اصیل است. دانایی، صداقت و حُلق نیک، از جمله ویژگی‌های زندگی اصیل به شمار می‌روند. در ذیل، به برخی از این روایات اشاره می‌کنیم:

۱. امام علی (ع) در وصف زهاد فرمود: «دنیاپرستان را می‌بینند که به مردن پیکرهایشان اهمیت می‌دهند؛ اما آنان به مرگ دل‌های زندگانشان بیشتر اهمیت می‌دهند.»<sup>۵۷</sup>

۲. امام علی (ع): «نادان، مرده‌ای است میان زندگان.»<sup>۵۸</sup>

۳. امام علی (ع): «و دیگری که عالمش خوانند، [در واقع،] عالم نیست...؛ [زیرا] صورتش صورت انسان است و دلش دل حیوان. نه راه هدایت و رستگاری را می‌شناسد، تا آن را بپیماید و نه راه ضلالت را، تا از آن دوری گزیند. پس، او مرده زندگان است.»<sup>۵۹</sup>

۴. امام علی (ع): «دروغگو و مرده، یکسان‌اند؛ زیرا برتری زنده بر مرده، به اعتماد بر اوست. پس، اگر به سخن او اعتمادی نشود، زنده نیست.»<sup>۶۰</sup>

۵۵. غرر الحکم، ح ۵۷۷۹.

۵۶. الأمالی، ص ۴۳۲، ح ۹۶۷.

۵۷. نهج البلاغه، خطبه ۲۳۰.

۵۸. غرر الحکم، ح ۲۱۱۸.

۵۹. نهج البلاغه، خطبه ۸۷.

۶۰. غرر الحکم، ح ۲۱۰۴.

۵. امام علی (ع): «کسی که کارهای خوبی از خود به یادگار گذارد که سرمشق دیگران باشد، نمرده است. کسی که حکمتی را نسردهد، نامش بدان برده شود.»<sup>۶۱</sup>

#### ۱۰. مرگ ناگهانی و آمادگی برای مرگ

یکی از نشانه‌های زندگی اصیل، آمادگی «لحظه‌ای» برای مرگ است. کسی که زندگی را به‌تمامه زیسته باشد، برای مرگ آماده است و با مرگ ناگهانی، مشکلی ندارد. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «به خدا سوگند که پیکری از مرگ ناگهان بر من نیاید که آن را خوش نداشته باشم.»<sup>۶۲</sup>

#### ۱۱. مرگ آگاهی و زندگی اصیل

چنان که پیش‌تر گذشت، اصولاً از نگاه قرآن،<sup>۶۳</sup> پدیده مرگ و زندگی، با یکدیگر آمیخته هستند و هیچ‌یک را بدون دیگری، نه می‌توان فهمید و نه می‌توان تحقق بخشید. توجه به مرگ برای داشتن زندگی اصیل، به شیوه‌های گوناگون در روایات مورد توجه قرار گرفته است. یکی از این شیوه‌ها، احساس حضور در برابر خداوند به عنوان قدرتمندترین ابزار تربیتی در زبان دین است؛ چنان که پیامبر اکرم (ص) فرموده: «هرگاه یکی از شما بمیرد، قیامتش برپا شود. پس، خدا را چنان پرستید که انگار او را می‌بینید و هر لحظه از او آمرزش بخواهید.»<sup>۶۴</sup> راه دیگر برای توجه اصیل به مرگ، ارزشمند شمردن و استفاده بهینه از فرصت‌هاست؛ چنان که رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مرگ، مرگ؛ بدانید که از مرگ گریزی نیست. مرگ آنچه دارد، با خود می‌آورد؛ آسایش و رستاخیزی خجسته به سوی بهشتی برین برای اهل سرای جاودانی می‌آورد؛ همانان که برای این سرا کار می‌کردند و بدان رغبت می‌ورزیدند...»<sup>۶۵</sup>

#### ۱۲. اصیل زیستگان و مرگ

از آنچه گذشت، برمی‌آید که زندگی اصیل از نگاه متون دینی، مبتنی بر ایمان، عمل صالح و اخلاق است. زندگی مبتنی بر ایمان و اخلاق، زندگی‌ای خوب و سعادت‌مند است که در آن توانمندی‌های عالی انسان رو به شکوفایی می‌رود. مؤمن، یعنی کسی که به خوبی

۶۱. کنز الفوائد، ج ۱، ص ۳۴۹.

۶۲. نهج البلاغه، نامه ۲۳.

۶۳. رک: ملک، آیه ۲.

۶۴. کنز العمال، ح ۴۲۷۴۸.

۶۵. الکافی، ج ۳، ص ۲۵۷، ح ۲۷.



زندگی کرده و براساس آیه «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»،<sup>۶۶</sup> زندگی دنیایی اش نیز مملوّ از حسنه و نعمت است و براساس اینکه زندگی را به تمامه زیسته است، در کمال آرامش بوده، از خود مرگ و اتفاق های پس از آن هراسی ندارد. آنچه از مجموع روایات به دست می آید، این است که زندگی خوب، یعنی اطاعت الهی، و اطاعت الهی نیز یعنی همان زندگی توأم با اخلاق و انسانیت است که علت بعثت پیامبر اکرم (ص) به شمار رفته است؛ «أَنِّي بَعثْتُ لَأَتَمَّ مَكَارِمِ الْإِخْلَاقِ».

در ذیل، به برخی از آیات و روایات مربوط به بحث اشاره می کنیم:

- «همان کسانی که فرشتگان جانشان را درحالی که پاک اند، می ستانند [و به آنان] می گویند: درود بر شما باد! به [پاداش] آنچه انجام می دادید، به بهشت درآیدید.»<sup>۶۷</sup>

- «ای نفس آرام یافته! خشنود و خدایسند به سوی پروردگارت بازگرد و در میان بندگان من درآی و در بهشت من داخل شو.»<sup>۶۸</sup>

- «آگاه باشید که بردوستان خدا نه بیمی هست و نه آنان اندوهگین می شوند؛ همانان که ایمان آورده، پرهیزکاری ورزیده اند. در زندگی دنیا و در آخرت، مژده برای آنان است. وعده های خدا را تبدیلی نیست. این، همان کامیابی بزرگ است.»<sup>۶۹</sup>

- امام صادق (ع): «مؤمن، بیرون رفتن از دنیا را حس نمی کند و این، سخن خداوند متعال است که می فرماید: «ای نفس آرام یافته! خرسند و مورد رضایت به جانب پروردگارت بازگرد...» این [حالت]، برای کسی است که پارسا باشد و با برادرانش همدردی نماید و به آنها رسیدگی کند.»<sup>۷۰</sup>

- امام علی (ع): «وہ کہ چه سودمند است مرگ برای کسی که ایمان و تقوا را شعار دلش کرده است!»<sup>۷۱</sup>

- امام علی (ع): «مرگ، مایه آسودگی نیک بختان است.»<sup>۷۲</sup>

۶۶. بقره، آیه ۲۰۱.

۶۷. نحل، آیه ۳۲.

۶۸. فجر، آیه ۲۷-۳۰.

۶۹. یونس، آیه ۶۲-۶۴.

۷۰. المحاسن، ج ۱، ص ۲۸۳، ح ۵۵۸.

۷۱. غرر الحکم، ح ۹۶۳۸.

۷۲. همان، ح ۶۵۰۲.

### ۱۳. بقای زندگی دنیایی اصیل زادگان

یکی از ابعاد جاودانگی، ماندگاری از طریق نام و یا اعقاب (بازماندگان و سلاله) آدمی است.<sup>۷۳</sup> بنابراین، آنچه از نام و اولاد و کردار پسندیده آدمی برجای می‌ماند، سبب جاودانگی او خواهد شد. به قول سعدی شیرازی:

سعدیا! مرد نکونام نمیرد هرگز مُرده آن است که نامش به نکویی نبرند

در اینجا به بیان دو روایت بسنده می‌شود:

۱. پیامبر خدا(ص): «از اعمال و حسنات مؤمن، آنچه پس از مرگ، [ثوابش] به او می‌رسد، دانشی است که تعلیم دهد و منتشر کند، یا فرزند صالحی که از خود برجای گذارد، یا مصحفی که به ارث گذارد، یا مسجدی که بسازد، یا خانه‌ای که برای مسافران بنا کند، یا نهری که حفر نماید، یا صدقه‌ای که در زمان تندرستی و حیات از دارایی خود برقرار سازد؛ [ثواب اینها] بعد از مرگش به او می‌رسد.»<sup>۷۴</sup>

۲. امام صادق(ع): «شش چیز است که [ثواب آنها] بعد از وفات مؤمن به او می‌رسد: فرزندی که برایش آموزش طلبد، مصحفی که از خود برجای گذارد، نهالی که بکارد، صدقه آبی [مانند نهرو قنات] که جاری سازد، چاهی که حفر کند و سنتی (کردار نیکی) که بعد از او به کار بسته شود.»<sup>۷۵</sup>

### ۱۴. آماده شدن برای مرگ و معنای آن

در منطق اسلامی، گرچه مرگ اندیشی صرف می‌تواند به رشد بینجامد، در بیشتر افراد، صرف این فرایند ادراکی و پردازش شناختی و یا حتی هیجان‌ها و عواطف همراه با آن، کافی نیست. مرگ اندیشی ای ارزش بیشتری دارد که همراه با اراده و حرکت و عمل باشد. از آنجا که مرگ اندیشی می‌تواند تبدیل به یک عادت و یا فریب شود، مرگ اندیشی حقیقی لوازم و نشانه‌هایی دارد که یکی از آنها، زندگی اصیل است. و این خود، تأکیدی است بر مقارن بودن زندگی و مرگ، و زندگی حقیقی با مرگ شرافتمندانه.

در ذیل، به برخی از روایات مربوط به این موضوع اشاره می‌کنیم:

۱. پیامبر خدا(ص) خطاب به طارق بن عبدالله محاربی فرمود: «ای طارق! پیش از فرا

۷۳. رک: جزوه درسی «مرگ»، ملکیان.

۷۴. الترغیب والترهیب، ج ۱، ص ۹۹، ح ۲۴.

۷۵. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۸۵، ح ۵۵۵.

رسیدن مرگ، خود را برای آن آماده کن.<sup>۷۶</sup>

۲. پیامبر خدا(ص) فرمود: «کسی که چشم به راه مرگ باشد، در کارهای نیک بکوشد.»<sup>۷۷</sup>
۳. امام علی(ع) در پاسخ به این سؤال که آماده شدن برای مرگ چگونه است؟ فرمود: «به جای آوردن واجبات و دوری از حرام‌ها و داشتن خوی‌های نیک. با رعایت این امور، دیگر آدمی را چه باک که او به سراغ مرگ رود یا مرگ به سراغش آید. سوگند به خدا که پسر ابی طالب را باکی نیست که خود به سراغ مرگ رود یا مرگ به سراغ او آید.»<sup>۷۸</sup>
۴. امام علی(ع) فرموده: «آماده شدن برای مرگ، در حقیقت، دوری از حرام و گشودن دست احسان و نیکی است.»<sup>۷۹</sup>

و این چیزی نیست، جز همان زندگی اصیل که مهم‌ترین ویژگی آن، تقواست. منظور از تقوا، همان زندگی پاکی است که هیچ لحظه‌ای در آن هدر نمی‌رود. احادیث بسیاری، پرسش از شیوه زیستن را اولین سؤال در روز قیامت می‌دانند؛ از جمله:

امام حسین(ع) از پدرش، علی بن ابی طالب(ع) و ایشان نیز از پیامبر خدا(ص) نقل نموده: «بنده در روز قیامت، قدم از قدم بر نمی‌دارد تا آنکه درباره چهار چیز از او بپرسند: از جوانی اش که در چه چیز آن را تباه کرده است؛ از عمرش که در چه راهی آن را مصرف نموده است؛ از مالش که از کجا به دست آورده و در کجا هزینه کرده است؛ و از محبت ما اهل بیت.»<sup>۸۰</sup>

بدیهی است، کسی که زندگی شایسته و درستی نداشته است، برای مرگ آمادگی ندارد؛ چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «بگو: اگر نزد خدا، سرای بازپسین یکسره به شما اختصاص دارد، نه دیگر مردم، پس، اگر راست می‌گویید، آرزوی مرگ کنید؛ ولی به سبب کارهایی که از پیش کرده‌اند، هرگز آن را آرزو نخواهند کرد و خدا به حال ستمگران، دانا است.»<sup>۸۱</sup>

#### ۱۵. مرگ خواهی

برخلاف آن دسته روان‌شناسان و جامعه‌شناسانی که مرگ را منشأ پیدایش دین در میان

۷۶. کنز العمال، ح ۴۲۱۴۰.

۷۷. بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۱۷۱، ح ۷.

۷۸. الأمالی، ص ۱۷۲، ح ۱۷۳.

۷۹. علل الشرائع، ص ۲۳۱، ح ۵.

۸۰. بحار الأنوار، ج ۲۵، ص ۲۱۳، ح ۳.

۸۱. بقره، آیه ۹۴ و ۹۵.

انسان می‌دانند،<sup>۸۲</sup> در تفکر دینی میان مرگ‌اندیشی پیش‌رو و مرگ‌خواهی، هیچ نسبتی وجود ندارد؛ زیرا در این نگاه، خود دنیا و زندگی در آن نیز در پرتو زندگی جاودانه، اصالت بالعرض می‌یابد. از این رو، پیامبر خدا (ص) فرموده: «هیچ‌یک از شما آرزوی مرگ نکند.»<sup>۸۳</sup> همچنین، آن حضرت می‌فرماید: «هیچ‌یک از شما به جهت گزندی که به او می‌رسد، مرگ را آرزو نکند و اگر ناچار به این کار شد، بگوید: بار خدایا! تا زمانی که زندگی برای من بهتر است، مرا زنده بدار و هرگاه مرگ برایم بهتر بود، مرا بمیران.»<sup>۸۴</sup>

منطق این احادیث نیز برگرفته از قرآن کریم است که نشستن انفعالی در بلارا جایز نمی‌داند و به کوشش و حرکت دعوت می‌کند: «کسانی که بر خویشتن ستمکار بوده‌اند، [وقتی] فرشتگان جانشان را می‌گیرند، می‌گویند: در چه [حال] بودید؟ پاسخ می‌دهند: ما در زمین از مستضعفان بودیم. می‌گویند: مگر زمین خدا وسیع نبود، تا در آن مهاجرت کنید؟ پس، آنان جایگاهشان دوزخ است و [دوزخ] بد سرانجامی است.»<sup>۸۵</sup>

### ب. دنیا و آخرت، وجودی طیفی

بیشتر توجهات به مرگ در منطق اسلامی، در نسبت با آخرت و رابطه آن با دنیا است. از این رو، دنیا و آخرت جزء کلمات کلیدی در میدان معنایی مرگ است. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها در بحث مرگ‌اندیشی پیش‌رو و پس‌رو، تعیین تکلیف نسبت دنیا با آخرت است. در مرگ‌اندیشی پس‌رو، دنیا به کلی تحت الشعاع آخرت قرار می‌گیرد، اصالت خود را از دست می‌دهد و در بدترین شکلش به رهبانیت و ترک دنیا می‌انجامد که به تدریج به خسران و عقب‌ماندگی جامعه نیز منجر می‌شود؛ در حالی که چنین روشی، بر اساس منطق قرآن و روایات، به هیچ‌وجه مرضی خداوند نیست. ممکن نیست که فرد یا ملتی دنیا را اصیل نداند و انگیزه‌های دنیایی نداشته باشد و در عین حال، جامعه‌ای آباد داشته باشد. این نشان می‌دهد که دنیا نیز به یک معنا اصالت دارد؛ البته اصالت تبعی. از سوی مقابل، تفکر مادی صرف، سرمایه‌داری و تولید ثروت صرف نیز که در آن آخرت تحت الشعاع دنیای انسان‌ها قرار

۸۲. دائرة المعارف مرگ و مردن، ص ۳۸-۴۰.

۸۳. کنز العمال، ح ۴۲۱۵۲.

۸۴. الترغیب والترهیب، ج ۴، ص ۲۵۷، ح ۵۴.

۸۵. نساء، آیه ۹۷.

گیرد، به طغیان انسانی می‌انجامد؛ «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَافٍ»<sup>۸۶</sup> بنا براین، مشخص کردن ربط و نسبت دنیا و آخرت، به طوری که اصالت هیچ‌یک از بین نرود، اهمیت شایانی در بحث مرگ دارد.

کلمه «دنیا» در قرآن، ۱۱۱ بار در مورد «زندگی پیش از مرگ» به کار رفته است که ۶۹ بار آن، پس از لفظ «حیات» است. قرآن کریم با تعابیر مختلفی از دنیا یاد کرده که توجه به آنها می‌تواند تصویر صحیحی از دنیا ترسیم نماید. کلمه دنیا مشتق از «دال - نون - واو (دنو)»، به معنای نزدیکی است و کلمه «دنی» به معنای «نزدیک» از «دنا/یدنو» نیز از همین ریشه است. بر این اساس، شاید دنیا را به جهت نزدیک بودنش، «دنیا» نامیده‌اند. به نظر می‌رسد که این نزدیک بودن، به دو صورت «زمانی» و «رتبی» با آخرت باشد.

کلمه «آخرت» نیز در قرآن کریم، در مجموع، ۱۴۳ بار تکرار شده است؛ چهار بار به معنای لغوی آن، و ۱۳۹ بار به معنای «زندگی پس از مرگ»، و از این تعداد، ۸۸ بار به صورت «الآخرة»، ۲۲ بار به شکل «بالآخرة»، ۳ بار به صورت «لِلآخرة» و ۲۶ بار نیز به صورت «الآخر» که صفت «الیوم» قرار گرفته، آمده است.

آنچه از قرآن کریم برمی‌آید، آن است که دنیا و آخرت، یک وجود طیفی است؛ یعنی آغاز و فرجام یک طیف است.<sup>۸۷</sup> قطعاً در تفکر اسلامی نمی‌توان دنیا را بدون آخرت معنا کرد؛ اما چه بسا بزنگاه بسیاری از فرود و فرازهای تمدن اسلامی نیز نسبتی است که اندیشه حاکم میان دنیا و آخرت ایجاد می‌کند. اصالت دادن به هریک و کوچک شمردن دیگری، به نقطه حسیض و افول فردی و تمدنی می‌انجامد؛ یعنی اصالت بخشیدن به دنیا، به ماتریالیسم می‌انجامد و اصالت دادن به آخرت، به رهبانیت ختم می‌گردد که هر دو، در تفکر اسلامی مذموم می‌باشد.<sup>۸۸</sup> به نظر می‌رسد، همان‌گونه که مرگ و زندگی در هم تنیده‌اند، دنیا و آخرت نیز در هم تنیده‌اند و استقلال تام هیچ‌یک، بدون توجه به دیگری معنا ندارد. گرچه سرای باقی، جایگاه جاودانی است، زندگی دنیاست که آن را می‌سازد. دنیا، نعمت بزرگ خداوند است که بی‌اعتنایی به آن، نه تنها به ویرانی آن می‌انجامد و مایه ستم بر بندگان خدا می‌شود، بلکه ستمی در حق خداوند و کفران نعمت‌های اوست؛ به عبارت دقیق‌تر، دنیا و آخرت با

۸۶. علق، آیه ۵ - ۶.

۸۷. رساله دکترای «طراحی الگوی تنظیم رغبت بر اساس آموزه زهد اسلامی»، ص ۷۵ - ۸۶.

۸۸. رک: سیری در نهج البلاغه، مرتضی مطهری، تهران: صدرا، بحث زهد؛ مقالات فلسفی، مرتضی مطهری، تهران:

صدرا، ص ۱۴۸ و ۱۵۰؛ انسان کامل، مرتضی مطهری، تهران: صدرا، ص ۳۱۲.

هم یک «طیف» را تشکیل می‌دهند؛ نه اینکه دو قطب متضاد باشند. بنا بر آیه «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»، دنیا به تبع آخرت ارزش ذاتی دارد. از همین روست که مرگ اندیشی منجر به انکار زندگی دنیا، پس رو محسوب می‌شود. آنچه مذموم است، دنیا پرستی است؛ یعنی نداشتن نگاه طیفی و اصالت استقلال‌ی به دنیا دادن.<sup>۸۹</sup>

مذموم بودن نگاه استقلال‌ی به دنیا (نگاه غیرطیفی)، در روایت ذیل به خوبی مشهود است: امام علی (ع) فرموده: «دنیا چشم انداز نهایی شخص نابینا (بی‌بصر) است و در فراسوی آن چیزی نمی‌بیند؛ اما شخص بینا و با بصیرت، نگاهش از دنیا فراتر می‌رود و درمی‌یابد که سرای حقیقی، در آن سوی دنیا است. بنابراین، شخص بینا از دنیا چشم برمی‌کند و نابینا به آن چشم می‌دوزد. انسان بینا از دنیا توشه برمی‌دارد و شخص نابینا برای آن توشه برمی‌دارد.»<sup>۹۰</sup> این روایت، بر اساس منطق قرآن است که فرموده: «از زندگی دنیا، ظاهری را می‌شناسند و آنان از آخرت غافل‌اند.»<sup>۹۱</sup> یعنی از زندگی دنیا امور ظاهری را می‌شناسند و از باطن آن غافل هستند؛<sup>۹۲</sup> یعنی آخرت، یک رتبه عمیق‌تر و باطنی‌تر دنیا است.

بر اساس نگاه طیفی است که پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «دنیا را بسازید و برای آخرتتان [نیز] چنان کار کنید که گویی همین فردا می‌میرید.»<sup>۹۳</sup> امام علی (ع) نیز فرموده: «دنیا، سرای راستی است، برای کسی که با آن از در راستی درآید و سرای عافیت و آسایش است، برای کسی که از آن چیزی بفهمد و سرای توانگری است، برای کسی که از آن توشه بگیرد.»<sup>۹۴</sup> بر این اساس، تفسیری که از مفاهیمی چون: قضا و قدر، توکل و به‌ویژه زهد ارائه می‌شود، نباید به رها کردن دنیا و عقلانیت و برنامه‌ریزی در آن منجر گردد؛ چنان‌که برنامه‌ریزی و عقلانیت نیز نباید به اتکای بر خود و فراموش کردن نگاه طیفی به رابطه دنیا و آخرت شود؛ هر چند حفظ چنین تعادلی، از موباریک‌تراست.<sup>۹۵</sup>

۸۹. مثنوی معنوی، دفتر اول: «چیست دنیا؟ از خدا غافل‌بُدن / نی‌قماش و نقده و میزان وزن».

۹۰. نهج البلاغه، خطبه ۱۳۳.

۹۱. روم، آیه ۷.

۹۲. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۲۳۶.

۹۳. کنز العمال، ح ۴۲۱۱۱.

۹۴. نهج البلاغه، حکمت ۱۳۱.

۹۵. رک: رساله دکترای «طراحی الگوی تنظیم رغبت بر اساس آموزه زهد اسلامی».

## راهکارهای مبتنی بر مرگ اندیشی در آیات و روایات

در مرگ اندیشی دینی، بیشتر راهکارهای تربیتی، شناختی و مبتنی بر «تأمل عمیق» است. البته برای بسترسازی این تأمل و فعال شدن فرایندهای ادراکی نیز گزینه‌های رفتاری و هیجانی پیشنهاد می‌شود؛ مانند حضور در قبرستان و بالین محتضر. این ادراک عمیق، خود به تنظیم هیجانات می‌انجامد و خروجی این دو نیز، اصلاحات رفتاری و زندگی اصیل است؛ البته رابطه این سه، به صورت یک مارپیچ پیش‌رونده است؛ یعنی هر سه برهم تأثیر دارند؛ هرچند به نظر می‌رسد که بسیاری از راهکارهای دینی، رفتاری هستند؛ یعنی ابتدا بر عمل تأکید می‌شود که خود این عمل، به ایجاد ادراک می‌انجامد؛ «اتَّقُوا اللَّهَ وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ.»<sup>۹۶</sup> با این حال، قرآن و روایات در بحث مرگ، بیشتر بر تأمل و تفکر عمیق تأکید دارند. برخی از این راهکارها، بدین شرح‌اند:

۱. حضور متأملانه، همراه با حدیث نفس و تصویرپردازی ذهنی مرگ خود به هنگام تشییع جنازه؛<sup>۹۷</sup>
۲. تفکر در گردش ایام؛<sup>۹۸</sup>
۳. حضور متأملانه، زمان بندی شده و همراه با مجموعه‌ای از آداب در قبرستان، به ویژه قبور اولیای الهی؛<sup>۹۹</sup>
۴. حضور بر بالین محتضر و خواندن نماز میت؛
۵. تفکر در مورد بیماری.<sup>۱۰۰</sup>

## عوامل واسطه میان مرگ اندیشی و سلامت روان

بنا بر تحقیقات، عوامل یا متغیرهای میانجی که واسطه میان مرگ اندیشی پیش‌رو و آثار مثبت آن هستند، عبارت‌اند از:

۹۶. بقره، آیه ۲۸۲.
۹۷. الأملی، ص ۳۸۳، ح ۸۲۷؛ مکارم الأخلاق، ج ۲، ص ۳۷۱، ح ۲۶۶۱؛ کنز العمال، ح ۴۲۳۴۹؛ الدعوات، ص ۲۵۹، ح ۷۳۶.
۹۸. ذاریات؛ آیه ۲۰ - ۲۱؛ آل عمران، آیه ۱۹۰؛ عنکبوت، آیه ۲۰. همچنین، رک: تفسیر تسنیم، جوادی آملی، ذیل آیه ۱۹۰ آل عمران.
۹۹. بحار الأنوار، ج ۷۹، ص ۶۴؛ نهج الفصاحة، ص ۵۱۰؛ غرر الحکم، ح ۳۱۲۳؛ منتخب میزان الحکمة، ص ۶۰۰؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۰، ص ۳۸۳.
۱۰۰. میزان الحکمة، ج ۱۲، باب «مرگ».

۱. خودشناسی: رویارویی با مرگ، به عنوان یکی از مهم‌ترین موقعیت‌های مرزی، آدمی را با خودش مواجه می‌کند و خود پنهان شده در هزارتوی نقاب‌های خودساخته و جامعه‌ساخته را آشکار می‌سازد. شواهد پژوهشی بسیاری نشان می‌دهند که خودشناسی، در سلامت روان، جسم، بهبود فرایندهای ارتباطی و زندگی با کارکرد کامل، نقش مثبت دارد.<sup>۱۰۱</sup> خودشناسی، یعنی محاسبه روانی خویش که هم برای خبرگیری از خود لازم است و هم برای پیشگیری و درمان. برهمین اساس است که خودشناسی، به شکل‌های متعدد در تمام روش‌های روان‌درمانی به کار گرفته می‌شود.<sup>۱۰۲</sup> خودشناسی، از مهم‌ترین توصیه‌های دینی است.

۲. معنا، هدف و اصالت در زندگی: معناداری زندگی و عبث نشمردن آن، یکی از دغدغه‌های مهم ادیان است. براساس نظریه اسناد، نیاز به معنا، جزء نیازهای بنیادین انسان است.<sup>۱۰۳</sup> وجود معنا در زندگی، اجزای به‌ظاهر بی‌ربط را دارای ارتباط می‌کند و تحت یک ساختار هدف‌دار جمع می‌نماید و براین مبنا، قدرت پیش‌بینی و کنترل به انسان می‌دهد. معناداری و برهم‌کنش‌های مثبت ارتباطی و اجتماعی، همبستگی مثبتی با هم دارند.<sup>۱۰۴</sup> دومین دستاورد مهم مرگ‌اندیشی پیش‌رو، یافتن معنا، هدف و اصالت در زندگی است. شکی نیست که دین در ایجاد نظام معنایی، کارایی شگرفی دارد.<sup>۱۰۵</sup>

۳. رشد پس‌آسیبی: در روان‌شناسی مثبت‌نگر، حوزه مطالعاتی وجود دارد که بررسی می‌کند چگونه با از پس آسیب برآمدن، شخص می‌تواند بهتر و نیرومندتر شود و در سطوح بالاتری از کارکرد نسبت به پیش از رخ‌دادن حادثه آسیب‌زا عمل کند.<sup>۱۰۶</sup> براین اساس، اشخاص ذیل می‌توانند از چنین رشدی بهره ببرند:<sup>۱۰۷</sup>

۱. کسانی که رویارویی جدی با مرگ دارند، مانند سرطانی‌ها یا بازماندگان از تصادف؛
۲. آنان که از عزیز مواجهه با مرگ مراقبت می‌کنند؛
۳. آنها که داغ‌دیده هستند؛
۴. آنان که به ملاقات افراد مواجهه با مرگ می‌روند و در آن تأمل می‌کنند.

۱۰۱. من به روایت من، ص ۳۵-۴۸.

۱۰۲. همان، ص ۱۴۰-۱۴۴.

۱۰۳. روان‌شناسی دین براساس رویکرد تجربی، ص ۲۱-۲۴.

۱۰۴. رک: معنا در روان‌شناسی مثبت و وجودی، ۲۰۱۴م.

۱۰۵. روان‌شناسی دین براساس رویکرد تجربی، ص ۲۸۶.

۱۰۶. فهم تغییر مثبت پس از آسیب و فاجعه، ص ۲۶۳-۲۳۴.

۱۰۷. روان‌شناسی مثبت‌نگر، ص ۱۷۵-۱۸۱.



در نتیجه، مرگ‌اندیشی پیش‌رو، دارای چنین رشدی در خود است و نمونه‌های عینی فراوانی برای وقوع چنین رشدی گزارش شده است.<sup>۱۰۸</sup>

### نتیجه‌گیری

اضطراب مرگ، از ذات انسانی برمی‌خیزد؛ زیرا آدمی در مواجهه با مرگ، از ذاتیات وجودی‌اش جدا می‌شود. از جمله اموری است که انسان آنها را در مواجهه با مرگ از دست رفته می‌پندارد، با دیگران بودن، بدن، زمان، مکان و دیگر مقومات هستی خود است و همین پندار، بیشترین اضطراب و ترس را بر او تحمیل می‌کند؛ اما از دیگر سو، آدمی، آدمی نمی‌شود و حتی به آن مقومات هستی نمی‌رسد، مگر در رویارویی مستقیم با موقعیت مرزی مرگ.

بنابراین، مرگ‌اندیشی پیش‌رو برای حیات اصیل، معنادار و هدفمند که هر سه از ویژگی‌های عمده سلامت روان و به‌باشی هستند، ضروری است. شکی نیست که نه تنها خود مرگ پدیده‌ای دردناک است، اندیشیدن به آن نیز این دردناکی را دارد؛ اما راه حل، فرار از این واقعیت نیست؛ بلکه پذیرش و کنار آمدن با آن است. فرار پی‌درپی از واقعیت‌های حتمی، هیچ کمکی به کاستن از دردناکی آنها نمی‌کند و حتی مانع به‌کارگیری آن وقایع به عنوان نردبامی برای رشد می‌شود.<sup>۱۰۹</sup> «تنها در رویارویی با مرگ است که خود انسان متولد می‌شود.»<sup>۱۱۰</sup> مرگ و زندگی، وابسته به یکدیگرند و اگرچه نفس مرگ به ظاهر نابودمان می‌کند، اندیشه مرگ نجاتمان می‌دهد. شناخت مرگ، شوق زندگی می‌آورد و در نگرش انسان به زندگی، تغییری بنیادین ایجاد می‌کند و زندگی فرد را از مرتبه‌ای که مشخصه‌اش وانمودسازی، بی‌دغدگی و اضطراب‌های پیش‌پاافتاده است، به مرتبه‌ای اصیل‌تر رهنمون می‌شود.

از نگاه دینی نیز زندگی و مرگ به یکدیگر وابسته‌اند،<sup>۱۱۱</sup> در هم تنیده‌اند و هم‌زمان وجود دارند؛ نه اینکه یکی پس از دیگری بیاید. مرگ، مدام در زیر پوسته زندگی به طور «پویشی» در جنبش است و بر تجربه و رفتار آدمی تأثیر فراوان دارد. آگاهی متأملانه از این پویش

۱۰۸. روان‌درمانی آگزیستانسیال، بخش اول.

۱۰۹. رک: واقعیت‌درمانی، ۱۳۷۹ش.

۱۱۰. جمله‌ای منسوب به آگوستین قدیس، به نقل از: روان‌درمانی آگزیستانسیال، ص ۵۶.

۱۱۱. ملک، آیه ۲.

همیشگی و به‌تمامه نزدیک، زندگی را غنا می‌بخشد و افراد را قادر می‌سازد که خود را از بند جزئیات خفقان‌آور رها کنند و هدف مندتر و اصیل‌تر زندگی نمایند. از منظر دین، این زندگی اصیل، سه شاخصه دارد: ادراک موحدانه از هستی (بُعد ادراکی)، ایمان قلبی (بُعد هیجانی - عاطفی) و حُسن خلق فردی و اجتماعی (بُعد رفتاری).

مرگ می‌تواند به مثابه راهنما، مقصد و فرجام آخرین، زندگی را از هر معنایی تهی سازد (مرگ‌اندیشی پس‌رو)، و یا فرد را به شکل اصیل‌تری از زندگی فراخواند تا ثانیه‌ثانیه زندگی را سرمایه‌ای تکرارنشده بشمارد که هیچ‌کمیتی نمی‌توان بر آن نهاد و کمال استفاده را باید از آن بُرد و آن را هزینه چیزهای پوچ نمود (مرگ‌اندیشی پیش‌رو).

اگرچه خاستگاه اضطراب مرگ، وجود انسانی است، بروز و جهت‌گیری آن، وابسته به فرهنگ است. اینجاست که نقش دین، اهمیت بسیاری پیدا می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که دین، یکی از بهترین سپرهای مقابله در مورد اضطراب مرگ است. دین، نه تنها اضطراب بی‌دلیل مرگ را با ایجاد تصویری تازه از مردن و زندگی پس از آن کاهش می‌دهد، بلکه آن اضطراب را در جهت به‌سازی دنیای درونی و بیرونی جهت‌دهی می‌کند. تأثیر مثبت مرگ‌اندیشی پیش‌رو، از طریق متغیرهای میانجی‌ای است که پدید می‌آورد؛ یعنی قرارگرفتن در موقعیت مرزی مرگ، به خودشناسی، هوشیاری، مراقبه، معناداری، هدفمندی و رشد خواهد انجامید و چنان‌که تحقیقات نشان می‌دهند، این متغیرها از عوامل اصلی سلامت روان هستند؛ هرچند تمام این فرضیه‌ها، مستلزم آزمون‌های تجربی و کارآزمایی دقیق می‌باشند.

## منابع

### الف. فارسی:

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۰ ش.
- «بررسی رویکرد وجودگرایانه به مرگ‌اندیشی و سلامت روانی، از منظر آیات و روایات»، محسن زندی، رساله دکتری، دانشگاه باقرالعلوم (ع)، قم: ۱۳۹۴ ش.
- پیدایش و کاهش ناهماهنگی در بافت‌های اجتماعی در روان‌شناسی اجتماعی، ل. فستینگر

- و ا. ارونسون، متون اساسی انگلیسی و امریکایی، ترجمه پرویز سرزندی، دانشگاه تبریز، ۱۳۷۷ ش.
- تفسیر تسنیم، عبدالله جوادی آملی، قم: اسراء، ۱۳۸۲ ش.
- جزوه درسی «آگزیتانسیالیسم»، ملکیان، پایگاه اینترنتی صدانت: 3danet.ir
- جزوه درسی «مرگ»، ملکیان، پایگاه اینترنتی صدانت: 3danet.ir.
- راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی DSM-5، انجمن روان پزشکی امریکا، ترجمه هامایاک آوادیس یانس، حسن هاشمی میناباد و داوود عرب قهستانی، تهران: رشد، ۱۳۹۴ ش.
- روان درمانی آگزیتانسیال، اروین یالوم، ترجمه سپیده حبیب، نشر نی، ۱۳۹۰ ش.
- روان شناسی دین: بر اساس رویکرد تجربی، اسپیلکا، برنالد و رالف دبلیو هود و بروس هونسبرگر و ریچارد گرساچ، ترجمه دکتر محمد دهقانی، تهران: رشد، ۱۳۹۰ ش.
- روان شناسی مثبت نگر، کیت هفرن و بونیول ایلونا، ترجمه محمد تقی تبیک و محسن زندی، قم: دار الحدیث، ۱۳۹۴ ش.
- «طراحی الگوی تنظیم رغبت بر اساس آموزه زهد اسلامی و تأثیر آن بر کاهش اضطراب در مقایسه با درمان شناختی رفتاری»، حمزه عبدی، رساله برای دریافت دکتری در روان شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۴ ش.
- فلسفه وجودی، جان مک کواری، ترجمه محمد سعدی حنایی کاشانی، تهران: هرمس، ۱۳۷۷ ش.
- من به روایت من، نیما قربانی، تهران: بینش نو، ۱۳۹۳ ش.
- میزان الحکمة، محمد محمدی ری شهری، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دار الحدیث، ۱۳۷۹ ش.
- المیزان فی تفسیر القرآن، سید محمد حسین طباطبایی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۸ ش.
- نظریه های ارتباطات، و. سورین و ج. تانکارد، ترجمه علیرضا دهقان، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۹۳ ش.
- واقعیت درمانی، ویلیام گلاسر، ترجمه دکتر محمد هوشمند ویژه، تهران: خجسته، ۱۳۷۹ ش.

## ب. انگلیسی:

- Batthyany, Alexander, Russo-Netzer Pninit (Editors),. *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer New York Heidelberg Dordrecht London. (2014).
- Becker E (1973),. *The Denial of Death*. New York: The Free Press, Macmillan Publishing.
- Greenberg. J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of personality and Social Psychology*, 67, 627-637.
- Heidegger, Martin. *Being and Time*, trans. J. mequarrie and E. S. Robinson (new York and London, 1962).
- Heidegger, Martin. *What Is called Thinking?* trans. F. D. Wieck and J. G. Gray (New York, 1968).
- James, W. (1961). *The varieties of religious experience*. New York: Collier Books. (Original work published 1902)
- Jaspers, Karl. *Philosophical Faith and Revelation*, trans. E. B. Ashton (New York, 1967).
- Jaspers, Karl. *The Perennial Scope of Philosophy*, trans. R. Manheim (New Haven and London, 1950).
- Joseph, S., Linley, A. and Harris, G. J. (2005) Understanding positive change following trauma and adversity: structural clarification. *Journal of Loss and Trauma*, 10(1): 83-96.
- Kastenbaum, Robert, *Macmillan Encyclopedia of Death and Dying*. Thomson, Gale, 2002
- Kierkegaard, Soren. *Concluding Unscientific Postscript*, trans. D. F. Swenson (New York and London, 1962).
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health, *Psychological Inquiry*, 9, 11-28.
- Theodosius Dobzhansky, *The Biology of Ultimate Concern* (New York, 1967).
- Tillich, P: *The eternal now*. In: Feifel H (ed): *The Meaning of Death*. New York: McGraw-Hill, 1959.
- Wulff, D. M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary*. New York: Wiley.