

زمینه‌های ایجاد اضطراب مرگ و راه‌های پیش‌گیری از آن در تعالیم اسلام

سیدتقی قاضوی^۱

چکیده

انسان به طور غریزی به دنبال جاودانگی است و دوست دارد زندگی جاودانه داشته باشد؛ از این رو، در برابر هر گونه فکر درباره‌ی فنا و نابودی از خود واکنش نشان می‌دهد و مقاومت می‌کند، تا جایی که هنگام رویارویی با مرگ دیگران یا مسائلی مانند آن، دچار تشویش خاطر و نگرانی می‌شود. این تشویش خاطر، گاهی، فراتر از حد می‌رود و منجر به اضطراب می‌شود. این اضطراب موجب اختلال در زندگی وی می‌گردد و سطح کنش‌وری وی را کاهش می‌دهد. شهید مطهری رحمته‌الله می‌فرماید: «یکی از مظاهر کمال انسان، شیوه‌ی رویارویی او با مرگ است، چون ترس از مرگ، ضعف بزرگ در انسان است و بسیاری از بدبختی‌های بشر، ناشی از ترس از مرگ است. مرگ در اندیشه و مکتب اهل بیت علیهم‌السلام انتقال از خانه‌ی به خانه‌ی دیگر یا به تعبیر امام حسین علیه‌السلام، جز عبور از روی پل، چیز دیگری نیست»^۲. بر اساس این، مقاله‌ی حاضر درصدد است اضطراب مرگ را از ابعاد گوناگون بررسی و راه‌های پیش‌گیری از تشویش و اضطراب مرگ را براساس تعالیم عمیق اسلام تبیین نماید.

کلیدواژه‌ها :

اضطراب مرگ، مرگ.

۱. دانش آموخته‌ی حوزه‌ی علمیه‌ی قم، محقق و کارشناس روان‌شناسی.

۲. معانی‌الاجبار صدوق، ص ۲۸۹، به نقل از انسان کامل شهید مطهری، ص ۱۴۲.

مقدمه

یکی از مسائلی که ذهن آدمیان را از آغاز آفرینش به خود مشغول کرده و همواره ترس آنها را برانگیخته، مرگ و مسائل مربوط به آن است که علوم، به ویژه روان‌شناسی، در این مهم، مهر خاموشی به لب زده و سکوت اختیار کرده است، در حالی که ادیان با طرح موضوع جاودانگی انسان، بستر مناسبی برای آسایش و آرامش روان‌شناختی او فراهم می‌کنند (شریفی‌نیا، ۱۳۸۷ش). برخی از انسان‌ها، در حقیقت مرگ، دچار گمان‌های نادرستی هستند و در آن به راه خطا می‌روند. برخی پنداشته‌اند که مرگ نابودی است و حشر و نشری نیست و خیر و شرّ دنباله‌ای ندارد و مرگ انسان مانند مرگ حیوانات و خشک شدن گیاهان می‌باشد و این عقیده‌ی ملحدان و همه‌ی کسانی است که به خداوند و روز بازپسین اعتقاد ندارند. گروهی گمان کرده‌اند که انسان با مرگ معدوم می‌شود و مادام که در قبر است، رنج عذاب و لذّت ثواب را در نمی‌یابد تا آن‌گاه که به محشر بازگردانیده شود. برخی دیگر گفته‌اند که روح باقی می‌ماند و با مرگ نابود نمی‌شود و آن که ثواب و عقاب می‌یابد، روح است، نه تن و بدن‌ها به هیچ وجه برانگیخته و محشور نمی‌شوند.

این پندارها همه فاسد و دور از حق است و آنچه طرق معتبر به آن گواهی داده و آیات و روایات بدان گویاست، آن است که مرگ تغییر حال می‌باشد، و روح پس از جدایی از تن، باقی است، بدین گونه که یا متنعم می‌باشد یا معذب؛ بنابراین، معنای جدایی روح از بدن عبارت از انقطاع تصرف او در تن، به سبب خروج تن از فرمان اوست، چه اعضای بدن ابزار روح‌اند که آنها را به کار وامی‌دارد، به گونه‌ای که با دست می‌گیرد، با گوش می‌شنود، با چشم می‌بیند و با دل حقیقت اشیا را درک می‌کند. مراد از دل در این جا، روح است، چه روح به نفس خود بدون آلات و ادوات اشیا را شناسایی می‌کند و به نفس خود به انواع حزن و اندوه متألم و به اقسام خوشحالی و سرور متنعم می‌شود و اینها - هیچ کدام - به اعضا ارتباط ندارد؛ بنابراین، همه‌ی آنچه به تنهایی از اوصاف روح است، پس از مفارقت تن با روح باقی می‌ماند و آنچه به وسیله‌ی اعضا برای او حاصل می‌شود، با مرگ تن به حال تعطیل درمی‌آید تا آن‌گاه که روح به تن بازگردد و دور نیست که در قبر روح به تن عود کند یا برگشت آن تا روزی که تن برانگیخته شود، به تأخیر افتد و خدا به آنچه درباره‌ی هر یک از

بندگان خود حکم کرده، داناتر است. پس معنای مرگ، سلب انسان از دارایی اوست از طریق سوق دادن او به جهان دیگری که با این جهان تناسبی ندارد. دلواپسی و نگرانی از مرگ، نتیجه‌ی تألم و غفلت از مرگ می‌باشد. در این مقاله، این موضوع از جنبه‌ی مذهب و دین مورد بررسی قرار می‌گیرد.

تعریف مرگ

«خداست که وقت مرگ، ارواح خلق را می‌گیرد و آن را که هنوز مرگش فرانسیده نیز در حال خواب روحش را قبض می‌کند. سپس آن را که حکم به مرگش کرده است، جانش را نگاه می‌دارد و آن را که حکم نکرده است، به بدنش می‌فرستد تا وقت معین مرگ. در این کار نیز ادله‌ی قدرت الهی برای متفکران پدیدار است».^۳ در آیه‌ی دیگر می‌فرماید: «و اوست خدایی که چون شب به خواب می‌روید، جان شما را نزد خود می‌برد و شما را می‌میراند و کردار شما را در روز می‌داند و پس از آن مرگ موقت (خواب) شما را می‌انگیزاند تا به اجلی که در قضا و قدر او معین است، برسید. سپس هنگام مرگ به سوی او باز می‌گردید تا به نتیجه‌ی آنچه کرده‌اید، شما را آگاه گرداند».^۴ این آیات دلالت بر مجانست خواب و مرگ دارد و بیان‌کننده‌ی این است که در حال مرگ و خواب، بدن انسان در این عالم است و روح به عالم دیگر می‌رود. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «مرگ برای مؤمن همانند کندن جامه‌ی چرکین و پر از حشرات و جانوران موزی، گشودن بند و زنجیرهای سنگین و تبدیل آن به جامه‌های فاخر، لباس‌های خوش‌بو و مرکب‌های راهوار و خانه‌های مناسب است یا همانند خوابی می‌باشد که هر شب به سراغ آدمی می‌آید، جز آن که زمان طولانی‌تری در خواب مرگ است».^۵ بنابراین، مرگ یعنی انتقال از دنیا به سرایی دیگر و جدا شدن روح از بدن و بازگشت روح به همان قدرتی که اول داشت و به خاطر زندانی شدن در بدن محدود شده بود و ماندن در این دنیا که هم‌شان با آن می‌باشد و سنخیت با آن دارد؛ از امام صادق علیه السلام پرسیدند که مرگ چیست و خواستند که حضرت علیه السلام مرگ

۳. زمر: ۴۲

۴. انعام: ۶۰.

۵. بحار الانوار، ج ۶، ص ۶۵۵.

را برای آنها تعریف کند. حضرت عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «مرگ برای مؤمن مانند استشمام بهترین عطرها و خوش‌بوترین بوها می‌باشد که درد و رنج را به کلی از بین می‌برد، ولی برای کافر مانند گزیدن افعی‌ها و نیش زدن عقرب‌ها و شدیدتر از آن است و بر بعضی از کافران شدیدتر از ریزه کردن بدن آنها با قیچی می‌باشد»^۶. خداوند نسبت به پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ که آن قدر مقام و منزلت عالی دارد که خلقت کون و مکان به خاطر او انجام شده است، در قرآن می‌فرماید: «تو [ای پیغمبر] می‌میری و امت تو هم می‌میرند»^۷. سلیمان پیامبر با آن قدرت و حکومتی که داشت^۸ (که پیش و بعد از او به کسی چنان قدرتی داده نشده است) دنیا رفت تا همه بدانند که هیچ چیز از جلو مرگ را نمی‌گیرد و همه باید بمیرند و این مسافرخانه را رها کنند و به منزلگه واقعی و سرای جاودانی و وطن اصلی بروند.^۹

تعریف اضطراب مرگ

استرس و اضطراب در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات، بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند. اضطراب عبارت است از احساس منتشر، ناخوش‌آیند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته که به فرد دست می‌دهد و شامل اطمینان نداشتن، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع دوباره‌ی موقعیت‌هایی که پیش از این استرس‌زا بوده‌اند یا در آنها به فرد آسیب رسیده است، سبب اضطراب در افراد می‌شود. همه‌ی انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میانسال و سالخورده بیش‌تر دیده می‌شود؛ بنابراین، اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا چندین بار رخ دهد یا این که دستگاه عصبی نتواند به مرحله‌ی مقاومت تنیدگی پایان دهد. اضطراب مرگ، افکار،

۶. المحجة البيضاء فی تذهیب الاحیاء، محمد بن شاه مرتضی فیض کاشانی، بابا مرگ.

۷. زمر: ۳۰.

۸. و هب لی ملکا لاینبغی لأحد من بعدی إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ (ص: ۳۵)

۹. سیدمهدی شمس‌الدین، مؤسسه‌ی آخرت‌شناسی <http://akherat.ir/portal/content/view/28/83>

ترس‌ها و هیجانات آگاهانه و ناخودآگاه درباره‌ی آن واقعه‌ی نهایی زندگی مرگ و مردن است.^{۱۰} اضطراب مرگ، مفهومی پیچیده می‌باشد که نمی‌توان آن را به سادگی توضیح داد و به طور کلی مشتمل بر مفاهیم ترس از مرگ خود و دیگران است. مطالعه‌ی جسر^{۱۱} و همکاران بیان می‌دارد که ارتباط سن و اضطراب مرگ، منحنی - خطی با اضطراب مرگ در میانه‌ی عمر می‌باشد. در دوران میانسالی، نگرش به زمان به صورت وقت باقی‌مانده از عمر^{۱۲} نسبت به زمان سپری‌شده از تولد^{۱۳} می‌باشد. در دعای ابوحمزه نیز از صدر عبارت «بالبکاء علی نفسی» چنان برمی‌آید که بیش‌ترین حجم غصه و غم زمانی است که انسان رضایت از زندگی ندارد و عمر خود را بر بادرفته می‌داند.

ادراک و فرایند مرگ

مرگ واقعیتی در زندگی است. حتی مفهوم مرگ در مقایسه با مفهوم زندگی جذاب‌تر است. از دیدگاه اسلام، اعتقاد به مرگ، که سرآغاز زندگی جاوید اخروی است، لازم و شرط مسلمانی می‌باشد. برزخ دادگاه الهی است، مرگ گذرگاه است، بهشت و دوزخ، در حقیقت، تجسم اعمال نیک و بد انسان‌هاست. درک کودکان و نوجوانان از مفهوم مرگ این می‌باشد که همواره زنده خواهند بود. بیش از این که بترسند، درباره‌اش آن کنجکاو هستند. به همین دلیل، صحنه‌ی خاک‌سپاری و فهم مرگ برای کودک سه‌ساله تعجب‌آور است.^{۱۵} نظریه‌پردازان حوزه‌ی روان‌شناسی مانند فروید، مرگ را گزینه می‌دانند که به طور تهاجمی عمل می‌کند. پس ترس از مرگ، ترس از تنها شدن و تغییر در زندگی است؛ بنابراین، ادراک مرگ همان ادراک و تصور ترسی می‌باشد که در فرد به وجود می‌آید و بزرگ‌ترین چالش زندگی

۱۰. Belsky, ۱۹۹۹, م, ص ۳۶۸. به نقل از ترجمه‌ی سایت...

11. GESSER

12. time-left to life

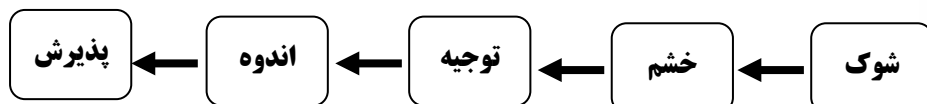
13. time-since birth

۱۴. شیوع اضطراب مرگ بین کارکنان یک بیمارستان دولتی شهر ساری در بهار ۱۳۸۷ش، مجله‌ی دانشگاه علوم

پزشکی مازندران، دوره‌ی هجدهم، شماره ۶۷ سال ۸۷ ش، ص ۸۴

۱۵. ناصر باهنر، آموزش مفاهیم دینی مرگ.

انسان به شمار می‌رود. روان‌شناسان می‌گویند که ادراک مرگ با واکنش شوک همراه است و سپس آن را انکار می‌کند. در مرحله‌ی بعد، از رخدادی که قرار است به وقوع بپیوندد یا پیوسته است، دچار خشم و ناراحتی می‌شود. سپس درصدد توجیه، خواهش و دست‌یابی به جایی می‌باشد که او را نجات دهد و هنگامی که ناامید می‌شود، اندوهگین می‌گردد و در نهایت می‌پذیرد.



فرایند ادراک مرگ

پیشینه

اضطراب مرگ یکی از پدیده‌های موجود از ابتدای زندگی بشر می‌باشد و همراه وی است و همه‌ی ادیان و مکاتب دینی و غیر دینی از آن آگاه‌اند. شواهد موجود در تاریخ زندگی بشر نشان می‌دهد که ادیان توحیدی توجه ویژه‌ای به مرگ و برای آن برنامه داشته‌اند. قرآن کریم می‌فرماید: «إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحاً فِيمَا تَرَكْتُ؛ هنگامی که مرگ یکی از آنان می‌رسد، می‌گویند ما را برگردان به جایی که بودیم تا عمل صالح انجام دهیم». آنها آماده‌ی مرگ نیستند. غفلت از مرگ سبب گمراهی و سقوط در پرتگاه‌های دنیا می‌شود و انسان را از کمالات انسانی و الهی باز می‌دارد. نتیجه‌ی آن نیز تشویش و اضطراب هنگام جدایی و مفارقت از دنیاست. چنانچه پیامبر مکرم اسلام ﷺ فرموده‌اند: «بالاترین درجه‌ی زهد در دنیا، بالاترین عبادت و بافضیلت‌ترین تفکر، یاد مرگ بودن است».^{۱۶} نخستین مرحله برای خروج از غفلت این است که انسان به «صورت مسئله» توجه نماید. گام‌های بعدی این است که به آن بی‌توجه نباشد و از آن چشم‌پوشی نکند.^{۱۷}

۱۶. جامع‌الخبار، ص ۱۹۳.

۱۷. مصباح یزدی، به سوی او، ص ۸۵.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خیلی از اوقات، اصحابشان را به یاد مرگ توصیه می فرمودند.^{۱۸} یکی از موارد بسیار مهم، توجه به مرگ و نگرانی ناشی از آن در ادعیه است؛ برای نمونه، در دعای ابوحمزه‌ی ثمالی آمده است: «واعنی بالبکاء علی نفسی فقد افنیت بالتسویف و الامال عمری و قد نزلت منزله الایسین من خیری فمن یکون اسوء حالا منی ان انا نقلت علی حالی الی قبری لم امهده لرقدتی و لم افرشه بالعمل الصالح لضجعتی...»^{۱۹} و یاری‌ام کن به گریه کردن به حال خودم، چون عمرم را به اسراف و آرزوها تلف کردم و اکنون ناامید از کار نیک خود هستم. پس کیست که بدحال‌تر از من باشد، زمانی که با این حال مرا به گورم ببرند، در حالی که آن را برای آسایشم فراهم نکردم و به عمل صالح فرشتش ننمودم».

بر اساس این، در آموزه‌های دینی و سیره‌ی بزرگان معرفت و عرفان توحیدی اسلام، یاد مرگ و توجه به آن، موجب افزایش توجه و بیداری می‌شود. براساس مطالعه‌ی سوابق موجود، اضطراب مرگ، در دهه‌های اخیر، مورد توجه برخی از پژوهشگران قرار گرفته است و اثر آن را بر جسم و روان انسان مورد بررسی قرار داده‌اند. مدل^{۲۰} و گورا^{۲۱} (۱۹۸۰م) گزارش کردند که در ۷۵ درصد از بیماران مورد مطالعه‌ی آنان، ترس از مرگ منجر به عوارض شدید مربوط به پس از عمل جراحی گردید. پریسمن، لارسون، لیونز و هیونز (۱۹۹۲م) در مطالعه‌ی موردی بر روی پیرمردانی که به دلیل ابتلا به سرطان مزمن حنجره تحت درمان قرار گرفتند، شواهدی یافتند مبنی بر این که نبود اضطراب، مرگ که با اعتقاد به خدا تبیین می‌شود، در مقایسه با دیگر توانایی‌های کنار آمدن، نقش مهم‌تری در کاهش اضطراب جراحی ایفا می‌کند.^{۲۲} نتایج پژوهش رجبی^{۲۳} و بحرانی^{۲۴} نشان می‌دهد که مقیاس اضطراب مرگ تمپلر^{۲۵} (TDAS، ۱۹۷۰م) در ایران با فرهنگ و اعتقادات دینی

۱۸. مالی شیخ طوسی، ص ۱۷.

۱۹. فرازی از دعای ابوحمزه‌ی ثمالی، به نقل از *مفاتیح‌الجنان*.

20. Modell, J.

21. Guerra, F.

۲۲. نقش دینی در سلامت جسم و روان، ماهنامه‌ی معرفت، شماره‌ی ۷۵.

۲۳. عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز.

۲۴. عضو هیئت علمی جمعیت‌شناسی دانشگاه شیراز.

25. Templer's Death Anxiety Scal.

ارتباط دارد. بر اساس این، پنج شاخص ترس از مردن، وابستگی عاطفی، تهدیدآمیز بودن، فاجعه آمیز بودن و اشتغال فکری که ایشان برای دو عامل اول عنوان انتخاب کرده است، بیش‌تر یک شاخص اضطراب کلی است و در جامعه‌ای که اعتقاد به معاد دارند و از اصول دین برشمرده شده است، نگرانی و اضطراب مرگ وجود ندارد.^{۲۶} به طور کلی، می‌توان گفت مطالعات انجام‌شده به منظور تعیین نوع بهزیستی روانی در حیات هر فرد، پیوسته، از مذهب به عنوان ویژگی ضروری برای سلامت مطلوب نام برده‌اند. فرانکل و هویت (۱۹۹۴م)، ویلکوک و همکاران (۱۹۹۹م)، ویتز و سویین (۱۹۹۲م)، آیل، مولیگان، جورجیو و ریس- اورتیز گزارش کردند که در بررسی‌شان درباره ۱۵۵ مرد، فعالیت مذهبی درونی (مانند دعا، خواندن کتاب مقدس) به طور معناداری با رضایت از زندگی رابطه‌ی مثبت دارد. رابطه‌ی مثبت مذهب و بهزیستی روانی عمومی، در پیوستار پیر شدن انسان آشکار است. بر اساس این، اضطراب مردن نیز در افراد مذهبی بسیار کم‌تر از افراد غیرمذهبی می‌باشد.

عوامل معنوی زمینه‌ساز اضطراب مرگ

اسراف در عمر

یکی از عواملی که زمینه‌ی معنوی اضطراب مرگ را فراهم می‌آورد، استفاده نکردن از زمان و اتلاف عمر است. حتی افرادی که در فعالیت‌های خود، همواره، به انجام خیرات سبقت گرفته‌اند، در صورت رضایت ناکافی از گذران عمر ممکن است به نارضایتی از زندگی و اضطراب مرگ مبتلا شوند. در قرآن شریف آمده است: «وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ. الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ».^{۲۷} خداوند، مسلمانان را از پیروی اسراف‌کنندگان برحذر داشته و فرموده است از اینان اطاعت ننمایند که این گروه افسادگرند، جامعه را به هم می‌ریزند و در راه اصلاح مردم گاهی برنمی‌دارند. از دعاهای امام سجاد علیه السلام است که می‌فرمایند: «و استفرغ ایامی فیما خلقتنی له؛ بارالها، توان و نیروی مرا در ایام زندگی به راهی قرار ده که مرا برای آن آفریده‌ای».

۲۶. تحلیل عاملی مقیاس اضطراب مرگ، به نقل از پایگاه اطلاعات علمی کشور. WWW.SID.Ir

۲۷. شعراء: ۱۵۲ و ۱۵۱

بندگی غیر خدا در ایام عمر

محور حرکت انسان، به سوی سعادت و شقاوت بندگی خود، خدا و دیگران است. انسان بنده‌ی هر چه و هر که باشد، به آن مشغول می‌شود؛ از این رو، بندگی نفس انسان را مبتلا به خودخواهی و هوای نفس، بندگی خدا، انسان را حقیقت‌خواهی و کمال‌طلبی و بندگی دیگران، انسان را به ذلت و خواری مشغول می‌سازد. «من کثر اشتباکه بالدنیا کان اشد حسرة عند فراقها؛ هر کس بیش‌تر به دنیا مشغول شود، حسرتش به هنگام مرگ بیش‌تر است». ^{۲۸} از این منظر، انسانی که بنده‌ی غیر خداست، ظواهر دنیا برایش اهمیت می‌یابد، خواهش‌های نفسانی بر او چیره می‌گردد و آرزوهایش طولانی می‌شود. بی‌شک، این ظواهر او را از باطن و معنا جدا می‌کند و وقتی با پدیده‌ای مانند مرگ، که جدایی از ظواهر و آمال و آرزوهاست، روبه‌رو می‌شود، دچار تشویش و اضطراب می‌گردد. رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: «ان اخوف ما اخاف علی امتی الهوی و طول الامل. اما الهوی فانه یصد عن الحق و اما طول الامل فینسی الاخرة؛ بزرگ‌ترین خوف من برای امتم، هوای نفس و آرزوی دراز است. اما هوای نفس، آنان را از حق رویگردان می‌کند و آرزوی دراز، آخرت را از یادشان می‌برد». واضح است که در چنین موقعی، میدان وسوسه‌ی شیطان گسترده و چراگاه عمر آدمی برای او بسیار وسیع می‌گردد و اگر به فرض در اعماق جان آن انسان اندیشه‌ی گناه بیاید، او را به امید توبه از آن فکر باز می‌دارد و مانع را از سر راهش برطرف می‌کند. امام علی علیه السلام درباره‌ی چنین انسان سیه‌روزی فرموده است: «فان أجله مستور عنه و أمله خادع له، والشیطان موکل به، یزین له المعصیه لیرکبها، و یمنیه التوبه لیسوفها؛ ساعت مرگ خود را نمی‌داند، آرزویش وی را فریب می‌دهد، شیطان موکل بر اوست که گناه را در نظرش زیبا جلوه دهد تا آن را مرتکب شود و در آرزوی توبه نگاهش می‌دارد تا آن را به تأخیر اندازد».

بی‌توجهی به صورت مسئله‌ی مرگ

یکی از عوامل ایجادکننده‌ی اضطراب مرگ، بی‌توجهی و غفلت از مرگ است. مردی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پرسید: «زاهدترین مردم کیست؟» فرمودند: «کسی که

گور و پوسیدگی را فراموش نکند و زیادی زینت دنیا را فروگذارد و باقی را بر فانی اختیار کند و فردا را از روزهای عمر خود نشمارد و خود را از اهل گورستان به شمار آورد». به حضرت علی علیه السلام گفتند: «تو را چه شده است که همسایگی گورستان را اختیار کرده‌ای؟» فرمودند: «من آنها را بهترین همسایگان می‌بینم. من آنها را همسایه‌های صادقی یافتم که زبان را بازمی‌دارند و آخرت را به یاد می‌آورند». پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «هیچ منظره‌ای ندیدم، جز این که گور از آن زشت‌تر و هولناک‌تر است». ^{۲۹} امام حسین علیه السلام می‌فرمایند: «ای فرزند آدم، فکر کن و بگو کجا رفتند پادشاهان و افراد و دستیارانشان که عمارت‌ها ساختند و قنات‌ها حفر کردند و باغ‌ها احداث نمودند و شهرها ساختند و در حالی که خویش نداشتند، از آنها جدا شدند و به ارث به دیگران منتقل گشت و ما نیز به زودی به آنان ملحق می‌شویم. ای پسر آدم، به یاد مرگ باش، جای در قبر است و در مقابل خدا، اعضایت بر ضد تو گواهی می‌دهند. روزی که گام‌ها در آن می‌لرزد و دل‌ها به گلوها بالا می‌آید و صورت‌هایی سفید و صورت‌هایی سیاه است و اسرار آشکار می‌گردد و میزان عدالت نصب می‌شود. ای پسر آدم، به یاد مرگ پدران و فرزندان باش؛ چگونه بودند و کجا رفتند و تو هم به زودی به جایگاه آنها سفر می‌کنی و برای دیگران مایه‌ی عبرت می‌گرددی.» و سپس این اشعار را انشا فرمودند:

این الملوك التي عن حفظها غفلت حتى سقاها بكأس الموت ساقياها
تلك المدائن في الأفاق خالية عادت خرابا و ذاق الموت بانيتها
اموالنا لذوى الوراث نجمعها و دورنا لخراب الدهر بنيتها

کجایند پادشاهانی که از حراست خود غفلت ورزیدند تا این که جام مرگ را سرکشیدند. این همه‌ی شهرها که در اطراف زمین خالی گشتند و خرابی دوباره به آنها راه یافت و مرگ گریبان صاحبانشان را گرفت. آری! اموال را برای وارثان گرد می‌آوریم و خانه‌ها را برای خرابی و ویرانی بنا می‌کنیم. ^{۳۰}

۲۹. راه روشن، ج ۸، ص ۳۳۹.

۳۰. ارشاد القلوب، ترجمه سلگی، ج ۱، ص ۹۱.

جمع ثروت مادی

یکی از عوامل زمینه‌ساز اضطراب مرگ، جمع‌آوری اموال است. جمع‌آوری مال، آرزوهای طولانی را به دنبال دارد، قلب را تیره می‌کند و شیرینی عبادت را از قلب خارج می‌نماید که از بزرگ‌ترین بدبختی‌های انسان در هنگام جدایی از دنیا است. حضرت عیسی علیه السلام فرمود: «بحق اقول لكم: كما ينظر المريض الى الطعام فلا يلتذ به من شدة الوجع كذلك صاحب الدنيا لا يلتذ بالعبادة ولا يجد حلاوتها مع ما يجد من حلاوة الدنيا؛ به حق به شما می‌گویم: همچنان که مریض به غذا نظر می‌کند، ولی به خاطر شدت دردش از آن لذت نمی‌برد، همچنین صاحب دنیا از عبادتش لذت نخواهد برد و تا وقتی که دنیا در ذائقه‌اش شیرینی می‌کند، از شیرینی عبادت بهره‌ای نصیبش نمی‌گردد». بنابراین، جمع ثروت مادی و وابستگی مادی به دنیا، لذتی در انسان ایجاد می‌کند که موجب اضطراب هنگام جدایی از آن می‌شود. نقل است که جناب سلمان فارسی هنگام مرگ، حسرت می‌خورد. به او گفتند: «ای اباعبدالله، بر چه چیزی تأسف می‌خوری؟» گفت: «من بر دنیا تأسف نمی‌خورم. تأسف من برای این است که رسول خدا صلی الله علیه و آله به ما عهد کردند و فرمودند: «لتكن بلغة احدكم كزاد الرّاکب؛ زندگی قانع شما به اندازه‌ی بار یک حیوان باشد». می‌ترسم که از این فرمان حضرت تجاوز کرده باشم، در حالی که این مال‌های فراوان در کنار من است. در این حال اشاره کرد به آنچه در اطرافش موجود بود که عبارت بود از یک بالش، یک شمشیر و یک ظرف!»^{۳۱}

نداشتن توشه راه

یکی از عواملی که موجب می‌شود افراد به مرگ واکنش نشان دهند، آماده نبودن است. مرگ حقیقت انکارناپذیر در جوامع بشری است که موجب بروز مشکلاتی برای آنان می‌شود. به نقل از مسعودزاده (۱۳۸۷ش) تحقیقات نشان داده است جوامعی که اعمال مذهبی بیشتری انجام می‌دهند، اضطراب مرگ کم‌تری دارند. همچنین افرادی که انگیزه‌ی مذهبی آنان درونی است، اضطراب مرگ کم‌تری دارند. اعتقاد به دنیای پس از مرگ نیز با شدت اضطراب مرگ ارتباط منفی دارد؛ بنابراین، هر

چه توشه‌ی معنوی افراد برای انتقال به جهان دیگر و آمادگی برای مرگ بیش‌تر باشد، زمینه‌های بروز اضطراب مرگ در آنان کم‌تر می‌شود. افراد باید در دنیا به گونه‌ای زندگی کنند که بتوانند از کارهای نیک و شریفی که این‌جا انجام می‌دهند، در آخرت مستفید و بهره‌مند گردند. شخصی از حضرت علی علیه السلام درخواست نمود که او را موعظه کند. امام علیه السلام در مقام اندرز دادن به او فرمودند: «از آن مردمی مباش که امید به پیروزی و سعادت در آخرت داشته باشی، بدون این که در دنیا اعمال صالحی انجام دهی». ^{۳۲} البته این توشه شریطی دارد تا بتواند به خوبی انسان را در برابر اضطراب مرگ محافظت نماید. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لا يقبل قول الا بالعمل و لا يقبل قول و عمل الا بنيه و لا يقبل قول و عمل و نيه الا باصابه السنه»؛ ^{۳۳} سخنی پذیرفته نمی‌شود، مگر با عمل و عمل و سخنی قبول نمی‌شود، مگر با نیت و سخن و عمل و نیتی مقبول نیست، مگر آن که منطبق با سنت باشد». قرآن شریف فرموده است: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا». ^{۳۴} امام صادق علیه السلام به یکی از دوستان خود به نام عمار می‌فرماید: «ای عمار، تو صاحب مال بسیاری؟» عرض کرد: «بلی، فدایت گردم». فرمودند: «آیا زکات واجب را می‌دهی؟» عرض کرد: «بلی». «آیا مال معلومی که قرآن شریف فرموده است "فی اموالهم حق معلوم" پرداخت می‌کنی؟» عرض کرد: «بلی». «آیا صلّه‌رحم می‌نمایی و به آنان کمک مالی می‌کنی؟» عرض کرد: «بلی». «آیا برادران دینی‌ات را از حمایت مالی برخوردار می‌سازی؟» عرض کرد: «بلی». فرمودند: «ای عمار، مال فانی می‌شود، بدن در قبر می‌پوسد و عمل باقی می‌ماند و خداوند زنده‌ای است که هرگز نمی‌میرد. ای عمار، آن را که پیش فرستادی، از تو سبقت نمی‌گیرد و آن را که باقی گذاشتی، به تو ملحق نمی‌شود».

راه‌های پیش‌گیری از اضطراب مرگ

در تعالیم اسلامی، روش‌هایی برای مقابله با استرس‌ها و سازگاری با سختی‌ها بیان شده است که می‌توان آنها را در روش‌های شناختی، روش‌های رفتاری و

۳۲. عن علی علیه السلام قال لرجل ساله ان يعظه فقال علیه السلام لا تکن ممن یرجو الاخره بغير العمل.

۳۳. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۸.

۳۴. ملک: ۲.

روش‌های عاطفی - معنوی ارائه کرد. منظور از روش‌های شناختی، شیوه‌هایی است که با شناخت‌ها، افکار و عقاید افراد سروکار دارد. در این روش‌ها، فرد با استفاده از شناخت‌ها درصدد مقابله با استرس‌ها برمی‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل رفتار می‌کند. اگر چه شناخت‌ها و اعتقادات در رفتار جلوه‌گر می‌شوند، ولی شیوه‌ی اثرگذاری آنها، به ساز و کار شناختی افراد مربوط می‌شود. در روش‌های رفتاری، دستورها و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تأثیر آنها در مقابله با سختی‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. در روش‌های عاطفی - معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌سازد. این روابط می‌تواند انسان را در رویارویی با مشکلات و حل آنها یاری نماید. در نمای زیر، طرح کلی راه‌های مقابله با استرس‌ها، با بهره‌گیری از تعالیم اسلام ارائه گردیده است که بحث تفصیلی درباره‌ی هر یک از آنها مستلزم فرصت دیگری می‌باشد. در این جا فقط اشاره‌ای کوتاه به نقش ایمان در کاهش استرس‌ها می‌نماییم.

راه‌های پیش‌گیری از اضطراب مرگ در تعالیم اسلام

اضطراب مرگ، که غالباً جنبه‌ی مذهبی و معنوی دارد، هر چند با افسردگی، اضطراب منتشر، افکار خودکشی همراه است که می‌تواند منجر به کاهش عملکرد فرد شود^{۳۵} با روش‌های زیر در اسلام مورد توجه قرار گرفته و دستورالعمل پیش‌گیرانه برای آن بیان شده است. بر اساس این، طبق تعالیم اسلام سه روش عمده برای پیش‌گیری مورد توجه قرار گرفته است.

روش‌های شناختی: ایمان به خدا، توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، بینش به دنیا.

روش‌های رفتاری: تغذیه‌ی حلال، فعالیت عبادی منظم و درست، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی.

روش‌های عاطفی - معنوی: یاد خدا، دعا، توسل به ائمه معصومین علیهم‌السلام.

۳۵. مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، همان.

روش های شناختی

ایمان و معنویت

راه‌های مقابله با استرس و ایجاد اطمینان و آرامش درونی متعدّدند. در این جا تنها به نقش ایمان به عنوان مهم‌ترین عامل در کاهش استرس‌ها پرداخته می‌شود. در درمان ناراحتی‌های روانی و ایجاد اطمینان و آرامش درونی، نقش ایمان بسیار شگرف و ثمربخش است. در مواردی که دشواری‌های طاقت‌فرسا، شخصیت انسان را درهم می‌کوبد و اراده و امید را از وی می‌گیرند، اتکا به خداوند در روح آدمی اثر عمیق و انکارناپذیری می‌بخشد. ناکامی‌ها، گرفتاری‌ها و شکست‌ها هرگز نمی‌توانند در ضمیر مردان و زنان الهی طوفان به پا کنند و آنها را دچار زبونی، یأس و خودباختگی سازند. «اریک فروم»، روان‌شناس آلمانی معاصر، در کتاب *روانکاو* و دین می‌نویسد: «سرسپردگی به یک هدف یا فکر یا نیرویی برتر از انسان مانند خداوند، جلوه‌ای است از نیاز انسان به کمال». وی نیاز به نظام اعتقادی را جزو ذاتی انسان می‌داند و اضافه می‌نماید چون نیاز به نظام جهت‌گیری و اعتقادی، جزو ذاتی هستی انسان است، می‌توان به میزان این نیاز پی برد. به راستی، هیچ منبع قدرتی قوی‌تری از آن در بشر وجود ندارد. نیاز به دین، یعنی نیاز به الگوی جهت‌گیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ کس را نمی‌توان یافت که فاقد این نیاز باشد. «کارل گوستاو یوگ»، روان‌شناس سوئیسی و رهبر مکتب روان‌شناسی تحلیلی، می‌نویسد: «در بیماران روانی، که بیش از ۳۵ سال داشتند، در کم‌تر بیماری دیده می‌شد که مشکل روانی او در آخرین مرحله‌ی تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد. بهتر است بگوییم که هر فرد از آنان به علت نبود آنچه دین به اشخاص می‌دهد، بیمار شده است. ایمان نه تنها ناراحتی و تشویش را از قلب آدمی می‌زداید، که می‌تواند از هجوم هیجان و اضطراب به دل جلوگیری کند».

قرآن مجید از نقش پیش‌گیری ایمان چنین یاد می‌کند: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»^{۳۶}؛ اگر ایمان داشته باشید، نباید ترس و اندوه به خود راه دهید، زیرا شما با سرمایه‌ی ایمان بر دیگران برتری دارید».

در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابر عوامل ناراحتی روانی، زره

محکمی برای روح می‌سازد و مصونیت خاصی در انسان به وجود می‌آورد. با اتکا به ایمان می‌توان خاطر را از غم آزاد ساخت و نقش رنج‌ها را از لوح دل زدود. همچنین خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۳۷}، با اتکا به خداوند، دل‌های پریشان مطمئن و آرام خواهند شد. همچنین می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ»^{۳۸} خداست که بر دل‌های مؤمنان، سکون و آرامش می‌بخشد» بنابراین، قرآن ثبات و آرامش را از آن کسانی می‌داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند؛ «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ»^{۳۹} امنیت خاطر و آسایش دل اختصاص به کسانی دارد که برخوردار از ایمانند و پرده‌ای از ستم و بیداد بر آن نکشیده‌اند. و در جای دیگری می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^{۴۰} آگاه باش که ترس و اندوهی برای دوستان خدا نیست.»

باور و اعتماد به خدا

همان‌گونه که اعتماد به نفس بالا سبب می‌شود تا بدن بتواند از حداکثر از نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند، باور نیز می‌تواند در بروز اختلالات اضطرابی مرگ مؤثر باشد. به این ترتیب، فرد کم‌تر دچار مشکل می‌شود.

بینش ماهیت دنیا

دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، در کاهش اضطراب مرگ مؤثر است؛ هر چه دنیای فرد به حرام و آنچه خدای متعال از آن نهی فرموده است، نزدیک‌تر باشد، پذیرش مرگ برای فرد نیز مشکل خواهد بود، زیرا به لذت‌های آن وابسته می‌گردد و عاقبت نافرجام را پیش روی خود می‌بیند؛ حضرت امیر عَلَيْهِ السَّلَام درباره‌ی ماهیت دنیا چنین می‌فرماید: «بینش به دنیای حرام، بسیار فریبنده و بسیار زیان‌رساننده، دگرگون‌شونده و ناپایدار، فناپذیر و مرگبار و کشنده‌ای تبهکار است، و آن‌گاه که

۳۷. رعد: ۲۸

۳۸. فتح: ۳

۳۹. انعام: ۸۲

۴۰. یونس: ۶۲

به دست آرزومندان افتاد و با خواهش‌های آنان دمساز شد، می‌نگرند که جز سرابی بیش نیست که خدای سبحان فرمود: «زندگی همچون آبی ماند که از آسمان فروفرستادیم و به وسیله‌ی آن گیاهان فراوان روید. سپس خشک شده، باد آنها را پراکنده کرد و خدا بر همه چیز قادر و تواناست». کسی از دنیا شادمانی ندید، جز آن که پس از آن با اشک و آه روبه‌رو شد. هنوز با خوشی‌های دنیا روبه‌رو نشده است که با ناراحتی‌ها و پشت کردن آن مبتلا می‌گردد. شب‌نمی از رفاه و خوشی دنیا بر کسی فرود نیامده است، جز آن که سیل بلاها همه چیز را از بیخ و بن می‌کنند. هرگاه صبحگاهان به یاری کسی برخیزد، شامگاهان خود را به ناشناسی می‌زند. اگر از یک طرف شیرین و گوارا باشد، از طرف دیگر تلخ و ناگوار است. کسی از فراوانی نعمت‌های دنیا کام نگرفت، جز آن که مشکلات و سختی‌ها دامن‌گیر او شد. شیبی را در آغوش امن دنیا به سر نبرده است، جز آن که صبحگاهان بال‌های ترس و وحشت بر سر او کوبید. بسیار فریبنده است و آنچه در دنیاست نیز فریبندگی دارد. فانی و زودگذر است و هر کس در آن زندگی می‌کند، فنا می‌پذیرد.^{۴۱} بر اساس این، افزایش بینش به ماهیت دنیا اضطراب را کاهش می‌دهد و توان رویارویی فرد با مرگ را بالا می‌برد.

روش‌های رفتاری

توجه به غذای حلال

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^{۴۲} انسان باید به غذایی که می‌خورد، دقت کند. همان‌گونه که استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم برای بدن به میزان متعادل در حفظ تعادل بدن نقش اساسی دارد، توجه به غذاهای حلال نیز برای سلامت روان انسان بسیار ضروری است. آیات و روایات زیادی بر توجه انسان به نوع و کیفیت تغذیه اشاره و تأکید دارد.

فعالیت‌های عبادی منظم

همان‌گونه که ورزش، کردن به‌ویژه ورزش کردن منظم، یکی از راه‌های پیش‌گیری

۴۱. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۱۰.

۴۲. عبس: ۲۴.

و درمان اضطراب است، نماز و روزه از مهم‌ترین فعالیت‌های مذهبی و جسمی مؤثر در کاهش اضطراب هنگام مرگ به شمار می‌رود. پژوهشگران به نتیجه رسیده‌اند که پیاده‌روی تند و سریع به مدت چهل دقیقه، میزان اضطراب را به طور متوسط تا چهارده درصد کاهش می‌دهد. افزون بر این ورزش کردن سبب بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می‌شود. ورزش‌ها باعث افزایش آرامش می‌گردند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند. اعمال عبادی، که رابطه‌ی مستقیم با جسم دارند، فراتر از چنین نقشی ظاهر می‌شوند و موجب آرامش روانی انسان در زندگانی می‌گردند. کسانی که اهل عبادت هستند، معمولاً خود را برای رویارویی با مرگ آماده می‌سازند. از این رو دچار اضطراب مرگ نمی‌شوند.

انجام و حفظ کارهای نیک

مرگ برای انسان پایان راه دنیا به شمار می‌رود و پرونده‌ی زندگی انسان با آن بسته می‌شود؛ از این رو، انسان‌هایی که در پرونده‌ی خود کارهای نیک دارند، خود را آماده‌تر می‌بینند. این آمادگی محصول کار نیک و حفظ آن است. در بیان معصومان: اطمینان داده شده است که کارهای نیک از مرگ‌های بد جلوگیری می‌کند. از حضرت صادق عَلَيْهِ السَّلَام روایت شده است که فرمودند: «انَّ الْعَمَلَ الْمَوْمِنَ يَذْهَبُ فِيمَهْدُ لَهُ فِي الْجَنَّةِ كَمَا يَرْسُلُ الرَّجُلُ غَلَامَهُ فَيَفْرَشُ لَهُ؛^{۴۳} عمل صالح برای صاحبش بهشت را فرش و آماده می‌نماید، همچنان که انسان، غلامش را جلوتر از خود می‌فرستد تا آن محل را برایش فرش نماید». پایداری، یعنی برای رسیدن به هدف، زحمات و هزینه‌های آن را تحمل کردن و با احساس زحمت و فشار کار یا از دست دادن چیزهای دیگر عقب‌نشینی نکردن. خدای مهربان حمایت از انسان‌ها را مشروط به استقامت و پایداری آنان کرده است. از نظر قرآن کریم، آنچه انسان را به حیات طیبه می‌رساند، ایمان به خدا و انجام عمل صالح است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَجْرُهُمْ»^{۴۴} بر اساس این، اضطراب مرگ در کسانی که اعمال نیک انجام می‌دهند و آن را حفظ می‌نمایند، بسیار کم‌رنگ جلوه می‌کند.

۴۳. بحار/الانوار، ج ۲۷، حدیث ۱۲۵.

۴۴. رعد: ۲۹

حضور در نماز جمعه و جماعات دینی

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می‌شوند، به طور غریزی از صحنه‌ی عمل و اجتماع کنار می‌کشند و به گوشه‌ای پناه می‌برند، در حالی که گوشه‌گیری سبب تشدید استرس و در نتیجه اضطراب می‌شود. حضور در نماز جمعه و جماعات مسلمانان، به دلیل روح حاکم در آن، که حاکی از برادری و معاشرت نیکو است، فرد را وادار می‌کند که در تعامل مفید با دیگران قرار گیرد. افرادی که معمولاً مضطراب هستند، با حضور در چنین مکان‌ها و ارتباط با افراد بانشاط و زنده‌دل به آرامش می‌رسند. ارتباط با افراد و دوستان و حضور در مناسک و عبادات جمعی، فشارهای ناشی از اضطراب مرگ را کاهش خواهد داد.

کسب اطلاعات درباره‌ی مرگ و نتایج اعمال

ناآگاهی از موقعیت فشارآور، سبب استرس و اضطراب بیش‌تری در افراد می‌شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی که فرد با آنها روبه‌رو خواهد شد، سبب می‌شود که کم‌تر دچار نگرانی و دلواپسی شود. براساس این، یادآوری مرگ و حضور در قبرستان و مطالعه‌ی اخبار غیبی درباره‌ی نتایج اعمال، در کاهش اضطراب مرگ مؤثر خواهد بود.

گریه

یکی از شیوه‌های رایج در درمان‌های روان‌شناختی، تخلیه‌ی هیجانات مراجعه‌کنندگان است که بخشی از آن در قالب گریه انجام می‌گیرد. بی‌شک، گریه اثر آرام‌بخش دارد و به کاهش اضطراب فرد کمک می‌کند.

مراقبه و محاسبه

چون مدیریت خود و خودکنترلی، در پیش‌گیری و کاهش دردهای روانی از اهمیت فراوانی برخوردار است، روان‌شناسان معتقدند که نوشتن ساده‌ی هیجانات و احساسات روی کاغذ، موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی همچون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و... می‌شود. اگر مراقبت و خودکنترلی در

امور معنوی و وظایف شرعی صورت پذیرد، در فرد آمادگی ایجاد می‌کند؛ در روایات آمده است که عبادات شما به گونه‌ای باشد که پس از آن از دنیا جدا می‌شوید. امام سجاد علیه السلام فرموده است: «إِذَا صَلَّيْتَ صَلَاةَ فَصَلِّ صَلَاةَ مُوَدَّعٍ»^{۴۵} چون نماز گزاردی، نماز وداع‌کننده گزار. یعنی وقتی نماز می‌خوانی فرض کن در آستانه مرگ هستی و آخرین نماز را می‌خوانی. بنابراین شخص در جمیع احوال مراقب و مواظب خود باشد تا از آنچه وظیفه‌ی اوست تخطی نکند و از آنچه بر آن تصمیم گرفته است، تخلف نکند. نگرهبانی از خود بر خود قرار بدهد و از دنیای خویش برای آخرت بهره‌ای برگیرد. بنابراین، مراقبه از مهم‌ترین شرایط و از لوازم حتمی کسب معنویت و آمادگی برای مرگ است و بدون آن، ذکر و فکر و سایر شرایط اثری نخواهد داشت. مراقبه حکم پرهیز از غذای نامناسب را برای مریض دارد و ذکر و فکر و... همانند دارو می‌باشد و تا وقتی که مریض جسم خویش را پاک نکند و از آنچه مناسب او نیست، پرهیزد، دارو بی‌اثر خواهد بود و گاهی اثر معکوس می‌دهد.

روش‌های عاطفی - معنوی

احساس رضایت از زندگی

همان‌گونه که یکی از علل عمده‌ی اضطراب ناکامی و نارضایتی از زندگی حال و گذشته فرد است و ایجاد امید به فعالیت و رضایت از زندگی اضطراب فرد را کاهش می‌دهد یکی از روش‌های عاطفی و معنوی برای کاهش اضطراب مرگ نیز رضایت از زندگی معنوی می‌باشد. رضایت از زندگی معنوی در آیات و روایات زیادی بیان گردیده است. خدای متعال بزرگ‌ترین پاداش بندگان صالح را رضایت الهی قرار داده است؛ بنابراین، مراحل رضایت معنوی، از رضایت از اعمال خود و احترام به دیگران آغاز می‌شود و رضایت حق تعالی پایان می‌یابد. رهروی این مراحل و امید به رضایت حق تعالی، موجب اطمینان خاطر انسان‌های موحد می‌گردد و سختی‌های مرگ و اضطراب مرگ در نظر آنان از بین می‌رود.

۴۵. بحار الانوار، ج ۶۹، حدیث ۴۰۸.

حمایت معنوی اولیای الهی

همان گونه که حمایت‌های عاطفی و احساسی اطرافیان، به ویژه خانواده، نقش مهمی در کاهش اضطراب افراد دارد، ارتباط معنوی با الگوهای تربیتی و اسوه نیز برای افزایش اطمینان و آرامش روانی و معنوی انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و در برخی از موارد، مسیر زندگی انسان را تغییر می‌دهد. شفاعت اولیای الهی و اطمینان به کسب رضایت اولیای الهی، به ویژه ساحت مقدس امام زمان +، بزرگ‌ترین حمایت معنوی برای کاهش اضطراب مرگ است. افرادی که خود را در کنف چنین حمایتی می‌دانند، هرگز دچار اضطراب جدایی و مرگ نمی‌شوند. امام رضا علیه السلام درباره‌ی زوار خود وعده فرموده است که در سختی‌های مرگ به کمک آنها خواهد آمد؛ بنابراین، وجود حمایت معنوی نیز مانند حمایت اجتماعی، در زندگی هر فرد سبب می‌شود تا در برابر بحران‌های زندگی برای دفاع از خود سپری داشته باشد که به آن تکیه کند. با چنین حمایتی، احساس امنیت و اعتماد به نفس افزایش می‌دهد و فرد را در برابر استرس و فشار روانی و ترس از رویارویی با جدایی از دنیا مقاوم‌تر می‌سازد.

انابه و بازگشت

اندیشیدن به زمان حال، که زمان توبه و بازگشت است و تکرار نکردن گذشته‌ی گناه‌آلود، کنار گذاشتن رؤیایها و آرزوها برای موقعیت‌های مناسب‌تر، آرامش روانی و معنوی را افزایش می‌دهد. همچنین اشتغال به اذکار و اواد آرام‌بخش استغفار و فاصله از گناه، که بر ایجاد زمینه اضطراب مؤثر است، از راه‌های پیش‌گیرانه‌ی اضطراب مرگ به شمار می‌رود. در مکتب اهل بیت علیهم السلام شأن کبریایی معبود چنان اقتضا دارد که بر طاعت و تقوا و اخلاص نیز انابه و استغفار لازم است. چنان‌که پس از زیارت خاصه‌ی امام رضا علیه السلام بیان گردیده است: «رَبِّ اَنِّی اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ حَیَاءٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ رَجَاءٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ اِنَابَةٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ رَغْبَةٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ رَهْبَةٍ وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ طَاعَةِ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ اِیْبَانٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ اِقْرَارٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ اِخْلَاصٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ تَقْوٰی، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ تَوَكُّلٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ ذَلَّةٍ، وَ اَسْتَغْفِرُكَ اِسْتِغْفَارَ عَامِلٍ، لَكَ هَارِبٌ مِنْكَ الْيَكِّ، فَصَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَ تَبِّ عَلٰی وَ عَلٰی وَ الدِّیِّ بِاَتْبَتٍ وَ تَتُّوبُ عَلٰی جَمِیْعِ خَلْقِكَ، یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ»^{۴۶}

منابع :

۱. امام خمینی رحمته، *آداب نماز*، انتشارات مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته، زمستان ۱۳۷۳ ش.
۲. امام خمینی رحمته، *شرح چهل حدیث*، انتشارات مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته، زمستان ۱۳۷۳ ش.
۳. بهاء‌الدینی، رضا، *نردیان آسمان*، انتشارات پارسایان، قم، ۱۳۸۱ ش.
۴. کدیور، پروین، *روان‌شناسی/اخلاق*، انتشارات آگاه، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۵. قمی، شیخ عباس، *مفاتیح‌الجنان*.
۶. آمدی، عبدالواحد بن محمد، *عمرالحکم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول.
۷. پناهی، علی‌احمد، *آرامش در پرتو نیایش*، انتشارات مؤسسه‌ی امام خمینی رحمته، ۱۳۸۴ ش.
۸. جان بزرگی، مسعود و ناهید نوری، *شیوه‌های درمانگری، اضطراب و تنیدگی (استرس)*، انتشارات سمت، ۱۳۸۲ ش.
۹. دادستان، پریخ، *روان‌شناسی مرضی تحولی*، ج ۱، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۰ ش.
۱۰. باهنر، ناصر، *آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد*، سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۱۱. *شیوع اضطراب مرگ بین کارکنان یک بیمارستان دولتی شهر ساری در بهار ۱۳۸۷ ش*، مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره‌ی هجدهم، شماره‌ی ۶۷، سال ۱۳۸۷ ش.
۱۲. ناصر باهنر، *آموزش مفاهیم دینی مرگ*، روشناسی رشد، سازمان تبلیغات اسلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۳. فرازی از دعای ابوحمزه‌ی ثمالی به نقل از *مفاتیح‌الجنان*.
۱۴. جامع‌الخبار.
۱۵. مصباح یزدی، محمدتقی، *به سوی او*، انتشارات امام خمینی رحمته، قم ۱۳۸۲.
۱۹. نقش دینی در سلامت جسم و روان، ماه‌نامه‌ی معرفت، ش ۷۵.
۱۷. تحلیل عاملی مقیاس اضطراب مرگ، به نقل از پایگاه اطلاعات علمی کشور

WWW.SID.Ir

۱۸. آیین بندگی و نیایش.

۱۹. راه روشن، ترجمه کتاب المحجة البيضاء فی تذهیب الاحیاء، مترجم عبدالعلی

صاحبی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۸ ش.

۲۱. /ارشاد القلوب، ترجمه‌ی سلگی.

۲۲. مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره‌ی هجدهم، شماره ۶۷ سال ۸۷ ش.

۲۳. نهج البلاغه.

۲۴. المحجة البيضاء فی تدهیب الاحیاء، محمدبن شاه مرتضی فیض کاشانی، انتشارات

مکتبه السلامیه.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

راه‌آیند

فصل‌نامه‌ی در هر صدی فرهنگ و تربیت اسلامی



۱۹۴