

سوگ و داغدیدگی در اسلام و روانشناسی

راضیه فتاحی*

دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه اصفهان

مهرداد کلانتری

دانشیار و عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان

چکیده

سوگ و داغدیدگی جنبه‌ای لاینفک در زندگی هر شخص است. آدمی در زندگی همواره شاهد مرگ عزیزانش است که برای او ناخوشایند است. انسان‌ها به‌طورکلی در هنگام برخورد با مصیبت‌هایی چون مرگ فرزند، پدر، مادر، همسر، بستگان و دوستان واکنش‌های شدید رفتاری عاطفی و شناختی بروز می‌دهند. هدف این پژوهش، مطالعه نظری و تطبیقی درباره سوگ و داغدیدگی از دیدگاه روانشناسی و اسلام است. این مقاله از نوع مروری، با استفاده از روش کتابخانه‌ای، به‌شیوه تحلیل محتوای متون دینی و در راستای تبیین و تکمیل موضوع‌های مرتبط با سوگ و داغدیدگی و مهارت‌های تحمل مرگ عزیزان تدوین شده است.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد منابع اسلامی شیوه و الگوی جامعی برای تحمل فقدان

* این مقاله از پایان‌نامه دکتری مؤلف استخراج شده است.

مقدمه

مرگ یکی از واقعیت‌های زندگی است. هر موجودی روزی طعم مرگ را می‌چشد. مرگ گاهی ناگهانی است و گاهی تدریجی، ممکن است براثر حادثه باشد یا بیماری. برخی، عزیزان خود را براثر فجایع طبیعی (مانند سیل یا زلزله) از دست می‌دهند. برخی دیگر عزیزان خود را در فجایع انسانی (مانند جنگ) از دست می‌دهند. در این جهان هر روز تعداد زیادی از افراد به دلایلی عزیزان خود را از دست می‌دهند؛ بنابراین، داغدیدگی بخش اجتناب‌ناپذیری از چرخه زندگی است. سوگ پدیده‌ای انسانی، همگانی، شخصی و چندبعدی است و اثرات فراگیری بر فرد داغدار دارد و فرایندی است که در طول زمان تحول می‌یابد. گرچه در خصوص معنای سوگ در متون مربوط ابهام وجود دارد، مفهوم سوگ معمولاً^۱ به کثرت واکنش‌های پیچیده‌ای اشاره دارد که پس از تجربه جدایی و از دست دادن و بهویژه پس از فقدان و مرگ یک عزیز به وجود می‌آید (بیلی و همکاران، ۲۰۰۰).^۲ به معنی دقیق‌تر، سوگ به حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزان گفته می‌شود. حال آنکه سوگواری به مفهوم دقیق‌تر، به فرایند ناشی از سوگ اطلاق می‌شود (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۵).

واکنش‌های سوگ و داغدیدگی در میان گروه‌های مختلف فرهنگی به میزان چشمگیری متفاوت است.

بنابراین، در حوزه روان‌شناسی، فشارهای روانی و مشکلات به دسته‌های مختلف تقسیم می‌شوند که از عوامل مهمی است که سلامت روان آدمی را به مخاطره می‌اندازد، در بعضی مواقع آدمی با استفاده از توان و استعداد خود یا دیگری، می‌تواند آنها را حل

1. Bailley & et. al

2. Kaplan & Sadok

کرده یا از آنها به عنوان فرصتی برای رشد و کمال خود استفاده کند. از دست رفتن عزیزان می‌تواند یکی از تنفس‌زنترین رخدادهای زندگی باشد و موجب بحران عاطفی شود. آدمی پس از از دست دادن عزیزش داغ دیده می‌شود. مرگ لازمه جدایی ناپذیر زندگی بشر است؛ اما چه باید کرد تا سنجینی غم آن کاهش یابد؟

از سنت‌های عمومی نظام آفرینش، مرگ و مفارقت روح از بدن است که در متون دینی به آن تصریح شده است. در قرآن آمده است:

«هر کسی طعم مرگ را می‌چشد» (آل عمران: ۱۸۵).

براساس بیان الهی، مرگ پایان زندگی بشر نیست، بلکه پلی به سوی جهان ابدی است و انسان به عنوان موجودی ابدی تلقی شده است. به تصریح متون دینی، آدمی در مسیر سعادت فطری، در حال حرکت است (انشقاق: ۶) و مرگ تحولی از زندگی دنیا به زندگی آخرت است.

از دیدگاه اسلامی، مرگ گذر از دنیا به جهان غیب است. حضرت علی (ع) در این زمینه می‌فرمایند:

«مشکلات مرگ چنان پیچیده و در دنیا کند که به وصف در نمی‌آیند و با قوانین خرد مردم این دنیا، سنجیده نمی‌شوند» (سید رضی، ۱۳۸۶: خ ۲۲۱)

همچنین می‌فرمایند:

«مرگ، ما را با دنیای تازه‌ای رو به رو می‌کند که همه عوالم آن برای ما شگفت‌انگیز است. ورود به این دنیای جدید، تنها با برافتادن پرده‌ای امکان می‌یابد که به دست مرگ فرو افتاد» (سید رضی، ۱۳۸۶: خ ۲۰).

در عین اینکه نظر سطحی، مرگ انسان را نابودی وی فرض می‌کند و زندگی انسان را تنها همین زندگی چند روزه می‌پنداشد که در میان زایش و درگذشت، محدود است، اسلام مرگ را انتقال انسان از یک مرحله زندگی به مرحله دیگری تفسیر می‌کند. از نظر اسلام، انسان موجودی ابدی است و زندگانی جاویدانی دارد که پایانی برای آن نیست و مرگ که جدایی روح از بدن است، وی را وارد مرحله دیگری از حیات می‌کند که

روش

روش تحقیق، توصیفی از نوع اسنادی و کتابخانه‌ای است. اطلاعات جمع‌آوری شده، به‌واسطه «تحلیل محتوا» به بررسی تحلیل متون انتخابی از کتاب و سنت و پژوهش‌های روان‌شناسی می‌پردازد. این روش مبتنی بر شناخت و بر جسته کردن محورهای اصلی متون مکتوب است که در پی فراهم کردن یک تحلیل توصیفی است که بنیان نظری برای پژوهش

کامروایی و ناکامی در آن بر پایه نیکوکاری و بدکاری در مرحله زندگی پیش از مرگ استوار است (طباطبایی، ۱۳۷۸: ص ۱۶۱). مرگ در اندیشه اسلامی، ملاک و معیاری برای خلق ارزش‌های معنوی است. انسان آگاه با مرگ همه اعمال خود را معطوف به آخرت می‌بیند و از دلستگی‌های خود می‌کاهد.

در شرایطی که بشر در پرتو قدرت صنعت و تکنیک، پیروزی‌های چشمگیر علمی داشته است، نه تنها به سکونت خاطر و آرامش روانی که زیربنای یک زندگی سعادتمدانه را تشکیل می‌دهد، دست نیافته است، بلکه به موازات پیشرفت صنعت، مشکلات روانی وی نیز افزایش یافته است.

عقاید دینی در رفتار انسان مؤثر است، هرچند تأثیر آنها یکسان نیست. از میان عقاید دینی، اعتقاد به رستاخیز و معاد یکی از نافذترین و مؤثرترین باورها در جهت دادن به رفتار آدمی و تربیت و اصلاح او است. چنین عقیده‌ای نقش شایانی در پرورش روح انسان دارد و آثار تربیتی شگرفی در زندگی فردی و اجتماعی او به ارمغان می‌آورد. هر فردی در طول زندگی خود، با محرومیت‌ها و شکست‌ها و فقدان عزیزان و بلاهای زمینی و آسمانی وغیره روبرو می‌شود که اعتقادات دینی می‌تواند سپری مطمئن در برابر ناکامی‌های زندگی انسانی باشد.

به همین علت در این مقاله سعی شده است، مفهوم سوگ در چهار چوب روان‌شناسی به صورت نظری تبیین و سپس به بیان راهکارها و مهارت‌های شناختی تحمل فقدان در اسلام پرداخته شود.

در زمینه سوگ و داغدیدگی از دیدگاه اسلام باشد و در عین حال، مبنای کاربردی نیز داشته باشد.

پیشینه پژوهش

مرگ عزیزان به ویژه اعضای خانواده، یکی از عوامل مهم افسردگی و از هم‌گسینختگی روانی در انسان شناخته می‌شود که در حالت طبیعی واکنشی منطقی به حساب می‌آید؛ از این‌رو، غم و اندوه ناشی از فقدان یک عزیز را نمی‌توان نشانه بیماری یا اختلال حساب کرد، اما اگر مرحله سوگواری و داغداری طولانی شود و از زمان منطقی و طبیعی خود فراتر رود، آنگاه باید به وجود علائم افسردگی و بیمارگونه در فرد شک کرد و برای مقابله با آن چاره‌ای اندیشید.

طول مدت سوگ به عوامل متعددی بستگی دارد و در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. راهنمای تشخیصی اختلالات روانی^۱ این مدت را شش ماه ذکر کرده است. سوگ به طور سنتی حدود شش ماه تا یک سال طول می‌کشد. برخی علائم و نشانه‌ها ممکن است یک تا دو سال طول بکشد، اما سوگ طبیعی در نهایت حل می‌شود و شخص به زندگی عادی بازمی‌گردد(انجمن روانپزشکی امریکا،^۲ ۲۰۰۰).

سوگ ممکن است درد واکنش به ادراک انواع فقدان‌های فیزیکی(نظیر بیماری، مرگ و دوری، جدایی) یا فقدان‌های نمادین، رمزی یا خیالی و روانی‌اجتماعی(نظیر یک مرحله انتقالی در دوره رشد، ازدستدادن همسر، شغل، ارزش‌ها، توانایی‌ها و زیبایی‌ها) رخ دهد. در هر صورت، فرد پس از تجربه فقدان، احساس ناکامی و محرومیت را تجربه می‌کند. فرد برای بازگشت به زندگی عادی ناگزیر باید فرایند سوگواری را طی کند(بالک و کار، ۲۰۰۱).

امروزه مسئله فقدان، مسئله‌ای علمی محسوب می‌شود و شاخه‌ای از مشاوره به نام

1. Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders)

2. American Psychiatric Association

مشاوره سوگ^۱ به درمان فقدان‌ها می‌پردازد. مشاوره و درمان سوگ را می‌توان نوعی مشاوره بازتوانی^۲ تلقی کرد، چراکه در تمامی موارد مصیبت‌دیدگی به‌ نحوی در فرد فشار روانی ایجاد شده، سیستم ایمنی او آسیب دیده و نیاز به بازتوانی و فعال‌سازی توانایی باقی‌مانده را دارد. امروزه بسیاری از جوامع این مهم را پذیرفته‌اند که باید برای افراد و خانواده‌های داغ‌دیده برنامه‌های درمانی تدارک دید و به آنها در بهبود یافتن از سوگ یاری رساند. در این راستا چهار چوب‌های درمانی متعددی نیز پیشنهاد شده، اما مطالعات نشان می‌دهد که خانواده‌ها در چهار چوب فرهنگ و مذهب خود به فقدان واکنش نشان می‌دهند. در زمینه درمان سوگ، رویکردهای درمانی متعددی به وجود آمده که از جمله می‌توان به درمان شناختی‌رفتاری سوگ، هنر درمانی، سوگ درمانی خانواده محور، مقابله با سوگ از طریق افشاری هیجانی و درمان بین فردی اشاره کرد.

مطالعات نشان داده‌اند که افراد با اعتقادات معنوی و مذهبی بهتر می‌توانند فرایند سوگ را پشت سر بگذارند. همچنین، در مداخلات، متغیرهای معنوی با ایجاد معنا برای افراد و بازسازی ارزش‌ها باعث می‌شوند مراجعان نتایج بهتری کسب کنند. امروزه متخصصان این مهم را پذیرفته‌اند که نمی‌توان بسیاری از درمان‌جویان را بدون درک نقش اساسی اعتقادات و مناسک مذهبی و معنوی آنها شناخت. در حوزه کار با مراجعان داغ‌دیده نیز نقش فرهنگ و مذهب در شکل‌گیری تجارب سوگ تأیید شده است؛ چنان‌جهه بسیاری از محققان پیشنهاد کرده‌اند که باورها و توصیه‌های مذهبی نقش بسزایی در سازگاری افراد داغ‌دیده دارد (نadir و Ziegelski، ۲۰۰۱^۳).

از این‌رو، تقویت باورهای معنوی متناسب با فرهنگ می‌تواند مؤثر باشد؛ بنابراین، لازم است در این حیطه از درمان‌های متناسب با مذهب و فرهنگ جامعه استفاده کرد و این موضوع در جامعه اسلامی ایران اهمیت بیشتری دارد. به همین علت یک ضرورت است تا درمانگران ایرانی به مفاهیم و آموزه‌های اسلامی در روان‌درمانی توجه کنند. پژوهش‌ها

-
1. Grief Counseling
 2. Rehabilitation Counseling
 3. Nadir & Dziegielewski

نیز نشان داده‌اند با افزایش تناسب فرهنگی در مداخلات، احتمال اینکه مراجعان مداخله را تکمیل کنند، افزایش می‌یابد (نادیر و زیگلوسکی، ۲۰۰۱).

حزن و اندوه در فراق عزیزان خاستگاه فطری دارد و در همه جوامع این پدیده مشهود است. پیامبر اسلام (ص) هنگام مرگ فرزند دلبندش ابراهیم می‌گریست و فرمود:

«چشم گریان است و دل اندوهگین، ولی آنچه خدا را به خشم آورد بر زبان نمی‌آوریم و اگر نبود که مرگ حق است و وعده صادق و راهی است که همه باید بروند، اندوه ما برو تو بیش از این بود» (این ماجه، ۱۴۱۳: ص ۴۸۲).

هنگامی که عثمان بن مظعون از دنیا رفت، پیامبر (ص) بر جنازه او بوسه زد و گریست به گونه‌ای که اشک آن حضرت بر گونه‌هایش جاری شد. حتی هنگامی که عبدالرحمن بن عوف بر گریه پیامبر در مرگ ابراهیم اعتراض کرد، حضرت فرمود:

«گریه من ناشی از عطوفت و رحمت است و کسی که رحم نکند بر او رحم نمی‌شود» (حلبی، ۳۴۸: ص ۲۰۰۲).

انسان هنگامی که در برابر مصیبت‌های سنگین و دشوار قرار می‌گیرد، ممکن است تعادل روانی خود را از دست دهد. بسیاری از مصیبت‌ها چون فقدان پدر و مادر یا فرزند و همسر می‌تواند برای گروهی چنان سنگین و دشوار باشد که بهسوی افسردگی و دوری از اجتماع و گوشنهشینی و حتی خودکشی بینجامد؛ از این‌رو، در آداب اسلامی و فرهنگ قرآنی، مجموعه‌ای از دستورات و آموزه‌های راهگشا بیان شده تا بستر کنترل و مدیریت بحران را به عهده گیرد و انسان را در مسیر تعادل قرار دهد.

بررسی آیات و روایات اسلامی نشان می‌دهد، اسلام الگوی کارآمدی در مقابله با تنیدگی ارائه کرده است و درون‌مایه‌هایی همچون نگرش صحیح و واقع‌بینانه به مرگ و زندگی، معناداری و هدفمندی زندگی، تسلیم و خشنودی در برابر مشیت الهی، توصیه به صبر و شکیبایی در برابر حوادث و بسیاری توصیه‌های رفتاری و عملی ارزشمند دیگر را برای مقابله با سوگ دارد. به همین علت در ادامه به بررسی راهکارها و آموزه‌های ارائه شده در قرآن در قالب مهارت‌های شناختی پرداخته می‌شود.

مهارت‌های شناختی

شناخت، منشأ رفتار، احساسات و عقاید انسان است. انسان در هر قلمرویی، از جمله در تحمل فقدان و مرگ عزیزان نیازمند شناخت و آگاهی است. براساس تأثیر انکارناپذیر شناخت، در هر قلمرو زندگی، از جمله در تحمل بلاها و تحمل فقدان، خداوند در آیات متعددی به ارائه شناخت و فهم صحیح درباره مالک هستی، جهان، انسان و شداید زندگی پرداخته است تا بشر در پرتو شناخت و حیانی، توان خویش را در تحمل فقدان افزایش دهد.

اعتقاد به قضا و قدر

یکی از راهکارهای شناختی مقابله با فشار روانی در اسلام، اعتقاد به قضا و قدر است. از این منظر، امور جهان تصادفی نیست و تحت نظارت خداوند انجام می‌پذیرد. ایمان به قضا و قدر الهی از اصول جهانی توحیدی است. خداوند متعال این جهان هستی، اعم از زمین و آسمان و جمادات و حیوانات را مطابق با تقدیر ازلی خود خلق کرده است و علم او بر همه مخلوقات و موجودات احاطه دارد، و حساب و کتاب همه مخلوقات و موجودات در دست او است؛ بنابراین، آنچه در این جهان پهناور به وقوع می‌پیوندد مطابق با علم و اراده خداوند متعال است.

قضا به معنای حکم و قطع و فیصله دادن است و قدر به معنای اندازه و تعیین حد است. حوادث جهان از آن جهت که وقوع آنها در علم و مشیت الهی قطعیت یافته، مقتضی به قضای الهی است و از آن جهت که حدود و اندازه و موقعیت زمانی و مکانی آنها معین شده است، مقدر به تقدیر الهی است (مصطفیح یزدی، ۱۳۷۶: ص ۴۲۲).

خداوند متعال در قرآن کریم، مرگ و وقوع آن را با لفظ تقدیر ذکر می‌فرماید. همه حوادث و پدیده‌های جهان، مطابق اراده و قضا و قدر الهی، واقع می‌شوند و قضا و قدر الهی نیز به این تعلق گرفته که هر موجود و پدیده، از راه علل و اسباب خاص خودش به وجود بیاید یا از بین برود.

به طور کلی، مرگ دو نوع است؛ در قرآن کریم دو نوع اجل معرفی شده است: یکی اجل

مسّمی و دوم، اجل معلق یا غیرمسّمی. اجل، در لغت دو معنا دارد: یکی، مدت معین؛ و دیگری، آخر مدت. در مفردات راغب و قاموس به آنها اشاره شده است. به نظر علامه طباطبایی معنای اصلی آن تمام مدت است و به طور مجازی در آخر مدت نیز استعمال می‌شود (علامه طباطبایی، ۱۳۸۲: ص ۱۰). طبق مفاد آیه ۲ از سوره انعام (ثُمَّ قَضَى أَجَلًا وَ أَجَلٌ مُسَمّى عِنْدَه)، انسان دارای دو نوع اجل است که یکی مشروط و دیگری محظوظ یا مسمی است. منظور از مشروط این است که تابع شرایطی است و اگر آن شرایط فراهم باشد، اجل خواهد آمد و اگر فراهم نباشد، نخواهد آمد. مقصود از محظوظ هم این است که در وقت معینی می‌آید و حتمی است. اجل نوع اول، قابل محو و اثبات است، اما دومی ثابت و پایدار است (علامه طباطبایی، ۱۳۸۲: ص ۱۱-۱۳).

در قرآن کریم آمده است:

«برخی از گناهان شما را می‌آمرزد و تا زمان اجل مسمی به شما فرصت می‌دهد، هنگامی که

اجل الهی فرا رسید دیگر به تأخیر نمی‌افتد» (نوح: ۴).

در جای دیگر می‌فرمایید:

«خدای نفوس را هنگام مرگ و انقضای اجلشان می‌میراند» (زمزم: ۴۲).

بنابراین، یکی از راهکارهای مهم مبارزه با فشار روانی از دیدگاه قرآن کریم، اعتقاد به اصل قضا و قدر است. یعنی امور جهان تصادفی نیست و تحت نظرارت و تدبیر خداوند انجام می‌پذیرد. خیر و صلاح انسان در مشیت الهی است که واقع می‌شود اما انسان به آن آگاهی ندارد.

تقدیر و کنترل اسنادی

اسناددادن در روان‌شناسی به این معنا است که در امور رخداده شده برای فرد، چه عواملی نقش دارند و علت چیست و به چه بازمی‌گردد؟ اسناددادن یعنی تعیین اینکه منشأ امور کیست و چه کسی هدایت و برنامه‌ریزی کارها را در دست دارد. برای انسان دانستن این موضوع که آنچه بر سرش آمده از چه منبعی صادر

شده و به چه کسی منسوب است، اهمیت بسیاری دارد. اینکه چه کسی مورد اسناد است، نقش زیادی در کاهش یا افزایش فشار روانی دارد. اگر منشأ فعل کسی باشد که انسان به او اعتقاد و اطمینان دارد، در برابر اقدامات او واکنش مثبت نشان خواهد داد. بر همین اساس، یکی از موضوعاتی که بر تلخی حوادث می‌افزاید، تصادفی پنداشتن و خارج از برنامه دانستن آنها است ولی آگاهی از اینکه حوادث زندگی (مانند مرگ و فقدان عزیزان) براساس مقدرات خداوند رخ داده است، تنبیدگی و رنج مصیبت را کاهش می‌دهد و موقعیت را تحمل‌پذیر می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۶: ص ۱۳۱).

خداؤند نیز در سوره توبه، آیه ۵۵ می‌فرماید:

«بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است، او مولای ما است و مؤمنان باید بر خدا توکل کنند».

و در جای دیگر می‌فرماید:

«هیچ مصیبتي وارد نمی‌شود مگر به اذن خداوند و هر کس به خدا ايمان آورد، قلبش را هدایت می‌کند و خداوند به هر چیزی آگاه است» (تعابن: ۱۲). بنابراین، توکل بر خداوند یکی از راهکارهای مذهبی برای کاهش فشارهای روانی و دستیابی به آرامش حقیقی است.

شکی نیست که همه امور زندگی، حتی سخن‌گفتن، در اختیار انسان نیست؛ چراکه سخن‌گفتن مستلزم داشتن زبان، حلق، شش، حنجره، تارهای صوتی، هوا وغیره است و هیچ‌یک از اینها در اختیار انسان قرار ندارد، زیرا اگر عارضه و اختلالی در آنها پدید آید، انسان نمی‌تواند سخن بگوید. پس حتی ساده‌ترین امور اختیاری، مثل سخن‌گفتن که انسان هر وقت بخواهد سخن می‌گوید و اگر نخواهد سکوت می‌کند، نیاز به اسباب و شرایطی دارد که از قلمرو اختیار وی خارج است (چه بسا افرادی که سخنی را آغاز کردند، ولی نتوانستند به پایان برسانند، یا در هنگام سخن‌گفتن جان سپردند یا عارضه‌ای برایشان رخ داد؛ چه رسد به اموری که کاملاً غیراختیاری هستند. مانند زلزله و ابتلاء به بیماری که انسان در پیدایش آنها هیچ اختیاری ندارد و همه جزو مقدرات الهی است.

یک سری عوامل طبیعی یا انسانی می‌توانند در به وجود آمدن واقعه‌ای نقش داشته باشند، اما این بدان معنا نیست که خدا در برابر مخلوقاتش مغلوب شده و برخلاف اراده او، عوامل طبیعی باعث به وجود آمدن آن واقعه شده است. در ملک خدا چیزی برخلاف اراده او واقع نمی‌شود، خداوند است که براساس حکمت‌ش، به این عالم نظم بخشیده است و لو اینکه گاهی در نظام عالم، امور ناخوشایندی نیز رخ می‌دهد. این نظام را خدا پدید آورده و آن را بهترین نظام دانسته است، به طوری که اهل فلسفه از آن به «نظام احسن» تعبیر می‌کنند(مصطفی‌الیزدی، ۱۳۹۱: ص ۳۷)؛ از این‌رو، نگرش مثبت به جهان هستی توان مقابله با رویدادهای زندگی را افزایش می‌دهد.

بنابراین، اراده خداوند در نظام عالم مؤثر است و چنان نیست که خدا به حکمت خود دست اسباب و عوامل را باز گذاشته تا این تأثیر و تأثیرات پدید آیند، بلکه در این تأثیر و تأثیرات حکمت‌هایی است که مهم‌ترین آن، مسئله امتحان و آزمایش است. انسان‌ها در برابر حوادث ناخوشایند آزموده می‌شوند تا مشخص شود چه واکنشی از خود نشان می‌دهند. برخی از آزمایش‌ها، مربوط به مرحله اول ایمان است تا معلوم شود که آیا انسان در مقابل حوادث سخت، احکام الهی را رعایت می‌کند؟ این اولین مرتبه امتحان است که مربوط به اغلب بندگان است. ولی امتحان بالاتر، مخصوص بندگان برجسته است که آیا در برابر حوادث سخت از خدا شکوه و گلایه می‌کنند یا آنها را تحمل کرده، دم فرو می‌بندند. این همان مقام صبر است، بالاتر از صبر، رضا است، یعنی اهل رضا هم درد و رنج و گرفتاری را تحمل می‌کنند و هم به آن، از آن جهت که از جانب خداوند است، رضایت می‌دهند. این بالاترین مرحله ایمان است که در آن صورت، انسان از جان و دل، به تقديرات خداوند راضی است و به اینکه تقديرات الهی از روی حکمت است، ایمان دارد. بدیهی است هر اندازه ایمان و معرفت انسان بیشتر باشد، رضایت به قضا و قدر الهی نیز افزون‌تر خواهد بود(مصطفی‌الیزدی، ۱۳۹۱: ص ۳۸). اعتقاد به قضا و قدر الهی، علاوه بر اینکه درجه ارزشمندی از معرفت خدا و موجب تکامل انسان در بعد عقلی است، باعث رفع غم و اندوه نیز می‌شود. با اعتقاد به قضا و قدر الهی، انسان در لابه‌لای همه امور

دست خدا را می‌بیند؛ لذا تحمل سختی‌های زندگی بر او آسان شده، در برابر حوادث ناگوار خود را نمی‌بازد و هر مصیبتی را به اذن پروردگار می‌داند. چنین فردی احساس می‌کند که هیچ‌گاه راه به رویش بسته نیست، حتّی اگر در این جهان از رنج و فشار نجات نیافت، می‌داند که قیامت خانهٔ ثواب است (تغابن: ۱۱). او هرگز اجازه نمی‌دهد که بی‌تابی و بی‌قراری که از آثار ضعف روحی و فشارهای روانی ناگوار است بر او چیره شود.

همچنین، خداوند در سورهٔ حید ۲۲-۲۳ می‌فرماید:

«هیچ مصیبتی ناخواسته در زمین و نه در وجود شما روى نمی‌دهد مگر اینکه همه آنها قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خدا آسان است. این برای آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است، دلبسته و شادمان نباشد.»

بنابراین، خداوند به مقدربودن حوادث اشاره می‌کند و فایده آن را چنین می‌داند که انسان نه از ناخوشی‌ها غمگین شود و نه از خوشی‌ها سرمست غرور شود. باور به مقدربودن حوادث است که انسان را در برابر آن بیمه می‌کند تا بتواند سختی‌ها را تحمل کند و از گزندش در امان باشد. حضرت علی (ع) به نقش برجسته باور به تقدیر الهی تصریح فرموده است:

«بهترین دفع‌کننده غم و اندوه، تکیه بر تقدیر الهی است» (آمدی، ۱۳۸۲: ص ۸۴۵).

امام صادق (ع) نیز برای افزایش تحمل در مشکلات، انسان‌ها را به مقدربودن حوادث رهنمون ساخته و فرموده است:

«اگر هر چیزی به قضا و قدر الهی است، پس اندوه برای چیست؟» (الصدوق، ۱۳۸۴: ص ۵۷۶).

بنابراین، یکی از مهارت‌های شناختی برای تحمل مرگ عزیزان در قرآن مقدر تلقی کردن حوادث از جانب خدا است که در آیاتی به آن تصریح شده است. بر پایه همین شناخت، کسی که پیدایش حوادث را تابع اراده حکیمانه خدای متعال و مستند به تقدیر و قضای الهی می‌داند، از پیشامدهای ناگوار نمی‌هراسد و در برابر آنها خود را نمی‌بازد و به جزع و

فرع نمی‌افتد، بلکه توجه به اینکه این حوادث، جزئی از نظام حکیمانه جهان است و طبق مصالح و حکمت‌هایی رخ داده و می‌دهد، از آنها استقبال می‌کند و به مقاماتی از قبیل صبر و توکل و رضا و تسليم می‌رسد؛ از این‌رو، باور به تقدیر الهی، انسان را از تأثیر نوسانات شدید زندگی ایمن می‌کند و بدین‌سان آرامش و آسایش را به زندگی می‌آورد. به همین علت توان تحمل انسان را بر مرگ عزیزان افزایش می‌دهد.

اعتقاد به آزمایش الهی

انسان‌ها در دنیا بنا به عللی از جمله گناه و امتحان، دچار مصیبت شدید و گرفتاری بزرگ می‌شوند، به گونه‌ای که تحمل آن برای آنان سخت و دشوار می‌شود و گویی تمامی ورق زندگی برگشته است. بسیاری از مردم تحت فشار مصیبت، دچار بحران‌های روانی شده و در انتخاب راه و ادامه مسیر، سرگردان می‌شوند. خداوند در آیاتی به تحلیل علل و عوامل ایجاد مصیبت‌ها پرداخته و آن را به دو دسته مصیبت‌های امتحانی و کیفری تقسیم کرده است.

خداوند در آیات ۱۵۵ و ۱۵۶ سوره بقره هشدار می‌دهد که انسان در طول زندگی کوتاه خود در دنیا همواره گرفتار مصیبت‌های مالی و جانی زیانباری خواهد شد که بر پایه سنت امتحان و ابتلا صورت می‌گیرد.

اینکه انسان به دلیل از دست دادن داشته‌ها یا به دست آوردن نعمت‌ها، اندوه‌گین و شاد نشود و همه را حکمت ربوبی الهی بداند، خود مهم‌ترین فلسفه آن دسته از آزمون‌ها و امتحانات است که در شکل مصیبت و نعمت بروز می‌کند؛ زیرا امتحان الهی تنها به شکل مصیبت نیست، بلکه گاه و حتی در بیشتر موارد به شکل نعمت ظاهر می‌شود. تا هر کسی شخصیت و هویت ایمانی و توحیدی خود را چنان که هست، بروز دهد و حقیقت خود را بشناسد؛ از این‌رو، قرآن می‌فرماید:

«هر انسانی به حقیقت خود بصیرت و آگاهی تمام و دقیقی دارد هر چند که عذرتراشی کرده

و کارهایش را توجیه کند» (قیامت: ۱۴-۱۵).

این‌گونه است که خداوند با مصیبت‌ها و نعمت‌ها بندگانش را می‌آزماید. دسته‌هه دوم از مصیبت‌ها، مصیبت‌هایی است که انسان به‌دلیل دستاوردهای خود به آن گرفتار می‌شود. فلسفه این دسته از مصیبت‌هایی که انسان‌ها به آن گرفتار می‌شوند، کیفر و مجازات و بیدارکردن آنان از خواب غفلت و تنبیه و آگاهی‌بخشی به آنان است تا از گمراهی بیرون آیند و به مسیر فطرت بازگردند. خداوند در آیاتی چند، بسیاری از مصیبت‌ها را بازتاب گناه و عمل خود انسان می‌داند. از جمله این آیات می‌توان به آیه ۱۶۵ سوره آل عمران، ۶۲ و ۷۹ سوره نساء، ۴۹ سوره مائدہ، ۴۷ سوره قصص و ۳۰ سوره شوری اشاره کرد.

به‌همین ترتیب، همه انسان‌ها در معرض قانون آزمایش الهی قرار دارند و هیچ فردی از نوع بشر از آزمایش مستثنی نیست. به تصریح قرآن، ابتلا و آزمایش، یکی از سنن فراگیر خداوند به انسان و به‌ویژه کسانی است که ادعای ایمان به پروردگار دارند.

«آیا مردم گمان کردند همین که بگویند ایمان آوردیم، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نمی‌شوند؟!» (عنکبوت: ۲).

همچنین خداوند می‌فرماید:

«ما انسان را از نطفه مختلطی آفریدیم و او را می‌آزماییم» (انسان: ۲)

«آن کس که مرگ و حیات را آفرید تا شما را بیازماید» (ملک: ۲).

در حدیث قدسی خداوند خطاب به حضرت موسی می‌فرماید:

«ای موسی، بنده مؤمن، محبوب‌ترین مخلوق من است و اگر گرفتاری و ابتلایی بر او پیش می‌آورم، خیر او در آن است و او را از چیزی بازمی‌دارم که به نفع او است و من به آنچه به صلاح و مصلحت بنده‌ام است، آگاه‌ترم. پس باید بر بلایم صبر کند و بر نعمت‌هایم شکر گزارد» (صبح‌الیاء، ۱۳۹۱: ص ۳۹).

در روایت دیگری حضرت موسی از خدا سؤال می‌کند: خدایا؛ کدام‌یک از بندگانت، نزد تو محبوب‌ترین است؟ خداوند می‌فرماید: بنده‌ای که اگر محبوبش را از او باز گیرم، به من پرخاش نکند و حرمت مرا نگه دارد. سپس حضرت موسی عرض می‌کند: خدایا؛ از

کدامین بندگان ناخشنودی؟ خداوند فرمود: کسی که خیر و صلاحش را از من بخواهد، سپس آنگاه که به خیر و صلاحش حکم کردم بر قضای من خشم گیرد(مجلسی، ۱۳۷۵: ۹۰). برخی، وقتی عزیزی از دست می‌دهند، از خدا گله و شکایت می‌کنند و به این امر رضایت نمی‌دهند، چون نمی‌خواهند از محبوبشان جدا شوند، چنین افرادی محبوب خداوند نیستند(مصطفی‌الیزدی، ۱۳۹۱: ص ۴۰).

به طور کلی اسباب امتحان الهی عبارت‌اند از:

۱. اسباب مادی از جمله بیماری‌ها، رخدادهای طبیعی و غیرطبیعی؛
۲. اسباب معنوی مانند نعمت وجودی پیامبر(ص)، نعمت ولایت، غیبت امام عصر(عج)، تکالیف شرعی(نمایز و روزه)(عرار، ۱۳۹۱).

اگر بشر به هدف و فلسفه آزمایش خداوند توجه داشته باشد که نمونه‌ای از آن آزمایش، فقدان عزیزان است، غم فقدان او را از پای درنمی‌آورد، بلکه باور به اینکه آزمایش سبب تکامل آدمی است، فقدان را برای انسان قابل تحمل می‌کند. گاهی امتحان برای تمرین امتحان‌شونده است، مثلًاً خداوند متعال انسان را بیازماید تا با آن، استعدادهای درونی او به فعلیت برسد یا مثل آدمی که خودش یا دیگری را به آب می‌اندازد تا شنا یاد بگیرد. این نوع امتحان، نوعی رفتار برای کمال یافتن است. با تلاش در آب است که انسان شناگر می‌شود. امتحان‌های الهی برای آن است که انسان در خلال آن گرفتاری‌ها کمال یابد(مطهری، ۱۳۷۸: ص ۱۸۳).

خداوند در آیات قرآن زمینه‌های تحمل مصیبت از سوی انسان‌ها را بیان کرده و می‌فرماید که اعتقاد به مالکیت خدا(بقره: ۱۵۶)، مدیریت آغاز و انجام آن(همان)، توجه به ولایت خداوندی بر هستی(توبه: ۵۰ و ۵۱)، توجه به علم مطلق خدا(تغابن: ۱۱)، اعتقاد به مقدربودن مصیبت‌ها از جانب خدا(توبه: ۵۰ و ۵۱)، نیکوپنداشتن مصیبت‌های خدادادی(توبه: ۵۲ تا ۵۰)، توکل بر خدا(همان) و اینکه مصیبت‌ها به دو دسته کیفری و امتحانی تقسیم می‌شود و دیگران نیز به کیفر و یا امتحان دچار این امور می‌شوند و تنها اختصاص به او یا جامعه ایمانی ندارد(آل عمران: ۱۶۵) کمک می‌کند تا مصیبت بر آنان

آسان و تحمل آن راحت شود و اگر به مصیبتی دچار شود، آن را در حکم حکمت الهی و به قصد ربویت و پرورش خود می‌داند.

بنابراین، انسان موجودی است با قابلیت‌ها و استعدادهای فراوان که برای سعادت باید پرورش یابد و از قوه به فعل برسد و در این میان آنچه زمینه این مهم را فراهم می‌آورد، مصیبت‌ها و سختی‌ها است (پسندیده، ۱۳۸۶: ص ۱۴۰).

با توجه به فلسفه آزمایش و ابتلا، مؤمنان هنگام بروز سختی‌ها و مشکلات که از جمله آن مرگ عزیزان خود است، به خداوند سوءظن پیدا نمی‌کنند و با یقین به وعده‌های خدا و سخنان ائمه اطهار، تحمل سختی‌ها برایشان راحت‌تر می‌شود و زبان به شکر و سپاس خدا می‌گشایند. انسان در سایه ایمان به این باور می‌رسد که عزیزی را که از دست داده نمرده است بلکه روح او باقی است و می‌تواند در آرامش بیشتری باشد.

نگرش مثبت به زندگی

اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می‌شوند. احساسات و عواطف انسان آن‌گونه شکل می‌گیرند که افراد اندیشه می‌کنند. احساسات منفی و مثبت نتیجه افکار است.

انسان برای بقا و بهتر زیستن همیشه تلاش می‌کند، در این حرکت مهم‌ترین مسئله بهره‌مندی از تفکر مثبت است و این تلاش بشر را به سرمنزل آرامش و آسایش جسم و روح سوق می‌دهد، گواه آن سفارش بسیاری از بزرگان دین است که انسان را به اندیشه مثبت رهنمون کرده‌اند. مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب تکرار و تمرین منجر به، به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌شود. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه به مقابله با آن می‌پردازد. مثبت‌نگری، فرایندی ارادی و انتخابی است.

نگرش مثبت به زندگی به معنای آن است که آدمی، براساس اعتقاد به اینکه جهان هستی

با حکمت الهی می‌چرخد و حوادث بدون دلیل و مصلحت نیست، حوادث زندگی را با معنا و نظام مند بداند. معناداری زندگی آن است که انسان سختی‌ها را لازمه اجتناب ناپذیر زندگی، ابزار آزمایش، فراهم‌آورنده زمینه رشد و کمال، رسیدن به پاداش الهی و ابزار برگشت‌دهی آدمی بهسوی خدا بداند. مثبت‌نگری در نگاه کلی درست‌نگریستن به زندگی است. مثبت‌نگری بسیاری از ابهامات را از بین می‌برد و پنجره‌ای بهسوی روشنایی و امید باز می‌کند.

قرآن می‌فرماید:

«او(خداوند) همان کسی است که هرچه را آفریده، نیکو آفریده است»(سجده: ۷).

براساس این آیه، جهان سراسر خیر محض است. شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح است؛ درواقع، احساس ما به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد، بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است. فرد خوش‌بین بهترین تفسیر را برای موارد یادشده برمی‌گزیند. ما هستیم که تصمیم می‌گیریم زندگی را چگونه ببینیم و در برابر اتفاقات روزانه زندگی چه عکس‌العملی داشته باشیم(توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹).

قرآن کریم برای تحمل هر سختی و گرفتاری، به‌ویژه تحمل فقدان، به این نوع نگرش مثبت به زندگی در آیاتی تصریح فرموده است:

«قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کیم»(بقره: ۱۵۵).

«آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و بهسوی او باز می‌گردیم. آنان همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده، و آنان هدایت یافتگان هستند»(بقره: ۱۵۶-۱۵۷).

داستان حضرت یوسف در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبای نگرش مثبت در بندگان مؤمن خدا است. حضرت یوسف برادرانش سال‌ها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات کرد،

ذره‌ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت، بلکه چنین بیان کرد:

«خداؤند به من احسان فراوان فرمود که مرا از تاریکی زندان نجات داد و ما را به دیدار هم نائل کرد، پس از آنکه شیطان بین من و برادرانم فساد کرد و مدتی جدایی انداخت، خدای من لطف و کرمش به آنچه بخواهد، تعلق می‌گیرد و او دانا و حکیم است»(یوسف: ۱۰۰).

این اوج فرهنگ مثبت‌اندیشی است که حضرت یوسف(ع) فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی‌آورد و عامل جفای برادران را شیطان می‌داند. این مطلب بیانگر این واقعیت است که رفتار انسان‌ها تحت تأثیر نگرش آنها به مسائل و دنیای اطراف است. با نگرش مثبت می‌توان حتی در لحظات سخت، زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و توکل به او محقق می‌شود(توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹).

روشن است که اگر آدمی چنین نگرشی(معناداری‌دن حوادث) به حوادث زندگی داشته باشد، شداید، به‌ویژه فقدان عزیز برای او تنفس‌زا نخواهد بود، بلکه چنین نگرشی بر توان تحمل او می‌افزاید. تحمل ناپذیری حوادث، به‌دلیل آن است که از زندگی راحتی بدون سختی را انتظار داریم و این ریشه در غیرواقعی‌بودن شناخت ما از دنیا دارد. آنچه مهارت‌های مقابله با سختی‌ها را به وجود می‌آورد و زندگی را تحمل‌پذیر می‌کند، پذیرش این واقعیت است که سختی‌ها اجتناب‌ناپذیر است. اگر انسان بداند، دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می‌کند و از ناملایمات به تنگ نمی‌آید(پسندیده، ۱۳۸۶: ص ۱۱۸). براساس آموزه‌های دینی، یکی از ویژگی‌های مهم زندگی دنیا، توأم‌بودن آن با درد و خوشحالی، سختی و راحتی است. آدمی به تناسب ظرفیت وجودی، براساس طبیعت زندگی دنیایی، حیاتی توأم با خوشایندها و ناخوشایندها دارد.

خداؤند می‌فرماید:

«همواره در کنار سختی‌ها و مشکلات آسایش و آرامش وجود دارد پس بی‌تردید با هر دشواری آسانی است»(انشراح: ۵-۶).

به تعبیر استاد مطهری آدمی باید مشقت‌ها را تحمل کند و سختی‌ها بکشد تا هستی

لایق خود را بیابد. خدا برای تربیت و پرورش جان انسان‌ها، دو برنامهٔ تشریعی و تکوینی دارد و در هر برنامه، شداید و سختی‌ها را گنجانیده است. در برنامهٔ تشریعی، عبادات را فرض کرده و در برنامهٔ تکوینی، مصائب را در سر راه بشر قرار داده است. روزه، حج، جهاد، انفاق، نماز، شدایدی است که با تکلیف ایجاد شده و صبر و استقامت در انجام آنها، موجب تکمیل نفوس و پرورش استعدادهای عالی انسانی است. گرسنگی، ترس، تلفات مالی و جانی، شدایدی است که در تکوین پدیده آورده شده است و به‌طور قهقهه انسان را دربرمی‌گیرد (مطهری، ۱۳۸۰: ص ۱۷۸).

بی‌تابی و بی‌قراری آدمی در شداید، به آن علت است که همان‌گونه که برای خوشایندهای زندگی معنا می‌یابد، برای ناخوشایندها معنا نمی‌یابد، بلکه از سختی‌ها ارزیابی منفی می‌کند. بدیهی است که ارزیابی منفی توان آدمی را در تحمل مصائب کاهش می‌دهد. قرآن کریم به‌زیبایی، تحمل نکردن ناخوشایندها را نتیجه ارزیابی منفی دانسته و فرموده است:

«و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد، مأیوس می‌شود و می‌گوید: پروردگارم مرا خوار کرده است» (فجر: ۱۶)

اینکه انسان تنگی روزی را خواری می‌شمرد، نوعی از ارزیابی منفی است، غافل از آنکه تنگی روزی، سبب خواری و ذلت نیست، بلکه حداقل باید گفت وسیلهٔ آزمایش است. به همین جهت تأکید می‌شود که از مهارت‌های تحمل فقدان، نگرش مثبت به زندگی و معنایابی در رویدادهای زندگی است.

به‌دلیل کارکرد این نگرش، امروزه یکی از راههای درمان بیماری‌های روانی، معنادرمانی است. فرانکل می‌گوید:

«یکی از اصول اساسی معنادرمانی این است که توجه انسان را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف اصلی زندگی، گریز از درد و لذت‌بردن نیست، بلکه معناجویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقع می‌بخشد» (فرانکل، ۱۳۸۰: ص ۱۷۲).

فرانکل نشان داد که انسان این توان را دارد که در سایهٔ ایمان دینی در دشوارترین

شرایط نیز به زندگی خود معنا، جهت و هدف بدهد.

بینش صحیح به مرگ

جهان‌بینی و نوع تلقی انسان از زندگی و هستی، به زندگی انسان جهت می‌دهد و موجب می‌شود انسان نوع خاصی از رفتار فردی و اجتماعی را برگزیند. اگر جهان‌بینی بر پایه بینشی صحیح استوار باشد، رفتارهای انسان شکل و جهت درستی به خود می‌گیرد. اما اگر انسان تلقی درستی از عالم هستی نداشته باشد یا به صورت مشکوک و تردیدآمیز به جهان هستی بنگرد، خواهناخواه، بر اعمال و رفتارش تأثیر نامطلوب خواهد گذاشت، که حداقل اثر آن، سستی در انجام وظایف و تکالیف است. یکی از اصول دین، اعتقاد به معاد و جهان آخرت است. این اصل، که روح تعالیم انبیا را شکل می‌دهد، به صورت‌های مختلف در قرآن و احادیث بیان شده است (مصطفی‌یزدی، ۱۳۸۸).

مرگ‌اندیشی علاوه‌بر اینکه به عنوان یکی از روش‌های تربیتی-خودسازی در اخلاق و عرفان مطرح است، پیامدهایی روانی نیز برای فرد به ارungan می‌آورد؛ باورهای دینی و اندیشه درباره مرگ و اعتقاد به زندگی پس از مرگ، فرد را در رویارویی با استرس‌های زندگی و اضطراب‌های موجود در آن مقاوم می‌کند و بحران‌های زندگی را برای او تعدیل می‌کند. ضرورت و جایگاه مرگ‌اندیشی، به عنوان مصدقی بارز از عاقبت‌اندیشی و دوراندیشی از نگاه امیر المؤمنین علی (ع)، با دقت در پیامدهای آن مطرح می‌شود. پیامدهای معرفتی‌نگرشی و اخلاقی‌رفتاری مرگ‌اندیشی در چهار حوزه ارتباطی قابل تأمل است: ارتباط با خویشن، ارتباط با مردم، ارتباط با عالم هستی و ارتباط با خداوند. مرگ‌اندیشی در حوزه ارتباط با خویشن پیامدهایی معرفتی همچون حاضریدن مرگ در زندگی، هوشیاری و رهایی از دام غفلت، انگیزش و نشاط بیشتر برای حیات، یافتن معیاری در انتخاب اولویت‌های زندگی، واقع‌بینی و سلامت از خیال‌های واهی و آرزوهای بیمارگونه، اعتماد به نفس و سلامت نفس از روان‌پریشی، جهت‌دارشدن شادی‌ها و اندوه‌ها، احساس مفیدبودن در زندگی، احساس رضایت از زندگی، بهویژه هنگام مواجهه با مرگ را به

دنبال دارد. همچنین، در این حوزه به پیامدهای رفتاری همچون رامکردن نفس، حیات قلب، رهیدن از پلیدی‌های اخلاقی چون تکبر و بخل، شجاعت و سلامت نفس، استقبال از مرگ و شهادت طلبی، زهدورزی، اعتدال در لذاید، قدر لحظه‌ها را دریافتن، برنامه‌ریزی بهتر برای زندگی، پویایی و تلاش، وظیفه‌شناسی، پیشتازی و سرعت عمل در کارهای خیر، تربیت خویش و سیر به سوی کمال مطلق، تلاش در جهت بهترشدن و بهترزیستن، رفع اضطراب‌ها و استرس‌های روانی، تحمل بهتر و راحت‌تر مشکلات زندگی، آرامش و آسودگی دل، و کاهش اندوه‌ها و افسردگی‌ها می‌انجامد. تحت تأثیر انسان‌ها و زرق و برق ظاهری‌شان قرار نگرفتن پیامد معرفتی‌نگرشی مرگ‌اندیشی در ارتباط با مردم است و بازتاب‌های رفتاری در این حوزه عبارت‌اند از: مهروزی به انسان‌ها، صله رحم و ایجاد رابطه اجتماعی درست با مردم، و پرهیز از شرکت در رقابت‌های آنها برای به دست آوردن دنیا و درنتیجه کاهش جدال‌ها و کینه‌توزی‌ها. مرگ‌اندیشی در حیطه ارتباط با عالم هستی به اثرات معرفتی همچون شناخت بهتر ماهیت دنیا و دنیاپرستان، پذیرش قوانین مربوط به دنیا، تصویر صحیح از مرگ و اثرات رفتاری از قبیل دلنشستن به چیزهای گذرا و فانی، سرگرم‌شدن به بازی‌های دنیا و استفاده صحیح و رضایت‌بخش از امکانات دنیا و بهره‌برداری از آنها در راستای منفعت و مصلحت خویش منجر می‌شود. مرگ‌اندیشی در ارتباط با خداوند نیز پیامدهای معرفتی مانند توجه به مبدأ هستی و حیات، احساس رحمت الهی و ایجاد ارتباطی رحیمانه با خداوند، امید و اطمینان به آنچه نزد خداوند است و پیامدهایی رفتاری همچون سپاس، توبه و تقوای الهی را فراهم می‌آورد. اضطراب مرگ نیز در اغلب موارد به دلیل فقدان بینش صحیح به مرگ و پس از مرگ، احساس گناه، آرزوهای دراز، دلبتگی به دنیا و تعلقات آن و احساس مسئولیت به بازماندگان رخ می‌دهد. در مقابل افرادی که از مرگ هراسان و درنتیجه گریزانند، برخی بدان مشتاقند. زیرا آن را راه رسیدن به لقای الهی و رضوان او می‌دانند(موسوی، ۱۳۸۸).

تصور افراد از زندگی و مرگ نقش مهمی در مقابله با داغ‌دیدگی دارد؛ درواقع، انتظارات نقش مهمی دارند، اگر انتظارات، مطابق واقع و با ماهیت دنیا سازگار باشد، باعث تنیدگی

نمی‌شود. معمولاً کسانی در برابر فقدان بی‌تابی می‌کنند که انتظار و تصور درستی از مرگ و زندگی ندارند(پسندیده، ۱۳۸۶: ص ۱۱۹).

در اینجا به برخی از واقعیت‌ها درباره مرگ اشاره می‌شود:

مرگ اجتناب‌ناپذیر است.

حتمی‌بودن مرگ بر هیچ‌کس پوشیده نیست. قرآن مرگ را یک سنت همگانی و عمومی معرفی کرده است. اگر آدمی باور داشته باشد که روزی باید از این جهان کوچ کند و به سرای دیگر برود، در هنگام مرگ عزیزان این باور، توان تحمل او را افزایش می‌دهد. در آیات متعددی این سنت همگانی تصریح شده است، از جمله:

«هرکسی طعم مرگ را می‌چشد»(آل عمران: ۱۸۵)

این آیه به قانونی اشاره می‌کند که بر تمامی موجودات زنده جهان حاکم است و می‌گوید تمامی زندگان خواهانخواه روزی طعم مرگ را خواهند چشید(مکارم شیرازی، ۱۳۷۲: ص ۲۰۰).

«هرجا باشید مرگ شما را درمی‌یابد، هرچند در برج‌های محکم باشید»(نساء: ۷۸)

«بگو مرگی که از آن فرار می‌کنید سرانجام با شما ملاقات خواهد کرد»(جمعه: ۸)

مرگ فنا و نابودی نیست.

با مراجعه به قرآن کریم و روایات اهل بیت روشن می‌شود که مرگ، به معنای فنا و نابودی نیست، بلکه همچون تولد جنین از مادر است. یک تولد ثانویه است. با فرار سیدن مرگ، به جهانی گام گذاشته می‌شود که به مراتب از این جهان وسیع‌تر، پر فروغ‌تر، آرام‌بخش‌تر، و مملو از انواع نعمت‌هایی است که در شرایط کنونی و در زندگی این جهان، برای انسان قابل تصور نیست.

مرگ در منطق قرآنی، به معنای فنا و نابودی نیست، بلکه دریچه‌ای به سوی جهان جاودانگی و بقا است. حقیقت مرگ چون حقیقت حیات و زندگی از اسرار هستی است،

به گونه‌ای که حقیقت آن تاکنون بر کسی روشن نشده است. بلکه آنچه انسان از حقیقت آن می‌داند، تنها آثاری از آن است.

در آیات و روایات به معنادهی مرگ (بازگشت به سوی خدا) تصریح شده است، از جمله:

«و اگر بمیرید یا کشته شوید، به سوی خدا محشور می‌شوید» (آل عمران: ۱۵۸).

«و همه آنان (روز قیامت) نزد ما احضار می‌شوند» (یس: ۳۲).

«و هر انسانی طعم مرگ را می‌چشد، سپس شما را به سوی ما بازمی‌گردانند» (عنکبوت: ۵۷). از چنین آیاتی بر می‌آید که مرگ دارای معنا است؛ یعنی مرگ نیستی و پوچی نیست، بلکه نخستین گام به سوی جهان آخرت و بازگشت به سوی خالق هستی است. جالب توجه آنکه قرآن برای رساندن معناداربودن مرگ، از آن به توفی تعبیر کرده است. به اتفاق نظر تمامی لغتنویسان «توفی» یعنی استیفا کردن و تحويل گرفتن یک چیز به گونه کامل (زمر: ۴۲) (مطهری، ۱۳۸۰: ص ۶۴۶).

زمان و مکان مرگ نامعلوم است.

از دیدگاه منابع دینی، زمان و مکان مرگ از جمله اموری است که به اقتضای حکمت خداوند بر انسان‌ها مخفی و نامعلوم است و از جمله امور غیبی شمرده می‌شود. چه بسیارند انسان‌هایی که تا مرز جان‌سپردن پیش می‌روند، ولی نمی‌میرند و در مقابل، انسان‌هایی هستند که هیچ‌گونه نشانه‌های مرگ در آنها دیده نمی‌شود و ناگهان می‌میرند (مظفری ورسی، ۱۳۸۸).

قرآن درباره نامعلوم بودن مکان مرگ می‌فرماید:

«هیچ‌کس نمی‌داند فردا چه خواهد شد و هیچ‌کس نمی‌داند در کدام سرزمین، مرگش فرا

می‌رسد؟ پس تنها خداوند بر تمامی اسرار و دقایق عالم آگاه است» (لقمان: ۳۴).

امیرالمؤمنان، علی (ع) درباره پنهان بودن زمان مرگ می‌فرماید:

«بیچاره فرزند آدم! اجلش پنهان، بیماری‌هایش پوشیده و اعمالش همه نوشته شده است» (سید

رضی، ۱۳۸۶: حکمت ۴۱۹).

بنابراین، «اندیشهٔ مرگ» انسان را از گناه بازمی‌دارد، او را به‌سوی کارهای نیک فرا می‌خواند، ایمان را در دل می‌آفریند و به زندگی و حیات انسان معنا و جهت می‌دهد. نگرش صحیح به حقیقت حیات، نوع تلقی دربارهٔ مرگ را تعیین می‌کند و مرگ‌اندیشی فلسفهٔ زندگی انسان را دگرگون می‌کند.

نتیجه‌گیری

از دستدادن عزیزان یکی از واقعیت‌های زندگی است. برخی از افراد می‌توانند با مسئلهٔ فقدان عزیزان کنار بیایند و آن را بپذیرند. برخی دیگر در برابر آن مقاومت کرده و دچار بحران‌های روانی یا سوگ پیچیده می‌شوند. از نظر قرآن، مرگ و حیات هر دو آفریده‌ای از آفریده‌های خداوند هستند. این دو آفریده همانند شب و روز درهم تنیده شده‌اند. انسان مرگ‌اندیش، دنیا را هدف نمی‌بیند، بلکه آن را به‌عنوان گذرگاهی می‌بیند که برای رسیدن به هدف واقعی تا می‌تواند از آن توشه بر می‌گیرد. انسان مرگ‌اندیش، در پی تربیت الهی خود می‌رود و حیات او حیاتی معقول و الهی می‌شود و همواره رضا و قرب الهی هدف واقعی او است. مرگ‌اندیشی یکی از راهکارهای حفظ تعادل و بازگشت، در صورت بحران و مصیبت است.

علم روانشناسی به‌عنوان یک علم تجربی، پدیدهٔ سوگ و داغ‌دیدگی را مطالعه کرده و از روش‌های رایج روان‌شناختی برای تسکین آلام داغ‌دیدگان استفاده می‌کند، در حالی که دیدگاه اسلامی انسان را موجودی ابدی تلقی کرده و مرگ را تحول از یک مرحله به مرحله دیگر حیات می‌داند. از این دیدگاه می‌توان با اصلاح نگرش به مرگ و زندگی و تقویت ایمان و باورهای مذهبی به افراد داغ‌دیده کمک کرد تا بهتر بتوانند با سوگ خود کنار بیایند.

براساس آموزه‌های اسلامی می‌توان روش‌هایی فردی، گروهی و خانوادگی برای کمک به افراد داغ‌دیده تنظیم کرد و میزان اثربخشی آن را با رویکردهای رایج روان‌شناختی مقایسه کرد. پیش‌فرضی که می‌توان مطرح کرد این است که رویکردهای مذهبی برای

مراجعان مذهبی به ویژه در جوامع اسلامی، مؤثرتر از رویکردهای رایج در روان‌شناسی غربی است.

در آینده مطالعات بیشتری در زمینه سوگ و داغدیدگی از دیدگاه اسلامی لازم است تا بتوان الگویی اسلامی برای کمک به افراد داغدیده تدوین کرد. به عنوان نمونه می‌توان به مقایسه تأثیر رویکرد شناختی‌رفتاری کلاسیک و رویکرد شناختی‌رفتاری اسلامی بر علائم سوگ و داغدیدگی در کودکان و نوجوانان داغدیده پرداخت.

در نوشتار حاضر با مراجعه به آموزه‌های قرآنی، راهکارهای حفظ تعادل روانی هنگام فقدان‌ها مطرح شده است. در این مقاله به برخی از مهارت‌های شناختی‌رفتاری‌عاطفی معنوی در متون دینی اشاره شده است. به‌هرحال، توجه به قرآن کریم و راهکارهای مطرح شده آن در سایه ایمان به خدا مناسب‌ترین شیوه مبارزه و غلبه بر فشارهای روانی، ناشی از سوگ و داغدیدگی است.

کتابنامه

۱. ابن ماجه، محمد بن یزید. ۱۴۱۳. سنن ابن ماجه. بیروت. انتشارات دار الدعوه.
۲. آمدی، عبدالواحد. ۱۳۸۲. غرالحکم و دررالکلم. ترجمه محمد علی انصاری. قم. انتشارات امام عصر.
۳. پسندیده، عباس. ۱۳۸۶. رضایت از زندگی. قم. انتشارات دارالحدیث.
۴. توانایی، محمد حسین و الهه سلیم زاده. ۱۳۸۹. «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث». پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم. شماره ۷، ص ۳۹-۶۳.
۵. حلبی، ابراهیم ابن علی. ۲۰۰۲. سیره حلبی. بیروت. دارالکتاب العلمیه.
۶. سید رضی قدس سرہ الشریف. ۱۳۸۶. نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی. قم. انتشارات تا ظهور.
۷. الصدقون، محمد بن علی. ۱۳۸۴. التوحید. ترجمه محمد علی سلطانی. قم. انتشارات ارمغان طوبی.
۸. طباطبایی، سید محمد حسین. ۱۳۷۸. شیعه در اسلام. قم. دفتر انتشارات اسلامی.
۹. طباطبایی، سید محمد حسین. ۱۳۸۲. تفسیرالمیزان. ترجمه سید محمدباقر موسوی‌همدانی. قم. دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. عرار، وجیهه. ۱۳۹۱. «امتحان و ابتلا در اندیشه اسلامی». پایان‌نامه. مشهد. حوزه علمیه خراسان.
۱۱. فرانکل، ویکتور. ۱۳۸۰. انسان در جست‌وجوی معنا. ترجمه مهین میلانی. تهران. انتشارات درسا.
۱۲. مجلسی، محمدباقر. ۱۳۷۵. بخارالأنوار. در نرمافزار جامع الحديث نور. قم. مرکز تحقیقات کامپیوتري علوم اسلامی.
۱۳. مصباح یزدی، محمدتقی. ۱۳۷۶. ره‌توشه. قم. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۴. —————. ۱۳۷۸. آموزش فلسفه. تهران. انتشارات امیر کبیر.
۱۵. —————. ۱۳۸۸. «تأثیر بینش صحیح بر رفتار انسان». فصلنامه معرفت. شماره ۴۹.
۱۶. —————. ۱۳۹۱. راهیان کوی دوست. قم. شرکت چاپ و نشر بین‌الملل سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۷. مطهری، مرتضی. ۱۳۷۸. آشنایی با قرآن. تهران. صدرای.
۱۸. —————. ۱۳۸۰. مجموعه آثار. تهران. انتشارات صدرای.
۱۹. مظفری ورسی، محمدجیدر. ۱۳۸۸. مرگ‌اندیشی در آموزه‌های اسلامی. چاپ اول. قم. دفتر عقل.
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. ۱۳۷۲. تفسیر نمونه. تهران. انتشارات دارالکتب‌الاسلامیه.

۲۱. موسوی، زهرا السادات. ۱۳۸۸. «مرگ‌اندیشی و تأثیر آن بر تربیت انسان از دیدگاه نهج‌البلاغه». *فصلنامه معرفت*. شماره ۴۹.

22. American Psychiatric Association. 2000. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4Text Revised . Washington DC:APA.
23. Bailley, S. E. , Dunham, K. , & Kral, M. J. 2000. "Factor structure of the grieve experience questionnaire (GEQ)". *Death studies*. 24. P 721–738. Taylor & Francis.
24. Balk, D. E., & Corr, C. A. 2001. Bereavement during adolescence: A review of research. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*. Washington, DC: American Psychological Association.
25. Kaplan, H. J., & Sadock, B. Y. 2005. *Comprehensive textbook of Psychiatry*. Philadelphia: William & Wilkins.
26. Nadir, A., & Dziegielewski, S. F. 2001. *Spirituality within religious traditions in social work practice*, Pacific Grrove, CA: Brooks/Cole.

