

اضطراب از مرگ و راهکارهای کنترل آن در اندیشه اسلامی

چکیده

موضوع این تحقیق، بررسی اضطراب از مرگ و راهکارهای دین برای کنترل آن است. هدف کلی این پژوهش، آشنایی با اضطراب از مرگ و عوامل زمینه‌ساز آن و راهکارهای پیشگیری از اضطراب از مرگ با رویکرد دینی است؛ چرا که سلامت روانی، نقش مهمی در زندگی فرد و جامعه ایفا می‌کند و ترس از مرگ، اگر از حد اعتدال خارج شود، می‌تواند روند زندگی را مختل کند. غفلت از مرگ، نداشتن توشه‌ی راه، دل بستگی به دنیا، عدم درک صحیح از مرگ از جمله عواملی هستند که سبب اضطراب از مرگ می‌شوند.

مرگ اندیشی آثار تربیتی فردی و اجتماعی فراوانی دارد. از جمله: بیرون شدن از غفلت، آرامش روح و روان، دوری از تکبر، رعایت عدالت و

در بعضی از موارد مرگ اندیشی دچار آسیب‌هایی از قبیل زهدگرایی منفی و ناامیدی است. این پژوهش از جمله پژوهش‌های بنیادی - توصیفی و نوعی پژوهش دینی است که روش جمع‌آوری اطلاعات آن به صورت کتابخانه‌ای و تهیه‌ی فیش می‌باشد.

واژگان کلیدی: مرگ، ترس، اضطراب، دین

طرح بحث

مرگ همانند حیات، یکی از مخلوقات خداوند و سرنوشت حتمی همه‌ی موجودات است و دریافت تمام و کمال روح انسانی و انتقال او به جهان آخرت است. مرگ در نظر بیشتر انسان‌ها، چهره‌ای بس زشت و هولناک دارد؛ از این رو کم‌تر کسی را می‌توان یافت که بیم مردن به دل راه نداده باشد.

این نگرانی که منشأ آن حب بقاء و جاودانگی است و خداوند حکیم آن را در نهاد آدمی گزارده، طبیعی است و تدبیر حکیمانه‌ی او اقتضاء آن را دارد تا انسان را از خطرها و مرگ‌های قابل پیش‌بینی نجات دهد.

اما اگر از حد اعتدال خارج شود، موجب اختلال در زندگی طبیعی و اضطراب از مرگ می‌شود. با توجه به گستردگی و جدیت اضطراب از مرگ، بسیاری از اندیشمندان کوشیده‌اند برای غلبه بر آن، راه‌های بیابند؛ چرا که ممکن است سلامت روانی فرد را به خطر بیندازد. مرگ اندیشی، آثار تربیتی فردی و اجتماعی فراوانی در زمینه‌ی اضطراب از مرگ دارد که در این پژوهش به آن پرداخته‌ایم. شناخت عوامل نیز نقش اساسی در کنترل اضطراب از مرگ دارد که در این پژوهش چند عامل مورد بررسی قرار گرفته است.

هدف از این پژوهش ارائه‌ی راهکارهای دین با رویکرد روان‌شناختی برای مقابله با این گونه اضطراب است.

اکثر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، به بررسی معاد و مرگ به طور کلی پرداخته‌اند و نتوانسته‌اند عوامل اضطراب از مرگ را به طور جامع بررسی کرده و جوابگو باشند.

از این رو پژوهش حاضر درصدد بررسی اضطراب از مرگ با رویکرد اسلامی - روان‌شناختی به صورت همه جانبه است.



الف. عوامل زمینه‌ساز اضطراب از مرگ

بنابر آنچه از منابع اسلامی بدست می‌آید، اصل ترس و وحشت از مرگ، مسأله‌ای فطری است و در نهاد هر انسانی وجود دارد؛ زیرا هر انسانی زندگی‌اش را دوست دارد و غرایز او اقتضا دارد که میل به بقاء داشته باشد.

بنابراین طبیعی است انسان از مرگ که بقاء و زندگی این دنیای او را به خطر می‌اندازد، بهراسد. این نگرانی برای انسان مفید است و تدبیر حکیمانه‌ی خداوند، اقتضای آن را دارد که او را از خطرها و مرگ‌های قابل پیشگیری نجات دهد، ولی زیاده‌روی در این امر، باعث نگرانی و مشکلات روانی می‌شود که باید از آن دوری جست.

اسلام عواملی که موجب اضطراب از مرگ می‌شود را بیان می‌کند که در ادامه به آن اشاره می‌گردد.

۱. دل‌بستگی به دنیا

یکی از عواملی که در افراد اضطراب و نگرش منفی به مرگ ایجاد می‌کند، اندیشیدن درباره‌ی رویدادهای پس از مرگ است. بخشی از این رویدادها مربوط به حوادث این جهان مانند بی‌سرپرست شدن کودکان، خانواده، اموال و... است. ممکن است شخص تصور کند که با مرگ وی، خانواده‌ی او به ذلت می‌افتند (علیا نسب، ۱۳۹۱، ص ۱۷۳) که در بخش بعد به راهکار این عامل خواهیم پرداخت.

نفس هر لذتی که از این عالم می‌برد، اثری از آن در دل می‌ماند و سبب دل‌بستگی به دنیا می‌شود و هرچه لذت بردن‌ها بیشتر باشد، تعلق قلب به دنیا بیشتر می‌شود تا آن‌جا که همه‌ی توجه دل به دنیا و زینت‌های آن می‌گردد و این مفاسد بسیاری دارد و همه‌ی خطاها و گرفتاری‌های انسان به معاصی، برای همین محبت و علاقه است.



از مفاسد بسیار بزرگ آن این است که هنگام مردن، چون برای او کشف می‌شود که خداوند او را از محبوبش جدا می‌کند، با بغض خدا از دنیا می‌رود و از مفاسد دنیادوستی این است که انسان را از مردن می‌ترساند و این ترس از علاقه‌ی به دنیا سرچشمه می‌گیرد. (محدثی، ۱۳۹۳: ص ۷۲)

کسانی که در دنیا زندگی می‌کنند و دل به ظاهر دنیا می‌دهند و ابداً با باطن کاری نداشته و از وجدان خود که در حقیقت مربوط با خداست، نیرو نمی‌گیرند و بدون حساب و مسئولیت و بدون تعهد زندگی می‌نمایند، پیوسته در دل آن‌ها محبت دنیا و آثار آن رو به فزونی می‌رود تا به جایی می‌رسند که گویی هیچ محبوبی و مقصودی غیر از آن نمی‌پندارند.

مردن برای این افراد سخت است؛ چون اموال، دوستان و زن، هر یک دل او را به سوی خود می‌کشند. حالا که می‌خواهد از دنیا برود، دل خود را متصل به هزاران زنجیر می‌بیند که از هر طرف او را به این امور دوخته‌اند. (حسینی طهرانی، ۱۳۶۱: ج ۱، ص ۸۹-۸۸) چنین می‌پندارد که مرگ پایان‌بخش تمام لذت‌ها و کامیابی‌های اوست و او را از علائق و دلبستگی‌هایش برای همیشه جدا می‌سازد.

این دسته ناقصانند که به تعبیر امام، حب به بقاء دارند و از فنا متنفرند و از عالمی که به پندار خود، عالم نیستی است، بیزارند و قلوبشان به حیات ازلی اطمینان نیافته و به دنیا علاقمند و از مرگ هراسانند. (کاشفی، ۱۳۸۵: ص ۳۱) خداوند عقیده‌ی این گروه از انسان‌ها را چنین بیان می‌کند:

«إِنَّ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ» (مؤمنون / ۳۷)

به یقین غیر از این زندگی دنیای ما، چیزی (در کار) نیست؛ پیوسته گروهی از ما می‌میریم و نسل دیگری زنده می‌شود و ما هرگز برانگیخته نخواهیم شد.

البته باید توجه داشت آن‌چه از مجموع آیات و روایات برمی‌آید این است که انسان دو دنیا



دارد: یکی ممدوح و دیگری مذموم.

دنیای مذموم مرکب از اموری است که انسان را از طاعت خدا و دوستی او و کسب آخرت باز می‌دارد. هرچه سبب رضای خدا و قرب به او شود، از آخرت است؛ هر چند به حسب ظاهر از دنیا باشد. مثل تجارت و زراعت و صنعت که مقصود از این‌ها معیشت خانواده و صرف در راه‌های خیر و کمک به نیازمندان و محتاج نشدن به دیگران باشد. (محدثی، ۱۳۹۳: ص ۶۸)

پس اگر دنیا در نظر انسان مقصد و هدف اصلی نباشد، بلکه مقدمه‌ای برای زندگی آخرت باشد، همواره می‌کوشد به هدف‌های بلند و کمالات انسانی برسد تا در آخرت به موقعیت بهتری دست یابد، چنین دنیایی و زندگی در آن، ستایش می‌شود؛ زیرا این گونه زندگی، همان زندگی عاقلانه‌ای است که پیامبران و رهبران راستین برای بشر معرفی کرده‌اند. حال اگر دنیا در نظر انسان یک هدف اصلی و نهایی جلوه کند، نکوهش می‌شود؛ زیرا چنین انسانی تمام نیروی فکر و عمل خود را برای دستیابی به دنیا صرف کرده و از اندیشه و توجه به مرگ و جهان آخرت به کلی بازمانده است و در آخر عمرش متوجه خواهد شد که زندگی در این دنیا، خیالی بیش نبوده و دستش از زاد و توشه در هنگام مرگ خالی خواهد بود.

قرآن در این زمینه می‌فرماید:

«مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ» (احزاب/ ۴)

خداوند برای هیچ کس دو دل در درونش نیافریده.

یعنی نمی‌توان در یک دل، دو هدف (هم دنیاخواهی و هم مرگ اندیشی و آخرت‌گرایی) را هم زمان پرورش داد؛ بلکه باید یکی هدف اصلی و دیگری وسیله‌ی آن قرار گیرد. کسی که تربیت شده‌ی مکتب اسلام باشد، قطعاً دنیا را وسیله‌ای برای رسیدن به خوبی‌های آخرت



قرار خواهد داد.

امام علی (علیه السلام) در سخنانی از اشتباه کسانی که به دنیا دل بسته‌اند و به مرگ بی-توجه‌اند، پرده برمی‌دارد و می‌فرماید:

همانا مرگ نابودکننده‌ی لذت‌ها، تیره‌کننده‌ی خواهش‌های نفسانی و دورکننده‌ی اهداف شماست. مرگ دیدارکننده‌ی دوست نداشتنی، هم‌وردی شکست‌ناپذیر و کینه‌توزی است که بازخواست نمی‌شود. دام‌های خود را هم اکنون بر دست و پای شما آویخته و سختی‌های شما را فراگرفته و تیرهای خود را به سوی شما پرتاب کرده است. چه زود است که سایه‌های مرگ و شدت دردهای آن، تیرگی‌های لحظه‌ی جان‌کندن، بیهوشی سکرات مرگ، تاریکی چشم پوشیدن از دنیا و تلخی خاطره‌ها شما را فراگیرد. بر شما باد جمع‌آوری زاد و توشه‌ی آخرت. (احزاب/ ۴)

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند:

«وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا وَكَأَدُ صَاحِبِهِ يَشْبَعُ مِنْهُ وَ يَمْلَهُ إِلَّا الْحَيَاةَ»

و بدانید که سرانجام آدمی از همه‌ی لذت‌ها سیر می‌شود غیر از لذت زندگی.

منشأ چنین اضطرابی، سستی اعتقاد و جهل به مبدأ و معاد است. همان‌طور که پژوهش‌های زیاد نیز نشان داده‌اند باور به معاد با اضطراب مرگ همبستگی منفی دارد و باور به معاد، اندوه مرگ و افسردگی ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

امام خمینی فرمودند:

انسان فطرتاً حب بقاء دارد و از فنا و زوال گریزان است و از طرف دیگر ایمان به آخرت ندارد. مثل قلوب ما که اگر چه تصدیق عقلی دارند، اطمینان قلبی ندارند. اگر قلوب مطمئن شوند که این عالم پست‌ترین عوالم و عالم فناء، زوال، هلاک و نقص است و عوالم دیگر بعد از موت ابدی، باقی و دار کمال و نبات و حیات و بهجت و سرور است، فطرتاً حب آن عالم را



پیدا کرده و از این عالم گریزان است. (موسوی خمینی، ۱۳۸۴: ص ۱۲۲)

لذا اضطراب او در این زمینه معقول نیست و در بخش راهکارها به راه حل دین در این زمینه خواهیم پرداخت.

۲. عدم درک صحیح از مرگ

بسیاری از افراد مرگ را به معنای نابودی می‌پندارند و احساس می‌کنند که مرگ اولین لبه‌ی پرتگاهی است که چون پای انسان به آن جا رسید، هیچ‌گونه دسترسی به دستاوردها و دسترنج خود ندارد. از این رو از آن هراس دارد و تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا در صورت توان، یک ساعت از مرگ فاصله داشته باشد و یا هرگز به آن نزدیک نشود. (زمانی، ۱۳۹۳: ص ۳۳)

امام هادی (علیه‌السلام) به عیادت یکی از یاران که مریض بود، رفت. دید آن مریض گریه می‌کند و از مردن می‌ترسد.
امام (علیه‌السلام) فرمود:

«تَخَافُ مِنَ الْمَوْتِ لِأَنَّكَ لَا تَعْرِفُهُ» (قرائتی، ۱۳۹۳: ص ۸۷)

تو از مرگ می‌ترسی چون نسبت به آن شناخت نداری.

در «رسائل»، ابوعلی سینا بیان می‌کند که انسان‌ها به چند دلیل از مرگ می‌ترسند و یکی از این امور را این‌گونه بیان می‌کند که «نمی‌دانیم چه وقت می‌میریم و دیگر این که «چون مرگ پدیده‌ای ناشناخته است و از آن تجربه نداریم و برایمان امری مبهم است، از آن ترس داریم.» (ابن سینا، بی‌تا: ص ۶۱۰)

در روانشناسی نیز نظریه پردازان شناختی‌نگر غالباً باورهای غلط و نادرستی را ریشه‌ی اختلال‌های اضطرابی می‌دانند.



از نظر «الیس» برخی از افراد با به کارگیری افکار و باورهای غلط در زندگی خود ممکن است اختلال اضطراب تعمیم یافته را در خود گسترش دهند. پاره‌ای از افراد دارای باورهای غیر منطقی هستند که این باورها بر چگونگی تفسیر آن‌ها از رویدادها مؤثر است و واکنش‌های هیجانی نامناسبی را در پی دارد. «بک» اعتقاد دارد که افراد مبتلا به اختلال اضطرابی تعمیم یافته، غالباً دارای باورهای غیر واقع‌نگرانه‌ی نهفته‌ای هستند که در آنان احساس خطر قریب الوقوع را ایجاد می‌کند. وی معتقد است که موقعیت‌های ناآشنا می‌تواند به منزله‌ی یک موقعیت خطرناک باشد و هر چقدر فرد با عوامل و محیط‌های زندگی ناآشنا باشد، زمینه‌ی اضطراب در او بیشتر خواهد بود. (پناهی، ۱۳۸۶: ص ۲۷)

مرگ هم که مسأله‌ای مرتبط و گره خورده با زندگی است، اگر شناخت صحیح و درک درستی از آن نداشته باشد، این جهالت می‌تواند موجب اضطراب در انسان شود و همین جهل است که علما را به طلب علم و تحمل سختی راه واداشته است.

گاهی ترس از مرگ به خاطر جهل به وقایع پس از مرگ است. این که پس از مرگ بر انسان در برزخ، قیامت و... چه می‌گذرد. همین جهل یا عدم درک صحیح، موجب ترس یا اضطراب او می‌شود.

در بخش راهکارها با تعریف حقیقت مرگ و ارائه‌ی راه‌حل ترس و اضطراب ناشی از این عامل از بین خواهد رفت.

۳. نداشتن توشه‌ی راه

برخی به صورت واقع‌گرایانه مرگ را مرز حیات جاوید خویش می‌دانند. ولی از آن جایی که هیچ‌گونه ذخیره‌ای را از پیش نفرستاده‌اند و از هرگونه پس اندازی برای آن سرای جاوید، دست خود را تهی می‌بینند، می‌ترسند و از مردن و مراحل بعدی آن سخت وحشت دارند.

امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید:



شخصی خدمت ابوذر رسید و پرسید: چرا ما از ملاقات و پذیرش مرگ وحشت داریم و آن را دوست نمی‌داریم؟ ابوذر در پاسخ گفت:

«لَا تَكُمُ عَمْرَتُمُ الدُّنْيَا وَ أَخْرَبْتُمُ الْآخِرَةَ فَتَكْرَهُونَ أَنْ تُتَقَلُّوا مِنْ عُمَرَانَ إِلَى خَرَابٍ» شما

دنایای خویش را آباد نموده‌اید و آخرت خود را تخریب کرده‌اید و دوست نمی‌دارید از دنیای آباد به آخرت ویران منتقل شوید. آن شخص دوباره پرسید: آن گاه که بر خدا وارد شویم، وضعیت ما را چگونه می‌بینی؟ ابوذر گفت: چنانچه نیکوکار باشید، همانند غائبی هستید که بر خانواده‌ی خود وارد می‌شود و چنانچه بدکار باشید، همانند بنده‌ی فراری خواهید بود که وی را به مولایش برگردانند. پس پرسید: وضعیت ما را در نزد پروردگار چگونه می‌بینی؟ پاسخ داد: اعمال خود را بر قرآن عرضه بدارید. خدا می‌فرماید:

«إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ * وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ» (قصص/ ۱۴-۱۳)

پس پرسید: پس رحمت خدا کجاست که شامل ما شود؟ ابوذر گفت: «رَحْمَةُ اللَّهِ قَرِيبٌ

مِنَ الْمُحْسِنِينَ» (کلینی، بی تا: ج ۲، ص ۴۵۸)

امیرمؤمنان (علیه‌السلام) در این زمینه می‌فرماید:

«أَهْ مِنْ قَلَّةِ الزَّادِ وَ طُولِ الطَّرِيقِ وَ بَعْدِ السَّفَرِ وَ عَظِيمِ الْمَوَدِّ» (نهج البلاغه، فقیهی، حکمت ۷۷)

آه از توشه‌ی راه کم ولی راه طولانی و سفر دور و جایگاه و مقصد بس بزرگ.

۴. بار سنگین گناه

انسان‌هایی که در دنیا سرگرم لذات و هوی‌های نفسانی خود بوده و حریم خداوند متعال را رعایت نکرده‌اند و کم‌تر به فکر سفر آخرت بوده‌اند، زمانی که به یاد مرگ می‌افتند، دچار اضطراب می‌شوند. اضطراب این دسته از افراد، ترس از عذاب الهی به سبب گناهان زیاد



است. همان‌طور که امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:

«لَا تُكُنْ مِمَّنْ ... يَكْرَهُ الْمَوْتَ لِكَثْرَةِ ذُنُوبِهِ» (نهج البلاغه، فقیهی، ۱۳۸۴: حکمت ۷۷)

چنان مباش که به علت گناهان بسیار، مرگ را ناخوش داری.

پس این‌گونه افراد به مرگ ایمان دارند ولی عامل ترس آن‌ها از مرگ، جرم و نافرمانی‌های سنگینی است که مرتکب شده‌اند و تصور می‌کنند که با مرگ، سختی‌ها و عذاب به سراغشان خواهد آمد و بی‌درنگ گرفتار ترس و نگرانی می‌شوند.

امیرمؤمنان (علیه‌السلام) هم علت ترس این دسته را گناهان زیاد مرتکب شده «لِكَثْرَةِ ذُنُوبِهِ» می‌دانند. این حالت برای انسان‌ها ناامیدکننده و خطرناک است و به انسانی می‌ماند که با جرایم فراوان تحت پیگیری است. (مظفری ورسی، ۱۳۹۲: ص ۴۲) در بحث راهکارها به مطالب مؤثری برای این دسته و ارائه‌ی راهکاری برای غلبه بر اضطراب آن‌ها خواهیم پرداخت.

۵. غفلت از مرگ

مرگ همیشه همراه انسان بوده و خواهد بود و چون بخشی از زندگی انسان است که پیوسته ذهن او را مشغول کرده است، افراد در پی پاسخی برای سؤالاتشان درباره‌ی مرگ هستند. پاسخ به مرگ کلیدی است که در زندگی را باز می‌کند. برای ادراک مرگ باید کل زندگی را درک کنیم؛ زیرا زندگی و مرگ چنان رابطه‌ی تنگاتنگی دارند که ادراک هر یک از آن‌ها زمانی ممکن است که طرف مقابل هم وجود داشته باشد. زندگی با تولد شروع می‌شود اما معنای خود را از مرگ می‌ستاند. تفسیر زندگی و فهم اعماق نظری آن بدون درک عمیق از مسأله‌ی مرگ امکان ندارد؛ زیرا هیچ جمله‌ای را تا پایان نگرفته است، نباید تفسیر و معنی کرد. تعالیم دینی یادآور مرگ‌اند. دین که خواهان کنترل و دخالت در زنده‌ترین بخش‌های زندگی است، پیروان خود را همواره به اندیشیدن درباره‌ی مرگ و جهان پس از آن وا می‌دارد و



این برای سامان دادن زندگی دین‌داران است؛ زیرا مرگ عامل مؤثری در تربیت اخلاقی و تنظیم روابط سالم میان انسان‌هاست، اما بیشتر افراد به دلیل این که تصور مثبتی از مرگ و توانایی غلبه بر آن ندارند، به آن نمی‌اندیشند تا شاد شوند. برخی نیز فکر کردن به مرگ را علت اصلی ترس از مرگ می‌دانند؛ بنابراین هرگونه اندیشه، مطالعه و صحبت درباره‌ی مرگ را به حداقل می‌رسانند اما در واقع انکار مرگ، افزون بر این که نتوانسته است جلوی احساس‌های منفی درباره‌ی آن را بگیرد، آثار منفی نیز به همراه داشته است. (علیا نسب، ۱۳۹۱: ص ۱۴۰-۱۳۹)

یکی از عیب‌های جدا کردن مرگ از مسایل زندگی، نادان ماندن درباره‌ی جنبه‌های واقعی آن است و این مسأله، رنج و ترس از واقعیت‌ها را بیشتر می‌کند. کنجکاو بودن درباره‌ی مرگ، به منزله‌ی افزایش شگفتی و ترس از آن است و هر چه انسان بیشتر از مرگ بترسد، کم‌تر آن را می‌شناسد و هر چه کم‌تر درباره‌ی آن بپرسد، بیشتر می‌ترسد. (منصور، ۱۳۸۱: ص ۲۲۲)

از نظر عرفا نیز نحوه‌ی رویارویی با مرگ ترسناک‌تر از خود مرگ است و در انسان ایجاد اضطراب می‌کند:

«لَا تَخَافَنَّكَ الْمَوْتُ فَإِنَّ مَرَأَتَهُ فِي خَوْفِهِ» (موسوی خمینی، ۱۳۸۴: ص ۱۲۴)

از مرگ هراس نداشته باش؛ زیرا تلخی مرگ در ترس از مرگ است.

عیب دیگر بی‌اعتنایی به مرگ این است که آرامش برای زیستن ایجاد نمی‌کند. مرگ در زندگی است و نمی‌توان بدون نزدیک بودن به آن، تکیه بر آن و رنج بردن از آن زندگی کرد.

انسان با پشت کردن به مرگ، نه تنها به آرامش نمی‌رسد، بلکه در وضعیت ناراحت‌کننده‌ی بین بی‌تشویشی و اغتشاش قرار می‌گیرد؛ بنابراین راه‌حل مشکل انسان، فراموشی



درباره‌ی مرگ نیست، بلکه آن را هوشیارانه در خدمت زندگی در آوردن است. (منصور، ۱۳۸۱: ص ۲۲۰) مهم‌ترین عامل فراموشی و بی‌توجهی به مرگ و محروم شدن از آثار مثبت یاد آن، تبعیت از هوای نفسانی و درازای آمال و آرزوهاست.

مولای متقیان در این زمینه می‌فرمایند:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ أَتْبَاعَ الْهَوَىٰ وَ طُولُ الْأَمَلِ فَأَمَّا اتِّبَاعَ الْهَوَىٰ فَيَصُدُّ

عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْأُخْرَةَ» (نهج‌البلاغه، فقیهی، ۱۳۸۴: خطبه ۴۲)

ای مردم ترسناک‌ترین چیزی که در حق شما بیمناکم دو چیز است: تبعیت از خواهش‌های نفسانی و آرزوهای طولانی که تبعیت از هوای نفس، شما را از حق باز می‌دارد و آرزوی طولانی از یاد آخرت.

بی‌توجهی به مرگ، یکی از عوامل بازدارنده‌ی مرگ اندیشی و ریشه‌ی خیلی از سیه‌روزی‌ها، تباهی انسان و مفساد اخلاقی او در همین غفلت از مرگ بیان شده است.

باید توجه کرد که غفلت ما از مرگ، برای این است که در این زمینه احساس خطر نمی‌کنیم. در نتیجه با پیدایش امنیت دروغین، مرگ را کم به یاد می‌آوریم و در صورت یادآوری نیز قلبمان فارغ نیست. (مظفری و رسی، ۱۳۹۲: ص ۵۹)

برای غلبه بر اضطراب ناشی از این عامل، در بخش بعد به ارائه‌ی راهکار برای آن خواهیم پرداخت.

ب. راهکارهای دین برای پیشگیری اضطراب از مرگ

مرگ در نظر بیشتر انسان‌ها چهره‌ای بس زشت و هولناک دارد و از این رو کم‌تر کسی را می‌توان یافت که بیم مردن را به دل راه نداده باشد. با توجه به گستردگی و جدیت ترس از مرگ، بسیاری از اندیشمندان کوشیده‌اند برای غلبه‌ی انسان بر آن راه‌چاره‌ای بیابند.



گروهی گفته‌اند که با رسیدن به رفاه دنیوی، می‌توان از این ترس‌رهای یافت. جمعی دیگر پنداشته‌اند که منشأ اصلی ترس انسان آن است که مرگ را امری دردناک و رنج‌آور به شمار می‌آورد. از این رو در تعالیم خود بر این مطلب تأکید کرده‌اند که مرگ عاری از هرگونه رنج و دردی است و آدمی در این هنگام، در حالتی از بی‌حسی فرو می‌رود، به گونه‌ای که هیچ درد و رنجی را در نمی‌یابد. گروهی نیز راه چاره را در تغافل از مرگ دیده و مردم را سفارش نموده‌اند که تا حد امکان به یاد مرگ نیفتند؛ زیرا در این صورت دیگر از آن نخواهند ترسید.

اما تجربه‌ی بشری نشان داده است که هیچ یک از این راه‌حل‌ها نمی‌تواند چاره‌ای اساسی برای ترس از مرگ باشد. (سعیدی مهر، ۱۳۸۱: ص ۶۰)

در تعالیم اسلامی راه‌حل‌های اساسی برای غلبه بر اضطراب از مرگ ارائه شده و اسلام با شناسایی دقیق علل و عوامل این اضطراب به مبارزه‌ی ریشه‌ای با آن برخاسته است. در این-جا به برخی از راهکارها می‌پردازیم.

۱. روش شناختی

- معرفت و اعتماد به خدا

افراد به طور معمول بر اثر عوامل گوناگونی مانند ترس از آینده، فقر، حوادث و پیشامدها، فکر مرگ و... به ترس، نگرانی و اضطراب مبتلا می‌شوند. بدیهی است برای بسیاری از این مشکلات، راه‌حل خاص و عامل بازدارنده‌ای وجود ندارد؛ بنابراین نتیجه‌ای جز نگرانی، ترس، اضطراب و بیماری نخواهد داشت. در باور و اعتقادات دینی، فرد دلبسته‌ی به خدا، به گونه‌ای راهنمایی شده است که هرگز دلخوش این عوامل نمی‌شود و زمینه‌ی بروز این پیامدها از بین می‌رود. فرد مؤمن و دلبسته‌ی به خدا، به علت نزدیکی و ارتباط با قدرت و کمال، ضمن این که وظایف خود را انجام می‌دهد و همه‌ی وسایل موجود را به کار می‌بندد، اما نتیجه‌ی



همه‌ی امور را به خدا وامی‌گذارد و اگر به نتیجه‌ی دلخواهش نیز نرسد، خرسند است و اطمینان دارد که خداوند او را کفایت می‌کند.

یافته‌های پژوهش ویلتز و کریدر نیز این مطلب را ثابت می‌کند. آن‌ها در تحقیق روی ۱۶۵۰ نفر به این نتیجه رسیدند که نگرش‌های مذهبی با سلامت روان رابطه‌ای مستقیم دارد. از نظر پارک و کوهن نیز مذهب نقش تمرین‌کننده در اثرگذاری بر موقعیت‌های استرس‌زا دارد. آن‌ها گفتند جهت‌گیری مذهبی درونی و رفتار مذهبی، آثار مهارناپذیری را کاهش می‌دهند و موجب کاهش اضطراب می‌شوند. (پناهی، ۱۳۸۶: ص ۱۷۲)

اصول و آموزه‌های دینی ما نیز تأکید دارند که ارتباط معنوی و اعتماد به خدا، موجب آرامش و سکون انسان می‌شود:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق/ ۳)

و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند؛ و خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است.

در جایی دیگر قرآن کریم ارتباط با خدا را مایه‌ی آرامش روانی می‌داند:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸)

آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

این آرامش روانی بدین جهت است که هر کس دلبسته‌ی به خدا و متوجه او نباشد، در واقع به غیر خدا توجه کرده است؛ در حالی که هیچ چهره‌ی دل‌بستگی نمی‌تواند کامل‌تر و مطمئن‌تر از خدا باشد؛ بنابراین چنین فردی هر اندازه هم از نعمت‌های دنیوی و حمایت‌های دیگران برخوردار باشد، در هراس و اضطراب از دست دادن آن‌هاست. البته فراموش نکنید آرامش روانی که از دین و ارتباط با خدا به انسان می‌دهد، آرامش همراه با تعقل و



اندیشه باشد و انسان را به حرکت و تکاپو وا دارد و آرامش تخییری که انسان را منفعل کند، از نظر دین مطرود و منتفی است. (علیا نسب، ۱۳۹۱: ص ۷۷-۷۶)

«سُئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عليه السلام) بِمَاذَا أَحْبَبْتَ لِقَاءَ اللَّهِ؟ قَالَ: لَمَّا رَأَيْتَهُ قَدْ اخْتَارَ لِي دِينَ مَلَائِكَتِهِ وَ رُسُلِهِ وَ أَنْبِيَائِهِ عَلِمْتُ أَنَّ أَلَدِي أَكْرَمَنِي بِهَذَا لَيْسَ يَنْسَانِي فَأَحْبَبْتُ لِقَاءَهُ» (قرائتی، ۱۳۹۳: ص ۷۰)

از حضرت علی (علیه السلام) سؤال شد چرا مرگ را دوست دارید؟ در پاسخ فرمود: چون نمونه‌ی الطاف خدا را در دنیا دیدم، یقین پیدا کردم که آن خدایی که در دنیا آن قدر به من لطف کرده و مرا به راه فرشتگان و پیامبرانش سوق داده، در روز قیامت هم مرا فراموش نخواهد کرد. آری من از مقصد و نوع برخورد و پذیرایی‌های آن خدای بزرگ در آن روز حساس دلهره‌ای ندارم.

اگر شناخت انسان درباره‌ی حوادث اطراف خود، پدیده‌های جهان و هدف خلقت ناقص باشد، گرفتار سردرگمی و بی‌هدفی شده و در نتیجه اضطراب او بیشتر می‌گردد؛ اما اگر بداند که این جهان خالق‌ی دارد و تدبیر امور عالم به دست پروردگار است و اعتقاد دارد حوادث جهان در تصرف مدبری فعال و حکیم است و اگر مصیبتی به انسان می‌رسد چه بسا باعث کمال او می‌شود و می‌داند که مؤمن تکیه‌گاهی قدرتمند دارد، هرگز دچار تشویش خاطر نمی‌شود و حوادث ناگوار جهان را از موارد امتحان الهی تلقی کرده و راضی به رضایت پروردگار است. (پناهی، ۱۳۸۶: ص ۳۶-۳۵)

۲. آگاهی از مرگ

- اجتناب ناپذیر بودن مرگ

حتمی بودن مرگ برای هیچ کس پوشیده نیست و اگر انسان در هر چیز شک کند، درباره‌ی مرگ نمی‌تواند تردید کند؛ زیرا کاروان مرگ، یکی از سنگین‌ترین کاروان‌هایی است



که هر روز انسان‌های زیادی را با خود به وادی خاموش قبرستان انتقال می‌دهد. در این میان آن چه مهم به نظر می‌رسد توجه به این نکته است که بعضی افراد از حتمی بودن مرگ پند و اندرز نمی‌گیرند و در اندیشه‌ی مرگ نیستند. پس بر اثر مرض‌های روحی و معنوی گناه، مرگ در نظرشان تلخ و سهمناک جلوه می‌کند. از این رو قرآن و روایات بر حتمی بودن مرگ بسیار تأکید می‌کنند تا با بیان زیبا، آثار تربیتی آن را بر همگان منتقل کنند. خداوند در آیات زیادی مرگ را یک قانون حتمی و فراگیر معرفی می‌کند:

«أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ» (نساء/ ۷۸)

هر جا باشید، مرگ شما را درمی‌یابد.

«وَجَاءَت سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ» (ق/ ۱۹)

و سرانجام، سكرات (و بیخودی در آستانه) مرگ به حق فرا می‌رسد (و به انسان گفته می‌شود): این همان چیزی است که تو از آن می‌گریختی.

بنابراین در اندیشه‌ی اسلامی مرگ سرنوشت حتمی انسان‌هاست و دارا و ندار، پیر و جوان، مریض و سالم همه خواهند مرد. مهم این است که انسان در هر موقعیتی در انتظار مرگ باشد و بکوشد تا پیوندی از خوبی‌ها میان زندگی خود در این دنیا و جهان پس از مرگ ایجاد کند و روشن است با چنین اندیشه‌ای درباره‌ی مرگ، می‌کوشیم با کردار شایسته و با سعادت‌مندی از این زندان بیرون بیاییم. (مظفری و رسی، ۱۳۹۲: ص ۳۴-۳۳)

- مرگ نیستی نیست

حقیقت اول این است که مرگ، عدم نیست؛ بلکه غروب از یک نشئه و طلوع در نشئه‌ی دیگر است؛ به عبارت دیگر مرگ نیستی است ولی نه نیستی مطلق؛ بلکه نیستی نسبی؛ یعنی نیستی در یک نشئه و هستی در یک نشئه‌ی دیگر.

اصولاً انسان به واسطه‌ی برخوردارگی از حقیقتی مجرد و غیر مادی، مرگ مطلق ندارد.



آن چه جسم است، همیشه مرده است و آن چه روح است، همیشه زنده است. لکن به پیوستگی آن دو، حیات و به گسستگی آن دو، ممات اطلاق می‌گردد.

قرآن در این زمینه اشاراتی دارد؛ مانند:

«... إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/ ۱۵۶)

ما از آن خدائیم؛ و به سوی او بازمی‌گردیم!

امام علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ وَ إِيَّاكُمْ لِلْبَقَاءِ لَا لِلْفَنَاءِ لَكِنَّكُمْ مِنْ دَارٍ إِلَى دَارٍ تُنْقَلُونَ»

ای انسان‌ها ما و شما برای بقاء آفریده شده‌ایم نه برای فناء و هنگام مرگ از سرایی به سرای دیگر منتقل می‌شویم.

در آیات قرآن کریم، خداوند مرگ و زندگی را مخلوق خود معرفی می‌کند و می‌فرماید:

«الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ...» (ملک/ ۲)

بدیهی است خلق هرگز نمی‌تواند به نیستی محض تعلق گیرد. لذا نتیجه می‌گیریم که مرگ یک امر عدمی نیست.

مرگ نسبت به بدن همان عدم است و نسبت به روح، انتقال از جهانی به جهان دیگر. منتهی این انتقال برای همه خوشایند نیست. امام حسین (علیه‌السلام) می‌فرماید:

«إِنَّ أَبِي (علیه‌السلام) حَدَّثَنِي عَنْ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله وسلم) أَنَّ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَ جَنَّةُ الْكَافِرِ وَ الْمَوْتُ جِسْرٌ هُوَ لَاءِ إِلَى جَنَاتِهِمْ وَ جِسْرٌ هُوَ لَاءِ إِلَى جَحِيمِهِمْ» (مجلسی،

۱۴۰۳ ه.ق: ج ۶ ص ۱۵۶، ح ۹، باب سكرات موت)

پدرم علی (علیه‌السلام) از رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نقل فرمود: دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است و مرگ پل آن‌ها به بهشت و پل این‌ها به دوزخ است.



نیز از امام جواد (علیه السلام) منقول است که:

از زین العابدین (علیه السلام) سؤال شد مرگ چیست؟ حضرت فرمود: مرگ برای شخص مؤمن دور افکندن لباس چرکین و برداشتن بندها و زنجیرهای سنگین و تبدیل آن‌ها به بهترین لباس‌ها و سوار شدن بر راهوارترین مرکب‌ها و وارد شدن در بی‌ترس‌ترین خانه- هاست و مرگ برای کافر هم‌چون دور افکندن لباس‌های فاخر و نقل مکان نمودن از منزل مأنوس خود است و تبدیل آن‌ها به چرک‌ترین و خشن‌ترین لباس‌ها و وارد شدن در شدیدترین عذاب‌ها. (مجلسی، ۱۴۰۳ ه.ق: ج ۶ ص ۱۵۵، ح ۹، باب سكرات موت)

- مرگ وسیله‌ی ایجاد عدالت

مرگ اگر چه چهره‌ای زشت و هولناک داشته باشد و فنای مطلق به حساب آید، فی حد ذاته ایجاد کننده‌ی عدالت است. آن هم عدالتی فراگیر در همه‌ی ازمه و امکان که امکان استفاده‌ی آیندگان از نعمت‌های موجود در جهان آفرینش را فراهم می‌سازد. افراد بی‌مذهب هم اگر منصف باشند، اعتراف می‌کنند که همان‌گونه رفتن دیگران، امکان آمدن و موجود شدن را به ایشان داده، رفتن آن‌ها نیز مقدمه و زمینه‌ساز آمدن دیگران است.

باید توجه داشت لاشه‌ی جانوران و از جمله انسان، بی‌مصرف نمی‌ماند؛ بلکه گیاهان و جانوران تازه نفس ساخته می‌شوند. پس با این حساب، مرگ گسترش حیات است، نه محدود کننده‌ی آن. بله نسبت به حیات تک تک افراد محدود کننده است، اما نسبت به حیات مجموعه‌ی انسان‌ها، گسترنده‌ی حیات است. (عباس زاده، ۱۳۸۶: ص ۳۵-۳۴)

- مرگ وسیله‌ی نشاط زندگی

اگر فرض کنیم مرگی در کار نباشد، نشاط و شادابی از زندگی می‌رود. در این زمینه اکتفا می‌کنیم به روایتی از امام صادق (علیه السلام) که می‌فرمایند:



قومی به سراغ نبی خود آمدند و گفتند از خدایت بخواه تا مرگ را از ما بردارد و مرگی برای ما نباشد. پیامبر دعا کرد و خداوند مرگ را از آنان برداشت. لکن طولی نکشید که تعداد آن‌ها زیاد شد و منزلشان کفایت آن جمعیت را نمی‌کرد و وقتی از خواب بیدار می‌شدند، می‌بایست پدر و مادر و جدشان را غذا می‌دادند و سر وضع آنان را مرتب می‌کردند و به امور آنان رسیدگی می‌کردند. در نتیجه از طلب معاش که نیازمند به آن بودند، باز می‌ماندند. لذا به سراغ پیامبر آمده و گفتند: از پروردگار خود بخواه ما را به اجل‌های پیشین خود برگرداند و خداوند نیز چنین کرد و درخواست آنان را اجابت نمود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۱۶، ابواب الموت، باب ۱، ح ۱)

بنابراین جستجو و تکاپوی انسان برای شناخت مرگ، امری ضروری است؛ زیرا این جستجو از سویی موجب ژرفا بخشیدن معنای هستی او می‌شود و از سوی دیگر به تجزیه و تحلیل عامل بنیادین و سرنوشت‌ساز برای بشر، یعنی ترس از مرگ و تسکین آن منجر می‌گردد.

- بینش به ماهیت دنیا

امیرالمؤمنین علی (علیه‌السلام) در این زمینه بیانات شیوایی دارند:

ای مردم! شما را از دنیاپرستی می‌ترسانم؛ زیرا منزلگاهی است برای کوچ کردن، نه منزلی برای همیشه ماندن؛ خانه‌ای است که نزد خداوند بی‌مقدار است، زیرا که حلال آن با حرام و خوبی آن به بدی، زندگی در آن با مرگ و شیرینی آن با تلخی‌ها آمیخته است. خداوند آن را برای دوستانش انتخاب نکرد و در بخشیدن آن به دشمنانش دریغ نفرمود. خیر دنیا اندک و شر آن آماده و فراهم آمده‌اش پراکنده و ملک آن غارت شده و آبادانی آن رو به ویرانی نهاده است. چه ارزشی دارد خانه‌ای که پایه‌های آن در حال فرو ریختن و عمر آن

چون زاد و توشه پایان می‌پذیرد. (فقیهی، ۱۳۸۴: خطبه ۱۱۳)



ای مردم! دنیا محلی گذراست و آخرت سرای ماندن، پس بکوشید که از این گذرگاه، توشه‌ای برای قرارگاه خود بگیرید، پیش از آن که بدن‌هایتان از دنیا بیرون رود و دل از آن برکنید؛ زیرا آفرینش شما تنها برای رفتن به سرای آخرت است و دنیا جز آزمایشگاهی که باید شایستگی خود را در آن نشان دهید، چیز دیگری نیست. هنگامی که انسان می‌میرد، مردم دنیا می‌گویند: چه گذاشت و درگذشت؟ و فرشتگان می‌پرسند: چه از پیش فرستاد؟ (همان، : خطبه ۲۰۳)

- یاد مرگ

از آن‌چه درباره‌ی عوامل اضطراب از مرگ گفته شد، روشن شد که یکی از این عوامل، بی‌توجهی و غفلت از یاد مرگ است و در مقابل، اسلام برای مقابله با این اضطراب، یاد مرگ را توصیه می‌کند و در اندیشه‌ی تربیتی و مدبرانه‌ی اسلام، انسان باید اندیشه‌ی خود را از گمان‌های بی‌اساس پالایش کند، همواره به یاد مرگ باشد و آن را به عنوان یک واقعیت پذیرا باشد: «وَأَنَّ الْمَوْتَ حَقٌّ» (مظفری و رسی، ۱۳۹۲: ص ۴۷)

در این باره رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرموده است:

زیرک‌ترین و داناترین انسان‌ها کسی است که همواره به یاد مرگ و جهان پس از آن باشد و احمق‌ترین انسان‌ها کسی است که از یاد مرگ غفلت ورزد و از هوای نفس خود پیروی کند و پس از آن امید به خدا داشته باشد. (حر عاملی، ۱۴۰۹: ج ۲، ص ۴۳۶)

هم‌چنین از آن حضرت نقل شده است: قلب‌های شما را زنگار می‌گیرد؛ پس به واسطه‌ی تلاوت قرآن و یاد مرگ آن را جلا دهید. (فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ج ۲، ص ۲۱۱)

از دیدگاه اسلام، جایگاه یاد و اندیشه‌ی مرگ چنان اهمیت دارد که امام صادق (علیه السلام) وقت مرگ اندیشی را چنین بیان می‌کند:

«إِذَا أُوْتِيَ إِلَيَّ فِرَاشِكُ فَاَنْظُرُ مَا سَلَكَتَ فِي بَطْنِكَ وَ مَا كَسَبْتَ فِي يَوْمِكَ وَ اَذْكَرُ اَنْكَ



مَيِّتٌ وَأَنَّ لَكَ مَعَادًا» (قمی، ۱۴۲۲ ه. ق: ج ۲، ص ۵۵۴)

آن زمان که بر بستر قرار گرفتی اندیشه کن که چه چیزی را از خوراکی در شکم قرار دادی و در آن روز چه کارهایی انجام دادی، یاد کن که از دنیا رفتنی هستی و برای تو رستاخیز هست.

یاد مرگ آثار فراوانی دارد؛ بنابراین هم در کلمات معصومین: به آن سفارش اکید شده است. هم انسان‌های خود ساخته و اولیای خدا دستور داده‌اند، افراد پیوسته به یاد مرگ باشند؛ زیرا یاد مرگ انسان را از غرور، آرزوهای طولانی، دل بستگی به دنیا و غفلت از آخرت باز می‌دارد.

قرآن کریم پیوسته به یاد مرگ و آخرت بودن را یکی از ویژگی‌های پیامبران برشمرده است که باعث تصفیه‌ی آن‌ها و انتخابشان از طرف پروردگار شده است.

«إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِكْرَى الدَّارِ»

آن‌ها را با خلوص ویژه‌ای خالص کردیم و آن یادآوری سرای آخرت بود.

تدبر و تأمل در متون اسلامی نشان می‌دهد مذهب نه تنها با تأکید بر یاد مرگ، ایجاد اضطراب نمی‌کند، بلکه یاد مرگ را عاملی برای رسیدن به سلامت روان و کنترل اختلال‌های روانشناختی می‌داند.

«عَنْ أَبِي بصِيرٍ قَالَ: شَكَوتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) أَلَوْسَاسَ فَقَالَ: يَا أَبَا مُحَمَّدٍ اذْكُرْ تَقَطُّعَ أَوْصَالِكَ فِي قَبْرِكَ وَرُجُوعَ أَحْبَابِكَ عَنْكَ إِذَا دَفَنْتُكَ فِي حُفْرَتِكَ وَخُرُوجَ بَنَاتِ الْمَاءِ مِنْ مَنْخَرَيْكَ وَ أَكْلَ الدُّودِ لَحْمَكَ فَإِنَّ ذَلِكَ يُسَلِّي عَنْكَ مَا أَنْتَ فِيهِ قَالَ أَبُو بصِيرٍ: فَوَ اللَّهُ مَا ذَكَرْتُهُ إِلَّا سَلَّمَ عَنِّي مَا أَنَا فِيهِ مِنْ هَمِّ الدُّنْيَا» (کلینی، بی تا: ج ۳، ص ۲۶۰)

ابوبصیر نقل می‌کند که نزد امام صادق (علیه‌السلام) از وسواس شکایت کردم. فرمودند: ای



ابامحمد به یاد آور که در قبر اعضای بدن متلاشی می‌شوند، بعد از دفنت دوست دارانت تو را تنها گذاشته و برمی‌گردند، رطوبت از سوراخ‌های بینی‌ات خارج می‌شود و کرم‌ها گوشت بدن را می‌خورند. اگر چنین کنی این مشکل برطرف خواهد شد. ابوبصیر می‌گوید: به خدا سوگند هر وقت مرگ را یاد می‌کردم، تمام غم‌های دنیا از من جدا می‌شدند.

در این روایت، امام یاد مرگ و وقایع بعد از مرگ و نابودی جسم انسان را درمان بیماری ناآرامی‌های فکری و کنترل افکار غیر منطقی معرفی می‌کند.

در حدیث دیگری حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند:

«مَا أَطَالَ عَبْدٌ الْأَمَلَ إِلَّا أَسَاءَ الْعَمَلَ وَ كَانَ يَقُولُ لَوْ رَأَى الْعَبْدُ أَجَلَهُ وَ سُرْعَتَهُ إِلَيْهِ لَأُبْغَضَ الْأَمَلَ

وَ طَلَبَ الدُّنْيَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ه.ق: ج ۷۲، ص ۱۶۶)

هرگاه بنده‌ی خدا مرگ خود را باور داشته باشد و بداند که مرگ با چه سرعتی به سمت او می‌آید، به طور قطع با آرزوهای خود می‌ستیزد و خواسته‌های زیادی را رها می‌کند. هم‌چنین می‌فرمایند:

«مَنْ رَاقَبَ أَجَلَهُ قَصُرَ أَمَلُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸: ج ۱، ص ۳۳)

کسی که نگران مرگش باشد، آرزوهایش را کوتاه می‌کند و دیگر حرص و بخل در او نخواهد بود.

یاد مرگ، آرزوهای طولانی و نیاافتنی دنیوی را که زمینه‌ساز اضطراب، شکست و در نتیجه افسردگی‌اند، کنترل می‌کند؛ بنابراین هم‌چنان که در بخش قبل یکی از عوامل اضطراب از مرگ را بی‌توجهی و غفلت از مرگ و مرگ‌اندیشی بیان کردیم، یکی از راهکارهای مقابله با این اضطراب را توجه و یاد مرگ می‌دانند که در بخش بعد آثار مهم مرگ‌اندیشی را به تفصیل ذکر خواهیم کرد.



۳. روش رفتاری

– مراقبه و محاسبه کردار

یکی از مهم‌ترین راه‌های تربیت نفس و غلبه بر اضطراب از آن، این است که انسان نسبت به کردار و رفتارهای خود بی‌توجه نباشد و شب و روز مراقب عمل خویش باشد و در موقعیت مناسب، با خود خلوت کند و رفتار خود را محاسبه نماید. در این صورت انسان با عزم استوار خود را برای ملاقات مرگ آماده می‌کند.

بر همین اساس از رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نقل شده است که فرمود آیا شما را از زیرک‌ترین دانیان و احمق‌ترین نادان‌ها آگاه سازم؟ عرض کردند: آری. حضرت فرمود: زیرک‌ترین افراد کسانی هستند که خود را به حساب بکشند و برای بعد از مرگ و آخرت تلاش کنند و احمق‌ترین افراد کسانی هستند که از هوای خویش پیروی کنند و از خدا آرزوهای نادرست داشته باشند. (حر عاملی، ۱۴۰۹ ه.ق: ج ۱۹، ص ۸۹)

و نیز آن حضرت به ابوذر فرمود: ای ابوذر! به حساب خویش رسیدگی کن، پیش از آن که از تو حساب کشند که این از محاسبه‌ی فردای تو آسان‌تر است و خویشتن را ارزیابی کن، پیش از آن که مورد سنجش قرار بگیری و خود را برای عرضه به پیشگاه خداوند در روز قیامت آماده کن که هیچ چیز از تو بر خدا پنهان نمی‌ماند. (طبرسی، ۱۴۲۵ ه.ق: ص ۴۶۵)

آشکار است که این گونه مراقبه و محاسبه، نصیب کسی می‌شود که در هر شبانه روز مدتی را در اندیشه‌ی مرگ باشد. چنان که در سفینه‌البحار درباره‌ی شخصی به نام ابن صمه نقل شده است که او بیشتر وقت‌ها محاسبه‌ی نفس داشت. روزی حساب کرد که از عمرش شصت سال گذشته و روزهایش به ۲۱۵۰۰ روز رسیده است. با خود گفت: اگر هر روز دست کم یک گناه کرده باشم، تاکنون بیش از ۲۱۰۰۰ گناه انجام داده‌ام. این را گفت و صیحه‌ای

زد و از دنیا رفت. (قمی، ۱۴۲۲ ه.ق: ج ۳، ص ۲۱۸)



این گونه محاسبه کردن می‌تواند به اصلاح نفس انسان منجر شود و خوشبختی دنیا و آخرت را به دنبال داشته باشد.

علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:

«تَمَرَةُ الْمُحَاسَبَةِ إِصْلَاحُ النَّفْسِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ج ۱، ص ۳۶۲)

نتیجه‌ی حساب کشیدن از نفس، اصلاح آن است.

- ارتباط با خدا

همیشه اضطراب یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان بوده و هست. عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. همیشه دستیابی به آرامش، یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند. به طور کلی آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد و جامعه دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت. تاریخ بشر پر از صحنه‌های غم‌انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش، به هر چیز دست انداخته و در هر وادی پا نهاده تا به سکون و راحتی برسد. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۳: ج ۱۰، ص ۲۱۰)

خداوند متعال در قرآن کریم درمان تمام نگرانی‌ها و رسیدن به آرامش را یاد خدا معرفی می‌کند. آن‌جا که می‌فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)

آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

اگر انسان در زندگی روزمره بخواهد با روانی شاداب و روحیه‌ای بالا با مشکلات زندگی مواجه شود و با امید و اطمینان آن را ادامه دهد، ایمان به خدا و راز و نیاز با اوست که به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی



است. از این رو احساس نشاط و توانمندی می‌کند، اگر ارتباط با منبع عظمت و رحمت قطع گردد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌آید.

امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای خمس عشر، پروردگار را باعث شادی و آرامش خود معرفی کرده و آن را دلیل فرو نشانیدن حرارت دل و برطرف شدن اندوه می‌دانند. حضرت یاد خدا را باعث آرامش و سکون انسان در هنگام وحشت و ترس و خلوت با پروردگار را انیس و مونس خود تلقی می‌کنند.

در این دعا رسیدن به قرب الهی، هدف مناجات شمرده شده و همجواری با پروردگار و احساس پیوستگی با او دل‌نشین‌ترین حالات حیات انسان وارسته دانسته شده است. (پناهی، ۱۳۸۶: ص ۱۲۱-۱۲۰)

یکی از مصادیق کامل ارتباط با خدا، نماز است و خداوند متعال فلسفه‌ی نماز را ظهور یاد خدا در دل‌ها بیان کرده است «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه/۱۴)

و از طرف دیگر یاد خدا، دل‌ها را مطمئن می‌کند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

پس دل انسان نمازگزار، مطمئن است و چیزی او را نمی‌هراساند. کسی که دلش با یاد خدا مطمئن است، آرامش روحی و روانی دارد و به قدرت الهی متکی است.
قرآن کریم می‌فرماید:

«فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا» (فتح/۱۸)

خدا آن‌چه را در درون دل‌هایشان (از ایمان و صداقت) نهفته بود می‌دانست؛ از این رو آرامش را بر دل‌هایشان نازل کرد و پیروزی نزدیکی به عنوان پاداش نصیب آن‌ها فرمود.

– برداشت زاد و توشه

از قبر که سر در می‌آورند، همه عریانند. فقط گروهی هستند که برایشان وعده داده شده



که عریان وارد محشر نشوند و آن‌ها پرهیزکارانند. هر کس با تقوا از این جا رفت، با پوشش خدایی وارد محشر می‌شود:

«وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ» (اعراف / ۲۶)

و خدا نکند کسی پاک نشده وارد محشر شود که آرزو می‌کند، زودتر به جهنم رود و از زیر بار خجالت بیرون آید.

کسی که گناهکار است، قابل پوشش خدایی نیست. زین العابدین (علیه‌السلام) فریادش در ماه مبارک رمضان بلند است از عربیانی قیامت: «أُبْكِي لِخُرُوجِي مِنْ قَبْرِ عُرْيَانًا ذَلِيلًا» (دستغیب، ۱۳۹۵؛ ص ۱۲۷؛ قمی، ۱۳۸۲، دعای ابوحمزه ثمالی)

حضرت مصطفی (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: در روز رستاخیز هر حسب و نسبی بریده می‌شود جز حسب و نسب من. در آن روز تقوی را گویند بیا که روز بازار توست، هر که را در دنیا بهره‌ای از تو برده به اندازه‌ی بهره‌ی او به منزلی فرو آر. آشنایان را در بهشت، خادمان را در نشینگاه صدق، عاشقان را در حضرت ملیک مقتدر که ما در ازل متقیان را چنین حکم کردیم. (انصاری، ج ۱، ص ۱۲۷)

امیرمؤمنان علی (علیه‌السلام) هنگامی که از صفین برمی‌گشت، به گورستانی کنار شهر کوفه رسید. برای بیداری زندگان مرده دل، جملات ارزنده‌ای خطاب به پیشگامان عالم برزخ فرمود: «يَا أَهْلَ الدِّيَارِ الْمُوحِشَةِ وَالْمَحَالِّ الْمُقْفِرَةِ وَالْقُبُورِ الْمُظْلِمَةِ»

ای ساکنین خانه‌های ترسناک و گورهای تاریک، ای ساکنین خاک، ای بی‌کسان، ای ترسناکان! شما پیشروی مایید که جلو رفته‌اید و ما پیروی شمایم که به شما می‌رسیم؛ اما خانه‌هایتان را دیگران ساکن شدند، زنان شما را دیگران به عقد و ازدواج خویش در آوردند و دارایی‌یتان را تقسیم کردند. این آگاهی‌ای است که نزد ماست. پس شما از عالم برزخ چه خبرهایی برای ما زندگان دارید؟



پس به سوی یارانش نظر افکند و فرمود:

«لَوْ أُذِنَ لَهُمْ فِي الْكَلَامِ لَأَخْبَرُوكُمْ أَنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى»

بدانید اگر ایشان را در سخن گفتن اجازه‌ی فرمان بود، به شما خبر می‌دادند که بهترین توشه در این راه، تقوی و پرهیزگاری است. (فقیهی، ۱۳۸۴: شماره ۱۲۵)

تقوا یکی از بهترین زاد و توشه‌های آخرت است. ایمان و عمل صالح نیز یکی دیگر از این رو «أَمَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءُ الْحُسْنَىٰ وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا» (کهف/ ۸۸) و اما کسی که ایمان آورده و عمل صالحی انجام دهد، پاداشی نیکوتر خواهد داشت و ما دستور آسانی به او خواهیم داد؛ که ایمان همراه با تقوا، شاید از شئون عمل صالح به حساب آید. چه بسا آیات و روایات زیادی از شفاعت همین عمل صالح از ما در قیامت حکایت می‌کند.

ج. روش معنوی

۱. حمایت معنوی خدا و اولیاء الهی

– شفاعت

یکی از راه‌های غلبه بر اضطراب از مرگ، توجه به حمایت معنوی اولیای خدا در دنیا و آخرت و یادآوری بحث شفاعت است. شفاعت از ماده‌ی «شفع» گرفته شده است که ریشه‌ی لغوی آن بر زوج در برابر «وتر» به معنای فرد اطلاق می‌شود.

در اصطلاح واسطه شدن فرد صاحب نفوذ میان خداوند و مخلوقی که نیاز به دفع شر و یا رسیدن به مقام برتر در آخرت دارد، شفاعت نامیده می‌شود. (زمانی، ۱۳۹۳: ص ۲۸۳-۲۸۲)

از همین‌جا می‌فهمیم که شفاعت فقط برای نجات از عذاب نیست؛ بلکه حتی کسی که در بهشت است و اهل عذاب هم نیست، اگر بخواهد درجات بالاتری پیدا کند، محتاج



شفاعت کسانی است که در بالاترین درجات بهشتی هستند؛ بنابراین حتی انبیاء هم اگر بخواهند بالاتر بروند، محتاج شفاعت پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) و آل او: هستند. (عالی، ۱۳۹۲: ص ۱۴۸)

البته تحصیل شفاعت شرایطی دارد که خلاصه‌ی آن رضایت خداوند است:

«يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يَشْفَعُونَ إِلَّا لِمَنْ ارْتَضَىٰ وَهُمْ مِنْ خَشِيَّتِهِ مُشْفِقُونَ»

(انبیاء/ ۲۸)

او اعمال امروز و آینده و اعمال گذشته‌ی آن‌ها را می‌داند؛ و آن‌ها جز برای کسی که خدا راضی (به شفاعت برای او) است شفاعت نمی‌کند؛ و از ترس او بیمناکند.

آن که اهل گناه است و بر آن اصرار دارد، آن که نماز را سبک می‌شمارد، آن که با خدا رابطه ندارد، چه بسا دیگر مرضی حق نیست و مشمول شفاعت نمی‌شود.

حضرت امیر (علیه السلام) می‌فرماید:

«اسْتَجِيبُوا لِلنَّبِيِّاءِ اللّٰهِ وَ سَلِّمُوا لِأَمْرِهِمْ وَ اعْمَلُوا بِطَاعَتِهِمْ تَدْخُلُوا فِي شَفَاعَتِهِمْ» (تمیمی

آمدی، ۱۳۶۶: ص ۱۵۲)

پیامبران خدا را اطاعت کنید و اوامر آن‌ها را گردن نهید و به فرمانبرداری از آن‌ها عمل کنید تا در شفاعت آن وارد شوید.

بالاخره انسان هر چند اهل ایمان باشد، در اثر غلبه‌ی هوای نفس گاه ممکن است دچار اشتباهات و گناهی شود. اگر راه نجات و سبب مغفرتی نباشد، چه بسا بگویند آب از سر گذشت. ولی وقتی بدانند شفاعتی هست که گناه را جبران می‌کند که اگر بتوانند صلاحیت‌های لازم را حفظ کنند، هر گناهی را دربرمی‌گیرد، دیگر همان‌جا توقف می‌کنند و دیگر به سمت گناه نمی‌روند و مبارزه با روح یأس و ناامیدی و ایجاد امید یکی از آثار شفاعت است.

(عالی، ۱۳۹۲: ص ۱۵۶)



یکی دیگر از آثار آن ارتباط معنوی با الگوهای زیبای عالم خلقت است. کسی که دنبال کسب درجات و یا رفع آثار مترب بر گناه یا جرم خویش است، ابتدا سعی می‌کند خود را نزد شفیع نادم و پشیمان جلوه دهد. لازمه‌ی این امر ارتباط بیشتر با شفیع است تا وضعیت تغییر یافته‌ی خود را نشان دهد و شفیع با این باور از وی دفاع کند؛ زیرا شفیعان روز قیامت که اولیای الهی هستند، هیچ گونه انگیزه‌ای غیر از نزدیک شدن آن بنده به خدا را ندارند و برای ترفیع یا بخشش گناهانش تلاش می‌نمایند. هرچه این ارتباط طولانی‌تر شود، برای درخواست کننده‌ی شفاعت مغتنم است و آثار تربیتی اخلاقی بیشتری دارد.

این ارتباط معنوی طولانی درخواست کننده، گاهی سبب تغییر ماهیت می‌شود و به تعبیر استاد مطهری، عادت به کار خیر و تکرار آن طبیعت دوم می‌شود و جایگزین گناه و معصیت می‌گردد؛ اما از آن جا که می‌دانیم عذاب و عقاب از آثار مترتبه بر انحراف است، برای نقض و برطرف کردن آن نیاز به مساعدت شفیعانی در درگاه خدا داریم، نظیر ارتباط افراد با شفیع خود را فراوان در آیات قرآن داریم که پس از ارتباط با پیامبر (صلی‌الله علیه وآله وسلم) و درخواست شفاعت، عاقبت به خیر گردیدند.

مانند آیه‌ی ۶۴ سوره‌ی نساء که در شأن زبیر و حاطب بن ابی بلتعہ نازل شد. این دو خلاف رسول خدا (صلی‌الله علیه وآله وسلم) عمل کردند و پشیمان شدند. فردی یهودی گفت: خدا اینان را نابود کند، گواهی می‌دهند محمد (صلی‌الله علیه وآله وسلم) رسول خداست.

پس در مقام قضاوت رأیش را زیر پا می‌گذارند و سوگند یاد کرد که ما چنین گناهی را در زمان موسی بن عمران (علیه‌السلام) مرتکب شدیم و او ما را دعوت به توبه کرد. اینان نیز همین کار را کردند و با شفاعت پیامبر (صلی‌الله علیه وآله وسلم) خدا توبه‌ی آنان را پذیرفت. (زمانی، ۱۳۹۳: ص ۳۰۸-۳۰۷)

یکی از بهترین و مؤثرترین راه برای مبارزه با این اضطراب، توبه کردن و بازگشت به سوی خداوند است؛ زیرا هنگامی که انسان مرتکب گناه می‌شود، از رحمت الهی دور می‌ماند



و اسباب عذاب الهی را فراهم می‌آورد. انسان باید ضمن توبه و جبران بداند که خداوند ارحم الراحمین است و رحمت او بر غضبش پیشی دارد. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود:

«لَوْ تَعْلَمُونَ قَدْرَ رَحْمَةِ اللَّهِ لَا تَكَلَّمْتُمْ عَلَيْهَا»

اگر می‌دانستید که چقدر لطف و رحمت خدا بزرگ است، بر آن تکیه و اعتماد می‌کردید و هرگز به خود ترس راه نمی‌دادید. آری اساسی‌ترین علت ترس ما از مردن همان ضعف عملکرد و تخلفات زیاد ماست که آن هم با توبه و کارهای خوب و امید صادقانه قابل جبران است. (قرائتی، ۱۳۹۳: ص ۹۱)

امام سجاد (علیه‌السلام) در صحیفه‌ی سجاده‌ی دعای سی و یکم را به توبه و طلب توفیق آن از خداوند اختصاص داده است و در یکی از فرازهای آن دعا می‌گوید:

«اللَّهُمَّ إِنْ يَكُنِ النَّدْمُ تَوْبَةً إِلَيْكَ فَأَنَا أَنْدَمُ النَّادِمِينَ، وَإِنْ يَكُنِ التَّرْكُ لِمَعْصِيَتِكَ إِنْابَةً فَأَنَا أَوْلُ الْمُنِيبِينَ، وَإِنْ يَكُنِ الْإِسْتِغْفَارُ حِطَّةً لِلذُّنُوبِ فَإِنِّي لَكَ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ» (صحیفه سجاده‌ی ترجمه: الهی قمشاهی، ۱۳۸۷: ص ۱۷۰)

خدایا اگر پشیمانی از گناه خود توبه است، من از هر پشیمانی پشیمان‌ترم و اگر ترک عصیان و نافرمانی تو خود بازگشت به سوی توست، من نخستین بازگشت‌کننده‌گامم و اگر آمرزش‌خواهی مایه‌ی ریزش گناهان است، من در پیشگاه تو از آمرزش خواهانم. آن بزرگوار در مناجات‌التائبین نیز می‌گوید:

«الهِ أَنْتَ الَّذِي فَتَحْتَ لِعِبَادِكَ بَاباً إِلَى عَفْوِكَ وَ سَمَّيْتَهُ التَّوْبَةَ فَقُلْتُ: (تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا) فَمَا عُذْرُ مَنْ أَغْفَلَ دُخُولَ الْبَابِ بَعْدَ فَتْحِهِ» (قمی، مفاتیح الجنان، مصحح متن: استاد ولی، مناجات‌خمسه عشر، مناجات‌التائبین)

خدای من تویی که به عفو و بخشش خود برای بندگانت دری گشودی و نامش را توبه نهادی و فرمودی:



«بسوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص»؛ پس اینک چیست عذر کسی که از وارد شدن

به این در، پس از گشایش آن، غافل باشد؟

به راستی کسی از توبه غافل می‌ماند که در اندیشه‌ی مرگ نباشد؛ زیرا هر انسانی که به فکر مرگ و ناگهانی بودن آن باشد، هرگز از توبه غفلت نمی‌کند. از رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نقل شده است: «لَا تُؤَخِّرِ التَّوْبَةَ فَإِنَّ الْمَوْتَ يَأْتِي بَغْتَةً»؛ (نوری، ۱۴۰۸ ه.ق: ج ۱۲، ص ۱۲۳، باب ۸۵، ح ۱۴)

توبه را به تأخیر نینداز که مرگ ناگهانی فرا می‌رسد. بله، توبه و ارتباط بهتر و بازگشت به سوی خداست که ترس از مرگ را کاهش می‌دهد و چه بسا بر اثر این توبه و احساس سبکی و نزدیکی به خداوند، انسان کم‌کم نه تنها ترس از مرگ ندارد بلکه مشتاق به دیدار پروردگار شود.

- توسل

توسل، اتحاد وسیله برای نزدیک شدن به چیزی است. چنان که دانشمندان لغت می-

گویند: «تَوَسَّلَ إِلَيْهِ بِوَسِيلَةٍ: إِذَا تَقَرَّبَ إِلَيْهِ بِعَمَلٍ» (ابن منظور، بی تا: ج ۱۱، ص ۷۲۴)

تردیدی نیست که انسان برای تحصیل کمالات مقصوده‌ی خویش از هر قبیل که هست، از مادیات و معنویات به غیر خود نیازمند است. سایر موجودات نیز برای رسیدن به کمالات نوعی خود، دست نیاز به سوی موجودات خارج از وجود خویش دراز کرده و از فعل و انفعالات و تأثر اصناف گوناگون عالم خلق استمداد نماید و این همان قانون توسل است که یک واقعیت تکوینی است و در نظام خلقت برقرار است و انکار این اصل، در واقع انکار اصلی از اصول مشهوده‌ی عالم طبیعت به حساب می‌آید.

قرآن کریم موضوع توسل را برای رسیدن به قرب خدا نشان داده و می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»



ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید! و وسیله‌ای برای تقرب به او بجویید! و در راه او جهاد کنید، باشد که رستگار شوید!
از رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) روایت شده است:

«...آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ» خدایا به محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) وسیله را اعطا فرما.

غرض آن که تمام کائنات حتی اشرف آنان در مقام تقرب به خدا «ابتغاء وسیله» می‌کنند؛ هرچند وسیله‌ی آن جناب با وسایل سایر ممکنات تفاوت بسیار دارد. (ضیاء آبادی، ۱۳۷۵: ص ۳۰-۲۸)

شیخ صدوق به اسناد خود نقل کرده است و آن حضرت از آبائش تا رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) که فرمود:

در روز قیامت پس از آن که بهشتیان در بهشت مسکن گزیدند و دوزخیان به دوزخ در آمدند، بنده‌ای هفتاد خریف در میان آتش می‌ماند و خریف هفتاد سال است، پس خدا را می‌خواند و می‌گوید: يَا رَبُّ أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ لَمَّا رَحِمْتَنِي؛

پروردگارا به حق محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و اهل بیتش از تو می‌خواهم که بر من رحمت آوری.

آن‌گاه خداوند جل جلاله به جبرئیل دستور می‌دهد که به سوی بنده‌ام فرود آی و او را از آتش بیرون آور. او در میان چاهی از سجین است و آتش بر تو سرد و سلامت می‌شود.

پس او را در حالی که به زنجیر بسته شده و به صورت در آتش افتاده، بیرون آورده و در پیشگاه خدا می‌ایستد. خداوند می‌فرماید: آگاه باش به عزت و جلال خودم سوگند، اگر نبودند آن کسانی که مرا به حقشان قسم دادی، هر آینه به ذلت و خواریت می‌افزودم و لکن بر خودم حتم کرده‌ام که هر بنده‌ای مرا به حق محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و اهل بیتش قسم



داده و سعادت خویش از من بخواهد، او را بیامرزم و از گناہانی که بین من و اوست، درگذرم. اینک تو را آمرزیدم. آن گاه به امر خدا او را بهشت می‌برند. (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۲۷، ص ۳۱۲، ح ۵)

آری پس از تحصیل چنین اعتقادی از طریق عقل و قرآن و حدیث، بدون هرگونه تأمل و تردیدی دست توسل و استشفاع به سوی آن کارگشایان مأذون از جانب خدا دراز کرده و از نیروی خدادادی آنان در رفع شدائد و سختی‌ها به خصوص مرگ و سكرات بعد از آن کمک بطلبیم و به شفاعت آن مقربین درگاه خداوندی در دنیا و عقبی به اخذ فیض از مبدأ هستی نائل شویم. باشد که با وجود آنان و انتخاب راه صحیح زندگی، اضطراب از مرگ نداشته و با آغوش باز پذیرای آن باشیم.



نتیجه بحث

نتیجه‌ای که از این پژوهش بدست می‌آید این است که دین و تعالیم اسلامی، بهترین منبعی است که می‌تواند جامع‌ترین راهکارها را برای اضطراب از مرگ بیان کند. مرگ به معنای دریافت تمام و کمال روح و نفس انسان است؛ نه از بین رفتن و زوال شدن. هراس از مرگ یک واکنش عادی و غریزی است که خدمات ارزشمندی به زندگی می‌کند ولی نباید به اضطراب از مرگ منجر شود.

دل بستگی به دنیا، بی‌توجهی به مسأله‌ی مرگ، نداشتن توشه‌ی راه، بار سنگین گناه، عدم درک صحیح از مرگ از جمله عوامل اضطراب از مرگ است.

دین اسلام به عنوان دینی جامع، راهکارهایی که پیشنهاد می‌کند از این قبیل است: معرفت به خدا، بینش صحیح به ماهیت دنیا، درک صحیح از مرگ، یاد مرگ، مراقبه و محاسبه، ارتباط با خدا، توجه به حمایت‌های معنوی از قبیل توبه، شفاعت و توسل است.

طبیعت دنیا به گونه‌ای است که انسان را از جنبه‌های ملکوتی و روحانی‌اش غافل و تمام توجه او را به جهات مادی و زودگذر دنیا معطوف می‌سازد. کسانی گرفتار این غفلت نمی‌شوند که بیشتر به یاد مرگ و آخرت باشند.

مذهب عامل اضطراب از مرگ نیست؛ چرا که دین و دستورات دینی که تنظیم کننده روابط انسانی و زندگی آن‌هاست، تأکید بر یادآوری مرگ را برای تربیت اخلاقی انسان‌ها ذکر می‌کند. چه بسا متدینان واقعی از مرگ نمی‌هراسند؛ بلکه به آن مشتاق و به در آوردن لباس چرکین تشبیه می‌کند و در آرزوی آن هستند. لذا شهادت طلبی شاهد مثالی برای این پاسخ است.



منابع و مأخذ

* قرآن کریم، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی.

* نهج البلاغه، ترجمه: علی اصغر فقیهی، بی‌جا، انتشارات مشرقین، ۱۳۸۴.

* صحیفه سجادیه، ترجمه: الهی قمشه‌ای، بی‌جا، مؤسسه فرهنگی طوبی محبت، ۱۳۸۷.

۱. ابن سینا، ابو علی، رسائل، ترجمه: حمید دستیاری، تصحیح و توضیحات: سید محمود طاهری،

قم، انتشارات بیدار، بی‌تا.



اضطراب از مرگ و راهکارهای کنترل آن در اندیشه اسلامی

۲. ابن شعبه حرانی، علی بن حسن، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ه.ق.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، بی تا.
۴. پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، بی جا، انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۶. جوادی آملی، عبدالله، شفاعت جلوه برتر رحمت، بی جا، اسراء، ۱۳۹۴.
۷. حر عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۹ ه.ق.
۸. حسینی طهرانی، سید محمد حسین، معاد شناسی، تهران، حکمت، ۱۳۶۱.
۹. دستغیب، سید عبدالحسین، معاد، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۹۵.
۱۰. زمانی، احمد، حقایق پس از مرگ، بی جا، مؤسسه فرهنگی مشعر، چاپ سوم، ۱۳۹۳.
۱۱.، معاد- انسان و جهان، قم، مکتب اسلام، ۱۳۷۳.
۱۲. سعیدی مهر، محمد، آموزش کلام اسلامی (۲)، قم، کتاب طه، ۱۳۸۱.
۱۳. عالی، مسعود، صراط و شفاعت، بی جا، انتشارات عطش، چاپ دوم، ۱۳۹۲.
۱۴. عباس زاده، عباس، بعد از مرگ بر ما چه می گذرد؟ بی جا، انتشارات شاکر، ۱۳۸۶.
۱۵. علیا نسب، سید حسین، خداجویی و نقش آن در نگرش به مرگ، قم، مؤسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۱.
۱۶. فیض کاشانی، محسن، محجه البیضاء، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ه.ق.
۱۷. قرائتی، محسن، معاد، بی جا، ناشر مؤسسه فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ نهم، ۱۳۹۳.



۱۸. قمی، عباس، سقیفه البحار، قم، دار الاسوه، ۱۴۲۲ ه.ق.
۱۹.،، مفاتیح الجنان، مصحح متن: حسین استاد ولی، قم، انتشارات بنیاد معارف اسلامی، چاپ سوم، ۱۳۸۲.
۲۰. کاشفی، محمدرضا، مرگ تا قیامت، بی جا، نشر معارف، چاپ چهارم، ۱۳۸۵.
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اهل بیت، بی تا.
۲۲. لپ، اینیاس، روانشناسی مرگ، ترجمه: محمد رفیعی مهر آبادی، تهران، خجسته، ۱۳۷۵.
۲۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، انتشارات مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ه.ق.
۲۴. محدثی، جواد، بر کرانه شرح چهل حدیث، بی جا، نشر هاجر، چاپ چهارم، ۱۳۹۳.
۲۵. مصباح یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن، بی جا، انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، چاپ سوم، ۱۳۷۷.
۲۶. معتمدی، غلامحسین، انسان و مرگ، بی جا، نشر مرکز، ۱۳۷۲.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳.

