



Original



Effect of Modifying the Attitude Towards Death on Mental Health from the Islamic Point of View

Ahmad Naderi-Afif^{1*}

¹ Faculty of Health and Religions, Medical University of Hamedan, Hamedan, Iran

Abstract

Article history:

Received: 23 November 2021

Revised: 11 April 2022

Accepted: 02 August 2022

ePublished: 29 June 2023

*Corresponding author: Ahmad Naderi-Afif Faculty of Health and Religions, Medical University of Hamedan, Hamedan, Iran

Email: mnaderafif@yahoo.com

Background and Objective: Death is one of the definite events of life and traditions in the system of creation that has a long history of human origin. The present study aimed to prove the role of correcting the attitude towards death based on accurate knowledge of its nature in ensuring human mental health from the perspective of Islam.

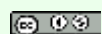
Materials and Methods: This descriptive-analytical study assessed the effect of modifying the attitude toward death on mental health from the Islamic Point of View. Moreover, some methods for dealing with death anxiety were discussed by reflecting on verses and hadiths and referring to the opinions of religious experts.

Results: According to religious teachings, the fear of death can be rooted in two factors: 1- unawareness of the true nature of death due to a lack of knowledge of the anthropological foundations of Islam. 2 - Ugly deeds and behavior of human beings. If these two problems are solved based on knowing the truth of human beings, which is his/her soul, and turning to valuable actions and behaviors, human mental health is provided, and he/she gets rid of any anxiety and fear about death and hopes for his/her future.

Conclusion: A deep knowledge of the anthropological foundations of the Islamic school based on religious teachings eliminates the fear of death and leads people to modify their attitude towards death and not neglect it. In so doing, individuals will enjoy confidence and peace and will achieve mental health. In this article, it was strived to modify attitudes towards death and its effect on human mental health using ten methods taken from revelation teachings, such as accurate knowledge of the nature of death, paying attention to the generality of death, paying attention to the beauty and manifestations of life after death, correct understanding of the philosophy of life. Among the notable limitations of this study, we can refer to the fact that we did not have accurate statistics on the number of people who have benefited from mental health by modifying their attitudes. Consequently, field and statistical investigations by formulating a questionnaire in this field are also suggested in future studies.

Keywords: Anxiety, Correction, Death, Monotheistic worldview, Mental health

Please cite this article as follows: Naderi-Afif A Effect of Modifying the Attitude Towards Death on Mental Health from the Islamic Point of View. *J Religions & Health*. 2023; 1(2): 30-37. DOI: 10.32592/johe.1.2.30





تأثیر اصلاح نگرش نسبت به مرگ در سلامت روانی از دیدگاه اسلام

احمد نادری عقیف^{۱*}

^۱ گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه ابن سینا همدان، همدان، ایران

چکیده

سابقه و هدف: مرگ یکی از رخ دادهای زندگی و سنت‌های قطعی در نظام آفرینش است که سابقه‌ای به قدمت پیدایش بشر دارد و هم‌زمان با انسان است؛ یعنی هیچ‌کس از آن مستثنی نیست. حتی کامل‌ترین انسان‌ها که پیامبران و پیشوایان معصوم بودند نیز با آن مواجه خواهند شد. هدف این مقاله، اثبات نقش اصلاح نگرش نسبت به مرگ مبتنی بر شناخت دقیق ماهیت آن در تأمین سلامت روانی انسان از دیدگاه اسلام است.

مواد و روش‌ها: در مطالعه تأثیر اصلاح نگرش نسبت به مرگ در سلامت روانی از دیدگاه اسلام، روش کار توصیفی-تحلیلی است که با تأمل در آیات و روایات و مراجعه به نظر کارشناسان دینی، روش‌های مقابله با نگرانی و اضطراب آور بودن مرگ بحث و بررسی شده است.

یافته‌ها: بر اساس آموزه‌های دینی، می‌توان گفت که نگرانی از مرگ در دو عامل ریشه دارد: ۱. عدم شناخت ماهیت واقعی مرگ مبتنی بر عدم شناخت مبانی انسان‌شناسی اسلام؛ ۲. اعمال و رفتار قبیح انسان که در صورت حل این دو مشکل مبتنی بر شناختن حقیقت انسان که روح او است و روی آوردن به اعمال و رفتار ارزشمند، انسان به مهم‌ترین یافته دست می‌یابد که هدف این مقاله است و سلامت‌روانی او تأمین می‌شود و از هرگونه اضطراب و دلهره نسبت به مرگ رهایی می‌یابد و به آینده خویش امیدوار می‌شود. یکی دیگر از یافته‌های اصلاح نگرش، خوش‌عاقبتی و رهایی از بدعاقبتی است؛ به این معنا که انسان‌هایی که حقیقت مرگ را به عنوان سنت الهی به‌خوبی درک کرده و به آن ایمان داشته باشند، خود را به گونه‌ای از حیث اعمالشان مهیا می‌کنند که عاقبت‌به‌خیر باشند، و برعکس، اگر انسان مرگ را نیستی و نابودی بدانند، خواه‌ناخواه از نظر روانی دچار اضطراب و دلهره در زندگی می‌شود و به سوءعاقبت گرفتار خواهد شد. بررسی وضعیت افراد خوش‌عاقبت و بدعاقبت در تاریخ گویای همین است.

نتیجه‌گیری: شناخت عمیق مبانی انسان‌شناسی مکتب اسلام بر اساس آموزه‌های دینی، موجب رفع نگرانی از مرگ می‌شود، انسان را به اصلاح نگرش نسبت به مرگ و عدم غفلت از آن رهنمون می‌کند و انسان بهره‌مند از اطمینان و آرامش می‌شود و به سلامت‌روانی دست خواهد یافت. در این مقاله با ۱۰ روش برگرفته از تعالیم و معارف وحیانی از قبیل شناخت دقیق ماهیت مرگ، توجه به عمومیت مرگ، توجه به زیبایی‌ها و جلوه‌های زندگی پس از مرگ، درک صحیح از فلسفه زندگی و حیات و ... به اصلاح نگرش نسبت به مرگ و تأثیر آن در سلامت روانی انسان پرداخته شده و بر اساس معارف ناب قرآنی و وحیانی بررسی و تجزیه و تحلیل شده است. این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها بدون محدودیت نیست؛ مثل آمار و اطلاعات مربوط به تعداد انسان‌هایی که با اصلاح نگرش، از سلامت روانی بهره‌مند شده‌اند. به همین دلیل، بررسی میدانی و آماری با تدوین پرسش‌نامه در این زمینه در پژوهش‌های دیگر پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: اصلاح، اضطراب، جهان‌بینی توحیدی، سلامت روانی، مرگ

استناد: نادری عقیف، احمد. تأثیر اصلاح نگرش نسبت به مرگ در سلامت روانی از دیدگاه اسلام. مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا، بهار و تابستان ۱۴۰۲؛ ۳۷-۳۰.

مقدمه

یکی از سؤال‌هایی که پیوسته ذهن انسان را مشغول کرده، این است که چگونه می‌توان از ترس و وحشت ناشی از مرگ رهایی

یافت. در پاسخ به این سؤال لازم است به صورت مختصر، علل هراس و ترس از مرگ را از دیدگاه اسلام بررسی و روش‌های مقابله با آن را بیان کرد تا انسان در این زمینه از اضطراب روانی نجات یابد و از سلامت روانی بهره‌مند شود.

روش کار

با مراجعه به مجموع آیات قرآن و روایات [۱، ۲] در زمینه مرگ و تجزیه و تحلیل آن‌ها به صورت توصیفی-تحلیلی، عنوان اصلی مقاله بررسی شد و نتیجه مبتنی بر آن محقق شد که دستیابی به سلامت روانی است.

نتایج

از دیدگاه اسلام، مرگ امری وجودی و نوعی انتقال از حیات موقت به حیات دائمی و ابدی است. درک این معنا که مرگ نیستی و سلب شدن حیات و تباهی نیست، انسان را از هرگونه اضطراب و تزلزل رهایی می‌بخشد و او را از سلامت روانی و آرامش واقعی بهره‌مند می‌سازد. در این مقاله با ۱۰ روش به این موضوع و مقابله با اضطراب و نگرانی نسبت به مرگ پرداخته شده است.

۱. اصلاح نگرش نسبت به ماهیت مرگ

مرگ یکی از رخداد‌های زندگی و از سنت‌های قطعی پروردگار در نظام آفرینش است که فلسفه اصلی آن، آزمایش انسان است. «الذی خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ» (ملک، آیه ۲). با وجود عمومیت این پدیده، مواجهه انسان‌ها با مرگ برای بیشتر افراد اضطراب‌آور است که عوامل متعدد شناختی، عاطفی و رفتاری علت این ترس است. مهم‌ترین عامل که مرگ را التهاب‌زا کرده و موجب وحشت برای بعضی شده است، تنفر از نابودی و گرایش به بقاست که مقتضای فطرت و حس جاودانگی انسان است. در واقع عدم درک صحیح از ماهیت حقیقی مرگ است که اگر افراد بینش خود را نسبت به مرگ اصلاح کنند، ماهیت حقیقی آن را دریابند و آن را نابودی نپندارند، بلکه استمرار حیات بدانند، این اضطراب و وحشت‌زدگی برطرف می‌شود.

از نظر آموزه‌های دینی، مرگ تحول و انتقال از جهانی به جهان دیگر است و مانند حیات، یک امر وجودی است. قرآن کریم تعبیر خاص «توفی» را درباره ماهیت مرگ در ۱۴ مورد به کار برده است: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا...» (زمر، آیه ۴۲). کلمه توفی به معنای به تمام و کمال دریافتن چیزی از چیزی است. «توفیت‌المال» یعنی تمام مال را بدون کم‌وکسر دریافت کردم؛ یعنی مرگ از نظر قرآن تحویل گرفتن است. انسان حین مرگ به تمام شخصیت و واقعیت خود که همان بعد روحی او است، در تحویل مأموران الهی قرار می‌گیرد و آنان انسان را دریافت می‌کنند و به جهان پس از مرگ انتقال می‌دهند.

شهید مطهری می‌فرماید: «الف. مرگ نیستی نیست، انتقال از

عالمی به عالم دیگر و از نشئه‌ای به نشئه دیگر است و حیات انسان به گونه‌ای دیگر ادامه می‌یابد. ب. آنچه شخصیت واقعی انسان را تشکیل می‌دهد و «من» واقعی او محسوب می‌شود، بدن و جهازات بدنی و هرچه از توابع بدن به شمار می‌رود نیست؛ زیرا بدن و جهازات بدنی و توابع آن‌ها به جایی تحویل نمی‌شوند و در همین جهان تدریجاً منهدم می‌شوند. آن چیزی که شخصیت واقعی ما را تشکیل می‌دهد و «من» واقعی ما محسوب می‌شود، همان است که در قرآن از آن به «نفس» و احیاناً به روح تعبیر شده است. ج. روح یا نفس انسان که ملاک شخصیت واقعی انسان است و جاودانگی انسان به واسطه جاودانگی او است، از نظر مقام و مرتبه وجودی، در افقی مافوق افق ماده و مادیات قرار گرفته است. روح یا نفس هرچند محصول تکامل جوهری طبیعت است، طبیعت در اثر تکامل جوهری که به روح یا نفس تبدیل می‌شود، افق وجودی‌اش و مرتبه و مقام واقعی‌اش عوض می‌شود و در سطح بالاتری قرار می‌گیرد؛ یعنی از جنس عالم دیگری می‌شود که عالم ماورای طبیعت است. با مرگ، روح یا نفس به نشئه‌ای منتقل می‌شود که از سنخ و نشئه روح است. به تعبیر دیگر، هنگام مرگ، آن حقیقت مافوق مادی بازستانده و تحویل گرفته می‌شود» [۳].

به تعبیر فلاسفه، اصالت و بقای وجودی انسان بر بعد روحی او مبتنی است. در حقیقت، ترس انسان از مرگ به خاطر یکی از دو عامل است؛ یا به زندگی بعد از مرگ ایمان ندارد و مرگ را هیولای نیستی می‌پندارد و طبیعی است که انسان از نیستی بگریزد، یا اینکه به جهان پس از مرگ معتقد است، اما پرونده اعمال خود را چنان تاریک می‌بیند که از حضور در دادگاه بزرگ الهی سخت بیم‌ناک است که علت یهود از مرگ به فرموده قرآن همین عامل بوده است (جمعه، آیه ۷).

مرگ دروازه ورود به عالم برزخ و سپس آخرت است که درباره آن مطالب و حقایق بسیاری در منابع دینی آمده است؛ از جمله وحشت از مرگ است که اصولاً انسان‌ها از مرگ می‌هراسند و این وحشت علل و عواملی دارد؛ از جمله عدم شناخت لازم نسبت به مفهوم مرگ، انکار مبدأ و معاد، علاقه شدید به دنیا، گناهکار بودن، جهل به عاقبت و ... در همین زمینه امام جواد (ع) در پاسخ به سؤال از علت ناخوش دانستن مرگ فرمود: «لَأَنَّهُمْ جَهْلُوهُ فَكْرَهُوهُ، وَكُوْ عَرَفُوهُ وَ كَانُوا مِنْ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ لِأَحِبُّوهُ، وَ لَعَلِمُوا أَنَّ الْآخِرَةَ خَيْرٌ لَّهُمْ مِنَ الدُّنْيَا؛ چون بدان جهل دارند، پس آن را ناخوشایند می‌دارند، و اگر آن را می‌شناختند و از دوستان خداوند بودند، بدان محبت می‌ورزیدند و می‌دانستند که آخرت برای آنان از دنیا بهتر است». امام حسن عسگری (ع) نیز فرمود: «دَخَلَ عَلِيٌّ بِنَ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ عَلِيٌّ مَرِيضٌ مِنْ أَصْحَابِهِ وَ هُوَ يَبْكِي وَ يَجْزَعُ مِنَ الْمَوْتِ ، فَقَالَ لَهُ: يَا عَبْدَ اللَّهِ، تَخَافُ مِنَ الْمَوْتِ لِأَنَّكَ لَا تَعْرِفُهُ...» [۴]. امام هادی (ع) بر یکی از اصحاب خود که در مرض موت بود، وارد شد، درحالی‌که می‌گریست و از مردن بی‌تابی می‌کرد، حضرت به او فرمود: ای بنده خدا، تو از مرگ می‌ترسی؛ چون آن را نمی‌شناسی. سپس فرمود: مرگ مثل حمام رفتن است که چرک و کثافات انسان

آمده است، افزایش بیماری‌های روانی و عصبی است» [۸].

۲. مرگ و حیات وسیله آزمون الهی

قرآن کریم مرگ و حیات را وسیله آزمون الهی معرفی کرده است: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک، ۲). علامه طباطبایی (ره) در ذیل آیه می‌فرماید: «از تعلیم قرآن برمی‌آید که مرگ به معنای عدم حیات نیست، بلکه به معنای انتقال است که امری وجودی و مانند حیات، خلقت‌پذیر است. علاوه‌براین، اگر مرگ را امر عدمی بگیریم که عامه مردم هم چنین می‌پندارند، باز خلقت‌پذیر است؛ چون این عدم با عدم‌های صرف فرق دارد و مانند کوری و تاریکی عدم ملکه است که حظی از وجود دارد و نیز از آیه استفاده می‌شود که آنچه مطلوب بالذات است، حیات طیبه‌ای است که با هیچ نقصی آمیخته نیست و در معرض لغو و تأییم قرار نمی‌گیرد و خلقت حیات و موت برای این است که معلوم شود کدام‌یک از انسان‌ها عملشان بهتر است. بنابراین، صاحبان عمل نیک مقصود اصلی از خلقت هستند و دیگران به‌خاطر آنان خلق شده‌اند». آیه شریفه فوق در معنای آیه ۳۵ انبیاء است که فرمود: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُوكُمْ بِالْبَشْرِ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً»؛ بنابراین، تفکر در مسیر زندگی، شناخت بازگشت‌گاه خویش و چگونگی رفتن از این عالم به عالم دیگر و فهم دقیق ماهیت و فلسفه مرگ و حیات از راه‌های اصلی رسیدن به آرامش و برطرف کردن ناهنجاری‌هاست. مرگ نسبت به رفتن از این عالم، مرگ است، اما نسبت به نشئه پس از این عالم، تولد است. چنانکه، تولد یک نوزاد نسبت به این دنیا، تولد است و نسبت به زندگی پیشین او در عالم رحم، مرگ است. انسان، وقتی بداند مرگ امر وجودی و وسیله آزمون الهی است و بر اساس اقتضای فطرتش که حس جاودانگی دارد، پس از این عالم به منزلگاه اصلی‌اش می‌رود، از سردرگمی، ترس که عامل فشار روانی است، رهیده می‌شود و برای عالم آخرت، زاد و توشه تهیه می‌کند و به آرامش و سلامت روانی دست می‌یابد [۹].

۳. توجه به زیبایی‌ها و جلوه‌های زندگی پس از مرگ

در قرآن راجع به راحتی جان دادن مؤمن می‌خوانیم: «الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (نحل، ۳۲)، (فجر، ۲۷-۳۰)، (یونس، ۶۲-۶۴). در مقابل، مرگ برای کافر و ظالم تلخ و سخت است؛ چنانچه فرمود: «الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ فَأَلْقَوْا السَّلَامَ مَا كُنَّا نَعْمَلُ مِنْ سُوءٍ بَلَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (نحل، ۲۸)، (محمد، ۲۷)، (نساء، ۹۷)، (انفال، ۷)، (ق، ۲۹). در عین حال، برای انسان‌های هواپرست از جهتی مایه راحتی است؛ چون اگر بماند و زندگی‌اش به درازا کشد، گناهانش فزونی می‌گیرد و جنایاتش بر خود بیشتر می‌شود. چنانچه علی (ع) فرمود: «إِنَّ فِي الْمَوْتِ لِرَاحَةً لِمَنْ كَانَ عَبْدًا شَهْوَةً وَ أَسِيرًا هَوِيَّتَهُ لِأَنَّهُ كُلَّمَا طَالَتْ حَيَاتُهُ كَثُرَتْ سَيِّئَاتُهُ وَ عَظُمَتْ عَلَى نَفْسِهِ جِنَايَاتُهُ» [۱۰]. خداوند خطاب به یهود (که خود را امتی

را از گناهان و بدی‌ها می‌شوید که موجب آرامش و تسکین خاطر او شد و طولی نکشید جان به‌جان‌آفرین تسلیم کرد. پس، یکی از علل ترس از مرگ، جهل و ناآگاهی به ماهیت آن است.

یکی دیگر از علل وحشت و هراس از مرگ که موجب اضطراب در انسان می‌شود، دل‌بستگی مفرط به دنیا و دارایی‌های آن است که در روایاتی به آن اشاره شده است. پیامبر خدا (ص) به مردی که پرسید، علت ناخوش داشتن مرگ چیست، فرمود: «أَلَكَ مَالٌ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: فَتَقَدَّمْتَهُ؟ قَالَ: لَا. قَالَ: فَمِنْ ثَمَّ لِأَحِبِّ الْمَوْتِ؟ أَيَا ثَرَوْتِي دَارِي؟ عَرَضَ كَرْد: أَرَى. فَرَمُود: أَيَا أَنْ رَا (برای آخرت) پیش فرستاده‌ای؟ عرض کرد: خیر. فرمود: از اینجاست که مرگ را دوست نداری» [۵]. امام صادق (ع) فرمود: مردی پیش ابودر آمد و گفت: چگونه است که ما مرگ را ناخوش داریم؟ پاسخ داد: «لَأَنَّكُمْ عَمَرْتُمُ الدُّنْيَا وَ أَحْرَبْتُمُ الْآخِرَةَ فَتَكْرَهُونَ أَنْ تُنْقَلُوا مِنْ عُمُرَانِ إِلَى خِرَابٍ فَقَالَ لَهُ فَكَيْفَ تَرَى قُدُومَنَا عَلَى اللَّهِ فَقَالَ أَمَا الْمُحْسِنُ مِنْكُمْ فَكَالْعَائِبِ يَقْدَمُ عَلَى أَهْلِهِ وَ أَمَا الْمُسِيءُ مِنْكُمْ فَكَالْبَاقِي يَرِدُ عَلَى مَوْلَاهُ» [۶]. بنابراین، اگر انسان به این سنت قطعی الهی شناخت کامل داشته و نگرش خود را به آن اصلاح کرده باشد، نه‌تنها ترس او زوده خواهد شد، بلکه از آن استقبال می‌کند و به اطمینان و آرامش روانی و در نتیجه به سلامت‌روانی دست می‌یابد. نمونه روشن آن علی (ع) است که اشتیاق به مرگش را چنین بیان کرد: «وَاللَّهِ لَأُبْنَ أَبِي طَالِبٍ أَنَسٍ بِالْمَوْتِ مِنَ الطِّفْلِ بِتَدْيِ أُمِّهِ؛ به خدا سوگند، انس پسر ابی‌طالب به مرگ از انس طفل شیرخوار به پستان مادرش بیشتر است» (۲، خطبه ۵).

انسان‌های مؤمن، نه‌تنها مرگ را نیستی نمی‌دانند و دچار اضطراب و هراس نمی‌شوند، بلکه با بهره‌مندی از سلامت قلب و روان، مبتنی بر انقیادپذیری از دستورات الهی، پس از مرگ نیز از آن بهره‌مند می‌شوند. چنانچه فرمود: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء، آیات ۸۸ و ۸۹). قلب سلیم طبق روایت وارده در ذیل آیه، یعنی قلب سالم از شرک و کفر. انسان‌های کافر، ملحد، مشرک، منافق، طواغیت و گرفتاران در بیماری‌های روانی مبتنی بر نافرمانی الهی در عالم پس از مرگ نیز گرفتار عذاب دردناک الهی خواهند شد [۷].

شهید مطهری می‌فرماید: «ایمان مذهبی در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند، تلخی‌ها را شیرین می‌کند و ناراحتی‌ها را کاهش می‌دهد. قیافه مرگ در چشم فرد باایمان با آنچه در چشم فرد بی‌ایمان است، عوض می‌شود. از نظر چنین فردی، دیگر مرگ فنا نیست؛ انتقال از دنیای فانی به عالم باقی است. مرگ منتقل شدن از جهان عمل و کشت به جهان نتیجه و محصول است. چنین فردی نگرانی‌های خویش را از مرگ با کوشش در کارهای نیک برطرف می‌سازد که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می‌شود. از نظر روان‌شناسان، قطعی است که بیشتر بیماری‌های روانی از ناراحتی‌های روحی و تلخی‌های زندگی ناشی است که در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود. افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان محکمی داشته باشند، از این بیماری‌ها مصون‌تر هستند. از این رو، یکی از عوارض زندگی عصر ما که در اثر ضعف ایمان مذهبی پدید

به لقای پروردگار خود دارد، دنیا را برای خود قفسی می‌بیند و از مرگ استقبال می‌کند.

هنگامی که شمشیر ابن‌ملجم مرادی فرق مبارک علی (ع) را شکافت، فرمود: «فُزْتُ وَ رَبِّ الْكَعْبَةِ» و فرزند آن حضرت نیز حسین بن علی (ع) پس از ورود به کربلا فرمود: «إِنِّي لَأَرَى الْمَوْتَ إِلَّا سَعَادَةً وَ لَا الْحَيَاةَ مَعَ الظَّالِمِينَ إِلَّا بَرْمَأً» [۱۲]. آن حضرت در روز عاشورا پس از آنکه نماز صبح را با اصحاب به جماعت خواند، برگشت و خطابه کوتاهی برای اصحاب و یاران ایراد کرد و فرمود: «صَبْرًا بَنِي الْكِرَامِ، فَمَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ تَعْبُرُ بِكُمْ عَنِ الْبُؤْسِ وَالضَّرِّ إِلَى الْجَنَانِ الْوَاسِعَةِ وَالنَّعِيمِ الدَّائِمَةِ، فَأَيْكُمْ يَكْرَهُ أَنْ يَنْتَقِلَ مِنْ سَجْنٍ إِلَى قَصْرِ؟! اندکی صبر، مرگ جز پلی نیست که شما را از ساحل درد و رنج به ساحل سعادت و کرامت و بهشت‌های وسیع و نعمت‌های همیشگی عبور می‌دهد؛ پس کدامین شما از اینکه از زندان به قصر منتقل شود، بدش می‌آید؟!» [۴].

۵. توجه به عمومیت مرگ

مرگ به‌عنوان یک سنت حتمی و قطعی و خلل‌ناپذیر بر نظام آفرینش حاکم و در تعقیب انسان است و همه موجودات به‌جز خالق یکتا با آن مواجه می‌شوند. خداوند فرمود: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» (آل عمران، ۱۸۵) و نیز فرمود: «قُلْ إِنْ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ» (جمعه، ۸). این آیه نشان می‌دهد که فرار از مرگ خطایی است که یهود مرتکب شدند، درحالی‌که ممکن نیست؛ چون فرار از آن گاهی عین مواجه شدن با آن است و ما اگر از آن فرار کنیم، آن از ما فرار نمی‌کند. در واقع، فرار مرگ برای این است که از لقاءالله کراهت دارند و این خطای دومی از ایشان است؛ چون خواه ناخواه به‌سوی خدا برمی‌گردند و خدا به حساب اعمالشان می‌رسد. در آیه دیگری می‌خوانیم: «كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ» (قصص، ۸۸) و در جای دیگر آمده است: «كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَ يَبْقَى وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ» (الرحمن، ۲۶-۲۷). علی (ع) با اشاره به عمومیت و حتی بودن مرگ برای همه، فرمود: «إِنَّ لِلَّهِ مَلَكًا يُنَادِي فِي كُلِّ يَوْمٍ: لِدَاؤُا لِلْمَوْتِ وَ اجْمَعُوا لِلْفَنَاءِ وَ ابْنُوا لِلْخَرَابِ» (حکمت، ۱۳۲).

توجه داشتن به سرنوشت محتوم همگانی حاکم بر تمام موجودات، موجب دلداری و آرامش خاطر برای مؤمنان و هشدار و مخالفتان و گناهکاران است. با آگاهی و توجه داشتن به این سنت استثناء‌ناپذیر، انسان سعی می‌کند برای آن لحظه خود را آماده کند و با تربیت، تمرین، آموزش و پرورش خود را کنترل کند و به مقام نفس مطمئنه (روح آرام‌شده) برسد و جزء نجات‌یافتگان واقعی شود که پیوسته احساس امنیت و آرامش دارند؛ چون آن‌ها با این آگاهی، جهان ماده و لذایذ آن را هدف نهایی خود قرار نمی‌دهند که نتیجه‌اش غرق شدن در انواع جنایات و دور شدن از حقیقت و تکامل انسانی است [۱۳] و متوجه هستند که به تعبیر قرآن، زندگی دنیا تنها یک بهره‌برداری غرورآمیز است (آل عمران، ۱۸۵) که عوامل سرگرم‌کننده آن، فریبندگی خاصی دارند. حتی اگر به مواهب و نعمت‌های آن به‌عنوان یک وسیله برای به تکامل رسیدن انسان

برگزیده و به‌اصطلاح تافته‌ای جدابافته می‌دانستند و با بلندپروازی خود را پسران خدا و دوستان خاص می‌دانستند) در جهت کراهتشان از مرگ می‌فرماید: «قُلْ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ هَادُوا إِنْ زَعَمْتُمْ أَنْكُمْ أَوْلِيَاءُ لِلَّهِ مِنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ» (جمعه، ۶) که نشان می‌دهد یهود، در ادعای خود صادق نبودند؛ چون از مرگ خود وحشت داشتند و دلیل اصلی وحشتشان هم طبق آیه به‌خاطر اعمال ناشایستشان بوده است.

همچنین راجع به حریص بودن یهود نسبت به زندگی دنیوی فرمود: «وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ» (بقره، ۹۶). بعضی از انسان‌هایی که وابستگی شدید به دنیا دارند، فکر می‌کنند مرگ بر همه این امور خوشایند، خط بطلان می‌کشد و به تعبیر قرآن فقط ظاهر دنیا را می‌فهمند و از باطن آن غافل هستند، فرمود: «يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ» (روم، ۷). آموزه‌های دینی، این افراد را به این حقیقت متوجه می‌سازد که دل‌بستگی‌های دنیا، قابل مقایسه با جلوه‌های زیبای زندگی بعد از مرگ نیست و زندگی دنیا در برابر حیات اخروی محدود است. پیامبر بر اساس جهان‌بینی مؤمن و کافر فرمود: «الدُّنْيَا سَجْنُ الْمُؤْمِنِ وَ جَنَّةُ الْكَافِرِ وَ الْمَوْتُ جِسْرٌ هَوَّلَاءِ إِلَى جَنَّاتِهِمْ وَ جِسْرٌ هَوَّلَاءِ إِلَى جَحِيمِهِمْ مَا كَذَّبْتَ وَ لَا كَذَّبْتَ؛ دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است و مرگ پل مؤمنان به بهشت و کافران به آتش دوزخ است، نه این را به من دروغ گفته‌اند و نه من دروغ می‌گویم» [۴]. مرگ برای مؤمن همچون یک دسته گل خوشبو است. چنانچه حضرت فرمود: «الْمَوْتُ رِيحَانَةُ الْمُؤْمِنِ» [۱۱]. بهترین ارمان برای مؤمن مرگ است که علی (ع) فرمود: «أَفْضَلُ تَحَفُّةٍ الْمُؤْمِنِ الْمَوْتُ» [۱۰].

۴. رضایت به مقدرات الهی

انسان بر اساس جهان‌بینی الهی، خود را بنده خدا و مملوک او، کمال و سعادت خویش را در بندگی و محبوب واقعی خود را تنها خدا می‌داند: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵). خداوند نیز چنین انسان مطیع و منقاد را محبوب خود می‌داند و می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» (آل عمران، ۳۱). خداوند با خطاب محبت‌آمیز فرمود: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» (فجر، ۲۷-۲۸). چنین انسانی در هر شرایطی راضی به رضای الهی است و نسبت به مرگ حالت تسلیم در پیش می‌گیرد و نگرانی از وجودش رخت برمی‌بندد و دچار تجارب ناخوشایند روانی و بیمارگونه مادی‌گرایان نمی‌شود و بر اساس تعالیم اسلامی، حالت رضا و تسلیم را در خود تقویت می‌کند و خود را مملوک خدا می‌داند و زبان حالش این است که: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶). به همین دلیل، مرگ را رحمتی از جانب خداوند بر خود می‌داند و نگرش رضایت‌مندانه نسبت به آن پیدا می‌کند. البته این بدین معنا نیست که بدون دلیل و با دست خود خویشتن را به کام مرگ بیندازد که فرمود: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره، ۱۹۵)، بلکه او با حیات طیبه که از آن بهره‌مند است و با عشقی که

مرگ و زندگی طبیعی و مرگ و زندگی حقیقی و به تبع، مردگان و زندگان هم دو گروه خواهند بود (مردگان و زندگان طبیعی و حقیقی). بهره‌مندی از حیات متألهانه توحیدی، زندگی حقیقی است و بهره‌مندان آن زندگان حقیقی محسوب می‌شوند. بی‌بهره‌گی از حیات حقیقی و گرفتار شدن به کفر و شرک، زندگی طبیعی است و بی‌بهره‌گان آن، مردگان حقیقی محسوب می‌شوند.

آیت‌الله جوادی آملی می‌فرماید: «مرز میان زندگان و مردگان واقعی، ایمان و تسلیم نسبت به خدا سبحان است و در واقع، همان داشتن حیات متألهانه و نداشتن آن است. انسان حقیقت زنده‌ای است که حیات او در تأله او است. معنای تأله نیز ارتباط با خداست و نقش اصلی را هم در این جهت قرآن و عترت دارند» [۱۶]. اصلاح نگرش نسبت به ماهیت مرگ، زندگی حقیقی انسان را به این سوق می‌دهد که برای مواجهه با مرگ طبیعی راه صحیحی را انتخاب کند و زندگی سالم و توأم با آرامش و اطمینانی را برای خود رقم زند و دچار اختلالات رفتاری و روانی نباشد.

۷. یاد خدا و توجه به جایگاه او در هستی

تنها خداوند مالک و باقی بالذات و خالق و هستی‌بخش است و مابقی مخلوق، مملوک و فانی بالذات و در حال سیر به سوی او هستند. خداوند فرمود: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶). علی (ع) در تفسیر این آیه می‌فرماید: «إِن قَوْلُنَا إِنَّا لِلَّهِ إِفْرَارٌ عَلَيَّ أَنْفُسِنَا بِالْمَلِكِ وَقَوْلُنَا وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ إِفْرَارٌ عَلَيَّ أَنْفُسِنَا بِالْهَلْكِ» (۲، حکمت ۹۹). اصولاً این جمله که از آن به‌عنوان «کلمه استرجاع» یاد می‌شود، عصاره‌ای از عالی‌ترین درس‌های توحیدی و انقطاع الی‌الله و تکیه بر ذات پاک او در همه چیز و در هر زمان است. توجه به آن شدیدترین گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها را قابل تحمل می‌کند و در پرتو ایمان به مالکیت خداوند، حوادث تلخ هضم می‌شود و انسان گرفتار اضطراب و ترس نمی‌شود؛ چون شناخت این حقیقت که جهان صحنه آزمایش الهی است، در واقع همان پرورش و تربیت انسان است که حیات و مرگ هم از جمله وسیله‌های آزمایش هستند. پس همه سختی‌ها برای انسان هموار می‌شود و سلامت روانی انسان را تأمین می‌کند.

۸. ضرورت یاد مرگ و ارزش آمادگی برای آن

در روایات، بر به یاد مرگ بودن و عدم غفلت از آن و فواید آن بسیار تأکید شده است که جامع‌ترین آن، حدیثی از امام صادق (ع) است: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمَيِّتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ، وَ يَقْلَعُ مَنَابِتَ الْعَقْلِيَّةِ، وَ يَقْوَى الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ، وَ يُبْرِقُ الطَّبْعَ، وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يُطْفِئُ نَارَ الْحَرِصِ، وَ يُحَقِّقُ الدُّنْيَا؛ يَادُ مَرْغاً، خَوَاشِشِ هَايِ نَفْسٍ رَا مِي‌مِرَانِدْ، رُوِيْشِگَاه‌هَایِ غَفْلَتِ رَا رِيْشَه‌کُن مِي‌کُنْد، دَل رَا بَا وَعْدَه‌هَایِ خِدَاوَنْد نِيرو مِي‌بَخْشَد، طَبْع رَا نَاکَز مِي‌سَازَد، پَرچَم‌هَایِ هُوس رَا دَرهَم مِي‌شِکُنْد، آتَشِ اَزْمَنْدِي رَا خَامُوش مِي‌سَازَد وَ دُنْيَا رَا دَر نَظَر کُوجِک مِي‌کُنْد» [۱۷]. در این حدیث

توجه نشود، نکوهیده است و انسان را از جاده سلامت، به‌ویژه سلامت روحی و روانی دور می‌کند.

به تعبیر قرآن، مرگ و حیات وسیله آزمون الهی است و آزمون الهی فلسفه‌اش تربیت است و تربیت صحیح انسان را از سلامت روان بهره‌مند می‌کند. توجه به این نکته که هم مرگ از قوانین مسلم این عالم است و هم حضور در دادگاه عدل خدا و حسابرسی اعمال و هم خداوند از تمام اعمال بندگان دقیقاً آگاه است، انسان را به این موضوع واقف می‌کند که تنها پایان دادن به وحشت و هراس از مرگ، پاک‌سازی اعمال و شست‌وشوی دل از آلودگی گناه است که هرکس حسابش پاک است، از محاسبه‌اش چه باک است [۱۳].

۹. درک صحیح از فلسفه زندگی و حیات

سعی در درک صحیح از فلسفه زندگی، مقوله‌ای است که به انسان کمک خواهد کرد تا جایگاه خود را در هستی بشناسد و در پرتو آن، راه درست زندگی را بیابد و در نتیجه به آرامش و سلامت روانی دست یابد. خداوند فرمود: «لَوْ تَعْلَمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمُوا لَاسْتَرَأَحْتُ أَنْفُسَكُمْ مِنْهَا» [۱۱]. انسان موجودی ممکن، محدود و نیازمند است و عمر معینی دارد که در نهایت با سنت قطعی الهی به نام مرگ، این عمر به پایان می‌رسد. در خود این سنت الهی، حکمت‌های مختلفی وجود دارد که از جمله آن میل به آرامش، دستیابی به سلامت روانی و دوری از اضطراب و اختلال‌های رفتاری است؛ چون عمر زائد بر متعارف، موجب سختی زندگانی است و موجب اختلال در زندگی می‌شود.

چنانچه در دو روایت از امام صادق (ع) آمده است که گروهی نزد پیغمبری آمدند و گفتند: «أَدْعُ لَنَا رَبِّكَ يَرْفَعُ عَنَّا الْمَوْتَ، فَدَعَا لَهُمْ فَرَفَعَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى عَنْهُمْ الْمَوْتَ، وَ كَثُرُوا حَتَّى ضَاقَتْ بِهِمُ الْمَنَازِلُ وَ كَثُرَ النَّسْلُ، وَ كَانَ الرَّجُلُ يُصَبِّحُ فَيَحْتَاجُ أَنْ يُطْعِمَ أَبَاهُ وَ أُمَّهُ وَ جَدَّهُ وَ جَدَّةَ وَ بَرِيضِيَّهُمْ وَ يَتَعَاهَدَهُمْ، فَشَغِلُوا عَنْ طَلَبِ الْمَعَاشِ، فَأَتَوْهُ فَقَالُوا: سَلْ رَبِّكَ أَنْ يَرُدَّنَا إِلَى أَجَالِنَا الَّتِي كُنَّا عَلَيْهَا، فَسَأَلَ رَبَّهُ عَزَّوَجَلَّ فَرَدَّهُمْ إِلَى أَجَالِهِمْ.» [۱۴] و نیز فرمود: «إِن قَوْمًا فِيمَا مَضَى قَالُوا لِنَبِيِّ لَهُمْ: أَدْعُ لَنَا رَبِّكَ يَرْفَعُ عَنَّا الْمَوْتَ فَدَعَا لَهُمْ فَرَفَعَ اللَّهُ عَنْهُمْ الْمَوْتَ فَكَثُرُوا حَتَّى ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْمَنَازِلُ وَ كَثُرَ النَّسْلُ وَ يُصَبِّحُ الرَّجُلُ يُطْعِمُ أَبَاهُ وَ جَدَّهُ وَ أُمَّهُ وَ جَدَّةَ وَ يُوَضِّيهِمْ وَ يَتَعَاهَدُهُمْ فَشَغِلُوا عَنْ طَلَبِ الْمَعَاشِ؛ فَقَالُوا: سَلْ لَنَا رَبِّكَ أَنْ يَرُدَّنَا إِلَى حَالِنَا الَّتِي كُنَّا عَلَيْهَا فَسَأَلَ نَبِيَّهُمْ رَبَّهُ فَرَدَّهُمْ إِلَى حَالِهِمْ» [۱۵].

این دو حدیث به صورت واضح دلالت می‌کند که درک صحیح از فلسفه زندگی، حیات دنیوی و فانی بودن آن موجب اطمینان و آرامش است و در مقابل، عدم شناخت حقیقت مرگ و بینش غلط نسبت به آن، موجب اختلالات رفتاری و اضطراب خواهد بود.

توجه به این نکته که وضعیت پس از مرگ در قیاس با مرگ به مراتب سخت‌تر است، انسان را از خواب غفلت بیدار می‌کند و او را مهیا می‌سازد که سبک زندگی خود را به نحوی ترسیم کند که گرفتار عذاب دردناک الهی نباشد. بنابراین، بر اساس آموزه‌های دینی و فرهنگ قرآنی و حدیث، دو نوع مرگ و زندگی وجود دارد؛

شریف به ۷ فایده یاد مرگ پرداخته شده است که هر یک در تأمین اطمینان و آرامش انسان و دستیابی به بهداشت و سلامتی روانی انسان نقش تعیین کننده دارد و ضرورت آخرت‌گرایی و دوری از دنیاگرایی را در انسان تقویت می‌کند.

۹. سعی و تلاش برای دستیابی به توفیق شهادت در راه خدا یا مرگ برتر

انسان مؤمن و بهره‌مند از عمل صالح و حیات متألّهانه الهی (حیات طیبه) برخلاف عده‌ای که به ظاهر دنیا دل‌بسته شده‌اند، به باطن دنیا که همان جهان جاودانه اخروی است، اعتقاد و توجه تام دارد. به همین دلیل تمام سعی و تلاش این است که پیوسته مطیع و متقاد خدا باشد و ذره‌ای از مسیر طاعت و رضایت الهی در زندگی خارج نشود؛ چون او به این آیه شریفه ایمان و باور عمیق دارد: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء، آیات ۸۸ و ۸۹). در روایتی از امام صادق (ع) در تفسیر «قلب سلیم» آمده است: «الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يُلْقَى رَبَّهُ وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ» [۶]. انسان اگر با داشتن قلب سلیم و روح سالم و خالی از شرک، کفر و نفاق با خدای خود با برترین مرگ که شهادت در راه خداست، ملاقات کند، در واقع به سعادت دنیوی و اخروی نائل شده است؛ چون او به این نکته آگاهی کامل دارد که در فرهنگ اسلامی، بالاترین عبادت، جهاد در راه خدا و ارزشمندترین مرگ، مرگ در راه خداست که از آن به شهادت تعبیر می‌شود.

الگوی چنین شخصیتی علی (ع) است که درباره شهادت‌طلبی فرمود: «إِنَّ أَكْرَمَ الْمَوْتِ الْقَتْلُ وَالَّذِي نَفْسُ ابْنِ أَبِي طَالِبٍ بِيَدِهِ لَأَلْفُ ضَرْبَةٍ بِالسِّيفِ أَهْوَنُ عَلَيَّ مِنْ مِيْتَةٍ عَلَيَّ الْفِرَاشِ فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ!» بهترین مرگ‌ها، کشته‌شدن در راه خداست. سوگند به آن کس که جان فرزند ابوطالب در اختیار اوست. هزار ضربه شمشیر بر من آسان‌تر از مرگ در بستر و در غیر طاعت خداوند است» (۲، خطبه ۱۲۳). در همین زمینه، داستان حارثه‌بن مالک (یا زید ابن حارثه) شنیدنی است [۶] که نشان می‌دهد ایمان و اعتقاد یقینی به مرگ و عالم پس از آن، بهره‌مندی اهل طاعت از نعمت‌های بهشتی، گرفتار شدن اهل معصیت به عذاب‌های دردناک الهی و شکنجه‌های جهنم، روح و روان انسان را از دنیا و آرایش‌هایش پالایش می‌کند و در نتیجه، آرامش، امنیت و سلامت روانی انسان را تأمین می‌کند.

۱۰. توجه به کمال جویی و تعالی‌طلبی نفس انسانی

با توجه به اصل هدف‌دار بودن جهان هستی در مکتب اسلام و در رأس آن انسان که گُل سرسبد موجودات است، به طریق اولی و به‌طور یقین، موجودی کمال‌جو و بهره‌مند از حس جاودانگی است. چنانچه فرمود: «أَفْحَسِبْتُمْ أَنْ مَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون، ۱۱۵). حرکت در مسیر تکاملی و دستیابی به آن موجب می‌شود انسان بتواند تمام مشکلات، مصائب و رویدادها را توجیه کند. در مکتب اسلام، مرگ به‌عنوان پدیده‌ای از سیر

تکاملی بشر مطرح شده است. صدرالمألهین در تفسیر آیه شریفه ۱۸۵ سوره آل‌عمران می‌گوید: «کلیه قوا و نفوس همواره در صراط استکمال و انتقال از مرتبه‌ای به مرتبه دیگری هستند و در فلسفه الهی و علم مابعدالطبیعه، وجود غایات برای تمام حرکات و افعال طبیعی با دلیل قاطعی ثابت شده است و مرگ امری طبیعی است که معنای آن عبارت است از: مفارقت نفس از بدن و رهاکردن آن به علت خروج نفس و دخول در نشئه دیگری که با اعمال و افعال و اختیار خویش برای خود آماده کرده است. نفس انسان در مسیر حرکت تکاملی خود، هنگامی که بدان مقصود و غرض که از مصاحبت با بدن داشت، نائل شد و به اصطلاح در صفتی که دیده اوست، از قوه به فعلیت رسید، بدن را رها خواهد کرد و به آنچه مناسب با ذات و جوهر نورانی او است، خواهد پرداخت. در این موقع است که نفس، وجود بدن و جسد را مانع ارتقا به مدارج و منازل خود می‌بیند و بالطبع مایل است که مانع سیر و ارتقای خود را از میان بردارد و بدین جهت قطع علاقه می‌کند و قطع علاقه نفس از بدن همان مرگ است» [۱۸].

بنابراین، مرگ انسان نیز مرحله‌ای از سیر تکاملی انسان در عمر طبیعی محسوب می‌شود که توجه و عدم غفلت از آن انسان را در مسیر صحیح سیر می‌دهد و از سعادت و سلامت به‌ویژه سلامت روانی بهره‌مند می‌سازد. همچنین عدم توجه لازم و غفلت از آن انسان را دچار شقاوت و وحشت و ترس می‌کند و اضطراب و بیماری‌های روانی را برای او رقم می‌زند.

بحث

با تأمل در مجموع آیات قرآن و به‌ویژه آیاتی که با کلمه «توفی» از مرگ تعبیر کرده‌اند که به معنای استیفا کردن و تحویل گرفتن به تمام و کمال است، به تفسیر مرگ از زبان قرآن می‌توان پی برد که مرگ یک امر وجودی و نه عدمی است؛ یعنی خدا نفس (روح) را در وقت مردن به تمام کمال می‌گیرد و به عالم پس از مرگ انتقال می‌دهد. با این تفسیر می‌توان به خطا و اشتباه برخی پی برد که از مرگ با کلمه وفات و فوت یاد می‌کنند که معنای نیستی و تباه شدن است و همین موجبات اضطراب و نگرانی روانی را برای انسان فراهم می‌کند؛ چون انسان از نظر فکری، خواهان جاودانگی و ابدیت است و هرگز از نیستی و نابودی استقبال نمی‌کند. بنابراین، تفسیر واقعی از مرگ، آن‌گونه که از قرآن و روایات گرفته می‌شود، موجب بهره‌مندی و آرامش و سلامت روانی برای انسان خواهد بود.

نتیجه‌گیری

یکی از عوامل مهم نگرانی انسان، وحشت از مرگ است که همواره ذهن انسان را به خود مشغول داشته است. از نظر جهان‌بینی مادی، این نگرانی بجا است، اما با اصلاح نگرش مبتنی بر جهان‌بینی توحیدی و ایمان به خدا، نسبت به مرگ که دریچه‌ای به سوی زندگی وسیع‌تر و همچون گذرگاهی برای انتقال از دالان یک زندان

تشکر و قدردانی

بدینوسیله صمیمانه از زحمات جناب آقایان دکتر مصطفی نادرعقیف و مهندس مرتضی نادرعقیف که بنده را در انجام امور فنی و ویراستاری این مقاله یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

تضاد منافع

نویسنده اعلام می کند هیچ تضاد منافی در این مقاله وجود نداشته است

ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاق پژوهشی در این مقاله در نظر گرفته شده است.

سهم نویسندگان

این مقاله به صورت انفرادی نگاشته شده است.

حمایت مالی

این پژوهش هیچ کمک مالی از سازمان‌های مالی بخش دولتی و خصوصی دریافت نکرده است.

و رسیدن به فضایی آزاد و جاودانه است، این نگرانی و اضطراب بی‌معنا می‌شود و چهره مرگ در نظر فرد باایمان با آنچه در چشم فرد بی‌ایمان می‌نماید، عوض می‌شود. از نظر چنین فردی، مرگ فنا نیست، بلکه انتقال از دنیای فانی به عالم پایدار است. به عبارتی دیگر، مرگ نسبت به رفتن از این عالم، مرگ است، اما نسبت به نشئه پس از این عالم، تولد است. چنانکه تولد یک انسان نسبت به این دنیا، تولد است و نسبت به زندگی پیشین او در عالم رحم، مرگ است. چنین فردی نگرانی‌های خویش را از مرگ، با کوشش در کارهای نیک و انجام اعمال صحیح برطرف می‌کند و در این دنیا با سلامت اعتقادی و روانی زندگی می‌کند و با ایمانی که به پاداش‌های الهی در آخرت دارد، به امید قرب الهی حرکت می‌کند که نهایت درجه سعادت آدمی است.

در این مقاله با ۱۰ روش برگرفته از آموزه‌های وحیانی، به اصلاح نگرش نسبت به مرگ و تأثیر آن بر سلامت روانی انسان پرداخته شد و این روش‌ها بررسی و تجزیه و تحلیل شدند.

REFERENCES

1. The Holy Quran. Islamic Republic of Iran Quran Publishing Center; 2010.
2. Sharif al-Razi M. Nahj al-Balagha (L-e-1 Sobhi Saleh) led. Qom; 1993.
3. Shirvani A. Islamic teachings in the works of Shahid Motahari. Qom: Vice-Chancellor of Professors and Islamic Education Courses; 1997.
4. Ibn Babawayh MA. al-Shaykh al-Saduq-Tashih- Ghafari AA. Maani al-akhbar. Qom: Jame modaresin; 1982.
5. Ibn Babawayh MA. al-Shaykh al-Saduq-Tashih- Ghafari AA. Al- khesal. Qom: Jame modaresin; 1983.
6. Koleini M. Al-osol men al-kafi. Tehran: Dar al- Kotob al-Islamye; 1968.
7. Arusi hovaizi A. Tafsir noor al-saghalain. Qom: Esmailian; 1994.
8. Motahari M. Dseries of works by master Shahid Motahari. Qom: Sadra; 1998.
9. Salarifar MR, Shojaei MS, Mosavi asl SM, Dolatkah M. Mental health in the light of islamic resources. Tehran: Pazhuheshgah Hozeh va Daneshgah; 2011.
10. Tamimi amodi A. Tasnif ghoraro al-hekam va doraro al-kalem. Qom: Maktabo al-elam al-Islami; 1988.
11. Motaghi hendi A. Kanz al-omal fi sonane al-aghval va al-afaal. Beirut: Al-resale; 1989.
12. Harani A. Tohafo al-oghul. Qom: Maktabeh basirati; 1974.
13. Makarem shirazi N, Ashtiani MR, Emami MJ, Elhami D, Imani A, Hasani AR, et al. Tafsir nemune. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamye; 1997.
14. Ibn Babawayh MA. al-Shaykh al-Saduq. Al- tohid. Qom: Jame modaresin; 1995.
15. Koleini M. Al-furue men al-kafi. Tehran: Dar al- kotob al-islamye; 1989.
16. Javadi amoli A. Thematic Commentary of the Quran (The true human's life in Quran). Qom: Asra; 2012.
17. Majlesi MB. Bahar Al-Anwar. Beirut: Al-vafa; 1983.
18. Mosleh J. Elmo al-nafs. Tehran: Daneshgah Tehran; 2003.