



عنوان مقاله آثار یاد مرگ در رفع اضطراب

نویسندگان سیده فهیمه موسوی - مدرسه علمیه حضرت فاطمه الزهرا(علیها السلام) قم

مقدمه

مرگ قانونی عمومی است، سرنوشتی که برای همه انسان ها، همه موجودات زنده و بلکه همه موجودات غیر زنده حتمی و ثابت است.

قرآن در این رابطه می فرماید: **كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ** هر انسانی مرگ را می چشد، و به سوی ما باز می گردد. آیه به قانونی اشاره می کند که بر تمام موجودات زنده جهان حاکم است.

به دلیل همین ضرورت دارد که هر انسانی یاد مرگ را در زندگی خود پیاده کند و اعمال و رفتار و تمام شئونات زندگی اش براساس آن تنظیم شده باشد. به دنبال رعایت این مسئله است که انسان آثار یاد مرگ را در زندگی خود می یابد و با آرامش حاصل از یاد مرگ و بدون هیچ اضطرابی می تواند به امورات زندگی اش رسیدگی کند.

بشر هر چند در پرتو قدرت صنعت و تکنیک درهای فضا را به روی خود گشوده و انسان هایی را به ماه فرستاده و بازگردانیده است و از قلب و کلیه های مصنوعی به جای طبیعی آن استفاده کرده است، ولی در برابر این پیروزی چشمگیر علمی، به سکونت خاطر و آرامش روانی که زیربنای یک زندگی سعادت مندانه را تشکیل می دهد، نه تنها دست نیافته است، بلکه به موازات پیشرفت صنعت و دانش های مادی مشکلات روانی وی افزایش یافته است. بنابراین بحث راه های رفع اضطراب از اهمیت خاصی برخوردار است که یاد مرگ یکی از عوامل کاهش اضطراب است.

علاوه بر این فرهنگ های وارد شده از دیگر کشورها به جامعه اسلامی موجبات غفلت انسان را فراهم آورده است و غفلت از مرگ یکی از هجده های بیرونی است که اگر کنترل نشود خسارات معنوی و روحی روانی بسیاری وارد می کند. بنابراین با توجه به وضعیت جامعه کنونی و اضطراب فراگیر بین مردم ضرورت دارد نقش یاد مرگ بر رفع اضطراب مطرح شود.

در مورد موضوع «آثار یاد مرگ در رفع اضطراب» کتاب خاصی با این موضوع یافت نشد، ولی چندین مقاله وجود داشت که هر یک جنبه ای از اضطراب مرگ را بررسی کرده بودند. از جمله:

۱- زمینه های ایجاد اضطراب مرگ و راه های پیش گیری از آن در تعلیم انسانی، نویسنده: سید تقی قاضوی دانش آموخته ی حوزه علمیه قم، محقق و کارشناس روانشناسی

۲- تعیین اثر بخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان، نویسندگان: مسعود قربانعلی پور، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی، ۲علی اسماعیلی، دکترای روانشناسی مدرس دانشگاه آزاد اسلامی کرج، ۱۳۹۱ش

۳- اثر بخشی درمان مرور زندگی بر اضطراب مرگ و رضایت از زندگی زنان سالمند: نویسنده: کبری دهقان، کارشناس ارشد مشاوره ی توانبخشی دانشگاه علامه طباطبائی، مقاله پژوهشی برگرفته از پایان نامه. ۱۳۹۴ش

در واقع همه این نوشته در مورد اضطراب مرگ بود و در مورد تأثیر یاد مرگ در رفع اضطراب بحثی وجود نداشت. وجه تمایز این نوشتار با سایر آثار پژوهشی این است که این نوشته سعی دارد به بحثی بپردازد که هیچ نوشته جامعی در مورد آن وجود ندارد.

براساس آنچه گفته شد مسأله اصلی این تحقیق «آثار یاد مرگ در رفع اضطراب چیست؟» است. و هدف از این پژوهش تأثیر یاد مرگ در روان انسان و ایجاد آرامش روانی و به دنبال آن رفع اضطراب و لاقل کم کردن اضطراب است.

روش

مقاله آثار یاد مرگ در رفع اضطراب با شیوه گردآوری اطلاعات به صورت کتابخانه ای و به شیوه توصیفی-تحلیلی نگاشته شده است.

یافته ها و نتایج

با یاد مرگ انسان متوجه پروردگارش می شود که هدف نهائی فطرت اوست و در نتیجه خاطرش سکونت یافته و به یاد او دلش آرامش می یابد. همچنین یاد مرگ آثار دیگری نیز دارد از جمله:

رفع اضطراب ناشی از مادیگری بی حد و حساب

در مکتب اعتقاد به خدا و معاد، دنیا و تمام وسائل زندگی آن، ارزش وسیله ای را دارند، نه هدفی، آن ها برای انسان ساخته شده اند نه انسان برای آن ها، بنابراین دلیل ندارد که انسان در خود چنین اشتباهی کاذبی را پدید آورد و حرص و آز خود را روز افزون سازد، سپس گرفتار اثرهای نا مطلوب و واکنش های روحی آن گردد. به عبارت دیگر انسانی که دائماً در یاد مرگ است زندگی جهان را معبر و گذرگاهی بیش نمی داند، اگر در این گذرگاه وسیله لذت بیشتر تأمین نکرده، هرگز ناراحت نمی شود و پیوسته به یاد مرگ و زندگی جاودانی می اندیشد نه زندگی موقت.

رفع اضطراب هنگام شدائد و مصائب

انسان از آن جهت که لذت طلب و راحت خواه است، هنگام مواجهه با سختی ها و مشکلات دچار فشارهای روانی سخت و گاه طلاق فرسا می گردد، اما یادآوری مرگ(این هول انگیزترین واقعه زندگی)، هر حادثه را کوچک و تحمل پذیر می سازد. یادآوری مرگ، لذت خواهی را در وجود انسان می میراند. همچنین باعث می شود که فرد مشکلات و سختی ها را بزرگ نمای نکند و بنابراین در برابر آنها قدرت تحمل بالایی داشته باشد. این عوامل موجب می شود که فرد کمتر دغدغه خاطر مسائل زندگی دنیا را داشته و در مقایسه با کسی که کمتر به یاد مرگ می افتد، خشنودتر باشد، اعتقاد به زندگی پس از مرگ برای سلامت روانی مفید است، بخصوص در مورد کسانی که سالخورده و بیمارند یا در معرض جنگ قرار دارند اضطراب ناشی از مسائل روزمره را کم می کند.

عدم فنا و نیستی مرگ

تصور نیستی از مرگ، نامعلوم بودن زمان آن، ناشناخته بودن و تجربه نداشتن از آن و رو به رو شدن با آن به تنهایی، از جمله عوامل اضطراب است. اگر کسی معاد را باور داشته باشد و حقیقت مرگ را بشناسد، از مرگ نخواهد هراسید

تدبیر در برابر فشارهای روانی ناشی از ستم دیگران

شخص آخرت نگر باور دارد که عالم آخرت، روز حساب و جزاست و در آن روز به اعمال افراد رسیدگی می شود. اگر به کسی در این دنیا ستم شده یا حق او پایمال گردیده و در این دنیا نتوانسته است با آن مقابله کند، در روز قیامت می تواند حق خود را بگیرد. این خود می تواند تسلی خاطر برای شخص باشد، بدین دلیل که حق از دست رفته او در روز قیامت بیشتر به آن نیاز دارد، به او داده می شود و حق خود را از ظالم پس می گیرد.

بحث و نتیجه گیری

چندین عامل نقش مهمی در ایجاد اضطراب ایفا می کنند از جمله، مادیگرایی بی حد و مرز، عدم درک فلسفه شدائد و مصائب، تصور مرگ و نیستی و ستم دیگران. در این بین یکی از تأثیرگذارترین راهکارهای مقابله با اضطراب و و فشارهای روحی و روانی در زندگی دنیوی یاد مرگ است .

یاد مرگ، سبب می شود آدمی در انتخاب های خود دقت کند و انسان را نسبت به آنچه هست، راضی گرداند و اگر انسان نسبت به اندک دنیا راضی شد زندگی بر او آسان می گردد و سختی ها هموار می شود. دنیای ناچیز، هر چه کاستی داشته باشد، باز هم شایسته ی اندوه و غصه نیست. مشکل این است که ما دنیا را بسیار و مهم می شمیریم و در نتیجه، کاستی های آن، دردناک و غیر قابل تحمل می گردد؛ اما اگر دنیا را کوچک و ناچیز بشماریم، مشکلات آن نیز خرد و ناچیز به چشم می آید.

در نتیجه انسانی که دائماً به یاد مرگ است از اضطراب او و مشکلات روانی او کاسته می شود.

منابع

۱. ابراهیمی، ابوالفضل، بررسی رابطه ی باورهای آخرت نگرانه و التزام به آنها با سلامت روان، فصلنامه علمی-تخصص روانشناسی دین، سال اول، ش ۳، پاییز ۱۳۸۷.
۲. ابن بابویه(صدوق)، محمد بن علی، الخصال، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش.
۳. آذربایجانی، مسعود، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیامز جیمز، قم، دفتر نشر، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ دوم، ۱۳۹۰ش.
۴. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، تهران، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۴ش
۵. جعفری، محمد تقی، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۵۷ش
۶. جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۸ش.
۷. حسینی کوهساری، سید اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران، کانون اندیشه جوان وابسته به مؤسسه اندیشه جوان، ۱۳۸۷ش.
۸. رجبی نیا، داود، اسلام و زیبایی های زندگی، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه الله، چاپ اول، ۱۳۹۱ش.
۹. سبحانی، جعفر، خدا و معاد، قم، انتشارات توحید، ۱۳۶۰ش.
۱۰. شریعتمداری، علی، روانشناسی تربیتی، تهران، امیر کبیر، ۱۳۹۳ش.
۱۱. فریودی، مهدی، طعم مرگ: پژوهشی قرآنی و روایی درباره مرگ، قم، انتشارات حضرت بقیه الله(عج) ، ۱۳۸۶ش.
۱۲. قائمی، علی، مسئله ترس و اضطراب کودکان، تهران، امیری، چاپ اول، ۱۳۷۷ش.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ش.
۱۴. منقی هندی، علاء الدین علی بن حسام، کنز العمال، بیروت، مؤسسه الرساله، چاپ پنجم، ۱۴۰۱ق.
۱۵. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دار الوفاء، ۱۴۰۴ق.

