

شریفی، حسین، ۱۳۵۶ -

درمان اضطراب مرگ / حسین شریفی. - قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۹۹.

۱۴۴ ص. - (مؤسسه بوستان کتاب: ۲۹۷۳) (کلام و عقاید، عقاید)

ISBN 978-964-09-2143-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. [۱۳۵] - ۱۴۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.

۱. مرگ - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۲. مرگ - جنبه‌های قرآنی. ۳. ترس از

مرگ. الف. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم. مؤسسه بوستان کتاب. ب. عنوان.

۲۹۷/۴۴

BP ۲۲۲/۲۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۱۸۵۵۲۱

۱۳۹۹

موضوع: عقاید (کلام و عقاید)

گروه مخاطب: عمومی

شماره انتشار کتاب (چاپ اول): ۲۹۷۳

مسلسل انتشار (چاپ اول و بازچاپ): ۷۵۵۶

درمان اضطراب مرگ

حسین شریفی





درمان اضطراب مرگ

• نویسنده: حسین شریقی

• ناشر: مؤسسه بوستان کتاب

• لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

• نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹ • شمارگان: ۵۰۰ • بها: ۲۵۰۰ تومان

تمامی حقوق نشر مکتوب و الکترونیک اثر متعلق به مؤسسه بوستان کتاب است

printed in the Islamic Republic of Iran

♦ دفتر مرکزی: قم، خ شهید (صفائی)، ص پ ۹۱۷ / ۳۷۱۸۵، تلفن: ۳۷۷۴۲۱۵۵-۷، فاکس: ۳۷۷۴۲۱۵۴، تلفن پخش: ۳۷۷۴۳۴۲۶

♦ فروشگاه مرکزی: قم، چهارراه شهید (عرضه ۱۲۰۰۰ عنوان کتاب با همکاری ۱۷۰ ناشر)

♦ فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، بین وصال و فلسطین، پلاک ۹۵۱، تلفن: ۶۶۹۶۹۸۷۸

♦ فروشگاه شماره ۳: مشهد، چهارراه خسروی، مجتمع پاس، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه خراسان رضوی، تلفن: ۳۲۲۳۳۶۷۲

♦ فروشگاه شماره ۴: اصفهان، چهارراه کرمانی، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه اصفهان، تلفن: ۳۲۲۲۰۳۷۰

♦ فروشگاه شماره ۵ (رنجین کمان، فروشگاه کودک و نوجوان): قم، چهارراه شهید، نیش خیابان ارم، تلفن: ۳۷۷۴۳۱۷۹

اطلاع از تازه های نشر از طریق پیام کوتاه (SMS)، با ارسال شماره همراه خود به ۱۰۰۰۲۱۵۵ و با ارسال درخواست به:

پست الکترونیک مؤسسه: E-mail: info@bustaneketab.com

جدیدترین آثار مؤسسه و آشنایی بیشتر با آن در وب سایت: www.bustaneketab.com

با قدردانی از همکارانی که در تولید این اثر نقش داشته اند:

- اعضای شورای بررسی آثار • دبیر شورای کتاب و ویراستار: محمدرضا منصقی
- اصلاحات حروف نگاری: حسین محمدی • صفحه آرا: سکینه ملازاده
- نمونه خوانی: علی اصغر هاشمی نسب • کنترل فنی صفحه آرای: سیدرضا موسوی منش
- مدیر گروه هنری: مسعود نجابتی • طراح جلد: محمدعلی خفاجی • اناره آماده سازی: حمیدرضا تیموری
- اداره چاپخانه: مجید مهدوی، ناصر منتظری و سایر همکاران لیتوگرافی، چاپ و صحافی • مدیر تولید: عبدالهادی اشرفی
- رئیس مؤسسه
- محمدباقر انصاری

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: مرگ از دیدگاه اسلام
۱۳	توصیف مرگ در اسلام
۱۶	الف) تشبیه به لباس، مرکب و منزل
۱۷	ب) تشبیه به رایحه خوشبو
۱۷	ج) تشبیه به خواب
۱۸	د) تشبیه به پل
۲۰	آثار یاد مرگ
۲۵	فصل دوم: اضطراب مرگ و نشانه‌های آن
۲۶	اضطراب چیست؟
۲۹	الف) بیماران صعب‌العلاج
۳۰	۱. مرحله انکار و انزوا
۳۰	۲. مرحله خشم

درمان اضطراب مرگ

۳. چانه زنی ۳۱
۴. مرحله افسردگی ۳۲
۵. پذیرش ۳۲
- ب) سالمندان در آستانه مرگ ۳۳
- ج) ویژگی های مشترک افرادی که دچار اضطراب مرگ هستند ۳۵
- ریشه اضطراب و ترس از مرگ ۳۶
۱. عدم شناخت مرگ ۳۶
۲. گناهان و کردار نادرست ۳۹
۳. نداشتن توشه کافی ۴۰
۴. تداعی معانی منفی ۴۱
۵. حس زندگی نازیبسته و شکست های گذشته ۴۲
۶. اجتناب از مواجهه با مرگ ۴۳
۷. ترس از تنهایی مردن ۴۴
۸. وحشت از چگونگی و روند مردن ۴۴
۹. سوگ و مواجهه با مرگ دیگران ۴۵
۱۰. دل بستگی ۴۵
- فصل سوم: روش های کاهش اضطراب مرگ ۴۷
۱. تقویت ایمان ۴۸
۲. مداومت بر ذکر خدا ۵۱
۳. تقویت امید ۵۵
۴. توجه به عمومیت مرگ ۵۸

فهرست مطالب

۵۹	۵. توجه به جاودانگی بعد از مرگ
۶۲	۶. توجه به راه‌های ماندگاری در دنیا
۶۴	۷. تغییر نگرش به قبر
۶۵	۸. تغییر نگرش به مرگ ناگهانی
۶۵	۹. مواجهه با مرگ و مسائل مربوط به آن
۶۷	الف) شرکت در تشیع جنازه
۶۹	ب) رفتن به قبرستان و زیارت اهل قبور
۶۹	ج) دستور به وصیت‌نامه
۷۴	۱۰. آماده‌شدن برای مرگ با انجام اعمال صالح
۷۵	۱۱. کاهش دل‌بستگی به دنیا
۷۶	۱۲. ترک گناه
۷۷	۱۳. اسوه‌گیری از ائمه علیهم‌السلام
۷۸	۱۴. توجه به نعمت‌های بهشتی
۷۹	۱۵. توجه‌دادن به جلوه‌های زیبای مرگ
۸۲	۱۶. روش هیجان‌مدار
۸۲	۱۷. تقویت سلامت روان
۸۳	۱۸. افزایش اعتماد به نفس
۸۵	فصل چهارم: الگوهای مواجهه با مرگ
۸۷	الگوهای مثبت مواجهه با مرگ در تعالیم اسلام
۸۷	۱. الگوی نفس مطمئنه در مرگ
۹۱	۲. الگوی شهادت در مرگ

درمان اضطراب مرگ

۳. الگوی مرگ با معرفت، محبت و ولایت اهل بیت علیهم السلام ۹۶
۴. الگوی مرگ در حال ایمان ۱۰۰
۵. الگوی مرگ در حال پاکی از گناه ۱۰۷
۶. الگوی مرگ در حال اسلام ۱۱۱
۷. الگوی مرگ در زمرة نیکان ۱۱۴
۸. الگوی مرگ در حال تحصیل علم و حقیقت ۱۱۵
- الگوهای منفی مواجهه با مرگ در تعالیم اسلامی ۱۱۶
۱. الگوی مرگ بدون معرفت امام ۱۱۷
۲. الگوی مرگ در حال کفر و شرک ۱۲۰
۳. الگوی مرگ در حال ظلم ۱۲۲
۴. الگوی مرگ در حال غفلت ۱۲۴

کتابنامه ۱۳۵

مقالات ۱۴۳

مقدمه

وجود سطحی از اضطراب در انسان ضرورت دارد، زیرا باعث می‌شود انسان به حرکت و تکاپو دربیاید؛ از سویی به تدارک ضروریات زندگی بپردازد و از سویی از آنچه برایش زیان دارد بپرهیزد و در رویارویی با مسائل و دشواری‌های زندگی صحیح عمل کند. هنگامی با یک اختلال روانی مواجه هستیم که اضطراب در سطح بالا و غیرطبیعی منجر به تولید تنش، تنیدگی، احساس رنج و نگرانی مفرط در انسان گردد؛ به گونه‌ای که زندگی برای فرد سخت و طاقت‌فرسا شود و روابط او را تحت الشعاع قرار دهد.

از جمله اضطراب‌هایی که فرد در طول زندگی با آن مواجه می‌شود، اضطراب مرگ است که سطحی از آن سبب می‌شود انسان برای رویارویی با مرگ آمادگی لازم را کسب نماید، به تدارک برای مهم‌ترین واقعه زندگی‌اش بپردازد و برای تأمین توشه حیات اخروی خود گام بردارد؛ اضطراب مرگ در این سطح واکنشی سازگارانه و حالتی طبیعی است اما زمانی که این اضطراب از حد طبیعی بالاتر می‌رود موجب مختل شدن زندگی انسان می‌شود و فرد دچار نگرانی و تشویش خاطر می‌گردد؛ به گونه‌ای که نمی‌تواند به صورت طبیعی زندگی خود را ادامه دهد. اضطراب مرگ مجموعه ترس‌ها و

نگرانی‌های مفرطی است که فرد نسبت به مرگ و مسائل مرتبط با آن دارد و اثرات منفی بر ابعاد زیستی و روانی انسان می‌گذارد.

با توجه به فراگیری اضطراب مرگ و اثرات نامطلوب آن در زندگی انسان خصوصاً افرادی که دچار بیماری‌های صعب‌العلاج هستند یا به دلیل کهولت سن با مرگ قریب‌الوقوع مواجهند، تمام تلاش روان‌شناسان و روان‌درمانگران این بوده است که با روش‌ها و شیوه‌های مختلف، افراد را به مرحله‌ای از آمادگی برسانند که ترس و اضطراب از مرگ در آن‌ها کاهش یابد و بتوانند دوره‌ی حیات مادی خود را در آرامش سپری کنند.

اگرچه در حوزه‌ی روان‌شناسی با رویکردهای مختلف تلاش‌های گسترده‌ای در این زمینه صورت گرفته و برخی از آن‌ها نیز مفید واقع شده است اما این تلاش‌ها برای مقابله با بزرگ‌ترین و فراگیرترین نوع اضطراب آدمی ثمرات زیادی نداشته، چراکه چیستی و چگونگی مرگ و دنیای پس از آن در دانش بشری که پایه و اساسش تجربه است، بی‌پاسخ مانده و تجربه‌کنندگان آن دیگر نیستند تا بتوانند لحظات مرگ و کیفیت آن را توصیف کنند؛ «کان را خبری شد خبری باز نیامد».

اما محققان دست از تلاش برنداشتند و اشتیاق برای فهم مرگ و پرده‌برداری از این راز سرپوشیده آنان را به سوی تحقیق و پژوهش روی کسانی سوق داد که تجربه‌ی نزدیک به مرگ داشته‌اند. اگرچه این تجربیات، کوتاه و اندک بود اما به شدت مورد استقبال قرار گرفت و در این زمینه آثار پرمخاطبی تدوین شد. نمونه‌ی آن کتاب «جهان پس از مرگ»، اثر جفری لانگ است که در اولین انتشار یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های سال آمریکا شد. لانگ متخصص درمان تومارهای سرطانی، تجربیات نزدیک به مرگ بیش از ششصد نفر از افرادی که دچار مرگ بالینی شده و به دنیا برگشته‌اند را مورد بررسی و پژوهش قرار داد تا بتواند کنج‌کاوی خود و خیل عظیمی از انسان‌ها را در مورد مرگ

برآورد. دکتر ملوین مورس نیز از دیگر پژوهشگرانی است که با پژوهش روی صدها کودک و نوجوان که لحظات نزدیک به مرگ یا حتی دقایقی کوتاه پس از ایست قلبی و تنفسی را تجربه کرده بودند، کوشید در کتاب «ادراکات لحظات نزدیک به مرگ» تجربه مرگ را ملموس سازد.

اگرچه تلاش برای شرح و بسط این نوع تجربیات، پیشینه بسیار طولانی دارد، بشر هرگز نتوانسته از چیستی و چگونگی این واقعیت اسرارآمیز پرده‌برداری نماید و رخدادهای بعد از آن را پیش‌بینی کند؛ به همین دلیل روش‌ها و راهکارهایی که علم روان‌شناسی برای کاهش اضطراب مرگ و مواجهه مطلوب با آن توصیه کرده است نمی‌تواند به طور کامل منجر به درمان اضطراب مرگ شود. عدم فهم ماهیت مرگ به آن‌جا رسید که برخی روان‌درمانگران، اتانازی (خودکشی بیمار با همکاری پزشک) را به عنوان یکی از روش‌های درمان معرفی نمودند و آن را مرگ باوقار و قتل ترحم‌آمیز توصیف کردند! یا برخی دیگر مانند اروین یالوم تلاش کردند صورت مسئله را پاک کنند و پایه درمان بیماران خود را انکار حیات بعد از مرگ قرار دهند. یالوم برای کاهش اضطراب مراجعین خود، تعالیم الحادی اپیکور فیلسوف یونان باستان را مبنی بر فناپذیر بودن روان بازگو می‌کرد؛ «آن‌جا که مرگ هست، من نیست! دیگر وجود نداری که ترس، غم و محرومیت را احساس کنی».^۱

برای فهم و درک واقعیت مرگ و دنیای پس از آن به یک منبع غنی و فراگیری نیاز داریم تا در پرتو آن بتوان به مواجهه مثبت با مرگ دست پیدا کنیم و اضطراب برآمده از آن را درمان کنیم. پس از سال‌ها تحقیقات گسترده برترین منبعی که یافتیم چیزی نبود جز آموزه‌های دین اسلام که به تفصیل در مورد چیستی، چگونگی و الگوهای مواجهه با مرگ سخن گفته است.

۱. اروین یالوم، خیره به خورشید، ص ۷۹.

درمان اضطراب مرگ

در تعالیم اسلام افزون بر روش‌های شناختی، رفتاری و عاطفی که منجر به کاهش و تعدیل اضطراب مرگ می‌گردد، آموزه‌هایی وجود دارد که با شیوه‌های اثرگذار، شوق به مرگ و آخرت را در وجود آدمی ایجاد می‌کند؛ به گونه‌ای که عرب جاهلی که منکر معاد و آخرت بود در سایه‌سار تعالیم قرآن و معاد آموزی رسول خدا ﷺ به مرحله‌ای می‌رسد که شوق مرگ و شهادت در وجودش متبلور می‌شود.

در این کتاب تلاش کرده‌ام با بهره‌گیری از تعالیم نورانی اسلام و آموزه‌های روان‌شناسی پس از ریشه‌یابی اضطراب مرگ به ارائه روش‌های درمان آن و الگوهای مواجهه با مرگ بپردازم؛ روش‌هایی که در سالیان مشاوری به مراجعینم ارائه دادم که می‌تواند به کاهش و درمان اضطراب مرگ کمک کند.

در این مجال از موهبت‌های علمی اساتید بزرگوارم در حوزه علم روان‌شناسی، حجج اسلام دکتر مسعود آذریباجانی، دکتر محمد داودی و دکتر محمدرضا احمدی قدردانی می‌کنم و از مدیریت و کارکنان باتجربه تولید مؤسسه وزین بوستان کتاب برای آماده‌سازی و چاپ این اثر کمال تشکر را دارم. در پایان، سپاسی بی‌کراں از سه یار مهربان، پدر، مادر و همسر عزیزم که عاشقانه و بی‌ادعا همواره همراهی‌ام کردند.

حسین شریفی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی تهران

واحد اسلامشهر