

آثار مثبت یادمرگ بر زندگی فردی

زینب شجاعی پور^۱

چکیده

مرگ، امر طبیعی و لاینفک زندگی است با اینکه برخی از افراد نسبت به آن ناخوشایند هستند ولی باید دانست که این امر آثار عمیقی در زندگی فردی انسان می تواند داشته باشد به این علت که سفر به جایی که اطلاعاتی در مورد آن نداریم چندان خوشحال کننده و لذت بخش نیست چون طبیعتاً انسان از جایی لذت و خوشحال می شود که کاملاً آن را بشناسد و اطلاعات در مورد آن داشته باشد اگر اطلاعاتی ندارد دائماً در اضطراب و نگرانی است. پس لازم است به سفری که حتمی و اجباری است که باید برود اطلاعاتی داشته باشد و از سفر لذت ببرد مانند مرگ چون بعضی از انسان ها اطلاعات کافی ندارند و برای آنها مبهم است و از مرگ ترس دارند چون فکر می کنند مرگ فنا و نابودی است. یاد مرگ به انسان کمک می کند که دنیا برای او آرزوهای دور و درازی نداشته باشد. به این دنیا دل نبندد. باید بداند که دنیا برای او آفریده شده برای دنیا زیرک و باهوش باشد و در راه خدا قدم بردارد و فریب این دنیا و زینت هایش را نخورد مرگ و میر باعث میشود که درباره هدف زندگی و میراث خود فکر کنم که حقیقت مرگ را بدانم و از آن فرار نکنم. روش جمع آوری مقاله به صورت کتابخانه ای و بر اساس توصیفی بوده است.

کلید واژه : آثار، یاد مرگ، زندگی فردی

^۱ . طلبه سطح ۲، حوزه حضرت خدیجه، ali.ghobeyshavi26@gmail.com

مرگ، امر طبیعی و لاینفک زندگی است با اینکه برخی از افراد نسبت به آن ناخوشایند هستند ولی باید دانست که این امر آثار عمیقی در زندگی فردی انسان می تواند داشته باشد. این تاثیرات بالاتر از صرف یک اندوه و غم و ترس می تواند شامل تغییر بینش و نگرش، اولویت بندی ارزش ها و بالا بردن کیفیت زندگی باشد. در جوامع مدرن امروزی، بیشتر افراد مرگ را نابودی تلقی می کنند و از آن گریزانند در حالی که بیشتر فرهنگ ها و سنت ها مرگ به عنوان ابزاری برای رشد و خودسازی معنوی انسان می دانند و با یاد مرگ و آثار آن زندگی بهتری پیدا خواهند کرد بنابر این بر اساس آموزه های دین مبین اسلام (آیات و روایات) می تواند به اندیشه و تفکر مثبت نسبت به مرگ در وجود انسان ها مشاهده کرد که بر همین قصد در این مقاله پرداخته خواهد شد.

به این علت که مرگ به سفر تشبیه شده و همه باید به این سفر طولانی بروند بیشتر مردم به جایی که آماده ی این سفر طولانی باشند و از این سفر خوشحال باشند ناراحت و وحشت زده هستند چرا؟ چون که حقیقت مرگ را نمی دانند مسئله مرگ برای انسان مبهم می ماند خیلی از انسانها فکر می کنند که مرگ نابودی و فناست و هیچ آثار مثبتی ندارد و حتی از لفظ کلمه مرگ و حشت دارند اما اگر بدانند یاد مرگ آثار مثبتی دارد قطعاً زندگی بدون اضطراب و استرس خواهند داشت.

با توجه به بررسی منابع دریافتیم محققان بسیاری در زمینه مرگ و یاد مرگ مطالبی نوشته اند که از جمله کتاب «انسان از مرگ تا برزخ» اثر نعمت الله صالحی حاجی آبادی در تاریخ ۱۳۸۱ و «برکات یاد مرگ» از رضا لک علی آبادی در تاریخ ۱۳۹۷ که به آثار مثبت یاد مرگ و برکات آن پرداخته اند.

اینک این سوال مطرح می شود که آثار مثبت یاد مرگ در زندگی فردی چیست؟، یاد مرگ در زندگی فردی چه اهمیتی دارد؟، یاد مرگ در زندگی انسان به ثمراتی دارد؟، آیا یاد مرگ فرد را به خدا نزدیکتر می کند؟.

هدف از نگارش این مقاله آن است که علاوه بر بیان آثار مثبت یاد مرگ در زندگی فردی انسان می توان به موارد دیگه اشاره کرد از جمله: ۱- کیفیت زندگی انسان ها بهبود می یابد. ۲- روابط بین انسان تقویت می شود. ۳- انسان قدر شناس زمان و اولویت بندی در انجام امور خود خواهد بود و از وابستگی های

مادی غیر حلال دوری می کند. همچنین هدف دیگر این نوشتار، تصحیح برداشت نادرست و غلط نسبت به مسئله مرگ که می پندارند با ترس، یأس و انزوا همراه است در حالیکه چیزی جزء آرامش، آگاهی و تحول درونی نخواهد داشت.

در این مقاله به مفهوم سازی واژه گان کلمه ی مرگ و آگاهی و رشد روانی که به همراه دارد پرداخت شده است سپس در مورد تاثیری که مرگ بر رفتار اختلافی و مسئولیت پردازی و در نهایت در مورد آگاهی و معنایی که مرگ به زندگی می بخشد پردازش شده است.

۱- مفهوم شناسی واژه گان

۱-۱ مرگ در لغت و اصطلاح

«مرگ» در لغت به معنای نیستی و مردن . (شمیم، فرهنگ شمیم. ۱۳۷۹ ج ۲، ص ۱۰۰۵) و مرگ در اصطلاح، یکی از مسائلی که هنوز برای عده زیادی از مردم جهان حل نشده و معنی آن روشن نگردیده است مسئله مرگ و حقیقت آن می باشد. درباره حقیقت مرگ نظرات مختلفی وجود دارد. به طور کلی معنی و حقیقت مرگ عبارت است از جدا شدن روح از بدن و بریده شدن علاقه آن دو از یکدیگر، وقتی بین روح و بدن ارتباط و علاقه باشد انسان حیات دارد. اما وقتی این ارتباط بریده شده و روح از بدن جدا گردید ((مرگ)) حتمی است. وقتی بین آن دو، ارتباط و علاقه باشد انسان حرکت می کند و آن چه سبب این کارها می شود روح است، در حقیقت همان روح است که همه چیز را به آن نسبت می دهند و اعضا و جوارح ابزاری در خدمت او هستند. هنگامی که انسان می گوید چشم، گوش، زبان، دست و پای من فلان کار را می کنند در حقیقت مقصودش از (من) روح است، زیرا روح به وسیله چشم می بیند، به وسیله گوش می شنود، به وسیله زبان تکلم می کند، به وسیله مغز درک می نماید، به وسیله پا حرکت می کند و به وسیله دست کارهایی را انجام می دهد و اگر این وسایل نباشد روح به تنهایی نمی تواند کاری انجام دهد، اما وقتی روح ارتباط و علاقه خود را با بدن قطع می کند آن بی حرکت می شود و باید دفن گردد و در قبر می پوسد و از بین می رود ولی این پوسیده شدن لطمه ای به روح او وارد نمی کند و روح همچنان باقی می ماند و به صورت موجودی مستقل و اصیل به زندگی خود ادامه می دهد.

مثال هایی که برای حقیقت روح زده اند از این قرار است

۱- بعضی گفته اند: بدن و روح مانند کشتی و کشتیان اند، جدایی ناخدا از کشتی، ارتباط و علاقه او را از کشتی جدا می سازد. با این که حقیقت ناخدا غیر از کشتی است. نیرویی که کشتی را اداره می کند و آن را از غرق شدن نجات می دهد نیروی ناخداست روح هم نسبت به بدن همان علاقه را دارد و در حقیقت روح، بدن را رهبری می کند. (همانند ناخدا در رهبری کردن کشتی و با جدا شدن روح، بدن نابود می شود)

۲- بعضی دیگر گفته اند: روح به منزله نوری است در تاریکی تن بدن با این نور از مجرای گوش می شنود از مجرای چشم می بیند، از مجرای دهان و زبان می گوید. همچنین حواس دیگر در بدن به برکت روح فعالیت دارند، هرگاه این ارتباط و علاقه بریده شود نور از بدن قطع می شود.

پس حقیقت مرگ عبارت از بیرون رفتن نور از این محل و قرار گرفتن آن در جای دیگر است و با رفتن روح، بدن تاریک می شود، چنانچه پیش از دمیدن روح تاریک بوده است.

برای روشن شدن مطلب فرض کنید: در کلبه ای که چندین سوراخ داشته باشد چراغی روشن نمایید، از این سوراخ ها تور و روشنی بیرون می رود. این چراغ روح کلبه است! تا زمانی که در کلبه باشد حیات دارد و نور از سوراخ ها بیرون می رود اما اگر چراغ را بیرون ببرید آن جا تاریک می شود و در واقع می میرد پس مرگ جابه جا کردن چراغ و بیرون بردن آن از بدن است.

(صالحی حاجی آبادی، نعمت الله، انسان از مرگ تا برزخ، مهر خوبان، ۱۳۸۱، ص ۲۹ تا ۳۱)

فلسفه چه تاثیری بر درک و دریافت ما از مرگ و زندگی دارد؟ افلاطون مرگ را بازگشتی به عالم حقایق می داند؛ چون مرگ جدایی از عالم شدن هاست و فیلسوف مشتاق آن است و در سوی دیگر هایدگر باور دارد که ما به این دنیا پرتاب می شویم و تنها چیزی که در زندگی با قطعیت رخ می دهد مرگ است.

برای آدمی به طور عام اندیشیدن درباره مرگ و این که زندگی پس از مرگ چگونه است؛ بیشترین نگرانی را به همراه دارد. همین موضوع برای اندیشمندان و متفکران از دغدغه های همیشگی بوده است. از عهد باستان تا معاصر همواره به مرگ اندیشیده شده و چه بسیار کتاب هایی که در این زمینه به رشته تحریر درآمده است.

مرگ، واقعیتی است که هیچ کس را از آن گریزی نیست و کمتر کسی است که به آن نیندیشده باشد. وانگهی، ادیان الهی از طریق کتاب های مقدس و پیامبران بسیار به این واقعیت محتوم و زندگی پس از آن پرداخته اند. بر مبنای ادیان ابراهیمی وجود زندگی جاودان پس از مرگ، در بهشت و جهنم، بر اساس اعمال و نیات آدمی روی زمین، حکایت از زندگی ای در امتداد همین زندگی، پس از مرگ دارد.

از سوی دیگر، فیلسوفان به وضعیت جاودانگی و ابدیت آن از دیدگاهی فلسفی می پردازند؛

مرگ و زندگی

فلسفه در مورد مرگ به ما چه می گوید؟

از نظر فیلسوفان، مسئله مرگ انسان همیشه شامل مسئله روح بوده است. نیکوس کوکوسالاکیس در مقاله ای برای ژورنال سوساینتی اظهار می کند که تأملات فلسفی از همان ابتدا انسان را ترکیبی از جسم و روح در نظر می گیرند.

از این زاویه که نگاه می کنیم روح بیشتر مفهومی مذهبی و دینی است که از طریق آن خود را از دنیای مادی این جهانی می رهانیم؛ خودشناسی با شناخت روح میسر می شود. جهان مادی برای بعد معنوی زندگی بشر سودی ندارد و با وارستن از مادیات است که رهایی حاصل می شود.

اما فیلسوفان چگونه به مرگ، پس از آن و جسم و روح می اندیشند؟

روح و جسم: مرگ از نظر افلاطون

افلاطون شاید یکی از اولین فیلسوفانی بود که به تأمل در مورد مرگ علاقه نشان داد. بر اساس اصول او، انسان از جسم و روح تشکیل شده است. و دومی منشأ الهی و جاودانه دارد، یعنی در طول زمان دوام می آورد.

از طرفی بدن فانی و زندان روح است. در این راستا، مرگ فرآیندی است که از طریق آن روح خود را از قید و بندهای بدن رها می کند.

در باور افلاطون، بنا بر آنچه در روایات تربال سوشال آمده است مرگی وجود ندارد. با مرگ تنها

چیزی که از بین می رود جسم فیزیکی است. تنی که ارزشی هم ندارد.

اعمال ناشایست دیده نمی شود وقتی انسان به یاد مرگ باشد بیشتر به خدا تقرب پیدا می کند، عبادت های بهتری انجام می دهد. (سایت مرکز پاسخگویی به سوالات دینی، فوائد به یاد مرگ بودن و علل ترس از مرگ)

۴-۳ ترویج تفکر درباره جاودانگی، میراث و اثر گذاری مثبت معنی

اندیشه نابودی مطلق برای بیشتر مردم هولناک است؛ از این رو، نیاز به اینکه خود را متقاعد کنیم که زندگی هرگز به پایان نمی رسد، در همه عرصه ها به شدت وجود دارد.

((الیفتون)) از نیاز عام بشر به ارتباط مستمر با زندگی و عبور از مرگ سخن می گوید.

او با استفاده از تعبیر ((جاودانگی نمادین)) پنج راه را برای رسیدن به این هدف مطرح میکند:

۱) جاودانگی زیستی ۲) جاودانگی مذهبی ۳) جاودانگی خلاق ۴) جاودانگی طبیعت ۵) جاودانگی

عارفانه

گوکمن و خانتازیا دریافتند که شکل مذهبی جاودانگی قوی ترین حالت در افراد مؤمن است.

(ر.ک، ص ۲۹)

زندگی پس از مرگ می تواند به صورت نمادین به نیاز جاودانگی انسان پاسخ دهد و گذرگاه زندگی پسین، مرگ خواهد بود در این صورت دیگر فنا و نیستی نبوده و یک نوع تغییر و دگرگونی شمرده خواهد شد. (ر.ک، ص ۳۱۶)

امام حسین (علیه السلام) به یاران خویش درباره مرگ فرمود مرگ جز پلی نیست که شما را از سختی و ناخوش به بهشت بیکران و نعمت جاویدان عبور می دهد. کدامتان خوش ندارد که از زندان به کاخ منتقل شود؟ و همین مرگ برای دشمنان تان، مانند انتقال از کاخ به زندان و شکنجه شدن است. پدرم از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) ابراهیم نقل کرد: دنیا، زندان مؤمن و بوستان کافر است و مرگ، پل مؤمنان به بهشتشان و پل کافران به دوزخشان است. نه دروغ گفتم و نه به من دروغ گفته شده است (معنای الاخبار، ۲۸، ج ۳: بحار الانوار، جمع، ۲۹، ح ۲) (خطیب، ۱۳۹۷ ص ۳۱۶)

نتیجه گیری

عنوان مقاله حاضر تحت عنوان آثار مثبت یاد مرگ در زندگی فردی است. انسان باید بداند از چیزی که حتمی است نمی توان فرار کرد به جای فرار از مرگ باید با مرگ و کلمه مرگ بیشتر آشنا شد تا در مواجهه با آن دچار یأس و ناامیدی و اضطراب نشود و نسبت به آن هیچ گونه وحشت و هراسی نداشته باشد.

یاد مرگ می تواند تاثیرات مثبت و سازنده ای بر جنبه های مختلف زندگی فردی داشته باشد در واقع اگر فرد به یاد مرگ باشد پی می برد که این دنیا روزگاری است فانی و از بین رفتنی و نباید به امیال و لذت های باطل او دل بست، بنابراین فرد تصمیم می گیرد تمام کارها و فعالیت های خود را برای رضایت خداوند متعال و رسیدن به سعادت اخروی انجام دهد و این مسئله نشانه ی ایجاد آرامش و تقویت انگیزه خواهد بود. آثار مثبت یاد مرگ اینکه انسان قدر لحظات خود را بداند و برای خود برنامه ریزی جامعی داشته باشد کارها را به تاخیر نیندازد شاید فردایی نباشد که بخواهد آن کارها را انجام بدهد. پس انسان با یاد مرگ کارهای خود را با دقت و کیفیت مطلوبی انجام می دهد همه ی جوانب کارها را لحاظ می کند. یاد مرگ باعث میشود شخص برای رشد و ترقی خود تلاش کند و از لحظه لحظه زندگی خود لذت ببرد و به دیگران هم کمک می کند که از زندگی خودشان بهترین لذت را ببرند.

یاد مرگ این است که زندگی را نه تنها کوتاه تر، بلکه عمیق تر، معنادارتر، و با حضور قلب بیشتری تجربه کنیم. این نه یک تمرین برای غمگین شدن بلکه یک ابزار قدرتمند برای بیدار شدن و زندگی کردن واقعی است بیش از آنکه دیر شود. همانطور که دیدیم، آگاهی از فناپذیری زندگی، نه تنها غم انگیز نیست، بلکه می تواند نیروی محرکه ای قدرتمند برای زیستن هدفمند، مسئولانه و عمیق باشد. درک اینکه زمان ما محدود است، باعث می شود قدر لحظات را بیشتر بدانیم، اولویت هایمان را بازنگری کنیم و از فرصت ها به بهترین نحو استفاده کنیم. این پذیرش، نه به معنای ناامیدی، بلکه به معنای غنیمت شمردن «حال» است.

****پیشنهاد:****

۱. ****تمرین روزانه یاد مرگ:**** اختصاص چند دقیقه کوتاه در روز به تأمل در مورد مرگ و فناپذیری (بدون اینکه اجازه دهیم اضطراب آور شود) می‌تواند به ما کمک کند تا ارزش زندگی و مسئولیت‌هایمان را بهتر درک کنیم.

۲. ****بازنگری در اهداف و ارزش‌ها:**** از خود پرسیم: "اگر امروز آخرین روز زندگی من بود، آیا از مسیری که طی کرده‌ام راضی بودم؟" این سوال می‌تواند به تنظیم مجدد اهداف و تمرکز بر آنچه واقعاً اهمیت دارد، کمک کند.

۳. ****قدردانی از داشته‌ها:**** آگاهی از اینکه هر لحظه ممکن است از دست برود، حس عمیق‌تری از قدردانی نسبت به سلامتی، روابط، و حتی کوچکترین لذت‌های زندگی ایجاد می‌کند.

۴. ****پذیرش و کاهش ترس:**** به جای انکار یا ترس از مرگ، تلاش کنیم تا آن را به عنوان بخشی طبیعی از چرخه زندگی بپذیریم. این پذیرش می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش آرامش درونی کمک کند.

به طور خلاصه، یاد مرگ نه برای ایجاد ترس، بلکه برای برافروختن شعله زندگی است!

فهرست منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

۱. بلوچی، ر، ۱۴۰۳، آموزش تاب آوری و مثبت نگری بر اضطراب مرگ در سالمندان، شانزدهمین

کنفرانس بین المللی پژوهشهای مدیریتی و علوم انسانی در ایران

۲. پرچم ، پ، و محققیان، ز، ۱۳۸۹، نقش معاد در ایجاد/ امید و تحکیم امید آدمی، پژوهش های قرآنی

۳. پژوهشگاه علوم اسلامی و فرهنگی ،اسلامی اهمیت یاد مرگ در سبک زندگی

<http://www.isca.ac.ir>

۴. تبیان یاد مرگ منو به پوچی می رسونه ؟

<https://tebyah.net>

۵. ترجمه زندگی، خود محوری چیست؟ چه آسیب هایی به همراه دارد و راهکارهای غلبه بر خود

محوری

<https://tar.jomehdegi.com>

۶. دستغیب، ع، ۱۳۷۶، معاد، دفتر انتشارات اسلامی، هشتم،

۷. راسخون تاثیر مرگ آگاهی بر کاهش اضطراب، ۱۵۲۵۷۹۸، Rasekhoon.enet/artie/show/

۸. سایت اندیشه برتر، یادآوری مرگ و آثار آن سبب تعالی و رشد انسان،

<https://kalam.btid.org/1525798>

۱۰. سایت مرکز پاسخگویی به سوالات دینی ،فوائد به یاد مرگ بودن و علل ترس از مرگ

<https://pasokg.ir>

۱۲. شمیم، ع، (۱۳۷۹)، فرهنگ شمیم، موسسه انتشارات مدبر

۱۳. صالحی حاجی آبادی، ن، ۱۳۸۱، انسان از مرگ تا برزخ، مهر خوبان
۱۴. علی اکبری دهکردی، م، و دلیر، م، ۱۳۸۸، تاثیر مرگ آگاهی بر نیرومندی پاور، اجتناب و افسردگی مبتلایان به اختلال وسواس دست آوردهای روان شناختی
۱۵. قرائتی، م، ۱۳۶۸، معاد، موسسه در راه حق، قم، سوم
۱۶. خادم جهرمی، ح، ۱۳۹۸، آثار فردی و اجتماعی مرگ اندیشی از دیدگاه نهج البلاغه
۱۷. خطیب، م، ۱۳۹۷، مهارت‌های زندگی موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، دوم