

## مهارت تحمل فقدان (مرگ) عزیزان در قرآن

عبدالعلی پاکزاد\*

### چکیده

مرگ لازمه جدایی ناپذیر زندگی بشر است؛ اما چه باید کرد تا سنگینی غم آن کاهش یابد؟ از عوامل مهمی که سلامت روان آدمی را به مخاطره می‌اندازد، فشارهای روانی است که پدیده‌های گوناگونی سبب آن می‌شود. یکی از این پدیده‌ها، مرگ است.

این نوشتار با رویکرد توصیفی - تحلیلی در پی ارائه مهارت‌های قرآنی در تحمل فقدان و مرگ عزیزان است که آدمی در پرتو آن می‌تواند فشار روانی مصیبت را تحمل، بلکه از آن در رشد و تعالی خویش بهره بگیرد.

مقاله حاضر با تکیه بر آیات قرآن کریم و روش تفسیر موضوعی و معناشناسی، به بیان مهارت‌های قرآنی تحمل فقدان عزیزان می‌پردازد. قرآن برای تحمل مرگ عزیزان، مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی (خداشناسی، انسان‌شناختی، روان‌شناختی و جهان‌شناختی) و مهارت رفتاری (تقوامداری) و مهارت‌های اخلاقی (یاد خدا، صبر، توکل و تسلیم) را ارائه داده است که به تفصیل در نوشتار بدان‌ها پرداخته می‌شود. حاصل این نوشتار این است که آدمی برای تحمل فقدان عزیزان، ناگزیر از بهره‌گیری مهارت‌های ارائه شده قرآنی است، وگرنه هم گرفتار جزع و فزع، اضطراب و افسردگی روحی می‌شود و هم از مطلوب فطری خویش که تکامل روحی است، دور می‌ماند.

**کلیدواژه‌ها:** قرآن، تحمل فقدان، مهارت‌های شناختی، مهارت رفتاری، مهارت‌های اخلاقی.

## مقدمه

درکاری، استادی، زیرکی، چابکی و زبردستی درکار معنا شده است.<sup>(۲)</sup>

گویا مهارت تحمل فقدان در اصطلاح عبارت است از کسب آگاهی‌ها و توانایی‌هایی که در پرتو شناخت صحیح و اخلاق و رفتار عالی به دست می‌آید، و به آدمی قدرت می‌دهد تا در برابر فقدان و مرگ عزیزان سر تسلیم فرود آورد و فشارهای روحی حاصل از آن را کاهش دهد و از آن کمال بهره را بگیرد.

## مهارت‌ها

با مطالعه آیات قرآن کریم دست‌کم به سه نوع مهارت شناختی، اخلاقی و رفتاری برای تحمل فقدان عزیزان روبه‌رو می‌شویم. اینک شرح آن:

## مهارت‌های شناختی

شناخت منشأ رفتار، احساسات و عقاید انسان است. در هر قلمرویی، از جمله در تحمل فقدان و مرگ عزیزان آدمی نیازمند شناخت و آگاهی است. انسان بدون شناخت صحیح در تحمل فقدان همانند کسی است که بدون چراغ در شب تاریک قدم برمی‌دارد و هر لحظه امکان زمین خوردن و سقوط و هلاکت را دارد. قرآن کریم به شگفتی عملکرد شناخت که موجب تغییر عقیده و رفتار سحره فرعون شد، تصریح کرده است:

﴿قَالُوا لَنْ نُؤْتِرَكَ عَلَىٰ مَا جَاءَنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالَّذِي فَطَرَنَا فَاقْضِ مَا أَنْتَ قَاضٍ إِنَّمَا تَقْضِي هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾ (طه: ۷۲)؛ گفتند سوگند به آن کسی که ما را آفرید، هرگز تو را بر

دلایل روشنی که برای ما آمد مقدم نخواهیم داشت.

آنچه سبب شد سحره فرعون از رفتار و عقیده خویش دست بردارد شناخت و آگاهی بود. به سخن دیگر آنان

از سنت‌های عمومی نظام آفرینش، مرگ و مفارقت روح از بدن است که در متون دینی به آن تصریح شده است. در قرآن آمده است: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ (آل‌عمران: ۱۸۵)؛ هرکسی مرگ را می‌چشد.

براساس بینش الهی، مرگ پایان زندگی بشر نیست، بلکه پلی به سوی جهان ابدی است. به تصریح متون دینی، آدمی در مسیر سعادت فطری، در حال حرکت است: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (انشقاق: ۶). حال چه نوع مهارت‌هایی را باید کسب کند تا سختی‌ها، بخصوص فقدان عزیزان، او را دچار افسردگی نکند و از مسیر مطلوب فطری باز ندارد؟

در کتب تفسیر ذیل آیات مربوط به آزمایش، انسان، جهان هستی، مرگ و... و در کتب و مباحث اخلاقی از قبیل صبر، توکل و تسلیم مباحثی درباره پرسش مذکور به میان آمده است، ولی از آنجا که به موضوع موردنظر، به صورت استقلالی نگاه نشده و دسته‌بندی در نوشته‌ها، به ویژه کتب تفسیری و اخلاقی نظام‌مند نیست، بر آن شدیم که از نگاه قرآن، مهارت تحمل مرگ عزیزان را بررسی کنیم.

## مفهوم شناسی

واژه مهارت کاربرد فراوانی در کارهای روزمره و نیز در علوم و فنون دارد؛ مثل مهارت رانندگی، مهارت انجام دادن معامله و خرید و فروش، مهارت حاضر جوابی و مهارت‌هایی که روان‌شناسان بر آنها تأکید دارند؛ همچون مهارت دوست‌یابی، مهارت همسر‌داری، و مهارت تعلیم و تربیت کودک.

واژه مهارت در قرآن به کار نرفته، ولی در لغت‌نامه فارسی به معنای زیرکی و رسایی درکار، استادی و زبردستی آمده است.<sup>(۱)</sup> در فرهنگ عمید، ماهر بودن

به تعبیر علامه طباطبائی جمله ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا فِيهِنَّ﴾ بر ملک مطلق پروردگار دلالت می‌کند. (۵)

- ﴿لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ﴾ (حدید: ۲)؛ مالکیت [و حاکمیت] آسمان و زمین از آن اوست، زنده می‌کند و می‌میراند.

این آیه گویای آن است که حیات و ممات همه آدمیان در دست قدرت اوست. او روزی حیات می‌دهد و روزی دیگر، حیات را از آدمی می‌ستاند. این نوع شناخت‌دهی، عاملی برای تحمل فقدان عزیزان است؛ زیرا آدمی با خود بر اساس این نوع آیات به این باور می‌رسد که حیات و ممات کسی در دست او نیست تا از زوال آن بی‌تابی کند و علاوه آنکه بر اساس مالکیت واقعی خدا، او حیات خود و دیگران را امانتی بیش نمی‌داند تا با فقدان، بی‌تابی نماید.

- ﴿تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (ملک: ۱)؛ پربرکت و زوال‌ناپذیر است کسی که حکومت جهان هستی به دست اوست.

مُلْك یعنی سلطه و اقتدار. معنای عبارت «بیده الملک» این است که ملک‌ها و همه قدرت‌ها و همه اقتدارها در قبضه اوست. در اختیار و در دست اوست؛ یعنی هیچ قدرت مستقلی در عالم وجود ندارد که در قبال قدرت الهی شمرده شود. (۶)

براساس همین بینش، که مالک واقعی خداست و آنچه در اختیار آدمی قرار دارد امانتی بیش نیست، معصومان در مرگ عزیزانشان بی‌تابی نمی‌کردند؛ چون آنان مطابق آموزه‌های وحیانی عزیزان را امانتی الهی و مرگشان را پس‌گیری امانت از طرف صاحب آن می‌دانستند.

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که: گروهی از

چون به فنون و رموز سحر آشنا بودند به روشنی دریافتند که برنامه موسی (علیه السلام) سحر نیست بلکه معجزه است. (۳) بر اساس تأثیر انکارناپذیر شناخت، در هر قلمرو زندگی، از جمله در تحمل شدائد، بلاها و تحمل فقدان، خداوند در آیات متعددی به ارائه شناخت و فهم صحیح در مورد مالک هستی، جهان، انسان و شدائد زندگی پرداخته است تا آدمی در پرتو شناخت و وحیانی، توان خویش را در تحمل فقدان افزایش دهد. در این نوشتار مهارت‌های شناختی در تحمل فقدان عزیزان را در چهار مورد بر اساس آیات قرآنی بررسی می‌کنیم:

### الف. خداشناختی

۱. مالکیت خداوند بر هستی: یکی از مهارت‌های شناختی ارائه شده در قرآن برای تحمل فقدان عزیزان این است که خداوند در آیات متعددی به مالک بودن خویش توجه داده است؛ چه آنکه اگر آدمی باور داشته باشد مالک اصلی خداست و آنچه در اختیار آدمی است امانتی بیش نیست، هیچ وقت از پس‌گیری امانت بی‌تابی نخواهد کرد. کسی که به مالکیت خدا و نابودی غیر او اقرار داشته باشد، در مورد فقدان، مقاوم و بردبار خواهد بود، چون نه خود را مالک می‌دانسته و نه وجودش را پایدار می‌شمرده است. آنچه تنش‌زاست از دست دادن چیزی است که مالک آن هستیم یا آن را پایدار می‌خواستیم و می‌دانستیم، اما اگر نه خود را مالک بدانیم و نه آنچه را داریم، دائم بپنداریم، از دست دادن آن، تحمل‌ناپذیر نخواهد بود. (۴)

آیاتی بیانگر مالکیت واقعی خداست، از جمله:

- ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا فِيهِنَّ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (مائده: ۱۲۰)؛ حکومت آسمان‌ها و زمین و آنچه در آنهاست، از آن خداست، و او بر هر چیزی تواناست.

وقتی اشعث برادر خویش را از دست داد، علی علیه السلام این مصیبت را به وی تسلیم گفتند. اشعث در پاسخ گفت: «انا لله و انا الیه راجعون». امام فرمود: آیا معنای این جمله را می‌دانی؟ گفت: یا علی تو غایت و منتهای علم هستی. حضرت فرمود: «اما قَوْلِكَ اِنَّا لِلّٰهِ فَاِقْرَأْ مِنْكَ بِالْمَلِكِ وَ اَمَّا قَوْلُكَ وَ اِنَّا لِلّٰهِ راجعون. فَاِقْرَأْ مِنْكَ بِالْهَلَاكِ»؛<sup>(۹)</sup> اما اینکه می‌گویی: ما از خداییم، اقرار به مالکیت و پادشاهی خداوند است و اینکه می‌گویی ما به سوی او بازمی‌گردیم، اقرار تو به فانی شدن است.

آری اگر انسان به مالکیت خدا باور داشته باشد و آنچه را در اختیار دارد امانت بداند، به وقت پس‌گیری امانت از جانب مالک واقعی بی‌تابی نخواهد کرد، چه آنکه، او، فقدان عزیزان را پس‌گیری می‌داند نه گرفتن، تا اینکه تشش‌زا باشد.

۲. درک حضور و معیت خداوند به هنگام فقدان عزیزان: در آیات متعددی خداوند همراهی خویش را با بندگانی که به وصف صبر، تقوا و نیکوکاری و... آراسته‌اند، اعلام کرده است:

- ﴿وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾ (توبه: ۳۶)؛ و بدانید خداوند با پرهیزگاران است.

- ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره: ۱۵۳)؛ خدا با صابران است.

- ﴿وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (عنکبوت: ۶۹)؛ و خدا با نیکوکاران است.

بدیهی است باور به همراهی خداوند و اینکه همه امور در برابر دیدگان او انجام می‌شود، خود عامل تقویت روح، در انجام دادن هر کار نیک و تحمل فشارهای روانی از قبیل فشار روحی فقدان در آدمی است.

متأسفانه انسان‌ها به هنگام مصائب و مشکلات می‌پندارند که خدا با آنها قهر کرده و آنان را تنها گذاشته

اصحاب امام حسن بن علی علیه السلام به او نامه نوشتند و در مرگ دخترش، به او تسلیت گفتند و آن حضرت در پاسخ آنان نوشت: «اما بعد، نامه تسلیت شما رسید، من آن را به حساب خدا وامی‌گذارم تا تسلیم تقدیر، و بردبار در آزمون او باشم... او کنیز مملوک خدا بود که راه رفتگان را پیمود؛ راهی که پیشینیان آن را پیمودند، و زود است که دیگران نیز ببینند: و کانت أمة مملوكة، سلكت سبيلاً مسلوكة صار إليها الأولون، و سيصير إليها الآخرون...»<sup>(۷)</sup> همچنین معصومان علیهم السلام به کارگیری این مهارت را در تحمل فقدان به اصحاب و یاران خویش توصیه نمودند.

یکی از اصحاب پیامبر صلی الله علیه و آله به نام معاذبن جبل فرزند خود را از دست داد و بسیار بی‌تاب شد. آن حضرت نامه تسلیتی برای وی فرستادند که در بخشی از آن آمده است: «فَقَدْ بَلَغَنِي جَزَعُكَ عَلَى وَ لَدَكَ الَّذِي قَضَى اللَّهُ

عليه و ائما كان ابْنُكَ من مواهبِ اللَّهِ الهنيئة و عواريه المُستودعة عندك. فَمَتَّعَكَ اللَّهُ بِهِ إِلَى أَجَلٍ وَقَبَضَهُ لَوْفَتٍ مَعْلُومٍ فَإِنَّا لِلَّهِ و انا إليه راجعون»؛<sup>(۸)</sup> پس به من خبر بی‌تابی تو بر فرزندت که خداوند [به مرگ او] حکم کرده رسیده است.

همانا فرزند تو از هدیه‌های گوارای خدا و از عاریه‌های به ودیعه گذاشته او نزد تو بود. خداوند تا مدتی تو را از آن بهره‌مند ساخت و در وقتی که مشخص شده بود، او را گرفت. پس ما از خداییم و به سوی خدا بازمی‌گردیم.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با بیان امانت بودن فرزند، معاذبن جبل را آرام ساخت و تسکین قلب داد.

نکته مهم در این حدیث، به کار بردن کلمه «استرجاع» است که پایه شناختی این سخن همان، مالکیت خدا نسبت به انسان‌ها، و این است که انسان‌ها مالک هیچ چیز حتی خودشان نیستند.

مگیر. خداوند با کسانی است که تقوا پیشه کرده‌اند و کسانی که نیکوکارند.

همچنین خداوند حضرت نوح را، که تحت شدیدترین فشارهای قومش بود، مأمور به ساختن کشتی می‌کند و اصلِ مقابله با سختی‌ها را به او آموزش داده، می‌فرماید: ﴿وَاصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا﴾ (هود: ۳۷)؛ و [اکنون] در برابر دیدگان و و طبق وحی ما، کشتی را بساز.

جمله «باعیننا» (در برابر دیدگان ما) چنان قوت قلبی به نوح بخشید که فشار استهزای دشمنان، کمترین خللی در ارادهٔ نیرومند او ایجاد نکرد. (۱۱)

از اصل قرآنی «همراهی خداوند با بندگان در همه حال» و ذکر مصادیق قرآنی برای آرام‌سازی و تحمل مشکلات بر پایهٔ شناختی درک همراهی خداوند در سختی‌ها برمی‌آید که یکی از مهارت‌های ارائه شده در قرآن برای تحمل فقدان، درک حضور و همراهی خداوند به هنگام مرگ عزیزان است. زیرا چنین بینشی انسان را در قلمرو حمایتی خداوند قرار داده، همین نوع بینش توان تحمل او را بر مرگ عزیزان افزایش می‌دهد.

با بهره‌گیری از همین مهارت شناختی، که همهٔ امور در برابر دیدگاه خداوند انجام می‌گیرد، تحمل فقدان بر امام حسین علیه السلام آسان بود. آمده است: هنگامی که شیرخوارهٔ ایشان در آغوش آن حضرت بود و حرمه - لعنة الله علیه - تیری افکند و گلوی او را درید، امام خون او را به کف دست گرفت، چون پر شد به آسمان افکند و بعد از بیان جملاتی فرمود: «هُوَ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بَعِينِ اللَّهِ»؛ (۱۲) هر مصیبتی را که بر من فرود آمده، این آسان می‌کند که در محضر خداست.

آری اگر انسان این گونه به خداوند شناخت داشته باشد، یعنی او را در خوشایند و ناخوشایند زندگی، همراه خویش ببیند و بداند همهٔ امور در برابر دیدگان او انجام

است. اگر شخص مصیبت دیده، همان‌گونه که خدا را در خوشایندها با خویش همراه می‌بیند، به هنگام مرگ عزیزان و مشکلات زندگی هم همراه خود ببیند، از فشار روحی او کاسته می‌شود و توان تحمل او افزایش می‌یابد. تصور خارج بودن از قلمرو حمایتی خداوند، ترس و اضطراب را به دنبال می‌آورد. اگر هنگام سختی‌ها خدا را دور و خارج از دسترس بدانیم، مضطرب می‌شویم بر تنیدگی مان افزوده می‌شود. کودک به این دلیل جداشدن از مادر را بر نمی‌تابد که می‌پندارد دور بودن مادر سبب می‌شود که دیگر پاسخگوی نیازهای او نباشد. احساس تنهایی و بی‌یابوری است که کودک را می‌آزارد به مرور زمان که کودک بزرگ می‌شود و درمی‌یابد که هرگاه بخواهد، مادر کنار او خواهد بود، دور بودن مادر، او را بی‌تاب نمی‌کند. (۱۰)

خداوند متعال در آیات متعددی همراهی خویش را به انسان‌ها اعلام نموده است تا آنان خود را از قلمرو حمایتی خدا خارج ندانند و به مدد این شناخت بر مشکلات فائق آیند.

در قرآن آمده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای آرام کردن همراه خویش در غار از این مهارت شناختی بهره گرفته است: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ (توبه: ۴۰)؛ آن هنگام که او به همراه خود می‌گفت، غم مخور، خدا با ماست.

خداوند سبحان برای زدودن غم روحی پیامبر صلی الله علیه و آله در مسیر تبلیغ رسالت، او را به همراهی خویش نوید می‌دهد: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾ (نحل: ۱۲۷-۱۲۸)؛ صبرکن، و صبر تو فقط برای خدا و به توفیق خدا باشد، و به سبب کارهای آنها اندوهگین و دلسرد مشو و از توطئه‌های آنان در تنگنا قرار

می‌شود، توان تحمل فقدان در او تقویت می‌شود؛ چراکه ناظر دیدن خدا به هنگام فقدان (مرگ عزیزان) آدمی را به مصلحت و حکمت پس‌گیری عزیزان رهنمون می‌سازد.

۳. توجه به نعمت‌ها و عنایات الهی در جهان پس از مرگ: از اصول مسلم در تربیت و رشد و تکامل آدمی که بارها در قرآن از آن بهره گرفته شده، بشارت دادن به نعمت‌ها و پاداش‌های بهشتی بر انجام دادن تکالیف و تحمل شدائد و ناخوشایندهای زندگی است؛ چون اجرای کار و تحمل سختی با یقین به پاداش و مزد، قابل تحمل است. اگر کارها و تحمل شدائد با پاداش و آن هم پاداش ابدی همراه باشد، قابل تحمل خواهد بود؛ چراکه پاداش منبع تقویت‌کننده‌ای است که توان انسان و انگیزه او را در عمل به کار و مقابله با سختی‌ها افزایش می‌دهد. آنچه سختی‌ها و مصیبت را برای آدمی تحمل‌ناپذیر می‌کند آن است که بداند تحمل مصائب بدون پاداش است. اگرچه قرآن به وجود ناخوشایندها در زندگی تصریح فرموده است:

﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا آتَاكُمُ وَأَوْلَادُكُمْ فَتَنَّتْكُمْ...﴾ (انفال: ۲۸)؛ و بدانید اموال و اولاد شما وسیله آزمایش است.

ولی برای تحمل مشکلات و ناخوشی‌ها زندگی، به بشر اعلام نموده که ناخوشایندی‌های زندگی بدون پاداش و اجر نیست:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَكْبَرُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ يُبَشِّرُهُمْ رَبُّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَرِضْوَانٍ وَجَنَّاتٍ لَهُمْ فِيهَا نَعِيمٌ مُّقِيمٌ﴾ (توبه: ۲۰-۲۱)؛ آنان که ایمان آوردند و هجرت کردند و با اموال و جان‌هایشان در راه خدا جهاد نمودند، مقامشان نزد خدا برتر است، و آنها پیروز و رستگارند. پروردگارش آنان را به رحمتی از ناحیه خود، و رضایت [خویش] و باغ‌هایی از بهشت بشارت می‌دهد که در آن، نعمت‌های جاودانه دارند.

روشن است که مجاهده در راه خدا آکنده از سختی‌هایی است که انسان مؤمن باید آنها را با جان و دل بخرد. آنچه شدائد را بر انسان مؤمن آسان می‌کند، پاداش‌هایی است که خداوند به مؤمنان وعده داده است. لذا به لحاظ کارکرد پاداش در تحمل شدائد، خداوند بی‌درنگ پس از مجاهدت در راه خدا با گونه‌های مختلف آن، از پاداش سخن به میان آورده است. در خصوص پاداش تحمل فقدان (مرگ عزیزان) فرموده است: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا لِرَبِّهِمْ كَانُوا صَابِرِينَ﴾ (بقره: ۱۵۵-۱۵۶)؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان؛ آنان که هرگاه مصیبتی به آنها رسد....

این آیه به بشر گوشزد می‌نماید که تحمل مرگ عزیز، دربردارنده پاداش و اجر است. بشر با باور به این اعلام و شناخت از طرف خدا، توانش برای تحمل فقدان افزایش می‌یابد.

عاملی که آدمی را در مصیبت بی‌تاب می‌کند باور نداشتن به پاداش تحمل مصیبت است. در روایتی از امام صادق علیه السلام بشارت صابران، به بهشت و مغفرت الهی شمرده شده است: «و عن الصادق علیه السلام قال الله عزوجل: «و بشر الصابرين» ای بالجنة و المغفرة. (۱۳)

معصومان علیهم السلام هم برای کاهش فشارهای روانی سختی‌ها این اصل را به همگان آموزش می‌دادند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لو تعلمون ما دُخِرَ لكم، ما حَزِنْتُمْ علی ما زوی عنکم»؛ (۱۴) اگر آنچه را برای شما ذخیره شد، می‌شناختید، بر آنچه از شما گرفته شده غمگین نمی‌شدید.

### ب. انسان‌شناختی

فقدان عزیزان آزمایش الهی: همه انسان‌ها در معرض قانون آزمایش الهی قرار دارند و هیچ فردی از نوع بشر از

اینکه آزمایش مستثنی نیستند: ﴿أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ (ملک: ۲)؛ آیا مردم گمان کردند همین که بگویند ایمان آوردیم، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نمی‌شوند؟! کثرت و گستردگی اسباب و عوامل آزمایش به حدی است که نمی‌توان آمار مشخصی برای آن ذکر کرد، اما به اختصار می‌توان گفت هر چیزی که به نحوی با شئون ارادی انسان در ارتباط است و در گزینش انسان مؤثر است می‌تواند از عوامل آزمایش به شمار رود.

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (انعام: ۱۶۵)؛ و او کسی است که شما را جانشینان [نمایندگان خود] در زمین ساخت، و درجات بعضی از شما را بالاتر از بعضی دیگر قرار داد، تا شما را با آنچه در اختیارتان قرار داده بیازماید.

کلمه «ما» در آخر آیه شامل همه نعمت‌های مادی و معنوی است. (۱۵) با استفاده از آیات ۱۶۵ انعام و ۷ کهف و ۱۵۵ بقره ابزار آزمایش عمومی است و به ابزار خاصی منحصر نیست، ولی از آنجا که ذکر آن برای آگاهی و تنبیه مردم است، خداوند به بعضی از ابزار آزمایش اشاره کرده است، که نمونه‌ای از آن، اولاد و فقدان عزیزان است:

- ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ﴾ (تغابن: ۱۵)؛ اموال و فرزندان فقط وسیله آزمایش شما هستند.

﴿وَلِتَبْلُؤُنَّكُمْ فِي بَشْيِءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ﴾ (بقره: ۱۵۵)؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مال‌ها و جان‌ها... می‌آزمایم.

آدمی اگر به هدف و فلسفه آزمایش خداوند توجه داشته باشد که - نمونه‌ای از آن آزمایش، فقدان عزیزان است - غم فقدان او را از پای در نمی‌آورد، بلکه باور به

ج. روان‌شناختی

۱. نگرش مثبت به زندگی: براساس آموزه‌های دینی، یکی از ویژگی‌های مهم زندگی دنیا، توأم بودن آن با درد و

رَاجِعُونَ أَوْلِيَّكَ وَعَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأَوْلِيَّكَ هُمُ الْمُؤْتَدُونَ ﴿۱۵۶﴾ (بقره: ۱۵۶-۱۵۷)؛ آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم، و به سوی او بازمی‌گردیم. آنان همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده، و آنان‌اند هدایت‌یافتگان.

- ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (روم: ۴۱)؛ فساد در خشکی و دریا به سبب اعمالی است که مردم انجام داده‌اند، آشکار شد، خدا می‌خواهد نتیجه بعضی از اعمال آنها را به آنان بیچشانند، شاید بازگردند.

این آیه شریفه ناظر است بر وبال دنیایی گناهان، و چشاندن وبال بعضی از آنها نه همه آنها. معنای اینکه فرمود «لعلهم يرجعون» آن است که خداوند می‌چشانند آنچه را می‌چشانند، برای اینکه شاید از شرکشان و گناهانشان دست بردارند و به سوی توحید و اطاعت برگردند.<sup>(۱۸)</sup> چنان‌که در آیه‌ای دیگر به رسیدن مصیبت به واسطه اعمال تصریح کرده و فرموده است: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِّن مَّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ﴾ (شوری: ۳۰)؛ هر مصیبتی به شما رسد به سبب اعمالی است که انجام داده‌اید.

کلمه مصیبت به معنای هر ناملایمی است که به انسان برسد؛ گویی از ره دور به قصد آدمی حرکت کرده تا به او رسیده است و مراد به جمله «ما کسبت ایدیکم» گناهان و زشتی‌هاست.<sup>(۱۹)</sup>

در آیه از ضمیر جمع استفاده شده است، ولی بدان معنا نیست که منحصر در مصائب اجتماعی باشد بلکه براساس این اصل کلی که اعمال آدمی با حوادث عالم رابطه مستقیم دارد، شامل مصائب فردی نیز می‌شود.

از مجموع آیات مذکور و آیات دیگر این حقیقت به روشنی آشکار می‌شود که ناخوشایندهای زندگی دارای بار معنایی است که آدمی باید مطابق آن معانی ارزیابی

خوشحالی، سختی و راحتی است. کسی را در دنیا نمی‌توان یافت که همواره در خوشحالی به سر ببرد، همان‌گونه که شخصی را نمی‌توان یافت که همیشه غمگین باشد. آدمی به تناسب ظرفیت وجودی، براساس طبیعت زندگی دنیایی، حیاتی توأم با خوشایندها و ناخوشایندها دارد. برعکس، سعادت اخروی همراه هیچ گرفتاری و غم و غصه‌ای نیست.

﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾ (حجر: ۴۸)؛ هیچ خستگی و تعبی در آنجا به آنها نمی‌رسد، و هیچ‌گاه از آن اخراج نمی‌گردند.

نگرش مثبت به زندگی به معنای آن است که آدمی - براساس اعتقاد به اینکه جهان هستی با حکمت الهی می‌چرخد و حوادث بدون دلیل و مصلحت نیست - حوادث زندگی را با معنا و نظام‌مند بداند. معناداری زندگی آن است که انسان سختی‌ها را لازمه اجتناب‌ناپذیر زندگی، ابزار آزمایش، فراهم‌آورنده زمینه رشد و کمال، رسیدن به پاداش الهی و ابزار برگشت‌دهی آدمی به سوی خدا بداند. کتاب زندگی، قرآن کریم، برای تحمل هر سختی و گرفتاری، خصوصاً تحمل فقدان، به این نوع نگرش مثبت به زندگی در آیاتی تصریح فرموده است:

- ﴿وَتَبْلُوكُمْ بِالْحَسْرَةِ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً﴾ (انبیاء: ۳۵)؛ و ما شما را با بدی‌ها و خوبی‌ها می‌آزماییم.

- ﴿وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاكَ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ...﴾ (فجر: ۱۶)؛ و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد....

- ﴿وَلَتَبْلُوكُمْ بِشْيءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ﴾ (بقره: ۱۵۵)؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم.

- ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ



استعدادهای عالی انسانی است. گرسنگی، ترس، تلفات مالی و جانی، شدائدی است که در تکوین پدیده آورده شده است و به طور قهری انسان را دربر می‌گیرد. (۲۱)

بی‌تابی و بی‌قراری آدمی در شدائد به آن علت است که همان‌گونه که برای خوشایندهای زندگی معنا می‌یابد، برای ناخوشایندها معنا نمی‌یابد، بلکه از سختی‌ها ارزیابی منفی می‌کند. بدیهی است که ارزیابی منفی توان آدمی را در تحمل مصائب کاهش می‌دهد. قرآن کریم به زیبایی، تحمل نکردن ناخوشایندها را نتیجه ارزیابی منفی دانسته و فرموده است: ﴿وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتُلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾ (فجر: ۱۶)؛ و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد، [مأیوس می‌شود] و می‌گوید: پروردگارم مرا خوار کرده است.

اینکه انسان تنگی روزی را خواری می‌شمرد، نوعی از ارزیابی منفی است، غافل از آنکه تنگی روزی سبب خواری و ذلت نیست، بلکه حداقل باید گفت وسیله آزمایش است. به همین جهت تأکید می‌شود که از مهارت‌های تحمل فقدان، نگرش مثبت به زندگی (معنایابی حوادث) است.

به جهت کارکرد این نگرش امروزه یکی از راه‌های درمان بیماری‌های روانی، لوگو تراپی یا (معنادرمانی) است. فرانکل می‌گوید: یکی از اصول اساسی لوگو تراپی این است که توجه انسان را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف اصلی زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معناجویی زندگی است، که به زندگی مفهوم واقع می‌بخشد. (۲۲)

آشکار است که بدبینی به جهان و اعتقاد داشتن به اینکه عالم، بدون غایت پدید آمده و در حوادث و رویدادها هیچ‌گونه مصلحتی متصور نیست، بسیار رنج‌آور

مثبت نسبت به حوادث داشته باشد که بعضی از آن بار معنایی، عبارت از این است که حوادث وسیله آزمایش، فراهم‌آورنده زمینه رشد و کمال، رسیدن به پاداش الهی و برگشت آدمی به سوی خداست.

روشن است که اگر آدمی چنین نگرشی (معنادار بودن حوادث) درباره حوادث زندگی داشته باشد، شدائد، به ویژه فقدان عزیز برای او تنش‌زا نیست، بلکه چنین نگرشی بر توان تحمل او می‌افزاید.

تحمل‌ناپذیری حوادث به سبب آن است که از زندگی راحتی بدون سختی را انتظار داریم و این در غیرواقعی بودن شناخت ما از دنیا ریشه دارد. آنچه مهارت‌های مقابله با سختی‌ها را به وجود می‌آورد و زندگی را تحمل‌پذیر می‌سازد، پذیرش این واقعیت است که سختی‌ها اجتناب‌ناپذیر است. اگر انسان بداند، دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می‌کند و از ناملازمات به تنگ نمی‌آید. (۲۰)

اگر ما از ناملازمات به تنگ می‌آییم برای آن است که ناملازمات را بی‌حاصل و بی‌معنا می‌دانیم، در حالی که به واسطه شدائد، استعدادهای بالقوه آدمی شکوفا می‌شود و او از تباه شدن و نابودی نجات می‌یابد. به تعبیر استاد مطهری:

آدمی باید مشقت‌ها تحمل کند و سختی‌ها بکشد تا هستی لایق خود را بیابد. خدا برای تربیت و پرورش جان انسان‌ها دو برنامه تشریحی و تکوینی دارد و در هر برنامه، شدائد و سختی‌ها را گنجانیده است. در برنامه تشریحی، عبادات را فرض کرده و در برنامه تکوینی، مصائب را در سر راه بشر قرار داده است. روزه، حج، جهاد، انفاق، نماز، شدائدی است که با تکلیف ایجاد گردیده و صبر و استقامت در انجام آنها، موجب تکمیل نفوس و پرورش

و دردناک است. اینکه مؤمنان از بهترین آرامش و آسایش روانی برخوردارند، بدان علت است که جهان و رخدادهای آن را هدفدار و از روی علم و حکمت می‌دانند، نه اینکه رویدادهای این عالم، بر محور گنجی، منگی و بی‌خبری از نتایج کار، استوار شده باشد. یکتاپرستان دربارهٔ بدی‌ها و شر بر این عقیده‌اند که هیچ چیز بیهوده و حساب نکرده نیست. بدی‌ها و بلاها، یا کفیری هستند عادلانه یا امتحان و ابتلایی هستند هدفدار و پاداش‌آور. (۲۳)

۲. نگرش مثبت به مرگ (معناداری مرگ) و ابدی بودن انسان: آموزه‌های دینی، علاوه بر آنکه مرگ را یک سنت همگانی معرفی نموده، این واقعیت را هم به آدمی گوشزد کرده است که مرگ مساوی با نیستی و پوچی نیست، بلکه سرآغاز زندگی ابدی است. پرواضح است شخصی که نگرش مثبت به مرگ داشته باشد و برای آن معنایی قائل باشد، این نوع بینش، فقدان را قابل تحمل می‌نماید؛ زیرا چنین شخصی براساس آموزه‌های وحیانی، مرگ را پایان حیات نمی‌شمارد، بلکه زندگی دنیا را مقدمهٔ حیات آخرت می‌داند و گذر از این جهان را به سوی جهان آخرت و برگشت به سوی خدا را ضروری می‌داند.

در آیات و روایات به معنادهی مرگ (بازگشت به سوی خدا) تصریح شده است، از جمله:

- ﴿وَلَئِن مُّتُّم أَوْ قُتِلْتُمْ لَإِلَى اللَّهِ تُخْشَرُونَ﴾ (آل عمران: ۱۵۸)؛ و اگر بمیرید یا کشته شوید، به سوی خدا محشور می‌شوید.

- ﴿وَإِنْ كُلُّ لَمَّا جَمِيعٌ لَدَيْنَا مُخْضَرُونَ﴾ (یس: ۳۲)؛ و همه آنان (روز قیامت) نزد ما احضار می‌شوند.

- ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ (عنکبوت: ۵۷)؛ و هر انسانی مرگ را می‌چشد، سپس شما را به سوی ما بازمی‌گردانند.

از چنین آیاتی برمی‌آید که مرگ دارای معناست؛ یعنی مرگ نیستی و پوچی نیست، بلکه نخستین گام به سوی جهان آخرت و بازگشت به سوی خالق هستی است. جالب توجه آنکه قرآن برای رساندن معنادار بودن مرگ، از آن به توفی تعبیر نموده است. به اتفاق نظر تمام لغت‌نویسان «توفی» یعنی استیفا کردن و تحویل گرفتن یک چیز به گونهٔ کامل. ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾ (زمر: ۴۲)؛ خدا نفس‌ها را در وقت مردن به تمام و به کمال می‌گیرد. (۲۴)

این تعبیر بیانگر آن است که مرگ دارای معناست و آن این است که مرگ، مقدمهٔ ورود به جهان آخرت است نه نیستی و پوچی و پایان حیات. در آیات متعددی از این تعبیر (توفی) استفاده شده است که دو نمونه ذکر می‌شود:

۱. ﴿قُلْ يَتَوَفَّاكُم مَّلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ﴾ (سجده: ۱۱)؛ بگو فرشتهٔ مرگ که بر شما مأمور شده [روح] شما را می‌گیرد، سپس شما را به سوی پروردگارتان بازمی‌گرداند.

۲. ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾ (زمر: ۴۲)؛ خداوند ارواح را به هنگام مرگ قبض می‌کند. به تعبیر استاد مطهری:

مجموعاً آنچه که ما از آیات قرآن می‌فهمیم این است که مردن در منطق قرآن تباهی نیست، صرف خراب شدن نیست، انهدام نیست، بلکه مرگ انتقال است. و آنکه می‌میرد در همان آنی که می‌میرد، در لحظه‌ای که می‌میرد، از اینجا منتقل می‌شود به جای دیگر و در جای دیگر زنده است. هست و هست و هست، تا روز قیامت که مسئلهٔ قبور و حشر جسمانی پیدا شود و بدن ما از خاک بیرون بیایند. (۲۵)

سختی و آسیب می‌گذرانند، و به بهشت عظیم و نعمت‌های جاودان می‌رساند. کدام‌یک از شما دوست ندارد که از زندانی به قصر منتقل گردد؟ در حالی که آن برای دشمنانتان همانند پلی است که آنها را از کاخ به زندان و شکنجه‌گاه می‌رساند. زیرا پدرم از پیامبر خدا ﷺ برایم بازگفت: دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است و مرگ پل مؤمنان به بهشت ایشان و پل کافران به آتش سوزان دوزخ است. نه این را به من دروغ گفته‌اند و نه من دروغ می‌گویم. (۲۷)

آری اگر آدمی نگرشی مثبت به مرگ (معناداری مرگ) داشته باشد، توان تحمل او بر فقدان افزایش می‌یابد. به قول کلینکه: وقتی برای مرگ معنایی پیدا کنیم، کنار آمدن با آن آسان‌تر خواهد بود. (۲۸)

مطابق آموزه‌های دینی، اگر مرگ ملاقات ذات اقدس حق باشد، چه چیزی شیرین‌تر از آن وجود دارد که آدمی به دنبال آن بگردد؟

#### د. جهان‌شناختی

۱. **مرگ، سنتی همگانی:** یکی از مهارت‌های شناختی ارائه شده در قرآن بر تحمل فقدان (مرگ عزیزان) این است که مرگ را یک سنت همگانی و عمومی معرفی کرده است. چون آدمی اگر باور داشته باشد روزی باید از این جهان کوچ کند و به سرای دیگر برود، به هنگام مرگ عزیزان این باور توان تحمل او را افزایش می‌دهد. با این نوع بینش او با خود می‌گوید عزیزم سرانجام روزی می‌بایست کوچ می‌کرد و ندای حق را لبیک می‌گفت و آن کسی که می‌آورد و می‌برد مالک آدمی است و بشر هیچ اختیاری در آوردن بشر به سرای دنیا و بردن آن به سرای دیگر ندارد: ﴿إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي وَنُؤْمِتُ وَإِلَيْنَا الْمَصِيرُ﴾ (ق: ۴۳)؛ ماییم که زنده می‌کنیم و می‌میرانیم، و بازگشت تنها به سوی ماست.

براساس همین اصل قرآنی که مرگ معنادار است، معصومان علیهم‌السلام هم به معنادار بودن مرگ تصریح کرده‌اند تا آدمی در پرتو نگرش مثبت به مرگ، احساسات و هیجانات خویش را مهار کند و توان تحمل فقدان (مرگ عزیزان) را افزایش دهد.

حضرت محمد بن علی علیه‌السلام فرمود: شخصی به علی بن الحسین علیه‌السلام عرض کرد: مرگ چیست؟ فرمود: برای مؤمن، مانند از تن درآوردن لباس چرکین و پر از شپش، و رهایی از قیدها و زنجیرهای گران و ملبس شدن به فاخرترین لباس (بوییدن) خوشبوترین بوی‌ها، و سوار شدن بر (رام‌ترین) مرکب‌ها و مأوا گرفتن در مأنوس‌ترین منازل، و برای کافران مانند از تن به درآوردن لباس‌های فاخر و انتقال از منزل‌های مأنوس و بر تن کردن چرکین‌ترین و زبرترین لباس‌ها، و رفتن به وحشتناک‌ترین منازل و (چشیدن) سخت‌ترین شکنجه‌هاست. (۲۶)

براساس همین بینش که مرگ بازگشت به سوی خدا و لقای معبود است، امام حسین علیه‌السلام مرگ را در آغوش می‌گیرد. حضرت زین‌العابدین علیه‌السلام فرموده است: [در روز عاشورا] آن‌گاه که کار به امام حسین علیه‌السلام دشوار گردید، چون یاران آن حضرت بر چهره‌اش نگاه می‌افکندند، به روشنی محسوس بود برخلاف دیگران که رنگ پریده و مضطرب گشته‌اند و دندان‌شان می‌لرزد و تپش قلبشان بیشتر شده و تغییر کرده، ایشان و چند تن از خواص با چهره و رویی درخشان و بدنی کاملاً آرام و دلی مطمئن [در صحنه] بودند، بعضی از آنان به بعضی دیگر می‌گفتند: بنگرید که آنان چگونه از مرگ نمی‌هراسند! در آن صحنه وحشتناک امام حسین به ایشان می‌فرمود: پایداری کنید ای گرامی‌زادگان. مرگ چیزی نیست جز پُلی که شما را از

که زندگی سرانجام پایانی دارد. و از آنجا که انسان‌ها به سبب عشق به حیات یا به گمان اینکه مرگ مساوی فنا و نابودی مطلق است، همواره از نام و مظاهر آن گریزانند. تعبیر ﴿يُذِرْكُمْ﴾ (نساء: ۷۸) به آنها گوشزد می‌کند که گریختن از این واقعیت قطعی عالم هستی بیهوده است؛ زیرا معنای «یدرکم» این است که کسی از چیزی فرار کند و آن به دنبالش بدود. (۳۲)

معصومان عليهم السلام هم به این سنت عمومی تصریح کرده و از این مهارت شناختی برای تحمل فقدان بهره جسته‌اند. از جمله علی عليه السلام فرموده‌اند: «نفس المرء خطأ الى أجله»؛ (۳۳) نفس‌های آدمی گام‌های او به سوی مرگ است. نیز فرموده‌اند: «ان لكل شيء مده و أجلا»؛ (۳۴) همانا هر چیزی را وقت مشخص و سرآمدی معین است. امام حسن عسکری عليه السلام به واسطه پدران بزرگوارش از موسی بن جعفر عليه السلام روایت کرده که ایشان فرمودند: وقتی مرگ اسماعیل فرزند بزرگ پدرم امام صادق عليه السلام را به او خبر دادند... رو به حضرت کردند و گفتند: یابن رسول‌الله! چیز شگفتی می‌بینیم، شما به مصیبت فقدان فرزند دل‌بندتان گرفتار شده‌اید و با این حال، رخسارتان کاملاً عادی است! حضرت فرمودند: چرا این چنین نباشم که شما می‌نگرید و حال آنکه در خبر راستگوترین راستگویان [رسول خدا] آمده است که فرموده: من و شما همگی شربت مرگ را خواهیم نوشید، پس آنان که مرگ را شناختند و آن را در پیش چشم خود قرار دادند [یعنی فراموشش نکردند] البته می‌دانند که مرگ روزی گریبان آنان را خواهد گرفت و ایشان را خواهد ربود، ناگزیر به فرمان و خواست حق تسلیم خواهند بود. (۳۵)

۲. تصادفی نبودن مصائب: یکی از عواملی که سختی غم فقدان را برای صاحب عزا افزایش می‌دهد، تصادفی پنداشتن و خارج از قاعده دانستن مرگ عزیزان است. اگر

وانگهی بی‌تابی نمودن عزیز از دست رفته را باز نمی‌گرداند، بلکه سبب افزایش نگرانی و مصیبت می‌شود. در آیات متعددی به این سنت همگانی تصریح شده است، از جمله:

- ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ (آل عمران: ۱۸۵)؛ هرکسی مرگ را می‌چشد.

این آیه به قانونی اشاره می‌کند که بر تمام موجودات زنده جهان حاکم است و می‌گوید تمام زندگان خواه ناخواه روزی مرگ را خواهند چشید. (۲۹)

- ﴿أَيُّمًا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ﴾ (نساء: ۷۸)؛ هرجا باشید مرگ شما را درمی‌یابد، هرچند در برج‌های محکم باشید.

- ﴿قُلْ إِنْ الْمَوْتَ الَّذِي تَفْرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ﴾ (جمعه: ۸)؛ بگو مرگی که از آن فرار می‌کنید سرانجام با شما ملاقات خواهد کرد.

جالب توجه آنکه قرآن کریم برای باوراندن این سنت در دو آیه از مرگ به یقین تعبیر نموده است.

- ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (حجر: ۹۹)؛ و پروردگارت را عبادت کن تا یقین (= مرگ) تو فرا رسد.

مراد از یقین در این آیه مرگ است. زیرا به ناچار به وقوع خواهد پیوست. (۳۰)

﴿وَكُنَّا نُكَذِّبُ بِيَوْمِ الدِّينِ حَتَّىٰ آتَانَا الْيَقِينُ﴾ (مدثر: ۴۶-۴۷)؛ و همواره روز جزا را انکار می‌کردیم؛ تا زمانی که مرگ ما فرا رسید.

معروف در میان مفسران این است که منظور از «یقین» در اینجا مرگ است؛ چون برای مؤمن و کافر امری یقینی محسوب می‌شود. (۳۱)

تعبیر کردن از یقین به مرگ اشاره به این است که هر قوم و جمعیتی، هر عقیده‌ای داشته باشند و هر چیز را بتوانند انکار کنند، این واقعیت را نمی‌توانند منکر شوند

فایده آن را این می‌داند که انسان نه از ناخوشی‌ها غمگین شود و نه از خوشی‌ها سرمست: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ (حدید: ۲۲-۲۳)؛ هیچ مصیبتی ناخواسته در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد مگر اینکه همه آنها قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است، و این امر برای خدا آسان است. این برای آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است، دل بسته و شادمان نباشید.

باور به مقدر بودن حوادث است که انسان را در برابر آن بیمه می‌کند تا بتواند سختی‌ها را تحمل کند و از گذردن در امان باشد. علی‌السلام به نقش برجسته باور به تقدیر الهی تصریح فرموده است: «نِعْمَ الطَّارِدُ لَهُمَّ الْإِتِّكَالُ عَلَى الْقَدْرِ»؛<sup>(۳۸)</sup> بهترین دفع‌کننده غم و اندوه، تکیه بر تقدیر الهی است.

امام صادق‌علیه السلام نیز برای افزایش تحمل در مشکلات، انسان‌ها را به مقدر بودن حوادث رهنمون ساخته و فرموده است: «ان كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ مِنَ اللَّهِ وَ قَدَرِهِ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا؟»؛<sup>(۳۹)</sup> اگر هر چیزی به قضا و قدر الهی است، پس اندوه برای چیست؟!

آری یکی از مهارت‌های شناختی برای تحمل مرگ عزیزان در قرآن مقدر بودن حوادث از جانب خداست که در آیاتی بدان تصریح شده است. بر پایه همین شناخت، اگر انسان به مقدر بودن حوادث باور داشته باشد و آن را تصادفی نپندارد، توان تحمل او بر مرگ عزیزان افزایش می‌یابد، چون شخصی که به قضا و قدر الهی باور دارد، برای هر چیزی اندازه و حدی از طرف خدا قائل است و همه حوادث را مقدر از ناحیه خدا می‌داند.

آدمی به قضای حتمی الهی اعتقاد داشته باشد، توان تحمل او بر مصیبت افزایش می‌یابد. برای روشن شدن این مهارت شناختی قضا و قدر معنا می‌شود. «قضا» به معنای حکم و قطع و فیصله دادن است و «قدر» به معنای اندازه و تعیین حد است. حوادث جهان از آن جهت که وقوع آنها در علم و مشیت الهی قطعیت یافته، مقتضی به قضای الهی است و از آن جهت که حدود و اندازه و موقعیت زمانی و مکانی آنها معین شده، مقدر به قدر الهی است.<sup>(۳۶)</sup>

در تعالیم اسلامی به بشر آموزش داده شده که همه چیز در عالم دارای اندازه و حدی است و هر چه در عالم رخ می‌دهد به اذن خدا و تقدیر الهی است. ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ﴾ (رعد: ۸)؛ و هر چیز نزد او مقدار معینی دارد.

در مورد مرگ هم به تقدیر الهی بودن تصریح شده است: ﴿نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ وَمَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ﴾ (واقع: ۶۰)؛ ما در میان شما مرگ را مقدر ساختیم و هرگز کسی بر ما پیشی نمی‌گیرد.

منظور از جمله ﴿نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ﴾ این است که بفهماند اولاً مرگ حق است و در ثانی مقدر از ناحیه اوست. نه اینکه مقتضای نحوه وجود یک موجود زنده باشد، بلکه خدای تعالی آن را برای این موجود، مقدر کرده؛ یعنی او را آفریده تا فلان مدت زنده بماند و در رأس آن مدت بمیرد.<sup>(۳۷)</sup>

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (تغابن: ۱۱)؛ هیچ مصیبتی رخ نمی‌دهد مگر به اذن خدا. و هرکسی به خدا ایمن آورد، خداوند قلبش را هدایت می‌کند و خدا به هر چیز داناست.

در آیه‌ای دیگر به مقدر بودن حوادث اشاره می‌کند و

۳. معادباوری: در باب معاد و زندگی پس از مرگ، دو نوع جهان‌بینی وجود دارد: بر پایه یکی، پس از مرگ همه چیز تمام می‌شود؛ اما بر پایه دیگری، انسان پس از مرگ برای همیشه باقی می‌ماند. فلسفه دین و ارسال رسل این است که انسان متقاعد شود زندگی دنیا اصلی نیست، بلکه مقدمه‌ای است برای سرای دیگر.<sup>(۴۰)</sup>

راز اصرار قرآن بر آگاهی‌بخشی به وقوع معاد و فلسفه آن این است که نوع بینش آدمی در رفتارش اثرگذار است؛ چون شناخت منشأ رفتار و احساسات آدمی است.

نمونه قرآنی بر تأثیر شناخت و باور در رفتار آدمی، ایمان آوردن سحره فرعون، به خداوند است. حداقل رهیافت آیات سوره «طه» این است که عامل اصلی تغییر عقیده و رفتار آنان در برابر تهدید فرعون، شناخت و باور بوده است. آنان چون به فنون و رموز سحر آگاه بودند به روشنی دریافتند که عمل حضرت موسی عليه السلام سحر و جادو نیست، بلکه معجزه الهی است. قرآن کریم نقش باور آنها بر تحمل تهدیدات و شکنجه‌ها را به زیبایی ترسیم کرده است: ﴿إِنَّا أَمْنَا بِرَبِّنَا لِيُغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَمَا أَكْرَهْتَنَا عَلَيْهِ مِنَ السُّحْرِ وَاللَّهُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ (طه: ۷۳)؛ گفتند: سوگند به آن کس که ما را آفریده، هرگز تو را بر دلایل روشنی که برای ما آمده مقدم نخواهیم داشت، هر حکمی می‌خواهی بکن، تو تنها در این زندگی دنیا می‌توانی حکم کنی.

از این آیه و آیات ۷۴ و ۷۵ همین سوره برمی‌آید عاملی که توانست سختی‌ها و شکنجه‌های فرعون را برای آنان قابل تحمل کند معادباوری بود. به لحاظ کارکرد و نقش معادباوری در تحمل سختی‌ها و مصائب و همچنین تعدیل غرایز و افکار، خداوند در آیاتی:

اولاً زندگی واقعی و دارالقرار را آخرت معرفی کرده است:

﴿وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ﴾ (غافر: ۳۹)؛ و آخرت

سرای همیشگی است.

- ﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (عنکبوت: ۶۴)  
کلمه «لهو» به معنای هرکار بیهوده‌ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش بازدارد، و به خودش مشغول سازد. بنابراین یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیا است؛ چون آدمی را با زرق و برق و آرایش فانی و فریبنده خود از زندگی باقی و همیشگی بازمی‌دارد و به خود مشغول و سرگرم می‌کند و کلمه «لعب» به معنای کارهای پشت سرهمی است که با نظامی معین و در عین حال بیهوده و بی‌فایده انجام می‌شود.<sup>(۴۱)</sup>

به نظر می‌رسد، توصیف زندگی دنیا به وصف لهو و لعب و توصیف سرای آخرت به وصف «لهی الحيوان» برای ایجاد باورمندی بشر به وجود سرای واپسین است. ثانیاً محل پاداش کامل را به سرای آخرت موکول کرده است: ﴿وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ (بقره: ۲۸۱)؛ و از روزی پرهیزید [و بترسید] که در آن، شما را به سوی خدا بازمی‌گردانند، سپس به هرکس آنچه انجام داده، به طور کامل بازپس داده می‌شود، و به آنان ستم نخواهد شد. ثالثاً برای تحریک آدمی و باورمندی به زندگی آخرت، آن را به خیر و بهتر بودن برای کسانی که هویت انسانی خویش را حفظ نموده‌اند توصیف کرده است و از عذاب آن جهان به سخت‌تر بودن و باقی و پایدار بودن گزارش داده است تا آدمی بفهمد حوادث زندگی پوچ و بی‌هدف نیست تا از آنها بهره‌گیرد:

- ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى﴾ (نساء: ۷۷)؛ بگو: سرمایه زندگی دنیا ناچیز است، و سرای آخرت برای کسی که پرهیزگار باشد، بهتر است.

- ﴿وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى﴾ (طه: ۱۲۷)؛<sup>(۴۲)</sup> و

در حدیثی از ابوذر غفاری نقل شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «من آیه‌ای می‌شناسم که اگر تمام انسان‌ها دست به دامن آن زندگانه برای حل مشکلات آنها کافی است. پس آیه ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ را تلاوت فرمود و بارها تکرار کرد.» (۴۴)

علی‌علیه‌السلام نیز برای رهایی غم فقدان به تقوامداری توصیه می‌کردند.

امام صادق علیه‌السلام فرمود: امیرالمؤمنین - صلوات‌الله علیه - به مسجد آمد. در کنار مسجد مردی را دید اندوهگین. به او فرمود: تو را چه شده؟ عرض کرد: ای امیرمؤمنان، به مصیبت پدر [و مادر] و برادر گرفتار شده‌ام و می‌ترسم دق کنم. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمود: تقوای خدا و شکیبایی پیشه کن. (۴۵)

### رابطه تقوا و تحمل فقدان

آشکار است که انجام دادن هرکاری به ویژه تحمل فقدان عزیزان به عزم و جدیت مستحکم نیاز دارد. از عواملی که در آدمی اراده قوی به وجود می‌آورد تقواست: ﴿وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (آل عمران: ۱۸۶)؛ و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید این از کارهای مهم و قابل اطمینان است.

البته صرف اراده برای توفیق در کار کفایت نمی‌کند، بلکه براساس آموزه‌های دینی همراهی و توفیق الهی هم باید به آن ضمیمه گردد. خداوند به متقین وعده همراهی داده است:

- ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا﴾ (نحل: ۱۲۸)؛ خداوند با کسانی است که تقوا پیشه کرده‌اند.

- ﴿وَآتَقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾ (بقره: ۱۹۴)؛ و از خدا پرهیزید و بدانید خدا با پرهیزگاران است. آری وقتی آدمی به مدد تقوامداری به اراده و عزم

عذاب آخرت شدیدتر و پایدارتر است.

رابطه معادباوری با تحمل فقدان، آن است که معادباوری نقش انکارناپذیری در تحمل مصائب دارد. چون شخص باورمند به معاد، سرای آخرت را ابدی می‌داند و همین عقیده، تحمل سختی در زندگی موقتی را در برابر رسیدن به راحتی همیشگی قابل تحمل می‌نماید. وانگهی بخشی از معادباوری آن است که راز حوادث دنیا و پاداش تحمل آن حوادث در آخرت آشکار می‌شود و روشن است آنچه آدمی را در برابر حوادث زندگی دنیا بیمه می‌کند، باور به وجود سرای ابدی، پاداش اخروی و بهتر بودن زندگی اخروی است که قرآن کریم بر باوراندن آن، از شگردهای ذکر شده استفاده کرده است. باعث تنش و تحمل‌ناپذیر شدن حوادث، پوچ و بی‌هدف دانستن حوادث است.

### مهارت رفتاری

مراد از مهارت رفتاری در بحث مذکور نمود ظاهری و برونی رفتار است. نمود ظاهری تقوا در تحمل فقدان، آن است که آدم متقی به هنگام مصائب احساس تنهایی نمی‌کند، بلکه خدا را در همه مراحل زندگی با خویش همراه می‌بیند و بدیهی است که چنین احساسی توان آدمی را در شدائد زندگی افزایش می‌دهد.

### تقوا

از مهارت‌های رفتاری ارائه شده در قرآن بر تحمل فقدان عزیزان، تقوامداری است. قرآن به این خاصیت تقوا تصریح فرموده است: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً﴾ (طلاق: ۲)؛ و هرکس تقوای الهی پیشه کند، خدا راه بیرون رفت برای او قرار می‌دهد. یعنی برای او راه باز می‌کند برای خروج از بن‌بست‌ها و بیرون آمدن از مشکلات. (۴۳)

اینکه خداوند در آیات متعددی از قرآن به توجه و یاد خدا دعوت فراخوانده، برای آن است که آدمی دچار غفلت نشود؛ چراکه غفلت سبب هلاکت و سقوط آدمی است.

﴿أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (اعراف: ۱۷۹)؛ آنها همچون چهارپایانند، بلکه گمراهتر! اینان همان غافلانند.

می‌دانیم که وقتی آدمی از خدا غافل شود، توان تحمل مشکلات و از جمله غم فقدان را نخواهد داشت و اضطراب و نگرانی ناشی از غفلت، بر نگرانی فقدان می‌افزاید.

عامل مطمئن آرامش روح، منحصر در توجه به خدا و یاد اوست: ﴿الَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸)؛ آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

آدمی برای تحمل فقدان ناگزیر از توجه واقعی به معبود خویش است و رویگردانی از یاد او سبب سختی زندگی خواهد شد.

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: ۱۲۴)؛ و هرکس از یاد من رویگردان شود، زندگی [سخت و] تنگی خواهد داشت.

خدا وعده داده است به یاد ذاکران خود باشد: ﴿فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (بقره: ۱۵۲).

علی‌علیه السلام فرمود: «ذِكْرُ اللَّهِ دَوَاءٌ أَعْدَالِ النَّفُوسِ»؛ (۴۶) یاد خدا داروی درد جان‌هاست.

باز فرمود: «ذِكْرُ اللَّهِ طَارِدُ الْأَذْوَاءِ وَ الْبُؤْسِ»؛ (۴۷) یاد خدا دورکننده درد و گرفتاری‌هاست.

انسان وقتی احساس کند که تحت حمایت خالق خویش است، همین احساس بر توان تحمل او می‌افزاید و او را از بی‌تابی و جزع و فزع رها می‌سازد.

یکی از مصادیق یاد او، بر اساس آیه ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ

جدی برسد و توفیق خداوند هم با او همراه باشد، احساس همراهی قدرت لایتناهی با خویش، توان تحمل فقدان را در او افزایش می‌دهد؛ چون گشایش هرکاری و دگرگونی قلب و تقویت روان آدمی در برابر مشکلات به دست اوست.

### مهارت‌های اخلاقی

از عوامل اثرگذار در تحمل فقدان، اوصاف اخلاقی است. اخلاق، ملکات و فضائل هستند که جنبه نفسانی دارند و بدیهی است وقتی این فضائل در جان آدمی رسوخ کنند، توان آدمی در تحمل هر مشکل، بخصوص فقدان عزیزان تقویت می‌شود.

### ۱. یاد خدا

توجه و یاد خدا همواره و همه‌جا پسندیده و ضروری‌ترین نیاز آدمی در تکامل معنوی است و سبب ایجاد قوت قلبی و روحی است.

چون آدمی در انجام دادن تکالیف و ترک محرّمات و تحمل مشکلات و گرفتاری‌ها به روح توانمند نیاز دارد خداوند، هم خود، مردم را به ذکر خویشتن فراخوانده است و پیامبر اسلام را مژکر و بیدارکننده آدمی قرار داده است و از ویژگی‌های انسان خردمند را متصف بودن به ذکر و یاد خدا دانسته است:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (احزاب: ۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید.

﴿فَدَكَّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُدَكَّرٌ﴾ (غاشیه: ۲۱)؛ پس تذکر ده که تو فقط تذکردهنده‌ای.

﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾

(آل‌عمران: ۱۹۱)؛ [خردمندان] همان‌ها هستند که خدا را در حال ایستاده و نشسته و آن‌گاه که به پهلو خوابیده‌اند، یاد می‌کنند.



کوچک می‌سازد و توجه به خدا و پناه بردن به او روح ایمان را در انسان بیدار می‌کند و او را متوجه می‌سازد که تکیه‌گاهی دارد پس مستحکم و وسیله‌ای دارد ناگسستی؛<sup>(۴۸)</sup> از همین روی امام علی علیه السلام هرگاه محزون می‌گشت، به نماز پناه می‌برد: «کان علی علیه السلام اذا هاله شیء فزع الى الصلاة. ثم تلا هذه الاية: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾؛ علی علیه السلام این‌گونه بود که هرگاه چیزی ایشان را نگران و هراسان می‌کرد، به نماز پناه می‌برد. سپس آیه ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ را تلاوت می‌فرمود.

## ۲. صبر (شکیبایی)

گفته‌اند: صبر در شدائد عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نگشتن آن در بلا و مصائب و مقاومت کردن با حوادث و شدائد به نحوی که سینه او تنگ نشود و خاطر او پریشان نگردد و گشادگی و طمأنینه که پیش از آن واقع شده است زوال نپذیرد پس زبان خود را از شکایت نگه دارد و اعضای خود را از حرکات ناهنجار محافظت کند.<sup>(۵۰)</sup>

زندگی آدمی ناگزیر همواره در معرض حوادث ناگوار است. علی علیه السلام در وصف دنیا به این ویژگی تصریح فرموده است: «دَارٌ بِالْبَلَاءِ مَحْفُوقَةٌ»؛<sup>(۵۱)</sup> [دنیا] سرایی آکنده از بلا [و حوادث] است.

بیماری فقر، فقدان عزیزان، خسارت‌های مالی، محرومیت‌ها و... پاره‌ای از این سرگذشت اجتناب‌ناپذیر همه انسان‌هاست. واکنش بشر در برابر این پیشامدها از دو حال خارج نیست: گروهی در برابر مصیبت‌ها و حوادث، مقاومت و شکیبایی خود را از دست می‌دهند و دچار افسردگی و شکستگی روحی می‌شوند و گروهی دیگر، بار مصیبت و حوادث را تحمل و از بلا در مسیر تکاملی خویش استفاده می‌کنند و با توجه به جریان‌های طبیعی

لذکری نماز است. نماز ارتباط بنده با خدا و برقراری پیوند معنوی با اوست؛ پیوند با کسی که قدرت مطلقه دارد و مهربان و شکست‌ناپذیر است.

- ﴿إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (بقره: ۲۰)؛ خداوند بر همه چیز تواناست.

- ﴿وَاللَّهُ زَوُّوفٌ بِالْعِبَادِ﴾ (بقره: ۲۰۷)؛ خداوند به بندگان مهربان است.

راز استعانت انسان از نیروی قوی نماز، آن است که انسان موجودی آمیخته از جسم و روح است. چنان‌که برای توانمندسازی جسم برای غلبه بر ناملازمات به تغذیه سالم و قوی متناسب با جسم نیاز دارد، برای توانمندسازی روح در برابر سختی‌ها و تکامل روحی به تغذیه سالم و متناسب با روح نیاز دارد. در آموزه‌های دینی، غذای روح متعدد ذکر شده است که یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین آنها نماز است. نماز پیوند خلق با خالق است. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می‌رود که آدمی را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. به همین جهت خداوند به بشر توصیه کرده از نیروی نماز در همه مراحل زندگی، بخصوص در تحمل فقدان مدد بجوید.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (بقره: ۱۵۳)؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از صبر [و استقامت] و نماز کمک بگیرید.

استعانت یعنی مددجستن و آن در جایی است که انسان به تنهایی نتواند از عهده مشکلات و حوادث برآید و چون در واقع مددکاری جز خدا نیست، کمک در برابر مشکلات عبارت است از ثبات و مقاومت و اتصال و توجه به ذات مقدس پروردگار، و این همان صبر و نماز است و در حقیقت این دو بهترین وسیله برای این موضوع‌اند. صبر و شکیبایی هر مشکل عظیمی را

این جهان، سربلند و پیروز از حوادث خارج می‌شوند. قرآن به دو واکنش آدمی در برابر حوادث و سختی‌ها اشاره کرده است.

#### الف. جزع و فزع:

- ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ (معارج: ۱۹-۲۱)؛ به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است، هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند، و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود.

- ﴿وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ﴾ (فصلت: ۴۹)؛ و هرگاه شر و بدی به او برسد بسیار مایوس و نومید می‌گردد.

- ﴿وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾ (فجر: ۱۶)؛ و اما هنگامی که برای امتحان روزیش را بر او تنگ می‌گیرد [مایوس می‌شود و] می‌گوید: پروردگام مرا خوار کرده است.

ب. صبر و بردباری: گروهی دیگر از مردم، با ایمان به خدا و وعده‌های خداوند و به امید دست یافتن به پاداش‌های الهی صبر می‌کنند:

- ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره: ۱۵۵-۱۵۶)؛ و بشارت بده به استقامت‌کنندگان؛ آنان که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم.

- ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ﴾ (رعد: ۲۲)؛ و آنان [خردمندان] که به خاطر ذات [پاک] پروردگارشان شکیبایی می‌کنند.

در آموزه‌های دینی یکی از عواملی که سبب تکامل و رشد آدمی و مانع افسردگی روحی و روانی معرفی شده، شکیبایی و صبر در برابر حوادث زندگی است که در

بعضی از آیات به استعانت از آن به صورت کلی توصیه شده است: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره: ۱۵۳)؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از صبر و نماز، کمک بگیرید؛ [زیرا] خداوند با صابران است.

معنای صبر آن است که انسان خود را به تحمل مشکلات عادت دهد و این کار به اعتماد و ایمان به خدا و اینکه او با صابران است، نیاز دارد و تردیدی نیست که نماز این اعتماد و ایمان را استحکام می‌بخشد. (۵۲)

علاوه بر توصیه کلی به صبر در همه مشکلات و حوادث زندگی، قرآن به طور موردی به صبر در برابر فقدان عزیز هم توصیه کرده است:

- ﴿وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بَشْيَاءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ...﴾ (بقره: ۱۵۵)؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و... می‌آزماییم.

- ﴿لَتَبْلُؤَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ﴾ (آل عمران: ۱۸۶)؛ به یقین [همه شما] در اموال و جان‌های خود آزمایش می‌شوید.

زیرا در صبر فوایدی هست برای تربیت نفوس آدمی و تقویت شخصیت و افزایش توانایی در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار. (۵۳)

ج. رابطه صبر و تحمل فقدان عزیزان: در آموزه‌های دینی مشکلات و حوادث سبب تکامل آدمی است. واضح است که رسیدن به تکامل و عروج روحی فقط به انجام دادن عباداتی مثل نماز، روزه، و حج وابسته نیست، بلکه گاهی رشد روحی انسان‌ها در تحمل مشکلات و سختی‌های زندگی از قبیل تحمل فقدان عزیزان است. چه بسا آدمی از چیزی از قبیل فقدان، کراهت دارد ولی در واقع آن چیز برای او خیر است:

آری براساس اصول کلی سه گانه (در صبر برای صابر خیر وجود دارد و بی تابی بر اندوه مصیبت می افزاید، ولی صبر اندوه آن را از بین می برد و خداوند وعده همراهی به صابر را داده است) گفته می شود یکی از مهارت های اخلاقی بر تحمل فقدان عزیزان، استعانت جستن از صبر و شکیبایی است.

### ۳. توکل

توکل این است که دیگری را طرف اعتماد قرار دهی و او را نایب خود کنی.<sup>(۵۸)</sup> توکل بر خدا در واقع معنایش این است که انسان در کارهای خودش فقط امر خدا را در نظر بگیرد. طاعت خدا را در نظر بگیرد، وظیفه را در نظر بگیرد و در سرنوشت خودش به خدا اعتماد کند.<sup>(۵۹)</sup>

در اصطلاح علم اخلاق، توکل عبارت است از اعتماد کردن و مطمئن بودن دل در جمیع امور خود به خدا و حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار و بیزار شدن از هر حول و قوه.<sup>(۶۰)</sup>

آشکار است که از ضروری ترین نیاز آدمی در زندگی، توکل و اعتماد کردن به قدرت لایزال الهی است؛ چون اجرای کارها فقط منحصر به آماده بودن اسباب و علل مادی نیست، بلکه باید بر قدرت خالق اسباب و علل هم تکیه نمود. کسی که به خدا توکل می کند، در واقع بر منبع قدرت تکیه می زند و قدرت محدود خودش را با قدرت نامحدود او گره می زند؛ از این رو بر توان خود در هر کاری خصوصاً در تحمل مرگ عزیزان می افزاید. وانگهی اعتماد به قدرتی که بر هر چیز تواناست، در واقع خویش را در تحت حمایت و حفاظت صاحب آن قدرت دانستن است، و همین امر، موجب تقویت روحی و روانی انسان می گردد. بر همین اساس خداوند فرمود: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (طلاق: ۳)؛ و هرکس بر خدا توکل

- ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ﴾ (بقره: ۲۱۶)؛ چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است.

- ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (نساء: ۱۹)؛ چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد، و خداوند خیر فراوانی در آن قرار دهد.

بر همین اساس خداوند صبر و تحمل پیامبر اسلام را در برابر مشکلات و سختی ها و اذیت مخالفان برای او خیر معرفی کرده و فرموده است: ﴿وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ﴾ (نحل: ۱۲۶).

کسی که در مصائب (فقدان عزیزان) بی تابی و جزع می کند به سبب داشتن روحی افسرده، قدرت تصمیم و تدبیر درست را ندارد؛ به ویژه آنکه بی تابی مصائب را دوچندان می کند و عامل گسترش گرفتاری است. آنچه می تواند مصائب را التیام بخشد و توان تحمل آن را در آدمی ایجاد کند، صبر و شکیبایی است. این مفهوم در روایات آمده است. از امام صادق علیه السلام در ذیل آیه ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا﴾ آمده است که فرمود: «صابروا علی المصائب»؛<sup>(۵۴)</sup> با صبر بر مصیبت ها غلبه کنید.

علی علیه السلام فرمود: «الجزع عند المصيبة یزیدها و الصبر علیها ینقصها»؛<sup>(۵۵)</sup> بی تابی بر مصیبت می افزاید و شکیبایی اندوه مصیبت را از میان می برد.

و نیز فرمود: «اغلبوا الجزع بالصبر»؛<sup>(۵۶)</sup> با شکیبایی بر بی تابی پیروز شوید.

امام صادق علیه السلام فرمود: «لم تستنقص من مکروه بمثل الصبر»؛<sup>(۵۷)</sup> هیچ چیزی همچون صبر از امور ناخوشایند نمی کاهد.

کند، او برایش کافی است.

#### ۴. تسلیم

در علم اخلاق، تسلیم به انقیاد باطنی و اعتقاد و گرویدن قلبی در مقابل حق معنا شده است. (۶۴)

تسلیم شدن در برابر خواست خداوند سبحان، چنگ زدن به ریسمان محکم الهی و مطمئن است، و واضح است که هر که به ریسمان الهی چنگ بزند، گسستی نیست:

- ﴿فَمَنْ يَكْفُرُ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنُ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا﴾ (بقره: ۲۵۶)؛ کسی که به طاغوت کافر شود و به خدا ایمان آورد به دستگیره محکمی چنگ زده است، که گسستی برای آن نیست.

- ﴿وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ﴾ (لقمان: ۲۲)؛ کسی که روی خود را تسلیم خدا کند در حالی که نیکوکار باشد، به دستگیره محکمی چنگ زده است و عاقبت همه کارها به سوی خداست.

منظور از تسلیم «وجه» برای خدا در حقیقت اشاره به توجه کامل با تمام وجود به ذات پروردگار است. زیرا «وجه» به معنای «صورت» چون شریف‌ترین عضو بدن و مرکز مهم‌ترین حواس انسانی است، کنایه از ذات او به کار می‌رود. (۶۵)

**رابطه تسلیم و تحمل فقدان عزیزان:** از داستان حضرت ابراهیم و اسماعیل این پیام به خوبی فهمیده می‌شود که عامل موفقیت حضرت ابراهیم در امتحان الهی (ذبح فرزند)، تسلیم و فرمان‌برداری او از خداوند بوده است که قرآن به زیبایی آن را ترسیم کرده است: ﴿فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾ (صافات: ۱۰۳-۱۰۵)؛ هنگامی که هر دو تسلیم شدند و ابراهیم جبین او بر خاک نهاد، او را ندا دادیم که ای ابراهیم! آن رؤیا را تحقق بخشیدی. ما

خداوند به پیامبر اسلام به هنگام تنهایی در برابر مشکلات و مخالفت مخالفان و آزار دشمنان همین امر را آموزش داده تا در پرتو این عامل مهم، توان روحی او بر تحمل مشکلات افزایش یابد.

﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ﴾ (توبه: ۱۲۹)؛ اگر آنها [از حق] روی بگردانند [نگران مباش] بگو: خداوند مرا کفایت می‌کند، هیچ معبودی جز او نیست، بر او توکل کردم.

وقتی کسی بر خداوند اعتماد و توکل کرد و صلاح‌دید خداوند را در ارتباط با خویش، حق و به صلاح و مصلحت واقعی خود دید، دیگر نگرانی و اضطرابی نخواهد داشت. او می‌داند که خداوند خیر و صلاح او را می‌خواهد و بیش از هر کسی به خیر و صلاح او آگاهی دارد. از این رو اگر خداوند برای او خیر و خوشی رقم زند، خوشحال می‌شود؛ چون می‌داند صلاح او در آن چیزی است که خداوند برای او پیشاورده است. اگر هم به دام سختی‌ها و بلاها گرفتار آید، ناخرسند نمی‌شود، چراکه می‌داند آن بلاها و سختی‌ها به مصلحت اوست و بدین ترتیب به خواست خداوند رضایت می‌دهد. (۶۱)

با توجه به کارکرد توکل پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «من أَحَبُّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ»؛ (۶۲) کسی که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، پس باید به خدا توکل کند. زیرا کسی که به خدا توکل بکند مغلوب نمی‌شود. امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام نیز می‌فرماید: «من تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبُ»؛ (۶۳) کسی که به خدا توکل کند مغلوب نمی‌گردد. پس آدمی در تحمل مرگ عزیزان ناگزیر به بهره‌گیری از نیروی توکل است تا در مسیر تکامل به سلامت راه خویش را پیماید.

این‌گونه نیکوکاران را جزا می‌دهیم.

تسلیم امر خدا بودن ابراهیم، توان تحمل فراق همیشگی فرزند را در دنیا به او داده است. زیرا شخصی که فرمان‌بردار محض خداست، خواستی جز خواست خدا ندارد، بلکه خواست خدا را خواسته خود می‌داند و این حالت مبتنی بر ایمان عالی و شناخت پروردگار است.

در روایت به دو ویژگی شخص مؤمن به خدا اشاره شده است. از امام صادق علیه السلام سؤال شد: «بأی شیء یُعَلِّمُ الْمُؤْمِنُ بَأَنَّهُ مُؤْمِنٌ قَالَ بِالتَّسْلِيمِ لِلَّهِ وَ الرِّضَا فِيمَا وَرَدَ عَلَيْهِ سُؤْرٌ أَوْ سَخَطٌ»؛ <sup>(۶۶)</sup> به چه علامت دانسته می‌شود که شخص مؤمن است؟ فرمود: تسلیم خدا بودن و راضی بودن به آنچه برایش پیش می‌آید از شادی و ناخرسندی.

کسی که در مقام تسلیم است، آنچه را مخالف یا موافق آن است به خدا وامی‌نهد و از همه امور مربوط به خود دست می‌کشد و همه را به خدا وامی‌گذارد. <sup>(۶۷)</sup>

چون تسلیم نبودن در برابر خدا و جزع و فزع، عزیز از دست رفته را باز نمی‌گرداند بلکه سبب رنج بیشتر می‌شود.

در روایت آمده است: «أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُدَ يَا دَاوُدُ تُرِيدُ وَأُرِيدُ وَأَمَّا يَكُونُ مَا أُرِيدُ فَاِنْ شِئْتَ كَمَا أُرِيدُ يَكْفِيكَ مَا تَرِيدُ وَ إِنْ لَمْ تُسَلِّمْ لِي أُرِيدُ أَتَعْبِتُكَ فِيمَا تَرِيدُ ثُمَّ لَا يَكُونُ إِلَّا مَا أُرِيدُ»؛ <sup>(۶۸)</sup> خداوند متعال به داود وحی کرد که ای داود: تو چیزی می‌خواهی و اراده می‌کنی و من نیز چیزی اراده می‌کنم و آنچه من می‌خواهم واقع می‌شود. پس اگر در برابر خواست من تسلیم باشی به آن چه می‌خواهی می‌رسی و اگر در برابر خواست من تسلیم نشدی در رسیدن به آنچه می‌خواهی تو را به رنج می‌اندازم و سپس واقع نمی‌شود مگر آنچه من می‌خواهم.

پس سز رابطه تسلیم و تحمل فقدان اولاً آن است که کسی که در برابر خواست خدا تسلیم است، معتقد است آنچه را خدا می‌خواهد، مصلحت و خیر اوست. چنین

باورمندی در فقدان عزیزان بی‌تابی نمی‌کند، بلکه با نیروی تسلیم آن را تحمل می‌نماید.

امام صادق علیه السلام فرمود: «خدا می‌فرماید: بنده مؤمن را به هر سو بگردانم، برایش خیر است، پس باید به قضای من راضی باشد.» <sup>(۶۹)</sup>

بر همین اساس امام صادق علیه السلام فرمود: «إِذَا أَرَدْنَا أَمْرًا وَ أَرَادَ اللَّهُ أَمْرًا سَلَّمْنَا لِأَمْرِ اللَّهِ»؛ <sup>(۷۰)</sup> زمانی که ما امری را اراده کنیم و خدا امری را اراده کند، ما تسلیم امر خدا هستیم.

بر اساس همین نوع بینش از عوامل تحمل فقدان عزیزانشان را تسلیم در برابر امر خدا می‌دانستند. زراه می‌گوید: فرزندی از امام صادق علیه السلام در زمان امام باقر علیه السلام مریض شد. امام باقر علیه السلام کنار بستر آن بیمار نشسته بود و از او مواظبت می‌کرد. اتفاقاً آن کودک درگذشت. حضرت چشمان و دهان او را بست و فرمود: ما تا امر خدا فرود نیامده، بی‌تابی می‌کنیم، ولی هنگامی که امر خدا نازل شود واکنشی جز تسلیم نشان نمی‌دهیم: «فَإِذَا أَنْزَلَ أَمْرَ اللَّهِ فَلَيْسَ لَنَا إِلَّا بِالتَّسْلِيمِ.» <sup>(۷۱)</sup>

ثانیاً آنچه را خداوند خواست و انجام شد، بشر قدرت تغییر آن را ندارد. فرزندی که مُرد، بشر قدرت زنده کردن او را ندارد. مطابق روایتی که به حضرت داود وحی شده است، تسلیم نبودن در برابر امر خواست خدا، خود عامل رنج‌افزایی و تنش‌زایی است. بر همین اساس گفته می‌شود از مهارت‌های ضروری بر تحمل فقدان عزیزان، تسلیم خواست خداست.

### نتیجه‌گیری

۱. بر اساس آموزه‌های وحیانی هر انسانی مرگ را ملاقات می‌کند و گزیری از آن نخواهد داشت: سنت الهی بر این

**پی‌نوشت‌ها** .....

- ۱- علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ص ۱۶۱، ماده «میم».
- ۲- حسن عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۱۱۸.
- ۳- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۲۵۳.
- ۴- عباس پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۲۶۸.
- ۵- سید محمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۶، ص ۴۰۰.
- ۶- مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۸، ص ۱۳۰-۱۳۱.
- ۷- گروه حدیث پژوهشکده باقرالعلوم علیه السلام، فرهنگ جامع سخنان امام حسن مجتبی علیه السلام، ترجمه علی مؤیدی، ص ۵۷۶.
- ۸- حسن بن شعبه حرّانی، تحف العقول، ترجمه صادق حسن‌زاده، ص ۹۸.
- ۹- سیدهاشم بحرانی، البرهان فی تفسیرالقرآن، ج ۱، ص ۳۶۱.
- ۱۰- عباس پسندیده، همان، ص ۳۲۵.
- ۱۱- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، همان، ج ۱، ص ۳۳.
- ۱۲- گروه حدیث پژوهشکده باقرالعلوم علیه السلام، فرهنگ جامع سخنان امام حسین علیه السلام، ترجمه علی مؤیدی، ص ۵۲۹.
- ۱۳- سدهاشم بحرانی، همان، ج ۱، ص ۳۶۵.
- ۱۴- حسام‌الدین متقی هندی، کنز العمال، ج ۶، ص ۶۱۴.
- ۱۵- سیدجعفر موسوی‌نسب، ابتلا و آزمایش انسان در قرآن، ص ۲۶.
- ۱۶- مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۷، ص ۱۸۳.
- ۱۷- مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۱۷۶.
- ۱۸- سید محمدحسین طباطبائی، همان، ج ۱۶، ص ۳۰۹-۳۱۰.
- ۱۹- همان، ج ۱۸، ص ۹۲.
- ۲۰- عباس پسندیده، همان، ص ۲۴۵.
- ۲۱- مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۱۷۸.
- ۲۲- فرانکل و ویکتور، انسان در جست‌وجوی معنا، ترجمه مهین میلانی، ص ۱۷۳.
- ۲۳- سیدمهدی صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۱۵۵.
- ۲۴- مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۴، ص ۶۴۶.
- ۲۵- همان، ص ۶۴۵.
- ۲۶- محمدبن علی صدوق، معانی الاخبار، ترجمه عبدالعلی محمدی شاهرودی، ج ۲، ص ۱۹۶.
- ۲۷- همان، ج ۲، ص ۱۹۶.
- ۲۸- ر.ک: آل کلینکه کریس، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی.
- ۲۹- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، همان، ج ۳، ص ۲۰۰.
- ۳۰- محمدجواد مغنیه، تفسیر کاشف، ترجمه موسی دانش، ج ۴، ص ۷۶۲.
- ۳۱- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، همان، ج ۲۵، ص ۲۵۵.
- ۳۲- همان، ص ۲۵۴.
- ۳۳- محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان‌الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، ص ۸.

تعلق گرفته است که آدمی را لباس هستی بپوشاند و پس از مدتی به سوی خویش بازگرداند.

۲. بی‌تابی و بی‌قراری در فقدان (مرگ عزیزان) مانع تکامل روحی است و استمرار آن سبب ضعف ایمان و مبتلا شدن آدمی به فشارهای روانی خواهد شد.

۳. آدمی در زندگی خویش شاهد مرگ عزیزانش است، و این برای او ناخوشایند می‌باشد. اما کتاب زندگی (قرآن) برای تحمل نمودن مرگ عزیزان، سه نوع مهارت شناختی، رفتاری و اخلاقی را به نوع بشر ارائه داده است تا آدمی در پرتو مهارت‌های وحیانی، مرگ عزیزان را تحمل کند و گرفتار فشار روحی نشود و از مطلوب فطری خویش که همان تکامل روحی است دور نگردد.

مهارت‌های شناختی عبارت است از: خداشناختی، انسان‌شناختی، روان‌شناختی و جهان‌شناختی و مهارت رفتاری عبارت است از: تقوآمداری، و مهارت‌های اخلاقی عبارت است از: یاد خدا؛ صبر (شکیبایی)؛ توکل؛ تسلیم.

- ۳۴- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، خ ۱۹۰.
- ۳۵- محمدبن علی صدوق، عیون اخبارالرضا<sup>علیهم السلام</sup>، ترجمه علی اکبر غفاری، ج ۱، ص ۴۶۵-۴۶۶.
- ۳۶- محمدتقی مصباح، ره توشه، ج ۲، ص ۴۲۲.
- ۳۷- سید محمدحسین طباطبائی، همان، ج ۱۹، ص ۲۶۸.
- ۳۸- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالاحکم و دررالکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، ص ۸۴۵.
- ۳۹- محمدبن علی صدوق، التوحید، ترجمه محمدعلی سلطانی، ص ۵۷۶.
- ۴۰- محمدتقی مصباح، پنجاهای امام صادق<sup>علیه السلام</sup> به ره جویمان صادق، ص ۲۳۰.
- ۴۱- سید محمدحسین طباطبائی، همان، ج ۱۶، ص ۲۳۷.
- ۴۲- نیز ر.ک: اعلی: ۱۷؛ یوسف: ۵۷؛ نحل: ۳۰.
- ۴۳- مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۸، ص ۲۳.
- ۴۴- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، همان، ج ۲۴، ص ۲۳۶.
- ۴۵- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، ج ۳، ص ۱۴۳.
- ۴۶- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، همان، ص ۴۲۱.
- ۴۷- همان.
- ۴۸- سید محمدحسین طباطبائی، همان، ج ۱، ص ۲۰۱.
- ۴۹- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۳، ص ۴۸۰.
- ۵۰- احمد نراقی، معراج السعاده، ص ۵۹۹.
- ۵۱- نهج البلاغه، خ ۲۲۶.
- ۵۲- محمدجواد مغنیه، همان، ج ۱، ص ۴۳۷.
- ۵۳- محمدعثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۴۰۱.
- ۵۴- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۳، ص ۱۴۶.
- ۵۵- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، همان، ص ۵۶۱.
- ۵۶- همان.
- ۵۷- حسن بن شعبه حرّانی، همان، ص ۶۶۰.
- ۵۸- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ترجمه سید غلامرضا خسروی حسینی، ج ۳، ص ۴۸۲.
- ۵۹- مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۸، ص ۲۷.
- ۶۰- احمد نراقی، همان، ص ۵۷۱.
- ۶۱- محمدصادق شجاعی، دیدگاه های روان شناختی آیت الله مصباح، ص ۳۵۶-۳۵۷.
- ۶۲- تاج الدین محمدبن محمدبن شعیری، جامع الاخبار، ص ۱۱۳.
- ۶۳- همان.
- ۶۴- سیدروح الله خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۴۰۱.
- ۶۵- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، همان، ج ۱۷، ص ۶۷.
- ۶۶- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۳، ص ۱۰۳.
- ۶۷- محمدتقی مصباح، ره توشه، ج ۲، ص ۴۲۱-۴۲۲.
- ۶۸- همان، ج ۲، ص ۴۲۱.
- ۶۹- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۳، ص ۱۰۱.
- ۷۰- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۱۰۳.
- ۷۱- همان، ج ۴۷، ص ۴۹.

#### منابع .....

- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، مشرقین، ۱۳۷۷.
- بحرانی، سیدهاشم، البرهان فی تفسیرالقرآن، قم، مؤسسه دارالمجتبی للمطبوعات، ۱۴۲۸ق.
- پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چ پنجم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، غررالاحکم و دررالکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، چ ششم، قم، امام عصر (عج)، ۱۳۸۶.
- حرّانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، چ هفتم، قم، آل علی<sup>علیهم السلام</sup>، ۱۳۸۶.
- خمینی، سید روح الله، شرح حدیث جنود عقل و جهل، چ یازدهم، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۶.
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران، بی تا.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سیدغلامرضا خسروی حسینی، چ سوم، تهران، مرتضوی، ۱۳۸۳.
- شجاعی، محمدصادق، دیدگاه های روان شناختی آیت الله مصباح، چ دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶.
- شعیری، تاج الدین محمدبن محمدبن، جامع الاخبار، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۶ق.
- صانعی، سیدمهدی، بهداشت روان در اسلام، چ دوم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۷.
- صدوق، علی بن محمد، معانی الاخبار، ترجمه عبدالعلی محمدی شاهرودی، چ سوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵.
- \_\_\_\_\_، التوحید، ترجمه محمدعلی سلطانی، چ دوم، قم، ارمغان طوبی، ۱۳۸۴.
- \_\_\_\_\_، عیون اخبارالرضا<sup>علیهم السلام</sup>، ترجمه علی اکبر غفاری، چ دوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۴.
- طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان، چ پنجم، تهران، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبائی، ۱۳۷۰.
- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، چ بیستم، تهران، امیرکبیر،

۱۳۸۰.

- کریس، آل کلینکه، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، رسانه تخصصی، ۱۳۸۶.

- کلینی، محمدبن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران، چهارده معصوم علیهم‌السلام، بی‌تا.

- گروه حدیث پژوهشکده باقرالعلوم، *فرهنگ جامع سخنان امام حسن مجتبی علیه‌السلام*، ترجمه علی مؤیدی، چ دوم، قم، معروف، ۱۳۸۶.

---، *فرهنگ جامع سخنان امام حسین علیه‌السلام*، ترجمه علی مؤیدی، چ ششم، قم، معروف و مشرقین، ۱۳۸۱.

- متقی هندی، حسام‌الدین، *کنز العمال*، تصحیح صفوه السقا، بیروت، مکتبه التراث الاسلامی، ۱۳۹۷ق.

- مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، ط. الثانیه، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۸ق.

- محمدی ری‌شهری، محمد، *منتخب میزان الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، چ سوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴.

- مصباح، محمدتقی، *پندهای امام صادق علیه‌السلام به ره جویان صادق*، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۳.

---، *ره توشه*، چ دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۶.

- مطهری، مرتضی، *آشنایی با قرآن*، تهران، صدرا، ۱۳۷۸.

---، *مجموعه آثار*، چ پنجم، تهران، صدرا، ۱۳۷۳.

- مغنیه، محمدجواد، *تفسیر کاشف*، ترجمه موسی دانش، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۵.

- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، *تفسیر نمونه*، چ دهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲.

- موسوی‌نسب، سیدجعفر، *ابتلاء و آزمایش انسان در قرآن*، قم، ارزشمند، ۱۳۸۵.

- نجاتی، محمدعثمان، *قرآن و روان‌شناسی*، ترجمه عباس عرب، چ هفتم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۸۶.

- نراقی، احمد، *معراج السعاده*، چ دوم، تهران، حسینی، ۱۳۶۷.

- ویکتور، فرانکل، *انسان در جست‌وجوی معنا*، ترجمه مهین میلانی، چ یازدهم، تهران، درسا، ۱۳۸۰.