

## باورهای آخرت‌نگرانه و رابطه آنها با سلامت روان

ابوالفضل ابراهیمی\*

### چکیده

مذهب به عنوان یکی از عوامل اصلی در زندگی انسان، موضوع تحقیقات و بررسی‌های فراوان، بخصوص در ارتباط با مفاهیم روان‌شناختی، بوده است. از آن رو که تعالیم دینی از سوی خالق انسان که عالم پر تمام صلاح و مصلحت اوست برای سعادت انسان آمده‌اند، بهره‌گیری از این تعالیم می‌تواند کمک اساسی به علم روان‌شناسی نماید. یکی از موضوعات مهم مورد بررسی در روان‌شناسی، سلامت و بهداشت روان انسان است که آموزه‌های مکتب اسلام در این زمینه می‌تواند پاسخ‌های مطمئن‌تری به این علم بدهد.

این مقاله کوشیده است، رابطه یکی از بخش‌های اساسی دین، یعنی آخرت‌نگری، را با سلامت روان مورد بررسی قرار دهد. از این رو، پس از توضیح اجمالی مفاهیم آخرت‌نگری و سلامت روان، رابطه این دو را به لحاظ نظری تبیین نموده است. این بحث می‌تواند به عنوان مقدمه‌ای برای پژوهش‌های میدانی و تجربی مورد استفاده واقع شود.

کلید واژه‌ها: آخرت‌نگری، باور به معاد، سلامت روان، بهداشت روان.

\* دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، دریافت ۸۷/۵/۲۴ - پذیرش: ۸۷/۹/۶

## مقدمه

در سال‌های اخیر دین به عنوان یکی از عمده‌ترین متغیرهای مؤثر بر رفتار و حالات روانی مورد توجه بسیاری از متخصصان و روان‌شناسان قرار گرفته است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که آنچه انسان امروزی را بیشتر رنج می‌دهد خلأ وجودی و احساس بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی است (علمی، ۱۳۸۰). همین احساس پوچی و بی‌هدفی که در واقع، ناشی از فراموشی خدا به عنوان مبدأ و مقصد زندگی است، سبب شده انسان امروزی هنگامی که به پایان زندگی می‌اندیشد آینده را تاریک و مبهم ببیند و از آن هراسان گردد. حال آنکه دین با فراهم نمودن یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چهارچوب مبدأ و معاد، واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل فهم کرده و باعث می‌شود که فرد احساس هدفمندی و معناداری در این جهان داشته باشد.

تأثیر ارزش‌ها و عقاید مذهبی در سلامت روانی افراد در پژوهش‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است. در یک مطالعه نشان داده شد که عقاید مذهبی قوی‌تر باعث ایجاد یک اثر مثبت روانی می‌شود که در ارتقای بهداشت روان مؤثر است (کونینگ و همکاران، به نقل از خسروپور و ساردوئی، ۱۳۸۰). همچنین اعتقادات مذهبی باعث افزایش سلامت افراد شده و رابطه مستقیمی بین مذهب و قدرت انطباق با محیط وجود دارد (خسروپور و ساردوئی، ۱۳۸۰).

در پژوهشی که آریز (۱۳۸۰) ارائه کرده است مشخص شد که بین دین‌داری با رضامندی و خشنودی که از مؤلفه‌های روان‌درستی محسوب می‌شوند نیز همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد و همچنین دین‌داری با افسردگی همبستگی منفی و معنادار دارد. مطالعات متعددی نیز بر تأثیر سازه‌های دین بر سلامت روان تأکید دارند. در یک مطالعه بین گروه‌های دانشجویی با توکل بالا و توکل پایین،

تفاوت معناداری از لحاظ اضطراب خصیصه‌ای ملاحظه گردید. دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالا بود، از گروه دیگر به مراتب اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند. (غباری بناب و خدایاری فرد، ۱۳۸۰) در مطالعه دیگری، همبستگی مثبت و معناداری بین روزه و سلامت روان مشاهده شد که روزه‌داری باعث کاهش علائم اضطراب، افسردگی و بهبود عملکرد اجتماعی افراد شده بود. (قهرمانی و دیگران، ۱۳۸۰)

دین‌داری از راه‌های گوناگون می‌تواند شرایط بهزیستی روانی را فراهم آورد؛ از جمله: ایجاد سبک زندگی<sup>۱</sup> صحیح، جلب حمایت‌های اجتماعی، انجام رفتارها و مناسک مذهبی، دادن انسجام به عقیده و فکر انسان، و دادن معنا به زندگی. علی‌رغم وجود مطالعات فراوان از نقش مذهب و فعالیت‌های مذهبی در سلامت و بهداشت روانی، مطالعه نقش آخرت و معاد به عنوان یکی از سازه‌های اصلی مذهب مورد غفلت واقع شده است. هدف مقاله حاضر بررسی نقش باورهای آخرت‌نگرانه و التزام به آنها بر سلامت روان می‌باشد.

## باورهای آخرت‌نگرانه

باورهای آخرت‌نگرانه برگرفته شده از اصل ایمان به معاد و حیات پس از مرگ است. این مفهوم به این حقیقت نظر دارد که از دیدگاه دین اسلام، هدف نهایی، حیات جاودان آخرت است و زندگانی، تنها مقدمه‌ای است برای آن: «الدنيا خلقت لغيرها و لم تخلق لنفسها»<sup>۲</sup>؛ دنیا برای رسیدن به آخرت آفریده شده، نه برای رسیدن به خود. بدون شک، این باورها نه تنها در حوزه بینش و شناخت تأثیر قاطع دارند، بلکه بر عملکرد و رفتارهای فردی و گروهی نیز فوق‌العاده مؤثرند. در این اندیشه، نگاه استقلالی به دنیا و جهت‌گیری رفتارها در این جهت، نمی‌توانند بشر را به سرمنزل مقصود برسانند، بلکه هنگامی سعادت انسان دست یافتنی خواهد

بود که جهت‌گیری تمام افکار و اندیشه‌ها و رفتارها و عواطف او در این دنیا در جهت رسیدن به تکامل اخروی باشد:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ؛ و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی که پرهیزگاری می‌کنند بهتر است. آیا نمی‌اندیشید؟<sup>۲</sup>

از دیدگاه دینی، دنیا نه همه هستی است و نه همه حیات انسان محدود به این دنیاست، بلکه دنیا تنها قطعه‌ای از حیات آن هم به عنوان مقدمه و زمینه‌ساز حیات اصیل و پایدار است: «الدنيا مزرعة الآخرة»؛ دنیا کشتزار آخرت است.

در این دیدگاه، دنیا و مواهب آن پاسخی است به نیازهای مادی و دنیوی، و آخرت و حقایقش پاسخی هستند به نیازهای اصیل انسان.

قرآن کریم علاوه بر اشاره به اصل معاد و زندگی ابدی انسان در آیات متعدد، از انسان‌ها می‌خواهد این حقیقت را در دنیا به عنوان یکی از محورهای اصلی جهت‌گیری‌های خود در نظر داشته باشند. در این زمینه، به شکل‌های مختلف سعی در انتقال این مطلب به انسان شده است. قرآن کریم با اشاره به اصل مرگ و مفهوم آن، بر این حقیقت تأکید می‌کند که مرگ نیستی و فنا نیست، بلکه انتقال از جهانی به جهان دیگر و از نشئه‌ای به نشئه دیگر است که در آن حیات و زندگی انسان به گونه‌ای دیگر ادامه می‌یابد:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ هر جاننداری چشنده [طعم] مرگ است و همانا روز رستاخیز پادشاهیتان به طور کامل به شما داده می‌شود.

خداوند متعال اصالت را به زندگی جهان آخرت می‌دهد و دنیا را تنها به عنوان مقدمه برای آن به حساب می‌آورد و آن را به عنوان متاعی ناچیز و بی‌ارزش می‌شمارد:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنَا قُلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِسِ الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شما را چه شده است که چون به شما گفته می‌شود در راه خدا بسیج شوید کندی به خرج می‌دهید. آیا به جای آخرت، به زندگی دنیا دل خوش کرده‌اید؟ متاع زندگی دنیا در برابر آخرت جز اندکی نیست.

در بسیاری دیگر از آیات قرآن، انسان به پذیرش آخرت و زندگی پس از مرگ تشویق شده است. در این آیات برای تقویت روحیه آخرت‌نگرانه، دنیا با آخرت مقایسه شده و سپس چنین نتیجه‌گیری شده که آخرت از دوام و بقای بیشتری برخوردار است:

بَلْ تُؤْتَوْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا، وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأُنْفُسُ؛ لیکن [شما] زندگی دنیا را برمی‌گزینید، با آنکه [جهان] آخرت نیکوتر و پایدارتر است.

همچنین خداوند متعال به انسان‌ها هشدار می‌دهد که به طور کامل به جزای اعمال خود خواهند رسید:

يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنَّا جَعَلْنَا لَكُمُ الْفُلْكَانَ حِجَابًا مِّنْ خَرَدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِي بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ؛ ای پسرک من! اگر [عمل تو] هم وزن دانه خردلی و در تخته‌سنگی یا در آسمان‌ها یا در زمین باشد خدا آن را می‌آورد که خدا بس دقیق و آگاه است.

نیز قرآن کریم به اقامه برهان بر قیامت می‌پردازد و می‌فرماید:

قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ؛ بگو همان کسی که نخستین بار آن را پدید آورد و اوست که به هر [گونه] آفرینشی داناست.

برای تقویت باورهای آخرت‌نگرانه، قرآن کریم گاه به بیان پاداش نیکوکاران می‌پردازد و گاه با پرهیز از عذاب و بیان عاقبت سوء دنیاگرایان وارد می‌شود:

وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رُزِقُوا فَسَاءُوا هَذَا الَّذِي رُزِقُوا مِنْ قَبْلُ وَأَتُوا بِهِ مِثْلَهَا وَلَهُمْ فِيهَا

أَزْوَاجٍ مُّطَهَّرَةٍ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ؛<sup>۱۱</sup> و کسانی را که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته انجام داده‌اند مژده ده که ایشان را باغ‌هایی خواهد بود که از زیر [درختان] آنها جوی‌ها روان است. هر گاه میوه‌ای از آن روزی ایشان شود می‌گویند این همان است که پیش از این [نیز] روزی ما بوده و مانند آن [نعمت‌ها] به ایشان داده شود و در آنجا همسرانی پاکیزه خواهند داشت و در آنجا جاودانه بمانند.

وَأَنْتُمْ لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا تَنْفَعُهَا شَفَاعَةٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ؛<sup>۱۲</sup> و بترسید از روزی که هیچ کس چیزی [از عذاب خدا] را از کسی دفع نمی‌کند و نه بدل و بلاگردانی از وی پذیرفته شود و نه او را میانجیگری سودمند افتد و نه یاری شوند.

با توجه به معارف قرآنی و دینی می‌توان گفت: در انسان‌های آخرت‌نگر، محور افکار و اندیشه‌ها، رفتارها و نگرش‌ها رسیدن به صلاح اخروی و ابدی می‌باشد، بر خلاف اهل دنیا که همه توجه و تعلقشان به لذت‌ها و نعمت‌های دنیوی است.

#### سلامت روان<sup>۱۳</sup>

سازمان جهانی بهداشت (۱۹۴۶) در تعریف سلامت آورده است: سلامتی حالتی از رفاه جسمانی، ذهنی و اجتماعی و نبود بیماری و ناراحتی است. در بخش اول این تعریف، با رویکرد مثبت به سلامتی نگریسته می‌شود (وجود یک کیفیت مثبت مثل رفاه) و در بخش دوم آن، وجه سلبی مورد نظر است (فقدان بیماری یا ناراحتی). (کرتیس، ۲۰۰۰ به نقل از جبی، ۱۳۸۰).

آلورت<sup>۱۴</sup> (۱۹۳۷) سازمان شخصیت و نیاز به وحدت بخشیدن به اصول در زندگی، و فروید<sup>۱۵</sup> (۱۹۲۵) رهایی از اضطراب، نگرانی و گناه را شاخص‌های مهم سلامت روانی می‌دانند (به نقل از ساجدی، ۱۳۸۷).

انگل<sup>۱۶</sup> (۱۹۷۷) مدل زیستی - روانی - اجتماعی را در بحث سلامت روانی مطرح کرد که در آن، سلامت روانی به عنوان برابری از تعامل عوامل زیستی‌شناختی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، عوامل

زیست‌شناختی (بررسی و آسیب‌های بافتی و...) در تعامل با عوامل روان‌شناختی (نگرش، باور، رفتار و...) و عوامل اجتماعی (موقعیت اجتماعی، شغل، اخلاق و...) سلامت روانی شخص را تعیین می‌کنند (به نقل از جبی، ۱۳۸۰). گلدشتاین (به نقل از حبیبی، ۱۳۸۰) سلامت روان را در تعادل میان اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی می‌داند (همان).

در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روان، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است:

بخش اول: نگرش‌های ناظر به خود؛ مانند: تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده.

بخش دوم: نگرش‌های ناظر به دیگران (راحت بودن با دیگران)؛ مانند: علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس وابستگی به یک گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی.

بخش سوم: نگرش‌های ناظر به زندگی (رویاریویی با الزام‌های زندگی)؛ مانند: پذیرش مسئولیت‌ها، ذوق گسترش امکانات و دل‌بستگی‌های خود، توانایی گرفتن تصمیم‌های شخصی و ذوق خوب کار کردن.

به باور این انجمن، بهداشت روان خوب شرایطی دارد؛ از جمله: روبه‌رو شدن با واقعیت، سازگار شدن با دگرگونی‌ها، گنجایش داشتن برای اضطراب‌ها، کم‌توقع بودن، احترام قایل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران و کمک رساندن به مردم (به نقل از ساجدی، ۱۳۸۷).

#### رابطه باورهای آخرت‌نگرانه و التزام به آنها با سلامت روان

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، در آموزه‌های دینی مسئله معاد و آخرت، یکی از مسائل محوری به شمار می‌آید و می‌توان ادعا کرد که شریعت بدون اصل معاد

است و عملاً با تغییر این ادارک می‌توان به تغییر عوارض و پیامدهای تنیدگی توفیق یافت (توکلی، ۱۳۷۷)، باورهای آخرت‌نگرانه از این حیث نیز می‌توانند در سلامت روان مؤثر باشند؛ چراکه یکی از علل بی‌تابی در برابر سختی‌ها این است که انسان بهره دنیا را بسیار زیاد و مهم بشمارد که در این صورت، به خاطر به دست نیامدن و یا از دست دادن آن به شدت اندوهگین یا هیجان‌زده می‌گردد. امیرالمؤمنین علی \* می‌فرماید:

الزهد كله بين الكلمتين من القرآن قال الله سبحانه و تعالى: لكيلا تأسوا على ما فاتكم و لا تفرحوا بما آتاكم و من لم يأس على الماضي و لم يفرح بالآتي فقد اخذ الزهد بطرفيه؛<sup>۱۸</sup> زهد بین دو کلمه از قرآن است که خدای سبحان فرمود: بر آنچه از دست شما رفته حسرت نخورید و به آنچه به شما رسیده شادمان مباشید. کسی که بر گذشته افسوس نخورد و بر آینده شادمان نباشد، همه جوانب زهد را رعایت کرده است.

#### انگیزه در زندگی و نجات از پوچی

یکی از اثرات ارزشمند ایمان و اعتقاد به معاد، نجات انسان از سردرگمی در زندگی دنیاست. کسانی که حیات انسان را در زندگی دنیا خلاصه می‌کنند در واقع، انگیزه و تفسیری برای زندگی دنیا بجز کارهایی همچون خوردن و خوابیدن و کار کردن ندارند و به عبارتی، زندگی می‌کنند تا کار کنند. همین امر باعث می‌شود احساس پوچی کرده و حتی در مواردی خودکشی را بهترین راه نجات از زندگی تکراری و رهایی از درد و رنج و مشکلاتشان بدانند. اما کسانی که اعتقاد به حیات پس از مرگ دارند، تلخی و مشکلات زندگی دنیا را برای رسیدن به اهداف عالی‌تر و حیات جاوید با جان و دل می‌پذیرند. اینان بر این باور و اعتقاد هستند که ثمره و محصول عبادت و بندگی را در عالم پس از مرگ دریافت خواهند کرد. از این‌رو، زندگی را هدف‌دار، و هدف را خیر و سعادت

نمی‌تواند دین الهی باشد؛ این دنیا مقدمه‌ای است برای صلاح آخرت و اصالت از آن آخرت است و دنیا هیچ اصالت و ارزش ذاتی برای خود ندارد. با توجه به این مقدمات، می‌توان گفت: انسانی که دنیای مادی انتهای زندگی او باشد و ظرف دیگری برای زندگی خود تصور نکند مرتکب یک خطای اساسی<sup>۱۶</sup> در زندگی شده است و در این صورت، فرد با کج‌فهمی نسبت به زندگی و خواسته‌های آن، زندگی و انتظارات از آن را به درستی درک نمی‌کند. چنین فردی از زندگی مادی انتظاراتی خواهد داشت که هیچ وقت عملی نیست و این خود باعث سرخوردگی و ناکامی‌های پی در پی می‌گردد؛ چراکه در این صورت، بین انتظارات فرد با واقعیت زندگی ناهماهنگی به وجود می‌آید و این ناهماهنگی موجب ناکامی مکرر می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۶). در حالی که انسان با توجه به مبانی هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه اسلام می‌تواند با کل هستی، ابدیت و ماوراء مادیات پیوند منطقی پیدا کند و برای زندگی خود مفهوم و غایت و به طور خلاصه، معنایی بیابد و از این طریق، از آسیب‌های سخت و شدید روانی مصون گردد.

از عواملی که به سلامت روانی افراد آسیب می‌زند «تنیدگی» است. تنیدگی به عنوان راه‌انداز هیجان‌های منفی، ترس و بیماری‌های بدنی و روانی شناخته شده می‌شود (خداپناهی، ۱۳۸۰). به طور کلی، با اتکا به مجموعه پژوهش‌هایی که تاکنون صورت گرفته است می‌توان گفت که بین میزان تنیدگی و سلامت روان، ارتباط منفی معنا دار وجود دارد و هر چه تنیدگی کمتر باشد، سلامت روان بیشتر است (توکلی، ۱۳۷۷). در موقعیت تداوم تنیدگی، برخی از واکنش‌های هورمونی و خودمختار افزایش پیدا کرده و فعالیت نظام ایمنی بدن با ادامه فعالیت کورتیکواستروئید کاهش می‌یابد که در نتیجه، بیماری‌های روان‌تنی آشکار می‌شود (آنتلمن<sup>۱۷</sup>، ۱۹۸۴ به نقل از خداپناهی، ۱۳۸۰). از آن‌رو که چگونگی ارزیابی و ادراک شخص از موقعیت، تعیین‌کننده پیامدها و عوارض تنیدگی

اخروی انسان می‌دانند که به زندگی‌شان معنا و مفهوم داده و آنها را از بوجی نجات می‌دهد؛ چراکه اینان همه وقایع و تحولات را در مسیر هدفی متعالی می‌بینند که از ارزش والایی برخوردار است و آن هدف به تمام حرکات و رفتارهای فرد در این دنیا ارزش می‌دهد.

#### کاهش ترس از مرگ

انگیزه بقا یکی از بنیادی‌ترین انگیزه‌های انسان است. در انسان به صورت فطری این انگیزه وجود دارد که می‌خواهد باقی باشد و حیات دایمی داشته باشد. (شجاعی، ۱۳۸۵) به همین خاطر، ترس و نگرانی از مرگ یکی از عوامل ناراحت کننده او در طول زندگی‌اش می‌باشد. این سؤال ذهن بسیاری از روان‌شناسان را به خود مشغول داشته که چگونه می‌توان ترس و نگرانی از مرگ را از ذهن انسان زدود تا بتواند راحت و با آرامش زندگی کند. هر چند روان‌شناسان و دانشمندان علوم اجتماعی سعی کرده‌اند پاسخ‌های متفاوتی به این پرسش بدهند ولی به نظر می‌آید این تبیین‌ها قانع کننده نیستند؛ چراکه با همه این تلاش‌ها، ترس و اضطراب از مرگ خود و نزدیکان خود، به عنوان یکی از شایع‌ترین اضطراب‌ها در جوامع امروز است و بنا بر آمارها ۵۰ تا ۷۵ درصد افراد سنین بالا در جوامع غربی از ترس و نگرانی در مورد مرگ رنج می‌برند. (گابریوم<sup>۱۹</sup>، ۱۹۷۳ به نقل از کوئینینگ، ۱۹۹۴)

آنچه در این زمینه می‌تواند راه‌گشا باشد این است که نگرش افراد به مرگ و مردن را اصلاح نموده، و تبیین کنیم که با مرگ زندگی انسان به پایان نمی‌رسد. خودشناسی و نوع جهان‌بینی فرد در نحوه جهت‌گیری میل به بقا از اهمیت برخوردار است. اگر انسان پذیرفت که از یک حقیقت غیر مادی برخوردار است و زندگی‌اش منحصر در زندگی دنیوی نیست، انگیزه بقا و میل به جاودانگی،

جهت طبیعی و فطری خودش را پیدا خواهد کرد و علاقه وی متوجه زندگی ابدی خواهد شد.

بنابراین، انسان باورمند به معاد، زندگی را محدود به زندگی دنیوی نمی‌داند. اسلام به او می‌آموزد که زندگی دنیا به منزله مقدمه‌ای برای حیات اخروی است. باور به یک وجود دایمی پس از مرگ و پایان زندگی مادی، اولاً، منجر به ارضای صحیح انگیزه بقا می‌شود و ثانیاً، ترس از مرگ را کاهش می‌دهد که هر دوی آنها در سلامت روان انسان مؤثر خواهد بود.

#### نقش معاد در مقابله با داغ‌دیدگی و پیامدهای آن

از انگیزه‌های مهمی که در روان انسان نقش اساسی دارد دلبستگی به دیگران است و از تلخ‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد، از دست دادن عزیزانش می‌باشد که به آن «داغ‌دیدگی» می‌گویند. بر اساس نظریات شناختی، یک واقعه خود به خود عامل بالقوه تحریک است و ارزیابی فرد در این میان نقش اساسی دارد. واکنش در مقابل داغ‌دیدگی هم می‌تواند تحت تأثیر ارزیابی‌های فرد از آن واقعه باشد و از این‌رو، ممکن است یک واقعه داغ‌دیدگی در یک فرد اثرات بلند مدتی گذاشته و در فرد دیگر اینچنین نباشد. مطالعات نشان داده‌اند که داشتن اعتقادات دینی قوی می‌تواند فرایند سازش یافتگی با داغ‌دیدگی را تسهیل کنند. (کوئینینگ، ۱۹۹۴) مطالعه دیگری بر روی یک نمونه ۱۸۸ نفری در کانادا که همسرانشان را از دست داده بودند، نشان داد که دین‌داری یکی از عوامل مؤثر در بهزیستی روانی افراد بود. (فری، ۲۰۰۱ به نقل از موریرا و دیگران، ۲۰۰۶)

فرد معتقد به زندگی پس از مرگ، هم از این حیث که مرگ را پایان زندگی نمی‌داند و هم به خاطر مسئله پاداش و جزا در آن جهان که سختی‌های این جهان را جبران می‌کند، یک احساس مثبت در مورد فرد از دنیا رفته پیدا می‌کند و همین سبب می‌شود که سختی داغ‌دیدگی کاهش یابد. (ووتنو و دیگران، ۱۹۸۰)

در این زمینه، دین مقدس اسلام با ارائه روش‌هایی سعی دارد بازماندگان را در فرایند سوگ یاری دهد تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنند. در این میان، تغییر شناخت نسبت به مرگ و موضوع پاداش یکی از عوامل مهم است:

وَلْيَتْلُوَنكُمْ بَشِيرًا مِّنَ الْخَوْفِ وَالْبُحُوحِ وَتَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ؛ و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مزده ده شکیبایان را، [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم. بر ایشان درودها و رحمتی از پروردگارشان [باد] و راه‌یافتگان [هم] خود ایشانند.<sup>۲۰</sup>

اگر انسان‌ها به این واقعیت برسند که در یک مسیری که ابتدا و انتهای آن خداست گام بر می‌دارند و دارای وجودی دایمی هستند و به خاطر امتحانات الهی به پاداش خواهند رسید، قطعاً نگرش خود را به مرگ تغییر خواهند داد.

#### آرامش در برابر مشکلات

زندگی در این دنیا، در کنار خوشی‌ها و شیرینی‌ها، رنج‌ها و شکست‌هایی نیز دارد. برخی از حوادث جهان قابل تغییر توسط انسان نیستند و انسان را رنج می‌دهند. این حوادث زمانی انسان را بیشتر متأثر خواهند کرد که انسان ارزش تحمل سختی‌ها را ندانسته و به جهانی که این سختی‌ها در آن پاداش داده خواهند شد معتقد نباشد. برای چنین فردی، ارزش آن چیزهایی که از دست می‌دهد بیش از ارزش واقعی آنهاست و همین مسئله او را به ناراحتی‌های طولانی مبتلا خواهد کرد.

مذهب می‌تواند از طریق تجهیز افراد به گنجینه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای تأثیرگذار، در مهار ناراحتی‌ها و هیجانات منفی ناشی از مشکلات به انسان کمک

کند و در این جهت، اعتقاد به زندگی پس از مرگ، معنای رنج و سختی این جهان را تغییر داده، نیرو و مقاومت انسان را در برابر سختی‌ها و مشکلات افزایش می‌دهد؛ زیرا انسان مؤمن به معاد یقین دارد که اعمال خوب و بد او در دستگاه آفرینش دقیقاً محاسبه می‌گردد:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ، وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ؛<sup>۲۱</sup> پس هر که هم‌وزن ذره‌ای نیکی کند [نتیجه] آن را خواهد دید، و هر که هم‌وزن ذره‌ای بدی کند [نتیجه] آن را خواهد دید.

و هیچ کدام بی‌پاداش نمی‌ماند: ... إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ؛<sup>۲۲</sup> خدا پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند.

و حتی اگر فردی کار خوبی کرد چندین برابر پاداش خواهد دید:

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ؛ هر کس کار نیکی بیاورد ده برابر آن [پاداش] خواهد داشت و هر کس کار بدی بیاورد جز مانند آن جزا نیابد و بر آنان ستم نرود.<sup>۲۳</sup>

از سوی دیگر، انسان معتقد به معاد، به امور دنیوی به اندازه ارزش آنها توجه دارد و به دلیل آنکه هیچ‌یک از سختی‌های دنیا در مقابل پاداش‌های آخرت ارزش زیادی ندارند، در صورت از دست دادن چیزی یا ابتلا به مصیبتی، راحت‌تر از فردی که چنین اعتقادی ندارد سازش می‌یابد.

#### نقش معاد در برطرف کردن فشارهای روانی ناشی از ظلم دیگران

شخص آخرت‌نگر، باور دارد که عالم آخرت روز حساب و جزاست و در آن روز به اعمال افراد رسیدگی می‌شود؛ اگر به کسی در این دنیا ظلم شده و حقش پایمال گردیده است و یا هر گونه ستمی به او شده که در این دنیا نتوانسته است با آن مقابله نماید، در روز قیامت می‌تواند حق خود را استیفا کند. و این خود می‌تواند تسلی خاطر برای فرد باشد؛ چراکه این حق از دست رفته، در روز

حال اگر فردی معتقد به آخرت باشد و بداند که نتیجه کارهای خوب و بد و خیر و شر را خواهد دید دقت بیشتری در انجام رفتارهایش خواهد کرد که این به جهت‌دهی رفتارها در مسیر سلامت خواهد انجامید.

#### محبت و دلبستگی به دنیا و سلامت روان

دنیاگرایی و دلبستگی به زرق و برق زندگی مادی، یکی از بزرگ‌ترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان‌هاست. اشتغال به امور دنیا به خودی خود باعث هجوم نگرانی‌ها و تفکرات منفی به انسان شده، آرامش را از او سلب خواهد کرد. دل‌بستن به دنیای ناپایدار، گاه به خاطر نگرانی از فردای نامعلوم، انسان را دچار اضطراب می‌کند و گاه به خاطر گرفتاری وارد شده، انسان را اندوهگین می‌سازد و گاهی به خاطر گذشته ناموفق، انسان را به حسرت و افسوس می‌افکند. (پسندیده، ۱۳۸۶) رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «الرغبة فی الدنیا تکثر الهم و الحزن»؛<sup>۲۴</sup> دلبستگی به دنیا بر حزن و اندوه می‌افزاید. امیرالمؤمنین \* می‌فرماید:

وَمَنْ لَهِيَ قَلْبُهُ بِحَبِّ الدُّنْيَا النَّاطِقُ قَلْبُهُ مِنْهَا بِنَلَاتٍ: هُمْ لَا يُعْبَهُ، وَ حِرْصٍ لَا يَنْزُكُهُ،  
وَ أَمَلٍ لَا يَنْزُكُهُ...؛<sup>۲۵</sup> و هر که دلش شیفته دنیاست، سه چیز بر قلبش چیرگی دارد: اندوهی که از او دست بر ندارد و حرصی که رهایش نکند و آرزویی که به او نرسد.

در مقابل، دل‌گسستن از دنیا می‌تواند عوامل آرامش را برای انسان فراهم آورد. رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «الزهد فی الدنیا یریح القلب و البدن»؛<sup>۲۶</sup> زهد در دنیا قلب و بدن انسان را آسوده می‌کند.

نکته مهم چگونگی کارکرد دلبستگی نداشتن به دنیا و تأمین آسودگی زندگی است. فراز و فرود و فقدان از ویژگی‌ها و واقعیت‌های دنیاست که می‌تواند

قیامت که بیشتر به آن احتیاج دارد به او داده می‌شود و حق خود را از ظالم پس می‌گیرد. برای مثال، فردی که حقی از او را ضایع کرده‌اند و او در این دنیا نتوانست آن را احیا کند، به دو نحو می‌تواند برخورد نماید:

۱. همیشه حقوق خود را به یاد آورد و از اینکه نمی‌تواند مالش را پس بگیرد خشمگین و عصبانی باشد. این فرد در نهایت، دچار اختلالات روانی و جسمی می‌گردد؛ چراکه نمی‌تواند از لحظات عبور کرده و در زمان حال زندگی کند.
۲. چنانچه فرد تمام سعی و کوشش خود را به کار انداخت ولی به نتیجه نرسید، به جای نگرانی و بیمار شدن، با خود بیندیشد که این مال و اموال امانتی است از طرف خداوند که نزد ماست، و اگر فلان شخص حق مرا تصرف کرده است، گرچه من چند روزی در این دنیا سختی می‌کشم ولی امیدوارم که در روز قیامت خداوند حق من را از ظالم استیفا کند و در آنجا بهتر از مال را به من بدهد و این شخص ظالم را به سزای اعمال خود برساند. با چنین نگرشی، فرد روان خود را از اثرات آن فکر رها خواهد کرد و مهم‌تر از این، برای رسیدن به پاداش بزرگ‌تر، اقدام به عفو و بخشش خواهد کرد. بنا بر پژوهش‌های تجربی، عفو و بخشش با برخی بیماری‌های روانی از جمله افسردگی رابطه منفی دارد. (غباری بناب و دیگران، ۱۳۸۰)

#### جهت‌دهی به رفتارها و انجام رفتارهای صحیح

بسیاری از بیماری‌ها به رفتارها و سبک زندگی انسان‌ها بستگی دارند و نوع رفتارها و چگونگی انجام آنها می‌تواند اثرات زیادی بر سلامت یا بیماری ما داشته باشد. (موریرا، ۲۰۰۶) برخی از مشکلات روانی ناشی از رفتارهای پرخطری است که در دین به عنوان فعل حرام شمرده شده‌اند؛ رفتارهایی همچون الکلیسم، اعتیاد، و ظلم و تعدی به حقوق دیگران.



باورهای آخرت‌نگرانه و التزام به آنها با جهت‌دهی به رفتارهای انسان و با دادن بینش صحیح نسبت به دنیا، از سویی، باعث می‌شود تا انسان از اقدام به رفتارهای پرخطر که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را تهدید می‌کند پرهیز نموده و از سوی دیگر، با کاستن از تنیدگی‌ها و ناکامی‌ها، به آرامش روانی دست یابد. با توجه به پیش‌بینی‌های نظری مزبور، پیشنهاد می‌شود با مطالعه معارف دینی، مقیاسی برای سنجش افراد آخرت‌نگر ساخته شده و این موضوع به صورت تجربی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Life style

۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۶۳.

۳. انعام: ۳۲.

۴. محمد محمدی‌ری شهری، میزان الحکمة، ح ۵۷۲۷.

۵. آل عمران: ۱۸۵.

۶. توبه: ۳۸.

۷. اعلی: ۱۶، ۱۷.

۸. لقمان: ۱۶.

۹. یس: ۷۹.

۱۰. بقره: ۲۵.

۱۱. بقره: ۱۲۳.

12. Mental Health

13. Allport, G

14. Frude

15. Angell, R.H

16. Basic Mistake

17. Antelman, S

۱۸. نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹.

۲۰. بقره: ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷.

۲۱. زلزال: ۷ - ۸.

۲۲. توبه: ۱۲۰.

۲۳. انعام: ۱۶۰.

۲۴. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، جلد ۷۳.

۲۵. نهج البلاغه، حکمت ۲۲۸.

۲۶. شیخ صدوق، خصال، ج ۱، ص ۷۳.

۲۷. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۵۰.

۲۸. عبدالواحد بن محمد تمیمی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۲۶۵۲.

۲۹. همان، ح ۶۰۵۷.

موجب تنیدگی در انسان شود. اما اگر انسان رابطه عاطفی و روانی خود را با این عامل پر فراز و فرود قطع کند و دلبسته آن نشود، از فراز و فرود آن رها گشته، هر چند از مواهب آن نیز بی‌بهره نخواهد بود. (پسندیده، ۱۳۸۶) رسول خدا<sup>ص</sup> می‌فرماید: «من زهد فی الدنیا هانت علیه المصیبات»<sup>۲۷</sup>؛ هر کس به دنیا بی‌رغبت گردد مصیبت‌ها بر او آسان می‌گردد.

آخرت‌نگری از این جنبه نیز می‌تواند در سلامت روان مؤثر باشد؛ چراکه امیرالمؤمنین علی<sup>ص</sup> می‌فرماید: «کیف یزهد الدنیا من لایعرف قدر الآخرة»<sup>۲۸</sup>؛ چگونه به دنیا بی‌رغبت می‌شود کسی که ارزش آخرت را نمی‌داند؟

و در جای دیگر می‌فرماید: «اصل الزهد حسن الرغبة فیما عند الله»<sup>۲۹</sup>؛ ریشه زهد، رغبت نیکو داشتن به آنچه نزد خداوند متعال است.

پس در نظر گرفتن آخرت و شناخت آن نقش اساسی در دل‌ن بستن به دنیا دارد.

نتیجه‌گیری

بنابراین با توجه به تحقیقات فراوان می‌توان گفت: دین می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اصلی در پیش‌بینی و ارتقای سلامت روان به شمار آید و همچنین باورهای آخرت‌نگرانه و التزام به آنها، به عنوان یکی از عناصر اصلی ادیان الهی از جوانب مختلف می‌تواند به سلامت و بهزیستی روانی افراد کمک کند. باورهای آخرت‌نگرانه با این پیش فرض که هدف نهایی از زندگی انسان، حیات اخروی اوست و زندگی دنیا تنها مقدمه و کشتزاری برای آن زندگی جاودان است از سویی، در دادن معنا و مفهوم به زندگی انسان و نجات او از پوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقا و نیز با ارائه مفهوم پاداش و جبران سختی‌ها می‌تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش مؤثری داشته باشد.

منابع

- آراین، خدیجه، «رابطه دین‌داری و روان‌درستی»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰.
- پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، قم، دار الحدیث، ۱۳۸۶، چاپ پنجم.
- توکلی، مهین، تأثیر شیوه‌های مقابله با تنیدگی بر سلامت روان در دانش‌آموزان دبیرستان‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۷۷.
- حبیبی، محمدباقر، «سلامت روانی در چشم‌اندازی گسترده‌تر»، فصلنامه حوزه و دانشگاه، شماره ۴۱، زمستان ۱۳۸۳.
- خدا پناهی، محمد کریم، روان‌شناسی فیزیولوژیک، تهران، سازمان تهیه و تدوین کتب علوم اسلامی (سمت)، ۱۳۸۰.
- خسروپور، فرشید و ساردونی، غلامرضا، «بررسی تأثیر ارزش‌های مذهبی در طول مدت درمان بیماران مبتلا به افسردگی»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰.
- ساجدی، ابوالفضل، «دین و بهداشت روان»، فصلنامه روان‌شناسی در تعامل با دین، شماره اول؛ قم، بهار ۱۳۸۷.
- شجاعی، محمدصادق، دیدگاه‌های روان‌شناختی آیت‌الله مصباح‌یزدی، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۵.
- عطایی، محمدآصف، بررسی تأثیر باور به معاد در جهان بینی و زندگی پیش از مرگ، <http://www.iran-newspaper.com/1387/870211/html/quran.htm>
- علمی، قربان، «نقش دین و اعتقادات دینی در بهداشت روان»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰.
- غباری بناب، باقر و خدایاری فرد، محمد، رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰.
- غباری بناب، باقر و خدایاری فرد، محمد و فقیهی علی تقی، «وحدت تربیتی شادی، رابطه عفو و گذشت و سلامت روان در والدین کودکان عادی و عقب مانده ذهنی»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰.

- ۱۳. قهرمانی، محمد و دیگران، «بررسی تأثیر روزه داری بر وضعیت سلامت روانی»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰.
- ۱۴. مطهری، جمشید، «به سوی سلامت روان»، فصلنامه معرفت، شماره ۴۶، مهر ۱۳۸۰.
- ۱۵. کولینز، جی. آر؛ وودز، تی. ای، «روان‌شناسی دین و نقش دین در سلامت جسم و روان»، ترجمه مجتبی حیدری، فصلنامه معرفت، شماره ۷۵؛ اسفند ۱۳۸۲.
- 1. Alexander Moreira; Francisco lotufoneto; Harold G. Koenig; A review; Sao Paulo; Jstore; 2006.
- 2. Harold G. Koenig; Aging and God; The Haworth press; New York; London; Norwood; 1994.
- 3. Robert Wuthnow; Kevin Christiano; John Kuzlowski; Religion and Bereavement: A conceptual framework; Journal for the scientific study of religion; 1980; 19, 804 – 224.