



بینش درست نسبت به مرگ

کلیدواژه: فلسفه زندگی، مرگ، حادثه.

پرسش: مادری دارم که بر اثر تصادف پدرم که منجر به مرحوم شدن پدرم شد و بعد از این حادثه تا به حال دارای ناراحتی‌های روحی و عصبی می‌باشد؛ طوری که یکی از ما برادران یا خواهران از منزل بیرون می‌رویم، بسیار نگران و ناراحت می‌باشد. لطفاً در این زمینه راهنمایی لازم را مبذول فرمایید؟

پاسخ:

فهرست مندرجات

- ۱- مقدمه
- ۲- ایجاد بینش درست نسبت به مرگ
 - ۲.۱- سخن خداوند منان
- ۳- توضیح معقول درباره حادثه رخ داده شده
- ۴- توجه به سلامت ایشان
- ۵- رعایت ادب و احترام نسبت به مادر
- ۶- اطلاع دادن به مادر
- ۷- طبیعی بودن حالت‌ها
 - ۷.۱- سخن خداوند متعال
- ۸- رجوع به متخصص
- ۹- معرفی منابع
- ۱۰- پانویس
- ۱۱- منبع

مقدمه

مادر شما با مرحوم شدن پدرتان، حادثه‌ای دردناک و سخت را تجربه کرده و تحمل آن برایش بسیار مشکل است. این تجربه تلخ باعث شده که از **مرگ** دوستان بترسد و احتمال دهد که اگر کسی جایی رفت، ممکن است در اثر تصادف یا **حادثه** دیگر آسیبی ببیند. در این مورد بهترین راه این است که تصور و برداشت وی را در مورد **فلسفه زندگی** و مرگ اصلاح کنید.
^[۱] دیوانی، امیر، حیات جاودانه، بخش دوم، معارف، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
راهکارهای زیر می‌تواند بسیار مفید باشد.

ایجاد بینش درست نسبت به مرگ

به ایشان بگویید که مرگ یک پدیده حتمی است، همه انسان‌ها روزی خواهند مرد؛ اما این‌که هرکس چه زمانی می‌میرد و چه عاملی باعث مرگ وی می‌شود، برای هیچ‌کسی جز **خداوند** معلوم نیست؛ زیرا:

← سخن خداوند منان

خداوند در **قرآن** می‌فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ»؛
^[۱] **العمران/سوره ۳، آیه ۱۸۵.**

همه می‌میرند.
و یا در جای دیگر می‌فرماید: «أَيُّهَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ»؛
^[۲] **نساء/سوره ۴، آیه ۷۸.**
هر کجا باشید، مرگ به سراغ شما می‌آید؛ هرچند در برج‌های آهنین.

بنابراین از مرگ، گریزی نیست، چه این که [انسان](#) بیرون از منزل و مشغول کار و فعالیت باشد یا همیشه در منزل باقی بماند. وقتی زمان مرگ وی فرا رسد، با کوچکترین بهانه می‌میرد؛ البته بیش‌تر روی این نکته تأکید کنید که تا زمان مرگ انسان فرا نرسیده، خداوند انسان را در سخت‌ترین شرایط نگه می‌دارد؛ چنان‌چه می‌بینیم بسیاری افراد در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اند که از نظر ما و با محاسبات ظاهری ما، مرگ آن‌ها حتمی به نظر می‌رسد؛ اما چون زمان مرگ آن‌ها فرا نرسیده یا به خاطر ارتباط معنوی که با خدا دارند، کاری انجام داده‌اند که از آن موقعیت‌های سخت، جان سالم به در برده‌اند؛ لذا افرادی که مانند شما (مادر) از نظر تدبیر و باورهای مذهبی قوی می‌باشند، هیچ‌گاه از مرگ نمی‌ترسند.

[1] برقعی، علی‌اکبر، چرا از مرگ بترسیم، نوین، بی‌تا.

اگر خیلی از مرگ به این صورت بترسیم، کم‌کم عقاید مذهبی ما زیر سؤال خواهد رفت. با توضیح این مطالب، مادر شما نسبت به پدیده مرگ نگرش و تصور بهتری پیدا می‌کند و می‌داند که ترسیدن بیش از حد کار درستی نیست. (البته این امر بهتر است زیر نظر کارشناس معارف دینی آموزش داده شود).

توضیح معقول درباره حادثه رخ داده شده

در مورد حادثه تصادف که باعث مرگ پدرتان شد، یک بار خوب توضیح بدهید و بگویید که وضعیت از چه قرار بوده و نیز به این نکته اشاره کنید که همیشه چنین وضعیتی پیش نمی‌آید.

توجه به سلامت ایشان

به مادرتان بگویید که نگران حال ایشان هستید، اگر بیش از اندازه حساس باشد، ممکن است سلامتی وی به خطر افتد و نیز توضیح دهید که اگر می‌خواهید روح پدر ما از شما راضی باشد، سعی کنید مواظب سلامتی خودتان باشید.

رعایت ادب و احترام نسبت به مادر

از مادرتان به گونه‌ای مواظبت کنید و با وی به گونه‌ای رفتار نمایید که کمتر به یاد پدر مرحومتان بیفتد. سعی کنید تا جایی که امکان دارد ایشان را تنها نگذارید؛ زیرا اگر تنها بماند ممکن است خاطرات گذشته به یادش بیاید و ذهنش به آن مسائل مشغول شود و از سوی دیگر، تنها ماندن ممکن است این فکر را در وی ایجاد کند که بعد از مرگ همسر، قدر و منزلتش در [خانواده](#) کم شده و کسی به فکر وی نیست؛ لذا از ایشان مواظبت کنید تا فکر نکنند که دیگر کسی به یاد او نیست.

اطلاع دادن به مادر

وقتی بیرون از منزل هستید، به مادرتان اطلاع دهید.

هر یک از شما که از منزل بیرون می‌روید بعد از مدتی با وی تماس بگیرید، تا مادر شما مطمئن شود که شما در [سلامت](#) هستید و می‌توانید ابتدا با فاصله‌های کم مثلاً دو ساعت یک‌بار تماس بگیرید؛ اما بعد از مدتی که فهمیدید مادرتان حساسیت و نگرانی‌اش کمتر شده و از بیرون رفتن شما مثل گذشته نگران نیست، اگر با فاصله‌های بیش‌تر هم تماس بگیرید، مشکلی نیست.

طبیعی بودن حالت‌ها

توجه داشته باشید که این حالات تا حدودی طبیعی است.

در نامه خود اشاره کرده بودید که بعد از فوت پدر، مادر شما دچار ناراحتی‌های روحی و عصبی می‌باشد، اما توضیح نداده بودید که از حادثه فوت پدرتان چند روز یا چند هفته گذشته است. توجه داشته باشید که در این‌گونه موارد، [افسردگی](#) و ناراحتی‌های روحی تا حدودی امری طبیعی می‌باشد. مادر شما در واقع بهترین کس خود را که یک عمر با وی [زندگی](#) کرده و خاطرات و سرگذشت‌های فراموش‌نشده‌ای با هم دارند، از دست داده است، شاید شما هم از این حادثه متأثر شده باشید؛ اما وضعیت شما با مادران بسیار فرق می‌کند، شما هرگز نمی‌توانید احساس ایشان را درک کنید.

[5] ر.ج. خسروی، زهره، روان‌درمانی داغ‌دیدگی، فصل ۲، نقش هستی، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.

بنابراین اگر به تازگی، پدرتان مرحوم شده است، ناراحتی روحی و عصبی مادر شما یک امر طبیعی است.

[6] دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی، ج ۱، فصل ۱۲، انتشارات سمت، چاپ دوم، ۱۳۷۶ ش.

منتهی سعی کنید به گونه‌ای با وی رفتار کنید و شرایط را فراهم سازید که کم‌کم این حالات از بین برود. البته اگر این حالات ادامه پیدا کند، خطرناک است و جای نگرانی دارد. نحوه برخورد شما با مادر، مواظبت کردن و احترام نسبت به ایشان قطعاً در کاهش ناراحتی‌های وی مؤثر است. بنابراین در برخورد با ایشان [کمال](#) ادب و احتیاط را رعایت کنید؛ زیرا گذشته از تمام این مسائل، احترام به مادر و مواظبت از ایشان بر شما [واجب](#) و لازم است.

← سخن خداوند متعال

[خداوند](#) در این باره می‌فرماید: «وَقَضَىٰ رَبِّيَ أَنْ لِمَا تُعْبُدُوا إِلَّا آيَاتُهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا»؛

[7] [اسراء/سوره ۱۷، آیه ۲۳](#).

و خدای تو [حکم](#) فرموده که جز او هیچ‌کس را نپرستید و به [پدر و مادر](#) احسان و نیکی کنید.

رجوع به متخصص

به متخصص مراجعه کنید.
اگر این راهکارها مفید واقع نشد و مشاهده کردید که هر روز حال ایشان بدتر می‌شود، در آن صورت به [روانشناس](#) یا [روان‌پزشک](#) مراجعه کنید.

معرفی منابع

۱. زهره خسروی، روان‌درمانی داغ‌دیدگی، انتشارات نقش هستی، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.
۲. لارنس شولمن، مهارت‌های کمک کردن به افراد، خانواده و گروه‌ها، بخش سوم، ترجمه: میریها و بخشی نیا، دانشگاه علامه طباطبایی، چاپ اول، ۱۳۷۸ ش.
۳. شهید ثانی، اسلام رد کار داغ‌دیدگان، ترجمه سید محمدباقر حجتی، نشر جوانه رشد.

پانویس

۱. [↑](#) دیوانی، امیر، حیات جاودانه، بخش دوم، معارف، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
۲. [↑](#) [آل‌عمران/سوره ۲، آیه ۱۸۵.](#)
۳. [↑](#) [نساء/سوره ۴، آیه ۷۸.](#)
۴. [↑](#) برقعی، علی‌اکبر، چرا از مرگ بترسیم، نوین، بی‌تا.
۵. [↑](#) ر.ج. خسروی، زهره، روان‌درمانی داغ‌دیدگی، فصل ۲، نقش هستی، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.
۶. [↑](#) دادستان، پربخ، روان‌شناسی مرضی، ج ۱، فصل ۱۲، انتشارات سمت، چاپ دوم، ۱۳۷۶ ش.
۷. [↑](#) [اسراء/سوره ۱۷، آیه ۲۳.](#)

منبع

[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «بینش درست نسبت به مرگ»، تاریخ بازبینی ۱۳۹۷/۰۲/۲۱.](#)

رده‌های این صفحه : [مقالات اندیشه قم](#)