



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده تربیت

رشته مشاوره و راهنمایی

پایان نامه کارشناسی ارشد

# طراحی بسته درمانی اضطراب مرگ بر اساس دیدگاه اسلام

استاد راهنما

حجت الاسلام دکتر محمد رضا احمدی

دانش پژوه

حسین شریفی

شهریور ۱۳۹۷

الحمد لله الذي  
خلقنا من  
الحمم



فدایت علم، تحقیق و تجویز  
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

### صورت جلد دفاع پایان نامه

باتماید است خداوند متعال و با استانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلد دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای حسین شیرینی رشته: مشاوره و راهبردهای

تحت عنوان: طراحی بسته‌ی درمانی کاهش اضطراب مرکز بر اساس دیدگاه اسلام

با حضور استاد راهنما، استاد مشاور و هیأت داوران در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ برگزار گردید و پایان نامه

ایشان با کسب نمره به عدد: ۱۹ به حروف: نوزده با درجه عالی پذیرفته شد.

| نام و نام خانوادگی                                               | رتبه علمی | امضاء |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا احمدی    | استاد     |       |
| استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدرضا احمدی | استاد     |       |
| استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر نجیب الله نوری  | استاد     |       |
| نماینده تحصیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی زارعی                    |           |       |

رسمه‌ی آقای موسی  
مهرشادگرینی



بسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

این جانب **حسین شریفی** فرزند **سلیمان** متولد **۱۳۵۶** به شماره شناسنامه **۲۶۶۴۲** صادره از **تهران** به شماره دانش پژوهی **۹۳۰۱۱۰۰۱** رشته **مشاوره و راهنمایی** با رویکرد اسلامی متعهد می شوم که مطلب مندرج این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردی پژوهشی همکاران که در این زمینه از آن ها استفاده شده است، مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط مؤسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

## بسمه تعالی

### حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه های تحصیل دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیان گر بخشی از فعالیت های علمی - پژوهشی مؤسسه است.

این جانب حسین شریفی دانش پژوه رشته مشاوره و راهنمایی با رویکرد اسلامی، متعهد می گردم که موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع: «بسته ی درمانی اضطراب مرگ بر اساس منابع اسلامی» رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این جانب خواهد بود؛

در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه به چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.

در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.

در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد: کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره و راهنمایی با رویکرد اسلامی است که در سال ۱۳۹۷ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد رضا احمدی از آن دفاع شده است.

به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه دو نسخه از آن به کتابخانه مؤسسه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

و

تقديم به:

ساحت مقدس حضرت صاحب العصر و الزمان ( عجل الله تعالى فرجه الشريف )

با سپاس از:

مسئولین و اساتید محترم مؤسسه اخلاق و تربیت که به عنایت الهی، بستری مناسب را برای تحصیل و پژوهش در رشته ها اخلاق، روان شناسی و مشاوره فراهم آوردند.

و با سپاس و قدر دانی فراوان از استاد بزرگوارم؛ حجت الاسلام و المسلمین دکتر احمدی (دام عزه) که به لطف خدای سبحان، عالمانه و بی دریغ مرا در جهت تدوین این پایان نامه یاری کردند.

با توجه به این که همه ی افراد بشر با رویدادی حتمی به نام مرگ مواجه هستند، می توان گفت فصل مشترک همه انسان ها اضطراب مرگ است. سطحی از این اضطراب طبیعی است و می تواند به انسان کمک کند تا برای این رویداد خود را آماده نماید. اما گاهی این اضطراب از سطح طبیعی فراتر می رود به گونه ای که زندگی روزمره انسان را مختل می کند. این مسئله در میان افرادی که به بیماری های سخت و صعب العلاج مبتلا هستند و یا به دلیل کهولت سن در آستانه ی مرگ قرار گرفته اند بیشتر مشهود است. روان شناسی غرب تلاش های زیاد جهت کاهش این اضطراب داشته است. اما با توجه به اینکه بسیاری از این راهک ارای درمانی منطبق با فرهنگ اسلامی جامعه ما نیست لازم است با بررسی متون دینی، روش هایی برای مواجهه با مرگ شناسایی شود تا بتوان بر اساس آن به مدل هایی در مواجهه با مرگ دست یافت و بسته ای درمانی تولید کرد که منجر به کاهش و درمان اضطراب مرگ در انسان ها شود. این تحقیق با مطالعه و بررسی قرآن و احادیث معصومین (علیهم السلام) به ارائه ی روش های شناختی- رفتاری برای کاهش اضطراب مرگ بر اساس مبانی دین اسلام پرداخته است.

کلمات کلیدی: اضطراب مرگ، بسته ی درمانی، منابع اسلامی.

## فهرست مطالب

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| فصل اول: کلیات و مفاهیم .....                        | ۱  |
| بیان مسأله.....                                      | ۲  |
| ۱. اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق .....               | ۴  |
| ۲. اهداف پژوهش .....                                 | ۵  |
| ۳. پرسشهای پژوهش .....                               | ۵  |
| ۴. پیشینه تحقیق .....                                | ۶  |
| فصل دوم: مبانی نظری تحقیق.....                       | ۱  |
| ۱-۲. اضطراب مرگ در روان شناسی .....                  | ۲  |
| ۱-۱-۲. ریشه‌های تولید اضطراب مرگ در روان شناسی ..... | ۷  |
| ۱. شرط سازی کلاسیک.....                              | ۸  |
| ۲. حس زندگی نازیسته و شکستهای گذشته .....            | ۸  |
| ۳. عدم شناخت مرگ و عالم پس از آن .....               | ۹  |
| ۴. ابدیت عالم بعد از مرگ.....                        | ۹  |
| ۵. اجتناب از مواجهه با مرگ .....                     | ۱۰ |
| ۶. ترس از در تنهایی مردن.....                        | ۱۰ |

۷. وحشت از روند مردن..... ۱۱.....
۸. فکر هیچ شدن، ترس از فناپذیری و نیست شدن..... ۱۱.....
۹. سوگ و مواجهه با مرگ دیگران..... ۱۱.....
۱۰. دلبستگی ..... ۱۲.....
- ۲-۱-۲. عوامل و روشهای کاهش اضطراب مرگ در روان شناسی ..... ۱۲.....
۱. عامل شناختی ..... ۱۲.....
- ۲-۱. بصیرت متفکران..... ۱۴.....
- ۳-۱. فناپذیری روان..... ۱۴.....
- ۵-۱. موج زدن و جاودانه ماندن ..... ۱۵.....
- ۶-۱. تکرار یک شکل زندگی بارها تا ابد..... ۱۶.....
- ۷-۱. مرگ بخشی از زندگی..... ۱۶.....
- ۸-۱. یادآوری موفقیت‌ها و خاطرات گذشته ..... ۱۶.....
- ۹-۱. انصراف خاطر ..... ۱۶.....
- ۱۰-۱. معنادرمانی..... ۱۷.....
- ۱۱-۱. افزایش «حرمت خود» ..... ۱۷.....
- ۱۲-۱. تقویت امید..... ۱۸.....
- ۱۳-۱. تقویت سلامت روان ..... ۱۸.....
- ۲-عامل رفتاری ..... ۱۹.....
- ۱-۲. مواجهه ..... ۱۹.....

- ۲-۲. مرگ باوقار ..... ۲۰
- ۳-۲. پربار کردن زندگی ..... ۲۰
۳. عامل عاطفی - هیجانی ..... ۲۱
- ۱-۳. تقویت رابطه با دیگران ..... ۲۱
- ۲-۳. مرگ در متون دینی ..... ۲۲
- ۲-۲-۱. آثار یاد مرگ ..... ۲۵
- ۲-۲-۲. انواع مرگ در تعالیم اسلام ..... ۲۸
- مرگ خوب ..... ۲۹
- مرگ بد ..... ۴۶
- ۲-۲-۳. اضطراب مرگ در دین اسلام ..... ۵۲
- تولید اضطراب مرگ در منابع دینی ..... ۵۳
- ۲-۲-۴. ریشه اضطراب مرگ ..... ۶۱
- ۲-۲-۵. روشهای کاهش اضطراب مرگ در تعالیم اسلام ..... ۶۴
- الف. روش شناختی ..... ۶۴
۱. تقویت ایمان ..... ۶۴
۲. توجه به عمومیت مرگ ..... ۶۵
۳. اصلاح نگرش به مرگ با توجه دادن به جاودانگی انسان ..... ۶۶
۴. توجه به راههای ماندگاری در دنیا ..... ۶۸
۵. ایجاد شوق به مرگ و آخرت ..... ۶۹

ل

۶. اصلاح نگرش در مورد قبر..... ۷۲
۷. رفع اضطراب از مرگ ناگهانی..... ۷۳
- روش رفتاری..... ۷۴
۱. تشویق و ترغیب به شرکت در تشیع جنازه..... ۷۴
۲. مواجهه دادن انسان با مرگ؛..... ۷۶
۴. آماده شدن برای مرگ..... ۷۷
۵. کاهش دلبستگی به دنیا..... ۸۲
۶. ترک گناه..... ۸۲
- فصل سوم..... ۸۴
- ۳-۱. اشتراک و افتراق دو دیدگاه..... ۸۵
- ۳-۲. بررسی ویژگی‌های شناختی - رفتاری افراد دارای اضطراب مرگ..... ۹۰
- الف. ویژگی‌های بیماران صعب‌العلاج..... ۹۰
۱. سالمندان در آستانه مرگ..... ۹۴
۲. تعریف‌های رفتاری مشترک سالمندان، بیماران صعب‌العلاج و افراد دچار اضطراب مرگ..... ۹۶
- فهرست منابع..... ۹۷

## فصل اول: کلیات و مفاهیم

## بیان مسأله

مرگ رویدادی قطعی است که پیش روی همه انسان‌ها قرار دارد؛ «کل نفس ذائقة الموت»، مرحله‌ای که همه دیر یا زود آن را تجربه خواهند کرد. (سوره مؤمنون، ۱۵) قانونی همگانی و مرحله‌ای اسرارآمیز که کسی را یارای آن نیست تا به اسرارش پی ببرد. حضرت علی علیه‌السلام مرگ را دانشی نهفته توصیف می‌کند: «ای مردم هر کس مرگی را که از آن فراری است ملاقات خواهد کرد، ایام زندگی صحنه راندن به سوی مرگ است و گریز از مرگ، در واقع رفتن به سوی آن است. چه روزهایی که در اسرار پنهان مرگ کنجکاوای کردم؛ ولی خداوند جز پنهان داشتن آن را نخواست. هیئات، این دانشی است نهفته». (نهج البلاغه، خطبه ۱۴۶)

«با مطالعه ادیان مختلف درمی‌یابیم که مرگ، هسته اصلی همه آیین‌ها، اساطیر و افسانه‌هاست» (کوبلر راس، ۱۳۷۶، ص ۲۶)، البته «تفاوت‌های فرهنگی، تجربه مرگ و دیدگاه‌ها را به آن متمایز می‌کند. افراد در زمان وقوع جنگ، قحطی و فاجعه نسبت به مرگ آگاه‌تر می‌شوند. در سراسر طول تاریخ، بیشتر جوامع عقاید فلسفی یا مذهبی خاصی راجع به مرگ داشته‌اند و بیشتر جوامع آیین‌هایی دارند که با مرگ سر و کار دارد. مرگ ممکن است به عنوان تنبیهی برای گناهان فرد، تاوان عملی و قضاوت خداوند دادگر دیده شود. برای برخی افراد، مرگ به معنای تنهایی و برای برخی دیگر مرگ جستجوی شادی است. برای برخی دیگر مرگ نشانگر رستگاری و خلاصی از ناملايمات و محنت‌های جهان خاکی است. برخی افراد مرگ را در آغوش می‌گیرند و به آن خوشامد می‌گویند. برخی دیگر از آن متنفر و هراسانند. برای آن‌هایی که به آن خوشامد می‌گویند مرگ ممکن است به عنوان پایانی مناسب برای تکمیل زندگی دیده شود. از این دیدگاه، این که چگونه از زمین جدا می‌شویم با این حقیقت که چگونه زندگی کرده‌ایم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در سراسر تاریخ بیشتر جوامع عقایدی فلسفی یا مذهبی راجع به مرگ داشته‌اند. بیشتر جوامع مراسمی دارند که با مرگ سروکار دارد. بیشتر فرهنگ‌ها مرگ را به عنوان انتهای هستی نمی‌بینند و این تفکر وجود دارد که زندگی روح ادامه می‌یابد». (سانتراک، بی‌تا، ص ۴۷۱)

«نظریه پردازان تخمین می‌زنند که افراد به طور معمول از درجات مختلفی از اضطراب مرگ و مسایل و امور مرتبط با آن رنج می‌برند؛ دردی جانکاه که می‌تواند تمام زندگی انسان را مختل کند و گاهی فرد را

تا مرز خودکشی بکشاند. اضطرابی که به ویژه از منظر دو روی آورد وجودی و روان تحلیل‌گری، با اهمیت است و البته به آسانی و درستی قابل ادراک نیست و حتی در اغلب موارد، افراد از شدت و عمق نفوذ آن در ساختار روانی نمی‌توانند آگاهی داشته باشند». (ایمانی فر، ۱۳۹۲، ش ۴۷، ص ۳۴۵) اضطراب مرگ ریشه‌های گوناگونی می‌تواند داشته باشد؛ از جمله شکست‌هایی که فرد در طول زندگی داشته است، عدم شناخت صحیح از مرگ، ترس از روند مردن، ترس از تنهایی، ترس از اتفاقات بعد از مرگ، نگرانی از دست دادن دلبستگی‌ها و ترس از فنا شدن. «یافته‌ها، تفاوت‌های فردی و فرهنگی زیادی را در جنبه‌های مرگ که موجب ترس می‌شود را نشان می‌دهند؛ برای مثال، در یک تحقیق که در مورد افراد مؤمن عربستان اجرا شد، عوامل خاصی که مکرراً در پاسخ‌های غربی‌ها آشکار می‌شوند؛ مانند ترس از زوال بدن و امور ناشناخته، اصلاً وجود نداشت». (سانتراک، بی‌تا، ص ۴۷۱)

روانشناسان و روان‌درمانگران غربی در زمینه اضطراب مرگ و درمان آن تحقیقات زیادی انجام دادند؛ مطالعه افراد متعدد که به علت کهنسالی یا بیماری صعب‌العلاج در آستانه مرگ بوده‌اند یا به هر دلیلی با هراس و اضطراب از مرگ دست و پنجه نرم می‌کردند، برگزاری سمینارها و همایش‌ها در این زمینه، هم‌اندیشی و مطالعات گسترده و در نهایت ارائه روش‌های گوناگون در مواجهه با مرگ که بتوانند درد و رنج جسمانی و روانی این دسته از افراد را کاهش دهند و این افراد بتوانند تا جای ممکن از بقیه حیاتشان لذت ببرند و یا با درد و رنج کمتری زندگی را به سر کنند، البته در این زمینه به موفقیت‌های زیادی دست یافته‌اند که برای جامعه ما نیز قابل استفاده است؛ اما از بسیاری از شیوه‌هایی که دانشمندان غربی برای حل این مشکل ارائه داده‌اند، وام‌دار نگرش‌ها و تفکراتی است که با آموزه‌های ادیان توحیدی خصوصاً اسلام متفاوت است. برخی از این دانشمندان مانند یالوم روش‌های درمانی خود را بر اساس عدم وجود خدا و آخرت پایه‌گذاری کرده‌اند. یالوم برای کاهش اضطراب مراجعین خود، برای آنان تعالیم اپیکور را مبنی بر فناپذیر بودن روان بازگو می‌کرد. «آن‌جا که مرگ هست، من نیست! دیگر وجود نداری که ترس، غم، محرومیت را احساس کنی». برخی دیگر با پیشنهاد مرگ به اصطلاح آسان یا باوقار، به افرادی که در آستانه مرگ قرار دارند، تلاش می‌کنند به نگرانی‌ها و اضطراب‌های فرد پایان دهند.

در این میان روان‌درمانگرانی مانند راس وجود دارند که به اعتقادات و مناسک دینی در جهت کاهش اضطراب مرگ نگاه ویژه‌ای دارند؛ اما تا کنون به دین (خصوصاً دین مبین اسلام) به عنوان یک منبع غنی

برای اقتباس مدل‌های مواجهه با مرگ و کاهش هراس و اضطراب نسبت به آن نگاه نشده است. این در حالی است که در ادیان توحیدی خصوصاً دین مبین اسلام نگاه ویژه‌ای به مرگ وجود دارد و می‌توان مطالبی بسیار راهگشا از آن به دست آورد. از منظر قرآن، مرگ، از میان رفتن و تباهی نیست، بلکه انتقال از عالم ماده به عالم برتر است و انسان در آن عالم زنده است تا رستخیز که تمام افراد بشر در عرصه محشر حاضر شوند. مرگ، تمام شدن و به پایان رسیدن آدمی نیست؛ بنابراین در بسیاری از آیات قرآن از مرگ به «توفی» تعبیر شده است. توفی از باب تفعّل و از ماده «وَفَى» به معنی اخذ به طور تمام و کمال است و از ماده «فوت» به معنی از دست رفتن و تمام شدن نیست. از نگاه قرآن مرگ فنا و پایان راه نیست، بلکه مخلوق خدا و یک امر وجودی است (سوره ملک، آیه ۲) که همگان حتی پیامبر خدا نیز آن را تجربه خواهد کرد. (سوره زمر، آیه ۳۰) یکی دیگر از تعبیر زیبای خدای سبحان این است که این انسان است که مرگ را می‌میراند، آن را می‌چشد و هضم می‌کند. (سوره آل عمران، آیه ۱۸۵) امام حسین علیه‌السلام مرگ را به پلی تشبیه می‌کند که انسان از روی آن عبور می‌کند. این نگرش متفاوت تا بدان جا می‌رسد که امام صادق علیه‌السلام مرگ را بهترین لحظه عمر مؤمن بیان می‌کند.

با نگاه متفاوتی که دین اسلام نسبت به مقوله مرگ دارد نه تنها می‌توان اضطراب از آن را از بین برد، بلکه می‌توان نگاه مثبت و شوق به مرگ را در وجود انسان‌ها ایجاد کرد. سخن این جاست که با وجود دین اسلام و نگرش‌های عمیق و دقیق آن نسبت به مقوله مرگ، آیا می‌توان در جامعه اسلامی برای مواجهه با مرگ، شیوه‌هایی را از متون دینی اقتباس نمود و مدل‌های مناسبی را ارائه داد؟ این تحقیق در صدد است پس از بررسی چرستی مرگ و ریشه‌های اضطراب از آن، به شناسایی و استخراج عوامل کاهش اضطراب مرگ در قرآن، احادیث و سیره معصومین علیهم‌السلام بپردازد تا شاید بتوان بر اساس آن‌ها به مدل‌های مناسبی برای مواجهه با مرگ بر اساس دین مبین اسلام دست یافت.

### اهمیت و ضرورت انجام این تحقیق

اضطراب مرگ فصل مشترک همه انسان‌هاست. گاهی این اضطراب از سطح طبیعی فراتر می‌رود و منجر به استیصال گسترده انسان در زندگی فردی و اجتماعی می‌گردد. نظریه‌پردازان تخمین می‌زنند که افراد به طور معمول از درجات مختلفی از اضطراب مرگ و مسایل و امور مرتبط با آن رنج می‌برند. (Denial of impending death, 59, p 1769-1780) دردی جانکاه که می‌تواند تمام زندگی انسان

را مختل کند و گاهی فرد را تا مرز خودکشی بکشاند. اضطرابی که به ویژه از منظر دو روی آورد وجودی و روان تحلیل‌گری،

با اهمیت است و البته به آسانی و درستی قابل ادراک نیست و حتی در اغلب موارد، افراد از شدت و عمق نفوذ آن در ساختار روانی نمی‌توانند آگاهی داشته باشند. (ایمانی فر، ۱۳۹۲، شماره ۴۷، ص ۳۴۵) با توجه به عوارض زیاد اضطراب مرگ لازم است از شیوه‌های مناسبی برای کاهش و درمان آن استفاده شود. اگر چه در این زمینه تحقیقات زیادی صورت گرفته و متدهای مختلفی ارائه شده است؛ اما با توجه به اینکه بسیاری از این راهکارهای درمانی منطبق با فرهنگ اسلامی جامعه ما نیست لازم است با بررسی متون دینی، روش‌هایی برای مواجهه با مرگ شناسایی شود تا بتوان بر اساس آن به مدل‌هایی در مواجهه با مرگ دست یافت و بسته‌ای درمانی تولید کرد که منجر به کاهش و درمان اضطراب مرگ در انسان‌ها شود.

## اهداف پژوهش

هدف اصلی:

هدف اصلی این تحقیق؛ ساخت بسته اضطراب مرگ بر اساس منابع اسلامی است تا بتوان در پرتو آن گامی مؤثر در جهت کاهش و از بین بردن اضطراب مرگ، برداشت. توصیف و تبیین عوامل کاهش اضطراب مرگ بر اساس آموزه‌های اسلامی، به‌دست‌آوردن روش‌هایی که منجر به کاهش اضطراب مرگ می‌شود.

## پرسش‌های پژوهش

پرسش‌های اصلی:

ویژگی‌های بسته درمانی کاهش اضطراب مرگ بر اساس دیدگاه اسلام چیست؟

پرسش‌های فرعی:

۱. عوامل و ریشه‌های بروز اضطراب مرگ کدام‌اند؟

۲. عوامل کاهش اضطراب مرگ بر اساس آموزه‌های اسلامی چگونه توصیف و تبیین می‌شود؟

۳. از چه روش‌هایی برای دستیابی به عوامل کاهش اضطراب مرگ می‌توان استفاده کرد؟

### پیشینه تحقیق

راس از جمله افرادی است که در زمینه مواجهه مرگ تحقیقات و مطالعات گسترده‌ای داشته است، پس از بررسی و ارزیابی وضعیت روانی بیش از دویست آزمودنی که به دلیل کهنسالی یا بیماری‌های صعب‌العلاج در آستانه مرگ قرار داشتند، به ریشه‌یابی این اضطراب می‌پردازد. برخی از منشأهایی که او شناسایی می‌کند عبارتند از: شکست‌هایی که فرد در طول زندگی داشته است، عدم شناخت صحیح مرگ، دور شدن مرگ و مردن و قبرستان، دلبستگی‌ها و ترس از روند مردن. راس بر اساس مشاهدات و منشأیابی‌هایش راه کارهای مختلفی برای کاهش و درمان اضطراب مرگ ارائه داد. راه کارهای او را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: ۱. راه کارهایی که خود فرد باید در پیش بگیرد، ۲. راه کارهایی که اطرافیان بیمار در آستانه مرگ باید اتخاذ کنند تا بتوانند او را در مقابله با اضطراب مرگ یاری نمایند. اطرافیان بیمار که راس در مورد آن‌ها صحبت می‌کند؛ عبارتند از خانواده، پزشک، پرستاران، مددکاران و دوستان. راس پس از تحقیق روی بیش از دویست فرد مبتلا به اضطراب مرگ نظریه مراحل مرگ را ارائه داد مبنی بر این که فردی که با مرگ مواجه است مراحل مختلفی را طی می‌کند که عبارتند از: انکار و انزوا، خشم، چانه زدن، افسردگی و پذیرش. وی بعد از شرح هر مرحله بیان می‌دارد که با توجه به مرحله‌ای که بیمار در آن قرار دارد، راهکارهای درمانگر و اطرافیان باید متفاوت باشد. راس در آثارش همچون «مرگ آخرین مرحله رشد»، «راه بی‌پایان»، «مرگ»، «پایان راه: پیرامون مرگ و مردن»، «بازگشتگان از آن دنیا»، «امید زندگی (روان‌شناسی بیماران درمان ناپذیر)» و «چرخ زندگی: یادداشتی درباره زندگی و مرگ» علاوه بر ریشه‌یابی اضطراب مرگ و ارائه روش‌های کاهش اضطراب، تلاش دارد یاد مرگ را به عنوان یک عنصر لازم که باعث ارتقاء سطح کیفی زندگی می‌شود جلوه دهد و آثار مأنوس بودن با یاد مرگ را آشکار نماید.

یالوم نیز به عنوان یکی از روان درمان اضطراب مرگ در کتاب «خیره به خورشید» به شرح روش‌های درمانی‌اش برای کاهش اضطراب مرگ مراجعینش پرداخته است. وی از شیوه‌های مختلفی برای درمان

اضطراب مرگ استفاده کرده است که بیشتر آن‌ها ریشه در عقاید وجودگرایی الحادی او دارد. تکنیک‌های او وام‌دار افکار و عقاید اپیکور و نیچه است.

ایمانی‌فر و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی تعریف مرگ و بیان اقسام آن از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی پرداخته، شباهت‌ها و تفاوت‌های این را دو دیدگاه را درباره شیوه‌های مواجهه، اهداف درمانی و رویکردهای درمانی - مراقبتی با بیماران در حال مرگ را بیان می‌دارد. نتایج تحقیق او نشان می‌دهد که هردو دیدگاه بر تمایل انسان به جاودانگی و ترس از مرگ تأکید می‌کنند و توافق دارند که نوع واکنش‌های هیجانی افراد در مواجهه با مرگ و پذیرش آن، بستگی به رفتار، ساختار شخصیتی و توان مقابله‌ای او با مسائل و مشکلات گذشته و در طول زمان حیات دارد. ایمانی‌فر مهم‌ترین تفاوت این دو دیدگاه را در اعتقاد یا عدم اعتقاد به حیات پس از مرگ می‌داند که باعث تفاوت در تعریف عملیاتی کیفیت مرگ، اهداف درمانی و نوع مواجهه با مرگ می‌شود؛ او بیان می‌دارد روان‌شناسی صرفاً با تکنیک‌های مختلف روان‌شناختی و توصیه به کاهش سطح هوشیاری و مراقبت‌های تسکینی موقتی در کاهش درد و رنج بیماران در حال مرگ اثرگذار است؛ اما در کاهش رنج روان‌شناختی به دلیل نداشتن نظریه‌هایی برای حیات جاوید، همیشه با مشکل مواجه بوده است. در مقابل قرآن کریم ضمن موافقت با مراقبت‌های تسکینی برای کاهش درد جسمانی، به نظریه‌پردازی برای حیات جاوید پرداخته است و هدف اصلی کار با بیماران در حال مرگ را آماده کردن آن‌ها برای سفر آخرت می‌داند و به این ترتیب قادر است در کاهش رنج روان‌شناختی بهتر از دیدگاه‌های روان‌شناسی معاصر که بر اساس اصل لذت‌گرایی و فرهنگ سکولار بنا شده‌اند عمل کند. در تحقیقی مشابه، قاضوی پس از تعریف مرگ و توضیحاتی پیرامون اضطراب مرگ از منظر دین اسلام و روان‌شناسی، به بررسی عوامل معنوی زمینه‌ساز اضطراب مرگ می‌پردازد؛ اسراف در عمر، بندگی غیر خدا، بی‌توجهی به صورت مسئله مرگ، جمع ثروت مادی و نداشتن توشه راه، از جمله عواملی است که او برمی‌شمرد. در ادامه وی به بیان راه‌های پیشگیری از اضطراب مرگ با توجه به روش‌های شناختی، رفتاری و عاطفی - معنوی می‌پردازد.

محمدی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به مقایسه رابطه حرمت خود با سلامت روانی در پیش‌بین اضطراب مرگ پرداخته است. نتایج پژوهش نشان داد که اضطراب مرگ و حرمت خود رابطه منفی و معناداری با هم دارند؛ در حالی که بین اضطراب مرگ و سلامت روانی همبستگی معناداری مشاهده نشد؛

همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون همزمان نشان داد توانمندی حرمت خود در پیش‌بینی اضطراب مرگ از سلامت روانی بیشتر است. نتایج این پژوهش حاکی از اهمیت حرمت خود به عنوان همبسته قوی اضطراب مرگ است.

زالکان و مظلومی راد (۹۰-۹۱)، رابطه شادکامی و امید به زندگی با اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان سینه مورد تحقیق قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد شادکامی با اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان سینه رابطه معنی‌دار (در سطح ۰/۰۱) و منفی وجود دارد ( $R = 0/325$ ) ( $p = 0/000$ ) و نیز نشان داد امید به زندگی با اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان سینه رابطه معنی‌دار (در سطح ۰/۰۱) و منفی وجود دارد ( $R = 0/225$ ) ( $p = 0/000$ ) به عبارت دیگر هر چقدر شادکامی و امید به زندگی در بیماران افزایش یابد اضطراب مرگ کاهش می‌یابد و یا بر عکس هر چقدر اضطراب مرگ افزایش یابد، میزان شادکامی و امید به زندگی آنان نیز کاهش یابد.

محمدپور پژوهشی برای بررسی رابطه هوش معنوی و میزان اضطراب مرگ در دانشجویان انجام داد. نتایج نشان داد بین میزان اضطراب مرگ و مؤلفه‌های هوش معنوی رابطه معنادار منفی وجود دارد. یافته‌های به دست آمده با نتایج دیگر تحقیقات در این زمینه (نادری و روشنی، ۱۳۸۹) همسو است. لوین (۲۰۰۰) بیان می‌دارد که معنویت ترس از مرگ را کاهش می‌دهد و هوش معنوی زماين نمایان می‌شود که فرد زندگی‌اش را با معنویت کامل سپری می‌کند.

تحقیق اسماعیلی (۱۳۹۱) با هدف تعیین اثربخشی رویکرد معنادرمانی در کاهش اضطراب مرگ سالمندان صورت گرفت. در این راستا مشخص شد که معنا درمانی اثربخشی بالای در کاهش اضطراب مرگ سالمندان دارد. قربانی و همکاران (۱۳۹۲) پژوهشی با هدف تعیین میزان رابطه و پیش‌بینی تغییرات سلامت روان از طریق متغیرهای امید و اضطراب مرگ انجام دادند که نتایج پژوهش حکایت از آن دارد که امید و اضطراب مرگ می‌توانند سلامت روان را به طور معناداری پیش‌بینی کنند؛ بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که با افزایش امید در میان دانشجویان، از میزان اضطراب مرگ آنان کاسته و سلامت روان در آن‌ها افزایش می‌یابد. زهی (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی این پرسش پرداخت که معنویت و ویژگی‌های دموگرافیک تا چه اندازه می‌توانند اضطراب مرگ را پیش‌بینی کنند و از معنویت چگونه می‌توان به عنوان یک چارچوب و منبع حمایتی در مقابل مشکلاتی مانند اضطراب مرگ استفاده کرد؟

نتایج نشان داد که از میان مؤلفه‌های معنویت، مؤلفه ناامیدی و بی‌ثباتی با اضطراب مرگ رابطه مثبت معناداری دارد و با ویژگی‌های دموگرافیک رابطه‌ای نشان نداد.

پژوهش رایینی‌نژاد (۱۳۹۳) با هدف تبیین رابطه جهت‌گیری مذهبی و منبع کنترل با اضطراب مرگ، بیان‌گر آن بود که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و اضطراب مرگ رابطه منفی معناداری وجود دارد، همچنین بین جهت‌گیری مذهبی بیرونی و اضطراب مرگ رابطه مثبت معناداری وجود دارد و نیز بین منبع کنترل و اضطراب مرگ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بر اساس این تحقیق می‌توان گفت که داشتن جهت‌گیری مذهبی درونی و مکان کنترل درونی با اضطراب مرگ کمتری همراه است.

## فصل دوم: مبانی نظری تحقیق

## ۲-۱. اضطراب مرگ در روان شناسی

مرگ اقسام و مراحل دارد. از نظر پزشکی، مرگ توقف قطعی و برگشت ناپذیر اعمال قلبی، عروقی و تنفسی، حسی و حرکتی است که مرگ سلول‌های مغزی بر وجود آن صحه می‌گذارد. به نظر می‌رسد این تعریف به عنوان تعریف جامع و کامل برای مرگ پذیرفتنی و مورد استفاده باشد در این تعریف باید به دو مفهوم توجه داشت، ابتدا برگشت ناپذیری اعمال حیاتی و دوم منجر شدن این تغییرات به مرگ سلول‌های مغزی. (اخلاقی، میترا و همکاران، ۱۳۸۳، صص ۲۰ و ۲۱) «مرگ مغزی تعریفی عصب‌شناختی از مرگ است که اظهار می‌کند وقتی تمام فعالیت الکتریکی مغز به مدت معینی متوقف شود، فرد، مرگ مغزی شده است. اغلب، بخش‌های بالاتر مغز زودتر از بخش‌های پایین‌تر آن می‌میرند؛ زیرا بخش پایین‌تر مغز، ضربان قلب و تنفس را کنترل می‌کند. افرادی که نواحی بالاتر مغز آن‌ها مرده است، ممکن است به تنفس ادامه دهند و ضربان قلب داشته باشند. تعریف مرگ مغزی که اینک بیشتر پزشکان آن را دنبال می‌کنند، شامل مرگ هر دو بخش کارکردهای بالاتر قشر مغز و کارکردهای ساقه پایینی مغز می‌شود». (سانتراک، بی‌تا، ص ۵۶۷) در صورتی که انتقال از زندگی به مرگ قریب الوقوع باشد، فرد سه مرحله را می‌گذراند:

۱. مرحله آگونال:<sup>۱</sup> کلمه یونانی آگون به معنی «تقلا» است. در اینا، آگونال به نفس نفس زدن و اسپاسم‌های عضلانی در چند لحظه اول اشاره دارد که طی آن بدن دیگر نمی‌تواند زندگی را تحمل کند.
۲. مرگ بالینی:<sup>۲</sup> فاصله‌ی کوتاهی بعد از مرحله‌ی اول وجود دارد که طی آن ضربان قلب، گردش خون، تنفس و عملکرد مغز متوقف می‌شوند؛ ولی امکان به هوش آمدن هنوز وجود دارد.
۳. جان باختن:<sup>۳</sup> فرد وارد مرگ دائمی می‌شود. ظرف چند ساعت، موجودی که به تازگی جان باخت، جمع شده به نظر می‌رسد و اصلاً به فردی که قبلاً زنده بوده شباهت ندارد. (برک، ۱۳۹۶، ج ۲، ص ۴۶۶)

<sup>۱</sup> . AGONAL PHAS

<sup>۲</sup> . CLINICAL Death

<sup>۳</sup> . Mortality

این رویداد قطعی پیش روی همه انسان‌ها است که دیر یا زود آن را تجربه خواهند کرد؛ فرایندی پیچیده و نامعلوم که فکر به آن در انسان‌ها حسی متفاوت ایجاد می‌کند. مواجهه انسان‌ها با این واقعه متفاوت است و می‌تواند علت‌های گوناگونی داشته باشد، کهولت سن یا دچار شدن به بیماری صعب‌العلاج می‌تواند از عامل تولید اضطراب مرگ در انسان باشد. «علاوه بر سیر نزولی فرایندهای زیست‌شناختی و افزایش کمی و کیفی استرس‌های دوران سالمندی، مواجهه با مرگ اجتناب‌ناپذیر و اضطراب همراه با آن نیز در ایجاد اختلالات روانی این دوره نقش مهمی دارند». (قربانعلی پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱، ص ۵۴)

کوبلر راس (۱۹۷۱) با تحقیق گسترده بر روی این دسته از افراد، نظریه مراحل مواجهه با مرگ را مطرح نمود، او معتقد است این دسته افراد از زمانی که با مرگ مواجه می‌شوند پنج مرحله را سپری می‌کنند.

۱. انکار و انزوا

۲. خشم

۳. چانه زدن

۴. افسردگی

۵. پذیرش

مرحله نخست: انکار و انزوا

این مرحله اولین واکنشی است که فرد مشرف به مرگ از خود نشان می‌دهد. فردی که تا چند روز قبل مانند بقیه به برنامه‌های زندگی خود مشغول بوده است با این خبر مواجه می‌شود که مرگ او قریب‌الوقوع است. این خبر او را شوکه می‌کند. طبق تحقیقات راس اولین عکس‌العمل این افراد انکار چنین خبر تلخی است. انکار مکانیسم دفاعی روانی است که او درپیش گرفته تا بتواند خودش را دریابد و به مرور به مرحله ی پذیرش برسد. او این خبر را که زمان حیات او در حال پایان یافتن است را رد می‌کند و به گونه‌ای جلوه‌گر می‌شود که گویا هیچ اتفاقی نیافتاده است. انکار مرگ توأم با انزوا و گوشه‌گیری است و مشاهده می‌شود که فرد بیشتر با خود خلوت می‌کند و غرق در افکار خودش می‌شود و نیاز دارد این مسأله را با خودش حل کند.

## مرحله دوم: خشم

زمانی که دیگر نتوان مرحله انکار را ادامه داد، خشم و تنفر جای آن را می‌گیرد و همواره این پرسش در ذهن فرد تداعی می‌شود که چرا این اتفاق باید برای من بیافتد؟ فردی که با مرگ مواجه است غم و اندوه فراوان خود را از این که باید با این دنیا و دلبستگی‌هایش وداع کند را به صورت خشم بر خدا و مردم بروز می‌دهد.

## مرحله سوم: چانه‌زنی

اگر نتوانسته باشیم در مرحله اول با حقایق غم‌انگیز روبه‌رو شویم و اگر در مرحله دوم بر مردم و بر خداوند خشم گرفته باشیم، در مرحله سوم فرصت رسیدن به توافقی وجود دارد که ممکن است اتفاق و امر ناچار را به تعویق بیندازد: «اگر خداوند تصمیم گرفته مرا از این دنیا بگیرد اگر به درخواست‌های خشمگینانه من پاسخ مثبت نداده، ممکن است اگر به لحن بهتری از او درخواست کنم به خواهمش توجه کند». بیمار به تجربه می‌داند که رفتار خوب او ممکن است پاداشی نیکو به همراه داشته باشد و آرزویش برآورده شود. خواسته او معمولاً عمر طولانی‌تر است که شاید کمی دیرتر به تمنای چند روز زندگی بدون درد تبدیل شود. چانه زنی درواقع تلاشی برای به بعد موکول کردن است، که اغلب با وعده رفتار خوش همراه است. ضرب‌الاجلی خو تعیین کرده به همراه دارد و شامل قولی ضمنی است که بر اساس آن بیمار قول می‌دهد اگر در خواستش برآورده شود، تقاضای مشابهی نداشته باشد یا با نیکوکاری جبران کند.

## مرحله چهارم: افسردگی

وقتی بیمار بد حال دیگر نمی‌تواند بیماری خود را انکار کند و به اجبار تن به عمل جراحی و بستری شدن در بیمارستان می‌دهد، وقتی نشانه‌های بیماری بیشتری را به نمایش می‌گذارد وقتی نحیف‌تر و

ضعیف‌تر می‌شود، جایی برای تبسم باقی نمی‌ماند. کرختی و فلسفه بافی به سبک رواقیون و خشم و غضب او، جای خو در به احساس دیگری می‌دهد؛ احساس فقدان، احساس اینکه چیز بزرگی را از دست می‌دهد. بیمار در این مرحله در آستانه از دست دادن همه کسان و چیزهایی است که دوست می‌دارد.

#### مرحله پنجم: پذیرش

پذیرفتن همان رسیدن به شادی نیست، تقریباً می‌توان گفت که مرحله‌ای تهی از احساس است. انگار تألم از میان رفته، تلاش به پایان رسیده است؛ در حالی که بیمار مشرف به مرگ به آرامش و پذیرش رسیده است، دامنه علایقش کاهش می‌یابد. می‌خواهد او را تنها بگذارند و یا دست کم او را در جریان اخبار و مسایل دنیای بیرون قرار ندهند». (کوبلر راس، ۱۳۷۶، صص ۵۳ - ۱۲۳)

طبق نظر رابر کاستنباوم<sup>۱</sup> در مورد رویکر کوبلر راس برخی مشکلات وجود دارد؛ برای مثال وجود توالی این پنج مرحله از سوی کوبلر راس یا محقق مستقل دیگری اثبات نشده است. همچنین تفسیر مرحله‌ای باعث غفلت از شرایط بیمار می‌شود که شامل رابطه حمایتی تأثیرات ویژه بیماری، الزام‌های خانواده و شرایط مؤسسه‌ای است که بیمار در آن مورد مصاحبه قرار می‌گیرد. با این حال تلاش‌های کوبلر راس در جلب توجه افرادی که برای سازگاری با بیماری‌های تهدید کننده زندگی تلاش می‌کنند، مهم بود. او برای تشویق توجه به کیفیت زندگی افراد در حال مرگ و خانواده‌های آن‌ها، کار زیادی انجام داد. (سانتراک، بی‌تا، ص ۴۷۳)

مهم‌ترین حالتی که در مواجهه با مرگ در انسان‌ها پدیدار می‌شود، اضطراب است. اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است، به منزله چیزی که ممکن است در تنشی گسترده و موحد و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس تجربه کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب‌آور» (مانند تهدید

<sup>۱</sup> robert kastenbaum

مستقیم یا غیر مستقیم مرگ) نیز وابسته باشد؛ به عبارت دیگر شاید بتوان اضطراب را به عنوان احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی نامعین وابسته است، تعریف کرد. (دادستان، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۶۱)

مشکلات مربوط به اضطراب نسبتاً عمومیت دارند و حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد افراد جوامع غربی، در مرحله‌ای از زندگی خود، به اختلالاتی دچار می‌شوند که با اضطراب ارتباط دارند. (گنجی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۴۴۳) فرد مضطرب ممکن است دارای سطح بالایی از تنش‌های حرکتی باشد؛ همچون: بی‌قراری، خستگی، لرزش یا تنش عضلانی. این حالت ممکن است منجر به بیش‌فعالی سیستم عصبی خودکار شود؛ همچون: ضربان سریع قلب، تنگی نفس، گیجی، خشکی دهان، تهوع، یا اسهال؛ از جمله آثار اضطراب گوش به زنگ بودن افراطی، همچون احساس مداوم عصبانیت، مشکلات تمرکز، اشکال در به خواب رفتن یا تداوم خواب و حالت کلی بی‌قراری است. (جانگسما، پیترسون و مک اینیز، ۱۳۹۳، ص ۶۴)

گنجی معتقد است (گنجی، ۱۳۹۳) که: اختلالات اضطرابی<sup>۱</sup> از شایع‌ترین اختلالاتی است که در جهان وجود دارد. اختلالاتی که ویژگی مشترک آن‌ها ترس مفرط، اضطراب و ناهنجاری‌های رفتاری مرتبط با این علایم است. ترس واکنش هیجانی به خطری واقعی یا تهدیدی قریب‌الوقوع است؛ در حالی که اضطراب حس پیش‌بینی خطرات آتی است. واضح است که این دو حالت با یکدیگر همپوشانی دارند؛ ولی در عین حال با یکدیگر فرق می‌کنند؛ چرا که ترس باعث برانگیختگی فوری شدیدتر دستگاه عصبی خودکار به منظور گریز یا ستیز، تمرکز بر خطر آتی موجود و رفتارهای فرار می‌شود؛ در حالی که اضطراب بیشتر باعث تنش عضلانی، گوش به زنگی در آماده‌سازی برای خطرات احتمال آتی و رفتارهای اجتنابی و احتیاطی می‌شود. اختلالات اضطرابی از نظر نوع موقعیت‌ها و اشیاء و موقعیت‌های سبب ترس، اضطراب یا رفتارهای اجتنابی و عقاید شناختی مرتبط به آن‌ها با یکدیگر فرق می‌کنند؛ بنابراین در عین اینکه میزان هم‌ابتلائی اختلالات اضطرابی با یکدیگر زیاد است، افتراق آن‌ها از هم با بررسی دقیق انواع موقعیت‌های برانگیزاننده یا رفتارهای اجتنابی و محتوای عقاید و افکار مرتبط با آن‌ها امکان‌پذیر خواهد بود. (ج ۱، ص ۲۱۱)

<sup>۱</sup> . Anxiety Disorder

به عبارت دیگر، اضطراب با یک تفاوت مهم در مؤلفه شناختی، همان چهار مؤلفه ترس را دارد. مؤلفه شناختی ترس، درک وجود خطری واضح و به خصوص است؛ در حالی که مؤلفه شناختی اضطراب، نگرانی در مورد خطری مبهم است. در ترس، فرد نسبت به جان یا عضوی از بدنش احساس تهدید می‌کند و فکر می‌کند که ممکن است سگ او را گاز بگیرد. در مقابل در اضطراب فکر می‌کند که ممکن است اتفاقی وحشتناک به وقوع بپیوندد که نمی‌داند چیست. (سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۵۰) اضطرابی که به ویژه از منظر دو روی آورد روان تحلیل گری و روی آورد وجودی با اهمیت و البته به آسانی و درستی قابل ادراک نیست و حتی در اغلب موارد، افراد از شدت و عمق نفوذ آن در ساختار روانی نمی‌توانند آگاهی داشته باشند، اضطراب مرگ است. در قالب این دو روی آورد، اضطراب مرگ زیربنایی ترین اضطراب نوع انسان محسوب می‌شود. (ایمانی فر، ۱۳۹۲، ص ۳۴۵)

بلسکی اضطراب مرگ را این گونه تعریف می‌کند: «افکار، ترس‌ها و احساساتی درباره ی رویداد آخر زندگی که در طول زندگی فرد تجربه می‌شود» تعریف می‌نماید. به عقیده او، افراد به طور معمول از درجات مختلفی از اضطراب مربوط به مرگ رنج می‌برند. (بلسکی، بی‌تا، ص ۳۶۵) برخی از ابعاد اضطراب مرگ عبارتند از: ترس از فرایند مردن، ترس از مرگ زود هنگام، ترس از مرگ افراد مورد علاقه، ترس بیمارگونه از مرگ، ترس از تباهی، ترس از بدن پس از مرگ، ترس از ناشناخته بودن مرگ و ترس از مرده.<sup>۱</sup>

## ۲-۱-۱. ریشه‌های تولید اضطراب مرگ در روان شناسی

«مرگ پدیده‌ای است که در طول تاریخ و نزد همه ملل، امری ناگوار محسوب شده است. بررسی علل هراس از مرگ، نحوه مواجهه با این پدیده و مشکلات مربوط به آن را تا حدی روشن می‌کند. مواجهه با مرگ عزیزان یا تصور مرگ خود، بسیار تنیدگی‌زاست. این تنیدگی‌زایی، عوامل متعدد شناختی، عاطفی و رفتاری دارد.» (دیماتئو، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۷۷۴)

مهم‌ترین رکن طراحی بسته درمانی برای کاهش و از بین بردن اضطراب مرگ منوط به کشف و بررسی منشأهای تولید اضطراب مرگ در افرادی است که با این معضل مواجه هستند. «منشأ اضطراب

<sup>۱</sup> Treating healf anxiety and fear of death: A practioners guide.

مرگ انواع عوامل خاص از جمله ترس از دیگر وجود نداشتن، از دست دادن کنترل، مرگ دردناک، زوال بدن، جدا شدن از عزیزان و امور ناشناخته را ارزیابی می‌کنند. یافته‌ها، تفاوت‌های فردی و فرهنگی زیادی را در جنبه‌های مرگ که موجب ترس می‌شوند نشان می‌دهند؛ برای مثال، در یک تحقیق که در مورد مؤمن عربستان اجرا شد، عوامل خاصی که مکرراً در پاسخ‌های غربی‌ها آشکار می‌شوند؛ مانند ترس از زوال بدن و امور ناشناخته، اصلاً وجود نداشتند». (برک، ۱۳۹۶، ۲، ص ۴۷۵)

برخی از ریشه‌های اضطراب مرگ که توسط روان‌شناسان مورد بررسی قرار گرفته عبارتند از:

### ۱. شرط‌سازی کلاسیک

«غالباً از کودکی با پدیده مرگ آشنا می‌شویم. مرگ افراد معمولاً همراه با درد، جراحت شدید و بعضاً درهم کوفتگی و از هم پاشیدگی جسم است. بر اساس قانون شرطی سازی کلاسیک، فرد با یاد مرگ، چنین خاطراتی را تداعی کرده و دچار ترس و اضطراب می‌شود. از طرفی مرگ موجب جدایی شخص از عزیزان می‌شود و جبران این خلل عاطفی بسیار مشکل است. طبق روند شرطی سازی، یاد مرگ، ما را دچار نگرانی عاطفی شدیدی می‌کند». (دیماتئو، همان، ج ۲، ص ۷۷۵)

### ۲. حس زندگی نازیسته و شکست‌های گذشته

«گاهی منشأ اضطراب مرگ چیزی نیست جز حس زندگی نازیسته و شکست‌های گوناگونی که فرد در طول زندگی داشته است و احساس می‌کند از زندگی گذشته اش درست بهره‌برداری نکرده است. هرچه از زندگی کمتر بهره برده باشید، اضطراب مرگ بیشتر است، در تجربه کامل زندگی هرچه بیشتر ناکام مانده باشید، بیشتر از مرگ خواهید ترسید. زندگی سرکوفته خود را به صورت اضطراب مرگ نمایان می‌کند». (یالوم، ۱۳۹۳، ص ۵۳) افرادی که مراحل گذشته زندگی شان پربار و مملو از افتخار توصیف می‌کنند و احساس می‌کنند زندگی ثمر بخشی داشته‌اند به مراتب در مواجهه با مرگ، و رسیدن به دوران پایانی زندگی، اضطراب کمتری از خود نشان می‌دهند. راس یکی از مراجعین خود را که با اضطراب مرگ مواجه است این گونه توصیف می‌کند: «خانم م. هفتاد و یک سال سن داشت و همواره یک جمله را تکرار می‌کرد: «اگر می‌توانستم زندگیم را دوباره شروع کنم و اگر آن چه را که حالا می‌دانم، قبلاً می‌دانستم، جور دیگری عمل می‌کردم!» وقتی این جمله را بسط می‌دادیم، این حقیقت آشکار می‌شد

که او ظاهراً همه زندگیش را هدر داده است. زندگی او چیزی نبود جز اضطراب ناشی از شکست‌های گوناگون در ازدواج، تغییر شغل و تصمیمات متعدد دیگر. حالا که در بیمارستان فرصت پیدا کرده بتواند به زندگی خود نگاهی بیندازد، می‌دید که ریشه در جایی ندارد. نه دوستی داشت و نه رابطه معنی داری و تحت فشار ناشی از آگاهی به فرصت اندکی که داشت، ترس‌هایش صد چندان شده بود. (کوبلر راس، ۱۳۸۷، ص ۲۴) «سرخوردگی ناشی از اینکه هرگز در زندگی استعداد بالقوه بسیاری از مردم شکوفا نشده، موجب ایجاد اضطراب مرگ در آن‌ها می‌شود. عده زیادی به سبب این که رویاهایشان تحقق نیافته دلسرد می‌شوند و این موضوع که خود در تحقق آن‌ها نکوشیده‌اند به افسردگی‌شان دامن می‌زند. عطف توجه به این نارضایتی عمیق، نقطه شروع غلبه بر اضطراب مرگ است». (یالوم، ۱۳۹۳، ص ۱۵۵)

### ۳. عدم شناخت مرگ و عالم پس از آن

به طور کلی یکی از منشأهای اضطراب، جهل است. وقتی انسان رویداد، بحران یا مکان مهمی را پیش رو داشته باشد که برایش معلوم و واضح نباشد و نداند چه حوادثی در آن جا رخ می‌دهد و ارزیابی درستی از مسئله پیش رو و توانایی خودش برای مقابله با آن مسئله را نداشته باشد طبیعی است که نسبت به آن دچار اضطراب گردد. سخن از بزرگ‌ترین مرحله‌ی تحولی و انتقالی انسان است که بشر هیچ شناخت حسی نسبت به آن ندارد. امری متافیزیک که هیچ انسانی در دنیا تجربه کامل آن را نداشته است. همین امر ممکن است منجر به تولید نگرانی و اضطراب در انسان می‌گردد.

### ۴. ابدیت عالم بعد از مرگ

یکی دیگر از عوامل تولید اضطراب مرگ در افرادی که اعتقاد به عالم بعد از مرگ دارند، جاودانه و همیشگی بودن عالم بعد از آن است. این فکر که در دنیای دیگر اقامتی همیشگی وجود دارد، حیاتی جاودانه و ابدی که هیچ پایانی برای آن نیست، در برخی افراد موجی از نگرانی تولید می‌کند.

## ۵. اجتناب از مواجهه با مرگ

«یکی دیگر از منشأهای اضطراب مرگ، گریزان بودن افراد از صحنه‌های مرتبط با مرگ است. ما عموماً بچه‌ها را از مرگ و مردن دور می‌کنیم و می‌پنداریم آن‌ها را از آسیب حفظ کرده ایم، ولی با این کار آشکارا به آن‌ها ظلم می‌کنیم و امکان کسب تجربه ارزشمندی را از آن‌ها می‌گیریم. با ساختن غول از مرگ و مردن و دور نگه داشتن کودکان از کسانی که دارند جان می‌دهند و یا مرده‌اند ترسی را در آن‌ها ایجاد می‌کنیم که دلیلی برای ایجادش نیست. در فرهنگ امروز جامعه امریکا، با مردن و مرگ طوری برخورد می‌شود انگار واقعیاتی جدا از هستی هستند. امریکا جامعه‌ای مرگ انکار است؛ در نتیجه رفتار ما در مقابل مسئله مرگ به کلی با روش ما در برابر زندگی تفاوت دارد. ما از افراد محتضر دوری می‌کنیم و با بیماران لاعلاج ارتباط صادقانه و صمیمانه برقرار نمی‌کنیم. آدم در حال مرگ در محیطی تصنعی زندگی می‌کند. این محیط را کسانی ایجاد می‌کنند که دلشان نمی‌خواهد با واقعیت مرگ کنار بیایند و این موضوع غیرقابل اجتناب را قبول ندارند». (همان، ص ۳۴)

## ۶. ترس از در تنهایی مردن

«یکی از عواملی که بیماران محتضر را به وحشت می‌اندازد این است که در مواجهه با این حادثه ناشناخته، تنها بمانند و بدون حضور نزدیکانی که معمولاً در هنگام بحران و دگرگونی‌های اساسی، حامی انسان هستند، با مرگ روبرو شوند. مرگ در تنهایی بدون حلقه دوستان صمیمی و محبوب و افراد خانواده، فقدان مصیبت بار رابطه با کسانی که او غمخوارشان بوده و آن‌ها غمخوار او، مردن در بیمارستان، به روند تهی سازی دامن می‌زند و همه چیزهای شخصی و معنی دار را از انسان می‌گیرد. مردن در هر شرایطی سخت است؛ ولی مردن در محیط آشنای خانه و در کنار کسانی که دوستشان دارید و آن‌ها هم شما را دوست دارند، می‌تواند بسیاری از ترس‌ها را از بین ببرد». (همان، صص ۵۹ و ۱۶۱)

## ۷. وحشت از روند مردن

اغلب بیماران بیشتر از آن که نگران وقایع پس از مرگ باشند، از روند مردن وحشت دارند، آن‌ها می‌خواستند بدانند در آینده چقدر درد خواهند کشید و چگونه می‌توانند با این درد کنار بیایند؛ همچنین می‌خواستند بدانند تا چه حد سربار دیگران خواهند شد. (همان، ص ۱۰۵)

## ۸. فکر هیچ شدن، ترس از فناپذیری و نیست شدن

یکی از مهم‌ترین امیال فطری انسان، میل به جاودانگی است. آدمی از فنا و نیست شدن بیزار است. بر این اساس یکی از عوامل تولید اضطراب در افرادی که اعتقاد به عالم بعد از مرگ ندارند، ترس از نابودی و فنا شدن است. آنان از تصور این که با مرگ تمام و نیست می‌شوند رنجش خاطر پیدا می‌کنند. یالوم ریشه اضطراب مرگ برخی مراجعینش را این گونه توصیف می‌کند: «گروهی از عظمت ابدیت و از اینکه تا ابدالآباد از صفحه گیتی محو می‌شوند به خود می‌لرزند، دسته‌ای نمی‌توانند حالت نبودن را دریابند و می‌پرسند وقتی مردند به کجا می‌ورند؛ عده‌ای توجهشان به هراس ناپدید شدن شخص خود از جهان جلب می‌شود». (یالوم، ۱۳۹۳، ص ۲۱)

## ۹. سوگ و مواجهه با مرگ دیگران

مرگ قانونی همگانی است که در تمام عالم هستی در همه جا و برای همه اجرا می‌شود. از حیوانات گرفته تا انسان. همه با مرگ مواجه می‌شوند. این اتفاق همه روزه به اشکال گوناگون در اطراف ما رخ می‌دهد. گاهی مواجهه با مرگ دیگران در انسان مرگ آگاهی ایجاد می‌کند و انسان را نگران می‌کند که به زودی این قانون در مورد او نیز اجرا خواهد شد. خصوصاً در مورد افرادی که مبتلا به سوگ شده‌اند و نزدیکانشان را از دست داده‌اند و دریافته‌اند که اگر او بمیرد من هم خواهم مرد.

## ۱۰. دلبستگی

«چشم پوشیدن از همه چیزهایی که دوست داریم باید دردناک باشد و از آن جایی که مرگ ما اسباب اندوه دیگران می‌شود، طبیعی است که به خاطر آن‌ها اندوگین شویم». (کوبلر راس، ۱۳۷۶، ص ۱۱)

مرگ جداکننده است، جداکننده انسان از دلبستگی‌ها، او را از خانواده‌اش جدا می‌کند، از عزیزترین افرادی که در دنیا به آن‌ها مأنوس بوده و به آن‌ها عشق داشته است. کسانی که ماه‌ها و سال‌ها در کنارش بوده‌اند و از زندگی با آنان لذت می‌برده، حال قرار است با واقعه‌ای به نام مرگ، با آنان وداع کند. فردی که با مرگ مواجه است در یک انتظار سرکوب‌گر به سر می‌برد، انتظار از دست دادن، انتظار سفری که بازگشت ندارد، جداشدنی برگشت‌ناپذیر از اموال، دارایی‌ها و آرزوهای کوچک و بزرگ. این فکر همواره او را آزار می‌دهد که بعد از من همسرم چه خواهد کرد، چه سرنوشتی در انتظار فرزندانم است، چگونه بدون من با مشکلات و بحران‌های زندگی سرخواهند کرد، من دیگر نخواهم توانست از آن‌ها حفاظت کنم، در کنارشان باشم، آنان را همراهی و پشتیبانی کنم.

## ۲-۱-۲. عوامل و روش‌های کاهش اضطراب مرگ در روان‌شناسی

روان‌شناسان و روان‌درمانگران برای کاهش و درمان اضطراب افرادی که با مرگ مواجه هستند از سه عامل رفتاری، شناختی و هیجانی - عاطفی استفاده کرده‌اند. هر کدام از این عامل‌ها به روش‌های گوناگونی می‌تواند مواجهه افراد با مرگ را سامان دهد.

### ۱. عامل شناختی

«شناخت یک مفهوم کلی است که تمامی اشکال آگاهی را در بر می‌گیرد و شامل ادراک، تفکر، تصور، استدلال، قضاوت و غیره است». (سیچ، بی‌تا، ص ۱۴) بدون شک مهم‌ترین عامل اضطراب از مرگ نوع شناختی است که افراد نسبت به مقوله مرگ دارند. کسی که مرگ را سراسر رنج، دل‌بریدن از دوست داشتنی‌ها و پایان هستی می‌داند، مسلماً آن را خوشایند نمی‌داند و از رسیدن لحظه مرگ دچار هراس و اضطراب می‌گردد. از این رو اصلاح شناخت افراد به مرگ و مردن به عنوان مهم‌ترین عامل در کاهش اضطراب مرگ مطرح شده است. در ادامه به بررسی عوامل تغییر نگرش نسبت به مرگ خواهیم پرداخت.