

اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا و الیس: رهیافتی مقایسه‌ای - التقاطی

محمود آزادی*

سید محمد کلانتر کوشه**

چکیده

یکی از نظریه‌های پرکاربرد در بررسی نقش باورهای غیرواقع‌بینانه بر اضطراب، نظریه عقلانی هیجانی آلبرت الیس است. بنابر نظر عقلانی هیجانی الیس، استرس افراد غالباً با باورهای غیر منطقی مرتبط است. ابن‌سینا نیز، اضطراب مرگ را ناشی از باورهای غیرواقع‌بینانه میدانند. کتاب *الشفاء من خوف الموت ابن‌سینا* با تکنیک تحلیل محتوا کدگذاری گردید و سپس به صورت تحلیلی با نظریه آلبرت الیس مورد مقایسه قرار گرفت. چهار عامل اصلی در نظریه ابن‌سینا به‌عنوان علت اصلی اضطراب مرگ یافت شد: ۱. اگر من بمیرم به‌طور کامل از بین خواهم رفت ۲. مرگ با درد شدیدی همراه می‌باشد ۳. اگر بمیرم به دلیل گناهانم مورد عذاب الهی قرار خواهم گرفت ۴. اگر بمیرم خانواده و اموال من از بین خواهند رفت و کسی نمی‌تواند از آنها مراقبت کند. نتایج به دست آمده از این تحقیق با نظریه آلبرت الیس نیز مقایسه شد، شباهت‌هایی بین نظریه ابن‌سینا و الیس یافته شد و هر دو عوامل ایجاد اضطراب مرگ را باورهای غیرواقع‌بینانه میدانند. اما تفاوت این دو نظریه، در واژه واقع‌گرایی می‌باشد؛ چراکه الیس قائل به واقعیت مطلق و خارجی نمی‌باشد، اما ابن‌سینا قائل به چنین واقعیتی است.

واژگان کلیدی

ابن‌سینا، الیس، اضطراب مرگ، باورهای غیرواقع‌بینانه.

mahmoodazadi@rihu.ac.ir

kalantar.counseling@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۴/۹

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

** استادیار دانشگاه علامه طباطبائی.

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۱۷

طرح مسئله

ویژگی تحقق‌پذیری قطعی مرگ برای همه افراد، این اضطراب را از دیگر اضطراب‌ها همانند اضطراب سلامت یا فوبی‌های خاص که تحقق‌پذیریشان برای عموم افراد احتمالی است، متمایز کرده است. از طرفی درک ناقص دانش بشر از این پدیده، و یا ناتوانی در کنترل آن، درک این پدیده را برای ما پیچیده کرده است. هنگامی که ما انسان‌ها نتوانیم پدیده‌ای را به‌طور کامل درک کنیم، تمایل پیدا می‌کنیم تا تصویری از آن پدیده را تصور کنیم. تصویری که در ذهن اکثر انسان‌ها درباره مرگ شکل یافته است، تصویری منفی و مخرب است و این تصویر منفی می‌تواند موجب اضطراب مرگ شود.

هنوز درباره تعریف اضطراب مرگ، توافق جامعی صورت نگرفته است (نیمار و برانت، ۱۹۹۵: ۸) و تفاوت‌هایی از لحاظ نظری بین تعریف اضطراب مرگ از جنبه هستی‌شناسانه، الهیاتی، روانکاوی، کاهش‌گرایی و فرهنگی اجتماعی وجود دارد (برایان ناتانینگا و کوخ، ۲۰۰۶: ۴) تعریف هستی‌شناسانه، اضطراب مرگ را، عدم احتمال و یا احتمال فراتر تعریف می‌کند، به‌گونه‌ای که تنشی بین احساس وجود داشتن، و تهدید دائم فقدان احتمالی وجود دارد (هایدیگر، ۱۹۶۲) طبق نگاه روانکاوی، فروید اضطراب مرگ را ناشی از فشارهای درونی و بیرونی مرتبط با اضطراب اختگی و اضطراب جدایی می‌داند (فروید، ۱۹۶۱: ۶۵) مشخصه تعریف کاهش‌گرایی، نابودی جسمی و روانی (شرمن، ۱۹۹۷: ۱۲) و محرومیت ارتباط کودک - مادر نیز مشخصه تعریف فرهنگی و اجتماعی می‌باشد. (مک کارتی، ۱۹۸۰: ۵۲)

آنچه که در این نوشته مورد توجه واقع شده است تعریف الهیاتی اضطراب مرگ است. اساس الهیاتی این است که زندگی پس از مرگ وجود دارد و مردن به‌عنوان انتقال از این دنیا به عالم دیگر در نظر گرفته می‌شود (برایان ناتانینگا و کوخ، ۲۰۰۶: ۵) تحقیقات متعددی نشان داده است که عامل دین، نه به‌طور اختصاصی بلکه به‌طور کلی با کاهش اضطراب مرگ همراه بوده است (آلوارادو، تمپلر، برسلرو توماس دابسون، ۱۹۹۵: ۱۲) بنابراین، اعتقاد به زندگی پس از مرگ، به‌عنوان یکی از متغیرهای دینی می‌تواند نقش کاهش دهنده‌ای بر اضطراب مرگ داشته باشد. (روز و سالیوان، ۲۰۰۲: ۱۹)

در تحقیقی که روز و سالیوان انجام دادند همبستگی مثبتی بین باور به زندگی پس از مرگ و انتظار پاداش به دست آوردن و از طرفی همبستگی منفی بین باور به زندگی پس از مرگ و انتظار عقاب را گزارش کردند. بنابراین، می‌توان اعتقاد به زندگی پس از مرگ را مثبت و آرامش بخش در نظر گرفت. از طرفی نیز باور به زندگی پس از مرگ می‌تواند به‌عنوان یکی از مکانیسم‌های روانی در نظر گرفته شود. (همان)

فروید باور به زندگی پس از مرگ را به‌عنوان یک اعتقاد راسخ مذهبی، در محافظت روان انسان از وحشت روبه‌رو شدن با پایان زندگی توسط مرگ در نظر داشت (فروید، ۱۹۶۱: ۶۹) این ادعای فروید، در افکار بسیاری از فلاسفه، الهیون و روان‌شناسان نیز دیده می‌شود. فیلسوفانی همچون افلاطون، سقراط و در

میان فلاسفه شرق افرادی چون ملاصدرا (۱۴۱۰: ۹ / ۵۳) و همچنین ابوعلی سینا معتقد به زندگی پس از مرگ بوده‌اند. مثلاً ابن‌سینا مرگ را قطع ارتباط روح از بدن می‌داند و قائل است روح به زندگی خود در عالم بعد ادامه می‌دهد. ابن‌سینا (۱۴۰۰: ۳۴۳) به‌عنوان یکی از فلاسفه قرون وسطی، به‌طور قابل توجهی، اضطراب مرگ را ناشی از عوامل شناختی و باورهای غیر واقع‌بینانه درباره مرگ می‌داند. بر طبق نظر ابن‌سینا، نگاه منفی و مخرب مردم از مرگ بخاطر تصویرسازی منفی است که توسط باورهای غیر واقع‌بینانه درباره مرگ شکل گرفته است. این باورها می‌توانند نقش بسزائی در ایجاد و افزایش اضطراب مرگ داشته باشند. به نظر می‌رسد نگرش‌های ما نسبت به مرگ جنبه‌های شناختی و هیجانی دارد؛ لذا جنبه‌های شناختی این اضطراب تاکنون به‌طور کامل و دقیق بررسی نشده است (فیورر و والکر، ۲۰۰۸: ۶)

یکی از نظریه‌های پرکاربرد در بررسی نقش باورهای غیرواقع‌بینانه بر اضطراب، نظریه عقلانی هیجانی الیس است. الیس (۲۰۰۲: ۱۰) بیان می‌دارد، استرس افراد غالباً با باورهای غیر منطقی مرتبط است که به‌طور کلی این فرایند نیز براساس حادثه‌ای ایجاد شده است.

به بیان دیگر، استرس افراد از باورهای غیر منطقی آنها نشأت می‌گیرد که شامل نظرات و فرایند تفکر غیر منطقی و سخت است (الیس و برنارد، ۲۰۰۶: ۱۵) بنابراین، در تحقیق حاضر ابتدا تفاوت نظریه ابن‌سینا با نظریه آلبرت الیس در خصوص مرگ بررسی می‌شود، که به نظر می‌رسد، عمده‌ترین تفاوت این دو نظریه در ملاک واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه بودن یک باور باشد. سپس نشان می‌دهیم که چگونه باورهای غیرواقع‌بینانه از نظر ابن‌سینا می‌توانند بر روی اضطراب مرگ تأثیر بگذارند.

در مقاله حاضر نشان می‌دهیم که چگونه نگاه ابن‌سینا به مرگ، می‌تواند فهم ما را در شناخت مرگ عمیق‌تر کند، تا با یادگیری باورهای واقع‌بینانه‌ای که او پیشنهاد می‌کند، و در نتیجه شناخت دقیق‌تر این پدیده، بتوانیم بر اضطراب مرگ فائق آییم.

روش

برای دستیابی به نتایج تحقیق، و پرسش اصلی تحقیق که علت‌های ترس یا اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا بود، ابتدا اضطراب و یا ترس از مرگ به صورت عملیاتی تعریف گردید و سپس براساس تعریف حاضر، برنامه کدگذاری ساخته شد، و سپس واحد تحلیل از میان کتاب‌های موجود ابن‌سینا، کتاب *الشفاء من خوف الموت*، بدلیل اینکه این کتاب رساله موجود ابن‌سینا درباره ترس از مرگ است، را برگزید. از آنجایی که علت‌های ترس از مرگ در کتاب به صورت آشکارا توسط ابن‌سینا بیان شده است، از تکنیک تحلیل محتوای آشکار علت‌های اصلی ترس از مرگ در کتاب حاضر کدگذاری گردید. و سپس نتایج به دست آمده به صورت تحلیلی با نظریه آلبرت الیس مورد مقایسه قرار گرفت.

تعریف ترس از مرگ از دیدگاه ابن‌سینا

گرچه بین واژه ترس از مرگ و اضطراب مرگ توافق جامعی صورت نگرفته است (ناتناینگا و کوخ، ۲۰۰۶: ۱۰) اما ابن‌سینا به جای واژه اضطراب، واژه ترس از مرگ را انتخاب می‌کند. ابن‌سینا (۱۴۰۰: ۳۴۳) ترس از مرگ را حاصل ناآگاهی بشر از پدیده مرگ می‌داند که بدلیل این ناآگاهی، باورهای غیر منطقی نسبت به پدیده مرگ ایجاد شده، و این باورها، ترس از مرگ را در فرد ایجاد می‌کند. وی براساس تعریف الهیاتی (برایان ناتناینگا و کوخ، ۲۰۰۶) و نیز به پیروی از افلاطون و ارسطو، مرگ را قطع ارتباط روح از بدن می‌داند. او در رساله *الشفاء من خوف الموت* در مورد حقیقت مرگ می‌گوید: مرگ عبارت است از مفارقت نفس از بدن و در این مفارقت فسادی برای نفس نیست، تنها نتیجه مفارقت همان فساد ترکیب است (ابن‌سینا، ۱۴۰۰: ۳۴۸) از نظر ابن‌سینا، حقیقت نفس جسمانی نیست و از هرگونه عوارض و لوازم جسمیت مصون است و جسم برای او به منزله ابزاری برای کسب کمال و رسیدن به زندگی پس از مرگ محسوب می‌شود. از این منظر؛ یکی از ویژگی‌های این تعریف، باور به زندگی پس از مرگ است. پژوهش‌های زیادی، باور به زندگی پس از مرگ را در کاهش اضطراب مرگ مؤثر دانسته‌اند (روز و سالیوان، ۲۰۰۲: ۱۹؛ تمپلر، ۱۹۷۲: ۵) ویژگی دوم این تعریف بیان حقیقت انسان و نقش ابزاری قابل شدن برای جسم است، بنابراین، در اینجا حقیقت مرگ در ضمن بیان حقیقت انسان و نقش ابزاری قابل شدن برای جسم، مطرح می‌گردد. در واقع در نگاه ابن‌سینا مسئله مرگ و پیامدهای آن به شدت با موضوع انسان و مراحل تکامل او ارتباط مستقیم دارد. بنابر این دیدگاه، مرگ جنبه تکاملی و رشدی دارد.

ملاک واقع بینی باور در نزد الیس و ابن‌سینا

مسئله، نظریه الیس همانند هر نظریه دیگری، مبتنی بر یک اصول روش شناختی خاصی بنا شده است، که می‌توان از آثار وی، تأثیرات فلسفی بر روی این نظریه را پیدا کرد. هنگامی که فلسفه متأثر بر این نظریه کشف شود، آنگاه می‌توان ملاک واقع‌بینانه بودن یک باور را در سیستم نظری الیس نشان داد، و از این جهت تفاوت آنرا با نظریه ابن‌سینا مقایسه کرد. الیس واژه واقع‌بینانه را الزاماً برگرفته از هستی‌شناسی و فلسفه و دین نمی‌داند و آنچه آنها در نظر دارند، با سه مشخصه منطقی، پشتیبانی شواهد تجربی و عملی بودن مشخص می‌شود (الیس و همکاران، ۲۰۱۰: ۲۶) طبق این توصیف؛ یکی از اصلی‌ترین ملاک‌های واقع‌بینانه در نزد نظریه عقلانی هیجانی آلبرت الیس، عملی بودن آن باور می‌باشد که از این منظر نظریه الیس ریشه در فلسفه پراگماتیسم یا فلسفه عملیت دارد. پراگماتیسم ریشه در فعالیت‌های جمیز، مید و دیویی دارد (چری هولمس، ۱۹۹۲: ۲۵) در دیدگاه پراگماتیسم، تمرکز بر روی پیامدهای تحقیق است تا بر روی روش آن، و از این جهت این رویکرد، از دیدگاه‌های کثرت‌گرا حمایت می‌کند، که چه کارها و چه فعالیت‌هایی را در جهت

جواب به مسئله باید انجام داد (ایمان، ۱۳۸۸: ۲۵۶) کرسول (۲۰۰۳: ۱۳) پیش فرض‌هایی برای این دیدگاه فلسفی بیان می‌کند، که به نظر می‌رسد، دانستن این پیش‌فرض‌ها، می‌تواند تفاوت نظریه عقلانی هیجانی الیس را با ابن‌سینا، مشخص‌تر کند، به همین خاطر به برخی از این پیش‌فرض‌ها اشاره می‌شود: ۱. پراگماتیست‌ها به جهان به‌عنوان یگانگی و وحدت مطلق نمی‌نگرند. ۲. حقیقت، چیزی است که در حال حاضر فعال است، حقیقت در یک رابطه دوگانه بین ذهن و واقعیت که کاملاً مستقل از ذهن است، تعیین نمی‌شود. ۳. پراگماتیست‌ها معتقدند (همچون چری هولمس، ۱۹۹۲: ۲۶) که ما باید سؤالات از واقعیت و قوانین طبیعت را متوقف کنیم. ۴. پراگماتیست‌ها معتقدند که تحقیق همیشه در بسترهای اجتماعی، تاریخی، سیاسی و سایر موارد رخ می‌دهند که از این منظر این رویکرد به رویکردهای پست مدرن متمایل شده است (ایمان، ۱۳۸۸: ۲۵۷) اخیراً نیز تشکری و تدلی بر آنند، که نباید از مفاهیم متافیزیکی همانند حقیقت در این رویکرد استفاده کرد. بر خلاف پیش‌فرض‌های ذکر شده، در فلسفه ابن‌سینا، متافیزیک از جایگاه مهمی برخوردار است، و همانطور که در بخش نتایج خواهید دید، ابن‌سینا براساس، وحی الهی و حقیقتی ثابت، باورهای غیرواقع‌بینانه را مورد نقد و بررسی قرار می‌دهد، از نظر وی، باورهایی که با این حقیقت ثابت همخوان نباشند، غیر واقع‌بینانه محسوب می‌شوند.

نتایج

هنگامی که کتاب *الشفاء من خوف الموت* ابن‌سینا، با تکنیک تحلیل محتوا کدگذاری گردید، به چهار زمینه اصلی به‌عنوان علت ترس از مرگ دست یافتیم.

چهار زمینه مورد نظر به‌عنوان علل ترس از مرگ، از نظر ابن‌سینا (۱۴۰۰: ۳۴۰ - ۳۳۹) شامل موارد زیر است:

اگر من بمیرم به کلی نابود می‌شوم.

مردن با درد بسیار شدیدی همراه است.

اگر من بمیرم در عالم بعد مرا عذاب خواهند کرد.

اگر من بمیرم اموالم و خانواده‌ام همه از بین خواهند رفت و کسی نیست از آنها مراقبت کند.

اگر من بمیرم به کلی نابود می‌شوم

یکی از مهم‌ترین دلایل ترس از مرگ آن است که انسان‌ها مرگ را فنا و نیستی خود می‌دانند. (ادواردز، ۱۹۶۷: ۴۱۸) بکر آگاهی انسان‌ها را از مرگ و نابودیشان، علت اضطراب مرگ می‌داند چنین نگرشی به مرگ برخاسته از این تفکر است که همه حقیقت خود را همان بدن و جسم میدانند و مرگ در نظر این گروه تجزیه بدن شخص و پایان تجربیاتش است (ادواردز، ۱۹۶۷: ۴۰) اما ابن‌سینا بیان میدارد که نفس برای وجودش نیاز

به بدن ندارد و می‌تواند مستقل از آن باشد (اف رحمن، ۱۹۵۲: ۲۰) ابن‌سینا بیان میکند که مرگ چیزی بیش از خودداری نفس از به کار بردن آلت و ابزار خود (که عبارتست از اعضای که مجموعاً بدن نامیده می‌شود) نیست؛ همان‌طور که صنعتگر وسایلش را ترک می‌کند (ابن‌سینا، ۱۴۰۰: ۳۶۵) بنا بر این، نفس جوهری غیر جسمانی است که فنا بر آن عارض نمی‌شود و قابلیت فساد ندارد، بلکه جوهر روحانی است، که اصلاً قبول استحاله نمی‌کند و تغییری در ذاتش پدید نمی‌آید و تنها قبول کمالات و تمامیت صورتش را می‌نماید (همان: ۳۶۴) ابن‌سینا نا آگاهی انسانها را درباره مرگ، علت اضطراب مرگشان میدانند، او با روش مستقیم و کاملاً ساختارمند همانند روش شناختی (آرون بک، امی و گرینبرگ، ۱۹۸۵: ۴۵) قائل است که افراد به جای حواس پرتی و ارزیابی‌های سودار از مرگ آن‌گونه که مواجهه کوتاه مدت در آزمایشات نظریه تی ام تی پیشنهاد می‌کند (لایکین و همکاران، ۲۰۰۷) بهتر است پدیده مرگ را بهتر و دقیقتر بشناسند، او شناخت نادرست و در نتیجه تفکرات غیر واقع‌بینانه از پدیده مرگ را، علت اضطراب مرگ میدانند. بنا بر این ابن‌سینا به جای باور اینکه «من با مردن نابود می‌شوم» این باور که «با مرگ فقط روحم از بدنم جدا می‌شود» همان‌طور که در تعریف الهیاتی (برایان ناتناینگا و کوخ، ۲۰۰۶) نیز آمده است، را به‌عنوان باور منطقی پیشنهاد می‌کند. تأثیر این باور در کاهش اضطراب مرگ، نیز با پژوهش‌های نایت و الفنبین (۱۹۹۳: ۵) همسو است که در پژوهش آنها، دانشجویانی که در دوره کلاس مرگ‌شناسی شرکت کرده بودند و باورهای مذهبی داشتند، اضطراب مرگ کمتری را گزارش کردند. و به‌طور مشابه، اعتقاد یقینی، به وجود مثبت و ادامه دار پس از مرگ نیز با اضطراب مرگ کمتری در بیماران رو به مرگ همراه بود. (اسمیت، نهمکیس و چارتر، ۱۹۸۳ - ۱۹۸۴)

مردن با درد بسیار شدیدی همراه است

اضطراب مرگ با پیش‌بینی وضعیتی که خود دیگر وجود ندارد به وجود می‌آید (تومر و الیاسون، ۱۹۹۶: ۱۵) این موضوع، اهمیت قدرت ادراک را برای پیش‌بینی آینده می‌رساند. در نتیجه این قدرت، می‌تواند برجستگی ادراک مرگ را افزایش دهد (همان) یکی از وجوه ادراکی آینده، ادراک درد شدید به واسطه مردن فرد است (فیورر و والکر، ۲۰۰۸: ۲۳) ابن‌سینا نیز درد و رنج حاصل از مردن را ناشی از قدرت ادراک انسان می‌داند (ابن‌سینا، ۱۴۰۰: ۳۳۹) از همین منظر، او قدرت ادراک درد را تا وقتی می‌داند که نفس با بدن مرتبط است، و زمانی که نفس از بدن جدا می‌شود، فرد هیچ دردی را حس نمی‌کند چراکه درد و رنج به سبب ادراک صورت می‌گیرد و ادراک تنها برای زنده واقع می‌شود و فرد زنده، پذیرنده تأثیر نفس است؛ ولی جسمی که در آن دیگر تأثیر نفس وجود ندارد، درد و رنج را حس نمی‌کند (همان: ۳۴۰) این گفته ابن‌سینا نیز با پژوهش‌های بسیاری درباره تجارب نزدیک مرگ افرادی که دچار ایست قلبی شده بودند و سپس به زندگی برگشته بودند

نیز همسوست؛ اکثر افراد، تجربه مردن را، بسیار لذت بخش و بدون ترس و همچنین همراه با تجارب مذهبی گزارش کردند (مودی، ۱۹۷۵: ۲۰) و این تجربه فقط شامل بزرگسالان نبوده است و بلکه شامل کودکان نیز می‌شده است. (مورس، ۱۹۹۴: ۱۲)

بنابراین، ابن‌سینا، باور «مردن، با درد بسیار شدیدی همراه است» را باور غیر منطقی میداند، که به نظر می‌رسد هیچ شواهد علمی این باور را توجیه نمی‌کند، و در عوض وی باور اینکه «ادراک درد، با بدن مرتبط است، بنابراین چون، روح از بدن جدا می‌شود، دیگر بدن درد را حس نمی‌کند، بنابراین مردن هیچ دردی ندارد.» را به‌عنوان باور منطقی پیشنهاد می‌کند که یافته‌های تجارب افرادی که دچار ایست قلبی شده‌اند پس از بازگشت آنها از کمای عمیق، و گزارش آنها از تجربه اشان، نیز با این باور سازگارتر به نظر می‌رسد. (همان: ۲۰ - ۱)

اگر من بمیرم در عالم بعد مرا عذاب خواهند کرد

یکی از باورهایی که با اضطراب مرگ همبستگی مثبت دارد؛ باور به زندگی پس از مرگ، البته با نگاه عذاب و تنبیه الهی است (روز و سالیوان، ۲۰۰۲: ۱۲) چاگاریس و لستر (۱۹۸۹: ۱۱) بین اعتقاد مذهبی فرد برای رفتن به جهنم و همچنین اضطراب مرگ همبستگی مثبتی پیدا کردند. بنابراین، به نظر میرسد، تفاوت مهمی بین باور به زندگی پس از مرگ با توقع عذاب و پاداش در پیش بینی اضطراب مرگ وجود داشته باشد (روز و سالیوان، ۲۰۰۲) ابن‌سینا نیز، باور به عذاب در زندگی پس از مرگ را یکی دیگر از عوامل ایجاد اضطراب مرگ می‌داند، وی، این باور فرد را، نشانه اعتراف وی به گناهانش می‌داند که به‌عنوان یک تکلیف مذهبی، برای رفع اضطراب مرگ، امید به رحمت الهی را پیشنهاد می‌کند و از فرد می‌خواهد با توبه و تکرار نکردن آن گناهان، در نتیجه، اضطراب مرگ را کاهش دهد. بنابراین او باور واقع‌بینانه و جایگزین را «اگر توبه کنم و دست از گناهانی که می‌ترسم بخاطرشان عذاب شوم بردارم، عذاب نخواهم شد» را پیشنهاد می‌کند (ابن‌سینا، ۱۴۰۰: ۳۴۰) پژوهش‌هایی نیز کمک مشاوره مذهبی و مراقبت‌های مذهبی را در این موارد مؤثر دانسته‌اند. (فیورر و والکر، ۲۰۰۸: ۱۵)

اگر من بمیرم کسی نیست از اموال و خانواده‌ام مراقبت کند، در نتیجه آنها از بین خواهند رفت

یکی از منابع ایجاد ترس از مرگ، نگرانی‌های فرد برای افراد بازمانده است (فیفل، ۱۹۷۷، فیفل و نگلی، ۱۹۸۱، فرای، ۱۹۹۰، دپالوا گریفین، یانگ و نیمیر، ۲۰۰۳، نیمیر، ۱۹۹۴) آنها یکی از منابع ناراحتی‌های وجودی را، اندوه جدایی قریب الوقوع افراد سرطانی در حال مرگ از بازماندگان، معرفی کردند.

فیورر و والکر (۲۰۰۸: ۲۰) در کار بالینی، باور غیر منطقی فرد را که «اگر من بمیرم کسی نیست از اموالم و خانواده‌ام مراقبت کند، در نتیجه آنها از بین خواهند رفت» را تشخیص دادند. ابن‌سینا نیز این باور را به‌عنوان یکی از باورهای غیرمنطقی افراد در ایجاد اضطراب مرگ معرفی میکند. ابن‌سینا در تحلیل این باور، فرد را به پذیرش لزوم وقوع مرگ و اجتناب ناپذیر بودن آن متوجه میکند. همانطور که کابلر راس (۱۹۶۹: ۱۱۵) در این مرحله، پذیرش را برای افراد در حال مرگ، آخرین مرحله هیجانی مردن معرفی میکند. ابن‌سینا، سپس برای جایگزین کردن باور منطقی اضافه می‌کند، «اگر من بخواهم زنده بمانم و واقعا هیچ‌گاه نمیرم، و همه افراد نیز همین باور را داشته باشند، زمین گنجایش کافی برای افراد دیگر را نخواهد داشت» سپس وی، فرد را به تفکر درباره لزوم چرخه زندگی با تولد و مرگ، با این توضیح که، افرادی می‌آیند و دیگران می‌روند متوجه می‌کند. به‌طور کلی، ابن‌سینا به صورت ریشه‌ای، اساس این باور را در ناراحتی وجودی افراد برای ترک نفس از بدن می‌داند، یعنی علاقه نفس به بدن دنیایی، این جدایی وجودی را برای فرد سخت می‌کند، بنابراین نفس در ذاتش در نهایت سختی و درد به سر می‌برد؛ و جوهر نفس از محل استقرار خود به‌سوی دورترین جهانش حرکت می‌کند، درحالی‌که طالب قرار و استقرار در آن محل است (ابن‌سینا، ۱۴۰۰: ۳۴۲) بنابراین باور جایگزین و واقع‌بینانه در این مورد از طرف ابن‌سینا این است که «مرگ حتمی است و بهتر است آن را و جدایی حاصل از آن را بپذیریم، زیرا اگر همه بخواهند به‌طور ابدی بر روی زمین زنده بمانند، زمین دیگر گنجایش افراد را برای زندگی ندارد.» جدول شماره (۱)، خلاصه‌ای از چهار باور غیر واقع‌بینانه یافت شده در کتاب *الشفاء من خوف الموت ابن‌سینا* می‌باشد که ابن‌سینا آنها را در ایجاد اضطراب مرگ، مؤثر می‌داند. همچنین در این جدول در مقابل هر باور غیر واقع‌بینانه، باورهای جایگزین و واقع‌بینانه نیز آمده است.

جدول شماره یک:

خلاصه چهار باور غیرواقع‌بینانه در ایجاد اضطراب مرگ و باورهای جایگزین از دیدگاه ابن‌سینا

باور غیرواقع‌بینانه	باور جایگزین و واقع‌بینانه
اگر من بمیرم به کلی نابود می‌شوم.	با مرگ فقط روحم از بدنم جدا می‌شود.
مردن با درد بسیار شدیدی همراه است.	ادراک درد با بدن مرتبط است، چون روح از بدن جدا می‌شود، دیگر بدن درد را حس نمی‌کند، بنابراین مردن هیچ دردی ندارد.
اگر من بمیرم در عالم بعد مرا عذاب خواهند کرد.	اگر توبه کنم و دست از گناهایی که می‌ترسم بخاطرشان عذاب شوم بردارم، عذاب نخواهم شد.
اگر من بمیرم کسی نیست از اموالم و خانواده‌ام مراقبت کند، در نتیجه آنها از بین خواهند رفت.	مرگ حتمی است و بهتر است آنرا و جدایی حاصل از آنرا بپذیریم، زیرا اگر همه بخواهند به‌طور ابدی بر روی زمین زنده بمانند، زمین دیگر گنجایش افراد را برای زندگی ندارد.

نتیجه

یکی از اهداف مهم این مقاله، استخراج نظریه ابن‌سینا درباره ترس از مرگ بود، که با انجام تحلیل محتوای رساله *الشفاء من خوف الموت* ابن‌سینا، به این هدف دست یافتیم. از آنجایی که نظر ابن‌سینا درباره علت ترس از مرگ، شناختی بود بنابراین، آنچه که از این مقاله دریافت شد، شناخت‌های معیوبی بود که از نظر ابن‌سینا بر روی اضطراب مرگ تأثیر افزاینده‌ای دارند. همان‌طور که در پژوهش‌های زیادی مشخص شده است، ادراک تهدید که توسط مرگ ایجاد می‌شود وابسته به فرایند شناختی در تشکیل ساختارهای حافظه در انسان‌ها می‌باشد. به اعتقاد پانکسپ (۱۹۹۸: ۱۱) ابعاد شناختی اضطراب مرگ می‌تواند شامل باورها و نظرات درباره فرایند مردن، یا تفکرات درباره اینکه فرد مرده است یا نابود شده است، نیز باشد، همچنین، این اضطراب می‌تواند تصورات درباره مرگ افراد مهم، تفکرات درباره موضوع ناشناخته و تفکر آگاهانه درباره مرگ، تفکر درباره بدن بعد از مرگ و همچنین، تفکر درباره مرگ زودرس قبل از دیگران را نیز شامل شود. (دپالوا گریفین، یانگ و نیمیر، ۲۰۰۳، نیمیر، ۱۹۹۴) بدون تردید، نقش تفکرات و باورهای غیرواقع‌بینانه در ایجاد ترس و اضطراب از لحاظ پژوهشی قابل تأیید است (آرون بک، امی و گرینبرگ، ۱۹۸۵، آلبرت الیس و همکاران، ۲۰۰۹) بنابر نظر عقلانی هیجانی الیس، استرس افراد غالباً با باورهای غیر منطقی مرتبط است که به‌طور کلی این فرایند نیز براساس حادثه‌ای ایجاد شده است. به بیان دیگر، استرس افراد از باورهای غیر منطقی آنها نشأت می‌گیرد که شامل نظرات و فرایند تفکر غیر منطقی و سخت است. (الیس و برنارد، ۲۰۰۶: ۱۵)

ابن‌سینا برای ترس از مرگ باورهای غیرواقع‌بینانه را در نظر می‌گرفت، نظریه وی را با نظریه درمان عقلانی هیجانی آلبرت الیس مورد مقایسه قرار دادیم، چراکه الیس نیز، علت ترس از مرگ را باورهای غیرواقع‌بینانه می‌داند. اهمیت توجه به باورهای غیرواقع‌بینانه در مرگ در پژوهش‌های زیادی مورد تأیید قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین فرضیه‌های این نظریه همبستگی مثبت بین باورهای غیر منطقی و پیامدهای روانی و رفتاری می‌باشد که این همبستگی نیز توسط پژوهش‌های بسیاری مورد پشتیبانی تجربی قرار گرفته است (چانگ و زوریلا ۱۹۹۴: ۱۲؛ راس و موران ۱۹۸۹: ۱۲) همانند همبستگی مثبت بین باورهای غیر منطقی و اضطراب و افسردگی (برنارد، ۱۹۹۸، وارن و زگوریدس ۱۹۸۹) یا اضطراب امتحان و اضطراب شخصیت (رزونو و اسمیت، ۱۹۸۲: ۱۱) و همچنین بین تفکرات غیر منطقی و هیجان منفی نیز همبستگی مثبت وجود دارد (ناتینگهام، ۱۹۹۲) در رابطه با اضطراب مرگ نیز، باورها و تفکرات غیر منطقی درباره مرگ نقش بسزائی را در ایجاد اضطراب ایفا می‌کنند (فیورر و والکر، ۲۰۰۸: ۱۲) فیورر و والکر در کار بالینی، باورهای غیرواقع‌بینانه‌ای بین افرادی که اضطراب مرگ داشتند را گزارش کردند. (همان: ۱۵)

اما همان‌طور که مشخص شد، ابن‌سینا و الیس در ملاک واقع‌بینانه بودن باورهای مرتبط با ترس از مرگ با یکدیگر متفاوت بودند، چراکه الیس، ملاک واقع‌بینانه را براساس فلسفه پراگماتیسم میدانست. از نظر الیس

حقیقت مطلقی وجود ندارد که ما بخواهیم افراد را بدان سو راهنمایی کنیم. بنابراین واقع‌بینانه بودن باور در نگاه ایس، براساس یک ملاک و واقعیت خارجی نمی‌باشد و ملاک واقع‌بینانه بودن باورها کاملاً فردی است، در این صورت ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. اما این‌سینا باورهای غیر واقع‌بینانه را براساس حقیقتی ثابت که برگرفته از وحی می‌باشد، مورد لحاظ قرار می‌داد.

پیشنهادات

براساس نتایج مقاله حاضر، پیشنهاد میشود، درمانگران و مشاورانی که میخواهند نقش باورهای غیرواقع‌بینانه را در بیماران دارای اضطراب مرگ مورد بررسی قرار دهند، به نظریه ابن‌سینا در ترس از مرگ، توجه کافی داشته باشند، چراکه نظریه وی ریشه در مبانی اسلامی دارد و با فرهنگی ایرانی اسلامی ما نیز سازگارتر است، و همان‌طور که مشخص شد، این تفاوت از ملاک واقع‌بینی باورها در نزد ابن‌سینا به‌عنوان یک فیلسوف اسلامی و آلبرت ایس یک نظریه پرداز و روان‌شناس غربی آشکار گشت.

منابع و مأخذ

۱. ابن‌سینا، رسائل، ۱۴۰۰ ق، رساله «الشفاء من خوف الموت»، تهران، بیدار.
۲. ایمان، محمد تقی، ۱۳۸۸، *مبانی پارادایمی روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم انسانی*، ناشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم.
۳. صدرالدین شیرازی، محمد، ۱۴۱۰ ق، *الحکمه المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
4. Aday, R. H., 1984–1985, *Belief in afterlife and death anxiety: Correlates and comparisons*. Omega, 15, 67–75.
5. Alvarado, K. A., Templer, D. I., Bresler, C., & Thomas-Dobson, S., 1995, The relationship of religious Variables to death depression and death anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 202–204.
6. Avicenna, Rahman Fe, 1952, *tr. Avicenna's psychology*; an English translation of Kitab al-Najāt. London, Oxford University Press.
7. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L., 1985, *Anxiety disorders and phobias: A cognitive approach*. Basic, New York, b58.
8. Becker, E., 1973, *The denial of death*. New York: The Free Press.
9. Bergson, H., 1935, *The two sources of morality and religion*. Garden City, NY: Doubleday.
10. Bernard, M. E., 1998, *Validation of the general attitude and belief scale*.
11. Brown A, Shen M, Giuntoli R, Diaz-Montes T., 2013, *The effect of religiosity on death anxiety and end-of-life care discussions among gynecologic oncology patients*. Gynecologic Oncology;130(1):e138.

12. Chaggaris, M., & Lester, D., 1989, *Fear of death and religious belief*. Psychological Reports, 64, 274.
13. Chang, E.C., D’Zurilla, T.J., & Maydeu-Olivares, A., 1994, Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multi measure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-160.
14. Cherryholmes, C. H., 1992, *Notes on pragmatism and scientific realism*. Educational researcher, 21(6), 13-17.
15. Cicirella, V. G., 2009, Sibling death and death fear in relation to depressive symptomatology in older adults. *Journal of Gerontology*, 64B, 24-32.
16. Cicirelli, V. 2002, Fear of death in older adults: Predictions from the terror management theory. *Journal of Gerontology*, 57, 358-366.
17. Cicirelli, V. G., 2001, Personal meanings of death in older adults and young adults in relation to their fears of death. *Death Studies*, 25, 663-683.
18. Cottraux, J., 1993, *Behavioral psychotherapy applications in the medically ill*. Psychotherapy and Psychosomatics, 60, 116-128.
19. Creswell, J. W., 2003, *Research design. Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*, 2.
20. David D, Lynn SJ, Ellis A., 2010, *Rational and irrational beliefs: research, theory, and clinical practice*. New York: Oxford University Press
21. DePaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R., & Neimeyer, R. A., 2003, Death anxiety and attitudes towards the elderly among older adults: The role of gender and ethnicity. *Death Studies*, 27, 335-54.
22. Edwards, Paul, My Death, 1967, *The Encyclopedia Of Philosophy*, U.S.A, Macmillan, vol5
23. Ellis, A., 2002, *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrative approach*. (2nd Ed.). New York: Springer Publishing Company
24. Ellis, A., & Bernard, M.E., 2006, *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, practice and research*. New York: Springer Publishing Company.
25. Emmelkamp, P. M. G., & Oppen, P., 1993, *Cognitive interventions in behavioral medicine*. Psychotherapy and Psychosomatics, 59, 116-130.
26. Feifel, H. (Ed.), 1977, *New meanings of death*. New York: McGraw-Hill.
27. Feifel, H., & Nagy, V. T., 1981, *Another look at fear of death*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49, 278-286.
28. Freud S., 1961, *Beyond the pleasure principle*.Levreringht Publishing Company, New York
29. Freud, S., 1961, *The future of an illusion* (J. Strachey, Trans.), New York: W. W.Norton & Company, Inc. (Original work published in 1927)
30. Fry, P. S., 1990, A factor analytic investigation of home-bound elderly individuals' concerns about death and dying and their coping responses. *Journal of Clinical Psychology*, 46, 737-748.
31. Heidegger M, 1962, *Being and Time*. Blackwell Publishing, Oxford.

32. Herzog DB, Herrin JT., 1985, *Near Death Experiences in the very young*. Crit Care Med, 13(12):1074-5.
33. Hood, R. W., Spilka, B., Hunsberger, B., & Gorsuch, R., 1996, *The psychology of religion: An empirical approach* (2nd Ed.). New York: The Guilford Press.
34. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16, 183-196.
35. Kelly, R. J., 1985, Death anxiety, religious convictions about the afterlife, and the psychotherapist. *Death Studies*, 9, 155-162.
36. Knight, K. H., & Elfenbein, M. H., 1993, Relationship of death education to the anxiety, fear, and meaning associated with death. *Death Studies*, 17, 411-425.
37. Kubler-Ross, E., 1969, *On death and dying*. New York: Macmillan.
38. Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E., 2007, *Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory*. Personality and Social Psychology Bulletin, 33, 1088-1099.
39. Malinowski, B., 1925, *Science, religion, and reality*. New York: Macmillan.
40. Malouff, J.M., Schutte, N.S., & McClelland, T., 1992, *Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety*. Personality and Individual Differences, 13, 451-456.
41. McCarthy, J, 1980, *Death Anxiety; The loss of self*. Gardner Press, New York
42. Moody RA., 1975, *Life after Life*. Bantam Press.
43. Morse M, Castillo P, Venecia D, Milstein J, Tyler DC., 1986, *Childhood Near death experiences*. Am J Dis Child; 140:1110-4.
44. Morse ML., 1994, *Near death experiences of children*. J Ped Onc Nursing; 11(4):139-44.
45. Muran, J.C., Kassinove, H., Ross, S., & Muran, E.M., 1989, Irrational thinking and negative emotionality in college students and applicants for mental health services. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 188-193.
46. Neimeyer RA, Brunt DV, 1995, *Death Anxiety.Dying. In Facing the facts*. H. Wass H, Neimeyer RA. Taylor & Francis, Washington.
47. Neimeyer, R. A., 1994, *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Washington, DC: Taylor & Francis
48. Nottingham, E. J., 1992, Use of the survey of personal beliefs scale: Further validation of a measure of irrational beliefs with psychiatric inpatients. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 10 (4), 207-217.
49. Nyatanga, B., & de Vocht, H., 2006, Towards a definition of death anxiety. *International Journal of Palliative Nursing*, 12(9).
50. Ochsmann, R., 1984, *Belief in afterlife as a moderator of fear of death?* European Journal of Social Psychology, 14, 53-67.
51. Panksepp, J., 1998, *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
52. Patricia Furer, John R. Walker., 2008, Death Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 22, 2
53. Richardson, V., Berman, S., & Piwowski, M., 1983, Projective assessment of the relationships between the salience of death, religion, and age among adults in America.

- Journal of General Psychology*, 109,149-156.
54. Rohsenow, D. J., & Smith, R. E., 1982, *Irrational beliefs as predictors of Negative affective states*. *Motivation and Emotion*, 6(4), 299-314.
55. Rose B, O'Sullivan MJ, 2002, *Afterlife beliefs arid death anxiety: an exploration of the relationship between afterlife expectations and fear of death in an undergraduate population*. *J Death Dying* 45(3): 229-243
56. Serdahely WJ., 1990, *Pediatric Near Death Experiences*. *J Near Death Studies*; 9(1):33-41
57. Sherman DW., 1997, *correlates of death anxiety in nurses who provide AIDS care*. *J Dearth Dying* 34(2): 117-137.
58. Smith, D. K., Nehemkis, A. M., & Charter, R. A., 1983-1984, Fear of death, death attitudes, and religious conviction in the terminally ill. *International Journal of Psychiatric Medicine*, 13, 221-232
59. Stephen R. Hardinga, Kevin J. Flannelly, Andrew J. Weaverb & Karen G. Costab, 2005, The influence of religion on death anxiety and de Mental Health, *Religion & Culture* Volume 8, Issue 4, ath acceptance,
60. Swanson, J. L., & Byrd, K. R., 1998, Death anxiety in young adults as a function of religious orientation, guilt, and separation-individuation conXict. *Death Studies*, 22, 257-268.
61. Templer, D. I., 1972, Death anxiety in religiously very involved persons. *Psychological Reports*, 31,361-362.
62. Thomason, B. T., Bachanas, P. J., & Campos, P. E., 1996, *Cognitive behavioral interventions with persons affected by HIV/AIDS*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 3(2), 417-442.
63. Tomer, A., & Eliason, G., 1996, Toward a comprehensive model of death anxiety. *Death Studies*, 20(4), 343-365.
64. Warren, R., & Zgourides, G., 1989, Further validity and normative data for The Malouff and Schutte belief scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 7(3), 167-172.

