


نوع مقاله: ترویجی

بررسی پدیدارشناختی داغ‌دیدگی و عوامل معرفتی مؤثر در تسکین آن و پیامدهای تربیتی مرتبط

کچ رهضوان محمدی بازرگانی / دانشجوی کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش دانشگاه شهید باهنر کرمان

R.mohammadi@uk.ac.ir

 orcid.org/0000-0002-5076-4792

hralavi@uk.ac.ir


myaridehnavi@uk.ac.ir

سیدحمیدرضا علوی / استاد گروه فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان

مراد یاری دهنوی / استادیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه شهید باهنر کرمان

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۳

دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۲۹

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی داغ‌دیدگی و عوامل معرفتی مؤثر بر تسکین آن و تبیین پیامدهای تربیتی مرتبط با آن است. این پژوهش از نوع کیفی و به روش پدیدارشناسانه انجام شده است که جامعه آماری آن کلیه افرادی هستند که در چند سال اخیر با مرگ یکی از بستگان درجه اول خویش مواجه گردیده‌اند. نمونه آماری با روش نمونه‌گیری هدفمند از جامعه مذکور انتخاب شده و ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این زمینه، مصاحبه نیمه‌ساختار یافته است که توسط پژوهشگران تنظیم شده و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی انجام شده است. بعد از تحلیل داده‌ها به این نتیجه رسیدیم که عوامل معرفتی مؤثر در تسکین و مدیریت داغ‌دیدگی در همه ابعاد: خداشناسی، جهان‌شناسی، دنیاشناسی، مرگ‌شناسی و انسان‌شناسی بسیار مهم و معنادار بوده است؛ که هر کدام دارای زیر مضامین فرعی هستند و همچنین پیامدهای تربیتی به روش استنتاجی و به صورت قیاس عملی بیان شده است.

کلیدواژه‌ها: پدیدارشناسی، داغ‌دیدگی، تسکین، معرفت، تربیت.

مقدمه

سوئی بر ابعاد جسمانی، اجتماعی و روانی داشته باشد (دسمبر، ۲۰۱۳). سوگواری برای مرگ عزیزان، فرایندی طبیعی و لازم است؛ اما در این بین، افرادی نیز به دلیل عدم داشتن مهارت و توانایی‌های لازم برای حل مشکل سوگ، دچار مشکلات بسیاری می‌شوند (پروچسکا و نور کراس، ۱۳۸۷، ص ۳۲). بیشتر داغ‌دیدگان تحت تأثیر هیجانات منفی شدید در معرض آشفتگی‌های جسمانی و مشکلات سلامتی قرار می‌گیرند (پارکس، ۱۹۹۳).

بررسی تعدادی از پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با پژوهش: تابعی (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان «پدیدارشناسی تجربی معنای مرگ»، به بررسی معنای اجتماعی مرگ در بین زنان شهر مشهد پرداخته و به این نتیجه رسیده که همه به مرگ فکر می‌کنند؛ اما اگر بنا بر انتخاب باشد، همه مایلند تعداد سال‌های زیادی را در این دنیا بگذرانند. خانواده و به تبع آن مذهبی و غیرمذهبی بودن، عنصر اساسی شکل‌دهنده تصویر مرگ است. شریفی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «رابطه مقابله مذهبی با آثار سوگ در دانشجویان داغ‌دیده»، به بررسی رابطه مقابله مذهبی با آثار مثبت و منفی سوگ در دانشجویان داغ‌دیده در شهر اصفهان پرداخته است. نعمتی‌پور و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی، بر کاهش علائم افسردگی و فشار روانی حاصل از داغ‌دیدگی در مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند»، به بررسی اثربخشی صبر در بین ۱۸ مادر داغ‌دیده که بین سه ماه تا یک‌سال از مرگ فرزندشان می‌گذشت، پرداختند و به این نتیجه رسیدند که آموزش صبر در کاهش میزان افسردگی و استرس مادران داغ‌دیده مؤثر است.

بکر و همکارانش (۲۰۱۱) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی نقش اعتقادات مذهبی و معنوی در سوگ و داغ‌دیدگی»، به این نتیجه رسیدند که همان قدر که سن و جنس در سوگ تأثیرگذار است، مذهب و معنویت هم مؤثرند. با توجه به مطالب مذکور و پیشینه بررسی شده؛ یکی از جنبه‌های مرگ، متوجه افرادی است که از آشنایان و نزدیکان شخص متوفی هستند. حال این مسئله پیش می‌آید که چگونه می‌شود با این موضوع مواجه شد؟ آیا گذر زمان به‌تدریجی برای تسکین داغ‌دیدگی افراد بازمانده کافی است؟ هرچند که گذشت زمان بی‌تأثیر نخواهد بود؛ ولی کسب بیش و معرفت از نظام هستی و خلقت می‌تواند یک عامل فوق‌العاده تأثیرگذار در تسریع تسکین این داغ‌دیدگی باشد. این پژوهش درصدد پاسخ‌گویی به این سوالات اساسی است که تجارب زیسته برخی داغ‌دیدگان در برخورد با مسئله داغ‌دیدگی چگونه است؟ و عوامل معرفتی مؤثر در تسکین این داغ‌دیدگی و پیامدهای این عوامل معرفتی در تربیت کدامند؟

۱. معنانشناسی

پدیدارشناسی: این کلمه از لحاظ لغوی به معنای تبیین پدیده‌ها و شناخت آنهاست؛ بدون آنکه قضاوت ارزشی از طرف محقق صورت بگیرد

آمیزش مرگ و زندگی از همان آغاز خلقت در میان بوده و آوای آفرینش را ایجاد کرده است. به همین علت می‌توان منشأ مرگ را نیز هم‌زمان با سرچشمه زندگی جست‌وجو کرد. تاریخ تفکر آدمی نیز از ابتدا شاهد بر موضوع آمیزش مرگ و زندگی بوده است. پس مرگ فطری زندگی است. انسان باید بتواند همچون پیکر تراش ماهری از میان رنج و بیماری و مرگ تندیس شکوهمند زندگی را بیرون آورد و به نمایش بگذارد. تنها نیرویی که انسان را در چنین نبرد سختی یاری و هدایت می‌کند، ایمان به زندگی است؛ و ایمان به زندگی زمینه‌ساز مرگی شایسته خواهد بود (معمدی، ۱۳۸۷، ص ۲). باید آگاه بود که غفلت از مرگ، حال به دلیل ترس و اضطراب و یا هر دلیل دیگری، امر پسندیدم‌ای نیست؛ چون واقعیت مرگ به‌عنوان مرحله‌ای از زندگی، و نه پایان آن، امری اجتناب‌ناپذیر است (نصرتی و غباری بناب، ۱۳۹۲). مرگ حادثه‌ای است غیرقابل انکار؛ که از اولین روز آفرینش مقدر گردیده و به‌هیچ‌وجه برای موجودات زنده متوقف نمی‌گردد. خلوند در آیات ۶۰ و ۶۱ سوره «واقعیه» می‌فرماید: «ماییم که مرگ را برای شما مقدر کردیم و هیچ چیز ما را (در جاری کردن مرگ بر شما) مغلوب نمی‌کند آری، مرگ را مقدر کردیم تا امثال شما را جایگزین شما کنیم و شما را به‌صورتی که نمی‌دانید آفرینی تازه و جدید بخشیم. مرگ فلسفی‌ترین پدیده ذهن انسان است و حال آنکه مردن عزیزان و نزدیکان، تأثیر بسیار عمیق بر ذهن و احساسات فرد می‌گذارد و باعث می‌شود فرد هنگامی که عزیزی را از دست می‌دهد آن واقعیت را انکار کند (وردن، ۱۳۸۸، ص ۱۲۱).

حال به بررسی مرگ از نظر برخی صاحب‌نظران می‌پردازیم:
نقل قول افلاطون از سقراط «تمامی زندگی فیلسوفان آماده شدن برای مرگ است» (دستن، ۱۳۹۲، ص ۱۱). سقراط پس از رویارویی با مرگ سخنان خود را با کلمات شگفت‌انگیزی به پایان می‌برد: «کنون وقت رفتن است؛ من به‌سوی مرگ و شما به‌سوی زندگی؛ اما هیچ‌کس بجز خدا نمی‌داند که کلام یک شادمان تریم (همان، ص ۹). در نگاه مولوی، هستی انسان از آغاز تا انجام در معرض ولادت و مرگی مستمر قرار دارد و در نگاه غزالی، با مرگ بودن و زیستن «اصل همه سعادت‌هاست»؛ و برای حکیم سنائی، زندگی، همه «سفر مرگ» است. سنکا نیز برای فائق آمدن به هراس از مرگ اندرز مشهوری داشت و آن «ندیشیدن مدام به مرگ» بود (صنعتی، ۱۳۸۴، ص ۳). آخیلوس محزون نوشت: «هیچ انسانی را شادکام نخواهید مگر در آن هنگام که مرگ او فرا رسیده باشد (مالپاس، سی سولومون، ۱۳۸۵، ص ۱۵). هگل مرگ را در «دیالکتیک عشق» توضیح می‌داد: «مرگ خود عشق است. در مرگ است که عشق مطلق آشکار می‌گردد» (صنعتی، ۱۳۸۴، ص ۱۰). «فلسفه‌ورزیدن، یادگیری چگونه مردن است» (مونتئی، به‌نقل از: کریچلی، ۱۳۹۱، ص ۹). سوگ و داغ‌دیدگی از مسائل رایج زندگی بشر و از ناگوارترین و سخت‌ترین رویدادهای زندگی محسوب می‌شوند و این رخداد می‌تواند تأثیرات

درک می‌کنند، مهم است؛ نه کوشش‌های تبیینی نظری. اگر هم تبیین‌های نظری نقشی دارند، باید آن را بر حسب روابط شهودی و با حمل بر آنها و غنا بخشیدن به آنها ایفا کنند (باقری و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۴۳۳).

۳. ابزار جمع‌آوری اطلاعات

ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این زمینه، پرسش‌نامه و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته است که توسط پژوهشگران تنظیم شده و در قالب فایل‌های صوتی و مکتوب و مصاحبه‌های غیرحضور در اختیار پاسخ‌گویان قرار داده شده است.

تعداد کل شرکت‌کنندگان ۲۲ نفرند که از این تعداد ۷ نفر شاغل، ۱ نفر محصل و سایرین خانه‌دار بوده‌اند. تعداد ۸ نفر پدر، ۵ نفر مادر، ۳ نفر خواهر، ۲ نفر برادر، ۱ نفر همسر و ۳ نفر فرزند خود را از دست داده بودند.

۴. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر با توجه به ماهیت تحقیق، پژوهشگران از رویکرد پدیدارشناسی توصیفی و با روش تحلیل هفت‌مرحله‌ای کلایزی استفاده کرده است.

۵. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش

هفت‌مرحله‌ای کلایزی

مراحل به‌ترتیب عبارتند از:

۱. وظیفه اولیه پژوهشگر خواندن تمام توصیف‌ها و شرح حال‌های شرکت‌کنندگان، جهت هم‌احساس شدن با آنها و به‌منظور درک آنهاست؛ ۲. پژوهشگر واژه‌ها و جملات مربوط با پدیده مورد مطالعه را استخراج می‌کند؛ کلایزی این مرحله را فرایند استخراج جملات مهم می‌داند؛ ۳. پژوهشگر تلاش می‌کند به هر کدام از جملات مهم استخراج شده مفهوم خاصی ببخشد؛ ۴. پژوهشگر مرحله سوم را برای هر کدام از توصیف‌های شرکت‌کنندگان تکرار کرده و سپس مفاهیم فرموله شده را به درون دسته‌های خاص موضوعی مرتب می‌کند؛ ۵. در این مرحله پژوهشگر قادر به ترکیب کردن تمام عقاید استنتاج شده به درون یک توصیف جامع و کامل، شامل همه جزئیات پدیده تحت مطالعه است؛ ۶. پژوهشگر سپس توصیف جامع از پدیده را به یک توصیف واقعی و ضروری خلاصه می‌کند؛ ۷. در مرحله پایانی، پژوهشگر به شرکت‌کنندگان در پژوهش به‌منظور تصریح کردن عقایدشان از یافته‌های پژوهش، و موثق کردن یافته‌ها رجوع می‌کند (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۸۵).

۶. اعتبار و صحت داده‌ها

فرایند پژوهش بدون هیچ‌گونه سوگیری انجام شد و نتایج مصاحبه‌ها و نکات و مضامین استخراج شده به تأیید شرکت‌کنندگان رسید و اگر در موردی اختلاف نظر با محقق وجود داشت، کدها طبق نظر شرکت‌کننده اصلاح و تغییر داده شد.

(ساروخانی، ۱۳۷۰، ص ۵۳۵). در این تحقیق منظور از پدیدارشناسی استفاده از تجارب زیسته افراد از طریق مصاحبه است، که با توجه به موضوع پژوهش در این زمینه اطلاعات دارند و می‌توانند ما را یاری کنند.

داغ‌دیدگی: در لغت‌نامه دهخدا به معنای حالت و چگونگی داغ دیده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۱۰۳۲۳). سوگ و داغ‌دیدگی پاسخ و عکس‌العملی به از دست دادن فرد است که با عوارض مختلف جسمی، روحی و روانی همراه خواهد بود (دیداران، ۱۳۹۷، ص ۲۰). در این تحقیق منظور از داغ‌دیدگی و داغ‌دیده، افرادی هستند که در یکی دو سال گذشته با فقدان یکی از اعضای درجه یک خانواده خود روبه‌رو شده باشند.

تسکین: در لغت‌نامه دهخدا به معنای آرامش، التیام و تسلی است (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۶۲۹۰). در این تحقیق نیز به‌همین منظور به کار برده شده است و به دنبال بررسی عوامل معرفتی مؤثر جهت تسکین و آرامش و تسلی داغ‌دیدگان هستیم.

معرفت: به معنای شناخت است؛ یعنی دریافت چیزی از طریق حواس یا طریق دیگر؛ و حصول تصور اشیاء این مفهوم نزد قدما به چند معنا به کار برده شده است: ادراک جزئی ناشی از دلیل؛ ادراکی که بعد از جهل قرار دارد؛ ادراک شیء توسط بعضی حواس؛ ادراک بسیط؛ چه تصور ماهیت شیء باشد، چه تصدیق به احوال و خواص آن (صانعی، ۱۳۶۶، ص ۵۹۹). در این تحقیق منظور، آگاهی و شناخت عوامل مؤثر در تسکین داغ‌دیدگی است.

سوگ: در لغت‌نامه دهخدا سوگ به معنای مصیبت، غم و اندوه آمده و داغ‌دیده به کسی که از مرگ خویشان نزدیک خود دل‌سوخته و اندوهگین باشد، می‌گویند (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۱۳۸۴۶). سوگ، مجموعه‌ای از احساسات، افکار و رفتارهایی است که وقتی فرد با فقدان و یا تهدید فقدان مواجه می‌شود، در درون او به جنش درمی‌آید. سوگ هم شامل پدیده‌های درونی (افکار و احساسات) و هم پدیده‌های بیرونی (گریه و بی‌تابی، سیاه پوشیدن و...) است (دیداران، ۱۳۹۷، ص ۲۴).

۲. روش پژوهش

این پژوهش از نوع کیفی است که در آن از روش پدیدارشناسی استفاده شده است. پدیدارشناسی نوعی استراتژی پژوهش است که اساس کار خود را بر تجارب متفاوت افراد از یک پدیده قرار می‌دهد و سعی در ارائه توصیفی عمیق از یک پدیده معین نزد گروه خاصی از افراد دارد. پدیدارشناسان معتقدند که اگر تجارب یا مفاهیم متفاوت افراد از یک پدیده را احصاء کرده و در ساختاری بزرگ‌تر، آنها را به هم مرتبط سازند، می‌توانند تصویری کامل‌تر از پدیده تجربه شده ارائه دهند (دانایی‌فرد و کاظمی، ۱۳۹۰، ص ۱۷۵). روش‌های پدیدارشناختی با به حاشیه‌راندن فعالیت‌های نظری و استنتاجی، اهمیت روابط شهودی و تجربه زیسته را در کانون توجه قرار می‌دهند. به عبارت دیگر، توصیف پدیده‌های تربیتی آنچنان که دست‌اندرکاران، آن را

۷. یافته‌های تحقیق

مضمون اصلی	مضمون فرعی	واحد‌های معنایی	مشارکت کننده
خدانشناسی	شناخت حکمت الهی شناخت تقدیر الهی عارفانه نماز خواندن عارفانه قرآن خواندن درک حضور خدا در تمام احوالات توکل عالمانه و برخاسته از معرفت خدا را کفایت‌کننده بندگان دیدن	هرکسی سرنوشت و تقدیری دارد که خدا برایش رقم زده. هیچ کار خدا بی حکمت نیست. خدا صلاح و مصلحت ما را بهتر می‌داند و از رگ گردن به ما نزدیک‌تر و از پدر و مادر به ما مهربان‌تر است. تا خدا نخواهد برگی از درخت نمی‌افتد. خدا خیلی بزرگ و با عظمت است. یکی از اصول دین ما عدل است و خدا عادل‌ترین است. خدا گر زحمت ببندد دری؛ ز رحمت گشاید در دیگری؛ کافیه به او اعتماد داشته باشیم. کارهای ما را به خدا واگذار می‌کنم و راضی‌ام به رضای او. توکل بر خدا و زمزمه آیه «الیس الله بکاف عبده» بهم آرامش می‌دهد. آیه ۶۵ سوره «حج» را زمزمه می‌کنم از آنجاکه آیات خدا را در قلبم دارم، خداوند به بندگانش مهربان‌تر است. وقتی نماز می‌خوانم فکر می‌کنم سیمی بین من و خداوند وصل می‌شود. سعی می‌کنم با نماز و قرآن خواندن عارفانه و هدیه ثواب آن به روح عزیزم خود را آرام سازم.	کد ۱۲۴۳۳۸۵۷۶۹
مرگ‌شناسی	معاذبوری الگوگیری از برخورد ائمه معصومان (ع) در مصائب باور ضرورت و الزام مرگ به عنوان مرحله‌ای از زندگی	همه ما برای یک مأموریت به این دنیا آمده‌ایم و بعد از اتمام مأموریت باید برگردیم به جایی که بهش تعلق داریم؛ برگردیم به جایگاه اصلی خودمون. مرگ را ورود به دنیای واقعی توصیف می‌کنم. تصور اینکه عزیزم در جهان دیگر جای بهتر و حال بهتری دارد، بهم آرامش می‌دهد. وقتی خیلی ناراحتم به حضرت زینب (ع) و مصائب ایشان فکر می‌کنم، آرام‌تر می‌شوم. اگر مرگ نبود، همه چیز بی‌مفهوم و بوج به‌نظر می‌رسید.	کد ۱۲، ۱۵، ۱۲، ۱۱
دین‌شناسی	غنیمت شمردن فرصت‌های زندگی در دنیا درک ویژگی به دست آوردن و از دست دادن دنیا سرای سختی و رنج دل‌بستگی کمتر به دنیا	عمر انسان کوتاه است و گویی مانند چشم براه‌زدنی تمام می‌شود؛ باید قدر زندگی را بدانی و از این فرصتی که خدا در اختیارمان قرار داده، استفاده کنیم و طوری زندگی کنیم که آخرت‌مون رو آباد کنیم. آقا امیرالمؤمنین (ع) حدیثی دارند که می‌فرمایند: نباید برای به دست آوردن در این دنیا شاد شد و نه از دست دادن آن قدر شما را اندوهناک سازد - زندگی به دو دسته تقسیم می‌شود: روزی برای تو و روزی بر علیه تو. جایی خواندم که دنیا محل سختی است و واقعاً به این نتیجه رسیدم دنیا و اسباب آن برایم بی‌ارزش شده و قبلاً خیلی به ظاهر خونه و اینکه حتماً فلان میل و وسیله را داشته باشم، اهمیت می‌دادم و برام مهم بود؛ الان نه؛ با خودم می‌گویم من هم در این دنیا زندگی ابدی نخواهم داشت.	کد ۱۴، ۱۷، ۱۲، ۱۵
پیمان‌شناسی	نظم حاکم بر جهان قضاوت در مورد علل حوادث پیش‌آمده توجه به مظاهر طبیعت (آیات آفاقی) صدقه دادن خیرات زیارت اهل قبور	خداوند بزرگ جهان را با نظم آفریده. با خودم درگیرم که علت اتفاقی پیش آمده چیه؟ بلا یا امتحان؟ رفتن به طبیعت و حتی دیدن تصاویر طبیعت و تأمل و تفکر در آیات خداوند بزرگ و رحمان. به نیت عزیز از دست‌رفته‌ام صدقه می‌دهم. سعی می‌کنم آخر هفته‌ها غذایی آماده کنم و بین نیازمندان بخش کنم. کمک به خیریه‌ها، بچه‌های بیمار و بی‌سرپرست. رفتن بر سر مزار عزیزم و حرف زدن با او بهم آرامش میده. اکثر روزها صبح‌های زود بر سر مزار عزیزم می‌روم خیلی صبح‌ها بهم آرامش می‌ده و روز خوب و پر انرژی آغاز خواهیم کرد.	کد ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۵، ۲، ۰
انسان‌شناسی	برخورداری از اختیار نسبی (عدم برخوردارگی از اختیار کامل) برخورداری از قدرت شکیبایی و صبر برخورداری از قدرت نطق در انسان انسان امانت الهی افکار منفی و مزاحم قدرت قلم و نوشتن و مطالعه کردن حمایت دوستان و آشنایان	درسته خداوند به ما انسان‌ها قدرت اراده و اختیار داده؛ ولی این اراده و اختیار ما هم محدودیت‌هایی دارد و ما نمی‌توانیم جلوی همه حوادث را بگیریم. «استعینو بالصبر و الصلوة»... باید صبر کنیم و خدا با صابران است. انسان‌ها امانت خداوند بر روی زمین هستند که روزی به‌سوی صاحب اصلی خود بازمی‌گردند. انسان‌ها اگر فقط به فکر خودشان نباشند دنیا جای بهتری خواهد بود. انسان باید به هدف خلقت فکر کند و اینکه برای چه پا به این دنیای فانی گذاشته و قراره چه کاری انجام دهد. در ابتدا افکار مزاحم اذیت‌م می‌کرد؛ که چرا من؟ اما با آیه ۲ سوره «عنکبوت» اینکه تنها بگویند ایمان آوردیم به‌حلال خود رها نمی‌شوند و آزمایش نمی‌شوند؟ خود را قانع می‌کردم. در ابتدا فکرها می‌مزاحم می‌شدند مثل عذاب وجدان اینکه در حق عزیزم کوتاهی کردم اینکه از من کرونا گرفت خیلی اذیت‌م می‌کرد، اما بعد باورم شد که مرگ حق است و ممکن بود هر جا دیگه‌ام مبتلا به کرونا شود. به قدرت افکار ایمان دارم که به هرچه فکر کنی جنب می‌شود. معجزه قلم و نوشتن را نباید نادیده گرفت و همچنین مطالعه کردن بهم آرامش می‌دهد. حضور و تسلی دوستان و آشنایان بسیار خوب و آرامش‌بخش است. هم صحتی با کسانی که غمی مشابه با من داشتن.	کد ۱۲، ۲۰، ۱۳، ۱۹، ۱۷، ۶

(جدول عوامل معرفتی مؤثر در تسکین و مدیریت داغ‌دیدگی)

۱-۷. خداشناسی

الف. شناخت حکمت الهی

می‌شود که آرامم می‌کند»؛ و همچنین شرکت‌کننده کد ۵ بیان می‌دارد که «سعی می‌کنم با نماز و قرآن خواندن و هدیه ثواب آن به روح عزیزم، خود را آرام سازم»؛ پس شناخت خدا از طریق صحبت کردن با او و تدبر در آیات قرآن، انسان را به منبع حقیقی آرامش و شادمانی متصل می‌کند؛ آرامشی وصف نشدنی، همان‌گونه که خداوند در قرآن می‌فرماید: «لا بذكر الله تطمئن القلوب».

د. درک حضور خدا در تمام احوالات

آیه ۴ سوره «حدید»: «آنچه در زمین درآید و آنچه از آن برآید و آنچه از آسمان فرو آید و آنچه از آن بالا رود (همه را) می‌داند و هر کجا باشید او با شماست؛ و خدا به هر چه می‌کنید، بیناست». حضور خداوند از حضور اشیاء مادی اطراف ما برای ما نزدیک‌تر است؛ ولی ضعف وجودی ما نمی‌گذارد که او را درک کنیم. طبق آیه ۱۶ سوره «تق»، خدا از رگ گردن به انسان نزدیک‌تر است. درک حضور خداوند در یکایک لحظات زندگی، حسی خوشایند توأم با آرامش برای انسان به ارمغان می‌آورد که در مواجهه با ناملایمات زندگی سبب تسکین می‌شود. همان‌طور که شرکت‌کننده ۷ می‌گوید: «بعد از فوت عزیزم حضور خداوند را در زندگی بیشتر احساس می‌کنم و همین حس، باعث آرامش در من می‌شود».

هـ. توکل عالمانه و برخاسته از معرفت و خدا را کفایت‌کننده بندگان دیدن

با توجه به آیه ۳ سوره «طلاق»: «هر آنکس که بر خدا توکل کند، پس خداوند برای او کافی است»؛ و همچنین بیان شرکت‌کنندگان کد ۹ در این مورد که «کارهایم را به خدا واگذار می‌کنم و راضی‌ام به رضای او»؛ «توکل بر خدا و زمزمه آیه «اليس الله بكاف عبده»، بهم آرامش می‌ده»؛ به این مهم ما را می‌رساند که چنین شخصیت‌هایی با این دیدگاه در اوج رضا و خشنودی در برابر ناگواری‌ها ثابت قدم هستند و توکلی که برخاسته از شناخت و معرفت باشد، نتیجه‌ای جز رضا و خشنودی برای بنده و خدای او نخواهد داشت.

۲-۷. مرگ‌شناسی

الف. معادباوری

معاد به معنای بازگشت است، انسان بعد از مرگ زنده می‌شود و در

با توجه و تدبر در آیات قرآن کریم به حکمت الهی وقوف یافته و به این دیدگاه خواهیم رسید که در پشت هر رویدادی که برای خود و عزیزان مان رخ می‌دهد مشیت و حکمت الهی قرار دارد؛ همان‌طور که امیرمؤمنان علی علیه السلام در خطبه ۱۹۵ *نهج البلاغه* می‌فرماید: «و بدانید ای بندگان خدا که خداوند شما را بیهوده نیافریده و بی‌سرپرست رها نکرده» (نهج البلاغه، ۱۳۹۲، ص ۲۹۱). در این مورد، شرکت‌کننده کد ۱، ۲ و ۴ اذعان داشتند که «هیچ کار خدا بی‌حکمت نیست»؛ و «خدا صلاح و مصلحت ما را بهتر می‌داند و...»؛ «تا خدا نخواهد برگی از درخت نمی‌افتد»؛ پس با شناخت خداوند و همچنین با درک حکمت الهی کمتر اندوهگین خواهید شد.

ب. شناخت تقدیر الهی

بیان شرکت‌کننده کد ۳ در این‌باره که: «هرکسی سرنوشت و تقدیری دارد که خدا برایش رقم زده»؛ مقصود از تقدیر الهی این است که خداوند می‌داند هر چیزی در هر زمان و هر مکان به چه صورتی تحقق می‌یابد؛ که این موضوع با اراده و اختیار انسان منافاتی ندارد. انسان می‌تواند با اعمال و رفتار خود سرنوشت خویش را تعیین کند و یکی از اموری که رفتار انسان در تعیین آن مؤثر است، مرگ است. ولی در نهایت همه اینها بر طبق قانون قضا و قدر الهی است و خداوند از ازل می‌داند که هر انسانی با اعمال و رفتار خوب یا بد خویش چه نوع اجلی خواهد داشت. پس انسان‌ها می‌توانند با انجام کارهای خوبی همچون صدقه دادن و... مرگ بد و بلاها را از خود دور کنند و شخصی که این دیدگاه را دارد که همه چیز در ید قدرت الهی است، ناراحتی کمتری بعد از فقدان خواهد داشت.

ج. عارفانه نماز و قرآن خواندن

نماز خواندن و تلاوت قرآن عارفانه سبب شناخت و معرفت نسبت به پروردگار خویش می‌شود و همانند ریسمان اتصالی است که همه هستی و وجود آدمی را به ملکوت اعلی متصل کرده و اتصال به این منبع آرامش، تسکین و آرامش خاطر را به بند بند وجودمان تزریق خواهد کرد. همان‌طور که در بیان شرکت‌کننده کد ۸ اشاره شده، که «وقتی نماز می‌خوانم، فکر می‌کنم سیمی بین من و خداوند وصل

می‌رسید». پس مرگ آگاهی مقدمه‌ای است برای رسیدن به آرامش و تسکین و اینکه مرگ الزامی برای همه انسان‌هایی است که روزی به دنیا آمده‌اند و روزی باید از این دنیا بروند.

۷-۳. دنیاشناسی

الف. غنیمت شمردن فرصت‌های زندگی در دنیا
انسان‌ها در این دنیا مسافرانی هستند که مقصدشان آخرت است. عمر انسان به سرعت و با شتاب می‌گذرد و دنیا مانند ایستگاهی که به انسان‌ها این امکان را می‌دهد تا برای راهی طولانی که در پیش دارند توشه‌ای برای خود ذخیره کنند، تا فردا نادم نشوند. باید مراقب بود و از فرصت‌ها استفاده کرد و از تباه شدن عمر جلوگیری کرد.

پیامبر اکرم ﷺ به مولای متقیان حضرت علی ؓ می‌فرماید: «ای علی! از چهار چیز پیش از چهار چیز بهره ببر! از جوانی‌ات پیش از پیری و تندرستی‌ات پیش از بیماری و بی‌نیازی‌ات پیش از نیازمندی و زندگی‌ات پیش از مرگ» (حکیمی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۳۸۱). آن حضرت درباره استفاده بهینه از فرصت‌ها نیز می‌فرماید: «در روزهای زندگی شما لحظه‌هایی فرا می‌رسد که در معرض نسیم حیات بخش الهی قرار می‌گیرید و فرصت مناسبی به دست می‌آورد؛ بکوشید از آن فرصت‌ها بهره بگیرید و خوبستن را در مسیر فیض الهی قرار دهید» (زمانی وجدانی، ۱۳۶۱، ص ۱۳).

پس باید در این دنیا که زمانی کوتاه و گذرا در اختیار داریم، غنیمت شمرد و از فرصت‌ها نهایت استفاده را برای آبادانی آخرت خود به کار گیریم. مگر ما در این دنیا چقدر زمان داریم تا وقت خود را به بطلالت گذرانده و فرصت‌ها را از دست بدهیم؟! همان‌طور که شرکت‌کننده کد ۱۴ بیان می‌کند: «عمر انسان کوتاه است و گویی مانند چشم برهم‌زدنی تمام می‌شود؛ باید قدر زندگی را بدانیم».

ب. درک ویژگی به دست آوردن و از دست دادن

امیرمؤمنان علی ؓ در خطبه ۱۱۳ *نهج البلاغه* بر این حقایق زندگی تأکید می‌ورزند که: «شما را چه شده است که با به دست آوردن متاعی اندک از دنیا، شادمان می‌گردید! و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید، اندوهناک نمی‌شوید! اما با از دست دادن چیزی اندک از دنیا مضطرب شده که آثار پریشانی در چهره‌ها آشکار می‌گردد و بی‌تابی می‌کنید؛ گویا این دنیا محل زندگی جاودان شما و

حقیقت بعد از مدتی از این جهان به جهانی دیگر منتقل می‌شود. یکی از آثار تربیتی معادباوری در زندگی فردی، تحمل مصائب و سختی‌هاست. ایمان به معاد به انسان قوت و نیرویی می‌بخشد، که با صبر و شکیبایی بتواند بار مصائب را به دوش بکشد و تحمل کند. شرکت‌کنندگان ۱۱ و ۱۳ بیان کردند: «همه ما برای یک مأموریت به این دنیا آمده‌ایم و بعد از اتمام مأموریت باید برگردیم به جایی که بهشت تعلق داریم؛ برگردیم به جایگاه اصلی خودمون»؛ «مرگ را ورود به دنیای واقعی توصیف می‌کنم»؛ فکر اینکه دنیای دیگری پیش روی همه ما خواهد بود، واقعی‌تر و بهتر به زندگی دنیایی و مادی ما جهت و هدف می‌دهد و آرامش را به ارمغان می‌آورد. پس شناخت و آگاهی از مرگ به عنوان مرحله‌ای برای ورود به دنیای دیگر و ایمان به معاد و آخرت از عوامل معرفتی مؤثر در تسکین آلام خواهد بود.

ب. الگوگیری از برخورد ائمه معصومان ؑ در مصائب

تفکر چند ثانیه‌ای به اعظم مصائب روزگار یعنی واقعه عاشورا و برخورد آقا امام حسین ؑ و حضرت زینب ؑ در برابر مصائب آن روز، هرگونه غم و مصیبتی را کاهش می‌دهد و گویی خجالت‌زده می‌شویم که بی‌تابی کنیم؛ درحالی که حضرت زینب ؑ می‌فرماید: «ما رأیت الا جمیلاً» جز زیبایی چیزی ندیدم؛ چراکه خداوند را آفریننده تمام زیبایی‌ها می‌دانند و سایر لذت‌ها و زیبایی‌های ظاهری و دنیایی در نظرشان حقیر و کوچک است و بر این باور ایمان دارند که خداوند بر همه چیز بصیر و بینا و حکیم و مهربان است. پس الگوگیری از ائمه معصومان ؑ در تسکین داغ‌دیدگی مؤثر بوده است. همان‌طور که شرکت‌کننده ۱۵ می‌گوید: «به دلیل کرونا کسی اجازه رفت و آمد با ما را نداشت؛ فکر کردن به مصیبت‌هایی که در یک روز به حضرت زینب ؑ رسید و صبر ایشان، ما را آرام می‌کرد».

ج. باور ضرورت و الزام مرگ به عنوان مرحله‌ای از زندگی

باور اینکه مرگ پایان زندگی نیست، بلکه تنها به عنوان مرحله‌ای از زندگی و انتقال از دنیایی به دنیای دیگر است؛ به انسان آرامش خیال می‌دهد. قرآن راه علاج پوچی و بیهودگی را باور معاد می‌داند، که انسان بداند زندگی در این دنیای فانی هدف نیست؛ بلکه مقدمه ورود به زندگی جاودانه در دنیایی دیگر است. همان‌گونه که شرکت‌کننده ۱۲ بیان می‌کند: «اگر مرگ نبود همه چیز بی‌مفهوم و پوچ به نظر

وسائل آن برای همیشه از آن شماست». باید این ویژگی دنیا را شناخت و فریب دنیا را نخورد و آرامش خود را برای آن، به نگرانی تبدیل نکرد. همان گونه که شرکت‌کننده کد ۱۸ و ۱۷ بیان می‌کنند: «زندگی به دو دسته تقسیم می‌شود؛ روزی برای تو و روزی بر علیه تو». «نباید نه بر به‌دست آوردن در این دنیا شاد شد و نه از دست دادن آن قدر شما را اندوهناک سازد».

ج. دنیا سرای سختی و رنج

امیرمؤمنان علی^ع در خطبه ۱۱۱ *نهج البلاغه* می‌فرماید: «ای مردم از دنیای حرام بپرهیزید؛ چون بسیار مکار و فریبنده است. اگر چیزی می‌بخشد، دیری نمی‌پاید که آن را باز پس می‌گیرد و اگر به کسی چیزی ببوشاند، سرانجام روزی آن را از تن او بیرون خواهد آورد. نه آسایش آن پایدار و نه رنج و سختی‌هایش پایان‌پذیر و نه بلا یا دردهایش تمام‌شدنی است». دنیا محل آزمایش است و ما باید این ویژگی دنیا را به‌خوبی بشناسیم و سطح خواسته‌ها و توقعات خود را کاهش دهیم، تا سرخورده نشویم. حضرت علی^ع در خطبه ۲۲۶ *نهج البلاغه* می‌فرماید: «دنیا سراسر عجین با بلا و سختی است». همچنین قرآن کریم آدمی را آگاه می‌سازد که در متن رنج و سختی خلق شده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴). شرکت‌کننده کد ۲۰ اشاره می‌کند که: «در جایی خوانده بودم که دنیا محل سختی و رنج است؛ آن زمان متوجه معنا و مفهوم این جمله نبودم؛ اما الان به این نتیجه رسیده‌ام». همچنین خداوند در وجود انسان استعداد و توانایی‌هایی مانند صبر و استقامت را قرار داده است تا با برخورد با رنج و سختی‌ها به فعلیت برسند و شکوفا شوند؛ پس با این نگاه در سختی‌ها و داغ‌دیدگی باید خود را آرام ساخت و با صبر و استقامت در پیشگاه خداوند، نهایت بهره و استفاده را برد و خود را به کمال رساند.

د. دل‌بستگی کمتر به دنیا

دنیا گذرگاه آخرت است؛ وقتی با این دیدگاه به دنیا نگاه کنیم و از امکانات و مال و ثروت برای تقرب و نزدیکی به خدا استفاده کنیم، مشکلی پیش نمی‌آید؛ بلکه موجبات رشد و کمال انسان را نیز فراهم می‌کند. حال مشکل هنگامی به‌وجود می‌آید که انسان نقش ایزاری دنیا را از یاد می‌برد و دنیا را محل اقامت و جایگاه دائمی خود می‌پندارد و آنچنان به دنیا علاقه و دل‌بستگی پیدا می‌کند که خدا را

فراموش می‌کند. اینجاست که مرگ اطرافیان و عزیزانمان ما را به فکر فرو خواهد برد، و تلنگری خواهد بود برای تغییر دیدگاه و نگرش. همان‌طور که شرکت‌کننده کد ۱۵ بیان می‌کند: «دنیا و اسباب آن برایم بی‌ارزش شده؛ قبلاً خیلی به ظاهر خونه و اینکه حتماً فلان وسیله یا میل را داشته باشم، اهمیت می‌دادم و برایم مهم بود. الان نه؛ با خودم می‌گویم من هم در این دنیا زندگی ابدی و همیشگی نخواهم داشت». وقتی ویژگی‌های دنیا را یک‌به‌یک بشناسیم و وقوف یابیم که دنیا فانی و فریبنده است؛ نه تنها دل‌بستگی ما به آن کمتر می‌شود؛ بلکه سعی می‌کنیم نهایت استفاده را برای کسب بهره اخروی بیشتر ببریم و خود را آرام سازیم، که مانند عزیزمان روزی ما هم این دنیا را جا گذاشته و خواهیم رفت.

۴-۷. جهان‌شناسی

الف. نظم حاکم بر جهان و قضاوت در مورد علل حوادث پیش‌آمده
اگر به مجموعه دنیا و جهان بنگریم، درمی‌یابیم که همه چیز براساس نظم و هماهنگی شکل گرفته و از پس پرده این نظم شگفت‌انگیز در مخلوقات، می‌توان دست توانای خداوند را که ناظم و خالق جهان است، مشاهده کرد. شرکت‌کننده کد ۲۱: «خداوند بزرگ، جهان را با نظم آفریده است»؛ با توجه به این نظم و هماهنگی ما اصلاً نمی‌توانیم در جایگاه قضاوت بنشینیم و حوادث و رویدادها را با توجه به نگاه سطحی خود، به دو دسته خوب و بد تقسیم کنیم و نام بلا را بر روی برخی از حوادث بگذاریم. همان‌طور که شرکت‌کننده کد ۸ و ۲۲ بیان می‌کنند که: «نمی‌دانم؛ با خودم درگیرم که اتفاق پیش‌آمده بلاست یا امتحان؟» باید سعی کنیم به‌دنبال پاسخ به این سؤال و این قبیل سؤالات نباشیم و در عوض از اتفاقات پیش‌آمده کمال استفاده را در جهت رشد و تعالی خود ببریم و باعث ایجاد آرامش در خود و اطرافیان شویم.

ب. توجه به مظاهر طبیعت (آیات آفاقی)، صدقه دادن، خیرات، زیارت اهل قبور

یکی از راه‌های شناخت خداوند، تأمل در آثار صنع و حکمت خداوند است. وقتی به دامان طبیعت می‌رویم، حرکت رقص گونه برگ درختان و گل‌ها همراه با وزش نسیم، صدای خروشان آب در برخورد با سنگ‌های کف رودخانه و مانند آنها، گویی با تو سخن می‌گوید و

این اتفاق ناگوار ندانیم. همان‌طور که شرکت‌کننده کد ۱۹ بیان می‌کند: «استَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ»؛ باید صبر کنیم و خدا با صابران است. انسان‌ها با شناخت خود و شناخت ویژگی‌های مشترک و عمومی که با آن خلق شده‌اند و کسب مهارت برای مقابله با سختی‌ها و مصیبت‌ها، بهتر می‌توانند راهکارها و معادلات رسیدن به آرامش را کسب کنند و در این زمینه موفق‌تر عمل کنند.

ب. انسان امانت الهی و برخوردار از قدرت نطق، تأثیر حمایت دوستان و آشنایان، قدرت قلم و نوشتن

انسان امانت خدا بر روی زمین است و رسم امانت‌داری و امانت گرفتن بر این است که روزی این امانت بازپس گرفته خواهد شد و ما باید با این دیدگاه زندگی کنیم و همواره به یاد مرگ باشیم. شرکت‌کننده کد ۱۷ بیان می‌کند: «انسان‌ها امانت خداوند بر روی زمین هستند که روزی به‌سوی صاحب اصلی خود بازمی‌گردند». خداوند متعال در کنار سایر ویژگی‌ها به انسان قدرت نطق و صحبت کردن داده است؛ همان‌طور که اغلب شرکت‌کنندگان اشاره کرده‌اند: «هم‌صحبتی و حضور و تسلی دوستان و آشنایان بسیار آرامش‌بخش بوده است». همچنین در این بین از قدرت قلم و نوشتن نباید غافل شد و همواره به مطالعه کردن و نوشتن به‌عنوان بخش کوچکی از برنامه روزانه خود پایبند باشیم. بهترین راه شناخت انسان مراجعه به آیات قرآن است، که خداوند به‌طور واضح آن ویژگی‌ها را در قرآن بیان فرموده و با کسب آگاهی در این مورد و شناخت نقاط قوت و ضعف وجودی او می‌توان بهترین راه مقابله با سختی‌ها و مشکلات را پیدا کرد و به آرامش رسید.

۸. پیامدهای تربیتی

مقدمه ۱: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به معرفت و دیانت عالمانه رسید. مقدمه ۲: دیانت عالمانه در گرو شناخت و فهم صحیح دین است. نتیجه: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به شناخت و فهم صحیح دین رسید (اصل فهم دین).

مقدمه ۱: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به شناخت و فهم صحیح دین رسید.

مقدمه ۲: شناخت و فهم صحیح دین در گرو استفاده از روش‌های تدریس فعال و کسب دانش در سطوح بالا در این زمینه است.

عظمت و بزرگی خدای رحمان را به ما یادآوری می‌کند. در چنین جهانی سراسر نظم و حکمت، همه قضایا و معادلات دوطرفه خواهد بود؛ و درواقع هر عمل، عکس‌العملی خواهد داشت. باید رحم کرد تا مورد رحم قرار گرفت؛ به‌همین ترتیب، صدقه دادن، مهربانی کردن، کمک به نیازمندان، رفتن به زیارت اهل قبور، تأثیرات و نتیجه‌اش، هم برای فرد و هم برای عزیز از دست‌رفته‌اش خواهد بود. همان‌طور که اغلب شرکت‌کنندگان کد ۶، ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۹، بیان می‌کنند که: «به نیت عزیز از دست‌رفته‌ام صدقه می‌دهم»؛ «به نیازمندان کمک می‌کنم؛ آخر هفته‌ها غذایی آماده می‌کنم و بین نیازمندان پخش می‌کنم»؛ «کمک به خیره‌ها، بچه‌های بیمار و بی‌سرپرست»؛ «به زیارت اهل قبور می‌روم؛ حرف‌زدن با عزیزم بر سر مزارش بهم آرامش می‌ده»؛ «کثر روزها صبح‌های زود بر سر مزار عزیزم می‌روم؛ خیلی صبح‌ها بهم آرامش می‌ده و باعث می‌شه روزی خوب و پرانرژی آغاز کنم و مطمئناً حال عزیزم هم در آن دنیا بهتر خواهد بود». رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «کسی که در مزار مسلمانان یکی از آیات قرآن را برای اموات بخواند، خداوند ثواب هفتاد پیامبر به او می‌دهد؛ و کسی را که برای اهل قبور، طلب رحمت و مغفرت کند، خداوند او را از آتش جهنم نجات می‌دهد و او را خندان وارد بهشت می‌گرداند» (مجلسی، ۱۳۷۴، ص ۲۵۶). یکی از مهم‌ترین اثرات دنیوی زیارت اهل قبور یادآوری آخرت و مرگ است؛ که این خود یک عامل بازدارنده انسان از انجام گناه است (کاشفی، ۱۳۸۶، ص ۵۵).

۷. انسان‌شناسی

الف. برخوردار از اختیار نسبی (عدم برخوردار از اختیار کامل). قدرت صبر و شکیبایی، عدم توجه به افکار منفی و مزاحم انسان‌ها دارای اختیار هستند؛ اما این اختیار محدودیت‌هایی هم دارد. شرکت‌کننده کد ۱۳: «درسته خداوند به ما انسان‌ها قدرت اراده و اختیار داده‌است؛ ولی باز اختیار کامل در همه چیز نداریم و جلوی همه حوادث را نمی‌توانیم بگیریم». ما باید همیشه در همه کارها تلاش خود را به‌طور کامل انجام دهیم. مطابق با آیه ۳۹ سوره «نجم». خداوند می‌فرماید: «برای انسان جز آنچه برای به‌دست آوردنش تلاش کرده‌است، چیزی نیست». سپس نتیجه را به خدا واگذاریم و هرچه بود راضی به رضای خدا باشیم؛ حال اگر عزیزمان از بیماری بهبودی نیافت زانوی غم به بغل بگیریم و خود را مسبب

نتیجه: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به استفاده از روش‌های تدریس فعال و کسب دانش در سطوح بالا در مورد خدا و دین پرداخت (روش).
توضیح:

آموزش دین و یا به عبارت دیگر تربیت دینی نباید صرفاً بالا بردن دانش دینی متریبان باشد؛ بلکه هدف اصلی، تدین و پرورش ایمان است ما در عصر ارتباطات زندگی می‌کنیم و بمباران اطلاعات از هر سو بر افکار متریبان تأثیر خواهد داشت و این موضوع باعث شده که نقش خانواده‌ها و حتی مریبان در شکل‌دهی شخصیت متریبان کم‌رنگ‌تر از قبل شود و عوامل محیطی و رسانه‌ها نقش ویژه‌ای را در این زمینه ایفا کنند. پس باید به فکر چاره بود. تربیت دینی در واقع تربیت انسان‌های خوب است، تا هم در دنیا زندگی خوبی داشته باشند؛ هم در آخرت؛ انسان‌هایی که ایمان و عمل را با هم پیش می‌برند و علم و دانش را صرفاً محفوظاتی نمی‌دانند که فقط در حافظه خود، نگهداری کنند و آن را برای کسب نمره خرج کنند. برای رسیدن به این مهم، نیاز است کمی به عقب بنگریم و به اهمیت روش‌های تدریس، مخصوصاً مریبان دینی بپردازیم. بهره گرفتن از انواع روش‌های تدریس خلاق و فعال، همچون بارش فکری، بحث گروهی و حل مسئله می‌تواند یادگیری را در متریبان تثبیت کند؛ همان‌طور که در تعریف یادگیری آن را کسب دانشی می‌دانیم که موجب تغییر شود؛ به این معنا که ما باید تغییر رفتار را در فرد مشاهده کنیم. پس اگر فردی دین را به‌طور صحیح شناخت، باعث می‌شود رفتار برخی افراد را که به نام دین تخلف می‌کنند پای دین ننویسد و از دین سرخورده نشود.

مقدمه ۱: برای تسکین داغ‌دیدگی باید مرگ را به‌عنوان مرحله‌ای از زندگی پذیرفت.

مقدمه ۲: پذیرفتن مرگ به‌عنوان مرحله‌ای از زندگی، در گرو باور ضرورت الزام مرگ و معادباوری است.

نتیجه: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به ضرورت الزام مرگ و معادباوری رسید (اصل معادباوری).

مقدمه ۱: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به ضرورت الزام مرگ و معادباوری رسید.

مقدمه ۲: درک ضرورت الزام مرگ و معادباوری در گرو بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام در تدریس به‌صورت خلاقانه است.

نتیجه: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام و تدریس به‌صورت خلاقانه پرداخت (روش).
توضیح:

اعتقاد به معاد و آخرت یکی از اصول دین ما مسلمانان است و تمام رسولان الهی نیز به آن اشاره کرده‌اند، و در قرآن کریم نیز بارها به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بیان شده است؛ از جمله آیات ۲۰۳ بقره، ۸ جمعه، ۷۱ اسراء، ۸ زلزله و...؛ اعتقاد به معاد زندگی انسان را ارزشمند و او را از احساس بیهودگی و پوچی رها می‌سازد. اینکه انسان بداند در قبال تمام رفتارها و کارهای خود مسئول است و روزی خواهد آمد که باید پاسخگوی آنها باشد، موجب می‌شود که در تهذیب و تزکیه نفس خود تلاش کند. حال باید برای متریبان از طرق مختلف این مبحث را بیان کرد؛ همانند داستان‌های گوناگون قرآنی، احادیث و روایات معتبر در این زمینه؛ همچنین از پخش آنها به‌صورت ویدئو نیز می‌توان بهره برد، که چه‌بسا تأثیرپذیری بیشتری هم داشته باشد. تأکید و جلب توجه متریبان به مواردی از تشابهت به مرگ و معاد و زندگی دوباره در پدیده‌های طبیعی و انسانی مانند خواب، که خداوند در آیه ۴۲ سوره «زمر» می‌فرماید: «خدا روح مرده را هنگام مرگ به تمامی بازمی‌ستاند و نیز روحی را که در هنگام خواب نمرده است، قبض می‌کند؛ پس آن نفسی که مرگ را بر او واجب کرده، نگاه می‌دارد و آن دیگر نفس‌ها را تا هنگامی معین به‌سوی زندگی دنیا باز پس می‌فرستد. بی‌شک در این امر برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی از قدرت خدا است».

مورد دیگر تفکر و تدبیر در طبیعت است. همان‌طور که خداوند در آیه ۹ سوره «فاطر» می‌فرماید: «و خدا همان کسی است که بادها را روانه می‌کند؛ پس بادها ابری را بر می‌انگیزند و ما آن را به‌سوی سرزمینی مرده رانندیم و آن زمین را بدان وسیله پس از مرگش زندگی بخشیدیم؛ رستاخیز نیز چنین است».

استفاده از تشبیه و تمثیل مانند مثال حضرت علی علیه‌السلام که این جهان را به مرحله کار و عمل، و جهان آخرت را به مرحله حسابرسی تشبیه کرده است: «بدانید شما در مرحله کار هستید که در آن، محاسبه‌ای در کار نیست و به زودی به مرحله محاسبه وارد می‌شوید که در آن، کار پذیرفته نیست» (داودی، ۱۳۸۴، ص ۸۹-۹۰).

استفاده از رسانه در معرفی و آشنایی با معاد که با پیشرفت تکنولوژی بسیار تأثیر چشم‌گیری خواهد داشت و در واقع آسیبی که

معرفتی مؤثر در تسکین آن را در قالب مصاحبه با ۲۲ نفر از افرادی که در یک سال اخیر با داغ‌دیدگی مواجهه شده بودند، بیابیم. با توجه به اینکه مسئله مرگ و داغ‌دیدگی مربوط به دیروز و امروز نیست و از ابتدای آفرینش انسان وجود داشته و همچنان ادامه خواهد داشت و تاکنون امکان ندارد که کسی با آن مواجه نشده باشد؛ پس استخراج عوامل معرفتی در تسکین آن و به دنبال آن، عوامل تربیتی مرتبط با آن، رهنمون افرادی می‌شود که در این باب به مشکل برخورد کرده‌اند و همچنین پیش‌گیری از بروز مشکلات در آینده برای برخی دیگر از افراد که با این تجربه روبه‌رو می‌شوند.

با توجه به جداول عوامل مؤثر بر تسکین داغ‌دیدگی و آثار مرتبط با آن، درمی‌یابیم که شاه‌کلید ورود به این مقوله، خدا و شناخت او به‌عنوان آفریدگار یکتا، حکیم و مدبر است؛ و انس با خدا انسان را به درجات نیکو و شناخت از بقیه عوامل، از جمله مرگ، دنیا و جهان می‌رساند؛ و در نهایت انسان به ویژگی‌های خود به‌عنوان یک انسان نیز احاطه و آگاهی می‌یابد و با ادغام همه این موارد به طحواره‌ای درست و صحیح در ذهن خود می‌رسد تا با مواجهه با مرگ و داغ‌دیدگی جزع و فرع‌های قبل را نداشته باشد و هم خود را آزار و اذیت نکند و هم بتواند اطرافیان را در رسیدن به آرامش راهنمایی کند.

هم‌اکنون مورد توجه آن است، جداکردن برنامه‌های قرآن و معارف از بقیه کانال‌های تلویزیون است. اما اخیراً برنامه «زندگی پس از زندگی» که از شبکه چهار پخش شد، تأثیر بسیار خوبی بر مخاطبان داشته است و امیدواریم اینچنین برنامه‌هایی ادامه پیدا کنند.

مقدمه ۱: برای تسکین داغ‌دیدگی باید ماهیت دنیا را شناخت.
مقدمه ۲: شناخت ماهیت دنیا در گرو کسب مهارت‌های زندگی در دنیاست.
نتیجه: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به کسب مهارت‌های زندگی در دنیا پرداخت (اصل کسب مهارت زندگی).

مقدمه ۱: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به کسب مهارت‌های زندگی در دنیا پرداخت.

مقدمه ۲: کسب مهارت‌های زندگی در دنیا در گرو الگوگیری از زندگی‌نامه معصومان علیهم‌السلام و شهدا و استفاده از تجارب افراد فرهیخته معاصر است.

نتیجه: برای تسکین داغ‌دیدگی باید به الگوگیری از زندگی‌نامه معصومان علیهم‌السلام و شهدا و استفاده از تجارب افراد فرهیخته معاصر پرداخت (روش).

توضیح:

اینکه برخی افراد گرفتار و فریفته دنیا می‌شوند و به کل از یاد می‌برند که برای چه پا به این دنیا گذاشته‌اند، نتیجه عدم شناخت صحیح دنیا و غفلت و فراموشی است. متریبان باید بدانند که استفاده از دنیا و نعمت‌های آن باید در جهت رضایت خداوند باشد. باید آگاه باشند که دنیا بهشت نیست که همه چیز بر وفق مرادشان باشد؛ جاودانه و ماندگار هم نیست. ما انسان‌ها به دنیا آمده‌ایم که در کنار یکدیگر برای رسیدن به هدف تعالی آفرینش تلاش کنیم و برای زندگی جاودانه و ابدی دیگری آماده شویم و توشه جمع کنیم.

با بیان زندگی‌نامه شهدا و افراد فرهیخته می‌توان متریبان را ترغیب کرد تا به دنبال کشف زندگی باشند؛ که در آن از سبک زندگی معصومان علیهم‌السلام بهره گرفته و پایبند به اصول و اخلاقیات باشند و آنها را سرلوحه زندگی خویش قرار دهند.

نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر تلاش شد تا با استفاده از روش پدیدارشناسی و تجارب زیسته افراد، مقوله داغ‌دیدگی را بررسی کرده و عوامل

یوسفی، علیرضا و همکاران، ۱۳۸۶، *مقدمات روش تحقیق کیفی*، اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

Becker, G., Xander. C. J., Blum. H.E., 2011, "Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review", *Journal for the Study of the Old Testament*, N. 36, p. 55-74.

December, D., 2013, *Individual and Environmental Correlatives of Anxiety in Parentally Bereaved Children*, M.A. Thesis, University of Michigan.

Park, C.I and Cohen, I.H., 1993, "Religions and nonreligious coping with the death of a friend", *Cognitive Therapy and Research*, N. 17, p. 561-577.

منابع.....

نهج البلاغه، ۱۳۹۲، ترجمه محمد دشتی، قم، پیام مقدس.

باقری، خسرو و همکاران، ۱۳۸۹، *رویکردها و روش‌های پژوهش در فلسفه تعلیم و تربیت*، تهران، پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی.

پروچسکا، ج و ج. نور کراس، ۱۳۸۷، *نظام‌های روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.

تابعی، ملیحه، ۱۳۸۹، «پدیدارشناسی تجربی معنای مرگ»، در: gang.irandoc.ac.ir

حکیمی، محمد و همکاران، ۱۳۹۵، *الحیة*، ترجمه احمد آرام، تهران، دلیل ما. دانایی‌فرد، حسن و سیدحسین کاظمی، ۱۳۹۰، *پژوهش‌های تفسیری در سازمان استراتژی‌های پدیدارشناسی و پدیدارنگاری*، تهران، دانشگاه امام صادق.

داودی، محمد، ۱۳۸۴، *سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت*، تربیت دینی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

دستن، فرنان، ۱۳۹۲، *مرگ مردان نامی از سقراط تا استالین*، ترجمه هوشنگ سعادت، تهران، فرزانه روز.

دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۷، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران، روزنه. دیداران، سودابه، ۱۳۹۷، *مرگ سوگ فقدان راهنمایی برای گذر از داغ‌دیدگی*، تهران، قطره.

زمانی وجدانی، مصطفی، ۱۳۶۱، *حدیث تربیت کودک*، تهران، پیام آزادی.

ساروخانی، باقر، ۱۳۷۵، *دایرة المعارف علوم اجتماعی*، تهران، کیهان. شریفی، مرضیه و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه مقابله مذهبی با آثار سوگ در دانشجویان داغ‌دیده»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲، ص ۱۱۵-۱۲۷.

صانعی، منوچهر، ۱۳۶۶، *فرهنگ فلسفی*، تهران، حکمت. صنعتی، محمد، ۱۳۸۴، «درآمدی به مرگ در اندیشه غرب»، *ارغنون*، ش ۲۶ و ۲۷، ص ۲۵-۲۶.

کاشفی، محمدرضا، ۱۳۸۶، *پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی فرجام‌شناسی*، چ پنجم، قم، معارف.

کریجلی، سایمون، ۱۳۹۱، *فیلسوفان مرده*، ترجمه عباس مخبر، تهران، مرکز. مجلسی، محمدباقر، ۱۳۷۴، *بحار الانوار*، قم، کتابچی.

معمدی، غلامحسین، ۱۳۸۷، *انسان و مرگ*، ویراست دوم، تهران، مرکز. مالپاس، جف و روبرت سی سولومون، ۱۳۸۵، *مرگ و فلسفه*، ترجمه گل‌بابا سعیدی، تهران، آزادمهر.

نصرتی، فاطمه باقر غباری بناب، ۱۳۹۲، «چگونگی تحمل‌افزایی (صبر) کودکان در مواجهه با مرگ یکی از اعضای خانواده»، *اخلاق*، دوره سوم، ش ۱۲، ص ۱۶۵-۲۰۴.

نعمتی‌پور، زهرا و همکاران، ۱۳۹۱، «اثر بخشی آموزش صبر به شیوه گروهی بر کاهش علائم افسردگی و فشار روانی حاصل از داغ‌دیدگی در مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند»، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ش ۷، ص ۵۹-۳۳.

وردن، ویلیام، ۱۳۸۸، *مشاوره و درمان سوگ*، ترجمه احمدرضا کیانی و فاطمه سبزواری، تهران، ارجمند.