

تحلیل نقش معادشناسی در سبک زندگی اسلامی (با تکیه بر روش شناخت‌درمانی)^۱

حسین خاکپور (نویسنده مسئول)^۲

مصطفی محمودی صاحبی^۳

محمدتقی زندوکیلی^۴

چکیده

سبک زندگی انسان به میزان بسیار زیادی به گونه‌ی نگاه او به خدا، خود و هستی وابسته بوده و یکی از چالش‌های اساسی و بنیادین در سبک زندگی اسلامی است که نقش برجسته‌ای در شیوه‌ی زیست انسان دارد، "معادشناسی" است. "معادشناسی" ایمان به حیات ابدی در ژرفای وجود آدمی است که انسان آن را محور زندگی خویش قرار می‌دهد؛ اما اگر تلقی درستی از معاد نداشته و در بعد شناختی آن دشواری داشته باشد، دچار نگرانی و سرآسیمی می‌شوند. سبک زندگی انسان تا اندازه‌ی بسیاری دل‌آزرده از این گونه نگاه است. راهکار اسلام در این باره از گونه، شناختی و بینشی بوده و در پرسمان پیش رو، دگرگونی در گونه نگاه به معاد است. تا گونه‌ی شناخت انسان به خدا، هستی و خود دگرگون نشود، بسیاری از راهکارها به برآیند دلخواه نمی‌رسد. انگیزه‌ی نوشتار پیش رو، واکاوی نقش و پیوند معادشناسی اسلامی با سبک زندگی بر اساس روش شناخت‌درمانی است. کارآمدی معادشناسی در سبک زندگی سلبی و ایجابی است. در سوبه‌ی ایجابی آن با ایجاد تقوی و امید (نقش ایجابی) و در سایه‌ی مهار غرایز (نقش کنترلی) به بازسازی سبک زندگی می‌پردازد. نقش جهت‌بخشی، نقش ترغیبی، در کنار نقش کاهشی، از جمله نقش‌های مهم معادشناسی است و در راستای سلبی هم بسیاری از زمینه‌های پریشانی را می‌کاهد. این گونه شناخت، افزون بر اینکه نقش بسزایی در سبک زندگی دارد، در شناخت‌درمانی اسلامی هم می‌تواند مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، معادشناسی، شناخت‌درمانی.

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱/۲۷

۲. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه سیستان و بلوچستان؛ dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

۳. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان؛ mahmoodi@theo.usb.ac.ir

۴. دانشیار گروه ادبیات عرب دانشگاه سیستان و بلوچستان؛ mt_zand@hamoon.usb.ac.ir

۱. مقدمه

سبک زندگی انسان تا اندازه‌ی بسیاری دل‌آزرده از گونه‌ی شناخت اوست. هر اندازه شناخت انسان از خداوند، خود و هستی بیشتر باشد، سبک زندگی او به این سو جهت‌گیری بیشتری دارد. یکی از بنیادی‌ترین جستارها در سبک زندگی اسلامی "معادشناسی" است. گونه‌ی این شناخت که می‌تواند نقش درمانی هم داشته باشد، ریشه در دین دارد؛ از این رو دین، یکی از بزرگ‌ترین متغیرهای کارآمد بر رفتار و حالات روانی است که در سال‌های نه چندان دور درخور نگرش بسیاری از کارآزمودگان و روانشناسان قرار گرفته است (آرین، ۱۳۸۰، ص ۵۰). از جمله جستارهای اساسی پیش کشیده شده در دین به ویژه اسلام، جستار معاد است که نبود آگاهی نسبت به آن می‌تواند سبک زندگی را دگرگون ساخته و آن را آکنده از پریشانی و دلهره نماید. در این حالت تلاش می‌کنیم از آن فرار کنیم. پل تیلیش (۱۹۵۲) می‌گوید: برخی شرایط خدادادی که ما را به گریختن از آگاهی برمی‌انگیزد و انسان را دچار وحشت می‌کند، "اضطراب وجودی" نامیده می‌شود. از نگاه برخی، نخستین سرچشمه‌ی سرآسیمگی، از آگاهی بسیار ما در این باره که در زمان نادانسته‌ای باید بمیریم، برمی‌آید. در نگاه غربی، هستی سزاوار نیستی است. امکان دارد فرهنگ ما، از جمله روانشناسی مرگ را انکار کند؛ ولی این راستینگی که همه‌ی وجود ما به نیستی خواهد انجامید، می‌تواند ما را تکان دهد (پروچسکا و نوکراس، ۱۳۹۵، ص ۱۳۲). همین احساس پوچی و بی‌آرمانی که به راستی، برآمده از فراموشی خدا همچون مبدأ و مقصد زندگی است، سبب شده انسان امروزی هنگامی که به پایان زندگی می‌اندیشد، سبک زندگی او دچار دگرگونی می‌شود، چنین فردی آینده را تاریک و سر بسته می‌بیند و از آن هراسان می‌گردد. خداوند نیز این گونه انسان‌ها را فراموش کرده است ﴿وَقِيلَ الْيَوْمَ نَسَاكُمْ كَمَا نَسَيْتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا وَ مَاؤَاكُمُ النَّارُ وَ مَا لَكُمْ مِنْ نَاصِرِينَ﴾ (جاثیه/۳۴). یکی از باورهایی که می‌تواند دشواری‌های بالا را چاره‌اندیشی کند، باور به معاد است. شخص باورمند به معاد باور دارد که زندگی به این جهان گزیده نمی‌شود؛ بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری در پیش دارد و در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای سزاوار خود دست می‌یابد (صادقیان، ۱۳۸۷، ص ۸۴). چنین فردی مرگ را حیاتی دیگر و والاتر می‌بیند و سبک زندگی خود را بر این اساس پی‌ریزی می‌کند. این همان ناهمگونی سبک زندگی والای اسلامی با سبک زندگی غربی است. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (عنکبوت/۶۴) و در آنجا آسایش و آرامش، امنیت بی‌چون و چرا وجود دارد و افراد دیگر احساس کمبود و بی‌بهرگی نمی‌کنند و در جایی دیگر می‌فرماید: ﴿فِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَ تَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (زخرف/۷۱). در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشم‌ها از آن لذت می‌برد پدیدار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دین، می‌تواند نقش بالایی در سبک زندگی انسان و گونه‌ی تفکر و نگاه او داشته باشد. دین با فراهم نمودن یک دستگاه فکری و عقیدتی هماهنگ در چهارچوب مبدأ و معاد، راستی‌های زندگی را برای انسان قابل پنداشت کرده و انگیزه‌ای می‌شود که فرد احساس هدفمندی و



معناداری در این جهان داشته باشد. همچنین باورهای مذهبی مایه‌ی افزایش سلامت افراد شده و پیوند مستقیمی بین مذهب و قدرت سازش با زیستگاه وجود دارد (خسروی پور و ساردویی، ۱۳۸۰، ص ۵۶). با نگرش به دشواری‌ها و ناآرامی‌های روانی افراد نسبت به حیات اخروی، بایسته است که معاد به درستی شناخته شود تا ابهامات افراد نسبت به حیات اخروی از میان برداشته و پندار انسان از اینکه مرگ نابودی و تاریکی است، از ذهن زدوده شود. با بازسازی این تفکر سبک زندگی هم دگرگون و سرشار از امید، شور و کنشگری می‌شود. با نگرش به ارزش پرسمان معاد، در قرآن نزدیک به ۱۲۰۰ آیه به این جستار اختصاص یافته است (عبدالباقی، ۱۳۷۴، ص ۲۸). سوره‌های کوچک پایان قرآن به شکل کامل یا به صورت عمده، درباره‌ی مقدمات معاد و نشانه‌های آن است. در جای جای قرآن پس از پرسمان ایمان به خدا، ایمان به جهان آخرت آمده، به گونه‌ای که در سی آیه این دو را قرین هم قرار داده و «يَوْمَئِذٍ بِاللَّهِ وَالْآخِرَةِ» یا تعبیری شبیه آن فرموده است و بیش از صد آیه اشاره به «الآخرة» و یا «بالآخرة» است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۱۷).

۱-۱. سؤال و فرضیه

پژوهش کنونی در پی یافتن پاسخ این پرسش است که: معادشناسی چه کارایی در سبک زندگی انسان دارد؟ انگاره‌ی پژوهش این است که: از نگاه اسلام سبک زندگی تا اندازه‌ی بسیاری دل‌آزرده از گونه‌ی شناخت انسان از پرسمان معاد است. شناخت معاد با ایجاد رفتارهای درست و مثبت و از بین بردن رفتارهای نادرست و منفی، به بهبود سبک زندگی کمک می‌کند تا جایی که می‌تواند نقش درمانی داشته باشد؛ از این رو نقش آن در دو بعد سلبی و ایجابی است.

۱-۲. پیشینه بحث

تا جایی که نگارنده بررسی نموده تاکنون در این زمینه کتاب، پایان‌نامه یا نوشتار مستقلی به رشته تحریر درنیامده؛ اما به گونه‌ی عام برخی نوشتارها را می‌توان یافت از جمله مقاله‌ی «نقش معاد در ایجاد امید و تحکیم امید آدمی» (پرچم، محققیان، ۱۳۸۹) که به کارآمدی شناخت معاد در ایجاد امید و قوی‌تر کردن این امید در آدمی و سازه‌هایی را که سبب ایجاد امید می‌گردد، اشاره می‌کند. نوشتار «آثار اعتقاد به معاد از منظر قرآن» (اسلام، پورکریمی، ۱۳۹۲) که آثار و باورهای معاد و کارآمدی شناخت معاد را در آیات قرآن مورد بررسی قرار می‌دهد. نوشتار «شناخت درمانی در منابع اسلامی» (حسینی، ۱۳۸۳) شناخت درمانی را در منابع اسلامی مورد بررسی قرار داده و در اندازه‌ی یک صفحه پیرامون معادشناسی گفتگو نموده است؛ اما خواست نگارنده این است که نقش شناخت معاد را در منابع اسلامی بررسی و کارآمدی آن را در سبک زندگی انسان بررسی نماید. اگرچه گفتنی است پژوهش پیش رو، بیشتر از دریچه‌ی شناختی به پرسمان نگاه نموده است؛ یعنی اینکه نه تنها شناخت معاد در سبک زندگی کارایی دارد؛ بلکه می‌تواند نقش درمانی هم در کاهش سراسیمگی داشته باشد؛ از این رو



نوشته‌ی پیش رو در گونه‌ی خود تازگی دارد.

۳. مفهوم‌شناسی

۳-۱. سبک زندگی

اصطلاح سبک زندگی اولین بار توسط روانشناس اتریشی آلفرد ادلر به کار گرفته شد. این اصطلاح معادل واژه‌ی life style در انگلیسی است. این ترکیب در کاربرد رایج امروزی اصطلاحی است که در جامعه‌شناسی برای نمایاندن تمایز و دسته‌بندی گروه‌های اجتماعی بر پایه‌ی کمیت و گونه‌ی مصرف آنها، به جای اصطلاح طبقه به کار می‌رود و در فرهنگ ایرانی و اسلامی پنداره‌ی معادلی ژرف‌نگرانه‌ای ندارد (جباران، ۱۳۹۴، ۱۷۴).

اصطلاح بالا در لغت‌نامه‌ها، دو معنا را به خود واگذار کرده که عبارتند از: ۱. روش زندگی فرد، گروه یا فرهنگ ۲. روش ویژه‌ای از زندگی یک شخص یا گروه در زبان فارسی این کلمه، مرکب از دو واژه‌ی "سبک" و "زندگی" است. «واژه‌ی سبک در روند پنداره‌ای خود، نخست و به شکل غالب در سبک‌شناسی ادبی و هنری به کار می‌رفت» (دهخدا، ۱۳۳۹)؛ اما گام به گام در دیگر گستره‌ها نیز کاربرد یافته است. در زبان عربی، این واژه از مصدر ثلاثی مجرد است که در سه نمونه معنا پیدا می‌کند: ۱. نقره را گداخت و در قالب ریخت؛ ۲. سخن را بازسازی و نیکو کرد؛ ۳. تجربه‌ها وی را آزمود؛ اما امروزه در زبان عربی از معادل اسلوب برای معنای سبک بهره می‌برند (ابن فارس، ۱۴۰۴، ۳: ۱۲۹؛ طریحی، ۱۳۷۵، ۲: ۸۳).

سبک زندگی در اصطلاح جامعه‌شناسی، عبارت است از: «شیوه زندگی یا سبک زیستن که بازتاب‌دهنده‌ی گرایش‌ها و ارزش‌های فرد یا گروه است و همچنین عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، تراز اقتصادی و ... که باهم شیوه‌ی زندگی کردن فرد یا گروهی را شکل می‌دهند» (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۵۱). به گونه‌ی فراگیری این ترکیب در معنی رایج امروزی، برای شناساندن شیوه و شرایط زندگی انسان به کار می‌رود.

۳-۲. شناخت درمانی

برای تغییر در شخصیت و رفتار افراد بایسته است، نخست افکار و گرایش‌های فکری آنها دگرگون یا بازسازی شود؛ زیرا رفتار انسان تا اندازه‌ی بسیاری زیر کارآمدی افکار و گرایش‌های او قرار دارد. شناخت‌درمانگرها تحریف‌های شناختی بیمار را زیر سؤال می‌برند، می‌آزمایند و مورد پرسمان قرار می‌دهند تا احساسات، رفتارها و تفکر مثبت‌تری در بیماران خود ایجاد کنند (شارف، ۱۳۹۳، ص ۳۲۳). شناخت‌درمانگرها تلاش می‌کنند با بهره‌گیری از فنون گوناگون به بیمار نشان دهند که این باورها، خطاهای شناختی هستند و نمی‌توانند صحت داشته باشند. (دیوید، ۱۳۸۵، ص ۳) آرمان



پایانی شناخت درمانی، بازشناسایی شناخت‌های مخرب، شیوهی ایجاد افسردگی به دست آنها و آموزش راه و رسم بازسازی آن است. (تاد، ۱۳۷۹، ص ۴۳۸) شناخت‌درمانگر، تفکر خودکار را کاوش کرده و در پایان، شناخت‌های آسیب‌دیده را با آزمودن آنها به گونه‌ای منطقی و تجربی ارزیابی دوباره می‌کند؛ به گونه‌ای که فرد در پیوندهای غیر منطقی خود بازنگری کرده و به شکل شفاف به آنها بیندیشد. این شیوه در غرب مدتی است به کار گرفته می‌شود. اگرچه در داخل ایران هم به دست شناخت‌درمانگرها به گونه‌ای کران‌مند در مشاوره و درمان به کار می‌رود؛ اما نکته‌ی مهم این است که بنیان‌ها و نهادها همگی بر بنیان‌های غربی استوار است؛ از این رو جای آن دارد که این شیوه بر پایه‌ی بنیان و مبانی اسلام مورد بازنگری و بازنگاری قرار گیرد.

۳-۳. شناخت درمانی اسلامی

این شیوه درمان روشی نو پدید است که تاکنون- در گستره‌ی اسلام- پژوهش علمی و مدونی روی آن صورت نگرفته است؛ اما با این وجود در قرآن کریم و آموزه‌های دینی زمینه‌های شایسته‌ای برای انجام چنین پژوهش‌هایی وجود دارد. خداوند درمان همه‌ی دردها را در قرآن می‌داند «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء/۸۲). امام علی علیه السلام می‌فرمایند "دارو و درمان تو در دست توست؛ ولی احساس نمی‌کنی و درد تو از توست؛ ولی نمی‌بینی، می‌پنداری که شیء کوچکی هستی، حال آنکه دنیای بزرگ‌تری در تو پیچیده شده است" (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۱، ص ۳۶۲). این حدیث به روشنی بیان می‌کند که سرآغاز بسیاری از ناملازمات انسانی، گونه‌ی شناخت اوست، از نگاه اسلام نگرش و شناخت درست از خدا، خود، هستی و معاد، نقش بسزایی در سو دادن به سبک زندگی انسان دارد. کسی که به شناخت درستی از معاد دست یافته، سنگ بنای زندگی خود را در این سو می‌نهد و سبک زندگی او به شیوه‌ی چشمگیری دل‌آزرده از این گونه شناخت است. معادشناسی در نگاه دینی از جمله جستارهای مهم و کارسازی است که شناخت درست آن می‌تواند به مانند یک روش درمان‌گری نیز مورد نگرش قرار گیرد. اگرچه باید یادآور شد که از دیدگاه اسلام این شناخت به تنهایی بسنده نمی‌کند و باید در کنار شناخت‌های دیگر باشد.

۳-۴. معاداندیشی و شناخت درمانی

یکی از نقش‌های مهم معادشناسی که کاربرد درمانی نیز دارد، شناخت درمانی است. پرسمان درمان بر اساس شناخت امروزه مورد نگرش فراوان است. پژوهش‌های پژوهشگران نشان می‌دهد، در مثلث شناخت، هیجان و رفتار، شناخت در رأس قرار دارد. انسان آن گونه که می‌اندیشد، هیجانی می‌شود و دست به رفتار می‌زند. بر همین اساس بعد شناخت از ارزش ویژه‌ای برخوردار است. دانشمندان باور دارند اگر اندیشه و فکر افراد ویراست شود، احساسات و رفتارهایشان نیز بازسازی



می‌شود. تمایز روش‌شناختی بر پایه‌ی آموزه‌های دینی با دیگر روش‌ها این است که واقع‌گراست، نه بر پایه‌ی تخیل، توهم و برخی تجربیات شخصی. شناخت واقع‌گرا مایه‌ی راستین شدن انتظارات می‌گردد و برآیند اینکه احساسات انسان و رفتارهای او نیز راستین می‌شوند (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۶؛ منتظری و مردانی، ۱۳۹۳، ص ۱۸۶). انسان با توجه به بنیان هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه‌ی اسلام می‌تواند با همه‌ی هستی، ابدیت و ماورای مادیات پیوند خردورزانه پیدا کند و برای زندگی خود پنداره و غایت و به گونه‌ی گزیده معنایی بیابد و از این راه، از آسیب‌های سخت و شدید روانی مصون گردد. معاداندیشی ضامن بهروزی، رفاه و امنیت جوامع بشری است. (حسینی، ۱۳۸۳، ص ۸) انسان باورمند به مرگ می‌داند که دارای راستینگی است که از بین رفتنی نیست و با مرگ پایان نمی‌پذیرد. مرگ سبب آغاز زندگی تازه و ابدی می‌شود و بین زندگی دنیا و آخرت، پیوندی از گونه‌ی علیت و عینیت است نه قراردادی و این گونه اندیشه و باور سبب دور نگه داشتن از احساس‌های پوچ و تنها می‌شود و گونه‌ای احساس مسئولیت در انسان به وجود می‌آورد و این باور را در وی ایجاد می‌کند که آینده‌ای روشن دارد و سبب آرامش خاطر او می‌شود. به کارگیری معاداندیشی در راستای درمانگری و القای آموزش مراجعه‌کنندگان در چهارچوب روش‌ها و فنون درمانگری شناختی، به ویراستن اندیشه‌های غیر منطقی و دلشوره‌آور آنان کمک می‌کند. کسی که به باور قلبی نسبت به آخرت و زندگی بعد از دنیا رسیده باشد و بداند که این عالم هدفمند آفریده شده و انسان هم جزئی از همین عالم است و مسئولیت‌ها و تکالیفی برای رسیدن به حیات جاودان وجود دارد، در همین چهارچوب حرکت می‌کند و دچار ناامیدی نمی‌شود. (مؤذنی بیستگانی، ۱۳۸۷، ص ۵) انسان با چنین آگاهی‌ها و باورهایی، دارای افق دید فراخی می‌گردد و زندگی را کران‌مند به زندگی دنیوی نمی‌داند؛ بلکه دنیا را چونان دیباچه‌ای برای حیات اخروی می‌شمارد، از شکست‌ها مأیوس نمی‌شود، از پریشانی جدا شده و احساس پوچی نمی‌نماید.

۴. واکاوی نقش معادشناسی بر سبک زندگی

معادشناسی از جهاتی چند می‌تواند بر سبک زندگی انسان کارایی داشته باشد که در ادامه بیان می‌شود.

۴-۱. نقش جهت‌دهی به سبک زندگی

معادشناسی با جهت‌دهی به سبک زندگی و دگرگونی در گونه‌ی اعمال انسان با جهت‌دهی والا به آنها سبب بازسازی رفتار انسان می‌شود. شخص باورمند به معاد و باورمند به اینکه روزگار حساب چه نزدیک است، دست به هر کاری نمی‌زند و در عمل، رفتار و سبک زندگی او سمت و سوی ویژه‌ای به خود می‌گیرد. بسیاری از بیماری‌ها برآمده از سبک زندگی انسان است و گونه‌ی رفتار و چگونگی آن می‌تواند، کارایی بسزایی در سلامت یا بیماری ما داشته باشد. (موبرا، ۲۰۰۶، ص ۴) برخی از دشواری‌های روانی سبب رفتارهای پرخطر می‌شود که در دین همچون عمل حرام‌شناسانده شده است.



رفتارهایی همچون الکلیسم، اعتیاد، ستم، تجاوز به حقوق دیگران. (ابراهیمی، ۱۳۷۸، ص ۸) اکنون اگر فردی به جهان آخرت باور داشته باشد و بداند که برآیند کارهای خود و خیر و شر را خواهد دید، ریزی بی بیشتری در انجام رفتارهایش خواهد کرد که این جهت‌دهی به رفتارهای درست و دگرگونی در سبک زندگی او خواهد انجامید. در این گونه، باور آخرت‌نگرانه به زندگی معنا و پنداره‌ی دیگری می‌بخشد که برآیند آن خرسندی، رضایت و آرامش است.

باور به معاد سبب جهت‌بخشی به اعمال انسان می‌شود، در این گونه، سمت و سوی اعمال و رفتارهای او، رو به کسی است که مالک روز جزا، پروردگار جهانیان و خالق هستی است. انسان با چنین باوری، در راستای پروردگار قرار می‌گیرد و این جهت‌گیری سزاوار هماهنگی رفتار است. با این آرمان و جهت‌گیری هر گونه رفتاری سازگار نیست؛ بلکه مقتضی رفتارهای ویژه است. این اثر مستقیمی بر سبک زندگی فرد دارد. ممکن نیست کسی آرمانش نزدیکی به خدا باشد و در راستای نزدیک شدن به سوی او گام بردارد و به همان سان، به رفتارهایی روی بیاورد یا افکار و احساساتی را در خود برانگیزد که برخلاف این جهت‌بخشی و در ناسازگاری با چنین آرمانی هستند. فضای خداخواهی و خداپرستی فضای اطمینان، آرامش و امنیت است نه پریشانی و آشفتگی و اغتشاش و درگیری و تنش (حسینی، ۱۳۸۳، ص ۹)؛ از این رو باور به معاد با جهت‌بخشی رفتار پسوند نزدیکی دارد و باور به معاد رفتار انسان را در سوی درستی رهنمود می‌کند. این جهت‌دهی نقش بالایی در گونه و سبک زندگی او دارد. سبک زندگی چنین فردی والا و در راستای رضای خداوند است.

۴-۲. سبک زندگی همراه با بندگی و انجام تکالیف

معادشناسی و باور به آن یکی از بهترین ابزارها برای ترغیب و تشویق انسان به انجام عبادات و بندگی است. انسانی که به شناخت درستی از معاد رسیده، می‌داند که مرگ فنا نیست و تنها ترا برد از نشئه‌ای به نشئه‌ای دیگر است و در جهان آخرت به پاداش اعمال خود خواهد رسید. بی‌گمان چنین باور و شناختی او را به سوی انجام عبادات و ترک محرمات وامی‌دارد. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿انما توفون اجورهم یوم القیامه﴾ (آل عمران/۱۸۵). همانا روز رستاخیز پاداش‌هایتان به شکل کامل به شما داده خواهد شد. بر این اساس معادشناسی، سبب پرورش روح انسان می‌شود، شوق بندگی را در انسان بیدار می‌کند و نشانه‌های تربیتی شگرفی در زندگی فردی و اجتماعی برای او به ارمغان می‌آورد (پرچم، محققیان، ۱۳۸۹، ص ۴)؛ زیرا انسان بر پایه‌ی فطرت خویش جویای خوشبختی است و آدمی با انگاشت و وصول به بهروزی، غرق در مسرت می‌گردد و از اندیشه‌ی یک آینده‌ی شوم و مقرون به بی‌بهرگی لرزه به اندامش می‌افتد.

۴-۳. سبک زندگی تقوا مدارانه

از میان باورهای دینی، معاد باوری یکی از نافذترین و کارسازترین باورها در آفرینش تقوی و



افزایش روحیه امیدواری در انسان است. قرآن کریم در طلیعه‌ی سوره بقره باور به معاد را از شرایط رسیدن به صفت تقوی می‌داند؛ یعنی تا انسان به این شناخت و یقین نرسد، در جرگه‌ی متقین نخواهد بود. پس می‌توان گفت: معادشناسی و آگاهی به مرگ سبب آفرینش و نیروبخشی تقوا می‌شود. تقوا و خویشنداری، فراروی گناه و نافرمانی است و دستاورد آن امید به رحمت الهی، باور به روز حساب و افشای پرونده انسان در دیدار با معبود است. ایمان به معاد سبب آفرینش تقوای الهی، مراقبه و برآورد می‌گردد. چنین باوری انسان را در حالت بیدارباش نگه می‌دارد و او می‌پذیرد که کسی در همه حال مراقب اوست. باور به برآورد موشکافانه و عادلانه در جهان آخرت، سبب می‌شود که انسان خود را در انجام کارها آزاد مطلق نبیند و تقوا پیشه کند (بقره/۲۰۳). باور به معاد در کنار برپایی تقوا و پرهیزکاری در فرد، می‌تواند در جامعه نیز نهادینه شود. فرد و جامعه که به لباس تقوا آراسته شود، گرد ناپاکی و ناسازگاری با ارزش‌های الهی و انسانی را از خود می‌زداید؛ زیرا تقوا زیننده‌ترین لباس برای والایی بخشی به فرد و جامعه است (اعراف/۲۶). افزون بر این، کرامت حقیقی انسان در گرو تقواست (حجرات/۱۳).

۴-۴. زندگی همراه با امید

امید به آینده و دستیابی به آرامش، پیوستگی ژرفی با گونه‌ی جهان‌بینی هر فرد دارد. با همین انگیزه پرداختن به باورها و بینش‌های هر فرد نسبت به جهان و دنیای پیرامون خود، از این دیدگاه می‌تواند گره‌گشای بسیاری از دشواری‌های بشر متمدن امروزی باشد (یونگ، ۱۳۹۳، ص ۷۸).

امیدی که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد برداشت می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی و نیز سرآغاز بازسازی کارها در جامعه و رسیدن شخص به خوشبختی ابدی است؛ همان گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت، سرچشمه‌ی فسادها و تبهکاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است. همین که انسان به آینده‌ای روشن «امید» داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، مایه‌ی شادی وی می‌شود و در او انگیزه کار و تلاش ساخته شده، او را به کنشگری‌های درست زندگی وادار می‌کند. (خاکپور، ۱۳۹۲، ص ۹) سبک زندگی انسان امیدوار با سبک زندگی فرد ناامید بسیار ناهمسان است. امید انگیزه‌ی حرکت و فعلیت است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِّأُمَّتِي وَلَوْلَا الْإِمْلُ مَا رَضَعَتْ وَلَدَهَا وَ لَأَغْرَسَ غَارِسٌ شَجْرًا» (مجلسی، ۱۳۷۳، ج ۷۶، ص ۲۱۱)؛ امید و آرزو مایه‌ی رحمت امت من است. اگر نور امید در دل‌ها نبود، هیچ مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت.» هر اندازه که آدمی با این راستینه آشنا باشد، از زیان‌ها و خطرات یأس و ناامیدی نجات می‌یابد. چنین شخصی سبک زندگی والایی را برای خود در پیش می‌گیرد. نگاه او به دشواری‌ها، نگاه سلبی نیست. او می‌داند بسیاری از این دشواری‌ها زودگذر و گاهی برای آزمایش انسان است. وی دشواری‌ها را در راستای تعالی می‌داند که



سرانجام همه‌ی آنها گشایش و آسانی است؛ از این رو هیچ‌گاه ناامید نمی‌شود. چنین فردی یقین دارد که پروردگارش وی را با گونه‌های دشواری‌ها و بلاهای آزمایشی تا مؤمن بودن و نبودنش هویدا شود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (الزلزال: ۷-۸). پس هر کس که هم‌وزن ذره‌ای نیکی کند، برآیند آن را خواهد دید و هر کس هم‌وزن ذره‌ای بدی کند، برآیند آن را خواهد دید و هیچ‌کدام بی‌پاداش نمی‌ماند. از سوی دیگر انسان باورمند به معاد به امور دنیوی به اندازه‌ی ارزش آنها می‌نگرد و از آنجایی که دشواری‌های دنیوی در برابر پاداش اخروی ناچیز است، در صورت از دست دادن چیزی یا رویارویی با مصیبتی راحت‌تر از شخصی که چنین باوری ندارد صبر پیشه می‌کند؛ از این رو سبک زندگی او، همیشه همراه با امید و سرشار از آرامش است.

۴-۵. نقش کنترلی (سبک زندگی آمیخته با مهار)

یکی از نقش‌های مهم شناخت معاد در سبک زندگی، نقش کنترلی آن است. شخص باورمند به معاد بیشتر از دیگران در اندیشه مهار خود و غرایز خویش است؛ از این رو معادشناسی با مدیریت خویشتم می‌تواند انسان را به سوی سبک زندگی سالم و همراه با سلامت رهنمون سازد. این نقش را می‌توان در دو گستره‌ی زیر یافت.

۴-۵-۱. خود کنترلی

خود کنترلی، مدیریت بر خویشتم است که انسان از روی آن، خود را بایسته به انجام یا ترک برخی کارها می‌کند. خود کنترلی ساختن حالتی در درون فرد است که او را به وظایفش دلبسته سازد، بدون اینکه سازه‌های خارجی او را زیر مهار داشته باشد. (مهرگان‌فر و سادین، ۱۳۹۰، ص ۶۱) این حالت به معنای شناخت و بهره‌گیری از همه‌ی استعدادهاست. (الوانی، ۱۳۸۵) یکی از راه‌های رسیدن به خود کنترلی شناخت معاد است که سبب می‌شود انسان در سبک زندگی خود دگرگونی بیافریند و در انجام برخی از عادات و رفتارها برای خود اندازه و مرزی پندارد و خود را آزاد مطلق نبیند. شخصی که در معادشناسی به درک درستی رسیده است، سبک زندگی خود را بر این اساس بنیان می‌کند. او خود را بایسته به انجام واجبات و ترک محرمات می‌نماید. از آنجا که خود کنترلی ریشه در شناخت دارد، معادشناسی کمک شایانی به این شناخت نموده و انسان را به مدیریت خویشتم می‌رساند.

۴-۵-۲. مهار غرایز

مرگ سرنوشت فرجامین و حتمی همه آدمیان است که چاره‌ای جز پذیرش آن را ندارند. بر این اساس، اندیشیدن در این سرنوشت تغییرناپذیر، امری طبیعی و عقلانی است. علی علیه السلام: «از کسی که مرگ را فراموش می‌کند، در حالی که مردگان را می‌بیند، اظهار شگفتی می‌کند» (نهج البلاغه حکمت



۱۳۲) و برای آنان که پند و عبرت پذیرند: «دیدن جنازه (بی جان) را بهترین موعظه می‌داند.» همچنین برای فرو نشاندن آتش زیاده‌خواهی و تجاوز، آدمیان را به این نکته یادآور می‌شود که: «همانا بهره‌ی شما از زمین گسترده و پهناور، طول و عرض قامت شما در قبر است.» (نهج البلاغه خطبه ۳۸) مرگ، انسان‌ها را در جایگاه شایسته و راستین خود قرار می‌دهد. بدین معنی که آن فروتنی و افتادگی که بایسته‌ی بندگی انسان در پیشگاه پروردگار بی‌همتاست، اگر در زندگی مادی او پیدایش نیابد، با فرا رسیدن دم مرگ، آثار سستی و تسلیم، سراسر وجود آدمی را فرا خواهد گرفت و او را به فروتنی و اداری خواهد نمود. (اسماعیلی یزدی، ۱۳۸۵ ش، ص ۴۶۹) اگرچه این پرسمان درباره‌ی کسانی است که به باور و شناخت درستی از معاد نرسیده‌اند. در برابر، کسانی که به درک درستی از معاد رسیده‌اند، از همان سرآغاز به مهار خواهش‌های خود دست می‌زند و سبک زندگی خویش را بر این اساس استوار می‌کنند.

در سبک زندگی اسلامی؛ باور به معاد و یاد مرگ، نه تنها دشواری‌های روحی و روانی انسان‌ها را می‌تواند بگشاید؛ بلکه این باور در برابرسازی و رهبری غرایز انسانی، پرورش فضائل اخلاقی و تأمین عدالت اجتماعی، نقش کارسازی ایفا می‌کند. (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۱۶۳) تکرار یاد مرگ و معادشناسی، خود کنترلی را در انسان تقویت می‌کند و انگیزه‌ای می‌شود تا انسان بر غرایز خویش لگام زده، آنها را مهار نماید و سبک زندگی خود را این گونه بنا نهد. چنین شخصی خواهش‌های نفسانی را برابرسازی یا رهبری نموده به پرورش فضایل اخلاقی همت می‌گمارد.

۴-۶. نقش مقابله‌ای

از دیدگاه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) رویارویی عبارت است از: تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبرو شدن با فشارهای روانی برای چیرگی، بردباری و یا به کمینه رساندن عوارض دلهره به کار گرفته می‌شود. (دفاعی، ۱۳۷۶، ص ۶۵) تایلر، کیمینی، رید، بوور و گرانیوالد (۲۰۰۰) بر این باورند که اگر ادراکات عادی انسان با یک بینداری مثبت از خود و از یک دیدگاه خوش‌بینانه حتی دروغین درباره‌ی آینده همراه شود، نه تنها در اداره‌ی جزر و مد زندگی؛ بلکه در کنار آمدن با رویدادهای دلهره‌آور و تهدیدکننده‌ی زندگی مانند مرگ، به افراد کمک می‌کند. تدابیر مقابله‌ای، افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبرو شدن فرد با رویداد دلهره‌آور به کار گرفته می‌شوند، در آن هنگام بن‌مایه‌ی مقابله‌ای، ویژگی‌های خود شخص هستند که پیش از رخداد دلهره وجود دارند؛ مانند برخورداری از عزت‌نفس، احساس چیرگی بر جایگاه، سبک‌های شناختی، سرچشمه‌ی مهار، خود اثربخشی و توانایی حل چالش. (وفایی بوربور، ۱۳۷۸، ص ۷۳) یکی از گونه‌های مقابله‌ها، مقابله‌ی بر پایه‌ی مذهب است. در این مقابله فرد برای رهایی از فشار روانی و ناراحتی‌های خود به انجام اعمال مذهبی مانند دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و معصومین علیهم‌السلام روی می‌آورد. (کارور و همکاران،



۱۳۷۲، ص ۱۰۵) مذهب می‌تواند از راه ساز و برگ افراد به گنجینه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای کارساز در مهار ناراحتی و هیجانات منفی برآمده از دشواری‌ها، به انسان کمک کند (ابراهیمی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۰). در همین راستا، معادشناسی و باور به آن از ابزارهای کارآمد مقابله‌ای است که معنای رنج و سختی این جهان را دگرگون ساخته و نیروی مقاومت انسان را در برابر دشواری‌ها و نامایمات افزایش می‌دهد. مقابله‌ی کارساز در مهار ناراحتی‌ها و هیجانات که از معادشناسی برمی‌آید، نقش مهمی در شکل‌دهی سبک زندگی انسان دارد. این نقش می‌تواند در موارد انبوهی نمود پیدا کند که برخی از آنها تبیین می‌شوند.

۴-۶-۱. مقابله با فشار روانی برآمده از یاد مرگ

از جمله نقش‌های معادشناسی، مقابله با فشار روانی برآمده از یاد مرگ است. ترس و نگرانی از مرگ یکی از سازه‌های ناراحت‌کننده‌ی انسان در طول زندگی‌اش است، این پرسش ذهن بسیاری از روانشناسان را به خود سرگرم داشته که چگونه می‌توان ترس و نگرانی از مرگ را از ذهن انسان زدود تا بتواند راحت و با آرامش زندگی کند. (گابریوم، ۱۹۷۳ به نقل از کوئیک ۱۹۹۴) آنچه می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد این است که نگرش افراد به مرگ و مردن را بازسازی نموده و تبیین کنیم که با مرگ، زندگی انسان به پایان نمی‌رسد. این پرسمان همان چیزی است که اسلام ده‌ها قرن پیش بیان نموده است. با معادشناسی نگرش افراد به مرگ دگرگون شده و برآیند اینکه سبک زندگی آنها نیز دگرگون می‌شود. بر این اساس معادشناسی با دلهره، افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی که ممکن است در اثر گونه‌ی نگاه انسان به آخرت آفریده شود، مقابله می‌نماید. به یقین این رویارویی نقش بسزایی در سبک زندگی انسان دارد.

۴-۶-۲. مقابله با غم از دست دادن عزیزان

بر اساس انگاره‌های شناختی یک رخداد خود به خود انگیزه‌ی بالقوه‌ی تحریک است و ارزیابی فرد در این میان نقش اساسی دارد. واکنش در برابر داغ‌دیدگی هم می‌تواند زیر کارآمدی ارزیابی‌های فرد از آن رخداد باشد و از این رو ممکن است، یک رخداد داغ‌دیدگی در یک فرد کارایی بلندمدتی گذاشته و در فرد دیگر این چنین نباشد، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داشتن باور دینی قوی، می‌تواند فرآیند سازش با داغ‌دیدگی را تسهیل کند (کوئینگ، ۱۹۹۴).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داشتن باور دینی قوی می‌تواند، فرآیند سازش یافتگی با از دست دادن عزیزان را تسهیل کنند. (کوئینگ، ۱۹۹۴، ص ۱۰) فرد باورمند به زندگی پس از مرگ، هم از آنجا که مرگ را پایان زندگی نمی‌داند و هم به خاطر پرسمان پاداش و جزا در آن جهان که دشواری‌های این جهان را جبران می‌کند، یک احساس مثبت درباره‌ی فرد از دنیا رفته به دست می‌آورد و همین سبب می‌شود که دشواری از دست دادن عزیزشان کاهش یابد. در این زمینه، دین مقدس اسلام با

نمایاندن روش‌هایی کوشش دارد، بازماندگان را در فرآیند سوگ یاری دهد تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنند، از جمله‌ی این روش‌ها می‌تواند اشاره به تسلیم و رضا بودن در برابر خواست پروردگار باشد، خشنودی بنده از پروردگارش در این است که به آنچه برای او پیش آورده، رضایت داده و آن را مکروه نشمارد و رضایت پروردگار از بنده‌اش در این است که بنده را در حالی ببیند که فرمایش را پیروی و از نهمیش دوری می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۴۳۱، ص ۳۵۶)؛ همان‌گونه که خداوند در قرآن می‌فرماید: «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ» (مائده/۱۱۹). بین رضا و تسلیم ناهمگونی وجود دارد. در مقام رضا خواست خدا اصل و خواسته شخص فرع است؛ اما در مقام تسلیم، عبد از خود خواسته‌ای ندارد. (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ص ۳۸۴) همچنین خداوند در قرآن «نفوس مطمئنه» را با صفت «راضیه» و «مرضیه» ستوده و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ اذْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً» (فجر/ ۲۷-۲۸)؛ «ای نفس مطمئنه خشنود و خداپسندانه به سوی پروردگارت بازگرد.» در این میان دگرگونی شناخت نسبت به مرگ و پرسمان پاداش یکی از سازه‌های مهم است که خداوند در قرآن در این باره می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ...» (بقره/ ۱۵۵-۱۵۷) و بی‌گمان شما را به چیزی از قبل ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبان راه (همان) کسانی که همچون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم. برایشان درودها و رحمتی از پروردگارت (باد) و راه‌یافتگان (هم) خود ایشانند. اگر انسان‌ها به این راستینگی برسند که در یک راهی که آغاز و پایان آن خداست گام بردارند و دارای هستی همیشگی هستند و به خاطر امتحانات الهی به پاداش خواهند رسید، بی‌گمان نگرش خود را به مرگ دگرگون خواهند کرد.

۴-۷. نقش کاهشی (کاهش اضطراب از مرگ)

یکی از نشانه‌های شناخت معاد در سبک زندگی اسلامی، کاهش میزان سرآسیمگی و دلهره‌ی برآمده از یاد مرگ است. انسانی که غرق در اندیشه بقاست، با اندیشیدن به پرسمان فنا، بی‌تردید دچار نگرانی و سرآسیمگی می‌شود. او برای کاستن از این چالش نیازمند "معادشناسی" است. شخص در این شناخت می‌آموزد که این فنای ظاهری خود بقایی جاودانه است؛ از این رو سبک زندگی او نیز دگرگون می‌شود.

انگیزه‌ی بقا یکی از بنیادی‌ترین انگیزه‌های انسان است. این انگیزه در انسان به سان فطری وجود دارد که می‌خواهد باقی باشد و حیات دائمی داشته باشد (شجاعی، ۱۳۸۵، ص ۱۵۰) و اگر بخواهیم چیزی را با ضدش شناسایی کنیم، باید بگوییم مرگ پایان زندگی دنیوی است. چنانکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الموت غایته» (خطبه ۱۰۶) و «بالموت تختم الدنيا» (خطبه ۱۵۶) از آنجا که هیچ انسانی مرگ را نیازموده؛ بنابراین بهنجار است که انسان، نگران چگونگی مرگ و جان دادن باشد؛ زیرا



نمی‌داند که جان دادن چیست و جدایی جان از جسم چگونه است. مرگ با همه بزرگی‌اش می‌آید و ما چیزی از آن نمی‌دانیم، جز آنکه؛ میهمانی است ناخوانده و هم‌آوردی شکست‌ناپذیر که دامنش را همه جا گسترده، با لشکر درد و رنج محاصره‌مان کرده، از هر سو آماج تیر و نیزه‌مان قرار می‌دهد. بختک مرگ با قدرت تمام به حریم هستی انسان تجاوز کرده، بی‌آنکه ضربتش خطا کند، در هاله‌ای از ابهام و تیرگی و با لشکری از بیماری‌ها و دردهای جانکاه و با انبوهی از دشواری‌ها، سایه‌ی سنگین خود را گسترده، مزه‌ی تلخش را می‌چشاند (نهج‌البلاغه، خطبه‌ی ۲۳۰) به راستی می‌توان دلواپسی مرگ و نگرانی درباره‌ی آن را با باورهای متناقض و دوسوگرایانه‌ی پیوسته به مرگ و زندگی پس از مرگ و نبود یک فلسفه شخصی از مرگ را با جهت‌گیری دینی و بیرونی افراد وابسته دانست. از دیدگاه روان‌شناختی نبود شکل‌گیری یک فلسفه‌ی خوب درباره‌ی مرگ، مایه‌ی یک حس آسیب‌پذیری خود می‌شود و آن نیز می‌تواند یک شاخص برای دلواپسی مزمن باشد. به همین سبب ترس از مرگ یکی از سازه‌های ناراحت‌کننده در درازنای زندگی است. این پرسش اندیشه‌ی بسیاری از روانشناسان را به خود سرگرم ساخته که چگونه می‌توان ترس و نگرانی از مرگ را از اندیشه‌ی انسان زدود تا بتواند راحت و با آرامش زندگی کند، هرچند روانشناسان و دانشمندان علوم اجتماعی تلاش کرده‌اند پاسخ‌های گوناگونی به این پرسش بدهند؛ ولی چنین پنداشته می‌شود، این تبیین‌ها قانع‌کننده نیست، چرا که با همه‌ی این تلاش‌ها ترس و دلواپسی از مرگ خود و نزدیکان، خود همچون یکی از شایع‌ترین پریشانی‌ها در جوامع امروز است و بنا بر آمارها پنجاه تا هفتاد درصد افراد سنین بالا در جوامع غربی، از ترس و نگرانی درباره‌ی مرگ رنج می‌برند (گابریوم، ۱۹۷۳ به نقل از کوئینگ، ۱۹۹۴) برعکس آنچه بیان شد در نگاه اسلامی اندیشیدن به مرگ یک امر بهنجار؛ بلکه والا است. در نگاه اسلام هرچه ما بیشتر به یاد مرگ باشیم و به شناخت درستی از آن برسیم، از میزان پریشانی ما کاسته می‌شود؛ زیرا مرگ فنا نیست و خود ابتدای راهی دیگر است. بر این اساس سبک زندگی در این گونه نگاه، عاری از دلواپسی برآمده از یاد مرگ است.

۴-۸. کارآمدی معادشناسی بر سلامت روان

نقش مثبت دین در بهداشت و سلامت فرد و جامعه، از نگاه برخی روانشناسان غربی نیز مخفی نمانده است. یونگ باور دارد که انسان بر پایه‌ی سرشتش، جوایب بهروزی خویش است و از فکر آینده‌ی شوم، لرزه به اندامش می‌افتد و سخت دچار دلهره می‌گردد. ایمان مذهبی به حکم اینکه به انسان اعتماد و آسودگی می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به جهان را از انسان زایل می‌سازد و به او آرامش خاطر می‌دهد. (یونگ، ۱۳۹۳، ص ۵۸) انسانی که دنیای مادی پایان زندگی او باشد و آوند دیگری برای زندگی خود انگاشته نکند، مرتکب یک خطای اساسی شده است و بدین گونه، فرد با کج‌فهمی نسبت به زندگی، انتظارات از آن را به درستی درک نمی‌کند. چنین فردی از زندگی مادی



انتظاراتی خواهد داشت که هیچ گاه عملی نیست، این خود مایه‌ی سرخوردگی و ناکامی‌های پیاپی می‌گردد و سبک زندگی او را دچار دگرگونی می‌کند. بدین گونه، بین انتظارات فرد با راستینگی زندگی ناهماهنگی به وجود می‌آید و این ناهماهنگی مایه‌ی ناکامی پیاپی می‌شود. (پسندیده، ۱۳۸۶، ص ۱۰۵) دین با فراهم نمودن یک دستگاه فکری هماهنگ در چارچوب مبدأ و معاد، راستینگی‌های زندگی را برای انسان قابل فهم کرده و انگیزه‌ای می‌شود که فرد احساس هدفمندی و معناداری، در این جهان داشته باشد. در یک پژوهش نشان داده شد که باورهای مذهبی قوی‌تر، انگیزه‌ی ایجاد یک اثر مثبت روانی می‌شود که در پیشرفت سلامت روان کارآمد است. (کونینگ و همکاران، ۱۳۸۰) شناخت بنیادها و هنجارهای دین سبب بازسازی رفتار و از طرفی بازسازی رفتار به سلامت و آرامش می‌انجامد. سلامت روان از جمله گم‌شده‌های برجسته در سبک زندگی انسان امروزی است؛ از این رو می‌توان گفت: با شناخت درست معاد، سبک زندگی از حالت همراه با پریشانی به زندگی همراه آرامش دگرگون می‌شود.

۹-۴. نقش مشاوره‌ای

سرنوشت فرجامین ما در این دنیا مرگ است. این آهنگ، فرجام و آرمان ماست. ما در تنگنای سرنوشت خود حق‌گزینش داریم و این قدرت به ما امکان می‌دهد که با سرنوشت خود روبرو شده و آن را به چالش بطلبیم. با این حال به ما اجازه نمی‌دهد تا آن گونه که دوست داریم دگرگون شویم. ما نمی‌توانیم در هر کاری کامیاب باشیم، بر هر بیماری چیره شویم، از پیوند با هر کسی لذت ببریم؛ اما می‌توانیم تصمیم بگیریم چگونه پاسخ بدهیم، چگونه با توانایی‌های خود زندگی را سپری کنیم (می، ۱۹۸۱، ص ۸۹)، با به کارگیری شناخت نسبت به معاد در روند مشاوره و در چارچوب روش‌ها و فنون مشاوره و درمانگری شناختی، می‌تواند به ویراستن شناخت‌های غیر منطقی و آشفته‌ساز مراجعان کمک نماید.

برای نمونه اگر مراجعی بازگو می‌دارد عزیزی را از دست داده است و گمان می‌کند دیگر انگیزه‌ای برای زیستن ندارد و شگفت‌زده شده که چرا هر بلا و مصیبت است باید برای او باشد و از بداقبالی و سرنوشت شوم گله می‌کند، مشاور می‌تواند با گفتگو، به او نشان دهد که این افکار و باورها غیر منطقی و ویرانگر هستند. (حسینی، ۱۳۸۳، ص ۵۸) بر پایه‌ی این نگرش، مصیبت و بلا برای همه هست و مرگ امری قطعی و همگانی است. امروزه شناخت‌درمانی امری رایج تلقی شده و در مشاوره نیز کاربرد فراوان دارد. شناخت درمانگر با بازسازی شناخت افراد، بیماری‌های آنها را درمان می‌کند. یکی از کاربردهای معادشناسی - که کمتر مورد نگرش واقع شده - در امر مشاوره و درمانگری شناختی است. اگر این پرسمان در امر مشاوره به ویژه پرسمان‌های وابسته به مرگ، درست به کار گرفته شود، در سبک زندگی فردی و اجتماعی کارآمد است.



۵. نتیجه گیری

سبک زندگی انسان به میزان بسیار زیادی به گونه‌ی نگاه او به خدا، خود و هستی وابسته است. یکی از پرسمان‌های اساسی و بنیادین در سبک زندگی اسلامی که نقش برجسته‌ای در شیوه‌ی زیست انسان دارد، "معادشناسی" است. معادشناسی با کارآمدی‌های ایجابی و سلبی در سبک زندگی اثر می‌گذارد. "باور به معاد" با جهت‌بخشی به سبک زندگی انسان (نقش جهت‌دهی) زندگی را سرشار از تکاپو و عمل می‌کند. انسانی که به باوری درست از آخرت رسیده، به سوی عبادت و بندگی برانگیخته می‌شود (نقش ترغیبی). چنین شخصی به تکالیف و مسئولیت‌ها بیشتر می‌نگرد؛ چون می‌داند که روزی باید حساب‌رسی شود و این گونه نگرستن، ناآگاهی را از انسان می‌زداید. (نقش ایجابی) افزون بر نوشتارهای پیش آخرت‌نگرانه مایه‌ی ایجاد تقوی و امید در انسان می‌شود. (نقش ایجابی) افزایش بر نوشتارهای پیش گفته، شناخت درست از معاد انگیزه‌ای برای مهار غرایز و امیال نفسانی شده (نقش کنترلی) و با گونه‌های فشارهای روانی رویارویی می‌کند (نقش مقابله‌ای) و برآیند همه‌ی این گونه شناخت‌ها، رسیدن به سبک زندگی همراه با آرامش و سلامت روان است. اگرچه باید توجه داشت که از نگاه دینی، معادشناسی به تنهایی بسنده نیست و باید همراه با خداشناسی، خودشناسی و هستی‌شناسی باشد تا برآیند دلخواه به دست آید.



منابع

- قرآن کریم، ترجمه‌ی مهدی الهی قمشه‌ای.
- نهج البلاغه، (۱۳۸۶ ش)، ترجمه محمد دشتی، قم، انتشارات سبیط النبوی.
۱. آراین، سیده خدیجه، (۱۳۸۰ ش)، رابطه‌ی دین‌داری و روان‌درستی، مجموعه چکیده‌ی مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ص ۲.
 ۲. ابراهیمی، ابوالفضل، (۱۳۸۷ ش)، باورهای آخرت‌گراانه و روابط آنها با سلامت روان، مجله‌ی روانشناسی و دین، صص: ۱۰۷-۱۲۵.
 ۳. ابن فارس، (۱۴۰۴ هـ)، معجم مقاییس اللغه، بیروت، دارالفکر.
 ۴. اسلام پورکریمی، عسکری، (۱۳۸۸ ش)، برخی از آثار اعتقاد به معاد از منظر قرآن، زنجان، گروه دین و اندیشه.
 ۵. انصاری نیا، جمال، (۱۳۸۹ ش)، تأثیر اعتقاد به معاد در زندگی دنیوی، سبیطین.
 ۶. تاد، جودیت، (۱۳۷۹ ش)، اصول روان‌شناسی بالینی مشاوره، مترجم: مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رسا.
 ۷. پرچم، اعظم، محققیان، زهرا، (۱۳۸۹ ش)، نقش معاد در ایجاد امید و تحکیم امید آدمی، فصلنامه‌ی پژوهش‌های قرآنی، سال ۱۶، شماره ۶۴، صص: ۱۸۶-۲۰۳.
 ۸. پروچسکا، جیمز؛ نوکراس، جان (۱۳۹۵ ش)، نظریه‌های روان‌درمانی، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
 ۹. پسندیده، عباس، (۱۳۸۶ ش)، رضایت از زندگی، قم: انتشارات دار الحدیث.
 ۱۰. جباران، محمدرضا، (۱۳۹۴ ش)، تحلیل مفهوم سبک زندگی، مجله‌ی قیسات، سال بیستم.
 ۱۱. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۸ ش)، تفسیر موضوعی قرآن کریم مراحل اخلاق در قرآن، تهران: انتشارات اسراء.
 ۱۲. جیمز، ویلیام (۱۳۷۲ ش)، دین و روان، مترجم: مهدی قائمی، تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.
 ۱۳. حسینی، داوود، (۱۳۸۳ ش)، شناخت درمانی در منابع اسلامی، مجله معرفت، ش ۸۷ صص: ۵۷-۶۶.
 ۱۴. خسروپور، فرشید، ساردونی، غلامرضا، (۱۳۸۰ ش)، بررسی تأثیر ارزش‌های مذهبی در طول مدت درمان مبتلا به افسردگی، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی.
 ۱۵. داوودی، محمد، (۱۳۸۴ ش)، سیره‌ی تربیتی پیامبر و اهل بیت علیهم‌السلام، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
 ۱۶. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۲ ش)، لغت‌نامه، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
 ۱۷. دیوید، برنز، (۱۳۸۵ ش)، از حال بد به حال خوب (شناخت درمانی)، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران، نشر آسیم.
 ۱۸. دافعی، مریم، (۱۳۷۶ ش)، بررسی روابط روش‌های مقابله‌ای با ویژگی‌های فردی و سلامت روانی زوج‌های نابارور یزد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس.
 ۱۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۳۱ هـ)، مفردات الفاظ القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت: دارالشامیه.



۲۰. شارف، ریچارد (۱۳۹۳)، *نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره*، مترجم: مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رسا.
۲۱. شجاعی، محمدصادق، (۱۳۸۵ ش)، *دیدگاه‌های روان‌شناختی آیت‌الله مصباح یزدی*، قم، مؤسسه‌ی امام خمینی علیه‌السلام.
۲۲. صادقیان، احمد، (۱۳۸۷ ش)، *قرآن و بهداشت روان*، مجله تخصصی قرآن و علم، ش ۲ صص: ۶۹-۹۰.
۲۳. طالب‌زاده شوشتری، مرضیه، (۱۳۹۳ ش)، *بررسی عوامل اجتماعی- روان‌شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان*، فصلنامه‌ی توسعه اجتماعی، دوره ۷، شماره ۴، صص: ۶۱-۷۶.
۲۴. طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، *مجمع البحرین*، تهران: مرتضوی.
۲۵. علیمحمدی، سهراب، (۱۳۷۲ ش)، *پیش‌بینی اقدام به خودکشی در بیماران به افسردگی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۲۶. غباری بناب، باقر، (۱۳۸۰ ش)، *وحدت تربیتی شادی، سلامت روان در والدین کودکان کاری و عقب‌مانده ذهنی*، چکیده‌ی مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمان ایران.
۲۷. فرنام، علی. حمیدی، محمد (۱۳۹۵ ش)، *اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های قرآنی*، فصلنامه‌ی مطالعات روانشناسی بالینی. سال ۶، شماره‌ی ۲۳، ۲۲-۴۵.
۲۸. فرنام، علی. حمیدی، محمد (۱۳۹۴ ش)، *اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزه‌های قرآن*، فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال ششم، شماره ۲۲، صص: ۶۰-۸۰.
۲۹. قاسمی‌نژاد، یاسر، زینلی، محمدرضا (۱۳۹۵ ش)، *بررسی عوامل مؤثر بر فرهنگ خودکنترلی به رویکرد اسلامی در یک دانشگاه نظامی- پژوهشی مدیریت اسلامی*، شماره ۲۴، صص: ۲۱۷-۲۴۲.
۳۰. مجلسی، محمدباقر، (۱۳۷۳ ش)، *بحارالانوار*، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ اسلامی.
۳۱. _____، (۱۴۰۴)، *مراه العقول فی شرح اخبار آل رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم*، قم: دارالکتب الاسلامیه.
۳۲. منتظری، شریفه؛ مردانی، مهدی (۱۳۹۳)، *تأثیر شناخت واقع‌بینانه‌ی دنیا در رضایت از زندگی با تأکید بر آموزه‌های علوی*، نشریه‌ی کتاب و سنت، شماره ۲، صص: ۱۸۵-۲۱۰.
۳۳. مهدوی کتی، محمد سعید (۱۳۸۷)، *مفهوم سبک زندگی و گستره‌ی آن در علوم اجتماعی*، فصلنامه‌ی تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره‌ی ۱.
۳۴. وفایی بوربور، صدیقه، (۱۳۸۷ ش)، *نقش جهت‌گیری دینی و مقابله‌های مذهبی در استرس شغلی دبیران زن شهرستان همدان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۳۵. یونگ، کارل گوستاو (۱۳۹۳)، *خود ناشناخته (فرد در جامعه امروزی)*، مترجم: مهدی قائمی، تهران: انتشارات جامی.