

بررسی تطبیقی دیدگاه‌های امام سجاد علیه السلام و مارتین سلیگمن درباره ترس از مرگ A Comparative Study on Imam Sajad and Martin Seligman's Viewpoints about the Fear of Death

Marzieh Abdolkarimi Natanzi¹
Maryam Shahandeh²
Mohammad Tavakolipour³

مرضیه عبدالکریمی نظزی^۱
مریم شاهنده^۲
محمد توکلی پور^۳

Abstract

The meaning and place of death in Seligman's theory of happiness and well-being (PERMA model) is ambiguous. The current study was carried out with the purpose of disambiguating by comparing Imam Sajad and Seligman's viewpoints through the method of qualitative content analysis. The findings showed that the Imam with monotheistic explanatory style considered the fear of death as an existential reality. Furthermore, he believed that the fear of death for the believer is a "warning of death, longing for death and intimacy with death" so that it will lead to mental well-being in this world and eternal health in the hereafter. By accepting death impartially, Seligman believes that a forward-looking and pragmatic person should achieve prosperity by avoiding helplessness, strengthening the 24-capabilities of his/her character, and making optimal use of life while well-being is impossible without remembering the death. Seligman's reasons for this point of view were as follows: pragmatic and secular thinking, anthropologically relying solely on statistical methods, an incomplete understanding of the concept of religion, the inability to comment on the meaning of life, and a pathological view of death. The desire for immortality, the existential loneliness of man and his/her need for something superior to himself/herself and dealing with the meaning in order to resolve the restlessness until the moment of death, the consensus positions of the both and the monotheistic attitude of the Imam and the pragmatism thinking with Seligman's secular approach are the source of their opposing positions.

Keywords: Imam Sajad, Seligman, fear, death, positive psychology

1. M.A. in Psychology, Researcher in the field of Spiritual Health. abdolkarimi213@gmail.com

2. Department of Psychology, Payam Nour University, Tehran, Iran. shahandeh@pnu.ac.ir

3. Department of Islamic Knowledge, Payam Nour University, Tehran, Iran. tavakolipour@pnu.ac.ir

Received: 2023 June 11 Accepted: 2023 July 11

چکیده

معنا و جایگاه مرگ در نظریه شادکامی و بهزیستی سلیگمن (مدل پرما) مبهم است. مقاله حاضر با هدف ابهام‌زدایی از راه تطبیق نظرات امام سجاد علیه السلام و سلیگمن به روش تحلیل محتوای کیفی انجام شد. یافته‌ها بیانگر آن است که امام با سبک تبیینی توحیدی قائل به ترس از مرگ به عنوان یک واقعیت وجودی و بر این باور بود که ترس از مرگ برای مؤمن به صورت «انتباه مرگ، اشتیاق مرگ و انس با مرگ» است تا به تأمین بهزیستی روانی در دنیا و سلامت ابدی در آخرت بینجامد. سلیگمن با پذیرش بی طرفانه مرگ معتقد است انسان آینده‌نگر و عمل‌گرا با دوری از درماندگی، تقویت توانمندی‌های ۲۴گانه منش و بهره‌وری حداکثری از زندگی باید به شکوفایی برسد؛ درحالی‌که بهزیستی، فارغ از یاد مرگ محال است. علت این دیدگاه سلیگمن، تفکر پراگماتیستی و سکولار، انسان‌شناسی با اتکای صرف به روش‌های آماری، برداشتی ناقص از مفهوم مذهب، ناتوانی از اظهارنظر درباره معنای زندگی و نگاه آسیب‌شناسانه به مرگ بود. میل به جاودانگی، تنهایی وجودی انسان و نیازمندی‌اش به امری متعالی از خود و پرداختن به معنا جهت رفع بی‌قراری تا لحظه مرگ، مواضع وفاق هر دو نفر و نگرش توحیدی امام و اندیشه ورزی پراگماتیسم با رویکرد سکولار سلیگمن منشأ مواضع خلافشان بود.

واژگان کلیدی: امام سجاد علیه السلام، سلیگمن، ترس، مرگ، روان‌شناسی مثبت‌گرا

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی، پژوهشگر حوزه سلامت معنوی. abdolkarimi213@gmail.com

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. shahandeh@pnu.ac.ir

۳. گروه معارف اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. tavakolipour@pnu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۳/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۴/۲۰

مقدمه

نگرش به مرگ و مسائل مربوط به آن می‌تواند نه تنها در بین جوامع، بلکه درون یک جامعه در یک دوره زمانی متفاوت باشد. نظام‌های فکری، اعتقادی و ارزشی متفاوت همواره نوعی موضع خاص نسبت به مرگ و زندگی داشته و دارند؛ به گونه‌ای که مرگ‌شناسی به عنوان یک حوزه تحقیقاتی در قرن بیستم از نظر علمی رشد قابل توجهی یافت (زمانی مقدم و همکاران، ۱۳۹۵). معمولاً انسان‌ها نسبت به پدیده مرگ نگرش منفی دارند و پذیرش آن برایشان مشکل است، زیرا انسان به طور غریزی به دنبال جاودانگی است و از این رو در برابر هرگونه فکری درباره فنا و نابودی مقاومت می‌کند چون یادآور آسیب‌پذیری انسان است (جیره، ۲۰۰۲). قطعیت مرگ همراه با ماهیت پرابهام آن، تصویری ترسناک و تهدیدآمیز از مرگ را ارائه می‌دهد (هورتا و یاپ، ۲۰۰۶). ترس از مرگ هراسی رایج است میان فرهنگ‌های مختلف که بنابر عوامل گوناگون فرهنگی برخوردارهای مختلفی با آن می‌شود (همان).

برخی اسناد علمی ترس از مرگ را به عنوان فوبیای مرگ یا «تاناتوفوبیا» دانسته‌اند (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸). قطعیت تحقق مرگ این ترس را از دیگر فوبیها با تحقق‌پذیری احتمالی‌شان متمایز کرده است (آزادی و کلانتر، ۱۳۹۵). مکاتب فراوان روانشناسی تعاریف مختلفی برای ترس از مرگ ارائه داده‌اند؛ روانکاوانی چون فروید آن را نشانه آسیب دوران کودکی به خاطر عملکرد زیسته انسان؛ انسان‌گرایانی چون بکر، عامل اصلی تلاش آدمی برای حیات و منشأ بسیاری از ترس‌ها؛ معناگرایانی چون فرانکل، مکانیسمی دفاعی در برابر تعارض‌های ناهوشیار و وجودگرایانی چون یالوم، مکانیسمی جهت تقویت انگیزه حیات دانسته‌اند (کلاهدوزان، ۱۳۹۹). در این میان دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا درباره ترس از مرگ مبهم است. روانشناسی مثبت‌گرا از جمله مکاتب نوظهوری است که به هدف افزایش بالندگی انسان درصدد درک هیجان‌های مثبت مربوط به زمان حال، گذشته، آینده و تقویت قابلیت و فضیلت و ارائه رهنمود برای یافتن اولویت‌های ارزش‌افزای زندگی است. مارتین سلیگمن، پدر روانشناسی مثبت‌گرا، با ارائه نظریه «شادکامی اصیل» (سلیگمن، ۱۳۹۸ الف، ص ۶۵) و بعدها «نظریه بهزیستی یا بهباشی» (همو، ۱۳۹۷، ص ۱۶) عنوان کرد انسان سالم کسی است که مؤلفه‌های بهزیستی در قالب مدل پرما را به صورت عینی به فعلیت رساند و وارد مرحله «شکوفایی» شده باشد. این مؤلفه‌ها عبارتند از: «هیجان مثبت»، «غرقگی، مجذوبیت»، «روابط مثبت»، «معنا» و «دست‌آورد، موفقیت»

به نظر می‌رسد در هر دو نظریه «ترس از مرگ» یک مانع جدی در ایجاد شادکامی و شکوفایی باشد، زیرا تمرکز توانمندی‌های انسان بر بخش‌های تحت کنترل زندگی است؛ حال آنکه مرگ به مثابه مهمترین واقعیت حتمی، گریزناپذیر، جبران‌ناپذیر و معمولاً پیش‌بینی‌ناپذیر فراروی آدمی از دسترس کنترل و اراده او خارج است. این مسئله افزون بر «پروای فرجام او»، اصلیتین «دلواپسی نهایی انسان» را شکل می‌دهد. بدیهی است در نظریات یادشده جایگاه مرگ، اجتناب‌ناپذیری و ترس ناشی از آن در ایجاد شادکامی و چگونگی ظهور هر یک از مؤلفه‌های شکوفایی شفاف نیست. برهم‌کنش «هیجانان مثبت» و نیز «هیجانان منفی ناشی از اجتناب‌ناپذیری مرگ»، برهم‌کنش «غرفگی» و ترس از مرگ، تأثیر و ارتباط «معنای زندگی» با معنای مرگ، برهم‌کنش «روابط مثبت» و «موفقیت» با ترس از مرگ نامعلوم است. پس تبیین جایگاه ترس از مرگ در نظریات سلیگمن مسئله اصلی این مقاله است. از آنجا که سنگ بنای نظرات روان‌شناسی مشاهدات، تجربیات عینی و قابل اندازه‌گیری است؛ در اسلام مبادی علم منحصر به تجربیات حسی نیست و از راه‌های غیرتجربی نیز حاصل میشود. پس شناخت روانشناسی موجود از ساحت‌های مختلف انسان، کامل و جامع نیست (مصباح، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۲۸)؛ همچنین کثرت اظهارات و احساسات مثبت امام سجاد علیه السلام به مرگ و زندگی، طلب عمر طولانی از خداوند، دوام خوش‌بینی، امید، عزت نفس و استحکام روانی پس از وقایع کربلا ضرورت بررسی نظراتشان درباره مرگ و تطبیق دیدگاه‌های ایشان و سلیگمن را می‌رساند. بنابراین هدف از این مطالعه بررسی دیدگاه‌های امام سجاد علیه السلام و سلیگمن درباره ترس از مرگ است و چپستی مواضع اشتراک و افتراق دیدگاه‌هایشان و نسبت نظر امام سجاد علیه السلام با روانشناسی مثبت‌گرا از سؤالات این مقاله می‌باشد. با توجه به فزونی ترس از مرگ در دوران کرونا و پساکرونا و تأثیر منفی این ترس بر روان انسان‌ها، تبیین این مسئله گویای کاربرد این مقاله در تعیین سبک زندگی انسان‌ها به ویژه موحدین است.

روش پژوهش

تحقیق پیش‌رو به روش تحلیل محتوای کیفی با استدلال و تحلیل عقلانی بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و بر مبنای داده‌های کلامی انجام شد؛ پس این پژوهش نظری به شمار می‌رود.

داده‌یابی (جمع‌آوری اطلاعات) تحقیق حاضر با غوطه‌وری در آثار مکتوب و رسیدن به مرحله اشباع صورت گرفت. روش تجزیه و تحلیل این پژوهش از نوع تفسیری (تفسیر معانی نهفته در متن) است.

برای فهم روانشناختی متون حدیثی از الگوی روش شناختی استنباط‌های روانشناختی از احادیث (پسندیده، ۱۳۹۶) استفاده شد. روش شناسی یادشده جهت تبیین و تحلیل گزاره‌های حدیثی است. نخست مؤلفه‌های گزاره تعیین شده، آنگاه برای تبیین رابطه میان آنها از دو روش استفاده می‌شود: ویژگی‌شناسی (مبتنی بر شناخت ویژگی مؤلفه‌ها) و معکوس‌سازی (مبتنی بر پژوهش معکوس) (همان). ساماندهی اطلاعات حاصل از جستجو به شیوه فیش برداری و طبقه‌بندی موضوعی آنها انجام شد. اعتبارسنجی داده‌ها به دو روش «مسیر ممیزی» و «نظر متخصصان» مربوطه صورت گرفت. در تبیین روش ممیزی، نخستین گام در اجرای پژوهش به کارگیری منابع معتبر بود. جهت بررسی نظرات امام سجاد علیه السلام از صحیفه سجاده، رساله حقوق، مناجات خمس عشر، دعای ابوحزمه ثمالی و احادیث موجود در کتب اربعه حدیثی شیعی و جهت فهم دیدگاه‌های مارتین سلیگمن از مقالات و کتاب‌های ایشان (آثار مرتبط با مرگ و زندگی) استفاده شد. گام دوم جستجوی الفاظی دال بر معنای ترس از مرگ در آثار مورد مراجعه بود. افزون بر الفاظ یاد شده، تعبیری نیز مورد بررسی قرار گرفت که گویای ترس از مرگ بود. مضامین یافت شده در دو مقوله مرگ خوشایند و ناخوشایند و نیز ترس بهنجار (ارزشی) و نابهنجار دسته‌بندی شد. به دنبال بررسی ترس از مرگ معنای زندگی نیز درگیر این تحقیق شد و مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت. در گام‌های بعد یافته‌ها تحلیل، تفسیر، پالایش و طبقه‌بندی شده با یکدیگر تطبیق داده شدند. شیوه ارجاع‌دهی به صحیفه کامله (شماره دعا/ شماره فرازمثله ۸/۴) و صحیفه جامعه (شماره دعا مثل ۴۵) می‌باشد.

یافته‌های تحقیق

ترس از مرگ در آثار امام سجاد علیه السلام

بررسی‌ها نشان می‌دهد در کلام امام سجاد علیه السلام کلیدواژه‌هایی وجود دارند که کمابیش معنای ترس از مرگ را افاده می‌کنند؛ کلماتی مانند «خوف، إشفاق، حَشِیْه، فَرَج، وَجَل، رَهْبَه، فَرَق و رَوْع» و نیز تعبیری در آثار امام علیه السلام وجود دارد که در بازشناسی برداشت ایشان از مرگ اهمیت

دارند: «گریه بر لحظه جان دادن، هراس از حوادث پس از مرگ، نگرانی از بزرگی آرزوها و زشتی اعمال، نگرانی از جرئت و سرعت بر گناه و کمی حیا، نگرانی از کیفر گناهان و ناتوانی پس از مرگ (دعای ابو حمزه ثمالی)، توجه به سکرته مرگ (۲۰۶)، یاد سختی جان کندن (۱۷/۴)، مرگ از جمله سخت ترین حالات انسان (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۱۹)، نگرانی از وقوع مرگ ناخوشایند همانند مرگ بدون توشه (۸/۸)، مرگ در حال انباشتگی گناهان (۸/۱۲)، مرگ با دین (۲/۳۰)، مرگ با درد و رنج (۲۲۴)، مرگ در حال غفلت (۱۲۴/۴۷)، مرگ مایه بدبختی و سرافکندگی، مرگ گمراهان، مرگ کارهان از لقای خداوند و مصران بر گناه (۵ و ۴/۴۰)، مرگ دشوار (۱۳/۴۲)، مرگ چون لباسی چرک و خشن» (ابن بابویه، ۱۴۱۴، ص ۵۳).

بررسی عبارات در بردارنده کلیدواژه‌ها و تعابیر یادشده نشان می‌دهد موضوع ترس‌های امام سجاد علیه السلام خود مرگ نیست، بلکه معرفت به جلال و شوکت خداوند، ترس از ملاقات با خداوند (هول مطلق)، بی‌حیایی و گستاخی نفس، احوال قیامت، نقصان اعمال صالح، عقاب الهی و سکرته مرگ است. در تبیین ترسهای مذکور شایان ذکر است مطلق ترس از این نظر ارزشیابی نمی‌شود که واکنش غیرارادی می‌باشد، ولی بسته به موضوع ترس، ارزش‌گذاری می‌شود؛ بر این اساس ترس بر دو قسم ارزشی (ممدوح) و ضد ارزشی (مذموم) قسیم می‌شود (علانی و حسن زاده، ۱۳۹۲). از این رو در نگاه امام ترس نسبت به مسائل مرگ از ترسه‌ای ارزشی و ممدوح است نه مذموم.

جستجو در بیانات امام بیانگر وجود تعابیری مبنی بر آن است که مرگ می‌تواند خوشایند انسان باشد. در برخی عبارات، امام با تعابیر مختلف به بیان صفات مرگ خوشایند می‌پردازد؛ مانند مرگ سعید (۴/۴۰)، آسان (۱۳/۴۲)، بابرکت (۱۴/۴۲)، دعوتی الهی (۳/۱۱)، لباسی فاخر، عطری خوشبو، مرکبی راهوار، منزلی مناسب (ابن بابویه، ۱۴۱۴، ص ۵۳)، بشارتی شادی آفرین (۲۰۷)، بدون خسران (۱۲۶/۴۷). ایشان مرگ را عامل غفران (۴/۴۰)، گذرگاه ورود به بهشت (۱۱/۲۱) و دستیابی به پاداش الهی (۵/۴۸) معرفی می‌کند. در این راستا لحظات مرگ خوشایند را این چنین به تصویر می‌کشد: همراه با شادی و سرور (۱۱۵)، در حال اشتیاق به لقای خداوند (۴/۵۴) و دریافت رحمت الهی (۴/۴۰). امام از فرشته مرگ تصویر خوشایندی ارائه می‌دهد: مهمان و زیارت‌کننده انسان همراه با عزت و احترام (۴/۴۰) و متجلی بر انسان (۱۳/۴۲). ایشان ویژگی‌های صاحبان مرگ خوشایند را نیز برمی‌شمارد: آمادگی برای پس از مرگ (۱۶/۴)، انس با مرگ، احساس خویشاوندی

نزدیک با مرگ، هدایت‌یافتگی و مطیع بودن بدون کراهت از ملاقات خداوند، دارای توبه مقبوله (۳/۴۰ و ۵۰)، انسان نورانی (۱۱۷/۴۷) و صداقت در اخلاق و عمل (۵۴۴).

ترس از مرگ در آثار سلیگمن

سلیگمن در پی نقد آثار برخی اندیشمندان حوزه ترس از مرگ اظهار می‌کند مرگ در آینده همه وجود دارد، اما آیا این یک امکان انتزاعی و دور از ذهن است که مردم به ندرت درباره آن فکر می‌کنند؟ زیرا در این زمینه نمی‌توان کاری انجام داد و پرداختن به آن بیفایده است؟ آیا مرگ نیروی محرکه اصلی در روان انسان است و بیشتر اوقات در ذهن همه وجود دارد؟ کمبود نمونه‌های معتبر درباره ذهنیت مردم درباره مرگ حکایت از دشواری سنجش افکار ناخودآگاه آنها دارد، زیرا مردم تنها می‌توانند درباره افکار ارادی خود سخن گویند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۱۸۰).

سلیگمن به عنوان یک یهودی مذهبی (سلیگمن، ۱۳۹۸ الف، ص ۳۰)، درباره زندگی پس مرگ می‌گوید آیین اولیه یهود اعتقادی به زندگی پس از مرگ نداشت، اما حضور مرگ در زندگی جوامع قدیمی به دلیل وجود قبرستان‌ها در جوار محل زندگی مردم، فقر و بیماری در اواخر عمر و مرگ بیماران در منزل بیشتر مشهود بود و شیوع رفتارهای مدرنیزه در جوامع غربی، برخورداری از بیمه و بودن مرگ در اتاق خلوت بیمارستان‌ها موجب فاصله‌گیری تدریجی مرگ از زندگی روزمره مردم و نامرئی شدن آن شد؛ تا آنجا که در بازی مرگ و زندگی جوامع غربی کنونی، زندگی باید هر لحظه از هر روز برنده شود، درحالی‌که مرگ باید تنها یکبار پیروز شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۱۸).

سلیگمن و همکارانش با ایده بکر تئوری «مدیریت وحشت» مخالفند و معتقدند دیدگاه آینده‌نگر پراگماتیستی دیدگاه کاملاً متفاوتی درباره مرگ دارد؛ هرچند ممکن است کاملاً با تمام آزمایش‌های انجام شده با عنوان TMT نیز سازگار باشد. آنها معتقدند اگر به گفته بکر مرگ اساس همه تلاش‌های انسان باشد، پس باید به صورت هوشیارانه در زندگی اشخاص ظاهر شود؛ درحالی‌که آزمایش‌ها ثابت می‌کنند شواهد کم‌ارزشی در مورد اینکه مرگ واقعاً در ذهن مردم هست، وجود دارد. مردم فقط می‌توانند افکاری را که دارند، بازگو کنند؛ نه افکار ناخودآگاه را؛ بنابراین احتمال ترس ناخودآگاه از مرگ قابل ردیابی نیست و ارزیابی آن غیرممکن است (همان، ص ۱۸۱).

سلیگمن و همکارانش با عقیده روانشناسان وجودی مبتنی بر «ترس از مرگ، اصلی‌ترین ترس انسان و منشأ اغلب آسیب‌های روانی» و راهبردهای یالوم جهت مواجهه با ترس از مرگ مخالفند؛ زیرا راهبرد «اعتقاد به استثنایی بودن» (مثل سیگاری‌ها و افراد پرخور که با وجود آگاهی از قوانین طبیعت معتقدند از این قوانین مستثنی و درامانند)؛ گرچه زیربنای صفات باارزشی است مانند شهامت که ناشی از اعتقاد به مصونیت می‌باشد، اما اعتقاد افراطی ناهوشیارِ شخص به استثنایی بودن به بروز طیفی از اختلال‌های رفتاری خواهد انجامید. همچنین «همجوشی» و پیوستن افراد منزوی و ترسیده از مرگ به جامعه بدین امید که با گره زدن سرنوشتشان به مردم تا زمان حیات دیگران، آنها نیز عمر کنند و در برابر مرگ احساس مصونیت کنند، راهکار نامناسبی است، چون گرچه پیوستگی انسان به جامعه جهت حفاظت انسان در برابر تنهایی و جدایی از روند زندگی ارزشمند است؛ ولی همجوشی می‌تواند موجب بسیاری از ناراحتی‌ها شود، مثلاً شخص با ارتکاب رفتارهای نادرست، عقاید و رفتارهای را با دیگران تطبیق دهد؛ درحالی‌که مرجح ذهن و جسمش چیز دیگری است؛ درواقع قربانی شدن خود واقعی انسان به کاهش انگیزه و پرداخت تاوان ایمنی جزئی در برابر ترس از مرگ می‌انجامد (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۱۱).

سلیگمن در مطالعه‌ای با هدف آگاهی از میزان فکرکردن مردم به مرگ به این نتیجه رسید که شواهد کم‌ارزشی در مورد اینکه مرگ واقعاً در ذهن مردم هست، وجود دارد. مدعای او مطالعه نمونه برداری افکار است که در آن تلاش شد برآوردی از میزان تکرار افکار درباره مرگ، ارتباط افکار مرگ با ترس و وحشت و انواع احساسات همزمان با افکار مرگ کشف شود، اما تنها ۵۰۰ نفر آزمودنی در ۱٪ از مواقع به مرگ فکر کردند. اندک بودن این میزان اجازه تجزیه و تحلیل آماری و کشف افکار و احساسات مرتبط با افکار مرگ را نداد و باور بکر را که ترس از مرگ نیروی محرک اصلی روان انسان است، مورد تردید قرار داد؛ زیرا با وجود پنهان بودن مصادیق مرگ در جوامع غربی، بسیاری از مردم نشانه‌های مرگ را از راه رسانه‌ها می‌بینند، اما چندان یاد مرگ نیستند. پس اندک اندیشه‌هایی که به یاد مرگ می‌انجامند، لزوماً نشان‌دهنده مدیریت وحشت بکر نیستند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۱۸۳).

در ویرایش چهارم کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، فکر کردن به مرگ یکی از علائم افسردگی است و سلیگمن با این تشخیص موافق است (سلیگمن، ۱۹۷۵، وی در

مطالعه‌ای جهت بررسی تفاوت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی افراد مذهبی و غیرمذهبی در کاربران فیسبوک دریافت که افراد مذهبی از کلمات عاطفی مثبت و مضامین اجتماعی بیشتری مانند «خانواده» بهره می‌برند، درحالی‌که افراد غیرمذهبی از احساسات منفی بیشتری مانند «خشم» و مقوله‌های مربوط به فرایندهای شناختی و مضامینی درباره «بدن» و «مرگ» استفاده می‌کردند (یادن و همکاران، ۲۰۱۷). به اعتقاد سلیگمن در جامعه غرب آزمون بستر مرگ، بیشتر شامل فعالیت‌هایی است که دربرگیرنده کار یا عشق باشد؛ مانند «کاش وقت بیشتری صرف مشهوریت جهانی، شناخت فرزندان یا مهربانی با دوستان کرده بودم»، اما در جوامع مذهبی آرزو می‌کنند: «ای کاش وقت بیشتری صرف عبادت و شکرگزاری می‌کردند» (پترسون و سلیگمن، ۱۳۹۵، ص ۷۰). در نگاه سلیگمن روانشناسی مرگ، علم زندگی خوب، زندگی مشارکتی و زندگی معنادار است (قاسم‌نیا و رنجبر قدیم، ۱۳۹۶).

از میان سه نوع پذیرش بیطرفانه، گرایشی و اجتنابی درباره مرگ (هفرن و بونیول، ۱۳۹۸، ص ۱۲۵)، ظاهراً سلیگمن پذیرشی بیطرفانه دارد چون معتقد است مرگ جزئی از زندگی می‌باشد و باید بیشترین استفاده را از زندگی برد (سلیگمن، ۱۳۹۸ الف، ص ۵). وی ترس از مرگ را در قالب فوبی مرگ و به عنوان یکی از اختلالات خلقی می‌شناسد و در حوزه اختلالات اضطرابی به عنوان «فوبی اختصاصی» صرفاً نام می‌برد (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۸۱). او بیشتر به سلامتی و راه‌های افزایش طول عمر می‌پردازد و بر «زندگی که ارزش زندگی کردن داشته باشد» تأکید دارد (سلیگمن، ۱۳۹۸ الف، ص ۵)، اما از تأثیر یاد مرگ بر تعیین و ترتب ارزش‌های زندگی سخن نمی‌گوید. ارتباط ترس از مرگ با «ایمنسازی» همان تعبیر سلیگمن از تسلط در برابر درماندگی معلوم نیست. سلیگمن فقدان ترس در زندگی را نامطلوب می‌داند، زیرا چنین زندگی به ایجاد غرقگی و تلاش نخواهد انجامید (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۶۴). بر این اساس مقدار مناسب ترس از مرگ در زندگی مغفول است. به اعتقاد او احساسات مثبت درباره چیزی انسان را به سمت آن جذب می‌کند (سلیگمن، ۱۳۹۸ الف، ص ۴۷)، اما اینکه چطور می‌توان به جای ترس از مرگ، احساسات مثبت به مرگ داشت، نامعلوم است. وی قبول دارد که چگونگی «پایان» یک رابطه یا اتفاق در زندگی انسان اثرگذار است و پایان خوب یک رابطه یا پدیده، تحمل رنج را آسان‌تر می‌کند (همان، ص ۱۶)، اما چگونگی اثرگذاری پایان خوب زندگی بر تحمل رنج‌های زندگی مشخص نیست. مطالعه آثار سلیگمن نشان داد که غالباً وی هرچا سخن از مرگ گفته، آن را

ناخوشایند و همراه با درماندگی پنداشته است و به باورش امید، خوش بینی، سبک تبیین و گفتگوی افراد، پیش بینی کننده زمان مرگ آنها است.

در دیدگاه سلیگمن باید در طلب شادکامی (زندگی همراه با لذت، خشنودی و معنا) و شکوفایی به عنوان هدف اساسی و نهایی انسان در زندگی کوشید و با ارتقای بهباشی، عمر را طولانی و مرگ را به تعویق انداخت. از اینکه امید، خوشبینی، شادکامی و شکوفایی چگونه بر دفع ترس از مرگ اثرگذارند، سخنی به میان نیامده است. وی به جای «انسان خردمند»، عنوان «انسان آینده نگر» را برمیگزیند و چنین نتیجه می‌گیرد که انسان آینده نگر به حدی عمل‌گراست که افکار خود را مشغول مرگ نمی‌کند، همان‌گونه که گذشته در اختیار انسان نیست و نمی‌توان درباره آن کاری کرد (سلیگمن و تیرنی، ۲۰۱۷، ص ۱).

یافته ها

تعریف ترس از مرگ از دیدگاه امام سجاد علیه السلام

براساس بیانات امام ترس از مرگ به دو دیدگاه رویکردی و اجتنابی تقسیم می‌شود: دیدگاه رویکردی یا ترس بهنجار که سازنده و مایه بهزیستی روانی و سعادت ابدی انسان است و دیدگاه اجتنابی یا ترس نابهنجار که بازدارنده و مایه پریشانی انسان می‌شود.

بنابر بیانات امام سجاد علیه السلام مؤلفه های ترس بهنجار از مرگ چنین است:

۱. عوامل پیشاینندی: سبک تبیین خوشبینانه به خدا، مرگ و زندگی، هشدار درباره مرگ ناخوشایند، تنظیم انگیزه و هدف.

۲. عوامل هسته ای

۱-۲. تنظیم رغبت و رهبت خدا سو

۲-۲. قصر امل (امیال مهارشده)

۲-۳. امید به عفو و رحمت الهی

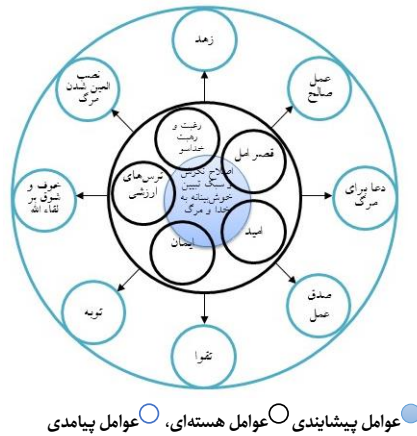
۲-۴. ایمان راسخ

۲-۵. ترس های ارزشمند در قالب خشیت، رهبت، وجل و ...

۳. عوامل پیامدی

۳-۱. تنظیم رغبت به دنیا (زهد)

- ۲-۳. خودمهاری دینی (تقوا)
- ۳-۳. عمل صالح همراه با صدق عمل
- ۴-۳. خودبخشودگی و خدابخشودگی (توبه)
- ۵-۳. نصب العین قرار دادن مرگ
- ۶-۳. فعال شدن مکانیسم بیم و امید (خوف و شوق همزمان به لقاء الهی)
- ۷-۳. دعا برای مرگ خوشایند
- مؤلفه‌های ترس بهنجار از مرگ از دیدگاه امام سجاده علیه السلام در نمودار ۱ ارائه شده است.



شکل ۱: الگوی اسلامی ترس از مرگ از دیدگاه امام سجاده علیه السلام

عوامل پیشابندی عوامل هسته‌ای، عوامل پیامدی

تعریف ترس از مرگ از دیدگاه سلیگمن

تشخیص و تعیین اولویت‌های زندگی یکی از غرض‌های اصلی سلیگمن از پرداختن به روانشناسی مثبت‌گرا است (سلیگمن، ۱۳۸۹)، اما از دیدگاه وی روانشناسی مثبت‌گرا سکولار و معنویت راهکاری برای رشد است (کریبی، ۱۳۸۸) چون نگاه سلیگمن به آدمی، «انسان از تولد تا مرگ» است (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۹۸-۹۹) و تعریف و ترتب اولویت‌های زندگی را با نگاهی محصور در همین دنیا انجام می‌دهد. غافل از آنکه فهم معنای مرگ اساس فهم معنای زندگی است.

سلیگمن خدا باور است؛ اما به جای خدا محوری، تأکید بر انسان محوری و تمرکز بر توسعه و ارتقای بهزیستی در این دنیا دارد. چنین تأکید و تمرکزی به نادیده‌انگاری نقش خدا در زندگی، غفلت از سعادت اخروی انسان و درک نادرست از مفهوم هستی، مرگ و زندگی خواهد انجامید (همان). این درک نادرست به ترسی آسیب‌زا و ناامیدکننده می‌انجامد. از نگاه سلیگمن میزان ارزش هر چیز وابسته به میزان سوددهی آن برای انسان است؛ بنابراین چون مرگ پاینده‌نده عمر و عامل انقطاع آدمی از شادکامی و شکوفایی سلیگمنی است، پس یاد مرگ نه تنها ارزشمند نیست، بلکه عامل ایجاد ترسی آزاردهنده از مرگ است.

سلیگمن با نظر فرانکل موافق است که بشر همیشه ناگزیر از معنایابی و هدفمندی در زندگی است (سلیگمن، ۱۳۹۹؛ پسندیده، ۱۳۹۵). به اعتقاد او بیمعنائی زندگی سبب گذران عمر همراه با بی‌قراری تا لحظه مرگ می‌شود. سلیگمن (۱۳۹۸ الف) اذعان دارد که نمی‌تواند درباره معنای زندگی اظهار نظر کند، اما این مطلب را میدانند که معنا یعنی تعلق و خدمت به «چیزی بزرگ‌تر و فراتر و متعالی‌تر از خود» (۱۳۹۹). آن ماهیتی که انسان خود را به آن متعلق و متصل می‌داند، هرچه بزرگ‌تر و متعالی‌تر باشد، زندگی معنای بیشتری خواهد داشت (سلیگمن، ۱۳۹۸ الف). اذعان سلیگمن به ناتوانی در معنایابی زندگی و مرگ درحالی است که در تبیین مفاهیم و سازه‌های روانشناسی، معنا جایگاهی محوری دارد؛ به همین دلیل ناتوانی از درک معنای مرگ و زندگی، میل فطری سلیگمن به گزینه نامیرایی را از مسیر درست خود منحرف می‌کند.

سلیگمن (۱۳۹۸ الف و ب) در پی شناخت عوامل افزایش‌دهنده طول عمر و استفاده حداکثری از زندگی همچون سبک تبیین، معنای زندگی، امید و خوشبینی است؛ از این رو اقدام به شناخت عوامل روانشناختی موجب مرگ زودرس می‌باشد، عواملی همچون درماندگی و ناامیدی، سبک تبیین‌های بدبینانه، فراگیر، مداوم و درونی، فاجعه‌سازی و غیرمذهبی بودن از آن جمله‌اند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۷۵، ۱۹۸۷، ۲۰۱۷). براساس تحقیقات پسندیده (۱۳۹۵)، اسماعیلی و یزدانی (۱۳۹۶)، خدایاری‌فرد و همکاران (۱۳۹۹)، عوامل یادشده و برخی قابلیت‌ها و فضیلت‌های ۲۴گانه سلیگمن به لحاظ اعتقادی و فرهنگی ناقص یا متعارض با فضیلت‌های مدنظر اسلام و نیز فرهنگ برخی کشورهاست؛ همچنین بنابر مطالعات پسندیده (۱۳۹۵)، وفایی و مرادی (۱۳۹۵)، محمدی و هم‌تیمان (۱۳۹۶) شکوفایی مدنظر اسلام با شکوفایی الگوی پرما همسو نیست.

جدول ۱. مواضع اشتراک و افتراق نظر امام سجاد علیه السلام و دیدگاه سلیگمن درباره مرگ و ترس ناشی از آن

ردیف	دیدگاه	شباهت	تفاوت
۱	مبنای نگرش به مرگ	-	دیدگاه امام سجاد <small>علیه السلام</small>
			مبتنی بر تفکرات پراگماتیسمی و سکولاریسم
۲	نگرش به مرگ از بُعد وجود یا عدم	-	مرگ دارای مرتبه‌ای از وجود است.
۳	نگرش به مرگ از بُعد پذیرش یا انکار	نگرش پذیرشی به مرگ	برنامه‌ریزی برای مواجهه با مرگ
۴	یاد مرگ	-	یاد مرگ باید نصب‌العین باشد. نشانه‌های مرگ نامرئی است.
۵	ثمره یاد مرگ	احساس بی‌قراری تا زمان رسیدن مرگ	ثمره یاد مرگ، قرابت و انس با مرگ در عین نشاط دل است.
۶	ارزش مرگ	پرداختن به معنا	مرگ هم ارزشمند، هم ارزشگذار است. فقط زندگی ارزشمند است.
۷	بیقراری تا لحظه مرگ	احساس بیقراری تا زمان رسیدن مرگ	طلب عمر طولانی مشتاق و مأنوس با مرگ
۸	راهکار مقابله با بی‌قراری تا لحظه مرگ	پرداختن به معنا	عمل صالح و آمادگی برای لقاء الله
۹	میل به جاودانگی	طالب جاودانگی	جاودانگی در پرتو محبت دوسویه بین خدا و بنده
۱۰	دامنه آینده‌نگری	آینده‌نگر	آینده‌نگر به گستره ابدیت در عالم پس از مرگ
۱۱	تأثیر آینده‌نگری در مواجهه با مرگ	-	مرگ دروازه‌ای برای ورود به آینده‌ای ابدی
۱۲	بازه حیات انسان	-	از مبدأ تا معاد و پس از آن (حیات ابدی)
۱۳	معنای زندگی	-	معنای زندگی یافتنی در وحی است. معنای زندگی ساختنی در سازمان‌هاست.

بحث و نتیجه‌گیری

در پاسخ به سؤال نخست، یعنی چیستی مواضع اشتراک دیدگاه‌های امام سجاد علیه السلام و سلیگمن نتایج پژوهش نشان داد هر دو نفر ترس از مرگ را می‌پذیرند و معتقدند صرف یاد مرگ، مرگ‌اندیشی رخ نمی‌دهد. میل به جاودانگی، آینده‌نگری، پذیرش تنهایی وجودی انسان و نیازمندی‌اش به امری متعالی از خود از دیگر مواضع وفاق هر دو است. آنها تا زمان رسیدن مرگ احساس بیقراری دارند و راهکار مواجهه با بیقراری را پرداختن به معنا می‌دانند، اما معنای مورد نظر امام سجاد علیه السلام و سلیگمن متفاوت است که در بحث مواضع افتراق توضیح داده خواهد شد.

در پاسخ به سؤال دوم، یعنی چیستی مواضع افتراق دو دیدگاه، نخست دیدگاه‌های امام سجاد علیه السلام و سپس دیدگاه‌های سلیگمن تبیین می‌شوند. اظهارات امام درباره ترس از مرگ نشان می‌دهد که ایشان بر شکل دهی یک شخصیت سالم، بهنجار و مشتاق لقاء الهی تأکید دارد. امام با تأیید نیاز انسان به بقا و تلاش بر تولید و تقویت احساسات مثبت درباره مرگ در طلب بهزیستی ابدی است که متضمن بهزیستی روانی انسان نیز باشد. آن بهزیستی روانی همان حیات طیبه است (صداقت، ۱۳۹۶). در دیدگاه امام، مرگ گذرگاهی می‌باشد که موجب وصال به منفعتی بزرگ می‌شود و از اینرو خوشایند است. براساس تحقیقات عبدالکریمی و یوسفی (۱۴۰۰) آموزه‌های اسلامی با شناخت درست از خدا، انسان، مبدأ و معاد، افزون بر تبیین عوامل مرگ ناخوشایند، ماهیت خوشایندی نیز از مرگ ارائه می‌کنند مانند مرگ با سرور، راحت و مبارک که با عنوان «مرگ بانشاط» از آن یاد می‌شود.

مجموع اظهارات امام درباره ترس از مرگ نشان می‌دهد، گرچه بیانات امام متضمن راهکارهایی جهت کاهش ترس نابهنجار از مرگ است، اما منش امام بر پایه کاهش این ترس نیست؛ بلکه ایشان نوعی ترس و هوشیاری خردمندانه را نسبت به مرگ تبیین می‌کنند که می‌توان از آن به عنوان «انتباه مرگ» یاد کرد و آن نوعی آگاهی ویژه، عمیق و اثربخش شخص مؤمن درباره مرگ است. انتباه مرگ همان دعای امام برای «نصب العین قرار دادن مرگ» است (۲/۴۰) و انسان را نسبت به وقوع یک مرگ خوشایند یا ناخوشایند هشدار مداوم می‌دهد. امام سجاد علیه السلام افزون بر انتباه مرگ، اشتیاق مرگ هم دارد. مراد از اشتیاق مرگ میل به مردن از شدت درماندگی و ناامیدی و پایان مشکلات نیست، چون ایشان در بسیاری از مناجات‌هایش برای مطامع دنیوی خود مانند طول عمر (۵/۲۰)، رفاه فرزندان (۲۵)، رفاه مردم و آسایش اطرافیان (۲۰ و ۱۹) دعا می‌کنند و زندگی پر نعمت، گوارا با وسعت روزی را از خداوند می‌خواهند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۴، ص ۲۹۹ و ج ۹۵، ص ۹۱). چنین خواسته‌هایی با میل به مردن منافات دارد، ولی چون امام مرگ را دروازه‌ای به سوی رفاه، آرامش و سلامت ابدی و لقاء الهی می‌بینند، مشتاق مرگ هستند؛ بنابراین اشتیاق مرگ انتظار مثبت و امیدآفرین درون خود دارد و در تعارض با انتباه مرگ نیست. پس رهبت و رغبتی خدا سو است که به موازات هم پیش می‌روند. امام به منظور پویایی انتباه و اشتیاق مرگ، انس با مرگ دارند (۴/۴۰). انس با مرگ در کلام امیرالمؤمنین علیه السلام نیز با توصیف علاقه طفل به سینه مادرش مشهود است (نهج البلاغه، خطبه ۵). مؤانست در اثر

معاشرت همراه با داشتن احساسات مثبت به چیزی پدید می‌آید، یعنی فرشته مرگ می‌تواند زائر انسان (زیارت‌کننده) باشد؛ یعنی ورود مرگ از روی عزت باشد، زیرا زیارت یعنی فردی، شخصی دیگر را از روی عزت دریا بد (قهپایی، ۱۳۷۴). خروجی شبکه ارتباطی بین «انتباه، اشتیاق و انس با مرگ» ترسی مداوم و پویا، سازنده همراه با احساسات مثبت، برخاسته از خرد و مبتنی بر معنویت است.

امام سجاد علیه السلام با هشدار نسبت به امکان مرگ ناخوشایند، ترسی بهنجار، هوشیارانه بر پایه آگاهی، آمیخته با امید، مبتنی بر محبت دوسویه بین بنده و خداوند را تبیین میکند و زندگی بر مدار «مرگ خوشایند» را راهکاری مطمئن جهت پاسخ به گزینه نامیرایی می‌بیند. سازوکار مواجهه امام با ترس از مرگ بر پایه خوف و رجاء است. کارکرد خوف، تنبّه و کارکرد رجاء، امید و تلاش است. اعمال همزمان هردو به دوری از ناامیدی و درماندگی می‌انجامد. مقابله با درماندگی یکی از عوامل بسیار مؤثر در افزایش طول عمر و از ارکان روانشناسی مثبت‌گراست (سلیگمن، ۱۹۷۵).

در تبیین مؤلفه‌های ترس بهنجار از مرگ، یافته‌های حاضر با تحقیقاتی درباره برخی از مؤلفه‌ها مطابقت داشت؛ مثلاً مطالعه رفیعی هنر (۱۳۹۴) درباره عملکرد امل نشان داد طول امل موجب غفلت از یاد مرگ و مرگهراسی می‌شود. یافته‌های تیبیک (۱۳۹۷) درباره توبه حکایت از سلسله مراتب کارکرد روانشناختی توبه مشتمل بر کاهش تعارضات و کشمکش‌های روانی-معنوی، احساس ارزشمندی، نشاط و امید، هدفمندی و معنای زندگی و رشد توحیدی دارد. عبدی و همکاران (۱۳۹۴) در تهیه الگوی «تنظیم رغبت بر اساس زهد اسلامی» برای جلسات درمان ترس از مرگ از تکلیف «یاد مرگ» استفاده کرده و نتایج معناداری گرفته‌اند. رفیعی هنر و همکاران (۱۳۹۳) نیز تقوا (خودمهارگری اسلامی) را به عنوان زیرساختی برای تنظیم سایر مؤلفه‌های ترس ارزشی از مرگ به خوبی تبیین کرده‌اند. پیاده‌سازی این مؤلفه‌ها در زندگی به کاهش ترس نابهنجار از مرگ می‌انجامد و این نتیجه با نتایج حجازی و مرعشی (۱۳۹۴) درباره اثربخشی مناجات‌های امام سجاد علیه السلام بر کاهش اضطراب مرگ مطابقت داشت.

اما سلیگمن فراگیری ترس از مرگ را به عنوان یک واقعیت وجودی قبول ندارد؛ مستند وی فکر نکردن بیشتر مردم جامعه خود به مرگ و ناچیز بودن آمار موجود جهت آزمایش و سنجش افکار است (سلیگمن و همکاران، ۲۰۱۶). ممکن است در جامعه مورد نظر او، بیشتر مردم به افراد فکر نکنند

ولی این دلیل نمی‌شود که طرز تفکر مذکور را به سایر جوامع بشری تعمیم داد؛ مخصوصاً آنکه حداقل درصدی وجود دارند و باید تدبیری برایشان اندیشید. این شیوه نتیجه‌گیری سلیگمن برخاسته از انسان‌شناسی علمی، به‌کارگیری روش تجربی و آماری (نگاه بیرونی به رفتارها)، استقرای ناقص نمونه‌ها (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۹۸-۹۹) و اندیشه ورزی به سبک پراگماتیسمی است که حول محور مصلحت‌گرایی و سودمندی شکل می‌گیرد.

سلیگمن اعتقاد برخی ادیان به زندگی پس از مرگ را رد نمی‌کند و معتقد است این‌گونه افراد باید زندگی‌شان را براساس زندگی پس از مرگ تنظیم کنند که بدان اعتقاد دارند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۱۶)، اما به سبب فهم ناقصی که از مفهوم مذهب و نقش آن در بهزیستی انسان دارد، برنامه‌ای برای آنها ارائه نمی‌دهد. حتی ترتب عناصر مدل پرما نسبت به هم، به‌عنوان یک الگوی جهان‌شمول، برای معتقدین عالم پس از مرگ معلوم نیست. اگر پاسخ این باشد که مذهب ترتب و اولویت را تعیین می‌کند، مذهب عناصر بهزیستی و حدود آنها را هم می‌تواند تعیین کند، چه نیازی به مدل پرما می‌باشد؟ واقعیت آن است که مدل پرما نمی‌تواند پاسخ درستی به ترس از مرگ ارائه دهد، چون تحلیل نظری مشخصی بین عناصر دیده نمی‌شود. پسندیده (۱۳۹۶، ص ۷۳۹) نیز ضمن تحلیل عناصر شکوفایی به این پرسش بی‌پاسخ رسید که علت تحدید و ترتیب عناصر مدل پرما چیست و چه مناسباتی بین آنها برقرار است؟

به باور ملکیان (۱۳۹۳) توجه به کوتاهی عمر می‌تواند انسان را گزیده‌گزین کند و زندگی را به سمت مرگ‌پویایی ببرد. مرگ‌پویایی به معنای برنامه‌ریزی زندگی براساس مرگ است، اما تأکید بی‌قید و شرط سلیگمن (۱۳۹۸ الف و ب) بر عبارت «زندگی که ارزش زندگی کردن داشته باشد»^۱ و بی‌توجهی به مرگ‌پویایی، عملاً معنای زندگی را زیرسؤال می‌برد، چون فارغ از یاد مرگ نمی‌توان معنای زندگی را ساخت.

سلیگمن به جای مواجهه درست با ترس از مرگ و پاسخ مناسب به گزینه‌نامیرایی در پی مرگ فراموشی است. فرصت کوتاه عمر، تلاش مستمر آدمی در عین کنترل‌ناپذیری مرگ، به‌جای آنکه سلیگمن را مشتاق بهزیستی ابدی کند، صرفاً نسبت به بهره‌وری حداکثری از زندگی هوشیار کرده است. این هوشیاری ناقص مولود مطالعه «انسان از تولد تا مرگ» است. مولود این هوشیاری ناقص چیزی نیست جز ترس نابهنجار از مرگ، چون انسان خود را هر لحظه در معرض فنا می‌بیند و فنا در تعارض با گزینه‌نامیرایی و منحل احساس رضایت و

1. A life worth living

امنیت روانی است درحالی‌که احساس امنیت یکی از عالی‌ترین مراتب نیاز انسان و مقدمه شکوفایی در هرم مزلو است. از دیدگاه سلیگمن ترس از مرگ، ترسی است نابهنجار، آسیب‌زا، عاری از هر نوع ارزش ذاتی یا اعتباری و عامل ناامیدی، درماندگی و دوری از شادکامی و شکوفایی. بهترین راهکار در برابر چنین ترسی، مرگ‌فراموشی و زندگی خواهی است.

در پاسخ به سؤال سوم، یعنی نسبت دیدگاه امام سجاد علیه السلام با روانشناسی مثبت‌گرا چنین استنباط می‌شود که روش سلیگمن در تبیین تحصیل شکوفایی به صورت استقرائی و گزینشی از راه برگزیدن بهترین، سالم‌ترین و بالغ‌ترین نمونه انسان‌های شاد، موفق و خودشکوفای در جامعه خودش است. در الگوی پرما نیز تأمین همه نیازها برای رسیدن به هدف روانشناسی مثبت‌نگرا (یعنی شکوفایی) لازم است، اما نگرش قرآن به شخصیت شکوفای با توجه به جنبه‌های متعالی و تمایلات حق‌طلبانه و عدل‌گرایی ذاتی انسان می‌باشد و به صورت گزینشی با افراد برخورد نمی‌شود، بلکه با سازه «توبه» امکان شکوفایی حتی بر گنهکاران نیز گشوده است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۶). چنانچه اساس شکوفایی بر پایه بندگی به درگاه «الله» باشد، فقدان هر یک از نیازها مانع وصول فرد به کمال نخواهد شد (همان). پس نیازهای ارضا نشده لزوماً مخل سلامت روان نیستند؛ چنان‌که وجود مبارک امام سجاد علیه السلام در مصائب کربلا و شام در اوج محرومیت از نیازهای فیزیولوژی، امنیت و تکریم، بدون کوچک‌ترین تنیدگی با کرامت و عزت نفس^۱ از کیان خود، خانواده و عقایدشان دفاع کردند و پس از آن فجایع از خداوند طلب طول عمر همراه با سلامتی و رفاه در چارچوب طاعت الهی داشتند. بنابراین دیدگاه امام سجاد علیه السلام درباره ترس از مرگ با نظرات روانشناسی مبتنی بر دیدگاه سلیگمن همسو نیست، اما با روانشناسی مبتنی بر منابع اسلامی سازگار است. فهم ناقص سلیگمن از خدا و صفاتش، هستی، انسان، حیات و مماتش ناخواسته به تولید و تقویت ترس نابهنجار از مرگ می‌انجامد، اما ترس از مرگ بهنجار مدّ نظر امام سجاد علیه السلام سازنده و در جهت ارتقای سلامت روان و افزایش بهزیستی آدمی است.

منابع

۱. آزادی، محمود؛ سیدمحمد کلانتر کوشکه (۱۳۹۵)، «اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا و الیس: رهیافتی مقایسه‌ای و التقاطی»، اندیشه نوین دینی، ۱۲(۴۷)، ۵۹-۷۷.
۲. ابن‌بابویه، محمدبن علی (۱۳۶۲)، الخصال، قم: جامعه مدرسین.
۳. ابن‌بابویه، محمدبن علی (۱۴۱۴ق)، اعتقادات الامامیه، قم: انتشارات کنگره شیخ مفید.
۴. اسماعیلی، مریم و محمد یزدانی (۱۳۹۶)، «مطالعه تطبیقی فضائل اخلاقی ششگانه در روانشناسی مثبت و نهج‌البلاغه»، مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۱(۲۰)، ۱۴۹-۱۷۵.
۵. بستانی، فؤاد افراهم (۱۹۳۴م)، فرهنگ ابجدی، ترجمه رضا مهیار (۱۳۷۵)، تهران: انتشارات اسلامی.
۶. پترسون، کریستوفر و مارتین سلیگمن (۲۰۰۴)، فضایل و توانمندیهای شخصیت کتاب راهنما و طبقه‌بندی، ترجمه کوروش نامداری، مهدی آیتی، گلینا اسماسکی و مهسا موحد ابطحی (۱۳۹۵)، اصفهان: بارمانا.
۷. پسندیده، عباس (۱۳۹۵)، الگوی شادکامی اسلامی با رویکرد روانشناسی مثبتگرا، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۸. پسندیده، عباس (۱۳۹۶)، «درآمدی بر روش‌شناسی فهم معارف روانشناختی از احادیث»، علوم حدیث، ۱۲(۳-۴)، ۸۸-۱۰۹.
۹. تبیک، محمدتقی (۱۳۹۷)، «کارکردهای روانشناختی توبه بر اساس منابع اسلامی»، روانشناسی اسلامی، ۴(۹)، ۶-۲۸.
۱۰. حجازی، کریم (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش آموزه‌های اسلامی مبتنی بر دعای یاد مرگ صحیفه سجاده بر اضطراب مرگ کارکنان نیروی انتظامی اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه شهید چمران.
۱۱. خدایاریفرید، محمد؛ الهه حجازی؛ مرجان حسنینراد و رابرت مگگرت (۱۳۹۹)، «ساخت و رواسازی پرسشنامه‌ی توانمندی‌های منش ایرانیان»، انداز‌هگیری تربیتی، ۱۰(۴۰)، ۵۵-۸۵.
۱۲. رفیعیهنر، حمید؛ عباس پسندیده؛ مسعود جانبزرگی و سیدکاکظم رسولزاده طباطبایی (۱۳۹۳)، «تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی»، روانشناسی دین، ۷(۳)، ۶-۲۶.
۱۳. رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۴)، «نقش آرزوها در رضایت زندگی براساس مدل اسلامی عملکرد آمل: بررسی مفهومی»، روانشناسی اسلامی، ۱(۱)، ۷۹-۱۰۹.
۱۴. زمانی مقدم، مسعود؛ موسی افضلیان سلامی و سیدحسین سراجزاده (۱۳۹۵)، «نگرش نسبت به خودکشی، اُتانازی و مرگ هراسی برحسب نوع دینداری» (مطالعه موردی: دانشجویان ۱۹-۲۷ ساله دانشگاه خوارزمی)، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۵(۳۱)، ۱-۲۱.
۱۵. سلیگمن، مارتین (۲۰۰۴)، شادمانی درونی، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری (۱۳۹۸)، تهران: دانژه.
۱۶. سلیگمن، مارتین (۲۰۰۶)، خوشبینی آموخته‌شده، ترجمه فروزنده داورپناه و میترا محمدی (۱۳۹۸)، تهران: رشد.
۱۷. سلیگمن، مارتین (۲۰۱۱)، شکوفایی روانشناسی مثبتگرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)، ترجمه امیر کامکار و سکینه هژیریان (۱۳۹۷)، تهران: روان.
۱۸. سلیگمن، مارتین (۲۰۱۱)، از شادکامی تا بالندگی، ترجمه زهره قربانی (۱۳۹۹)، تهران: سایه سخن.
۱۹. سلیگمن، مارتین؛ الین والکر و دیوید روزنهان (بی‌تا)، آسیب‌شناسی روانی، ترجمه رضا رستمی؛ سیامک طهماسبی، جمیله زارعی و همکاران (۱۳۸۹)، تهران: ارجمند.
۲۰. سلیگمن، مارتین؛ کارن رایویچ؛ لیزا کاکس و وجین گیلهام (۲۰۰۷)، کودک خوشبین: برنامه‌های آموخته‌شده برای ایمن‌ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه (۱۳۸۳)، تهران: رشد.
۲۱. شریف الرضی، محمدحسین (۱۴۱۴ق)، نهج‌البلاغه (للمصباحی صالح)، قم: هجرت.
۲۲. صداقت، عارف (۱۳۹۶)، «بررسی بهداشت روانی و حیات طیبه»، عیون، ۳(۷-۶)، ۶۹-۹۸.
۲۳. عبدالکریمی نطنزی، مرضیه و حبیب‌الله یوسفی (۱۴۰۰)، «مرگ بانشاط نگرشی نو به مسئله اضطراب مرگ»، پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۷(۱۴)، ۷-۲۶.
۲۴. عبدی، حمزه؛ مسعود جانبزرگی؛ سیدمحمد غرویراد؛ عباس پسندیده و سیدکاکظم رسولزاده طباطبایی (۱۳۹۴)، «الگوی تنظیم رغبت براساس زهد اسلامی و مقایسه آن با درمان شناختی رفتاری» در کاهش اضطراب»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۹(۱۷)، ۵۷-۸۶.
۲۵. عزیززی، زهره؛ احمد علیپور و مهناز علیاکبری دهکردی (۱۳۹۸)، «اثربخشی طرحواره درمانی گروهی بر کاهش نشانگان اضطراب مرگ در بیماران قلبی-عروقی»، تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۲)، ۲۴۴-۲۵۲.

۲۶. علائی رحمانی، فاطمه و مهری حسنزاده (۱۳۹۲)، «واکاوی مفهوم ترس با تکیه بر نوع ضد ارزشی آن در قرآن»، معرفت اخلاقی، ۴ (۱)، ۵۵-۷۴.
۲۷. فرقانی، مرتضی؛ نجیب‌الله نوری؛ علیرضا شیخ‌شعاعی؛ سیدمحمد غروی و مسعود آذربایجانی (۱۳۹۶)، نگاهی به روانشناسی اسلامی، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۸. قاسمینیا، پریسا و نسرین‌السادات رنجبرقدیم (۱۳۹۶)، «روانشناسی مرگ»، پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۲ (۹)، ۵۰-۶۳.
۲۹. قهپائی، بدیع‌الزمان (۱۳۷۴)، ریاض‌العابدین فی شرح صحیفه مولانا و مولی‌المؤمنین علی بن‌الحسین زین‌العابدین، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۳۰. کریمی، رامین (۱۳۸۹)، مارتین سلیگمن، تهران: دانژه.
۳۱. کلاهدوزان، سیدعلی (۱۳۹۹)، تدوین دو بسته درمانی اضطراب مرگ مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد و ادیان ابراهیمی با تأکید بر اسلام و مقایسه تأثیر آنها بر سلامت روان و کیفیت زندگی بیماران سرطانی، پایان‌نامه دکترای عمومی روانشناسی، دانشگاه اصفهان.
۳۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالأنوار الجامعه لدررلاخبار الأئمه الأطهار، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۳۳. محمدی‌آشنائی، علی و محدثه همتیان نجفآبادی (۱۳۹۶)، «بررسی تطبیقی دیدگاه انسان خودشکوفاز دیدگاه قرآن کریم و روانشناسی انسان‌گرا با تأکید بر مدل آبراهام مزلو»، مطالعات تطبیقی قرآنپژوهی، ۲ (۳)، ۷-۲۸.
۳۴. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۴)، اخلاق در قرآن، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۵. ملکیان، مصطفی (۱۳۹۳)، «مرگ هراسی و اضطراب مرگ»، اندیشه پویا، ۳ (۱۷)، ۵۱-۵۵.
۳۶. موحد ابطحی اصفهانی، سیدمحمدباقر (۱۳۹۰)، صحیفه سجادیه جامعه با ترجمه فارسی، ترجمه سیدحسین محفوظی، قم: مؤسسه امام‌المهدی.
۳۷. وفایی، معصومه و نفیسه مرادی (۱۳۹۴)، «بررسی تطبیقی زندگی‌سالم از دیدگاه روان‌شناسی مثبت و قرآن»، همایش ملی «انسان، جامعه، سلامت»، دانشگاه آزاد اسلامی استان قم.
۳۸. هفرن، کیت و بونیول ایلونا (بی‌تا)، روانشناسی مثبت‌نگر: نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها، ترجمه محمدتقی تبیک و محسن زندی (۱۳۹۸)، قم: دارالحدیث.
39. Gillham, J.E. & Seligman, M. (1999), Footsteps on the road to a positive psychology, Behaviour Research and Therapy, 37 (1), 163-173.
40. Gire, J.T. (2002), "How Death Imitates Life: Cultural Influences on Conceptions of Death and Dying", In W.J. Lonner, D.L. Dinnel, S.A. Hayes & D.N. Sattler, Online Readings in Psychology and Culture.
41. Huerta, A. & Yip, M. (2006), A study of religious certainty and death anxiety, Project proposal, WCP, 262.
42. Kamen, L. & Seligman, M. (1987), Explanatory style and health, Current Psychology, (6), 207-218.
43. Labarthe, DR., Kubzansky, LD., Boehm, JK., Lloyd-Jones, DM., Berry, JD. & Seligman, M. (2016), Positive Cardiovascular Health, Journal of the American College of Cardiology, 68(8), 860-867.
44. Peterson, C. & Seligman, M. (1987), Explanatory Style and Illness, Journal of Personality, 55(2), 237-265.
45. Peterson, C., Seligman, M., Yurko, KH., Martin, LR. & Friedman, H.S. (1998), Catastrophizing and Untimely Death, Psychological Science, 9(2), 127-130.
46. Reivich, K., Gillham, J.E., Chaplin, T.M. & Seligman, M. (2012), From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth, Handbook of Resilience in Children, 201-214. doi: 10.1007/12-4-3661-4614-1-978/.
47. Seligman, M. (1968), Chronic fear produced by unpredictable electric shock, Journal of Comparative and Physiological Psychology, (66), 402411-.
48. Seligman, M. (1975), Helplessness: On Development, Depression and Death, New York: W. H. Freeman and Company.
49. Seligman, M. & Tierney, J. (2017), We Aren't Built to Live in the Moment, The New York Times.

50. Seligman, M., Railton, P., Baumeister, RF. & Sripada, CH. (2016), *Homo Prospectus*, United States of America: Oxford University Press.
51. Shrestha, A., Ho, TE., Vie, LL., Labarthe, DR, Scheier, LM., Lester, PB. & Seligman, M. (2019), Comparison of Cardiovascular Health Between US Army and Civilians, *Journal of the American Heart Association*, 8(12), 1-12.
52. Yaden, DB., Eichstaedt, JC., Kern, ML., Smith, LK., Buffone, A., Stillwell, DJ. ... Schwartz, HA. (2017), The Language of Religious Affiliation, *Social Psychological and Personality Science*, 9(4), 444-45.