قال علی (ع) : الفَقدُ المُمرِضُ فَقدُ الأَحبابِ.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

فقدان و سوگ درمانی مبتنی بر متون اسلامی در پاندمی کرونا

ارائه دهنده

دکتر رحمت اله مرزبند

دانشگاه علوم پزشکی مازندران

مقدمه :

❖فقدان و سوگ در پاندمی کرونا

- ❖ تجربه فقدان انسان های زیاد وسوگ از اثار بیماری کرونا ویروس .
- ❖سوگ و داغدیدگی ناشی از فقدان امری طبیعی است
- ❖زیان اور بودن سوگ وسوگواری در صورت طولانی شدن
- ❖ با توجه به فقدان وسوگ افراد درشرایط پاندمی کرونا راهبردهای رهایی ازآسیب های احتمالی سوگ چیست ؟

مقدمه

رویکردهای مهم در مواجهه بافقدان و سوگ

=

تغییر جهان باز بین بردن عوامل سوگ و رنج در عالم

خودکشی راه رهایی از رنج ناشی از فقدان

رهایی از رنج ناشی از فقدان با تغییر نگرش انسان ها

مساله اصلی:

- اسلام آموزه های خاصی در ابعاد وجودی انسان، مرگ، حیات، ابعاد سلامت ارایه می کند .
- خدای اسلام، سلامت بخش ،کتاب مقدسش شفا و پیامبر اسلام طبیب دوار معرفی شده است.

آیا آموزه های اسلامی می تواند باررنج فقدان ناشی از بیماری کرونا برای انسان هموار نماید؟

آیات قرآن و نیز روایات اسلامی چگونه انسان مومن سوگ دیده رادرطی کردن فرایند سوگ کمک می کنند؟

نگاه مفسران قرآن، فقها، فیلسوفان وعرفای اسلامی در مواجهه با رنج وسوگ ناشی از فقدان چیست؟

پیشینه بحث درمتون اسلامی

- بحث از فقدان ها و سوگ درآثار متعددی از اندیشمندان اسلامی ارائه شده است مهم ترین آثار عباتند از :

- ✓ مسکن الفواد شهید ثانی
- ✓ تسلیهٔ الحزین فی فقد العافیهٔ و الأحباب من الأقارب و البنین، از سید عبدالله شبر
- ✓ مثنوی مولوی
- الطب الروحانی رازی
- ✓ کتاب فی الحیله لدفع الاحزان کندی
- ✓ کتاب رساله الطیر سهروردی (شیخ شراق)

یافته ها ی مطالعه

بررسی متون اسلامی بیانگر آن است که جهت گیری آموزه های اسلامی در ارتباط با فقدان ها و سوگ حول سه محور ذیل می باشد:

۱. اسلام و پذیرش سوگواری

تجویز سوگواری در قرآن :

سوگواری حضرت یعقوب در فراق یوسف : وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ.

تجویز سوگ در روایات:

گریه پیامبر اسلام در فراغ عمویش حمزه، فرزندش ابراهیم و دیگر یارانش

محدودیت سوگواری در روایات :

در روایت از امام صادق آمده است : مستحب است تا سه روز برای صاحبان مصیبت طعام برد .

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲-۱) توجه دادن بر حضور و معیت خداوند به هنگام فقدان

- یکی از چالش ها به هنگام فقدان احساس رها شدگی از طرف خدا هست
- در حالیکه خدا فرموده است : «وَإِذَا سَأَلَکَ عِبَادِی عَنِّی فَإِنِّی قَرِیبٌ»
- مَا وَدَّعَکَ رَبُّکَ وَمَا قَلَی» با تو وداع نکرده‌ام وتو را به حال خود وانهاده‌ام
- . أَلَمْ یَجِدْکَ یَتِیمًا فَآوَی. وَوَجَدَکَ ضَالا فَهَدَی. وَوَجَدَکَ عَائِلا فَأَغْنَی».
- نشانه وداع نکردن من با توآن است که تو را در حالت‌های بی کسی،گمراهی و نیاز شدید نجات دادم.
- باورمندی به حضور خداوند و تاب آوری در سیره امام حسین: هَوّنَ عَلَیّ مَا نَزَلَ بِی أَنَّهُ بِعَیْنِ اللهِ

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲-۲) پرهیز از نسبت دادن هرفقدان به عذاب الهی

- نحوه فاعلیت خداوند با عالم با صفت رحمانیت ورحیمیت هست
- رحمانیت : بخشیدن همه مواهب به انسان مومن وکافرازمسیر نظام علیت
- رحیمیت : دادن رحمت خاص به بندگان مومن خود
- رحیمیت خداوند: گاهی از طریق نعمت ها وگاهی ازطریق سختی ها ست
- افرادی که در مسیر نظام علیت قرار نگیرند ازرحمانیت دور ولذا درمعرض فقدان هستند.

بنابر این :
برخی از فقدان ها ناشی از قرار نگرفتن در مسیر نظام علیت و برخی هم ناشی از عذاب الهی است.

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲ -۳) باور داشتن به اینکه فقدان ها مستند به تقدیرالهی

- باور داشتن به اسناد مرگ انسان به دو نوع تقدیر و قضای الهی حتمی وغیر حتمی.

- باور مندی به اینکه در تقدیر وقضای الهی حتمی، زمان مرگ انسان قابل تغییر نیست
- **یعنی** *اگر مرگ فردی با بیماری کرونا در تقدیر و قضای حتمی باشد قابل تغییر نیست اگرچه رعایت بهداشت کرده باشند.*

- باور مندی به این امر که در تقدیر و قضای غیر حتمی، زمان مرگ قابل تقدیم و تاخیر هست.
- **مثل** *اجل مشروطی از نوع مرگ ناشی از بیماری کرونا که قابل تقدیم و تاخیر است.*

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲-٤) اصلاح نگرش انسان در مورد مرگ

- مرگ و فقدان ها از سنت های الهی است .
- *"أَيْنَما تَكُونُوا يُدْرِكْكُمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فی بُرُوجٍ مُشَيَّدَةٍ."*

- مرگ پایان زندگی نیست بلکه حرکتی بسوی حیات ابدی و خداوند
- *"لَئِنْ مُتُّمْ أَوْ قُتِلْتُمْ لَإِلَى اللَّهِ تُحْشَرُونَ."*

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲-۵) توجه به ارزشها و لذات برتردر فقدان ها

- **فرایند دریافت رحمت الهی**
  - *" اَلَّذینَ إِذا أَصابَتْهُمْ مُصیبَةٌ قالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَیْهِ راجِعُونَ* أُولئِکَ عَلَیْهِمْ صَلَواتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولئِکَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ. "*

- **عاملی برای شکوفایی فطرت توحیدی**
  - *" وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِداً أَوْ قَائِماً فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرٍّ مَسَّهُ."*

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲-٦) فقدان ها نوعی آزمایش ایمان مومنان

- **ایمان مومنان در معرض ازمایش الهی .**
  - *. أَحَسِبَ النّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ .*
- **برخی از آزمایش های الهی بافقدان هاست.**
  - *وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَراتِ .*
- **توجه به فلسفه آزمایش یعنی ظهور نهفته های ایمانی ، فقدان ها را قابل تحمل می کند.**

۲) مداخلات شناختی در مواجهه با فقدان ها

۲-۷) نگرش صحیح به زندگی دنیا

- **دنیا قلمرو جمع آوری توشه آخرت :**
  - *فَتَزَوَّدوا فی الدنیا من الدنیا ما تَحرُزونَ اَنفُسَکُم به غدا.*
- **زندگی دنیوی آمیخته با رنج هست.**
  - *لقد خلقنا الانسان فی کبد*
- **. موقتی بودن رنج های ناشی از فقدان ها دنیوی**
  - *سَیَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ یُسْرًا.*

۳) مداخلات رفتاری در مواجهه با سوگ

۳-۱) گفتگو و مناجات با خداوند

- از مداخلات رفتاری در شرایط سوگ ذکرو کفتگو با خداوند هست.
  - *الا بذکر الله تطمئن القلوب.*
- ذکر خداوند در شرایط سوگ توجه فرد را از موضوعات پریشان کننده دور می کند
- خداوند همراه کسی است که او همراه خداوند باشد .
  - *فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ.*
- نماز خواندن از ذکر های مهم :
  - *يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ.*

۳) مداخلات رفتاری در مواجهه با سوگ

۳-۲) تخلق به مهارت صبر در سوگ

- **تاکید قران بر صبردر شرایط فقدان**
  - انَّ الَّذینَ قالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ
- **لازمه صبر داشتن علم وآگاهی:**
  - وکَیفَ تَصبرُ عَلی ما لَم تُحِط بِهِ خُبرا.
- **از لوازم صبر التزام به نماز :**
  - اسْتَعِینُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ
- **التزام به روزه در رفتار پیامبر برای رفع حزن :**
  - کانَ اَلنَّبیُ إذا حَزَنَهُ أمْرٌ اسْتَعانَ بِالصَّومِ وَ الصَّلاه

۳) مداخلات رفتاری در مواجهه با سوگ

۳-۳) انفاق و نیکی به دیگران

- **تاکید قران برانفاق در شرایط فقدان :**
  - *انّ الانسانَ خُلِقَ هَلوعا اذا مَسّهُ الشّرُّ جَزوعا الاّ المُصَلّین ... والّذینَ فی اَموالِهِم حَقٌّ مَعلوم لِلسّائِلِ والمَحروم؛*
- **قرآن و آرامش در انفاق بواسطه دعا :**
  - *خذ من اموالهم صدقه تطهرهم و تزکیهم بها و صل علیهم ان صلواتک سکن لهم . ؛*
  - از اموال آنها صدقه ای بگیر .....و هنگام صدقه به آنها دعاکن،که دعای تو مایه آرامش آنهاست.

۳) مداخلات رفتاری در مواجهه با سوگ

۳-٤) یاد آوری مصیبت های بزرگ تر به هنگام فقدان

- **شهادت امام حسین بزرگترین مصیبت :**
  - *یا اباعَبْدِاللَّه لَقَدْ عَظُمَت الرَّزِيَّةُ، وَجَلَّتْ وَعَظُمَت الْمُصيبَةُ بِکَ عَلَيْنا وَعَلى جَميعِ اهْلِ الْإِسْلامِ.*

- وَجَلَّتْ وَعَظُمَتْ مُصيبَتُکَ فِی السَّمواتِ، عَلى جَميعِ اهْلِ السَّمواتِ؛ وگران وعظیم گشت مصیبت تودرآسمان ها بر همه اهل آسمان ها.

- **عظمت مصیبت امام حسین به جهت دو رنج : رنج ناشی از تجربه فقدان عزیزان و نیز رنج برای تعالی دیگران**

۳) مداخلات رفتاری در مواجهه با سوگ

۳-۵) زیارت کردن

- امام حسن عسگری: «هرکسی می‌خواهد از غم، رها شود و سرور و شادمانی پیدا کند، به زیارت من بیاید.
- زیارت یعنی بریدن از آنچه مورد توجه و علاقه بوده است و توجه به آنچه قصد شده است.
- ارامش فرد در زیارت بواسطه : ۱ - توجه به عالم جبروت از طریق ارتباط با ذوات مقدسه
- ۲ –دور شدن انسان از حب دنیا با زیارت
- مطالعات جدید هم بر تاثیر زیارت بر سلامت روان و کاهش اضطراب دلالت دارد.

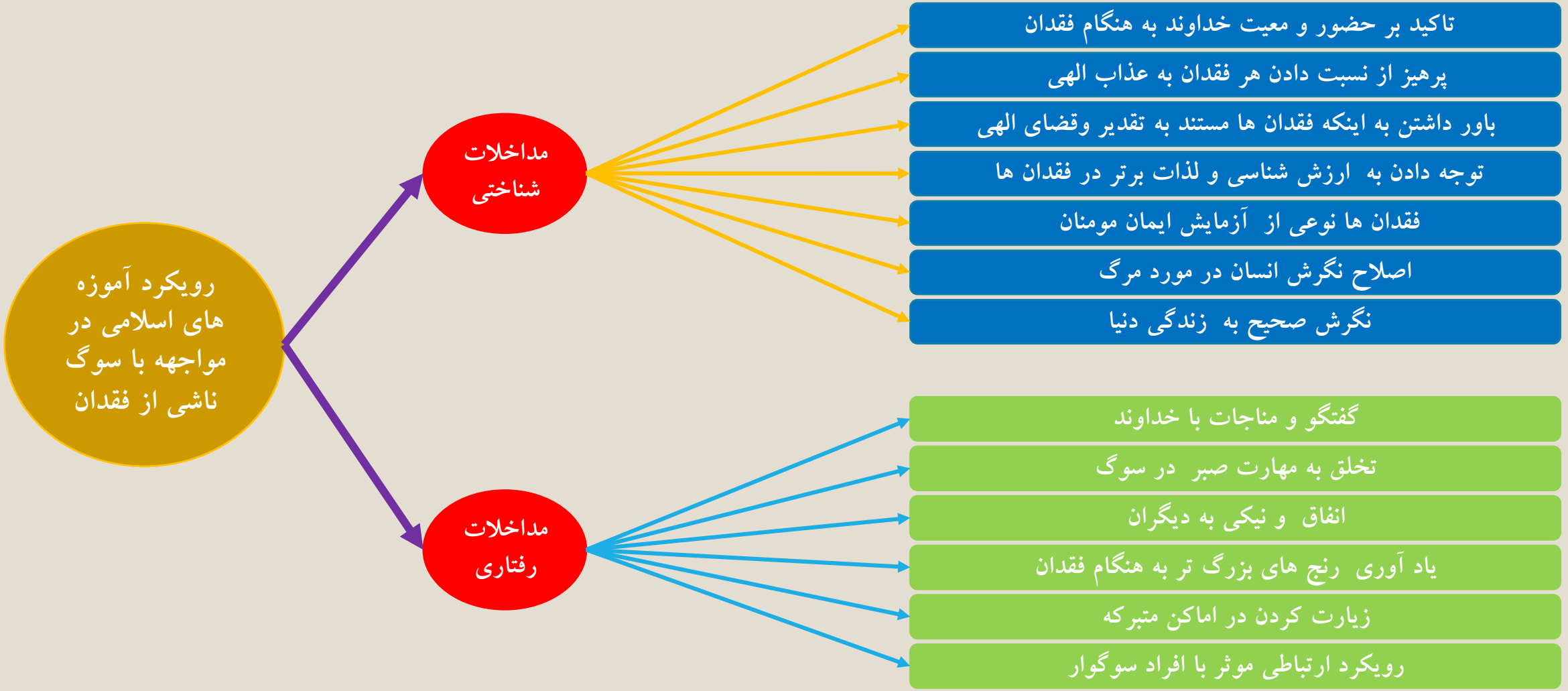
۳) مداخلات رفتاری در مواجهه با سوگ

۳-۶) رویکرد ارتباطی موثر با افراد سوگوار

- **تسلیت گفتن به فرد سوگوار با توجه به تاکید قرآن وسیره نبوی**
  - *وَ أَصْبَحَ فُؤادُ أُمِّ مُوسی فارِغاً إِنْ کادَتْ لَتُبْدی بِهِ لَوْ لا أَنْ رَبَطْنا عَلی قَلْبِها لِتَکُونَ مِنَ الْمُؤْمِنینَ.*
- امیرمؤمنان(ع) نقل می‌کند : کان رسول‌الله اذا عزی قال: آجرکم‌الله و رحمکم و اذا هنأ قال بارک‌الله لکم و بارک علیکم،
- **استحباب تسلیت :**
  - علّامه مجلسی می نویسد: مستحب است صاحبان عزا را تسلیت و آنها را به صبر وشکیبایی دعوت کرد.
- **شنیدن پیام عاطفی و احساسات فرد سوگوار**

گوش را اکنون ز غفلت پاک کن استماع هجر آن غمناک کن
آن زکاتی دان که غمگین را دهی گوش را چون پیش دستانش نهی
بشنوی غم‌های رنجوران دل فاقهْ جان شریف از آب و گل
غم‌گساری کن تو با ما ای روی گر به سوی رب اعلی می‌روی

جمع بندی و نتیجه گیری



جمع بندی و نتیجه گیری

*با توجه به یافته ها ی مطالعه، آموزه های اسلامی، تغییر نگرش و رفتار را جهت تاب آوری و زیست با رنج ناشی از فقدان تاکید دارد.

بنابر این :

*نظر به تاثیر مذهب بر نگرش انسان ها ، استفاده از یافته های مطالعه در رویکرد درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر مذهب و یا مراقبت معنوی و مذهبی سوگ دیده گان ناشی از بیماری کرونا پیشنهاد می شود..

از حسن توجه شما سپاسگزارم