

بسم الله

اضطراب مرگ در سالمندان

www.ketab.ir

نویسندگان:

حسین کریمی

فاطمه کریمی

نسرین صادقی نسب

سرشناسه	:	کریمی، حسین، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	اضطراب مرگ در سالمندان / نویسندگان حسین کریمی، فاطمه کریمی، نسرين صادقی نسب.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-482-336-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	ترس از مرگ Fear of death
موضوع	:	دین -- دیدگاه روانشناسان
موضوع	:	Religion -- *Views of psychologists
موضوع	:	سالمندان -- روان شناسی
موضوع	:	Older people -- Psychology
موضوع	:	Anxiety in old age اضطراب در سالمندان
شناسه افزوده	:	کریمی، فاطمه، ۱۳۷۷-
شناسه افزوده	:	صادق نسب، نسرين، ۱۳۵۷-
رده بندی کنگره	:	۶۲۵
رده بندی دیویی	:	۶۰۶/۸۶ ۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۲۸۱

نام کتاب	:	اضطراب مرگ در سالمندان
نویسندگان	:	حسین کریمی - فاطمه کریمی - نسرين صادقی نسب
طراح جلد	:	رضا کاوه
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
تیراژ	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۸
قیمت	:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۳۳۶-۴



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۱	فصل اول: گذشت و بخشش
۱۱	کلیاتی در خصوص بخشش
۱۴	تعریف عفو و گذشت
۱۵	بخشش از دیدگاه روان‌شناسی
۱۶	بخشش از دیدگاه قرآن کریم
۱۷	مجموعه
۱۸	بخشودگی به دری
۲۱	فصل دوم: نشانه‌ها
۲۱	کلیاتی در خصوص گروه مذهبی
۲۳	عمل به باورهای دینی
۲۴	آثار عمل به باورهای دینی در زندگی
۲۵	دیدگاه‌های نظری در مورد دین
۲۶	زیگموند فروید
۳۰	آلبرت آلیس
۳۱	آبراهام مازلو
۳۲	اریک فروم
۳۴	گردون آلپورت
۳۵	ویلیام جیمز
۳۷	کارل گوستاو یونگ
۳۸	ناخواد آگاه جمعی یونگ
۴۰	دین و فردانیت
۴۳	دین و درمان
۴۵	فصل سوم: اضطراب مرگ

مرگ از دیدگاه مکاتب روانشناسی.....	۴۶
تعاریف اضطراب مرگ.....	۴۹
ابعاد اضطراب مرگ.....	۵۱
بعد احساسی اضطراب مرگ.....	۵۱
بعد شناختی اضطراب مرگ.....	۵۱
بعد تجربی اضطراب مرگ.....	۵۴
بعد رشدی اضطراب مرگ.....	۵۵
بعد فرهنگی اجتماعی اضطراب مرگ.....	۵۶
فصل چهارم: ابزار مرگ از منظر مطالعات پژوهشگران.....	۵۹
فهرست منابع.....	۷۱

مقدمه

در عصر حاضر، با توجه به بهبود شرایط زندگی و گسترش مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، افزایش چشمگیری در جمعیت و طول عمر سالمندان در جهان ایران به وجود آمده و انتظار می‌رود در آینده نیز ادامه یابد؛ از این رو مسئله‌ی سالمندی از امر مراقبت بهداشتی با مشکلات گوناگون روبه روست. از آنجایی که سالمندان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر را تشکیل می‌دهند، نیاز مبرمی به ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی و بهداشتی دارند؛ از این رو، مسئله‌ی سالمندی به عنوان واقعیتی مطرح شده و لازم است ارتباط کاملی میان افراد سالمند و توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی و ایجاد درک متعارف جامعه از سالمندی متحول شود. انسان‌ها طی فرآیند پیری با مرحله‌ای به نام سالمندی روبرو می‌شوند، که در گذرگاه رشد طبیعی به دست می‌آید، به طوری که با سرنوشت آدمی عجین شده و ضرورتی اجتناب‌ناپذیر محسوب می‌شود. سالمندی بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبارت از مرز شصت سالگی است. بیماری و معلولیت و از دست دادن خویشاوندان و دوستان شاید بیشتری برای مرگ به دست می‌آورند. تجربه کردن مقداری اضطراب درباره مرگ طبیعی است؛ اما، مانند سایر ترس‌ها چنانچه خیلی شدید باشد سازگاری و آرامش را تضعیف می‌کند. آنچه مسلم است این است که رفتار بارز انسان‌ها در برابر مرگ، ابراز نفرت، خصومت و انزجار است که معمولاً با ترس آمیخته‌اند. این احساس‌ها در افراد متفاوتند و بر حسب شدت، زمان، نژاد، مذهب و فرهنگ فرق می‌کنند. بنابراین با توجه به این که تفاوت‌های فرهنگی و به تبع آن نگرش مذهبی و بخشودگی که در دین اسلام به آن سفارش اکید شده است می‌تواند بر چگونگی

نگریستن به مرگ و همچنین بر میزان اضطراب مرگ مؤثر باشد. پرداختن به این دو متغیر در دوره سالمندی به عنوان پیش بینی کننده‌های اضطراب مرگ از اهمیت خاصی برخوردار است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید "کل نفس ذائقة الموت" آل عمران (۱۸۵)، هر نفسی چشنده‌ی طعم مرگ است؛ بنابراین، قاعده کلی مرگ بر تمامی اشخاص انسانی بدون استثنا نگذاشته شده است و حارثانگی در این دنیا رؤیایی بیش نیست، طبیعت کنونی نیز اشخاص انسانی را در خود نگه نمی‌دارد، در داخل طبیعت قانونی که حاکم بر قانون مرگ باشد و بر آن فائده‌ایده، وجود ندارد. مرگ از مقتضیات وجودی انسان است و حقیقتی است که بر هر وجودی رخ می‌دهد و فرار از آن، به بن بست می‌رسد (سعیدی مهر و یوانی، ۱۳۸۹).

بخشودن و بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و قابل آموزش دانش است (انرایت^۱، ۲۰۱۱). هرچند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است (مایربرگ^۲، ۲۰۱۱). اما بخشش شاهراه سلامت روانی است (ماتایو، کی^۳، ۲۰۱۱). بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به‌طور مستند، به‌عنوان یک موضوع پژوهشی به‌وسیله متخصصان علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. در دو دهه اخیر روان‌شناسان علاقمند بوده‌اند تا این موضوع را مورد قرار داده و از آن به‌عنوان یک عامل مهم و مؤثر در روابط بهره‌جویند. هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده است و سپس با پرورش شناختی، عاطفی یا رفتاری به ارزیابی مجدد از خطا و خطاکار می‌پردازند؛ یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد، فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد. در بخشش، انگیزش‌های منفی مانند انتقام‌جویی در برابر فرد خاطی به

1. Enright, R.

2. Myerberg, L.

3. Matsuyuki, M.

4. Hook, JN.

انگیزش مثبت آستی و خوش‌نیتی تغییر می‌یابد. به عبارت دیگر، بخشش انگیزش‌های تجدیدشده مرتبط با انگیزش‌های آستی و خوش‌نیتی است (هوک، ۲۰۰۷). پژوهشگران متعددی پیشنهاد کرده‌اند که بخشنده نیز باید احساسات خیرخواهی و یا حتی عشق را نسبت به فرد خاطی در خود افزایش دهد (ورثینگتون و انرایت، ۲۰۰۰). هرچند که بیشتر محققین معتقدند احساسات مثبت، عشق نسبت به فرد خاطی از مؤلفه‌های ضروری‌ساز بخشش نیست. فرد بخشنده می‌داند که اگر ببخشد، رنجش شخصی کمتری تجربه خواهد کرد، از سوی دیگران کمتر سرزنش می‌شود و می‌تواند به فرد خطاکار پیشنهاد تفاهم دهد. انرایت گروه‌های بالاتر توسعه انسانی معتقدند که الگوی فرایند بخشش شامل ۲۰ فرایند رفتاری روان‌شناختی است که در هنگام بخشیده شدن یک فرد خاطی در فرد بخشنده رخ می‌دهد. آن‌ها، بخشش را یکپارچگی عاطفی، شناختی و راهکارهای رفتاری می‌دانند که این جنبه‌ها با هم باعث بروز یک پاسخ اخلاقی یعنی بخشش می‌شود. رانی (۲۰۰۳). بخشیدن بستگی به عوامل متعددی همچون عوامل موقعیتی (اعم از خطاکار از خطا، تکرار جرم، شدت عواقب، عذرخواهی کردن خطاکار، جبران خسارت)، عوامل ارتباطی (هویت فرد خاطی و نزدیکی او با قربانی، وضعیت سلسله‌مراتبی، نگرش پس از ارتکاب جرم، فشارهای محیطی) و عوامل شخصیتی دارد (بارد، ۲۰۱۱).

ویلیام جیمز^۲ می‌گوید: ایمان یکی از قوایی است که به مدد آن زندگی می‌کند، فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است. وی همچنین بیان داشته است که: مؤثرترین داروی شفا بخش نگرانی‌ها همانا ایمان و اعتقاد مذهبی است (جیمز، ۱۹۰۲، ترجمه قائنی، ۱۳۷۲). از دیدگاه یونگ دین یک حالت خاص روح انسان است و آن را اینگونه تعریف می‌کند: دین عبارت است از یک حالت مراقبت و تذکر و توجه دقیق به بعضی از عوامل مؤثر که بشر عنوان قدرت قاهره

1. Raney, M.

3. William james

را به آن‌ها اطلاق می‌کند و این‌ها را به صورت ارواح، شیاطین، خدایان، قوانین، صور مثالی، کمال مطلوب و غیره مجسم می‌کنند (شاه نظری، ۱۳۸۶). انجام احکام و دستورات مذهبی نقش تعیین کننده و سازندگی انسان ایفا می‌کنند. به طور کلی دین در صدد تربیت و تعالی انسان در تمام شئون حیات مادی و معنوی است. کاربرد اصول مذهبی در روند زندگی و عبادت خداوند به مثابه عامل بازدارنده از کجروی، انحرافات اجتماعی، اخلاقی و آلوده شدن به گناه عمل می‌سازد (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۶۹). عقاید و ارزش‌های فرهنگی و مذهبی از عوامل اساسی در شکل دادن به رفتارهای فردی و حیات اجتماعی است، زیرا رفتارهای انسان به واسطه نیازهای مبنی است که در جهت رفع نیازهای او صورت می‌گیرد. ممکن است نیازها از نوع بدنی یا روانی باشند. نیازهای روانی از جمله نیازهای متعالی همچون گرایش به خیر و زیبایی، تعالی جویی، کمال طلبی و خداجویی است. که می‌توان آن را از نیازهای فطری دانست. وجود گرایش‌های درونی انسان به کمال طلبی و "خودجویی" و نیز وجود محدودیت‌ها، نقایص و کاستی‌های ناشی از واقعیت‌های زندگی، آدمی را به نیایش و پرستش فرا می‌خواند. در اینجا نه صرفاً وجود شرایط دین داری، تربیتی و اجتماعی که نیازهای فطری و درونی گرایش به کمال و تعالی آدمی را بر این احساس نیاز دامن می‌زند. هنگام وقوع استرس روانی، اعتقادات، سنن و مجموعه نهاد‌های مذهبی باعث ایجاد امنیت و اطمینان اساسی می‌شوند که به نجات و رهایی فرد کمک می‌کند. فرد افسرده ممکن است دچار افکار خودکشی شود در حالیکه نیروی روانی مانع از انجام دادن این کار می‌شود. بنابراین احساسات مذهبی در نزد هر کس که یافت شود، نیروی روز افزونی در زندگی او وارد می‌کند. مذهب به مثابه امری ضروری برای انسان است. چنان که ویلیام جیمز معتقد است: ما خواهیم دید که وضع بشر طوری می‌گردد که شخص خود را مجبور ببیند به سمتی که آن را الوهیت می‌نامند برود (میرزا بیگی، ۱۳۷۳).

از طرف دیگر مرگ همیشه همراه انسان بوده و خواهد بود و از این رو که بخشی از زندگی اوست و پیوسته ذهن او را به خود مشغول کرده، به دنبال پاسخی برای پرسش‌هایی درباره‌ی مرگ بوده است. دین اسلام با تکیه بر زندگی جاودان اخروی، مرگ را با تعبیرهای وجودی معرفی کرده و با تحلیل معقول پدیده‌ی مرگ، نه تنها اثر منفی آن را زایل می‌کند، بلکه می‌کوشد در آن جذابیت نیز ایجاد کند؛ اما با وجود این، واکنش بیشتر افراد به آن، مثبت نبوده است. مرگ، این دلیل که نمی‌تواند بر مرگ چیره شود، به فکر می‌افتد که به آن نیاندیشد تا شادکام شود. برخی نیز اندیشیدن درباره‌ی مرگ را علت اصلی ترس از آن می‌دانند. بنابراین هر گونه اندیشه، مطالعه و صحبت درباره‌ی مرگ را به حداقل می‌رسانند، اما در واقع انکار مرگ افزون بر اینکه نتوانسته است جلوی احساس‌های منفی به مرگ را بگیرد، آثار منفی نیز بر جای گذاشته است؛ چرا که عیب راندن مرگ از شهر و کشور، زندگی، مداومت در تجاهل به جنبه‌های واقعی آن است و این، خود رنج و ترس همراه با واقعیات را تشدید می‌کند. بیرون نهادن مرگ از دایره‌ی کنجکاوی، به منزله‌ی افزایش شگفتی آن و سنگین‌تر کردن بار ترس است. هرچه انسان بیشتر از مرگ ترسد، کمتر آن را می‌شناسد و هرچه کمتر درباره‌ی آن بی‌پرسد، بیشتر می‌ترسد. و اعتنایی به مرگ، آرامشی برای زیستن ایجاد نمی‌کند؛ بلکه فرد را در وضعیت ناراحتی که بین بی‌تشویشی و اغتشاش نوسان دارد قرار می‌دهد (بخشی پور، ۱۳۸۷).