سبک ارتباط

مهدی شامحمدی | نسیم | عکس تزئینی است

اگر کودک شما کم‌سن‌وسال است، قبل از اینکه بزرگ‌تر شود و از کمبود پدر یا مادر به شما گله کند، بهتر است ازدواج کنید. زندگی برای تأیید دیگران، بدترین شیوه زندگی کردن است. اگر تصمیم به ازدواج گرفتید یادتان باشد از بچه‌ها نپرسید آیا راضی‌اند که شما ازدواج کنید یا خیر؟ اجازه گرفتن یا اینکه آیا فرد مورد نظر شما را می‌پسندند یا خیر یعنی اجازه دادن به بچه‌ها که به حریم خصوصی شما وارد شوند

۸ توصیه به همسر از دست داده‌ها درباره ارتباط با فرزندان

هرگز نگویید: دیگر هیچ وقت ازدواج نمی‌کنم!

■ محمدرضا سهیلی‌فر

در دو حالت کانون خانواده از شکل طبیعی خود خارج می‌شود و والدین فرصت اینکه کنار هم باشند و با هم تربیت و پرورش بچه‌ها را بر عهده بگیرند، از دست می‌دهند. حالت اول وقتی است که زن و شوهر از هم طلاق بگیرند و با خواست خود جدایی را به با هم بودن ترجیح دهند. حالت دوم وقتی است که پدیده‌ای طبیعی و خارج از اختیار انسان به نام مرگ، همسران را از هم جدا کند، یعنی فوت یکی از زوجین. وقتی خانواده‌ای یک یا دو بچه کوچک دارند و زن و شوهر برای ساختن آینده تلاش می‌کنند، اگر یکی از والدین فوت شود، طرف مقابل چگونه با این غم مواجه می‌شود؟ چطور باید این بار سنگین را به تنهایی به دوش بکشد؟ بدیهی است، تربیت و مراقبت از فرزندان در تمام دوران خردسالی، کودکی، نوجوانی و حتی جوانی با مرگ یکی از والدین پایان نمی‌یابد. اغلب تک والدها را زنان تشکیل می‌دهند و اکثر افرادی که در جست وجوی یافتن یک مشاور خوب هستند تا در مورد مشکلاتشان با او صحبت کنند و راهکار بگیرند، خانم‌ها هستند. یکی از شرایط پراسترس زندگی، زمانی است که زوجین با ذوق و شوق تصمیم می‌گیرند بچه‌دار شوند و پس از به دنیا آمدن بچه، وقتی که او هنوز کوچک است و برای تربیت و پرورش نیاز به همراهی پدر و مادر دارد، بر اثر یک اتفاق ناگوار یکی از والدین تنها می‌ماند. در این شرایط بحرانی اکثر مادران و البته برخی پدرها تصمیم می‌گیرند به تنهایی بچه‌های خود را بزرگ کنند. واضح است، تک‌والد شدن آنها به همین راحتی نیست و اگر برخی نکات و اصول مهم را در زندگی جدیدشان در نظر نگیرند، در آینده‌ای نزدیک با خستگی مفرط و نارضایتی از وضعیت موجود، حس نگرانی و ناتوانی از اینکه دیگر قادر نیستند این‌بار را به دوش بکشند و با احساس گناه در مقابل فرزندشان که پدر یا مادر خود را از دست داده، دچار انواع مشکلات روحی و روانی می‌شوند. اگر کسی با این مشکل مواجه شد و همسر خود را از دست داد و قصد داشت مسئولیت‌ها را به تنهایی بپذیرید، لازم است نکاتی را بداند و به کار بگیرد.

■ هفته‌های اول درگذشت همسر به آینده فکر نکنید

۱ روزها و هفته‌های اول درگذشت همسر که اوج بحران است، نباید به این فکر کرد که در آینده چه باید کرد؟ نه با خودتان و نه با دیگران در مورد اینکه آیا دوباره ازدواج می‌کنید یا نه و آیا از این خانه نقل‌مکان خواهید کرد یا خیر، صحبت نکنید. به خاطر داشته باشید در ماه‌های اول اوج استرس را دارید و شما و فرزندانتان به وقت نیاز دارید تا خود را پیدا کنید و بر شرایط مسلط شوید. حتی به نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین دوستان خود هم نگویید: «دیگر هیچ‌وقت ازدواج نمی‌کنم»، «دیگر هیچ‌کسی جای او را برایم نمی‌گیرد» و...

■ از بحرانی‌تر شدن وضعیت فرزند پیشگیری کنید

۲ مراقب باشید شرایط فرزندتان را متزلزل نکنید. بعضی از اقوام و آشنایان به شما توصیه می‌کنند خانه و محل زندگی یا تحصیل فرزندتان را تغییر دهید تا مدام به خاطرات پدر یا مادر فوت‌شده‌اش فکر نکند. اما این بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. شما نباید خانه را عوض کنید یا مدرسه او را تغییر دهید. فرزندتان نباید به خاطر ناراحتی شما هیجاناتش را مخفی کند. او هم حق دارد هیجانات خود را تخلیه کند. اگر مانع بروز احساسات منطقی بچه‌ها شوید، این سرکوب شدن به صورت دیگری از جمله پرخاشگری و تغییر رفتار آنها بروز خواهد کرد.

■ واقعیت‌های شرایط جدید را بپذیرید

۳ تلاش کنید واقعیت‌ها را بپذیرید. هرگز فکر نکنید می‌توانید با برخی اقدامات شرایط زندگی جدید را طوری تغییر دهید که هیچ آسیبی از فوت همسرتان به بچه‌ها وارد نشود. شما باید بپذیرید او مادر یا پدر خود را از دست داده و این مسئله استرس بالایی را به او وارد کرده است، اما شما با رفتارهای منطقی و آگاهانه، می‌توانید کمکش کنید بر خود مسلط شود و آسیب وارده به حداقل برسد و آثار آن بر زندگی آینده او و پیشرفت تحصیلی و شغلی‌اش کمتر شود. اگر والد دیگرشان نتواند راه‌های مدیریت خشم و استرس را به این بچه‌ها بیاموزد و مهارت بهتر زیستن را به آنها آموزش دهد، مستعد افسردگی خواهند شد. بعضی از والدین سعی می‌کنند اینطور جلوه دهند که اتفاق مهمی نیفتاده و بچه‌ها را بعد از فوت مادر یا پدر به سفر و گردش می‌برند یا به منزل اقوام و دوستان می‌روند تا از محیط خانه دور باشند، اما این روش بسیار مخرب است. مانع بروز احساسات بچه‌ها شدن مساوی است با عوارض بدتری که به زندگی شما تحمیل می‌شود و آزارتان می‌دهد.

■ مسئولیت‌پذیری فرزندان را کنار نگذارید

۴ یکی از مشکلاتی که تک‌والدها با آن مواجه هستند این است که مبادا نتوانند آن‌طوری که پدر یا مادر فوت شده‌اش آرزو داشته، زندگی فرزندشان را بسازند. این نگرانی و استرس به شما آسیب می‌رساند. با این تلقی نادرست هر نوع مسئولیتی را از بچه سلب کرده و بار همه مسائل زندگی را به دوش خود می‌اندازید. یادتان باشد بچه‌ها هم باید مطابق سن خود مسئولیت کارهایشان را بپذیرند. آنها باید بپذیرند اگر درس نخوانند عواقب ناخوشایندی در انتظارشان است. داشتن دفتر و کتاب گرانقیمت یا وسایل آنچنانی مدرسه از ابزارهای لازم برای درس خواندن بچه نیست. او باید بفهمد پس از فوت پدرش شرایط مالی به شما اجازه می‌دهد وسایلی را تهیه کنید که در یک پایه قیمتی مشخص باشد و نه بیشتر. بنابراین بهانه‌تراشی او را برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیتش نپذیرید. اگر او مسئولیت‌پذیر بار نیاید، مقصر شما هستید چون فقدان پدر یا مادر باعث شده از رعایت اصول تربیتی برای او صرف‌نظر کنید و به خاطر استرس مضاعفی که تحمل می‌کنید حتی قادر نخواهید بود به بچه‌هایتان کمک کنید که موفق و شاد باشند.

■ به حمایت دیگران پاسخ مثبت بدهید

۵ سعی نکنید خود را بی‌نیاز از حمایت دوستان و اقوام نشان دهید. لازم است از شبکه حمایتی دوستان و آشنایان بهره‌مند شوید وگرنه مدتی بعد متوجه می‌شوید عجب اشتباهی مرتکب شده‌اید که بقیه را از اطراف خود رانده‌اید. از سویی بچه‌ای که یتیم خوانده می‌شود معمولاً از حمایت اخلاقی جامعه هم برخوردار می‌شود. او در مدرسه و جامعه از حمایت عاطفی دیگران برخوردار می‌شود چون همه معتقدند محرومیتی غیراختیاری برای او به وجود آمده است. این موقعیت‌ها را منفی تلقی نکنید و به نحوی مناسب با آن برخورد کنید.

■ نه گفتن به فرزندان را تمرین کنید

۷ احساس اینکه او فقط یک والد دارد، نباید مانع شود برای رد بعضی درخواست‌هایش «نه» بگویید، قدرت «نه» گفتن باعث می‌شود چارچوب خاصی را تحت عنوان قوانین تربیتی در خانه تعریف و او را ملزم به رعایت آنها کنید. پس تمرین کنید گاهی به بچه‌ها «نه» بگویید. بچه‌هایی که در چارچوب تربیتی پرورش پیدا نکرده‌اند، قدرت پذیرش واقعیت‌ها و تحمل ناکامی‌های کوچک و بزرگ زندگی را ندارند، در نتیجه بچه‌های خوشحالی نخواهند بود. ضرورت ندارد به بچه بگویید چون پدر یا مادر تو فوت شده و این واقعیت به ما آسیب زده، مجبوریم در این شرایط خاص مالی یا اجتماعی زندگی کنیم؛ کافی است در عمل به او نشان دهید واقعیت چیست. درخواست‌های او برای خرید وسایل مورد نیازش، اعم از اسباب‌بازی، لباس، وسایل مدرسه باید معقول باشد تا شما توان پرداخت هزینه آن را داشته باشید و وقتی رفتارهای او معقولانه می‌شود که شما آن چارچوب صحیح را معین کرده باشید.

■ انتظارات معقولانه از خود داشته باشید

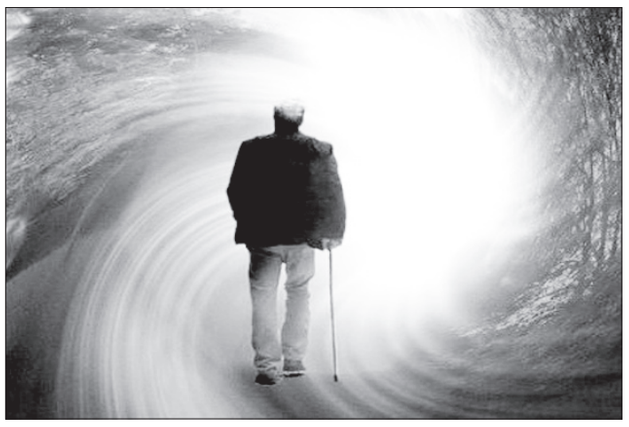
۶ اگر بیش از حد توان خود برای فرزندتان وقت، سرمایه و انرژی صرف کنید و در واقع انتظار بیش از حدی از خود داشته باشید، به سلامتی خود آسیب می‌رسانید. وقتی باور کنید یک آدم معمولی با یکسری نیازها هستید و توانایی‌هایی که محدودند، انتظار معقولی از خود خواهید داشت و دچار فرسایش روحی نمی‌شوید. در این حالت از حمایت دیگران بهره می‌گیرید و در ضمن در رفتارهای خود به بچه‌هایتان نشان می‌دهید که باید برای ساختن این شرایط جدید تلاش کرد. بدین ترتیب با گذشت زمان، خسته و فرسوده نمی‌شوید و مانند برخی والدین حس نمی‌کنید قربانی فرزندانتان شده‌اید. همچنین شما نباید از اینکه فرزندتان از داشتن نعمت پدر یا مادر محروم است، احساس گناه کنید و به خاطر رفع این حس گناه هر آنچه دارید و ندارید را به پای فرزندتان بریزید. پس به خود و نیازهایتان اهمیت بدهید. اگر این کار را نکنید و خود را از ارضای نیازهای طبیعی و اولیه‌ای که دارید مثل پوشیدن لباسی دلخواه، رفتن به میهمانی یا سینما یا دیدار دوستان و بسیاری موارد دیگر محروم کنید، باید از پیامدهای این تصمیم بترسید، زیرا از دست رفتن روزهای جوانی، غصه خوردن و اهمیت ندادن به خود موجب می‌شود حالتان روز به روز بدتر شود و نمی‌توانید با جسم و روح بیمار به نیازهای بچه‌ها رسیدگی کنید. حتی در شرایط نامناسب اقتصادی و اجتماعی به فکر ارضای لااقل نیمی از نیازهای خود باشید تا بتوانید به فرزندانتان هم خدمات بدهید. اعتدال را رعایت کنید تا با مشکل مواجه نشوید. شما به عنوان یک والد بار مضاعفی به دوش می‌کشید و برای اینکه از شر افکار بد و خستگی روحی خلاص شوید، لازم است ارتباطات جدید و محیط‌های تازه‌ای را تجربه کنید تا استرس تک‌والد بودن شما کاهش یابد. اگر حس می‌کنید توانایی‌های بالقوه‌ای دارید که در زندگی با همسرتان نیاز نبود از آنها استفاده کنید، حالا وقت آن رسیده آن توانمندی را به کار گیرید. درست است که با این روش، کارتان زیادتر می‌شود اما احساس تنش کم می‌شود. مثلاً کارهای دستی و هنری حتی می‌تواند برای شما درآمدزا باشد.

■ به خاطر حرف دیگران زندگی نکنید

۸ اگر کودک شما کم‌سن‌وسال است، قبل از اینکه بزرگ‌تر شود و از کمبود پدر یا مادر به شما گله کند، بهتر است ازدواج کنید. زندگی برای تأیید دیگران، بدترین شیوه زندگی کردن است. اگر تصمیم به ازدواج گرفتید یادتان باشد از بچه‌ها نپرسید آیا راضی‌اند که شما ازدواج کنید یا خیر؟ اجازه گرفتن یا اینکه آیا فرد مورد نظر شما را می‌پسندند یا خیر یعنی اجازه دادن به بچه‌ها که به حریم خصوصی شما وارد شوند. فقط تأکید کنید معنای این ازدواج به معنای به فراموشی سپردن پدر یا مادر فوت شده او نیست و قرار نیست کسی جایگزین او بشود. به او تأکید کنید همسرتان همیشه در قلب و خاطر شما خواهد ماند اما این یک واقعیت است که شما دیگر او را نخواهید داشت. این فرد جدید می‌تواند به شما و او کمک کرده و نیازهای شما را برطرف کند. اگر تصمیم دارید مجدداً ازدواج کنید فرصت را از دست ندهید چون بچه‌های کوچک‌تر راحت‌تر با شرایط جدید خود را تطبیق می‌دهند. شاید تصمیم داشته باشید ابتدا بچه‌ها را سروسامان بدهید و پس از اینکه به دانشگاه رفتند یا ازدواج کردند به ازدواج مجدد فکر کنید؟ این تصمیم به عهده شماست اما بهتر است از کسی مشاوره بگیرید تا مبادا با تصمیم اشتباه به خودتان آسیب برسانید. علاوه بر این چون دختر و پسر شما کوچکند با انتخاب یک فرد مناسب که بتواند نقش پدری را برای آنها ایفا کند، می‌توانید به آنها کمک کنید بدون دغدغه‌های خاص، همانند تمامی همسن و سالانشان فقط به درس خواندن فکر کنند و مشغول بازی یا فعالیت‌های مناسب سن خود شوند، نه اینکه نگران شما باشند تا نقش مرد خانه را در کارهایی مانند خرید، انجام کارهای مردانه و غیره را به خود تحمیل کنند که مناسب سنشان نیست. چنانچه در میانسالی همسرتان را از دست بدهید- یعنی وقتی بچه‌هایتان بزرگ‌تر هستند- حس می‌کنند با ازدواج مجدد شما علاوه بر از دست دادن والد فوت‌شده، شما را هم از دست خواهند داد و با این ازدواج سرسختانه برخورد می‌کنند. والدی که ازدواج مجدد نمی‌کند و به تنهایی بچه‌ها را سرپرستی می‌کند، با این مسئله مواجه است که نمی‌تواند رابطه خاص والد و فرزندی را با بچه‌هایش داشته باشد، چون مثلاً دختر بزرگ‌تر یا پسر بزرگ‌تر او درگیر مسئولیت‌هایی می‌شوند که جزو وظایف والد دیگر است و همین نقش جدیدی که به او تحمیل می‌شود، موجب می‌شود حالت حق بجانبی پیدا کند که به هر حال، مناسب رابطه والد و فرزندی نیست. دختر بزرگ‌تر مسئولیت تهیه غذا، مرتب کردن خانه یا رسیدگی به خواهر و برادران کوچک‌تر خود را ناخواسته می‌پذیرد و حتی گاهی نقش مادری را برای پدر خود ایفا می‌کند. پسر بزرگ‌تر هم همینطور. او در نبود پدر نقش مرد خانواده را دارد و این برقراری رابطه سالم والد و فرزندی را مخدوش می‌کند. اگر هم تصمیم دارید به عنوان والد به تنهایی بچه‌ها را بزرگ کنید در جست‌وجوی یک فرد مورد اعتماد و همجنس فرزند خود در میان اقوام و دوستان باشید تا در آینده‌ای نزدیک بتوانید روی کمک او حساب کنید. لازم است فرزند شما او را دوست داشته باشد. اگر پسرتان به عمو، دایی یا حتی معلم مدرسه‌اش اعتماد دارد می‌توانید برخی مسائل را از طریق آن فرد با پسرتان حل کنید. گاهی عمه، خاله یا کسی که حالت مادرگونه برای دختر شما دارد می‌تواند کمکتان کند.

برگرفته از سایت the learning community و سایت سلامت

سبک نگرش



گاهی باور نمی‌کنیم که ما هم می‌میریم

مرگ خودت را معنادار کن تا نمیری!

با اینکه همه ما با واژه مرگ آشنا هستیم و در اطراف خود شاهد فوت دوست و همکار و فامیل می‌باشیم، اما کمتر به این فکر می‌کنیم که شاید یک روزی مرگ سراغ ما و عزیزانمان نیز بیاید، به همین دلیل وقتی در عمل با این واقعیت گریزناپذیر روبه‌رو می‌شویم، به دلیل عدم آمادگی ذهنی، از هم فرو می‌پاشیم و چه بسا تا مرحله جنون و افسردگی شدید نیز پیش برویم، در حالی که اگر کمی جدی به پدیده مرگ فکر کنیم و درباره آن مطالعه کافی داشته باشیم، به این درک خواهیم رسید که مرگ هم بخشی از زندگی است.

هر خانواده‌ای از پدر، مادر، فرزندان و گاه اعضایی از خویشاوندان دیگر همچون پدربزرگ و مادربزرگ و گاه حتی عمو، عمه و خاله‌ای که همراه خانواده زندگی می‌کنند، تشکیل شده است. بدون‌شک سال‌ها بودن در کنار یکدیگر و زندگی را با هم ادامه دادن، حسی عمیق از علاقه و وابستگی را بین این اعضا به وجود می‌آورد. آنها هر صبح یکدیگر را می‌بینند و شب‌ها، با هم دور یک سفره می‌نشینند و در غم‌ها و شادی‌ها، همراه و همدوش هم هستند. باید بپذیریم که زندگی مقتضیاتی دارد و یکی از مقتضیات آن، مرگ است. زندگی بدون مرگ مفهومی ندارد. در صورتی که میزان وابستگی بالا باشد و یکی از اعضا فوت شود، تعادل روانی خانواده به هم خواهد خورد. بازسازی این تعادل روانی با دشواری بیشتری همراه است اما به هر حال باید برای آن چاره‌ای اندیشید و فکری کرد.

وقتی یکی از عزیزان خانواده‌ای فوت می‌کند برای کنار آمدن با این قضیه، چه کارهایی را انجام می‌دهند و اساساً آیا می‌توانند با آن کنار بیایند یا نه؟ روانشناسان، این مراحل را به چهار قسمت تقسیم کرده‌اند که به طور معمول در مورد اکثر مردم، می‌توان انتظار رخ دادنشان را داشت. در مرحله اول شوک و ناباوری سراغمان می‌آید. در ابتدا قصد باور چنین ضایعه‌ای را نداریم. بیشتر عکس‌العمل‌های جانگداز در همین مرحله اتفاق می‌افتد؛ ضجه‌ها، ناله‌ها و شوک‌های روانی. در مرحله دوم فرد کم کم به خود می‌آید. او در این مرحله، درگیر احساساتی از این قبیل است که چرا چنین ضایعه‌ای باید برای او اتفاق بیفتد. در این مرحله، فرد آرزو می‌کند که ای کاش همه چیز یک خواب باشد. در مرحله سوم وقتی فرد به این نتیجه رسید که اینها همه‌اش واقعیت دارد، با اتفاقی که رخ داده کنار می‌آید، اما این کنار آمدن گاهی در قالب افسردگی و گوشه‌گیری است، نه در قالب روانی سالم. در مرحله چهارم باورمان می‌شود زندگی و جهان بزرگ‌تر از آن است که منتظر فرد سوگ‌دیده بماند. آفتاب هر روز صبح طلوع می‌کند و زندگی کماکان ادامه دارد. اینچنین است که سرانجام، زور زندگی به غصه‌های فرد داغدار می‌چربد و او را آماده بازگشت به خود می‌کند.

یکی از روانشناسان برجسته جهان را در روزهای جنگ جهانی دوم، اسیر و به اردوگاه‌های کار اجباری بردند. در آنجا، پدر، مادر، برادر و همسرش را از دست داد و خودش نیز مورد سخت‌ترین شکنجه‌ها قرار گرفت. در چنین وضعیتی، او از خود پرسید که چرا اساساً باید به زندگی‌اش ادامه بدهد؟ سؤال‌هایی از این دست، باعث شد تا مغز او، به سراغ پرسش‌هایی رفته و در نهایت، این پاسخ‌ها منجر به تشکیل و تأسیس مکتب درمانی در روانشناسی شد؛ مکتبی که در جهان امروز بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. او به این نتیجه رسید که اساس رنج‌های زندگی، بسیار بیشتر از شادی‌ها و خوشی‌های آن هستند، این رنج‌ها را نمی‌توان از زندگی پاک کرد، چراکه زندگی با آنها معنا پیدا می‌کند، پس حالا که نمی‌شود برای این رنج‌ها کاری کرد، چه بهتر که در تحمل آنها، معنایی پیدا کنیم. تحمل رنج برای یک مادر، به معنای فداکاری جهت رشد و بالنده شدن فرزندانش است. تحمل رنج برای یک دانشمند، به معنای بهره مند شدن همنوعان او از نتایج تحقیقاتش است. مرگ عزیزان نیز رنجی عظیم است. این رنج، دیر یا زود بر انسان تحمیل خواهد شد. پس چه بهتر حالا که این رنج‌ها از راه خواهند رسید و بر ما تحمیل خواهند شد، معنایی برای آنها پیدا کنیم. مرگ عزیزان می‌تواند حتی عده‌ای را به دام خودکشی بیندازد. دکتر فرانکل از بیماران خود می‌پرسید: «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» و آنها در پاسخ، به دلبستگی‌های خود اشاره می‌کردند.

مرگ عزیزان در لیست مواردی است که بالاترین فشار روانی را به انسان وارد می‌کند. پژوهشگری در یکی از پژوهش‌های خود، تصمیم گرفت که میزان استرس وارده بر اثر مرگ عزیزان را مورد سنجش قرار دهد. او این میزان را در مورد مرگ همسر، بسیار نزدیک به بیشترین عدد ممکن دانست و در مقابل آن، اشاره کرد که ازدواج، تنها نیمی از این استرس را به شخص وارد می‌کند. اما نباید تصور کرد که تنها مرگ همسر در رتبه‌های بالا قرار دارد. مرگ یک عزیز عضو خانواده نیز از درجه استرس وارده بالایی برخوردار است به طوری که بعد از مرگ همسر، می‌توان آن را در رتبه‌های بعدی قرار داد.

مرگ عزیزان می‌تواند تأثیرات مختلفی بر سازوکارهای فیزیولوژیکی بدن نیز داشته باشد. پژوهشگران در تحقیقی تازه به این نتیجه رسیده‌اند که خطر وقوع سکته قلبی در میان کسانی که عزیزان خود را از دست داده‌اند، یک ماه بعد از بروز ضایعه، بیشتر از روز بعد از آن است.

چرا چنین اتفاقی می‌افتد، آن هم در حالی که همگان تصور می‌کنند که روز بعد از بروز ضایعه، این احتمال باید بیشتر باشد؟ این پژوهشگران می‌گویند که در یک ماه بعد از بروز ضایعه، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی و اضطراب در داغدیدگان، به اوج خود می‌رسد و همین امر منجر به بروز سکته قلبی در آنها می‌شود. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که خطر بروز سکته قلبی در روزها و ماه‌های نخست بعد از ضایعه سوگ عزیزان، ۲۱ برابر بیشتر از روزهای عادی است.

با وجود تمام آنچه گفته شد فراموش نکنیم که در زندگی رازهای بسیاری هست که گاه، برای هیچ کدامشان نمی‌توانیم توضیح و تفسیری قانع‌کننده برای خودمان داشته باشیم. مرگ نیز از جمله این رازهاست. البته آموزه‌های دینی در این زمینه روشن است و همه می‌دانیم که بعد از مرگ باید منتظر چه رخدادهایی باشیم، اما وقتی که به خود مرگ فکر می‌کنیم، دچار حیرت می‌شویم. برای کسانی که اعتقادی به جهان پس از مرگ ندارند، مرگ یک کابوس تمام‌عیار است. آنها با مرگ نیست و نابود می‌شوند و هضم چنین اتفاقی برایشان بسیار دردناک و دشوار است اما انسان مذهبی، معتقد است که خداوندی، جهان ما و ما را خلق کرده است و پس از مرگ، به سوی او باز خواهیم گشت. پس از نظر او مرگی وجود ندارد و در واقع فوت شدن عزیزان، عبور آنها از جهانی به جهان دیگر است. انسان مذهبی، خودش را با خصائل اخلاقی پرورش داده و در سایه آنها آموخته که باید صبور باشد و به آنچه اختیاری در آن ندارد رضایت دهد. در چنین مواردی، باید دل به قضای الهی سپرد و مطمئن بود که خداوند، مراقب همه چیز هست.

انسان مذهبی در سایه باورهای دینی خود، به آرامش عمیقی می‌رسد. از منظر انسان‌های مذهبی، مرگ پایان جهان نیست و آغاز یک زندگی تازه است؛ زندگانی که در آن، دیگر آدم با محدودیت‌های این دنیایی رو به رو نیست و آزادانه به زندگی خودش ادامه می‌دهد. در واقع باورهای مذهبی، نه تنها موجب ایجاد آرامشی عمیق در انسان‌ها می‌شوند که رازهایی چون مرگ را هم برای انسان معنادار می‌کنند.

برای کسانی که اعتقادی به جهان پس از مرگ ندارند، مرگ یک کابوس تمام‌عیار است و هضم چنین اتفاقی برایشان بسیار دردناک و دشوار است