

**Received:** 2025/1/30

**Accepted:** 2025/6/17

from 97 to 118

**Mohammad Reza Amin**

Assistant Professor and Faculty  
Member of Imam Khomeini  
Educational and Research Institute.  
mr.amin451@iki.ac.ir

## The Cognitive-Behavioral Quranic Pattern of Coping with Death Anxiety, with an Approach to CBT

### Abstract

This research aims to extract a Quranic model for coping with death anxiety, utilizing a cognitive-behavioral therapy (CBT) approach. The research method is descriptive and analytical, examining Quranic verses related to death and aligning them with CBT principles. The findings indicate that multiple cognitive and behavioral strategies can be derived from the Holy Quran's verses to address death anxiety, which are consistent with CBT principles. These cognitive and behavioral strategies include providing accurate understandings about the reality of death itself, insights regarding the worldly life, and awareness of the afterlife, as well as behavioral recommendations. These behavioral recommendations encompass both internal (cognitive) and external (behavioral) strategies. Gaining these insights and practically adhering to these behavioral recommendations can help individuals achieve a more favorable state when confronting death anxiety. This extracted model can serve as a foundation for designing therapeutic interventions with an Islamic approach in the field of death anxiety.

### Keywords:

Death anxiety, Quran, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Quranic model.

## الگوی شناختی رفتاری قرآنی مواجهه با اضطراب مرگ با رویکرد مبتنی

بر CBT

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۳/۲۷

از صفحه ۹۷ تا صفحه ۱۱۸

محمدرضا امین

استادیار و عضو هیئت علمی مؤسسه

آموزشی و پژوهشی امام خمینی<sup>(ع)</sup>

mr.amin451@iki.ac.ir

### چکیده

این پژوهش با هدف استخراج الگوی قرآنی برای مواجهه با اضطراب مرگ، با رویکرد درمان شناختی-رفتاری (CBT) انجام شده است. پژوهش، با روش توصیفی و تحلیلی و از طریق بررسی آیات مرتبط با مرگ و تطبیق آنها با اصول CBT صورت گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان راهبردهای شناختی و رفتاری متعددی را برای مواجهه با اضطراب مرگ از قرآن کریم استخراج کرد که با اصول CBT همخوانی دارند. این راهبردها شامل ارائه شناخت‌های صحیح درباره واقعیت خود مرگ، بینش‌هایی در مورد عالم دنیا، و آگاهی‌هایی راجع به عالم آخرت، و نیز توصیه‌های رفتاری است. این توصیه‌های رفتاری، شامل توصیه‌های رفتاری جوانحی و توصیه‌های رفتاری جوارحی هستند. به دست آوردن این شناخت‌ها و مراعات عملی این توصیه‌های رفتاری، به مراجع کمک می‌کند تا در مواجهه شدن با اضطراب مرگ، در وضعیت مطلوب‌تری قرار گیرد. این الگوی استخراج‌شده می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات درمانی با رویکرد اسلامی در حوزه اضطراب مرگ باشد.

### واژگان کلیدی:

اضطراب مرگ، قرآن، درمان شناختی-رفتاری (CBT)، الگوی قرآنی.

«اضطراب مرگ»<sup>۱</sup> یکی از مشکلات روان‌شناختی رایج و ازجمله‌ی نگرانی‌های انسان است که می‌تواند کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر شدید قرار دهد. از یک‌سو، رویکردهای مختلفی برای درمان این اختلال وجود دارد که یکی از مؤثرترین آن‌ها درمان شناختی رفتاری<sup>۲</sup> با کوتاه‌نوشت CBT است. از نظر انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)،<sup>۳</sup> این رویکرد برای درمان طیفی از مشکلات مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی، مشکلات ناشی از الکل و مواد مخدر، مشکلات مرتبط با ازدواج، اختلالات تغذیه‌ای و بیماری‌های مختلف روانی مؤثر است (نک: APA, 2017<sup>۴</sup>) و بعضی از پژوهش‌ها نیز آن را بهترین درمان اضطراب مرگ می‌دانند (نک: Menzies & Veale, 2022, p. 75) و برخی نیز بر نقش خاص شناخت در درمان شناختی رفتاری اضطراب مرگ تأکید دارند (نک: بروجردی و مازندرانی، ۱۳۹۸، ص ۱۱۹ و ۱۳۲؛ حاجی‌پوران بنام و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۵۴). ایده‌ی زیربنایی CBT این است که متغیرهای فکری، رفتارها و هیجانات ارتباط کارکردی و وثیقی باهم دارند (Sprich, 2020, p. 3; APA, 2018<sup>۵</sup>)؛ Ackerman, 2024<sup>۶</sup>؛ Pietrangelo, 2019<sup>۷</sup>؛ APA, 2015, p. 202)؛ اما فن‌ها و راهبردهای این روش درمانی، یا شناختی هستند یا رفتاری، نه احساسی، عاطفی یا هیجانی (APA, 2015, p. 202). به‌رغم اهمیت گذشته‌ی مراجع و سرگذشت‌ها و تجربیات پیشین وی، تمرکز این رویکرد درمانی بر مشکلات فعلی و وضعیت کنونی مراجع است (نک: Pietrangelo, 2019<sup>۸</sup>). از سوی دیگر، قرآن به‌عنوان کتاب هدایت الهی، رهنمودهای ارزشمندی برای مواجهه با چالش‌های زندگی، ازجمله ترس از مرگ دارد که با لحاظ واقع‌نمایی آیات (امین و واعظی، ۱۳۹۵، ص ۴۴-۴۶) می‌توانند مبنایی برای استخراج الگوهای کاربردی قرآنی باشند.

قابل‌توجه اینکه از یک‌سو، همدردی و همراهی درمانگر با مراجع پذیرش توصیه‌های درمانی و ادامه‌ی درمان را تسهیل می‌کند (مالمیر و خان‌احمدی، ۱۴۰۲، ص ۴-۵) و از دیگر سو، قرآن با انسان همدردی می‌نماید و دشواری مرگ را می‌پذیرد: «فَكَيْفَ إِذَا تَوَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ \* ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا أَسْخَطَ اللَّهُ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ» (محمد: ۲۷-۲۸)؛ و توصیه‌های مرتبط با مرگ را از سر ناآگاهی انجام نمی‌دهد. این همدردی هموارکننده‌ی مسیر درمان است.

آنچه نگاه پژوهشی را به وجود رابطه‌ای خاص میان قرآن و «شیوه‌ی درمانی CBT» و به تلاش برای تدوین الگویی تلفیق‌شده از این دو معطوف می‌سازد، دست‌کم دو شباهت مهم میان آن‌هاست: یکی از حیث قالب و دیگری از حیث محتوا. درباره‌ی قالب، از یک‌سو CBT به‌منزله‌ی

1- Death Anxiety.

2- Cognitive Behavioural Therapy.

3- American Psychological Association.

4- <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>

5- <https://www.healthline.com/health/cbt-techniques>

6- <https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/>

7- <https://dictionary.apa.org/cognitive-behavior-therapy>

8- <https://www.healthline.com/health/cbt-techniques>

گفتگو درمانی<sup>۱</sup> لحاظ می‌شود (First, 2024<sup>۲</sup>) و از دیگر سو قرآن نیز در آیات مختلف خود، در حال گفتگوی مستقیم یا غیرمستقیم با انسان است. از حیث محتوا، به‌رغم اینکه در CBT طیف وسیعی از فن‌ها و راهبردهای مختلف استفاده می‌گردد (مثلاً نک: Sprich, 2020<sup>۳</sup>; Ackerman, 2024<sup>۴</sup>); اما بر اساس بررسی‌ها، این شیوهی درمانی بر افکار و شناخت‌های انسان تمرکزی خاص دارد (APA, 202, p. 202) و با ایجاد تغییرات مثبت در آن‌ها، پیگیر بهینه‌سازی وضعیت روانی و رفتاری شخص است (مثلاً نک: Sprich, 2020, pp. 4- 13; Petruzzi, 2023, p. 2).

درمانگران در اجرای رویکرد CBT از راهبردها و فن‌های مختلفی استفاده می‌کنند که به دو گروه شناختی و رفتاری تقسیم می‌شوند. گروه شناختی<sup>۵</sup> که مستقیماً با افکار و نگرش‌های انسان ارتباط دارد و برای اصلاح رفتارهای و احساسات شخص، به بینش‌های او می‌پردازند (مثلاً نک: Sprich, 2023, p. 19) و هدفشان شناسایی، به چالش کشیدن و اصلاح افکار، باورها و تصورات ناسازگار است (مثلاً نک: USU, 2025<sup>۶</sup>); مانند جایگزین‌های منطقی و تمرین شناختی<sup>۷</sup> (Petruzzi, 2023, p. 1)، متوقف‌سازی اندیشیدن<sup>۸</sup> به امور مشکل‌ساز و اضطراب‌زا (Melton, 2017, p. 190)، خودگویی مثبت<sup>۹</sup> به معنای عامدانه اندیشیدن به امور مطلوب (Melton, 2017, p. 191)، تجدید ساختار شناختی یا چارچوب‌بندی مجدد<sup>۱۰</sup> به معنای تعیین افکار غیرعقلانی و نابهنجار و به بحث گذاردن آن‌ها (Petruzzi, 2023, p. 1<sup>۱۱</sup>; Medley, 2022<sup>۱۲</sup>; Pietrangelo, 2019<sup>۱۳</sup>); یادداشت‌برداری شناختی<sup>۱۴</sup> به معنای ثبت ترس‌ها و زمان وقوع افکار یا موقعیت‌های تحریک‌کننده (نک: Medley, 2022<sup>۱۵</sup>) و سوابق فکری<sup>۱۶</sup> (نک: Petruzzi, 2023, p. 1); گروه دوم رفتاری<sup>۱۷</sup> هستند که با هدف تقویت رفتارهای مطلوب و حذف رفتارهای ناخواسته، به تغییر رفتارهای ناسازگار می‌پردازند (مثلاً نک:

1- Talk Therapy.

2- [https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/overview-of-mental-health-care/treatment-of-mental-illness#Electroconvulsive-Therapy\\_v64012825](https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/overview-of-mental-health-care/treatment-of-mental-illness#Electroconvulsive-Therapy_v64012825)

3- <https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/>

4- <https://mghcme.org/app/uploads/2020/10/Sprich-2020-Anxiety-Conference-Advanced-cognitive-Techniques.pdf>

5- Cognitive.

6- <https://deploymentpsych.org/content/cognitive-techniques-resources>

7- Rational Alternatives and Cognitive Rehearsal.

8- Thought Stopping.

9- Positive Self-Statement.

10- Cognitive Restructuring or Reframing.

11- <https://www.healthline.com/health/cbt-techniques>

12- <https://www.appliedbehavioranalysisedu.org/2022/08/5-cognitive-behavioral-therapy-techniques-professionals-use-to-change-lives/>

13- Cognitive Journaling.

14- <https://www.appliedbehavioranalysisedu.org/2022/08/5-cognitive-behavioral-therapy-techniques-professionals-use-to-change-lives/>

15- Thought Records.

16- Behavioral.

Cherry, 2024<sup>۱</sup>؛ مانند مواجهه‌درمانی<sup>۲</sup> به معنای مواجهه‌سازی کنترل‌شده و ایمن مُراجع با عامل ترس یا اضطراب وی (First, 2024<sup>۳</sup>). تمرین تن‌آرامی<sup>۴</sup> (Burton-Murray & Ljótsson, 2022, p. 8) و موارد متعدد دیگر (همچنین نک: (Cherry, 2024<sup>۵</sup>; Theraplatform, 2024<sup>۶</sup>). با لحاظ مطالب پیشین، پرسش اصلی پژوهش این است که برای تحقق تربیت اسلامی، به‌منظور مقابله با اضطراب مرگ چه الگویی را می‌توان از قرآن استخراج کرد که بر اصول CBT منطبق باشد؟

در زمینه‌ی مواجهه با اضطراب مرگ و درمان آن آثار مختلفی نگاشته شده است که از حیث مآخذِ نوع درمان، طیفی شامل نگاشته‌های بدون نگاه به حوزه‌ی دین و معنویت (مانند: Menzies, 2020, whole text)، آثار ناظر به عرصه‌ی معنویت (مانند جانی و همکاران، ۱۳۹۳)، آثار ناظر به قرآن و روایات (مانند حسینی، ۱۳۹۹) و نیز آثار صرفاً قرآنی (مانند حاجی‌پوران بنام و همکاران، ۱۴۰۲) دارند. به‌نظر، نزدیک‌ترین نوشته به موضوع این نوشتار، مقاله‌ی «الگوی مطلوب مدیریت احساس ترس مذموم از دیدگاه قرآن» (حاجی‌بابایی و همکاران، ۱۴۰۲) است که البته به‌طور خاص الگوی قرآنی برای درمان رفتاری شناختی اضطراب مرگ تمرکز ندارد، بلکه درصدد استخراج الگوی مواجهه با مطلق ترس مذموم از دیدگاه قرآن است؛ ازاین‌رو، تنها ۳ صفحه از مقاله با ترس از مرگ و مواجهه‌ی قرآنی با آن ارتباط دارد و البته در این بخش راهکارها و مستندات قرآنی، نه درباره‌ی مرگ و ترس از آن، بلکه به‌صورت عام مطرح کرده (مانند «تقرب به خدا و پرهیز از گناهان») و برای برخی از راهکارها نیز مستند قرآنی ارائه نشده است (مانند «یاد مرگ و زیارت قبور اموات»؛ همچنین ارتباط برخی از مستندات (مانند آیات کهف: ۱۱۰ و بقره: ۱۸۰) با راهکار مطرح‌شده و مدعای مقاله مبهم است. این مقاله بر اساس مطالب بخش پایانی آن، درباره‌ی اقتباس الگوی قرآنی، گام نخست در مدیریت مطلق ترس را راهکار شناختی می‌داند و سپس درباره‌ی ترس از مرگ چهار راهکار صرفاً شناختی ذکر می‌کند.

در کل، اثری یافت نشد که بر اضطراب مرگ و قرآن و الگوی درمانی و رویکرد درمانی CBT متمرکز باشد؛ همچنین برخی از درمان‌های مطرح‌شده در آثار پیش‌گفته، روان‌شناختی نیستند؛ اما مقاله‌ی پیش‌رو می‌کوشد با هدف استخراج یک الگوی تربیتی قرآنی-روان‌شناختی از قرآن، محتوای قرآنی مرتبط با مقابله با اضطراب مرگ را از دیدگاه یکی از رویکردهای درمانی روان‌شناختی موسوم به «درمان شناختی رفتاری» عرضه کند. با توجه به تنوع و غنای CBT که موجب می‌شود در

1- . (<https://www.verywellmind.com/what-is-behavioral-therapy-279599>)

2- . Exposure Therapy.

3- [https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/overview-of-mental-health-care/treatment-of-mental-illness#Electroconvulsive-Therapy\\_v64012825](https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/overview-of-mental-health-care/treatment-of-mental-illness#Electroconvulsive-Therapy_v64012825)

4- . Relaxation Training.

5- . <https://www.verywellmind.com/what-is-behavioral-therapy-279599>

6- . <https://www.theraplatform.com/blog/643/cognitive-behavioral-therapy-cbt-techniques>

طیف وسیعی از مشکلات و اختلالات جسمی و روانی کارآمد باشد (Wenzel & Dobson & Hays, 2016, whole text)، انتظار می‌رود بتوان در قالب شیوه‌ی درمانی CBT، از آیات برداشت‌های متنوعی داشت.

این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. ابتدا آیات مرتبط با موضوع مرگ و زندگی پس از مرگ از قرآن استخراج و دسته‌بندی شدند و سپس این آیات از دیدگاه ارائه‌ی راهبردهای شناختی و رفتاری تحلیل گردیدند. در مرحله‌ی بعد، یافته‌ها با اصول و فن‌های CBT تطبیق داده شد و پس از دسته‌بندی، الگوی نهایی استخراج گردید.

## ۲- استخراج الگو از آیات

تحلیل آیات قرآن نشان داد که می‌توان راهبردهای شناختی و رفتاری متعددی برای مواجهه با اضطراب مرگ از آن استخراج کرد که با اصول CBT همخوانی دارند. این راهبردها دو دسته‌ی کلی هستند: راهبردهای شناختی و راهبردهای رفتاری؛ البته راهبردهایی که با واسطه‌های کمتر، از آیات استظهار می‌شوند.

## ۳- راهبردهای شناختی

همان‌گونه که گذشت، این راهبردها به تغییر و اصلاح شناخت و نحوه‌ی تفکر مراجع می‌پردازند. البته درباره‌ی موضوع این مقاله، تغییر و اصلاح شناخت و نحوه‌ی تفکر مراجع درباره‌ی عامل اضطراب (یعنی مرگ) مدنظر است. درباره‌ی اضطراب مرگ، قرآن محتوای شناختی مختلفی دارد که بر اساس نگاه به مرگ به‌منزله‌ی پدیده‌ی میان دو مرحله یا دو عالم، سه گروه هستند: راهبردهای ناظر به واقعیت مرگ، راهبردهای ناظر به پیش از مرگ و راهبردهای ناظر به پس از مرگ. بر اساس قرآن کریم، خداوند عالم مطلق است: «هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (بقره: ۲۹)؛ در نتیجه، آگاهی انسان از اینکه چنین شناخت‌هایی از جانب منبعی ارائه شده‌اند که از مرگ و مسائل پیرامونی آن کاملاً آگاه است و اخبارش واقع‌نما است (امین و واعظی، ۱۳۹۵، ص ۴۴-۴۶؛ قرشی، ۱۳۷۷، ج ۹، ص ۲۹۷)، موجب اطمینان مراجع به صحت و واقع‌نمایی این شناخت‌ها می‌شود و اضطراب مرگ او را کاهش می‌دهد.

## ۳-۱- راهبردهای ناظر به واقعیت مرگ

این راهبردها آگاهی بیشتری درباره‌ی مرگ به مراجع می‌دهند و طبیعتاً پدیده‌ای که برای مراجع شناخته‌شده‌تر باشد، او را کمتر دچار ابهام و اضطراب می‌کند و پدیده‌ی مرگ نیز چنین است. قرآن در قالب این راهبرد، شناخت‌های زیر را به مراجع می‌دهد.

### ۳-۱-۱- مرگ، جلوه‌های ربوبیت خدا

قرآن مرگ را از جلوه‌های ربوبیت خدا می‌داند: «كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ \* وَيَبْقَى وَجْهَ رَبِّكَ» (الرحمن: ۲۶-۲۷؛ نک: کاشانی، ۱۳۳۶، ج ۸، ص ۱۰۲)؛ و به انسان می‌گوید نگران نباش، مرگ تو تنها به دست خدایی است: «مَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ مُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ» (آل عمران: ۱۴۵؛ نک: مراغی، بی‌تا، ج ۴، ص ۸۹؛ کاشانی، ۱۳۳۶، ج ۲، ص ۳۵۳) که بر اساس حکمت و ربوبیت، آن را برای رشد و تکامل و ورود تو به عالم برتر: «لَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ» (نحل: ۳۰)، مقدر: «نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ» (واقعه: ۶۰) و برنامه‌ریزی کرده است (نک: حوی، ۱۴۲۴، ج ۱۰، ص ۵۶۹۵).

### ۳-۱-۲- مرگ، جدایی روح از بدن

بر اساس قرآن، مرگ یعنی جدایی روح و حقیقت انسان از بدن؛ پس مرگ نه نابودی بلکه فاصله گرفتن روح و حقیقت انسان از جسم اوست: «أَخْرَجُوا أَنْفُسَكُمْ» (انعام: ۹۳) و «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا» (زمر: ۴۲)؛ زیرا از نظر قرآن، اصالت با روح است: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا»، (همان). قرآن برای تصور بهتر این جدایی، آن را به فاصله گرفتن روح از بدن در حالت خواب تشبیه می‌کند: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ كَفَتْ فِي مَنَامِهَا مَوْتَهَا» (همان) (نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۲۶۹؛ کاشانی، ۱۳۳۶، ج ۸، ص ۱۰۱). این تشبیه به سبب آشنایی انسان با خواب، با ارتقای شناخت او از مرگ، از اضطرابش می‌کاهد. این مضمون در کلام معصوم<sup>(ع)</sup> تبیینی زیبا دارد: «هُوَ النَّوْمُ الَّذِي يَأْتِيكُمْ كُلُّ لَيْلَةٍ إِلَّا أَنَّهُ طَوِيلٌ مُدَّتُهُ، لَا يَنْتَبِهُ مِنْهُ إِلَّا يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ مرگ همان خوابی است که هر شب به سراغتان می‌آید، جز اینکه مدتش طولانی است و انسان از آن بیدار نمی‌شود تا روز قیامت» (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۸۹). این تشبیه با مانوس کردن مرگ برای مراجع، از اضطراب او کم می‌کند.

### ۳-۱-۳- مرگ، دریچه‌ی عبور

از منظری، مرگ نه نیستی و نابودی، بلکه صرفاً یک دریچه یا به تعبیر حضرت امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> «باب» است: «الْمَوْتُ بَابُ الْآخِرَةِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۶۱). این دریچه میان دو مرحله یا دو عالم و بر اساس تعبیر قرآن، میان دو نشئه قرار دارد: «نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ ... وَنُنشِئُكُمْ فِي مَا لَا تَعْلَمُونَ» (واقعه: ۶۰-۶۱؛ نک: کاشانی، ۱۴۱۸، ج ۲، ص ۱۲۵۸-۱۲۵۷). عبور از این دروازه یا دریچه را پیامبر رحمت<sup>(ص)</sup> با تعبیری مانند «تَنْتَقِلُونَ مِنْ دَارِ الْإِلَى دَارٍ» (صدوق، ۱۴۱۳، ص ۴۷) بیان فرموده‌اند. البته بر اساس شناخت‌های قرآنی، انسان نباید بهراسد که با عبور از این دریچه، از نعمت‌ها محروم می‌شود؛ زیرا برخورداری از نعمت‌های هر دو سوی دریچه مانع‌الجمع نیست: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص: ۷۷؛ نک: نخجوانی، ۱۹۹۹، ج ۲، ص ۹۱). این دریچه هم آیه‌ای است الهی و شایسته‌ی تفکر و تعقل: «وَهُوَ الَّذِي يَخِي وَيَمِيتُ ... أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (مؤمنون: ۸۰) و هم امتحانی است برای انسان: «خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک: ۲) تا به پاداش برسد (نک: طوسی، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۵۸؛ طباطبایی، ۱۴۱۷، ج

### ۳-۱-۴- حتمیت مرگ

شناخت قرآنی بعدی حتمیت عبور همه‌ی انسان‌ها: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» (عنكبوت: ۵۷؛ نک: سبزواری، ۱۴۰۶، ج ۵، ص ۳۳۹)، حتی انبیا: «وَمَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ إِلَّا رِجَالًا نُّوحِي إِلَيْهِمْ ... وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ» (انبیاء: ۷-۸)، از این دریچه و نیز ناتوانی انسان در ممانعت از این عبور است: «فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْخُلُقُومَ ... تَرْجِعُونَهَا إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ» (واقعه: ۸۷؛ نک: قاسمی، ۱۴۱۸، ج ۹، ص ۱۳۴). این شناخت به مراجع آگاهی می‌دهد که تنها او به این وضعیت دچار نیست؛ پس عبور از مرحله‌ی مرگ امری عادی و همگانی است و چون قادر بر ممانعت از آن نیز نیست، نباید ذهن، نیرو، سلامت روان و... را برای این موضوع غیراختیاری تکوینی: «يُحْيِي وَيَمِيتُ فَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» (غافر: ۶۸؛ نک: حقی بروسوی، بی‌تا ج ۸، ص ۲۰۸) هزینه کند و درباره‌ی آن اضطراب داشته باشد؛ چون این اضطراب نمی‌تواند از آن امر حتمی ممانعت نماید.

### ۳-۲- راهبردهای ناظر به پیش از مرگ

شناخت‌های بالا از مهم‌ترین شناخت‌های قرآن درباره‌ی خود پدیده‌ی مرگ است. البته شناخت‌های قرآن به خود مرگ محدود نمی‌شود، بلکه قرآن برای تسهیل عبور انسان از دریچه‌ی مرگ، مبدأ و مقصد این عبور، یعنی دو سوی این دریچه را نیز معرفی می‌فرماید تا برای انسان روشن شود که این عبور رخدادی لازم، بلکه مطلوب است. برخی از مهم‌ترین شناخت‌های قرآن درباره‌ی مرحله‌ی پیش از دریچه‌ی مرگ، یعنی مرحله‌ی دنیای مادی، چنین است:

### ۳-۲-۱- نقص کمی دنیا

از نگاه قرآن، دنیا از حیث ارزش کمی زمانی، نقص دارد و برای انسان، مرحله یا نشئه‌ای است که از آن به نشئه‌ای دیگر می‌رود: «نُنشِئُكُمْ فِي مَا لَا تَعْلَمُونَ» (واقعه: ۶۱)؛ و غیر از خداوند، چیزی جاودان نیست: «كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ» (قصص: ۸۸؛ نک: کاشانی، ۱۴۲۳، ج ۵، ص ۲۰۲)؛ از جمله دنیا. درحالی‌که از دیدگاه قرآن، انسان جاودان است؛ یعنی هم انسان‌های صالح تا ابد در بهشت می‌مانند: «مَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ وَيَعْمَلْ صَالِحًا يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا» (طلاق: ۱۱؛ نک: رازی، ۱۴۰۸، ج ۱۹، ص ۲۸۱) و هم افراد طالح در جهنم جاودان‌اند: «مَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَإِنَّ لَهُ نَارَ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا أَبَدًا» (جن: ۲۳؛ نک: ابن‌کثیر، ۱۴۱۹، ج ۸، ص ۲۵۸). انسان با این شناخت هم درمی‌یابد که ابدی است و هم پی می‌برد که با مرگ، از چیزی عبور می‌کند که اصالت و مانایی ندارد. شناخت متکی بر مقایسه‌ی میان جاودانگی انسان و میرا بودن جهان که روشن می‌کند محل اصلی استقرار انسان مانا این دنیای گذرا نیست، دل‌کنند مراجع از مرحله‌ی مرگ را تسهیل می‌کند و از اضطراب ورود به دریچه‌ی مرگ می‌کاهد.

### ۳-۲-۲- هدف سیر انسان، جایی غیر از این دنیا

نتیجه‌ی شناخت مرحله‌ای و نشئه‌ای از دنیا این است که انسان پی می‌برد در حال سیر به‌سوی نقطه‌ای نهایی است: «إِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ» (نور: ۴۲؛ نک: میبیدی، ۱۳۷۱، ج ۶، ص ۵۴۲)؛ یعنی غیر از این دنیا، مراحل دیگری نیز پیش روی اوست تا به مقصد نهایی، یعنی خداوند بازگردد: «إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ» (مائده: ۴۸). این شناخت که انسان در حال سیر به‌سوی هدفی خاص است، او را به هدفمندی حضورش در دنیا آگاه می‌سازد و از این طریق، موجب سهولت عبور از منزلگاه‌های میان راه می‌شود و مراجع را برای عبور از مرز مرگ آماده می‌سازد که مرز نهایی مرحله‌ی حضور او دنیا است.

### ۳-۲-۳- فریبندگی دنیا

از نظر قرآن، دنیا فریبنده است: «مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید: ۲۰؛ نک: قرشی، ۱۳۷۷، ج ۱۱، ص ۳۲). دنیا مانند کاروان‌سرای معمولی در مسیری بیابانی نیست که به مقصدی سرسبز منتهی می‌شود و صرفاً نیازهای موقت و ضروری مسافران را تأمین می‌کند، بلکه مملو از جلوه‌ها و لذائذی است که به‌رغم اندک و ناچیز بودن: «مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ» (نساء: ۷۷)، انسان مسافر را فریب می‌دهد و زمین‌گیر می‌کند: «مَالِكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ» (توبه: ۳۸؛ نک: حسینی شاه‌عبدالعظیمی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۸۸) و او را نسبت به مراحل بعدی و سیر به‌سوی مقصد نهایی دچار نسیان می‌نماید: «نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا» (سجده: ۱۴) و به همین دنیای فانی راضی می‌کند: «أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ» (توبه: ۳۸). مراجع با این شناخت که محیط پیرامونش فریبنده و گمراه‌کننده است، قطعاً به خاطر خروج از آن محیط فریبنده مضطرب نمی‌شود.

### ۳-۲-۴- دنیا، کم‌ارزش اما لازم

شناخت بعدی قرآن نسبت به دنیا ناظر است به ارزش کیفی آن؛ دنیایی که ظاهر آن بسیار جذاب و دل‌فریب است: «مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید: ۲۰؛ نک: قرشی، ۱۳۷۷، ج ۱۱، ص ۳۲). این ظواهر - مناظر طبیعی و ثروت‌ها و ... - گاهی چنان جذاب و دل‌فریب‌اند که حتی تصور جدایی از آن‌ها نیز جانکاه است. البته این مرحله که زندگی در آن پست، بازیچه و سرگرمی: «مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَتَهْوٌ» (انعام: ۳۲) است، به‌رغم کم‌ارزش، فریبنده و گذرا بودن و به‌رغم منتهی شدن به مرگ، قابل چشم‌پوشی نیست و نباید آن را برخلاف روال طبیعی تمام کرد: «مَّا كَانَتْ نَفْسٌ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ» (آل عمران: ۱۴۵) یا صرفاً پایان آن را انتظار کشید: «قَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ» (جاثیه: ۲۴)؛ زیرا نخست، مدت حضور انسان در آن بر اساس محاسبات الهی است: «كُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ» (رعد: ۸؛ نک: شوکانی، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۸۲)؛ دوم، کم‌ارزش بودن این مرحله از حیث ذاتش است، نه از حیث ارتباطش با مرحله‌ی بعدی سیر انسان. بر اساس قرآن، این مرحله فرصت و مزرعه‌ای است برای ارتقای کیفی مرحله‌ی پس

از دریچه‌ی مرگ؛ بنابراین، دنیا ذاتاً ارزشمند نیست؛ اما ابزاری است با ارزش بی‌نظیر و مقدمه‌ی ضروری برای مرحله‌ی پس از دریچه است که باید حداکثر استفاده را از آن برد: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ» (قصص: ۷۷؛ نک: جزایری، ۱۴۱۶، ج ۴، ص ۹۹). با این شناخت، مراجع در عین تلاش برای برگرفتن بهترین و بیشترین بهره از دنیا، از پایان یافتن مدت حضورش در دنیا و عبور از دریچه‌ی مرگ مضطرب نمی‌شود، بلکه از آن استقبال می‌کند تا زودتر به نتایج اعمال نیکش برسد. مجموع شناخت‌های قرآن در زمینه‌ی معرفی دنیا و بی‌ارزش بودن ذاتی آن مراجع را برای خروج از دنیا و عبور از روزنه‌ی مرگ آماده می‌کند و از اضطراب او نسبت به مرگ می‌کاهد. البته قرآن صرفاً مرحله‌ی دنیا را نکوهش نمی‌کند، بلکه تصویری از مرحله‌ی پس از مرگ نیز می‌نمایاند تا از این حیث هم عبور از روزنه‌ی مرگ به‌سوی مرحله‌ی بعدی، برای انسان چندان اضطراب‌آور نباشد.

### ۳-۳- راهبردهای ناظر به پس از مرگ

بخشی از شناخت‌های قرآن درباره‌ی مرگ به مرحله‌ی پس از مرگ نظر دارند. مرحله‌ی پس از مرگ از دیدگاه قرآن دو مرحله‌ی برزخ و آخرت دارد؛ اما برزخ پایان می‌یابد و آخرت مرحله‌ی اصلی و پایدار است: «مَنْ وَرَّاهُمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمٍ يُعْتَوْنَ» (مؤمنون: ۱۰۰؛ نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۵، ص ۶۸)؛ از این رو، قرآن شناخت‌های متعددی درباره‌ی این مرحله از سیر انسان ارائه می‌دهد. برخی از شناخت‌های قرآن درباره‌ی آخرت کلی هستند؛ یعنی ویژگی خاصی از آخرت را به مخاطب منتقل نمی‌کنند. یکی از این شناخت‌ها خیر بودن آخرت نسبت به زندگی پست دنیا است: «تُؤْتِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ» (اعلی: ۱۶ - ۱۷؛ نک: حجازی، ۱۴۱۳، ج ۳، ۸۵۵). این شناخت روشن می‌کند که آخرت از چه نظر خیر است و البته اطلاق آن را می‌توان دال بر خیر بودن آخرت از جمیع جهات دانست (نک: موسوی سبزواری، ۱۴۰۹، ج ۹، ص ۴۶). این شناخت به‌تنهایی برتری آخرت را بر این دنیا نشان می‌دهد و می‌تواند با اضطراب عبور از دریچه‌ی مرگ مقابله کند؛ اما قرآن به این مقدار اکتفا نمی‌کند و شناخت‌های بیشتری درباره‌ی آخرت ارائه می‌دهد.

### ۳-۳-۱- آخرت، سرای حیات واقعی

شاید مهم‌ترین شناخت موردی قرآنی درباره‌ی مرحله‌ی پس از مرگ، معرفی آخرت به‌منزله‌ی سرای حیات واقعی باشد: «إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ» (عنکبوت: ۶۴؛ نک: کاشانی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۰۶۴). این نکته به‌ویژه از آنجا به‌دست می‌آید، «حیوان» بر وزن «فَعْلَان» آمده که دال بر تحرک و حاکی از کمال حیات است (نک: ابن‌عاشور، بی‌تا، ج ۲۰، ص ۲۰۲)، به‌ویژه که آیه این موضوع را با چهار تأکید بیان می‌کند (نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۵، ص ۱۶۰). مراجع بر اساس گرایش‌های بقاجویانه و کمال‌جویانه‌ی خود، با چنین شناختی از حیات کامل و واقعی، از ورود به دریچه‌ی منتهی به این حیات بی‌نقص مضطرب نمی‌شود.

### ۳-۲-۲- آخرت، سرای ثبات و استقرار ابدی

بر اساس قرآن، آخرت سرای ثبات و استقرار ابدی است: «الْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى» (اعلی: ۱۷) و «إِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ» (غافر: ۳۹؛ نک: زحیلی، ۱۴۲۲، ج ۳، ص ۲۲۷۵): سزایی دائمی که انسان در آن استقراری همیشگی دارد. این شناخت هم گرایش بقاجویانه‌ی انسان را به سوی بقای اخروی می‌کشد، هم پاسخ‌گوی میل جاودانگی انسان است؛ میلی که از بدو خلقت بشر، اثرگذار بوده است: «قَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَکَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ» (اعراف: ۲۰؛ نک: کاشانی، ۱۴۲۳، ج ۲، ص ۵۰۵)؛ بنابراین، عبور از دریچه‌ی مرگ با گرایش‌های مُراجع همسو است و در صورت آگاهی وی از این همسویی، موجب کاهش اضطرابش از مرگ می‌شود.

### ۳-۳-۳- آخرت، محضر خدا

بر اساس قرآن، مرحله‌ی پس از مرگ مرحله‌ی حضور در محضر خداوند است؛ خداوندی که منشأ و جامع همه‌ی خیرات و کمالات عالم است و در نتیجه، به انسان و دیگران محتاج خداوند نیازی ندارد: «أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر: ۱۵). مرگ مقدمه‌ی حضور انسان در محضر خداوند است: «لَكِنَّ مَتَّكُمْ أَوْ قَتَلْتُمْ لِأَلَى اللَّهِ تُحْشَرُونَ» (آل عمران: ۱۵۸؛ نک: ابوزهره، بی‌تا ج ۳، ص ۱۴۷۳)؛ زیرا همه‌ی موجودات به سوی خداوند بازمی‌گردند: «لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ» (مائد: ۱۸). بر اساس این شناخت، انسان با عبور از دریچه‌ی مرگ، به سوی خیر مطلق و منبع خیرهای عالم می‌رود و چون همواره در جستجوی خیر است، این شناخت بر اضطراب عبور از دریچه‌ی مرگ به سوی چنین مقصدی تأثیر کاهشی دارد.

### ۴- راهبردهای رفتاری

برای عبور بهینه‌ی انسان از دریچه‌ی مرگ می‌توان از بیان‌های مستقیم و غیرمستقیم قرآن راهبردهای رفتاری نیز استخراج کرد؛ زیرا بر اساس قرآن، رفتارهای انسان از حیث ارتباطشان با مرگ دو نوع هستند: «أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ» (جاثیه: ۲۱). وانگهی در کل، رفتارهای نادرست موجب اضطراب مرگ و هراس از مواجهه با آن هستند: «فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ \* وَلَنْ يَتَمَنَّوْهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ» (بقره: ۹۴-۹۵؛ نک: جمعه: ۶-۷؛ نک: جعفری، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۹۳). البته روشن است که رابطه‌ی رفتار ناشایست با مرگ و کیفیت آن مختص یهودیان موضوع آیه نیست (نک: فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۲۱۳-۲۱۴)؛ زیرا بر اساس قرآن، گریز از مرگ ناشی از اعمال آنان است، نه ناشی از قومیت یا دین و مذهبشان. بر همین اساس، قرآن هم رفتارهای دشوارکننده‌ی مرگ و هم رفتارهای آسان‌کننده‌ی مرگ و مرحله‌ی پس از آن را بیان می‌فرماید. بدیهی است که دسترسی به راهبردهای رفتاری زمینه‌ی عمل کردن مراجع به آن‌ها را فراهم می‌سازد. بر اساس آیات قرآن: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا» (زمر: ۴۲) و «إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا» (انعام: ۶۱)، خداوند و کارگزارانش عبوردهنده‌ی انسان از دریچه‌ی مرگ هستند (نک:

طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۷، ص ۱۳۲)؛ بنابراین، خداوندِ خالقِ همه چیز، خالق این سازوکار نیز هست و به آن علم کامل دارد. مراجع با آگاهی از صدور راهبردهای عملی از منبعی موثق، یعنی از خالق مجموعه‌ی «انسان، مرگ و مراحل قبل و بعد از مرگ» اطمینان می‌یابد که با رفتار کردن بر اساس این راهبردها و دستورها - که به‌رغم انشائی بودنِ قالب بیانی برخی از آن‌ها، ریشه در واقعیات عالم و واقعیت مرگ و ویژگی‌های آن دارند (نک: مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ص ۷۶ - ۷۸) - عبورش از دریچه‌ی مرگ تسهیل و اضطرابش کم می‌شود.

راهبردهای رفتاری قرآنی در این زمینه بر اساس ایجابی یا سلبی بودن تأثیر رفتار در عبور از دریچه‌ی مرگ، ابتدا به آسان‌کننده و دشوارکننده و سپس هر گروه بر اساس درونی یا بیرونی بودن رفتار به جوانحی و جوارحی تقسیم می‌شوند. می‌کوشیم از هر گروه مواردی به اختصار و به‌عنوان نمونه بیاوریم.

#### ۱-۴- رفتارهای دشوارکننده‌ی مرگ

برخی از رفتارها عامل دشواری در عبور از دریچه‌ی مرگ یا در مرحله‌ی پس از آن هستند. شاید علت تأثیر برخی از این رفتارها برای افراد عادی روشن نباشد؛ اما صرف گزارش این دشواری توسط قرآن یا توصیه‌ی قرآن به اجتناب از چنین رفتارهایی، به سبب صداقت، وثاقت و واقع‌نمایی قرآن، موجب اطمینان به موضوع و در صورت اجتناب عملی مراجع، موجب کاهش اضطراب مرگ خواهد بود.

#### ۱-۴-۱- رفتارهای جوانحی دشوارکننده‌ی مرگ

بر اساس قرآن، برخی از رفتارهایی که انجام‌شان نیازمند اعضای فیزیکی و جسمانی انسان نیست، بلکه به درون و باطن انسان منوط هستند، می‌توانند مرگ را دشوار کنند. در ادامه، نمونه‌هایی قرآنی از این رفتارهای اصطلاحاً «جوانحی» می‌آید.

#### ۱-۴-۱-۱- حب دنیا

حب به‌خودی‌خود عملی است جوانحی و منبعث از درون انسان. البته بروز و جلوه‌های آن می‌تواند محسوس باشد و اعضا و جوارح جسمانی را درگیر کند؛ مانند کسی که به جمع مال می‌پردازد یا در جستجوی گنج، زمین را حفر می‌کند؛ همچنین حب دنیا اگر از باب این باشد که دنیا مقدمه‌ی جمع توشه برای رضای خدا و راحتی مرگ و پس از مرگ است، مورد مذمت قرآن نیست؛ زیرا همان‌گونه که گذشت، خود قرآن دنیا را مزرعه‌ی آخرت می‌داند؛ اما دنیا اگر بالاصالة متعلق حب باشد، دشوارکننده‌ی مرگ و پس از مرگ می‌شود: «بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ» (قیامت: ۲۰). قرآن حب دنیا را در سیاق مواردی آورده است که از هنگام مرگ به بعد، موجب سختی‌هایی برای انسان می‌شوند (نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۰، ص ۱۰۹). بدیهی است که در صورت حب مفرط انسان به چیزی، جدایی از آن محبوب اضطراب‌آور می‌شود. اطلاع از اینکه چنین علاقه‌ی مفرطی

هنگام مرگ مشکل می‌آفریند، به مراجع امکان می‌دهد که پیش از مرگ، علاقه‌ی مفرط خود را مدیریت کند. این مدیریت عملی به مراجع اطمینان می‌دهد که هنگام مرگ، از این ناحیه دچار مشکل نمی‌شود و در نتیجه، اضطراب مرگ در وی کاهش می‌یابد.

#### ۴-۱-۱-۲- تکذیب اسلام

تکذیب اسلام و دعوت الهی تأثیری سلبی بر کیفیت عبور از درپچه‌ی مرگ دارد: «وَالْتَفَّتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ ... فَلَا صَدَقَ» (قیامت: ۲۹ - ۳۱) (نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۰، ص ۱۰۹؛ آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۱۵، ص ۱۶۳). تکذیب نیز می‌تواند جلوه‌های ملموس، مانند جنگ با انبیا، تحقیر مؤمنان، استهزاء آیات یا ... داشته باشد؛ اما در واقع، عملی درونی و قلبی است. شاید ارتباط تکذیب اسلام با کیفیت مرگ برای عموم مردم روشن نباشد؛ اما اخبار قرآن به تأثیر چنین عملی در سخت شدن مرگ، زمینه‌ساز پرهیز از آن است و پرهیز کردن از عامل نتیجه‌ی منفی، به نوبه‌ی خود کاهش‌دهنده‌ی اضطراب مراجع نسبت به مرگ است.

#### ۴-۱-۱-۳- ارتداد

ارتداد نیز رفتاری باطنی و موجب دشواری مرگ است: «إِنَّ الَّذِينَ ارْتَدُوا عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ مِن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْهُدَىٰ ... إِذَا تَوَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَذْبَارَهُمْ» (محمد: ۲۵ - ۲۷؛ نک: مکارم شیرازی، ۱۴۲۱، ج ۱۶، ص ۳۸۳). ارتداد نیز می‌تواند تجلی بیرونی داشته باشد و شخص مرتد برای اعلام ارتداد و تبلیغ منفی بر ضد اسلام و قرآن اقدام ملموس کند؛ اما واقعیت ارتداد عملی درونی و صادر از قلب است. شاید علت تأثیر منفی ارتداد در عبور از درپچه‌ی مرگ این باشد که بر اساس قرآن، فطرت انسان الهی است و با لحاظ اینکه فطرت به نوع خلقت انسان بازمی‌گردد، روح و جان انسان ساختار و جهت‌گیری الهی و ملائم با دین الهی اسلام دارد؛ پس ارتداد از دین الهی تقابل کاملی با الهی بودن باطن انسان و تعارضی روشن با رضایت الهی دارد: «ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا أَسْخَطَ اللَّهُ وَكَرَهُوا رِضْوَانَهُ» (محمد: ۲۸؛ نک: قاسمی، ۱۴۱۸، ج ۸، ص ۴۷۷) و روح انسان را از وضعیت الهی و اولیة‌ی آن خارج می‌کند. چنین روحی با آنچه ملائکه باید هنگام مرگ «تَوَفَّى» کنند و با سازوکار «تَوَفَّى»، هم‌خوانی ندارد؛ پس «تَوَفَّى» سخت خواهد شد. آگاهی از تأثیر منفی ارتداد بر کیفیت مرگ زمینه‌ی خودداری عملی از آن را فراهم می‌کند. اگر مراجع از ارتکاب عامل دشواری مرگ خودداری کند، به رهایی از دشواری‌های مرگ نیز اطمینان می‌یابد. چنین اطمینانی به نوبه‌ی خود تأثیر کاهش‌ی بر اضطراب مرگ دارد.

#### ۴-۱-۱-۴- کفر

کفر به خداوند و کتاب و آیات او رفتار جوانحی بعدی است. کفر نیز با فطرت الهی تلائم ندارد و روح را از جایگاه و وضعیت بایسته‌ی آن دور می‌کند. چنین روحی هنگام مرگ و انتقال به مرحله‌ی بعد، انتقالی ایمن نخواهد داشت: «وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ

وَجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ» (انفال: ۵۰). این تصویر هولناک را خداوند برای ترسیم نحوه‌ی انتقال روح کفار ارائه می‌فرماید (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۰، ص ۴۰۱). این آیه به ایمان آوردن و احتراز از کفر دستور می‌دهد؛ اما دلالتی روشن دارد که کفر دشوارکننده‌ی مرگ است؛ بنابراین، آگاهی از امکان تسهیل مرگ با احتراز از کفر، زمینه‌ساز دور شدن عملی از کفر است؛ پس مراجع با فاصله گرفتن از کفر اطمینان می‌یابد که از دشواری مرگ نیز دور شده است. این اطمینان با اضطراب مرگ مقابله می‌کند.

#### ۴-۱-۱-۵- نفاق

نفاق، رفتار بعدی مشکل‌ساز برای مرگ است. با توجه به اینکه انسان یا ایمان دارد یا ندارد و با لحاظ تطابق نداشتن قلب و زبان منافق: «يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ» (آل‌عمران: ۱۶۷)، منافق از مؤمنان نیست: «مِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَيَأْتِيَوْمَ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ» (بقره: ۸)، بلکه در ظلمت کفر قرار دارد: «تَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ» (توبه: ۵۵؛ نک: سمرقندی، بی‌تا، ج ۲، ص ۶۵)؛ ازاین‌رو، نفاق به هنگام مرگ همان وضعیت حاصل از کفر را ایجاد می‌کند: «وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ» (انفال: ۵۰؛ نک: ابوالسعود، بی‌تا، ج ۴، ص ۷۴)؛ بنابراین، نفاق رفتاری جوانحی است که اجتناب از آن بهبوددهنده‌ی حالت مرگ است. مراجع با آگاهی از این نکته می‌تواند از نفاق اجتناب ورزد و نتیجه‌ی آن، اطمینان به رهایی از سختی‌های احتضار است. چنین اطمینانی اضطراب مراجع نسبت به مرگ را می‌کاهد.

#### ۴-۱-۱-۶- استکبار

رفتار جوانحی بعدی، یعنی «استکبار»، از نظر قرآن دشوارکننده‌ی مرگ است که در زبان فارسی از آن به «تکبر» تعبیر می‌شود. «تکبر» یعنی شخص خود را در جایگاهی بداند که لایق آن نیست (نک: طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۸۷) و خواهان بزرگی کردن باشد (نک: مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۱۰، ص ۱۷)؛ بنابراین، «استکبار» در زبان قرآن از رفتارهای جوانحی سخت‌کننده‌ی احتضار است: «لَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيَهُمْ أخرجوا أَنفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ» (انعام: ۹۳). بر اساس عبارت «غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيَهُمْ أخرجوا أَنفُسَكُمْ»، آیه حالت احتضار را وصف می‌کند و قبض روح این افراد خاص و عذاب‌آور است (نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۷، ص ۲۸۴-۲۸۵؛ رازی، ۱۴۰۸، ج ۷، ص ۳۷۹). آگاهی از تأثیر منفی این رفتار جوانحی نیز زمینه‌ساز اجتناب از آن است و این اجتناب به اطمینان از تسهیل احتضار می‌انجامد؛ اطمینانی که کاهنده‌ی اضطراب مرگ در مراجع است.

#### ۴-۱-۲- رفتارهای جوارحی دشوارکننده‌ی مرگ

در این بخش، به برخی از بارزترین رفتارهای جوارحی تسهیل‌کننده‌ی مرگ می‌پردازیم که می‌توان آن‌ها را به‌عنوان بخشی از راهبردهای رفتاری برای مواجهه با اضطراب مرگ از قرآن

استخراج کرد.

#### ۴-۱-۲-۱- ترک نماز

نماز جایگاه خاصی دارد، به گونه‌ای که پذیرش یا رد سایر اعمال، به قبول یا رد نماز بستگی دارد: «أَوَّلُ مَا يَحَاسِبُ الْعَبْدُ الصَّلَاةَ فَإِنْ قِيلَتْ قِيلَ مَا سَوَاهَا وَإِنْ رُدَّتْ رُدَّتْ مَا سَوَاهَا» (صدوق، ۱۴۰۰، ص ۶۴۱). بر اساس چنین روایاتی، خواندن یا نخواندن نماز تأثیر فراگیری در زندگی دارد و بر اساس قرآن، از آثار مهم ترک نماز وقوع دشواری‌های احتضار است: «وَأَلْتَفَتِ السَّاقِ بِالسَّاقِ ... لِأَصْلَى» (قیامت: ۲۹ - ۳۱؛ نک: طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲۰، ص ۱۰۹). آگاهی از تأثیر ترک نماز بر کیفیت احتضار، زمینه‌ساز پرهیز مراجع از ترک نماز است. او با این کار به رهایی از دشواری احتضار اطمینان می‌یابد و در نتیجه، اضطرابش فرومی‌کاهد.

#### ۴-۲-۲-۱- ظلم

ظلم رفتار جوارحی بعدی است که انواع مختلفی دارد و در یک تقسیم، به جوارحی و جوانحی تقسیم می‌شود. ظلم جوانحی مانند شرک در «إِنَّ الشَّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ» (لقمان: ۱۳؛ نک: آل‌سعدی، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۷۷۷) و ظلم جوارحی مانند دادن نسبت‌های نادرست (نک: طهرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۴۵۶) به پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> در «قَدْ نَعَلِمَ إِنَّهُ لَيَحْزُنُّكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يَكْذُبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ» (انعام: ۳۳) است؛ اما ظلم مدنظر در اینجا ظلم جوارحی است که یکی دیگر از مصادیق آن تصرف غیرمشروع در اموال ایتام است: «إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا» (نساء: ۱۰). قرآن علاوه بر بیان آثاری خاص برای برخی از مصادیق ظلم، مطلق ظلم و از جمله ظلم جوارحی را دشوارکننده‌ی مرگ می‌داند: «كُو تَرَى إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرَجُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ» (انعام: ۹۳؛ نک: مغنیه، بی‌تا، ج ۱، ص ۱۷۸). توضیح اشاره‌ی آیه به حالت احتضار در بخش رفتارهای جوارحی دشوارکننده‌ی مرگ گذشت. درست است که ظلم گسترده‌ی مصداقی وسیعی دارد؛ اما توجه و پایبندی مراجع به انجام هر کاری در زمان و مکان مناسب و به شیوه‌ی مناسب آن، او را مطمئن می‌سازد که از این ناحیه نباید نسبت به مرگ مضطرب باشد و این یعنی کاهش اضطراب مرگ.

#### ۴-۲- رفتارهای آسان‌کننده‌ی مرگ

با اجتناب از رفتارهای دشوارکننده‌ی مرگ، اطمینان نسبی به رهایی از سختی مرگ حاصل می‌شود و در نتیجه، اضطراب مرگ در مراجع فرومی‌کاهد؛ اما علاوه بر مطالب پیشین، قرآن در چهارچوب الگوی تربیتی خود، اعمالی را نیز مطرح می‌کند که با انجام آن‌ها می‌توان به رهایی از دشواری مرگ اطمینان بیشتری یافت. علم به تأثیر مثبت این اعمال بر احتضار و انجامشان کاهنده‌ی اضطراب مراجع است. اکنون برخی از این اعمال جوانحی و جوارحی را مطرح می‌کنیم. در کل، اعمال صالح اثر خیر دارند. این نکته درباره‌ی مرگ و مشقت‌های آن نیز صادق است.

بر اساس قرآن، هدف از خلقت مرگ امتحان انسان است؛ امتحان برای اینکه روشن شود چه کسی نیکوکارتر است: «خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک: ۲؛ نک: دخیل، ۱۴۲۲، ج ۱، ص ۷۵۹). آگاهی انسان از این مطلب موجب تشویق مراجع به اعمال صالح می‌شود و وی با انجام چنین اعمالی اطمینان می‌یابد که در امتحان مرگ سربلند خواهد بود. این اطمینان طبیعتاً اضطراب مراجع نسبت به مرگ را می‌کاهد. این اعمال به جوانحی و جوارحی تقسیم می‌گردند و از هر گروه مثال‌هایی قرآنی می‌آید تا به ترسیم الگوی قرآنی مدنظر کمک کند.

#### ۴-۲-۱- رفتارهای جوانحی آسان‌کننده‌ی مرگ

از نظر قرآن، رفتارهای جوانحی همان‌گونه که اثر منفی بر مرگ دارند، می‌توانند تسهیل‌کننده‌ی مرگ نیز باشند. اکنون به برخی از این رفتارها اشاره می‌کنیم.

#### ۴-۲-۱-۱- ایمان

ایمان نخستین رفتار جوانحی آسان‌کننده‌ی مرگ است. ایمان داشتن آثار مختلفی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها با اضطراب مرگ مرتبط می‌شود. این اثر قرآنی است: «وَالنَّاشِطَاتِ نَشِطًا» (نازعات: ۲). درباره‌ی معنای «نشط» در این آیه احتمالاتی هست (نک: ابن جوزی، ۱۴۲۲، ج ۴، ص ۳۹۳؛ اما احتمال مورد اشاره‌ی بیشتر با همه‌ی مفسران و مختار برخی (نک: حائری تهرانی، ۱۳۷۷، ج ۱۲، ص ۵۷) این است آیه می‌فرماید: فرشتگان هنگام قبض روح شخص مؤمن، وظیفه‌ی خود را با رفق و مدارا انجام می‌دهند؛ از این رو، اطلاع مراجع از تأثیر کاهش‌ی ایمان بر اضطراب مرگ می‌تواند به ایمان آوردن وی و در نتیجه، به کاهش اضطراب مرگ بینجامد.

#### ۴-۲-۱-۲- تقوا

تقوا رفتار جوانحی بعدی برای تسهیل مرگ و رفع اضطراب است. تقوا آثار قرآنی و روایی مهمی دارد که معمولاً در کتب اخلاق آمده است؛ اما درباره‌ی اثر تقوا بر احتضار می‌توان به آیات «يُحِزِّي اللَّهُ الْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (نحل: ۳۱-۳۲؛ نک: قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۵۱۵) اشاره کرد که در معرفی متقین، برخی از ویژگی‌های آنان را بیان می‌فرماید که ناظر به احتضار آنان است. با لحاظ این آیات، ملائکه‌ی مأمور قبض روح مؤمنان، هنگام این کار، به آنان درود می‌فرستند و ورود به بهشت را بشارت می‌دهند (نک: سبزواری نجفی، ۱۴۰۶، ج ۴، ص ۲۲۳). روشن است که چنین برخوردی به معنای خوشی و راحتی افراد متقی هنگام جان دادن است (نک: شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۴، ص ۲۱۶۹). اطلاع مراجع از این نتیجه‌ی تقوا زمینه‌ساز متقی شدن اوست و سپس با عملی شدن تقوا، اضطراب مرگ در او فرومی‌کاهد.

## ۲-۲-۴- رفتارهای جوارحی آسان‌کننده‌ی مرگ

بخش بعدی راهکارهای قرآنی برای مقابله با اضطراب مرگ، اعمال جوارحی است. در این بخش دو مورد از این راهکارها می‌آید.

### ۱-۲-۲-۴- جان دادن برای دین خدا

نخستین رفتار جوارحی جان دادن برای خداست: «مَنْ يَخْرُجُ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِراً إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ» (نساء: ۱۰۰). بر اساس این آیه، پاداش کسی که به سبب حفظ یا فراگیری دین خدا از خانه‌ی خود هجرت می‌کند؛ اما در این راه جان می‌دهد، بر خداست. با لحاظ تعبیر «فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ»، گویا چنین مرگی هدیه‌ی خداست؛ زیرا به دریافت پاداش‌های بزرگ و نعمت‌های دائمی می‌انجامد (نک: موسوی سبزواری، ۱۴۰۹، ج ۹، ص ۱۷۹) که مقدار آن‌ها روشن نیست (نک: طنطاوی، بی‌تا، ج ۳، ص ۲۸۰). بر اساس آیه، این بشارت موجب تشویق انسان به هجرت در مسیر دین خداوند می‌شود و تصویر واقعی و زیبای مرگ در چنین راهی را می‌نمایاند. این تصویر واقعی به مراجع اطمینان می‌دهد که مرگ او گوارا خواهد بود و این اطمینان موجب مقابله‌ی جدی با اضطراب مرگ است.

### ۲-۲-۲-۴- شهادت

رفتار جوارحی بعدی شهادت در جهاد در راه خداست: «وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ قُتِلُوا أَوْ مَاتُوا لَبِرْزَقَتِهِمْ اللَّهُ رِزْقاً حَسَناً وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ» (حج: ۵۸). آیه‌ی شریفه ناظر به جهاد با دشمنان اسلام است (نک: دخیل، ۱۴۲۲، ج ۱، ص ۴۴۷؛ طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۴، ص ۳۹۸). تعبیر «رِزْقاً حَسَناً»، یعنی رزقی که انسان از آن روی گردان نیست (نک: سیدکریمی حسینی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۳۳۹) و کسی غیر از خدا قادر بر اعطای آن نیست (نک: دخیل، ۱۴۲۲، ج ۱، ص ۴۴۷). مراجع با آگاهی از نتایج چنین مرگی، اگر زمینه‌ی جهاد فراهم شود، نمی‌هراسد؛ زیرا با اطلاع از ثمرات این مرگ، اضطراب مرگش فرومی‌کاهد.

## ۵- نتیجه‌گیری

۱. می‌توان الگویی قرآنی، نسبتاً جامع و اجرایی برای درمان رفتاری شناختی اضطراب مرگ از قرآن برگرفت. الگویی که برای اصلاح احساس انسان نسبت به مرگ هم راهبردهای شناختی دارد، هم راهبردهای رفتاری.
۲. این الگو جامعیت دارد؛ چون الف. از حیث محتوا، قرآن هم به خود پدیده‌ی مرگ پرداخته و هم به پیش و پس از آن؛ یعنی توجه قرآن به این موضوع چندجانبه است؛ ب. از حیث قالب نیز، راهکارهای استخراج‌شده از قرآن هم شناختی است و هم رفتاری.
۳. جامعیت این الگو نسبی است؛ زیرا صرفاً آیات با ارتباط مستقیم با اضطراب مرگ تحلیل

شده‌اند.

۴. الگوی استخراج‌شده اجرایی است؛ چون با لحاظ ارتباط مرگ با امور ماوراءطبیعی و با لحاظ دسترسی نداشتن غالب انسان‌ها به امور ماوراءطبیعی، قرآن می‌گوید: «ای انسان، تو خود تلاش کن و شناخت‌های ناظر به عالم غیب، روح و.. را کشف نما»، بلکه این اطلاعات را عرضه می‌کند؛ پس می‌توان این الگو را برای همگان اجرا کرد. راهکارهای رفتاری قرآن نیز پیچیده و دست‌نیافتنی و مختص انبیا و معصومان نیستند، بلکه برای همگان اجرایی هستند.

۵. این الگو اولیه است؛ زیرا تنها بر عبارات قرآنی با ارتباط نزدیک با رفع اضطراب مرگ تکیه دارد؛ پس اگر آیات واجد ارتباط غیرمستقیم با مرگ نیز لحاظ شوند و از طریق اقسام دلالت‌ها، تحلیل گردند، با بهبود کمی و کیفی راهکارها، طبیعتاً به الگوی قرآنی غنی‌تری می‌رسیم؛ سپس می‌توان با تکمیل و غنی‌سازی این الگوی قرآنی با راهکارهای روایی، به الگوی «جامع اسلامی درمان رفتاری شناختی اضطراب مرگ» رسید. این پیشنهاد نیازمند همکاری نزدیک، به‌ویژه میان دانشوران قرآن و حدیث و روان‌شناسان می‌تواند گامی به جلو در زمینه «تربیت با رویکرد اسلامی‌سازی علوم انسانی» باشد و با ترکیب آموزه‌های قرآنی و تکنیک‌های CBT به ارائه‌ی مداخله‌های درمانی واقع‌بنیان‌تر و متناسب با فرهنگ اسلامی بینجامد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی مداخلات درمانی با رویکرد اسلامی در مواجهه با اضطراب مرگ باشد.

۶. پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آتی، این الگوی اولیه آسیب‌شناسی شود و اثربخشی آن در قالب پروتکلی درمانی، به‌صورت تجربی ارزیابی گردد.

## منابع

- قرآن کریم؛ ترجمه‌ی آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی.
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی؛ روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن؛ تحقیق: محمدجعفر یاحقی و محمد مهدی ناصح؛ مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ ق.
- ابن عاشور، محمد بن طاهر؛ التحریر و التنویر؛ بیروت: موسسه التأریخ، بی‌تا.
- ابن جوزی، عبدالرحمن بن علی؛ زاد المسیر فی علم التفسیر؛ تحقیق: عبدالرزاق المهدی؛ بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۲۲ ق.
- ابن کثیر، اسماعیل بن عمر؛ تفسیر القرآن العظیم؛ تحقیق: محمد حسین شمس‌الدین؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ ق.
- ابوالسعود، محمد بن محمد؛ ارشاد العقل السلیم الی مزیای القرآن الکریم؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- ابوزهره، محمد؛ زهرة التفاسیر؛ بیروت: دارالفکر، بی‌تا.
- امین، محمدرضا و احمد واعظی؛ «واقع‌هایی گزاره‌های خبری قرآن کریم: نحوه‌ی اثبات و ادله»؛ قرآن‌شناخت، سال نهم، شماره‌ی دوم، پیاپی ۱۷، ۱۳۹۵ ش.
- آل‌سعدی، عبدالرحمن بن ناصر؛ تیسیر الکریم الرحمن؛ چاپ دوم، بیروت: مکتبه النهضة العربیه، ۱۴۰۸ ق.
- آلوسی، سید محمود؛ روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم؛ تحقیق: علی عبدالباری عطیه؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ ق.
- بروجردی فرانک و سمیه مازندرانی؛ «فرا تحلیل مطالعات انجام‌شده بر اضطراب مرگ»؛ اندازه‌گیری تربیتی، سال ۹، شماره ۳۶، ۱۳۹۸ ش.
- قیمی آمدی، عبدالواحد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
- جانی، ستاره؛ مولایی، مه‌ری؛ جنگی قوجه بیگلو، شهلا؛ پوراسمعلی، اصغر؛ «اثر بخشی شناخت درمانی مذهب محور بر اضطراب مرگ، سازگاری اجتماعی و بهزیستی ذهنی در بیماران مبتلا به سرطان»؛ مجله‌ی علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره‌ی ۲۲، شماره‌ی ۵، ۱۳۹۳ ش.
- جزایری، ابوبکر جابر؛ ایسر التفاسیر لکلام العلی الکبیر؛ مدینه: مکتبه العلوم والحکم، ۱۴۱۶ ق.
- جعفری، یعقوب؛ کوثر؛ قم: هجرت، بی‌تا.
- حاجی‌بابایی، حمیدرضا؛ هاشم‌نژاد، حسین؛ گل‌محمدی، جعفر؛ حسنی کبوترخانی، مرضیه؛ «الگوی مطلوب مدیریت احساس ترس مذموم از دیدگاه قرآن»؛ کتاب‌قیم، دوره‌ی ۱۳، شماره‌ی ۲۸، ۱۴۰۲ ش.
- حائری تهرانی، میر سیدعلی؛ مقتنیات الدرر و ملتقطات الثمر؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷ ش.
- حاجی‌پوران بنام، ژیا؛ فهیمی‌تبار، حمیدرضا؛ ستار، حسین؛ تولایی، سید عباس؛ زنجانی، زهرا؛ «بررسی تطبیقی روش‌های درمانی اضطراب مرگ در قرآن کریم و روان‌شناسی»؛ قرآن و طب، شماره‌ی ۲۵، ۱۴۰۲ ش.
- حسینی، سید کبیر؛ «اندوه و ترس از «مرگ» و علاج آن در پرتو آیات و روایات»؛ اندیشه‌های قرآنی، سال ۷، شماره‌ی ۱۳، ۱۳۹۹ ش.

- حسینی شاه‌عبدالعظیمی، حسین بن احمد؛ تفسیر اثنا عشری؛ تهران: میقات، ۱۳۶۳ ش. - حجازی، محمد محمود؛ التفسیر الواضح؛ چاپ دهم، بیروت: دارالجلیل الجدید، ۱۴۱۳ ق.
- حق بروسی، اسماعیل؛ تفسیر روح البیان؛ بیروت: دارالفکر، بی‌تا.
- حوی، سعید؛ الاساس فی التفسیر؛ چاپ ششم، قاهره: دارالسلام، ۱۴۲۴ ق.
- - زحیلی، وهبة بن مصطفى؛ تفسیر الوسیط؛ دمشق: دارالفکر، ۱۴۲۲ ق.
- سبزواری نجفی، محمد بن حبیب‌الله؛ الجدید فی تفسیر القرآن المجید؛ بیروت: دارالتعارف للمطبوعات، ۱۴۰۶ ق.
- سمرقندی، نصر بن محمد بن احمد؛ بحر العلوم؛ تحقیق: ابوسعید عمر بن غلام حسن عمروی؛ بیروت: دارالفکر، بی‌تا.
- سید کریمی حسینی، سید عباس؛ تفسیر علیین؛ قم: اسوه، ۱۳۲۸ ش.
- شاذلی، سید بن قطب بن ابراهیم؛ فی ظلال القرآن؛ چاپ هفدهم، بیروت-قاهره: دارالشرق، ۱۴۱۲ ق.
- شوکانی، محمد بن علی؛ فتح القدر؛ دمشق، بیروت: دار ابن کثیر، دارالکلم الطیب، ۱۴۱۴ ق.
- صدوق، محمد بن علی بن الحسین؛ الاعتقادات؛ قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۱۳ ق.
- \_\_\_\_\_؛ امالی الصدوق؛ چاپ پنجم، بیروت: اعلمی، ۱۴۰۰ ق.
- \_\_\_\_\_؛ معانی الاخبار؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ ق.
- طباطبایی، سید محمد حسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
- طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ تحقیق: محمد جواد بلاغی؛ چاپ سوم، تهران: ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
- طنطاوی، سید محمد؛ التفسیر الوسیط للقرآن الکریم؛ قاهره: دار نهضه مصر للطباعه والنشر، بی‌تا.
- فضل‌الله، سید محمد حسین؛ تفسیر من وحی القرآن؛ چاپ دوم، بیروت: دارالملاک للطباعه والنشر، ۱۴۱۹ ق.
- فیض کاشانی، ملامحسن؛ الأصفی فی تفسیر القرآن؛ تحقیق: محمد حسین درایتی و محمد رضا نعمتی؛ قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۱۸ ق.
- قرائتی، محسن؛ تفسیر نور؛ چاپ یازدهم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ ش.
- قرشی، سید علی اکبر؛ تفسیر احسن الحدیث؛ چاپ سوم، تهران: بنیاد بعثت، ۱۳۷۷ ش.
- قاسمی، محمد جمال‌الدین؛ محاسن التاویل؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۸ ق.
- کاشانی، محمد بن مرتضی؛ تفسیر المعین؛ تحقیق: حسین درگاهی؛ قم: کتابخانه آیه‌الله مرعشی نجفی، ۱۴۱۰ ق.
- \_\_\_\_\_؛ تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین؛ چاپ سوم، تهران: کتاب‌فروشی محمد حسن علمی، ۱۳۳۶ ش.
- کاشانی ملافتح‌الله؛ زبدة التفاسیر؛ تحقیق: بنیاد معارف اسلامی؛ قم: بنیاد معارف اسلامی، ۱۴۲۳ ق.
- مالمیر، مریم و محمد خان احمدی؛ «ملاحظات اخلاقی در رابطه‌ی میان مراجع‌درمانگر در درمان

روان‌شناختی»؛ دایرة المعارف اخلاق پزشکی اسلامی؛ سال ۱۴۰۲ (نسخه اول)، <https://eime.tums.ac.ir/article-fa.pdf-۱۳۲-۱>.

- مراغی، احمدبن مصطفی؛ تفسیر المرآغی؛ بیروت: داراحیاء التراث العربی، بی‌تا.
- مصباح یزدی محمدتقی؛ فلسفه اخلاق؛ تحقیق و نگارش احمدحسین شریفی؛ چاپ سوم، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۹۴ ش.
- مصطفوی، حسن؛ تحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ چاپ سوم، بیروت-لندن-قاهره: الکتب العلمیة-مرکز نشر آثار علامه مصطفوی، ۱۴۳۰ ق.
- مغنیه، محمدجواد؛ التفسیر المبین؛ چاپ سوم، قم: بنیاد بعثت، بی‌تا.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ الأمل فی تفسیر کتاب الله المنزل؛ قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب، ۱۴۲۱ ق.
- موسوی سبزواری، سید عبدالاعلی؛ مواهب الرحمن فی تفسیر القرآن؛ چاپ دوم، بیروت، مؤسسه اهل بیت<sup>(ع)</sup>، ۱۴۰۹ ق.
- میبدی، احمدبن محمد؛ کشف الأسرار و عدة الأبرار؛ تحقیق: علی اصغر حکمت؛ چاپ پنجم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۱ ش.
- نخجوانی، نعمت‌الله بن محمود؛ الفواتح الالهية و المفاتيح الغيبية؛ مصر: دار رکابی للنشر، ۱۹۹۹ م.
- Ackerman, Courtney E., (MA. Claremont Graduate University), CBT Techniques: 25 Cognitive Behavioral Therapy Worksheets, 20 Mar 2017 (2 Oct 2024 Modified), (<https://positivepsychology.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/>).
- APA, APA Dictionary of Psychology, second edition, American Psychological Association, Washington, DC, 2015.
- APA, APA Dictionary of Psychology, 042018/19/, (<https://dictionary.apa.org/cognitive-behavior-therapy>).
- APA, What is Cognitive Behavioral Therapy?, 2017, (<https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>).
- Burton-Murray, Helen, PhD & Ljótsson, Brjárn PhD, “Future of Brain-gut Behavior Therapies: Mediators and Moderators,” in Gastroenterology Clinics of North America, Volume 51, Issue 4, December 2022, pp. 723739- (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889855322000371>).
- Cherry, Kendra, MSEd, “How Behavioral Therapy Works,” 12 January 2024 (<https://www.verywellmind.com/what-is-behavioral-therapy-2795998>).
- First, Michael B., (MD, Columbia University), Treatment of Mental Illness, Reviewed/Revised Oct 2024 ([https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/overview-of-mental-health-care/treatment-of-mental-illness#Electroconvulsive-Therapy\\_v64012825](https://www.merckmanuals.com/home/mental-health-disorders/overview-of-mental-health-care/treatment-of-mental-illness#Electroconvulsive-Therapy_v64012825)).
- Medley, Sam, 5 Crucial Cognitive Behavioral Therapy Techniques ABA Professionals Use To

Change Lives, 2022 (<https://www.appliedbehavioranalysisedu.org/20225-/08/cognitive-behavioral-therapy-techniques-professionals-use-to-change-lives/>).

- Melton, Laura, PhD, ABPP, “Brief Introduction to Cognitive Behavioral Therapy for the Advanced Practitioner in Oncology,” March 2017, *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology* 8(2).
- Menzies, Rachel E., “Mortality Salience, Fears of Death, and Their Treatment in Anxiety-Related Disorders,” 2020, Thesis at School of Psychology, Faculty of Science, The University of Sydney.
- Menzies, Rachel E. & Veale, David, “Creative Approaches to Treating the Dread of Death,” in *Existential Concerns and Cognitive-Behavioral Procedures: An Integrative Approach to Mental Health*, 2022, Springer Nature, Switzerland.
- Petruzzi, Jimmy, “Cognitive and Behavioral Techniques in CBT,” 2023, (<https://www.researchgate.net/publication/368961408>)
- Pietrangelo, Ann, “9 CBT Techniques for Better Mental Health,” 12 Dec 2019, (<https://www.healthline.com/health/cbt-techniques>).
- Sprich, Susan, Ph.D., *Novel Advanced Cognitive Techniques: Third Wave and Beyond*, 2020, (<https://mghcme.org/app/uploads/202010//Sprich-2020-Anxiety-Conference-Advanced-cognitive-Techniques.pdf>).
- Sprich, Susan E., Petersen, Timothy, Wilhelm, Sabine, *The Massachusetts General Hospital Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*, Second Edition, Humana Press, 2023, (<https://www.scribd.com/document/778342321/>).
- Theraplatform, (<https://www.theraplatform.com/blog/643/cognitive-behavioral-therapy-cbt-techniques>), 2024.
- USU, (<https://deploymentpsych.org/content/cognitive-techniques-resources>), 2025.
- Wenzel, Amy & Dobson, Keith S. & Hays, Pamela A., *Cognitive Behavioral Therapy Techniques and Strategies*, 2016, American Psychological Association, (<https://www.jstor.org/stable/j.ctv1chs6zn>).