

اضطراب مرگ و روش‌های اخلاقی کاهش آن؛ با استفاده از نمونه‌های مثبت در آموزه‌های اسلام

حسین شریفی*

مسعود آذربایجانی**

محمد داودی***

چکیده

شایع‌ترین و زیر بنایی‌ترین اضطراب بشری، اضطراب مرگ است که گاه به اضطراب مرضی تبدیل شده و در زمرهٔ رذائل اخلاقی قرار می‌گیرد. در این پژوهش بر اساس تعالیم دینی و نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ، راه‌کارهای اخلاقی برای کاهش اضطراب مرگ، رویارویی مناسب با آن و طی کردن مطلوب این مرحلهٔ مهم از زندگی ارائه شده است. در این تحقیق با استفاده از تحلیل محتوای کیفی و روش کیفی اجتهاد دانش دینی، تلاش شد با تتبع و بررسی تعالیم اسلامی به طبقه‌بندی منسجمی از آیات و روایات مربوط به مرگ و انواع مواجهه با آن دست یابیم؛ لذا انواع مواجهه مثبت اخلاقی با مرگ و شاخص‌های دست‌یابی به آن استنباط و استخراج شد تا بتوان در پرتو آن با رویکرد شناختی به افزایش آگاهی و تقویت بینش و در نتیجه کاهش اضطراب و مواجهه‌ی مطلوب با مرگ برسیم.

استخراج الگوهای مثبت مواجهه با مرگ مانند مرگ در حال ایمان به خدا، مرگ در حال اسلام،

* دانش آموخته سطح چهار حوزه علمیه قم و کارشناسی ارشد رشته راهنمایی و مشاوره.

(HoseinSharifi073@gmail.com)

** استادگروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

*** دانشیار گروه علوم تربیتی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

(تاریخ دریافت: ۹۹/۰۵/۱۲؛ تاریخ پذیرش ۹۹/۰۹/۰۱)

مرگ در زمره نیکان، مرگ در حال پاکی، مرگ نفس مطمئنه، شهادت، مرگ با معرفت و ولایت اهل بیت پیامبر و مرگ در حال تحصیل علم را می‌توان به عنوان یافته‌های این تحقیق برشمرد. معرفی برخی شاخص‌های اخلاقی مانند: تقویت برنامه‌های عبادی، آماده شدن برای مرگ با اعمال صالح و ماندگار، ترک گناه، توبه، تقویت اخلاص، افزایش شناخت خدا، ایجاد و تقویت معرفت و ارتباط با معصومین و همنشینی با افراد نیک کردار را می‌توان از نتایج مقاله برشمرد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب مرضی؛ کاهش اضطراب مرگ؛ نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ؛ آموزه‌های دینی.

مقدمه

مرگ حقیقتی انکارناپذیر است که پیش روی همه‌ی انسان‌ها قرار دارد^۱؛ واقعیتی پیچیده که می‌تواند در انسان تولید اضطراب نماید که گاه به اضطراب مرضی^۲ تبدیل می‌شود و در زمره‌ی رذائل اخلاقی قرار می‌گیرد (نراقی، ۱۳۸۷: ۲۲۵). برخی نشانه‌های شناختی - رفتاری افرادی که از این اضطراب رنج می‌برند عبارتند از؛

۱. نگرانی یا ترس بیش از حد که به طور چشم‌گیری بالاتر از سطح مناسب باشد،
 ۲. سطح بالایی از تنش حرکتی، هم‌چون بی‌قراری، خستگی، لرزش یا تنش عضلانی،
 ۳. بیش‌فعالی سیستم عصبی خودکار، هم‌چون ضربان قلب سریع، تنفس کوتاه و سرگیجه،
 ۴. گوش به زنگ بودن افراطی، هم‌چون احساس مداوم عصبی بودن، مشکلات تمرکز، اشکال در به خواب رفتن یا تداوم خواب،
 ۵. وجود ترس خاص تعمیم‌یافته که حوزه گسترده‌ای را در بر گرفته و به حدی رسیده باشد که به طور معناداری در زندگی روزانه فرد و خانواده‌اش اختلال ایجاد کند،
 ۶. بی‌اشتهایی، کابوس دیدن، بی‌قراری، زودرنجی، افزایش طغیان‌های خشم، دم به دم گریه کردن یا کناره‌گیری اجتماعی،
 ۷. واکنش هیجانی شدید در هنگام یادآوری مسئله مرگ (جانگسما و دیگران، ۱۳۹۴: ۶۸)
- تحقیقات نشان داده که اعتقادات قوی به دنیای بعد از مرگ و انگیزه‌های دینی منجر

۱. «کل نفس ذائقة الموت» (عنکبوت: ۵۷)

۲. اضطراب مرضی عبارت است از یک حالت روانی و برانگیختگی شدید با ویژگی‌های اصلی ترس، تردید و

نگرانی مفرط. (گنجی، ۱۳۹۶: ۴۴۳/۱)

به کاهش اضطراب مرگ می‌شود. افرادی که انگیزه مذهبی درونی دارند، اضطراب مرگ کمتری تجربه می‌کنند (ایمانی‌فر، ۱۳۹۲: ۳۴۵). باور به حیات اخروی، مرگ را حادثه‌ای معنادار می‌کند و از اعتراض و سرزنش به خدا که با بهزیستی کمتر ملازم است می‌کاهد (دیماثو، ۱۳۷۶: ۴۹۷). با توجه به اثرات جدی دین در کاهش اضطراب مرگ و اذعان پژوهشگران بر آن، این پرسش مطرح است که چه نمونه‌هایی در مواجهه با مرگ در دین اسلام وجود دارد تا بتوان بر اساس آن اضطراب مرگ را کاهش داد و از چه شاخص‌هایی می‌توان برای دست‌یابی به این نمونه‌ها بهره برد؟ اگر چه در مورد کاهش و درمان اضطراب مرگ پژوهش‌هایی صورت گرفته است اما تاکنون برای دستیابی به این هدف از روش‌های نمونه‌بهره‌گیری نشده و تحقیق مستقلی در این راستا صورت نگرفته است.

بر این اساس در این پژوهش تلاش شده است؛ نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ^۱ و شاخص‌های دست‌یابی به آن‌ها از آموزه‌های دین اسلام استخراج شود تا به روش شناختی، آگاهی و بینش افراد جامعه نسبت به مقوله‌ی مرگ افزایش پیدا کند و با فهم عمیق‌تر مرگ و روش‌های دست‌یافتن به نمونه‌های مثبت، اضطراب از آن، کاهش یابد. شناخت یک مفهوم کلی است که تمامی اشکال آگاهی را در برمی‌گیرد و شامل ادراک، تفکر، تصور، استدلال، و قضاوت و غیره می‌باشد (سیج، ۱۳۷۸: ۱۴). منظور از روش شناختی، شیوه‌هایی است که با مجموعه‌ی شناخت، افکار و عقاید افراد سروکار دارد. در این روش، فرد با استفاده از شناخت‌ها در صدد مقابله با تنیدگی‌ها برمی‌آید و به

۱. منظور از نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ، انواع رویارویی مطلوب و مناسب با مسئله‌ی مرگ است، که بدون تنیدگی و تنش باشد که در قرآن و روایات بیان شده است و می‌تواند به عنوان الگو و سرمشق برای تبعیت و تقلید مورد استفاده قرارگیرد.

کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند (دیماثو، ۱۳۷۶: ۷۵۰). با توجه به نگاه عمیق آموزه‌های وحیانی به مقوله‌ی مرگ، نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ در دین اسلام می‌تواند افق گسترده و روشنی پیش روی انسان از این واقعه گریزناپذیر، قرار دهد.

رخداد پیچیده مرگ در هندسه دین اسلام به خوبی تبیین شده است. تعالیم دینی، مرگ را یک حرکت انتقالی معرفی می‌کند و آن را به پلی تشبیه می‌کند که انسان به وسیله آن از یک مرحله‌ی وجودی به مرحله‌ی دیگر وارد می‌شود^۱؛ رویدادی قطعی که پیش روی همه‌ی انسان‌ها قرار دارد، مرحله‌ای که دیر یا زود، همه آن را تجربه خواهند کرد.^۲ قانونی همگانی و رخدادی اسرار آمیز که کسی را یارای آن نیست تا به اسرارش پی ببرد؛ حضرت علی علیه السلام مرگ را سرنوشتی حتمی و دانشی نهفته توصیف می‌کند؛ «ای مردم هرکس مرگی را که از آن فراری است ملاقات خواهد کرد، ایام زندگی صحنه‌ی راندن به سوی مرگ است، و گریز از مرگ، در واقع رفتن به سوی آن است. چه روزهایی که در اسرار پنهان مرگ کنجکاو می‌کردم، ولی خداوند جز پنهان داشتن آن را نخواست! هیئات، این دانشی است نهفته.»^۳ مرگ نه به معنی نیستی و فنا بلکه آفریده خداوند سبحان است. قرآن علت آفرینش آن را آزمایش بشریت بیان نموده است تا

۱. «الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: صَبْرًا بَنِي الْكِرَامِ! فَمَا الْمَوْتُ إِلَّا قِنطَرَةٌ تَعْبُرُ بِكُمْ عَنِ الْبُؤْسِ وَالضَّرَاءِ إِلَى الْجَنَانِ الْوَاسِعَةِ وَالنَّعِيمِ الدَّائِمَةِ، فَأَيُّكُمْ يَكْرَهُ أَنْ يَنْتَقِلَ مِنْ سِجْنِ إِلَى قَصْرِ؟». (حرانی، ۱۴۰۴: ۵۳)

۲. «ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ» (مؤمنون: ۱۵)

۳. «أَيُّهَا النَّاسُ كُلُّ أَحَدٍ لَاقٍ مَا يَفِرُّ مِنْهُ فِي فِرَارِهِ الْأَجَلُ مَسَاقُ النَّفْسِ وَالْهَرَبُ مِنْهُ مُوَافَاةٌ كَمْ أَطْرَدْتُ الْأَيَّامَ أَبْحَثُهَا عَنْ مَكُونِ هَذَا الْأَمْرِ فَأَبَى اللَّهُ إِلَّا إِخْفَاءَهُ هَيْهَاتَ عِلْمٌ مَحْزُونٌ». (شريف رضى، ۱۴۱۴: ۲۰۷)

معلوم شود که بهترین عمل را چه کسی انجام می‌دهد.^۱ آموزه‌های دینی مرگ را آغاز قیامت معرفی می‌کند^۲، وعده‌گاهی نزدیک که خدای سبحان برای هر جاننداری مقرر کرده است.^۳ و هر نفسی آن را خواهد چشید^۴، هر کجا که باشند ولو در برج‌های بلند^۵، هر کسی که باشد حتی پیامبر خدا.^۶ با مرگ دنیای فرد پایان می‌پذیرد^۷ و عدالت آخرت آغاز می‌گردد.^۸ میهمانی دعوت نشده، هم‌آوردی شکست‌ناپذیر و خونریزی بازخواست نشدنی که انسان‌ها را در دام‌های خود می‌افکند^۹. مرگ دو چیز با خود می‌آورد؛ یا خوشی و آسایش و رستاخیزی خجسته به سوی بهشت را، یا بدبختی و پشیمانی و رستاخیزی زیانبار به سوی آتشی سوزان!^{۱۰}

۱. «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَفْئَتُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا». (ملک: ۲)

۲. «رسول الله صلى الله عليه و آله: إِذَا مَاتَ أَحَدُكُمْ فَقَدْ قَامَتْ قِيَامَتُهُ، فَاعْبُدُوا اللَّهَ كَأَنَّكُمْ تَرَوْنَهُ، وَاسْتَغْفِرُوهُ كُلَّ سَاعَةٍ». (متقی هندی، ۱۴۱۹: ۶۸۶/۱۵)

۳. «امام علی علیه السلام: مَا أَقْرَبَ الْحَيَاةَ مِنَ الْمَوْتِ» و «امام علی علیه السلام: وَوَأَىٰ عَلَىٰ نَفْسِهِ إِلَّا يَضْطَرِبُ شَيْخٌ مِمَّا أَوْلَجَ فِيهِ الرُّوحَ، إِلَّا وَجَعَلَ الْجَمَامَ مَوْعِدَهُ، وَالْفَنَاءَ غَايَتَهُ». (ری شهری، ۱۳۸۶: ۹۲/۱)

۴. «كل نفس ذائقة الموت» (عنکبوت: ۵۷)

۵. «ولو في البروج المشيئة ايئنا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشَيَّدَةٍ». (نساء: ۷۸)

۶. «انك ميت و انهم ميتون». (زمر: ۳۰)

۷. «الامام علی علیه السلام: بِالْمَوْتِ تُحْتَمُّ الدُّنْيَا». (ری شهری، ۱۳۸۶: ۸۱/۱۱)

۸. «عنه علیه السلام: الْمَوْتُ أَوَّلُ عَدْلِ الْآخِرَةِ». (همان)

۹. «الامام علی علیه السلام: إِنَّ الْمَوْتَ هَادِمٌ لِّدُنْيَاكُمْ، وَمَكْدَرٌ شَهْوَاتِكُمْ، وَمَبَاعِدٌ طَبَائِكُمْ، زَائِرٌ غَيْرُ مَحْبُوبٍ، وَقَرْنٌ غَيْرُ مَغْلُوبٍ، وَوَائِرٌ غَيْرُ مَطْلُوبٍ، قَدْ أَعْلَقَتْكُمْ حَبَائِلُهُ ... فَيُوشِكُ أَنْ تَعْشَاكُمْ دَوَاجِي طُلُلِهِ، وَاحْتِدَامٌ عَلَيْهِ». (شریف رضی، ۱۴۱۴: ۳۵۱)

۱۰. «الموت الموت! ألا ولا يبد من الموت، جاء الموت بما فيه، جاء بالروح والراحة والكرمة المباركة إلى جنّة عالية لأهل دار الخلود، الذين كان لها سعيهم وفيها رغبتهم. وجاء الموت بما فيه بالشقوة والندامة وبالكرمة الخاسرة إلى نار حامية لأهل دار العرور، الذين كان لها سعيهم وفيها رغبتهم». (كليني، ۱۳۷۰: ۶۳۴/۵)

مرگ جوینده‌ای شتابان است؛ نه کسی که بایستد از دستش رها می‌شود و نه آن‌که بگریزد^۱ فرار از آن بی فایده است^۲ انسان را در می‌یابد و او را به عالم آخرت منتقل می‌کند، عالم شهود که انسان از تمام کرده‌هایش آگاه می‌شود؛^۳ آگاهی از نعمت جاویدان توأمان با طراوت و شادی، یا عذاب همیشگی همراه با اندوه و هراس.^۴ درک چیستی مرگ برای انسان‌هایی که تا کنون آن را تجربه نکرده‌اند ناممکن است و تنها راه فهم دقیق مرگ و عالم پس از آن آموزه‌های وحیانی است.

با توجه به آیات قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام) می‌توان گفت مرگ عبارت است از یک قانون عمومی، امری وجودی و فرایندی تحولی که انسان را از یک مرحله‌ی زندگی به مرحله‌ی دیگر منتقل می‌کند. این فرایند در همه‌ی انسان‌ها یکسان است اما آن‌چه در میان افراد بشر تفاوت دارد نحوه‌ی رویارویی و چگونگی مواجهه‌ی با آن است که در آموزه‌های وحیانی برای آن نمونه‌های گوناگونی بیان شده است.

در آموزه‌های اسلام اقسام گوناگونی از نمونه‌های مثبت در مواجهه‌ی با مرگ به عنوان سرمشق معرفی شده است تا افراد جامعه با مطالعه و مشاهده‌ی آن‌ها افکار، رفتار و کردار خود را برای دستیابی به آن‌ها تنظیم نمایند. در این تعالیم پس از بیان این نمونه‌ها، شاخصه‌هایی که می‌توان به وسیله‌ی آن‌ها به مواجهه‌ی مثبت با مرگ دست یافت بیان شده است.

در این پژوهش با رویکرد تحلیل محتوای کیفی، برای دستیابی به نمونه‌های مناسب

۱. «امام علی علیه السلام: إِنْ الْمَوْتَ طَالِبٌ حَتَّى لَا يَفُوتُهُ الْمُقِيمُ، وَلَا يُعْجِزُهُ الْهَارِبُ». (شریف رضی، ۱۴۱۴: ۱۷۹)

۲. «قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمْ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ وَإِذَا لَا تُمْتَعُونَ إِلَّا قَلِيلًا». (احزاب: ۳۳)

۳. «قُلْ إِنْ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ». (جمعه: ۸)

۴. «الإمام علي عليه السلام - وقد سُئِلَ عن تفسیر المَوْتِ - عَلى الحَبِيرِ سَقَطْتُمْ، هُوَ أَحَدُ ثَلَاثَةِ أُمُورٍ يَرِدُ عَلَيْهِ: إِمَّا بِشَارَةٍ بِنَعِيمِ الْأَبَدِ، وَإِمَّا بِشَارَةٍ بِعَذَابِ الْأَبَدِ، وَإِمَّا تَحْزِينٍ وَتَهْوِيلٍ وَأَمْرٍ مُبْهِمٍ». ((صدوق، ۱۴۰۳: ۲/ ۴۲۸))

مواجهه با مرگ از روش توصیف و تحلیل در گزاره‌های دینی (اجتهاد دانش اسلامی) استفاده شده است.^۱ منابع اصلی این پژوهش عبارت است از متن قرآن و احادیث معصومین علیهم السلام؛ به عنوان منابع اصلی اسلامی. ابتدا الفاظ و مفاهیمی که در آیات و روایات مربوط به مرگ و معاد بود استخراج شد؛ مانند واژه‌های موت، اجل، توفی، آخرت، عقبی. سپس با کنار هم گذاشتن آن‌ها و با استفاده از روش کیفی اجتهاد دانش دینی تلاش شد موضوعات مشابه تعیین شده و طبقه بندی منسجمی از آیات و روایات مربوط به مرگ، چیستی آن و نمونه‌های مواجهه با آن صورت گیرد.

نمونه‌های مثبت مواجهه‌ی با مرگ در تعالیم اسلام

بر اساس متون دینی مواجهه‌ی مطلوب با مرگ برای انسان غنیمت^۲، سودمند^۳، مایه آرامش^۴ و آسودگی^۵ است؛ جان دادنی با طراوت و نشاط^۶. تلاش روان درمان‌گران اضطراب مرگ نیز این است که بتوانند با رویکردها و روش‌های مختلف، افراد را به سمتی سوق دهند که با آرامش و آسودگی با مرگ مواجه شوند. اما چگونه می‌توان به چنین مواجهه‌ای دست یافت؟ یکی از روش‌های دین اسلام برای دستیابی به این مهم، آگاهی بخشی در مورد انواع مرگ و ارائه‌ی نمونه‌های مثبت مرگ است. نمونه‌های مثبت در مواجهه‌ی با مرگ و شاخصه‌های دستیابی به آن‌ها؛

۱. رک: علی پور، مهدی و حسنی، حمیدرضا (۱۳۹۰) پارادایم اجتهاد دینی، نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، صفحات ۵۲ تا ۸۳.

۲. «رسول الله صلی الله علیه و آله: المَوْتُ غَنِيمَةٌ». (نوری، ۱۴۰۸: ۳۳۸/۱۱)

۳. «الامام علی علیه السلام: ما أَنْفَعَ المَوْتَ لِمَنْ أَشْعَرَ الإیمانَ وَالتَّقوی قلبه» (تمیمی، ۱۴۱۰: ۶۹۴)

۴. «الامام علی علیه السلام: لا مُرِیحَ كالمَوْتِ». (همان، ص ۷۶۹)

۵. «فی المَوْتِ راحَةُ السُّعْداءِ». (همان، ص ۴۷۹)

۶. «والتَّائِبَاتِ نَشْطًا». (نازعات: ۲)

۱. مرگ در حال ایمان به خدا

از جمله نمونه‌های مثبت مواجهه‌ی با مرگ در منابع اسلامی مرگ در حال ایمان است. حضرت علی علیه السلام مرگ را برای فرد با ایمان، بهترین ارمغان می‌داند.^۱ در آیات قرآن خداوند متعال به نشاط و طراوتِ جان دادن مؤمنین اشاره می‌کند و به فرشتگانی که روح مؤمنان را با نشاط و مدارا جدا می‌سازند سوگند می‌خورد^۲ نبی اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «هنگامی که مؤمن در آستانه مرگ قرار می‌گیرد، فرشتگان رحمت پروردگار نزد او می‌آیند و به روح او می‌گویند: خارج شو و بشتاب به روح و ریحان و به نزد پروردگاری که بر تو غضبناک نیست؛ پس روح او به آسانی خارج می‌شود و بالا می‌رود؛ در حالی که بوی خوشی از او به مشام رسد، چون به آسمان اول رسد فرشتگان می‌گویند این روح چه رایحه نیکویی دارد. روح مؤمن به هر آسمانی که برسد ساکنین آن همین را می‌گویند تا اینکه برسد به بهشت و با ارواح مؤمنین هم‌نشین گردد و از غم دنیا فارغ شود» (دیلمی، ۱۳۷۸: ۱/۱۴۳) آن حضرت مرگ مؤمن را تشبیه می‌کند به نوزادی که از رنج و تاریکی بطن مادر به سوی خوشی و روشنایی دنیا می‌آید.^۳ نخستین چیزی که مؤمن به آن نوید داده می‌شود، آسایش و راحت و بهشت پر نعمت است؛ «مژده باد به تو ای دوست خدا، به رضوان و بهشت الهی خوش آمدی. خداوند تشییع کنندگان تو را آمرزید و دعای کسی را که برایت آمرزش خواست اجابت کرد و گواهی کسی را که به خوبی تو گواهی داد پذیرفت».^۴ از امام صادق علیه السلام پرسیده شد آیا

۱. «الإمام علي عليه السلام: أفضّلُ تُحَفِّةَ المؤمنِ المَوْتُ». (تمیمی، ۱۴۱۰: ۲۱۷)

۲. «وَ النَّاشِطَاتِ نَشْطًا». (نازعات: ۲)

۳. «رسول الله صلى الله عليه و آله: ما شَبَّهْتُ خُرُوجَ المؤمنِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا بِمِثْلِ خُرُوجِ الصَّبِيِّ مِنْ بَطْنِ أُمِّهِ، مِنْ ذَلِكَ الْعَمِّ وَالظُّلْمَةِ إِلَى رَوْحِ الدُّنْيَا». (پاینده، ۱۳۶۳: ۷۰۰)

۴. «رسول الله صلى الله عليه و آله: أَوْلُ مَا يُبَشِّرُ بِهِ المؤمنُ: رَوْحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّةٌ نَعِيمٌ، وَأَوْلُ مَا يُبَشِّرُ بِهِ المؤمنُ أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَبَشِيرُ وَلِيِّ اللَّهِ بِرِضَاةٍ وَالجَنَّةِ! قَدِمْتَ خَيْرَ مَقْدَمٍ، قَدْ غَفَرَ اللَّهُ لِمَنْ شِيعَتِكَ، وَاسْتَجَابَ لِمَنْ اسْتَغْفَرَ لَكَ، وَقَبِلَ مِنْ شَهِدِكَ». (مجلسی، ۱۳۶۲: ۵۱/۷۹)

مؤمن بر قبض روحش اکراه دارد؟ حضرت فرمودند: «به خدا سوگند؛ نه. هنگامی که فرشته مرگ برای قبض روح مؤمن می آید او بی تاب می کند، اما در این هنگام فرشته مرگ به او می گوید ای ولی خدا، بی تابی نکن، قسم به کسی که محمد و خاندانش را مبعوث کرد من از پدری مهربان نسبت به تو دلسوزترم، چشمانت را باز کن و بنگر. او چهره رسول الله، امیر مؤمنین، فاطمه، حسن و حسین و ائمه علیهم السلام را می بیند. پس به او خطاب می شود اینان رسول الله و اهل بیت او هستند که همراهان تو خواهند بود. در این هنگام ندادنده ای از جانب خدای سبحان ندا می دهد: ای نفس آرامش یافته به محمد و اهل بیتش، بیا به سوی پروردگارت در حالی که به ولایت الهی راضی هستی»^۱ توجه به این روایات و نمونه‌ی مطلوبی که در مواجهه‌ی با مرگ بیان می دارند باعث متبلور شدن شوق به مرگ در وجود انسان می شود. در این روایت نورانی نکات مهمی وجود دارد:

۱. کسی مورد خطاب یا ایتها النفس المطئنه قرار می گیرد که مؤمن باشد،
۲. مؤمن هم قدری از مرگ نگرانی دارد،
۳. فرشته مرگ سعی می کند استرس و نگرانی مؤمن را کاهش دهد،
۴. ائمه معصومین علیهم السلام به استقبال مؤمن می روند و او را در فرایند مرگ یاری می کنند،

۱. «الامام الصادق علیه السلام: أنه سئل هل يكره المؤمن على قبض روحه قال لا والله أنه إذا أتاه ملك الموت ليقبض روحه جزع عند ذلك فيقول له ملك الموت يا ولي الله لا تجزع فوالذي بعث محمداً صلى الله عليه وآله لأننا أبوك واشفق عليك من والد رحيم لو حضرك افتح عينيك فانظر قال ويمثل له رسول الله صلى الله عليه وآله وأمير المؤمنين و فاطمة و الحسن و الحسين و الأئمة عليهم السلام فيقال له هذا رسول الله صلى الله عليه وآله وأمير المؤمنين و فاطمة و الحسن و الحسين و الأئمة عليهم السلام رفقاؤك فيفتح عينيه فينظر فينادي روحه مناد من قبل رب العزة فيقول يا أيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ اِلى مُحَمَّدٍ و أَهْلِ بَيْتِهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً بِالْوَلَايَةِ مَرْضِيَّةً بِالنُّوَابِ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي يَعْنِي مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ و آله و أَهْلِ بَيْتِهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ و ادْخُلِي جَنَّتِي فَمَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ اسْتِئْذَانِ رُوحِهِ و اللّٰهُمَّ بِالْمَنَادِي» (كليني، ۱۳۷۰: ۵ / ۳۲۹)

۵. مرگ دروازه سبز ورود مؤمن به بهشت و قرار گرفتن در زمره بهترین بندگان خداست.

شاخصه‌ی دستیابی به این نمونه‌ی مثبت مواجهه با مرگ، «ایمان» است؛ و کسی به آن دست می‌یابد که ایمان در وجود او نهادینه شود و در زمره‌ی مؤمنین قرار گیرد. طبق روایت نبوی ایمان عبارت است از شناخت با دل، گفتن با زبان و عمل با ارکان. برای این اساس می‌توان گفت ایمان یک بسته کامل شناختی و رفتاری است مشتمل از جنبه‌ی معرفتی و جنبه‌ی عملی؛ چرا که ایمان فقط گفتاری نیست، همان‌طور که امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «اگر ایمان تنها گفتار بود، روزه و نماز و حلال و حرام نازل نمی‌شد»^۲

بر اساس آیات و احادیث به این نتیجه می‌رسیم که برای دستیابی به مرگ در حال ایمان و کاهش اضطراب از آن، لازم است که ایمان در انسان تقویت شود. یکی از بهترین روش‌هایی که می‌تواند در تقویت ایمان اثرگذار باشد بهره‌گیری از اسوه و الگوهای ایمان است. ایجاد و پرورش فضائل اخلاقی که در مؤمنین راستین وجود دارد و اسوه‌گیری از آن‌ها نقش به‌سزایی در نهادینه شدن و افزایش ایمان در انسان دارد. از این رو در تعالیم اسلام آیات و روایات گوناگون به بیان فضائل اخلاقی و ویژگی‌های مؤمنین می‌پردازد.

برخی از این ویژگی‌ها عبارت‌اند از؛

۱. «هیچ بنده‌ای با ایمان نیست مگر آن که هر خوبی که برای خود می‌خواهد

برای مردم نیز بخواهد.»^۳

۱. «رسول الله صلی الله علیه و آله: الإیمان معرفة بالقلب، وقولاً باللسان، وعملٌ بالأركان». (صدوق، ۱۳۷۵: ۱۷۸/۱)
 ۲. «الامام علی علیه السلام: لو كان الإیمان كلاماً لم ينزل فيه صوم ولا صلاة ولا حلال ولا حرام» (کلینی، ۱۳۷۰: ۲۳۳/۲).

۳. «رسول الله صلی الله علیه و آله: لا يؤمن عبدٌ حتى يُحبَّ للناس ما يُحبُّ لنفسه من الخير». (ری شهری، ۱۳۸۶: ۱۳۴/۱)

۲. «انسان مؤمن نیست، مگر آن که دلش با زبانش یکی باشد و زبانش با دلش، و گفتارش با کردارش ناسازگار نباشد، و همسایه‌اش از گزند او در امان باشد.»^۱
۳. «بنده آن گاه به ایمان حقیقی دست می‌یابد که خشم و خشنودیش برای خدا باشد.»^۲
۴. «از نشانه‌های ایمان حقیقی این است که حق را، هر چند به زیان تو باشد، بر باطل، هر چند به سود تو باشد، ترجیح دهی.»^۳
۵. «نشانه‌های مؤمن این است؛ خشنودی به قضای الهی و گردن نهادن به فرمان خدا و سپردن کارها به دست او.»^۴
۶. خشوع و فروتنی در عبادت خداوند متعال،
۷. رویگردانی از کارهای لغو و بیهوده،
۸. پرداخت صدقات و انفاق در راه خدا
۹. خودکنترلی و پرهیز از شهوات حرام،

۱. «رسول الله صلى الله عليه وآله: إِنَّ الرَّجُلَ لَا يَكُونُ مُؤْمِنًا حَتَّىٰ يَكُونَ قَلْبُهُ مَعَ لِسَانِهِ سَوَاءً، وَيَكُونَ لِسَانُهُ مَعَ قَلْبِهِ سَوَاءً، وَلَا يُخَالِفُ قَوْلُهُ عَمَلَهُ، وَيَأْمَنُ جَارُهُ بَوَائِقِهِ.» (همان، ص ۴۱۰)

۲. «رسول الله صلى الله عليه وآله: لَا يَحُقُّ الْعَبْدُ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّىٰ يَغْضَبَ لِلَّهِ وَيَرْضَىٰ لِلَّهِ، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ فَقَدْ اسْتَحَقَّ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ.» (همان)

۳. «الامام على عليه السلام: إِنَّ مِنْ حَقِيقَةِ الْإِيمَانِ أَنْ تُؤْثِرَ الْحَقَّ وَإِنْ ضَرَكَ عَلَى الْبَاطِلِ وَإِنْ نَفَعَكَ.» (برقی، ۱۳۷۱: ۱/ ۲۰۵)

۴. «الامام الباقر عليه السلام: بَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ إِذْ لَقِيَهِ رَكْبٌ فَقَالُوا: السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: مَا أَنْتُمْ؟ قَالُوا: نَحْنُ مُؤْمِنُونَ. قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: فَمَا حَقِيقَةُ إِيْمَانِكُمْ؟ قَالُوا: الرِّضَا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَالتَّسْلِيمِ لِأَمْرِ اللَّهِ وَالتَّقْوِيضِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: عُلَمَاءُ حُكَمَاءَ كَادُوا أَنْ يَكُونُوا مِنْ الْحِكْمَةِ أَنْبِيَاءَ، فَإِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ فَلَاتُبْنُوا مَا لَا تَسْكُنُونَ، وَلَا تَجْمَعُوا مَا لَا تَأْكُلُونَ، وَأَتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ.» (صدوق، ۱۴۰۳: ۱۸۷)

۱۰. تعهد و امانت داری،^۱

۱۱. جهاد در راه خدا با جان و مال^۲

علاوه بر اسوه گیری از فضائل اخلاقی مؤمنان، برای دستیابی و تقویت ایمان از روش های دیگر نیز می توان استفاده کرد؛

۱. مطالعه و اندیشه در فضائل و اثرات ایمان،

۲. مطالعه و اندیشه در آثار ضعف ایمان،

۳. تقویت و افزایش انجام اعمال صالح و ارتباط با خدای سبحان با یک برنامه ریزی مناسب،

۴. شناسایی و اجتناب از گناهان،

۵. افزایش مطالعات و تفکر در وجود خداوند متعال و اوصاف او.

۲. مرگ در حال پاکی از گناه

یکی دیگر از نمونه های مثبت مرگ در کلام وحی، مرگ در حال پاکی است؛ پاکی از گناهان و بدی ها. قرآن این نمونه ی مرگ را معرفی و آن را مورد ستایش قرار می دهد؛ «افرادی که در حال پاکی لحظه مرگشان فرا می رسد مورد استقبال ملائکه الهی قرار می گیرند و به آنان می گویند به بهشت در آید به پاداش اعمال نیکویی که انجام دادید»^۳

۱. «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿۱﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿۲﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿۳﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿۴﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿۵﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿۶﴾ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿۷﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿۸﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿۹﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿۱۰﴾ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿۱۱﴾. (مؤمنون: ۱ تا ۱۰)

۲. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ». (حجرات: ۴۹)

۳. «الَّذِينَ تَتَوَفَّيهِمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ». (بقره: ۳۲)

این پاکی یا به علت اجتناب از معصیت الهی است یا در اثر توبه از گناهان. بنابراین می توان از «اجتناب از گناه» و «توبه» به عنوان دو شاخصه برای دست یابی به نمونه‌ی مثبت مواجهه‌ی با مرگ استفاده کرد.

توبه به معنی بازگشت عبارت است از؛ پشیمانی از گناه^۱ و عزم بر ترک آن. توبه موجب می شود گناهان گذشته از بین برود^۲ به گونه‌ای که فرد گنهکار مانند کسی شود که گناهی مرتکب نشده است^۳ توبه موجب نزول رحمت الهی است^۴ آن‌چنان رحمتی که اگر کسی خالصانه توبه نموده و عزم جدی بر ترک گناه کند و از طرفی با اعمال صالح جبران گذشته کند، خدای مهربان، گناهانش را به اعمال صالح تبدیل می کند.^۵ با وجود امکان توبه و پاک شدن گناهان و تبدیل سیئات به حسنات چه جایی برای نگرانی وجود خواهد داشت؟ خداوند متعال که در قرآن هشتاد و سه مرتبه خود را «غفور: بسیار آمرزنده»، یازده مرتبه «تَوَّاب: بسیار توبه پذیر» توصیف کرده و توبه کنندگان را محبوب خویش معرفی می کند^۶؛ این محبت تا جایی است که رسول خدا ﷺ فرد توبه کننده را محبوب ترین افراد نزد خدا معرفی می کند.^۷ خدای سبحان انسان‌های گنهکار را «عبادی: بندگان من»، خطاب می کند و به آنان می گوید: از رحمت ناامید نشوید؛ «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که

۱. «رسولُ الله صلی الله علیه و آله: النَّدْمُ تَوْبَةٌ». (صدوق، ۱۴۰۳: ۴ / ۳۸۰)

۲. «رسولُ الله صلی الله علیه و آله: التَّوْبَةُ تُجِبُّ مَا قَبْلَهَا». (ری شهری، ۱۳۸۶: ۲ / ۱۲۰)

۳. «رسول الله صلی الله علیه و آله: التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ». (همان)

۴. «الإمامُ عليُّ عليه السلام: التَّوْبَةُ تَسْتَنْزِلُ الرَّحْمَةَ». (لیثی، ۱۳۷۶: ۴۳)

۵. «إِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللهُ غَفُورًا رَحِيمًا». (فرقان: ۷۰)

۶. «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ». (بقره: ۲۲۲)

۷. «رسولُ الله صلی الله علیه و آله: لَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ تَائِبٍ أَوْ مُؤْمِنَةٍ تَائِبَةٍ». (صدوق، ۱۳۷۸: ۲ / ۲۹)

خدا همه گناهان را می آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است»^۱.

در منابع اسلامی برای توبه و پاک شدن گناهان بندگان، روش های مختلفی ذکر شده است؛

۱. پشیمانی قلبی^۲
۲. توبه قلبی و زبانی^۳
۳. توبه قلبی و زبانی و انجام عمل صالح^۴
۴. ذکر صلوات^۵
۵. خدمت به والدین^۶
۶. تحمل رنج بیماری^۷
۷. زیارت معصومین علیهم السلام^۸

۱. «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ». (زمر: ۵۳)

۲. «رسول الله صلى الله عليه و آله: التَّدْمُ تَوْبَةٌ» «من لا يحضره الفقيه». (صدوق، ۱۴۰۳: ۴ / ۳۰۸)

۳. «الإمام علي عليه السلام: التَّوْبَةُ عَلَىٰ أَرْبَعَةٍ دَعَائِمٍ: نَدَمٌ بِالْقَلْبِ، وَاسْتِغْفَارٌ بِاللِّسَانِ، وَعَمَلٌ بِالْجَوَارِحِ، وَعَزْمٌ أَنْ لَا يَعُودَ». (مجلسی، ۱۳۶۲: ۷۵ / ۸۱)

۴. «إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا». (فرقان: ۷۰)

۵. «قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ: مَنْ صَلَّى عَلَيَّ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ حُبًّا لِي وَ شَوْقًا إِلَيَّ كَانَ حَقًّا عَلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْ يَغْفِرَ لَهُ ذُنُوبَهُ تِلْكَ اللَّيْلَةَ وَ ذَلِكَ الْيَوْمَ». (نوری، ۱۴۰۸: ۵ / ۳۳۱)

۶. «قال علي بن الحسين عليه السلام: جاء رجل الى النبي (ص) فقال: يا رسول الله ما من عمل قبيح الا قد عملته فهل لى توبه؟ فقال له رسول الله (ص): فهل من والديك احد حى؟ قال: ابى قال: فاذهب فبره. قال: فلما ولى قال رسول الله (ص): لو كانت امه». (مجلسی، ۱۳۶۲: ۷۴ / ۸۲)

۷. «عَنِ الْإِمَامِ الرِّضَا عليه السلام قَالَ: الْمَرَضُ لِلْمُؤْمِنِ تَطْهِيرٌ وَ رَحْمَةٌ وَ لِلْكَافِرِ تَعْذِيبٌ وَ لَعْنَةٌ وَ إِنَّ الْمَرَضَ لَا يَزَالُ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّىٰ لَا يَكُونَ غَلْبَهُ ذَنْبٌ». (صدوق، ۱۴۰۶: ۱۹۳)

۸. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِنَّ زَائِرَ الْحُسَيْنِ جَعَلَ ذُنُوبَهُ جِسْرًا بَابَ دَارِهِ ثُمَّ عَبَّرَهَا كَمَا يُحَلِّفُ أَحَدُكُمْ الْجِسْرَ وَرَاءَهُ إِذَا عَبَّرَ». (ابن قولويه، ۱۳۷۷: ۱۵۲)

۸. به طور کلی انجام هر عمل صالحی می تواند گناهان انسان را بزداید.^۱
 بنابراین می توان گفت شاخصه دستیابی به نمونه‌ی مرگ در حال پاکی عبارت است از؛
 الف. تلاش برای اجتناب از گناهان (حق الناس و حق الله)،
 توبه از گناهان،
 بهره‌بردن از اعمالی که منجر به پاک شدن از گناهان می‌گردد.

۳. مرگ با نفس مطمئنه

نفس مطمئنه از دیگر نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ است. لحظه مرگ همراه با دعوت‌نامه ویژه از درگاه خداوند متعال؛ در این آیه شریفه، یکی از بهترین نمونه‌های مرگ توصیف شده است. انسانی به این منزلت والا دست می‌یابد که به مقام «نفس مطمئنه» رسیده باشد.^۲

علامه طباطبایی نفس مطمئنه را نفسی می‌داند که در سایه‌ی علاقه‌مندی و ذکر پروردگار به آرامش دست یافته و به اراده و مشیت او راضی است، نفع و ضرر را امتحان الهی می‌داند و در شدت و آسایش، شکرگزار است، در بندگی خدا پابرجاست و از صراط مستقیم با زیاده روی و کوتاهی، منحرف نمی‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۰/۲۸۵).
 نفسی که به این مقام می‌رسد در اقبال و ادبار دنیا، در طوفان حوادث و بلایا، و حتی هول و هراس قیامت در کمال آرامش است و به وعده‌های الهی ایمان دارد (مکارم، ۱۳۸۳: ۲۶/۴۷۷).

۱. «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ». (هود: ۱۱۴)

۲. «يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَُّرْضِيَةً * فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي * وَ ادْخُلِي جَنَّاتٍ» (فجر: ۲۷ تا ۳۰)
 «ای جان آرام گرفته و اطمینان یافته! به سوی پروردگارت در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است، باز گردد. پس در میان بندگانم در آی و در بهشتم وارد شو».

چگونه و از چه راهی می‌توان به این نمونه دست یافت؟ قرآن کریم، شاخصه دستیابی به مقام نفس مطمئنه را، ذکر الهی می‌داند؛^۱ «ذکر پروردگار» در آیات قرآن بسیار مورد تأکید قرار گرفته است؛

الف. «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم»^۲

ب. «پروردگارت را بسیار یاد کن و [او را] شام گاه و بامداد تسبیح گوی»^۳

ج. «خدا را بسیار یاد کنید تا رستگار شوید».^۴

ذکر خدا ممکن است به صورت زبانی، قلبی و عملی باشد. ذکر به صورت خاص در قالب نماز، تلاوت قرآن، دعا، مناجات با خدا و اذکار مأثوره است و به صورت عام می‌تواند مطلق گفتار و کردار فرد باشد، اگر توأمان با یاد خدا و برای رضای او صورت گیرد. البته صرف ذکر گاه گاه، انسان را به مقام والای نفس مطمئنه نمی‌رساند، بلکه ذکر الهی باید تبدیل به یک ملکه شود به گونه‌ای که انسان همواره با تمام وجود، در گفتار و کردار و افکار یاد خدا باشد تا به این مقام دست یابد. ذکرهای کوتاه و موقت می‌تواند به عنوان مقابله‌های هیجان‌مدار باعث شود در پاره‌ای از زمان در مواجهه با تنش‌ها و مسئله‌ها از جمله مرگ، نگرانی کاسته و اضطراب در انسان کاهش یابد؛ اما هنگامی که ذکر دائمی، ملکه انسان شود این ذکر به عنوان یک مقابله مسئله‌مدار، اضطراب مرگ را در انسان حل می‌کند. در مقابل فضیلت ذکر و یاد خدا، رذیله‌ی غفلت وجود دارد که موجب شقاوت و سوق انسان به نمونه‌ی منفی مرگ می‌گردد لذا قرآن در کنار توصیه به ذکر الهی، غفلت و رویگردانی از ذکر را مورد انتقاد قرار می‌دهد و آن را موجب تنیدگی

۱. «الاذکر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸)

۲. «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ». (بقره: ۵۲)

۳. «اذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ». (ال عمران: ۴۷)

۴. «اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ». (ال عمران: ۴۵)

و سخت شدن زندگی انسان می‌داند.^۱

روش‌های دستیابی به نفس مطمئنه:

الف. برنامه ریزی برای تقویت و ارتقاء نمازهای واجب و مستحب،

ب. تلاوت و تدبر در آیات قرآن،

ج. مداومت بر اذکار مأثوره،

د. بهره‌بری از ادعیه و مناجات‌هایی که در احادیث تأکید شده است مانند دعای

ابوحمره ثمالی، دعای چهلیم صحیفه سجادیه در یاد مرگ، مناجات پانزده گانه

امام سجاد علیه السلام.

۴. مرگ با شهادت

یکی از برترین نمونه‌های مواجهه با مرگ از منظر دین اسلام کشته شدن در راه

خداست؛ که طبق آموزه‌های وحیانی، شرافتمندانه‌ترین مرگ^۲، رستگاری^۳ و آرزویی

دیرین^۴ است که بالاتر از آن هیچ ارزشی وجود ندارد^۵. شهید کسی است که در جهاد فی

سبیل الله و مبارزه با دشمنان خدا کشته می‌شود. خدای سبحان او را به حیات و رزقی

ویژه توصیف می‌کند، چنان فضیلت و جایگاهی به او عطا می‌شود که دوست دارد به دنیا

۱. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُوهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى». (طه: ۱۲۴)

۲. «الامام الصادق علیه السلام: أَشْرَفُ الْمَوْتِ قَتْلُ الشَّهَادَةِ». (صدوق، ۱۳۷۶: ۱/ ۴۸۷)

۳. «الامام علی علیه السلام- لَمَّا ضَرَبَهُ ابْنُ مُلْجَمٍ -: فُزْتُ وَرَبُّ الْكَعْبَةِ». (مجلسی ۱۳۶۲: ۴۴ / ۲۳۹)

۴. «رسول الله صلی الله علیه و آله: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوُودِدْتُ أَنِّي أَقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ أَحْيَا، ثُمَّ أَقْتَلُ ثُمَّ أَحْيَا، ثُمَّ أَقْتَلُ».

«قتل». (ری شهری، ۱۳۸۶: ۱۱ / ۶)

۵. «رسول الله صلی الله علیه و آله: فَوْقَ كُلِّ ذِي بَرٍّ بِرٌّ حَتَّى يُقْتَلَ الرَّجُلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، فَإِذَا قُتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَلَيْسَ فَوْقَهُ».

«بر». (کلینی، ۱۳۷۰: ۳۴۸/۲)

برگردد و دوباره در راه خدا کشته شود^۱؛ قطرات خورش نزد خدا محبوب^۲ و به قیمت پاک شدن او از گناهان است.^۳

خدای سبحان در آیات قرآن شهادت را پیروزی بزرگ دانسته و به شهید مباحثات می‌کند؛ «بعضی از مردم، نفس خود را به خاطر خشنودی خدا می‌فروشند»^۴ و به آن‌ها وعده می‌دهد که؛ «خداوند از مؤمنان، جان‌ها و اموالشان را خریداری کرده، که (در برابرش) بهشت برای آنان باشد؛ (به این گونه که): در راه خدا پیکار می‌کنند، می‌کشند و کشته می‌شوند؛ این وعده حقیقی است بر او، که در تورات و انجیل و قرآن ذکر فرموده؛ و چه کسی از خدا به عهدش وفادارتر است؟! اکنون بشارت باد بر شما، به داد و ستدی که با خدا کرده‌اید؛ و این است آن پیروزی بزرگ!»^۵

نکته‌ای که باید بررسی شود این است که در شهادت چه شاخصه‌ای وجود دارد که آن را در زمره‌ی بهترین نمونه‌های مواجهه با مرگ قرار می‌دهد؟ با توجه به روایات آن چه باعث شده شهادت بهترین نوع مرگ تلقی شود «در راه خدا» بودن است. کسی به این نمونه از مرگ نائل می‌شود که تمام شئون زندگی‌اش در راه خدا و در جهت تحصیل رضای او باشد؛ نیات و افکار، گفتار، کردار و اهداف زندگی او همه رنگ الهی داشته

۱. «رسول الله صلى الله عليه و آله: ما من نفيس تموت لها عند الله خير يسرها أن ترجع إلى الدنيا، وأن لها الدنيا وما فيها، إلا الشهيد؛ فإنه يتمنى أن يرجع إلى الدنيا فيقتل مرة أخرى لما يرى من فضل الشهادة. (همان: ۶۶)

۲. «الإمام زين العابدين عليه السلام: ما من فطرة أحب إلى الله عز وجل من فطرتين: فطرة دم في سبيل الله، وفطرة دمع في سواد الليل لا يريد بها العبد إلا الله عز وجل». (صدوق، ۱۳۷۵: ۱/ ۵۰)

۳. «رسول الله صلى الله عليه و آله: أول ما يهراق من دم الشهيد يغفر له ذنبه كله إلا الذنن». (ری شهری، ۱۳۸۶: ۶/ ۶۶)

۴. «و من الناس من يشري نفسه ابتغاء مراضات الله و الله روف بالعباد». (بقره: ۲۰۷)

۵. «إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم و أموالهم بأن لهم الجنة فيقاتلون في سبيل الله فيقتلون و يغتلون و وعداً عليه حفاً في التوراة و الإنجيل و القرآن و من أوفى بعهده من الله فاستبشروا ببيعكم الذي بايعتم به و ذلك هو الفوز العظيم». (توبه: ۱۱۱)

باشد. شهادت یعنی تقدیم کردن این حیات مادی، دارایی‌ها و دلبستگی‌هایش به حضرت حق برای دستیابی به خشنودی‌اش.

همان‌گونه که قرآن سفارش می‌کند تمام امور و شئون زندگی رنگ الهی داشته باشد؛ «رنگ خدایی بپذیرید و چه رنگی نیکوتر از رنگ خدا!»^۱ و بهترین الگوی زندگی را به ابراهیم خلیل علیه السلام می‌دهد؛ «بگو: مسلماً نماز و عبادتم و زندگی کردن و مرگم برای خدا پروردگار جهانیان است.»^۲

یکی از راهکارهای خالص شدن در زندگی این است که انسان تلاش کند نیت‌های خودش را الهی کند و اعمالش را فقط برای رضای خداوند انجام دهد. از سویی انجام واجبات و عبادات و از سوی دیگر ترک گناهان و محرمات فقط به خاطر خشنودی رب جلیل باشد و بس. تا جایی که شوق بهشت و ترس از جهنم نیز در نیت او اثرگذار نباشند. بلکه انسان فراتر از این برود و فعالیت‌های روزمره خود را مثل خواب و خوراک و تحصیل معاش را نیز برای رضای خدای سبحان انجام دهد.

راهکار دوم برای خالص شدن طبق آیات قرآن چیزی نیست جز یاد فراوان آخرت. خداوند متعال می‌فرماید من پیامبرانم را با یاد سرای آخرت خالص کردم^۳ مرگ اندیشی و آخرت‌گرایی موجب نیل انسان به مقام اخلاص می‌شود و اخلاص موجب می‌شود، رویارویی با مرگ به خوبی محقق گردد.

۱. «صِبْغَةَ اللَّهِ وَ مَن أَحْسَنُ مَنَ اللَّهِ صِبْغَةً». (بقره: ۱۳۸)

۲. «قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَ نُسُكِي وَ مَحْيَايَ وَ مَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» «بگو: «نماز و تمام عبادات من، و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است.» (انعام: ۱۶۲)

۳. «وَ ادَّكَّرَ عِبَادَنَا إِبْرَاهِيمَ وَ إِسْحَاقَ وَ يَعْقُوبَ أُولِي الْأَيْدِي وَ الْأَبْصَارِ: إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذُكِّرَى الدَّارِ» (ص: ۴۷)

۵. مرگ با معرفت، محبت و ولایت اهل بیت پیامبر(علیهم السلام)

طبق احادیث یکی دیگر از نمونه‌های مثبت مواجهه‌ی با مرگ، آن است که انسان با معرفت، محبت و ولایت خاندان رسالت از دنیا برود. این نمونه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است به گونه‌ای که رسول خدا ﷺ چنین مرگی را در ردیف شهادت در راه خدا قرار می‌دهد! او می‌فرماید کسانی که با محبت اهل بیت علیهم السلام با مرگ مواجه می‌شوند، جان دادنشان مانند نوشیدن آبی خنک و روح بخش در گرمای تابستان است، مرگی که مایه‌ی غبطه‌ی دیگران است و مایه‌ی روشنی چشم!^۱

امام سجاد علیه السلام نیز در روایتی بیان می‌دارند که؛ «هر که در زمان غیبت حضرت مهدی علیه السلام با موالات و دوستی اهل بیت علیهم السلام بمیرد، خداوند پاداش هزار شهید، مانند شهیدان بدر و احد، به او عطا کند»^۲ «آمیر المؤمنین علیه السلام مردن کسی که با معرفت اهل بیت باشد را می‌ستاید و او را نزد خدا مأجور می‌داند»^۳

در این روایات به سه شاخص معرفت، محبت و ولایت اهل بیت علیهم السلام اشاره شده است که می‌تواند بهترین نمونه مواجهه با مرگ را رقم بزند و این نشان دهنده‌ی جایگاه رفیع اهل بیت علیهم السلام است که معرفت، محبت و ولایت آنان می‌تواند چنین اثری در مرگ و

۱. «رسول الله صلى الله عليه و آله: من مات على حب آل محمد مات شهيدا». (مجلسی، ۱۳۶۲: ۱۳۸/۶۵)

۲. «رسول الله صلى الله عليه و آله: إن أشدَّ شيعتنا لنا حُبًّا يكونُ خروجُ نفسه كُثْرِبِ أَحَدِكُمْ في يَوْمِ الصَّيْفِ المَاءِ البَارِدِ الَّذِي يَنْتَقِعُ بهِ القلوبُ، وإن سائرهم ليموت كما يُغِيظُ أَحَدُكُمْ على فراشه كَأَفْرٍ ما كانت عَيْنُهُ بموته». (بحرانی، ۱۳۷۴: ۶۰۸/۵)

۳. «الإمام زين العابدين عليه السلام: من مات على موالاتنا في غيبة قائمنا أعطاه الله أجر ألف شهيدٍ مثل شهيدٍ بدرٍ واحِدٍ». (مجلسی، ۱۳۶۲: ۱۸۳/۸۲)

۴. «الإمام على عليه السلام: من مات منكم على فراشه وهو على معرفة حق ربه وحق رسوله وأهل بيته مات شهيداً، ووقع أجره على الله، واستوجب ثواب ما نوى من صالح عمله، وقامت النبيه مقام إصلايته لسيفه». (شريف رضى، ۱۴۱۴: ۲۸۱)

حیات جاویدان انسان داشته باشد، از سوی دیگر فقدان معرفت به مقام و جایگاه آنان منجر به مواجهه منفی با مرگ خواهد شد؛ به گونه ای که اما صادق علیه السلام مرگ بدون شناخت و معرفت امام را، نمونه ای از مرگ جاهلیت معرفی می کند^۱. این روایات بیانگر جایگاه ویژه معرفت حق و حقیقت امام است. مودت و محبت به اهل بیت علیهم السلام در گرو معرفت و شناخت آنان است. قدر و منزلت این محبت و مودت، آنجا مشخص می شود که خدای سبحان، آن را اجر رسالت خاتم پیامبران قرار می دهد؛^۲ اجر پیامبری که صد و بیست و چهار هزار نبی و مرسل، مقدمه ظهورش بودند، اجر پیامبری که بیست و سه سال در سخت ترین شرایط تبلیغ دین مبین اسلام نمود، چیزی نیست جز دوست داشتن عترتش! این مودت آن چنان مورد اهمیت است که زمخشری مفسر بزرگ اهل سنت نمی تواند چشم بر این حقیقت ببندد. وی در کتاب تفسیر کشاف، ذیل این آیه شریفه می نویسد: روایت شده است که بعد از نزول آیه ﴿قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾ (شوری: ۲۳) از پیامبر صلی الله علیه و آله پرسیده شد که قربی چه کسانی هستند؟ حضرت فرمودند: «علی و فاطمه و دو پسرشان». و در ادامه آثار محبت آل محمد علیهم السلام در مرگ را با توجه به روایت نبوی صلی الله علیه و آله بیان می دارد که اگر کسی با این محبت با مرگ مواجه شود؛

۱. مرگ او شهادت است،
۲. مرگ با رحمت و مغفرت،
۳. مرگ توأم با بشارت به بهشت،
۴. مرگ با ایمان کامل،

۱. «من مات و لم يعرف امام زمانه مات میتة جاهلیة». کنند (طبرسی، ۱۳۹۰: ۲/ ۲۵۳)

۲. «قل لا اسئلكم اجرا الا المودة فی القربی». (شوری: ۴۳)

۵. به بهشت وارد می شود،

۶. و قبر او مزار ملائکه قرار خواهد گرفت (زمخسری، ۱۴۰۷: ۲۲۰/۴)

برای ایجاد و تقویت سه شاخصه معرفت، محبت و ولایت ائمه علیهم السلام و دستیابی به نمونه‌ی مثبت مواجهه با مرگ می توان از این روش‌ها استفاده نمود:

الف. افزایش شناخت و معرفت ائمه معصومین (علیهم السلام) در سایه‌ی مطالعه احادیث، سیره، فضائل و کرامات آنان

ب. تبعیت از پیشوایان دین و اطاعت از آنان در تمام شئون زندگی،

ج. شرکت در مراسم‌های مذهبی و بهرمندی از اساتید و دانشمندان دینی،

د. زیارت و توسل به آنان.

۶. مرگ در حال تحصیل علم و حقیقت

کسی که در حال تحصیل علم و حقیقت مرگ او فرامی‌رسد به یکی از نمونه‌های مثبت مواجهه‌ی با مرگ نائل شده است زیرا در آموزه‌های دینی این مرگ با بهترین نوع مواجهه‌ی با مرگ یعنی شهادت مقایسه شده و کسی که در این راه چشم از دنیا فروبندد شهید تلقی می‌شود.^۱

شاخص‌ها و روش‌های لازم برای نیل به این نمونه از مرگ؛

الف. تلاش و برنامه‌ریزی برای کسب علم و دانش در هر مقطع از زندگی حتی در

دوران کهنسالی با نیت الهی،

ب. مطالعه‌ی آیات و روایاتی که در مورد فضیلت تحصیل علم وجود دارد،

ج. همنشینی و قرار گرفتن در کنار افرادی که به تعلیم و تعلم علوم الهی می‌پردازند.

۱. «رسول الله ﷺ: إذا جاء الموت لطالب العلم و هو علی هذا الحال مات شهیداً». (مجلسی، ۱۳۶۲: ۱/۱۸۶)

جدول نمونه‌های مثبت مواجهه با مرگ و شاخصه‌های دستیابی به آن

نمونه‌های خوب مواجهه با مرگ	توضیحات	شاخصه‌ها و روش‌های دستیابی به نمونه‌ها
۱- مرگ در حال ایمان به خدا	مواجهه با مرگ در حال ایمان	۱- مطالعه و اندیشه در مورد فضائل ایمان
		۲- مطالعه و اندیشه در آثار ضعف ایمان
		۳- الگوبرداری از ویژگی‌های مؤمنین
		۴- تقویت و افزایش اعمال صالح
		۵- شناسایی و اجتناب از گناهان
		۶- مطالعه و اندیشه در وجود خدا و اسماء و اوصاف او
۲- مرگ در حال پاکی	مواجهه با مرگ در حالی که انسان از گناهان پاک است	۱- تلاش برای اجتناب از گناهان (حق الناس و حق الله)
		۲- توبه از گناهان
		۳- بهره‌بردن از اعمالی که منجر به پاک شدن از گناهان می‌گردد.
۳- مرگ با نفس مطمئنه	مواجهه با مرگ در حالی که انسان به مقام و جایگاه «نفس مطمئنه» رسیده است.	۱- برنامه‌ریزی برای تقویت و ارتقاء عبادات از جمله نمازهای واجب و مستحب
		۲- تلاوت و تدبر در آیات قرآن به عنوان یکی از مصادیق ذکر

۳- مداومت بر اذکار مأثوره		
۴- بهره‌بری از ادعیه و مناجات‌های روایت شده از معصومین علیهم السلام؛ مانند دعای ابو حمزه ثمالی، دعای چهل صحیفه سجادیه، مناجات پانزده گانه امام سجاد <small>علیه السلام</small> .		
۱- با توجه به تعالیم دینی در یک جمعیتی می‌توان گفت؛ کسی که در راه قرب و رضای خداوند جهد و تلاش نماید و با آن چه که مانع سعادت انسانی است جهاد نماید و در این مسیر جان خود را از دست دهد اگر چه در معرکه جنگ هم نباشد شهید محسوب می‌شود.	بارزترین مصداق این نمونه‌ی مواجهه‌ی با مرگ اختصاص به کشته شدن در راه خدا میدان جهاد دارد و البته در تعالیم اسلام مصادیق زیادی وجود دارد تا انسان بتواند به آن دست پیدا کند.	۴- مرگ با شهادت
۱- کسب معرفت و شناخت اهلیت <small>علیه السلام</small> به وسیله مطالعه متون دین اسلام و بهرمندی از علمای دین	کسانی که با معرفت، محبت و پذیرش سرپرستی ائمه معصومین (علیهم السلام) با مرگ مواجه می‌شوند.	۵- مرگ با معرفت، محبت و ولایت اهل بیت پیامبر (علیهم السلام)

<p>۲- مأنوس بودن با ائمه <small>علیهم السلام</small> و تقویت ارتباط عاطفی با آنان مانند: زیارت، توسل، شرکت در مراسم‌های مذهبی و ذکر صلوات.</p>		
<p>۳- تبعیت از پیشوایان دین و اطاعت از آنان در تمام شئون زندگی</p>		
<p>۱- تلاش و برنامه‌ریزی برای کسب علم و دانش در هر مقطع از زندگی حتی در دوران کهنسالی با نیت الهی</p>	<p>کسی در که در حال تحصیل و فراگیری دانش مرگش فرا می‌رسد و با آن مواجه می‌شود.</p>	<p>۶- مرگ در راه تحصیل علم و حقیقت</p>
<p>۲- همنشینی و قرار گرفتن در کنار افرادی که به تعلیم و تعلم علوم الهی می‌پردازند و الگوگیری از آنها</p>		

نتیجه‌گیری

با توجه شیوع اضطراب مرگ و آثار مخرب آن در جسم، روان و زندگی انسان معاصر، در این پژوهش تلاش شد برای کاهش اضطراب مرگ بر اساس انواع رویارویی با مرگ در تعالیم اسلام، نمونه‌های مثبت در مواجهه با آن به عنوان سرمشق و الگو ارائه شود. نمونه‌هایی که در این تحقیق بیان شد عبارت‌اند از؛ مرگ در حال ایمان، مرگ در حال پاکی از گناه، مرگ با نفس مطمئنه، مرگ با شهادت، مرگ با معرفت، محبت و ولایت اهل بیت پیامبر علیهم السلام و مرگ در حال تحصیل علم و حقیقت. برای دستیابی به این نمونه‌ها و مواجهه مطلوب و بدون اضطراب مرضی با آخرین مرحله از زندگی دنیوی به بیان شاخصه‌ها و روش‌هایی پرداختیم که با آگاهی بخشی و افزایش شناخت از سویی و با تقویت رفتارهای مطلوب از سوی دیگر، منجر به تقویت فضائل اخلاقی، و کاهش رذائل اخلاقی می‌شود و بستر لازم را برای نیل به نمونه‌های مثبت مرگ فراهم می‌کند. این شاخصه‌ها را می‌توان چنین برشمرد:

۱. اسوه‌گیری از فضائل اخلاقی افراد با ایمان؛
۲. مطالعه و اندیشه در فضائل و اثرات ایمان و ضعف ایمان؛
۳. تقویت و افزایش انجام اعمال صالح و ارتباط با خدای سبحان با یک برنامه‌ریزی مناسب؛
۴. شناسایی و اجتناب از گناهان (حق الناس و حق الله)؛
۵. توبه از گناهان و بهره‌بردن از اعمالی که منجر به پاک شدن از گناهان می‌شود؛
۶. افزایش مطالعات و تفکر در وجود خداوند متعال و اوصاف او؛
۷. برنامه‌ریزی برای تقویت و ارتقاء نمازهای واجب و مستحب؛
۸. تلاوت و تدبر در آیات قرآن؛
۹. مداومت بر اذکار مأثوره و بهره‌بری از ادعیه و مناجات‌هایی که در احادیث تأکید

- شده است مانند دعای ابو حمزه ثمالی، دعای چهلیم صحیفه سجادیه در یاد مرگ،
مناجات پانزده گانه امام سجاد علیه السلام؛
۱۰. تقویت اخلاص و تلاش برای انجام؛
۱۱. جهاد در راه خدا؛
۱۲. افزایش شناخت و معرفت ائمه معصومین (علیهم السلام) در سایه مطالعه
احادیث، سیره، فضائل و کرامات آنان؛
۱۳. تبعیت از پیشوایان دین و اطاعت از آنان در تمام شئون زندگی زیارت و توسل
به آنان؛
۱۴. شرکت در مراسم‌های مذهبی، همنشینی و بهرمندی از اساتید و دانشمندان دینی؛
۱۵. تلاش و برنامه‌ریزی برای کسب علم و دانش در هر مقطع از زندگی حتی در
دوران کهنسالی با نیت الهی؛
۱۶. مطالعه‌ی آیات و روایاتی که در مورد فضیلت تحصیل علم وجود دارد.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. شریف الرضی، محمد بن الحسین (۱۴۱۴)، **نهج البلاغه**، مصحح صبحی صالح، نشر هجرت، قم.
۳. ابن بابویه، محمد (۱۳۷۵)، **خصال**، ترجمه یعقوب جعفری، نشر نسیم کوثر، قم.
۴. ابن بابویه، محمد (۱۴۰۳)، **معانی الأخبار**، تصحیح علی اکبر غفاری، نشر دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۵. ابن بابویه، محمد، (۱۴۰۳)، **من لایحضر الفقیه**، تصحیح غفاری، علی اکبر، نشر دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۶. ابن بابویه، محمد، (۱۴۰۶)، **ثواب الاعمال و عقاب الاعمال**، نشر دارالشریف الرضی، قم.
۷. ابن بابویه، محمد، (۱۳۷۸)، **عیون اخبار الرضا علیه السلام**، تصحیح لاجوردی، مهدی، نشر جهان، تهران.
۸. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی (۱۳۸۵)، **دعائم الاسلام**، تصحیح فیضی، آصف، نشر مؤسسه آل البیت علیهم السلام، قم.
۹. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، **تحف العقول**، تصحیح غفاری، علی اکبر، نشر جامعه مدرسین، قم.
۱۰. ابن قولویه قمی، جعفر بن محمد (۱۳۷۷)، **کامل الزیارات**، نشر پیام حق، تهران.
۱۱. ابن همام اسکافی، محمد بن همام بن سهیل (۱۴۰۴)، **التمحیص**، نشر مدرسه الامام المهدی موعود علیه السلام، قم.
۱۲. ایمانی فر، حمیدرضا (۱۳۹۲)، «مقایسه رابطه حرمت خود با سلامت روانی در پیش بینی اضطراب مرگ»، **مجله علوم روان شناختی**، شماره ۴۷، ص ۳۴۵.
۱۳. بحرانی، سیدهاشم (۱۳۷۴)، **البرهان فی تفسیر القرآن**، نشر مؤسسه بعثه، قم.
۱۴. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱)، **محاسن**، تصحیح محدث، جلال الدین، نشر دارکتب الاسلامیه، قم.
۱۵. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۶۳)، **نهج الفصاحه**، نشر دنیای دانش، تهران.

۱۶. تمیمی آمدی، عبد الواحد (۱۴۱۰)، *غرر الحکم و درر الکلم*، تصحیح رجایی، سیدمهدی، چاپ دوم، نشر دارالکتب اسلامیة، قم.
۱۷. جانگسما، آرتور. ای و دیگران (۱۳۹۴)، *راهنمای گام به گام درمان مشکلات روانی کودکان*، ترجمه سید علی کیمیایی و احمد امیدوار، چاپ دوم، انتشارات رشد، تهران.
۱۸. دادستان، پریرخ (۱۳۹۱)، *روان‌شناسی مرضی تحولی*، انتشارات سمت، تهران.
۱۹. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷)، *لغت نامه*، انتشارات دانشگاه تهران.
۲۰. دیلمی، حسن (۱۳۷۸)، *إرشاد القلوب*، ترجمه مسترحمی، نشر بوذر جمهوری، تهران.
۲۱. دیماتئو، ام رابین (۱۳۷۶)، *روان شناسی سلامت*، ترجمه: سید مهدی موسوی اصل، سالاری فر، مسعود آذربایجانی و اکبر عباسی، زیر نظر کیانوش هاشمیان، انتشارات سمت، تهران.
۲۲. زمخشری، ابوالقاسم محمود (۱۴۰۷)، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل*، نشر دارالکتاب العربی، بیروت.
۲۳. سیچ، جورج (۱۳۷۸)، *یادگیری و کنترل حرکتی از دیدگاه روانشناسی عصب شناختی*، ترجمه حسن مرتضوی نشر سنبله، مشهد.
۲۴. شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۸)، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار*، انتشارات دارالحدیث، قم.
۲۵. شعیری، محمد، *جامع الاخبار*، نشر مطبعة الحیدریه، نجف، بی تا.
۲۶. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم.
۲۷. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۹۰)، *اعلام الوری باعلام الهدی*، چاپ سوم، نشر اسلامیة، تهران.
۲۸. قرشی بناپی، علی اکبر (۱۳۷۱)، *قاموس قرآن*، نشر دارالکتاب اسلامیة، تهران.
۲۹. کلینی، محمد (۱۳۷۰)، *اصول کافی*، ترجمه سید جواد مصطفوی، انتشارات کتابفروشی علمیه اسلامیة، تهران.
۳۰. گنجی، حمزه (۱۳۹۶)، *آسیب‌شناسی روانی بر اساس DSM-5*، انتشارات ساوالان، تهران.

۳۱. لیثی واسطی، علی (۱۳۷۶)، *عیون الحکم و المواعظ*، تصحیح: حسنی بیرجندی، حسین، نشر دارالحديث، قم.
۳۲. متقی، علی (۱۴۱۹)، *کنز الاعمال فی سنن الاقوال و الافعال*، دارالکتاب العلمیه، بیروت.
۳۳. مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۲)، *بحار الانوار*، دارالکتب اسلامیه، تهران.
۳۴. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶)، *میزان الحکمة*، انتشارات دارالحديث، قم.
۳۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۳)، *تفسیر نمونه*، نشر دارالکتب اسلامیه، تهران.
۳۶. نراقی، ملا احمد (۱۳۷۸)، *معراج السعادة*، انتشارات هجرت، قم.
۳۷. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸)، *مستدرک الوسائل*، نشر مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، قم.