



سال هفتم • بهار و تابستان ۱۴۰۰ • شماره ۱۴

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol. 7, No. 14, Spring & Summer 2021

مرگ بانشاط؛ نگرشی نو به مسئله اضطراب مرگ با تکیه بر آموزه‌های اسلامی

مرضیه عبدالکریمی نطنزی*

حبیب‌الله یوسفی**

چکیده

اضطراب مرگ، اصطلاحی برای مفهوم‌سازی ترس ناشی از آگاهی از مرگ است که در سطوح مختلف تجربه می‌شود. از این رو ارائه پاسخی اصیل و جامع مبتنی بر دغدغه اصلی انسان یعنی «جاودانگی»، مهم و ضروری به نظر می‌رسد. مقاله حاضر با هدف ارائه راهکارهای مواجهه با مرگ در عین حفظ آرامش و نشاط زندگی و سعادت اخروی به روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از نرم‌افزارهای جامع‌الاحادیث و جامع‌التفاسیر انجام شد. یافته‌ها نشان داد آموزه‌های اسلامی با شناخت صحیح از خدا، انسان، مبدأ و معاد، علاوه بر تبیین عوامل مرگ ناخوشایند، ماهیت خوشایندی نیز از مرگ مانند مرگ راحت ارائه می‌کنند که با عنوان «مرگ بانشاط» از آن یاد می‌شود. مرگ بانشاط، پیامد سلامت معنوی است و به نسبت میزان اتصال با خالق و عمل به دستورات او محقق می‌شود و می‌تواند جایگزین اضطراب مرگ باشد. عوامل مرگ بانشاط شامل «هوشیاری نسبت به مرگ»، «تقوا»، «قصر امل»، «خلوص عمل» و «انس با مرگ» است. «گناه»، «طول امل» و «غفلت از توبه‌پذیری خداوند» نیز از عوامل وقوع مرگ ناخوشایند و اضطراب مرگ است. همچنین یافته‌ها نشان داد رویکرد تدارک مرگ بانشاط برخلاف اضطراب مرگ که تلاش بر کاهش ترس از مرگ دارد، بر پویایی ترسی ارزشی آمیخته با امید به رحمت الهی و تلاش بر اصلاح خطاهای شناختی درباره انسان و مبدأ و مقصدش تمرکز دارد.

واژگان کلیدی: مرگ بانشاط، اضطراب مرگ، سلامت معنوی، جاودانگی

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشگاه پیام نور نطنز | abdolkarimi213@gmail.com

** استادیار گروه معارف، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۲۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۱۵

مقدمه

اضطراب مرگ به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین نگرانی‌های بشر در سطوح مختلف؛ از دغدغه ابتدایی تا اضطراب تهدیدکننده سلامت روان، مطرح بوده است. مکاتب روان‌شناسی نگاه‌های مختلفی به مرگ و اضطراب ناشی از آن دارند. وجودگرایان مانند یالوم^۱، مقداری اضطراب مرگ را طبیعی و مفید دانسته‌اند. شناخت‌گرایان مانند بک^۲، اضطراب مرگ را منشأ تمامی تلاش‌های انسان می‌دانند. معناگرایان مانند فرانکل^۳، معتقدند مردن به زندگی معنا می‌بخشد و سبب مسئولیت‌پذیری بشریت می‌شود (قربانعلی‌پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱). رفتارگرایان درصدد مدیریت اضطراب مرگ و کاهش نشانگان بیماران در حال مرگ از طریق بعضی از فنون رفتاری مانند آرامش‌آموزی، حساسیت‌زدایی، مهارت‌های خودمدیریتی، پسخوراند زیستی و خودهیپنوتیزمی هستند (سلمانپور و ایمانی‌فر، ۱۳۸۹). روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌ویژه سلیگمن^۴، معنای زندگی را منهای مرگ می‌سازد و معتقد است انسان آینده‌نگر به‌حدی عمل‌گرا است که فکر خود را مشغول مرگ نمی‌کند، چون نمی‌توان درباره آن کاری کرد (سلیگمن و تیرنی^۵، ۲۰۱۷). مرگ خوب^۶، مرگ مثبت^۷ (زیبایت^۸، ۲۰۲۰)، به‌مرگی^۹، (پیسوت^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹) و مرگ باوقار^{۱۱} (لی^{۱۲} و لی^{۱۳}، ۲۰۱۷) نیز از جمله راهکارهایی بودند که با توجه به علت اضطراب مرگ، برای کاهش این نوع اضطراب پیشنهاد شد.

اکثر تحقیقات انجام‌شده در حوزه اضطراب مرگ، در پی شناخت راهکارهای کاهش این اضطراب بوده و آن را در گروه‌های مختلف مانند سالمندان (خدابخشی و آقافاضل، ۱۳۹۷)، بیماران (ایمان‌زاده و شریفی، ۱۳۹۷)، دانشجویان (منصورنژاد و کجیاف، ۱۳۹۱)، پرستاران (موعودی، حبیبی، طیبی و بیژنی، ۱۳۹۵) و جانبازان (شریف‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶) بررسی کرده و

1. Yalom, I. D

2. Beck, A. T

3. Frankl, V

4. Seligman, M. E. P

5. Tierney, J

6. Good death

7. Positive death

8. Zibaite, S

9. Euthanasia

10. Pesut, B

11. death with dignity

12. Li, Y

13. Li, J

با استناد به پرسشنامه‌هایی چون تمپلر و مک‌گیل، اضطراب مرگ را معلول سن، فرهنگ (موعودی و همکاران، ۱۳۹۵)، جنسیت، مذهب، ناامیدی و بی‌هدفی در زندگی (صادقی، حسین‌زاده، بهرامی، مهربانی و فروزان، ۱۳۹۲)، آگاهی قبلی (آقابابایی، سهرابی، اسکندری، برجعلی و فرخی، ۱۳۹۶) دانسته‌اند.

از سوی دیگر، مطالعه آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام نشان می‌دهد علاوه بر هشدارهای فراوانی که درباره سختی‌های مرگ و عوالم پس‌از آن وجود دارد^۱ (نساء: ۱۸؛ انعام: ۹۳ و انبیاء: ۳۵) آیاتی هستند که با مثبت‌نگری، بر مرگی خوشایند بشارت می‌دهند؛ مرگی که می‌تواند مایه راحتی و شادی برای مؤمن باشد^۲ (نساء: ۳۱؛ نحل: ۳۲ و معارج: ۳۵). بررسی آیات و روایات، بیانگر امکان وقوع مرگی دور از ناخوشی و در عین خرسندی، شادمانی و نشاط است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: «و آن‌ها را می‌پذیرد درحالی‌که غرق شادی و سرورند»^۳ (انسان: ۱۱)، «آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند... آن‌ها را در زندگی دنیا و در آخرت بشارت و مژده است»^۴ (یونس: ۶۲-۶۴)، «مرگ بزرگ‌ترین شادی است»^۵ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۵۴)؛ «هرکس که (از مصیبت‌های ما) قلبش دردناک باشد، هنگام مرگش که ما را ببیند خوشحالی زائل‌نشده خواهد داشت...»^۶ (ابن قولویه، ۱۳۵۶، ص ۱۰۲)، «خدایا مرگ را برای من، خوشی و شادی پایدار قرار ده»^۷ (ابن طاووس، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۷۱۷).

«نُضْرَه»، «سُرُور»، «بُشْرَى»، «فَرْحَه» و «جَدَل» از جمله واژگان مرتبط با موضوع نشاط در آیات و روایات است. نضره، به معنای خوش‌رویی و بهجت خاطر (فیومی، ۱۴۱۴، ج ۲،

۱. وَ لَيْسَتْ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَ هُمْ كَفَّارًا أُولَٰئِكَ أَغْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا (نساء: ۱۸)؛ وَ لَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَ الْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرَجُوا أَنفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَ كُنتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ (انعام: ۹۳)؛ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبْلُوكُم بِالسَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ إِنَّا نَرْجِعُونَ (انبیاء: ۳۵)

۲. إِنَّ تَجْتَنِبُوا كِبَارًا مَا تُنْفَعُونَ عَنْهُ نُكْفِرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ نُدْخِلْكُمْ مَدْخَلًا كَرِيمًا (نساء: ۳۱)؛ الَّذِينَ تَتَوَقَّأُهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (نحل: ۳۲)؛ أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ (معارج: ۳۵)

۳. وَ لَقَّاهُمْ نُضْرَةً وَ سُرُورًا

۴. أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ... لَهُمُ الْبُشْرَى... فِي الْآخِرَةِ

۵. (الموت) أَعْظَمُ سُرُورٍ

۶. لَيُفْرَحُ يَوْمَ يَرَانَا عِنْدَ مَوْتِهِ فَرْحَةً

۷. وَ اجْعَلِ الْمَوْتَ لِي جَدَلًا وَ سُرُورًا



ص ۶۱۰؛ بشری، به معنای خبر مسرت‌بخش (راغب، ۱۴۱۲)؛ فرح، به معنای بازشدن دل (همان)؛ سرور، به معنای شادی یا شادی پوشیده در دل (همان) و جَدَل، به معنای سرور شدید و پایدار (عسکری، ۱۴۰۰) است. علاوه بر واژگان مذکور، برخی روایات نیز تشبیه و تمثیل‌های خوشایندی درباره مرگ به کار برده‌اند از جمله: مرگ؛ بسان نوشیدن آب خنک در تابستان^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۶۲)، زیور و سبب آراستگی و اشتیاق انسان^۲ (ابن طاووس، ۱۳۴۸، ص ۶۱)، پلی به بهشت^۳ (ابن بابویه، ۱۴۱۴، ص ۵۲)، فاخرترین لباس‌ها، خوشبوترین عطرها، راهوارترین مرکب‌ها، مناسب‌ترین منزل‌ها^۴ (ابن بابویه، ۱۴۱۴، ص ۵۳)، استشمام بویی خوش^۵ (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۷۴)، دارویی برای بهبودی^۶ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۵۶)، آرام یافتن مؤمن در رختخواب^۷ (همان، ص ۱۶۲) است. همچنین مرگ می‌تواند؛ همراه با درود و سلام فرشتگان (نحل: ۳۲)^۸ و (زمر: ۷۳)^۹، ملایمت و به نیکوترین وجه^{۱۰} (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۱۳۶)، محبوب‌ترین چیز^{۱۱} (همان، ص ۱۲۷)، مایه رستگاری^{۱۲} (تمیمی، ۱۴۱۰، ص ۴۷۹)، مایه روشنی چشم^{۱۳} (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۶۲)، مایه انس^{۱۴} (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴)،

۱. إِنَّ أَسَدَّ شَيْعَتِنَا لَنَا حُبًّا يَكُونُ خُرُوجُ نَفْسِهِ كَشْرَبِ أَحَدِكُمْ فِي يَوْمِ الصَّيْفِ الْمَاءَ الْبَارِدَ الَّذِي يَنْتَفِعُ بِهِ الْقُلُوبُ

۲. حُطَّ الْمَوْتُ عَلَى وُلْدِ آدَمَ مَحَطَّ الْقَلَادَةِ عَلَى جِيدِ الْفَتَاةِ وَمَا أَوْلَهُنَّ إِلَى أَشْلَفِي اِشْتِيَاقِ يَغْفُوبٍ إِلَى يَوْسُفَ

۳. فَمَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ تَغْبِرُ بِكُمْ عَنِ الْبُؤْسِ وَالضَّرِّ إِلَى الْجَنَّةِ الْوَّاسِعَةِ وَالتَّعَمُّ الدَّائِمَةِ

۴. لِلْمُؤْمِنِ كَنْزٌ شِيَابٌ ... وَالِاسْتِئْذَانُ بِأَفْخَرِ الثِّيَابِ وَأَطْيَبِهَا رَوَائِحُ، وَأَوْطَأَ الْمَرَكَبِ، وَانْسَ الْمَنَازِلَ

۵. قِيلَ لِلصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ صِفْ لَنَا الْمَوْتَ قَالَ لِلْمُؤْمِنِ كَأَطْيَبِ رِيحٍ يَشْمُهُ فَيَنْعَشُ لِطَبِيبِهِ وَيَنْقَطِعُ التَّعَبُ وَالْأَلَمُ كُلُّهُ عَنْهُ

۶. فَذَلِكَ الْمَوْتُ هُوَ ذَلِكَ الْحَمَامُ هُوَ آخِرُ مَا بَقِيَ عَلَيْكَ مِنْ تَمَجُّصِ دُنُوبِكَ وَتَثْقِيَّتِكَ مِنْ سَيِّئَاتِكَ فَإِذَا أَنْتَ وَرَدْتَ عَلَيْهِ وَ جَاوَزْتَهُ فَقَدْ نَجَوْتَ مِنْ كُلِّ غَمٍّ وَهَمٍّ وَأَذَى وَوَصَلْتَ إِلَى كُلِّ سُورٍ وَفَرِحَ فَسَكَنَ الرَّجُلُ وَنَشِطَ وَاسْتَسَلَّمَ وَغَمَّصَ عَيْنَ نَفْسِهِ وَ

مَضَى لِيَسْبِيَلِهِ

۷. وَإِنَّ سَائِرَهُمْ لَيَمُوتُ كَمَا يَغْبِطُ أَحَدُكُمْ عَلَى فِرَاشِهِ كَأَقْرَمَا كَانَتْ عَيْنُهُ بِمَوْتِهِ

۸. الَّذِينَ تَتَوَقَّاهُمْ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

۹. وَسَيِّقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّى إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ

۱۰. إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ مَلَكَ الْمَوْتِ فَيُرِدُّ نَفْسَ الْمُؤْمِنِ لِيَهْوِيَ عَلَيْهِ وَيَخْرِجَهَا مِنْ أَحْسَنِ وَجْهِهَا

۱۱. فَمَا شَيْءٌ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنْ اِشْتِئَالِ رُوحِهِ وَالتُّخُوقِ بِالمُنَادَى

۱۲. فِي الْمَوْتِ رَاحَةُ السَّعْدَاءِ

۱۳. وَإِنَّ سَائِرَهُمْ لَيَمُوتُ كَمَا يَغْبِطُ أَحَدُكُمْ عَلَى فِرَاشِهِ كَأَقْرَمَا كَانَتْ عَيْنُهُ بِمَوْتِهِ

۱۴. وَاللَّهُ لَأَبَى ظَالِمٍ أَنَسَ بِالمَوْتِ مِنَ الظَّفَلِ بِقَدَى أَبِيهِ

ملاقات با حبیب^۱ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۱۹۷)، هدیه الهی^۲ (تمیمی، ۱۴۱۰، ص ۲۱۷) باشد. فرشته مرگ نیز حین قبض روح، مهربان‌تر از پدر^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۱۲۷) و مأمور به اطاعت از مؤمن^۴ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۶۲) بوده و در مقابل مؤمن، به سان غلامی گوش‌به‌فرمان در برابر مولایش که همراه با یارانش به مؤمن بشارت بر بهشت می‌دهند^۵ (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۱۳۵) است.

با وجود تحقیقات فراوان و ارائه راهکارهای مختلف، حقیقت مرگ همچنان امری مبهم و اضطراب‌آور است. دلیل این مدعا فزونی اضطراب مرگ ناشی از شیوع بیماری کرونا در سراسر دنیا است (علیزاده‌فرد و صفاری‌نیا، ۱۳۹۸). بنابراین با توجه به حل‌نشدن مسئله اضطراب مرگ برای بسیاری از مردم و نگرش مثبت‌گرای آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام به مسئله مرگ، تبیین نگرش مثبتی که سبب خوشایندی مرگ و تحقق مرگ بانشاط شود، امری مهم و ضروری است. لذا این مقاله درصدد پاسخ به این سؤال اصلی است که مرگ بانشاط از دیدگاه آموزه‌های اسلامی چیست؟ و نیز به این سؤالات فرعی که؛ ملاک نشاط در مرگ چیست؟ مبانی اعتقادی مرگ بانشاط کدام است؟ عوامل تحقق مرگ بانشاط کدامند؟ و موانع تحقق مرگ بانشاط چیست؟ پاسخ می‌دهد.



م

مرگ بانشاط: نگرشی نو به مسئله اضطراب مرگ با تکیه بر...

روش

مقاله حاضر، بر پایه استدلال و تحلیل‌های عقلانی و با استفاده از داده‌های کلامی (غیر عددی) انجام شده است لذا تحقیقی نظری (نه بنیادی یا کاربردی) و کیفی (نه کمی) محسوب می‌شود. با توجه به اینکه پژوهش حاضر در دو حوزه دین و روان‌شناسی و به روش «توصیفی - تحلیلی» صورت گرفته است ابتدا منابع و متون دینی با استفاده از نرم‌افزارهای جامع‌التفسیر و جامع‌الاحادیث مطالعه شد و مفاهیم نزدیک به موضوع در حوزه روان‌شناسی نیز بررسی شد. بدین

۱. هَلْ رَأَيْتَ حَبِيبًا يَكْرَهُ لِقَاءَ حَبِيبِهِ إِنَّ الْحَبِيبَ يَجِبُ لِقَاءَ حَبِيبِهِ

۲. أفضل تحفة المؤمن الموت

۳. فَيَقُولُ لَهُ مَلِكُ الْمَوْتِ يَا وَليُّ اللَّهِ لَا تَجْرَعْ قَوْلَ الَّذِي بَعَثَ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَأَنَا أَبْرُوكَ وَأَشْفَقُ عَلَيْكَ مِنْ وَالِدِ رَحِيمٍ

۴. قَالَ يَحْكُمُ الرَّجُلَ فِي نَفْسِهِ وَيَوْمَرُ مَلِكُ الْمَوْتِ بِطَاعَتِهِ

۵. إِنَّ مَلِكَ الْمَوْتِ لَيَقِفُ مِنَ الْمُؤْمِنِ عِنْدَ مَوْتِهِ مَوْفَقَ الدَّلِيلِ مِنَ الْمُؤَلَى فَيَقُومُ وَأَصْحَابُهُ لَا يَدْنُونَ مِنْهُ حَتَّى يَبْدَأَهُ بِالتَّسْلِيمِ

وَيَبْسُرُهُ بِالْجَنَّةِ

منظور در گام نخست، واژگان کلیدی مفهوم‌شناسی شد. سپس بر اساس یافته‌ها، ماهیت، ملاک‌ها، مبانی، عوامل و موانع مرگ بانشاط توصیف و تحلیل شد و درنهایت، بر اساس تحلیل‌های موجود، عملکرد «مرگ بانشاط» و «اضطراب مرگ» مقایسه شد.

یافته‌ها

مفهوم‌شناسی اضطراب، مرگ و نشاط

اضطراب: در لغت حالتی است که فرد مهار احساساتش را از دست داده و احساس نگرانی می‌کند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴) و اصطلاحاً به احساسی رنج‌آور در ارتباط با موقعیتی آسیب‌زا یا تهدیدی مرتبط با موضوعی نامعین، تعریف می‌شود (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۳).

مرگ: در لغت پایان یافتن نیروی حیوانی و حرارت‌گریزی است (دهخدا، ۱۳۷۱). در اصطلاح و در مفهوم قرآنی آن، قطع ارتباط کامل روح با بدن مادی و جسمانی است که در پی آن، روح از تدبیر بدن و تصرف در اعضاء دست می‌کشد و به جهان اصلی و ابدی خویش منتقل می‌شود (یوسفی و عبدالکریمی، ۱۳۹۹). در قرآن و بیانات ائمه علیهم‌السلام، متعلق مرگ انسان، هم جسم است و هم دل (قمی، ۱۳۹۳). در این پژوهش، مراد از مرگ، مرگ جسم است.

نشاط: در لغت به معنای آمادگی و سرزندگی نفس بر انجام کار است (فراهیدی، ۱۴۰۹) و ابن‌منظور، ۱۴۱۴) و در اصطلاح حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس و گشودگی روانی است که در عمل، موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد و ضد خمودگی، کسالت و ایستایی است (پسندیده، ۱۳۹۵).

تبیین ماهیت مرگ بانشاط

مرگ بانشاط؛ همانند «سلامت معنوی» مفهومی نیست که عیناً در آیات قرآن کریم و سخنان معصومین یافت شود بلکه مفهومی انتزاعی و حاصل استنتاج از مفهوم آیات و روایات است. این مفهوم همسو با الگوی شادکامی اسلامی؛ ترکیبی از حس رضایت و نشاط (پسندیده، ۱۳۹۵) است. بنا بر روایتی از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، قیامت انسان از همان لحظه مرگش آغاز می‌شود^۱ (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۸). بدیهی است این قیامت در ترازهای مختلف از برزخ تا قیامت کبری نمود می‌یابد. بر این اساس، خداوند متعال در همین دنیا انسان را متوجه روز قیامت کرده و درباره آن روز

۱. فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا مَاتَ فَقَدْ قَامَتْ قِيَامَتُهُ

از انسان می‌پرسد: «امروز مُلک از آن کیست؟»^۱ (غافر: ۱۶)، آن روز کسی جرئت پاسخگویی ندارد^۲ (طه: ۱۰۸)، لذا خداوند متعال، خود پاسخ می‌دهد «مُلک از آن خداوند قهار است»^۳ (غافر: ۱۶). اگر انسان در همین دنیا به مالکیت خداوند توجه کند، حواسش را جمع نموده، قبل از اینکه دیر شود و مورد خطاب آیه «امروز مُلک از آن کیست؟» قرار گیرد و تازه روز قیامت بفهمد مُلک از آن خداست، در همین دنیا می‌فهمد که الان باید مالکیت خداوند را درک کند؛ اما چگونه؟ در این راستا باید به این مهم توجه کند که همه عالم در خدمت انسان و برای ادامه حیات او خلق شده و بقیه کائنات تحت الشعاع خلقت انسان قرار دارند: «خَلَقَ لَكُمْ، سَخَّرَ لَكُمْ، جَعَلَ لَكُمْ، يُرْجَى لَكُمْ، أَنْشَأَ لَكُمْ» (یوسفی و عبدالکریمی، ۱۳۹۸). طبعاً قرار دادن چنین تنخواه عظیمی برای انسان، سؤال و حسابرسی دقیقی هم در پی خواهد داشت و برای انسان عاقل، ترس از این حسابرسی منطقی است. چنانکه امام سجاده علیه السلام نیز می‌فرماید: خدایا خوف از لقاء تو بر من مشرف شده و هیچ تسکین دهنده‌ای برای این ترس نیست^۴ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶).

ترس واکنشی هیجانی به موقعیتی تهدیدانگیز است که برانگیزاننده سیستم دفاعی و عملگر هشداردهی برای دفع خطر احتمالی است؛ بنابراین آنچه در تعیین ارزش ترس مؤثر است، تعبیر و تفسیر انسان از تهدید احتمالی است. لذا هیجان ترس، به خودی خود، خنثی است و ارزیابی صحیح یا خطای شناختی از موقعیت است که ترس را ممدوح یا مذموم می‌کند. صاحبان مرگ بانشاط گرچه از حقیقت مرگ نمی‌ترسند اما از ملاقات با خدا درحالی که مرتکب سوء رفتار باشند، خوف دارند. لذا با این ترس، مراقبه و تلاششان را در اصلاح رفتار، به امید «ملاقاتی خوب با خدا» به کار می‌گیرند تا به فرموده امام سجاده علیه السلام شوق بر ملاقات داشته باشند^۵ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). در نتیجه بیم و امید توأمان درباره ملاقات با پروردگار، موضوعیت دارد و عامل آمادگی برای مرگ بانشاط و پویایی این آمادگی است.

بنابراین مرگ بانشاط، برونداد مکانیسم خوف و رجاء است. معصومین علیهم السلام از جمله امام سجاده علیه السلام در دعای ابوحمزه ثمالی از احتمال ملاقات بد با پروردگار، نگران و گریان بودند^۶ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). ایشان نفس خویش را مهار نموده و درعین حال یقین و امید واثق به رحمت و کرم خدا دارند.

۱. لَيْمَنَ الْمُلْكُ الْيَوْمَ

۲. وَ خَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ

۳. لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ

۴. وَأَشْرَفْتُ عَلَى خَوْفٍ لِقَائِكَ؛ فَلَا مُسْكِنَ لِرُؤْعَتِي

۵. سَوْقًا إِلَى لِقَائِكَ

۶. أَبْكِي لِيُخْرِجَ نَفْسِي

از خداوند طلب عمل صالحی می‌کنند که در شوق رسیدن به پاداش آن عمل، گذران عمر را کنند ببینند، حرص بر لقاء الهی داشته باشند و با مرگ، احساس قرابت، الفت و خویشاوندی کنند به طوری که وقتی مرگ بر انسان وارد شد، مایه سعادت، انس، بایی از مغفرت الهی و کلیدی از کلیدهای رحمت خداوند باشد. طلب مرگ بانشاط، منافاتی با طلب طول عمر ندارد؛ زیرا عمر، دستمایه و تنخواه مرگ بانشاط است. لذا عمر طولانی، با سرور پایدار، عیش تمام و در قالب حیات طیبه، مفید و لذت‌بخش است^۱ (مجلسی، ۱۴۲۳). مرگ بانشاط از آن جهت که محصول هشدار به حتمیت حیات ابدی انسان (خوشایند یا ناخوشایند) است، متضمن ترسی ارزشمند، جهت‌دهی صحیح به سبک زندگی، مایه ارتقاء سلامت روان و تدارک سلامت ابدی است.

ملاک نشاط در مرگ

در آموزه‌های دینی به ملاک نشاط در مرگ اشاره شده است که از جمله آن در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است «خارج شدن روح شیعه‌ای که دوستی او نسبت به ما شدیدتر باشد مانند نوشیدن آب خنک در روزی تابستانی است که به واسطه آن جان آدمی لذت می‌برد و مردن سایر شیعیان مانند آرام گرفتن آن‌ها در رختخواب‌شان است و با مرگ چشمش خیلی روشن می‌شود»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۱۶۲)؛ بنابراین ملاک شدت و ضعفِ راحتی و شادی در لحظه مرگ، حب و دوستی اهل بیت علیهم السلام است. از سویی، در زیارت جامعه کبیره وارد شده است «هر کس شما را دوست بدارد به تحقیق که خدا را دوست دارد»^۳ (قمی، ۱۳۹۳). قرآن کریم نیز منشأ مثبت‌نگری را در حبّ و عشق متقابل بندگان و خداوند به یکدیگر می‌داند (کاوایی و پناهی، ۱۳۹۳). عشق الهی شکوفاکننده توانمندی‌های انسان و تقویت‌کننده قدرت عمل است. در این راستا فردریکسون (۲۰۰۹) از میان ده هیجان برتر، عشق را ممتاز از سایر هیجان‌ها دانسته و معتقد است عشق، نه هیجان دیگر را درون خود دارد و بیش از بقیه هیجان‌ها تجربه می‌شود (هفرن و بونیول، ۱۳۹۸)؛ بنابراین در سایه عشق الهی، نظام سرمایه‌گذاری و سرمایه‌زدایی عاطفی و سبک دلبستگی^۴ انسان به اموال و عیال سامان می‌یابد.

۱. وَاجْعَلْنِي مِمَّنْ أَطَلَّتْ عُمُرُهُ... وَأَخْيَبْتَهُ حَيَاةَ طَيِّبَةً فِي أَدْوَمِ الشُّرُورِ وَأَسْبَغَ الْكِرَامَةَ وَأَتَمَّ الْعَيْشَ

۲. إِنَّ أَشَدَّ شَيْعَتِنَا لَنَا حُبًّا يَكُونُ خُرُوجُ نَفْسِهِ كَشُرْبِ أَحَدِكُمْ فِي يَوْمِ الصَّيْفِ الْمَاءَ الْبَارِدَ الَّذِي يَنْتَقِعُ بِهِ الْقُلُوبَ وَإِنَّ سَائِرَهُمْ لَيَمُوتُ كَمَا يَغْبِطُ أَحَدُكُمْ عَلَى فِرَاشِهِ كَأَقْرَبِ مَا كَانَتْ عَيْنُهُ بِمَوْتِهِ

۳. مَنْ أَحَبَّكُمْ فَقَدْ أَحَبَّ اللَّهَ

از مجموع مطالب فوق چنین نتیجه‌گیری می‌شود که با وجود هشدارهای شدید درباره سختی‌های جان‌کندن و وقوع مرگ ناخوشایند، می‌توان با عملکرد صحیح، به مرگ بانشاط امیدوار بود و از آن استقبال کرد. بدیهی است برای تحقق چنین مرگی باید مبانی آن را فهمید و به‌کارگرفت.

مبانی مرگ بانشاط

مطالعه آیات و روایات در باب مرگ بانشاط، بر سه مبنای؛ خداشناسی، انسان‌شناسی و معادشناسی استوار است.

۱. خداشناسی: امام سجاده علیه السلام در فراز آغازین دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرمایند: «خدایا تو را به‌وسیله تو شناختم»^۱ (قمی، ۱۳۹۳). بنابراین بهترین راه شناخت خداوند، توجه به صفات خداست. توجه به اسماء و صفات خداوند، انسان را با عظمت، کرامت و الطاف الهی آشنا کرده، به انسان می‌آموزد که در سایه عنایت او زندگی پر معنا و هدف‌دار و آخرتی پر نعمت و ماندگار خواهد داشت. پس همیشه آماده مرگ و منتظر وعده‌های الهی است زیرا می‌داند خداوند، بندگان خود را به دارالسلام و بهشت ابدی دعوت کرده و هرکس را بخواهد به راه مستقیم هدایت می‌کند^۲ (یونس: ۲۵). چنین شخصی به خدای خود عشق می‌ورزد و می‌داند که خداوند هم او را دوست دارد. پس مرگ که ملاقات با خداست، برایش شیرین و گوارا می‌شود (یوسفی، ۱۳۹۹). در خصوص توجه به صفات الهی، اولین صفتی که خداوند در ابتدایی‌ترین آیات وحی، خود را با آن معرفی نموده، «خالقیت» و دومین صفت، «کرامت» است^۳ (علق: ۱-۳). خداوند خود را «اکرم» می‌داند؛ یعنی بزرگوارترین بزرگوارها.

۲. انسان‌شناسی: از منظر قرآن کریم، حقیقت انسان، روح و نفس انسانی اوست و جسم ابزاری در اختیار روح است. روح موجودی ماوراء طبیعی است که با تأثیرگذاری بر ماده بدن، بالاترین فرماندهی انسان در ساحت بدن را دارد. همچنین روح انسان اولین و بالاترین مرتبه انسانی است که از طرف پروردگار انشاء و القاء شده و به خاطر همین روح و فطرت الهی، مسجود ملائکه قرار گرفته است (یوسفی، ۱۳۹۹). قرآن کریم انسان را با سه عنوان «آدم»، «بشر» و «انسان» یاد کرده و به تناسب هر عنوان، ویژگی‌هایی را برای وی برشمرده است. هرگاه انسان، «بشر» خطاب شده،

۱. بِكَ عَرَفْتُكَ

۲. وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

۳. أَقْرَأُ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ... أَقْرَأُ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ

فقط صورت ظاهر و اندام انسان صرف‌نظر از صفات انسانی مثبت یا منفی منظور بوده است^۱ (کهف: ۱۱۰)، هرگاه «انسان» خطاب شده، قوه متفکره و باطن و عواطف انسان قطع‌نظر از احترام و تکریم انسان در نظر است^۲ (احزاب: ۷۲) و هرگاه «آدم» خطاب شده است اوج مقام انسانیت آدمی پدیدار شده و مورد تکریم و احترام خداوند قرار گرفته است^۳ (اسراء: ۷۰) (سلامتیان، ۱۴۰۰). پس انسان در عالی‌ترین مرتبه خلقت که همان تکریم و تفضل الهی است؛ آفریده شده و به سبب این تکریم ذاتی و بهره‌مندی از نفخه الهی^۴ (حجر: ۲۹)، دارای فطرتی خداجو^۵ (روم: ۳۰) و صاحب خرد و اندیشه^۶ (انعام: ۳۲) و اختیار^۷ (انسان: ۳) است و نسبت به بسیاری خلایق برتری دارد^۸ (اسراء: ۷۰). هدف از خلقت آدم، عبودیت (ذاریات: ۵۶)^۹، مورد امتحان^{۱۰} (ملک: ۲)، رسیدن به رفاه و سلامت ابدی در بهشت^{۱۱} (بقره: ۲۲۱) و قرب الهی^{۱۲} (مجلسی، ۱۴۲۳) است (یوسفی، عبدالکریمی و نسائی، ۱۳۹۷).

۳. معادشناسی: اعتقاد به معاد و مشخص بودن سرانجام زندگی انسان به‌ویژه وعده‌های امیدآفرینی که قرآن کریم از نعمت‌های بهشتی به مؤمنین و صاحبان قلب سلیم داده است، موجب شادابی و جدیت در اطاعت خداست. از منظر قرآن کریم حقیقت انسان روح و نفس اوست که فناپذیر بوده و پس از مرگ بدن، در عالمی دیگر زندگی خود را ادامه می‌دهد (یوسفی، ۱۳۹۹). در این میان یکی از بشارت‌های خداوند درباره زندگی پس از مرگ، ورود متقین به بهشت همراه با احترام و تکریم^{۱۳} (نساء: ۳۱)، از سوی فرشتگان^{۱۴} (انبیاء: ۲۶) و برای همیشه است^{۱۵} (معارج: ۳۵). بدیهی است تنها راه دستیابی به چنین جایگاهی، مرگ است. مرگ، اولین مرحله پیش رو پس از زندگی دنیوی انسان است که هیچ‌گیزی از آن نیست. اگر شخص در این دنیا به سلامت معنوی

۱. قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ

۲. الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

۳. وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ

۴. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

۵. فَطَرْتُ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا

۶. وَلَلَّذَا الْأَخِرَّةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

۷. إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِنَّمَا شَاكَرَ وَإِنَّمَا كَفُرًا

۸. وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

۹. وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

۱۰. الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا

۱۱. وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَىٰ الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِآذَنِهِ

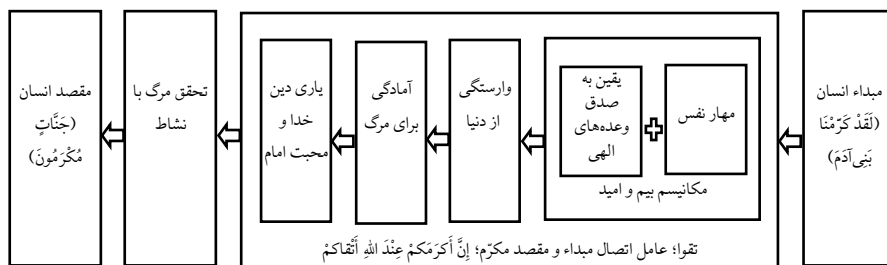
۱۲. وَفَرَّبِكُمْ غَايَةَ سُؤْلِی

۱۳. وَنُدَّخَلْكُمْ مُدْخَلَ كَرِيمًا

۱۴. عِبَادًا مُّكْرَمُونَ

۱۵. أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ

قرآنی که همان قلب سلیم و نفس کامل انسانی است برسد، مرگ او نیز همراه با نشاط و سلامت بوده، هیچ ترسی از آن نخواهد داشت (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۷). کسی که دنبال بهشت و شادی و تکریم ابدی آن است، نمی تواند نسبت به مرگ بی تفاوت باشد؛ بنابراین یادآوری آیات و روایات، مقدمه مرگ بانشاط خواهد بود.



نمودار ۱: تحلیل مسیر انسان از مبدأ تا مقصد بر مبنای تکریم

در جمع بندی مبانی اعتقادی مرگ بانشاط (نمودار ۱) می توان گفت خداوند «أَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ»، مبدأ انسان را خلقتی مکرم قرار داد و به طور پیش فرض مقصد وی را ورودی کریمانه؛ در بهشتی که جایگاه ابدی تکریم شدگان است، تعریف کرد. جهت اتصال این مبدأ و مقصد مکرم، کتب آسمانی و پیامبران را فرستاد تا به وسیله تقوا انسان را به سعادت و کرامت ابدی برسانند^۱ (حجرات: ۱۳). پس اگر انسان به کمک تقوا، نفسش را مهار کرده و یقین به صدق وعده های الهی داشته باشد، مکانیسم خوف و رجاء در وجودش فعال شده، از دنیا رسته و آماده معیت امام عصرش می شود. سرانجام، هر لحظه و به هر طریقی که از دنیا برود، مرگ برایش دلپذیر و بانشاط خواهد بود.

عوامل تحقق مرگ بانشاط

عوامل مورد نظر بدون آنکه ترتیبی بر یکدیگر داشته باشند عبارت اند از:

۱. آمادگی برای مرگ: اولین گام برای تحقق مرگ بانشاط، آمادگی برای مرگ است. توصیه اکید قرآن کریم و ائمه علیهم السلام، آمادگی برای مرگ است. برای نمونه امام سجاد علیه السلام از خداوند طلب آمادگی برای مرگ دارند^۲ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). کلمه «اعداد» به معنای تهیه چیزی است تا انسان با آن به هدف دیگری برسد که اگر قبلاً آن را تدارک ندیده بود به مطلوب خود نمی رسید مانند تهیه آتش

۲. وَالْإِسْتِعْدَادَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

۱. إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ

برای طبع (طباطبایی و موسوی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۱۵۱). مراد از «الِاسْتِعْدَادَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ» آمادگی برای زندگی ابدی و توجه انسان به آخرت است. بنا بر روایت امام علی علیه السلام، مراد از آمادگی برای مرگ، ادای واجبات (شرعی، اخلاقی، عملی، مالی، حقوقی)، دوری از محرمات (عملی، اخلاقی، اجتماعی، حقوقی) و دارا بودن حسنات و مکارم اخلاقی است^۱ (ابن بابویه، ۱۳۷۶).

۲. تقوا یا خودمهارگری اسلامی: امام سجاد علیه السلام از مرگ بدون توشه و عُدّه به خدا پناه می‌برند^۲ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). مراد از «عُدّه» تقوی و عمل صالحی است که وعده رسیدن به سعادت ابدی و خلاصی از شقاوت اخروی می‌دهد (کبیر مدنی، ۱۴۰۹) چراکه به فرمایش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، خوبی‌های دنیا و آخرت، تحت لفظ واحدی به نام تقوا قابل جمع است^۳ (طبرسی، ۱۳۸۵). بنا بر مطالب مذکور و به استناد روایت امام علی علیه السلام، تقوا سبب کسب توشه و آمادگی برای مرگ می‌شود^۴ (ابن بابویه، ۱۳۷۶). روح انسان همانند جسم او، به سیستم حفاظتی، امنیتی و اطلاعاتی نیاز دارد^۵ (أعراف: ۲۰۱). آن سیستم، تقواست. تقوا یعنی مراقبه مداوم در عمل و نیت. خداوند متعال به هر کس که تقوا دارد یک نیروی باطنی به نام «فُرْقَان» عطا می‌کند^۶ (انفال: ۲۹) که به واسطه آن، حق را از باطل تشخیص می‌دهد (سلامتیان، ۱۴۰۰).

یکی از محصولات تقوا، نوعی ترس و هوشیاری خردمندانه نسبت به مرگ است که می‌توان از آن با عنوان «انتباه مرگ» یاد کرد. انتباه، به معنای آگاهی و هشدار به فرد است تا به موضوعی پی ببرد و از تبلی و غفلت دور شود (بستانی، ۱۳۷۵). انتباه، نوعی آگاهی ویژه، عمیق و اثربخش درباره مرگ است. در واقع تقوا، ترس از احتمال مرگ ناخوشایند و ملاقات بد با پروردگار را فعال و پویا نگه می‌دارد و از دل همین ترس، گزینه نامیرایی را به سمت امید به رحمت خداوند پس از مرگ هدایت کرده و مرگ بانشاط را تدارک می‌بیند. از طرفی تقوا همان‌طور که انسان را به عمل

۱. وَقِيلَ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيٍّ مَا الْإِسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَالَ أَدَاءُ الْفَرَائِضِ وَاجْتِنَابُ الْمَخَارِمِ وَالِاسْتِعْمَالُ عَلَى الْمَكَارِمِ ثُمَّ لَا يَبْتَالِي أَوْقَعَ

عَلَى الْمَوْتِ أَمْ وَقَعَ الْمَوْتُ عَلَيْهِ وَاللَّهُ مَا يَبْتَالِي إِنَّ أَبِي طَالِبٍ أَوْقَعَ عَلَى الْمَوْتِ أَمْ وَقَعَ الْمَوْتُ عَلَيْهِ

۲. وَتَعُوذُ بِكَ مِنْ ... مِيثَةِ عَلِيٍّ غَيْرِ عُدَّةٍ

۳. قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ فَإِنَّهُ جَمَاعُ الْخَيْرِ

۴. تَجَهَّزُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ وَانْتَقِلُوا بِأَفْضَلِ مَا بَحَضَرَتْكُمْ مِنَ الرِّزَادِ وَهُوَ التَّقْوَى

۵. إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

۶. إِنْ تَقَّوْا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا

صالح دعوت می‌کند، از ناامیدی هم برحذر می‌دارد. پس محصول دیگر تقوا «اشتیاق به مرگ» است؛ زیرا مرگ گذرگاهی برای رسیدن به پاداش اعمال صالحی است که به دستور تقوا و با امید به کرم و رحمت الهی انجام شده است. در اثر تداوم «انتباه مرگ» و «اشتیاق مرگ»، «انس با مرگ» هم پدید می‌آید و به تعبیر امام علی علیه السلام «به خدا سوگند، فرزند ابوطالب با مرگ مأنوس‌تر از کودک به سینه مادر است»^۱ (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۵۲). در واقع یکی از کارکردهای تقوا برای مؤمن، «انتباه مرگ»، «اشتیاق مرگ» و «انس با مرگ» است که با فعال و پویا نگاه‌داشتن این سه در طول عمر، مرگ بانشاط تحقق می‌یابد.

۳. **قصر امل:** امل، یک خیال و آرزوی خوشایند است. بر اساس منابع اسلامی مدل عملکردی امل (آرزو) از دو خرده سیستم رویکردی عقل مدار و اجتنابی جهل مدار تشکیل شده است. بر اساس این مدل، پس از فعال شدن میلی خوشایند به آینده، بسته به اینکه کدام خرده سیستم فعال باشد، خروجی این سیستم در قالب سه برون داد «بسط امل»، «قصر امل» و «طول امل» نمایان خواهد شد. هرگاه میل انسان تحت سیطره جهل، به افراط کشیده و درک دنیای واقعی مختل شود، طول امل یا آرزوهای دور و دراز رخ می‌نماید (رفیعی هنر، ۱۳۹۴).

طبق فرمایشات امام سجاد علیه السلام در اولین فراز از دعای چهلم صحیفه سجادیه، راه مقابله با طول امل، «قصر امل» است^۲ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). با تنظیم نظام شناختی و هیجانی بر پایه بیم و امید خداسو، نظام تشخیص‌گر و قوای هوشیاری انسان نسبت به کنترل امیال درونی فعال گردیده، آرزوها در جهت قرب الهی مدیریت شده و «قصر امل» به وجود می‌آید. قصر امل باعث مهار گستره آرزوها، فاصله نگرفتن از واقعیات زندگی و دوری از گناه به‌عنوان رفتاری خودتخریب‌گر می‌شود. فعال‌سازی مکانیسم قصر امل از طریق اجرای الگوی تنظیم بیم و امید خداسو صورت می‌گیرد.

۴. **اخلاص در نیت:** راه کوتاهی آرزو و تحقق مرگ بانشاط، عملی متأثر از صدق در نیت است^۳ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). نیت، همان انگیزه و تصویر ذهنی هدف است. با حذف آرزوهای غیر خداسو، اهداف چندگانه تبدیل به هدفی یگانه و خداسو شده، خلوص نیت و صدق عمل پدیدار می‌شود. وقتی هدف زندگی، یاری دین خدا باشد، نیت؛ خالص، آرزو؛ تعدیل، عمل؛

۱. وَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ الَّذِي لَهُ اسْمَاءُ سَائِرَةٌ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ لَهُ اسْمٌ كَلِيمٌ وَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ الَّذِي لَهُ اسْمَاءُ سَائِرَةٌ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ لَهُ اسْمٌ كَلِيمٌ

۲. وَ اكْفَيْنَا طَوْلَ الْأَمَلِ وَ قَصْرَهُ عَنَّا بِصَدَقِ الْعَمَلِ

۳. وَ قَصْرَهُ عَنَّا بِصَدَقِ الْعَمَلِ

صالح و زمینه تحقق مرگ بانشاط فراهم می‌شود.

۵. زهد: زهد محصول تنظیم نظام ارزش‌گذاری است. الگوی تنظیم رغبت بر اساس مفهوم زهد، موضوع تهدید؛ یعنی ارزشمندی موضوعات دنیوی را از بین می‌برد. وقتی چیزی ارزشمند نبود رغبتی به آن تعلق نمی‌گیرد (عبدی و همکاران، ۱۳۹۴). نیاز به تعلق سومین لایه هرم نیازهای مزلو و از نیازهای اساسی انسان است؛ اما دل بستگی به مسائل فناپذیر، منجر به اضطراب ازدست‌دادن می‌شود، پس هر دل بستگی امنیت نمی‌آورد. قرآن کریم می‌فرماید: «آنچه نزد خدا است بهتر و پایدارتر است» (قصص: ۶۰).^۱ بنابراین وارستگی تدریجی از دنیا و تنظیم دل بستگی، باعث شکوفایی بیم و امید خداسو، آمادگی مرگ و اشتیاق ملاقات با پروردگار می‌شود.

۶. تداوم بر یاد مرگ: در برخی روایات از مداومت بر یاد مرگ، با عنوان «نصب العین» یاد شده است.^۲ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). نصب العین به منزله تابلو راهنمایی است که مرتب امری را به انسان یادآوری و توجهش را به خود جلب کند. یاد مرگ، هشدار کمبود فرصت می‌دهد. لذا آرزوها را تعدیل، هدف، انگیزه و اعمال را تنظیم و انتخاب‌ها را تنقیح می‌کند. در واقع یاد مرگ انسان را گزیده‌گزین می‌کند (ملکیان، ۱۳۹۳). طبعاً اعمال صالح بر خاسته از هدف و انگیزه با اخلاص، باعث اشتیاق انسان به بهشت و تحقق مرگ بانشاط می‌شود.

۷. مکانیسم جبران شامل توبه، انابه، تضرع: انسان از یک طرف در معرض ارتکاب اعمال بد است و از طرفی دیگر با مرگ و بازخواست پس از آن مواجه است. لذا با اندیشیدن به این مسائل گرفتار ترس و اندوه می‌شود (میرباقری، خوشحال و رضاپور، ۱۳۹۳). تأکید بر توبه در متون دینی موجب می‌شود فرد از آرمان‌هایش فاصله نگیرد و اهداف دین را دور از دسترس نبیند و با وجود گناہانی که انجام داده، ناامید نگردد. توبه از طریق کاهش کشمکش‌ها و تعارضات روانی معنوی، باعث افزایش سلامت روانی و ایجاد و ارتقاء معنای زندگی و ارتقاء رشد توحیدی می‌شود (تبیك، ۱۳۹۷).

۸. دعا برای مرگ بانشاط: دعا به معنای تنظیم آرزو، یعنی پردازش هیجانات مثبت است و دعا برای مرگ نیز به معنای تنظیم هیجانات مثبت ذیل توجه به معنای مرگ و زندگی است. روایات و مناجات‌های ائمه علیهم‌السلام سرشار از عباراتی است که متضمن دعا برای کیفیت متعالی مرگشان است.

موانع تحقق مرگ بانشاط

موانع تحقق مرگ بانشاط بدون آنکه ترتبی بر یکدیگر داشته باشند عبارت‌اند از:

۱. وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْتَى

۲. وَأَنْصِبِ الْمَوْتَ بَيْنَ أَيْدِينَا نَضْباً

۱. جهل: بنیادی‌ترین بُعد و لایه وجود انسان، شناخت‌ها، عقاید و بینش اوست. تحت تأثیر این لایه، بعد میانی احساسی، عاطفی و گرایش‌ها و امیال انسان شکل گرفته و متأثر از این لایه، لایه رویین رفتاری نمایان می‌شود؛ بنابراین هرگاه جهل، جایگزین عقل شود، لایه شناختی بر احساسات، امیال و آرزوهای انسان تأثیر منفی می‌گذارد.

۲. دنیادوستی: مَثَل دنیا، همچون آب دریاست (که شور است). تشنه هر چه از آن بنوشد، تشنه‌تر می‌شود تا آنکه او را می‌کشد (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴). دنیادوستی، مقدمه آرزوهای دور و دراز و زمینه‌ساز غفلت از یاد مرگ است. دنیادوستی سائق انگیزه‌های انسان به سمت دنیا، برهم‌زننده تعادل نظام ارزش‌گذاری او و خطا در ارزیابی‌های شناختی می‌شود.

۳. طول امل: در دعای چهلم صحیفه سجادیه، امام سجاد (علیه السلام) هنگام یاد مرگ، اولین نگرانی امام، درباره طول امل یا همان آرزوهای دور و دراز است^۱ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶). آسیب شناختی که در اثر تعطیلی عقل و فعالیت جهل ایجاد شده، باعث افزایش تعلقات ذهنی و ایجاد ادراکی غلط از معنای مرگ و زندگی می‌شود. این خطای ادراکی منجر به تولید خطای احساسی و میل غلط به تعلقات دنیوی و افراط در آرزوها و نهایتاً فراموشی و غفلت از یاد مرگ می‌گردد.

مجموع موارد فوق، منجر به تمرکز انسان بر نمردن، طلب طول عمر، طلب تصاعدی شادکامی پایدار در همین دنیا و بی‌توجهی به تدارک زندگی ابدی و عدم آمادگی برای مرگ شده، موجبات تحقق مرگ ناخوشایند و دوری از مرگ بانشاط را فراهم می‌آورد.

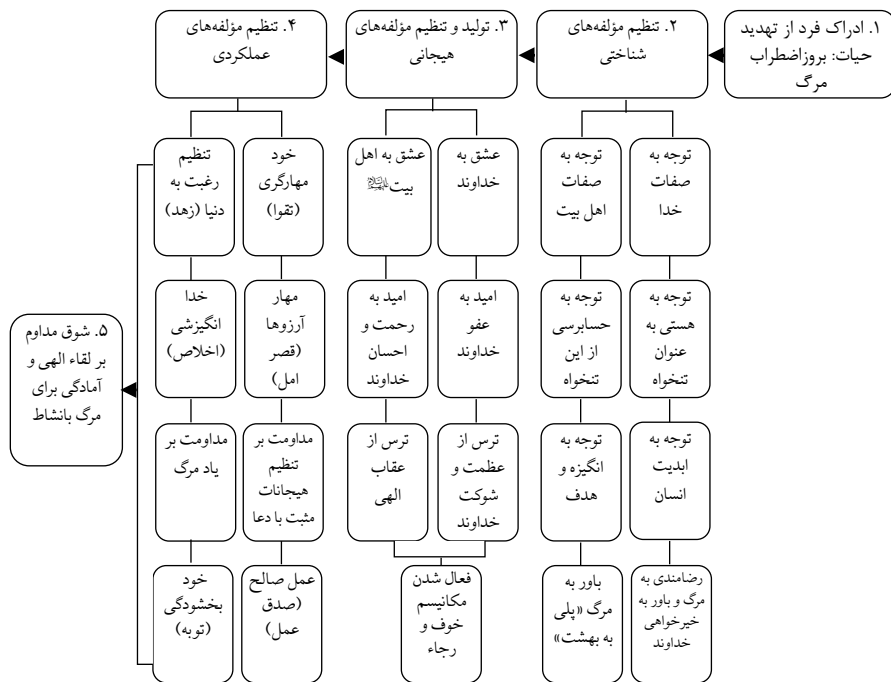
مقایسه عملکردی «مرگ بانشاط» و «اضطراب مرگ»

مرگ بانشاط و اضطراب مرگ، هر دو ریشه در ادراک فرد دارند و در سطوح مختلف و با شدت و حدّت‌های مختلف می‌توانند ظهور کنند. مرگ بانشاط صرفاً رویکردی درمانی نیست بلکه از طریق مواجهه نوع انسان با خودش و آینده‌ای که برای ابد در پیش دارد، مرگ را «عبور خوشایند» تعریف کرده و تصویری آرام‌بخش از حقیقت حیات مادی و زندگی ابدی انسان ارائه می‌کند. خوش‌بینی به آینده و انتظار وقایع مثبت، خود باعث تقویت و ارتقاء سلامت روان می‌شود.

در این رویکرد، برخلاف اضطراب مرگ، تلاشی بر کاهش ترس از مرگ نیست بلکه تمرکز بر مدیریت، پویایی و فعال نگه‌داشتن ترسی ارزشمند همراه با امید بر کسب رضای الهی و بهره‌مندی

۱. وَ أَكْفِنَا طَوْلَ الْأَمَلِ ... وَ سَلَّمْنَا مِنْ غُورِهِ، وَ آمَنَّا مِنْ شُرُورِهِ

از رفاه و تکریم همه‌جانبه و ابدی در بهشت است. در مرگ بانشاط، به‌جای مقابله با کنش‌های هیجانی منفی چون اضطراب، تلاش بر نفی نیست‌انگاری انسان و جایگزینی فرآیندهای ادراکی صحیح درباره انسان، مرگ و حیات ابدی اوست. لذا ادراک صحیح از معنا و هدف مرگ و زندگی، منجر به تولید و تنظیم هیجان‌های ارزشمند ترس بیم و امید می‌شود. تدارک مرگ بانشاط امری ضروری و مقوم معنای زندگی هر انسانی است اما راهکارهای کاهش اضطراب مرگ، تنها در صورت وجود اضطراب مرگ، به کار می‌روند و در صورت غفلت فرد از یاد مرگ، کارایی نداشته و هوشیاری انسان نسبت به حیات ابدی را فعال نمی‌کنند.



نمودار ۲: فرایند حرکت به‌سوی مرگ بانشاط

تدارک مرگ بانشاط صرفاً با نگرشی توحیدی، قابل‌دستیابی است و پایایی بالایی در ارتقاء سلامت روان و سلامت معنوی دارد؛ اما راهکارهای کاهش اضطراب مرگ با فنونی چون جایگزینی، پرت‌کردن حواس، همجوشی و اعتقاد به استثنایی بودن اگر موقتاً جواب دهد، با یادآوری یا نزدیک شدن به عوامل مرگ، احیاء شده و اثرات تسکینی و تخدیری آن از بین می‌رود. درحالی‌که رویکرد تدارک مرگ بانشاط، متضمن راهبردی صحیح برای ترس از

مرگ، پاسخی جامع و مانع به غریزه نامیرایی، مایه تقویت و ارتقاء سلامت روانی و تأمین سلامت ابدی انسان است.

نتیجه‌گیری

اولیای دین، به تبعیت از آموزه‌های قرآن، ترس از مرگ را واقعیتی وجودی هر انسان دانسته و آن را می‌پذیرند و نه تنها اصراری بر کاهش این ترس ندارند بلکه در کنار انذار و هشدارهای مکرر در باب احتمال مرگ ناخوشایند و ابدیتی دردناک، مژده مرگ بانشاط و خوشایند را نیز می‌دهند. آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام در دو سطح پیشگیری و درمان اضطراب مرگ کاربرد دارند. رویکرد اول که کمتر به آن پرداخته شده، رویکردی مثبت‌گرا به صورت پیشگیری و ارتقاء سلامت روان و سلامت معنوی از طریق هدایت و ساماندهی ترس از مرگ به آرامش و امید به زندگی مرفه پس از مرگ است.

مرگ بانشاط در بستر رهنمودهای قرآن کریم و معصومین علیهم‌السلام مرگی است که انسان، با وارستگی از دنیا، دل بسته خدا شود و مرگ را عبور به خوشایند و گذرگاهی برای ملاقات با خدا ببیند. چنین شخصی بدون آنکه در آرزوی مرگ باشد، مرگ و زندگی را نعمت خدا و زندگی را در خدمت عالم پس از مرگ می‌داند. لذا با یاد مرگ، نه تنها مضطرب نمی‌شود بلکه احساس نشاط و سرزندگی کرده و چون کرامت ذاتی خویش را با راهنمایی دین خدا در بستر تقوا پرورانه، آماده مرگ است. مرگ بانشاط با تمرکز بر زندگی ابدی در بهشت، پاسخی صحیح به غریزه نامیرایی داده و برآیند «انتباه مرگ»، «اشتیاق مرگ» و «انس با مرگ» است.

در جهان‌بینی اسلام، هدف از خلقت، کمال معنوی و حرکت به سوی تقرب خدا در بهشت ابدی است. مرگ وسیله‌ای برای ترک جهان مادی و زندگی در عالم ماوراء است که انسان کامل خودساخته تا در این عالم است با شادابی و امید برای عالم دیگر فعالیت جدی دارد و از انتقال به عالمی برتر ترس و اضطرابی ندارد اما کسی که اعتقاد به عالم آخرت ندارد و یا با غفلت، جهل، طول امل و دنیاپرستی، وابستگی شدیدی به این دنیا دارد، اضطراب مرگ و اختلال در رفتار را تجربه می‌کند.

مبانی مرگ بانشاط عبارت‌اند از انسان‌شناسی با تأکید بر کرامت ذاتی انسان، خداشناسی با تأکید بر صفات خداوند به‌ویژه اکرم الاکرمین بودن و معادشناسی با تأکید بر دعوت همگانی



خداوند از انسان‌ها به بهشت همراه با احترام و تکریمی ابدی.

عوامل تحقق مرگ بانشاط عبارت‌اند از آمادگی برای مرگ، تقوا یا خودمهارگری اسلامی، قصر امل، اخلاص در نیت، زهد، تداوم بر مرگ، مکانیسم جبران شامل توبه، انابه، تضرع و دعا برای مرگ بانشاط. موانع تحقق مرگ بانشاط نیز شامل جهل، دنیا دوستی و طول امل است. برآیند مقایسه مفهوم و عملکرد «مرگ بانشاط» و «اضطراب مرگ» چنین است که مرگ بانشاط و اضطراب مرگ؛ هر دو مفهومی مشکک و برخاسته از ادراک هستند. رویکرد تدارک مرگ بانشاط برخلاف اضطراب مرگ که تلاش بر کاهش ترس از مرگ دارد، بر پویایی ترسی ارزشی آمیخته با امید به رحمت الهی و تلاش بر اصلاح خطاهای شناختی درباره انسان و مبدأ و مقصدش تمرکز دارد. تدارک مرگ بانشاط، ضرورتی برای زندگی همه انسان‌ها و متکفل پاسخی جامع و مانع در ارضاء و اقتناع غریزه نامیرایی است. با استناد به آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام، نه تنها می‌توان از ذلت اضطراب مرگ و گرفتاری‌های ناشی از آن رها شد، بلکه می‌شود با عزت نفس، مهبیای مرگ بانشاط گردید.

فهرست منابع

- قرآن کریم. ترجمه ناصر مکارم شیرازی. تهران: دارالقرآن الکریم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۱۱). تحف العقول. قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- ابن طاووس، سیدعلی بن موسی (۱۳۴۸). اللهوف علی قتلی الطفوف. ترجمه احمد فهری زنجانی، تهران: جهان.
- ابن طاووس، سیدعلی بن موسی (۱۴۰۹). إقبال الأعمال. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ابن قولویه، جعفر بن محمد (۱۳۵۶). کامل الزیارات. نجف اشرف: دارالمرتضویه.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: انتشارات دار الفکر دار الصادر.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶). الامالی. تهران: کتابچی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۸). عیون اخبار الرضا^ع. تهران: جهان.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳). من لایحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۴). اعتقادات الامامیه. قم: کنگره شیخ مفید.
- انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی. ترجمه فرزین رضاعی و دیگران، تهران: ارجمند.

ایمان‌زاده، علی و شریفی، فاطمه (۱۳۹۷). تجربیات زیسته بیماران سرطانی از اضطراب مرگ با تکیه بر دیدگاه موقعیت‌های مرزی یاسپر. روان‌پرستاری، ۶(۶)، ۳۵-۴۷.

آقابابایی، ناصر؛ سهرابی، فرامرز؛ اسکندری، حسین؛ برجعلی، احمد و فرخی، نورعلی (۱۳۹۶). رابطه اضطراب مرگ با جهت‌گیری دینی در میان دانشجویان مسلمان ایران. تحقیقات کاربردی علوم انسانی اسلامی، ۱(۱)، ۷-۲۴.

بستانی، فؤاد افرام (۱۳۷۵). فرهنگ ابجدی، ترجمه رضا مهیار، تهران: دفتر انتشارات اسلامی. پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی شادکامی اسلامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث.

تبیك، محمدتقی (۱۳۹۷). کارکردهای روان‌شناختی توبه بر اساس منابع اسلامی. پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی، ۴(۹)، ۲۸-۶.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتب الإسلامی.

خدابخشی کولایی، آناهیتا و فروزان، آفافاضل (۱۳۹۷)، مقایسه احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندان مرد فعال و غیرفعال مقیم در آسایشگاه‌های سالمندان شهر یزد. پرستاری گروه‌های آسیب‌پذیر، ۵(۱۶)، ۱-۱۵.

دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۱). لغتنامه دهخدا. تهران: رزنه.

دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲). إرشاد القلوب إلى الصواب. قم: الشریف الرضی.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات الفاظ القرآن. بیروت - دمشق: انتشارات دارالقلم - الدارالشامیه.

رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۴). نقش آرزوها در رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد أمل: بررسی مفهومی. پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی، ۱(۱)، ۷۹-۱۰۹.

سلامتیان قمصری، محمد (۱۴۰۰). در محضر قرآن کریم. کانال واتساپ.

سلمانپور، محمدجواد و ایمانی فر، محمدرضا (۱۳۸۹). مرگ و شهادت از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی. پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم. ۱(۸)، ۹۳-۱۱۸.

شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴). نهج البلاغه (للصباحی صالح). قم: انتشارات هجرت.

شریف‌نیا، سیدحمید؛ سلیمانی، محمدعلی؛ عبادی، عباس؛ تقی‌پور، بهزاد؛ زراعت‌گر، لیلی و شهیدی، سمانه (۱۳۹۶). ارتباط بین هوش معنوی و سلامت معنوی با اضطراب مرگ در



- جانبازان ایرانی. طب نظامی، ۱۹(۴)، ۳۳۶-۳۴۳.
- صادقی، هاجر؛ حسین زاده، محمود؛ بهرامی، مسعود؛ مهربانی، فاطمه؛ فروزان، رضا (۱۳۹۲). بررسی اضطراب مرگ در دانشجویان فوریت پزشکی و تکنسین‌های اورژانس سبزوار در سال ۱۳۹۲. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۴(۶)، ۷۱-۷۹.
- طباطبایی، سید محمد حسین؛ موسوی همدانی، سید محمدباقر (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۸۵). مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار. نجف: مکتبه الحیدریه.
- عبدی، حمزه؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ غروی راد، سید محمد؛ پسندیده، عباس و رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم (۱۳۹۴). الگوی تنظیم رغبت بر اساس زهد اسلامی و مقایسه آن با درمان شناختی رفتاری در کاهش اضطراب. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۹(۱۷)، ۵۷-۸۶.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰). الفروق فی اللغة. بیروت: دار الافاق الجدیده.
- علی‌بن‌الحسین، امام چهارم (۱۳۷۶). الصحیفه السجادیه الكامله. ترجمه علی نقی فیض الاسلام اصفهانی، تهران: انتشارات فقیه.
- علیزاده فرد، سوسن و صفاری نیا، مجید (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۹(۳۶)، ۱۲۹-۱۴۱.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹). کتاب العین. قم: هجرت.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴). المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر. قم: موسسه دارالهجره.
- قربانعلی‌پور، مسعود و اسماعیلی، علی (۱۳۹۱). تعیین اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۹)، ۵۳-۶۸.
- قمی، شیخ عباس (۱۳۹۳). مفاتیح‌الجنان. ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، قم: آیین دانش.
- کاوایانی آرانی، محمد و پناهی، علی احمد (۱۳۹۳). مفاهیم روان‌شناختی در قرآن. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کبیر مدنی شیرازی، سید علی‌خان (۱۴۰۹). ریاض السالکین فی شرح صحیفه سید الساجدین. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۲۳). زادالمعاد- مفتاح الجنان. بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.

ملکیان، مصطفی (۱۳۹۳). مرگ هراسی و اضطراب مرگ. اندیشه پویا (۱۷)، ۵۱-۵۵.

منصورنژاد، زهرا و کجاف، محمدباقر (۱۳۹۱). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی (درونی، بیرونی) و جنسیت با اضطراب مرگ در میان دانشجویان. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۲(۲)، ۵۵-۱۴.

موعودی، سوسن؛ حبیبی، سمانه؛ طیبی، مریم و بیژنی، علی (۱۳۹۵). رابطه اضطراب مرگ با وضعیت سلامت روان در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی بابل. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل، ۱۹(۲)، ۴۷-۵۳.

میرباقری، سید علی اصغر؛ خوشحال دستجردی، طاهره و رضاپور، زینب (۱۳۹۳). تبیین رویکرد عرفای مسلمان نسبت به فرح و شادمانی با توجه به آیات و روایات. انسان پژوهی دینی، ۱۱(۳۱)، ۹۷-۱۲۴.

هفرن، کیت و بونیول، ایلونا (۱۳۹۸). روان‌شناسی مثبت‌نگر: نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها. ترجمه محمدتقی تیبیک و محسن زندی، قم: دارالحدیث.

یوسفی، حبیب اله (۱۳۹۹). مبانی و شاخص‌های سلامت معنوی از منظر قرآن و نقد ماده‌گرایی. کاشان: پیام امین.

یوسفی، حبیب اله؛ عبدالکریمی نطنزی، مرضیه (۱۳۹۸). بازتاب اعتقاد به نظام احسن در ارتقاء سلامت معنوی و تعالی معرفتی. امامیه، ۵(۱۰)، ۲۴۸-۲۷۲.

یوسفی، حبیب اله؛ عبدالکریمی نطنزی، مرضیه (۱۳۹۹). پیامدهای سلامت معنوی بر دفع اضطراب مرگ. فرهنگ و ارتقاء سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، ۴(۳)، ۲۸۱-۲۸۸.

یوسفی، حبیب اله؛ عبدالکریمی نطنزی، مرضیه و نسائی بزرکی، حسین (۱۳۹۸). مبانی سلامت معنوی در قرآن. فیض، ۲۳(۷)، ۸۱۰-۸۱۶.

Li, Y., & Li, J. (2017). Death with dignity from the Confucian perspective. *Theoretical medicine and bioethics*, 38(1), 63-81.

Pesut, B., Greig, M., Thorne, S., Storch, J., Burgess, M., Tishelman, C., ... & Janke, R. (2020). Nursing and euthanasia: A narrative review of the nursing ethics literature. *Nursing ethics*, 27(1), 152-167.



Seligman, M. E., & Tierney, J. (2017). We aren't built to live in the moment. The New York Times.

Zibaite, S. (2020). The jovial aesthetics of the death-positivity movement: Notes on the appeal of playfulness in activism. In Death, Culture & Leisure: Playing Dead. Emerald Publishing Limited.

