نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال چهارم، شماره سوم، پاییز ۹۹، صفحات ۲۸۱ تا ۲۸۸

مروری

پیامدهای سلامت معنوی قرآنی بر دفع اضطراب مرگ

حبیب‌اله یوسفی[۱]، مرضیه عبدالکریمی نطنزی[۲*]

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب مرگ یکی از مسایل مهم و حل نشده بشر امروز است. کسانی که باورهای درستی از خدا، خود و آخرت ندارند در سنین بالا و با داشتن بیماری‌های صعب‌العلاج به شدت دچار چنین اضطرابی می‌شوند.

سلامت معنوی حاصل آموزه‌های قرآنی، آرام‌بخش روح و روان انسان و شفادهنده‌ای نافع و دارویی مبارک است که می‌تواند این اضطراب را برای معتقدان به قرآن از بین ببرد. لذا هدف این مقاله بررسی پیامدهای سلامت معنوی قرآنی بر دفع اضطراب مرگ است.

روش: در این تحقیق به روش تحلیل محتوا بعضی آیات مربوط به سلامت معنوی، آرامش روانی، ترس، مرگ و عالم آخرت، از تفاسیر مختلف یادداشت و پیامدهای اعتقاد به آن‌ها بر ایجاد آرامش و دفع اضطراب مرگ مورد تحلیل قرار گرفته است .

یافته‌ها: عمده علل اضطراب مرگ، ناشناخته بودن صفات خدا، حقیقت انسان، مرگ، عالم آخرت یا غفلت‌ها و تسامح‌هایی است که در گذشته دامن‌گیر انسان شده است. قرآن کریم با تنقیح شناخت و باورهای صحیح نسبت به صفات خدا، حقیقت ابدی انسان، حقیقت مرگ و نعمت‌های عالم آخرت و توبه‌پذیری خداوند، راهکار ارتقای سلامت معنوی و از بین بردن این علل را فراهم کرده است.

نتیجه‌گیری: قرآن کریم با آموختن واقعیت‌های دنیا و آخرت، باورهای صحیحی از صفات خدا، حقیقت انسان، مرگ و عالم پس از آن می‌سازد و با هشدارهای سازنده‌ای که به انسان می‌دهد، موجب ارتقای سلامت معنوی و دفع اضطراب مرگ می‌شود.

کلید واژه‌ها: اضطراب، سلامتی، سلامت معنوی، مرگ، معنویت

مقدمه

زمینه و هدف: مرگ به عنوان یکی از حقایق تجربه‌ناپذیر و پیچیده جهان هستی مایه اضطراب عده کثیری شده، زندگی بعضی را دچار اختلال کرده است. به‌طوری‌که افراد نسبت به مرگ نگرش اجتنابی، پذیرش فعالانه یا گریز یا خنثی دارند؛ اما قرآن کریم با تعریف، تبیین معنای مرگ و زندگی، هدف از خلقت این دو و تبیین نعمت‌های متنوع و بی‌پایان آخرت، انواع سلامت را مقدمه سلامت معنوی و آن را مقدمه سلامت ابدی درآخرت دانسته و مؤمن را به آینده پس از مرگ امیدوار کرده و تأثیر زیادی در نگرش انسان‌ها به مرگ و دفع اضطراب آن دارد. پیامبر اکرم صلوات‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «برشما باد به قرآن که شفاء نافع و داروی پربرکت است»؛ «عَلَیْکُمْ بِالْقُرْآنِ فَإِنَّهُ الشِّفَاءُ النَّافِعُ، وَ الدَّوَاءُ الْمُبَارَکُ» (۱). خود قرآن نیز می‌فرماید با قرآن می‌توان راه‌های سلامت واقعی را به‌دست آورد؛ «یَهْدِی بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلامِ» (۲، مائده/۱۶). لذا این مقاله با هدف بررسی پیامدهای سلامت معنوی قرآنی بر دفع اضطراب مرگ نگاشته شده است.

اهمیت: شیوع بیماری‌های تهدیدکننده حیات، فزونی دوره سالمندی و درک قریب‌الوقوع بودن مرگ در جوامع موجود، اهمیت پرداختن به سلامت معنوی و شناخت عاقبت و ابدیت انسان‌ها را دوچندان می‌کند.

پیشینه: جستجوها نشان می‌دهد مقالات موجود غالباً اضطراب مرگ را در اقشاری چون سالمندان(۳و۴و۵) بیماران(برجعلی۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰)، دانشجویان(۱۱ و ۱۲)، پرستاران(۱۳) و جانبازان(۱۴) به صورت میدانی بررسی کرده و با استناد به پرسشنامه‌هایی چون تمپلر و مک‌گیل میزان اضطراب مرگ آن‌ها را سنجیده‌اند و غالباً، اضطراب مرگ را معلول عللی چون سن فرهنگ، جنسیت، مذهب، آگاهی قبلی، ناامیدی و بی‌هدفی در زندگی دانسته‌اند.

واژه‌شناسی

سلامت از منظر قرآن

قرآن کریم در باره صحت و سلامت جسم مباحثی مانند تعادل در

۱. استادیار، عضو هیئت علمی گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان
۲. * نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی دانشگاه پیام‌نور، طلبه حوزه علمیه مکتب کوثر، کاشان

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]

خوردن و آشامیدن و استفاده از غذاهای مفید و حلال و اجتناب از غذاهای مضر و حرام و ... مطالب ارزشمندی دارد؛ اما در تعابیر سلامت و بیماری آن-چه را که مطرح فرموده، سلامت و بیماری قلب است. در دو آیه سلامت قلب را با تعبیر «قَلْبٍ سَلِیم» آورده و در ۱۱ آیه قلب مریض را با کلمه «فِی قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» بیان فرموده است. بنابراین از منظر قرآن کریم، سلامتِ انسانیت و معنویات قلبی، هدف و مهم است نه فقط سلامت جسمانی او.

معنویت

واژه «معنوی» در مقابل لفظی، مادی و ظاهری به کار رفته و اشاره به امری غیبی، قدسی، اخلاقی، دینی و عرفانی دارد که هر نوع معنابخشی به زندگی را در برمی‌گیرد» (۱۵).

علامه طباطبایی رحمه‌الله‌علیه در این زمینه می‌فرماید: «کمالات باطنی و مقامات معنوی انسان، یک رشته واقعیت حقیقی بیرون از واقعیت طبیعت و جریان ماده است و عالم باطن که موطن حیات معنوی است جهانی است بسیار اصیل‌تر، واقعیت‌دارتر و پهناورتر از جهان ماده و حس» (۱۶).

امام خمینی رضوان‌الله‌علیه معتقد است معنویت مجموعه صفات و اعمالی است که شور و جاذبه قوی و شدید و در عین حال منطقی و صحیح را در انسان به وجود می‌آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم به طور اعجاب آوری ببرد (۱۷).

بنابر تعاریف فوق، معنویت مربوط به بعد روح و نفس الهی انسان است و در ارتباط قلبی انسان با خدا حاصل می‌شود.

سلامت معنوی

بحث سلامت و معنویت، سابقه زیادی در طول تاریخ دارند؛ اما واژه «سلامت معنوی» یک مفهوم جدید است که در چند دهه اخیر مطرح شده و با آن‌که پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام شده، ولی نبود یک تعریف جامع و مانع قابل قبول درباره سلامت معنوی محسوس است در این خصوص به تعدادی از مفاهیم و تعاریف اشاره کرده و تعریف سلامت معنوی قرآنی بیان می‌شود:

«سلامت معنوی به عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش، توأم با ارتباطات سازنده با خود و دیگران و وجودی متعالی در چارچوب فرهنگی خاص هر جامعه، تعریف می‌شود که به معنادار کردن زندگی و مرگ می‌انجامد» (۱۸).

گوداستات، سیمپسون و لوانگر با یک مرور مطالعاتی گسترده سلامت روحی یا سلامت معنوی را سلامت شخصی می‌نامند و آن را با مفهوم تعالی نفس مرتبط می‌دانند که منعکس‌کننده سیستم ارزشی فرد است و ممکن است مربوط به عقیده‌ای در مورد پدیده‌ای ماورایی یا طبیعی باشد و یا قانون عملی و منبع مذهبی. البته برخی سلامت عاطفی را هم به این ابعاد می‌افزایند، هرچند که در تعریف سازمان جهانی بهداشت نیامده است» (۱۸).

عزیزی و همکاران تعاریف مختلفی از سلامت معنوی را برگزیده‌اند. به عنوان نمونه به یکی از بهترین آن‌ها اشاره می‌شود:

«سلامت معنوی وضعیتی است هدفمند و معنادار از حیات انسانی که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد با قدرت و کمال لایتناهی الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است. سلامت معنوی به نشاط، امید، رضایت‌مندی، اطمینان قلبی، آرامش و داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت منجر می‌شود و ارتباط پویای مبتنی بر مکارم اخلاق، عشق و محبت با خود، دیگران و جهان پیرامون ایجاد می‌کند» (۱۹).

اما با برداشت نگارنده اول، سلامت معنوی قرآنی عبارت است از «حالتی از نفس و دارای مراتب که عالی‌ترین مرتبه‌اش قلب سلیم و نفس مطمئنه است. چنین نفسی ایمان قوی به خدا و صفات او، معاد و ابدیت انسان در بهشت یا جهنم، نبوت و راهنمایی انبیاء به سوی بهشت دارد. به‌طوری‌که جسم را به اعمال صالح، ارزشی، عقلانی و اخلاقی در ارتباط با خدا، خود و سایر موجودات جهان مدیریت کرده، از رفتار خود که در راستای رسیدن به سلامت ابدی و رضایت الهی در بهشت است، لذت می‌برد ولو چون شهادت سخت باشد. این نفس معنوی، با امید به سرانجام خوب خود، زندگی هدفمند و رضایت بخش، همراه با رحمت، رأفت، خشیت، طهارت، نرمی و انعطاف داشته و اضطراب مرگ ندارد. قرآن کریم صاحب چنین نفسی را مؤمن، متقی، مخلص، رستگار، دارای حیات طیبه، قلب سلیم، نفس مطمئنه و امثال آن معرفی فرموده که از هرگونه کینه، حسد، خیانت، بدخواهی، عهدشکنی، تکبر، تهمت، غیبت، تعدی به حقوق دیگران، بی‌وفایی، گوشه‌گیری و انواع بیماری‌های معنوی دوری می‌کند» (۲۰).

اضطراب

اضطراب در لغت؛ به معنای حالت کسی است که کنترل احساساتش را از دست داده و احساس تنهایی و شکست می‌کند (۲۱). در اصطلاح روان‌شناسی «اضطراب یک احساس رنج‌آور است با موقعیتی ضربه‌آمیز کنونی یا انتظار خبری که به شیئی نامعین وابسته است. مستلزم مفهوم تهدید یا ناامنی است که در افراد مختلف به گونه‌های متفاوت بیان می‌شود» (۲۲).

فرق میان ترس و اضطراب

ترس به معنی واهمه است (۲۳). هر ترسی منجر به اضطراب نمی‌شود و چه بسا هشداردهنده باشد، اما هر اضطرابی حتماً ریشه در ترس زیاد دارد و موجب آشفتگی امور می‌شود.

اضطراب مرگ در قرآن

تنها واژه‌ای که درباره ترس ممدوح از مرگ بیان شده، واژه «وَجَل» است؛ «وَ الَّذِینَ یُؤْتُونَ ما آتَوْا وَ قُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلی رَبِّهِمْ راجِعُونَ»

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]

(مؤمنون/۶۰). در این حالت تحرک و جنبش در قلب، موجب سلب آرامش نفس می‌شود (۲۴). بنابراین مراد از اضطراب مرگ در این مقاله، اضطراب از خود مرگ است؛ نه آن اضطراب ممدوحی که قرآن از نام با عنوان «وَجَل» یاد می‌کند و مفسرین، علتش را ترس مؤمن از کاستی اعمال کما هو حقُّه می‌دانند (۲۵ و ۲۶).

ماهیت مرگ و اضطراب مرگ از منظر برخی محققان

بعضی محققان نگاه انکاری به مرگ (۲۷) دارند و برخی دیگر نگاه منفی. عده‌ای مرگ را پایان بی‌ثمر تلاش انسان (۲۸)، تلخ، شکننده، ناقص عیش، اضطراب اساسی مدرن (۲۹)، سخت ناخوش و شوم (۳۰)، پرابهام و تهدیدآمیز (۳۱) می‌دانند. از نظر بشای، مرگ نه مثبت، نه منفی است، بلکه جستجوی دیالکتیک حقیقت و فضیلت است. (۳۲). برخی محققان اضطراب مرگ را ترس مداوم غیرطبیعی (۳)، ترس غیرعادی و بزرگ همراه با وحشت و دلهره (۸)، احساس وحشت، هراس یا نگرانی زیاد هنگام فکر کردن به فرآیند مردن (۳۳) می‌پندارند. بعضی معتقدند با پذیرش آگاهانه مرگ، می‌توان به جاودانگی تجربی رسید (۳۰). عده‌ای هم، اضطراب مرگ را طبیعی (۴ و ۶ و ۹) و یک ویژگی رایج انسانی و اصلی‌ترین و عام‌ترین اضطراب (۱۱) و گریزناپذیر (۱۱ و ۳۴) می‌دانند.

ماهیت مرگ از منظر روایات

مرگ برای مؤمن: حدیث قدسی: مرگ ملاقات دوست با حبیبش (۳۵)، پیامبر اکرم صلوات‌الله‌علیه‌وآله: پلی به بهشت (۳۶ و ۳۷) امام حسن مجتبی علیه‌السلام: انتقال از سرای سختی‌ها به نعمت‌های ابدی، بزرگ‌ترین سروری که بر مؤمنان وارد می‌شود (۳۸ و ۳۹) امام حسین علیه‌السلام: پلی است جهت انتقال مؤمنین از ناراحتی‌ها و رنج‌ها به باغ‌های وسیع بهشت و نعمت‌های جاودان (۳۹ و ۴۰) امام صادق علیه‌السلام: استشمام و لذت از بهترین بو و قطع هرگونه درد و رنج و سختی (۴۱) است.

مرگ برای کافر: امام حسن مجتبی علیه‌السلام: مرگ بزرگ‌ترین درد و مصیبت، پلی به جهنم، انتقال از دنیایی چون بهشت به آخرتی چون آتش همراه با نابودی و زوال دنیا (۳۷ و ۴۲)، امام صادق علیه‌السلام: گزیدن افعی‌ها و نیش عقرب‌ها و شدیدتر از این‌ها (۴۳) است.

ماهیت مرگ از منظر قرآن کریم

برای روشن شدن ماهیت مرگ ابتدا باید دانست آنچه شخصیت واقعی انسان را تشکیل می‌دهد و «من» حقیقی او محسوب می‌شود، بدن مادی او نیست؛ بلکه «من» حقیقی، روح انسان است که از سوی خدا آمده و به او باز می‌گردد؛ «إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ راجِعُون» (بقره/۱۵۶).

مقام و مرتبه وجودی روح انسان از نظر ارزشی، مافوق ماده و جسم است. یعنی روح، از جنس عالمی دیگر است که همان عالم ماوراء طبیعت می‌باشد. و با مرگ، روح به عالمی دیگر، که از سنخ خود اوست، منتقل می‌شود و به تعبیر دیگر، هنگام مرگ، آن حقیقت مافوق مادی است که از سوی خدا آمده بود؛ «فَإِذا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ ساجِدِينَ» (حجر/۲۹)، بازستانده و تحویل گرفته می‌شود؛ «وَ لكِنْ أَعْبُدُ اللَّهَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم» (یونس/۱۰۴).

قرآن کریم گاه صریح و گاه به کنایه از مرگ سخن می‌گوید. هرگاه صریح و مستقیم از مرگ سخن بگوید، از واژه‌های موت، فوت، هلاک و فنا استفاده می‌کند:

موت: مقصود از موت قطع حیات آدمی و انتقال او از دنیا به عالم آخرت است. در این واژه مرگ امری وجودی معرفی می‌شود نه عدمی؛ «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَياةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلا» (ملک/۲).

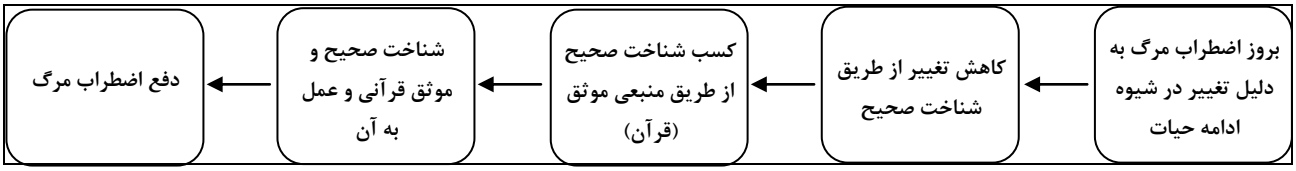
فوت: از مصدر توفیه و به معنی بازستاندن امری به طور کامل است. به هنگام مرگ بی‌شک آنچه دریافت می‌شود، بدن نیست؛ چه اینکه بدن در جای خویش باقی می‌ماند، پس آنچه ملک‌الموت به امر خدا دریافت می‌کند حقیقتی غیر از جسم انسان است (۴۴). یعنی همان روحِ دارای اصالت و استقلال. پس مقصود از وفات، گرفتن کامل جان و روح انسان است. با استناد به آیه «وَ الَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنامِها فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَ يُرْسِلُ الْأُخْرى إِلى أَجَلٍ مُسَمًّى» (زمر/۴۲). می‌توان گفت شاید این گرفتن کامل در برابر گرفتن ناقص روح باشد که در خواب بخشی از روح گرفته می‌شود و نمونه کوچکی از مرگ است.

در واقع خداوند با استعمال واژه فوت، نشان می‌دهد اصالت و بقای انسان از طریق روح اوست نه جسمش. با فوت روح جاوید و ابدی می‌شود و دیگر مرگی برای او نیست؛ «لا يَذُوقُونَ فِيهَا الْمَوْتَ إِلاَّ الْمَوْتَةَ الْأُولى» (دخان/۵۶).

هلاک: با استناد به آیه «كُلُّ شَيْءٍ هالِكٌ إِلاَّ وَجْهَهُ» (قصص/۸۸)، می‌توان گفت مرگ انسان به معنی نقض بنیه و ابطال حواس است به‌طوری‌که هیچگونه لذت و منفعتی به آن نمی‌رسد. زیرا منظور قرآن از «هلاک» به هم ریختن نظام موجود است، نه از بین رفتن مواد، مثلاً اگر یک ساختمان به‌وسیله زلزله متلاشی شود در اینجا هالک بر آن صدق می‌کند، درحالی‌که مواد آن موجود است. چنانکه از آیات مربوط به زمین و آسمان نیز استفاده می‌شود که وضع موجود آن‌ها با قیامت به هم می‌ریزد درحالی‌که نابود نمی‌شوند. پس از این آیه نیز استفاده می‌شود که با مرگ روح باقی و ابدی است.

فنا: مفهوم فنا با عنایت به آیه «كُلُّ مَنْ عَلَيْها فانٍ» (الرحمن/۲۶) و آیه بعدی «... وَ يَبْقى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلالِ وَ الْإِكْرام» (الرحمن/۲۷) مشخص می‌شود: در آیه اول سخن از فناء همه موجودات ذَوی العقول است؛ «كُلُّ مَنْ...» و در آیه دوم سخن از ادامه و بقاء ربوبیت پروردگار است. بدیهی است تا مربوب که همان روح باقی و ابدی نباشد، ربوبیت پروردگار معنا ندارد. پس واژه فنا نیز دلالت بر اصالت و بقاء روح انسان، بعد از مرگ دارد

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]



و مرگ را نه به معنای نابودی و پایان مطلق حیات، بلکه ادامه حیات روح می‌داند.

بنابراین حقیقت مرگ عبارت است از قطع ارتباط کامل روح با بدن مادی و جسمانی که در پی آن، روح از تدبیر بدن و تصرف در اعضای آن دست می‌کشد و به جهان اصلی و ابدی خویش منتقل می‌شود.

علل اضطراب مرگ

پژوهش‌ها حاکی از این است که اضطراب مرگ حول دو محور کلی جهل و خوف ایجاد می‌شود. جهل نسبت به ماهیت انسان، مرگ و عوالم پس از مرگ و خوف از عقاب خدا.

انواع جهل‌هایی که موجب اضطراب مرگ می‌شوند عباتند از: جهل به خدا و صفات بی‌منتهای او، جهل به وجود حقیقی انسان، هدف از خلقت جهان و انسان، حقیقت دنیا و زوال‌پذیری آن، چیستی مرگ، نعمت‌ها و ابدیت عالم آخرت.

همچنین خوف از اعمال بد خود، عذاب‌های سخت و متنوع جهنم، ماهیت تجربه‌ناپذیر مرگ، غفلت از یاد خدا و آخرت، تسامح در اطاعت خدا و پرهیز از گناه و امثال آن نیز برای گروهی منشاء اضطراب مرگ می‌شود.

ماده‌گرایان و کسانی که باور به اصالت روح ندارند و از حقیقت انسان، مرگ، دنیا و آخرت ناآگاهند یا خود را به غفلت زده‌اند؛ مرگ را پایان حیات و نابودی می‌پندارند. آن‌ها چون نسبت به صفات خدا و هدف وی از خلقت انسان جاهلند و درک درستی از لذت و الم ابدی آخرت ندارند، معنای زندگی را منحصر در همین حیات موقت دنیا و رفاه آن می‌بینند و تمام هم خود را صرف آن می‌کنند، از هر عاملی که بخواهد آن‌ها را از دنیا جدا کند گریزان‌اند. بنابراین هر چیزی که آنان را به مرگ نزدیک کند؛ مثل بیماری، پیری و حتی فکر مرگ، برایشان سخت و اضطراب‌آور است.

خوف از عذاب پروردگار نیز یکی دیگر از علل اضطراب مرگ است. غافلان از یاد خدا که علم به حیات اخروی دارند؛ اما دانسته‌هایشان در باورشان نگنجیده، موجبات غفلت و تسامح آنان را از اطاعت پروردگار و خرابی خانه آخرتشان فراهم کرده، دچار اضطراب مرگ می‌شوند. از سوی دیگر افراطیونی که از رحمت پروردگار ناامیدند و از تعادل بین خوف و رجاء ناتوان، از عقاب و عذاب الهی هراسانند و مبتلا به اضطراب مرگ می‌شوند.

یافته‌ها

یافته‌های مقاله حاضر حاکی از اثرگذاری اضطراب مرگ، تحت تاثیر سه عامل است:

۱. میزان تغییری که پس از مرگ با آن روبرو خواهد شد: اگر شناخت صحیحی از مثلث «انسان، مرگ و عوالم پس از مرگ» حاصل شود و انسان، در طول عمر از طریق مرگ‌اندیشی، با مرگ مأنوس شود، می‌تواند از میزان تغییرات بکاهد.
۲. میزان وثاقت آموخته‌هایی که پس از مرگ با آن مواجه می‌شود: برای شناخت صحیح، نیاز به منبعی متقن و موثق است تا شناخت حاصله با اتفاقات حین مرگ و پس از مرگ، تعارضی نداشته باشد که در این زمینه موثق‌ترین منبع، قرآن کریم است.
۳. الگوی رفتاری فرد: کسی که شناخت قرآنی دارد، با الگوگیری از معصومین علیهم‌السلام برای مرگ آمادگی و حتی آرزوی دیدار پروردگار و معصومین علیهم‌السلام را دارد.

بنابراین قرآن کریم در مواجهه با اضطراب مرگ، مکانیسم پیشگیری یا غلبه بر اضطراب دارد، نه اجتناب یا سازگاری با اضطراب. این مکانیسم در سه حوزه شناخت، هیجان و رفتار قابل بررسی است:

حوزه شناخت

در تبیین علل اضطراب مرگ بیان شد که عمده‌ترین علت آن، انواع جهل است. لذا نخستین گام دفع اضطراب مرگ، شناخت صحیح از مبانی سلامت معنوی است که عبارتند از: انسان‌شناسی، خداشناسی و معادشناسی (۴۵).

شناخت حقیقت انسان

یکی از جهل‌های مولد اضطراب مرگ، جهل به خودشناسی است؛ کسانی که انسان را منحصر به همین جسم خاکی می‌دانند و روح و حقیقت او را خوب نمی‌شناسند، حتماً دچار اضطراب مرگ می‌شوند. درحالی‌که این روح است که اندیشه می‌کند، تصمیم می‌گیرد و جسم را به رفتار وادار می‌کند (۴۶). از دیدگاه قرآن، اصل و حقیقت انسان روح و نفس باقی است نه جسم فانی؛ «إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ راجِعُون» (بقره/۱۵۶).

قرآن کریم با هشدارهای مختلف توجه انسان را به ادامه حیات روح و امکان بهره‌مندی آن از نعمات یا عذابهای ابدی اخروی متمرکز می‌کند و با معرفی نوع انسان، به‌طور مرتب خطر غرور، دنیاپرستی، وسوسه‌پذیری، طغیانگری و کارهایی که خسران آخرت را در پی دارد به وی گوشزد کرده، مایه نجات و فلاح ابدی وی را داشتن قلب سلیم و نفس مطمئنه می‌داند و به همین جهت انبیا را برای هدایت دنیوی وکمال اخروی مبعوث فرموده است؛ «وَ ما أَرْسَلْناکَ إِلَّا مُبَشِّراً وَ نَذِيراً» (فرقان/ ۵۶).

یکی دیگر از جهل‌های مولد اضطراب مرگ، جهل به وجود خدا و صفات

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]

کریمانه اوست. اعتقاد بـه وحـدانیت خـدا و شـناخت صـفات او، موجـب زوال اضطراب مرگ می‌شود؛ از جمله صفات خداوند در قـرآن حـی و قیـوم، قـادر، توّاب، غفـور و ذوالصـفح، عـالم السـر و الخفیـات، مـدبّرالامور، حکـیم، عـادل، ارحم‌الراحمین، منشأ و منبع سلامت است. توجه به تـرحم و مهربـانی خـدا در آخرت، مایه امید انسان و زوال ترس از مرگ و آخرت می‌شود. زیـرا امیـد دارد پروردگاری را که عبادت کرده، با مهربانی او را به بهشت خواهـد بـرد؛ «قُـلْ یـا عِبادِیَ الَّذِینَ أَسْرَفُوا عَلی أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر/۵۳). صـاحب سلامت معنوی قرآنی دریافته کـه سـبب سـلامت و سـعادت آدمـی، معرفـت خداست و ثمره این معرفت، لذت و بهجت در آخرت است نه اضطراب مرگ.

شناخت حقیقت دنیا و آخرت

قرآن کریم حیات دنیا را «لَعِبٌ وَ لَهْو» و «مَتاعٌ قَلِیـل» و زوال‌پـذیر و زینت شده و فریبنده می‌داند و در مقابل با تأکیـد بـر بقـاء آخـرت، آن را «دارُالْقَرار»، «الْحَیَوان»، «دارُالسَّلام» و نسبت بـه سـایر عـوالم «أبقَـی» و «خَیْرٌ لِمَنِ اتَّقَی» معرفی کرده و در آیات متعدد عذاب اخروی را «أَشَقّ»، «أشَدّ»، «أکبَر» و «أخزَی» و اجر آخروی را «أَکْبَرُ» و «خَیْرٌ» برای متقین معرفی می‌کند. لذا کسی که با خودسازی به سلامت معنوی رسیده اسـت از مرگ و انتقال به آخرتی که از دنیا بهتر است، ترس و اضطرابی ندارد.

شناخت حقیقت مرگ

یکی دیگر از راهکارهای شناختی زائل‌کننده اضطراب مرگ، شـناخت حقیقت مرگ است. ماهیت تجربه‌ناپذیر مرگ، امکان شناخت صحیح آن را دشوار می‌کند؛ مگر با اعتقاد و اتکا به آموزه‌های وحیانی.

آیات قرآن کریم مرگ را از مخلوقات خداوند معرفی کـرده(ملـک /۲)، آن را گذرگاهی برای انتقال به بخش دیگری از حیات می‌داند و بـا الفـاظ خاصـی که پیش‌تر بیان شد ماهیت مـرگ را ترسـیم مـی‌کنـد. همچنـین در روایـات اسلامی حقیقت مرگ برای مؤمنان و کافران بیان شده که به آن‌ها اشاره شد.

بنابراین مؤمن و متقی براساس مبانی عقیدتی صحیحی کـه در وجـودش نهادینه شده، از حقیقت مرگ آگاه شده؛ همه افعال الهی را حکیمانه، هدفمنـد و سراسر رحمـت مـی‌دانـد، هرگـز مـرگ را ناخوشـایند و شـوم و خطرنـاک نمی‌پندارد و آن را نه با اجبار و کراهت و نگرانی، بلکه با اشتیاق می‌پذیرد. زیـرا احساس نگرانی جایی است کـه خطـری انسـان را تهدیـد کنـد؛ درحـالی‌کـه صاحب سلامت معنوی قرآنی، باور دارد مرگ پلی است برای انتقال بـه عـالمی بهتر و همراه با لذات ابدی و رضایت همه‌جانبه؛ «لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِی مِنْ تَحْتِهَـا الْأَنْهارُ خالِدِینَ فِیها أَبَداً رَضِیَ اللَّـهُ عَـنْهُمْ وَ رَضُـوا عَنْـهُ» (مائـده/۱۱۹). در آیـه دیگری می‌فرمایـد؛ «فَأَمَّـا الَّـذِینَ آمَنُـوا وَ عَمِلُـوا الصَّـالِحاتِ فَهُـمْ فِـی رَوْضَـةٍ یُحْبَرُونَ» (روم/۱۵). تعبیر «یُحْبَرُونَ» نشان رضایت همه جانبه بهشتیان اسـت (۵۵). نهایتاً صاحب سلامت معنوی قرآنی، مـرگ را نـه پایـان راه؛ بلکـه آغـاز حیاتی نوین می‌بیند و اضطرابی به خود راه نمی‌دهد.

حوزه هیجانی

نقش حیاتی احساسات در هدایت انسان انکارناشدنی است. اما پردازش افراطی علایق و احساسات، مانع از هدایت انسان می‌شـوند. پـس صـاحب سلامت معنوی به جای تبعیت محض از حالات روحی خـویش، براسـاس آیین‌نامه الهی به تنظیم هیجانات و احساسات خویش می‌پـردازد، لـذا بـا مراقبه ، هیجان‌های مثبت و منفی خویش را بـه‌طـو مرتـب بـازبینی و بـا فرامین الهی در قرآن، هماهنگ می‌کند. برای زندگی خویش چشم‌اندازی ابدی در عالم آخرت تعریف کرده و نقطـه تسـلیم و رضـای زنـدگی‌اش را براساس آگاهی از هدف خلقت انسان، تنظیم می‌کند.

البته هر انسانی به دلیل دوری از مقام عصمت، ممکن الخطاست، امـا صاحب سلامت معنوی قرآنی، با عنایت به توبه‌پذیری خداوند و اقـدام بـه توبه از اضطراب عقاب پس از مرگ رها می‌شود. زیـرا مـی‌دانـد پروردگـار عالم، توّاب و رحیم و غفور است و بندگانش را دوست دارد (زمر/۵۳).

بنابراین صاحب سلامت معنوی قرآنـی، خـوف و رجـائش را متعـادل کرده، به جای دست و پنجه نرم‌کردن با اضطراب مرگ، مرگ را به عنوان بخشی از زندگی و انتقال به عالم ابدی می‌پذیرد.

حوزه رفتاری

صاحب سلامت معنوی قرآنی با اتکا بـه باورهـای صـحیحی کـه دارد رفتار خود را بر مبنای کسب رضای الهی و رسیدن به بهشت تنظیم کرده و در تلاش برای تدارک «حیات طیبه»(نحـل/۹۷) اسـت. پـس در زمـان مرگ، خدا را به نسبت تلاشش، خشنود از خود می‌داند و مشتاق بهشـت است؛ لذا با رغبت و خوشحالی به سـوی «دارالسـلام»(یـونس/۲۵) الهـی می‌رود و از مرگ هیچ اضطرابی ندارد.

وی با نفس خودسـاخته‌ای کـه دارد، از ظلـم و تعـدی و تضـییع حقـوق دیگران گریزان است و رابطه خود با مردم را طوری تنظیم می‌کند کـه هنگـام مرگ، همه برای وی طلب رحمت و مغفرت کننـد. پـس امیـد بـه رحمـت و غفران الهی و نیز دعای خیر مردم، برای او دافع اضطراب مـرگ اسـت. ناگفتـه نماند ترس از مـرگ بـه لحـاظ تجربـه‌ناپـذیر بـودن مـرگ و دوری از اقـوام و دوستان و دلبستگی‌هایی که انسـان دارد طبیعـی اسـت؛ بنـابراین شـخص در حال مرگ را محتضر گویند؛ زیرا احضارکردن در مواردی اطلاق می‌شود که بر خلاف میل باطنی انسان صورت می‌گیرد (۴۷) و به‌طور عادت انسان میـل بـه مرگ ندارد. در این راستا «نظریه بیم از مرگ» هم معتقد است داشـتن دسـت کم مقداری ترس از مردن، به‌طور اساسی گریزناپذیر است(۱۱). در مورد تـرس از مرگ نظریـات دیگـری نیـز ماننـد نظریـه «مـدیریت وحشـت» و «نظریـه میانگیری» مطرح شده که هر دو پیش‌بینی می‌کنند افراد بسیار مذهبی کمتـر از همه از مرگ می‌ترسـند (۱۱). در مقابـل نظـرات فـوق و «نظریـه مـدیریت معنا» نگارندگان مقاله حاضر، قائل به نظریه «مرگ با نشـاط» هسـتند کـه در صورت تحصیل عالی‌ترین درجه سلامت معنوی قرآنی، محقق می‌شود. مبنـای

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]

این نظر انس با خدا، قرآن و اولیای الهی است. کسی که عمری در پی تحصیل و قرب الهی و دیدار ائمه هدی علیهم‌السلام بوده، بانشاط از مرگ استقبال می‌کند و باکی ندارد که در راه خدا مرگ به سراغش بیاید یا او سراغ مرگ رود؛ «وَ شِيعَةٌ عَلِيّ ع هُمُ الَّذِينَ لَا يُبَالُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوَقَعَ الْمَوْتُ عَلَيْهِمْ أَوْ وَقَعُوا عَلَى الْمَوْتِ...»(۴۸). لذا دارنده سلامت معنوی قرآنی با مرگ‌اندیشی و مراقبت بر رفتار سودمند سعی می‌کند با خلاصی از وابستگی‌های دنیوی، ترس از مرگ را از خود دور نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

بعضی محققان مسئله مرگ را اضطراب‌آور پنداشته و با خلط واژه ترس و اضطراب، مرگ را امری کاره و اجتناب‌ناپذیر دانسته‌اند. برخی نیز مفاهیمی چون «مرگ خوب»[1] و «مرگ مثبت»[2] را مطرح کرده‌اند. اما قرآن کریم از «مرگ با نشاط» برای صاحب سلامت معنوی قرآنی، سخن گفته است. مرگ خوب و مرگ مثبت هردو به‌جای اجتناب از مرگ به مرگ‌اندیشی و بهینه‌سازی لحظات مرگ از طریق کنترل عناصر مادی می‌پردازند. نظریه مرگ بانشاط نیز مرگ‌اندیشی و بهینه‌سازی مرگ را تشویق می‌کند اما نه به‌واسطه عناصر مادی؛ بلکه شادی و نشاط دنیوی و اخروی را متأثر از یکدیگر دانسته و اقبالی با نشاط به مرگ دارد و همه را به ایمان و عمل صالح و سلامت ابدی در بهشت دعوت و مرگ را گذرگاهی به سوی آن معرفی می‌کند.

با توجه به اینکه علل اضطراب مرگ، ریشه در جهالت و غفلت‌های خود انسان دارد، قرآن کریم با آموزش باورهای صحیح و هشدارهای جدی و مکرر منشأ آن را در پیروان خود از بین می‌برد.

از منظر قرآن کریم شناخت صحیح خدا و صفات او، حقیقت ابدی انسان، کیفیت و کمیت دنیا و آخرت، حقیقت و چیستی مرگ و انجام اعمال صالح پیامدهای تأثیرگذاری بر دفع اضطراب مرگ دارند. در واقع کم و کیف تعلقات دنیوی بر نگرش مرگ تأثیر بسزایی دارند.

سلامت معنوی قرآنی با مبانی خودشناسی، خداشناسی و معادشناسی موجب دفع جهالت‌های مولد اضطراب مرگ است و با توجه به مراتبی که دارد، هر مقدار که این شناخت‌ها و باورها بیشتر و جدی‌تر باشند، همان مقدار بر کنترل هیجانات و انجام رفتارهای ارزشی انسان تأثیرگذار بوده و همان مقدار به دفع اضطراب مرگ کمک خواهند کرد.

بنابراین کسی که به‌طور واقعی ایمان و عمل صالح دارد صاحب سلامت معنوی قرآنی بوده و از هر نوع بیماری و مرگ، اضطرابی به خود راه نمی‌دهد.

پیشنهادها

با توجه به نتایج به‌دست آمده پیشنهاد می‌شود:

۱. مبانی نظری و نیز ابعاد و اصول نظریه «مرگ بانشاط» از منظر قرآن بررسی شود.

۲. موضوعات معنوی و علوم انسانی در قرآن کریم به بهترین وجه مطرح شده است. بر مسلمین لازم است؛ بیشتر از این اقیانوس گهربار بهره‌برداری نمایند.

Review

The Consequences of the Spiritual Health of the Quran on Eliminating of Death Anxiety

Habibollah Yousefi[3], Marzieh Abdolkarimi Natanzi[*4]

Abstract

Background: The outbreak of the Covid 19 virus and its deaths, has led to a great deal of anxiety all over the world which seems to be because of fear of death. The spiritual health resulting from the Quranic teachings is an approach human soul and functions as a beneficial healer and a blessed medicine to alleviate this anxiety for those who believe in the Quran. Therefore, this study on the advantages of the Qur'anic spiritual health regarding the elimination of anxiety due to death reveals the necessity of further research in this field.

Methods: The present study, in terms of content analysis, examines some verses related to the spiritual health, peace of mind, fear, death and the afterlife.

Results: Based on the findings the main causes of anxiety about death include the ignorance of God's attributes, the truth of man, death, the world of the hereafter, and the negligence that has gripped the man in the past.

Conclusions: The Holy Quran, by refining the correct knowledge and beliefs about the attributes of God, the eternal truth of man, the truth of death and the blessing of the hereafter, and the repentance to God, has provided the ground for the promotion of spiritual health. It also protects human being from negligence and compels valuable behaviors and eliminates the anxiety of death. As a result, the Qur'anic spiritual health helps in relevancy the anxiety due to death.

Keywords: Anxiety, Death, Health, Spirituality, Spiritual Health .

1. Good death
2. Death positive

3. Assistant Professor, Islamic Education group School of Medicine, Arak University of Medical Sciences.
4. Graduate Student, Islamic Psychology Payamenoor University, Student of the Seminary of Maktab Kowsar, Kashan

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]

منابع

1. Imam Hassan Askari. Interpretation attributed to Imam Abu Muhammad Al-Hassan Ibn Ali Al-Askari. Qom: Al-Imam Al-Mahdi School; 1989.
2. Nasser Makarem Shirazi. Translation of the Quran (Makarem). Qom: Dar al-Quran Publication; 2016.
3. Khodabakhshi koulaei Anahita, Aghafazel Forouzan. A comparison between loneliness and death anxiety among active and inactive elderly male living in nursing homes in Yazd. NVJ 2018; 5(16): 1-15. [In Persian]
4. Kurd Noushin, Samani Siamak. Predicting death anxiety based on spiritual well-being and dimensions of devotion to God in older women. Third Conference on Psychology and Behavioral Sciences . Tehran; 2017. [In Persian]
5. Ghorbanalipur M, Esmaeili A. Determining the Efficacy of Logo Therapy in Death Anxiety among the Older Adults. Counseling Culture and Psycotherapy 2012; 3(9): 53-68. [In Persian]
6. Mohammadizadeh A, Askarizadeh G, Bagheri M. The Relationship between Spiritual Health and Death Anxiety in Patients with Multiple Sclerosis. JRH 2017; 4(2): 20-28. [In Persian]
7. Bahrami Ehsan H, Amjadian M, Rostami R, Vahedi S. Designing a Religous-based Intervention Theory Based on Islamic Teachings for Anxiety, Stress, and Depression Reduction in Coronary Artery Bypass Grafting Patients. JRH 2019; 6(2): 40-52. [In Persian]
8. Zahrbakhshi Bahri Mohammadreza, Zalekan Fatemeh. The relationship between life expectancy and resilience with death anxiety in HIV patients. J Basic ApplSci Res 2013; 3(6): 899-904. [In Persian]
9. Imanzadeh A, sharifi golzardi F. Lived Experiences of Cancer Patients from Death Anxiety Based on Jaspers Borderline Situations. IJPN 2019; 6(6): 35-47. [In Persian]
10. Borjali M, Abbasi M, Asadian A, Ayadi N. Effectiveness of Group Logo Therapy on the Anxiety of Death and Life Expectancy of Patients with Stomach Cancer. Jundishapur Scientific Medical Journal 2017; 15(6): 635-464. [In Persian]
11. Aghababaei N, Sohrabi F, Eskandari H, Borjali A, Farrokhi N. An investigation of the relationship between death anxiety and religious orientation among Iranian Muslim university students 2017; 1(1): 7-24. [In Persian]
12. Mansurnejad Z, Kajbaf M. The relationship of religious orientation (intrinsic, extrinsic) and gender with death anxiety among students. Research in Cognitive and Behavioral Sciences 2012; 2(1): 55-64. [In Persian]
13. Moudi S, Bijani A, Tayebi M, Habibi S. Relationship between Death Anxiety and Mental Health Status among Nurses in Hospitals Affiliated to Babol University of Medical Sciences. JBUMS 2017; 19(2): 47-53. [In Persian]
14. Sharif Nia H, Soleimani M A, Ebadi A, Taghipour B, Zera'tgar L, Shahidifar S. The Relationship between Spiritual Intelligence, Spiritual Well-Being and Death Anxiety among Iranian's Veterans. J Mil Med 2017; 19(4): 336-343. [In Persian]
15. Malekian M. A way to liberate inquiries into rationality and spirituality. Tehran: Negahemoaser Publication; 2001. [In Persian]
16. Tabatabaei MH. Shia spirituality in addition to several other articles. Tehran: Tashayo Publication; 2008. [In Persian]
17. Seyed Ruhollah Mousavi Khomeini. Sahifa Noor. Tehran: Imam Khomeini Publishing House; 1998. Vol 16.
18. Fattahi Esmaeil. Survey conception and definition of spiritual health. Journal of Spiritual Studies 2015; 11(15): 5-16. [In Persian]
19. Azizi F. Encyclopedia of Islamic spiritual health. Tehran: Shahid Beheshti University of Medical Sciences and Health Services; 2016. [In Persian]
20. Yousefi H. Principles and indicators of spiritual health from the perspective of the Qur'an and the critique of materialism. Kashan: Payam Amin; 2020. [In Persian]
21. Ibn Manzur Muhammad ibn Makram. Lesanol Arab. 3rd ed. Beirut: Dar Al-Fikr; 1994. Vol 1.
22. Pourrajab F. Anxiety. Hekmat Sinavi. 2002; 6(19): 59-62. [In Persian]
23. Dehkhoda AA. Dehkhoda Dictionary. Tehra: Razaneh; 1992. Vol 3. [In Persian]
24. Mostafavi, H. Research in the words of the Holy Quran. Tehran: The book translation and publishing company; 1981. Vol 13.
25. Fakhr Razi Muhammad ibn Umar. Al-Tafsir al-Kabir. Beirut: Dar Al-Ihyaa Al-Tarath Al-Arabi; 2000. Vol 23.
26. Havizi Abdul Ali Ibn Juma. Tafsir Noor al –Thaqalin. 4th ed. Qom: Ismaeilian; 1995. Vol 3.
27. Kubler-Ross E. On death and dying. Trans: Bahrami AS. 1th ed. Tehran: Roshd Publications; 2007. P. 47-147.
28. Walter Tony P 14. Quoted from Mulla Yousofi M, Bagheri MR. New Man and the Problem of Death: A Look at Elizabeth-Elizabeth Kubler- Ross Theory. Quarterly Journal of Religious Research 2012; 10(20): 133-150.
29. hashemi Z, alizamani A, Zamani M. Thanatopsis from the View of Irvin Yalom and Its Effect on meaning fullness to Life. Qabasat 2018; 23(88): 121-150. [In Persian]
30. Akbari A, Makvandi B. A study of death from the perspective of the Qur'an and psychology. Quarterly Journal of Psychology, Educational Sciences and Social Sciences 2018; 2(2): 1-15. [In Persian]
31. Henrie J, Patrick JH. Religiousness, religious doubt, and death anxiety. The International Journal of Aging and Human Development 2014; 78(3): 203-207.
32. Beshai JA. Islamic ontology of death anxiety in the work of Abdel-khalek. Journal of Death & Dying 2012; 66(1): 89-96.
33. Venes D, Taber CW. Taber's cyclopedic medical dictionary. 22th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2013.
34. Tillich PJ. Quoted from Aghababaei N, Sohrabi F, Eskandari H, Borjali A, Farrokhi N. Study of the relationship between death anxiety and religious orientation among Iranian Muslim students. The Interdisciplinary Quarterly of Applied Researches on Islamic Humanities 2017; 1(1): 7-24.
35. Ibn Babawiyyah MA. Amali Sheikh Saduq. Tehran: Ketabchi Publication; 1997.
36. Ibn Babawiyyah MA. Ma'ani al- Akhbar. Qom: Qom Seminary Teachers Association, Islamic Publications Office; 1983.
37. Ibn Babawiyyah M.A. Beliefs in the Imami religion. Qom: Sheikh Mofid Millennium World Congress Publication; 1994.
38. Faiz Kashani M. The rare news that now depends on the principles of religion. Tehran: Institute of Cultural and Social Studies; 1992.
39. Ibn Babawiyyah MA. Ma'ani al- Akhbar. Qom: Qom Seminary Teachers Association, Islamic Publications Office; 1983.
40. Ibn Babawiyyah MA. Beliefs in the Imami religion. Qom: Sheikh Mofid Millennium World Congress Publication; 1994.
41. Ibn Babawiyyah MA. Ayoun Akhbar al-Reza. Tehran: Nashre

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]

Jahan; 1999. Vol 1.
42. Majlesi MB. Bahar-al-Anvar. Beirut: Dar Ehya Torath al-Arabi; 1983.Vol 6.
43. Ibn Babawiyyah MA. Ayoun Akhbar al-Reza. Tehran: Nashre Jahan; 1999.
44. Hashemi Rafsanjani A. The guide commentary. 5th edi. Qom: Book Garden (Qom Seminary Islamic Propaganda Office Publications); 2007. Vol 14.
45. Yousofi H, Abdolkarimi-Natanzi M, Nessaiy-Barzoki H. The principles of spiritual health in the Quran. Feyz 2020; 23(7): 810-816. [In Persian]
46. Yusufi H, Abd al-Karimi Natnazi,M. The Feedback of Belief in the Best System in the rise of Spiritual Health and Epistemic Transcendent. Journal of Imamiyyah Studies 2020; 5(10): 248-272. [In Persian]
47. Makarem Shirazi N. Sample Interpretation. Tehran: Darolkotob-Al-Eslamieh; 1995. Vol 16.
48. Majlesi MB. Bahar-al-Anvar. Beirut: Dar Ehya Torath al-Arabi; 1983.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-17]