

Comparative Assessment of Treatment Methods of Death Anxiety in Koran and Psychology

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Zhila Hajipooran Benam¹
Hamid Reza Fahimi Tabar^{2*}
Hossein Sattar³
Zahra Zanjani⁴
Seyed Abbas Tavallai⁵

How to cite this article

Zhila Hajipooran Benam, Hamid Reza Fahimi Tabar, Hossein Sattar, Zahra Zanjani, Seyed Abbas Tavallai, Comparative Assessment of Treatment Methods of Death Anxiety in Koran and Psychology, *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(3): 46-57.

1. PhD. Student, Department of Koran and Hadith, Kashan University, Kashan, Iran
2. Professor, Department of Koran and Hadith, Kashan University, Kashan, Iran, (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Koran and Hadith, Kashan University, Kashan, Iran.
4. Professor, Department of Clinical Psychology, Medical Science Kashan University, Kashan, Iran
5. Professor, Department of psychiatry, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

* Correspondence:

Email: h_fahimitabar@yahoo.com

ABSTRACT

Purpose: The aim of this research was finding therapeutically methods of Quran in Death Anxiety and compare it with psychological methods and using them for clients who suffered from it.

Materials and Methods: This was a Analytical-Descriptive Study and The Method for gathering the data was the Library Searching and Multidisciplinary Comparative Study. Reliable Quranic Sources and Interpretive books of Quran and Holy Quran were used. These data compared with Psychological data.

Findings: Findings of Quran Verses showed that in some verses was confirmed the existence of Death Anxiety. Of Course. Implicitly point to outcomes of this anxiety. In some verses was talked about the etiology of this disorder. In other verses directly declared the treatment and somewhere has given right thought and insight about it. This research is beautiful example of this verse” And we send down of the Quran that which is healing and mercy for the believers”(Esra /82).

Conclusion: Therapeutically Methods for Death Anxiety in Holy Quran included confirmation of being this disorder in human, mentioning the etiology, giving right insight and right cognition of Death, Advice to repent, gradual confrontation with Death throughout the Quran, using the encouragement and punishment in correcting the behavior, hops for God mercy and forgiveness and intercession. At Last arrangement of suras and verses in Quran help to make the suitable content for cure and confrontation therapy. In Psychology there are many therapeutic methods for Death Anxiety, like Cognitive therapy, Behavior therapy, Confrontation therapy, Hope therapy, Anxiety Management therapy.

Keywords: Death Anxiety, Treatment, Holy Quran, Psychology

بررسی تطبیقی روش های درمانی اضطراب مرگ در

قرآن کریم و روانشناسی

ژایلا حاجی پوران بنام^۱

دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

حمیدرضا فهیمی تبار^{۲*}

دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران (نویسنده مسئول)

حسین ستار^۳

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

سید عباس تولایی^۴

دانشیار، گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... (عج)، تهران، ایران.

زهرا زنجانی^۵

دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران.

چکیده

هدف: هدف از انجام این تحقیق، یافتن راهکارهای درمانی قرآن برای اضطراب مرگ و مقایسه آن با راهکارهای درمانی روانشناسی برای این نوع از اضطراب بوده است.

روش ها: نوع مطالعه توصیفی تحلیلی و روش گردآوری داده ها به شیوه کتابخانه ای و میان رشته ای تطبیقی از منابع معتبر قرآنی و قرآن کریم و تفاسیر گردآوری شده و با دانسته های علم روانشناسی مورد مقایسه قرار گرفته است.

یافته ها: یافته های بدست آمده از آیات قرآن کریم نشان داده که در برخی آیات، وجود اضطراب مرگ در انسان تایید شده است. البته درباره پیامدهای آن نیز به طور ضمنی اشاره شده و از طرفی در آیات دیگری، علل این اضطراب را نام برده و در آیاتی یا مستقیماً با ارائه دادن بینش صحیح در رفع این اضطراب کوشیده و یا راه حل و درمان آن را نشان داده است و مصداق زیبایی از آیه " نَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ " است.

^۱الاسراء/۸۲- " وَ نَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ. " و از قرآن،

آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان، نازل می کنیم. (۲)

نتیجه گیری: راهکارهای درمانی اضطراب مرگ در قرآن کریم شامل تایید وجود اضطراب مرگ، ذکر علت های آن، ارائه بینش و شناخت صحیح از مرگ، توصیه به توبه، مواجهه تدریجی با مرگ در سرتاسر قرآن، استفاده از تشویق و تنبیه در اصلاح رفتارها، امید به رحمت و مغفرت الهی و شفاعت می باشد. در نهایت قرآن کریم، به شکلی طراحی شده که هم محتوای آن در شکل گیری بینش صحیح در انسان موثر است و هم طرز چینش سور و آیات به شکلی است که در تمامی جزء های قرآن کریم مواجهه مکرر با مرگ در آن دیده می شود. در علم روانشناسی نیز روش های شناخت درمانی، رفتار درمانی، مواجهه درمانی، امید درمانی و روش های مدیریت اضطراب و... را برای درمان اضطراب مرگ ذکر کرده است.

کلمات کلیدی: اضطراب مرگ، درمان، قرآن کریم، روانشناسی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۲۶

*نویسنده مسئول: h_fahimitabar@yahoo.com

مقدمه

اضطراب مرگ، از جمله مسائلی است که برای نوع بشر آزار دهنده است. این که نگرش فرد نسبت به مرگ و مردن چگونه باشد، در احساس به وجود آمده از آن و مقدار اضطراب ایجاد شده، تاثیر می گذارد. از طرفی انسان در طول زندگی اش بارها و بارها شاهد مرگ دیگران و شاهد این گونه از دست دادن ها می باشد. از دست دادن خانه و خانواده، وابستگان، دوستان و آشنایان، املاک و دارایی، عواملی است که این اضطراب را تشدید می کنند. اضطراب مرگ نه تنها به علت درک نادرست و شناخت ناکافی از مرگ به وجود می آید بلکه برخی رخدادهای مربوط به آن و یا ناشناخته بودن کیفیت آن یا حوادث پس از آن نیز باعث تشدید اثر آن در انسان می شود. گاه پیامدها و آثار سوئی بر عملکرد انسان دارد و گاه آرامش زندگی را از بین می برد. لذا درمان آن نقش مهمی را در سلامت و زندگی فرد ایفا می کند.

در این مطالعه تلاش بر آن بوده تا با بررسی کلیه آیات مربوط به مرگ و اضطراب مرگ و راهکارهای درمانی آن معین گردد. در قرآن کریم در سه آیه الاسراء / ۸۲، فصلت / ۴۴ و یونس / ۵۷، خداوند متعال اشاره فرموده که قرآن کتاب شفا و رحمت است. (۱) البته در رابطه با جنبه های درمانی قرآنی تحقیقات فراوانی صورت پذیرفته است از جمله در تحقیق وراثی و پور داد و همکاران که درباره ی تاثیر انس با قرآن کریم در افسردگی دانشجویان بود در نتایج مشاهده گردید افسردگی به طور معناداری کاهش یافت. (۲)

کهنه نمی‌شود راه بری بکنم؟! (۱۰) علامه در المیزان مراد از "شجره خلد" درختی می‌داند که خوردنش باعث می‌شود آدمی جاودانه زنده بماند. (۱۱) این آیه میل انسان به جاودانگی را نشان می‌دهد.

۲. ضعف ایمان و نشناختن حق^۳ و ایمان نداشتن به آخرت: بنا به فرمایش قرآن کریم، "أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ قَالُوا لَهِمُّ اللَّهُ مَوْتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ".^۴ مگر داستان آنان که هزاران نفر بودند و از بیم مرگ، از دیار خویش بیرون شدند نشنیدی که خدا به ایشان گفت بمیرید، آن گاه زنده‌شان کرد که خدا بر مردم کریم است ولی بیشتر مردم سپاسگزاری نمی‌کنند". (۱۲) صاحب مجمع البیان اظهار می‌دارد که قومی بوده‌اند که از فرمان جهاد می‌گریزند چرا که از مرگ می‌هراسیدند. (۱۳) این موارد به عدم تبعیت از فرمان جهاد و به ایمان ضعیف این قوم اشاره می‌کند.

۳. داشتن درکی غلط از مرگ: بسیاری از مردم مرگ را به معنی فنا و نیستی و نابودی تفسیر می‌کنند.^۵ و (۱۴) و (۱۵) در آیه شریفه "وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزِقُونَ. فَرحین بما آتاهمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ. يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَ فَضْلِهِ وَ أَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ".^۶ البته نپندارید که شهیدان راه خدا مرده‌اند بلکه زنده به حیات ابدی شدند و در نزد خدا متنعم خواهند بود. آنان به فضل و رحمتی که از خداوند نصیبشان گردیده شادمانند و به آن مؤمنان که هنوز به آنها نپیوسته‌اند و بعدا در پی آنها به راه آخرت خواهند شتافت مژده دهند که از مردن هیچ نترسند و از فوت متاع دنیا هیچ غم مخورند و آنها را بشارت به نعمت و فضل خدا دهند و اینکه خداوند اجر اهل ایمان را هرگز ضایع نگرداند. (۱۶)

۴. اعمال بدی که از پیش فرستاده شده است.^۷ در آیه شریفه "قُلْ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ هَادُوا إِنْ زَعَمْتُمْ أَنَّكُمْ أَوْلِيَاءُ لِلَّهِ مِنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ وَ لَا يَتَمَنَّوْهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ إِلَيْهِمْ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ".^۸ ای رسول ما جهودان را بگو ای جماعت یهود اگر پندارید که شما به حقیقت دوستداران خدائید نه مردم دیگر، پس تمنای مرگ کنید اگر راست می‌گویید (که علامت دوستان خدا آرزوی مرگ و شوق لقای به خداست) و حال آنکه در اثر آن کردار بدی که به دست خود (برای آخرت خویش) پیش فرستاده‌اند ابداً

همچنین در مطالعه ماشی تا و لنگونو نیز قرائت قرآن در بیماران همودیالیزی باعث کاهش افسردگی شده بود. (۳) در مطالعه زمان و مقصود و همکاران مشاهده گردید که خواندن قرآن باعث کاهش تنش و نگرانی و اضطراب در نمونه‌های مورد تحقیق بوده است. (۴) در مطالعه تقی نژاد و همکاران مشاهده گردید که حفظ قرآن باعث ارتقاء سطح سلامت در افراد مورد تحقیق بوده است. (۵) در مطالعه حسینی نیز مشاهده گردید انس با قرآن ارتباط مثبت و معنی داری با سلامت روان داشته است. (۶)

قابل ذکر است که در این مطالعه با توجه به آیات شفابخشی قرآن کریم، نظر قرآن درباره ی اضطراب مرگ و راهکارهای درمانی آن مورد بررسی قرار گرفت و با علم روانشناسی مورد مقایسه قرار گرفت. اما نکته مهم این که تاکنون راهکارهای درمان اضطراب مرگ در قرآن بررسی نشده و بررسی جدیدی می‌باشد.

۱. اضطراب مرگ در قرآن کریم

قرآن کریم به وجود ترس از مرگ در انسان، در چندین آیه اشاره کرده است.^۱ به طور مثال در سوره ق آیه ۱۹ چنین فرموده است: "وَ جَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ".^۲ و سرانجام، سكرات (و بیخودی در آستانه) مرگ بحق فرامی‌رسد (و به انسان گفته می‌شود): این همان چیزی است که تو از آن می‌گریختی". (۷) علامه طباطبایی در تفسیر این آیه چنین اظهار داشته که حید به معنی بازگشت و مایل به فرار است و مراد از سکره الموت اشاره به جان‌کندن انسان است. انسان به خود مشغول بوده و از انسان‌ها بریده است مانند کسی که مست کرده، درک نمی‌کند که چه می‌گوید یا به او چه گفته می‌شود. در آوردن قید حق برای سکره الموت اشاره به این دارد که مرگ قضای الهی در نظام هستی است. آیه ذلک "ما کنت منه تحید" اشاره به این دارد که انسان به طور طبیعی مرگ را ناپسند می‌دارد و از آن خوشش نمی‌آید. (۸) طبرسی نیز در مجمع البیان نیز آورده که سکره الموت را به سختی جان‌کندن معنی کرده که بر عقل انسان غلبه کرده و حق است. (۹)

۲. علل اضطراب مرگ در قرآن کریم

چندین علت برای اضطراب مرگ در قرآن کریم در آیات متفاوت ذکر شده است از جمله:

۱. فطرت و میل به جاودانگی: "فَوَسَّوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَ مُلْكٍ لَّا يَبُلَى".^۳ شیطان او را وسوسه کرد و گفت: ای آدم آیا تو را به رخت خلود و سلطنتی که

^۱ البقره/۱۹، ۹۴ و ۹۵، ۲۴۳، آل عمران/۱۴۳، ۱۵۴ تا ۱۵۶، ۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱،

النساء/۷۷، الانفال/۶۵، التوبه/۱۳، الشعراء/۱۴، القصص/۳۳، الاحزاب/۱۳

تا ۱۸، ۱۹، محمد/۲۰، الفتح/۱۱ و ۱۲، ق/۱۹، الجمعة/۶ تا ۸

طه/۱۲۰ و اعراف/۲۰

^۲ البقره/۱۹ (منافقین) و ۲۴۳ و آل عمران/۱۴۳

^۳ البقره/۲۴۳

^۴ آل عمران/۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱ و النساء/۷۷

^۵ آل عمران/۱۶۹ و ۱۷۰ و ۱۷۱

^۶ البقره/۹۵، الجمعة/۷، الانفال/۵۰ و ۵۱

خود مرگ باشد. فروید در ۱۹۵۲ اظهار داشت که ناخودآگاه ما اعتقادی به مرگ ما ندارد او به گونه ای رفتار می کند که ما جاودانه و نامردنی هستیم. (۲۶)

در روانشناسی نظریات متفاوتی در اضطراب مرگ مطرح شده است از جمله نظریات روان تحلیلی، وجودی، شناختی و نظریات رفتار گرایان که این نظریات توسط اندیشمندانی همچون فروید، اریکسون، یالوم، ارنست بکر، رولومی، محمد سمیر حسین و فایرستون و ... مطرح شده است.

۴. علت اضطراب مرگ در روانشناسی

در تحقیقات و پژوهش‌های روانشناسی در رابطه با ترس از مرگ به علل زیر اشاره شده است:

۱. تعارضات حل نشده کودکی بر اساس نظر فروید (۲۷): به نظر فروید تعارضات حل نشده در دوران کودکی می تواند باعث اضطراب مرگ در بزرگسالی گردد.

۲. عدم رسیدن به مرحله انسجام خود یا ایگو به نظر اریک اریکسون (۲۸): به نظر اریکسون زمانی که خود یا ایگو نتواند به یکپارچگی یا انسجام برسد باعث ایجاد اضطراب مرگ می شود.

۳. ترس از نابودی طبق نظر یالوم در مکتب وجود گرایان (۲۹): به نظر یالوم مرگ به معنی از دست دادن وجود و نابودی لذا می باشد لذا این نوع نگرش است که باعث اضطراب مرگ شده است.

۴. شکست در دستیابی به اهداف زندگی (۳۰) و عدم انجام کارهایی که فرد مد نظر داشته است (۳۱). زمانی که مرگ فرد فرا می رسد وی نمی تواند به اهدافی که در زندگی برای خودش برنامه ریزی کرده بود برسد و این شکست باعث ایجاد ترس از مرگ و ناکامی می شود.

۵. از دست دادن خانواده (۳۲) و دوستان (۳۰) و افراد مورد علاقه، از دست دادن عملکرد (۳۳) و کنترل بر عملکرد بدن (۳۰)، از دست دادن بدن، از دست دادن اموال و دارایی (۳۲ و ۳۴)، ترک لذت های مادی و از دست دادن خود و هویت (۳۴): تمامی این فقدان ها که در اثر مرگ به وجود می آید فرد را به هراس و اضطراب می اندازد.

۶. ناشناخته بودن پدیده مرگ (۳۰ و ۳۴ و ۳۵)

۷. احساس تنهایی پس از مرگ (۳۰ و ۳۳ و ۳۲)

۸. ترس از مرگ زودرس (۳۶ و ۳۷): انسان از این نوع مرگ می هراسد، چون برای رفتن آماده نمی باشد.

۹. ترس از احتضار (۳۳، ۳۲، ۳۶، ۲۷) و تجربه مرگ (۳۰) و امکان رنج کشیدن و دردهای شدید در زمان مرگ و احتضار (۳۴)

آرزوی مرگ نمی کنند (بلکه از آن ترسان و هراسانند) و خدا از کردار ستمکاران آگاهست (۱۷). "قرآن کریم اظهار می دارد که وجود اعمال بد در گذشته است که باعث شده این افراد از مرگ اضطراب و هراس داشته باشند.

۵. دلستگی های دنیوی و داشتن حرص به دنیا و ثروت اندوزی: در آیه شریفه "وَلْتَجِدْنَهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُرْحَرَ حِجَّةٍ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ" ^۱ "تو ایشان را قطعاً خواهی یافت که حرص ترین مردمند بر زندگی، حتی حرص تر از مشرکین که اصلاً ایمانی بقیامت ندارند هر یک از ایشان را که واری کفی خواهی دید که دوست دارد هزار سال زندگی کند غافل از اینکه زندگی هزار ساله او را از عذاب دور نمیکند و خدا به آنچه میکنند بینا است." (۱۸)

۳. اضطراب مرگ در روانشناسی

در مباحث روانشناسی معمولاً از اصطلاح اضطراب مرگ ^۲ استفاده می شود و پژوهش ها و مقیاس های مربوطه با این عنوان انجام شده است. البته اصطلاح ترس از مرگ ^۳ نیز وجود دارد. شریف نیا اظهار می دارد که در برخی منابع ترس و اضطراب مرگ به جای هم به کار برده می شوند. اگر چه ترس و اضطراب مرگ ممکن است به جای یکدیگر به کار گرفته شود، اما به خاطر پیچیدگی زیاد واژه ترس از مرگ برای نشان دادن ساختارهای ذهنی افراد از برداشت کلی نسبت به نگرانی از مرگ است و اضطراب مرگ واژه مناسب تری می باشد. (۱۹) ترس با اضطراب فرق دارد. در حالت ترس، منشا ناراحتی معلوم است. (۲۰) ولی اضطراب در واقع ترس بدون علت است و منشا معینی ندارد. (۲۱) و (۲۲). در حقیقت وقتی که فرد نمی داند که از چه می ترسد اضطراب را تجربه می کند. (۲۳)

سازمان خدمات بهداشت ملی بریتانیا اضطراب مرگ را چنین تعریف کرده است: نوعی احساس وحشت، هراس یا نگرانی زیاد هنگام فکر کردن به فرایند مردن یا قطع ارتباط خود با دنیا و یا آنچه که بعد از مرگ رخ می دهد. اضطراب مرگ، مولفه های انگیزشی، شناختی و هیجانی را دربر می گیرد و تحت تاثیر مراحل رشد و رویدادهای زندگی اجتماعی و فرهنگی تغییر می کند. اضطراب مرگ به معنی ترس مداوم، غیر طبیعی و بیمارگونه از مرگ یا مردن است. (۲۴) کنت گرانر ^۴ در تعریف اضطراب مرگ می گوید: اضطراب ایجاد شده توسط ترس آگاهانه و ناآگاهانه از مرگ و مردن است. (۲۵)

فروید ^۵ یکی از اولین نظریه پردازان در بحث اضطراب مرگ به شمار می رود. او اظهار کرد که ترس های مربوط به مرگ منعکس کننده تعارضات حل نشده کودکی است به جای این که ترس از

^۱ البقره/۹۶

^۲ Kenneth Grant Brewer

^۵ Freud

^۳ Death Anxiety

^۴ Death Fear

ایجاد نگرش مثبت: مارتین سلیگمن یکی از پدران جنبش روان شناسی مثبت نگر است. وی معتقد است که هدف روان شناسی مثبت نگر این است که تکیه بر توانایی ها، مزیت هایی دارد که افراد، اجتماعات و جوامع را قادر می سازند تا پیشرفت کنند. (۴۳) نورمن وین سنت پیل^{۱۶} اظهار می دارد که در مثبت اندیشی فرد انتظار بهترین ها را دارد و به شکست اعتقادی ندارد. (۴۴) مرگ یک تجربه منحصر به فرد جهانی است. داشتن نگرش مثبت به مرگ می تواند در پذیرش آن کمک کننده باشد. نگرش مثبت به مرگ به سه دسته تقسیم می شود: واکنش خنثی^{۱۷}، فرار^{۱۸}، نزدیک شدن^{۱۹}. در حالت خنثی این درک و فهم است که مرگ یک حالت طبیعی و قسمتی از مراحل زندگی است. حالت فرار اشاره به پذیرش مرگ به عنوان یک استرسور غیر قابل تحمل زندگی است. در حالت نزدیک شدن تمرکز بر این عقیده است که زندگی شاد و لذت بخشی پس از مرگ وجود دارد. (۴۵)

معنویت درمانی: معنویت یکی از لایه های باطنی دین است که دین داران می توانند، به مراتب متفاوتی از آن دست یابند. الگوی معنویت درمانی اسلامی افزون بر ایجاد انسجام و یکپارچگی در ابعاد زیستی، روانشناختی و اجتماعی بر بعد معنوی مراجع نیز تاکید دارد. (۴۶)

معنا درمانی: معنا درمانی به افراد در یافتن هدف یا اهدافی برای زندگی خود کمک می کند. (۴۷)

گروه درمانی: گروه درمانی (۶ تا ۱۲ نفر، صحبت کردن درباره ی تجربیات شخصی و پذیرفتن گزارش های دیگران) (۴۸) درباره ی مرگ است.

تصورات هدایت شده: تصویر سازی ذهنی یکی از انواع مداخلات ذهنی است که به طور قابل توجه در تغییر فیزیکی عاطفی ابعاد روانشناختی موثر است. این شیوه دربرگیرنده تمرینات ذهنی طراحی شده برای پذیرش ذهنی نفوذ سلامتی و بهبودی در بدن و استفاده از تخیل برای خلق مناظر، صداها، بوها، مزه ها یا حس های دیگری است که نوعی رویت هدفمند را می سازد. مروری بر مطالعات انجام شده نشان داد که تصویر سازی هدایت شده می تواند در درمان استرس، اضطراب و افسردگی و... مفید باشد. (۴۹)

۱۰. نا معلوم بودن اتفاقات پس از مرگ
۱۱. ترس از تنبیه آسمانی و داشتن گناهان زیاد و انجام ندادن تعهدات دینی (۳۴)

۱۲. نگرانی از آینده فرزندان (۳۳ و ۳۴) و ترس از مرگ افراد مهم زندگی (۳۶): که به علت وابستگی شدید انسان به خانواده اش می باشد.

۱۳. ترس از بدن مرده و ترس از بدن در پس از مرگ (۳۶)
۵. درمان اضطراب مرگ در روانشناسی

در منابع و کتب روانشناسی روش های دارودرمانی و درمان های غیر دارویی یا روان درمانی^۱ همچون شناخت درمانی^۲، درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن، رفتار درمانی^۳، حساسیت زدایی^۴، درمان شناختی رفتاری^۵، تکنیک های کنترل اضطراب^۶، آموزش^۷، دادن امید، ایجاد نگرش مثبت^۸، معنویت درمانی^۹، تجربیات نزدیک به مرگ^{۱۰}، معنا درمانی^{۱۱}، تلقین درمانی، گروه درمانی^{۱۲}، خانواده درمانی^{۱۳} و تصورات هدایت شده^{۱۴}... ارائه داده است.

شناخت درمانی: در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ روشی به نام شناخت درمانی ابداع شد. پیشرو آن پروفیسور آرون تی بک^{۱۵} بود. (۳۸ و ۳۹) او دونهو اظهار داشته که بک، شناخت نادرست را مسئول اختلالات روانی می داند. (۴۰) یعنی این که با اصلاح طرز تفکر و شناخت وی می توان اختلال روانی مانند اضطراب را درمان کرد.

رفتار درمانی: معمولاً پاولوف و واتسون را آغازگر رویکردهای رفتاری معرفی می کنند، اما اصطلاح رفتار درمانی مدیون محققان متعددی مثل اسکینر، هال، گاتری بوده است. (۴۱) رفتار درمانی پاسخ به دو سوال است که از ترس چه آموخته است؟ و چه چیز باعث می شود تا فرد نتواند ترس خود را فراموش کند؟ (۴۲) در این شیوه رفتار فرد مورد بررسی قرار گرفته و روی تغییر رفتار کار می شود.

درمان شناختی رفتاری: ترکیبی از شیوه شناخت درمانی و رفتار درمانی است.

تکنیک های کنترل اضطراب: روش های بی هستند که می توان با انجام آنها میزان اضطراب را کاست مانند تکنیک آرامش عضلانی

¹¹ Logo therapy

¹² Group therapy

¹³ Family therapy

¹⁴ Guided Imagery

¹⁵ Aaron T. Beck

¹⁶ Norman Vincent Peale

¹⁷ Neutral

¹⁸ Escape

¹⁹ Approach

¹ Psychotherapy

² Cognitive therapy

³ Behavior therapy

⁴ Desensitization

⁵ Cognitive Behavior therapy

⁶ Anxiety Management Techniques

⁷ Instruction

⁸ Positive thinking

⁹ Spiritual therapy

¹⁰ Near Death Experiences

۶-۲ شناخت درمانی در قرآن کریم: قرآن کریم نیز نخست علل این ترس یا اضطراب را بیان می کند و در طی آیاتی تلاش در اصلاح نگرش های نادرست مربوط به علل می پردازد.

۱- داشتن درک غلط از مرگ و ایمان نداشتن به آخرت: برخی از مردم مرگ را به معنی فنا و نیستی و نابودی تفسیر می کنند. مرگ چیزی نیست مگر مرحله ای که ما را از این زندگی فانی به یک زندگی باقی و جاودانه منتقل می کند. به همین دلیل مومن واقعی از مرگ نمی هراسد، چون یقین دارد که مرگ، او را به نعمتهای حیات باقی و جاویدان منتقل خواهد کرد که خداوند به بندگان پرهیزکارش وعده فرموده است. مرگ پایان راه نیست. آیاتی که می فرمایند خداوند انسان را می میراند و زنده می کند^۴. آیاتی که می فرمایند بازگشت همه بعد از مرگ به سوی خداست^۵. آیاتی که می فرمایند خداوند است که مردگان را زنده می کند^۶. قرآن، بیان کرده است که حیات دنیا یک زندگی گذرا و فانی و نعمتهای آن نابود شدنی است، و در برخی آیات بیان شده که زندگی این دنیا فقط بازی و سرگرمی است و فقط سرای آخرت است که زندگی واقعی است چنین بینشی با در نظر گرفتن این که سرای واقعی پس از مرگ است ترس مرگ را می کاهد زیرا مرگ را دروازه ای برای زندگی واقعی و باقی می داند و زندگی اخروی است که همیشگی و نعمتهایش ابدی و ماندگار است. تمام آیاتی که به روز قیامت و حساب و کتاب اعمال انسان ها اشاره دارد ثابت کننده وجود آخرت است.

۲- وابسته شدن به این دنیا و متعلقات آن: لهُو و لعب بودن زندگی دنیوی^۷، بی ارزش بودن دنیا^۸ و فنا پذیری زندگی دنیوی^۹، با مجازات همراه بودن معامله آخرت با دنیا مجازات^{۱۰}، دل بستگی های دنیوی سرمایه های پست^{۱۱}، متعلقات دنیوی (مال و فرزندان) فقط برای امتحان است.^{۱۲}

۳-۶ رفتار درمانی: معمولا ایوان پاتروویچ پاولوف^{۱۳} و جان بی واتسون^{۱۴} را آغازگر رویکردهای رفتاری معرفی می کنند، اما اصطلاح رفتار درمانی مدیون محققان متعددی مثل بی اف اسکینر^{۱۵}، هال پاشلر^{۱۶}، گاتری^{۱۷} بوده است. (۴۲) رفتار درمانی، کمک به فرد در داشتن رفتار مناسب و این که حوادث و افراد یا روابط را نگران نکند. مواجهه درمانی نوعی رفتار درمانی است. (۴۳) رفتار درمانی

۶. بررسی تطبیقی روش های درمانی اضطراب مرگ در روانشناسی و قرآن کریم

۱-۶ شناخت درمانی: در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ روشی به نام شناخت درمانی ابداع شد. پیشرو آن پروفیسور آرون تی بک^۱ بود. (۳۵) مایکل نینان^۲ نیز معتقد است که در اوایل دهه ی ۶۰ آرون تی بک، استاد دانشگاه پنسیلوانیا شناخت درمانی را پایه گذاری کرد. این روش درمانی نخست برای افسردگی و سپس برای بقیه اختلالات به کار برده شد. (۳۶) بک نیز اظهار داشته که شناخت نادرست مسئول علائم اختلالات روانی است. (۳۷) پس این روش درمانی بسیار اهمیت دارد. گروه مولفان بورلی هیلز^۳ اظهار می دارند که اضطراب یک احساس هیجانی و یکی از حالات انسان است پس در درمان آن باید در چارچوب احساس هیجانی عمل کرد. احساسات عواطف و هیجانات در نتیجه حس تخیل هوش و تعقل و فعالیت های ذهن انسان است. اگر انسانی صرف نظر از خبری که از محیط می گیرد یا اخباری که از درون و یا روش فعالیت های دیگر ذهن دریافت می کند باید توان آن را داشته باشد که اطلاعات درونی و بیرونی را به درستی تحلیل و ارزیابی کند به طور واقع بینانه عاقلانه و منطقی پس به نتایجی می رسد که حال خوبی داشته باشد. (۳۸) خود آگاهی در شناخت درمانی مهم است. داشتن آگاهی به خود و نسبت به منبع ترس و هراس در کاهش ترس و هراس مفید است. بیان احساسات، تفکیک واقعیت از موقعیت های تصویری، توضیح دادن الگوهای موثر و غیر موثر و تشخیص پاسخ های مقابله ای خودش می باشد. (۳۹) دادن اطلاعات کافی و مورد نیاز به مددجو درباره ی کاوش و تشخیص بیماری، توضیح و تفهیم به بیمار، تعدیل نشانه های بیماری، از بین بردن بیماری از طریق یادگیری جدید و بازآموزی، بازنگری و تقویت روند پیشرفت، پیگیری دراز مدت نتایج. شناسایی علت ترس، گوش دادن به وظایفش درباره علت ترس. (۴۰) تولید معتقد است که اولین قدم در درمان ترس این است که درک کنید چگونه این ترس در فرد به وجود آمده است؟ به عبارتی با توجه به ریشه به وجود آورنده ترس یا اضطراب می توان مهم ترین گام را در درمان برداشت. (۴۱)

^۴ التوبه/ ۳۸

^۵ یونس و ۲۴ و ۲۵

^{۱۰} البقره/ ۸۶

^{۱۱} آل عمران/ ۱۴، الکهف/ ۴۵ و ۴۶، محمد/ ۲۰

^{۱۲} الانفال/ ۲۸

¹³ Ivan Petrovich Pavlov

¹⁴ John B. Watson

¹⁵ BF Skinner

¹⁶ Hal Pashler

¹⁷ Chelle Lodge Guttery

¹ Aaron T. Beck

² Michael Ninan

³ Beverly Hills

^۴ الحج/ ۶ و ۷، یس/ ۱۲، الشوری/ ۹، القیامه/ ۴۰، الروم/ ۴۰ و ۵۴، البقره

۲۸ و ۲۴۳، الاحقاف/ ۳۳، یونس/ ۱۰۴، النساء/ ۷۸ و العیس/ ۲۱

^۵ السجده/ ۱۱، الانبیاء/ ۳۵، الانعام/ ۶۲، العنکبوت/ ۵۷، القصص/ ۸۸، القیامه/

۲۸ تا ۳۰ و الروم/ ۱۱

^۴ البقره/ ۷۳

^۷ العنکبوت/ ۶۴، الانعام/ ۳۲، العافر/ ۳۹، النساء/ ۷۷، آل عمران ۱۸۵

و فوبیا در نظر گرفته می شود. (۴۴) تاریخ استفاده از این روش درمانی به جوزف ولپی^۲ در ۱۹۶۰ برمی گردد. (۴۵) در این روش به تدریج فرد می فهمد که ترس او بیش از حد و غیر منطقی است. با تمرین بیشتر و بیشتر اضطراب کمتر و کمتر می شود، به این فرآیند خوگیری^۳ گفته می شود. (۴۶) (خوگیری: حذف تدریجی فعالیت زائد در یادگیری است. خوگیری روانشناختی به سرعت کاهش واکنش بیمار نسبت به یک محرک در نتیجه تکرار مواجهه اطلاق می شود). (۴۷)

۶-۷ مواجهه درمانی در قرآن کریم: قرآن عزیز اظهار می دارد که مرگ وجود دارد و همه انسان ها آن را می چشند و حتی پیامبران از این قانون الهی مستثنی نیستند. زمر ۳۰، آل عمران ۱۸۵، انبیاء ۳۴ و عنکبوت ۵۷ و همچنین آیات ترس از مرگ که در سوره های مختلف وجود دارند و نیز آیاتی نیز وجود دارند که با ترساندن از آتش، جهنم، قیامت و ملائکه قبض روح، ترس از مرگ را عمق می بخشد. که این مواجهه با قرائت تدریجی قرآن کریم صورت می گیرد.

مواجهاتی که قرآن کریم فقط در مرگ انجام داده است در این موارد مشاهده می گردد:

۶-۷-۱ آیات مربوط به خدا و مرگ^۵

۶-۷-۲ آیات مربوط به خود مرگ^۶

۶-۷-۳ آیات مربوط به مرگ زمین و احیای آن مشابه احیای انسان^۷

۶-۷-۴ آیات مربوط به مرگ انسان^۸

۶-۷-۵ آیات مربوط به نقش فرشتگان در مرگ^۹

۶-۷-۶ آیات مربوط به مرگ مشرکین و کافران^{۱۰}

^۵الواقعه/۶۰، ۸۳ تا ۸۷، الجمعة/۸، المومنون/۱۵ والاحزاب/۱۶، ق/۱۹، النساء/۷۸، الانبیاء/۳۵، الزمر/۳۰، العنکبوت/۵۷ والانبیاء/۳۴ و ۳۵، القصص/۸۸، آل عمران/۱۶۸ و ۱۸۵، الرحمن/۲۶ و ۲۷ و الاعراف/۱۸۵، ابراهیم/۱۰، هود/۳، المومن/۶۷، الشوری/۱۴، الحج/۵، الروم/۸، الانعام/۲، ۶۰ و ۶۱، الاعراف/۳۴، فاطر/۴۵، الزمر/۴۲، الاحقاف/۳، المنافقون/۱۰ و ۱۱، نوح/۴، البقره/۳۶، آل عمران/۱۴۵ و ۱۵۴ و ۱۶۸، النساء/۷۸، الاعراف/۲۴ و ۲۵، الواقعة/۶۰، البقره/۵۵ و ۵۶ و الزمر/۴۲ و النساء/۷۸ و البقره/۱۳۲ و ۱۳۳ و آل عمران/۱۰۲ و النساء/۱۰۰ و الزمر/۴۲، الانعام/۶۰ و البقره/۱۵۴ و الانبیاء/۳۵، العنکبوت/۵۷، المومنون/۹۹ و ۱۰۰، المنافقون/۱۰ و آل عمران/۱۴۴، الانبیاء/۷ و ۸ و الحج/۵ و البقره/۲۸ و المومنون/۱۱ و البقره/۱۸۰ و المائده/۱۰۶ و ۱۰۷ و ۱۰۸ و ۱۰۹ و النحل/۳۲

^۶النحل/۲۸، الانعام/۶۱ و ۶۲ و السجده/۱۱ و آل عمران/۱۴۵ و الانعام/۹۳ و الدخان/۳۴ و ۳۵، مریم/۶۶ و النحل/۳۸ و المومنون/۳۵ و ۳۶ و ۳۷، الجاثیه/۲۴، هود/۷ و الروم/۵۲ و الانعام/۳۶ و النمل/۸۰ و النحل/۲۰ و ۲۱ و الجاثیه/

اصطلاحی است برای چند روش درمانی که بر اساس نظریه یادگیری بنا نهاده شده است. رفتار درمانگران اعتقاد دارند که انسان در مقابله با استرس ها گاهی رفتارهای غیر انطباقی از خود نشان می دهند که با یادگیری می توان رفتارها و واکنش های مناسب و درستی را جایگزین کرد. از تکنیکهای مهم در رفتار درمانی می توان به مواجهه درمانی، حساسیت زدایی تدریجی، غرقه سازی، ... اشاره کرد.

۶-۴ رفتار درمانی در قرآن کریم: زمانی که ترس به سبب بما قَدَمْتُ أُیْدِیْهِمْ یعنی اعمال بدی است که فرد انجام داده است، قرآن کریم علت ترس را وجود اعمال نادرست و گناهان می داند. لذا قرآن کریم، اعمال درست و نادرست را شناسایی کرده، توصیه به رفتارهای درست و نهی از رفتارهای نادرست می کند و از سوی دیگر برای رفتارهای نادرست مجازات در نظر می گیرد تا در تربیت فرد، با ترس از تنبیه شدن، رفتارهای منفی را از بین ببرد. همچنین برای رفتارهای درست و توصیه شده پاداش بهشت را با همه زیبایی هایش یادآور می شود.

۶-۵ درمان اضطراب و ترس: در چندین آیه قرآن کریم به انسان می فرماید اگر می خواهید که ترس و خوف و حزنی نداشته باشید، این اعمال را انجام بدهید و رفتارها و اعمالی را توصیه می کند تا آن ترس و خوف را از بین ببرد. توجه به توصیه های آیات لا خوف علیهم و لا یحزنون^۱ در این مورد توصیه می گردد.

۶-۶ مواجهه درمانی: یکی از روش های درمانی در رفتار درمانی و شناختی رفتاری مواجهه درمانی^۲ است که فرد به تدریج در معرض منبع ترساننده (ایجاد کننده اضطراب) قرار می گیرد. به نظر پیتر نودک این روش درمانی قدرتمندترین درمان در اختلالات اضطرابی

^۱یونس/۶۲، البقره/۴۸، آل عمران/۶۲، آل عمران/۱۷۰ و ۱۷۱، البقره/۱۱۲، ۲۶۲، ۲۷۴، ۲۷۷، آل عمران/۱۷۰، الانعام/۴۸، الاعراف/۳۵، الاحقاف/۱۳

^۲ Exposure Therapy

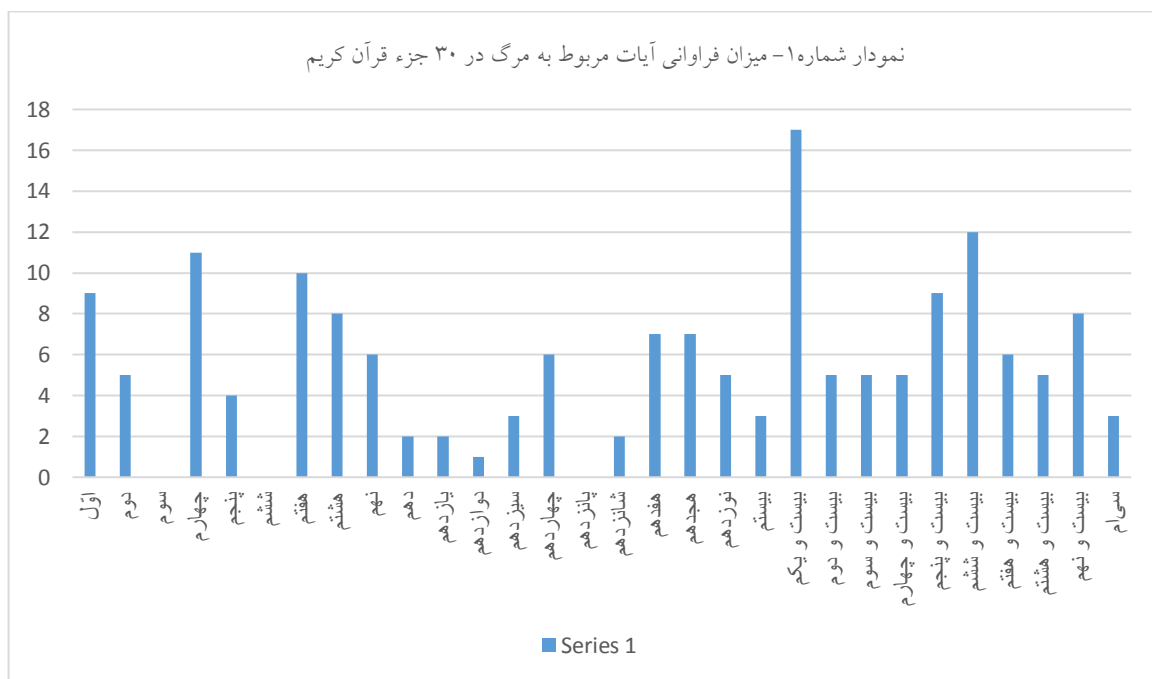
^۳ Joseph Wolpe

^۴ Habituation

^۴القصص/۸۸، الفرقان/۵۸، الرحمن/۲۶ و ۲۷ و الحج/۶ و ۷، یس/۱۲، الشوری/۹، التیامه/۴۰، الروم/۴۰ و ۵۴، البقره/۲۸ و ۲۴۳، الاحقاف/۳۳، یونس/۱۰۴، النساء/۷۸ و العیس/۲۱ و لقمان/۳۴ و الملک/۲ و السجده/۱۱، الانبیاء/۳۵، الانعام/۶۲، العنکبوت/۵۷، القصص/۸۸، التیامه/۲۸ تا ۳۰ و روم/۱۱ و سجده/۱۱، الانبیاء/۳۵، الانعام/۶۲، العنکبوت/۵۷، القصص/۸۸، التیامه/۲۸ تا ۳۰ و الروم/۱۱ و البقره/۷۳ و النساء/۱۳۳، الاعراف/۹۸ تا ۱۰۰، ابراهیم/۱۹، فاطر/۱۶، یس/۴۳ و النساء/۱۰۰، الحج/۵۸، الانعام/۹۳، السجده/۱۱، الزمر/۳۰ و ۴۲، العافر/۷۷، الانبیاء/۳۴ و النساء/۱۸ و الانعام/۱۵۸ و المرسلات/۲۵ و ۲۶ و لقمان/۳۴ و السبا/۱۴، الرحمن/۲۶، الانعام/۱۲۸ و الدخان/۵۶، الصافات/۵۷ و ۵۸ و ۵۹ و المنافقون/۱۰، الاعراف/۵۷، الروم/۱۹، الزخرف/۱۱، فصلت/۳۹، ق/۱۱

را به طور کامل و با درک معنا و تفکر در آن ، قرائت می کند این مواجهه را درک می کند.

۶-۷ آیات مربوط به اضطراب مرگ همان گونه که ملاحظه می گردد قرآن کریم با بحث درباره ی ابعاد گوناگون مرگ، به تدریج مواجهه را انجام میدهد. و کسی که قرآن



دادن امید: امید نیروی هیجانی است که با تولید تفکرات مثبت

در قرآن کریم آمده است. غفور رحیم در بسیاری از آیات^۴ قرآن کریم قابل مشاهده است.

نتیجه گیری

در مقایسه بین راهکارهای درمانی روانشناسی و قرآن کریم در اضطراب مرگ ملاحظه گردید که قرآن کریم هم در آیات خود انواع روش های درمانی را به کار بسته است. شناخت درمانی، رفتار درمانی ، مواجهه درمانی و امید بخشی در آیات قرآن مشاهده می گردد. قرآن با ارائه بینش صحیح در جهت تفکرات نادرست تلاش کرده است (شناخت درمانی) و با مواجهه درمانی (رفتار درمانی) و امید بخشی مانند امید داشتن به رحمت الهی و شفاعت و توبه درصدد خشکاندن علت اضطراب (اعمال بد در گذشته) بوده است. از طرفی ساختار قرآن به شکلی که در هر سوره مباحث متفاوتی

به انسان انرژی می دهد و با افزایش نشاط و طراوت منجر به تلاش و تحمل بیشتر انسان می گردد. امید توانایی انسان را برای مقابله مثبت با تنش ها و مسائل زندگی تقویت می کند. با افزایش امید اضطراب مرگ کاهش می یابد. قرآن ناامیدی از رحمت خدا را نهی^۱ و امیدواری به او را یکی از ویژگی های اهل ایمان می شمرد.^۲ پناه بردن به خداوند مهربان : نجات دهنده از آتش دوزخ فقط خداست.^۳ و آیات دارنده عبارت **اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**

۶-۹ امید داشتن به رحمت و مغفرت الهی در قرآن کریم :

آیات **"اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ"** ۴۲ مرتبه و غفور حلیم ۴ مرتبه و غفور همراه با صفات دیگر ۶ بار و به طور کلی غفور بودن الهی ۵۲ بار

^۴ بقره ۱۷۳، ۱۸۲، ۱۹۲، ۱۹۹، ۲۱۸، ۲۲۶، آل عمران ۳۱، ۸۹، ۱۲۹، نساء ۲۵، مائده ۳۴، ۳۹، ۷۴، ۹۸، انعام ۵۴، ۱۴۵، انفال ۶۹، ۷۰، توبه ۵، ۲۷، ۹۱، ۹۹، ۱۰۲، یوسف ۵۳، ابراهیم ۳۶، نحل ۱۱۵، نور ۵، ۲۲، ۳۳، ۶۲، نمل ۱۱، فصلت ۳۲، حجرات ۵، ۱۴، حدید ۲۸، مجادله ۱۲، ممتحنه ۷، ۱۲، تغابن ۱۴، تحریم ۱، مزمل ۲۰ و غفور حلیم در بقره ۲۲۵، بقره ۲۳۵، آل عمران ۱۵۵، مائده ۱۰۱، غفور با صفات دیگر در حج ۶۰، سباء ۱۵، فاطر ۲۸، شوری ۲۳، مجادله ۲

۲۴ و المومنون/ ۹۹ و ۱۰۰ و السجده/ ۱۲ و الجاثیه/ ۲۱ و الانعام/ ۲۲ و ابراهیم/ ۱۷، طه/ ۷۴، الاعلیٰ/ ۱۳ و محمد/ ۲۷ و ۲۸ و ۲۹ و الانفال/ ۵۰، النازعات/ ۱۷
^۱ الزمر/ ۵۳
^۲ البقره/ ۲۱۸
^۳ آل عمران/ ۱۰۳

Students: A Narrative Review, *Journal of Quran and Medicine*, 2022; 6(3): 87-92

7. Makarem Shirazi N., *Quran Translation*, Qom, Darollquranelkarim(office of history studies and Islamic educations) , second edition, 1994, p519, [in Persian]

8. Tabatabaai SMH., *Almizan Fi Tafsirel Quran*, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, 1995, vol14, p 384, [in Arabic]

9. Tabrasi F. *Majmaol Bayan Fi Tafsirel Quran*, third edition, Tehran, Publication of Naser Khosro, 1993, vol 23, p 257, [in Arabic]

10. Tabatabaai SMH., 1995, *Tarjomehye Tafsire Almizan*, translation by seyed Mohammad Bagere Mosavi Hamadani, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, , vol14, p 305, [in Persian]

11. Tabatabaai SMH., 1995, *Tarjomehye Tafsire Almizan*, translation by seyed Mohammad Bagere Mosavi Hamadani, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, , vol14, p 310, [in Persian]

12. Tabatabaai SMH., 1995, *Tarjomehye Tafsire Almizan*, translation by seyed Mohammad Bagere Mosavi Hamadani, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, , vol2, p 421, [in Persian]

13. Tabrasi Fazl ebne Hasan, 1981, *Tarjomeye Majmaol Bayan fi Tafsirel Quran*, Tehran, Farahani Publication, vol3, p67

14. Makarem Shirazi N., *Tafsire Nemone*, first edition, Tehran, Darolkotobel Slamia, 1995, p358-359, [in Persian]

ذکر شده است و یک موضوع در چندین سوره مطرح شده، همگی در روش مواجهه درمانی بسیار موثر می باشند. البته پژوهش هایی هم مشابه با این تحقیق نیز انجام شده است اما تاکنون مشاهده نشده که در تحقیق روش های درمانی اضطراب مرگ بین قرآن و روانشناسی مورد مقایسه قرار بگیرد.

در مطالعه عسگر و همکاران در ۲۰۲۱ مشاهده شد که در درمان شناختی رفتاری با استفاده از آیات و روایات، باعث شده که افکار غیر منطقی تبدیل به افکار منطقی شده و انحرافات شناختی کاهش یابد. (۴۸) در مطالعه عبدل اتی در ۲۰۱۶ با عنوان موثر بودن درمان شناختی رفتاری یا محتوای آموزه های دینی درین غازی در لیبی مشاهده گردید که شناخت درمانی بر اساس آموزه های اسلامی موثرتر از شناخت درمانی معمول بوده است. (۴۹) همچنین آرانی و همکاران در ۲۰۲۰ مشاهده گردید که آموزه های اسلامی باعث افزایش امید و کاهش اضطراب شده است و از طریق در نگرش باعث پیشگیری از اضطراب شده است. (۵۰)

References

1. Holy Quran
2. Varaee P., Poordad S., Darabi R., Effectiveness of Familiarity with Quran as Reduces Depression in Students, *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8(5), 2019 , [in Persian]
3. Mashita MW., Lenggono KA., Quran recitation Therapy reduces the Deprrsion levels of hemodialysis patients, *International Journal of Research Medical Sciences*, Intj Res Med Sci.2020 Jun: 8(6):2222-2227, p 2225, Doi:<http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012ijrms20202271>
4. Zaman N., Maqsood N., Aziz F., The Noble Quran as a coping Mechanism with Stress: a descriptive study, *Journal of Positive School Psychology*, 2022, vol6, no.9, 76-87, p83
5. Taghiabad BA., Ahari S., Garai Z., Mental Health and Stress-Coping Strategies among Memorizers of Holy Quran, *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 2015: 2(2):15-21, p15
6. Hosseini SH., The Effect of Quranic Intimacy on Mental Health of Medical

- Specific Studies of Kosar, 2020, p16-17, [in Persian]
23. Hauk Paul A., *Overcoming Worry and Fear*, Philadelphia, published by the Westminster Press, 1975, p 105
24. Shafai M., Payami M., Amini K., Pahlavan Sharif S., Assessment the Relation of Death Anxiety and Quality of life in under treatment Hemodialysis patients, *Journal of nursing and Midwifery of Tehran Medical Science University (Hayat)*, 22(4), 2016, p326 , [in Persian]
25. Brewer KG., 2002, *Differing Death Scenarios Self Esteem and Death Anxiety*, A thesis presented to the Faculty of the Department of Psychology East Tennessee State University, August 2002, page 7
26. Furer Patricia, Walker John R. "Death Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach", *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, volume 22, number 2, 2008, pp 167
27. Pandya AK., Katuria T., *Death Anxiety Religiosity and Culture: Implications for Therapeutic Process and Future Research*, *Religions* 2021, 12, 61. <http://doi.org/10.3390/rel12010061>, [http:// www.mdpi .com/ journal /religions\(1-13\)](http://www.mdpi.com/journal/religions(1-13)), p3
28. Dadfar M., et al, *Death Distress in Nurses Psychoeducational Interventions*, 2015, Tehran, MirMah publication, p28
29. Yalum Ervin, 2016, *Starring to Sun Overcoming Death Anxiety*, translation by Oranos Gotbi Negad Asemani, eighth edition, Tehran, Ghatre Publication, p13
30. Dadfar M., Abdel-Khalek AM., Lester D., Psychometric Characteristics of the Reasons for Death Fear Scale among Iranian Nurses, *International Journal of Nursing Scienses*, 4(2017), p385.
31. Yalum Ervin, 2013, *Starring to Sun Overcoming Death Anxiety*, translation by
15. *The Center of Quranic Culture and Teachings* , *Encyclopedia of Quran Karim*, Qom, Boostane Ketab, 2003, vol1, p105, [in Persian]
16. Tabatabaai SMH., 1995, *Tarjomehye Tafsire Almizan*, translation by seyed Mohammad Bagere Mosavi Hamadani, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, , vol4, p 91, [in Persian]
17. Tabatabaai SMH., 1995, *Tarjomehye Tafsire Almizan*, translation by seyed Mohammad Bagere Mosavi Hamadani, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, , vol19, p 443, [in Persian]
18. Tabatabaai SMH., 1995, *Tarjomehye Tafsire Almizan*, translation by seyed Mohammad Bagere Mosavi Hamadani, fifth edition, Qom, the office of Islamic Publications in Hozeye Elmieh Qom Teachers Society, , vol1, p 342, [in Persian]
19. Sharif Nia SH., Pahlavan Sharif S., Goodarzian AH., Hagdoost AA., Ebadi A., Soleimani MA., *Evaluation of Extended Psychometric Scale Features of Templer Death Anxiety in some of Chemical Veterans of Iran*, *Journal of Nursing and Midwifery College of Tehran Medical Science University(Hayat)*, 2016, 22(3), p229, [in Persian]
20. Karbasi Amel A., *Coping with Anxiety in Childern*, first edition, Tehran, Publication of Ketabsaraye Mirdashti, 2022, p13 , [in Persian]
21. Margo C. Watt, Sherry H. Stewart, *Overcoming fear of fear How to reduce Anxiety Sensivity?*, Oakland, New Harbinger Publications, 2008, p31
22. Rostami Shirin Abadi M., Karat M., *Positive and Negative Fears* , first edition, Tehran, Azmoon Yar and Institute of

39. Ninan Micheal , Windy Driden, 2009, Introduction to Cognitive Therapy, Translation by Alie Shaterlo, Tehran, Varaye Danesh Publication , [in Persian]
40. ODonoho W., Fisher JE., General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy, Hoboken, New Jersey, Published by John Wiley & Sons Inc.
41. Tabrizi Ali Reza, 2014, Behavior Therapy Methods for Fast Changes in Children 4 to 11 years, Tehran, Fara Ravan Publication, p7, [in Persian]
42. Fenesterhaim Herbert , 2021, Life Without Fear, translation by Ali Asghar Shojai, Fourth edition, Tehran, Naghso Negar Publication, p33 , [in Persian]
43. Oprachaska James , Norcras John C., 2018, Psychotherapy Theories The Systems of Analytic Psychotherapy, Translation by Yahya Seyyed Mohammadi, Tehran, Ravan Publication, p873, [in Persian]
44. Peale NV., The Power of Positive Thinking, Published by Simon & Schuster, New York London Toronto Sydney Singapore, 2003, <http://www.Simonsays.com>, p104
45. Doaa EL Sayed Fadila, Inas Abdel Sattar Ebeid ,El-Gilani Abdel-Hadi, "Death Attitude and its associated Factors in institutionalized elderly :A Cross-Sectional Study in North Eastern Delta, Egypt, JOSR Journal of Nursing and Health Sciences (IOSR-JNHS) e-ISSN:2320-1959.p.ISSN:2320-1940,Vol 7, Issue 6, ver III . (Nov-Dec 2018),PP(2-19), www.Iosrjournals.org,p13
46. Khaleghi Poor Shahnaz, M, Masjedi Mohsen, Ahmadi Zahra, Efficiency of Islamic Spiritual Therapy on Life Style and White Blood Cells in Depressed The Elderly, Scientific Research Quarterly, Mahdi Ghebrai, forth edition, Mashhad , Niko Publication.
32. Celia Marti –Garcia, Manuel Fernandes-Alcantara, Laura Ruiz-Martin, Rafael Montoya-Jurarez, Cesar Hueso-Montoro and M. Paz Garcia-Caro, "Facing death , Students thoughts towards the feeling of their own death , *anales de psicologia*,2017,vol33, no3 (October), 630-640.<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.248351>. p630
33. Abdel-Khalek A. , "Why do we fear Death ?The Construction and Validation of the Reasons for Death Fear Scale ", *Death Studies* 26:669-680,2002,Brunner Routledge .DOI:10108007481180290088365,pp670
34. Abdel-Khalek A.,"Why do we fear Death ?The Construction and Validation of the Reasons for Death Fear Scale ", *Death Studies* 26:669-680,2002,Brunner Routledge .DOI:10108007481180290088365,pp680
35. Motamedi Gholam Hossein , 1993, Human and Death, Tehran, Markaz Publication, p15
36. Dadfar M., Abdel-Khalek AM., Lester D., Psychometric Characteristics of the Reasons for Death Fear Scale among Iranian Nurses, *International Journal of Nursing Scienses*,4(2017),p384.
37. Lok GKI., Ng MWI., Zhu MMX., Chao SKK., Li SX., Mediating Effects of Religious Belief on Death Anxiety in Chinese Adolescents: A Cross- Sectional Study .*Int. J. School Health*, 2019;6(4):14-20, p18
38. Katy Kersol , Wiltz Luci, 2014, Overcoming on Fear and Anxiety in Children, translation by Siavash Jamal Far, Tehran, Ravan Publication, p18, [in Persian]

Research in Psychological Health, vol 10, no3, Autumn 2016, p18, [in Persian]

47. Ghorban Ali Poor Masood , Esmaili Ali, Determination of Efficiency of Logo Therapy on Death Anxiety in The Elderly, Vol 3, no 9, Spring 2012, p66, [in Persian]

48. Islami Nasab Bojnordi , Saffar Zadeh Azadeh, 2004, Skill in Fear Treatment, first edition, Tehran, Shafa Bakhsh Publication, p 124-125, [in Persian]

49. Amini Amin , Shirvani Hossein , Bazgheer Behzad , The Effect of Imagination and Guided Imagery on Percepted Stress, Psychological Well-Being and Sleep Quality in Military Retired People. Military Medicine Magazine, vol23, no 12, 2021, 913-924, p 913, [in Persian]