

راهکارهای مقابله با ترس از مرگ از دیدگاه اسلام

ناهید ضمیری^۱

چکیده

مرگ واقعیتی اجتناب‌ناپذیر در زندگی انسان است که همواره منشأ اضطراب و نگرانی بوده است. این پژوهش با هدف تقویت نگرش مثبت به زندگی و مرگ و ارائه راهکارهای عملی برای کاهش اضطراب مرگ انجام شده است.

نوشتار حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و مراجعه به منابع اسلامی، آیات قرآن کریم و روایات معصومین(ع)، به تحلیل جامع راهکارهای کاهش ترس از مرگ می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که اسلام با رویکردی جامع و عمیق، راهکارهای متعددی برای مواجهه با ترس از مرگ ارائه می‌دهد که مهم‌ترین آنها شامل تعمیق باورهای توحیدی، شناخت حقیقت مرگ، توجه به جاودانگی حیات اخروی، دوری از وابستگی بیش از حد به دنیا، توجه به رحمت و مغفرت الهی، است. این راهکارها می‌توانند نقش مهمی در بازسازی نگرش به مرگ و درک معنای عمیق زندگی ایفا نمایند. بنابراین سؤال اصلی پژوهش چنین است: اسلام چه راهکارهایی برای مقابله با ترس از مرگ ارائه می‌دهد؟

کلیدواژه‌ها: اسلام، راهکارها، ترس، مرگ، معنویت

مقدمه

مرگ از پیچیده‌ترین و عمیق‌ترین تجربیات انسانی است که همواره اندیشمندان، فیلسوفان و روانشناسان را به تفکر وا داشته است. ترس از مرگ یکی از اساسی‌ترین هراس‌های انسانی است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی، سلامت روانی و رفتارهای فردی و اجتماعی داشته باشد. این ترس ناشی از ناشناخته بودن، عدم قطعیت پس از مرگ و از دست دادن تعلقات دنیوی است.

از نگاه اسلام، مرگ نه پایان زندگی، بلکه مرحله‌ای از تکامل و گذر به عرصه‌ای وسیع‌تر و ملکوتی‌تر تلقی می‌شود. این نگرش می‌تواند راهگشای انسان در مواجهه با ترس از مرگ باشد. پژوهش حاضر درصدد است تا راهکارهای عملی و عمیق اسلام برای مقابله با این ترس را مورد بررسی و تحلیل قرار دهد.

۱. فارغ التحصیل سطح ۲ حوزه علمیه فاطمه معصومه (س) اهواز

مطالعات متعددی در زمینه ترس از مرگ از منظرهای مختلف انجام شده است. در روانشناسی غربی، اندیشمندانی مانند اروین یالوم و سیگموند فروید به ابعاد روانشناختی ترس از مرگ پرداخته‌اند. یالوم معتقد است: رویارویی با ترس از مرگ از طریق معنا بخشیدن به زندگی ممکن است، در حالی که فروید بر نقش ناخودآگاه در شکل‌گیری این ترس تأکید دارد.

در حوزه دینی و اسلامی نیز اندیشمندانی مانند علامه طباطبایی، شهید مطهری و استاد جعفر سبحانی نگاه‌های عمیق و ارزشمندی به این موضوع داشته‌اند. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان به تفصیل از حقیقت مرگ و مراحل پس از آن سخن گفته است. شهید مطهری نیز در آثار خود به تقویت ایمان به معاد به عنوان یک راهکار برای آرامش روانی پرداخته است. پیرامون پژوهش حاضر نیز آثاری نوشته شده است، مانند مقاله ترس از مرگ، عوامل ترس از مرگ، نوشته مهدی جدی و ترس از مرگ و نحوه درمان ترس از مرگ، تألیف لیلی جیلی، که بیشتر از جنبه روانشناسی به این موضوع پرداخته است، اما نوشتار حاضر بدنبال راهکارهایی برای مقابله با ترس از مرگ از دیدگاه آیات و روایات با نگاهی دقیقتر و عمیق‌تر به مسئله پرداخته است. گفتنی است با توجه به افزایش اضطراب‌های روانی در جامعه و گسترش زمینه‌های بی‌بندوباری و گناه و فساد در عصر حاضر، نقش باورهای دینی در سلامت روان و کاهش جرم و جنایت و فساد، بسیار حائز اهمیت است، از این جهت ضرورت دارد تا پژوهش مستقلی در زمینه بررسی راهکارهای اسلامی برای مقابله با ترس از مرگ صورت گیرد. از این جهت نگارنده این نوشتار را در دو بخش: یک- عوامل ترس از مرگ، دو- راهکارهای مقابله با ترس از مرگ، به سامان رسانده است.

اما به نظر می‌رسد پیش از ورود در مباحث اصلی مقاله، بهتر است برای غنای بیشتر بحث ابتدا به طور مختصر واژه مرگ از نظر لغت و اصطلاح بررسی شود.

مرگ در لغت و اصطلاح

مرگ در لغت: مرگ از نظر واژه‌شناسان در مقابل حیات و زندگی،^۱ و قوه رشد کننده‌ای که در انسان، حیوان و نباتات وجود دارد. ^۲مرگ در اصطلاح به معنای خروج روح از بدن، آخرین منزل از منازل دنیا و نخستین منزل از منازل آخرت است.^۳

برخی از اندیشمندان معاصر نیز نوشته‌اند: همانا مرگ بریده شدن علاقه و ارتباط روح از بدن است، زیرا انسان از دو عنصر روح و جسم تشکیل شده است. جسم و بدن پیوسته در حال تغییر و تحول است، ولی روح، مجرد از ماده است. غیبت و تشخیص آدمی نیز به روح اوست و او ثبات دارد و با اتصال به بدن و انفصال از آن تغییری در آن ایجاد نمی‌شود. مرگ آدمی نوعی انتقال روح از جهان ماده به جهان و سرای دیگری است و نابودی و معدوم شدن نیست.^۴

– عوامل ترس از مرگ

ترس از مرگ پدیده‌ای طبیعی است که در اکثر انسان‌ها دیده می‌شود. این ترس دلایل متعدد و مختلفی می‌تواند داشته باشد. ما در این مقاله به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. ناشناخته بودن مرگ

از آنجا که پدیده‌های ناشناخته برای انسان مبهم و ترس‌آلود می‌باشد پس طبیعی است که مرگ هم باعث هراس انسان گردد. چون ما هیچ تجربه‌ای در رابطه با مرگ و پس از مرگ نداریم و همین عامل باعث نگرانی ما می‌گردد.

همچنین وقتی از امام جواد (علیه‌السلام) در مورد ترس مسلمانان آن زمان از مرگ سوال شد، فرمودند: لانهم جهلوه فکرهوه و لو عرفوه و كانوا من اولياء الله (عزوجل) لاحبوه و لعلموا ان الآخرة خير لهم من الدنيا؛ چون بدان جهل دارند پس آن را ناخوشایند می‌دارند، و اگر آن را می‌شناختند و از دوستان خداوند بودند بدان محبت می‌ورزیدند و می‌دانستند که آخرت برای آنان از دنیا بهتر است.

۱. مفردات الفاظ القرآن، ص ۷۸۱.

۲. لسان العرب، ج ۲، ص ۹۰.

۳. مصطلحات الفقه، ص ۵۲۰.

۴. الحکمة المتعالیه، ج ۹، ص ۱۹۶.

۵. اندیشه اسلامی ۲، ص ۱۳۲-۱۳۳.

۶. معانی الاخبار، ص ۲۹۰، ح ۸.

شیخ الرئیس ابن سینا به طور مبسوط در رساله ای به نام «الشفاء من خوف الموت» به هفت نکته به عنوان علت ترس از مرگ اشاره می کند و توضیح می دهد: بزرگترین ترس برای انسان ترس از مرگ است و باید دانست علل ترس از مرگ متعدّدند؛ این علل عبارتند از:

- ۱- انسان نمی داند حقیقت مرگ چیست؟
- ۲- او نمی داند نفس پس از مرگ به کجا می رود؟
- ۳- او گمان می کند وقتی بدن او تجزیه می شود و از بین می رود، نفس او نیز نابود می شود، در حالی که عالم، بعد از او باقی خواهد ماند.
- ۴- ترس او حاصل جهل نسبت به بقا نفس و کیفیت اعاده نفس است.
- ۵- گمان می کند مرگ همراه رنج و درد عظیمی است و این درد به کلی با دردهای دوران زندگی اش و امراضی که منجر به مرگ او شده است متفاوت است.
- ۶- ترس به جهت عقوبتی است که بعد از مرگ برای اوست.
- ۷- ترس به جهت تحیر از این امر است که نمی داند پس از مرگ برای او (و بازماندگانش) چه اتفاقی خواهد افتاد، یا تأسف او بر مال و ثروتی است که از خود باقی خواهد گذاشت.^۱ علامه طباطبایی نیز در تفسیر آیات قرآن و دیدگاه های فلسفی خود به مسأله مرگ و ترس از آن پرداخته اند. ایشان بر این باورند که ترس از مرگ برای انسان ناشی از ناآگاهی و عدم شناخت درست از زندگی پس از مرگ است.^۲

۲. پایان زندگی

انسان از حقیقت مرگ غافل است و چنین می پندارد که با مرگ هستی او پایان می پذیرد. طبیعی است چنین انسانی که خواستار بقا و زندگی جاودان است، از فرارسیدن مرگ در هراس خواهد بود ولی در حقیقت، مرگ انتقال از سرای فانی به سرای باقی است و با مرگ به جهانی دیگر وارد می شود و اسلام مرگ را تولدی تازه معرفی می کند.

امام هادی (ع) به یکی از یارانش که در بستر بیماری بود و از ترس مرگ بیتابی کرده و می گریست، فرمود: ای بنده ی خدا تو از مرگ می ترسی به دلیل آنکه حقیقت آن را نمی شناسی.^۳

۱. رساله الشفاء من خوف الموت، ص ۱۸.

۲. تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۱۳۴.

۳. معانی الاخبار، ص ۲۹۰، ح ۸.

علامه طباطبایی در رابطه با ترس از مرگ می‌گوید: انسان باید با باور به حیات بعد از مرگ و آگاهی از حقیقت وجودی خود، از ترس مرگ رهایی یابد. مرگ به عنوان گذرگاهی به سوی یک زندگی جاوید و بهتر، همچنین به عنوان پایان یک مرحله از زندگی و آغاز مرحله‌ای دیگر در نظر گرفته می‌شود. ایشان تأکید دارند که مرگ نه پایان همه چیز، بلکه انتقال از یک دنیای مادی به دنیای معنوی است. بنابراین، ترس از مرگ در صورتی که انسان به این حقیقت پی ببرد، کاهش می‌یابد.^۱ از دیدگاه امام خمینی، مرگ به معنای نابودی نیست، بلکه انتقال از جهانی به جهان دیگر و ورود به مرحله‌ای کامل‌تر از زندگی است. ایشان در آثار خود، به ویژه در کتاب چهل حدیث، تأکید داشت آنهایی که ایمان به عالم آخرت ندارند برای آن است که وجهه قلب آنها متوجه به تعمیر دنیا است و از تعمیر آخرت غفلت ورزیدند، از این جهت میل ندارند از جهت آبادان معمور به جای خراب منتقل شوند.^۲

۳. دلبستگی به دنیا

یکی دیگر از عوامل مهم ترس از مرگ، دلبستگی شدید به دنیاست به گونه‌ای که از آخرت خویش کاملاً غافل گردد و حیات دنیوی را هدف نهایی خود قرار دهد. چنین انسانی برای بهره‌مند شدن هرچه بیشتر از لذات دنیوی، به دنبال زندگی ابدی در این دنیاست و همواره از فرا رسیدن مرگ خویش در نگرانی و اضطراب به سر می‌برد، زیرا چنین می‌پندارد که مرگ پایان‌بخش تمام لذت‌ها و کامیابی‌های اوست و او را از علایق و دلبستگی‌هایش، برای همیشه جدا می‌سازد. اسلام برای برطرف کردن این عامل، همواره حقارت و زبونی دنیا را گوشزد می‌کند و به انسان هشدار می‌دهد که دنیای فانی و زودگذر شایسته دلبستگی نیست. قرآن کریم دنیا را با تمام نعمت‌هایش ناچیز، و آخرت را برتر و بهتر معرفی می‌کند:

قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى^۳

به آنها بگو سرمایه زندگی دنیا ناچیز است و سرای آخرت برای کسی که پرهیزکار باشد بهتر است. امام علی (علیه‌السلام) نیز با گذرا خواندن دنیا و جاودان خواندن آخرت، در همه انسان‌ها این انگیزه را ایجاد می‌کند که به دنیای زودگذر دل نبندند: أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارُ مَجَازٍ وَالْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ، فَخُذُوا مِنْ مَمَرِّكُمْ

۱. تفسیر المیزان، ج ۱.

۱. نسا: ۷۷.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۰۳.

قرآن تأکید دارد که زندگی دنیوی، مرحله‌ای گذرا برای آزمایش انسان‌ها است و هدف نهایی، رسیدن به قرب الهی است.

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ؛ او کسی است که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدامیک بهتر عمل می‌کنید!

آزمودن و امتحان الهی برای تقویت و به فعلیت رساندن استعدادهای انسان است؛ یعنی امتحان گیرنده که خداوند متعال است می‌خواهد به وسیله آزمایش انسان، استعدادهای نهفته را به فعلیت رسانده و آشکار نماید؛ بنابراین می‌توان گفت اصل آزمایش، فراهم نمودن زمینه برای افعال اختیاری است تا آن‌چه پنهان است آشکار گردد و استعدادها پرورش یابد؛ یعنی امتحان زمینه‌ای می‌شود برای از قوه به فعل رساندن و تکمیل نمودن. خداوند که به وسیله بلاها و سختی‌ها انسان‌ها را امتحان می‌کند برای این است که در پرتو بلاها هر کسی را به کمالی که لایق آن است برساند و هر یک از این مسائل جنبه‌ای از فرد را می‌سازد. ابتلائات الهی تمریناتی برای پرورش و تقویت روح آدمی است. بنابراین دنیا اقامتگاه ابدی انسان نیست، از این نظر هر اندازه انسان در این سرای دنیا به دنبال لذات و خوشگذرانی باشد به همان مقدار از هدف اصلی و کمال حقیقی دور خواهد ماند. در مقابل، تحمل سختی‌ها بخاطر خدا رشد و تعالی انسان را در بر خواهد داشت.

بنابراین با درک درست از هدف زندگی و آماده شدن برای آزمونهای الهی، نگرانی از مرگ جای خود را به تلاش برای رسیدن به زندگی ابدی خواهد داد.

۷. دوری از وابستگی بیش از حد به دنیا

ترس از مرگ غالباً ناشی از وابستگی شدید به دنیا و اموال و لذت‌های آن است. قرآن انسان‌ها را به زهد و دوری از دلبستگی‌های دنیوی دعوت می‌کند.

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ؛ زندگی دنیا چیزی جز کالای فریب نیست.^۱

با کاهش دلبستگی به دنیا و تمرکز بر ارزش‌های اخروی، به هنگام مرگ ترس از دست دادن دنیا و مظاهر آن کاهش می‌یابد.

آیت‌الله جعفر سبحانی با اشاره به حدیثی از پیامبر(ص) که فرمود: "الدنيا كلها حلو؛ حلوها و ضرها فاذا مات انتبه" گفته است: مثل زندگی انسان در دنیا مانند طفلی است که در شکم مادر خود است. کودک تصور می‌کند

۱. ملک : ۲.

۲. حدید : ۲۰.

شکم مادر برای او بهترین مکان است و زندگی فقط همین شکم مادر است ولی وقتی به دنیا آمد و شرق و غرب عالم و چرب و شیرین آن را چشید تصورش عوض می‌شود. ایشان همچنین گفته‌اند: مثل ما در مورد عالم بزرخ هم همین طور است؛ الان یک بیداری در وجود ما هست ولی وقتی آن طرف برویم بیدارتر خواهیم شد و زندگی را فقط محدود به این زندگی مادی و دنیوی نخواهیم دید.... دنیا خواه شیرین و خواه تلخ، دنیاست البته زندگی انسان فراز و نشیب و بالا و پایین دارد ولی وقتی مرگ انتقالی از یک حیات به حیات افضل و برتر است. از این رو ارزش ندارد انسان در این زندگی دنیوی در راه‌های نادرست تلاش کند بلکه باید همه تلاشش این باشد که در تمامی کارهایش رضایت خدا را جلب و به فکر سرای آخرت باشد.^۱

۸. توجه به رحمت و مغفرت الهی

یکی از دغدغه‌های انسان بخشش گناهان و نجات یافتن از عذاب الهی است اما قرآن بارها بر رحمت بی‌پایان خداوند تأکید کرده است و انسان را به امیدواری نسبت به بخشش و رحمت او فرا می‌خواند. قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ؛ بگو ای بندگان من که بر خود اسراف کرده‌اید، از رحمت خدا ناامید نشوید. انسان باید با ایمان به خداوند، تبعیت از احکام الهی، و پرهیز از گناهان، توبه و طلب استغفار، دوری از شرک و ناامیدی، امید به رحمت و مغفرت خداوند داشته باشد تا نگرانی او از گناهان و ترس از مرگ کاهش یابد.

نتیجه گیری

پس از بررسی و کنکاش به این نتایج رسیدیم: برخی از عوامل ترس از مرگ، ناشناخته بودن مرگ، دلبستگی به دنیا و ترس از حسابرسی از اعمال برشمرده شده است، اسلام رویکردی جامع و عمیق به مسئله مرگ دارد و مرگ را به عنوان فرصتی برای دیدار خداوند و انتقال از عالم محدود مادی به عالم نامحدود ملکوتی معرفی کرده است، همچنین مرگ را پایان زندگی نمی‌داند، از این جهت با توجه به منابع اسلامی راهکارهایی برای مقابله با ترس از مرگ بیان شد است، مانند: تعمیق باورهای توحیدی، شناخت حقیقت مرگ، توکل به خدا و آرامش قلبی، دوری از وابستگی بیش از حد به دنیا؛ توجه به جاودانگی زندگی اخروی و انجام مناسک دینی،

۱. خبرگزاری دانشجویان ایران «ایسنا»

۲. زمر: ۵۳

که هر یک از این راهکارهای نامبرده شده می‌توانند به کاهش اضطراب و ترس از مرگ کمک کنند. قرآن کریم و روایات با تاکید بر این راه حل‌ها، انسان را به آرامش و آماده شدن برای زندگی اخروی و دیدار با خداوند فرا می‌خواند. همچنین عالمان دینی نیز بر لزوم آماده سازی انسان برای مرگ تاکید کرده‌اند و بر این باورند: باید همیشه به مرگ بیاندیشیم و به عنوان فرصتی برای اصلاح خود و آمادگی برای آخرت از آن استفاده نماییم. مرگ نه پایان زندگی بلکه انتقال به یک مرحله جدید از حیات است. انسان می‌تواند به وسیله ایمان به خداوند، عمل صالح، شناخت و معرفت دینی ترس از مرگ را در وجود خود کاهش دهد. اگر انسان به وظایف دینی و اخلاقی خود عمل کند، ترسی از مرگ نخواهد داشت چرا که مرگ برای مومن، به مانند عبور از زندان دنیا و رسیدن به آرامش و رحمت الهی است. همچنین ایشان تاکید داشتند که توجه به یاد خدا و انجام واجبات و ترک محرمات و استغفار، آرام بخش ترین راه برای کاهش ترس از مرگ است.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، معانی الاخبار، بیروت: موسسه الاهی، (بی تا).
۴. ابن سینا، رساله الشفاء من خوف الموت، تهران: انتشارات بیدار، ۱۲۰۰ هـ

۵. افلاطون، دوره کامل آثار افلاطون، ترجمه: محمدحسن لطفی و رضا کاویانی. تهران: انتشارات خوارزمی، ۱۳۶۷
۶. اصفهانی مجلسی، محمد تقی، بحار الانوار، چاپ اول. بیروت: موسسه الطبع والنشر، ۱۴۱۰.
۷. تمیمی آمدی، ابوالفتح، رغررالحکم و دررالکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۶۶.
۸. عاملی، بهاءالدین محمد بن حسین بن عبدالصمد عاملی (شیخ بهایی)، کشکول، دفتر چهارم، قسمت اول. (بی تا)
۹. کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دارالکتاب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷.
۱۰. حمد بن عزالدین حسین (شیخ بهائی)، کشکول، دفتر چهارم، قسمت اول، بخش دوم. (بی تا).
۱۱. خمینی، سید روح الله، تحریرالوسیله.
۱۲. خمینی، سید روح الله، چهل حدیث، چاپ دوم، تابستان، ۱۳۶۸.
۱۳. دانشنامه امام خمینی. تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۴۰۰ ش.
۱۴. سبحانی، جعفر. ، معاد و جهان پس از مرگ، قم: مؤسسه امام صادق (ع)، ۱۳۸۵.
۱۵. شعبانی مفرد، محمدجواد، زیبایی مرگ در کلام عارفان، انتشارات موج علم، ۱۳۸۹.
۱۶. ضمیری، محمدرضا، اندیشه اسلامی ۲، معاونت تبلیغات و روابط عمومی سازمان مجاهدین مقاومت (ناجا)، ۱۳۸۸.
۱۷. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان: حیات پس از مرگ و تفسیر سوره واقعه (آیات ۶۰ و ۶۱)، (بی تا).
۱۸. طباطبایی، محمد حسین، المیزان، جلد ۱۹. ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۸.
۱۹. عبدالله نصری. ، تکاپوگر اندیشه ها، تهران: پژوهشگاه اندیشه؛ (مقاله؛ تاریخ دریافت: ۱۵/۷/۱۳۸۴)
۲۰. عوض الجزیری، عبدالرحمن بن محمد، الفقه علی المذاهب الرابعه، بیروت، لبنان: دار الکتب علمی، چاپ اول، ۱۴۲۴ هـ (ق)؛ مجلات (۵ جلدی). (بی تا)
۲۱. مجلسی، محمد باقر. ، بحار الانوار، بیروت، لبنان: موسسه الطبع والنشر، چاپ اول، ۱۴۱۰.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد، میثاق الحکمه، جلد ۱۰. موسسه دار الحديث العلمیه والثقافیه، ۱۳۸۸.
۲۳. محمدی ری شهری، محمد، میثاق الحکمه، جلد ۴. موسسه دار الحديث العلمیه والثقافیه، ۱۳۸۸.
۲۴. مطهری، مرتضی، انسان و سرنوشت، تهران: انتشارات صدرا، چاپ ۱۳۹۶، صفحه ۸۰.
۲۵. مطهری، مرتضی، معاد، قم: انتشارات صدراء، ۱۳۷۰.

۲۶. مطهری، مرتضی. ،امدادهای غیبی (بخش معاد و آخرت)، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۲۶.
۲۷. مطهری، مرتضی، حکمت‌ها و اندرزها، جلد ۱.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۷۴.
۲۹. نراقی، احمد، معراج السعاده، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۸.
۳۰. سایت پژوه. بر گرفته از مقاله «ترس از مرگ»: تاریخ بازیابی: ۳/۸/۱۴۰۰.