

## اثربخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر اندیشه‌های اسلامی در کاهش احساس رهاشدگی دانشجویان دانشگاه تبریز

مقاله پژوهشی  
اصیل  
Original  
Article

علی ایمان‌زاده<sup>۱</sup>، زهرا مرتضی‌زاده<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** یکی از اساسی‌ترین مشکلات شایع در دانشجویان، احساس رهاشدگی است. احساس رهاشدگی به عنوان یکی از پیامدهای احساس تنهایی اگزیستانسیال، از دست دادن پایگاههای حمایتی و نجات‌بخش انسانی است. بنابر این، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش احساس رهاشدگی دانشجویان دانشگاه تبریز انجام شد. **روش:** این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان دانشگاه تبریز بود که ۸۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۴۰ نفر) و کنترل (۴۰ نفر) جایگزین شدند. از ابزار پرسشنامه محقق‌ساخته رهاشدگی به عنوان پیش‌آزمون - پس‌آزمون در این پژوهش استفاده شد و سپس برنامه آموزشی مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به عنوان متغی مستقل در هشت جلسه یک ساعته روی آنها اجرا شد و در نهایت، داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس و در نرم‌افزار اس.پی.اس نسخه ۲۳ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس داده‌ها نشان داد که آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، میانگین نمره رهاشدگی را در گروه آزمایش و در تمام مؤلفه‌های آن، نظیر فقدان تکیه‌گاه، عدم عاملیت و وانهادگی، به طور معناداری کاهش داده است ( $P < 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** مسئولان دانشگاهی و سیاستگذاران آموزشی می‌توانند با برگزاری آموزش‌های رسمی و غیر رسمی در باب مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، احساس رهاشدگی دانشجویان را کاهش دهند.

**واژگان کلیدی:** مرگ‌اندیشی، آموزه‌های اسلامی، احساس رهاشدگی.

◇ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۸

۱. دکترای فلسفه تعلیم و تربیت، دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز. تبریز، ایران (نویسنده مسئول). نشانی: تبریز؛ بلوار ۲۹ بهمن، دانشگاه تبریز. نمابر: ۰۴۱۳۳۳۵۶۰۰۹ / [aliimanzadeh@tabrizu.ac.ir](mailto:aliimanzadeh@tabrizu.ac.ir)
۲. دکترای روان‌شناسی، مدرس دانشگاه فرهنگیان تبریز. تبریز، ایران. [Zahramortezazadeh12@gmail.com](mailto:Zahramortezazadeh12@gmail.com)

## الف) مقدمه

احساس رهاشدگی یا پرتاب‌شدگی، یکی از احساس‌های بنیادین و تأثیرگذار در انسان است. اگرچه رهاشدگی و پرتاب‌شدگی به عنوان یک حس اساسی در انسان امروزی دیده می‌شود و برخی این حس را ناشی از ظهور شبکه‌های اجتماعی و گسترش فضاهای مجازی می‌دانند (لاگرکویت، ۲۰۱۷)؛ ولی ریشه‌ی اساسی این حس در دیدگاه‌های اگزیستانسیالیستی و به خصوص در اندیشه‌های فیلسوف آلمانی، مارتین هایدگر آلمانی مشاهده می‌شود (ویتی، ۲۰۱۴؛ چالیتا و سدزیلارتز، ۲۰۲۳). هایدگر در تبیین مفهوم هستی و طرح مفهوم دازاین، بر این امر اشاره داشت که ابعادی از زندگی انسانی آزادانه انتخاب نمی‌شوند (کوئسلبرگ، ۲۰۲۳) و انسان را پرتاب‌شده‌ی این جهانی در نظر می‌گیرد که خودش در آمدن آن هیچ نقشی ندارد (اقوه و اکمزیه، ۲۰۲۳). انسان در بستر اجتماعی محدودی به دنیا می‌آید و شرایطی را تجربه می‌کند که در ظهور آن شرایط، عاملیتی ندارد (رافول، ۲۰۱۶). در واقع؛ پرتاب‌شدگی، مواجهه با نوعی از خودبیگانگی است که انسانها با آن مواجه‌اند و مبارزه می‌کنند (آکوئیلینا، ۲۰۲۳). از دیدگاه هایدگر، انسان با شناسایی این محدودیتها و تنگناها و پیدا کردن نگاهی وسیع‌تر نسبت به هستی و خود، بر این حس پرتاب‌شدگی و رهاشدگی غلبه کرده، اصالت خویش را بازمی‌یابد (سابری، ۲۰۲۱). در واقع؛ این بازیابی اصالت، حرکت از خویشتن دیگری به خویشتن اصیل خود است (فیلیس، ۲۰۲۱). لذا هایدگر این مفهوم را در ارتباط تنگاتنگ با مفهوم آزادی بیان می‌کند.

از طرف دیگر، احساس رهاشدگی یا پرتاب‌شدگی با احساس تنهایی و به خصوص احساس تنهایی اگزیستانسیال، ارتباط زیادی دارد. در واقع؛ احساس پرتاب‌شدگی و رهاشدگی یکی از پیامدهای احساس تنهایی اگزیستانسیال است. از منظر فلسفی، زمانی بر مفهوم تنهایی که با احساس پرتاب‌شدگی ارتباط زیادی دارد، تأکید شد که پناهگاه‌های نجات‌دهنده‌ی انسان، از جمله عقل مدرن، مورد تردید قرار گرفتند. ظهور مدرنیته بیش از سایر دوره‌های فلسفی در احساس تنهایی انسان عصر جدید تأثیرگذار بوده و اگزیستانسیالیسم به

- 
1. Lagerkvist
  2. Withy
  3. Chalita & Sedzielarz
  4. Coeckelbergh
  5. Igwe & Ekemezie
  6. Raffoul
  7. Aquilina
  8. Sabry
  9. Philipse

عنوان یکی از مکاتب فلسفی اومانیستی، در پاسخ به همین دغدغه‌های عصر جدید شکل گرفت و به سرعت پذیرفته شد و نقش اساسی در تبیین احساس تنهایی انسان و علل آن ایفا کرد (ایمان‌زاده و علیپور، ۱۳۹۵). احساس تنهایی در آگزیستانسیالیسم، ماهیت انسانی را بیان می‌کند که تنها به دنیا قدم گذاشته، تنها زندگی کرده و تنها می‌میرد.

بولمسجو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) چندین جنبه کلیدی تنهایی وجودی را متمایز کردند: عدم ارتباط با دیگران و دنیای بیرون، بیگانگی، احساس انزوا، پوچی و رها شدن. اروین یالوم در کتاب روان‌درمانی آگزیستانسیال (۱۳۹۰)، تنهایی وجودی را جدایی انسان از دنیا و حالتی ناخوشایند می‌داند؛ اما در عین حال، تنهایی یکی از جنبه‌های ضروری زندگی است. تنهایی بخشی از وجود ماست که باید آن را بپذیریم. بر اساس این نظریه، فرد در تنهایی به درک خود دست می‌یابد و تنهایی باعث گسترش ادراک و انسانیت فرد می‌شود (ویتی، ۲۰۱۴). تنهایی وجودی از دو جهت با تنهایی اجتماعی و احساسی متفاوت است. اول، تنهایی اجتماعی و عاطفی با فقدان روابط اجتماعی معنادار و فقدان همراهی اجتماعی همراه است. تنهایی وجودی نتیجه جدایی گسترده‌تر مربوط به ماهیت هستی، به ویژه فقدان معنا در زندگی است. یک فرد ممکن است در جمع دیگران باشد اما تنهایی وجودی را تجربه کند (لارسون و همکاران،<sup>۲</sup> ۲۰۱۹). از دیدگاه چانگ و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) احساس تنهایی، ولو احساس تنهایی آگزیستانسیال قابل رفع است. از دیدگاه آنان، افرادی که واجد احساس تنهایی آگزیستانسیال، چهار ویژگی اساسی دارند: از دست دادن کنترل زندگی، درک نشدن، تجربه انزوا و ناتوانی در شناسایی معنای زندگی.

از طرف دیگر، مرگ و مرگ‌اندیشی همواره یکی از دغدغه‌های اندیشمندان حوزه‌های مختلف علمی بوده و انسان همواره با مرگ به عنوان واقعیتی اجتناب‌ناپذیر روبه‌رو بوده است. البته مرگ به عنوان یک واقعیت، با آگاهی از مرگ و اندیشیدن به آن و اضطراب نسبت به چگونگی فرا رسیدن آن، متفاوت است. آگاهی از مرگ در برخی افراد ممکن است باعث ناکام ماندن آنان از زندگی یا مانع از درک معنای واقعی زندگی شود؛ در حالی که ممکن است در برخی دیگر، نقطه شروع دوباره‌ای باشد. اما در بیشتر مواقع، تصور مرگ، تلخ و ناگوار بوده و هراس به دنبال دارد؛ زیرا مرگ، توقف کامل و بی‌بازگشت اعمال حیاتی است. (پورجوهری، ۱۳۸۳)

---

1. Bolmsjö, Tengland & Rämgård  
2. Larsson, Edberg, Bolmsjö & Rämgård  
3. Chung, Olofsson, Wong & Rämgård

اروین یالوم، مرگ را بارزترین حقیقت زندگی می‌داند. از دیدگاه او، مرگ یعنی اینکه زندگی هر انسانی محدود است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم (جاکوبسن و بیهر، ۲۰۲۲<sup>۱</sup>). این محدودیت سبب ترس می‌شود (تسوی و همکاران، ۲۰۲۲<sup>۲</sup>). امروزه مرگ و اضطراب ناشی از آن، از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان به شمار می‌رود (کویلن و همکاران، ۲۰۲۲<sup>۳</sup>). هایدگر، اضطراب مرگ را به عنوان بخشی از وجود، با معنی تلقی می‌کند؛ زیرا زندگی معناداری را به وجود می‌آورد. در این رویکرد، رویارویی با مرگ به مردم کمک می‌کند تا زنده باشند. اروین یالوم، یکی دیگر از نظریه‌پردازان این مکتب، بیان می‌کند که اضطراب مرگ، علت اساسی برای آسیب روانی است. از فلسفه اگزیستانسیالیسم دریافت می‌شود که رابطه مستقیم بین آگاهی از مرگ و ترس پس از آن وجود دارد. یالوم، اندیشیدن و رویارویی با مرگ را تجربه‌ای برانگیزاننده می‌داند که باعث می‌شود افراد به طرز چشمگیری تغییرات مثبت در زندگی‌شان ایجاد کنند. او به وجود رابطه دوجانبه بین ترس از مرگ و حس زندگی نازیسته معتقد است. به عبارت دیگر؛ از نظر یالوم، هر چه از زندگی کمتر بهره ببریم، اضطراب مرگ بیشتر است و هر چه در تجربه کردن یک زندگی کامل بیشتر ناکام مانده باشیم، بیشتر از مرگ خواهیم هراسید. (یالوم، ۱۳۷۵)

### ۱. بیان مسئله

اگرچه احساس رهاشدگی یکی از احساسهای بنیادین عصر حاضر است که با رشد و گسترش مدرنیته و ابزارهای آن رو به گسترش خواهد بود؛ ولی در منابع اسلامی، راهکارهای متفاوتی را می‌توان برای کاهش این احساس نامطلوب پیش‌بینی کرد. مرگ‌اندیشی به عنوان یک رویکرد و برنامه تربیتی در تکامل و سعادت انسانها می‌تواند برای غلبه بر احساسات نامطلوب ایفای نقش کند.

در نگاه دینی، مرگ انتقال از این جهان به جهان دیگر (موسوی لاری، ۱۳۷۸: ۵۰۳) و مرگ‌اندیشی نیز به معنای فکر کردن و تأمل کردن در باب مرگ است. مرگ و واقعیت آن چیست؟ چه زمانی فرا می‌رسد؟ آیا انسان با مرگ فانی می‌شود یا زندگی جدیدی را آغاز می‌کند؟ اینها نمونه‌ای از سئوالاتی است که یک فرد مرگ‌اندیش با آن مواجه می‌شود (ایمان‌زاده، ۱۳۹۹). مرگ از نظر قرآن کریم، یک موضوع محوری مورد توجه بوده

1. Jacobsen & Beehr  
2. Tsui, Reckrey, Franzosa, LaMonica, Gassama & Boerner  
3. Kuylen, Han, Harris, Huys, Monsó, Pitman ... & David

## اثر بخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر اندیشه‌های اسلامی ... ♦ ۱۸۳

است: هیچ کس نمی‌تواند از مرگ بگریزد (آل عمران: ۱۶۸)؛ مرگ انسان، نشانه‌ای از قدرت خداوند است (بقره: ۲۵۹) و تقدیر از ناحیه خداست و فانی از باب غلبه اسباب زوال بر قدرت و اراده خداوند نیست (طباطبایی، ۱۳۷۴). همچنان که خداوند می‌فرماید: ما در میان شما مرگ را مقدر ساختیم و هرگز کسی به ما پیشی نمی‌گیرد (واقعه: ۶۰). حضرت علی (ع) در وصیتی به امام مجتبی (ع)، مرگ‌اندیشی و یاد مرگ بودن را توصیه کرده و مرگ‌اندیشی را در رسیدن به زهد و زهدورزی و عدم دلبستگی به دنیا یادآوری می‌کند (نهج البلاغه، خطبه ۱۵۶). خداوند در آیات متعدد این امر را به انحای متفاوت بیان کرده است. خداوند در آیه ۴۶ سوره «ص»، یکی از ویژگی‌های برجسته پیامبران را یاد مرگ می‌داند: «ما آنها را با خلوص ویژه‌ای خالص کردیم و آن یادآوری سرای آخرت بود» (ایمان‌زاده، ۱۳۹۹).

انسان با مرگ‌اندیشی به حیات جاودانه پس از مرگ پی می‌برد و می‌داند که حیات با اوصاف و شرایط خوشبختی و بدبختی، پس از مرگ نیز ادامه دارد. نه تنها زندگی پس از مرگ همراه با خوشبختی یا بدبختی ادامه می‌یابد، بلکه جاودانه هم می‌باشد؛ لذا باید بیشتر از حیات دنیوی مورد توجه قرار گیرد (یثربی، ۱۳۸۰). مرگ انسان، مانند حیات او به تقدیری از خداوند است؛ نه اینکه خدا نتوانسته انسان را برای همیشه آفریده باشد و از چنین خلقتی عاجز بوده یا قدرت خداوند همین قدر بوده است. همچنین نه اینکه خداوند او را برای همیشه زنده ماندن خلق کرده باشد، ولی اسباب و عوامل مخرب و ویرانگر بر اراده خداوند غلبه کرده و مخلوق را بمیراند، چون لازمه این دو فرض، آن است که قدرت خدای تعالی محدود و ناقص باشد؛ در فرض اول، نتوانسته باشد دوام بیشتری به مخلوق زنده‌اش بدهد و در فرض دوم، نتوانسته باشد از هجوم عوامل ویرانگر جلوگیری کند و این درباره خدای متعال محال است؛ چون قدرت او مطلق و اراده‌اش شکست‌ناپذیر است. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۲۹)

آنچه آدمی را از نخستین روزهای تاریخ حیات معقولش به تأمل در هویت و ماهیت مرگ واداشته است، ترس و اضطراب عمیقی بود که به دنبال تفکر در مسئله مرگ در پی داشته است؛ زیرا همگان در پی آن بوده‌اند تا به طریقی به حقیقت و ماهیت مرگ پی برده و از آن طریق، ترس و اضطراب ناشی از نیست شدن بعد از مرگ را از خود دور کنند. در آستانه مرگ، دو نگاه وجود دارد که یکی آموزنده و دیگری موجب دریغ و حسرت است (جعفری، ۱۳۶۷). هر چه توشه معنوی افراد برای انتقال به جهان دیگر و آمادگی برای مرگ بیشتر باشد، زمینه‌های بروز اضطراب مرگ در آنان کمتر می‌شود. افراد باید در دنیا به گونه‌ای

زندگی کنند که بتوانند از کارهای نیکی که در دنیا انجام می‌دهند، در آخرت مستفید و بهره‌مند شوند. (مسعودزاده و همکاران، ۱۳۸۷)

از عوامل زمینه‌ساز اضطراب مرگ در اسلام می‌توان به جمع‌آوری اموال و نداشتن توشه راه اشاره کرد؛ جمع‌آوری اموال، آرزوهای طولانی را به دنبال دارد، قلب را تیره می‌کند و شیرینی عبادت را از قلب خارج می‌کند. بنابر این، موجب اضطراب هنگام جدایی از آن می‌شود (قاضی، ۱۳۸۹). نداشتن توشه راه؛ یعنی آماده نبودن، که موجب می‌شود افراد به مرگ واکنش نشان دهند. (مسعودزاده و همکاران، ۱۳۸۷)

در ادیان خداپاورانه می‌توان با به کارگیری روشهای شناختی، رفتاری و عاطفی و معنوی بر انواع اضطرابها از جمله اضطراب از مرگ غلبه کرد (کوینگ، ۲۰۱۱). از دیدگاه اسلام، عوامل متعددی نظیر دل‌بستگی به دنیا، آگاه نبودن از حقیقت مرگ، ترس از نابود شدن، ترس از اعمال و غفلت از مرگ می‌تواند در بازداري انسان از مرگ‌اندیشی نقش ایفا کند. پژوهشهای انجام‌شده در باب مرگ‌اندیشی و احساس رهاشدگی هم نشان می‌دهند که پرداختن به این امر می‌تواند پیامدهای مثبتی برای زندگی دنیوی و اخروی افراد داشته باشد. پژوهشهای انجام‌شده هم نشان می‌دهند مرگ‌اندیشی یک دغدغه کلی و حیاتی است و احساس رهاشدگی یکی از احساسات نامطلوب تأثیرگذار بر زندگی افراد است.

ایمان‌زاده (۱۳۹۹) در پژوهش پدیدارشناسی تفسیری، در باب تجربیات زیسته سالمندان خانه سالمندان تبریز به چهار مضمون (درون‌مایه) اصلی هویت مرگ، موانع مرگ‌اندیشی، پیامدهای مرگ‌اندیشی و راه‌های تقویت مرگ‌اندیشی و ۱۷ مضمون فرعی اشاره کرده و به این نتیجه رسیده است که مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی در سالمندان، علاوه بر ایجاد نگاهی مثبت و واقع‌گرایانه نسبت به زندگی، می‌تواند در کاهش نگرانی‌های دوره سالمندی از جمله: اضطراب مرگ، احساس وانهادگی و پوچی، نقش اساسی ایفا کند. صالحی و اکبرزاده (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این امر اشاره می‌کند که مرگ‌اندیشی پیامدهای گوناگونی بر سبک زندگی انسان، همچون بهره‌گیری صحیح و متعادل از امکانات دنیا، آمادگی برای زندگی جاودانه و اخروی، هدفمندی زندگی، رشد اخلاقی و معنوی و دستیابی به کمال و سربلندی در دنیا و آخرت دارد. اشتاین و کروپانزانو<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) طی پژوهشی در باب نقش مرگ‌آگاهی در رفتار سازمانی، به این نتیجه رسیدند که مرگ‌اندیشی و مرگ‌آگاهی کارکنان سازمانی، مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی و خودمراقبتی و خودتحقیق را بهبود می‌بخشد. کاکایی و

1. Koenig  
2. Stein & Cropanzano

جباره ناصرو (۱۳۹۸) در مقایسه تطبیقی مرگ‌اندیشی از دیدگاه آگوستین قدیس و ملاصدرا، مرگ را از مسائل مشترک همه انسانها می‌داند. از منظر این پژوهش، آگوستین با توجه به آموزه‌های مسیحی، به ویژه تعالیم پولس، مرگ را بر مبنای گناه نخستین و دیگر گناهان، تبیین کرده حتی گناه را علت مرگ می‌داند؛ اما ملاصدرا تأثیر گناه نخستین را نمی‌پذیرد، هر چند با آگوستین هم عقیده است که گناهان ارادی انسان می‌توانند باعث مرگ نفس شوند. احمدبایی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود در باب بررسی متافیزیکی مرگ‌اندیشی و پیامدهای آن از دیدگاه علامه طباطبایی و هایدگر، به این امر اشاره دارند که مرگ‌اندیشی نزد این دو متفکر، به دلیل نگرش متافیزیکی متفاوت، به پیامدهای متفاوتی منتهی می‌شوند. مرگ‌اندیشی نزد هایدگر، بدون ارتباط با حیات پس از مرگ و خداوند به عنوان مبدء هستی بیان می‌شود؛ در حالی که علامه، مرگ‌اندیشی را در ارتباط با زندگی پس از مرگ و ایمان به خداوند مطرح می‌کند. کلی و اشمایکل<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این یافته دست پیدا کردند که مرگ‌اندیشی نه تنها اضطراب از مرگ را کاهش نمی‌دهد، بلکه به آرامش روان و سلامت روان انسانی منجر می‌شود. ژانگ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) در پژوهش خود به این امر اشاره می‌کنند که تفکر انسان در باب مرگ و مرگ‌اندیشی، حیات اخلاق مدار را برای انسان ایجاد می‌کند و بی‌معنایی زندگی فردی را کاهش می‌دهد. راموی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای پدیدارشناسانه تفسیری آگاهانه روانکاوانه از ارتباط در مورد مرگ در میان کارکنان خانه سالمندان، به این امر اشاره می‌کنند که مرگ‌اندیشی می‌تواند احساس پوچی و بی‌معنایی و احساس رهاشدگی را در افراد کاهش دهد. ماسلین<sup>۴</sup> (۲۰۲۲) در یک بررسی تحلیلی در باب مسائل و مشکلات دانشجویان در دوران پاندمی کرونا، احساس رهاشدگی و پرتاب‌شدگی را یکی از بحرانهای اساسی دانشجویان در این ایام عنوان می‌کند. جونز<sup>۵</sup> (۲۰۲۲) در پژوهش خود در باب کاوش پدیدارشناختی هرمنوتیکی تفسیری از تجربیات زیسته بیماران و دانشجویان-پرستاران سلامت روان از زمانی که با هم درباره واحدهای اختلال شخصیت ایمن برای مردان به اشتراک می‌گذارند، به این یافته اشاره می‌کند که با وجود تجارب رهاشدگی و پرتاب شدن به دنیا توسط جامعه مورد مطالعه، ارتباطات بین فردی

---

1. Kelley & Schmeichel  
2. Zhang, Clarke & Ding  
3. Ramvi, Lavik & Gripsrud  
4. Maslin  
5. Jones

می‌تواند در کاهش این حس و ایجاد معناداری برای زندگی نقش ایفا کند. روابط غیر انسانی می‌تواند حس پرتاب‌شدگی را تقلیل دهد.

با وجود پژوهش‌های انجام‌شده در باب مرگ‌اندیشی و احساس رهاشدگی که به برخی از آنها اشاره شد، نبود پژوهش در باب اثربخشی مرگ‌اندیشی بر کاهش احساس رهاشدگی، مشهود است و چنین پژوهشی تا کنون در داخل و خارج از کشور انجام نشده است. از طرف دیگر، با توجه به اینکه متون دینی اسلامی منبع غنی برای آموزه‌های مرتبط با مرگ و مرگ‌اندیشی است، بهره‌گیری از این آموزه‌ها رهنمودهای مثبت و تأثیرگذاری می‌تواند در زمینه احساس‌های نامطلوب انسانی، از جمله حس رهاشدگی در دانشجویان داشته باشد. لذا هدف پژوهش حاضر در پاسخ به این دغدغه‌ها، بررسی اثربخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش احساس رهاشدگی دانشجویان دانشگاه تبریز طراحی شد. فرضیه اصلی مطالعه حاضر عبارت بود از اینکه: آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، اثر معناداری بر کاهش احساس رهاشدگی دانشجویان دانشگاه تبریز دارد. در راستای این فرضیه، فرضیات فرعی ذیل بررسی خواهند شد: آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی اثر معناداری بر کاهش فقدان تکیه‌گاه، عدم عاملیت و وانهادگی دانشجویان دانشگاه تبریز دارد.

### ب) روش‌شناسی

طرح استفاده‌شده در این پژوهش، طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. در پژوهش حاضر، آزمودنی‌ها به طریق تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در روش اجرا، پس از شناسایی دانشجویان دارای احساس رهاشدگی و ضمن در نظر گرفتن معیارهای ورود به مطالعه (دانشجوی کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه تبریز و توانایی حضور در جلسات) و معیارهای خروج از مطالعه (آشنایی با مرگ‌اندیشی از دیدگاه اسلام به صورت تخصصی و نداشتن معیارهای ورودی) از بین ۹۹ نفر دانشجوی متقاضی شرکت در پژوهش، ۸۰ نفر که احساس رهاشدگی بالایی داشتند و طبق پرسشنامه، دارای نمره بالا در پرسشنامه احساس رهاشدگی بوده و متعهد شرکت در تمام جلسات آموزشی بودند، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۴۰ نفر) و کنترل (۴۰ نفر) جایگزین شدند. هر گروه قبل از اجرای برنامه آموزشی، به وسیله مقیاس احساس رهاشدگی اندازه‌گیری شدند.



روش اجرای کار بدین صورت بود که ابتدا پرسشنامه احساس رهاشدگی برای نمونه انتخابی از دانشجویان اجرا شد. پرسشنامه‌های تکمیل شده جمع‌آوری و نحوه پاسخ دادن به هر پرسشنامه بررسی شد. سپس افرادی که پرسشنامه‌ها را به صورت ناقص تکمیل کرده بودند، از نمونه پژوهش حذف شدند. سپس برنامه آموزشی مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به عنوان متغیر مستقل برای گروه آزمایشی اجرا شد. پس از اتمام جلسات آموزشی، هر دو گروه، مجدداً سنجش شدند و نتایج آن تجزیه و تحلیل شد.

جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه تبریز بود. نمونه پژوهش هم دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری دختر دانشگاه تبریز بودند که از دانشکده‌های مختلف این دانشگاه مشارکت داشتند. اخلاق پژوهش از جمله محرمانه ماندن اطلاعات پژوهش و امانتداری داده‌ها رعایت شد. دامنه سنی شرکت کنندگان بین ۲۲ تا ۳۵ سال بود و میانگین سنی آنان ۲۴ سال بود.

با توجه به جستجوهای عمیق انجام شده، چه در داخل ایران و چه در خارج از کشور، پرسشنامه‌ای در باب احساس رهاشدگی مشاهده نشد. لذا محققان خود دست به طراحی پرسشنامه در این زمینه زدند و از ابزار پرسشنامه محقق ساخته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. این پرسشنامه حاوی ۲۷ گویه در سه مقیاس فرعی است. سه خرده‌مقیاس عبارتند از: فقدان تکیه‌گاه، عدم عاملیت و وانهادگی. هر کدام از خرده‌مقیاسها دارای ۹ سؤال است. نمرات در هر خرده‌مقیاس بین ۹ تا ۳۶ متغیر است و هر پرسش به صورت مقیاس درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۴ (نه اصلاً تا خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. روایی پرسشنامه مذکور از نظر متخصصان (متشکل از حوزه روان‌شناسی، فلسفه و دین) تأیید شده است. بدین صورت که پرسشنامه به همراه یک مقدمه و توضیحات پیرامون احساس رهاشدگی، در اختیار هشت نفر از متخصصان و اساتید (چهار نفر روان‌شناسی، دو نفر فلسفه و دو نفر علوم دینی) قرار گرفت و از آنان خواسته شد که روا بودن گویه‌ها را در قالب کاملاً مناسب، مناسب، متوسط، نامناسب و کاملاً نامناسب بیان کنند. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاسهای فقدان تکیه‌گاه، عدم عاملیت و وانهادگی نیز به ترتیب: ۰/۷۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۵ و محتوای جلسات آموزشی با توجه به مطالعه منابع نظری و مطالعات و مقالات قبلی این نویسندگان، در هشت جلسه هفتگی یک ساعته تنظیم شد.

به منظور بررسی اثر بخشی آموزش مرگ‌اندیشی، پس از اتمام جلسات از شرکت کنندگان هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون گرفته شد. در نهایت، داده‌ها با

استفاده از تحلیل کواریانس و در نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۳ تحلیل شدند. محتوای کلی جلسات به طور کلی در جدول ۱ آورده شده است.

**جدول ۱: شرح جلسات آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی**

جلسه	شرح جلسات
اول	آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات
دوم	مفهوم‌شناسی مرگ‌اندیشی، مرگ‌اندیشی در قرآن، سیره پیامبران
سوم	هویت مرگ در اندیشه اسلامی و ادیان و مکاتب دیگر، انواع مرگ، جایگاه مرگ‌اندیشی
چهارم	بررسی و تبیین موانع مرگ‌اندیشی نظیر: نسیان، دنیا‌گرایی، شیطان، تکبر و خودبینی و ...
پنجم	راهکارهای تقویت مرگ‌اندیشی و مرگ باوری نظیر مطالعه آیات و روایات مرتبط با مرگ نظیر یس، زلزال و تدبر در آنها، نماز، صله رحم، شرکت در تشییع جنازه، زیارت قبور و ...
ششم	آسیب‌های احتمالی مرگ‌اندیشی و ارزیابی این آسیب‌ها در قبال پیامدهای مثبت مرگ‌اندیشی
هفتم	آثار مثبت فردی و اجتماعی مرگ‌اندیشی
هشتم	جمع‌بندی جلسات، مروری بر مباحث مطرح شده در جلسات فوق و اجرای پس‌آزمون

ج) یافته‌های پژوهش پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی در این قسمت، اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای مد نظر گروه آزمایش و کنترل تحقیق در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بررسی شده است. در ادامه، یافته‌های توصیفی متغیرها به تفصیل آمده است.

**جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های مؤلفه‌های احساس رهاشدگی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون**

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
فقدان تکیه‌گاه	آزمایش	۲۸/۶۳	۳/۷۷	۱۸/۸۷	۳/۴۰

اثر بخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر اندیشه‌های اسلامی ... ۱۸۹

۴/۱۱	۲۸/۰۵	۳/۸۱	۲۷/۷۲	گواه	عدم عاملیت
۳/۷۸	۱۳/۳۹	۶/۴۳	۱۶/۵۹	آزمایش	
۶/۴۵	۱۶/۵۴	۳/۸۱	۲۳/۳۲	گواه	وانهادگی
۶/۱۱	۱۵/۸۲	۳/۸۷	۲۳/۴۸	آزمایش	
۲/۹۳	۱۵/۳۹	۴/۴۹	۱۶/۴۲	گواه	

نتایج جدول ۲ بیانگر این است که در متغیرهای پژوهش، واریانس دو گروه تفاوت معنادار ندارند و این پیش فرض نیز رعایت شده است. به منظور برابری کواریانس‌ها در نمرات ابعاد احساس رهاشدگی در دو گروه، از آزمون پیلایی، ویکلز لامبدای، اثر هاتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی استفاده شد. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معناداری همه آزمون‌ها، میان دانشجویان گروه آزمایش و گواه، تفاوت معناداری دیده می‌شود. اینکه در کدام متغیر میان دو گروه تفاوت هست و با توجه به اینکه حداقل در یکی از خرده‌مقیاس‌های فقدان تکیه‌گاه، عدم عاملیت و وانهادگی، بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد؛ برای بررسی این نقطه تفاوت، تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا انجام شد. جدول ۴ بیانگر نتایج این تحلیل است. بررسی اندازه اثر هم نشان می‌دهد که ۰/۹۰۸ درصد تفاوت در گروه، ناشی از مداخله آزمایش است و با توجه به سطح معناداری ۰/۰۰۰، دقت آماری آزمون هم بالاست.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های پژوهش در هر گروه با کنترل پیش‌آزمونها

معناداری	اندازه اثر	Df2	Df1	اف	ارزش	آزمون
۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	۳۷	۶	۵۹/۶۶۸	۰/۹۰۸	پیلایی
۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	۳۷	۶	۵۹/۶۶۸	۰/۰۹۴	ویکلز لامبدای
۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	۳۷	۶	۵۹/۶۶۸	۹/۶۷۷	اثر هاتلینگ
۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	۳۷	۶	۵۹/۶۶۸	۹/۶۷۷	بزرگ‌ترین ریشه روی

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های پژوهش در هر گروه با کنترل پیش‌آزمونها

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	اندازه اثر
فقدان تکیه‌گاه	۴۳۹/۴۰۳	۱	۴۳۹/۴۰۳	۳۳/۲۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۰۲

۰/۷۹۰	۰/۰۰۰	۱۹۴/۰۳۵	۹۳۵/۵۰۳	۱	۹۳۵/۵۰۳	عدم عاملیت
۰/۷۲۰	۰/۰۰۰	۱۲۷/۰۱۱	۶۴۴/۱۲۲	۱	۶۴۴/۱۲۲	وانهادگی

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که از نظر فقدان تکیه‌گاه، بین دو گروه از دانشجویان گروه آزمایش و گواه، تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < ۰/۰۰۰$ ). لذا با توجه به اندازه اثر قابل قبول (۰/۴۰۲) می‌شود گفت که کاهش میزان احساس رهاشدگی در دانشجویان دانشگاه تبریز، ناشی از تأثیر آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بوده است. در واقع؛ ۴۰ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون فقدان تکیه‌گاه، به تأثیر آموزش مرگ‌اندیشی مربوط است.

از منظر عدم عاملیت، بین دو گروه از دانشجویان گروه آزمایش و گواه، تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < ۰/۰۰۰$ ). لذا با توجه به اندازه اثر قابل قبول (۰/۷۹۰) می‌شود گفت که کاهش میزان احساس رهاشدگی در دانشجویان دانشگاه تبریز، ناشی از تأثیر آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بوده است. در واقع؛ ۷۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون عدم عاملیت، به تأثیر آموزش مرگ‌اندیشی مربوط است.

از منظر وانهادگی، بین دو گروه از دانشجویان گروه آزمایش و گواه، تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < ۰/۰۰۰$ ). لذا با توجه به اندازه اثر قابل قبول (۰/۷۲۰) می‌شود گفت که کاهش میزان احساس رهاشدگی در دانشجویان دانشگاه تبریز، ناشی از تأثیر آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بوده است. در واقع؛ ۷۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون احساس وانهادگی، به تأثیر آموزش مرگ‌اندیشی مربوط است.

#### د) بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر اندیشه‌های اسلامی در کاهش احساس رهاشدگی دانشجویان دانشگاه تبریز بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، در کاهش احساس رهاشدگی و مؤلفه‌های آن، نظیر فقدان تکیه‌گاه، فقدان عاملیت و وانهادگی دانشجویان دانشگاه تبریز تأثیر دارد. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش چالیتا و سدزیلارتز (۲۰۲۳)، کوئسلیبرگ (۲۰۲۳)، ایمان‌زاده (۱۳۹۹)، صالحی و اکبرزاده (۱۳۹۴)، اشتاین و کروپانزانو (۲۰۱۱)، احمدبایی و همکاران (۱۳۹۹)، کلی و اشمایکل (۲۰۱۵)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳)، راموی و همکاران (۲۰۲۲)، ماسلین (۲۰۲۲) و جونز (۲۰۲۲) همسویی دارد.

مرگ‌اندیشی امروزه نه به عنوان یک امر اضطراب‌آفرین، بلکه به عنوان پدیده‌ی مثبتی نگاه می‌شود که می‌تواند نوع نگاه انسان را نسبت به زندگی و آخرت تغییر دهد و تحولی معرفت‌شناسی در فرد ایجاد کند. همسو با یافته‌های پژوهش، ایمان‌زاده (۱۳۹۹) به این امر اشاره می‌کند که مرگ‌اندیشی به عنوان رویکردی تربیتی، علاوه بر ایجاد نگاه مثبت و واقع‌گرایانه نسبت به زندگی، می‌تواند در کاهش خیلی از احساسات نامطلوب عصر حاضر، از جمله اضطراب مرگ، احساس وانهادگی و پوچی نقش اساسی ایفا کند. احساس رهاشدگی با این مؤلفه‌ها ارتباط نزدیکی دارد. دانشجویی که مرگ‌اندیشی می‌کند و در باب مرگ تأمل و تفکر می‌کند، زندگی هدفمندی داشته و در رشد اخلاقی و معنوی خود به پیشرفتهایی نایل می‌شود. مرگ‌اندیشی می‌تواند در جهت خودتحقیق و باور به خویشتن هم نقش مهمی ایفا کند. همسو با یافته‌های پژوهش، پژوهش کلی و اشمایکل (۲۰۱۵)، راموی و همکاران (۲۰۲۲) و ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) به این امر اشاره داشتند که مرگ‌اندیشی می‌تواند به آرامش روان و سلامت روان انسانی انسانها، کمک و زندگی اخلاقی را برای فرد فراهم کند.

یکی از ابعاد اساسی احساس رهاشدگی این است که فرد چندان زندگی را برای خود معنادار نمی‌بیند و نگاهی جبرگرایانه به زندگی دارد. مرگ‌اندیشی از جمله رویکردهایی است که می‌تواند بی‌معنایی را در زندگی فردی کاهش دهد و ممکن است در برخی افراد، نقطه‌ی شروع دوباره‌ای باشد. راموی (۲۰۲۲) با نگاه روان‌درمانی اگزیزستانسیال، مرگ‌اندیشی را یک برنامه‌ی تربیتی مثبت‌گرایانه بیان می‌کند که می‌تواند احساس پوچی و رهاشدگی را درمان کند. بر اساس نظر ماسلین (۲۰۲۲)، امروزه این نگاه که انسان خود را پرتاب‌شده در وضعیت مبهمی دانسته که خودش در آمدن آن عاملیتی ندارد، نگاه گسترده‌ای است و خیلی از دانشجویان این حس را در خود تجربه می‌کنند. احساس رهاشدگی و پرتاب‌شدگی یکی از بحرانهای اساسی دانشجویان است که تحول معرفت‌شناختی انسان نسبت به ماهیت انسان و جهان می‌تواند در غلبه بر این حس کمک‌شایانی بکند.

از دیدگاه جونز (۲۰۲۲)، احساس تنهایی رابطه‌ی عمیقی با احساس پرتاب‌شدگی دارد. احساس تنهایی با همه‌ی ابعاد آن می‌تواند با احساس رهاشدگی ارتباط داشته باشد و حتی خیلی از متفکران، احساس رهاشدگی را از پیامدهای احساس تنهایی اگزیزستانسیال عنوان می‌کنند. از دیدگاه جونز، ارتباطات بین فردی می‌تواند در کاهش حس تنهایی درون‌فردی و بین فردی و ایجاد زندگی معنادار نقش ایفا کند. اما احساس تنهایی اگزیزستانسیال فراتر از روابط بین فردی و درون‌فردی است. چنانچه هایدگر هم بیان می‌کند، انسان دارای احساس

پرتاب شده، حس از خودبیگانگی دارد و از اصالت اصلی خود به دور است. با تغییر نگاه نسبت به خود و جهان هستی می توان بر این حس غلبه کرد. مرگ اندیشی با تغییر نگاه انسان نسبت به دنیا، زندگی و نظام هستی می تواند در کاهش احساس بیگانگی کمک کند. لذا اگرچه در نگاه دینی و در آموزه های دینی هم بر ترس از مرگ به عنوان یک پدیده فطری تأکید می شود و آن را ویژگی ذاتی انسان می داند، ولی آنچه آموزه های اسلامی را در این زمینه برجسته می کند، نوع نگاه کل گرا و جامع گرایانه به مرگ است.

مرگ اندیشی در آموزه های دینی و اسلامی، دارای پیامدهای سلبی و ایجابی است. در عین حال که می تواند زمینه بروز رفتارهای نادرست اخلاقی، نظیر تکبر و غرور، طغیان، نسیان، حرص و طمع، دنیا گرایی و دنیا گریزی را محدود کند؛ می تواند زمینه ساز و بستر ساز ظهور رفتارهای درست اخلاقی نیز باشد و پیامدهای فردی و اجتماعی مثبتی را برای انسان فراهم کند. قرآن کریم و آموزه های دینی برای پرورش این ویژگی در انسان، راهکارهای دقیق و مثبتی را نیز نشان می دهند که انسان با بهره گیری از آنها می تواند مرگ اندیشی را در خود زنده کرده و رفتارهای دنیوی خود را نیز معطوف به جهان آخرت کند. آموزش مرگ اندیشی برای افراد به طور اعم و دانشجویان به طور اخص، می تواند زندگی معناداری را برای آنان رقم زند و آنان را از خیلی از بحرانهای این دوره، از جمله احساس پوچی، بی معنایی و رهاشدگی نجات دهد.

پژوهش حاضر با وجود مشارکت فعالانه دانشجویان دانشگاه تبریز، با محدودیتهایی نیز مواجه بود. با توجه به اینکه مفهوم تغییر نگاه نسبت به مرگ و مرگ اندیشی و درونی شدن این پیش، مستلزم زمانی طولانی است، جلسات آموزشی برگزار شده، محدودیت داشتند. استفاده از روش کمی و محدود بودن پژوهش به این روش، از دیگر محدودیتهای پژوهش حاضر بود. استفاده از روشهای کیفی در کنار این روشها، می تواند داده های بهتری را در این زمینه ارائه دهد.

با توجه به اثربخشی آموزش مرگ اندیشی مبتنی بر آموزه های اسلامی و معناداری آن بر کاهش احساس رهاشدگی در دانشجویان، می توان با برگزاری دوره آموزشهای رسمی، نظیر دوره های تفسیر متون دینی (قرآن کریم، نهج البلاغه، صحیفه سجاده یا متون دیگری که تبیین دقیقی از مرگ و مرگ اندیشی دارند) و دوره آموزشهای غیر رسمی، نظیر مشارکت دانشجویان در فعالیتهای تقویت کننده مرگ اندیشی، مرگ اندیشی را در دانشجویان تقویت کرد تا بتوان بر احساس رهاشدگی دانشجویان فائق آمد.

اثر بخشی آموزش مرگ‌اندیشی مبتنی بر اندیشه‌های اسلامی ... ♦ ۱۹۳

با توجه به تأثیر مرگ‌اندیشی در کاهش ابعاد احساس رهاشدگی (وانهادگی، عدم عاملیت و فقدان تکیه‌گاه)، می‌توان با تبیین موانع مرگ‌اندیشی، نظیر نسیان، دنیاگرایی، شیطان، تکبر و خودبینی و پیامدهای فردی و اجتماعی آن، ابعاد احساس رهاشدگی را در دانشجویان کاهش داد.



### منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- احمدبایی، ملیحه؛ رمضان مهدوی آزادبنی و محمد اسماعیل قاسمی طوسی (۱۳۹۹). «بررسی متافیزیکی مرگ‌اندیشی و پیامدهای آن از دیدگاه علامه طباطبایی و هایدگر». پژوهش‌های هستی‌شناختی، ش ۹ (۱۷): ۵۵-۷۳.
- ایمان‌زاده، علی (۱۳۹۹). «تجربیات زیسته سالمندان ساکن در «خانه سالمندان خوبان تبریز» از مرگ‌اندیشی؛ مطالعه‌ای به‌روش پدیدارشناختی». روان‌شناسی و دین، ش ۵۲: ۷۲-۵۷.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۶۷). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، جلد ۲۰. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- کاکایی، قاسم و محبوبه جباره ناصر و (۱۳۹۸). «بررسی تطبیقی مرگ‌اندیشی از دیدگاه آگوستین قدیس و ملاصدرا». تأملات فلسفی، ش ۹ (۲۲): ۱۱-۴۱.
- صالحی، اکبر و فهیمه اکبرزاده (۱۳۹۴). «تحلیل تطبیقی دیدگاه اسلامی و آرای مارتین هایدگر در زمینه مرگ‌آگاهی و پیامدهای آن بر سبک زندگی». پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ش ۲۶: ۵۹-۸۳.
- قاضوی، سید تقی (۱۳۸۹). «زمینه‌های ایجاد اضطراب مرگ و راههای پیشگیری از آن در تعالیم اسلامی». فصلنامه‌ای در عرصه فرهنگ و تربیت اسلامی، ش ۱۱: ۲۲-۳۹.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان (جلد ۱۸). ترجمه م. موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- هایدگر، مارتین (۱۳۸۹). هستی و زمان. ترجمه ع. رشیدیان. تهران: نی.
- یالوم، اروین (۱۳۹۰). روان‌درمانی اگزستانسیالیست. (ترجمه: س. حبیب). تهران: نی.
- یالوم، اروین (۱۳۷۵). «روایت‌هایی از روان‌درمانی (روان‌شناسی وجودی)». ترجمه م. یاسایی. تهران: آزمون.
- یرببی، سید یحیی (۱۳۸۰). «مرگ و مرگ‌اندیشی». قبسات، ش ۶ (۱۹): ۱۱۱-۱۲۵.
- موسوی لاری، سید مجتبی (۱۳۷۸). مبانی اعتقادات در اسلام. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- Aquilina, A. (2023). *The Ontology of Death: The Philosophy of the Death Penalty in Literature*. Bloomsbury Publishing.
- Bolmsjö, I.; P.A. Tengland & M. Rängård (2019). "Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon". *Nursing Ethics*, 26(5): 1310-1325. doi: 10.1177/0969733017748480
- Chalita, M.A. & A. Sedzielarz (2023). "Beyond the frame problem: what (else) can Heidegger do for AI?". *AI & SOCIETY*, 38(1): 173-184.



- Coeckelbergh, M. (2023). **"Introduction: Time, Existence, and Technology"**. In *Digital Technologies, Temporality, and the Politics of Co-Existence* (P. 1-16). Cham: Springer International Publishing.
- Igwe, I.C. & I.B. Ekemezie (2023). **"Heidegger's Concept of Authenticity: A Critical Evaluation"**. *Trinitarian: International Journal of Arts and Humanities*, 1(2).
- Jacobsen, A. & T.A. Beehr (2022). **"Employees' death awareness and organizational citizenship behavior: A moderated mediation model"**. *Journal of Business and Psychology*, 37(4): 775-795.
- Jones, E. (2022). **An interpretive hermeneutic phenomenological exploration of patients' and student mental health nurses' lived experiences of the time they share together on secure personality disorder units for men**. Doctoral dissertation, University of Central Lancashire.
- Kelley, N.J. & B.J. Schmeichel (2015). **"Thinking about death reduces delay discounting"**. *PLoS One*, 10(12): e0144228.
- Koenig, H.G. (2011). **Definitions, in Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, Statistics, and Resources**. Philadelphia, Pa: Templeton Foundation.
- Kuylen, M.; S. Han, L. Harris, Q. Huys, S. Monsó, A. Pitman ... & A.S. David (2022). **"Mortality awareness: new directions"**. *OMEGA-Journal of death and dying*, 00302228221100640.
- Lagerkvist, A. (2017). **"Existential media: Toward a theorization of digital throwness"**. *New media & society*, 19(1): 96-110.
- Larsson, H.; A.K. Edberg, I. Bolmsjö & M. Rämngård (2019). **"Contrasts in older persons' experiences and significant others' perceptions of existential loneliness"**. *Nursing Ethics*, 26(6): 1623-1637. doi: 10.1177/0969733018774828
- Maslin, K. (2022). **"Analytical Thinking in a Time of COVID (and Trump): College Students, Elections, and Data Analysis"**. In: *Cases on Innovative and Successful Uses of Digital Resources for Online Learning* (P. 316-329). IGI Global.
- Philipse, H. (2021). **Heidegger's philosophy of being: A critical interpretation**. Princeton University Press.
- Ramvi, E.; M.H. Lavik & B.H. Gripsrud (2022). **"Who thinks about death? A psychoanalytically informed interpretive study of communication about death among nursing home staff"**. *Journal of Social Work Practice*, 36(3): 331-344.
- Raffoul, F. (2016). **"Responsibility for a secret: Heidegger and Levinas"**. *Heidegger, Levinas, Derrida: The Question of Difference*, 133-147.
- Sabry, T. (2021). **"Ethnography as throwness and the face of the sufferer"**. *European Journal of Cultural Studies*, 24(4): 816-831.
- Stein, J.H. & R. Cropanzano (2011). **"Death awareness and organizational behavior"**. *Journal of Organizational Behavior*, 32(8): 1189-1193.
- Tsui, E.K.; J.M. Reckrey, E. Franzosa, M. LaMonica, S. Gassama & K. Boerner (2022). **"Awareness, Acceptance, Avoidance: Home Care Aides' Approaches to Death and End-of-Life Care"**. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228221078348.
- Withy, K. (2014). **"Situation and limitation: Making sense of Heidegger on throwness"**. *European Journal of Philosophy*, 22(1): 61-81.

- Zhang, X.; C. Clarke & R. Ding (2023). "**Living with dementia: Why I am thinking of 'death'**". *Dementia*, 14713012231158859.
- **The Holy Quran.**
- **Nahj al-Balagha.**
- Ahmadbayi, Malihe; Ramezan Mahdavi Azadboni & Mohammad Esmaeil Ghasemi Toosi. (2020). "**Metaphysical Study of Death Thinking and Its Consequences in the Viewpoint of Allamah Tabatabai and Heidegger**". *Journal of Ontological Researches*, 9(17): 55-73. doi: 10.22061/orj.2020.1404
- Heidegger, Martin (2010). **Being and Time**. Translation: A. Rashidian. Tehran: Ney.
- Imanzadeh, Ali (2020). "**The lived experiences of the elderly living in the "Khuban Nursing Home of Tabriz" from thinking about death, a phenomenological study**". *psychology and religion*, number 52: 57-72.
- Jafari, Mohammad taghi (1988). **Translation and Commentary of Nahj al-Balaghah** (Vol. 20). Tehran: Farhang Islamic Publishing House.
- Kakaei, Gasem & Mahbubeh Jabbareh Naseru (2019). "**A Comparative study of death- awareness in viewpoint Saint Augustine and Mulasadra**". *Philosophical Meditations*, 9(22): 11-41. doi: 10.30470/phm.2019.36295
- Mousavi Lari, Seyed Mojtabi (1999). **Basis of Beliefs in Islam**. Tehran: Farhang Islamic Publishing House.
- Qazavi, Seyyed Taghi (2010). "**The causes of death anxiety and ways to prevent it in Islamic teachings**". *A quarterly letter in the field of Islamic culture and education*, 11: 22-39.
- Salehi, Akbar & Fahima Akbarzadeh (2015). "**Comparative analysis of the Islamic perspective and Martin Heidegger's views on the death of consciousness and its consequences on lifestyle**". *Scientific Journal of Islamic Education*, 26: 59-83.
- Tabatabai, Mohammad Hossein (1995). **Tafsir al-Mizan** (Vol. 18). Translation: M. Mousavi Hamdani. Qom: Society of teachers of Qom seminary.
- Yalom, **Irvin** (2011). **Existentialist psychotherapy**. Translation: S. Habib. Tehran: Ney.
- Yalom, **Irvin** (1996). **Narratives of psychotherapy (existential psychology)**. Translation: M. Yasai. Tehran: Azmon.
- Yathrebi, Seyyed Yahya (2001). **Death and death thoughts**. *Qobasat Scientific Research Quarterly*, 6(19):111-125.