

راهکارهای کاهش سكرات موت در قرآن و روایات

فاطمه انصاریپور^۱

چکیده

سكرات مرگ، حالتی شبیه به مستی است که انسان را مدهوش کرده و بر عقلش چیره می شود، به گونه ای که شخص محتضر، نه می فهمد چه می گوید و نه می فهمد اطرافیانش درباره او چه می گویند. پرداختن به عواملی که لحظه هایی دردآور یا آرامش بخش را در هنگام مرگ برای انسان ایجاد می کند، اهمیت و ضرورت دارد. از این رو، جستار پیش رو با روشی توصیفی به این مسئله پرداخته است نتیجه آنکه: همه انسانها سکره مرگ را تجربه می کنند اما کیفیت آن متفاوت است؛ مؤمنان از آن احساس لذت داشته و کافران دچار لحظه های جانکاهی در این هنگام می شوند. با این حال میتوان برای رهایی یا تقلیل آن، به انجام اعمالی چون: نیکی به پدر و مادر، صلح رحم، تلاوت قرآن و خواندن دعا، روزه گرفتن، ولایت اهل بیت(ع)، کثرت زیارت امام حسین(علیه السلام)، یاد مرگ بودن و ... که هم در آیات و هم در روایات مورد نظر بوده مبادرت ورزید.

کلید واژه ها: سكرات موت، عذاب قبر، محتضر

^۱. طلبه ی سطح دو، مدرسه ی علمیه ی معصومیه شهرستان شهرضا.

مقدمه

زندگی انسان سراسر غفلت است و چیزی که انسان را از این غفلت نجات می‌دهد یاد مرگ بودن است چرا که اگر انسان زیاد به یاد مرگ باشد او را از ورطی گناه دور می‌کند و باعث تذکر و تنبّه است که هدف را فراموش نکند و اعمال و تصمیمهای خویش را با توجه به هدف تنظیم کند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «فَأَمَّا اتِّبَاعُ الْهَوَىٰ فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَّا طَوْلُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ» من برای دو چیز بر شما هراسانم: یکی پیروی از هوا و هوس‌ها و دیگری آرزوهای طولانی. زیرا هواپرستی شما را از حق پرستی و آرزوهای طولانی شما را از یاد قیامت جدا می‌کند. در حدیث دیگر آن حضرت می‌فرماید: «أَكْثَرُ النَّاسِ أَمَلًا أَقَلَّهُمْ لِلْمَوْتِ ذِكْرًا» کسانی که آرزوهای طولانی بیشتری دارند، آنانی هستند که کمتر یاد مرگ و قیامت می‌باشند. استفاده می‌شود که انسان اقرار و اعتراف کند بر اینکه بنده خدا است و مالک حقیقی خداوند است و هر گونه تصرفی که بخواهد در ملک خود انجام می‌دهد و باید انسان بداند این جهان گذرا است نه دار بقا و همه بسوی مالک حقیقی که خداوند است بازگشت خواهیم کرد؛ و در حقیقت توجه به خدا و یاد مرگ بهترین وسیله‌ای است که هر گونه ناگواری‌ها را سهل و آسان نموده و نیروی انسانی را در مقابل مصیبت‌های طاقت فرسا تقویت می‌کند در نتیجه انسان در برابر مشقت‌ها و مصیبت‌ها بردبار و صبور گردد؛ و برای تقویت کردن این مسئله باید در درجه اول به ضرورت قیامت معتقد و در دلش عجین شده باشد و از عواملی که باعث ترس از مرگ می‌شود دوری جست..

مفهوم‌شناسی

سکرات از ریشه «سُكِرَ» است و به حالتی گفته می‌شود که بین انسان و عقل او مانع ایجاد شود^۱. سکرات مرگ، حالتی شبیه به «مستی» است، یعنی همان

^۱. ر.ک: تفاوت حالت احتضار و سکرات موت

حال نزع و جان کندن آدمی، که مانند مستان مشغول به خودش است، نه می‌فهمد چه می‌گوید و نه می‌فهمد اطرافیانش درباره‌اش چه می‌گویند.^۱ امام علی(ع) برای حالات کسی که سكرات مرگ بر او عارض شده است می‌فرماید: «سكرات مرگ، توأم با حسرت از دست دادن آنچه داشتند بر آنها هجوم می‌آورد، اعضای بدنشان سست می‌گردد، و رنگ از صورت‌هایشان می‌پرد، کم‌کم مرگ در آنها نفوذ کرده، میان آنها و زبان‌شان جدایی می‌افکند، در حالی که او در میان خانواده خویش است، با چشمش می‌بیند و با گوشش می‌شنود و عقل و هوشش سالم است، اما نمی‌تواند سخن بگوید.^۲

برای کم‌کردن سكرات مرگ در قرآن و روایات به انجام اموری دستور داده شده است، که ابتدا در بخش اول آنچه در قرآن به عوامل کاهش سكرات مرگ اشاره شده ذکر می‌کنیم:

و آن را در سوره «ق» منحصر می‌کنیم :

۱- تفکر در آیات آفاقی و عبرت و بازگشت به سوی خدا

آیه ۸: تَبْصِرَةً وَ ذِكْرًا لِكُلِّ عَبْدٍ مُنِيبٍ^۳

تا (سبب) بینایی و تذکر باشد برای هر بنده‌ای که (به وسیله تفکر در آیات آفاقی به سوی خدا) باز می‌گردد.

آری کسی که قدرت بر آفرینش آسمانها و زمین دارد، چگونه نمی‌تواند مردگان را بار دیگر لباس حیات بپوشاند، و قیامت بر پا کند؟^۴

اینها موجب بصیرت و تذکر برای هر بنده‌ای است که با توبه از گناه و غفلت به درگاه خدای تعالی بازگشت کنند.

^۱ .طبا طبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیرالقران، ج ۱۸، ص ۳۴۸

^۲ .سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ص ۱۶۰

^۳ .آیه ۸ سوره ی قاف

^۴ .مکارم شیرازی، ناصر، برگزیده ی تفسیر نمونه

آیهی ۱۱: رِزْقًا لِلْعِبَادِ وَأَحْيَيْنَا بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا كَذَلِكَ الْخُرُوجُ^۱

همه ی اینها برای روزی بخشیدن به بندگان است و بوسیله ی باران سرزمین مرده را زنده کردیم، زنده شدن مردگان نیز همین گونه است!^۲
به این ترتیب ضمن یادآوری نعمتهای عظیمش به بندگان و تحریک حس شکرگزاری آنها در مسیر شناخت او، به آنها یادآور می شود که شما نمونه ی معاد را همه سال در برابر چشمان خود در همین جهان میبینید.^۳

۲- در اندیشه قیامت

أ) آفرینش جدید

آیهی ۱۵: أَمْ فَعَيْنَا بِالْخَلْقِ الْأَوَّلِ بَلْ هُمْ فِي لَبْسٍ مِنْ خَلْقٍ جَدِيدٍ^۴
آیا ما از آفرینش نخستین (جهان هستی) درماندیم (تا از اعاده آن عاجز باشیم)؟ (آنها منکر خلق اول نیستند) بلکه آنها درباره آفرینش جدید در تردیدند.^۵

ج) غافل نشدن از روز قیامت

آیهی ۲۲: لَقَدْ كُنْتُمْ فِي غَفْلَةٍ مِنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكُمْ غِطَاءَك فَبَصَرُك الْيَوْمَ حَدِيدٌ^۶

(به او می گویند): تو از این روز بزرگ در بی خبری و غفلت بودی، پس ما پرده ی بی خبری را از دیده ات کنار زدیم در نتیجه دیده ات امروز بسیار تیز بین است.^۷

^۱ .سوره ی قاف، آیه ی ۱۱

^۲ .ترجمه ی مکارم شیرازی

^۳ .برگزیده تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی

^۴ .سوره ی قاف، آیه ی ۱۵

^۵ .ترجمه ی حسین انصاریان

^۶ .سوره ی قاف، آیه ۲۲

^۷ .ترجمه ی حسین انصاریان

د) به یاد بیرون شدن بدن‌ها از قبر

آیه‌ی ۴۲: یَوْمَ يَسْمَعُونَ الصَّيْحَةَ بِالْحَقِّ ذَلِكَ يَوْمُ الْخُرُوجِ^۱

روزی که (همه ارواح در عالم برزخ) آن صیحه را که حق (و ثابت در لوح محفوظ) است می‌شنوند، آن روز، روز خروج (از قبرها) است^۲

و) به یاد زلزله‌ی قیامت

آیه‌ی ۴۴: یَوْمَ تَشَقُّقُ الْأَرْضُ عَنْهُمْ سِرَاعًا ذَلِكَ حَشْرٌ عَلَيْنَا يَسِيرٌ^۳

روزی که زمین از (روی اجساد) آن‌ها بشکافتد در حالی که (از آنجا به سوی خداوند) شتابانند، این گردآوردنشان از گورها (وحاضر کردنشان در قیامت) بر ما آسان است.^۴

۳- توجه به علم و احاطه همه جانبه خداوند نسبت به افکار و اعمال انسان

آیه‌ی ۱۶: وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعْلَمُ مَا تُوَسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ^۵
ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس‌ها را میدانیم و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم.^۶

۴- توجه به رفتار و گفتار خود و نویسندگان آن

آیه‌ی ۱۷: إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدًا^۷
(بادکن) دو فرشته‌ای را که همواره از ناحیه‌ی خیر و از ناحیه‌ی شر، ملازم انسان هستند و همه‌ی اعمالش را دریافت کرده و ضبط می‌کنند.^۸

^۱ .سوره قاف، آیه ۴۲

^۲ .ترجمه‌ی انصاریان

^۳ .سوره‌ی قاف، آیه ۴۴

^۴ .ترجمه انصاریان

^۵ .سوره قاف، آیه ۱۶

^۶ .ترجمه مکارم شیرازی

^۷ .سوره‌ی قاف، آیه‌ی ۱۷

^۸ .ترجمه انصاریان

آیه ۱۸: مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ^۱

هیچ سخنی را به زبان نمی گوید جز اینکه نزد آن (برای نوشتن و حفظش) نگهبانی آماده است.^۲ در این آیه به الفاظ و سخنان تکیه دارد و گفتگوها در زندگی انسانها نقش بسزایی دارد تا آن جا که گاهی یک جمله، مسیر اجتماعی را به سوی خیر یا شر تغییر می دهد .

-۵ به یاد سكرات مرگ

آیه ۱۹: وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ^۳

و حالت سكرات مرگ به راستی فرا می رسد و حقیقتی را (برای انسان از جهان دیگر) پیش می آورد، (و به او گفته می شود) این همان است که از آن فرار می کردی

-۶ اجابت نکردن دعوتهای شیطانی

آیه ۲۷: قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطَّعْتَهُ وَلَكِن كَان فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ^۴

(شیطان) همنشین او گوید: پروردگارا، من او را به سرکشی و انداشتم، لکن خودش در گمراهی دور و درازی بود (من فقط دعوت کردم و او به اختیار اجابت نمود^۵).

این تعبیر شبیه تعبیری است که در آیه ۲۲ سوره ابراهیم آمده است که شیطان برای تبرئه خویشتن می گوید: وَ مَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَ لَوْلَا أَنْفُسُكُمْ^۶

من هیچ گونه سلطه ای بر شما نداشتم، جز این که دعوتتان کردم و شما نیز پذیرفتید، بنا بر این مرا سرزنش نکنید، خود را سرزنش کنید!^۷

۱. سوره قاف، آیه ۱۸

۲. ترجمه انصاریان

۳. سوره قاف، آیه ۱۹

۴. سوره قاف، آیه ۲۷

۵. ترجمه انصاریان

۶. ابراهیم، ۲۲

۷. ترجمه انصاریان

البته شیطان نمی‌خواهد نقش خود را در اغوای انسان به کلی انکار کند، بلکه می‌خواهد این امر را ثابت کند که اجباری در کار نبوده و انسان با میل و رغبت خویش، وسوسه‌های او را پذیرفته است.

۸- به یاد بهشت بودن و طلب آن از خداوند و تلاش برای آن

آیه ۳۱: وَ أَرْزَلْنَا الْجِنَّةَ لِّلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ^۱

و بهشت را برای پرهیزکاران بدون فاصله زیاد نزدیک گردانند.^۲

آیه ۳۲: هَذَا مَا تُوْعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ^۳

(به آن‌ها گفته شود) این همان است که وعده داده می‌شدید، (این) برای هر کسی است که (در

دنیا) بسیار دل به خدا می‌سپرده و نگهبان (حقوق خالق و خلق) بوده^۴

آیه ۳۴: ادْخُلُوا بِهٖ سَلَامٍ ذَٰلِكَ يَوْمُ الْخُلُودِ^۵

(گفته می‌شود) با سلام و درود (از جانب خدا و فرشتگان، و به سلامت ابدی) وارد آن شوید، (و

مژده باد شما را که) امروز روز جاودانگی است.^۶

آیه ۳۵: لَهُمْ مَا يَشَاؤُنَ فِيهَا وَ لَدَيْنَا مَزِيدٌ^۷

آن‌ها را هر چه بخواهند در آنجا هست، و در نزد ما فزونیی است (نعمت‌هایی که از تصور و خواست

آن‌ها بیرون است).^۸

۱. قاف، آیه ۳۱

۲. ترجمه انصاریان

۳. قاف، آیه ۳۲

۴. ترجمه انصاریان

۵. قاف، آیه ۳۴

۶. ترجمه انصاریان

۷. قاف، آیه ۳۵

۸. ترجمه انصاریان

۹- ترس از خداوند در نهان و آشکار و ترک گناه در خلوت و قلب تائب

آیه ۳۳: مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِهِ قَلْبٌ مُنِيبٌ^۱

کسی که از خداوند رحمان در نهان (در حالی که خود از دید خلق پنهان، و آخرت از وی نهان بود) می‌ترسید، و با قلبی متوجه و پر انابه (به دیدار خدایش) آمده^۲.

۱۰- عبرت گرفتن از پیشینیان و داشتن گوش شنوا

آیه ۳۶: وَكَمْ أَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِنْ قَرْنٍ هُمْ أَشَدُّ مِنْهُمْ بَطْشًا فَنَقَّبُوا فِي الْبِلَادِ هَلْ مِنْ مَحِيصٍ^۳

و چه بسیار پیش از اینان (مشرکان مکه) مردمان زمانه‌ای را هلاک کردیم که از اینان در قدرت و تسلط قوی‌تر بودند پس شهرها را سیر کردند و در هر جا نفوذ نمودند، (اما) آیا (برای آن‌ها وقت نزول عذاب) جای فرار و پناهگاهی بود؟!^۴

آیه ۳۷: إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ^۵

بی‌شک در این (سرگذشت‌ها) تذکری است برای کسی که او را قلبی (بیدار) باشد یا گوش فرا دهد در حالی که (به دل) حاضر و گواه (حقایق) باشد^۶.

۱۱- صبر و شکیبایی در برابر مشکلات و افراد لجوج

آیه ۳۹: فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ الْغُرُوبِ^۷

پس بر آنچه می‌گویند (از انکار نبوت و شرک در ربوبیت و تکذیب قیامت) صبر کن و پروردگار خود را پیش از طلوع خورشید و پیش از غروب آن همراه با سپاس و ستایش تسبیح گو (و از هر عیب و نقصی منزّه دان، یعنی نماز صبح و نماز ظهر و عصر بخوان^۸).

۱. قاف، آیه ۳۳

۲. ترجمه انصاریان

۳. قاف، آیه ۳۶

۴. ترجمه انصاریان

۵. قاف، آیه ۳۷

۶. ترجمه انصاریان

۷. قاف، آیه ۳۹

۸. ترجمه انصاریان

۱۲- تسبیح قبل از طلوع خورشید و غروب آن (و توجه به نمازهای پنج گانه و نمازهای نافله)

آیهی ۳۹: فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ الْغُرُوبِ^۱
در برابر آنچه آنها می‌گویند شکیبا باش، و پیش از طلوع آفتاب و پیش از غروب تسبیح و حمد پروردگارت را بجا آور.^۲

آیهی ۴۰: تسبیح در تعقیبات نماز

وَ مِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَ ادْبَارَ السُّجُودِ^۳

و در مقداری از شب نیز او را تسبیح گو (نماز مغرب و عشا بخوان) و نیز به دنبال سجده‌ها (در همه نمازها او را به صورت تعقیب تسبیح‌گو)^۴

بخش دوم: در روایات

۱- خواندن سوره‌هایی از قرآن

پیامبر اکرم (ص) در سخنانی فرمود:

کسی که سوره "ق" را بخواند، خداوند مشکلات و سكرات مرگ را بر او آسان می‌سازد.^۵
هر مسلمانی سوره "یوسف" را بخواند و به خاندان و بردگان خود آن را یاد بدهد خداوند سختی‌های مرگ را بر وی آسان گرداند^۶
هر کس آیه‌الکرسی را بخواند سكرات مرگ بر او آسان می‌گردد^۷

^۱ قاف آیه ۳۹

^۲ ترجمه انصاریان

^۳ قاف، آیه ۴۰

^۴ ترجمه انصاریان

^۵ طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۲۱۰

^۶ همان، ج ۵، ص ۳۱۵

^۷ نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۴، ص ۳۳۵

امام صادق (ع) فرمود: «هرکس سوره یس را در عمرش یک مرتبه بخواند، ... خداوند سکرات مرگ را بر او آسان می‌کند»^۱

خواندن و یاد دادن سوره یوسف، موجب آسانی سکرات مرگ می‌گردد. رسول خدا (ص) فرمودند: «به بردگان خود سوره یوسف را تعلیم دهید، زیرا هر مسلمانی که این سوره را بخواند و به اهل و خانواده اش و کسانی که تحت سرپرستی او هستند بیاموزد، خداوند متعال سکرات مرگ را بر او آسان کند.»^۲

۲- روزه

شیخ صدوق از امام صادق (ع) روایت کرده است: هرکس یک روز از آخر ماه رجب را روزه بگیرد، حق تعالی او را از شدت سکرات مرگ و از هول بعد از مرگ و از عذاب قبر ایمن گرداند^۳

برای روزه گرفتن بیست و چهار روز از ماه رجب، ثواب زیادی نقل شده است؛ از جمله اینکه ملک الموت به صورت جوانی با لباسی خوب و با قدحی از شراب بهشتی می‌آید و هنگام قبض روح او حاضر می‌شود و آن شراب را به او می‌آشاماند تا «سکرات مرگ» بر او آسان شود.^۴

۳- پوشاندن لباس بر تن مسلمان

از حضرت صادق (ع) نقل شده که فرمودند: «هرکس به برادر مؤمنش جامه زمستانی یا تابستانی بپوشاند، بر خداوند تعالی حق است که از جامه های بهشتی بر او بپوشاند، سکرات مرگ او را آسان کند و قبرش را گشاد نماید.»^۵

۱. شیخ صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۱۱۱

۲. طبرسی، مجمع البیان، ج ۵، ص ۲۰۶

۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۹۷، ص ۳۲

۴. همان، ج ۹۷، ص ۲۹

۵. همان، ج ۷، ص ۲۲۷

۴- از حضرت رسول اکرم (ص) منقول است: هر کس برادر خود را حلوایی بخورد حق تعالی از او تلخی مرگ را برطرف سازد.^۱

۵- صله رحم و نیکی به پدر و مادر

حدثنا أحمد بن محمد بن يحيى العطار (ره) قال حدثنا أبي قال حدثني محمد بن عبد الجبار عن الحسن بن علي بن أبي حمزة قال أخبرني داود بن كثير الرقي قال سمعت أبا عبد الله الصادق (ع) يقول : « من أحب أن يخفف الله عز وجل عنه سكرات الموت فليكن لقرابته وصولاً وبوالديه باراً ، فإذا كان كذلك هون الله عليه سكرات الموت ولم يصبه في حياته فقر أبداً حضرت صادق (ع) طبق سند فوق روایت کرده که فرمودند : « هر کس می خواهد خداوند بر او سكرات مرگ را آسان کند ، صله ارحام^۲ و خویشان انجام دهد و به پدر و مادر خود نیکی و احسان نماید ؛ پس هرگاه چنین کند ، خداوند بر او دشواریهای مرگ را آسان کند ، و هرگز در حیاتش به او فقر نرسد . »^۳ روایت شده : حضرت رسول اکرم (ص) نزد جوانی در وقت وفات او حاضر شدند ، سپس به او فرمودند : بگو « لا اله الا الله » ، اما زبان جوان بسته شد و نتوانست بگوید . هر چه حضرت تکرار کردند ، او نتوانست بگوید ؛ سپس حضرت (ص) به آن زنی که نزد سر آن جوان بود فرمودند : آیا این جوان مادر دارد ؟ عرض کرد : بلی ، من مادر او هستم . فرمودند : آیا تو از او ناراحت و خشمناک هستی ؟ گفت : بلی ، الان شش سال است که با او صحبت نکرده ام ! حضرت فرمودند : از او راضی شو . آن زن گفت : « رضی الله عنه برضاک یا رسول الله » و چون این کلمه را که دلالت بر رضایت او از پسرش می کرد ، گفت ، زبان آن جوان باز شد . حضرت (ص) به او فرمودند : بگو « لا اله الا الله » . سپس حضرت (ص) فرمودند : چه می بینی ؟ جوان گفت : مرد سیاه قبیح المنظری را می بینم که با جامه های چرک و بوی گندیده و بد نزد من آمده و گلو و راه نفس من را گرفته . حضرت (ص) فرمودند : بگو « يا مَنْ يَقْبَلُ الْيَسِيرَ وَيَعْفُو عَنِ الْكَثِيرِ إِقْبَلْ مِنِّي الْيَسِيرَ وَأَعْفُ عَنِ الْكَثِيرِ إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ » . آن جوان این کلمات را گفت . آن وقت حضرت (ص) به او فرمودند : نگاه کن چه می بینی ؟ گفت : می بینم مردی سفید رنگ ، نیکو صورت ، خوش بو ، با جامه های خوب نزد من

^۱ . همان ، ج ۶۶ ، ص ۲۸۸

^۲ . نیکی و احسان درباره خویشان و نزدیکان

^۳ . مجلسی ، محمدباقر ، بحار الانوار ، ج ۷۴ ، ص ۶۶

آمده و آن سیاه پشت کرده و می خواهد برود . حضرت (ص) فرمودند : این کلمات را تکرار کن و او تکرار کرد . حضرت (ص) فرمودند : چه می بینی ؟ عرض کرد : دیگر آن سیاه را نمی بینم و آن شخص سفید نزد من است . پس در آن حال آن جوان وفات کرد .^۱

خوب در این حدیث تأمل و تفکر کنید . ببینید اثر عقوق و عدم رضایت والدین تا چه اندازه است که این جوان با آنکه از صحابه شمرده می شود و پیغمبر رحمت (ص) به عیادت او آمده و بر بالینش نشست و خود آن جناب کلمه شهادت^۲ تلقین او فرموده اند ، نتوانست آن کلمه را تلفظ کند مگر وقتی که مادرش از او راضی شد ؛ آن وقت زبانش باز شد و کلمه شهادت را گفت .

۶- محبت اهل بیت (ع) به ویژه امیرالمومنین(ع)

حلاوت و گوارایی محبت داشتن نسبت به اهل بیت علیهم السلام را بسیاری از افراد چشیده اند، اما شاید ندانیم که این محبت الهی چه آثار و برکاتی برای ما دارد و چگونه درهای رحمت خدا را بر روی ما باز میکند. یکی از ره آوردهای محبت داشتن نسبت به پیغمبر اکرم صلوات الله علیه و ائمه اطهار علیهم السلام آن است که انسان سكرات مرگ راحتی خواهد داشت. هم چنین مهم ترین و موثرترین وسیله برای راحت جان دادن، محبت امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام است، پیامبر اکرم(ص) فرمود: (بدانید هرکس علی را دوست بدارد، خداوند شدت و سختی جان دادن را بر او آسان می کند و قبرش را باغی از باغهای بهشت قرار می دهد).^۳ امام علی(ع) در جواب به این سؤال که چه کسانی سكرات مرگ دارند، مردم را به سه گروه تقسیم کردند:

۱. شیعیان واقعی، که مرگ برای اینها عین لذت و بشارت به زندگی ابدی می باشد؛ چون به محض مردن وارد بهشت می شوند.

۲. کسانی که دشمن اهل بیت(ع) هستند. مرگ برای اینها نیز عین عذاب و بشارت به عذاب ابدی است.

۳. آنها که نه مثل گروه نخست، خالص می باشند، نه مثل گروه دوم، دشمن اهل بیت(ع)؛ بلکه مؤمنانی هستند که گناهی نیز دارند. اینها به هنگام مرگ، حالتی غصه دار و ترسان و وحشت زده دارند؛

۱. همان، ج ۷، ص ۷۵

۲. (اشهد ان لا اله الا الله)

۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۲۲

چون نمی‌دانند بعد از مرگ چه چیزی در انتظارشان است. این همان عذاب جان‌کندن است.^۱ با توجه به سخن امام(ع)، سكرات موت برای دسته نخست؛ یعنی شیعیان واقعی آسان خواهد بود، به طوری که مرگ را متوجه نخواهند شد.^۲ با این وجود؛ هر چند مؤمنان نیکوکار، پس از مرگ به جهانی پر نعمت و خوش می‌روند، اما جدایی روح از بدن به گونه طبیعی سختی‌هایی می‌آورد؛ زیرا جسم با روح رشد و نمو داشته است و به حدی رسیده است که درد و سختی را درک می‌کند.^۳ از طرفی، برخی مرگ‌هایی که ناشی از زخم شمشیر یا آثار مسمومیت و مواردی از این دست باشد، با درد و رنج مادی همراه است و از آن‌جا که پیامبران، معصومان و اولیای الهی نیز از این موضوع استثناء نیستند، آنها نیز دچار درد و رنج می‌شوند، اما سكرات مرگ چیزی فراتر از درد و رنج مادی و عادی است که تا انسان بدان مبتلا نشود، به خوبی درکش نخواهد کرد. نوعی کنده شدن اجباری از آنچه به شدت دوستش دارد و مقاومت و دست و پا زدن بیهوده برای باقی ماندن!

پیامبران، معصومان و اولیای الهی، اگرچه شاید هنگام مرگ دچار برخی دردها و رنج‌های مادی شوند، اما هرگز دچار چنین سكراتی نخواهند شد.

۷- قرار دادن محتضر در مصلی و محل نمازش ، موجب آسانی جان دادن او می شود : قال ابی عبد الله (ع) : « إِذَا عَسَرَ عَلَى الْمَيِّتِ مَوْتُهُ وَ نَزَعَهُ ، قَرَّبَ إِلَى مُصَلَّاهِ الَّذِي كَانَ يُصَلِّي فِيهِ . »^۴ حضرت صادق (ع) فرمودند : « هر گاه مردن بر میتی سخت شد و جان دادنش دشوار گردید ، او را نزدیک محل نمازش ، جایی که در آن نماز می خوانده ببرد . »

۸- از چیزهای دیگری که برای راحت و سریع جان دادن محتضر مفید است _ خواندن سوره یس^۵ _ سوره الصافات^۶ _ سوره واقعه^۷ _ سوره ق^۸ _

^۱ صدوق، محمدبن علی، اعتقادات الامامیه، ص ۵۱

^۲ برفی، احمدبن محمد، محاسن، ج ۱، ص ۱۷۷

^۳ مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۶، ص ۱۵۸

^۴ فروع کافی، کتاب الجنائز، باب اذا عسر علی المیت الموت، ح ۲

^۵ سوره ی ۳۶ قرآن کریم

^۶ سوره ی ۳۷ قرآن کریم

^۷ بحرانی، هاشم بن سلیمان، تفسیر برهان، ج ۴، ص ۲۷۳

^۸ همان، ص ۲۱۶

سوره نازعات^۱ - و کلمات فرج^۲ نزد او است . قال ابی جعفر (ع) : « إِذَا أَدْرَكَتَ الرَّجُلَ عِنْدَ النَّزْعِ فَلَقْنَاهُ كَلِمَاتِ الْفَرَجِ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَ رَبِّ الْأَرْضِينَ السَّبْعِ وَ مَا فِيهِنَّ وَ مَا بَيْنَهُنَّ وَ مَا تَحْتَهُنَّ وَ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . »^۳

۹- شیخ کفعمی از حضرت رسول (ص) روایت کرده است^۴: هر کس هر روز این دعا را بخواند ، حق تعالی چهار هزار گناه کییره او را بیامرزد و او را از سكرات مرگ و فشار قبر و صد هزار هول قیامت نجات دهد و از شرّ شیطان و لشکرهای او محفوظ گردد و دینش ادا شود و غمّ و همّش زایل گردد : « أَعَدَدْتُ لِكُلِّ هَوْلٍ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَ لِكُلِّ هَمٍّ وَ غَمٍّ مَا شَاءَ اللَّهُ ، وَ لِكُلِّ نِعْمَةٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَ لِكُلِّ رَخَاءٍ الشُّكْرُ لِلَّهِ ، وَ لِكُلِّ أَعْجُوبَةٍ سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَ لِكُلِّ ذَنْبٍ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ، وَ لِكُلِّ مُصِيبَةٍ إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ، وَ لِكُلِّ ضَيْقٍ حَسْبِيَ اللَّهُ ، وَ لِكُلِّ قَضَاءٍ وَ قَدَرٍ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ وَ لِكُلِّ عَدُوٍّ اِعْتَصَمْتُ بِاللَّهِ ، وَ لِكُلِّ طَاعَةٍ وَ مَعْصِيَةٍ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ . »^۵

^۱ صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال، ص ۱۴۹

^۲ کلمات فرج : « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ، سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَ رَبِّ الْأَرْضِينَ السَّبْعِ وَ مَا فِيهِنَّ وَ مَا بَيْنَهُنَّ وَ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . » که در قنوت نمازها خوانده می شود .

^۳ . مجلسی، محمدباقر- بحار الانوار : ج ۸۱ ، ص ۲۳۸

^۴ . تقی الدین کفعمی، مصباح ، ص ۵۱۴، فصل ۴۳

^۵ . بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۵، « برای هر ترسی « لا اله الا الله » و برای هر غم و اندوهی « ما شاء الله » و برای هر نعمتی « الحمد لله » و برای هر آسایشی « الشکر لله » و برای هر چیز شگفت آوری « سبحان الله » و برای هر گناهی « استغفر الله » و برای هر مصیبتی « انا لله و انا اليه راجعون » و برای هر سختی و دشواری « حسبی الله » و برای هر قضا و قدر « توکلت علی الله » و برای هر دشمنی « اعتصمت بالله » و برای هر طاعت و گناهی « لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم » آماده نموده ایم .

۱۰- هفتاد مرتبه خواندن این اذکار ، موجب رسیدن بشارت در هنگام مرگ است : امام صادق (ع) فرمودند : « هر کس هفتاد مرتبه بگوید : يَا أَسْمَعَ السَّمْعِينَ وَيَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ وَيَا أَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ وَيَا أَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ مَنْ دَر دُنْيَا وَآخِرَتٍ بِرَأْيِهِ ضَمَانَتِي مِي كُنْم كِه هَنگَام مَرگ خدَاوند او رَا بَا بَشَارَت پَذِيرَا شُود ، وَ دَر مَقَابِلِ هَر كَلْمِه ، بِيْت وَ حَجْرِه اِي دَر بَهْشْت بِه او دَادِه شُود. »^۱

۱۱- یاد کردن مصائب امام حسین (ع) و گریه کردن بر آن حضرت باعث سرور در هنگام مرگ است .^۲

۱۲- زیارت قبر امام حسین (ع) آسان کننده سختی های هنگام مرگ است .^۳

۱۳- خواندن این ۶ رکعت نماز در شب چهاردهم ماه مبارک رمضان موجب سهولت سکرات می گردد : امام علی (ع) می فرمایند : « هر کس در شب چهاردهم ماه رمضان شش رکعت نماز بخواند که در هر رکعتی حمد یک مرتبه و « إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا » (سوره زلزال) سی مرتبه ؛ خداوند سکرات مرگ و نکیر و منکر را بر او آسان و سبک گرداند . »^۴

۱۴- طول دادن قنوت نماز موجب آسانی سکرات مرگ می گردد : قال رسول الله (ص): « طُؤْلُ الْقَنُوتِ فِي الصَّلَاةِ يُخَفِّفُ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ . » « طول دادن قنوت در نماز موجب سبکی و سهولت سکرات مرگ می شود. »^۵

نتیجه گیری

۱ . مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۶۴

۲ . ابن قولویه، جعفر بن محمد، کامل الزیارات، ص ۱۰۱

۳ . ابن قولویه، جعفر بن محمد، کامل الزیارات : ص ۱۵۰

۴ . مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار : ج ۹۷ ، ص ۳۸۳

۵ . دره، محمد علی، الفتح الكبير : ج ۲ ، ص ۲۱۶

در حقیقت توجه به خدا و یاد مرگ بهترین وسیله‌ای است که هر گونه ناگواری‌ها را سهل و آسان نموده و نیروی انسانی را در مقابل مصیبت‌های طاقت فرسا تقویت می‌کند در نتیجه انسان در برابر مشقت‌ها و مصیبت‌ها بردبار و صبور گردد؛ و برای تقویت کردن این مسئله باید در درجه اول به ضرورت قیامت معتقد و در دلش عجین شده باشد و از عواملی که باعث ترس از مرگ می‌شود دوری جست. اگر انسان با شناخت و دید روشن و راهکارهایی که نسبت به مرگ در آیات و روایات وارد شده است را به کارگیرد مرگ برایش آسان می‌شود و دیگر هراسی از آن نداشته و دائماً به یاد قیامت است و ایمان نداشتن به خدا و قیامت و برداشت غلط از آن و مرگ را به معنای نابودی تلقی کردن، از عوامل اساسی ترس از مرگ است. گرچه مرگ پایان بخش زندگی مادی است و دل‌کندن از زندگی دنیا و تعلقات مادی آن بسیار دشوار است ولی خود آغازگر زندگی دیگری است؛ و ما باید خودمان را برای رفتن به یک زندگی جدید آماده کنیم.

منابع:

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. ابن قولويه، جعفر بن محمد، کامل الزیارات، نجف، چاپخانه مرتضویه، ۱۳۵۶ ق
۴. بحرانی، هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، قم، موسسه اسماعیلیان، موسسه الرساله بیروت، ۱۴۰۳ هـ-ق
۵. برقی، احمد بن محمد، محاسن، قم، دار الکتب اسلامیة، چاپ چهارم، ۱۳۷۱ ق
۶. صدوق، محمد بن علی، الاعتقادات فی دین الامامیه، بیروت، دارالمفید، ۱۴۱۴ ق
۷. صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، تهران، رضی، ۱۳۶۸ ش
۸. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، مکتبه العلمیه، چاپ اول، ۱۳۳۸ ش
۹. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، قم، دار الحدیث، چاپ دهم، ۱۳۹۴ هـ ش
۱۰. کفعمی، تقی الدین ابراهیم، جنه الامان الواقیه و جنه الایمان الباقیه، تهران، چاپخانه مدرسه فخریه، چاپ سوم، ۱۳۲۱ هـ-ش
۱۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تنظیم احمد بابایی، تهران، دارالکتب اسلامیة، ۱۳۸۶ ش
۱۲. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق
۱۳. محمد علی، دره، فتح الکبیر المتعال، عربستان، مکتبه السوادی، ۱۴۰۹ هـ-ق
۱۴. نمازی شاهرودی، علی، مستدرک سفینه البحار، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۸۵ ش
۱۵. نوری، حسین، مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، قم، موسسه آل البيت، چاپ پنجم، ۱۴۰۸ هـ-ق