

## اندوه و ترس از «مرگ» و علاج آن در پرتو آیات و

### روایات

سید کبیر حسینی<sup>۱</sup>

#### چکیده

پژوهش‌های انجام شده در حوزه این تحقیق، فاقد یافته‌ای با عنوان «تأثیر آموزه‌های دینی بر اندوه و ترس از مرگ» است. در این موضوع به عوامل غمزایی همچون دنیاخواهی، گناه، کوتاهی در انجام وظایف، حسرت داشته‌های دیگران، روحیه بدبینی و بدگمانی بخصوص به خدا و... بر می‌خوریم. این عوامل در پرتو آموزه‌های دینی معرفی شده و راه حل‌های آن نیز از ناحیه دین و تعالیم دینی عرضه شده است. همچنین عوامل ترس از مرگ را نیز دین بیان نموده و راه حل‌های آن را ارائه می‌دهد. عواملی همچون دل‌بستگی به دنیا، جهل به مرگ و... موجب ترس از مرگ شمرده شده که قرآن و پیشوایان دینی راه حل‌هایی برای آن‌ها عرضه داشته‌اند. این پژوهش در قالب و قواره یک مقاله سعی نموده تأثیرات دین و آموزه‌های آن را در دو مقوله «غم و اندوه» و «ترس از مرگ» نشان دهد و فرمول‌هایی را با استفاده از آیات و روایات برای غمزدایی و کاهش ترس و اضطراب از مرگ ارائه نماید. متون غنی دین اعم از قرآن و روایات به خصوص روایات فراوان از ائمه معصومین علیهم‌السلام از دودمان نبوی که حکایتگر اسلام راستین و سنت صحیح نبوی است در این موضوع راهگشا بوده است. این پژوهش کتابخانه‌ای بوده و با استفاده از متون دینی اعم از قرآن و روایات به رشته تحریر درآمده است.

**کلید واژه‌ها:** غم و اندوه، مرگ، ترس از مرگ، قرآن کریم، روایات اهل بیت علیهم‌السلام.

## مقدمه

می‌توان دین را به داروخانه‌ای تشبیه کرد که داروی همه دردها در آن موجود است. یک طبیب ابتدا باید دردها را شناسایی نموده، سپس داروی آن را تجویز نماید. حضرت علی علیه السلام در ستایش پیامبر صلی الله علیه و آله حضرتش را به طیبی تشبیه می‌نماید که به دنبال بیمار می‌گردد. (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۱۹؛ ابن اَبی الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۷: ۱۸۳) پیامبر صلی الله علیه و آله تعالیم و آموزه‌هایی را برای سعادت و خوشبختی بشر در دنیا و آخرت آورده است. این آموزه‌ها در صورتی که جامه عمل بپوشند انسان‌ها از ددمنشی و درنده‌خویی فاصله گرفته و شایسته خطاب قرآنی ﴿و لقد کرّمنا بنی آدم﴾ (اسراء: ۷۰) شده و شایسته تکریم و احترام الهی می‌گردند.

دین روی انسان و کیفیت زندگی وی می‌تواند بسیار اثرگذار و سازنده باشد. یکی از حالات بشر غم و اندوه و دیگری ترس از مرگ است. غم و ترس از حالاتی است که همه انسان‌ها به آن دچار می‌شوند، اما چه بسا راه مقابله با این دو پدیده خارج از طاقت بشر باشد، زیرا علل و عوامل روحی روانی آن چه بسا در حیطه علم و آگاهی وی قرار نگیرد. دین در این زمینه ید طولا داشته و راه مقابله با آن را نشان می‌دهد. برخورد منطقی با این پدیده‌ها می‌تواند انسان را در غلبه بر این حالات یاری دهد. دین علل و عوامل این حالات را بیان و برای آن‌ها راه حل ارائه می‌دهد. یافته‌های پژوهشی که نگارنده با نظر داشت آن نوشته حاضر را به رشته تحریر درآورده عبارت بوده است از:

۱. مقاله «راهکارهای رفع اندوه در آیات و روایات»، نوشته سید علی اکبر ربیع نتاج، محمد شریفی و مژگان حیدری؛

۲. مقاله «نقش دین در زندگی انسان»، نوشته خانم سیده معصومه جوادی زاویه، منتشر شده در [pajoohe.ir](http://pajoohe.ir)؛

۳. مقاله «دین و تأثیر آن بر رفتار اخلاقی» نوشته ناصرالدین اوجاقی. لیکن با عنوان «تأثیر آموزه‌های دینی بر غم و اندوه و ترس از مرگ» کار پژوهشی انجام نشده است. این پژوهش سعی دارد به پرسش‌های ذیل پاسخ دهد:

۱. آیات و روایات عوامل غم و اندوه را چه چیزهایی معرفی و عوامل برطرف شدن آن را چه می‌دانند؟

۲. آیات و روایات عوامل ترس از مرگ را چه چیزهایی معرفی و عوامل برطرف شدن آن را چه می‌داند؟

در این پژوهش سعی شده است در پرتو آیات و روایات عوامل غم و اندوه و همچنین ترس از مرگ دانسته شده و راهکارهای غم‌زدایی و رهایی از ترس از مرگ دانسته شود. البته پرداختن به این گونه موضوعات نیاز به کار مطالعاتی بسیار بیشتر دارد و مسلماً در قالب یک مقاله به همه جوانب موضوع پرداخته نمی‌شود.

## ۱. تأثیر آموزه‌های دینی بر غم و اندوه

### ۱.۱. عوامل غم و اندوه

برای درمان ترس و غم باید ابتدا عوامل آن را بشناسیم و سپس سعی کنیم عوامل شناسایی شده را از بین ببریم. غم و اندوه عوامل زیادی دارد. آیات کریمه قرآنی و روایات شریفه پیشوایان دینی به عوامل غم و اندوه اشاره نموده است. در ادامه برخی از عوامل غم و اندوه و احیاناً ترس را بیان نموده و اندکی هم با استفاده از متون دینی راه برطرف نمودن آن‌ها را نیز متذکر می‌شویم، اما راه‌های کلی و همگانی را در گفتار دیگر خواهیم آورد.

#### ۱.۱.۱. دنیا خواهی

در روایتی از رسول اعظم صلی الله علیه و آله دنیا خواهی مایه غم و ترس دانسته شده است. (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱: ۷۳؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۳۵۸) همچنین در روایتی دیگر دنیا زدگی موجب فقر بی‌پایان، گرفتاری دوامدار و غم و اندوه همیشگی دانسته شده است (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ج ۱: ۳۴۴؛ قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۳: ۱۲۴؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰: ۸۱)

به نظر می‌رسد دنیا خواهی حس تعلق به دنیا و وابستگی به آن را در پی داشته باشد. از این رو وابستگی به دنیا پیامدهایی اعم از نگرانی در محافظت از داشته‌ها، حسرت نداشته‌ها و برآورده نشدن انتظارات دیگران و... داشته باشد که همه این‌ها موجب غم و غصه می‌گردد. مضافاً در روایتی از امام کاظم علیه السلام دنیا همانند آب شور دانسته شده که نه تنها موجب سیرابی نمی‌شود، بلکه چه بسا سبب مرگ گردد. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق:

۳۹۶؛ ورام بن اُبی فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۲: ۱۹۵)

## راه حل

داشتن زندگی زاهدانه و نداشتن وابستگی به دنیا راه حل این مشکل است. آیه ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...﴾؛ «بر آنچه از دست شما رفت، تأسف نخورید و بر آنچه به شما عطا کرده است، شادمان و دلخوش نشوید». (حدید: ۲۳؛ همچنین ر.ک: آل عمران: ۱۵۳) فرمول کلی آسودگی و آرامش را ارائه می‌دهد. در فرمایشی از پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ زهد و دل بسته نبودن به دنیا موجب راحتی قلب و بدن شمرده شده است. (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱: ۷۳؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۳۵۸) همچنین در بیان پیشوایان دینی ما قناعت‌ورزی، مالی پایان‌ناپذیر دانسته شده است. (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۴۷۸؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۸۹) قناعت مایه عزتمندی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۶۵) و طمع‌ورزی سبب ذلت و خواری شمرده شده است (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۱۹: ۵۰)

### ۱.۱.۲. گناه و معصیت

گناه و معصیت نیز از جمله چیزهایی است که در روایات موجب غم و اندوه دانسته شده است. در روایتی از نبی گرامی اسلام ﷺ آمده است: لحظه‌های غم و اندوه، لحظه‌های پوشاندن گناهان است و فرد مؤمن پیوسته گرفتار غم و اندوه می‌شود تا آنکه از همه گناهانش پاک گردد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴: ۲۴۴) امام رضا علیه السلام نیز در راستای فرمایش جد بزرگوارشان روی همین موضوع تأکید می‌نماید. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۵: ۱۴۶)

## راه حل

این معضل نیز با تقوا و ترک معاصی الهی قابل درمان است؛ البته راه حل‌های دیگری نظیر توبه و توسل نیز وجود دارد، اما بنا به فرمایش امیرمؤمنان علی علیه السلام ترک گناه آسان‌تر از توبه است. (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸: ۳۸۵؛ شریف الرضی، ۱۴۰۶ق: ۱۱۰) در صورت ارتکاب گناه خداوند در توبه را باز گذاشته و به توسل به مقربان درگاه خود توصیه نموده است. (مأده: ۳۵)

### ۱. ۱. ۳. کوتاهی در انجام وظایف

کوتاهی در انجام وظایف نیز از جمله چیزهایی دانسته شده است که موجب غم و اندوه می‌گردد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: هر که در عمل کوتاهی کند، به اندوه گرفتار آید. (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۴۹۱)

#### راه حل

راه چاره این عامل، استفاده از فرصت‌های زندگی و انجام وظایف محوله می‌باشد. روایات به استفاده از عمر و فرصت‌های زندگی توصیه نموده است. (ابن طاووس، ۱۳۷۵: ۲۳۱؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۸۰) برنامه‌ریزی در انجام وظایف و انجام آن‌ها می‌تواند این عامل غم و اندوه را از بین ببرد.

### ۱. ۱. ۴. حسرت داشته‌های دیگران

حسرت داشته‌های دیگران و کمبودهای زندگی خود نیز موجب غم و اندوه می‌گردد. در روایتی از نبی اعظم اسلام صلی الله علیه و آله آمده است: کسی که چشمش به آنچه در دست مردم از قبیل امکانات و دارایی‌های آنان باشد، اندوهش طولانی و افسوسش پایدار خواهد شد. (دیلمی، ۱۴۰۸ق: ۲۹۴؛ نیز ر.ک: طبرسی، ۱۳۸۵ق: ۷۳؛ حلوانی، ۱۴۰۸ق: ۱۴)

#### راه حل

علاج این مشکل آن است که حسرت داشته‌های دیگران را نخوریم و به اندک خود قناعت نماییم. در متون روایی آمده است هنگامی که آیه ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾ (طه: ۱۳۱)؛ «هرگز چشم خود را به نعمت‌های [مادی] که به گروه‌هایی از آن‌ها (کفار) دادیم، میفکن و به خاطر آنچه دارند؛ غمگین مباش» نازل شد، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «کسی که به دلداری و توجه خداوند دلخوش و صبور نباشد، جانش بر دنیا حسرت‌ها خورد و هر که چشم به دارایی‌های دیگران باشد، اندوهش بسیار شود و ناراحتی او بهبود نیابد. (قمی، ۱۳۶۳، ج ۱: ۳۸۱؛ ر.ک: اخوی، ۱۳۸۸) در فرمایش دیگر از آن حضرت زهد و دلبسته نبودن به دنیا موجب راحتی قلب و بدن شمرده شده است. (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱: ۷۳؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۳۵۸) همچنین در بیان پیشوایان دینی ما قناعت‌ورزی، مالی پایان‌ناپذیر دانسته شده است. (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۴۷۸؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق: ۸۹). قناعت مایه عزتمندی (لیثی واسطی،

۱۳۷۶: ۳۶۵) و طمع‌ورزی سبب ذلت و خواری شمرده شده است. (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۱۹: ۵۰)

### ۱.۱.۵. بدینی

از دیگر عوامل غم و اندوه روحیه بدینی است. پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ می‌فرماید: «خداوند و غم و اندوه را در شک و ناخشنودی قرار داده است. (طبرسی، ۱۳۸۵ق: ۱۳) در بیان امام موسی بن جعفر ﷺ نیز آمده است: «آنکه غم خورد، شایسته غم و اندوه است.» (اسکافی، ۱۴۰۴ق: ۵۹) مسلماً کسی که به خداوند اعتماد نداشته باشد و با نگاه بدبینانه به خداوند و پدیده‌های حضرتش بنگرد دچار غم و غصه می‌شود. چنین فردی فکر می‌کند که خداوند وی را فراموش نموده و یا حتا گمان می‌کند خداوند همه بدی‌ها را شایسته وی دیده و به او ارزانی داشته است. شک و تردید در حکمت و عدالت و فضل الهی و ناخشنودی از آن موجبات غم و اندوه آدمی را فراهم می‌نماید.

### راه حل

چاره این معضل در داشتن روحیه خوشبینی و مثبت‌نگری است. راضی بودن به مقدرات الهی و خشنودی از مشیت حکیمانه و عدالت و فضل ذات حضرت حق است. پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ در این مورد می‌فرماید: «خداوند از روی عدل و حکمت و فضل خویش، آسایش و شادمانی را در یقین و راضی بودن به قضای الهی قرار داد؛ پس از خداوند راضی و مطیع فرمان‌های حضرتش باشید.» (طبرسی، ۱۳۴۴: ۱۳) امام کاظم ﷺ نیز رضایتمندی از خداوند و مقدرات حضرتش را توصیه می‌فرماید (اسکافی، ۱۴۰۴ق: ۵۹) بنابر این شایسته است که نگاه خود را به خداوند تغییر دهیم و به کارهای الهی و آفریده‌های حضرتش نظر بدبینانه نداشته باشیم. به خداوند خوش گمان باشیم، زیرا در روایتی از امام رضا ﷺ خداوند فرموده است: «من نزد گمان بنده مؤمن خود می‌باشم. اگر نسبت به من بدگمان بود، بد و اگر خوش گمان بود خوب با وی رفتار می‌کنم.» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ۷۲)

### ۱.۱.۶. دیگر عوامل

همچنین در روایات از بی‌صبری و بی‌تابی (مغربی ابن حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۱: ۲۲۳) به عنوان عامل غم و اندوه یاد شده است. خشم و غضب بی‌مورد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸:

۲۴) و شهوترانی (طوسی، ۱۴۱۴ق: ۵۳۳؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق: ۴۶۵) نیز از جمله چیزهایی است که موجب اندوه طولانی می‌گردد. چه بسا شهوترانی که موجب مرگ و نابودی می‌گردد. (لبی و اسطی، ۱۳۷۶: ۲۶۷)

### راه حل

با تسلیم‌پذیری به مشیت الهی و توکل به ذات حضرت حق (طلاق: ۳) می‌توان بر بی‌صبری و بی‌تابی و خشم و غضب و شهوترانی غلبه کرد. اگر خداوند را در همه حالات شاهد و ناظر اعمال خود بدانیم، مسلماً بر حالات نامساعدی چون بی‌تابی و خشم و شهوترانی فائق خواهیم آمد.

### ۲.۱. از بین بردن ترس و غم

یکی از کارکردهای دین از بین بردن غم و اندوه و همچنین ترس است. آیات متعددی از قرآن عظیم الشان و روایات زیادی به این موضوع اشاره می‌نماید.

#### ۲.۱.۱. آیات

آیات متعدد قرآنی در خصوص ترس و اندوه وارد شده و اوصاف و اشخاصی را یادآور می‌شود که ترس و اندوه سراغ آن‌ها نمی‌آید. برخی از این آیات، تسلیم شدن به خدا و نیکوکاری،<sup>۱</sup> پیروی از هدایت الهی،<sup>۲</sup> ایمان به خدا و عمل صالح،<sup>۳</sup> انفاق بدون منت در راه راه خدا،<sup>۴</sup> انفاق در شب روز و در خفاء و علنی،<sup>۵</sup> ایمان و عمل صالح و برپایی نماز و دادن زکات،<sup>۶</sup> تقوا و عمل صالح<sup>۷</sup> را مایه زوال ترس و اندوه ذکر نموده و در جایی هم با عبارت‌های اولیای الهی<sup>۸</sup> و بندگان من<sup>۹</sup> به کسانی که ترس و اندوه سراغشان نمی‌آید،

۱. بقره: ۱۱۲.

۲. بقره: ۳۸.

۳. بقره: ۶۲؛ مائده: ۶۹.

۴. بقره: ۲۶۲.

۵. بقره: ۲۷۴.

۶. بقره: ۲۷۷.

۷. اعراف: ۳۵.

۸. یونس: ۶۲.

۹. زخرف: ۶۸.

اشاره نموده است. همچنین در آیه سیزدهم سوره مبارکه احقاف، کسانی را که خداوند را پروردگار خود دانسته و استقامت ورزیده باشند از خوف و اندوه دور دانسته است. مایه اصلی در زوال غم و اندوه در این آیات به دو عامل بر می‌گردد؛ یکی ایمان و دیگری عمل صالح، زیرا ایمان موجب تسلیم‌پذیری در برابر خداوند شده و از طرفی عوامل دیگر مانند پیروی از هدایت الهی، انفاق، زکات، نماز و... به عمل صالح بر می‌گردند.

تقوا را نیز می‌توان از جمله ثمرات ایمان به خداوند دانست. اگرچه به یک تعبیر می‌توان ایمان به خدا را اصل و دیگر موارد اعم از عمل صالح و تقوا و... را از جمله ثمرات آن برشمرد. بنابراین از نظر قرآن ایمان به خدا و تسلیم‌پذیری در برابر ذات اقدس اله و انجام اعمال نیکو موجب زوال غم و اندوه است؛ هر چه دلدادگی به حضرت معبود و تسلیم‌پذیری در برابر فرمان‌های حضرتش بیشتر باشد مسلماً اندوه و ترس آدمی نیز کمتر و کمتر خواهد شد.

#### ۱.۲.۲. روایات

روایات زیادی نیز برای زائل شدن ترس و غم و اندوه فرمول‌هایی ارائه نموده است. در برخی از روایات اوراد و اذکاری مایه زوال غم اندوه دانسته شده است. مثلاً در روایتی از امام صادق علیه السلام اذکار قرآنی مانند: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران: ۱۷۳)، مایه از بین رفتن ترس و ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» (الأنبياء: ۸۷) موجب از بین رفتن غم دانسته شده است. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۰: ۱۸۴؛ ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴: ۳۹۲؛ همو، ۱۳۷۶: ۶؛ همو، ۱۳۶۲، ج ۱: ۲۱۸)

همچنین در روایتی از نبی گرامی اسلام صلی الله علیه و آله استغفار زیاد، سبب از بین رفتن غم و بیرون رفتن از تنگناها و دریافت روزی از جایی که گمان ندارد می‌گردد. (ابن اشعث، بی‌تا: ۲۲۸) در روایتی پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ لَا مَلْجَأَ وَ لَا مَنجَى مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ»<sup>۱</sup> را به علی علیه السلام تعلیم داده و مایه در امان ماندن از غم و اندوه بر می‌شمارد.

۱. دعاء مجرب لكل أمر مهم.



در برخی دیگر از روایات توکل بر تقدیر الهی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۴۹۳) و سر تسلیم فرود آوردن به مقدرات خداوندی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۴۴) مایه زایل شدن غم و اندوه دانسته شده است.

در روایت دیگر ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» کلید گشایش و گنجی از گنجهای بهشت شمرده شده است. (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۲: ۱۵۶) خوردن انگور نیز از جمله چیزهایی دانسته شده که غم و اندوه را زایل می کند. (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۲: ۵۴۷؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶: ۳۵۱)

دید و بازدیدهای دوستانه نیز غم زدا دانسته شده است. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق: ۱۲۱) در شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید معتزلی از قول امیرمؤمنان علیه السلام جلوه های گوناگون طبیعت، فرح بخش و شادی آور دانسته می شود. (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۶: ۴۳۸) همچنین در روایتی شستن جامه ها، غم زدا معرفی شده است. (مغربی ابن حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۲: ۱۵۸)

همچنین استفاده از لباس های رنگ روشن و نیز استحمام و شستشو، مسواک زدن، پیرایش مو، نگاه به سبزیجات، بوی خوش، عسل (ابن بابویه، ۱۳۷۸ق، ج ۲: ۴۰) و... از موارد اندوه زدای دیگری است که در روایات به آن ها سفارش شده است. (اخوی، ۱۳۸۸) صبر قاطع و یقین نیکو نیز از جمله موارد زایل کننده غم و اندوه شمرده شده است. (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳ق: ۸۳) قرآن عظیم الشان با عبارت ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾؛ ... بر آنچه از دست شما رفت، تأسف نخورید و بر آنچه به شما عطا کرده است، شادمان و دلخوش نشوید. (حدید: ۲۳) فرمول کلی آسودگی و آرامش را ارائه می دهد. برآیند و مخرج مشترک آیات و روایات در این خصوص توجه به غم و اندوه بشر و ارائه راههایی برای زوال آن است.

## ۲. آموزه معادباوری و تأثیر آن بر کیفیت زندگی

یکی از آموزه های اصیل و اساسی دین، معاد باوری است. می توان گفت قیامت انسان با مرگ وی آغاز می شود. (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۱۸) مرگ برای انسان بسیار ناگوار و ناپسند بوده است. انسان تا به حال نه توانسته مرگ را چاره نماید و نه توانسته با آن کنار

۱. اشاره به فرمایش پیامبر صلی الله علیه و آله: فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا مَاتَ فَقَدْ قَامَتْ قِيَامَتُهُ بَرَىٰ مَا لَهُ مِنْ خَيْرٍ أَوْ شَرٍ.

بیايد و کماکان جزو مسائل لاینحل حیات وی در این کره خاکی باقی مانده است، اما در پرتو دین و آموزه‌های آن پدیده مرگ به نحو مطلوبی تبیین و حل گردیده است. دین مرگ را نه نیستی و فنا، بلکه آغاز یک حیات جاودانه معرفی می‌نماید. مرگ از نگاه دین آغاز یک زندگی به درازای ابدیت است. در این نوشتار ابتدا علل و عوامل ترس انسان از مرگ و در پی آن راه حل‌های این ترس و نحوه زائل شدن آن را با استفاده از متون دینی ارائه خواهیم نمود.

## ۲. ۱. عوامل ترس از مرگ و زوال آن از نظر آیات و روایات

### ۲. ۱. ۱. دل‌بستگی به دنیا

یکی از عوامل گریز از مرگ و ترس از آن وابستگی و دل‌بستگی به دنیا است. دل کندن از دنیا برای انسان بسیار سخت است. ترک چیزهایی که برای رفاه و آسایش این دنیا فراهم نموده بسیار ناگوار می‌باشد. از این رو مرگ برای وی جدایی از مال و دارایی و همه امکاناتی است که وی برای زندگی این دنیا فراهم کرده بوده است.

### راه حل

آیات و روایات، زندگی آخرت و نعمتهای بهشتی را به مراتب بهتر از متاع زود گذر این دنیا بر می‌شمارد و با بیان زندگی پس از مرگ و دوره دراز آن وابستگی و دل‌بستگی به دنیا را زیر سؤال می‌برد. خداوند می‌فرماید: ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى﴾؛ سرمایه زندگی دنیا ناچیز است و سرای آخرت برای کسی که پرهیزکار باشد بهتر است. (نساء: ۷۷) خداوند با این بیان سرمایه و داشته‌های این دنیا را ناچیز شمرده و شایسته دل‌بستگی نمی‌داند. در عوض خانه آخرت را که ماندگار است شایسته آبادسازی و استقرار می‌داند.

امیرمؤمنان علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «ای مردم، دنیا سرای گذرا و آخرت خانه جاودان است». (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۳۲۰) آن حضرت دنیا را خانه موقتی و حتا مجازی می‌داند که صرفاً برای عبور برای خانه آخرت ساخته شده است. دنیا مزرعه آخرت (هاشمی خوبی، ۱۴۰۰ق، ج ۱۹: ۸۶) و محلی برای تحصیل آخرتی سرشار از نعمتها و خوشی‌ها دانسته می‌شود. فرصتی برای کسب کمالات انسانی و تهیه زاد و توشه برای یک زندگی به درازای ابدیت شمرده می‌شود. فرصتی که هم استفاده از مواهب و

نعمت‌های الهی در چارچوب معین در همین دنیا مجاز و موجه است و هم برای تهیه زاد و توشه آخرت. دین اسلام زهد به معنای رویگردانی و پشت پا زدن به دنیا و نعمت‌های آن را نمی‌پسندد بلکه استفاده از نعمتهای دنیا را توصیه می‌کند (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۳: ۱۵۶؛ حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۷: ۷۶؛ علی بن موسی، ۱۴۰۶ق: ۳۳۷؛ ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳ق: ۴۱۰) اما چارچوبها و قوانینی برای استفاده آن می‌نهد که مصالح مراعات آن به خود انسان بر می‌گردد.

به هرحال در پرتو این تعالیم، پدیده مرگ به گونه دیگر رخ می‌نماید. پدیده‌ای که به همه خوشی‌های زندگی و آسایش‌های این دنیا مهر پایان می‌زند دانسته نمی‌شود. پدیده‌ای ترسناک که انسان‌ها را به وادی نابودی و نیستی می‌کشاند شمرده نمی‌شود، بلکه پلی معرفی می‌گردد که انسان را از یک نشئه زندگی به نشئه دیگر منتقل می‌نماید؛ همان گونه که از بیان ائمه معصومین علیهم‌السلام استفاده می‌گردد.<sup>۱</sup> (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱: ۶۵)

## ۲. ۱. ۲. جهل به مرگ

یکی دیگر از عوامل ترس از مرگ جهل به آن است. نشناختن مرگ سبب ترس از آن است. انسان میل به جاودانگی دارد و بسیاری از انسان‌ها مرگ را پایان زندگی می‌دانند. این موضوع با جاودانه خواهی آنان در تعارض است، از این رو از مرگ می‌ترسند، زیرا آن را پایان همه چیز می‌دانند، پایان زندگی و همه خوشی‌ها و لذات و بهره‌مندی‌های خود را از این حیات می‌دانند، لذا طبیعی است که باید از مرگ بیزار باشند و به آن به منزله دشمنی خطرناک و شکست ناپذیر نگاه کنند.

دسته‌ای دیگر از انسان‌ها که معاد باورند نیز چون آشنایی کمتری نسبت به تعالیم و آموزه‌های دینی در خصوص مرگ و قبر و قیامت دارند و مرگ برای آن‌ها ناشناخته مانده است از مرگ بیزار و گریزان هستند. کیفیت مرگ و سکرات و سختی‌های مرگ برای این دسته نیز عذاب‌آور است. جهل به کیفیت مرگ موجب رنج و عذابشان می‌شود. در متون دینی و روایات همین موضوع سبب ترس از مرگ دانسته شده است. امام هادی علیه‌السلام به یکی از یاران خویش که در بستر بیماری بود و از ترس مرگ بیتابی و گریه می‌کرد، فرمود: «يَا عَبْدَ اللَّهِ تَخَافُ مِنَ الْمَوْتِ لِأَنَّكَ لَا تَعْرِفُهُ؛ ای بنده خدا، تو از مرگ می‌ترسی

۱. اشاره به فرمایش امام سجاد علیه‌السلام که فرمودند: إِنَّمَا الدُّنْيَا قَطْرَةٌ فَأَعْبُرُوهَا... .

به دلیل آنکه حقیقت آن را نمی‌شناسی». (ابن بابویه: ۱۴۱۴ق: ۵۶) همچنین وقتی از امام جواد علیه السلام در مورد ترس از مرگ سؤال شد، فرمودند: «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». (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق: ۲۹۰)

### راه حل

مشکل جهل به مرگ و ترس از آن با شناختن بیشتر و بهتر مرگ علاج می‌گردد. باید اذعان کرد دانش و خرد آدمی از درک و فهم کیفیت مرگ عاجز است و چاره‌ای جز توسل به وحی ندارد. دانستن کیفیت مرگ و بایسته‌های لازم برای یک زندگی سعادت‌مندانه در جهان آخرت موجب کاهش ترس از مرگ خواهد شد. روایات از عواملی برای آسان شدن مرگ نام برده است. در روایتی از امام صادق علیه السلام صله رحم و نیکی به پدر و مادر سبب جان دادن آسان دانسته شده است (ابن بابویه، ۱۳۷۶: ۳۸۹؛ ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۳: ۳۲۷)

همچنین در روایتی دیگر اذکار: «يَا أَسْمَعَ السَّمْعِينَ وَ يَا أَبْصَرَ النَّاطِرِينَ وَ يَا أَسْرَعَ الْخَاسِيِينَ وَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ وَ يَا أَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ». (حمیری، ۱۴۱۳ق: ۲) موجب جان دادن آسان و داخل شدن به بهشت می‌گردد.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده علاوه بر موارد یاد شده عواملی چون محبت به علی علیه السلام، قرائت قرآن، خواندن بعضی از سوره‌ها مانند زلزال، یس و آیت الکرسی، اهمیت دادن به نماز، نماز در شب جمعه، روزه، کمک به نیازمندان و وضو داشتن موجب جان دادن آسان می‌گردد. (مظفری و رسی، ۱۳۹۲: ۸۲) حکایت ذیل نیز موجب امیدواری بیشتر در جان دادن آسان می‌گردد و انگیزه لازم را برای انجام اعمال صالح به غرض آسانی سکرات مرگ و سختی‌های آن به انسان می‌دهد:

دانشمندی عارف در این اندیشه بود که آیا در قرآن کریم آیه‌ای هست که این حدیث معصوم را تأیید کند که فرموده‌اند: «... فسل روحه کما تسلس الشعرة من العجین؛ ... روح مؤمن هنگام جان دادن به گونه‌ای آسان از پیکرش بیرون می‌رود، چنان که موی از اندرون خمیر بیرون می‌آید. (سیوطی، ۱۴۰۴ق، ج ۶: ۱۶۴ و ۱۶۷) از این رو، تمام قرآن را از نظر گذرانید، اما به چیزی دست نیافت. شب در عالم رؤیا، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را دید. عرض

کرد: یا رسول الله! قرآن را مطالعه کردم و چیزی در معنای این حدیث نیافتم. پیامبر ﷺ فرمود: به سوره یوسف بنگر که آمده است: ﴿فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ﴾ (یوسف: ۳۱)... پس چون زنان مصری یوسف را دیدند، وی را بس شگرف یافتند و از شدت هیجان دست های خود را بریدند... همان گونه که زنان مصر با دیدن یوسف، چنان محو تماشای جمال وی شدند که دست های خودشان را بریدند و دردی حس نکردند، مؤمن نیز وقتی فرشتگان رحمت و نعمت ها و حوریان و قصرهای بهشتی را می بیند، قلبش مشغول می شود و درد جان دادن را حس نمی کند. (کریمی نیا، ۱۳۸۶، ج ۲: ۴۳۳)

این موضوع شاهد دیگر نیز دارد؛ در عیادت بیماران و گپ و گفت با آن ها به نظر می رسد هنگام گفتگو و ملاقات با آنان اندکی از دردشان کاسته می شود، به خصوص اگر با دوستان هم طبع، هم کلام شوند و موضوع گفتگو مورد علاقه آن ها باشد.

### ۲. ۱. ۳. ترس از گناه و حسابرسی اعمال

از دیگر عوامل ترس از مرگ، گناه و حسابرسی اعمال است. فرد معتقد به معاد و قبر و قیامت و حسابرسی هر چه گناهکارتر باشد مسلماً بیشتر از مرگ و سكرات و سختی های آن و متعاقباً از حساب و کتاب اعمال خود بیمناک است. خداوند می فرماید: ﴿وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ﴾؛ ولی آن ها هرگز تمنای مرگ نمی کنند به خاطر اعمالی که از پیش فرستاده اند، و خداوند ظالمان را بخوبی می شناسد. (جمعه: ۷) قرآن حال گنهگاران را که به خاطر اعمال زشتی که مرتکب شدند و کارنامه اعمالشان سیاه است بیان می نماید. این افراد از مرگ گریزان هستند و آن را پدیده دردناک و عذاب آور می بینند. شخصی از امام مجتبی ﷺ پرسید به چه دلیل ما مرگ را خوش نداریم؟ امام ﷺ پاسخ دادند: «زیرا شما آخرت خویش را ویران ساختید و دنیای خود را آباد کردید و دوست نمی دارید که از آبادی به ویرانی روید. (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق: ۳۹۰)

### راه حل

برای رهایی از ترس از حسابرسی و ارتکاب گناهان و خطاهای انجام شده، شریعت راه هایی را در نظر گرفته است؛ یکی از آن ها توبه است. خداوند خود را با صفاتی همچون ثواب و غفار و رحیم... یاد نموده است. مضافاً بزرگ ترین گناه را نا امیدی از رحمت خویش شمرده است. خداوند کسانی را که از رحمت الهی نا امیدند گروه کافر می خواند و

می‌فرماید: ﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾؛ از رحمت پروردگار مأیوس نشوید که از رحمت خدا کسی مأیوس نمی‌شود، مگر گروه کافران. (یوسف: ۸۷)

در جای دیگر با لحنی بسیار مهرآمیز و ملاحظت گونه می‌فرماید: ﴿يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾؛ ای بندگان من که [با ارتکاب گناه] بر نفس خود ظلم کرده اید! از رحمت خدا نومید نشوید، یقیناً خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است. (زمر: ۵۳) امیدواری به عفو و بخشایش الهی و باز بودن در توبه و بازگشت موجب زوال ترس از حسابرسی شده و انگیزه لازم را برای انجام اعمال نیکو و تهیه زاد و توشه برای آخرت را به انسان می‌دهد.

### نتیجه‌گیری

حالاتی همانند غم و اندوه و همچنین ترس از مرگ، همنشین همیشگی و یار دیرین انسان بوده است. راهکارهای مقابله و برخورد منطقی با چنین پدیده‌هایی از قدرت دانش و خرد بشری بیرون است، زیرا بسیاری از عوامل غم و ترس از مرگ، روحی روانی بوده و از پنجه علم و اندیشه انسان خارج است. از این رو چاره کار توسل به وحی است. با مراجعه به متون دینی اعم از قرآن و روایات پیشوایان می‌توان هم عوامل غم و اندوه و ترس از مرگ را یافت و هم راه علاج آن را دریافت. دنیاخواهی، گناه، کوتاهی در انجام وظایف، حسرت داشته‌های دیگران، روحیه بدبینی و بدگمانی بخصوص به خدا و همچنین خشم بیجا، بی‌صبری و شهوترانی از چیزهایی هستند که موجبات غم و اندوه آدمی را فراهم می‌نماید. دین برای هرکدام از این عوامل راه حلی پیشنهاد نموده است که در صورت عمل نمودن به آن‌ها مشکل غم و اندوه برطرف می‌شود. دین همچنین عوامل ترس از مرگ را نیز بیان نموده و راه حل‌های آن را ارائه داده است. عواملی همچون دل‌بستگی به دنیا، جهل به مرگ و ترس از گناه و حسابرسی اعمال موجب ترس از مرگ شمرده شده که قرآن و پیشوایان دینی راه حل‌هایی برای آن‌ها عرضه داشته‌اند.

## منابع و مأخذ:

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
- ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله (۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، ج ۱، قم.
- ابن اشعث، محمد بن محمد (بی تا)، الجعفریات (الأشعثیات)، ج ۱، تهران.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، قم.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۳۷۸ق)، عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، تهران.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۴۰۳ق)، معانی الأخبار، ج ۱، قم.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۴۱۳ق)، إعتقادات الإمامیة (للمصدق)، ج ۲، قم.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۳۷۶)، الأمالی (للمصدق)، ج ۶، تهران.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، الخصال، ج ۱، قم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۴۰۴ق)، تحف العقول، ج ۲، قم.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۳۷۵)، كشف المحجة لثمرة المهجة، ج ۲، قم.
- اخوی، رضا (۱۳۸۸)، «عوامل حزن و اندوه و رفع آن»، مجله مبلغان، ش ۱۲۱.
- اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱ق)، كشف الغمة فی معرفة الأئمة (ط- القديمة)، ج ۱، تبریز.
- اسکافی، محمد بن همام بن سهیل (۴۰۴ق)، التمهیص، ج ۱، قم.

- اوجاقی، ناصرالدین (۱۳۸۶)، «دین و تأثیر آن بر رفتار اخلاقی»، ماهنامه معرفت، ش ۱۱۳.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق)، المحاسن، ج ۲، قم.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، قم.
- جوادی زاویه، سیده معصومه (۱۳۹۳)، «نقش دین در زندگی انسان»، منتشر شده در: [pajoohi.ir](http://pajoohi.ir)
- جدی، مهدی، «ترس از مرگ»، منتشر شده در: [pajoohi.ir](http://pajoohi.ir)
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعة، ج ۱، قم.
- حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر (۱۴۰۸ق)، نزهة الناظر و تنبیه الخاطر؛ ج ۱، قم.
- حمیری، عبد الله بن جعفر (۱۴۱۳ق)، قرب الإسناد (ط - الحدیثة)، ج ۱، قم.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲ق)، إرشاد القلوب إلى الصواب (للدیلمی)، ج ۱، قم.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۰۸ق)، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، ج ۱، قم.
- راوندی، قطب الدین سعید بن هبة الله (۱۴۰۷ق)، الدعوات (لراوندی): سلوة الحزین، ج ۱، قم.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر (۱۴۰۴ق)، الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، ۶ جلد، ج ۱، قم: کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمته الله.



- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۰۶ق)، خصائص الأئمة عليهم السلام (خصائص امیر المؤمنین عليه السلام)، ج ۱، مشهد.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۴۱۴ق)، نهج البلاغة (للصباحی صالح)، ج ۱، قم.
- طبرسی، علی بن حسن (۳۸۵ق)، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ج ۲، نجف.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۰)، مکارم الأخلاق، ج ۴، قم.
- طوسی، محمد بن حسن (۴۱۴ق)، الأمالی (لطوسی)، ج ۱، قم.
- علی بن موسی، امام هشتم عليه السلام (۱۴۰۶ق)، الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام، ج ۱، مشهد.
- قمی، عباس (۴۱۴ق)، سفینة البحار، ج ۱، قم.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۶۳)، تفسیر القمی، ۲ جلد، ج ۳، قم: دار الكتاب.
- کراچکی، محمد بن علی (۴۱۰ق)، کنز الفوائد، ج ۱، قم.
- کریمی نیا، محمد علی (۱۳۸۶)، شگفتی‌های برزخ (زندگی شگفت انگیز انسان در عالم برزخ)، ج ۵، قم: کوثر ادب.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۴۰۷ق)، الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۴، تهران.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ (لللیثی)، ج ۱، قم.
- مظفری ورسى، محمد حیدر (۱۳۹۲)، مرگ اندیشی در آموزه‌های اسلامی، ج ۱، تهران: مؤسسه انتشارات کتاب نشر.
- میر محمد عبدالحسین و دیگران (۱۴۰۲ق)، مناهج الشارعیین، ج ۱، تهران: چاپ ارمغان.

- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار (ط-بیروت)،  
ج ۲، بیروت.
- مغربی ابن حیون، نعمان بن محمد (۳۸۵ق)، دعائم الإسلام، ج ۲، قم.
- ورام بن أبی فراس، مسعود بن عیسی (۴۱۰ق)، مجموعه ورام، ج ۱، قم.
- هاشمی خویی، میرزا حبیب الله (۱۴۰۰ق)، منهاج البراعة فی شرح نهج  
البلاغه (خوئی)، ج ۴، تهران.