# آداب تولد فرزند

یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند به انسان، فرزند است که در برابر آن همانند سایر نعمت‌های دیگر الهی مسئولیت دارد.

شایسته است که انسان جهت فراهم کردن زمینه تربیت و تعالی رشد اخلاقی فرزند، خود را موظّف به وظایفی بداند که برخی از این دستورات مربوط به زمان تولد یافتن نوزاد است؛ ازاین‌رو در روایات معصومان(ع) همگام با متولد شدن فرزند، آداب و دستوراتی سفارش شده که به‌جا آوردن آن می‌تواند نقش بسزایی در تربیت و سلامتی فرزند داشته باشد. برخی از این آداب عبارتند از:

**۱. اذان و اقامه گفتن در گوش نوزاد**

یکی از کارهایی که در سیره معصومان(ع) هنگام متولد شدن نوزاد وجود داشته و همواره بدان سفارش کرده‌اند، اذان گفتن در گوش راست و اقامه گفتن در گوش چپ او است.

در گزارش‌های مختلفی اذان و اقامه گفتن پیامبر اکرم(صلی‌الله علیه و آله) در گوش امام حسن و امام حسین(ع)[1] و همچنین اذان و اقامه گفتن امام کاظم در گوش امام رضا(ع) وارد شده است.[2]

بر اساس روایات، اذان و اقامه گفتن در گوش بچه متولدشده آثاری به همراه دارد، به‌عنوان مثال در روایتی از امام صادق(ع) از پیامبر اکرم(ص) درباره اثر اذان چنین نقل شده است: مَنْ وُلِدَ لَهُ مَوْلُودٌ فَلْيُؤَذِّنْ فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى بِأَذَانِ الصَّلَاةِ وَ لْيُقِمْ فِي الْيُسْرَى فَإِنَّهَا عِصْمَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛[3] کسی که برای او فرزندی متولد شود باید در گوش راست او اذان و در گوش چپ او اقامه بگوید، چنین کاری موجب مصون ماندن او از شیطان می‌شود.

در روایت دیگری از آن حضرت درباره اقامه چنین نقل شده است: مُرُوا الْقَابِلَةَ أَوْ بَعْضَ مَنْ يَلِيهِ أَنْ تُقِيمَ الصَّلَاةَ فِي أُذُنِهِ الْيُمْنَى فَلَا يُصِيبَهُ لَمَمٌ وَ لَا تَابِعَةٌ أَبَداً؛[4] به قابله یا بعضی از کسانی که نزد او می‌آیند دستور دهید اقامه نماز را در گوش راست نوزاد بگویند تا هیچ‌گاه دیوانگی و جن‌زدگی به او نرسد.

این روایت برخلاف سایر روایات توصیه به گفتن اقامه در گوش راست نوزاد کرده است که به قرینه سایر روایات می‌توان گفت منظور از اقامه نماز، اذان نماز باشد نه اقامه نماز.

**۲. کام برداشتن**

یکی دیگر از کارهایی که هنگام تولد نوزاد سفارش شده، تحنیک و کام برداشتن است. گاهی کام برداشتن به خرما توصیه شده که پیامبر نیز برای حسنین(ع) نیز چنین کرده است.

همچنان‌که از امام صادق(ع) روایت شده که امیر مؤمنان(ع) فرمودند: حَنِّكُوا أَوْلَادَكُمْ بِالتَّمْرِ هَكَذَا فَعَلَ النَّبِيُّ بِالْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ؛ کام فرزندانتان را با خرما بردارید که پیامبر نیز با حسن و حسین چنین کردند. در روایت دیگری از امام باقر(ع)کام برداشتن با آب فرات و تربت امام حسین(ع) سفارش شده است:«حَنِّكُوا أَوْلَادَكُمْ بِمَاءِ الْفُرَاتِ وَ بِتُرْبَةِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَبِمَاءِ السَّمَاءِ؛[5] کام فرزندانتان را با آب فرات و تربت امام حسین(ع)بردارید و اگر آب فرات نیافتید با آب باران تحنیک کنید.» در روایات، تحنیک با آب فرات عامل جلب محبت اهل‌بیت دانسته شده است.

**۳. نام نیک نهادن**

از دیگر آداب متولد شدن فرزند که در روایات از حقوق فرزند بر گردن پدر قرار داده شده است، نام نیکو گذاشتن است. امام کاظم(ع) در روایتی چنین فرمودند: أَوَّلُ مَا يَبَرُّ الرَّجُلُ وَلَدَهُ أَنْ يُسَمِّيَهُ بِاسْمٍ حَسَنٍ فَلْيُحْسِنْ أَحَدُكُمُ اسْمَ وَلَدِهِ؛[6] اولین خوبی مرد به فرزندش این است که نام او را نیکو قرار دهد؛ پس هر یک از شما باید نام فرزندش را به‌خوبی قرار دهد.

در روایت پیامبر نیز اثر نام نیکو گذاشتن بر روی فرزند این‌چنین بیان شده است: اسْتَحْسِنُوا أَسْمَاءَكُمْ فَإِنَّكُمْ تُدْعَوْنَ بِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ قُمْ يَا فُلَانَ بْنَ فُلَانٍ إِلَى نُورِكَ وَ قُمْ يَا فُلَانَ بْنَ فُلَانٍ لَا نُورَ لَكَ؛[7] نام‌های (فرزندان)تان را نیکو اختیار کنید که شما در قیامت با نام‌هایتان فراخوانده می‌شوید؛ (به این صورت که) ای فلانی فرزند فلانی برخیز به‌سوی نورت و ای فلانی فرزند فلانی برخیز که نوری برای تو نیست.

پس دقت در انتخاب نام بسیار مهم است و موجب نورانی شدن و یا از بین رفتن نور انسان در قیامت می‌شود. اهمیت نامگذاری فرزند به حدی است که در روایات به نامگذاری فرزند قبل از متولد شدن سفارش شده است: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ(ع) سَمُّوا أَوْلَادَكُمْ قَبْلَ أَنْ يُولَدُوا فَإِنْ لَمْ تَدْرُوا أَ ذَكَرٌ أَمْ أُنْثَى فَسَمُّوهُمْ بِالْأَسْمَاءِ الَّتِي تَكُونُ لِلذَّكَرِ وَ الْأُنْثَى فَإِنَّ أَسْقَاطَكُمْ إِذَا لَقُوكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ لَمْ تَسَمُّوهُمْ يَقُولُ السِّقْطُ لِأَبِيهِ أَلَّا سَمَّيْتَنِي وَ قَدْ سَمَّى رَسُولُ اللهِ مُحَسِّناً قَبْلَ أَنْ يُولَدَ؛[8] امیر مؤمنان علی(ع) فرمودند: فرزندان خود را قبل از اینکه متولد شوند، نامگذاری کنید و اگر نمی‌دانید پسر است یا دختر، از نام‌هایی استفاده کنید که بر هر دو می‌نهند؛ زیرا کودکانی که بر آنها نام نهاده نشده است، روز قیامت به پدر خود اعتراض می‌کنند که چرا بر من نام ننهادی؛ در حالی که پیامبر(ص) نیز محسن را قبل از تولد نام نهادند.

**۴. تبریک گفتن و دعا کردن**

از دیگر آداب زمان تولد کودک که در عرف مردم و سیره معصومان رعایت شده، تبریک گفتن به پدر و مادر است که کیفیت آن در روایات همراه با دعای خیر است. امام صادق(ع) تبریک گویی امام حسن(ع) را چنین بیان کرده است: هَنَّأَ رَجُلٌ رَجُلًا أَصَابَ ابْناً فَقَالَ يَهْنِئُكَ الْفَارِسُ فَقَالَ لَهُ الْحَسَنُ مَا عِلْمُكَ يَكُونُ فَارِساً أَوْ رَاجِلًا قَالَ جُعِلْتُ فِدَاكَ فَمَا أَقُولُ قَالَ تَقُولُ شَكَرْتَ الْوَاهِبَ وَ بُورِكَ لَكَ فِي الْمَوْهُوبِ وَ بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ رُزِقْتَ بِرَّهُ؛[9] مردی ولادت فرزند مرد دیگر را چنین تبریک گفت: قدم فرزند سوارکار بر تو مبارک باد؛ امام حسن مجتبی(ع) به او فرمودند: از کجا می‌دانی که او سوارکار خواهد بود یا پیاده؟ آن مرد عرض کرد: فدایت شوم پس چه بگویم؟ فرمودند: بگو: خدای بخشنده را سپاس کن و فرزندت برایت مبارک شود و به رشد و کمال برسد و (خداوند) نیکی او را روزی تو سازد.

**۵. عقیقه و اطعام کردن**

از دیگر آداب متولد شدن فرزند که اهمیت بسیاری برای آن بیان شده، عقیقه کردن است.

از امام صادق(ع) چنین وارد شده است: لُغْلَامٌ رَهْنٌ بِسَابِعِهِ بِكَبْشٍ يُسَمَّى فِيهِ وَ يُعَقُّ عَنْهُ؛[10] (سلامتی) کودک تا هفت‌سالگی در گرو گوسفندی است که برای او معیّن شود و از طرف او عقیقه شود.

فضیلت عقیقه در روایات از قربانی بیشتر قرار داده شده و شایسته است کسی که برای او عقیقه نشده، خود پس از بلوغ عقیقه کند. از عمر بن یزید روایت شده که به امام صادق(ع) عرضه داشتم: إِنِّي وَ اللهِ مَا أَدْرِي كَانَ أَبِي عَقَّ عَنِّي أَمْ لَا قَالَ فَأَمَرَنِي فَعَقَقْتُ عَنْ نَفْسِي وَ أَنَا شَيْخٌ وَ قَالَ عُمَرُ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللهِ(ع) يَقُولُ كُلُّ امْرِئٍ مُرْتَهَنٌ بِعَقِيقَتِهِ وَ الْعَقِيقَةُ أَوْجَبُ مِنَ الْأُضْحِيَّةِ؛[11] به خدا سوگند نمی‌دانم که پدرم از طرف من عقیقه کرده است یا خیر؛ امام صادق(ع) به من دستور (به عقیقه) دادند و من از طرف خودم عقیقه کردم درحالی‌که پیرمرد هستم. عمر بن یزید می‌گوید از حضرت می‌شنیدم که می‌فرمودند: هر انسانی درگرو عقیقه‌اش است و عقیقه از قربانی روز قربان واجب‌تر است. البته تعبیر به وجوب در این روایت بیانگر اهمیت عقیقه است، چنان‌که در عرف نیز برای برخی امور مهم و ضروری تعبیر واجب بودن به کار برده می‌شود و مراد از قربانی، نوع غیر واجب آن است که برای غیر حاجیان است.

این فضیلت ذکر شده، اختصاص به خود عقیقه دارد و صدقه دادن معادل پول آن، جایگزین عقیقه نمی‌شود.

بُکَیر از امام صادق(ع) چنین نقل می‌کند: كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللهِ فَجَاءَهُ رَسُولُ عَمِّهِ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَلِيٍّ فَقَالَ لَهُ يَقُولُ لَكَ عَمُّكَ إِنَّا طَلَبْنَا الْعَقِيقَةَ فَلَمْ نَجِدْهَا فَمَا تَرَى نَتَصَدَّقُ بِثَمَنِهَا فَقَالَ لَا إِنَّ اللهَ يُحِبُّ إِطْعَامَ الطَّعَامِ وَ إِرَاقَةَ الدِّمَاءِ؛[12] نزد امام صادق(ع)بودم، فرستاده عموی آن حضرت، عبدالله بن علی آمد و عرضه داشت که عمویتان می‌گوید: ما به دنبال عقیقه بودیم اما بدان دست نیافتیم؛ نظر شما چیست که پول آن را صدقه دهیم؟ حضرت فرمودند خیر؛ چراکه خداوند اطعام کردن غذا و خون ریختن را دوست می‌دارد. از این روایت و برخی روایات دیگر به دست می‌آید که شایسته است گوشت عقیقه طبخ شود و به مسلمانان و مؤمنان اطعام شود. در روایتی از امام صادق(ع)چنین آمده است: اقْطَعِ الْعَقِيقَةَ جَذَاوِيَ وَ اطْبُخْهَا وَ ادْعُ عَلَيْهَا رَهْطاً مِنَ الْمُسْلِمِينَ؛[13] گوشت عقیقه را قطعه‌قطعه کن و آن را بپز و گروهی از مسلمانان را بر آن دعوت نما.

**۶. تراشیدن موی سر و صدقه دادن**

یکی دیگر از آداب مربوط به تولد فرزند این است که در هفت‌روزگی، موی سر او تراشیده شده و معادل وزن آن، طلا یا نقره، صدقه داده شود.

در روایتی از امام صادق(ع) این‌چنین نقل‌شده است: عُقَّ عَنْهُ وَ احْلِقْ رَأْسَهُ يَوْمَ السَّابِعِ وَ تَصَدَّقْ بِوَزْنِ شَعْرِهِ فِضَّةً؛[14] از طرف او (نوزاد) عقیقه شود و در هفتمین روز او، موی سرش تراشیده و به‌اندازه وزن موی او طلا صدقه داده شود. در روایت دیگری از آن حضرت چنین آمده است: إِنَّ فَاطِمَةَ(س) حَلَقَتْ ابْنَيْهَا وَ تَصَدَّقَتْ بِوَزْنِ شَعْرِهِمَا فِضَّةً؛[15] همانا حضرت فاطمه(س) سر پسرانش (امام حسن و امام حسین(ع)) را تراشید و معادل موی سر آنها نقره صدقه داد.

**۷. ختنه کردن و سوراخ کردن گوش**

یکی دیگر از آداب مربوط به کودک که شایسته است پس از سپری شدن هفت روز از زمان به دنیا آمدن او انجام شود، سنت ختنه کردن است. در حدیثی از امام صادق(ع) چنین نقل‌شده است: اخْتِنُوا أَوْلَادَكُمْ لِسَبْعَةِ أَيَّامٍ فَإِنَّهُ أَطْهَرُ وَ أَسْرَعُ لِنَبَاتِ اللَّحْمِ وَ إِنَّ الْأَرْضَ لَتَكْرَهُ بَوْلَ الْأَغْلَفِ؛[16] پسرانتان را در هفت‌روزگی ختنه کنید. پس این کار پاک‌تر و برای رشد گوشت او سریع‌تر است و زمین از ادرار کسی که ختنه‌نکرده، ناخوشایند است.

در حدیث دیگری از آن حضرت چنین نقل‌شده است: إِنَّ ثَقْبَ أُذُنِ الْغُلَامِ مِنَ السُّنَّةِ وَ خِتَانَهُ لِسَبْعَةِ أَيَّامٍ مِنَ السُّنَّةِ؛[17] سوراخ کردن گوش بچه و ختنه کردن او در روز هفتم، سنت است. گرچه امروزه سوراخ کردن گوش پسران رایج نیست و تنها برای دختران به جهت استفاده از گوشواره، مرسوم است، اما در این روایت نسبت به پسران و در روایت دیگری از امام صادق(ع)نسبت به فرزند (چه پسر و چه دختر) توصیه به سوراخ شدن گوش شده است: «يُعَقُّ عَلَى الْمَوْلُودِ وَ يُثْقَبُ أُذُنُهُ؛[18] بر فرزند عقیقه شود و گوش او سوراخ شود.»

همچنین جبرئیل هنگام تبریک گویی به پیامبر اکرم(ص) در هفتمین روز ولادت امام حسن و امام حسین(ع)، دستور به سوراخ کردن گوش آنان داد.[19]

**۸. مالیدن زعفران بر سر**

علاوه بر روایاتی که هر یک از آداب متولد شدن فرزند را به‌صورت جداگانه بیان کرده است، در روایتی از امام صادق(ع) آداب مربوط به تولد فرزند، هفت مورد دانسته شده که شش مورد از آن، در روایات گذشته بیان شد. حضرت فرمودند: سَبْعُ خِصَالٍ فِي الصَّبِيِّ إِذَا وُلِدَ مِنَ السُّنَّةِ أُولَاهُنَّ يُسَمَّى وَ الثَّانِيَةُ يُحْلَقُ رَأْسُهُ وَ الثَّالِثَةُ يُتَصَدَّقُ بِوَزْنِ شَعْرِهِ وَرِقاً أَوْ ذَهَباً إِنْ قَدِرَ عَلَيْهِ وَ الرَّابِعَةُ يُعَقُّ عَنْهُ وَ الْخَامِسَةُ يُلَطَّخُ رَأْسُهُ بِالزَّعْفَرَانِ وَ السَّادِسَةُ يُطَهَّرُ بِالْخِتَانِ وَ السَّابِعَةُ يُطْعَمُ الْجِيرَانُ مِنْ عَقِيقَتِهِ؛[20] هرگاه فرزند متولد شود، هفت خصلت در او سنت است؛ نخست نامگذاری و دوم تراشیدن موی سر و سوم صدقه دادن نقره یا طلا به مقدار وزن موی سر او در صورت توانایی و چهارم عقیقه و پنجم مالیدن زعفران بر سر او و ششم پاک کردن او با ختنه و هفتم اطعام کردن همسایگان از عقیقه وی.

**نتیجه:**

برای مصون ماندن فرزندان از بلاهای جسمی و دور بودن وسوسه‌های شیطان، در روایات آداب فراوانی همگام با تولد یافتن نوزاد به‌ویژه در روز هفتم وارد شده که عبارتند از: اذان و اقامه گفتن در گوش راست و چپ، کام برداشتن با خرما و آب فرات و تربت امام حسین، تبریک گفتن، دعا کردن، عقیقه کردن و اطعام آن به مردم، تراشیدن موی سر و صدقه دادن طلا یا نقره معادل آن، ختنه کردن، سوراخ کردن گوش و مالیدن زعفران بر سر. البته این آداب آثار دیگری نیز به دنبال دارند.

**پی‌نوشت‌ها:**

۱ و۲.شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل‌الشیعه، محقق/مصحح: مؤسسه آل‌البیت، قم: مؤسسه آل‌البیت، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق، ج ۲۱، ص ۴۰۸. ۳. کلینی محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق، ج ۶، ص ۲۴. ۴. همان، ص ۲۳. ۵. همان، ص ۳۸۸. ۶. همان، ص ۱۸. ۷. همان، ص ۱۹. ۸ و ۹. کلینی محمد بن یعقوب، الکافی، همان، ص ۱۸. ۱۰. همان، ص ۲۶. ۱۱ و ۱۲. ص ۲۵. ۱۳ و ۱۴. همان، ص ۲۷. ۱۵. همان، ص ۲۶. ۱۶. همان، ص ۳۴. ۱۷. همان، ص ۳۵. ۱۸. مجلسی، محمدباقر، بحارالأنوار، بیروت، دار إحیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق. ج ۱۰۱، ص ۱۲۶. ۱۹. کلینی محمد بن یعقوب، الکافی، همان، ج ۶، صص ۳۳ و ۳۴. ۲۰. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم، الشریف الرضی، چاپ چهارم، ۱۴۱۲ ق. ص ۲۲۸.

**محمد نادری**

**بُکَیر نقل می‌کند: نزد امام صادق(ع)بودم، فرستاده عموی آن حضرت عبدالله بن علی آمد و عرضه داشت که عمویتان می‌گوید: ما به دنبال عقیقه بودیم اما بدان دست نیافتیم؛ نظر شما چیست که پول آن را صدقه دهیم؟ حضرت فرمودند خیر؛ چراکه خداوند اطعام کردن غذا و خون ریختن را دوست می‌دارد.**

**دقت در انتخاب نام بسیار مهم است و موجب نورانی شدن و یا از بین رفتن نور انسان در قیامت می‌شود. اهمیت نامگذاری فرزند به حدی است که در روایات به نامگذاری فرزند قبل از متولد شدن سفارش شده است.**

**برای مصون ماندن فرزندان از بلاهای جسمی و دور بودن وسوسه‌های شیطان در روایات آداب فراوانی همگام با تولد یافتن نوزاد به‌ویژه در روز هفتم وارد شده که عبارتند از: اذان و اقامه گفتن در گوش راست و چپ، کام برداشتن با خرما و آب فرات و تربت امام حسین(ع)، تبریک گفتن، دعا کردن، عقیقه کردن و اطعام آن به مردم، تراشیدن موی سر و صدقه دادن طلا یا نقره معادل آن، ختنه کردن، سوراخ کردن گوش و مالیدن زعفران بر سر.**

# چرا از مرگ می‌ترسیم؟

علاقه انسان به تداوم زندگی، امری طبیعی و فطری است و اگر انسان شناخت کافی نسبت به پایان زندگی خود و بعد از آن نداشته باشد دچار ترس و اضطراب می‌شود. البته در دیدگاه الهی پایان زندگی دنیایی، یعنی مرگ، نوعی انتقال از یک مکان به مکان دیگر است و سقوط و هلاکت و نابودی در این دیدگاه معنایی ندارد.

از طرف دیگر فکر کردن به نهایت زندگی برای هر انسانی بارها و بارها اتفاق می‌افتد و برای انسان‌هایی که آگاه‌تر باشند این دغدغه پررنگ‌تر و درگیری‌های ذهنی، بیشتر خواهد بود، چرا که در دیدگاه الهی انسان بعد از مرگ، دنیای دیگری را تجربه خواهد کرد و عاقبت عملکردش در این دنیا را آنجا خواهد دید و همین عامل منجر می‌شود که از دنیای پس از مرگ احساس نگرانی کند که چه می‌شود و چه اتفاقی خواهد افتاد.

**دلایل ترس از مرگ و راهکارهای برون‌رفت از آن**

**الف) دلایل ترس از مرگ**

**۱. ناشناخته بودن**

یکی از دلایل مهم ترس انسان از مرگ ناشناخته بودن ماهیت مرگ است. ذهن انسان همواره از ابهام‌گریزان است و عدم شناخت دقیق مرگ باعث می‌شود تا انسان از فکرکردن به مرگ دچار ترس شود.

**انس به دنیا**

باتوجه به مأنوس بودن انسان به دنیا و مصادیق آن، مفارقت از دنیا برای او سخت و گران است و هر آنچه او را به یاد این مفارقت بیندازد او را آزرده‌خاطر می‌کند؛ بنابراین ازآنجا که یاد مرگ منجر به یاد جدایی انسان از دنیا می‌شود برای او آزاردهنده است و به همین دلیل از تفکر در رابطه با مرگ خودداری می‌کند. ترس از دست‌دادن زندگی به‌طور طبیعی ترس از مرگ را نتیجه می‌دهد.

**کمی ذخیره**

ترس بسیاری از افراد از مرگ به‌دلیل این است که نمی‌دانند آن دنیا چه خبر است و چه عاقبتی را پیش روی خود دارند و در واقع ترسشان از آماده نبودنشان است، همچون دانش‌آموزی که خوب درس نخوانده و خود را برای امتحان آماده نکرده و مدام استرس و اضطراب امتحان دارد؛ اما دانش‌آموزی که برای امتحان آماده است نه‌تنها ترسی ندارد؛ بلکه مشتاقانه سر جلسه امتحان حاضر شده و با رغبت کامل در امتحان شرکت می‌کند.

در واقع می‌توان گفت دلیل اصلی ترس ما از مرگ کمی ذخیره آخرت است و این عامل می‌تواند ترس و اضطراب انسان را به دلیل آماده نبودن برای مرگ افزایش دهد.

**ترس بسیاری از افراد از مرگ به‌دلیل این است که نمی‌دانند آن دنیا چه خبر است و چه عاقبتی را پیش روی خود دارند و در واقع ترسشان از آماده نبودنشان است، همچون دانش‌آموزی که خوب درس نخوانده و خود را برای امتحان آماده نکرده و مدام استرس و اضطراب امتحان دارد؛ اما دانش‌آموزی که برای امتحان آماده است نه‌تنها ترسی ندارد؛ بلکه مشتاقانه سر جلسه امتحان حاضر شده و با رغبت کامل در امتحان شرکت می‌کند. در واقع می‌توان گفت دلیل اصلی ترس ما از مرگ کمی ذخیره آخرت است و این عامل می‌تواند ترس و اضطراب انسان را به دلیل آماده نبودن برای مرگ افزایش دهد.**

**مهم‌ترین عامل از بین بردن ترس از مرگ، بازنگری در اعمال است. وقتی انسان از حیث عمل، متناسب با دستور عقل و شرع پیش برود و دریک کلام گناه نکند دیگر ترسی برای حساب پس دادن نخواهد داشت.**

**ب) راهکارهای برون‌رفت**

**بازنگری در اعمال**

مهم‌ترین عامل از بین بردن ترس از مرگ، بازنگری در اعمال است. وقتی انسان از حیث عمل، متناسب با دستور عقل و شرع پیش برود و دریک کلام گناه نکند دیگر ترسی برای حساب پس دادن نخواهد داشت.

قرآن می‌فرماید: همان‌ها که فرشتگان (مرگ) روحشان را می‌گیرند درحالی‌که پاک و پاکیزه‌اند به آنها می‌گویند: «سلام بر شما! وارد بهشت شوید به‌خاطر اعمالی که انجام می‌دادید!»[1] سلام یعنی امنیت و راحتی و این امنیت به هنگام اخذ جان حاصل می‌شود، بنابراین کسی که جانش آلوده به گناه نیست بعد از مرگ کوچک‌ترین آسیبی به او نخواهد رسید.

برخی از روایات مرگ را رحمتی از جانب خداوند برای بندگان مؤمن می‌دانند و می‌کوشند که در افراد نگرش مثبت نسبت به مرگ ایجاد کنند و یا در روایتی جان دادن برای مؤمن به بوییدن گل خوشبو تشبیه شده است که همه این مثال‌ها به نوع عملکرد انسان برمی‌گردد. امام صادق(ع) فرمود:«مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُخَفِّفَ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَنْهُ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ فَلْيَكُنْ لِقَرَابَتِهِ وَصُولاً وَ بِوَالِدَيْهِ بَارّاً فَإِذَا كَانَ كَذَلِكَ هَوَّنَ اللهُ عَلَيْهِ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ وَ لَمْ يُصِبْهُ فِي حَيَاتِهِ فَقْرٌ أَبَداً؛ هر که دوست دارد خدا سختی‌های جان کندن را بر او آسان کند باید صله‌رحم کند و به پدر و مادرش نیکی کند، چون چنین باشد خدا جان کندن را بر او آسان کند و در زندگی دچار پریشانی و فقر نشود.»[2]

«رسول‌الله صلی‌الله علیه‌وآله- لابِنْتِهِ فاطِمَةَ(س) لَمّا قالَت لَهُ: یا أَبَتاه، ما لِمَن تهاوَنَ بِصَلاتِهِ مِنَ الرِّجالِ و النِّساءِ؟- قالَ: یا فاطِمَةُ، مَن تَهاوَنَ بِصَلاتِه مِنَ الرِّجالِ و النِّساءِ ابتَلاهُ اللهُ بِخَمسَ عَشَرَةَ خَصلَةً: ستٌّ مِنها فی دارِ الدُّنیا و ثَلاثٌ عِندَ مَوتِه و ثَلاثٌ فی قَبرِه و ثَلاثٌ فِی القِیامَةِ إذا خَرَجَ مِن قَبرِه. فَأَمّا اللّواتی تُصیبُهُ فی دارِ الدُّنیا: فَالأُولی یَرفَعُ اللهُ البَرَکَةَ مِن عُمُرِه و یَرفَعُ الله البَرَکَةَ مِن رِزقِه و یَمحُو اللهُ عزّ و جلّ سیماءَ الصّالِحینَ مِن وَجهِه و کُلُّ عَمَلٍ یَعمَلُهُ لا یُؤجَرُ عَلَیه و لا یَرتَفِعُ دُعاؤُهُ إلَی السَّماءِ و السّادِسَةُ لَیسَ لَهُ حَظٌّ فی دُعاءِ الصّالِحینَ؛ و أمّا اللّواتی تُصیبُهُ عِندَ مَوتِه فَأَوَّلُهُنَّ أنَّهُ یَموتُ ذَلیلاً و الثّانیَةُ یَموتُ جائِعًا و الثّالِثَةُ یَموتُ عَطشانًا؛ فَلَو سُقیَ مِن أنهارِ الدُّنیا لم یَروَ عَطَشُهُ و أمّا اللّواتی تُصیبُهُ فی قَبرِه: فَأَوَّلُهُنَّ یُوَکِّلُ الله بِه مَلَکًا یَزعَجُهُ فی قَبرِه و الثّانیَةُ یُضَیِّقُ عَلَیه قَبرَهُ و الثّالِثَةُ تَکونُ الظُّلمَةُ فی قَبرِه؛ و أمّا اللّواتی تُصیبُهُ یَومَ القیامَةِ إذا خَرَجَ مِن قَبرِه: فَأَوَّلُهُنَّ أن یُوَکِّلَ اللهُ بِه مَلَکًا یَسحَبُهُ عَلی وَجهِه و الخَلائِقُ یَنظُرونَ إلَیهِ و الثّانیَةُ یُحاسَبُ حِسابًا شَدیدًا و الثّالِثَةُ لا یَنظُرُ اللهُ إلَیهِ و لا یُزَکّیهِ و لَهُ عَذابٌ أَلیمٌ؛ پیامبر خدا(ص) در پاسخ دخترش فاطمه(س) که پرسیده بود: ای پدر، مردان و زنانی که نمازشان را سبک می‌شمرند چه (جزائی) دارند؟ فرمود: ای فاطمه، هر کس- از مردان یا زنان- نمازش را سبک بشمرد، خداوند او را به پانزده خصلت مبتلا می‌کند: شش خصلت در دنیا، سه خصلت هنگام مرگش، سه خصلت در قبرش و سه خصلت در قیامت هنگامی‌که از قبر بیرون می‌آید. امّا آنچه در دنیا به او می‌رسد: خداوند برکت را از عمرش و از روزی‌اش برمی‌دارد، سیمای صالحان را از چهره‌اش می‌زداید، به هر عملی که انجام می‌دهد پاداشی داده نمی‌شود، دعایش به آسمان نمی‌رود و ششم اینکه برای او در دعای صالحان نصیبی نیست. و امّا آنچه هنگام مرگش به او می‌رسد: نخستین آنها این است که خوار می‌میرد، دوم گرسنه می‌میرد و سوم، تشنه می‌میرد، پس اگر از نهرهای دنیا به او بنوشانند، سیراب نمی‌شود و امّا آنچه در قبرش به او می‌رسد: نخستین آنها این است که خداوند فرشته‌ای می‌گمارد تا او را در قبرش آشفته سازد، دوم اینکه قبرش را بر او تنگ می‌کند و سوم اینکه قبرش تاریک است؛ و امّا آنچه روز قیامت هنگام بیرون آمدن از قبر به او می‌رسد: نخستین آنها این است که خداوند فرشته‌ای می‌گمارد تا او را با صورت (روی زمین) بکشد درحالی‌که مردم به او می‌نگرند، دوّم اینکه بازخواست سختی می‌شود و سوّم اینکه خداوند به او نمی‌نگرد و پاکش نمی‌کند و عذابی دردناک دارد.»[3]

**تبدیل ترس موهوم به ترس معقول**

در وجود انسان دو نوع ترس تعریف شده است، یکی، ترس معقول؛ بدین‌معنا که انسان از چیزی بترسد و ترسش عاقلانه باشد؛ یعنی جایی که انسان احتمال وقوع خطر می‌دهد می‌ترسد و با احتیاط عمل می‌کند و دیگری ترس موهوم؛ یعنی ترسی که زاییده وهم و تخیل است و واقعیت ندارد، در این صورت نباید به چنین ترسی اعتنا کرد، مثل ترس از تاریکی. ترس ما نسبت به مرگ اگر تبدیل به ترس معقول شود خوب است، چراکه جانب احتیاط را رعایت و خود را مهیا خواهیم کرد؛ اما چنانچه ترس ما ترس موهوم باشد نه‌تنها ارزشی ندارد؛ بلکه این ترس زندگی ما را نیز فلج خواهد کرد. انسان باید از یک‌جهت از خداوند و عظمت کبریائی او و نیز از پیامدهای پرونده عملکرد خویش ترس داشته باشد و از سویی دیگر با درنظر گرفتن رحمت گسترده الهی، به الطاف واسعه خداوند امیدوار باشد. مؤمن راستین هم امید به لطف و رحمت حق‌تعالی دارد و هم از عذاب و کیفر خداوند وحشت دارد. در دین اسلام به مرگ‌اندیشی زیاد سفارش شده است؛ اما درعین‌حال اندیشیدن به مرگ به معنای ترویج ترس موهوم در وجود انسان نیست؛ بلکه تقویت ترس معقول است تا انسان بدین‌وسیله خود را برای سرای دیگر آماده کند.

**رفع جهل**

برای شناخت مرگ و زندگی بعدازآن باید سراغ آموزه‌های اسلامی برویم و ببینیم قرآن و روایات چگونه مرگ را برای ما به تصویر کشیده‌اند و به چه شکلی آن را معرفی کرده‌اند. قرآن دراین‌باره می‌فرماید:«این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست و زندگی واقعی سرای آخرت است، اگر می‌دانستند.»[4]

درک مفهوم مرگ نه به‌عنوان پایان و تمام‌شدن، بلکه به‌عنوان انتقال از جهانی به جهان دیگر می‌تواند نگرش ما را نسبت به مرگ عمیق‌تر و ترس ما را کمتر کند. جسم، قفس روح است و مرگ یعنی رهایی روح از قفس تن.

**تقویت ایمان**

لازم است تا از طریق برنامه اخلاقی و تهذیب و خودسازی و پاک‌سازی درونی خویش فضائل اخلاقی را در خود تقویت کرده و وجود خود را از رذایل اخلاقی پیراسته کنیم. محاسبه اعمال، راه پراهمیتی است برای ثابت‌قدم ماندن در جاده هدایت. بدین شکل که نسبت به نفس خود حسابرسی دقیق داشته باشیم و هر شب قبل از خوابیدن، اعمال و رفتار روزانه خود را مورد محاسبه قرار دهیم. اگر خطایی داشتیم جبران کرده و اگر کار نیکی انجام داده‌ایم آن را تقویت کنیم. اعتقاد راسخ به صفات خداوند مانند رحمان، رحیم، غفور، حکیم و عادل و برقراری ارتباط عمیق با خداوند از طریق عبادت می‌تواند ترس از مرگ را به آرامش و اطمینان تبدیل کند.

همان‌گونه که قرآن می‌فرماید: «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»[5]

**معنابخشی به زندگی**

افرادی که به زندگی خویش جهت و معنایی اصیل نمی‌بخشند مرگ را پایان زندگی دانسته و ترس از مرگ، مثل خوره بر جانشان می‌افتد. ازجمله راهکارهایی که می‌توان بر ترس از مرگ فائق آمد معنابخشی به زندگی است. وقتی انسان در زندگی با باور به معاد و برای کسب رضایت الهی گام بردارد زندگی‌اش معنا گرفته و هر کار خوب، کوچک و بزرگش ارزشمند خواهد شد. هنگامی‌که عملکرد انسان در زندگی رنگ ارزش به خود گیرد رنگ ترس از مرگ در آن زندگی کم می‌شود.

**اگر ترس ما به‌دلیل حب دنیا و دلبستگی زیاد به آن است باید تلاش کنیم که در متن زندگی خود ساده‌زیستی و زهد را تجربه کنیم تا به‌مرور دلبستگی و وابستگی ما به دنیا و مادیات کمتر شود و اگر بیم ما از مرگ به‌سبب کمی توشه راه و ایمان و عمل صالح است، باید خودمان را با توشه تقوا مجهز کنیم و اگر به‌جهت تخلّفات و گناهان بسیاری است که مرتکب شده‌ایم، ضمن توبه و جبران آن، باید بدانیم که رحمت خداوند بر غضبش پیشی دارد.**

**نتیجه‌گیری:**

ترس و نگرانی و یا شادی و سرور ما از موضوعات مختلف، به میزان درک و معرفت و شناخت ما نسبت به آن موضوع برمی‌گردد. وقتی انسان مرگ را به‌خوبی بشناسد و نگرشش را نسبت به مرگ اصلاح کند قطعا هراس و ترسش از مرگ کمتر خواهد شد. اگر ترس ما از ضعف شناخت است باید با برنامه‌ریزی مطالعاتی، شناخت خود را از ماهیت مرگ بالا ببریم و اگر ترس ما به‌دلیل حب دنیا و دلبستگی زیاد به آن است باید تلاش کنیم که در متن زندگی خود ساده‌زیستی و زهد را تجربه کنیم تا به‌مرور دلبستگی و وابستگی ما به دنیا و مادیات کمتر شود و اگر بیم ما از مرگ به‌سبب کمی توشه راه و ایمان و عمل صالح است، باید خودمان را با توشه تقوا مجهز کنیم و اگر به‌جهت تخلّفات و گناهان بسیاری است که مرتکب شده‌ایم، ضمن توبه و جبران آن، باید بدانیم که رحمت خداوند بر غضبش پیشی دار