

Religious Experience of Death's Agonies (Sakarāt) and Pangs (Ghamarat) and Its Educational Role in Spiritual Health

Nasrolah Fatemi-Amin¹ , Saied Soleymani^{2*} , Hasan Alidadi-Solimmani³ , Asghar Mojtbaeifar⁴ 

1- Islamic Lifestyle Studies Faculty, Islamic Revolution Comprehensive University, Tehran, Iran.

2- Department of Islamic Sciences, Faculty of Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.

3- Department of Law, Faculty of Theology, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran.

4- Amir al-Mu'minin Islamic Seminary Complex, Shahr-e Rey, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Saied Soleymani; Email: s.soleymani@kmu.ac.ir

Article Info

Received: Mar 3, 2025

Received in revised form:

Apr 27, 2025

Accepted: Jun 2, 2025

Available Online: Sep 23, 2025

Keywords:

Near-death state

Religious experience

Sakarāt and Ghamarat

Spiritual health



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47565>

Abstract

Background and Objective: The religious experience of near-death states, referred to in religious texts as *Sakarāt* (agonies) and *Ghamarat* (pangs) of death, is a reviving and often non-repeatable experience that can play a significant role in human spiritual health and anthropology. However, the unknown nature of these states and their causes instills fear of death itself. This study seeks to examine the educational effects of *Sakarāt* and *Ghamarat* as a religious experience on spiritual health as specified by Islam.

Methods: This is a library-based descriptive-analytical study. First, essential definitions serving as the groundwork for the study were outlined. The main body of the research was developed in several stages to answer the primary research question. First, *Sakarāt* and *Ghamarat* were introduced as near-death states framed as a religious experience. Then, the reasons for and the significance of understanding this religious experience in relation to spiritual health were explored. Finally, the educational effects and benefits of contemplating this religious experience were examined. The authors reported no conflicts of interest.

Results: *Sakarāt* and *Ghamarat*, occurring immediately before death, represent an extremely sensitive moment accompanied by intense hardships. Since religious experience involves perceiving these states within oneself and witnessing them in others, and given the fact that there are numerous Quranic verses and narrations on this issue, they collectively represent and point to a supernatural experience with significant effects on individuals' spiritual health and balance. A proper definition and understanding of *Sakarāt* and *Ghamarat*, as well as awareness of ways to eliminate or mitigate their effects, are deeply connected to spiritual well-being.

Conclusion: With the onset of death's preliminaries, an agitation and upheaval overwhelm human. At times, this stupefying state overpowers reason, creating severe anxiety and unrest, referred to in the Quran as *Sakarāt* and *Ghamarat* of death. This study's approach contrasts with non-revelation-based spiritual methodologies. The key conclusion is that the only way to gain knowledge of unseen realms, including *Sakarāt* and *Ghamarat*, and to identify their causes, elimination, or mitigation is through divine revelation.

Please cite this article as: Fatemi-Amin N, Soleymani S, Alidadi-Solimmani H, Mojtbaeifar A. Religious Experience of Death's Agonies (Sakarāt) and Pangs (Ghamarat) and Its Educational Role in Spiritual Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):72-86. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47565>

Summary

Background and Objective

The religious experience of "the agonies and pangs of death" (Sakarāt and Ghammarat-e Marg) is a unique and non-repeatable reviving experience that plays a role in human spiritual health and anthropology (5). The unknown nature of these states and their causes, along with neglecting the educational role and impact of "the agonies and pangs of death" on spiritual health, leads to fear and dread of death itself. Moderating spiritual health depends on understanding these significant states (6). The present study seeks to introduce the agonies and pangs of death as a religious experience and examine its educational effects on spiritual health from an Islamic perspective. This research aims to explore the nature and essence of pre-death states from the viewpoint of Islamic teachings and their role in spiritual health, drawing upon Quranic verses and narrations. However, this study does not claim to explain or comprehend the essence and reality of death or its associated states, including the agonies and pangs of death (10).

Methods

This is a library-based study conducted using a descriptive-analytical method. Initially, essential definitions serving as the groundwork for the study were outlined. The main body of the research was developed in several stages to find an appropriate answer to the primary research question. First, the agonies and pangs of death were introduced as one of the stages of life, framed as a religious experience. Next, the reasons behind these states were explored. Finally, the educational effects and benefits of reflecting on this religious experience and its role in human spiritual health were examined.

Results

Death is accompanied by astonishing and bewildering hardships—so intense that it plunges a person into a strange state of confusion, creating a sensation akin to stupor or unconsciousness. At times, this stupor overpowers and clouds the mind, inducing severe anxiety and restlessness, which the Holy Quran refers to as the "agonies and pangs of death" (13). Since religious experience -or, in other words, the essence of religiosity- involves perceiving these states within oneself as well as witnessing them in others, and given the numerous Quranic verses and narrations addressing this matter, all of this shapes a

supernatural experience that can have profound and significant effects on an individual's spiritual health and balance (13). Among the most important findings is the compilation of Quranic and narrational evidence regarding a metaphysical reality—one that is terrifying on one hand, yet whose proper and precise understanding, along with the factors that induce or alleviate it, leads to inner assurance, personal equilibrium, and spiritual well-being. *Ghammarat* (pangs) refers to the intense tribulations that engulf a person, and the "pangs of death" signify the hardships of the dying process. Thus, the core difficulty and severity of death lie in *Ghammarat*, while the unconsciousness and disorientation caused by the dying person's visions stem from *Sakarāt* (agonies). When these two terms are used together, they encompass all these states (14).

Conclusion

The first part of the discussion examines the conceptual understanding of *sakarāt* (agonies) and *ghamarat* (pangs) in religious texts and the Quranic interpretation of *sakarāt*. The Quran states that the moment of death is when a person must sever all ties with the world they have long been accustomed to and step into a realm they have never seen before. This is especially true when they gain a new perception and witness, with their own eyes, the instability and impermanence of this world while also glimpsing, to some extent, the events that follow death. This state, combined with anxiety, fear, and separation from family, wealth, and status, leaves them so bewildered and confused that it is described as *sakarāt* (stupor) (13).

Narrations and hadiths mention that when the soul (life) reaches the throat, it is the time of *mu'ayana* (witnessing certain truths of this world), meaning that even as the soul is detaching and losing its worldly attachments, s/he experiences *mu'ayana* and although still in this world, s/he sees the hereafter, observes his/her own state and deeds, perceives the angels, and so on. In reality, it stands at the threshold between this world and the next, seeing both—the angels as well as his/her own family (14).

The Quranic interpretation of *ghamarat al-mawt* (pangs of death) is that they are the intense tribulations that engulf a person (13). The term refers to the hardships of the dying process therefore, the core suffering lies in *ghamarat*, while the unconsciousness and disorientation caused by the dying person's visions stem from *sakarāt*. When these two terms are used together, they encompass all these states (17).

However, *sakarāt* and *ghamarāt* are ambiguous in nature, meaning they have varying degrees (22).

Considering the definition of spiritual health and its different dimensions, as discussed in Abdoljabari et al.'s article entitled "*Explaining the Concept of Spiritual Health in Iranian Society: An Evolutionary Concept Analysis and Narrative Review*" (4), the conclusion to be drawn from the present study can be presented as follows: Reflecting on the agonies and pangs of death directly influences spiritual health from an Islamic perspective. This is because *sakarāt* and *ghamarāt*, first of all, reflect a person's deeds throughout their life, prompting a wise and foresighted individual to prepare for this moment. Secondly, it shapes a specific belief about life, that these states are not the end of existence but the beginning of a new life. This perspective, that *sakarāt* and *ghamarāt* are the consequences of one's actions and serve as a gateway to a new world, can significantly impact spirituality and foster balance throughout life. Moreover, contemplating and reminding oneself of these states during life is not irrelevant to spiritual health. A sound intellect, heeding the numerous warnings conveyed by divinely inspired messengers, dictates that one should plan for the states of *sakarāt* and *ghamarāt*. Such planning and organizing one's behavior, along with its special orientation, align with the ultimate definition of spiritual health that was finally presented.

Acknowledgements

The authors of this article extend their gratitude to all those who contributed to the completion of this research.

Funding

According to the authors, this study received no financial support and was conducted at the personal expense of the researchers.

Conflict of interest

The authors declared no conflicts of interest regarding this research.

Authors' contribution

Conceptualization, research design, and execution, drafting the main text, data collection, topic suggestion, and resource preparation: First and second authors; Supervision of research methodology, writing the conclusion and abstract, overseeing the writing process, and reviewing the initial proposal: Third and fourth authors.

الخبرة الدينية لسكرات الموت وغمراته ودورها التربوي في تحقيق الصحة الروحية

نصرالله فاطمي أمين^١ ID، سعيد سليمان^٢ ID، حسن عليداي سليمان^٣ ID، أصغر مجتباي^٤ ID

١- جامعة الثورة الإسلامية، كلية نمط الحياة الإسلامية، طهران، إيران.

٢- قسم المعارف الإسلامية، كلية الطب، جامعة كرمان للعلوم الطبية، كرمان، إيران.

٣- قسم القانون، كلية الإلهيات، جامعة الشهيد باهنر، كرمان، إيران.

٤- الحوزة العلمية لأمير المؤمنين، مدينة ري، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور سعيد سليمان؛ البريد الإلكتروني: s.soleymani@kmu.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تُعدّ الخبرة الدينية للحظات الاقتراب من الموت، التي تُوصف في النصوص الدينية بسكرات وغمرات الموت، تجربةً محيرةً وفريدةً غالباً، يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في مسار الصحة الروحية والمعرفة الإنسانية. لكنّ جهل الإنسان بهذه الحالات وأسباب حدوثها يولد لديه خوفاً من الموت نفسه. يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على سكرات وغمرات الموت بوصفها تجربة دينية فريدة، من أجل استكشاف آثارها التربوية في تحقيق الصحة الروحية كما تطرحها الرؤية الإسلامية.

منهجية البحث: يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي والتحليلي، وتم إجراؤه باستخدام المصادر المكتوبة. بدأ البحث بعرض التعاريف الضرورية كمقدمة تمهيدية، ثم تناولت المواضيع الرئيسة على مراحل عدّة، في إطار السعي إلى تقديم إجابة وافية للسؤال الأساسي المطروح. في البداية تمّ تعريف سكرات وغمرات الموت كإحدى حالات الاقتراب من الموت، وتجسّدت هذه الحالة في إطار التجربة الدينية ثمّ في المرحلة التالية تمّ تحليل هذه التجربة الدينية من منظور العلاقة بينها وبين الصحة الروحية، وأخيراً تمّ استعراض الآثار والفوائد التربوية التي تنبع من التأمل في هذه التجربة الدينية. لم يُذكر أي تعارض في المصالح من قبل مؤلفي المقالة.

المعطيات: تعدّ سكرات الموت وغمراته التي تأتي فُتيل حلول الأجل من اللحظات الحاسمة وشديدة الصعوبة والمشقة. بما أنّ التجربة الدينية تشمل إدراك هذه الحالات في نفس الإنسان ومشاهدتها لدى الآخرين، فقد وردت في هذا الشأن آيات وروايات كثيرة؛ كلّها تُشكّل تجربة ماورائية قد تكون لها أثر بالغ على صحة الأشخاص وتوازهم الروحي. إنّ الفهم الصحيح لحالات سكرات وغمرات الموت والإدراك الواعي لسبل التخفيف من آثارها أو إزالتها، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الروحية للأفراد.

الاستنتاج: عند حلول مقدمات الموت، يحتاج كيان الإنسان انفعالات وعواصف داخلية هائلة. وقد يفقد السيطرة العقلية ويدخل في حالة من القلق والاضطراب وهو ما عبّر عنه القرآن الكريم بمصطلحي السكرات والغمرات. يتخذ هذا البحث موقفاً مغايراً للمسارات الروحية غير المستندة إلى الوحي. إنّما النتيجة الرئيسة لهذه المقالة هي أنّ السبيل الوحيد لمعرفة العوالم الغيبية، ومنها سكرات وغمرات الموت وسبل التعرف عليها والعوامل المؤدية إلى حدوثها أو زوالها أو تخفيف آثارها يكون من خلال الرجوع إلى تعاليم الوحي فقط.

معلومات المادة

الوصول: ٢ رمضان ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ٢٨ شوال ١٤٤٦

القبول: ٦ ذي الحجة ١٤٤٦

النشر الإلكتروني: ٣٠ ربيع الأول ١٤٤٧

الكلمات الرئيسية:

الخبرة الدينية

حالة الاقتراب من الموت

السكرات والغمرات

الصحة الروحية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Fatemi-Amin N, Soleymani S, Alidadi-Solimmani H, Mojtbaeifar A. Religious Experience of Death's Agonies (Sakarar) and Pangs (Ghamarat) and Its Educational Role in Spiritual Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025; 11(3):72-86. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47565>

تجربه دینی سکرات و غمرات مرگ و نقش تربیتی آن در سلامت معنوی

نصراله فاطمی امین^۱، سعید سلیمانی^{۲*}، حسن علیدادی سلیمانی^۳، اصغر مجتبابی^۴

۱- دانشگاه جامع انقلاب اسلامی، دانشکده سبک زندگی اسلامی، تهران، ایران.

۲- گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران.

۳- گروه حقوق، دانشکده الهیات، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران.

۴- حوزه علمیه جامعه علمی امیرالمؤمنین، شهر ری، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر سعید سلیمانی؛ رایانامه: s.soleymani@kmu.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: تجربه دینی حالات نزدیک به مرگ که در متون دینی از آن به سکرات و غمرات مرگ تعبیر شده، تجربه‌ای احیای و غالباً بدون تکرار است که می‌تواند در مسیر سلامت معنوی انسان و انسان‌شناسی نقش بسزایی داشته باشد. اما ناشناخته‌بودن این حالات و علل ایجاد آنها برای انسان، ترس از اصل مرگ را به همراه دارد. در پژوهش حاضر تلاش شده است تا با معرفی سکرات و غمرات مرگ به‌عنوان یک تجربه دینی، آثار تربیتی آن در سلامت معنوی مد نظر اسلام، بررسی شود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع کتابخانه‌ای و توصیفی - تحلیلی است. ابتدا تعاریفی که مفاد آنها به‌عنوان پیش‌زمینه پژوهش ضروری به نظر می‌رسید، طرح شد و بدنه اصلی پژوهش در چند مرحله در مسیر یافتن جواب مناسب برای سؤال اصلی تحقیق قرار گرفت. یعنی ابتدا سکرات و غمرات مرگ یکی از حالات نزدیک به مرگ معرفی شد و در قالب تجربه دینی تمثیل یافت و در مرحله بعد شناخت این تجربه دینی در ارتباط با سلامت معنوی چرایی‌یابی شد و در مرحله آخر آثار و فوائد تربیتی اندیشه در این تجربه دینی بررسی شد. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: سکرات و غمرات مرگ که دقیقاً قبل از زمان فرارسیدن مرگ است، لحظه‌ای بسیار حساس و همراه با سختی‌های فراوان است. از آنجاکه تجربه دینی شامل درک این حالات در وجود خود انسان و همچنین دیدن آن در افراد دیگر نیز می‌شود و از طرفی آیات و روایات بسیاری در این زمینه سخن گفته‌اند؛ همه یک تجربه فراطبیعی را رقم می‌زنند که در سلامت و تعادل معنوی افراد اثرات مهمی می‌تواند داشته باشد. تعریف و درک صحیح از حالت سکرات و غمرات مرگ و آگاهی از راه‌های از بین بردن آنها یا کاهش اثرات آنها ارتباط و پیوند عمیقی با سلامت معنوی افراد دارد.

نتیجه‌گیری: بر اثر رسیدن مقدمات مرگ، هیجان و انقلاب فوق‌العاده‌ای تمام وجود انسان را می‌گیرد. گاه این حالت مستی بر عقل چیره می‌شود و اضطراب و ناآرامی شدیدی ایجاد می‌کند که قرآن کریم از آن به سکرات و غمرات مرگ تعبیر می‌کند. رویکرد این پژوهش در مقابله سیر و سلوک‌های معنوی غیرمبتنی بر وحی قرار می‌گیرد. نتیجه اصلی مقاله حاضر این است که تنها راه اطلاع از عوالم غیب از جمله سکرات و غمرات مرگ و راه شناسایی و عوامل ایجاد یا از بین رفتن آنها یا کاهش اثرات آنها فقط مراجعه به آموزه‌های وحی است.

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۳ اسفند ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴

پذیرش: ۱۲ خرداد ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی:

تجربه دینی

حالت نزدیک به مرگ

سکرات و غمرات

سلامت معنوی

استناد مقاله به این صورت است:

Fatemi-Amin N, Soleymani S, Alidadi-Solimmani H, Mojtabaeifar A. Religious Experience of Death's Agonies (Sakarot) and Pangs (Ghamarat) and Its Educational Role in Spiritual Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):72- 86. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47565>

مقدمه

فلاسفه و متفکران متعدد در طول قرون متمادی، درباره مرگ و حالات نزدیک به آن بحث و تحقیق کرده‌اند و تلاش آنان بر این بوده است که بتوانند چهره زیبایی از مرگ بسازند و به این اضطراب و بیماری معنوی فراگیر خاتمه بدهند؛ ولی موفقیتی به دست نیاورده‌اند (۱)؛ به طوری که از هول مرگ و حالات نزدیک به آن، استالین^۱ وادار می‌شود به مذهب پناه ببرد و تقاضای دعا کند^۲ (۲). نظریاتی همچون عدمی‌دانستن مرگ و جدایی مطلق انگاشتن آن بر این اضطراب و وحشت می‌افزاید. از این رو، لحظه مرگ را لحظه وداع با همه چیز و پایان راه و لحظه از خود بیگانگی می‌دانند (۳). در مقابل، کسانی که مرگ را لحظه تولد ثانی و آزادی از قفس و دنیا را معبر و گذرگاه و آخرت را استفاده از زحمات و دیدن نتایج و برداشت کشت دنیا می‌دانند، مرگ برای آنان تجسمی روح‌بخش و شربتی گوارا خواهد بود (۴).

مرگ‌شناسی و شناخت مقدمات و حالات نزدیک به آن از جمله سکرات و غمرات مرگ، فرد را به انسان‌شناسی رهنمون می‌کند؛ به این معنا که انسان موجودی تک‌بعدی نیست تا با حالات نزدیک به مرگ راه نیستی و عدم را در پیش گیرد (۵). با این همه سکرات و غمرات مرگ تجربه‌ای دینی یا گوهر و لبّ دین‌داری در علم کلام جدید مطرح است و در دنیای غرب و مسیحیت تجربه دینی تا سر حدّ خداشناسی فطری بالا برده می‌شود. از پیدایش این نوع رویکرد دو قرن بیشتر نمی‌گذرد و محتوای آن در قالب‌های ذیل مطرح بوده است: وحی و الهام، کشف و شهود عرفانی، خداشناسی، مشاهده دست قدرت خدا و حاضر و ناظر دانستن خدا در زندگی^۳ (۶). از آنجاکه پرچم‌دار نهضت تجربه‌انگاری یعنی شلایر ماکر^۴ و همفکرانش با ضعف نظام‌های فلسفی در دفاع عقلانی از آموزه‌های دینی در جهان غرب مواجه شده‌اند و براهین عقلی اثبات وجود خدا را با اشکالاتی تصور کرده‌اند و نظام‌های فلسفی غربی خود را در دفاع عقلانی از دین ناتوان تصور کرده‌اند، کتاب مقدس را با نقدهای جدی روبه‌رو دیده‌اند و از طرفی با منطق قوی ادیانی مثل اسلام مواجه شده‌اند و برای همراهی با قافله علم و انسان‌محوری به‌جای خدامحوری و تحلیلی مادی‌گرایانه از پدیده‌های به‌ظاهر ماورایی، مسئله

تجربه دینی را کانون توجه قرار داده‌اند؛ اما اندیشمندان مسلمان با اینکه تجربه دینی را پذیرفته‌اند، گاهی از آن معنای دیگری اراده کرده‌اند و گاهی در حد معجزه یا کرامت از انسان‌های الهی آن را تفسیر کرده‌اند^۵ (۷).

تجربه دینی که گاهی کارکرد معرفت‌بخشی دارد از دیدگاه مایستر اکهارت^۶ معمولاً ناگهانی و در زمانی کوتاه رخ می‌دهد و این‌گونه معرفت‌ها غیراستدلالی و افاضی و توصیف‌ناپذیر است^۷ (۸). به نظر می‌رسد مراتب بالای تجربه دینی از مقوله علم حضوری است؛ به گونه‌ای که بین تجربه‌گر و متعلق تجربه واسطه‌ای در کار نیست^۸ (۹). با این همه، سکرات و غمرات مرگ تجربه‌ای احیاگر محسوب می‌شود که می‌تواند در مسیر انسان‌شناسی نقش بسزایی داشته باشد؛ اما در صورتی که نقش و تأثیر تربیتی آن در سلامت معنوی در نظر گرفته نشود، هراس و ترس از مرگ را به دنبال دارد که گاهی هم به افراط کشیده می‌شود و می‌تواند دستاوردهای این تجربه دینی را کم‌اثر یا بی‌اثر کند (۱۰)؛ از این رو، در پژوهش حاضر کوشش شده است تا با معرفی سکرات و غمرات مرگ به‌عنوان یک تجربه دینی، آثار تربیتی آن در سلامت معنوی مد نظر اسلام بررسی شود.

این پژوهش در مقام بررسی ماهیت و چیستی حالات قبل از مرگ از دیدگاه مکتب اسلام و نقش آنها در سلامت معنوی بوده است و چون اساس بیانات و نظرات علما و اندیشمندان این حوزه به آیات و روایات برمی‌گردد، از آنها غفلت نشده و از باب کسب نورانیت و فهم بیشتر به آنها هم مراجعه شده است؛ البته این تحقیق هیچ‌گاه ادعای بیان و فهم ذات و کُنه مرگ و حالات نزدیک به آن از جمله سکرات و غمرات مرگ را ندارد؛ زیرا مرگ‌شناسی همانند فلسفه آفرینش و فلسفه پرستش از جمله تخصص‌های انبیاء و معصومین (ع) است.

در باب اهمیت و ضرورت پژوهش در حالات قبل از مرگ، گفتنی است که مرگ رخدادی است که وقوع آن حتمی است و امری است که دائماً در این نظام طبیعت با آن سروکار داریم و درگیر آن هستیم؛ چه در آفاق چه در انفس. همچنین، مرگ امری شگرف است که باب ورود انسان به عالم دیگر محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، ختم اعمال انسان و شروع بازبینی و پیامدها و نتایج آن اعمال است؛ بنابراین، غفلت از مرگ و یاد آن نه‌تنها زیبنده انسان نیست، بلکه یاد مرگ و مرگ‌اندیشی

^۱ ص ۱۱۷ تا ۱۲۲

^۱) Stalin

^۲ ص ۲۴

^۳ ص ۱۸۶ تا ۲۳۲

^۶) Meister Eckhart

^۷ ص ۱۳۴

^۸ ص ۵۵ تا ۶۱

^۴) Schleiermacher

یافته‌ها

فرارسیدن مرگ و خروج روح از بدن، لحظه‌ای بسیار حساس و همراه با سختی‌های فراوان است. آیات و روایات بسیاری در این زمینه سخن گفته‌اند. لحظاتی که نه فقط برای منافقان و کفار و معصیت‌کاران دلهره‌آور است؛ بلکه خوبان و نیکوکاران نیز از آن بیمناک و نگران‌اند. مرگ یا انتقال از یک زندگی به زندگی دیگر به‌طور طبیعی بدون مشکلات نخواهد بود. تولد انسان و برانگیخته‌شدن او جهت حضور در محکمه الهی نیز همراه با دشواری‌هایی است که در روایتی از امام رضا (ع) این سه مرحله (تولد، مرگ و مبعوث‌شدن) وحشتناک‌ترین مراحل زندگی انسان معرفی شده است.^۱ آن‌گاه حضرت فرمودند: خداوند یحیی (ع) را در این مراحل خوف‌آور در پناه امنیت و آرامش خود قرار داده است (۱۱). چنانکه در آیه ۱۵ سوره مریم آمده است: «وَسَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَ يَوْمَ مَاتَ وَ يَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا»؛ «و سلام حق بر او باد در روز ولادتش و روز وفاتش و روزی که زنده برانگیخته خواهد شد» (۱۲).

از آیات و روایات چنین استفاده می‌شود که مرگ با شاداندگی و سختی‌های شگفت‌انگیز و متحیرکننده‌ای همراه است؛ به‌گونه‌ای که انسان را در سرگردانی عجیبی فرومی‌برد و حالتی شبیه مستی و بیهوشی ایجاد می‌کند؛ گاه این حالت مستی بر عقل چیره می‌شود و اضطراب و ناآرامی شدیدی ایجاد می‌کند که قرآن کریم از آن به سکرات و غمرات^۲ مرگ (۱۲) تعبیر می‌کند. سکر بر وزن مکر در اصل به‌معنای مسدودکردن راه آب است. سکر بر وزن فکر به‌معنای محل مسدود آمده است و از آنجاکه در حال مستی گویی سدی بین انسان و عقلش ایجاد می‌شود، به آن سکر گفته شده است. غمرات جمع غمره در اصل به‌معنی از بین بردن آثار چیزی است و سپس به‌معنی آب فراوانی که تمام چهره را می‌پوشاند، آمده است و نیز به شاداندگی و گرفتاری‌هایی که انسان را در کام خود می‌کشد، گفته می‌شود^۳ (۱۳).

با این همه تنها راه اطلاع از عوالم غیب، مراجعه به آموزه‌های وحی است. پرواضح است که این‌گونه حالات برای محتضر و انسانی که دچار مرگ ناگهانی و آنی شده است، معنا و مفهوم دارد؛ زیرا کسی آن را تجربه نکرده است تا بتواند از

همواره بر آدمی لازم و واجب است؛ زیرا ممکن است هر لحظه مرگ او را دریابد و اگر انسان خود را آماده نکرده باشد و شناختی از مرگ نداشته باشد، به حسرتی جانکاه گرفتار می‌شود. توجه به چنین پیامدهایی هر انسان عاقلی را به تأمل در سرنوشت و فرجام زندگی‌اش وامی‌دارد. این‌گونه موارد و توصیه‌های قرآن کریم و روایات ائمه (ع) در مکتب اسلام و نیز گفت‌وگو و سخنان علما و اندیشمندان بزرگ اسلامی همچون شیخ مفید، کلینی، شیخ صدوق، خواجه نصیرالدین طوسی، ملاصدرای شیرازی، علامه طباطبایی و امام خمینی بر اهمیت بحث از مرگ و چیستی حالات قبل یا بعد از آن می‌افزاید. از سوی دیگر، مرگ‌اندیشی و مرگ‌شناسی ما را به انسان‌شناسی رهنمون می‌کند؛ به این معنا که آیا انسان موجودی تک‌بعدی است؟ پس از مرگ، آیا چیزی از انسان باقی می‌ماند (انسان‌شناسی)؛ همچنین، مرگ موجودات زنده و در رأس آنها انسان در جهان چه معنایی دارد؟ و چه تفسیری می‌توان از آن ارائه داد (جهان‌شناسی)؛ آیا مرگ منتهی به نیست‌شدن است یا به‌سوی خداوند رفتن است؟ کدام تفسیر از مرگ با خداشناسی سازگار است؟ امری که از یقینی‌ترین مراحل زندگی و مقوم انسان است و در عین حال مهجورترین هم است، آیا نباید خوب تشریح و موشکافی شود؟ وجود این‌گونه سؤالات و ارتباط مرگ‌شناسی با انسان‌شناسی و جهان‌شناسی و خداشناسی و نیز توجه و تئیه‌دادن آیات و روایات و کلمات علما، همگی حکایت از ضرورت و اهمیت این موضوع و تحقیق و پژوهش در آن دارد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع کتابخانه‌ای و روش توصیفی - تحلیلی است. در این پژوهش تلاش شده است تا با استفاده از قوانین و آموزه‌های تربیتی اسلام سکرات و غمرات مرگ که غالباً تجربه دینی تکرارناپذیر است و هراس از آن که یکی از وجوه‌های این پدیده در حوزه سلامت معنوی است، بررسی شود. در این زمینه ابتدا تعاریفی که مفاد آنها به‌عنوان پیش‌زمینه پژوهش ضروری به نظر می‌رسید، طرح شد و بدنه اصلی پژوهش در چند مرحله در مسیر یافتن جواب مناسب برای سؤال اصلی تحقیق قرار گرفت. یعنی ابتدا سکرات و غمرات مرگ یکی از مراحل حیات معرفی شد و در قالب تجربه دینی تمثیل یافت و در مرحله بعد سکرات و غمرات مرگ چرایی‌یابی شد و در مرحله آخر آثار و فوائد تربیتی اندیشه در این تجربه دینی بررسی شد.

۱) «ان اوحش ما یکون هذا الخلق فی ثلاثة مواطن: یوم ولد و یخرج من بطن امة فیری الدنيا، و

یوم يموت فیعاین الاخره و اهلها و یوم یبعث فیری احکاماً لم یرها فی دارالدنیا».

۲) سکرات در آیه ۱۹ سوره ق و غمرات در آیه ۹۳ سوره انعام آمده است.

۳) ج ۲۲، ص ۲۲۴ و ج ۵، ص ۳۴۹

جان‌کندن را چنین ترسیم کرده است: «فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلُومَ، وَأَنْتُمْ حِينِيذٍ تَنْظُرُونَ، وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ»؛ «پس چرا هنگامی که جان به گلوگاه می‌رسد (توانایی بازگردانی آن را ندارید)؟ و شما در این حال نظاره می‌کنید (و کاری از دستتان ساخته نیست) و ما از شما به او نزدیک‌تریم ولی نمی‌بینید» (۱۲).

زمان معاینه، زمان جداشدن روح

در اخبار و روایات گفته شده است که وقتی جان به حلقوم می‌رسد، زمان معاینه (دیدن برخی حقائق از این عالم) است؛ یعنی با اینکه روح در حال جداشدن و قطع علاقه است، معاینه برایش دست می‌دهد و با اینکه هنوز در این دنیا است، آن دنیا را می‌بیند، وضع و اعمال خویش را می‌بیند، فرشتگان را می‌بیند؛ و به هر حال چیزهایی را که تا حالا نمی‌دید، آن وقت می‌بیند. درحقیقت، در مرز بین عالم دنیا و عالم پس از دنیا است، هم اینجا را می‌بیند هم آنجا را، هم ملائکه را می‌بیند هم اهل و عیال خود را^۲ (۱۴). یکی از آن روایات صحیح و متواتر که درباره آیه وارد شده، روایت ابوبصیر است که می‌گوید: از محضر امام صادق (ع) از تفسیر آیه «فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلُومَ...؛ إِنَّ كُنْتُمْ صَادِقِينَ» سؤال نمودم. حضرت فرمودند: «زمانی که جان انسان به گلوگاه رسید (اگر انسان نیکوکاری باشد) منزلش را در بهشت به وی نشان می‌دهند و او می‌گوید: مرا به دنیا برگردانید تا آنچه را که دیده‌ام برای بستگانم بازگو کنم، می‌گویند: بازگشت تو امکان‌پذیر نیست»^۳ (۱۵). در روایتی دیگر امام صادق (ع) فرمود: «دشمنان ولایت و محبت اهل بیت علیهم السلام، سخت‌ترین حالاتشان موقعی است که جانشان به گلویشان برسد»^۴ (۱۱). امیرالمؤمنین علی (ع) نیز ترسیم گویایی از لحظه مرگ و سکرات آن دارد و می‌فرماید: «سکرات مرگ توأم با حسرت از دست‌دادن آنچه داشتند، بر آنها هجوم می‌آورد، اعضای بدنشان سست می‌گردد و رنگ از صورت‌هایشان می‌پرد و کم‌کم مرگ در آنها نفوذ کرده، میان آنها و زبانشان جدایی می‌افکند و در حالی که در میان خانواده خویش است، با چشمش می‌بیند و با گوشش می‌شنود، عقل و هوشش سالم است؛ اما نمی‌تواند سخن بگوید. در این می‌اندیشد که عمرش را در چه راه فانی کرده و روزگارش را در چه راهی سپری نموده، به یاد ثروت‌هایی می‌افتد که در تهیه آن چشم بر هم گذارده و از حلال و حرام و مشکوک

چگونگی آن خبر دهد. چون این حالات مانند دیگر رویدادهایی که برای محتضر رخ می‌دهد مانند حضور ائمه (ع)، حضور شیطان، حضور و تجسم اعمال، دل‌بستگی به مال و فرزندان از عالم ملکوت و غیب است و جز راه وحی و اولیای دین که به علم الهی متصل و ناظر بر عوالم وجود است، راه سالم دیگری برای کشف یا اطلاع از چگونگی آن وجود ندارد. از این رو، مستندات موجود در این موضوع، آیات و روایات معصومین (ع) است؛ اما قرآن کریم در آیه ۱۹ سوره ق درباره سکرات مرگ می‌فرماید: «وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ»؛ «و سرانجام سکرات مرگ به حق فرامی‌رسد و این همان چیزی است که از آن می‌گریختی» (۱۲). با جمع‌بندی یافته‌های مذکور بحث در مقاله در چند مرحله تنظیم شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مرحله اول: مفهوم‌شناسی سکره و غمره در متون دینی

تعبیر قرآن کریم درباره سکره

سکره مرگ حالتی شبیه به مستی است که بر اثر فرارسیدن مقدمات مرگ به صورت هیجان و اضطراب و انقلاب فوق‌العاده‌ای در انسان جلوه‌گر می‌شود و او را در حیرت و ناآرامی شدیدی فرومی‌برد و گاه بر عقل او چیره می‌شود^۱ (۱۳). تصور این حالت در آن لحظات مشکل نیست؛ زیرا لحظه مرگ لحظه‌ای است که انسان باید تمام پیوندهای خود را با عالمی که مدت‌ها با آن انس گرفته است، قطع کند و پا به عالمی بگذارد که تا به حال آن را مشاهده نکرده است. مخصوصاً در زمانی که درک و دید تازه‌ای پیدا کرده است و با چشم خود بی‌ثباتی و فناپذیری این عالم را می‌بیند و از سوی دیگر، حوادث پس از مرگ را کم و بیش نظاره‌گر است. این حالت وقتی که با دلهره و اضطراب و نیز جدائی از زن و فرزند و مال و مقام، همراه می‌شود، چنان او را مبهوت و سرگردان می‌کند که از آن به سکره (مستی) یاد شده است. نظیر این تعبیر در قرآن کریم درباره قیامت به دلیل سخت‌بودن عذاب الهی و زلزله‌های هولناک آن نیز آمده است؛ آنجا که می‌فرماید: «ای پیامبر تو در آن روز (قیامت) مردم را همچون افراد مست می‌بینی؛ ولی آنان مست نیستند؛ ولیکن عذاب خدا سخت است» (سوره حج، آیه ۲۲) (۱۲).

خداوند متعال در آیات ۸۳ تا ۸۵ سوره واقعه، این حالت

^۲ ج ۳، ص ۴، ج ۴، ص ۶۵۴

^۳ ج ۵، ص ۲۲۷

^۴ ج ۲، ص ۶، ص ۱۸۴

^۱ ج ۲۲، ص ۲۵۴

جمع آوری نموده و...»^۱ (۱۶). حضرت در جای دیگر می فرماید: «اگر آنچه را که مردگان شما مشاهده کرده اند، شما می دیدید، وحشت می کردید و ترسان می شدید، سخنان حق را می شنیدید و اطاعت می کردید؛ ولی آنها آنچه را که دیده اند، از شما مستور است و به زودی پرده ها کنار می رود و شما هم مشاهده می کنید»^۲ (۱۶).

به هر جهت محضر در آن لحظات، چیزهایی را که ناخوش می داشت و از آنها می گریخت، ملاقات می کند؛ خداوند در آیه ۱۹ سوره ق می فرماید: «ذَلِكَ مَا كُنْتُمْ مِنْهُ نُحِيْدًا»؛ «این همان چیزی است که از آن فرار می کردید» (۱۲).

با عنایت به آیات و روایات فوق معلوم می شود یکی از دشوارترین مرحله و حوادثی که در حین مرگ برای انسان به وجود می آید، حالت سرگردانی و حیرتی است که از نتیجه مشاهدات و حالات محضر است که از آن به سكرات مرگ یاد می شود. این حالت در عین حقانیت و صحت اطلاع و علم به آن موجب هوشیاری و بیداری از غفلت و انگیزه ای برای اصلاح اخلاق و نیز خودسازی است.

تعبیر قرآن کریم درباره غمرات مرگ

غمرات همان شدائد و گرفتاری هایی است که انسان را در کام خود می کشد^۳ (۱۵) و منظور از غمرات مرگ، شدائد و سختی های جان دادن است. پس اصل سختی و شدت جان دادن، غمرات است؛ ولی بی هوشی و سرگردانی به واسطه مشاهدات محضر از سكرات است که وقتی این دو واژه با هم استعمال می شوند، از تمام این حالات حکایت می کند. قرآن کریم در آیه ۹۳ سوره انعام مجازات دردناک ظالمان را چنین بیان می کند: «إِذْ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيَهُمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ»؛ «اگر تو ای پیامبر این ستمکاران را به هنگامی که در شدائد مرگ و جان دادن فرو رفته اند مشاهده کنی؛ درحالی که فرشتگان قبض ارواح، دست گشوده اند، به آنها می گویند جان خود را خارج سازید، خواهی دید که وضع آنها بسیار دردناک و اسفبار است (۱۲).

یکی از مصادیق غمرات و شدائدی که در آیه فوق ذکر شده، این است که فرشتگان قبض روح دست های خود را برای شروع مجازات آنان گشوده اند که درواقع، مرگ انسان های تبهکار، شروع عذاب و سختی آنان است و با امر «أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ» جان و روح خود را خارج سازید، همراه است و این

نیز نوعی تحقیر از ناحیه فرشتگان قبض روح است؛ زیرا گرفتن روح و خارج کردن آن، کار ملائک است نه شخص محضر^۴ (۱۳). امیرالمؤمنین علی (ع) این غمرات و شدائد را بزرگ تر و شدیدتر از آنچه در وصف بگنجد، می داند و در این باره چنین آورده است: «ان للموت غمرات هی افطع ان تستغرق بصفة او تعادل علی عقول اهل الدنيا»؛ «همانا مرگ شدائدی دارد شدیدتر از آنچه در وصف بگنجد یا با معیار عقل مردم دنیا سنجیده شود»^۵ (۱۷). حضرت در جای دیگری، آن شدائد و معاینات و مشاهدات محضر را غیرقابل توصیف می داند و می فرماید: «فغیر موصوف ما نزل بهم...»؛ «آنچه بر انسان در لحظه مرگ وارد می شود، قابل توصیف نیست»^۶ (۱۶).

قرآن کریم نیز صحنه جان دادن انسان و زبان حال او را این گونه بیان می کند: «حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِي لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ»؛ «تا اینکه مرگ یکی از آنان فرامی رسد از خدا استمداد می کند و به مأموران قبض روح می گوید مرا برگردانید تا شاید عمل صالحی انجام دهم (سوره مؤمنون، آیه ۹۹) (۱۲). ولی جواب این آرزوها منفی است و فقط «كَلَّا» (هرگز) شنیده می شود. خداوند در آیاتی دیگر مانند آیات ۶۲ تا ۳۰ سوره قیامت می فرماید: «إِذَا بَلَغَتِ النَّرَاقِي، وَقِيلَ مَنْ رَاقٍ، وَظَنَّ أَنَّهُ الْفِرَاقُ، وَالْتَقَتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ»؛ «تا زمانی که جان به گلوگاهش رسد و گفته شود آیا کسی هست که او را از مرگ نجات دهد؟ و به جدایی از دنیا یقین پیدا کند و ساق پاها از سختی جان دادن به هم بپیچد» (۱۲).

هنگامی که انسان در این مرحله قرار می گیرد، هیچ پزشک و دارویی نمی تواند او را از مرگ برهاند؛ از سوی دیگر، انسان خود می داند که هر آن از دنیا و متعلقات آن جدا خواهد شد. اینها شدائد و غمراتی است که در لحظات مرگ بر انسان عارض می شوند.

مرحله دوم: دایره شمول سكرات و غمرات و بیان مصادیقی از آنها

سؤالی که در اینجا مطرح می شود این است که آیا سكرات و غمرات، با توضیحاتی که درباره آنها داده شد، حالاتی است که فقط بر انسان های معصیت کار، منافق و کافر عارض می شود؟ یا اینکه امری فراگیر است و شامل همه انسان ها اعم از نیکوکار و تبهکار می شود؟ به عبارت دیگر، اگر همه انسان ها چه مؤمن

^۱ ج ۱، ص ۵، ج ۳۵۰

^۲ ص ۱۶۱، حدیث ۳۰۸۸

^۳ ج ۳، حدیث ۱۰۹

^۴ ج ۳، خطبه ۱۰۹

^۵ ص ۳۴۹

دیگر معصومین (ع)، حضور شیطان و اعوان او، حضور فرشتگان رحمت یا نعمت برای قبض و اخذ روح، جدایی و احساس افتراق محتضر با مال، فرزند و دوستان، شداوند و گرفتاری‌هایی که محتضر را در حالت مستی و بیهوشی قرار داده است؛ از این رو نمی‌توان نتیجه گرفت که چون مؤمنان در لحظه مرگ با ملائکه رحمت ملاقات می‌کنند و به بهشت و برخوردارگی از نعمت‌های اخروی بشارت داده می‌شوند، پس آن شداوند و گرفتاری‌ها و حالات و سكرات و غمرات مرگ را ندارند؛ زیرا ممکن است سكرات و غمرات هر کسی متناسب با اعمالش باشد.

مرحله سوم: مراتب سكرات و غمرات مرگ

سكرات و غمرات مراتب دارد و مؤمنان در مراتب خفیف آن هستند و زودتر این مرحله را می‌گذرانند و سپس با ملاقات ملائکه رحمت شاد و مسرور می‌شوند. کسانی که نیکوکار و مؤمن‌اند، فشار و شداوند کمتری دارند. البته مقدار خفیف آن نیز طبیعی است؛ زیرا به هر جهت انسان با این عالم ماده و مظاهر آن مانند فرزند و مال انس و الفت دارد و افتراق از آنها به‌طور طبیعی مشکل به نظر می‌آید؛ ولی چون حالات؛ دلبستگی‌ها و وابستگی‌های افراد متفاوت است، جداشدن و دل‌کنند نیز متفاوت خواهد بود.

با دقت در روایات و مطالعه آنها معلوم می‌شود روایاتی که دلالت بر فقدان و نبود سكرات و غمرات مرگ برای مؤمنان دارند، علاوه بر اینکه متواتر و صحیح‌اند، نسبت به روایات حاکی از سكرات و غمرات مرگ برای محتضر یا حتی برای اولیای الهی واردند و اساساً موضوع آن را از بین می‌برند؛ یعنی اولیای خدا و مؤمنان و مطیعان واقعی معصومان (ع) از شداوند و گرفتاری‌ها مصون و محفوظ‌اند.

استدلال «علامه طهرانی» برای استثنائات از سكرات

علمایی همچون علامه طهرانی (ره) در کتاب معادشناسی بایی را به نام «اولیای خدا، ترس و اندوه و سكرات مرگ را ندارند» قرار داده و در اثبات آن به آیات و روایات متعددی استناد کرده است^۶ (۲۳). از نظر وی، مؤمنان عادی نیز مانند منافقان، کفار و فاسقان، دارای حالت سكرات هستند؛ گرچه شاید مراتب خفیف آن را داشته باشند؛ ولی مؤمنان واقعی و خالص و نیز مخلصان و اولیای خداوند از این امر مستثنا هستند. یکی از دلایل این استثناء، کلام خداوند متعال است که می‌فرماید:

«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا

چه کافر دارای سكرات و غمرات‌اند، پس چرا در روایات متعدد آمده است که جان‌دادن برای مؤمنان بسیار سهل و آسان و مانند بوکردن گل خوشبویی است و حتی بزرگ‌ترین مژده و نوید برای مؤمن است^۱ و بسان‌کندن لباس و بازکردن زنجیر از پا می‌باشد^۲ (۱۱)؛ اما اگر سكرات و غمرات برای انسان‌های کافر، منافق و فاسقان است - همان‌گونه که روایات فراوانی، مرگ را برای آنان بزرگ‌ترین هلاکت و عذاب و سخت‌ترین حالات و به‌سان‌کشیدن دندان یا قطع عضوی از بدن آن هم بدون تخدیر و بیهوشی بیان می‌کند^۴ (۱۱) - پس چرا برخی ادعا کرده‌اند که روایات حاکی از این است که پیامبران و مردان خدا با اینکه نه به دنیا دلبستگی داشته‌اند و نه وابستگی، اما از این حالات بی‌نصیب نیستند؟^۳ (۱۸-۲۰). سپس به حدیثی استناد کرده‌اند که می‌گوید: «پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در لحظات آخر عمرشان دست در ظرف آبی می‌کردند و به صورت خود می‌کشیدند و «لا اله الا الله» می‌گفتند و می‌فرمودند: «ان للموت سكرات؛ مرگ شداوندی دارد»^۴ (۲۱).

با این همه این سؤال که آیا انسان‌های مؤمن و نیکوکار و حتی اولیای دین و معصومین (ع) در لحظه مرگ، سكرات و غمرات مرگ دارند یا خیر؟ هنوز جواب داده نشده است که در ادامه ذکر شده است.

در جواب این سؤال ممکن است گفته شود: با توجه به اینکه غالب روایات مستند در این باب صحیح و متواترند^۵ (۲۲)؛ از سوی دیگر، سكرات و غمرات مرگ تنها یک حادثه از حوادثی است که بر محتضر عارض می‌شود و از سوی دیگر در روایات مربوط به آن به‌طور واضح و مشخص به تعلق‌نداشتن سكرات و غمرات به مؤمنان تصریح نشده است؛ بلکه فقط سخن از قبض روح توسط قابضان ارواح است که برای مؤمنان فرشتگان رحمت و برای کفار و بدکاران، فرشتگان نعمت مأمور قبض روح آنان هستند. همچنین، تجربه‌نداشتن اشخاص از این حالات و نبود دلایل و مدارک کافی، وجه جمعی ارائه شده است؛ به این صورت که حالات عارض شده بر محتضر متعدد و متفاوت‌اند؛ از جمله: حضور نبی اکرم (ص) و امام علی (ع) و

^۱ ج ۶، ص ۱۵۴

^۲ ج ۶، ص ۱۵

^۳ اما در مقابل از سیاق عبارات برخی همچون آیت‌الله جوادی آملی در کتاب تفسیر موضوعی قرآن کریم (ج ۴، ص ۲۱۱ و ۱۱۹) و نیز آیت‌الله جعفر سبحانی در کتاب منشور جاوید (ج ۹، ص ۲۱۹) استفاده می‌شود که مؤمنان از این حالات استثناء هستند.

^۴ ج ۹، ص ۱۱۸

^۵ ج ۲، ص ۳۴۲

^۶ ج ۲، ص ۶۵

يَتَّقُونَ هُمْ الْبَشَرِي فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» «آگاه باشید که برای اولیای خدا هیچ‌گونه ترس و اندوهی نیست، آنان کسانی هستند که ایمان آورده و به مقام تقوا رسیده‌اند. برای آنان در زندگی دنیا و آخرت بشارت است و در کلمات خدا تغییر و تبدیلی نیست و این است کامیابی بزرگ (سوره یونس، آیات ۶۲ تا ۶۴) (۱۲).

علامه طهرانی در توضیح ادعای مذکور آورده است: «منظور از اولیاءالله همان افرادی هستند که اراده و اختیار و وجود خود را با تمام شئوئش به ذات مقدس خدا سپرده و خود را در تحت چنین اراده و اختیاری قرار داده‌اند. بدیهی است که رسیدن به این مرحله با اطاعت و ترک معصیت به دست می‌آید. آنان آثار محبت یعنی اخلاق حمیده و بیرون راندن اخلاق رذیله و صفات سیئه را در خود ظاهر کرده و نفس خود را پاک و تصفیه کرده‌اند. اولیای خدا کسانی هستند که شیطان از آنها قطع امید کرده و به آنان دسترسی ندارد؛ چرا که آنها اراده و اختیار خود را به خدا سپرده و از هرگونه انانیت و خودپسندی بری شده و با رسیدن به مقام قرب، گوش خدا و زبان خدا و دست خدا شده‌اند»^۱ (۲۴). از این رو، با رسیدن به این مراحل از طهارت و پاکی، محال است عمل زشت و قبیحی از آنان سر زند. کسانی که به این مرحله از خلوص رسیده‌اند و هیچ‌گونه دلبستگی و وابستگی مادی ندارند و خود را از این تعلقات و تغییرات پاک کرده‌اند و با عمل به دستورهای و احکام الهی، متقی شده‌اند. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ» «فرشتگان رحمت خدا به این اشخاص در دنیا و در آخرت بشارت می‌دهند (سوره یونس، آیه ۶۳) (۱۲). «كُلُّمُ الْبَشَرِي فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ» در این دنیا به آرامش دل و تمتع از مواهب الهیه و انس با ارواح پیامبران و ائمه (ع) و ملائکه و لقای حضرت احدیت و در آخرت به بهشت و مغفرت و شفاعت و معیت با پاکان بشارت می‌دهند (سوره یونس، آیه ۶۴) (۱۲).

در این زمینه تذکر این نکته که بشارت به یک امر حتمی‌الوقوع تعلق می‌گیرد نه امر احتمالی؛ ضروری است. مثلاً نسبت به کسانی که پیوسته در کشمکش اختیار خوب و بد، سعادت و شقاوت‌اند، بشارت معنا ندارد؛ ولی نسبت به اولیای خدا که شیطان بر آنان تسلطی ندارد و خوف از کانون وجودشان رخت بر بسته، صحیح است^۲ (۲۳). دلالت این آیه بر

مدعای مذکور زمانی روشن‌تر می‌شود که با این کلام خداوند ضمیمه شد؛ آنجا که می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْبِشُرُوا بِالْحَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» «کسانی که می‌گویند پروردگار ما خداست و سپس بر این اصل استقامت نموده، فرشتگان رحمت بر آنها فرود می‌آیند و می‌گویند خوفی و حزنی نداشته باشید و بشارت باد شما را به بهشتی که سابقاً به آن وعده داده شده‌اید» (سوره فصلت، آیه ۳۰) (۱۲).

پس اولیای الهی چون دارای مقام ولایت‌اند و از دستبرد شیطان دورند، از مراحل سكرات و حوادث قبر و برزخ و قیامت گذشته‌اند و در اثر مجاهده با نفس اماره، تمام این مراحل را در دنیا طی کرده‌اند و در هنگام مرگ بدون حساب و کتاب در بهشت موعود از ناحیه رب ودود مأوا خواهند گرفت^۳ (۲۳)؛ اما اولیای خدا از نگاه علامه طهرانی (با توجه به صفات آنان در روایات ائمه معصومین (ع) و علما) عارف و عاملی هستند که به مرحله مخلصان رسیده باشند^۴ (۲۳) و همچنین کسانی که مطیع اولیای خدا هستند و در عمل به دستورهای الهی کوشا هستند (سوره نساء، آیه ۶۸) (۱۲).

دیدگاه امام خمینی (ره) درباره سكرات مرگ

اما روایاتی که حکایت دارد از اینکه در هنگام مرگ و سكرات مرگ، پرده از چشم مؤمن برداشته می‌شود و ارواح مقدس اهل بیت (ع) را مشاهده کرده و بهشت را می‌بینند و نیز قابضان ارواح با مدارا با او برخورد می‌کنند، بسیار فراوان است که قبلاً به نمونه‌ای از آن اشاره شد^۵ (۱۱). امام خمینی (ره) نیز همین اعتقاد را با الفاظ و عباراتی دیگر تبیین کرده است. در نظر وی، سختی سكرات مرگ و نزع روح در اثر لذات دنیوی و علاقه به آنها است^۶ (۲۵)؛ از این رو می‌گوید: «ممکن است در آن فشارهای سكرات که از برای غیرمؤمنین و مخلصین می‌باشد، انسان از دهشت و وحشت، علی بن ابی طالب (ع) را فراموش کند»^۷ (۲۵). به همین جهت معتقد است: «انسان اگر قوا و اعضای مملکت خود را در تصرف رب‌العالمین بدارد و مریبای تربیت او شود، کم‌کم قلب که سلطان این مملکت است، تسلیم می‌شود و دل که مربوب پروردگار شد، سایر جنود به او اقتدا کنند و مملکت یک‌سره مربوب او گردد»^۸ (۲۵) و در

^۱ ج ۳، ص ۹۴

^۲ ج ۳، ص ۹۵

^۳ ج ۳، ص ۱۱۱

^۴ ص ۱۶۷

^۵ ص ۱۶۸

^۶ ص ۱۶۹

^۱ ج ۲، ص ۳۵۲؛ «عن الصادق ع: ما يتقرب الي عبد من عبادي... فاذا احببته كنت سمعه الذي يسمع به و بصره الذي يبصر به».

^۲ ج ۲، ص ۸۴

در جوار قرب خداوند خواهد بود. شاهد این ادعا، علاوه بر روایات، دو آیه از قرآن کریم است که در آنها واژه سكرات و غمرات استعمال شده است؛ یعنی آیه ۹۳ سوره انعام: «وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمْرَاتِ الْمَوْتِ» و آیه ۱۹ سوره ق: «وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ»^۱؛ که هر دو آیه مربوط به ظالمان و منافقان و کسانی است که بر اثر وابستگی به دنیا و مظاهر آن، مرگ را امری بعید می‌دانستند یا از آن فرار می‌کردند. از این رو، در آیه اول با تعبیر استعاره به کنایه می‌فرماید: «ای پیغمبر! ای کاش این ستمکاران را می‌دیدی در آن موقعی که در شداید مرگ و سكرات آن قرار می‌گیرند و ملائکه شروع می‌کنند به عذاب‌دادن ایشان در قبض روحشان و به ایشان خبر می‌دهند که بعد از مرگ هم در عذاب واقع می‌شوند»^۲ (۲۷). در آیه دوم نیز می‌فرماید: «سكرات و گرفتاری‌های مرگ، قضای حتمی خداست؛ می‌آید و به او گفته می‌شود این همان بود که برای فرار از آن حيله می‌کردی و راه خود را کج می‌کردی»^۳ (۲۷).

با این همه تا اینجا روشن شد که در متون دینی به دو حالت سكرات و غمرات به‌جدا توجه شده و اثرات آن قابل مشاهده و استدلال است.

مرحله چهارم: نقش تربیتی سكرات و غمرات مرگ در سلامت معنوی

از آنجاکه برای سلامت معنوی تعریف واحدی وجود نداشته و عملاً دشوار بوده است که مؤلفه‌ها و شاخص‌های آن به‌طور مشخص تبیین، تعریف و اندازه‌گیری شود. معنا و مفهوم کامل سلامت معنوی منحصر به اثر دعاها و حالات معنوی در بهبودی بیماری‌ها و جان‌نشین‌شدن آن برای درمان‌های رایج طبی یا طب مکمل نیست؛ بُعد معنوی بر روی آگاهی، باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها تأثیر عمیق دارد و بر بیوشیمی و فیزیولوژی بدن نیز تأثیر می‌گذارد (۲۸).

فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران درباره مفهوم سلامت معنوی در اسلام اظهار کرده است: «سلامت معنوی وضعیتی با مراتب و درجات متفاوتی است که در آن متناسب با پتانسیل‌ها و توانایی‌های فرد بینش‌ها، گرایش‌ها و توانایی‌های لازم برای تعالی روح که همان نزدیک‌شدن به ذات باری تعالی است، فراهم است؛ به‌گونه‌ای که همه امکانات درونی به‌طور هماهنگ و متعادل در جهت هدف کلی مزبور به

ادامه می‌گوید: «در این هنگام لسان غیبی او که ظل قلب است، می‌تواند در جواب ملائکه که می‌پرسند «من ربک»، بگوید: «الله جل جلاله ربی» و چون این شخص اطاعت رسول خدا (ص) و ائمه هدی (ع) و عمل به کتاب الهی نموده، زبانش گویا شود به اینکه «محمد (ص) نبی و علی (ع) و اولاده المعصومین ائمتی و القرآن کتابی»؛ اما اگر این معارف در لوح دلش منتقش نشده و صورت باطن نشده و با قرآن ارتباط روحی پیدا نکرده باشد، در سكرات مرگ که داهیه عظیمه است، تمام معارف از خاطر او محو شود.

امام خمینی (ره) سكرات مرگ را با امراض بشری مقایسه کرده است و می‌گوید: «انسانی که با یک مرض حصبه و ضعف قوای دماغیه، تمام معلوماتش را فراموش می‌کند، در آن احوال و شداوند مرگ چه خواهد کرد؟ بدین جهت اگر کسی سمع قلبش باز نشده باشد، تلقین عقاید حین موت و بعد از موت به حال او نتیجه‌ای ندارد. تلقین برای کسانی مفید است که دل آنها از عقائد حقه باخبر است و سمع قلب آنها باز است»^۴ (۲۵).

با عنایت به عبارات فوق، معلوم می‌شود که امام خمینی (ره) نیز معتقد است، محتضر در حین مرگ، شداوند و سختی‌های زیادی را تحمل می‌کند؛ ولی اگر همان محتضر با اعمال درست خود ارتباط روحی برقرار کند و سمع قلب او باز باشد؛ به‌گونه‌ای که قلب، قبله لسان و سایر اعضاء شود^۱ (۲۶) و این نیز بدون عمل صالح و اخلاص و تقوا حاصل نمی‌شود؛ در این صورت دارای آرامش و طمأنینه است و دیگر سكراتی نخواهد داشت و با چهره خندان و زیبای علی بن ابی طالب (ع) مواجه خواهد شد.

در نتیجه، به نظر نگارنده با وجود روایات فراوان و صحیح که دلالت بر فقدان و نبودن سكرات مرگ برای مؤمنان واقعی و اولیای خدا و معصومان (ع) دارند، از برخی روایاتی که دلالت بر وجود سكرات مرگ برای همه انسان‌ها حتی پیامبر اکرم (ص) و معصومین (ع) دارند، می‌توان رفع ید کرد و چنین گفت: سكرات و غمرات مرگ برای کسانی است که وابسته و دلبسته به دنیا و مظاهر آن هستند و نیز برای کسانی است که تبهکار، فاسق یا منافق و کافرند. البته برخی مؤمنان به تناسب اعمال زشت خود گرفتار این سكرات‌اند؛ اما انسان‌های وارسته و مخلص و معصوم و مؤمنان واقعی، سكرات ندارند؛ بلکه مرگ آنان ابتدای راحتی و بشارت به نعمت‌های الهی و قرارگرفتن

^۱ ج ۷، ص ۳۹۵

^۲ ج ۱، ج ۷، ص ۳۹۵

^۳ ۱. ابواب الذکر. حدیث ۲: «عن الصادق (ع): فاجعل قلبك قبله لسانك...»

دوره ۱۱، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۴

کار گرفته می‌شود و رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آنها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابد (۲۹).

با این همه، عبدالجباری و همکارانش در مقاله «تبیین مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی: تحلیل مفهوم تکاملی و مرور روایتی»، بعد از مرور متون تألیف‌شده درباره موضوع و همچنین تعریف فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، سلامت معنوی را این‌گونه بیان کرده‌اند که سلامت معنوی «وضعیت منسجم، هدفمند، معنادار و منحصر به فرد خانواده و اجتماع بوده که ادغام‌کننده ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی در راستای ایمان، اعتقاد و ارتباط فرد به قدرت و کمال الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است. داشتن هدف و معنی در زندگی، خودآگاهی، دگرآگاهی، ارزشمندی، صداقت و اعتماد داشتن، ارضاکنده بودن، امید به آینده داشتن، خلاق و چندبُعدی (روحی، باطنی، جسمی، معنوی، اجتماعی، عرفانی، ارتباطی، عاطفی، فرهنگی، شناختی و سیاسی) بودن است و ترکیبی از دین مبین اسلام، فلسفه و مکارم اخلاقی اسلامی و اعمال انسان است. ابعاد سلامت معنوی شامل چهار بُعد ارتباط فرافرادی، ارتباط درون‌فردی، ارتباط میان‌فردی و ارتباط برون‌فردی می‌باشند» (۲۹).

با در نظر گرفتن تعریف سلامت معنوی و ابعاد مختلف آن، توجه به سكرات و غمرات مرگ، به‌طور مستقیم در سلامت معنوی از دیدگاه اسلام مؤثر است؛ زیرا سكرات و غمرات ارتباط مستقیم با رفتار انسان در طول حیات دارد و انسان دوراندیش برای حالت سكرات و غمرات برنامه‌ریزی انجام می‌دهد و همچنین نحوه انسان‌شناسی بسیار مؤثر است؛ بدین معنا که سكرات و غمرات را فنا و نابودی انسان نمی‌دانند؛ بلکه شروع و آغازی برای زندگی جدید است. این نوع نگرش که سكرات و غمرات نتیجه کار انسان است و این دو حالت در پیچه ورود انسان به دنیای جدید است، بسیار می‌تواند در معنویت و ایجاد حالت تعادل در طول زندگی انسان مؤثر باشد. با این همه، تفکر و تذکر این حالات در طول زندگی به سلامت معنوی افراد بی‌ربط نیست و عقل سالم با این هشدارهای متعدد از ناحیه انسان‌های خاصی که پیام‌آور بین خدا و انسان هستند، حکم می‌کند که بیشتر برای حالت سكره و غمره برنامه‌ریزی کند. این برنامه‌ریزی‌ها و سامان‌دادن به رفتارهای انسان و سو و جهت‌گیری خاص آن اشاره به تعریفی است که در نهایت از سلامت معنوی انجام شد.

همان‌طور که گذشت، در آیه ۱۹ سوره ق تعبیر «سکره الموت» به کار رفته و آمده است: «وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ»؛ «و سرانجام سكرات مرگ، به‌حق، فرامی‌رسد. این همان چیزی است که تو از آن می‌گریختی.» همچنین در روایات هم عبارت «سکره الموت»^۱ (۳۰، ۳۱) و «سگرات‌الموت»^۲ (۳۲) به کار رفته است. در کتاب حدیثی بحارالانوار، بخشی به موضوع سكرات موت اختصاص یافته و ۵۲ حدیث در آن آمده است^۳ (۱۱). در برخی از احادیث، راه‌هایی برای آسان‌تر شدن سكرات مرگ بیان شده است. برای نمونه، کلینی محدث شیعه، در حدیثی از امام صادق (ع) آورده است: کسی که لباسی بر تن برادر دینی‌اش بپوشاند، بر خدا واجب می‌شود که با لباسی بهشتی او را بپوشاند و سكرات مرگ را بر او آسان کند^۴ (۲۴).

دین اسلام با اعتقاد صرف راه سلامت و سعادت را ترسیم نمی‌کند، بلکه علاوه بر اعتقاد صحیح، عمل صالح هم باید همراه آن باشد^۵ (۱۲). بنابراین، در ادامه شماری دیگر از کارهایی که طبق روایات از سكرات مرگ می‌کاهد به این شرح است: صلوة رحم^۶ (۳۳)، نیکی به پدر و مادر^۷ (۳۴)، روزه ماه رمضان^۸ (۳۵)، خواندن سوره یس^۹ (۳۶)، روزه در ماه رجب^{۱۰} (۳۷)، محبت به امام علی (ع)^{۱۱} (۳۸) و زیادرفتن به زیارت امام حسین^{۱۲} (ع) (۳۹). به گفته محمد مهدی نراقی در جامع‌السعادات، بر پایه روایات، کسی که مادرش از او ناراضی باشد سكرات مرگ و عذاب قبرش شدیدتر است^{۱۳} (۴۰). با توجه به تعریف ذکرشده از سلامت معنوی، این آموزه‌های دینی که برای از بین بردن یا کاهش سكرات و غمرات مرگ است هم از ناحیه اعتقادی هم از ناحیه عملی، به‌طور مستقیم در سلامت معنوی انسان مؤثر است.

گفتنی است که مطالبی که تا کنون مطرح شد، جنبه مبانی نظری برای بحث سلامت معنوی دارد و می‌توان آثار و

۱) ص ۱۰۵؛ ج ۲، ص ۴۴۳

۲) ج ۴، ص ۹۳

۳) ج ۲، ص ۱۴۵ تا ۱۷۳

۴) ج ۲، ص ۲۰۴

۵) سوره رعد، آیه ۲۹: «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَب.»

۶) ج ۶، ص ۲۰۸

۷) ج ۱، ص ۴۳۲

۸) ج ۲، ص ۷۴

۹) ج ۲، ص ۱۱۱ تا ۱۱۲

۱۰) ج ۱، ص ۱۲

۱۱) چاپ ۱، ص ۴

۱۲) ج ۱، ص ۱۵۰

۱۳) ج ۲، ص ۲۷۳

پیشنهاد‌های پژوهش

در جهت محدودیت ذکر شده، به محققان این زمینه جمع‌آوری و دسته‌بندی تمام احادیث مرتبط با تجربه دینی سكرات و غمرات مرگ در مجموعه‌های روایی و تبیین اصول و قواعد تربیتی آن پیشنهاد می‌شود.

قدردانی

مؤلفان مقاله از تمام افرادی که در به ثمر رسیدن این پژوهش یاریگرشان بوده‌اند تشکر و قدردانی می‌کنند.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان نگاشته شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

ارائه طرح اولیه پژوهش و طرح ساختار و اجرای پژوهش، تألیف متن اصلی، جمع‌آوری داده‌ها، پیشنهاد موضوع و تهیه منابع: مؤلفان اول و دوم؛ و نظارت بر روش تحقیق، نگارش بخش نتیجه‌گیری و چکیده مقاله و نظارت بر روند کار نگارش و نظارت بر طرح پیشنهادی اولیه: مؤلفان سوم و چهارم.

References

1. Akbarzadeh F, Dehbashi M, Shanazari J. A Comparative Study and Analysis of Death and Its Relationship with the Meaning of Life in Rumi and Heidegger. *Comparative Theology*. 2014;5(11):1-20. (Full Text in Persian)
2. Fatemi Amin N. *Dar Emtedad-e Roshd*. Tehran: Adineh;2021. (Full Text in Persian)
3. Javadpour G. An Assessment of the Nonmorality-Approach to Life after Death. *Philosophia and Theologia: Dialogues in Criticism and Reflection*. 2021;26(101):37-63. (Full Text in Persian)
4. Abdoljabari M, Karamkhani M, Fani M, Dolatshahi F. Euthanasia and Assisted Death. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2015;1(1):56-64. (Full Text in Persian)

محدودیت‌های پژوهش

از آنجاکه حقیقت سكرات و غمرات مرگ قابل تجربه حسی نیست، پژوهشگران از این راه باید از آثار و علائم آن پژوهش کنند و به صورت مستقیم نمی‌توانند مشکلات مربوط به آنها را بررسی کنند؛ بنابراین، باید با تلاشی مضاعف در حوزه نقل و وحی درباره آن تحقیق شود.

علل و نتایج سكرات و غمرات مرگ را در زندگی افراد و اجتماع با پژوهش‌های میدانی و تحلیل‌های کیفی نیز کشف یا اثبات کرد.

از آیات و روایات چنین استفاده می‌شود که تجربه دینی مرگ با شدائد و سختی‌های شگفت‌انگیز و متحیرکننده‌ای همراه است؛ به‌گونه‌ای که انسان را در سرگردانی عجیبی فرومی‌برد و حالتی شبیه مستی و بیهوشی ایجاد می‌کند؛ به عبارت دیگر، بر اثر رسیدن مقدمات مرگ، هیجان و انقلاب فوق‌العاده‌ای تمام وجود انسان را می‌گیرد. گاه این حالت مستی بر عقل چیره می‌شود و اضطراب و ناآرامی شدیدی ایجاد می‌کند که قرآن کریم از آن به سكرات و غمرات مرگ تعبیر می‌کند. این پژوهش با رویکردی که اتخاذ کرده است در مقابل سیر و سلوک‌های معنوی غیرمبتنی بر وحی قرار می‌گیرد که گاه شنیده می‌شود که گرویدگان به آنها دچار آسیب‌های جدی معنوی شدند و آن سیر و سلوک‌ها نتوانسته‌اند معنویت صحیح و سالمی را به مخاطبان خود ارائه دهند.

در قرآن و روایات، عبارت «سَكْرَةُ الْمَوْتِ» و «سَكْرَاتِ الْمَوْتِ» به کار رفته است. در کتاب‌های حدیثی مانند بحارالانوار، بخشی به موضوع سكرات موت اختصاص یافته و ۵۲ حدیث در آن آمده است. در برخی از احادیث، راه‌هایی برای آسان‌تر شدن سكرات مرگ بیان شده است.

دین اسلام با آمیختن عمل و اعتقاد، دستورها و سفارش‌هایی درباره تجربه دینی سكرات و غمرات دارد مثل: صلۀ رحم، نیکی به پدر و مادر، روزه ماه رمضان، خواندن سوره یس، روزه در ماه رجب، محبت به امام علی (ع) و زیادرفتن به زیارت امام حسین (ع). در پایان گفتنی است تنها راه اطلاع از عوامل غیب از جمله سكرات و غمرات مرگ و راه شناسایی و علل و عوامل ایجاد یا از بین رفتن آنها یا کاهش اثرات آنها فقط مراجعه به آموزه‌های وحی است که نمونه‌هایی از آنها در این نوشته مطرح و بررسی شد.

5. Rahmani M, Zarvandi N, Abdoljabari M. The Jurisprudence Sentence for Euthanasia Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat. 2018;4(4):104-17. (Full Text in Persian)
6. Mohammad Rezaei M. Jostarhaei dar Kalam-e Jadid. Tehran: Samt; 2002. (Full Text in Persian)
7. Shirvani A. Theoretical principles of religious experiencel: A comparative and critical study of the views of Ibn Arabi and Rudolf Otto. Qom: Boostan-e Ketab-e Qom; 2002. (Full Text in Persian)
8. Yusofian H. New theology. Qom: Samt; 2010. (Full Text in Persian)
9. Shirvani A. Din-e Erfani va Erfan-e Dini. Qom: Dar al-Fekr; 1992. (Full Text in Persian)
10. Fatemi Amin N, Soleimani S. The Religious Experience of Fear of Death and its Developmental Effects on Spiritual Health. Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat. 2024;10(2):93-105. (Full Text in Persian)
11. Majlesi MB. Bihar al-Anwar. Beirut: Dar al-Maktab al-Islamiyeh; 1986. (Full Text in Arabic)
12. The Holy Quran. Translated by: Hossein Ansarian. Tehran: Dar al-Quran al-Karim.
13. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh. Tehran: Dar al-Kotob al- Eslamyeh Publication; 2007. (Full Text in Persian)
14. Motahari M. Majmooh Asar. Tehran: Sadra; 2004. (Full Text in Persian)
15. Al-Arusi Al-Havizi A. Tafsir Noor al-Saghlain. Qom: Ismaelian; 1994. (Full Text in Persian)
16. Sharif al-Radi, Nahj al-balagha. Editor. Qom: Feyz al-Islam. (Full Text in Persian)
17. Tamimi Amadi AM. Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Eramoui, MJ, editor. 5 ed. Tehran: University of Tehran Press; 1994. (Full Text in Persian)
18. Makarem Shirazi N. Payam-e Quran. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah; 2002. (Full Text in Persian)
19. Javadi-Amoli A. Tafsire Mozooei Quran Karim. Qom: Asra. (Full Text in Persian)
20. Sobhani J. Manshoor-e Javid. Qom: Imam Sadig (PBUH); 2009. (Full Text in Persian)
21. Haqi Brosway I. Tafsīr-e rūḥ al-bayān. Beirut: Dar al-Fekr. (Full Text in Arabic)
22. Rababni Mianji H. Maad az Didgah-e Quran, Hadith va Aghl: Moalef; 1994. (Full Text in Persian)
23. Hoseini Tehrani MH. Maad-shenasi. Mashhad: Noor-e Malakoot Quran; 1995.
24. Koleini MY. al-Kaafi, Corrected by: Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhondi. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986. (Full Text in Persian)
25. Khomeini R. Maad az Didgah-e Imam Khomeini. Tehran: Moasseseh Tanzim va Nashr-e Asar-e Imam Khomei. (Full Text in Persian)
26. Noori H. Mostadrek al-Wasail. Qom: al-Albayt; 1987. (Full Text in Persian)
27. Tabatabai SMH. Tafsir-e al-Mizan, translated by Mousavi Hamedani Qom: Islamic Publications Office (affiliated with the Society of Seminary Teachers of Qom); 1995. (Full Text in Persian)
28. Vahedian A, Azimi, Akrami F, Hajiesmaeili MR, Abbasi M, Safaiepour L, et al. Spiritual Health Concept in Iranian Society: Evolutionary Concept Analysis and Narrative Review. Journal of Medical Ethics. 2016;10(35):77-115. (Full Text in Persian)
29. Atashzadeh-Shoorideh F, Karamkhani M, Shokri-Khubestani M, Fani M, Abdoljabari M. Searching the concept of spiritual well-being and the indices of healthy individuals in different religions and creeds. Journal of Pizhuhish dar din va salamat. 2016;2(4):63-71. (Full Text in Persian)
30. Kafami I. Al-Balad Al-Amin and Al-Dara Al-Hussein. 1 ed. Beirut: al-Alami Publishing House; 1997. (Full Text in Arabic)
31. Tousi M. Misbah al-Mutahjad and Selah al-Mutabbad. 1 ed. Beirut: Shia Fiqh Foundation; 1990. (Full Text in Arabic)
32. Tousi M. Tahdhib al-Ahkam. 4 ed. Tehran: Dar al-Kuttub al-Islamiyya; 1986. (Full Text in Persian)
33. Ibn Babawayh M. Al-Amali (Lel-Sadouq). 6 ed. Tehran: Kitabchi; 1997. (Full Text in Persian)
34. Tousi M. al-Amali (Lel-Tousi). 1 ed. Qom: Dar al-Taqwa; 1993. (Full Text in Persian)
35. Ibn Babawayh M. Man la Yahzaro al-Faghih. 2 ed. Qom: Islamic Publications Office affiliated with the Qom Seminary Teachers' Association; 1992. (Full Text in Persian)
36. Ibn Babawayh M. Savabo al-A'mal va Eghabo al-Amal. Qom: Dar al-Sharif al-Radi 1985. (Full Text in Persian)
37. Ibn Babawayh M. Fazel Ashhor al-salasa. Qom: Davari; 1976. (Full Text in Persian)
38. Ibn Babawayh M. Fadhail al-Shi'a. 1 ed. Tehran: al-Alemi. (Full Text in Persian)
39. Ibn Qolwayh J. Kamil al-Ziyarat. 1 ed. Najaf Ashraf: Dar al-Mortazawiyya; 1937. (Full Text in Arabic)
40. Naraqī A. Jame' al-Saadat. Beirut: Scientific Institute of Press; 2004. (Full Text in Arabic)