

## الف) عواملی که باعث فشار قبر میشود:

- ۱- بداخلاقی
- ۲- سخن چینی، مراعات نکردن طهارت و نجاست و پرهیز نکردن از بول
- ۳- یاری نکردن مظلوم. در کتاب ثواب الاعمال آمده است که یکی از علمای بنی اسرائیل از دنیا رفت و فشار قبر بر او وارد شد چرا که او یک بار نماز را (عمداً) بی‌وضو خوانده بود و از کنار مظلومی گذشته بود و او را یاری نکرده بود.
- ۴- ضایع نمودن نعمت‌های الهی: حضرت پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «فشار قبر برای مومن کفاره تباه نمودن نعمت‌ها از ناحیه اوست.»

## ب) عواملی که باعث کاهش یا رفع فشار قبر می‌شود:

- ۱- نماز شب و کامل نمودن رکوع: امام رضا علیه السلام فرمود: «کسی که نماز شب بخواند و در قنوت نماز «وتر» هفتاد بار استغفار کند از عذاب قبر پناه داده می‌شود.» و امام باقر علیه السلام فرمود: «هر کس رکوع نمازش را کامل انجام دهد وحشت قبر به او نمی‌رسد.»
- ۲- صدقه و نماز مخصوص
- ۳- نماز وحشت: این نماز بسیاری از مردگان را از عذاب قبر و فشار قبر نجات داده است که حکایات عجیبی در داستان‌های شگفت شهید دستغیب در این باره موجود است که می‌توان به آن مراجعه نمود.
- ۴- حج نمودن: دو روایت است که هر کس چهار مرتبه حج به جا آورد عذاب قبر از او برداشته می‌شود.
- ۵- خواندن بعضی از سوره‌های قرآن: امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هر کس در هر جمعه سوره نساء را تلاوت کند از فشار قبر امان می‌یابد.» سوره‌های زخرف، یاسین، تکوین و تبارک، نیز در این مورد سفارش شده‌اند.
- ۶- این که مرگ انسان در روز جمعه باشد. ۷- نهادن دو چوب تر در کفن میت هنگام دفن.
- ۸- ریختن آب روی قبر.