

## گونه‌شناسی ترس از منظر قرآن کریم

داوود معماری\*

استادیار دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین

رسول زمردی\*\*

کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۷/۲۱، تاریخ تصویب: ۱۳۹۲/۹/۱۹)

### چکیده

ترس، واکنشی هیجانی است که از تعبیر انسان از موقعیت‌های تهدیدانگیز برای سلامتی او منشأ می‌گیرد. منبع و درک مخاطرات می‌تواند روانی یا جسمانی باشد. ترس مکانیزم دفاعی آدمی را بر می‌انگیزد و به عنوان علامت هشدار برای صدمه احتمالی جسمانی یا روانی عمل می‌کند. بنابراین، ترس یکی از مواهب الهی است و نقش بسزایی در زندگی انسان ایفا می‌کند و موجب حفظ حیات و انسان می‌شود و عدم وجود آن سبب بروز انواع اختلالات روانی و رفتاری می‌گردد. از دیدگاه قرآن کریم آنچه در هیجان ترس بیشترین اهمیت را دارد، منبع ترس است. به این معنی اگر منبع ترس، تهدیدی واقعی باشد که به اهداف و سلامتی انسان آسیب برساند، ترس پسندیده است، ولی چنانچه منبع از عاملی غیر واقعی باشد و تهدیدی جدی برای سعادت انسان نباشد، ترس ناپسند خواهد بود. با این دیدگاه، قرآن کریم انواع هیجان ترس را بر شمرده و برای مدیریت هر کدام راهکارهای ارزشمندی ارائه فرموده است.

واژگان کلیدی: قرآن، حدیث، هیجان، ترس، مدیریت ترس، مراتب ترس.

---

\* *Email: memaridavood@yahoo.com*

\*\* *Email: rasoulzomorrodi@gmail.com* (نویسندهٔ مسؤول)

## مقدمه

آدمی در زندگی خویش همواره با تهدیدهایی روبرو است که اهداف، ارزش‌ها، منافع و حتی اصل حیات او را به مخاطره می‌اندازد. بنابراین، لازم است نسبت به این عوامل تهدیدآفرین آگاهی لازم را کسب کند و از آنها حذر نماید و این مستلزم آن است که ترسی منطقی نسبت به آنها در دل داشته باشد. ترس یکی از هیجان‌های اولیه و اساسی در وجود انسان است و هنگامی که آدمی با موقعیت خطرآفرین و تهدیدانگیزی مواجه شود که اهداف او را به چالش بکشد، به وجود می‌آید. این موقعیت‌ها می‌تواند روانی یا جسمانی باشد و به میزان تلقی انسان از میزان تهدیدآفرینی موقعیت، میزان ترس نیز کاهش یا افزایش می‌یابد. ترس یک مکانیزم دفاعی است که آگاهی لازم از موقعیت را در اختیار انسان قرار می‌دهد و با برانگیختگی جسمانی و روانی، آمادگی مورد نیاز جهت رویاروی با موقعیت را در وی به وجود می‌آورد تا هنگام مقابله با آن تهدید، تعادل خود را از دست ندهد. اهمیت هیجان ترس تا حدی است که به سادگی می‌توان گفت اگر احساس خطر و ترس نبود، امکان زندگی و حفظ حیات وجود نداشت. اما تمام کارکردهای بیان شده ترس زمانی تحقق می‌یابد که به نحوی شایسته مدیریت و کنترل شود.

قرآن کریم به عنوان آخرین نسخه هدایت بشری، هر آنچه را که آدمی در راستای حفظ حیات و نیل به بهروزی دنیا و سعادت آخرت لازم داشته باشد، به روشنی بیان نموده است. از دیدگاه قرآن کریم ترس به عنوان یک هیجان، جزء جدانشدنی وجود آدمی می‌باشد و لازمه حفظ حیات است. اما قرآن کریم ترسی را پسندیده می‌داند که منبعت از منبعی حقیقی باشد نه وهمی و خیالی. بنابراین، با برشماری انواع ترس و بیان ریشه اصلی آنها هر نوع ترس، به غیر از خوف الهی را ناپسند می‌داند.

از دیدگاه قرآن کریم شایع‌ترین ترس نزد مردم، ترس از مرگ و نیستی است که بیشتر تلاش‌های بشر جهت مقابله با آن صورت می‌گیرد و با معرفی مرگ به عنوان سنت لایتنغیر الهی و توجه دادن انسان به سوی او، این نوع ترس را در وی مدیریت می‌نماید. ترس عام دیگری که بشر از آن رنج می‌برد، ترس از کمبود رزق و روزی است. قرآن کریم با ارجاع دادن منشأ روزی به آسمان و بیان این نکته که پروردگار متعال تأمین روزی تمام موجودات را بر عهده خویش نهاده، آرامش را به قلب انسان برمی‌گرداند و ترس از کمبود روزی را کنترل می‌نماید. از دیگر انواع ترس‌های شایع، ترس از وقوع حوادث و پیامدهای ناگوار است. در این مورد نیز قرآن کریم به صراحت بیان می‌دارد که هیچ رویدادی جز به اراده عالمانه و حکیمانه باری تعالی به وقوع نمی‌پیوندد و به این طریق از انسان می‌خواهد با قطع سببیت از عوامل مادی، ترس از وقوع هر رویدادی را در خویشتن مدیریت نماید. در نهایت، قرآن کریم خوف الهی را مهم‌ترین ترس می‌داند که تمام ابعاد زندگی انسان را در بر می‌گیرد و همه ترس‌های دیگر را مدیریت می‌کند. این ترس در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری قابل مطالعه و بررسی می‌باشد.

شایان توجه است که ترس از خداوند متعال مانند سایر ترس‌ها از قبیل هراس از اشیاء، اشخاص یا ترس‌های وهمی نیست، بلکه آن گونه که قرآن کریم در آیات متعدّد (از جمله؛ آل عمران/۱۷۵، ابراهیم/۱۴، یونس/۱۵، المائده/۲۸، الأنعام/۵۱، الرّحمن/۴۶ و...) بیان می‌دارد، مقصود از آن ترس از عذاب الهی و عقوبت‌های مترتّب بر برخی اعمال نسنجیده انسان است.

این تحقیق در پی آن است تا با روش توصیفی - تحلیلی، دیدگاه قرآن کریم را درباره‌ی هیجان ترس و راهکارهای مدیریت آن مورد پژوهش و بررسی قرار دهد.

### ۱- معنانشناسی ترس

ترس معادل کلمه‌ی عربی «خوف» و به معنی «بیم و هراس» می‌باشد (ر.ک؛ معین، ۱۳۸۱: ۳۵۲) و در اصطلاح عبارت است از: «توقّع وقوع رویدادی ناپسند از طریق مشاهده‌ی علائم آشکار (واقعی) یا ناپیدا (ظنی و وهمی)، و متضاد کلمه‌ی «أمن» است» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق.، ج ۱: ۳۰۳).

**خوف:** واژه‌ای کلی است و در قاموس عربی و قرآنی طیف وسیعی از مفاهیم را که گویای درجات مختلف و متنوع این حالت هیجانی (از خفیف تا شدید) است، در برمی‌گیرد (ر.ک؛ زین‌الهادی، ۱۳۸۳: ۲۱۴) که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

**ذعر:** ذعر نوعی ترس است که میان ترس خفیف و شدید قرار دارد. در قرآن کریم اشاره‌ای صریح به آن نشده، اما در کُتُب لغت آن را ترس آمیخته با دهشت و سراسیمگی معنا می‌کنند (ر.ک؛ فراهیدی، ۱۴۱۰ق.، ج ۲: ۹۶).

**روع:** روع ترسی شبیه ذعر، ولی خفیف‌تر از آن می‌باشد و یک مرتبه در قرآن به کار رفته است: «فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَىٰ يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ: پس هنگامی که ترس ابراهیم فرو نشست، و بشارت به او رسید، درباره‌ی قوم لوط با ما مجادله می‌کرد...» (هود/۷۴). پیامبر(ص) می‌فرماید: «لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَرُوعَ مُسْلِمًا: برای مسلمان درست نیست که مسلمانی را بترساند» (زین‌الهادی، ۱۳۸۳: ۲۱۵).

**رُعب:** نوعی ترس در عالم خیال است، هرچند عامل ترس برای فرد ناشناخته باشد، اما عزم و اراده و توانایی فکری و جسمی فرد را مختل می‌سازد. این واژه در چند سوره قرآن آمده است؛ نظیر: «سَنَلْفِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَيُسْئِرُونَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ: به‌زودی در دل‌های کافران، به‌خاطر اینکه بدون دلیل، چیزهایی را برای خدا هم‌تا قرار دادند، رُعب و ترس می‌افکنیم و جایگاه آنها، آتش است؛ و چه بد جایگاهی است جایگاه

ستمکاران!« (آل عمران/۱۵۱). پیامبر (ص) نیز می‌فرماید: «نُصِرْتُ بِالرُّعْبِ مَسِيرَةَ شَهْرٍ: به وسیله القای رُعب (به دل دشمنان)، راه یک ماه یاری داده شدیم» (البخاری، بی تا، ج ۱: ۸۶).

**رهب:** ترس و خوف همراه با احتیاط، اضطراب و دوراندیشی است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۳۶۶). خداوند متعال می‌فرماید: «لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ: وحشت از شما در دل‌های آنها بیش از ترس از خداست. این به خاطر آن است که آنها گروهی نادانند» (الحشر/۱۳).

**وَجَل:** و جَل ترس پنهان است که در قلب روی می‌دهد و نمود خارجی ندارد و اطمینان و آرامش درونی را مختل می‌سازد (ر.ک: المصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۳: ۴۲). خداوند تعالی می‌فرماید: «إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجِلُونَ \* قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ: هنگامی که بر او وارد شدند و سلام کردند، (ابراهیم) گفت: ما از شما بیمناکیم! \* گفتند: نترس. ما تو را به پسری دانا بشارت می‌دهیم» (الحجر/۵۳-۵۲).

**فزع:** ترس شدیدی است که فرد هنگام ابتلا به مصایب بزرگ دچار آن می‌شود و در اثر شدت ترس ماهیچه‌ها گرفته و خون در بدن منقبض می‌شود (ر.ک: راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۱۳۵). خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَيَوْمَ يُنْفَخُ فِي الصُّورِ فَفَزَعَنَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَن فِي الْأَرْضِ إِلَّا مَن شَاءَ اللَّهُ وَكُلُّ أَتَوْهُ آخِرِينَ: و (به خاطر آورد) روزی را که در صور دمیده می‌شود، و تمام کسانی که در آسمانها و زمین هستند، در وحشت فرو می‌روند، جز کسانی که خدا خواسته، و همگی با خضوع در پیشگاه او حاضر می‌شوند» (النمل/۸۷). «فزع» آن چنان ترس شدیدی است که خداوند متعال روز قیامت را روز فزع می‌نامد: «لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ: وحشت بزرگ آنها را اندوهگین نمی‌کند؛ و فرشتگان به استقبالشان می‌آیند، (و می‌گویند): این همان روزی است که به شما وعده داده می‌شد» (الأنبياء/۱۰۳). بندگان صالح خدا در چنین روز هراسناکی از هر گونه خوف و دلهره‌ای در امان هستند.

**ذهول:** ذهل به معنای ترس شدید و آشکار، مرحله‌ای بالاتر از «فزع» است (ر.ک: ملا حویش آل‌غازی، ۱۳۸۲، ج ۶: ۱۵۷) و آن هنگامی است که از شدت فزع تمام اعضا و جوارح فرد خشک و بی‌حرکت شود، به گونه‌ای که هوش و حواس فرد مختل شده و خمودی فکری بر او عارض شود. فرد در این حالت نسبت به همه چیز، حتی عزیزترین اشخاص و اشیاء بی‌اعتنا و بی‌تفاوت می‌شود و چنانچه تحت معالجه فوری قرار نگیرد، منجر به بیماری‌های عصبی مزمن می‌شود (ر.ک: زین‌الهادی، ۱۳۸۳: ۲۲۱). خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تُذْهِلُ كُلُّ مَرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ

حَمَلٍ حَمَلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَارَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ: روزی که آن را می‌بینید، (آنچنان وحشت سراپای همه را فرامی‌گیرد که) هر مادر شیردهی، کودک شیرخوارش را فراموش می‌کند، و هر بارداری جنین خود را بر زمین می‌نهد، و مردم را مست می‌بینی، در حالی که مست نیستند؛ ولی عذاب خدا شدید است!» (الحج/۲).

خشیت: خشیت به معنی خوف و اخصّ از آن است و بیشتر بیمی را می‌رساند که همراه با تعظیم و بزرگداشت چیزی باشد که این تعظیم و بزرگداشت و بیم حاصل از آن از راه علم و آگاهی به دست می‌آید (ر.ک؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱: ۲۸۳). هر چند در غیر این معنی هم به کار رفته است: «وَمِنَ النَّاسِ وَالذَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ: و از انسان‌ها و جنبندها و چهارپایان انواعی با رنگهای مختلف. (آری) حقیقت چنین است: از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از او می‌ترسند، خداوند عزیز و غفور است» (فاطر/۲۸).

ترس واکنشی هیجانی است که از تعبیر انسان از موقعیت‌های خطرناک و تهدیدانگیز برای سلامتی او ناشی می‌شود. منبع و درک مخاطرات و تهدیدها می‌تواند روانی یا جسمانی باشد و بیشتر به پیش‌بینی صدمه جسمانی یا روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر و تشخیص فرد به اینکه توانایی مقابله با موقعیت پیش‌آمده یا قریب‌الوقوع را ندارد، ناشی می‌شود. ترس مکانیزم دفاعی آدمی را بر می‌انگیزد و به عنوان علامت هشدار برای صدمه احتمالی جسمانی یا روانی عمل می‌کند و با احساس تنش عصبی و تغییرات فیزیولوژیکی نظیر لرزش، عرق کردن، و نگاه به دور و بر و ... همراه است (ر.ک؛ ریو، ۱۳۸۷: ۳۳۰).

ترس با این تعریف یکی از موهبات الهی است و نقش بسزایی در زندگی انسان ایفا می‌کند و موجب حفظ حیات و بقای نسل انسان می‌شود و عدم وجود آن سبب بروز مشکلات عدیده‌ای می‌شود و موجب بروز اختلالات عصبی می‌شود و بیانگر ضعف و نقص در ارگانیزم خواهد بود و حتی تهدیدی بسیار جدی برای عقلانیت محسوب می‌شود (فیض‌آبادی، ۱۳۸۶: ۸۶). از دیدگاه قرآن آنچه در هیجان ترس بیشترین اهمیت را دارد، منبع ترس است. به این معنی که اگر منبع و عامل ترس، عامل و تهدیدی واقعی باشد که به اهداف سلامتی انسان آسیب برساند، آن ترس چنانچه جنبه افراط و تفریط پیدا نکند، ترس پسندیده است، ولی در صورتی که منبع از عاملی وهمی و خیالی و غیر واقعی باشد و تهدیدی جدی برای سلامتی و سعادت انسان نباشد، ترسی مذموم و ناپسند خواهد بود.

## ۲- انواع ترس

قرآن و حدیث جهت مدیریت ترس، بیشترین اهمیت را برای منبع ترس قائل است و ضمن بیان انواع ترس و راه‌های مدیریت آنها، ترس از خدا را ترسی مقدس و از مقامات علم و ایمان معرفی می‌کنند.

### ۲-۱) ترس از مرگ

مهم‌ترین انگیزه‌ای که دست خلقت در وجود آدمی به ودیعت نهاده، انگیزه «حفظ ذات» یا همان «حفظ حیات» است. آدمی در این راستا هرآنچه را برای زنده ماندن نیاز داشته باشد، جلب می‌نماید و سعی در دفع موانع حیات دارد. انسان همواره خود را از گرسنگی، تشنگی، خستگی، گرما، سرما، درد و ... که اصل حفظ حیات را تهدید نمایند، گریزان است (نجاتی، ۱۳۷۷: ۳۰). خداوند نیز رفع آنها را از نعمت‌های خویش معرفی می‌فرماید: «إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى \* وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَى: (اما تو در بهشت راحت هستی! و مزیت آن) برای تو این است که در آن گرسنه و برهنه نخواهی شد، \* و در آن تشنه نمی‌شوی، و حرارت آفتاب آزارت نمی‌دهد» (طه/۱۱۹-۱۱۸). پیامبر(ص) نیز می‌فرماید: «آدمیزاد را جز در سه مورد حقی نباشد: خانه‌ای که در آن سکونت کند، جامه‌ای که با آن خود را بپوشاند و نان و آب» (الشیبانی، ۱۹۷۷م، ج ۴: ۱۴۲) و آدمی برای بقای نوع که از نمودهای حفظ ذات است، تلاش می‌کند که این نیز از نشانه‌های رحمت خداوند متعال است: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ: خداوند برای شما از جنس خودتان همسرانی قرار داد، و از همسرانتان برای شما فرزندان و نوه‌هایی به وجود آورد، و از پاکیزه‌ها به شما روزی داد. آیا به باطل ایمان می‌آورند و نعمت خدا را انکار می‌کنند؟!» (النحل/۷۲) و نیز می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ: و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند» (الروم/۲۱). و برای هر آنچه تضمین‌کننده زندگی او باشد، تلاش می‌کند: «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْتُ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ: محبت امور مادی، از زنان و فرزندان و اموال هنگفت از طلا و نقره و اسبهای ممتاز و چهارپایان و زراعت، در نظر مردم جلوه داده شده است (تا در پرتو آن، آزمایش و تربیت شوند، ولی) اینها (در صورتی که هدف نهایی آدمی را تشکیل دهند)، سرمایه

زندگی پست (مادی) است، و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان) نزد خداست» (آل عمران/۱۴). برای همین است که خداوند متعال یکی از آزمون‌های اساسی انسان را امتحان نمودن با نیازهای فیزیولوژیک قرار داده است و هیجان ترس را همراه آن مطرح می‌نماید (ر.ک؛ نجاتی، ۱۳۸۷: ۱۹): «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ: قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جانها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان» (البقره/۱۵۵).

انگیزه حفظ حیات و تأمین نیازهای فیزیولوژیکی مترتب بر آن، همگی ریشه در یک علت اساسی دارد و آن ترس از مرگ و فناست. این ترس در همه دورانهای زندگی از همان بدو تولد تا دوران کهنوت و پیری به یک اندازه نمود می‌یابد. از قدیم‌الایام انسان در پی راه‌هایی بوده تا عمر خود را طولانی‌تر کرده و با مرگ مبارزه کند و داروهایی با عناوین مختلف نظیر طولانی‌کننده عمر، به تأخیر اندازنده اجل، وسعت دهنده رزق و ... تولید کرده که همگی تبلیغاتی بیش نیستند. البته باید توجه داشت که ترس از مرگ همچون سایر هیجان‌ها فطری و امری طبیعی است و آدمی در طول زندگی خویش از هر آنچه حیات وی را در معرض خطر قرار دهد، می‌پرهیزد و از همه امکانات و وسایل برای صیانت از حیات خود بهره می‌گیرد تا از مرگ و فنا فاصله گیرد (ر.ک؛ شرفاوی، ۱۳۶۳: ۲۵۴). اما این هیجان نیز همچون سایر هیجان‌ها نیازمند مدیریت و کنترل است، چه آنکه اگر مدیریت نشود، ترس از مرگ سبب علاقه و اشتیاق شدید به زندگی می‌شود تا جایی که ممکن است برای زنده ماندن هر ذلت و فرومایگی و ابتدال را بپذیرد و همه اصول عقلانی و انسانی را زیر پا بگذارد. اما قرآن و حدیث منشأ همه امور را در علم و اراده و حکمت الهی می‌داند: «وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى \* وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا \* وَأَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى \* مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَى \* وَأَنَّ عَلَيْهِ النَّشْأَةَ الْأُخْرَى: و اینکه اوست که خداند و گریاند، \* و اوست که میراند و زنده کرد، \* و اوست که دو زوج نر و ماده را آفرید \* از نطفه‌های هنگامی که خارج می‌شود (و در رحم می‌ریزد) \* و اینکه بر خداست ایجاد عالم دیگر (تا عدالت اجرا گردد)» (النجم/۴۷-۴۳). همچنین می‌فرماید: «لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ: مالکیت (و حاکمیت) آسمانها و زمین از آن اوست. زنده می‌کند و می‌میراند و او بر هر چیز توانا است» (الحديد/۲) و با این پیش‌فرض به دو روش ترس از مرگ را مدیریت می‌کند.

### ۱-۱-۲) حتمی و لایتغیر بودن قانون مرگ

یکی از سنت‌های الهی، قانون مرگ و فنا است و جز خدا هر چه باشد، از بین‌رفتنی و فانی است: «كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ \* وَيَبْقَى وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ: همه کسانی که روی آن [= زمین] هستند، فانی می‌شوند \* و تنها ذات ذوالجلال و گرامی پروردگارت باقی می‌ماند» (الرحمن/۲۷-۲۶). انسان از قافله هستی جدا نیست و او نیز قطعاً این سنت غیر قابل‌تغییر را درک خواهد کرد: «كُلُّ نَفْسٍ

ذَاتِئَةِ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ: هر کسی مرگ را می‌چشد و شما پاداش خود را به‌طور کامل در روز قیامت خواهید گرفت. آنها که از آتش (دوزخ) دور شده و به بهشت وارد شوند، نجات یافته و رستگار شده‌اند و زندگی دنیا، چیزی جز سرمایه فریب نیست» (آل عمران/۱۸۵). هر چند بسیاری از مردم مایل هستند که فناپذیر بودن خود را فراموش کنند، ولی این واقعیتی است که به‌وسیله فراموشی از بین نخواهد رفت و حیات این جهان بالأخره به پایان رسیده و مرگ سراغ خواهد گرفت (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۳: ۲۰۰) و هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند مانع تحقق این سنت الهی و تغییر آن شود: «اسْتِكْبَارًا فِي الْأَرْضِ وَمَكْرَ السَّيِّئِ وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئِ إِلَّا بِأَهْلِهِ فَهَلْ يَنْظُرُونَ إِلَّا سُنَّتَ الْأَوَّلِينَ فَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْوِيلًا: اینها همه به خاطر استکبار در زمین و نیرنگهای بدشان بود، اما این نیرنگها تنها دامان صاحبان خود را می‌گیرد. آیا آنها چیزی جز سنت پیشینیان و (عذاب های دردناک آنان) را انتظار دارند؟! هرگز برای سنت خدا تبدیل نخواهی یافت و هرگز برای سنت الهی تغییری نمی‌یابی» (فاطر/۴۳) و به هیچ عنوان نمی‌توان از آن فرار کرد: «قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مَلَأَقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ: بگو: این مرگی که از آن فرار می‌کنید، سرانجام با شما ملاقات خواهد کرد. سپس به سوی کسی که دانای پنهان و آشکار است، بازگردانده می‌شوید. آنگاه شما را از آنچه انجام می‌دادید، خبر می‌دهد» (الجمعه/۸) و نیز مانعی برای تحقق آن وجود ندارد: «أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ...: هر جا باشید، مرگ شما را درمی‌یابد؛ هر چند در برجهای محکم باشید» (النساء/۷۸).

## ۲-۱-۲) غیر قابل تغییر بودن زمان مرگ

زمان مرگ تنها در قبضه قدرت الهی می‌باشد و برای هرکس اجلی معین مقرر داشته است: «وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ: هیچ کس جز به فرمان خدا نمی‌میرد. سرنوشتی است تعیین شده (بنابر این، مرگ پیامبر یا دیگران یک سنت الهی است). هر کس پاداش دنیا را بخواهد (و در زندگی خود، در این راه گام بردارد)، چیزی از آن به او خواهیم داد و هر کس پاداش آخرت را بخواهد، از آن به او می‌دهیم و به‌زودی سپاسگزاران را پاداش خواهیم داد» (آل عمران/۱۴۵)؛ «وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ: خداوند هرگز مرگ کسی را هنگامی که اجل او فرا رسد به تأخیر نمی‌اندازد، و خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است» (المنافقون/۱۱). همچنین می‌فرماید:



«وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ» برای هر قوم و جمعیت، زمان و سرآمد (معینی) است و هنگامی که سرآمد آنها فرا رسد، نه ساعتی از آن تأخیر می‌کنند و نه بر آن پیشی می‌گیرند» (الأعراف/۳۴) و هیچ کس با هر شیوه‌ای نمی‌تواند زمان آن را تغییر دهد، حتی پیامبر (ص) نیز از این امر مستثنی نشده است: «وَيَقُولُونَ مَتَى هَذَا الْوَعْدُ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ \* قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي ضَرًّا وَلَا نَفْعًا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ إِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ فَلَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ» و می‌گویند: اگر راست می‌گویی، این وعده (ی مجازات) کی خواهد بود؟! \* بگو: من (حتی) برای خودم زیان و سودی را مالک نیستم، (تا چه رسد برای شما!) مگر آنچه خدا بخواهد. (این مقدار می‌دانم که) برای هر قوم و ملت سرآمدی است. هنگامی که اجل آنها فرا رسد، (و فرمان مجازات یا مرگشان صادر شود)، نه ساعتی تأخیر می‌کنند، و نه پیشی می‌گیرند» (یونس/۴۹-۴۸).

بنابراین، ترس از مرگ و بهره‌گیری از تمام امکانات مادی تضمین‌کننده زندگی و حیات انسان نیست و تحت هیچ شرایطی مرگ و زمان آن به تأخیر نمی‌افتد. خداوند متعال به این طریق انسان را به انجام تکالیف خود در برابر دین و ملت و وطن فرا می‌خواند و از اینکه ترس از خشم و شکنجه حکام و جابران مانع ظلم‌ستیزی و دینداری او شود، وی را برحذر می‌دارد. دیگر اینکه علت اصلی ترس از مرگ، درک نکردن ماهیت آن است، به این مفهوم که بیشتر مردم مرگ را با فنا و نابودی مطلق یکی می‌پندارند، حال آنکه از دیدگاه قرآن کریم دار بقاء و دوام، سرای آخرت است و این دنیا منزلگاهی بیش نیست. آدمی با فهم این مطلب، ترس از نابودی را با ترس از خداوند و فرمانبرداری از او در جهت نیل به حیات جاودانه هدایت و کنترل می‌نماید: «وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّوجَّلاً وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ» هیچ کس جز به فرمان خدا، نمی‌میرد. سرنوشتی است تعیین شده. (بنابراین، مرگ پیامبر یا دیگران، یک سنت الهی است.) هر کس پاداش دنیا را بخواهد (و در زندگی خود، در این راه گام بردارد)، چیزی از آن به او خواهیم داد و هر کس پاداش آخرت را بخواهد، از آن به او می‌دهیم و به زودی سپاسگزاران را پاداش خواهیم داد» (آل عمران/۱۴۵).

### ۳- ترس از فقر و تنگدستی

یکی از ترس‌های رایج در میان مردم، ترس از فقر و تنگی معیشت است. آدمی پیوسته در پی کسب روزی و فراهم آوردن امکانات برای یک زندگی آرام و لذت‌بخش است تا آسایشی مورد قبول برای خود و خانواده فراهم آورد و در این راه رنج‌های فراوانی را به جان می‌خرد. در این راستا هر خطری که روزی و درآمدش را تهدید کند، سبب ترس و هراسش می‌شود (ر.ک؛ نجاتی، ۱۳۷۷: ۹۹). ترس از فقر ممکن است چنان شدید باشد که قدرت تفکر و تعقل را از آدمی بگیرد و سیستم هیجانی و روانی او را کاملاً

مختل سازد، به گونه‌ای که حتی انسانیت را از وی سلب نماید. مصداق بارز این گفتار به قتل رساندن عزیزترین دوست‌داشتنی‌ها یعنی فرزندان از بیم فقر و نداری است؛ امری که روح بشریت را به لرزه می‌اندازد و حتی بهایم نیز از چنین کردار ناشایستی به دورند. خداوند بزرگ آن را خطایی بس بزرگ معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا» و فرزندانان را از ترس فقر نکشید. ما آنها و شما را روزی می‌دهیم. مسلماً کشتن آنها گناه بزرگی است» (الإسراء/۳۱). در صحیحین آمده که از عبدالله بن عمر (رض) روایت شده که: «از پیامبر (ص) پرسیدم: کدام گناه بزرگ‌تر است؟ ایشان فرمودند: اینکه برای خدا همانندی قرار دهی، در حالی او تو را خلق کرده است. گفتم پس از آن؟ فرمودند: اینکه فرزندت را از ترس غذایی که با تو می‌خورد به قتل برسانی. گفتم پس از آن؟ فرمودند: اینکه با زن همسایهات زنا کنی» (البخاری، بی‌تا، ج ۳: ۷۵). این نهایت جنون حاصل از ترس معیشت می‌باشد و درجات پایین‌تر از آن استرس، اضطراب و از دست دادن آرامش روانی و به دنبال آن ذلت و خواری و قبولی هر نوع ننگ و پستی به‌خاطر به دست آوردن روزی است. این همه از عدم ایمان به خداوند متعال و دیدگاه مادی و خودبنیادی انسان ناشی می‌شود، به گونه‌ای که علت غایی رزق و روزی را توانایی خویش و امکانات مادی می‌داند، در حالی که در فرهنگ قرآنی روزی انسان وابسته به مشیت و اراده خداوند است و خداوند روزی خود را در اختیار هر کس که بخواهد قرار می‌دهد: «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» خداوند روزی را برای هر کس از بندگانش بخواهد، گسترده می‌کند و برای هر کس بخواهد، محدود می‌سازد؛ خداوند به همه چیز داناست» (العنکبوت/۶۲). از سوی دیگر، یکی از صفات خداوند «رزاق» است: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است» (الذَّارِيَات/۵۸) و وعده فرموده است که هیچ جنبنده‌ای روی زمین بدون روزی نماند و رزق تمام جانداران را ضمانت فرموده است: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر اینکه روزی او بر خداست. او قرارگاه و محل نقل و انتقال وی را می‌داند؛ همه اینها در کتاب آشکاری ثبت است» (هود/۶). حتی آنهایی که توانایی ذخیره کردن روزیشان را ندارند: «وَكَايُنَ مِنْ دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» چه بسا جنبنده‌ای که قدرت حمل روزی خود را ندارد، خداوند او و شما را روزی می‌دهد؛ و او شنوا و داناست» (العنکبوت/۶۰). منظور از «لَّا تَحْمِلُ» در این آیه عدم توانایی حمل و ذخیره قوت آینده است؛ جاندارانی که جز آنچه در لحظه با دهان بر می‌دارند و می‌خورند، بهره‌ای ندارند (ر.ک؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸: ۴۵۵). خداوند متعال با این مثال قصد دارد به انسان بفهماند که چنین جاندارانی هیچ گونه ترسی از روزیشان ندارند. پس، چگونه انسان که صاحب عقل و شعور است و همه امکانات هستی مسخر او شده، نسبت به تأمین روزیش بی‌مناک است، از این

طریق، توجه انسان را عالم تغییر و تحول و فنا که سراسر ترس و نگرانی است، به سوی عالم قرار و اطمینان و آرامش معطوف دارد و روزیش را از آنجا طلب نماید: «وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ» و روزی شما در آسمان است و آنچه به شما وعده داده می‌شود» (الذَّارِيَات/۲۲). همچنین می‌فرماید: «إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ» شما غیر از خدا فقط بُتهایی (از سنگ و چوب) را می‌پرستید و دروغی به هم می‌بافید؛ آنهایی را که غیر از خدا پرستش می‌کنید، مالک هیچ رزقی برای شما نیستند؛ روزی را تنها نزد خدا بطلبید و او را پرستش کنید و شکر او را به جا آورید که به‌سوی او بازگشت داده می‌شوید» (العنکبوت/۱۷). نیز به هر اندازه که ارتباط او با آن عالم وثیق‌تر گردد و به آن اعتماد کند و دل از این عالم بردارد، به همان اندازه ترسش از کمبود روزی و گرفتاری کاهش می‌یابد. این وعده خداوندی است که هرگز خلاف وعده نخواهد کرد: «...وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا: ... و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند. \* و او را از جایی که گمان ندارد روزی می‌دهد؛ و هر کس بر خدا توکل کند، امر او را کفایت می‌کند. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند و خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» (الطلاق/۳و۲). پیامبر(ص) می‌فرماید: «کسی که دوست دارد روزیش وسعت یابد و آثار اعمال او فراموش نشود، صلۀ رحم به جای آورد» (القشیری، بی‌تا، ج: ۸، ص: ۱۱۴). تا در نهایت به مقامی برسد که عیسی‌گونه دست دعا به آسمان برافراشته، روزی را تنها از خدا بخواهد: «قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوْلَانَا وَأَخْرِنَا وَأَيَّةً مِّنْكَ وَارْزُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ» عیسی بن مریم عرض کرد: خداوندا! پروردگارا! از آسمان مائده‌ای بر ما بفرست! تا برای اول و آخر ما عیدی باشد و نشانه‌ای از تو؛ و به ما روزی ده! تو بهترین روزی دهندگانی» (المائده/۱۱۴).

بنابراین، خداوند متعال با ارائه چنین تربیت‌سازنده‌ای همه عوامل خوف و ترس‌های نابجا را از انسان می‌زداید و با منحصر نمودن «رزاق» و نفی آن از غیر خود، هر مانعی را که بر سر راه روزی انسان قرار بگیرد، برمی‌دارد. به این شیوه به وی کرامت، آزادی و بزرگواری و شرف ارزانی می‌دارد و از ذلت و خواری و فرومایگی به خاطر نان و آب برحذر می‌دارد و انسان را به خود و خدا باز می‌گرداند. پیامبر(ص) نیز شدیداً ترس از فقر را نکوهش می‌کنند و می‌فرمایند: «آیا از فقر می‌ترسید؟! سوگند به کسی که جانم در اختیار اوست، دنیا طوری بر شما فرو می‌ریزد که جز آن چیزی سبب انحراف شما نمی‌شود. به خدا قسم، شما را بر هدایتی آشکار ترک می‌نمایم که شب و روز آن مثل هم است» (ابن‌ماجه، بی‌تا: ۱۳).

#### ۴- ترس از حوادث و پیامدهای ناگوار

بیم و هراس از رویدادهای ناخوشایند زندگی امری فطری و طبیعی در وجود انسان است. آدمی همواره از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع رخداد‌های ناگوار می‌ترسد، این ترس اگر مدیریت و کنترل نشود، آرامش روانی را از انسان سلب نموده و روند طبیعی زندگی او را مختل می‌سازد. قرآن کریم با ارائه جهان‌بینی الهی به مدیریت این گونه ترس‌ها پرداخته و منشأ همه رویدادها را حکمت بی‌انتهای الهی می‌داند: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنِ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ: هیچ مصیبتی رخ نمی‌دهد مگر به اذن خدا، و هر کس به خدا ایمان آورد، خداوند دلش را هدایت می‌کند؛ و خدا به هر چیز داناست» (التغابن/۱۱). این آیه بیان می‌دارد که هیچ رویدادی جز به فرمان و اجازه خداوند روی نخواهد داد و ایمان به او را سبب آرامش و هدایت قلب و درون می‌داند، آن حالتی که هرگز ترس بر نمی‌دارد. در جایی دیگر می‌فرماید: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ: بگو: هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است. او مولا (و سرپرست) ماست، و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند» (التوبه/۵۱). این آیه شریفه ولایت و اختیار امور را در اختیار خداوند می‌داند و راه کنترل ترس از حوادث را توکل به خدا معرفی می‌نماید (ر.ک؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ ق.، ج ۹: ۳۰۶). در نهایت، جلب همه منافع و دفع همه مضار را تنها به خداوند باز می‌گرداند: «وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ: اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچ کس جز او نمی‌تواند آن را برطرف سازد، و اگر خیری به تو رساند، او بر همه چیز تواناست؛ (و از قدرت او، هر گونه نیکی ساخته است)» (الأنعام/۱۷). حتی پیامبر (ص) نیز از این قاعده مستثنی نمی‌داند. قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَأَسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ: بگو: من مالک سود و زیان خویش نیستم، مگر آنچه را خدا بخواهد (و از غیب و اسرار نهان نیز خبر ندارم، مگر آنچه خداوند اراده کند)، و اگر از غیب باخبر بودم، سود فراوانی برای خود فراهم می‌کردم، و هیچ بدی (و زبانی) به من نمی‌رسید، من فقط بیم‌دهنده و بشارت‌دهنده‌ام برای گروهی که ایمان می‌آورند (و آماده پذیرش حقند)» (الأعراف/۱۸۸). خداوند متعال این نوع ترس را در زندگی فرستادگان خویش بیان داشته است که برخی از آنها در ادامه یاد می‌شود.

#### ۴-۱) ترس حضرت موسی (ع)

هنگامی که حضرت موسی (ع) به خاطر دستگیری و یاری مظلومی جانش به خطر افتاد و بعد از آنکه به او خبر دادند که اشراف‌زادگان درصدد یافتن و کشتن او هستند، از شهر گریخت: «فَخَرَجَ مِنْهَا

خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ: موسی از شهر خارج شد در حالی که ترسان بود و هر لحظه در انتظار حادثه‌ای، عرض کرد: پروردگارا! مرا از این قوم ظالم رهایی بخش» (القصص/۲۱). اگر فرعون و سپاهیان او را می‌یافتند، قطعاً وی را قصاص می‌کردند. پس، چنین ترسی که از جانب یک تهدیدکننده واقعی است، ترسی منطقی بوده و ایرادی بر آن وارد نمی‌شود (ر.ک؛ الخالدي، ۲۰۰۳م: ۲۳۱). قرآن کریم نمونه‌ای دیگر از ترس حضرت موسی(ع) را چنین بیان می‌کند: «وَأَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَى الْمُرْسَلُونَ: و عصایت را بیفکن! هنگامی که (موسی) به آن نگاه کرد، دید (با سرعت) همچون ماری به هر سو می‌دود (ترسید و) به عقب برگشت و حتی پشت سر خود را نگاه نکرد - ای موسی! نترس که رسولان در نزد من نمی‌ترسند» (النمل/۱۰). آن هنگامی بود که حضرت موسی(ع) آمادگی لازم را نداشت و ترس از حیوانات وحشی ترسی معقول منطقی است، حال آنکه حضرت موسی(ع) زود هیجان‌زده می‌شد (شاذلی، ۱۴۱۲ق، ج ۵: ۲۶۹۲) و بعد از ندای الهی، خوف حضرت موسی(ع) به امنیت و آرامش مبدل گشت.

#### ۴-۲) ترس حضرت ابراهیم(ع)

خداوند ترس حضرت ابراهیم(ع) را چنین روایت می‌کند: «فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَى قَوْمِ لُوطٍ: (اما) هنگامی که دید دست آنها به آن نمی‌رسد (و از آن نمی‌خورند، کار) آنها را زشت شمرد و در دل احساس ترس نمود. به او گفتند: نترس! ما به سوی قوم لوط فرستاده شده‌ایم» (هود/۷۰). علت ترس حضرت ابراهیم(ع) این بود که اگر شخصی طعام فردی را می‌خورد، صاحب خانه از ناحیه او در امان بود و هنگامی از خوردن غذا خودداری می‌کرد، به معنی اعلام دشمنی و عداوت بود (ر.ک؛ رشید رضا، بی‌تا، ج ۱۲: ۱۲۸). در نتیجه، ترس حضرت ابراهیم(ع)، ترسی منطقی و بجا بود.

#### ۴-۳) ترس حضرت داوود(ع)

قرآن کریم داستان حضرت داوود(ع) را چنین بیان می‌فرماید: «وَهَلْ أَتَاكَ نَبَأُ الْخَصْمِ إِذْ تَسَوَّرُوا الْمِحْرَابَ \* إِذْ دَخَلُوا عَلَى دَاوُودَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ قَالُوا لَا تَخَفْ خَصْمَانِ بَغِي بَغُضْنَا عَلَى بَعْضِ فَأَحْكُم بَيْنَنَا بِالْحَقِّ وَلَا تُشْطِطْ وَاهْدِنَا إِلَى سَوَاءِ الصِّرَاطِ: آیا داستان شاکیان هنگامی که از محراب (داوود) بالا رفتند به تو رسیده است؟! \* در آن هنگام که (بی‌مقدمه) بر او وارد شدند و او از دیدن آنها وحشت کرد، گفتند: نترس، دو نفر شاک‌ی هستیم که یکی از ما بر دیگری ستم کرده است. اکنون در میان ما به حق داوری کن و ستم روا مدار و ما را به راه راست هدایت کن» (ص/۲۲-۲۱). استاد عبدالکریم خطیب دلیل ترس حضرت داوود(ع) را چنین بیان می‌دارد که: «دو طرف دادخواه به طور غیرعادی وارد

مسجد شده و با عجله به سوی او شتافتند، به گونه‌ای انتظار شر و بدی از آنها می‌رفت، با اینکه حضرت داوود(ع) پادشاه و قاضی بودند، بدون طی کردن مراحل قانونی و بدون اجازه وارد شدند» (الخطیب، بی تا، ج ۲۳: ۱۰۶۶-۱۰۶۶).

بنابراین، اگر انسان باریک بیندیشد و دقیق بنگرد، هر آنچه از خیر و شر به او برسد، طبق اراده و مشیت خداوندی عادل می‌داند که هرگز به کسی ظلم نمی‌کند: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يُّضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا: خداوند (حتی) به اندازه سنگینی ذره‌ای ستم نمی‌کند و اگر کار نیکی باشد، آن را دو چندان می‌سازد و از نزد خود، پاداش عظیمی (در برابر آن) می‌دهد» (النساء/۴۰). پس از آن، درونش از تمام امراض روحی و روانی از قبیل استرس، اضطراب، و ترس و اندوه و نگرانی تهی گشته و به مقام اطمینان و آرامش می‌رسد، مقامی که در آن قلب سرشار از ایمان در هر حالی با توکل به خدا فرجام همه امور را به عادل، حکیم و رحیم می‌سپارد و خود را از هر گونه بیم و اندوهی می‌رهاند. به این ترتیب قرآن و حدیث با ارائه جهان‌بینی الهی همه عوامل و انگیزه‌های ترس را از ریشه می‌خشکاند و افق دید انسان را متوجه مراتب اعلی می‌نماید تا با رهایی از همه قید و بندهای وهمی، به خوشبختی دنیا و سعادت آخرت نایل شود.

## ۵- ترس هنگام وقوع قیامت

یکی از شدیدترین ترس‌هایی که در قرآن کریم بیان شده است، خوف و هراس هنگام برپایی قیامت است، روزی که همه قوام هستی سست می‌شود و آنچه مایه زینت و آرامش زندگی دنیایی بود، به هم می‌ریزد و هر آنچه حیات را ممکن می‌ساخت، از مأموریت باز می‌ایستاد. خداوند متعال آن صحنه دهشت‌انگیز را چنین به تصویر می‌کشد: «إِذَا الشَّمْسُ كُوِّرَتْ \* وَإِذَا النُّجُومُ انْكَدَرَتْ \* وَإِذَا الْجِبَالُ سُيِّرَتْ \* وَإِذَا الْعِشَارُ عُطِّلَتْ \* وَإِذَا الْوُحُوشُ حُشِرَتْ \* وَإِذَا الْبِحَارُ سُجِّرَتْ \* وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ: در آن هنگام که خورشید در هم پیچیده شود، \* و در آن هنگام که ستارگان بی‌فروغ شوند، \* و در آن هنگام که کوه‌ها به حرکت درآیند، \* و در آن هنگام که بارزش‌ترین اموال (و شتران) به دست فراموشی سپرده شود، \* و در آن هنگام که وحوش جمع شوند، \* و در آن هنگام که دریاها برافروخته شوند، \* و در آن هنگام که هر کس با همسان خود قرین گردد...» (التکویر/ ۷-۱). واقعاً صحنه هراس‌انگیزی است آنگاه که خورشید خاموش و ستارگان بی‌فروغ گردند و نظام طبیعت دگرگون شود و دریاها که مظهر آرامش و مایه آسایش بودند، طغیان نمایند و کوه‌هایی که ضامن ایستادن زمین بودند، جلوی چشمان ما همچون پنبه در هوا معلق به حرکت درآیند: «وَتَكُونُ الْجِبَالُ كَالْعِهْنِ الْمَنْفُوشِ: و کوه‌ها مانند پشم رنگین حلاجی شده می‌گردد» (الفارعه/۵)، واقعه‌ای که در رخ دادن آن جای تردید و تکذیب نیست و بر اثر آن همه چیز دگرگون می‌شود و زمین به لرزه در می‌آید و کوه‌ها همچون غباری

ریزریز و پراکنده می‌شوند: «إِذَا وَقَعَتِ الْوَاقِعَةُ \* لَيْسَ لَوْفَعَتِهَا كَاذِبَةٌ \* خَافِضَةٌ رَافِعَةٌ \* إِذَا رُجَّتِ الْأَرْضُ رَجًا \* وَبُسَّتِ الْجِبَالُ بَسًا \* فَكَانَتْ هَبَاءً مُنْبَثًا: هنگامی که واقعه عظیم (قیامت) واقع شود \* هیچ کس نمی‌تواند آن را انکار کند! \* (این واقعه) گروهی را پایین می‌آورد و گروهی را بالا می‌برد. \* در آن هنگام که زمین به شدت به لرزه درمی‌آید، \* و کوه‌ها در هم کوبیده می‌شود، \* و به صورت غبار پراکنده درمی‌آید...» (الواقعه/۱-۶) و به دنبال این وقایع زمین لرزه‌ای بسیار شدید و مخوف به وقوع می‌پیوندد که چنان سخت و وحشتناک است که آدمی عقل خود را به کلی از دست می‌دهد و از عزیزترین افراد زندگی‌اش بیگانه می‌شود. شدت حادثه چنان است که زنان آبستن از ترس، بار خویش می‌نهند و زنان طفل شیرخوارشان را در حالی که پستان به دهان دارند، رها می‌کنند: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ \* يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تُنْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَارَىٰ وَلَكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ: ای مردم! از عذاب) پروردگارتان بترسید که زلزله رستاخیز امر عظیمی است. \* روزی که آن را می‌بینید، (آنچنان وحشت سراپای همه را فرامی‌گیرد که) هر مادر شیردهی، کودک شیرخوارش را فراموش می‌کند و هر بارداری جنین خود را بر زمین می‌نهد، و مردم را مست می‌بینی، در حالی که مست نیستند، ولی عذاب خداوند شدید است» (الحج/۲-۱). همچنین می‌فرماید: «فَإِذَا جَاءَتِ الصَّاحَّةُ \* يَوْمَ يَغْرِ الْمَرْءُ مِنْ أُخِيهِ \* وَأُمَّهُ وَابْنَهُ \* وَصَاحِبَتَهُ وَبَنِيهِ \* لِكُلِّ امْرِئٍ مِّنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ: گامی که آن صدای مهیب [= صیحه رستاخیز] بیاید، \* در آن روز که انسان از برادر خود می‌گریزد \* و از مادر و پدرش \* و زن و فرزندان؛ \* در آن روز هر کدام از آنها وضعی دارد که او را کاملاً به خود مشغول می‌سازد» (عبس/۳۷-۳۳). در چنین شرایط هول‌انگیزی مردم دو دسته‌اند: گروه اول مؤمنانند که چهره‌هایی نورانی و درخشان دارند و فرح و شادی و امید به رضای الهی تمام قلب و درونشان را آکنده از آرامش و امنیت نموده است و از دهشت و هراس آن روز در امانند، چون آنها عاقبت و سرانجام خویش را دریافته‌اند. گروه دوم کافراند که غبار سیاه غم و اندوه و حسرت بر آنها سایه افکنده است و خواری و ذلت آنها را می‌پوشاند، چه آنکه می‌دانند که پیش فرستاده‌اند و فرجام نگون خویش را نیز می‌دانند (ر.ک؛ فخرالدین رازی، ۱۴۱۲ق، ج ۳۱: ۶۲). قرآن کریم حال مؤمنان و کافران را در آن روز چنین به تصویر می‌کشد: «وَجُوهٌ يُّومِنُذٍ مُّسْفِرَةٌ \* ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ \* وَوَجُوهٌ يُّومِنُذٍ عَلَيْهَا عِبْرَةٌ \* تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ \* أُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجِرَةُ: چهره‌هایی در آن روز گشاده و نورانی است، \* خندان و مسرور است، \* و صورت‌هایی در آن روز غبارآلود است \* و دود تاریکی آنها را پوشانده است. \* آنان همان کافران فاجرند» (عبس/۴۲-۳۸). بنابراین، تنها از راه ایمان و عمل صالح می‌توان به چنین مقامی نایل آمد و از آن هول و هراس طاقت‌فرسا در امان بود.

## ۶- ترس از خدا

قرآن کریم تصریح دارد که مالکیت آسمانها و زمین و آشکار و نهان از آن خداوند قادر متعال است: «لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يَخَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ: آنچه در آسمانها و زمین است، از آن خداست، و (از این رو) اگر آنچه را در دل دارید، آشکار سازید یا پنهان، خداوند شما را بر طبق آن، محاسبه می‌کند. سپس هر کس را بخواهد (و شایستگی داشته باشد)، می‌بخشد؛ و هر کس را بخواهد (و مستحق باشد)، مجازات می‌کند، و خداوند به همه چیز قدرت دارد» (البقره/۲۸۴). معلوم شد که مرگ و زندگی، رزق و روزی و خیر و شر همه به دست خداوند متعال است. پس، با خداوند هیچ ترسی باقی نمی‌ماند و همه عوامل ترس از دل آدمی رخت برمی‌بندد جز ترس از خود او.

ترس از خدا مهم‌ترین ترس‌ها و مفیدترین آنهاست. این نوع ترس اهمیت فراوانی در زندگی انسان و نیل او به سعادت دارد. ترس از خدا نه تنها همه ترس‌های دیگر را کنترل می‌کند، بلکه تمام ابعاد زندگی انسان از جمله ابعاد فردی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، نظامی و... را در بر گرفته و آنها را مدیریت می‌کند و از طرف دیگر، سعادت اخروی را نیز تضمین می‌نماید.

### ۶-۱ ابعاد روانشناختی ترس از خدا

ترس از خدا را می‌توان در سه حیطه آگاهی علمی، تجربه احساسی و عاطفی و عرصه رفتاری انسان بررسی و مشاهده کرد، به صورت زیر:

#### ۶-۱-۱ بُعد شناختی (علم)

ترس از خداوند مترتب بر شناخت و آگاهی از اسماء و صفاتی است که الله تعالی خود را با آنها توصیف می‌کند. (ر.ک؛ الغزالی، بی‌تا، ج ۵: ۳-۵). اینکه خداوند مالک آسمانها و زمین است: «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ: و حکومت آسمانها و زمین، از آن خداست و خدا بر همه چیز تواناست» (آل عمران/۱۸۹) و او مالکی است که علاوه بر دارا بودن صفاتی چون: قدوس (پاک)، سلام (به‌دور از هر گونه آسیب و زیان)، مؤمن (مایه آرامش و امنیت‌بخش)، مهین (مراقب و حافظ)، دارای صفات دیگری نظیر: عزیز (چیره و غالب و شکست‌ناپذیر)، جبار (اصلاح‌گر نفوذناپذیر و مسلط) و متکبر (سلطنت و جلال و کمال و کبریایی) نیز می‌باشد (ر.ک؛ محمود، ۱۳۸۷: ۸۷-۳۷): «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ: و خدایی است که معبودی جز او نیست. حاکم و مالک اصلی اوست. از هر عیب منزّه است، به کسی ستم نمی‌کند، امنیت بخش است، مراقب همه چیز است، قدرتمندی شکست‌ناپذیر که با



اراده نافذ خود هر امری را اصلاح می‌کند، و شایسته عظمت است. خداوند منزه است از آنچه شریک برای او قرار می‌دهند» (الحشر/۲۳). آدمی باید آگاه باشد به اینکه اگر خداوند متعال هدایت‌گر است، گمراه‌کننده نیز هست: «وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا بِلِسَانٍ قَوْمِهِ لِيُبَيِّنَ لَهُمْ فَيُضِلَّ اللَّهُ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ؛ ما هیچ پیامبری را، جز به زبان قومش نفرستادیم تا (حقایق را) برای آنها آشکار سازد. سپس خدا هر کس را بخواهد (و مستحق بداند) گمراه، و هر کس را بخواهد (و شایسته بداند) هدایت می‌کند، و او توانا و حکیم است» (ابراهیم/۴) و همان‌گونه که بخشنده و مهربان است به همان شیوه هم عذاب می‌دهد: «وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ يَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ و آنچه در آسمانها و زمین است، از آن خداست. هر کس را بخواهد (و شایسته بداند)، می‌بخشد و هر کس را بخواهد، مجازات می‌کند؛ و خداوند آمرزنده مهربان است» (آل عمران/۱۲۹)، و به همان صورت که بردبار و حلیم است: «لَيُدْخِلَنَّهُمْ مُدْخَلًا يَرْضَوْنَهُ وَإِنَّ اللَّهَ لَعَلِيمٌ حَلِيمٌ؛ خداوند آنان را در محلی وارد می‌کند که از آن خشنود خواهند بود؛ و خداوند دانا و بردبار است» (الحج/۵۹)، هر کس مورد خشمش قرار گیرد، بدون شک هلاک خواهد شد: «كُلُّوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى؛ بخورید از روزیهای پاکیزه‌ای که به شما داده‌ایم و در آن طغیان نکنید که غضب من بر شما وارد شود و هر کس غضب من بر او وارد شود، سقوط می‌کند» (طه/۸۱) و اوست که فرود آورنده و بالا برنده است (ر.ک؛ الواقعة/۳)، و هم اوست که عزت می‌بخشد و خوار می‌گرداند (ر.ک؛ آل عمران/۲۶). همه اینها جز شایسته خداوندی دانا و بینا و شنوا نیست (ر.ک؛ البقره/۱۳۷)؛ خدایی که به همه اعمال پنهان و آشکار ما آگاه است (ر.ک؛ التور/۲۹) و پیوسته، بدون غفلت مراقب همه امور و کردار انسان است (ر.ک؛ الأحزاب/۵۲ و ق/۱۸). این آگاهی‌ها همه برای آن است که انسان بفهمد آن مالک متعال، علاوه بر دارا بودن تمام صفاتی که در برگرفته رحمت و عفو و بخشش و فضل و کرم است، مالکی است که همچون سایر فرمانروایان عادل (وَلِلَّهِ الْمَثَلُ الْأَعْلَى) نافرمانی و ظلم و ستم را نمی‌پذیرد و با چیرگی کامل بر عاصیان فرمانروایی می‌کند (ر.ک؛ غافر/۱۶)، به گونه‌ای که مردمان را همه در برابر قوانین وی یارای سرباز زدن نیست و آنچه اراده فرموده، برابر قضا و قدرش صورت می‌پذیرد (ر.ک؛ شاذلی، ۱۴۱۲ق، ج ۲: ۱۱۲۳). این تسلط تا زمان مرگ و بعد از آن نیز ادامه می‌یابد (ر.ک؛ الأنعام/۶۱) و کسانی را که در این قدرت برای او شریک قرار دهند، به سختی عذاب می‌دهد (ر.ک؛ البقره/۱۶۵) و هر کس که با دستورات خدا و رسول او مخالفت کند، عقوبت و کیفر سختی در انتظار اوست (الأنفال/۱۳) و خداوند از کسانی که نسبت به آیات خدا کفر ورزیده‌اند، انتقام می‌گیرد: «مَنْ قَبِلْ هُدًى لِلنَّاسِ وَأَنْزَلَ الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انتِقَامٍ؛ پیش از آن، برای هدایت مردم فرستاد و (نیز) کتابی که حق را از باطل مشخص می‌سازد، نازل کرد. کسانی که به آیات خدا کافر شدند، کیفر شدیدی دارند؛ و خداوند (برای کیفر بدکاران و کافران لجوج)، توانا و صاحب انتقام است»

(آل عمران/۴). با توجه این آیه شریفه، خداوند متعال تنها زمانی از بنده خود انتقام می‌گیرد که هدایت و حجت خویش را بر وی تمام کرده باشد (ر.ک؛ محمود، ۱۳۸۷: ۴۸۸). با وجود این، از فرمانبرداری و اطاعت وی سر باز زند و راه عصیان و سرپیچی در پیش گیرد.

## ۲-۱-۶) بُعد عاطفی (حال)

معرفت حاصل از بُعد شناختی، ترس از خدا و آگاهی و علم کامل به اسماء و صفات خداوند متعال موجب ایمان به ذات پاک او و شکل‌گیری خوف و خشیت در قلب و درون انسان می‌شود. به همین دلیل است که قرآن کریم ترس از خداوند متعال را مستلزم علم و معرفت نسبت به او می‌داند: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ»؛ از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از او می‌ترسند. همانا خداوند عزیز و غفور است» (فاطر/۲۸)؛ زیرا تنها دانشمندان هستند که خداوند را با همه صفات کمال و اسماء نیکویش می‌شناسند و هر چه معرفت‌شان کامل‌تر باشد، بر ترس آنها از خداوند متعال افزوده می‌گردد (ر.ک؛ ابن‌کثیر، ۱۴۱۹ق، ج ۶: ۴۸۲). چنین معرفتی است که دیگر آدمی از هیچ کسی جز خدا واهمه‌ای ندارد: «فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَ اَخْشَوُا اللَّهَ وَ لَا تَشْتَرُوا بِآيَاتِي ثَمَنًا قَلِيلًا وَ مَنْ لَمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ» (مائده/۴۴) «پس، از مردم نترسید و از من بترسید، و آیات مرا به بهای ناچیزی مفروشید و کسانی که به موجب آنچه خدا نازل کرده داوری نکرده‌اند، آنان خود کافراند.» و مؤمنان تنها ترس از خدا را در دل جای می‌دهند. «أَلَا تَتَّقُونَ قَوْمًا نَكَّبُوا آيْمَانَهُمْ وَ هَمُّوا بِإِخْرَاجِ الرَّسُولِ وَ هُمْ بَدُوُّكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ اتَّخَشَوْهُمْ فَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَوْهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ: آیا با گروهی که پیمانهای خود را شکستند و تصمیم به اخراج پیامبر گرفتند، پیکار نمی‌کنید؟! در حالی که آنها نخستین بار (پیکار با شما را) آغاز کردند؛ آیا از آنها می‌ترسید؟! با اینکه خداوند سزاوارتر است که از او بترسید، اگر مؤمن هستید!» (التوبه/۱۳). این ایمان آدمی را به جایگاهی می‌رساند که یاد خداوند دلش را به لرزه و تکان و ترس در آورد و موجب تقویت هر چه بیشتر ایمان وی می‌گردد: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ: مؤمنان تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دلهاشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود، ایمان‌شان فزونتر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند» (الأنفال/۲) و چنین حالتی ترس از همه مظاهر شیطان را از قلب انسان می‌زداید: «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَ خَافُوا اللَّهَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ: این فقط شیطان است که پیروان خود را (با سخنان و شایعات بی‌اساس)، می‌ترساند. از آنها نترسید و تنها از من بترسید، اگر ایمان دارید» (آل عمران/۱۷۵). ترس از پروردگار در این حیطة به معنای واهمه از مقام باری تعالی نیست، بلکه خشیت روانی و معنوی آمیخته با تواضع می‌باشد.

## ۳-۱-۶) بُعد رفتاری ترس از خدا (عمل)

ترس از خدا اهمیت بسزایی در زندگی مؤمن دارد؛ زیرا پیوسته او را به تقوا و جلب رضامندی الهی و اطاعت از خدا و رسول او وامی‌دارد. همچنین وی را از انجام هرگونه عمل ناشایستی که خدا و رسول از آن نهی فرموده‌اند، باز می‌دارد. ترس از خدا در واقع، یکی از اصول ایمان و از پایه‌های مهم شکل‌گیری شخصیت مؤمن به شمار می‌آید (ر.ک؛ نجاتی، ۱۳۷۷: ۹۵). بیان گردید که ترس از خدا از صفات جدانشدنی شخصیت مؤمن است. قرآن کریم در مورد تأثیر این ترس بر اطاعت از خدا و پیامبرش (ص) چنین می‌فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ فَأَتَقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ \* إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ \* الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ:» از تو درباره انفال [= غنایم، و هرگونه مال بدون مالک مشخص] سؤال می‌کنند. بگو: انفال مخصوص خدا و پیامبر است. پس، از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید! و خصومت‌هایی را که در میان شماست، آشتی دهید و خدا و پیامبرش را اطاعت کنید، اگر ایمان دارید! \* مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان ترسان می‌گردد، و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود، ایمان‌شان فزونتر می‌گردد، و تنها بر پروردگارشان توکل دارند؛ \* آنها که نماز را برپا می‌دارند و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند» (الأنفال/۳-۱). همچنین می‌فرماید: «الَّذِينَ يُؤْفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَلَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ \* وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ \* وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُؤُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ:» آنها که به عهد الهی وفا می‌کنند، و پیمان را نمی‌شکنند \* و آنها که پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده، برقرار می‌دارند، و از پروردگارشان می‌ترسند، و از بدی حساب (روز قیامت) بیم دارند... \* و آنها که به خاطر ذات (پاک) پروردگارشان شکیبایی می‌کنند، و نماز را برپا می‌دارند، و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم، در پنهان و آشکار انفاق می‌کنند، و با حسنات، سیئات را از میان می‌برند، پایان نیک سرای دیگر، از آن آنهاست...» (الرعد/۲۲-۲۰). در نتیجه چنین اطاعتی که ناشی از خشیت الله تعالی است، به سعادت و خوشبختی دست می‌یابند و به رستگاری نهایی نائل می‌شوند: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ \* جَزَاءُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ حَسِبَ رَبَّهُ:» (اما) کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند، بهترین مخلوقات (خدا) یند \* پاداش آنها نزد پروردگارشان باغ‌های بهشت جاویدان است که نهرها از زیر درختانش جاری است؛ همیشه در آن می‌مانند؛ (هم) خدا از آنها خشنود

است و (هم) آنها از خدا خشنودند؛ و این (مقام والا) برای کسی است که از پروردگارش بترسد» (البینه/۷-۸).

ترس از خدا بیشتر در خودداری از نواهی الهی و پرهیز از محرمات نمود می‌یابد، به گونه‌ای که اگر ترس از خداوند متعال در ژرفای درون انسان نهادینه شود، به عنوان عامل بازدارنده‌ای قوی، آدمی را از ارتکاب هرگونه جرم و عمل ناشایستی باز می‌دارد. این ترس و اجتناب زمانی به وجود می‌آید که فرد صفاتی از خداوند را که بر قهر و غضب و عذاب او دلالت دارند، فراروی خویش قرار دهد و کیفر و عذاب الهی را در دنیا و آخرت به یاد خویش آورد، در چنین حالتی است که انسان از انکار خدا و مخالفت با اوامر او خودداری می‌کند: «فَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَأَعَذَّبْنَاهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمَا لَهُمْ مِّنْ نَّاصِرِينَ: اما آنها که کافر شدند، (و پس از شناختن حق، آن را انکار کردند)، در دنیا و آخرت، آنان را مجازات دردناکی خواهیم کرد؛ و برای آنها یاورانی نیست» (آل عمران/۵۶). همچنین می‌فرماید: «وَكَايْنٍ مِّنْ قَرْيَةٍ عَتَتْ عَنْ أَمْرِ رَبِّهَا وَرُسُلِهِ فَحَاسَبْنَاهَا حِسَابًا شَدِيدًا وَعَذَّبْنَاهَا عَذَابًا نُّكَرًا \* فَذَاقَتْ وَبَالَ أَمْرِهَا وَكَانَ عَاقِبَةُ أَمْرِهَا خُسْرًا \* أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا: چه بسیار شهرها و آبادیها که اهل آن از فرمان خدا و رسولان او سرپیچی کردند و ما به شدت به حساب‌شان رسیدیم و به مجازات کم‌نظیری گرفتار ساختیم. \* آنها آثار سوء کار خود را چشیدند و عاقبت کارشان خُسران بود. \* خداوند عذاب سختی برای آنها فراهم ساخت. پس، از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید ای خردمندانی که ایمان آورده‌اید؛ (زیرا) خداوند چیزی که مایه تذکر است بر شما نازل کرده است» (الطلاق/۱۰-۸) و از شرک و نفاق می‌پرهیزد: «لِيُعَذِّبَ اللَّهُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ وَيَتُوبَ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا: هدف این بود که خداوند مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را (از مؤمنان جدا سازد و آنان را) عذاب کند و خدا رحمت خود را بر مردان و زنان باایمان بفرستد؛ خداوند همواره آمرزنده و رحیم است» (الأحزاب/۷۳) و از فرمان خدا سرپیچی نمی‌کند: «قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ: بگو: من (نیز) اگر نافرمانی پروردگارم کنم، از عذاب روزی بزرگ [= روز رستاخیز] می‌ترسم» (الأنعام/۱۵)، و به خاطر ترس از خداوند از تجاوز به مال و جان مردم می‌پرهیزد: «لَكِن بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِي إِلَيْكَ لَأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ: اگر تو برای کشتن من دست دراز کنی، من هرگز به قتل تو دست نمی‌گشایم، چون از پروردگار جهانیان می‌ترسم» (المائدة/۲۸). چون می‌داند چه عاقبتی در انتظارش است: «وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءُوهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا: و هر کس، فرد بایمانی را از روی عمد به قتل برساند، مجازات او دوزخ است، در حالی که جاودانه در آن می‌ماند و

خداوند بر او غضب می‌کند و او را از رحمت خود دور می‌سازد و عذاب عظیم برای او آماده ساخته است» (النساء/۹۳) و به خاطر دوری از خشم خداوند از روزی حرام اجتناب می‌کند: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ: بخورید از روزیهای پاکیزه‌ای که به شما داده‌ایم و در آن طغیان نکنید که غضب من بر شما وارد شود و هر کس غضبم بر او وارد شود، سقوط می‌کند» (طه/۸۱) و از ترس عذاب الهی از هرگونه ظلم و ستمی خودداری می‌کند: «...أَلَا إِنَّ الظَّالِمِينَ فِي عَذَابٍ مُّقِيمٍ: ... آری، ستمکاران در عذابی پایدارند» (شوری/۴۵). رضایت الهی برترین نعمت و بزرگ‌ترین کامیابی است که انسان می‌تواند به آن دست یابد: «وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتِ عَدْنٍ وَرْضْوَانٍ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ: خداوند به مردان و زنان باایمان باغهایی از بهشت وعده داده که نهرها از زیر درختانش جاری است؛ جاودانه در آن خواهند ماند؛ و مسکن‌های پاکیزه‌ای در بهشتهای جاودان (نصیب آنها ساخته)؛ و (خشنودی و) رضای خدا، (از همه اینها) برتر است؛ و پیروزی بزرگ، همین است» (التوبه/۷۲).

بدین ترتیب، ترس از خداوند متعال تمام شؤونات زندگی آدمی را دربر می‌گیرد و او را از هرگونه سرکشی و طغیان و انحراف باز می‌دارد و تعادل روانی و آرامش و آسایش دنیا و آخرت را برای وی به ارمغان آورده و به رستگاری و سعادت واقعی نائل می‌گرداند: «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ: و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی بازدارد، \* قطعاً بهشت جایگاه اوست» (النازعات/۴۱-۴۰). پیامبر(ص) می‌فرماید: «من چیزی را می‌بینم که شما نمی‌بینید و چیزی را می‌شنوم که شما نمی‌شنوید. آسمان نالید و حق دارد بنالد، در وجب به وجب آن فرشته‌ای پیشانی‌اش را برای خداوند به سجده نهاده است و به خدا سوگند اگر آنچه را من می‌دانم شما بدانید، کمتر می‌خندید و بیشتر گریه می‌کردید و از همبستری با زنان لذت نمی‌بردید و از خانه‌هایتان بیرون می‌زدید و به خدا پناه می‌بردید. کاش درختی بودم که با تبر قطع می‌شود» (ناصف، ۱۹۷۵ق، ج ۵: ۲۰۴). همچنین می‌فرماید: «کسی که از ترس خدا بگیرد، هرگز وارد دوزخ نمی‌شود تا آنکه شیر به پستان باز گردد» (همان: ۲۰).

## ۶-۲) مراتب ترس از خدا

انسان‌ها در ترس از خدا سه دسته‌اند:

**الف) عده‌ای ترسشان از خداوند همچون ترس زنان است که تنها هنگام مشاهده چیزی هول‌انگیز می‌ترسند و بعد از غایب شدن آن شیء، ترس آنها از بین می‌رود (ر.ک؛ غزالی، ۱۳۸۸: ۸۵۵) یا هیچ**

گونه ترس و شناختی که موجب ترس آنها از خداوند متعال شود، ندارند و این جنبه تفریط خوف الهی است که جز عرفا و علماء، بیشتر مردم در این گروهند و آن ترس خفیف و کم بهره است.

ب) ترس برخی افراد از خداوند بسیار شدید و افراطی است و از حد اعتدال بیرون است و ممکن چنین ترسی به یأس و ناامیدی از رحمت الهی بینجامد و آشفتگی و اضطراب را بر روان انسان حکمفرما کند و در انجام وظایف دینی آش به درستی عمل نکند (ر.ک؛ همان، بی تا، ج ۵: ۸-۶). به همین خاطر است که قرآن کریم از زبان حضرت یعقوب (ع) می فرماید: «...وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ: ...و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند» (یوسف/۸۷).

ج) عالی ترین نوع ترس از خدا آن است که بنده بین خوف و رجا تعادل برقرار کند و آن مستلزم علم و شناخت نسبت به اسماء و صفات خداوند متعال می باشد. به همین دلیل، قرآن کریم می فرماید: «...إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ: ... از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از او می ترسند؛ خداوند عزیز و غفور است!» (فاطر/۲۸). همانگونه که در این آیه اشاره شده، بنده عالم خداوند را «عزیز» (چیره و غالب و شکستناپذیر) و «غفور» (بخشنده و عفوکننده) می داند و خداوند را آنگونه می شناسد که قرآن کریم معرفی می کند: «غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَهُ الْمَصِيرِ: خداوندی که آمرزنده گناه، پذیرنده توبه، دارای مجازات سخت، و صاحب نعمت فراوان است. هیچ معبودی جز او نیست و بازگشت (همه شما) تنها به سوی اوست» (غافر/۳) و می داند که خداوند همه گناهانش را می آمرزد: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است» (الزمر/۵۳). البته به شرطی که همراه چنین شناختی به درگاه خداوند توبه کند و ایمان خود را قوی گرداند و کردار شایسته انجام دهد. در آن صورت است که نه تنها خداوند رحمن و رحیم گناهانش را می بخشد، بلکه همه آنها را به حسنات تبدیل خواهد نمود: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا: مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند که خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می کند؛ و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است» (الفرقان/۷۰). ترس با چنین بینشی است که از پایه های بندگی الله تعالی به شمار می آید و شایستگی نعمت بزرگ دو بهشت باری تعالی را پیدا می کند: «وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ: و برای کسی که از مقام پروردگارش بترسد، دو باغ بهشتی است» (الرحمن/۴۶).

## نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این تحقیق را می‌توان چنین بر شمرد:

- ۱- ترس یکی از اساسی‌ترین هیجان‌های انسان است و کارکردی بنیادی در مبارزه با وقایع پیش‌آمده و تهدیدهای احتمالی دارد که به عنوان علامت هشدار در مواجهه با رخداد‌های ناگوار عمل می‌کند.
- ۲- ترس به عنوان مکانیزم دفاعی طبیعی و فطری، امکان توانمندسازی ارگانیزم بدن و حفظ تعادل روانی و جسمانی را در تأمین سلامت عمومی و حداکثر سازگاری با موقعیت پیش‌آمده به وجود می‌آورد.
- ۳- قرآن کریم به عنوان کامل‌ترین نسخه‌ی هدایت بشر، به تمام ابعاد وجودی او توجه کامل نموده است و همه‌ی هیجان‌های اساسی را با نگاه علمی دقیق در جهت سوق دادن انسان به سوی هدایت و رستگاری ابدی مورد مطالعه قرار داده است.
- ۴- از دیدگاه قرآن کریم آنچه که در مقوله‌ی ترس بیشترین اهمیت را داراست، منبع و منشأ ترس می‌باشد؛ بدین معنی که از نظر قرآن کریم ترسی که برخاسته از علتی واقعی باشد و تهدیدی اساسی برای سلامت و حیات وی به حساب آید، ترسی پسندیده خواهد بود و نقش بسزایی در زندگی آدمی ایفا خواهد نمود، ولی چنانچه این ترس منبعت از عوامل وهمی و خیالی باشد و برای سلامتی انسان تهدید قلمداد نگردد، ترسی مذموم شمرده می‌شود. بنابراین قرآن کریم راهکارهایی بسیار کارآمد را جهت مدیریت شایسته‌ی آن مطرح می‌نماید و با برشمردن شایع‌ترین علل ترس از قبیل ترس از مرگ، ترس از روزی و پیامدهای ناگوار، تنها ترس اساسی و واقعی را ترس از خداوند متعال می‌داند، به گونه‌ای که این ترس تمام ابعاد روانی عاطفی و رفتاری انسان را در می‌گیرد و همه‌ی انواع دیگر ترس را مدیریت می‌نماید.

## منابع و مأخذ

### قرآن کریم.

- ابن کثیر، اسماعیل بن عمرو. (۱۴۱۹ق). *تفسیر القرآن العظیم*. تحقیق محمد شمس‌الدین. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- ابن ماجه، محمد بن یزید القزوی. (بی‌تا). *سنن ابن ماجه*. علق علیه محمد ناصرالدین الألبانی. اعتنی به أبوعبیده مشهور بن حسن آل سلمان. الریاض: مکتبه المعارف للنشر و التوزیع.
- البخاری، أبو عبدالله محمد بن اسماعیل. (بی‌تا). *صحیح البخاری*. الریاض: مرکز الدراسات و الأعلام دارالشبلیلیا.
- الخالدی، صالح. (۲۰۳۳م). *مواقف الأنبياء فی القرآن*. تحلیل و توجیه. دمشق: دارالقلم.
- الخطیب، عبدالکریم. (بی‌تا). *التفسیر القرآنی للقرآن*. بیروت: دارالفکر.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق.). *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق و بیروت: دارالعلم و المدار الشّامیه.
- رشیدرضا، محمد. (بی تا). *تفسیر القرآن الحکیم*. بیروت: دارالفکر.
- ریو، جان مارشال. (۱۳۸۷). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- زین الهدی، محمد. (۱۳۸۳). *روانشناسی دعوت اسلامی*. ترجمه احمد حکیمی. تهران: احسان.
- شاذلی، سیدقطب بن ابراهیم. (۱۴۱۲ق.). *فی الظلال القرآن*. بیروت: دار الشّروق.
- شرقاوی، حسن محمد. (۱۳۶۳). *گامی فراسوی روانشناسی اسلامی*. ترجمه محمدباقر حجتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- الشّیبانی، عبدالرحمن بن علی (ابن البدیع). (۱۹۷۷م.). *تیسیر الوصول إلى جامع اصول من حدیث رسول (ص)*. بیروت: دارالمعرفه.
- طباطبائی، سید محمدحسین. (۱۴۱۷ق.). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسین. (۱۳۷۲). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. تهران: ناصر خسرو.
- الغزالی، محمد بن محمد. (بی تا). *احیاء علوم الدین*. بیروت: دارالکتب العربی.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۸). *کیمیای سعادت*. تصحیح، فریدون اسلام نیا. ارومیه: حسینی اصل.
- فخرالدین رازی، أبو عبدالله محمد بن عمر. (۱۴۲۰ق.). *مفاتیح الغیب*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰ق.). *الغین*. قم: انتشارات هجرت.
- فیض آبادی، حمیده و مریم چگینی. (۱۳۸۶). *روانشناسی در قرآن*. تهران: فیض دانش.
- القشیری، ابوالحسین مسلم بن حجاج. (بی تا). *صحیح مسلم*. بشرح النووی. بیروت: احیاء التراث العربی.
- محمود، سلیمان سامی. (۱۳۸۷). *اسماء الحسنی*. ترجمه مجتبی دوروزی. تهران: احسان.
- المصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- معین، محمد. (۱۳۸۱). *فرهنگ فارسی معین*. تهران: معین.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- ملاحویش آل غازی، عبدالقادر. (۱۳۸۲ق.). *بیان المعانی*. دمشق: مطبعة الترقی.
- ناصف، منصور علی. (۱۹۷۵م.). *التاج الجامع الأصول فی احادیث الرسول (ص)*. طبع ۴. القاهره: دارالفکر.
- نجاتی، محمد عثمان. (۱۳۷۷). *قرآن و روانشناسی*. ترجمه عثمان عرب. مشهد: آستان قدس رضوی.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۷). *حدیث و روانشناسی*. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.



از اینجا بپرید

### برگ درخواست اشتراک فصلنامه سراج منیر

نام و نام خانوادگی/عنوان مؤسسه: .....

درخواست اشتراک از شماره ..... تا شماره ..... و تعداد مورد نیاز از هر شماره ..... نسخه دارد.

نشانی: .....

تلفن: .....؛ کد پستی: .....؛ صندوق پستی: .....

نشانی پست الکترونیکی: .....

تاریخ: .....

لطفاً حق اشتراک را به شماره حساب ۹۸۷۲۲۸۹۰، بانک تجارت، شعبه شهید کلازتری به نام درآمد اختصاصی دانشگاه علامه طباطبائی واریز نمایید. اصل فیش بانکی را به همراه فرم تکمیل شده فوق به نشانی دفتر مجله "سراج منیر" ارسال فرمایید.  
حق اشتراک سالانه چهار شماره با احتساب هزینه ارسال ۱۵۴۰۰۰ ریال است. برای استادن و دانشجویان با ارسال کپی کارت شناسایی پنجاه درصد تخفیف لحاظ خواهد شد.





## *Typology of fear in the Qur'an*

Davood Memari\*  
Rasoul Zomorodi\*\*

### **Abstract**

*Fear is an emotional reaction which is rooted in a person's interpretation of situations that seem threatening to his health. The source and perception of threats and dangers can be physical or psychological. Fear triggers the person's defense mechanism and acts as a warning signal of probable or looming physical or psychological damage. Therefore, fear is a God-given gift and plays a significant role in a person's life, safeguarding human beings. From the Quranic perspective the most important part of the emotional aspect of fear is the source. This means that if the source is a real threat that might harm a person's health or undermine his goals, then the fear is acceptable, but if it is rooted in a unreal factor and does not threaten a person's happiness and well-being, it is unacceptable. From such a perspective, the Qur'an cites different types of fear emotions and provides valuable strategies to manage each.*

**Keywords:** *the Qur'an, Hadith, emotion, fear, fear management, levels of fear*

---

\* Assistant Professor of Hadith and Quranic Sciences, Imam Khomeini (RH) International University, Qazvin.

**E-mail:** [memari@ikiu.ac.ir](mailto:memari@ikiu.ac.ir)

\*\* Corresponding author: Master of Arts in Hadith and Quranic Sciences, Imam Khomeini (RH) International University, Qazvin.

**E-mail:** [rasoulzomorodi@gmail.com](mailto:rasoulzomorodi@gmail.com)



## Immunizing the Society against the Damages of Deviant Programs of the Modern Media Based on Quranic Guidelines

Mahdi Sobhaninejad\*  
Najmeh Ahmadabadi Arani\*\*  
Zohreh Askari\*\*\*

### **Abstract**

*Using documented analysis, the current research first illustrates the damages of digital media and then provides strategies for immunizing the society against them based on Quranic verses. Findings of the research showed that the damages of the modern media can be inspected and analyzed from personal (psychological), social, cultural, political and economic aspects. Among the main strategies extracted from the Qur'an for blocking those damages are piety, social interactions and spiritualism in the personal aspect, marriage, abstaining from rumor-spreading in media with a focus on realism, and enjoining the good and forbidding the evil in the social aspect, anticipating and preparing for cultural invasions, management based on values, and prohibiting Satanism in the cultural aspect, emphasizing the true identity of the self, fighting hegemony, and learning from the past in the political aspect, and adjusting consumption behavior and refraining from extravagance in the economic aspect.*

**Keywords:** Media, damage analysis, Quranic implications

---

\* Associate Professor of Education Sciences, Shabed University.  
**E-mail:** sobhaninejad@shabed.ac.ir

\*\* Master of Arts in Education Sciences, Shabed University.  
**E-mail:** najmeh.abmadabadi@gmail.com

\*\*\* Master of Arts in Education Sciences, Shabed University.  
**E-mail:** z.aasgari89@gmail.com

## *Cohesion and intentionality of Quran 's Surahs*

Hamidreza Basiri\*

Mina Shariati\*\*

### **Abstract**

*Surah is the most important division in divisions of the Qur'an into different parts because God has invited and challenged all human beings to cite one Surah like those of the Qur'an, but there has been no mention of such a challenge for division ranks below Surah. The division of the Qur'an is not of a human origin, but was created according to the Will of God and the command of the Angel of Revelation which marked the start of every new section in the Qur'an by a Bism-i Allah al-rahman al-rahim ("In the Name of God, the Compassionate, the Merciful"), and the contemporaries of such Divine revelations, especially the Qur'an scribes, were familiar with such divisions. This raises the question as to the features of the Surah which God has chosen to challenge the defiant to cite one like. Why is it that one or a few verses from the Qur'an might be copied by the words of man, but citing a Surah, even as short as Kowasr which is of only three verses, is out of man's reach? Is the arrangement of verses in a Surah done according to a certain wisdom and to a certain purpose? If yes, what is the wisdom behind the structure of Surahs? Why it that the division of the Qur'an into a hundred and fourteen Surahs is not topic-based and according to the common structure of scientific books? For example, why is it that faith-related Surahs focusing on Divine Unity, prophecy (prophethood), resurrection, etc. are not placed in the beginning and separated from Quranic stories, instruction and other subjects? This article attempts to answer such questions using a descriptive method. Every Surah contains a Divine wisdom which guides human beings in the path of accomplishment and perfection. It is impossible for a Surah to have such an inherent wisdom and for its verses not to be arranged in way to serve and advance that wisdom. Therefore, a Surah is a coherent, purposeful collection. God, knowing the talents, potentials and characteristics of human beings, has offered us a comprehensive program to prosperity and achievement. Therefore, His words are addressee-oriented and guiding, words that man can never produce alike because of the limitations of the knowledge he has of himself, his God and the path that leads to Him.*

**Keywords:** The *Qur'an*, Surah, purposefulness, harmony and coherence, remarks words

---

\* Assistant Professor, Allameh Tabataba'i University

**E-mail:** basiri\_br@yahoo.com

\*\* Master of Arts in Hadith and Quranic Sciences.

**E-mail:** dolat64@gmail.com

## The Position of Rights and Morals from the Perspective of the *Qur'an* and Islamic Narrations

Jamal Farzandvahy\*  
Fatemeh Ahmadi\*\*

### **Abstract**

*Family is a human society in its smallest scale, the relationship between members of which derives from a blood and emotional connection, each having a specific role. Such roles create relationships that have certain obligations, duties and rights. The roles of partner, father, mother, and child exist in a family, and thus create relationship rights for those who assume the roles. Administering and maintaining those right in the family insures the order and discipline in it as a part of the society, and getting to know moral codes and instructions for the family and abiding by them will keep the passion and kindness in the family fresh and strong and again reinforces its order and strength. This research attempts to clarify and discuss the rights and morals in the family as a system and has adopted a descriptive-library method for collecting data.*

**Keywords:** *The Qur'an, family, rights, morality, morals, narrations.*

---

\* Assistant Professor, Razi University.

**E-mail:** farzandvahy@yahoo.com

\*\* Master of Arts student in Hadith and Quranic Sciences, Ilam University.

**E-mail:** fahmadi657@yahoo.com



## Investigating the Reference of the *Seddiqin* Verse (Al-Nesa, 69) from Sunni and Shi'ite Perspectives

Majid Ma'aref\*  
Hamed Dejabad\*\*

### **Abstract**

*Some of Sunni commentators and theologians have tried to find Quranic documentation for events that happened after the death of the Holy Prophet (pbuh). One of these documentations is the 69<sup>th</sup> verse of Surah al-Nesā, along with the 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> verses of Surah al-Hamd, which, according to Sunni commentators, holds an important place in the discussions of regency (caliphate), using it to substantiate Abubaker's caliphate. It seems that disagreement as to the reference of Seddiq (veracious, pious) which has been formed because of contrary citations, has been the basis of disagreement on this verse, and clarification of the reference of this word will do away with such differences of opinion. This article has inspected and analyzed Sunni and Shi'ite documents and analyses, and has shown that the Sunni narrations as to Abubaker being the Seddiq—even based on the words of the people from their own sources—is weak and unprovable and is thus of no scientific value.*

**Keywords:** *caliphate, Seddiq, Abubaker, Sunni, Shi'ite, Seddiqin verse.*

---

\* Professor, University of Tehran

**E-mail:** [maaref@ut.ac.ir](mailto:maaref@ut.ac.ir)

\*\* Assistant Professor, University of Tehran, Pardis of Qom

**E-mail:** [h.dejabad@ut.ac.ir](mailto:h.dejabad@ut.ac.ir)

## **Taqiyya (Prudent Dissimulation) in Islam and the Philosophy behind Imam Reza's *Taqiyya* Based on Quranic Verses and the Islamic Narrations**

**Muhammad Hussein Bayat\***

### ***Abstract***

*The sacred religion of Islam is founded on human nature. The issue of God's ancient covenant with humanity that has been discussed several times in the Qur'an, also refers to this innateness. It is worth noting that all rules of Islam, including obligatory rules that are based on the determination and authorization of free will on human beings, and conventional rules that are God's ordinance in the everyday life of humans, are corresponding to the good and evil. This means that if someone abides by a religious law and prescript, it will be to his advantage, and if a person abstains from Haram (forbidden) deeds, he will free himself from the evil in this world and the afterlife. It also goes for conventional rules. If a person gets married according to religious principles and fathers a child, it will work to his advantage, but if he follows the temptation of the despotic soul and follows the path of Sheitan (Satan) and fathers a child, he will get corrupted. This also goes for taqiyya (prudent dissimulation) as one of the Islamic rules. If someone is obligated to do taqiyya, and fails to do so, he will damage himself and his faith, and if he follows that rule, it will work to his advantage and he will save himself and his faith from the evil. This article has attempted to elaborate on taqiyya as one of the rules of Islam and discuss the philosophy behind it to some extent, then discuss the role of Masouman (The Immaculate Imams) (pbut), especially Imam Reza, in explaining this important Divine rule.*

**Keywords:** *Taqiyya, obligatory rules, conventional rules, good deeds, corruption, Quranic verse*

---

\* Associate Professor, Allameh Tabataba'i University

**E-mail:** Dr.BayaT60@yahoo.com