

DOI: [10.30512/KQ.2022.17338.3216](https://doi.org/10.30512/KQ.2022.17338.3216)

### الگوی مطلوب مدیریت احساس ترس مذموم از دیدگاه قرآن\*

حمیدرضا حاجی بابایی<sup>۱</sup>

حسین هاشم نژاد<sup>۲</sup>

جعفر گل محمدی<sup>۳</sup>

مرضیه حسینی کبوترخانی<sup>۴</sup>

#### چکیده

ترس یکی از مهمترین حالات و کیفیت‌های روح بشر است که از طرفی موجب صیانت از نفس و بقای انسان می‌شود و از طرف دیگر، ترس و صفت آن جبرون یک موضوع اخلاقی است. بنابراین، قسمی از آن می‌تواند ممدوح و قسمی دیگر می‌تواند مذموم باشد. هدف این پژوهش بررسی ترس مذموم و ارائه شیوه مدیریت آن از منظر قرآن در دو حیطه نظری (شناختی) و عملی (رفتاری - کنشی) است. از منظر قرآن، ترس از فقر، مرگ و غیر خدا، ترسی مذموم است. در این نوشتار، آیات مرتبط با ترس مذموم به روش کیفی تحلیل متون، شناسایی، استخراج، موضوع‌بندی و تحلیل شده است. برای اصطیاد مدیریت احساس ترس، از روش متعارف در علوم اسلامی و با رعایت ضوابط و قواعد تفسیر در فهم قرآن استفاده شد. در حیطه نظری، مدیریت احساس ترس با ارتقاء شناخت و بینش از طریق تقویت ایمان، تعمق در توحید، حکمت الهی و توکل، تقویت و اصلاح نگرش‌هایی چون آزمون‌محور دانستن دنیا، مالکیت حقیقی خداوند، نگاه مثبت به مرگ قابل تحقق است. در حیطه عملی (رفتاری) با انجام اعمال و رفتارهای مبتنی بر مبانی دینی مانند صبر، انفاق و صدقه، زیارت قبور، نگارش وصیت‌نامه و غیرت می‌توان بر ترس‌های مذموم غلبه نمود. بر این اساس، بینش و نگرش‌های دینی، تقید به ایمان، اهتمام به فضایل اخلاقی و رفتاری در مدیریت ترس‌های مذموم بسیار مؤثر است.

واژگان کلیدی: قرآن، ترس، احساس ترس، خوف، مدیریت ترس، جبن، ترس مذموم، خشیت.

\* تاریخ ارسال: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۴ (مقاله پژوهشی)

۱. دانشیار دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران/hajibabaei@ut.ac.ir

۲. استادیار دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران/Hashemnezhad48@ut.ac.ir

۳. استادیار دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران/gmohamad@ut.ac.ir

۴. دانشجوی دکتری دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)/Hassani.k@ut.ac.ir

\* این مقاله مستخرج از رساله دکتری است.

## ۱- مقدمه

به نظر برخی پژوهشگران، ترس یکی از هیجانات و عواطف انفعالی در زندگی انسان است که او را به دور شدن از خطرات یاری داده و به نوبه خود، انسان را در حفظ زندگی و بقای نسل یاری می‌دهد (نجاتی، ۱۳۸۱، ص ۹۶). بنابراین، ترس از مهمترین حالات و کیفیت‌های روح بشر است و باعث صیانت از نفس، حیات و خیرات متعلق به انسان می‌شود که اگر نباشد، جان و مال و متعلقات به خطر می‌افتد. از این رو، وجود آن برای بقای انسان ضروری است. از طرف دیگر، ترس و صفت اخذ شده از آن یعنی «ترسو» (جبون) یک مفهوم و به بیان دقیق، یک موضوع اخلاقی است که محمول‌های: «بد است، قبیح است، زشت است، مذموم است، رذیلت است» بر آن حمل می‌شود. این دو حقیقت غیر قابل انکار بر این نکته دلالت دارد که ترس یک حالت روحی است که قسمی از آن می‌تواند ممدوح و قسمی دیگر می‌تواند مذموم باشد. اگرچه برخی صاحب‌نظران اصل و ذات ترس را یک عکس‌العمل طبیعی تلقی می‌کنند و معتقدند: «ترس از آن نظر که به صورت واکنش طبیعی و غیر ارادی در انسان ظاهر می‌شود، رفتاری غیر اختیاری و غیر ارادی است و مورد ارزشیابی اخلاقی قرار نمی‌گیرد و به خودی خود، مدح و ذمی ندارد و در شمار حالت‌های انعکاسی و به اصطلاح روانشناسان «حالت‌های رفلکسی» نظیر غم، حزن و شادی قرار می‌گیرد» (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۶)؛ اما همین متفکران معتقدند: مقدمات ایجاد ترس و رفتاری که انسان برای تضعیف، تقویت، کاهش یا استمرار حالت ترس در خود انجام می‌دهد، می‌تواند اختیاری باشد و ارزش‌یابی اخلاقی شود و صفت خوب یا بد به خود گیرد (همان، ص ۱۴۷). در این جستار، ضمن اشاره به اقسام ترس، هدف نویسندگان بررسی ترس‌های مذموم و ارائه راهکار قرآنی جهت مدیریت آن است.

در زمینه این پژوهش، مقاله‌های زیر یافت شد:

- علایی رحمانی، فاطمه و حسن‌زاده، مهری (۱۳۹۲ش)، «واکاوی مفهوم ترس با تکیه بر نوع ضد ارزشی آن در قرآن»، نشریه معرفت اخلاقی. در این مقاله به بررسی عوامل ترس‌های ضد ارزشی و پیامدهای آن پرداخته شده است؛ اما به روش مدیریت آن اشاره نمی‌کند و همین نکته، فارق بین جستار حاضر و مقاله مذکور است؛

- سلیمانی، فاطمه (۱۳۸۷ش)؛ «ترس از مرگ با تکیه بر دیدگاه ابن‌سینا و ملاصدرا»، نشریه حکمت سینوی. در این نوشتار، دیدگاه ابن‌سینا و ملاصدرا در زمینه مرگ مورد کنکاش قرار گرفته شده است؛ اما راهکارهای مدیریتی آن بیان نشده است؛

- مصطفایی‌دهنوی، فائزه (۱۳۹۸ش)؛ «بررسی تاثیر جاودانگی در شکست ترس از مرگ»؛ نشریه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد سنندج. این مقاله، دوراهکار کاهش تعلقات دنیوی و پذیرش جاودانگی را برای کاهش ترس از مرگ بیان نموده است.

کتاب‌های متعددی نیز، در زمینه ترس با رویکرد روانشناختی تألیف شده است، ولی در زمینه ارائه شیوه مدیریت ترس از دیدگاه قرآن کتابی یافت نشد. این پژوهش به این پرسش پاسخ می‌دهد که چه راهکارهایی برای مدیریت ترس مذموم در قرآن بیان شده است؟

## ۲- روش تحقیق

روش این نوشتار، تلفیقی از دو روش تحلیلی و توصیفی است. برای پاسخ به پرسش تحقیق، به تحلیل متون علمی روانشناسی در حوزه هراس، فوبیا و ترس پرداخته شد. به علاوه، در بخش متون دینی، پس از مفهوم‌شناسی واژه ترس در قرآن، آیات مربوط به انواع ترس و ترس مذموم به روش کیفی تحلیل متون استخراج، دسته‌بندی و موضوع‌بندی شد. سپس، طبق ضوابط و مبانی تفسیر، روش‌های مدیریت ترس مذموم از آیات قرآن اصطیاد و عنوان‌بندی شده است.

## ۳- مفهوم‌شناسی ترس

ترس در فرهنگ لغت فارسی به معنای خوف و بیم است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه ترس) مترادف این واژه، «بیم» و «هراس» است که اگرچه تداعی‌کننده معنا و مفهوم واحدی هستند، اما ممکن است تفاوت‌هایی با هم داشته باشند.

برای ترس تعاریف متعددی در کتب روانشناسی و کتب مربوط به علم اخلاق ذکر شده است. از جمله در علم روانشناسی، ترس بنیادی‌ترین هیجان آدمی معرفی شده که از او محافظت می‌کند. حقیقت ترس، انکارناپذیر است، احساس ناخوشایندی است که وقتی فکر می‌کنیم در خطر هستیم در ما پدید می‌آید (اوکانر، ۱۳۸۸، ص ۳۷). به نظر فروید، ترس زمانی ایجاد می‌شود که انجام عملی موافق با موازین اجتماعی نباشد و انسان نیازمند استفاده از مکانیسم‌های دفاعی شود (خداپناهی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۲). پل فولکیه (Paul Foulque) می‌گوید: «ترس عبارت از واکنش هیجانی است که بر اثر تجسم یک ضرر قریب الوقوع دست می‌دهد (فولکیه، ۱۳۴۱، ص ۴۲۳). در روانشناسی فوبوس (phobos) خدای یونانی ترس بود. برای ترساندن دشمنان در جنگ، تصویر او روی نقاب‌ها و سپرها نقاشی می‌شد. به این ترتیب، واژه فوبیا (phobia)، ترس، هراس، بیم یا وحشت معنی می‌دهد (ساراسون، ۱۳۸۳، ص ۳۷۲). فوبیا ترس بیمارگونه و به شدت مبالغه‌آمیز و حتی توهمی است. در این علم، ترس، حالت عاطفی بسیار پیچیده و نیرومندی است که در انسان با بسیاری از علائم اضطراب از جمله، افزایش ضربان قلب و نبض، التهابات معدوی، نبود تمرکز اندیشه، سرگیجه، سردرد و انقباض شدید عضلانی همراه است (یونکر، ۱۳۷۳، ص ۷).

ترس، هیجان اساسی انسان است که برای محافظت از او تکامل یافته است و نوعی واکنش به ترکیب رویداد واقعی بیرونی یا عامل آغازگر و معنایی است که از آن در خیال خود می‌سازیم. ترس بر دو نوع است: ترس اصیل و معتبر و ترس غیر واقعی. ترس اصیل و معتبر، واکنش طبیعی به خطر واقعی و موجود است. ترس غیر واقعی ساخته خیال ماست (اوکانر، ۱۳۸۸، ص ۳۵). پرداختن به همه تعاریف ترس هدف این نوشتار نیست. از این رو، به تعریف برگزیده و مبنا اشاره می‌کنیم:

ترس واکنشی است روحی برای صیانت از خود و متعلقات - همه دارایی‌های وابسته اعم از مادی و معنوی - در موقعیت احساس عروض شرّ. توضیح مطلب اینکه اولاً، ترس واکنش و عکس‌العمل است؛ چون به صورت بدوی و ابتدا به ساکن رخ نمی‌دهد. حوادثی باید اتفاق بیفتند و جو و موقعیت احساس خطری بایستی ادراک بشود تا این واکنش روحی برانگیخته گردد.

ثانیاً، این واکنش در ذات خود روحی است؛ چون کالبد بدون روح انسان و نیز انسان خوابیده که خواب او عمیق شده است و طبق آیات قرآن کریم (زمر: ۳۹/۴۲)، در چنین حالتی که روح انسانی از بدن خارج می‌شود، نمی‌ترسد. بنابراین، حضور روح و ادراک از مقومات ترس است. احساس یا بهتر است گفته شود، ادراک عروض شَرّ و خطر یا در معرض شَرّ بودن، چه در حد یقین و چه در حد ظن یا وهم، از جمله ذاتیات ترس است و بالاخره، غایت ترس صیانت از خود شامل روح، روان و جسم یا متعلقات شامل دارایی‌های مادی و معنوی است.

### ۳-۱- معناشناسی واژگان مترادف

در زبان عربی، به خصوص در آیات و روایات، الفاظ مترادفی مانند «خوف»، «خشیت»، «رهب»، «روع»، «رعب»، «فزع»، «حذر» و «وجله» حاکی از همین حالت روحی‌اند که ضمن اشتراک معنایی، تفاوت‌هایی به شرح ذیل دارند:

#### ۳-۱-۱- خوف

«خوف» به معنی پیش‌بینی امر نامطلوب از روی نشانه‌های ظنی یا قطعی است که در امور دنیوی و اخروی کاربرد دارد. ضد «خوف»، امن است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۰۳). این واژه، در اصل به معنای نقصان و کاستی است (عسکری، ۱۴۲۸، ص ۲۰۳).

#### ۳-۱-۲- خشیت

«خشیت»، خوف آمیخته با تعظیم است که عمدتاً به دلیل علم به آنچه از آن خشیت داریم، به وجود می‌آید (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۲۸۳) و انفعالی درونی است که از اعتقاد به تأثیر و عظمت موجودی عظیم نشأت می‌گیرد. قرآن به لزوم خشیت قلب انسان از خدا اشاره می‌کند (بقره: ۲/۷۴) و آن را نشانه ایمان واقعی می‌داند (انفال: ۸/۴و۲).

#### ۳-۱-۳- جُبْن

«جُبْن» در لغت به معنی ترس (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۶، ص ۱۵۳/ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۸۶)، ضد شجاعت (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۸۴/ مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۵۱) و ضعف قلب (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۱۸۶) آمده است. راغب گوید: جبن، ترس و ضعف قلب و دل از چیزی است که به راستی بایستی بر آن تسلط داشت و نیرومند بود (همان، همانجا). جبن تفریط شجاعت است و احتراز از چیزی است که نباید از آن حذر کرد (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۱۶۸).

#### ۳-۱-۴- اشفاق

«اشفاق»، توجه و محبت‌کردن آمیخته با ترس است؛ زیرا مشفق نسبت به کسی که به او اشفاق دارد، هم محبت دارد و هم می‌ترسد که مبادا بلایی متوجه او گردد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۴۵۸).

### ۳-۱-۵- حَذَر

«حذر» غالباً به معنی احتیاط، مواظب بودن و به هوش بودن نسبت به چیزی (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۳، ص ۱۹۹) یا نسبت به ضرر ظنی یا قطعی است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۳، ص ۴۲). اصل در این ماده، پرهیز و مراقبت ناشی از خوف است، نه مطلق پرهیز و نه مطلق خوف. آمادگی، هوشیاری و تجهیز از لوازم و آثار این اصل است (همان، ج ۲، صص ۱۸۲-۱۸۳).

### ۳-۱-۶- رُعب

«رُعب» دارای سه اصل «خوف» [ترس]، «ملء» [پرکردن] و «قطع» [بریدن] است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۵۶). جامع‌ترین معنایی که برای این واژه بیان شده، چیرگی خوف بر قلب است که امنیت را به کلی سلب می‌کند، اما مفاهیم امتلاء و قطع از لوازم اصل است؛ زیرا استیلاء بر چیزی، ملازم آن است که به جهت انقطاع و بریدن از چیز دیگر، از مستولی پر شود. بنابراین، کسی که حالت رعب برایش حاصل می‌شود، از هر چیزی که مشغول آن بوده و از هر غرض و هدفی منقطع می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴، صص ۱۵۷-۱۵۸).

### ۳-۱-۷- رَهَب

«رهب» به معنی ترس همراه با اضطراب و گوشه‌نشینی بوده (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۶۶) و در حقیقت، استمرار خوف است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۳، ص ۱۴۵)؛ ولی عده‌ای آن را مطلق خوف دانسته‌اند (قرشی بنابی، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۱۲۵). آیه «لَأَتَّخِمَنَّكُمْ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ» (حشر: ۱۳/۵۹): «ترس آنان از شما در دل‌هایشان بیش از ترس از خداست»، درباره منافقانی است که به دلیل فقدان معرفت از غیر خدا بیشتر می‌ترسیدند. ابوهلال عسکری گوید: رهب به معنای استمرار و طولانی بودن خوف است و هر خوفی را نمی‌توان رهب دانست (عسکری، ۱۴۱۲، ص ۲۶۱). علی بن ابراهیم ذیل آیه «وَيَدْعُونََنَا رَعِبًا وَرَهْبًا» (انبیاء: ۹۰/۲۱) می‌نویسد: «از سر امید و ترس خداوند را می‌خوانند» (قمی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۷۵).

## ۴- احساسات

وقتی به باطن خود رجوع می‌کنیم، علاوه بر مجموعه باورها و ادراکات، به وجود کانونی از احساسات در درون مان پی می‌بریم. هنگام مشاهده صحنه رقت‌انگیز و شفقت‌آمیز ناخودآگاه اشک‌مان جاری می‌شود. هنگام دیدن صحنه ظلم حتی در عالم تخیل و مجازی، خشم و غضب ما برانگیخته می‌شود. وقتی کودک یتیم و مسکینی را می‌بینیم، احساس ترحم همه وجودمان را تسخیر می‌کند. این قبیل احساس‌ها کم‌وبیش در همه انسان‌ها بوده و هست. البته، به شدت از عوامل دیگر محیطی مثل فرهنگ، ایدئولوژی و مذهب تأثیر پذیر است.

عمیق‌ترین احساسات، تمایلات و آرزوهای ما راهنماهای نیرومندی هستند که نسل بشر بقای خود را مرهون قدرت آن‌هاست. هر احساس و عاطفه، آمادگی متفاوتی را برای عملکرد در اختیار آدمی قرار می‌دهد

(گلمن، ۱۳۷۹، ص ۲۴). خداوند متعال، احساس‌ها و هیجان‌ها را از روی حکمت در وجود انسان قرار داده است به طوری که اگر این‌ها نبودند، ما درصدد جلوگیری از خطرها و حوادث بر نمی‌آمدیم؛ اما اگر به طور عاقلانه و منطقی با آنها برخورد نکنیم، سلامت جسمی و روانی ما در معرض خطر قرار می‌گیرد (گروهی از نویسندگان، ۱۳۸۵، ص ۲۶).

## ۵- مدیریت احساسات

مدیریت احساسات عبارت است از: توانایی کنترل احساسات و عواطف خود و دیگران، ایجاد تمایز بین آنها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت اندیشه و کارهای خود (سی مرسینو، ۱۳۹۲، ص ۲۱) با هدف دستیابی به تعادل، نه سرکوب احساسات. در واقع، ابراز احساسات باید متناسب با شرایط باشد (گلمن، ۱۳۷۹، ص ۹۷). مدیریت احساس ترس اولاً، به معنای تفکیک بین ترس مفید و ترس مذموم است؛ ثانیاً، با هدف غلبه بر ترس مذموم و ریشه‌کن نمودن آن دسته از ترس‌هایی است که مانع رشد و تکامل انسان می‌شود.

## ۶- اقسام ترس

انواع ترس را می‌توان به چهار نوع ترس «طبیعی و غریزی»، «معنوی و متعالی»، «غیر واقعی و خیالی» و «مذموم» تقسیم کرد که در ادامه، به آنها اشاره می‌شود.

### ۶-۱- ترس طبیعی و غریزی

ترس طبیعی و غریزی در رویارویی با خطر فوری در لحظه جاری شکل می‌گیرد. این نوع ترس ما را وا می‌دارد که برای گریز از خطر، دست به عمل بزنیم. پاسخی طبیعی و با اهمیت که قصد آن محافظت کردن از ما در برابر خطر است. این ترس اصیل و معتبر و سودمند و واکنشی است شدید که با گذر از مسیر تکامل شکل گرفته است. ما از طریق ترس واقعی، اغلب روش‌های گریز از خطر آینده یا پیدا کردن راه‌های مقابله با خطر فوری را یاد می‌گیریم (اوکانر، ۱۳۸۸، صص ۵۷-۵۸). در آیات قرآن ترس مادر موسی از خطری که جان فرزندش را تهدید می‌کرد، از نوع ترس طبیعی است (قصص: ۷/۲۸ و ۱۳). به نظر برخی اندیشمندان، ترس حضرت موسی (ع) در آیه ﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى﴾ (طه: ۶۷/۲۰)، ترس طبیعی است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۹). البته در خصوص این آیه، دیدگاه‌های دیگری نیز از سوی برخی مفسران و لغویان بیان شده است. طباطبایی به نقل از نظر راغب اصفهانی گوید: «ایچاسِ خیفه در نفس»، احساس آن است. البته، آن احساسی که خفیف و پنهانی باشد، یعنی آثارش در رنگ پوست آدمی بروز نکند. بنابراین، موسی در نفس خود نوعی ترس احساس نمود که خیلی قابل اعتنا نبود (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۱۴، ص ۱۷۸). طباطبایی این نوع ترس را برای انبیاء قابل اثبات می‌داند.

### ۶-۲- ترس معنوی و متعالی

در متون دینی، نوع دیگری از ترس مطرح شده است که نتایج و آثار مثبتی بر نفس انسان دارد، مانند ترس انسان از خداوند که ترس ارزشی است. رسول اکرم (ص) فرمودند: «ترس از خدا، رأس حکمت است»

(ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۱۱). در این روایت، مراد، ترس عقلی است نه ترس نفسی و نه ترس از عذاب و جهنم که بازگشت آن به نفس پرستی است؛ گرچه آن هم به نوبه خود، کمال محسوب می‌شود. ترس عقلی یعنی در برابر مقام نامحدود، حریم گرفتن و حرمت قائل شدن (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص ۱۳۹).

این ترس همواره مؤمن را به تقوا و جلب رضایت مندی خداوند و پیروی از راه و رسم او و ترک محرمات و انجام اوامر الهی وای می‌دارد و یکی از ارکان ایمان و پایه‌های مهم شکل‌گیری شخصیت مؤمن به شمار می‌آید (نجاتی، ۱۳۸۱، ص ۹۶). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر کس از خدا بترسد، خداوند او را از هر چیزی در امان خواهد داشت» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، ج ۳، ص ۵۲۷). این نوع از ترس، ارتباطی با موضوع نوشتار ما ندارد.

### ۶-۳- ترس غیر واقعی و خیالی

ترس غیر واقعی از تصور ما درباره آنچه که ممکن است اتفاق بیافتد، ناشی می‌شود. این نوع ترس اغلب درباره چیزی است که دوست نداریم در آینده روی دهد. ترس غیر واقعی نیز نیتی خیرخواهانه دارد و آن در امان نگاه‌داشتن ما از خطر است، اما ترس سودمندی نیست؛ بلکه بیشتر درکی مبهم و یا اضطرابی فراگیر است؛ زیرا از موقعیتی که آن را در ذهن خود مجسم می‌کنیم، به طور کامل آگاه نیستیم و خطر را با تصورات خود می‌سازیم و بعد ترس غیر واقعی را به عنوان پاسخ به وجود می‌آوریم (اوکانر، ۱۳۸۸، ص ۵۷)، یعنی بروز آنها همراه با حالت افسردگی، عصبانیت، نارضایتی، تأسف و فشار و خشونت است که عملاً انسان را از رسیدن به اهداف و مقاصد والا باز می‌دارد (گروهی از نویسندگان، ۱۳۸۵، ص ۲۱). این نوع ترس، فاقد ارزش، مضر و عامل ایجاد اختلال در سلامت جسمی و روحی است. برخی مفسران، ترس در آیه ﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى﴾ (طه: ۶۷/۲۰) را ترس خیالی دانسته‌اند؛ زیرا موسی (ع) ترسید، امر بر مردم مشتبه شود و نتوانند میان معجزه او و سحر ساحران فرق بگذارند. در نتیجه، ایمان نیاورند و از او پیروی ننمایند؛ چون مردم هنوز ندیده بودند که عصای موسی (ع) تمامی سحر ساحران را می‌بلعد (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۱۴، ص ۲۴۷).

### ۶-۴- ترس مذموم

اگر منشأ خوف، زبونی و خواری نفس باشد، در اصطلاح به آن «جُبْن» می‌گویند که ترسی مذموم است. به عبارت دقیق‌تر، ترس مذموم، ترسی است که در نقطه مقابل شجاعت باشد مانند ترس از دشمن در میدان نبرد، ترس بی‌جا از آدم زورگو در راستای گرفتن حق، ترس از بیان حق در مقام شاهد بودن. این نوع ترس، به لحاظ اخلاقی شایسته و بایسته نیست، بلکه ناشایسته و نبایسته است. فقدان آن کمال محسوب می‌شود و وجود آن ضعف و نقص تلقی می‌گردد.

## ۷- ترس‌های مذموم در قرآن

با تفحص در کلام وحی و متون دینی درمی‌یابیم که اقسام ترس از آیات قرآن قابل اصطیاد است. محور این پژوهش، شناسایی ترس مذموم و بیان مصادیق آن؛ سپس، مدیریت آن با استناد به آیات قرآن است که در ادامه به اقسام آن می‌پردازیم.

### ۷-۱- ترس از نقصان و کاستی‌های مادی

ترس از رسیدن ضرر و زیان به اموال یا همان ترس از تنگی معیشت و فقر، از انواع ترس مذموم است. در آیات قرآن، ترس از کاهش مال که ناشی از انفاق و صدقه باشد، به شیطان نسبت داده شده است: ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ﴾ (بقره: ۲/۲۶۸). این نوع از ترس، از پدیده‌های منفی و تهدیدی برای زندگی به شمار می‌آید و در میان مردم شایع است. انسان معمولاً برای کسب معاش، رنج و زحمت فراوانی را تحمل می‌کند و هر خطری که احتمالاً منبع درآمدش را تهدید کند، موجب ترس او می‌شود (عباس‌نژاد، ۱۳۸۴، ص ۱۷۰).

در آموزه‌های وحیانی، یکی از ریشه‌های ترس از فقر، توجه به وعده‌ها و القانات شیطان (بقره: ۲/۲۶۸؛ آل‌عمران: ۳/۱۷۵)، نداشتن معرفت به مقام ربوبی خداوند و رزاقیت وی (اسراء: ۱۷/۱۰۰)، تکیه به غیر خدا (یونس: ۱۰/۱۰۶؛ اعراف: ۷/۱۹۴)، ناسپاسی و کفران نعمت‌های الهی (نحل: ۱۶/۱۱۲) و نپذیرفتن هدایت الهی (طه: ۲۰/۱۲۳-۱۲۴) بیان شده است.

پیامدهای ترس از فقر و کاستی‌های مادی عبارتند از: کشتن فرزندان از ترس فقر (انعام: ۶/۱۵۱؛ اسراء: ۱۷/۳۱)، اعراض از جهاد در راه خدا به دلیل خوف از کساد تجارت (آل‌عمران: ۳/۱۷۵؛ توبه: ۹/۲۴)، انفاق نکردن از طبیات و ترک صدقه (اسراء: ۱۷/۱۰۰)، اقبال‌نداشتن به سنت ازدواج به دلیل ترس از تنگ‌های اقتصادی (نور: ۲۴/۳۲)، اثرپذیری از تخویف شیطان و پذیرش ولایت آن (بقره: ۲/۲۶۸)، تشدید صفات مذموم اخلاقی همچون طمع و بخل‌ورزی (اسراء: ۱۷/۱۰۰)، خوف بیمار دلان از حوادث ناگوار (مائده: ۵/۵۲)، نافرمانی در انجام واجبات و کشش به سوی حرام الهی از طریق خودداری از تأدیه مال واجب مانند زکات و دست‌اندازی به مال حرام و انباشت ثروت از راه غیر شرعی (جوادی‌آملی، ۱۳۹۸، ج ۱۲، ص ۴۲۱).

### ۷-۲- ترس از مرگ

پدیده مرگ یکی از آیات حکیمانه خداوند در نظام خلقت است و حقیقت آن همانند حقیقت حیات ناشناخته است (مظفری ورسی، ۱۳۸۸، ص ۱۱). ملا احمد نراقی اولین نوع خوف مذموم را خوف از مرگ می‌داند و می‌فرماید: «خوف او از امری باشد که البته آدمی را مشغول کند و او را از کار دنیا و آخرت باز دارد و فایده‌ای بر آن مترتب نمی‌شود» (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۱۶۹).

طبق آیات قرآنی، انسان عمر جاودان ندارد (انبیاء: ۲۱/۳۴)، مرگ از سوی خداوند بر انسان مقدر شده (واقعه: ۵۶/۶۰) و هر نفسی چشمنده مرگ است (انبیاء: ۲۱/۳۵؛ عنکبوت: ۲۹/۵۷؛ آل‌عمران: ۳/۱۸۵) و هیچ‌کس نمی‌تواند مرگ را از خود دور کند (آل‌عمران: ۳/۱۶۸). بازگشت همه به سوی خداوند است (بقره: ۲/۲۶۸).



۱۵۶/۲) و خدا اجل کسی را به تعویق نمی اندازد (منافقون: ۱۱/۶۳). زندگی و مرگ در دست خدای تعالی است و با تغییر مکان، هیچ گریزی از این اجل مسمی نیست (آل عمران: ۱۵۴/۳). با اینکه الهامات فکری به ما می گویند که مرگ پایان زندگی نیست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ص ۳۱)؛ اما خوف آدمی از مرگ و عشق به ادامه حیات و فرار از پایان زندگی همچنان یکی از حقایق مسلم همه ادوار است.

در برخی آیات وحی، به ترس مردم از مرگ اشاره شده است. به عنوان نمونه، در آیاتی خوف شدید و بی تابی مشرکان، هنگام فرارسیدن مرگ مطرح است: (سباء: ۵۱/۳۴). قرآن، یهود را قومی ترسان از مرگ و غیر مشتاق برای لقای الهی معرفی می کند و عملکرد ظالمانه آنان و دیگر ستم پیشگان را سبب خوف از مرگ می داند (بقره: ۹۴-۹۵؛ شوری: ۲۲/۴۲؛ جمعه: ۷/۶۲). بر اساس این آیات، معصیت اشتیاق به مرگ و امید به بهره مندی از نعمت های آخرت را از بین می برد یا آن را کم می کند. به بیان دیگر، گناه از اسباب خوف از مرگ است (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۵، ص ۵۶۲). همچنین، در آیاتی ترس از مرگ، موجب اعراض از جهاد می شود (بقره: ۲۴۳/۲). منافقان بیماردل نیز در صورت پیش آمدن جنگ و بحران، به اضطراب و ترس شدید دچار می شوند (احزاب: ۱۹/۳۳) و بیماردلان هنگام نزول آیه جنگ از شدت ترس به پیامبر نگاه می کنند (محمد: ۲۰/۴۷).

در خصوص حقیقت مرگ دو گروه وجود دارند: گروه اول کسانی هستند که معتقدند، مرگ چیزی جز نیستی و نابودی نیست و با مرگ، انسان فانی می شود (مؤمنون: ۳۷/۲۳؛ جاثیه: ۲۴/۴۵). طبیعی است که انسان به حکم فطرت خود، حب بقا و میل به جاودانگی دارد و از نیستی متنفر است. گروه دوم کسانی اند که مرگ را عبور از یک مرحله زندگی و ورود به مرحله دیگر می دانند. از این رو، هریک از این دو گروه برخورد متفاوتی با پدیده ترس از مرگ خواهند داشت. گروه اول سعی دارند به بشر تعلیم دهند که چگونه بر ترس خود فایق آیند (سلیمانی، ۱۳۸۷، ص ۱۳). در واقع، گروه اول بر اساس نگرش خود، ترس از مرگ را تجربه می کنند و گروه دوم نیز، بر اساس نگاه متعالی به مرگ، نه تنها از مرگ نمی هراسند، بلکه آن را شروع حیاتی دیگر می دانند.

### ۷-۳- ترس از غیر خدا

ترس از غیر خدا، یکی از ترس های مذموم است که معنایی جز استیصال و درماندگی و دور شدن از خدا ندارد. ترس از کفار و طاغوت ها، موجب وازدگی و انفعال در برابر دشمن می شود. کتمان حقیقت و امر خدای متعال و کتمان دانش از ترس مردم، مورد نهی حضرت رسول اکرم (ص) است (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، ج ۷، ص ۳۵۲). حضرت علی (ع) می فرماید: «کسی که از مردم بترسد، خداوند او را از هر چیزی ترسان می کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۱۹۱). در متن هدایت الهی، تنها به خوف از خدای سبحان و رهبت از ذات ربوبی ﴿فَإِيَّايَ فَارْهَبُونَ﴾ (نحل: ۵۱/۱۶) توصیه شده است (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۳، ص ۴۷۹). اهل توحید در ترس نیز باید موحد باشند بدین معنا که از غیر خدا نترسند: ﴿فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي﴾ (بقره: ۱۵۰/۲) (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۷، ص ۴۸۴).

در آیات قرآن، منافقان به دلیل نداشتن ایمان همواره از قدرت‌های موجود در وحشت و هراس‌اند و با نزول هر آیه، هراس داشتند که اسرارشان نزد مؤمنان فاش شود (توبه: ۶۴/۹). کفار نیز دچار ترس از مؤمنان بودند. احساسی ترس مؤمنان در برابر مشرکان مکه و خوف از ربوده شدن (انفال: ۲۶/۸)، ترس مسلمانان از ظالمان اهل کتاب در مورد تغییر قبله (بقره: ۱۵۰/۲)، ترس مؤمنان از نبرد با مشرکان پیمان‌شکن و ملامت خداوند (توبه: ۱۳ و ۷/۹) نمونه‌هایی است که با اندکی تأمل، نهی خداوند در این نوع خوف‌های غیر منطقی کشف می‌شود.

## ۸- راهکارهای مدیریت احساس ترس

از منظر آموزه‌های قرآنی برای مدیریت احساس ترس در مسیر تعادل و بدون افراط و تفریط، اهتمام به راهبردهای نظری (شناختی) و راهبردهای رفتاری (عملی - کنشی) اثرگذار است. از گذر حیطه نظری - شناختی، درک عمیق و شناخت دقیق از هستی، مبدأ و معاد و حقیقت و هویت برای انسان حاصل می‌شود و به هر میزان که معرفت انسان نسبت به جوانب احساسات و عواطف بیشتر باشد، خویش‌داری و کنترل آن، رو به افزایش می‌رود. از گذر حیطه عملی (رفتاری)، انسان به منظور تسلط و مهار احساسات و عواطف، دستورات دینی مکشوف از متن آموزه‌های قرآنی را به کار می‌بندد.

## ۸-۱- راهکارهای مدیریت احساس ترس از نقصان و کاستی‌های مادی

در ادامه، شیوه‌های مدیریت احساس ترس ناشی از نقصان و کاستی‌های مادی، در قالب راهکارهای نظری و عملی بیان می‌شود.

## ۸-۱-۱- راهکارهای نظری (شناختی)

شناخت، منشأ و خاستگاه افکار، احساسات و رفتار انسان است. بینش و افکار عاقلانه منجر به احساسات و هیجان‌های مناسب و متعادل می‌شود و در مقابل، بینش و افکار غیر عاقلانه و نادرست و غیر واقعی، موجب احساسات و هیجان‌های نامناسب و افراطی است (گروهی از نویسندگان، ۱۳۸۵، ص ۲۲). ترس از آسیب‌های آینده، از فقر و پیشامدهای ناگوار، برخاسته از بینش و نوع نگاه انسان به پدیده‌هاست. بدترین پیامد ترس غیر واقعی این است که ممکن است فکر دقیق و سنجش‌گر را زایل کند و آن را ناتوان سازد (اوکانر، ۱۳۸۸، ص ۷۳). «طرز تفکر غیر منطقی، هراس انسان را بیشتر می‌کند. منشأ هراس از چیزی یا کسی، علم به قدرت آسیب‌رسانی آن است و علم با حصولی است یا حضوری. خائف یا از راه مفهوم عقلی یا نقلی آگاه می‌شود یا از طریق مصداق قلبی و شهود حضوری مطلع می‌گردد و چون خبر همتای معاینه نیست، خوف ناشی شده از گزارش خبری، همسان خوف پدیدآمده از بینش و شهود نخواهد بود» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۶۴). خداوند در آیات متعدد به ارائه شناخت و فهم صحیح مسائل پرداخته است. ما نیز در پرتو همین شناخت و حیانی، به دنبال مدیریت ترس‌های مذموم خواهیم پرداخت.

#### ۸-۱-۱-۱- تقویت ایمان

ایمان به وجود و حضور یک قدرت مطلق که همواره حافظ و حامی انسان است، می‌تواند به طور چشمگیری پدیده ترس مذموم را درمان بکند. باور به مضمون آیه شریفه ﴿فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (یوسف: ۶۴/۱۲) و ذکر و تکرار و تلقین آن، داروی همه یا بیشتر ترس‌های مذموم است. برای نمونه، مهم‌ترین عاملی که در ایجاد ترس از فقر، نقش اساسی دارد، ضعف باور و ایمان به خداوند است (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۵، ص ۴۲)

ایمان به عنوان یک نیروی قوی در مقابل تأثیرات محرومیت‌های اقتصادی و اجتماعی اثرگذار است (علوی، ۱۳۹۶، ص ۱۲۶). از آثار ایمان به خدا آن است که ترس از فقر را در انسان از بین می‌برد؛ زیرا فرد مؤمنی که به راستی به خدا معتقد است، یقین دارد که رزق و روزی دست اوست. بنابراین، دلیلی برای ترس از فقر ندارد (نجاتی، ۱۳۸۱، ص ۱۰۶). از آثار دیگر ایمان، جلب مغفرت الهی و روزی شرافتمندانه، کریمانه و بدون ذلت است (انفال: ۴/۸).

قرآن کریم به مؤمنان واقعی، آنان که دلشان با یاد خدا آرامش می‌یابد (رعد: ۲۸/۱۳)، وعده آرامش و دوری از اضطراب و پریشانی داده است و ایمان غیر مشوب با ظلم را موجب اطمینان و امنیت مؤمنان معرفی می‌نماید (انعام: ۸۲/۶). امام صادق (ع) در تفسیر آیه ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (فتح: ۴/۴۸) می‌فرماید: «منظور از سکینه، ایمان است و اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید» (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۱۸، ص ۲۸۰). به هر تقدیر، ایمان آن است که انسان بعد از ادراک عجز خود و دیگران، به تکیه‌گاه قدرت پناه ببرد و در دارالآمن قرار گیرد و احساس ایمنی کند که در این صورت هم از شر شیطان درون و هم از گزند حوادث تلخ بیرون در امان است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۲۳۲).

#### ۸-۱-۱-۲- اعتقاد راسخ به توحید افعالی

توحید افعالی بدین معناست که بدون اذن تکوینی حق تعالی، هیچ فعلی در عالم هستی رخ نمی‌دهد و خدا علت هستی‌بخش و تامه همه پدیده‌هاست. همه این موارد در شعار توحیدی ﴿لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ﴾ منعکس شده است. کسی که به توحید افعالی باور دارد، می‌داند تا حق تعالی امضاء تکوینی نکند، هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد.

#### ۸-۱-۱-۳- درک صفت رزاقیت خداوند

خدای متعال با وصف خود به ﴿خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾ (جمعه: ۱۱/۶۲)؛ مؤمنون: ۷۲/۲۳؛ مائده: ۱۱۴/۵؛ سبأ: ۳۹/۳۴) و اعلام این حقیقت که خزائن آسمان‌ها و زمین از آن اوست (منافقون: ۷/۶۳)، انسان را از جستن ذلیلانه رزق و روزی از بندگان خدا باز می‌دارد (علوی، ۱۳۹۶، ص ۷۹). طبق بیان قرآن در حیطه شناختی، اعتماد به رزاقیت خداوند، موجب افزایش معرفت انسان می‌شود. خداست که خود روزی‌بخش نیرومند و استوار است (ذاریات: ۵۸/۵۱) و هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر [اینکه] روزیش بر عهده

خداست (هود: ۶/۱۱). بنابراین، غیرخدا در این عرصه، واسطه فیض در روزی ساندن به مخلوقات هستند. فرزندگشی اعراب جاهلی از ترس فقر، شاهد گویایی بر فقر شناختی و اعتقادی آنان است و خداوند چه زیبا و اطمینان بخش با عبارت ﴿نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ﴾ (انعام: ۱۵۱/۶) آنان را از این خطای بزرگ برحذر می- دارد و با انحصار رزاقیت به خداوند، بر ترس های ناشی از فقر و تنگی معیشت و روزی، خط بطلان می کشد.

#### ۸-۱-۱-۴-اعتماد به حکمت الهی

اعتماد به حکمت خداوند و اینکه همه کارهای او از روی حکمت و عدل است، موجب می شود تا بنده به خداوند حُسن ظن داشته باشد و از صفت رذیله «بدگمانی به خداوند» دور ماند (اصغر، ۱۳۸۷، ص ۳). لازمه حکمت خداوند این است که وقتی موجودی را خلق می کند، شرایط حیات و بقای آن را نیز فراهم می آورد. اگر بنا باشد خدا موجوداتی را خلق کند و شرایط زندگی آنها را فراهم نیاورد، آفریدنش کاری لغو و عبث است و با حکمت الهی سازگار نیست (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۲۳۶). حکمت خداوند بدین معناست قوانینی بنیان نهاده که مصداق نظام احسن است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۱۴۷). اعتقاد به حکیمانه بودن هستی، انسان را در مقابل خوف های مذموم مقاوم می کند.

#### ۸-۱-۱-۵-اعتقاد به حسیب و کافی بودن خدای متعال

در نظام ارزشی اسلام، توکل یکی از فضایل اخلاقی و به معنای واگذاری کارها و تفویض امور به خداوند است. توکل، «گزینش و پذیرش وکیل» است و «وکیل» کسی است که از سوی موکل خود، تدبیر و سرپرستی کاری را بر عهده می گیرد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۳۶۴). انسان در مقام توکل با مسبب الاسباب پیوند می خورد و با چنین پیوندی، دیگر جایی برای نگرانی باقی نمی ماند و با قاطعیت با موانع دست و پنجه نرم می کند تا به مقصود برسد (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۱۹، ص ۵۲۷). توکل بر خدا همراه با اعتقاد توحیدی به حسیب و کافی بودن اوست؛ یعنی متوکل راستین بر خدا، معتقد است که تنها مبدأ کفایت او خداوند است (طلاق: ۳/۶۵).

#### ۸-۱-۱-۶-برخورداری از نگرش آزمون محور دانستن دنیا

آزمایش و ابتلاء از سنت های الهی است. در آیات کریمه، موارد ابتلا و امتحان بیان شده است (صافات: ۳۷/۱۰۶؛ اعراف: ۱۶۸/۷؛ انبیاء: ۳۵/۲۱؛ عنکبوت: ۲۹/۲-۳؛ بقره: ۱۵۵/۲؛ کهف: ۱۸/۷؛ انعام: ۶/۱۵۳ و ۱۶۵؛ تغابن: ۱۵/۶۴). همه محدوده عالم طبیعت، قلمرو آزمون خداست و هرچه در این جهان به انسان برسد، خواه درد و رنج یا رفاه و آسایش و همه حوادث، اعم از تلخ و شیرین، آزمون الهی است (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۷، ص ۶۴۷). ابتلاء و آزمون الهی گاهی به ناداری است: ﴿بَشِيءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ﴾ (بقره: ۱۵۵/۲) و گاه به کمبود مال است نه نداشتن آن ﴿وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ﴾ (بقره: ۱۵۵/۲). حاصل آنکه انسان مورد آزمون، در این حال یا چیزی نمی یابد یا اگر به دست آورد، از او گرفته می شود و همه این امور، امتحان است (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۷، ص ۶۴۳). هرگاه نگرش آزمون محور بودن دنیا در انسان

تقویت شود، تحمل شدائد برای وی سهل تر می شود. البته، این آزمایش ها به مقتضای حکمت و لطف و مصلحت پروردگار صورت می گیرد و او پاداش های سنگینی که موجب خشنودی انسان می شود، عنایت می کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۲۷).

#### ۸-۱-۲- راهکارهای عملی (رفتاری - کنشی)

در ادامه، راهکارهای عملی مدیریت احساس ترس ناشی از نقصان و کاستی های مادی بررسی می شوند.

#### ۸-۱-۲-۱- ذکر حق تعالی و امیدواری

یاد خداوند متعال موجب آرامش روانی و غلبه بر ناامیدی است. برخورداری از یک نگرش مبتنی بر امید، در کنترل ترس های واهی مؤثر است. ناامیدی، حالتی ذهنی است که در آن فرد احساس می کند که دیگر غیر ممکن است که بتواند با زندگی کنار آید و هیچ گونه راه حلی برای مسائل زندگی وجود ندارد. فرد ناامید حالتی کاملاً منفعل و غیر فعال به خود می گیرد و توان هرگونه اقدام را از دست می دهد و ممکن است دیگر نتواند به هدفی مطلوب دست یابد (علوی، ۱۳۹۶، ص ۱۳۱). از آنجا که احساس ترس قرابت خاصی با احساس ناامیدی دارد، برای کنترل این احساس منفی، باید عدل آن را نیز متوقف کرد.

#### ۸-۱-۲-۲- زهد و تعلق نداشتن به دنیا

ترس و اضطراب، یکی از آثار گرایش و دلبستگی به دنیاست. ناآرامی افراد عادی، به دلیل اتکای آنان به چیزی است که خود، تکیه گاهی ندارد (جوادی آملی، ۱۳۸۹ [ج]، ص ۹۹). ایمان و اعتقاد به وجود خدا و زندگی بهتر در عالم آخرت، سبب شکل گیری نگرش ویژه ای در انسان می شود. زهد نگرش ویژه به زندگی مادی در پرتو جهان بینی الهی است. اولیای خدا از هرگونه وابستگی به مادیات و دنیا آزادند و زهد به معنای حقیقی بر وجود آن ها حکومت می کند. از این رو، آن ها نه با از دست دادن چیزی اندوهناک می شوند و نه از اینکه ممکن است چیزی از دستشان برود، ترسانند (آل عمران: ۳/ ۱۵۳). به عبارتی، غم و اندوه و ترس، معمولاً ناشی از روح دنیاپرستی است و آن هایی که این روح را ندارند، بدون اندوه و ترس خواهند بود (جوادی آملی، ۱۳۸۷ [الف]، ص ۱۱۰).

#### ۸-۱-۲-۳- صبر و توأسی به آن

از جمله راهکارهای رفتاری در مقابل ابتلائات اقتصادی، توصیه به صبر است. صبر، همان حبس نفس و خویشنداری در برابر رخدادهاست. صبر، مضطرب نبودن، اعتراض و شکایت نکردن و اعضا و جوارح را در جهت غیر صحیح حرکت ندادن است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۳۰۵). صبر از کمال های انسان است و این کمال بدون آزمون های گوناگون از قوه به فعلیت نمی رسد (جوادی، ۱۳۹۷، ج ۷، ص ۶۴۱). در آیات وحی برای رهایی از مشکلات، استعانت از صبر سفارش شده است (بقره: ۲/ ۴۵).

#### ۸-۱-۲-۴- رفع املاق و مال دوستی با انفاق و صدقه

بر مبنای آموزه‌های دین، یکی از راهکارهای رفتاری در مقابله با املاق، انفاق و صدقه است. خدای سبحان برای درمان بیماری خطرناک مال دوستی، تنها راه درمان را انفاق فی سبیل الله می‌داند (جوادی، ۱۳۹۸، ج ۱۲، ص ۳۲۴). امام علی (ع) می‌فرماید: «هنگام رسیدن تهیدستی یا هراس از آسیب آن، بهترین درمان این پدیده تلخ، صدقه است» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۸). وعده الهی ﴿يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُزِيلِ الصَّدَقَاتِ﴾ (بقره: ۲۷۶/۲) است و باز می‌فرماید: «به صدقات، خیرات و نفقاتی که منظورتان از آن، تقرب به خداست، دو چندان پاداش داده می‌شود» (سبأ: ۳۴/۳۹؛ روم: ۳۰/۳۹ و نک. جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۱۲، ص ۴۲۶).

#### ۸-۱-۲-۵- خشم و غضب مثبت

خشم، حالتی روانی مربوط به قلمرو احساس است و ریشه در حس صیانت نفس دارد و انسان را در مقابل تهدیدها آماده می‌کند. خشم هنگامی بروز می‌کند که به ناحق خیری از انسان سلب شود یا در آستانه سلب شدن باشد یا اینکه شری بخواهد به انسان برسد یا رسیده است. ممکن است یک سرباز در جبهه جنگ دچار ترس و هراس بشود؛ اما وقتی می‌بیند دوست و رفیق بسیار صمیمی و عزیزش به خاک افتاده، شعله های خشم از نهادش برافروخته می‌شود و جوّ مه‌آلوده ترس از آسمان وجود او رخت بر می‌بندد. غضب و خشم برای دفع ضرر است و هرگاه تهدید و ترسی پیش آید، خشم متناسب با تهدید در کنترل ترس نافع است. در واقع، حد اعتدال غضب، مطلوب است و غضب نیست؛ بلکه شجاعت و قوّت نفس است (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۲۳۵). در آیات قرآن، غضب حضرت موسی نسبت به گوساله پرستی بنی اسرائیل (اعراف: ۱۷/۱۵۰)، غضب حضرت سلیمان به غیبت هدد (نمل: ۲۷/۲۲-۲۰)، غضب مسلمانان نسبت به کفار، منافقان (فتح: ۴۸/۲۹) از موارد غضب ممدوح است.

#### ۸-۱-۲-۶- غیرت

غیرت واکنشی طبیعی است که آدمی نسبت به دخالت‌های نابجا و ناروای دیگران، در آنچه دوست می‌دارد، از خود نشان می‌دهد (طریحی، ۱۳۶۲، ص ۹۶۸) و به عبارتی، احساسی روانی است که وقتی انسان می‌بیند، متعلقات او مورد تعرض و تعدی دیگری واقع شده است، از او بروز می‌کند. وقتی آتش غیرت برافروخته شد، ظلمت ترس محو می‌شود. از دیدگاه نراقی، غیرت یعنی تلاش در نگهداری آنچه حفظش ضروری است (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۲۲۰). غیرت نتیجه شجاعت و قوّت نفس است و از شرایط ملکات و فضایل صفات است و کسی که از این صفت خالی است، از زمره مردان خارج و نام مردی بر او نالایق است. (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۲۲۱) از امام صادق (ع) روایت شده که خداوند غیور است و صفت غیرت را دوست می‌دارد و از غیرت اوست که همه اعمال ناشایسته ظاهریّه و باطنیّه را حرام کرده است (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۵۳۵). قلمرو غیرت از مال و اموال گرفته تا نوامیس و دین، مذهب، کشور، نژاد و ملیت را شامل می‌شود.

آیات	راهکارهای مدیریت ترس از فقر	
(انفال: ۴/۸؛ رعد: ۲۸/۱۳؛ انعام: ۸۲/۶)	تقویت ایمان	نظری
(جمعه: ۱۱/۶۲؛ سباء: ۳۹/۳۴؛ ذاریات: ۵۱/۵۸)	درک صفت رزاقیت خداوند	
(طلاق: ۳/۶۵)	اعتقاد به حسیب بودن خدا	
(تغابن: ۱۵/۶۴؛ انفال: ۲۸/۸؛ کهف: ۷/۱۸)	برخورداری از نگرش آزمون محور دانستن دنیا	
(آل عمران: ۱۵۳/۳)	زهد و نداشتن وابستگی به دنیا	رفتاری
(بقره: ۱۵۵/۲)	صبر و توأسی به آن	
(سبأ: ۳۹/۳۴؛ بقره: ۲۶۸/۲)	رفع املاق و مال دوستی با انفاق و صدقه	
(اعراف: ۱۵۰/۷؛ نمل: ۲۲/۲۷-۲۰؛ فتح: ۲۹/۴۸)	خشم و غضب مثبت	
—————	غیرت	

#### ۲-۸- راهکارهای مدیریت احساس ترس از مرگ

در ادامه، شیوه‌های مدیریت احساس ترس ناشی از مرگ، در قالب راهکارهای نظری و عملی بیان می‌شود.

#### ۱-۲-۸- راهکارهای نظری (شناختی)

اهتمام به مسئله مرگ و توصیه به شناخت آن، رسالت همه انبیاء بوده است. قانون مرگ از عمومی‌ترین قوانین این عالم است. انبیاء بزرگ الهی و فرشتگان مقرب همه می‌میرند و جز ذات پاک خداوند در این جهان باقی نمی‌ماند (رحمن: ۲۶-۲۷/۵۵). هم مرگ از قوانین مسلم این عالم است و هم حضور در دادگاه عدل خدا و حسابرسی اعمال و خداوند از تمام اعمال بندگان دقیقاً آگاه است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۴، ص ۱۱۸). مرگ را به معنای نابودی تلقی کردن، از عوامل اساسی ترس از مرگ است. در متون دینی برای رهایی از این نوع ترس، دستوراتی ارائه شده است که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود.

#### ۱-۱-۲-۸- مرگ آگاهی

برای رهایی از هراس مرگ، شناخت و درک صحیح از مرگ لازم است. اعتقاد به معاد، ضروری است و در آیات قرآن، بر آگاهی و شناخت مرگ و ناپایداری دنیا تأکید شده است (به عنوان نمونه، ر.ک. رعد: ۱۳/۵؛ واقعه: ۶۰-۶۱/۵۶؛ انشقاق: ۶/۸۴). همین اصلاح و ارتقاء شناخت، مؤمنان را از ترس مرگ می‌رهاند. مرگ آگاهی به انسان کمک می‌کند تا ارزش‌ها و اهدافش را در زندگی مشخص کند و به هستی او، کمال و معنا می‌بخشد (سلمانپور، ۱۳۸۹، ص ۱۱۰). امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «آن کس که از مرگ بترسد، از مرگ رهایی نمی‌یابد و آن کس که بقا را دوست دارد، بقا به او نمی‌دهند» (نهج البلاغه، خطبه ۳۸). امام

جواد(ع) علت کراهت از مرگ را نشناختن آن بیان می‌کند و می‌فرماید: «اگر آن را شناخته بودند و از اولیای خدای عزوجل می‌بودند، بدون شک مرگ را دوست می‌داشتند و می‌دانستند که آخرت برایشان از دنیا بهتر است» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ص ۲۰۹).

#### ۸-۲-۱-۲- باورمندی به معاد

نوع جهان‌بینی فرد در نحوه جهت‌گیری میل به بقا از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر انسان پذیرفت که از یک حقیقت غیر مادی برخوردار است و زندگی‌اش منحصر در زندگی دنیوی نیست، انگیزه بقا و میل به جاودانگی، جهت طبیعی و فطری خودش را پیدا خواهد کرد و علاقه وی متوجه زندگی ابدی خواهد شد. بنابراین، انسان باورمند به معاد، زندگی را محدود به زندگی دنیوی نمی‌داند و باور دارد که بیهوده خلق نشده است (مؤمنون: ۱۱۵/۲۳) و فرار از مرگ، سودی به حالش ندارد (احزاب: ۱۶/۳۳). اسلام به انسان می‌آموزد که زندگی دنیا مقدمه‌ای برای حیات اخروی است (عنکبوت: ۶۴/۲۹). باور به یک وجود دائمی پس از مرگ و پایان زندگی مادی، اولاً، منجر به ارضای صحیح انگیزه بقا می‌شود و ثانیاً، ترس از مرگ را کاهش می‌دهد که هر دو امر در سلامت روان انسان مؤثر خواهد بود (ابراهیمی، ۱۳۸۷، صص ۶-۱۶).

#### ۸-۲-۱-۳- نگرش مثبت به مرگ

نگرش انسان محصول افکارش و احساسات وی نیز برآیند افکار اوست. در فرهنگ قرآن، مرگ به معنای «وفات» است، نه «فوت»؛ زیرا فوت یعنی زوال و نابودی؛ ولی وفات به معنای اخذ تام و در اختیار گرفتن تمام و کمال یک حقیقت و انتقال آن به سرای دیگر است. این کار توسط فرشتگان مأمور وفات صورت می‌گیرد: ﴿قُلْ يَتَوَفَّأَكُم مَّلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ﴾ (سجده: ۱۱/۳۲) (جواد آملی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۸۲). آیات وحی، انسان را به اصلاح این نگرش دعوت می‌کند. خداوند در مورد نگاه مثبت به مرگ می‌فرماید: ﴿مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (عنکبوت: ۵/۲۹): «کسی که به دیدار خدا امید دارد [بداند که] اجل [او از سوی] خدا آمدنی است و اوست شنوای دانا».

#### ۸-۲-۱-۴- تقویت نگرش ناپایداری دنیا و پایداری آخرت

بر اساس آموزه‌های قرآنی، دنیا سرای فانی و متاع زودگذر و آخرت، سرای همیشگی است (غافر: ۴۰/۳۹). زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی نیست و زندگی واقعی، سرای آخرت است (عنکبوت: ۶۴/۲۹). سرمایه زندگی دنیا ناچیز است و سرای آخرت برای پرهیزگاران بهتر است (نساء: ۷۷/۴) و مرگ سرآغاز زندگی ابدی و ورود به عالم بقاست و زندگی دنیا مقدمه حیات آخرت است. تقویت نگرش ناپایداری دنیا از گذر توجه به این آیات در کاهش خوف از مرگ، مؤثر است.



### ۸-۲-۱-۵-شهادت طلبی

آرزوی شهادت در راه خدا یکی از ویژگی‌های بارز مؤمنان است. عده‌ای بدون ترس از مرگ در میدان مبارزه در آرزوی شهادت و رسیدن به لقاءالله، هراس مرگ را فراموش نموده‌اند. حیات جاوید و بهره‌مندی از نعم الهی نزد خدای متعال (آل عمران: ۱۶۹/۳؛ بقره: ۱۵۴/۲)، جلب آمرزش و رحمت پروردگار (آل عمران: ۱۵۷/۳)، اجر عظیم (نساء: ۷۴/۴)، بهره‌مندی از بهشت (توبه: ۱۱۱/۹) و پوشاندن گناه مجاهدان فی سبیل الله (آل عمران: ۱۹۵/۳) نمونه‌ای از وعده‌های الهی به مشتاقان شهادت است. اهتمام و گزینش این نوع مرگ در مقابله با ترس از مرگ مؤثر است؛ زیرا انسان خواه ناخواه از این دنیا کوچ می‌کند. پس شایسته است آنگونه این سرای فانی را ترک کند که نتیجه‌اش سود ابدی و جاودانه باشد.

### ۸-۲-۲-۲-راهکارهای عملی (رفتاری - کنشی)

در ادامه، راهکارهای عملی برای مدیریت ترس از مرگ مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۸-۲-۲-۱-تقرب به خدا و پرهیز از گناهان

رکن اساسی برای نهراسیدن از مرگ، ایمان به مبدأ و معاد، عمل صالح و تقرب به خداست (کهف: ۱۱۰). هر اندازه ایمان و عمل صالح بیشتر باشد، ترس از مرگ کمتر است. از این رو، کافر همیشه از مردن هراسناک است؛ زیرا اعتقادی به جهان آخرت ندارد و مردن را نابودی می‌داند. هرگونه هراسی که انسان را فرا می‌گیرد، از اعمال ناروای خود اوست که می‌ترسد خداوند برابر عدل با او رفتار کند، نه مطابق احسان و رحمت و از احتمال سوء خاتمه و بدعاقبتی ناشی می‌شود. چاره اساسی آن، عادلانه زیستن و درخواست دوام این حال از خداوند است (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۵، ص ۹۲). خلاصه اینکه انسان مؤمن با امید به رحمت الهی و ترک گناهان، نه تنها از مرگ نمی‌هراسد، بلکه مشتاق آن نیز می‌شود.

### ۸-۲-۲-۲-یاد مرگ و زیارت قبور اموات

طبق فرهنگ وحی، یکی از راهکارهای رفتاری برای مقابله با این نوع ترس، یاد مرگ و آخرت است. این دستور دینی از بهترین راه‌های فعال کردن انسان است؛ زیرا مرگ به معنای نابود شدن نیست، بلکه مرگ هجرت و انتقال از عالمی محدود به جهانی وسیع‌تر است (جوادی آملی، ۱۳۸۷ [ب]، ص ۵۶) امام علی (ع) می‌فرماید: «یاد مرگ، آدمی را از مشغولیت‌های زندگی و سرگرم شدن به آنها باز می‌دارد و از انس و غرور به دنیا نجات می‌بخشد و سبب کناره‌گیری از گناه می‌گردد و سبب درک سرعت گذر عمر می‌شود» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۸). یاد مرگ سبب آمادگی همه جانبه آدمی در هنگام ملاقات با مرگ می‌گردد (نهج البلاغه، نامه ۳۱). بهترین ذکر بعد از یاد خدای سبحان، یاد مردن و ذکر مرگ است. آن کس که ذکر شریف مرگ را به همراه دارد، بهترین نیروی محرک و پویایی را حمل می‌نماید (جوادی آملی، ۱۳۸۹ [الف]، ص ۱۵۰). یکی از جلوه‌های یادآوری معاد، توجه به طبیعت و نحوه حیات زمین و زیارت قبور است. مهم‌ترین اثر دنیوی زیارت اهل قبور، تذکر مرگ و یادآوری آن است. رسول خدا (ص) فرمودند: «به قبرستان و زیارت اهل قبور بروید تا یاد آخرت در شما زنده شود» (سیوطی، ۱۴۲۴، ج ۱۰، ص ۳۲۲).

### ۸-۲-۲-۳- نگارش وصیت نامه

طبق آیه ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ إِن تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةَ﴾ (بقره: ۱۸۰/۲)، نگارش وصیت نامه، وظیفه هر مسلمانی است. در روایات نیز نوشتن وصیت نامه وظیفه هر مسلمان شمرده شده است: «الْوَصِيَّةُ حَقٌّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۳، ص ۳۵۲). بر هیچ مسلمانی سزاوار نیست، شبی را سپری کند مگر اینکه وصیت نامه اش زیر سرش باشد (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۳، ص ۲۵۳). نوشتن وصیت نامه یک نوع دورانداشی و واقع بینی غیرقابل انکار است و اگر مایه طول عمر نباشد، مایه کوتاهی عمر هرگز نخواهد بود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۶۱۶).

آیات	راهکارهای مدیریت ترس از مرگ	
(رعد: ۵/۱۳؛ واقعه: ۵۶-۶۰/۵۶؛ بقره: ۲/۲) (۵۶)	مرگ آگاهی	نظری
(مؤمنون: ۲۳/۱۱۵؛ عنکبوت: ۲۹/۶۴؛ احزاب: ۱۶/۳۳)	باورمندی به معاد	
(سجده: ۱۱/۳۲)	نگرش مثبت به مرگ	
(غافر: ۴۰/۳۹؛ عنکبوت: ۲۹/۶۴؛ نساء: ۴/۷۷)	تقویت نگرش ناپایداری دنیا و پایداری آخرت	
(آل عمران: ۳/۱۶۹؛ بقره: ۲/۱۵۴)	شهادت طلبی	
(کهف: ۱۱۰/۱۸)	تقرب به خدا و پرهیز از گناهان	رفتاری
(روم: ۵۰/۳۰)	مرگ اندیشی و زیارت قبور اموات	
(بقره: ۱۸۰/۲)	نگارش وصیت نامه	

### ۸-۳- راهکارهای مدیریت ترس از غیر خدا

در ادامه، راهکارهای مدیریت ترس از غیر خدا در قالب دو دسته راهکارهای نظری و رفتاری ارائه می-شود.

#### ۸-۳-۱- راهکارهای نظری (شناختی)

راهکارهای نظری (شناختی) کنترل ترس از غیر خدا عبارتند از:

#### ۸-۳-۱-۱- تعمق و تقویت باور به توحید

بهترین راه برای نجات از ترس شرک آلود و مذموم، فرو رفتن و تعمق در توحید و معرفت خداست که سرمایه محبت را به ارمغان می آورد (جوادی آملی، ۱۳۸۴ [ب]، ص ۶۸). تعمق در توحید، ریشه ترس را در وجود انسان موحد، از بین می برد.

اهل توحید، در ترس نیز باید موحد باشند و از غیر خدا نترسند: ﴿فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي﴾ (بقره: ۱۷۰). کسی که در ترس، موحد نباشد، در امید هم موحد نیست و کسی در ترس موحد است که در امید هم موحد باشد. راز این ملازمه آن است که اگر کسی به غیر خدا نیز امید داشت و از این جهت مبتلا به شرک بود، از احتمال قطع آن نقطه امید و زوال تکیه‌گاه خود بیمناک است. از این رو، در خوف هم مشرک است و اگر کسی در خوف و رجاء موحد نبود، به یقین در بینش توحیدی موحد نخواهد بود؛ زیرا خوف و رجاء را اعتقاد راهنمایی می‌کند و اعتقاد ناب توحیدی هرگز مصحح شرک در خوف و ثنویت در امید نخواهد بود (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۷، ص ۴۸۴). پیامد توحید در خوف و خشیت آن است که خداوند متعال همه چیز را از او بترساند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر که از خدا بترسد، خداوند همه چیز را از او بترساند و هر که از خدا نترسد، خداوند او را از همه چیز ترسان کند» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴۱۰).

#### ۸-۳-۱-۲- تقویت ایمان

ایمان به خدا منشأ همه ارزش‌های مؤمنان است. مؤمنان نه هراسی دارند و نه غمگین می‌شوند؛ زیرا به خدا ایمان آورده‌اند و تقوای او را در پیش گرفته‌اند. تقوای آنها سپری در برابر بدیها و عوامل هلاکت است (یونس: ۶۲-۶۳) (مدرسی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۴۹). خوف دارای مبادی اختیاری است. از این رو، بدان تکلیف می‌شود و آنچه به آن جهت می‌دهد و در تحقیق، تعدیل و تصحیح آن سهم تعیین‌کننده دارد، ایمان است. خوف اگر از مخالفت دستور الهی باشد، مؤمنانه است؛ اما چنانچه از تهدید بیگانگان باشد، مؤمنانه نیست؛ زیرا با ورود در پناهگاه امن توحید، هیچ خطری راه ندارد و مؤمن دارای خوف صادق است (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۱۶، ص ۳۶۰).

#### ۸-۳-۱-۱- توکل

یکی از راهکارهای شناختی، تمسک به فضیلت اخلاقی توکل است. تکرار عبارت ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (به عنوان نمونه، ر.ک. آل عمران: ۳/۱۲۲ و ۱۶۰؛ مانده: ۱۱/۵؛ توبه: ۵۱/۹؛ ابراهیم: ۱۲/۱۴؛ تغابن: ۱۳/۶۴؛ مجادله: ۱۰/۵۸) در قرآن بیانگر اهمیت والای آن است. انسانی که بر خدا توکل دارد، هرگز احساس حقارت نمی‌کند؛ بلکه به اتکای لطف خدا و علم و قدرت بی‌پایان او، خود را پیروز و فاتح می‌بیند و حتی شکست‌های مقطعی او را مأیوس نمی‌سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۴۹). امام معصوم معنای توکل را چنین بیان می‌کند: «لَا تَخَافُ سِوَاهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۱۴۳): «توکل این است که از غیر خدا نترسی».

#### ۸-۳-۱-۴- تقویت نگرش منشأ اثر بودن خدای متعال

انبیا و اولیای الهی چیزی غیر از خدا را منشأ اثر نمی‌دانند. از این رو، خشیتی از غیر او ندارند: ﴿يَخْشَوْنَ اللَّهَ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ﴾ (احزاب: ۳۳/۳۹)؛ زیرا می‌دانند همه موجودات مجری فرمان خدا بوده، هیچ موجودی کاری را بدون امر تکوینی خدا انجام نمی‌دهد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، [د]، ص ۳۵). طبق آیات وحی

اگر خدا به توزیانی برساند، آن را برطرف کننده‌ای جز او نیست و اگر برای تو خیری بخواهد، بخشش او را ردکننده‌ای نیست. آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد می‌رساند و او آمرزنده و مهربان است (یونس: ۱۰/۱۰۷).

### ۸-۳-۱-۵- تقویت نگرش ناامیدی از خلق و امیدواری به خداوند

وقتی انسان در حیطه شناختی، این حقیقت را پذیرفت که مخلوق، نه می‌تواند سودی برساند و نه زیانی (یونس: ۱۰/۱۰۷)، از نظر عاطفی، حالتی در وی پدید می‌آید که از غیر خدا ناامید می‌شود و با اتکاء به لطف و رحمت خداوند، امیدوارانه در رسیدن به اهداف خویش تلاش می‌کند.

### ۸-۳-۱-۶- وصول به مقام رضا

«رضا» یعنی تسلیم شدن فرد در مقابل خواسته‌ها و اراده الهی و احساس رضایت از آنچه خداوند برای او مقرر کرده و در اختیارش قرار داده است. انسان وقتی به مقام رضا یا بالاتر از رضا برسد، نه ترسی دارد و نه حزنی و سرّ اینکه ترس ندارد، آن است که چیزی را در آینده از دست نخواهد داد؛ چون محبوب او جز حق، چیز دیگر نیست و خدا هم از بین رفتنی نیست. انسان وقتی می‌ترسد که مطلوبی زوال‌پذیر داشته باشد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۲۸۲). انسان مومن به واسطه مقام ایمان، و تایید الهی، حزب خدا محسوب می‌شود و به درجه کسب رضایت خدای متعال و در نهایت به فلاح و رستگاری می‌رسد. ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (مجادله: ۵۸/۲۲)

### ۸-۳-۲- راهکارهای عملی (رفتاری - کنشی)

در ادامه، راهکارهای رفتاری برای مدیریت ترس از غیر خدا مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۸-۳-۲-۱- یاد خدا

در قرآن کریم به کثرت ذکر خداوند فرمان داده شد: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (احزاب: ۴۱/۳۳) و مردان الهی همواره به ذکر خدا اشتغال دارند. یاد خدا هم در حال بهره‌وری نشاط‌آور مطرح شده و هم در هنگامه برخورد با دشمن که زمینه رعب و رهبت را فراهم می‌کند (انفال: ۴۵/۸)؛ زیرا اگر انسان فقط از خداوند، رهبت و هراس داشته باشد، در زمان جنگ، از دشمن مهاجم ترسی ندارد و فقط به یاد خداست (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۴، ص ۵۱). خداوند وعده داده است که به یاد ذاکران خود باشد (بقره: ۱۵۲/۲).

### ۸-۳-۲-۲- قطع طمع از دیگران

یکی از راهکارهای رفتاری در مقابله با ترس از غیر خدا، قطع طمع از دیگران است. امام صادق (ع) قطع امید از مردم را مایه عزت دینی مؤمن می‌داند (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶، ج ۱۳، ص ۵۶۱). انسان موحد هیچگاه از روی کردن و پشت کردن مردم و ستایش و تحقیر دیگران متأثر نمی‌شود... ﴿وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ

لَا نَمِ ذَلِكُمْ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ ﴿۵۴﴾ (مائده: ۵/۵۴) و در رفتار و اعمالش به هیچ کس جز خداوند طمع ندارد و دست نیاز به سوی احدی نمی‌گشاید: «وَلَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ» (صدوق، ۱۴۱۳، ص ۶۱) و فقط از خدا می‌ترسد (آل عمران: ۳/۱۷۵).

#### ۸-۳-۲-۳- استقامت در برابر دشمنان

یکی از راهکارهای عملی برای مبارزه با ترس از غیر خدا، آراسته بودن به فضیلت استقامت است. طبق متون دینی استقامت در راه دین سبب جلب یاری خداوند در دنیا و آخرت می‌شود (فصلت: ۴۱/۳۱ و ۳۰/۳۱). همچنین، بر اساس آیه ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْأَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (احقاف: ۴۶/۱۳): «محققاً کسانی که گفتند: پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند، بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد»، مؤمنین با استقامت خوفی به دل راه نمی‌دهند. با توجه به نقشی که خشیت توحیدی در مقاومت و تشکیل حکومت و احیاء و اجرای همه جانبه دین خدا دارد، خدای سبحان در مسائل حساس و مهم اسلامی از دیگران نه‌راسیدن و از خدا ترسیدن را به عنوان صفت سلبی و ثبوتی مؤمنان ذکر می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۷، ص ۴۸۴).

#### ۸-۳-۲-۴- پرورش فضیلت شجاعت

نقطه مقابل رذیله جبن و ترس، شجاعت است. شجاعت فضیلتی است که حد وسط بین جبن و بی‌باکی (تهور) است. (طریحی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۹۸). شجاع کسی است که بترسد آنجا که باید ترسید و نترسد آنجا که نباید ترسید. در آیات متعدد قرآن شجاعت بی‌نظیر قهرمان توحید، حضرت ابراهیم (ع) در برابر بت پرستان لجوج و متعصب (انبیاء: ۲۱/۵۱-۵۸)، شجاعت قوم طالوت و سربازانش (بقره: ۲/۲۴۹-۲۵۰)، شجاعت گروهی از یاران پیامبر (آل عمران: ۳/۱۷۳-۱۷۵) بیان شده است. انسان مؤمن با اعتقاد به اینکه همه قدرت‌ها از آن خداوند است و نیروی خودش و دیگران از آن خداوند و در اختیار و به اذن و مشیت اوست، به این باور توحیدی می‌رسد که ضارّ و نافع، خداوند است (انعام: ۱۷/۶) و در اثر این باور، قوت [نفس] و اطمینان دل پیدا می‌کند. اطمینان دل، فضیلت شجاعت را به همراه دارد. مؤمن، با اتصاف به فضیلت شجاعت، از رذیله ترس و خوف مذموم بری می‌شود (اصغر، ۱۳۸۷، ص ۳).

آیات	راهکارهای مدیریت ترس از غیر خدا
(بقره: ۲/۱۵۰)	تعمق در توحید و تقویت توحید در خوف
(یونس: ۱۰/۶۲-۶۳)	تقویت ایمان
(آل عمران: ۳/۱۶۰؛ توبه: ۹/۵۱؛ ابراهیم: ۱۲/۱۴)	توکل
(احزاب: ۳۳/۳۹)	تقویت نگرش منشأ اثر بودن خدای متعال
(یونس: ۱۰/۱۰۷)	تقویت نگرش ناامیدی از خلق و امیدواری به خداوند

نظری

(مجادله: ۲۲/۵۸)	وصول به مقام رضا	
(احزاب: ۴۱/۳۳؛ انفال: ۴۵/۸)	یاد خدا	رفتاری
(آل عمران: ۱۷۵/۳؛ مائده: ۵۴/۵)	قطع طمع از دیگران	
(احقاف: ۱۳/۴۶)	استقامت در برابر دشمنان	
(آل عمران: ۱۷۳/۳)	فضیلت شجاعت	

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به کشف الگوی مطلوب مدیریت احساس ترس مذموم از دیدگاه قرآن می‌پردازد. از بررسی و کنکاش در آیات قرآن، اقسام ترس شامل ترس طبیعی، ترس خیالی، ترس مذموم و ترس متعالی قابل استنتاج است. ترس طبیعی، واکنش و انفعال بدن در برابر خطرات است که او را به دور شدن از آن خطرات، حفظ زندگی و بقای نسل یاری می‌دهد. ترس مذموم، تهی از ارزش، مضر و موجب اختلال سلامت جسمی و روحی و مانع کمال انسان می‌شود. مدیریت احساس ترس به معنای تفکیک بین ترس مفید و ترس مذموم با هدف غلبه بر ترس مذموم و ریشه‌کن نمودن آن دسته از ترس‌هایی است که مانع رشد و تکامل انسان می‌شود.

در قرآن ترس‌هایی مانند ترس از نقصان و کاستی‌های مادی، ترس از مرگ، ترس از غیر خدا به عنوان ترس مذموم بیان شده است. یافته‌های این پژوهش بیانگر آن است که گام اول در مدیریت هر نوع ترس، بهره‌گیری از راهکارهای شناختی، ارتقاء بینش و معرفت است. مدیریت ترس از فقر و مادیات با درک صفت رزاقیت خداوند، تقویت ایمان، تعمق در توحید و اصلاح نگرش‌ها، همچون آزمون محور دانستن دنیا و مدیریت احساس ترس از مرگ، با مرگ آگاهی، باورمندی به معاد و نگرش مثبت به مرگ، تقویت نگرش ناپایداری دنیا و مدیریت احساس ترس از غیر خدا با توکل، تقویت نگرش ناامیدی از خلق و منشا اثر بودن خدای متعال و رضایت از خالق، قابل تحقق است. برای مدیریت ترس‌های مذموم در حیطه کنشی و رفتاری، فرد با انجام دستورات دینی مبتنی بر آموزه‌های دینی همچون تقرب به خداوند، انفاق، صبر، یاد مرگ قادر است ترس‌های مذموم را مدیریت کند.

## منابع و مأخذ

### - قرآن کریم:

- نهج البلاغه؛ تدوین سید رضی، محمد بن الحسین، ترجمه: محمد دشتی، قم: لاهیجی، ۱۳۸۰ ش.
۱. ابن بابویه، محمد بن علی؛ معانی الاخبار؛ به کوشش علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.
  ۲. \_\_\_\_\_؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۴، به کوشش علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.
  ۳. \_\_\_\_\_؛ الخصال؛ به کوشش علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ق.
  ۴. ابراهیمی، ابوالفضل؛ «باورهای آخرت‌نگرانه و رابطه آنها با سلامت روان»؛ روانشناسی و دین، شماره ۳، ۱۳۸۷ ش، صص ۱۰۷-۱۲۶.
  ۵. ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ ج ۳، بیروت: دارصادر، ۱۴۱۴ ق.
  ۶. اصغر، هادی؛ «نقش توحید در تهذیب اخلاق»؛ فصلنامه مطالعات اخلاق کاربردی، شماره ۱۲، ۱۳۸۷ ش، صص ۲۲-۶۸.
  ۷. اوکانر، جوزف؛ خود را از بند ترس‌های غیر واقعی رها کن؛ ترجمه: اسکندر قربانی؛ تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۸ ش.
  ۸. ساراسون، ایروین جی و ساراسون، باربارا آر؛ روانشناسی مرضی، ترجمه: بهمن نجاریان، محمدعلی اصغری مقدم، محسن دهقانی؛ چ ۶، تهران: رشد، ۱۳۸۳ ش.
  ۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الحکم؛ قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۶ ش.
  ۱۰. جوادی آملی، عبدالله؛ مراحل اخلاق در قرآن؛ چ ۷، قم: اسراء، ۱۳۸۶ ش.
  ۱۱. \_\_\_\_\_؛ هدایت در قرآن؛ چ ۲، قم: اسراء، ۱۳۸۵ ش.
  ۱۲. \_\_\_\_\_؛ حکمت نظری و عملی در نهج البلاغه؛ قم: اسراء، ۱۳۸۹ ش.
  ۱۳. \_\_\_\_\_؛ انتظار بشر از دین؛ به کوشش محمدرضا مصطفی پور، قم: اسراء، ۱۳۸۹ ش [الف].
  ۱۴. \_\_\_\_\_؛ ادب فنای مهربان؛ به کوشش محمد صفایی، چ ۷، قم: اسراء، ۱۳۸۹ ش [ب].
  ۱۵. \_\_\_\_\_؛ دنیاشناسی و دنیاگرایی در نهج البلاغه؛ به کوشش عباس رحیمیان، چ ۵، قم: اسراء، ۱۳۸۹ ش [ج].
  ۱۶. \_\_\_\_\_؛ ظهور ولایت در صحنه غدیر؛ به کوشش محمد صفایی، چ ۶، قم: اسراء، ۱۳۸۹ ش [د].
  ۱۷. \_\_\_\_\_؛ ولایت در قرآن؛ به کوشش محمدرضا مصطفی پور، چ ۵، قم: اسراء، ۱۳۸۷ ش [الف].
  ۱۸. \_\_\_\_\_؛ دین‌شناسی؛ به کوشش محمدرضا مصطفی پور، چ ۵، قم: اسراء، ۱۳۸۷ ش [ب].
  ۱۹. \_\_\_\_\_؛ تسنیم: تفسیر قرآن کریم؛ قم: اسراء، ۱۳۹۸ ش.
  ۲۰. \_\_\_\_\_؛ وحی و نبوت در قرآن؛ چ ۲، قم: اسراء، ۱۳۸۴ ش [الف].
  ۲۱. \_\_\_\_\_؛ حماسه و عرفان؛ به کوشش محمد صفایی، چ ۸، قم: اسراء، ۱۳۸۴ ش [ب].
  ۲۲. حر عاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱۳، به کوشش عبدالرحیم ربانی شیرازی، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۹ ق.

۲۳. خدایپناهی، محمدکریم؛ *انگیزش و هیجان*؛ تهران: سمت، ۱۳۹۱ش.
۲۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ *المفردات فی غریب القرآن*؛ دمشق: دار القلم، ۱۴۱۲ق.
۲۵. سلمانپور، محمدجواد و دیگران؛ «مرگ و شهادت از دیدگاه قرآن و روانشناسی»؛ علوم و معارف قرآن کریم، شماره ۸، ۱۳۸۹ش، صص ۹۳-۱۱۸.
۲۶. سی مرسینو، آنتونی؛ *هوش هیجانی برای مدیران پروژه*؛ ترجمه: علی محمد گودرزی و شیرین ناظرزاده، تهران: آریانا قلم، ۱۳۹۲ش.
۲۷. سیوطی، جلال الدین عبدالرحمن؛ *جامع الأحادیث*؛ ج ۱۰، بیروت: دار الفکر، ۱۴۲۴ق.
۲۸. طبرسی، فضل بن حسن؛ *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*؛ به کوشش رضا ستوده، تهران: فراهانی، ۱۳۶۰ش.
۲۹. طباطبایی، محمدحسین؛ *تفسیر المیزان*؛ ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، چ ۷، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ش.
۳۰. طریحی نجفی، فخر الدین؛ *مجمع البحرین*؛ به کوشش سید احمد حسینی؛ چ ۲، تهران: مرتضوی، ۱۳۶۲ش.
۳۱. عباس نژاد، محسن؛ *قرآن، روانشناسی و علوم تربیتی*؛ مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآن حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴ش.
۳۲. عسکری، ابوهلال؛ *وجوه و نظائر*؛ به کوشش محمد عثمان؛ قاهره: مکتبة الثقافة الدینیة، ۱۴۲۸ق.
۳۳. \_\_\_\_\_؛ *الفروق اللغویة*، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۴۱۲ق.
۳۴. علانی رحمانی، فاطمه و حسن‌زاده، مهری؛ «*واکاوی مفهوم ترس با تکیه بر نوع ضد ارزشی آن در قرآن*»؛ معرفت اخلاقی، شماره ۱، ۱۳۹۲ش، صص ۵۵-۷۴.
۳۵. علوی، سید حمیدرضا؛ *تعالیم تربیتی و روانشناختی قرآن کریم*؛ تهران: آوای نور، ۱۳۹۶ش.
۳۶. فراهیدی، خلیل بن احمد؛ *العین*؛ چ ۲، قم: هجرت، ۱۴۱۰ق.
۳۷. فولکیه، پل؛ *خلاصه فلسفه*؛ ترجمه: فضل الله صمدی، تهران: اقبال، ۱۳۴۱ش.
۳۸. قرشی بنابی، علی اکبر؛ *قاموس قرآن*؛ چ ۶، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۴۱۲ق.
۳۹. قمی، علی بن ابراهیم؛ *تفسیر قمی*؛ چ ۲، به کوشش طیب موسوی جزائری، چ ۳، قم: دارالکتاب، ۱۴۰۴ق.
۴۰. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *الفروع من الکافی*؛ چ ۵، چ ۳، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۶۷ش.
۴۱. گروهی از نویسندگان؛ *جوان، هیجان و خویشنداری*؛ قم: دار الحدیث، ۱۳۸۵ش.
۴۲. گلمن، دانیل؛ *هوش عاطفی*؛ ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران: جیحون، ۱۳۷۹ش.
۴۳. مجلسی، محمدباقر؛ *بحار الانوار*؛ تهران: دار الکتب الاسلامیة، ۱۴۰۳ق.
۴۴. محمدی ری شهری، محمد؛ *میزان الحکمة*؛ چ ۵، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۴ش.
۴۵. مدرسی، سید محمدتقی؛ *ایمان زیربنای شریعت*؛ قم: محبین، ۱۳۸۳ش.
۴۶. مصباح یزدی، محمدتقی؛ *پند جاوید*؛ قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۱ش.
۴۷. دهخدا، علی اکبر، *لغت‌نامه*؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ش.
۴۸. مصطفوی، حسن؛ *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*؛ تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ش.
۴۹. مظفری ورسی، محمد حیدر؛ *مرگ‌اندیشی در آموزه‌های اسلامی*؛ قم: دفتر عقل، ۱۳۸۸ش.
۵۰. مکارم شیرازی، ناصر؛ *اخلاق در قرآن*؛ قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۷۷ش.
۵۱. \_\_\_\_\_؛ *پیدایش مذاهب*؛ قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۴ش.
۵۲. \_\_\_\_\_؛ *معاد و جهان پس از مرگ*؛ چ ۶، قم: سرور، ۱۳۷۶ش.



۵۳. \_\_\_\_\_؛ تفسیر نمونه؛ ج ۲۴، چ ۳۲، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۵۴. \_\_\_\_\_؛ پیام قرآن؛ ج ۴، چ ۹، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش.
۵۵. نراقی، احمد؛ معراج السعاده؛ تهران: پیام آزادی، ۱۳۷۸ ش.
۵۶. نجاتی، محمد عثمان؛ قرآن و روانشناسی؛ چ ۵، ترجمه: عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۸۱ ش.
۵۷. یونکر، هلموت؛ روانشناسی ترس؛ ترجمه: طوبی کیان بخت و جمشید مهرپویا، چ ۲، تهران: یگانه، ۱۳۷۳ ش.