

# راهکارهای ایجاد توازن بین خوف و رجاء در مناجات الراغبین

## امام سجاد علیه السلام

رقیه یآوری<sup>1</sup>

### چکیده:

در این مقاله، به بررسی راهکارهای عملی برای دستیابی به توازن و تقویت آن در مناجات الراغبین پرداخته خواهد شد. خوف و رجاء دو پایه مهم در سلوک معنوی هستند که باید به صورت متوازن در نظر گرفته شوند. این مقاله راهکارهایی را به عنوان ابزارهای ایجاد توازن بین خوف و رجاء معرفی می‌کند. اولین راهکار، آشنایی با صفات الهی و معنای بزرگی خداوند است. با آشنایی عمیق تر، کرم و عفو الهی و رحمت وسیع او، امید و رجاء در قلب مؤمن تقویت می‌شود. دومین راهکار، تلاش برای بالا بردن سطح تقوا و اخلاص در عبادت است. راهکار سوم، استفاده از مناجات و دعا برای تقویت خوف و رجاء است. با انعکاس وجود خوف از عقاب الهی و در عین حال رجاء به رحمت او در مناجات، توازن بین آنها برقرار می‌شود و در پایان تأکید بر اینکه تنها با داشتن این توازن است که بنده می‌تواند به مقام راغبین نائل آید و به درجات عالی معرفت و عشق الهی دست یابد. با توجه به این راهکارها، مؤمنان می‌توانند در مناجات خود به خداوند توازنی بهینه بین خوف و رجاء ایجاد کرده و از برکات و رحمت‌های او بهره مند شوند.

**واژگان کلیدی:** توازن، مناجات، عقاب الهی، ترس، امیدواری

### مقدمه:

مناجات و عبادت با خداوند، یکی از مهمترین راه ارتباطی انسان با خداوند در ادیان به شمار می‌رود. در مناجات الراغبین، مؤمنان به خداوند رجاء و امید دارند و در عین حال از عقاب و عذاب الهی نیز می‌ترسند. اما برای دستیابی به تجربه ارتباط معنوی و عمیق با خداوند، لازم است توازنی بین خوف و رجاء در مناجات برقرار شود. این توازن، مؤمنان را از افراط در خوف و یاس و یا افراط در رجاء و تکبر در برابر خداوند، محافظت می‌کند. بنابراین، در این مقاله، به بررسی راهکارهایی برای ایجاد این توازن در مناجات الراغبین به خداوند پرداخته خواهد شد.

<sup>1</sup> یآوری رقیه، طلبه سطح 2 مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران قم غیرحضور  
yavari13661366@gmail.com

توازن بین خوف و رجاء یک چالش بزرگ برای بسیاری از مؤمنان است. اغلب افراد ممکن است در مناجات خود به خداوند، تمرکز بیشتری بر خوف و ترس از عذاب الهی داشته باشند و این می‌تواند به ایجاد احساس ناامیدی و یاس در دل آنها منجر شود. در عین حال، برخی از افراد ممکن است در مناجات خود به خداوند، تمرکز بیشتری بر رجاء و امید به رحمت او داشته باشند و این می‌تواند به افراط در امیدواری و تکبر در برابر خداوند منتهی شود. بنابراین، لازم است راهکارهایی برای ایجاد توازن بین خوف و رجاء به کمک مناجات الراغبین شناسایی و ارائه شود.

امام سجاد (علیه السلام)، در مناجات‌های خود این توازن را به نحوی حکیمانه حاکم کردند. ایشان در مناجات‌های خود، به خداوند رجاء و امید دارند و در عین حال از عقاب و عذاب الهی نیز می‌ترسند. آثار مناجات ایشان در صحیفه سجاده به عنوان یک گنجینه ارزشمند از مناجات‌ها و دعا‌های مؤمنان به شمار می‌آید.

### **تبیین مفهوم خوف و رجاء در اندیشه اسلامی و نقش آن در رابطه بنده با خداوند**

خوف و رجاء از جمله مفاهیم مهم در اخلاق و عرفان اسلامی هستند. خوف به معنای ترس و واهمه از تحقق امری نامطلوب است، در حالی که رجاء به معنای امیدواری و انتظار تحقق امری مطلوب می‌باشد. در اندیشه اسلامی، داشتن مرتبه‌ای از خوف که مانع از گناه شود و همچنین حدی از رجاء که موجب انجام اعمال نیک گردد، امری ضروری است.

آگاهی بنده از کوتاهی خود در ادای حق بندگی و توجه به قدرت مطلق الهی برای مجازات گناهکاران، سبب پیدایش حالت خوف در او می‌شود. در عین حال، آگاهی از صفت بخشاینده و رحمت گسترده خداوند، موجب ایجاد حالت رجاء در بنده می‌گردد.

خوف و رجاء در نقطه مقابل یکدیگر قرار ندارند، بلکه نقطه مقابل رجاء، ناامیدی از رحمت الهی و نقطه مقابل خوف، امنیت کامل از عذاب و کیفر خداوند است که هر دو از گناهان بزرگ به شمار می‌آیند. در واقع، خوف و رجاء در کنار هم نقش مهمی در رابطه بنده با خداوند ایفا می‌کنند. خوف از خداوند سبب اصلاح نفس و پرهیز از گناه می‌شود، در حالی که رجاء به الطاف و رحمت الهی موجب تلاش و کوشش بنده در انجام اعمال نیک و خیر می‌گردد. بنابراین، همراه بودن این دو صفت در زندگی عملی مؤمنان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.<sup>۲</sup>

---

<sup>۲</sup> . با خدا لایلا "خوف و رجاء الهی از دیدگاه قرآن و سنت" پایگاه اطلاع رسانی حوزه فروردین ۱۳

وجود هر دو عنصر خوف و رجاء در وجود انسان لازمه برقراری ارتباط صحیح با خداوند است. خوف موجب پرهیزکاری و رجاء موجب امیدواری و تلاش بیشتر می‌شود. تعادل و توازن بین خوف و رجاء می‌تواند زمینه‌ساز تحقق بندگی خالصانه و کسب رضایت الهی باشد.

آیات قرآنی مرتبط با خوف و رجاء:

- "وَأَذَعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا" خدا را با خوف و طمع (رجاء) بخوانید.<sup>۳</sup>

- "إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ" مؤمنان کسانی هستند که وقتی خدا یاد شود، دل‌هایشان بیم می‌گیرد و وقتی آیاتش بر آنها خوانده می‌شود، ایمانشان افزوده می‌گردد و بر پروردگارشان توکل می‌کنند.<sup>۴</sup>

- "وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْأَزْفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَازِمِينَ مَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ حَمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ" و آنها را از روز نزدیک (قیامت) بترسان، هنگامی که دل‌ها به گلوها می‌رسد در حالی که ستمکاران را نه دوستی است و نه شفיעی که اطاعت شود.<sup>۵</sup>

روایات مرتبط با خوف و رجاء:

- امام صادق (ع) فرمود: "خوف و رجاء دو بال ایمان هستند."<sup>۶</sup>

- پیامبر اکرم (ص) فرمود: "هر کس خدا را با خوف و رجاء بپرستد، خداوند او را از عذاب خویش در امان میدارد."<sup>۷</sup>

- امام علی (ع) فرمود: "خوف و رجاء دو چشم قلب هستند که با آنها انسان می‌بیند."<sup>۸</sup>

در مجموع، آیات و روایات فوق نشان می‌دهند که خوف و رجاء دو حالت روحی مهم برای مؤمنان هستند. خوف از خدا و عذاب او و رجاء به بخشش و رحمت او باعث می‌شود تا انسان در مسیر هدایت و تقوا قرار گیرد.

<sup>۳</sup> اعراف 56

<sup>۴</sup> انفال 2

<sup>۵</sup> غافر 18

<sup>۶</sup> اصول کافی ج 2 ص 77

<sup>۷</sup> بحار الانوار ج 70 ص 320

<sup>۸</sup> نهج البلاغه حکمت 390

## بررسی مناجات الراغبین امام سجاد

مناجات الراغبین یکی از مهمترین و معروفترین مناجات‌های امام سجاد (ع) است. این مناجات در کتاب الصحیفه السجادیه<sup>9</sup> گردآوری شده و از جایگاه ویژه‌ای در میراث معنوی و ادعیه شیعی برخوردار است. در این مناجات، امام سجاد (ع) به بیان حالات درونی خود و ارتباط عاشقانه خود با خداوند می‌پردازد. عناصر اساسی این مناجات، خوف و رجاء می‌باشد. امام سجاد (ع) با بیان خوف و رجاء خود از خداوند، به ایجاد توازن بین این دو مفهوم معنوی می‌پردازد.

در این مناجات، امام بر اعتماد و توکل به خداوند تأکید می‌کند و خود را در دست قدرت و مهربانی الهی می‌سپارد. إلهی إِنْ كَانَ قَلَّ زَادِي فِي الْمَسِيرِ إِلَيْكَ، فَلَقَدْ حَسَنَ ظَنِّي بِالتَّوَكُّلِ عَلَيْكَ، وَ إِنْ كَانَ جُرْمِي قَدْ أَخَافَنِي مِنْ عُقُوبَتِكَ، فَإِنَّ رَجَائِي قَدْ أَشْعَرَنِي بِالْأَمْنِ مِنْ نِقْمَتِكَ، وَ إِنْ كَانَ ذَنْبِي قَدْ عَرَضَنِي لِعِقَابِكَ، فَقَدْ أَدْنَيْتَنِي حُسْنَ ثِقَتِي بِتَوَابِكَ، وَ إِنْ أَنَا مَتَنَيْتِي الْعَفْلَةَ عَنِ الْإِسْتِعْدَادِ لِلْقَائِلِ، فَقَدْ نَبَّهْتَنِي الْمَعْرِفَةَ بِكَرَمِكَ وَالْإِلَافَةِ، وَ إِنْ أَوْحَشَ مَا بَيْنِي وَبَيْنَكَ فَرَطُ الْعِصْيَانِ وَالطُّغْيَانِ، فَقَدْ أَنَسَنِي بُشْرَى الْغُفْرَانِ وَالرَّضْوَانِ (معبودم، هرچند در آمدن به سویت توشه‌ام اندک است ولی، گمانم بر توکل به تو همواره نیکو است و هرچند گناه‌ها مرا از عذاب تو به هراس افکنده، ولی چشم امیدم ایمنی از انتقامت را به من خبر می‌دهد و هرچند نافرمانی‌ام مرا در معرض عذاب قرار داده، ولی حُسن اعتمادم مرا به پاداشت آگاهی می‌دهد و هرچند بی‌خبری مرا از آمادگی برای دیدارت به خواب غفلت انداخته، ولی آشنایی به مهمان‌نوازی و عطاهایت مرا بیدار کرده است و اگر زیاده‌روی در گناه و سرکشی، میان من و تو را تیره ساخته ولی مژده آمرزش و خشنودیت با من انس گرفته است)<sup>10</sup> امام در این مناجات به شناخت و معرفت خود از خداوند و صفات او اشاره دارد. إلهی مَا بَدَأْتَ بِهِ مِنْ فَضْلِكَ فَتَمِّمَهُ، وَمَا وَهَبْتَ لِي مِنْ كَرَمِكَ فَلَا تَسْلُبْهُ، وَمَا سَدَرْتَهُ عَلَيَّ بِحِلْمِكَ فَلَا تَهْتِكْهُ، وَمَا عَلَّمْتَهُ مِنْ قَبِيحٍ فَعَلِي فَاغْفِرْهُ (معبودم، آنچه را از احسانت بر من آغاز کردی به انجام رسان و آنچه را از کرم‌ت به من بخشیدی از من مگیر و آنچه را با بردباری‌ات بر من پوشاندی آشکار مکن و آنچه را از زشتی کردارم دانستی بیامرز)<sup>11</sup>؛ عشق و محبت به خداوند یکی از مهم‌ترین مضامین این مناجات است که امام به زیبایی به آن پرداخته است.

إلهی اسْتَشْفَعْتُ بِكَ إِلَيْكَ، وَاسْتَجَرْتُ بِكَ مِنْكَ، أَتَيْنُكَ طَامِعاً فِي إِحْسَانِكَ، رَاغِباً فِي امْتِنَانِكَ، مُسْتَسْقِياً وَابِلَ طَوْلِكَ، مُسْتَمْطِراً غَمَامَ فَضْلِكَ، طَالِباً مَرْضَاتِكَ، قاصِداً جَنَابَكَ، وَارِداً شَرِيعَةَ رَفْدِكَ، مُلْتَمِساً سَنَى الْخَيْرَاتِ مِنْ عِنْدِكَ، وَافِداً إِلَى حَضْرَةِ جَمَالِكَ، مُرِيداً وَجْهَكَ، طَارِقاً بَابَكَ، مُسْتَكِيناً لِعِظَمَتِكَ وَجَلَالِكَ، فَاَفْعَلْ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ مِنَ الْمَغْفِرَةِ وَالرَّحْمَةِ، وَلَا تَفْعَلْ بِي مَا أَنَا أَهْلُهُ مِنَ الْعَذَابِ وَالنَّقْمَةِ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (معبودم! از تو به وسیله تو درخواست یاری دارم و از تو به تو پناهنده می‌شوم، با امید بسیار به احسانت به‌سوی تو آمدم، به مهربانی و محبت

<sup>9</sup> مجموعه ای از دعا ها و نیایش منسوب به امام چهارم شیعیان حضرت زین العابدین علی ابن حسین ملغب به امام سجاد، ویکی شیعه

<sup>10</sup> مناجات الراغبین صحیفه سجادیه سایت خبری میزان بهمن 1399

<sup>11</sup> مناجات الراغبین صحیفه سجادیه سایت خبری میزان بهمن 1399

دل‌بسته‌ام، به فراوانی کرم‌ت تشنه‌ام، ابر احسانت را خواهانم، خشنودی‌ات را خواستارم، آهنگ آستانت را دارم، به جویبار عطایت وارد شدم، برترین خیرات را از پیشگاهت خواهشمندم، به جانب حضرت جمالت روانم، ذاتت را اراده دارم، کوبنده در رحمت هستم، درمانده‌ام در برابر شکوه و جلالت، با من از آمرزش و رحمت آن‌گونه کن که شایسته آنی و نه آن‌گونه که سزاوار عذاب و انتقامم، به مهربانی‌ات ای مهربان‌ترین مهربانان).<sup>۱۲</sup>

با تحلیل این عناصر در مناجات‌الراغبین، می‌توان به درک عمیق‌تری از چگونگی ایجاد توازن بین خوف و رجاء از نگاه امام سجاده (ع) دست یافت.

### ویژگی‌های برجسته مناجات‌الراغبین عبارتند از:

1. محتوای عمیق و معنوی: این مناجات با بیان عناصری همچون خوف و رجاء، توکل، شناخت و معرفت، و عشق و دلبستگی به خداوند، به ترسیم عمیق حالات درونی امام سجاده (ع) می‌پردازد.
  2. زبان بلیغ و ادبی: امام در این مناجات از زبان بسیار بلیغ و ادبی استفاده کرده است که آن را به شاهکاری از ادبیات عربی و معنویت اسلامی تبدیل کرده است.
  3. جایگاه ویژه در میراث معنوی شیعه: مناجات‌الراغبین به عنوان یکی از مهمترین و تأثیرگذارترین ادعیه شیعی شناخته می‌شود و همواره مورد توجه و استفاده مؤمنان و عارفان شیعه بوده است.
  4. تأثیرگذاری فراوان: این مناجات به دلیل محتوای عمیق معنوی و زبان بلیغ، همواره بر اندیشه و معنویت شیعیان تأثیر گذاشته و آنان را به سمت کمال و تقرب به خداوند هدایت کرده است.
- در مجموع، مناجات‌الراغبین به عنوان یکی از مهمترین آثار معنوی امام سجاده (ع) و میراث ارزشمند شیعه به شمار می‌رود که همواره مورد توجه و استفاده مؤمنان بوده است.
- یکی از مهمترین عناصر برجسته در مناجات‌الراغبین، حضور و تجلی دو مؤلفه مهم معنوی به نام‌های خوف و رجاء است.
- امام سجاده (ع) در این مناجات، به شدت از عذاب الهی ابراز خوف و هراس می‌کند. این خوف و ترس ریشه در شناخت عمیق امام از عظمت و جلال خداوند و هراس از مجازات او دارد. امام با بیان تمثیلات و تصاویر زنده، خوف خود را از عذاب الهی بیان می‌کند. این خوف، نه خوفی کنندانه، بلکه خوفی است که موجب تضرع و توبه می‌شود.

خود پیدا کند. ونیز امید به رضای الهی و دستیابی به سعادت اخروی، انسان را شاداب و پرنرژی کرده و موجب می‌شود که او با نشاط و امید به آینده به زندگی خود ادامه دهد. داشتن امید به پاداش اخروی، انسان را در برابر مشکلات و تنگناهای زندگی صبور و استوار نگه می‌دارد.<sup>۱۹</sup>

بنابراین، رجاء در کنار خوف و در تعادل با آن، به عنوان یک عامل مهم در رشد معنوی و روحی انسان عمل می‌کند. داشتن امید به رحمت و بخشش الهی در کنار ترس از مجازات او موجب پیشرفت ایمان و کمال معنوی انسان می‌شود. تنها زمانی که خوف و رجاء در تعادل باشند، می‌توانند تأثیر سازنده‌ای بر رشد روحی انسان داشته باشند. اگر خوف غالب باشد، ممکن است موجب یأس و نومیدی شود. در مقابل، اگر رجاء بیش از حد باشد، ممکن است سبب غفلت و سستی در عمل گردد.

با تعادل میان خوف و رجاء، انسان به حالت اعتدال و آرامش روحی می‌رسد. این امر، موجب تقویت ایمان، انجام اعمال نیک، مجاهده در برابر هوای نفس و نهایتاً نزدیک‌تر شدن به خداوند می‌گردد. در نتیجه، انسان در مسیر تکامل روحی و رسیدن به مقام قرب الهی قرار می‌گیرد.

## 2- رشد معنوی

### 1-2 نقش خوف در رشد معنوی:

خوف از خداوند و پاسخگویی در برابر اعمال خود، به عنوان محرک اصلی در جهت ترک گناهان و انجام اعمال صالح عمل می‌کند. این حالت روحی، انسان را به سوی تقوا و خودسازی سوق می‌دهد و موجب رشد معنوی و نزدیک‌تر شدن به خداوند می‌شود.

خوف یا ترس به طور کلی می‌تواند نقش مهمی در رشد معنوی انسان ایفا کند. اگرچه خوف بر خلاف آرامش و امنیت معنوی به نظر می‌رسد، اما در واقع می‌تواند به شیوه‌های مختلفی به رشد معنوی کمک کند، خوف از خداوند و نافرمانی از او می‌تواند انسان را به سمت تقوا، پرهیزکاری و انجام اعمال نیک سوق دهد. این نوع خوف، انگیزه‌ای برای بندگی و تقرب به خداوند است. همچنین آگاهی از پیامدهای منفی اعمال نادرست و گناه می‌تواند باعث دوری جستن از آنها و تمایل به کسب فضایل اخلاقی شود. گاهی ترس از دوری از خداوند و رضایت او می‌تواند باعث شود فرد به دنبال نزدیکی و تقرب به خداوند باشد. دربرخی از مواقع آگاهی از مرگ و حسابرسی در آخرت می‌تواند انسان را به سمت توبه، استغفار و بهبود رفتار هدایت کند.<sup>۲۰</sup>

<sup>۱۹</sup> مصباح یزدی محمد تقی سجاده های سلوک شرعی بر مناجات های حضرت سجاد، قم موسسه آموزشی و پژوهشی امام

خمینی ره 1390

<sup>۲۰</sup> نبوی اکبر، هاشم زاده سید ناصر "بررسی آثار خوف و رجاء" فصلنامه پژوهش در مسائل تربیتی شماره 52 سال 1400

بنابراین، خوف در جایگاه مناسب و به میزان معقول می‌تواند نقش مثبتی در رشد معنوی انسان ایفا کند. اما نباید خوف بیش از حد باشد که موجب افسردگی و دوری از خداوند شود. تعادل بین خوف و امید، ترس و اعتماد به خداوند مسیر رشد معنوی را هموار می‌سازد.

## 2-2 نقش رجاء در رشد معنوی:

در کنار خوف، رجاء و امیدواری به رحمت و مغفرت الهی نیز اهمیت بسزایی در رشد معنوی انسان دارد. این حالت روحی، موجب تقویت ایمان، امیدواری و تحرک در مسیر کمال می‌شود. رجاء، انسان را به سوی طلب آمرزش، انجام اعمال نیک و تعمیق ارتباط با خداوند سوق می‌دهد. رجاء نیز همانند خوف نقش مهمی در رشد معنوی انسان ایفا می‌کند. رجاء به معنای داشتن اعتماد، امید و انتظار به رحمت و فضل الهی است. این ویژگی معنوی به چند طریق به رشد معنوی انسان کمک می‌کند، داشتن امید به رضایت و پذیرش خداوند، انسان را به سمت انجام اعمال صالح و پرهیز از گناه سوق می‌دهد. و نیز رجاء موجب می‌شود انسان به جای تکیه بر قدرت خود، به قدرت و رحمت الهی متوسل شود و توکل و اعتماد به خداوند را در خود تقویت کند. امید به رحمت الهی و پاداش اخروی، انسان را قادر می‌سازد تا در برابر سختی‌ها و مشکلات صبر و بردباری پیشه کند. همچنین داشتن امید به فضل و بخشش خداوند، موجب تقویت احساس امنیت و قدردانی در انسان می‌شود. همانطور که گفته شد چشم داشتن به رحمت الهی، انسان را به سمت عبادت، دعا و تقرب به خداوند سوق می‌دهد.<sup>21</sup>

بنابراین، رجاء در کنار خوف و در تعادل با آن، به عنوان یک عامل مهم در رشد معنوی انسان عمل می‌کند. داشتن امید به رحمت و فضل الهی در کنار اعمال صالح، موجب تقویت ایمان و تقرب معنوی به خداوند می‌شود.

زمانی که خوف و رجاء در تعادل باشند، می‌توانند نقش سازنده‌ای بر رشد معنوی انسان ایفا کنند. اگر خوف غالب باشد، ممکن است موجب یأس و محرومیت روحی شود. اما اگر رجاء بیش از حد باشد، ممکن است سبب غفلت و سستی در عمل گردد.

با تعادل میان خوف و رجاء، انسان به حالت اعتدال و آرامش روحی می‌رسد. این امر موجب تقویت ایمان، انجام اعمال نیک، تلاش در مقابله با هوای نفس و نهایتاً نزدیک‌تر شدن به مقام قرب الهی می‌شود. در نتیجه، انسان در مسیر تکامل معنوی و دستیابی به کمال قرار می‌گیرد.

---

21. رستمی نسب عباسعلی، یاری دهنوی مراد، پورحیدری عارفه "بررسی آثار خوف و رجاء از دیدگاه اسلام باتاکید بر قرآن" نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی 1400

در مجموع، توازن خوف و رجاء نقش اساسی در رشد معنوی انسان ایفا می‌کند و موجب تقویت ایمان، انجام اعمال صالح و نزدیک‌تر شدن به خداوند می‌گردد.

## نتایج

با توجه به مطالب ارائه شده در رابطه با نقش توازن خوف و رجاء در رشد معنوی انسان، می‌توان نتیجه‌گیری کرد:

خوف و رجاء دو عنصر کلیدی و درهم تنیده در مسیر معنوی انسان هستند. خوف، سبب گرایش به ترک گناه و انجام اعمال نیک می‌شود، در حالی که رجاء، موجب تقویت ایمان، امیدواری و تلاش بیشتر در مسیر کمال می‌گردد. زمانی که میان این دو حالت روحی تعادل و توازن وجود داشته باشد، انسان به آرامش و اعتدال معنوی دست می‌یابد و رشد و تکامل معنوی او تسهیل می‌شود. عدم تعادل میان خوف و رجاء، پیامدهای منفی به همراه خواهد داشت؛ چنانچه خوف غالب باشد، ممکن است به یأس و سرخوردگی، و چنانچه رجاء بیش از حد باشد، ممکن است به غفلت و سستی در عمل منجر گردد. در نهایت، برقراری توازن میان خوف و رجاء، انسان را در مسیر تقوا، انجام اعمال صالح، مبارزه با هوای نفس و نزدیک‌تر شدن به خداوند قرار می‌دهد و زمینه رشد و تکامل معنوی او را فراهم می‌سازد.

قرآن کریم خوف و رجاء را به عنوان دو حالت نفسانی مکمل یکدیگر معرفی می‌کند. این دو حالت نقش مهمی در تنظیم رفتار و کنترل نابهنجاری‌های انسان دارند. بر اساس آیات قرآن و روایات، خوف و رجاء برای انسان دستاوردهای تربیتی متعددی در سطح فردی و اجتماعی به ارمغان می‌آورند. برخی از این دستاوردها مختص به خوف هستند، برخی مختص به رجاء و برخی هم توأمان شامل هر دو حالت می‌شوند. آیات قرآن و روایات تأکید دارند که باید بین خوف و رجاء در انسان توازن و تعادل برقرار باشد. نه باید انسان آنچنان مأیوس و ناامید باشد که از رحمت خداوند دور شود، و نه باید آنقدر امیدوار باشد که نسبت به گناه بی‌پروا شود.

برای حفظ این توازن، توصیه شده است که انسان مناجات‌های خائفین (خائفان) و راجین (امیدواران) را بخواند و به آنها توجه داشته باشد تا حالت خوف و رجاء در درون خود را تنظیم کند.

بنابراین، نتیجه می‌گیریم که توازن میان خوف و رجاء نقش بنیادین و تعیین‌کننده‌ای در رشد معنوی انسان دارد و به عنوان عاملی کلیدی در این مسیر محسوب می‌شود.

## منابع

\*قرآن کریم ترجمه فولادوند

\*نهج البلاغه ترجمه و شرح دشتی

\*صحیفه سجاده

1. باخدا لیلا "خوف ورجاء الهی از دیدگاه قرآن و سنت" پایگاه اطلاع رسانی حوزه فروردین 1399
2. سعیدی نیا بتول "خوف ورجاء از دیدگاه قرآن و روایات" انتشارات بنشاسته سال 1393 ص 158
3. خمینی روح الله "شرح چهل حدیث" فصل هفتم: خوف ورجاء، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی 1391
4. رستمی نسب عباسعلی، یاری دهنوی مراد، پورحیدری عارفه "بررسی آثار خوف ورجاء از دیدگاه اسلام باتاکید برقرآن" نشریه پژوهش درمسائل تعلیم و تربیت اسلامی 1400
5. مجله معارف، فروردین واردیبهشت 1392 شماره 96
6. طاهری محمد "راهکارهای رسیدن به قرب الهی در سیره گفتاری امام صادق" موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل بیت علیه السلام . فروردین 1394
7. کلینی محمدابن یعقوب، اصول کافی ج 2 ص 77
8. مصباح یزدی محمد تقی سجاده های سلوک شرحی بر مناجات های حضرت سجاده، قم موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره 1390
9. میرزابیگی حسین "خوف ورجاء عامل تعادل رفتاری" سرویس خبری کیهان ، مرداد 1396
10. مجلسی محمدباقر، بحار الانوار ج 70 ص 320
11. نبوی اکبر، هاشم زاده سید ناصر "بررسی آثار خوف ورجاء" فصلنامه پژوهش درمسائل تربیتی شماره 52 سال 1400
12. سایت مطالعاتی راسخون مرداد 1388 "چگونگی تحصیل خوف ورجاء صادقانه از دیدگاه آیت الله مصباح یزدی"
13. مجموعه ای از دعا ها و نیایش منسوب به امام چهارم شیعیان حضرت زین العابدین علی ابن حسین ملغب به امام سجاده، ویکی شیعه
14. مناجات الراغبین صحیفه سجاده سایت خبری میزان بهمن 1399

