

نقش مدیریت ترس در عملکرد افراد از منظر آیات و روایات

رقیه اصغری^۱

چکیده

ترس از مهم‌ترین حالات روانی انسان به شمار می‌رود که از یک سو، نقشی اساسی در حفظ جان و بقای او دارد و از سوی دیگر، اگر به شکل افراطی و با صفتی چون جبن همراه باشد، جنبه‌ای اخلاقی پیدا می‌کند. به همین دلیل، ترس می‌تواند هم ممدوح (ستوده) و هم مذموم (نکوهیده) باشد. این پژوهش با هدف بررسی ابعاد ترس‌های ممدوح و شیوه‌های مدیریت آن‌ها از دیدگاه قرآن، در دو حوزه نظری (شناختی) و عملی (رفتاری) و همچنین نقش مدیریت آن در عملکرد افراد انجام شده است. بر اساس آیات قرآن، ترس‌هایی مانند ترس از فقر، مرگ و ترس از غیر خدا، در زمره ترس‌های مذموم قرار می‌گیرند. در این تحقیق، آیات مرتبط با چنین ترس‌هایی از طریق روش تحلیل کیفی متون بررسی، دسته‌بندی و تحلیل شده‌اند. برای استخراج راهکارهای مدیریت این احساس، از روش‌های رایج در علوم اسلامی با رعایت اصول تفسیری استفاده شده است. در حوزه نظری، می‌توان با تقویت ایمان، تعمیق در توحید، باور به حکمت الهی، توکل به خدا، نگاه آزمون‌محور به دنیا، درک مالکیت حقیقی خداوند و نگرش مثبت به مرگ، ترس را کنترل و اصلاح کرد. در حوزه عملی نیز انجام رفتارهایی چون صبر، انفاق، صدقه دادن، زیارت قبور، نوشتن وصیت‌نامه و غیرت‌ورزی، به عنوان راهکارهایی برای غلبه بر ترس‌های منفی معرفی شده‌اند. در مجموع، تقویت ایمان، نگرش‌های دینی و فضایل اخلاقی و رفتاری نقش بسیار مؤثری در مدیریت و کاهش ترس‌های مذموم دارند. همچنین بر اساس یافته‌ها، افرادی که از ترس‌های مذموم رها می‌شوند، توانایی بالاتری در تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، و مقابله با بحران‌ها دارند.

واژگان کلیدی: قرآن، ترس، خوف، مدیریت ترس، مذموم

^۱ کارشناسی، حوزه حضرت ام البنین سلام الله علیها، کرج

(۱) مقدمه

ترس از مهمترین حالات و کیفیتهای روح بشر است و باعث صیانت از نفس، حیات و خیرات متعلق به انسان می شود که اگر نباشد، جان و مال و متعلقات به خطر می افتد. ازاین رو، وجود آن برای بقای انسان ضروری است.^۱ ترس، احساسی معمولاً ناخوشایند اما طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می شود، غریزه ترس از عواملی است که برخی محاسن را در زندگی به دنبال دارد که در لسان قرآن و روایات علیهم السلام از تعبیری مثل خوف، خشیت و تقوا نام برده شده است. اسلام انسان را به گونه ایی از ترس، که ترس مثبت است تشویق و ترغیب کرده است. ترس مثبت از آن جهت دارای اهمیت است که آثار دنیوی و اخروی برای انسان دارد و باعث رشد و تکامل و تعالی او می شود.^۲

یکی از جنبه های ترس، وجود ترس منفی در انسان ها است و می توان گفت که یک بیماری است و این بیماری یک خلاء فراگیر انسانی است. ترس مسئله ای مهم و حیاتی است و در ساختار انسان بسیار موثر است؛ اگر انسان بخواهد در برابر مشکلات و نارسایی های زندگی موفق باشد و بر قله های پیروزی دست پیدا کند باید از شجاعت و شهامت بالایی برخوردار باشد و ترس منفی مانع این پیروزی به شمار می رود.^۳

ترس همیشه جنبه منفی ندارد، بلکه ترس ارزشی در مکتب اسلام مطرح است که اسلام انسان ها را به این گونه ترس تشویق و ترغیب کرده است. ترس مثبت از آن جهت دارای اهمیت است که بحثی قابل اجرا است که آثار دنیوی و اخروی فراوانی برای انسان به همراه دارد نه تنها باعث شکست و سقوط انسان نمی شود بلکه عامل رشد در بعد معنوی، مادی و دنیوی، فردی و اجتماعی او به شمار می آید.^۴

اما نباید از این موضوع غافل شد که در بسیاری از موارد ترس نه تنها موجب سعادت، کمال و نجات انسان نمی شود، بلکه زمینه های نگونبختی انسان را در دنیا و آخرت فراهم می سازد. هر انسانی و موجود زنده ایی در حیات مادی و دنیوی خود به نوعی مزه ترس و نگرانی را تجربه کرده است؛ غریزه طبیعی و خدادادی که در بسیاری از موارد موجب نجات انسان از مهلکه های مرگبار و پر مخاطره شده و انسان را به آرامش و نجات رهنمون می سازد. در واقع اگر عنصر ترس و نگرانی در وجود انسان یا هر موجود زنده ایی به ودیعت گذاشته نمی شد او هیچ گاه تلاش برای فرار و موضع گیری هوشمندانه نمی کرد.^۵

^۱ حاجی بابایی و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۱۳۲

^۲ حسینی زاده، ۱۳۹۵، ص ۳

^۳ هنر خواه و ذوهی هریس، ۱۳۹۸، ص ۴۲

^۴ خلیلی نوش آبادی، ۱۳۹۹، ص ۷۷

^۵ حسینی زاده، ۱۳۹۵، ص ۶

در احادیث اسلامی از ترس مذموم نکوهش بسیار شده است؛ انسان با ایمان ترسو نیست و ترس نابجا و مذموم هم مثل بقیه صفات رذایل، زشت و ناپسند است که در سوء ظن به خدای سبحان خلاصه می شود. در روایات آمده است؛ «هرگز با انسان ترسو مشورت نکن چرا که تو را از کارهای مهم باز می دارد و موضوعات کوچک را در نظر تو بزرگ جلوه می دهد»^۱. یکی از مهمترین و راهبردی ترین قسم از ترس های تربیتی و اخلاقی در فرهنگ قرآن ترس از خدا است. در واقع ترس از خدا نوعی معرفت دینی است که انسان را متوجه حضور و اقتدار، شوکت، عظمت و بزرگی خداوند متعال می نماید. «وَلَمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ» و برای کسی که از مقام پروردگارش بترسد، دو باغ بهشتی است»^۲.

این پژوهش با هدف واکاوی مفهوم ترس و نقش مدیریت ترس در عملکرد افراد از منظر آیات و روایات انجام شده است، که علاوه بر تبیین جایگاه ادب در آموزه های دینی، به چگونگی تأثیر آن در عملکرد افراد می پردازد.

۲) معنا شناسی ترس

۲-۱) تعریف لغوی

در لغت نامه دهخدا، ترس در لغت به معنای خوف و بیم، هراس آمده است، مصدر آن ترسیدن است و اسم آن ترسا و ترسان و معادل کلمه عربی «خوف» است^۳. همچنین در فرهنگ معین به معنای بیم، هراس و در ترکیب به معنی «ترسنده» و خداترس آمده است^۴.

همچنین واژگان مترادف آن شامل، خوف و رعب می باشد. رعب، واژه ای کلی و در قاموس عربی و قرآنی طیف وسیعی از مفاهیم را که گویای درجات مختلف و متنوع این حالات هیجانی (از خفیف تا شدید) است در بر می گیرد^۵. رعب نیز نوعی ترس در عالم خیال است، هر چند عامل ترس برای فرد ناشناخته باشد اما عزم و اراده و توانایی فکری و جسمی فرد را مختل می سازد.

این واژه در چند سوره قرآن آمده است؛ «سَنَلْقَى فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنْزَلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ»؛ به زودی در دل های کافران، بخاطر اینکه بدون دلیل چیزهایی را برای خدا همتا قرار دادن، رعب و ترس می افکنیم و جایگاه آنها آتش است؛ و چه بد جایگاهی است جایگاه ستمگران»^۶.

^۱ تمیمی آمدی به تصحیح رجایی، ۱۳۶۸، ح ۱۰۳۴۹

^۲ الرحمن / ۴۶

^۳ دهخدا، ۱۳۷۶، ص ۲۵۶

^۴ معین، ۱۳۸۱، ص ۳۵۲

^۵ زین الهادی، ۱۳۸۳: ۲۱۴

^۶ آل عمران / ۱۵۱

ترس با این تعاریف یکی از موهبات الهی است که نقش زیادی در زندگی انسان دارد و موجب حفظ حیات و بقای نسل انسان می شود. از دیدگاه قرآن آنچه در هیجان ترس حائز اهمیت است منبع ترس است؛ به این معنی که اگر منبع ترس عامل واقعی باشد که به سلامت انسان آسیب برساند آن ترس، ترس پسندیده و ممدوح است ولی اگر ترس منبعث از عاملی وهمی و خیالی و غیر واقعی باشد و به سلامتی انسان آسیب نرساند ترسی مذموم و ناپسند خواهد بود.^۱

۲-۲) تعریف اصطلاحی

ترس به معنی انتظار امری ناپسند با توجه به نشانه ای محتمل یا قطعی از آن است. لذا یکی از هیجانات عاطفی منفی است که به علت ایجاد یا پیش بینی محرک مضر و خطرناک پیش می آید. ترس یکی از رذایل اخلاقی است از تفریط در قوه غضب ناشی می شود.^۲

ترس هیجان طبیعی ناخوشایند در مواجهه حضوری یا ذهنی محرک خطرناک است، حالتی هیجانی که با قرار گرفتن در موقعیت خطرناک برای انسان بوجود می آید و به واسطه عوامل مختلف شکل گرفته و آثار زیانباری نیز به همراه دارد.^۳ البته در آموزه های دینی ترس از عدالت و عذاب الهی انسان ساز است.

در آیات و روایات ترس به عنوان یک رذیلت اخلاقی مذمت شده تاکید گردیده است که مومنان واقعی جز از خداوند از هیچ چیز دیگری نمی ترسند و از سوی دیگر ترس از خداوند به معنای بیم از عدالت و عذاب او در آیات متعدد از صفات پیامبران، عالمان و مومنان شمرده شده است، و گاهی نیز با تعبیری چون خوف، خشیت و تقوا آمده است. ترس از یک جهت به دو دسته مذموم و ممدوح تقسیم می شود؛ ترس مذموم آن است که انسان از عواملی بترسد که در خور ترسیدن نیست و در نتیجه هر خطر موهومی جدی گرفته شود؛ اما ترس ممدوح به معنای هراس از امور واقعاً خطرناک است چنین ترسی یکی از پدیده های روحی و طبیعی و از نعمت های بزرگ خداست، چرا که اگر انسان از هیچ چیز خطر آفرین نترسد زندگی خود را از دست خواهد داد.^۴

۳) اقسام ترس

اقسام ترس در حالت کلی به دو دسته ی ترس ممدوح و ترس مذموم دسته بندی می شود. که در ادامه به هر یک از آن ها پرداخته می شود.

^۱ صفورایی پاییزی و قاسمیان، ۱۳۸۴، ص ۹

^۲ ذوالفقاری، ۱۳۹۴، ص ۶۲

^۳ اسمیت و همکاران، ترجمه بیرشک و همکاران، ۱۴۰۳، ص ۲۱۰

^۴ احمدنژاد و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۱۵۸.

۳-۱) ترس ممدوح (مثبت)

این ترس از آن جهت مثبت است که عامل رشد و تکامل انسان به شمار می رود و انسان به مقام و کمال بالایی دست پیدا می کند. ترس ممدوح (مثبت) انواع متعددی دارد و ممکن است موجب بروز ترس در برخی از افراد باشد، از این رو از آن به عنوان ترس ممدوح (مثبت) و مورد تاکید اسلام یاد می شود و این ترس زمینه ی نفی ترس های بیهوده و نا به جا است^۱.

اقسام ترس ممدوح عبارتند از:

۱. **ترس از خدا** : بالا ترین مرحله ی ترس مثبت، ترس از خداوند است. اینکه انسان از خداوند بترسد و از مقام او خوف داشته باشد. قرآن آیات فراوانی در پیرامون ترس از خدا دارد، در آیاتی خداوند مردم را به ترس از خود ترغیب می کند. قرآن کریم در آیه ای می فرماید: «فلا تخشوا الناس» «باید از مردم نترسید و از من بترسید»^۲، هر کس به قدرت و عظمت خداوند پی ببرد و مقام او را بشناسد؛ باید از خداوند بترسد و حدود الهی را رعایت کند.

امام علی علیه السلام فرمودند: «کسی که ایمان در او جمع شده باشد، از خدا می ترسد»^۳، 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 است.

۲. **ترس از گناهان** : یکی دیگر از انواع ترس مثبت، ترس از گناهان و عقوبت و کیفر اعمال است. این ترس سیره انبیاء و ائمه علیهم السلام و بزرگان دین بوده است. ترس از گناهان همواره منشاء اعمال و رفتار نیک و صالح در انسان ها به شمار می رود. انسان مومن پیوسته باید در حال ترس از خداوند و دوری از گناه باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید: «شخص با ایمان گرفتار دو ترس است. یک ترس مربوط به گناهی که کرده و نمی داند که خدا نسبت به او چه می کند آیا عفو می کند؟ یا او را عذاب می کند؟، ترس دوم مربوط به عمری که در پیش دارد که چه مهلکه هایی را ممکن است کسب کند. ممکن است در آینده مرتکب گناه و کفر شود پس او صبح نمی کند مگر اینکه ترسناک است همیشه در حال ترس است و او را به جز ترس از خدا و عذابش اصلاح نمی کند»^۴.

^۱ حاجی بابایی و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۱۳۳

^۲ ما ئده / ۴۴

^۳ انصاری، ۱۲۸۱ ق، ج ۱۳، ص ۲۴۲

^۴ کلینی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۵۷

۴. **پرورش فضیلت شجاعت:** نقطه مقابل رذیله جبن و ترس شجاعت است. شجاعت فضیلتی است که حد وسط بین جبن و بی-باکی (تهور) است^۱، شجاع کسی است که بترسد آنجا که باید ترسید و نترسد آنجا که نباید ترسید در آیات متعدد قرآن شجاعت بی نظیر قهرمان توحید حضرت ابراهیم (ع) برابر بت پرستان لجوج و متعصب، شجاعت قوم طالوت و سربازانش^۲، شجاعت گروهی از یاران پیامبر^۳ بیان شده است. انسان مؤمن با اعتقاد به اینکه همه قدرت ها 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 ضار و نافع خداوند است^۴ (انعام ۱۷۶) و در اثر این باور، قوت (نفس) و اطمینان دل پیدا می کنند اطمینان، دل فضیلت شجاعت را به همراه دارد. مؤمن، با اتصاف به فضیلت شجاعت، از رذیله ترس و خوف مذموم بری میشود.^۵

۶) نتیجه گیری

پژوهش حاضر با عنوان «نقش مدیریت ترس در عملکرد افراد از منظر آیات و روایات»، به بررسی ابعاد شناختی، رفتاری و معنوی ترس از دیدگاه منابع اسلامی پرداخته است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که ترس به عنوان یکی از احساسات بنیادین انسان، در صورت مدیریت صحیح، می تواند به ابزاری مؤثر در رشد، تعالی و سازگاری فرد با چالش‌های زندگی تبدیل شود. در قرآن کریم، ترس‌هایی همچون ترس از فقر، مرگ، و ترس از غیر خدا به عنوان ترس‌های مذموم شناخته شده‌اند، چرا که این نوع ترس‌ها باعث تضعیف ایمان، بی‌ثباتی روانی و اختلال در عملکرد فردی و اجتماعی می‌شوند.

تحلیل آیات و روایات نشان می‌دهد که گام نخست در مدیریت ترس، درک صحیح ماهیت آن و ارتقاء شناخت و بینش فرد است. راهکارهای شناختی، از جمله تأمل در صفات الهی نظیر «رزاق» بودن خداوند، پذیرش مفهوم آزمایش‌بودن دنیا، تعمق در توحید و باور به معاد، نقش کلیدی در تغییر نگرش افراد به ترس دارند. این نگرش‌های اصلاح‌شده موجب می‌شود که فرد به جای مواجهه منفعلانه با ترس، آن را به نیروی محرک برای حرکت، تلاش و توکل تبدیل کند.

در بعد رفتاری، آموزه‌های دینی مانند ذکر، نماز، انفاق، صبر، و یاد مرگ به عنوان تکنیک‌های عملی مدیریت ترس معرفی شده‌اند. این اعمال عبادی و اخلاقی نه تنها باعث تخلیه تنش‌های روانی می‌شوند، بلکه موجب تقویت معنویت و آرامش درونی در فرد می‌گردند. به عبارت دیگر، مدیریت ترس از منظر قرآن و روایات،

^۱ طریحی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۹۸

^۲ بقره/۲۴۹

^۳ آل عمران/۱۷۳

^۴ انعام، ۱۷۶

^۵ اصغر، ۱۳۸۷، ص ۳

رویکردی ترکیبی از شناخت، ایمان و عمل را پیشنهاد می‌دهد که در آن فرد با بازسازی ذهن و عمل خود، ترس‌های مذموم را به فرصت‌هایی برای رشد و تعالی تبدیل می‌کند.

مدیریت ترس بر عملکرد فردی و اجتماعی افراد، تاثیر بسزایی دارد، افرادی که از ترس‌های مذموم رها می‌شوند، توانایی بالاتری در تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، و مقابله با بحران‌ها دارند. در مطالعات روان‌شناسی دینی نیز نشان داده شده که مدیریت معنوی هیجانات (از جمله ترس)، ارتباط مستقیمی با افزایش تاب‌آوری و عملکرد بهینه دارد.

در نهایت، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مدیریت ترس، صرفاً یک فرآیند روان‌شناختی نیست، بلکه امری چندبعدی است که در بستر باورهای دینی و جهان‌بینی توحیدی معنا می‌یابد. هنگامی که ترس با ایمان، شناخت و عمل صالح همراه شود، نه تنها آسیب‌زا نیست، بلکه به عاملی در جهت بهبود عملکرد فردی، تصمیم‌گیری‌های اخلاقی، و پایداری روانی و اجتماعی تبدیل خواهد شد. این نوع مدیریت، از منظر دین اسلام، یکی از راهبردهای اساسی برای رسیدن به کمال و تقرب الهی محسوب می‌شود.

فهرست منابع

کتاب‌ها

قرآن کریم

نهج البلاغه؛ تدوین سید رضی محمد بن الحسین ترجمه محمد دشتی، قم: لاهیجی، ۱۳۸۰ ش
ابراهیمی، ابوالفضل، «باورهای آخرت‌نگرانه و رابطه آنها با سلامت روان روانشناسی و دین، شماره ۳، ۱۳۸۷ ش، صص ۱۰۷-۱۲۶.

ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال؛ به کوشش علی اکبر غفاری قم دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ق.

ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الاخبار به کوشش علی اکبر غفاری قم دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.

ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه؛ ج ۴، به کوشش علی اکبر غفاری قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.

اسمیت، ادوارد ای و همکاران. (۱۴۰۳). زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه بهروز بیرشک و همکاران، انتشارات رشد، ۱۴۰۳ ش.

اصغر، هادی، نقش توحید در تهذیب اخلاق؛ فصلنامه مطالعات اخلاق کاربردی، شماره ۱۲، ۱۳۸۷ش، صص ۶۸-۲۲.

انصاری، شیخ مرتضی، فَرَائِدُ الْأُصُول (رسائل)، نشر بیروت، ۱۲۱۴ ق.
تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، از علی بن ابی طالب (ع)، تصحیح مهدی رجایی، نشر دار الکتب الاسلامی، ۱۳۶۸ ش.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الحکم؛ قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۶ ش.
جواد آملی، عبدالله، انتظار بشر از دین به کوشش محمدرضا مصطفی پور قم اسراء، ۱۳۸۹ ش.

جواد آملی، عبدالله، تسنیم؛ تفسیر قرآن کریم، قم: اسراء ۱۳۹۸ ش

جواد آملی، عبدالله، حکمت نظری و عملی در نهج البلاغه؛ قم: اسراء، ۱۳۸۹ ش.

جواد آملی، عبدالله، روحی و نبوت در قرآن، ج ۲، قم: اسراء، ۱۳۸۴ ش.

جواد آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن؛ ج ۷، قم: اسراء، ۱۳۸۶ ش.

جواد آملی، عبدالله، ولایت در قرآن به کوشش محمدرضا مصطفی پور، ج ۵، قم: اسراء، ۱۳۸۷.

جواد آملی، عبدالله، هدایت در قرآن ج ۲، قم: اسراء، ۱۳۸۵ ش،

دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.

دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، نشر قم، ۱۴۰۹ ق.

ذوالفقاری، حسن، باورهای عامیانه‌ی مردم ایران، نشر چشمه، ۱۳۹۴ ش.

سیوطی، جلال الدین عبد الرحمن: جامع الأحادیث؛ ج ۱۰، بیروت: دار الفکر، ۱۴۲۴ ق،

طباطبایی محمد حسین؛ تفسیر المیزان؛ ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، ج ۷، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ ش.

طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۹۰ ش.

طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن به کوشش رضا ستوده، تهران: فراهانی، ۱۳۶۰ ش.

طریحی نجفی، فخر الدین؛ مجمع البحرين؛ به کوشش سید احمد حسینی؛ ج ۲، تهران: مرتضوی، ۱۳۶۲ ش.

علوی، سید حمیدرضا؛ تعلیم تربیتی و روانشناختی قرآن کریم؛ تهران: آوای نور ۱۳۹۶ ش. ۱۳۹

فولکیه پل؛ خلاصه فلسفه ترجمه فضل الله صمدی، تهران: اقبال، ۱۳۴۱ ش.

کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، نشر بیروت، ۱۴۱۱ ق.

کلینی، محمد بن یعقوب الفروع من الکافی، ج ۵، ج ۳، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ ش

مجلسی، محمد باقر؛ بحار الانوار؛ تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۳ ق. ۴۴.

مصباح یزدی، محمد تقی بند جاوید قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۱ ش.
مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۸۶). معاد از دیدگاه قرآن. قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶ ش.

مطهری، مرتضی، انسان و ایمان. تهران: صدرا، ۱۳۸۷ ش.
معین، محمد، فرهنگ معین (یک جلدی فارسی)، نشر زرین، ۱۳۸۱ ش.
مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن قم مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۷۷ ش.
مکارم شیرازی، ناصر، پیدایش مذاهب قم مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۴ ش.
مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ج ۳۲، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش،
مکارم شیرازی، ناصر، معاد و جهان پس از مرگ ج ۶، قم، سرور، ۱۳۷۶ ش،
نراقی، احمد؛ معراج السعاده؛ تهران: پیام آزادی، ۱۳۷۸ ش.

مقالات

حاجی بابایی، حمیدرضا ؛ هاشم نژاد، حسین؛ گل محمدی، جعفر ؛ حسنی کبوترخانی، مرضیه . (۱۴۰۲).
الگوی مطلوب مدیریت احساس ترس مذموم از دیدگاه قرآن. دو فصلنامه کتاب قیم، ۱۴۰۲، سال ۱۳،
شماره ۲۸، صص ۱۳۱-۱۵۵.

مصباح، محمد تقی، ترس از خدا و نقش سازنده آن در زندگی، معرفت، ۱۳۸۹، - شماره ۱۵۳، صص ۱-۸.
عظیم زاده اردبیلی، فائزه؛ ملک زاده، فهیمه . (۱۳۹۳). پیشگیری از جرائم درآموزه‌های قرآن. مطالعات فهم
قرآن، ۰۰۲ (دو)، ۱۰۷-۱۲۶.

خلیلی نوش آبادی، اکرم، خوف و حزن ممدوح و مذموم مؤمنین در قرآن و نهج البلاغه معرفت اخلاقی ،
۱۳۹۹، سال ۱۱، شماره ۱، صص ۶۷-۸۱.

هنر خواه، حسین؛ ذوهی هریس، محمد . (۱۳۹۸). عصمت پیامبران نسبت به خوف مذموم از منظر عقل و
نقل و پاسخ به اشکالات. فصلنامه کلام اسلامی، ۱۳۹۸، سال ۲۸، شماره ۱۱۲، صص ۴۱-۶۲.
حسینی زاده، سمیه سادات، معناپژوهی انواع ترس ممدوح و مذموم در قرآن، همایش ملی واژه پژوهی در
علوم اسلامی، ۱۳۹۵.

صفورایی پاییزی، محمدمهدی ؛ قاسمیان، سلیمان ، سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه های دینی،
معرفت، ۱۳۸۴، ش ۹۷.

یمینی، پرستو؛ احمدنژاد، کامل؛ محسنی هنجنی، فریده؛ لطفی عظیمی، افسانه، راهکارهای مولانا برای مقابله با ترس‌های مذموم در مثنوی با نگاهی به دیدگاه روان‌شناسان، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ۱۳۹۹، مقاله ۷، دوره ۱۲، شماره ۴۵، صص ۱۵۷-۱۸۶ .

رحمانی، فاطمه و حسن زاده مهری؛ واکاوی مفهوم ترس با تکیه بر نوع ضد ارزشی آن در قرآن؛ معرفت اخلاقی شماره ۱، ۱۳۹۲ش، صص ۵۵ - ۷۴.