

ترس و وحشت از دیدگاه آیات و روایات

سید قاسم حسینی^۱

محبوبه حسین نژاد موزیرجی^۲

چکیده

مقاله پیش رو با عنوان (ترس و وحشت از دیدگاه آیات و روایات) تنظیم گردیده است. و عهده دار بیان راه های درمان خوف ناپسند و سوق انسان به سمت خوفهای پسندیده می باشد. بنابراین قرآن که شفای هر دردی و جلوه ای از عظمت خداوند است، به طور قطع در رابطه با مسائل ترس و وحشت، اشارات مناسبی دارد که غرض از بیان آن، شناخت انواع ترس و درمان آن از دیدگاه کلام الهی و معصومین (علیه السلام) می باشد. فرض نگارنده این است که در رابطه با انواع خوف در قرآن و روایات اشاراتی شده است و در راستای خوف ممدوح و خوف مذموم و راه های علاج آن بیاناتی ارائه گردید: و نگارنده برای دستیابی به درستی و نادرستی فرض مذکور از روش اسنادی و شیوه ی توصیفی و تحلیلی، اطلاعات مورد نظر را گردآوری کرده است. با بررسی انجام شده بدست می آید که ترس انواع مختلفی دارد از جمله: خوف ابتلایی، خوف احتمالی، خوف سازنده و ... که در مجموع خوف سازنده، زمینه ساز تکامل انسان می باشد و پسندیده است. و در مقابل خوفهای ممدوح، خوفهای مذموم وجود دارد که دارای انواع مختلفی است. بعضی از آنها قابل درمان است که قرآن کریم و روایات معصومین (علیه السلام) راه های درمان آن را بیان نموده اند و بعضی دیگر غیر قابل درمان می باشند که ناشی از جهل انسان است. لذا بر آن شدیم که از طریق آیات و روایات، ترس و وحشت را مورد بررسی قرار دهیم و به راه های مقابله با آن دست یابیم.

کلید واژه ها: ترس، وحشت، خوف، آیات، روایات.

^۱ . عضو هیئت علمی دانشگاه علوم قرآنی آمل

^۲ . طلبه سطح ۳ موسسه آموزش عالی الزهراء بابل

انسان همواره دنبال آرامش و آسایش در زندگی است. و زندگی با وجود آرامش روحی و روانی لذت بخش و شیرین خواهد شد. کسانی که توانسته اند در زندگی به آرامش روحی و روانی دست یابند، پله های موفقیت و کمال را به راحتی طی نموده و از عمرشان و زندگی شان به خوبی لذت برده اند و سبب رشد و کمال دیگران شده و برکات زیادی برای خود، خانواده و اجتماع داشته اند، انسان هایی که به آرامش روحی رسیده اند در جامعه خدمات زیادی را ارائه کرده اند و قابل ستایش بوده اند. انسان در زندگی به کمال و معرفت نمی رسد مگر به واسطه آرامش روحی و غلبه کردن بر ترس و استرس و نگرانی های کاذب.

بشر در آماج انواع نگرانی ها و ترس و استرس قرار دارد، اگر این نگرانی ها و استرس ها بر او غالب شوند قدرت و توان را از او سلب خواهند نمود و شیرینی های زندگی را از او ربوده و پریشانی افکار و اندیشه، او را از پای انداخته و سرگردان خواهد کرد. کسی که تن به نگرانی ها داد و اسیر ترس و استرس شد، در واقع توان خود را از دست خواهد داد نه تنها خودش در زندگی آرامش نخواهد داشت بلکه عامل سلب آرامش و آسایش دیگران نیز خواهد شد.

عوامل نگرانی ها و استرس و ترس بسیار متعدد هستند اما دوران آنها نیز برای کسانی که از ایمان و اعتقاد به خدای یکتا برخوردار بوده باشند بسیار راحت و آسان خواهد بود.

خداوند متعال، قرآن کریم را دواي هر دردی معرفی می کند و یا خود را آرامش بخش دلها می داند. مقاله حاضر، حاصل تلاش محقق، در جهت شناخت انواع ترس و وحشت و عوامل آن، همراه با ذکر راه ها و کلیدهای غلبه بر آنها، با استفاده از منابع اسلامی و روایی و همچنین آثار نویسندگان و دانشمندان و انسان های بزرگ می باشد. امید است مورد رضای حضرت دوست و قابل استفاده برای خوانندگان محترم و آرام بخش دلهای مضطرب و نگران باشد.

مفهوم شناسی

ترس در لغت: به معنای بیم و خوف می باشد. (معین، فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ۱۳۸۲، ص ۷۸۷)
و در اصطلاح: حالت نفسانی ای است که صاحبش را انگیزه گریز از خطر یا آماده شدن در برابر آن دهد. (حسینی دشتی، معارف و معاریف، ج ۲، ۱۳۸۳، ص ۴۰۴)

«ترس» حالت عاطفی بسیار پیچیده و نیرومندی است که با بسیاری از علائم اضطراب از جمله با ضربان قلب و نبض، التهابات معدی، عدم تمرکز اندیشه، سرگیجه، سردرد، انقباض شدید عضلانی همراه است. (یونکر، روانشناسی ترس، بی جا، ۱۳۷۰، ص ۷)

در سوره مبارکه اسراء آیه ۵۷ آمده که: «اولئک الذین یدعون... محذورا» آنهایی را که (مشرکان) به خدایی می خوانند (چون مسیحیان عیسی را و یهود عزیر را) هر یک از آنها که به خدا نزدیکتر است خود به درگاه خدا، وسیله تقرب می جویند و به رحمت او امید بسته و از عذاب او می ترسند که عذاب پروردگارت خطرناک است. (حسینی دشتی، همان کتاب، ص ۴۰۵)

وحشت در لغت: به معنای ترس بسیار است. (انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۸، ۱۳۸۲، ص ۸۱۹۱)
و در اصطلاح: حالت روحی خاصی است که فرد مبتلا به آن تا حد سکتة قلبی یا از دست دادن قدرت تکلم می رسد.

خَوْف، أَخَافَ: به وحشت انداخت (سیاح، فرهنگ بزرگ جامع نوین، ص ۵۱۸)
خوف در لغت: همان ترس است. (قرشی، قاموس قرآن، ج ۲، ۱۳۷۵، ص ۳۱۲)
و در اصطلاح: توقع امر مکروه و ناخوشایند است بر حسب علائم مظنون یا معلوم.
امام صادق (علیه السلام) فرمودند: مؤمن همواره بین دو خوف زندگی می کند؛ گناه گذشته اش که نمی داند با آن چه کرده؟ (به توبه و اعمال نیک جبران شده یا نه) و عمر آینده اش که به چه خطراتی دچار می گردد؟ لذا هر بامداد که فرا می رسد، وی در خوف و هراس است و جز ترس چیزی او را اصلاح نکند. (حسینی دشتی، همان کتاب، ص ۴۰۶)

خشیت در لغت: به معنای ترسیدن و هراس منسوب به مهابت است.
و در اصطلاح: در نزد صوفیان تألم قلب به سبب انتظار امر مکروهی در آینده به واسطه ی ارتکاب گناهان بسیار یا به سبب شناخت عظمت خداوند می باشد. (دهخدا، فرهنگ متوسط دهخدا، ج ۱، ص ۱۱۴۰)
ترس اثر روحی در شخص است که بر او عارض می شود و انواع مختلفی دارد که در این تحقیق در صدد ذکر انواع آن و در بعضی از موارد در صدد چاره جویی آن بر خواهیم آمد.

خوف ابتلائی

سوره البقره (۲):

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵)

۱۵۵- قطعا همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی، و کمبود میوه‌ها آزمایش

می‌کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان

بعد از ذکر مساله شهادت در راه خدا، و زندگی جاوید شهیدان، و همچنین مساله صبر و شکر که هر کدام یکی از چهره‌های آزمایشهای الهی است، در این آیه به مساله "آزمایش به طور کلی" و چهره‌های گوناگون آن اشاره می‌کند و به عنوان یک امر قطعی و تخلف‌ناپذیر می‌فرماید: "به طور مسلم ما همه شما را با اموری همچون ترس و گرسنگی و زیان مالی و جانی و کمبود میوه‌ها آزمایش می‌کنیم" (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ).

و از آنجا که پیروزی در این امتحانات جز در سایه مقاومت و پایداری ممکن نیست در پایان آیه

می‌فرماید: "و بشارت ده صابران و پایداران را" (وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ).

امیر مؤمنان علی (علیه السلام) تعریف بسیار پر معنی در زمینه فلسفه امتحانات الهی دارد و می‌فرماید:

و ان كان سبحانه اعلم بهم من انفسهم و لكن لتظهر الافعال التي بها يستحق الثواب و العقاب:

" گرچه خداوند به روحیات بندگان از خودشان آگاهتر است ولی آنها را امتحان می‌کند تا کارهای

خوب و بد که معیار پاداش و کیفر است از آنها ظاهر گردد". (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ۱۳۷۴، ص

۵۲۴-۵۲۵)

شافعی گفت: [بَشِّرِ مِّنَ الْخَوْفِ] یعنی ترس از خدای و عقاب او، و به گرسنگی روزه ماه رمضان و به

نقصان مال یعنی زکوّه و صدقات، و نقصان نفس از مرگ و بیماری و نقصان میوه‌ها مرگ فرزندان و

فرزندزادگان و فرزند میوه دل باشد. ابو موسی اشعری از رسول (صلی الله علیه و آله) روایت کرد که چون

بنده مؤمن را فرزندی بمیرد خدای تعالی فرشتگان را گوید: بنده مرا فرزندی ازو بستدید و میوه دل او را ازو

جدا کردید؟ گویند: بلی، گوید که: بنده من در آن حال چه گفت؟ گویند: بار خدایا ترا حمد و ثنا گفت و

استرجاع کرد، گوید: بنده مرا در بهشت خانه بنا کنید و آنرا بیت الحمد نام نهید آنکه خدای تعالی محمد را

گفت: ای محمد کسانی را که درین بلیات صبر کنند و جزع نکنند ایشان را بشارت ده، آنانکه چون مصیبتی به

ایشان رسد استرجاع کنند. (جرجانی، جاء الأذهان و جلاء الأحزان، ج ۱، ۱۳۷۷، ص ۱۷۸)

لازم نیست همه‌ی مردم با همه‌ی مسائل آزمایش شوند، بلکه ممکن است:

الف: هر کس با چیزی آزمایش شود.

ب: فردی در آزمایشی رؤسفید باشد، ولی در امتحان دیگری رسوایی به بار آورد.

ج: ممکن است آزمایش فردی، وسیله‌ی آزمایش دیگران نیز باشد.

گاهی کم شدن مال و محصولات یا پیدا شدن خوف و ترس و سایر مشکلات، به خاطر آزمایش الهی است، ولی در بعضی اوقات، این امور کیفر اعمال خود انسان‌هاست. انسان‌ها گاهی مرتکب بعضی گناهان می‌شوند که خداوند آنها را به برخی گرفتاری‌ها مبتلا می‌کند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «ان الله یبتلی عباده عند الاعمال السیئة بنقص الثمرات و حبس البرکات و اغلاق خزائن الخیرات لیتوب تائب و یتذکر متذکر»

همانا خداوند، بندگان خود را به خاطر اعمال فاسدشان، به کمبود محصول و حبس برکت و بسته شدن منابع خیر، گرفتار می‌کند تا شاید متذکر شوند و توبه نمایند.

البته همین تنبّه نیز آزمایش است، همانگونه که بر اثر ایمان، نعمتی می‌دهد که وسیله آزمایشی است «لَأَسْقِيَنَّهُمْ مَاءً غَدَقًا لِنُفْتِنَهُمْ فِيهِ» (سوره الجن (۷۲) آیه ۱۶)

همانا آبی گوارا به آنان نوشاندیم تا ایشان را آزمایش کنیم. (قرائتی، تفسیر نور، ج ۱، بی تا، ص ۲۴۰)

محمد بن مسلم گوید: شنیدم که امام صادق (علیه السلام) می‌فرمود: پیش از ظهور قائم، نشانه‌هایی از جانب خدای تعالی برای مؤمنان خواهد بود گفتیم: فدای شما شوم آنها کدام است؟ فرمود: قول خدای تعالی که می‌آزمائیم شما را یعنی مؤمنان را پیش از خروج قائم (علیه السلام) بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّابِرِينَ (ایشان را می‌آزمائیم به چیزی از خوف) از پادشاهان بنی فلان در آخر سلطنت آنها (و گرسنگی) به واسطه گرانی. (ابن بابویه، منصور پهلوان، غفاری، ج ۲، ۱۳۸۰، ص ۵۵۴)

به تواتر ثابت شده است که طایفه فرشتگان و خیل پیغمبران از مکر الهی خائف و ترسان اند. همچنان که مروی است که: « بعد از آنکه ابلیس سر زد آنچه سر زد و مردود درگاه احدیت شد، و به آن لعین رسید آنچه رسید، جبرئیل و میکائیل که از مقربان بارگاه رب جلیل اند با هم به گریه و زاری نشستند، خطاب الهی به ایشان رسید که چه شده است شما را و به چه سبب گریه می کنید؟ عرض کردند که پروردگارا! از امتحان تو می ترسیم و از ابتلای تو ایمن نیستیم. پس خداوند جلیل فرمود که همیشه چنین باشید و از مکر من ایمن نگردید.» (شریف الرضی، ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الاسلام)، فیض الاسلام اصفهانی، ج ۲، ۱۳۷۹، ص ۲۵۱)

نتیجه

با مطالعات انجام شده در مسائل مرتبط با این موضوع و با مطالب بدست آمده از آیات و روایات، می توان چنین نتیجه گرفت که:

- ۱- ترس انواع مختلفی دارد از جمله: خوف ابتلایی، خوف احتمالی، خوف سازنده، خوف معتبر و ...
- ۲- با بررسی انجام شده بدست می آید که در مجموع خوف سازنده مفید و باعث تکامل انسان می باشد که انواع آن عبارتند از: خوف از خدا، خوف از عصیان در برابر خداوند، خوف به حال نفس و خوف ممدوح. که ترسهای ائمه معصومین (علیهم السلام) و بزرگان و عرفای دین از نوع خوف ممدوح و سازنده و از ناحیه ی خالق می باشد که با مطالعه منابع آنها و استعانت از ایشان می توان حالت روحی متعادل و پسندیده ای را به دست آورد.
- ۳- خوفهای مذموم و ناپسند نیز انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها در کنترل و اختیار انسان است و بنابراین قابل درمان هستند ولی بعضی دیگر در قوه بشر نیستند که چنین نوعی از خوف، از جهل و نادانی انسان است زیرا علاج و چاره آن در دست آدمی نیست.
- ۴- برای خوفهای مذموم راه های درمانی وجود دارد که از جمله آنها می توان به مراقبت بر احوال خود، صبر و افکندن خود در مواضعی که از آن وحشت دارند و ... اشاره کرد که برای غلبه بر نگرانی ها می توان از آن بهره گرفت.

منابع و مأخذ

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، کمال الدین، منصور پهلوان، علی اکبر غفاری، ج ۲، چاپ اول، قم، نشر دارالحديث، ۱۳۸۰
۲. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۸، چاپ دوم، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۲
۳. بحار الانوار، ج ۹۹، ر.ک، جمال السبوع
۴. بروجردی، محمد ابراهیم، تفسیر جامع، چاپ ششم، تهران، انتشارات صدر، ۱۳۶۶، ج ۲
۵. ج ۴.....
۶. بزرگیان، راضیه، سقط جنین و آثار آن، مؤسسه آموزش عالی حوزوی عصمتیه، بابل، پایان نامه سطح ۲
۷. جرجانی، ابوالمحاسن حسین بن حسن، جاء الأذهان و جلاء الأحزان، ج ۱، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
۸. جوادی آملی، حکمت عبادات، چاپ سیزدهم، قم، نشر اسراء، ۱۳۸۷
۹. حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، چاپ اول، تهران، نشر آرایه، ۱۳۸۳، ج ۱
۱۰. ج ۲.....
۱۱. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنا عشری، ج ۸، چاپ اول، تهران، انتشارات میقات، ۱۳۶۳
۱۲. حسینی همدانی، محمد حسین، انوار درخشان، محمد باقر بهبودی، چاپ اول، نشر کتابفروشی لطفی، ۱۴۰۴، ج ۵
۱۳. ج ۹.....
۱۴. خانی، رضا، ریاضی، حشمت الله، ترجمه بیان السعاده، ج ۹، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۲
۱۵. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ متوسط دهخدا، ج ۱، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۵
۱۶. رخشاد، محمد حسین، در محضر بهجت، چاپ اول، تهران، نشر مؤسسه فرهنگی سماء، ۱۳۸۳
۱۷. سیاح، احمد، فرهنگ بزرگ جامع نوین، تهران، نشر اسلام
۱۸. شبّر، عبدالله، اخلاق، محمد رضا جباران، چاپ نهم، قم، نشر هجرت، ۱۳۸۲

۱۹. شریف الرضی، محمدبن حسین، ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الاسلام)، علی نقی فیض الاسلام اصفهانی، چاپ پنجم، تهران، نشر تألیفات فیض الاسلام، ۱۳۷۹، ج ۲
۲۰. ج ۴
۲۱. ج ۵
۲۲. نهج البلاغه، حسین انصاریان، چاپ اول، قم، نشر دارالعرفان، ۱۳۸۸
۲۳. شهید ثانی، زین الدین بن علی، شرح مصباح الشریعه، عبد الرزاق بن محمد هاشم گیلانی، چاپ اول، تهران، نشر پیام حق، ۱۳۷۷
۲۴. ارمغان شهید (ترجمه مسکن الفؤاد)، عباس مخبر دزفولی، چاپ سوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵
۲۵. طباطبایی نسب، محمدرضا، عطر بندگی، چاپ اول، تهران، موسسه فرهنگی نور الائمہ (A)، ۱۳۸۶
۲۶. طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۷
۲۷. طیب، عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸، ج ۷
۲۸. ج ۹
۲۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، چاپ یازدهم، تهران، نشر مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، بی تا، ج ۱
۳۰. ج ۳
۳۱. ج ۴
۳۲. ج ۹
۳۳. قرشی، علی اکبر، تفسیر أحسن الحدیث، ج ۷، چاپ سوم، تهران، نشر بنیاد بعثت، ۱۳۷۷
۳۴. ، قاموس قرآن، ج ۲، چاپ هفتم، تهران، نشر دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵
۳۵. مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، انجام تکلیف، ج ۲۳، چاپ اول، تهران، نشر قدر ولایت، ۱۳۸۸
۳۶. ، ساده زیستی، ج ۲۲، چاپ اول، تهران، نشر قدر ولایت، ۱۳۸۸
۳۷. مترجمان، ترجمه جوامع الجامع، ج ۴، چاپ دوم، مشهد، نشر بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۷۷
۳۸. مترجمان، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، رضا ستوده، ج ۲، چاپ اول، تهران، انتشارات فراهانی، ۱۳۶۰
۳۹. مترجمان، تفسیر هدایت، ج ۱۱، چاپ اول، مشهد، نشر بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷
۴۰. محدثی، جواد، بر کرانه شرح چهل حدیث امام خمینی (رحمه الله)، چاپ دوم، قم، نشر هاجر، ۱۳۹۱
۴۱. محمد باقر، محمدبن محمد، ساعدی خراسانی، مفید، الارشاد للمفید، چاپ اول، تهران، نشر اسلامیه، ۱۳۸۰
۴۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، ج ۱، چاپ اول، تهران، نشر سی گل، ۱۳۸۲

۴۳. مفید، محمدبن محمد، دفاع از تشیع، محمدبن حسین آقا جمال خوانساری، چاپ اول، قم، انتشارات مؤمنین،

۱۳۷۷

۴۴. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ اول، تهران، نشر دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴، ج ۱

۴۵. ج ۲.....

۴۶. ج ۴.....

۴۷. ج ۵.....

۴۸. ج ۷.....

۴۹. ج ۸.....

۵۰. ج ۱۰.....

۵۱. ج ۱۲.....

۵۲. ج ۲۳.....

۵۳. ۲۶.....

۵۴. ملکی تبریزی، میزا جواد، اسرارالصلوه، چاپ سوم، قم، نشر پیام آزادی، ۱۳۶۵

۵۵. نماز عارفانه، جواد محدثی، چاپ اول، نشر دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۲

۵۶. موسوی همدانی، محمد باقر، ترجمه تفسیر المیزان، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین

حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴، ج ۵

۵۷. ج ۶.....

۵۸. ج ۷.....

۵۹. ج ۹.....

۶۰. ج ۱۲.....

۶۱. ج ۱۵.....

۶۲. ج ۱۷.....

۶۳. نجفی خمینی، محمد جواد، تفسیر آسان، ج ۵، چاپ اول، تهران، انتشارات اسلامیه، ۱۳۹۸

۶۴. نراقی، احمد، معراج السعاده، احمد شادرخ، چاپ اول، تهران، نشر راه علم، ۱۳۸۶

۶۵. یونکر، هلموت، روانشناسی ترس، چاپ اول، بی جا، انتشارات یگانه، ۱۳۷۰

داستانهای حکیمانه در آثار استاد حسن زاده آملی، www.moein.html

