



Imam Sadiq<sup>(PBUH)</sup> University



<https://qhs.isu.ac.ir>

Bi-quarterly Journal of Quran and Hadith Studies  
Vol. 18, No. 2, (Serial. 36), Summer 2025

10.30497/qhs.2025.246690.3994

Research Paper

## Psychological Interpretation of the Qurānic Statement "*Fa firrū ilā Allāh*"

Masoumeh Marvi \*   
Abbas Musallaipoor Yazdi \*\*

Received: 20/07/2024

Accepted: 12/01/2025

### Abstract

Psychological understanding of a religious text explains its concepts based on the psychological approach. This type of understanding can be related to the psychological interpretation intended by *Amīn al-Khūlī*, as one of the components of the literary school of interpretation of the *Holy Qurān*. The lack of concrete and objective understanding and satisfied with the abstract points in the interpretation of the verse "So flee to God: *Fa-firrū ilā Allāh*" has caused its concepts to be out of the scope of application in human life. In order to apply the mentioned Qurānic statement and provide its psychological interpretation, the present research has been formed by using two "methods of psychological understanding of a single text" and "methods of research on the concepts of a verse in the light of *Sūrah*". In the context of the verses of the holy *Sūrah al-Dhāriyāt*, attention to the statement "*Fa-firrū ilā Allāh*" represents the problem of "the type of encounter with the truths of the world" for humans. Based on the findings, humans can face two types of truths in the world; authentic and divine encounter with a specific pattern of insight, tendency and action; And the non-authentic and non-divine encounter that includes a different pattern of insight, tendency and action. Based on the recommendation in the verse, the authentic and divine encounter is the promise of "salvation and liberation" for humans, and based on that, the theoretical model of "Salvation and Liberation" is explained.

**Keywords:** *Sūrah al-Dhāriyāt*, *Fa-firrū ilā Allāh*, *Salvation and Deliverance in the Qur'ān*, *Psychological Understanding of the Qur'ān*, *Literary Exegesis*.

© The Author(s) 2025.

\* Ph.D. student in Department of Quranic and Hadith Sciences, Imam Sadegh University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) (m.marvi@isu.ac.ir)

\*\* Associate Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Imam Sadegh University, Tehran, Iran. (amusallai@gmail.com)





دانشگاه امام صادق



<https://qhs.isu.ac.ir>

دوفصلنامه علمی «مطالعات قرآن و حدیث»، سال ۱۸، شماره ۲، پیاپی ۳۶

بهار و تابستان ۱۴۰۴، صص ۱۶۴-۱۴۱

doi 10.30497/qhs.2025.246690.3994

مقاله پژوهشی

## تفسیر روانشناسانه گزاره قرآنی «فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ»

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳

مقاله برای اصلاح به مدت ۳۵ روز نزد نویسندگان بوده است.

معصومه مروی \*

عباس مصالایی پور یزدی \*\*

### چکیده

فهم روانشناختی متن دینی، گونه‌ای از فهم است که براساس رویکرد روانشناسی به تبیین مفاهیم آن می‌پردازد. این نوع فهم می‌تواند با تفسیر روانشناختی مورد نظر امین الخولی، به عنوان یکی از مؤلفه‌های مکتب ادبی تفسیر قرآن کریم، ارتباط داشته باشد. عدم فهم ملموس و عینی و اکتفاء به نکات انتزاعی در تفسیر آیه «فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ»، موجب شده تا مفاهیم آن از حوزه کاربرد در زندگی انسان، خارج شود. به منظور کاربردی نمودن گزاره قرآنی مذکور و ارائه تفسیری روانشناسانه از آن، پژوهش پیش رو با استفاده از روش فهم روانشناختی تک متن و روش پژوهش در مفاهیم یک آیه در پرتو سوره شکل گرفته است. توجه در گزاره «فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ» در سیاق آیات سوره ذاریات، مسئله «نوع مواجهه با حقایق عالم» را برای انسان بازنمایی می‌کند. براساس یافته‌های به‌دست آمده، انسان می‌تواند دو نوع مواجهه با حقایق موجود در عالم داشته باشد؛ مواجهه اصیل و الهی با الگویی خاص از بینش، گرایش و کنش؛ و مواجهه غیر اصیل و غیر الهی که الگوی بینشی، گرایشی و کنشی متفاوتی را شامل می‌شود. مواجهه اصیل و الهی براساس توصیه موجود در آیه، نوید بخش «نجات و رهایی» برای انسان است و مبتنی بر آن الگوی نظری نجات و رهایی تبیین می‌شود.

**واژگان کلیدی:** سوره ذاریات، فرار به سوی خدا، نجات و رهایی در قرآن، فهم روانشناختی قرآن، تفسیر ادبی.

\* دانشجوی دکتری رشته علوم قرآن و حدیث، دانشگاه امام صادق علیه السلام، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) (m.marvi@isu.ac.ir)

\*\* دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه امام صادق علیه السلام، تهران، ایران. (amusallai@gmail.com)

## طرح مسئله

هدف از تفسیر، بیان معانی آیات قرآن و کشف مقاصد و مدالیل آنها است (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱، ص ۴)، به نحوی که بتوان منظور خداوند متعال را واضح نمود (خوئی، ۱۳۸۲ش، ص ۵۲۶). تفسیر قرآن در ابتدا از شاخه‌های علم حدیث به شمار می‌آمد، پس از آن دانشمندان علوم قرآنی، در میان مباحث علوم قرآن یا مقدمه کتاب‌های تفسیری به شکل بسیار جزئی، آن را مورد بحث قرار داده‌اند (علوی مهر، ۱۳۸۱ش، ص ۵۷). پس از گسترش علوم در میان مسلمانان و ابداع شاخه‌های مختلف علوم اسلامی، مسائل اختلافی و کلامی موجب بروز تفرقه و احتجاجات علمی گردید و با روند سریع رشد علمی، تفسیر عقلی و سایر شیوه‌های تفسیری به وجود آمد و مفسران به فراخور دانش و بینش خاص خود، هر یک در تفسیر قرآن شیوه‌ای را در پیش گرفتند (عمید زنجانی، ۱۳۷۹ش، ص ۶۹). به همین دلیل مفسران در تفاسیری که برای قرآن نوشته‌اند، روش واحدی نداشته‌اند؛ روش آنان در بیان معنی آیات و استفاده از منابعی که در تفسیر قرآن می‌توان از آنها کمک گرفت مختلف بوده است؛ بنابراین، مکاتب تفسیری می‌تواند به معنای نظریه‌های مختلفی باشد که درباره چگونگی تفسیر کردن قرآن ابراز شده و شیوع یافته است و ممکن است در مورد روش‌های مختلف مفسران در بیان معنای آیات قرآن نیز به کار رود (بابایی، ۱۳۸۱ش، ج ۱، صص ۱۳-۱۴). در این میان مکتب تفسیری اجتهادی که شامل رویکردهای مختلفی است، به تلاش علمی و اجتهاد مفسر در تبیین معانی آیات وابسته است. یکی از رویکردهای موجود در مکتب اجتهادی، تفسیر ادبی است. در مکتب ادبی امین الخولی، تفسیر از بُعد کمی و کیفی، گستره‌ای فراتر از برداشت‌های رایج از تفسیر ادبی دارد. مکتب تفسیری روشمندی که او پی‌افکند، مبتنی بر مبانی و مؤلفه‌های چندی است که زمینه را برای تحلیل‌های نو فراهم می‌کند و راه پیوند آن را با نقد ادبی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی هموار می‌سازد (طیب حسینی و دیگران، ۱۴۰۰ش، ش ۲۸، صص ۵۳-۷۳ و طیب حسینی، ۱۳۸۷ش، ش ۹۹، صص ۲۴-۴۵). تفسیر روان شناختی که خولی آن را یکی از مؤلفه‌های مکتب ادبی می‌داند با بیان خود او بدین‌گونه توصیف شده است:

«تفسیری مبتنی بر آگاهی نسبی از یافته‌های علمی بشر در زمینه رموز رفتار انسان در عرصه‌هایی که دستمایه تبلیغات دینی و مباحثات عقیدتی قرآن، پرورش قلوب و ضمائر انسانی، بیرون کشیدن باورهای موروثی آبا و اجدادی، ودور ریختن این باورها به واسطه ایمانی است که اعتقاد راسخ به این افکار قدیمی را در هم شکسته و پایه‌هایش را ویران می‌کند. تفسیری که نشان دهد قرآن چگونه با همه ظرافت به همه این موارد پرداخته است، برای تحقق این اهداف روحی- روانی و اثرگذاری بر قلب انسان کدام حقایق روان‌شناختی را به کار گرفته است؟



توجه به همه این موارد چه تأثیری در توفیق دعوت به اسلام و اعتلای دین داشته است» (خولی، ۱۹۶۱م، صص ۲۱۱ و ۳۱۵).

خاستگاه دیدگاه تفسیر روان‌شناختی از نگاه خولی، عمق معنایی و مقصودی آیات قرآن است و او این‌گونه تفسیر را پیشنهاد می‌دهد تا از برداشت‌های ساده‌ای در امان بمانیم که از برخی آیات در نگاه اول به دست می‌آید و برای روح آرامشی به ارمغان نمی‌آورد (طیب حسینی و دیگران، ۱۴۰۰ش، ش ۲۸، صص ۵۳-۷۳). بدین‌وسیله انسان در مواجهه با آیات، خود را مخاطب واقعی درمی‌یابد و با طراحی الگویی برای عملکرد خود، آیات قرآن کریم را در سبک زندگی ذهنی و رفتاری وارد می‌نماید. با گسترش قلمرو روان‌شناسی در زندگی‌های امروزی، معنای تفسیر روان‌شناختی نیز بسیار تعمیم یافته است؛ بین «تفسیر روان‌شناختی» و «تفسیر ادبی» نسبت عام و خاص مطلق وجود دارد؛ هیچ تفسیر ادبی نمی‌تواند خالی از رویکرد روان‌شناسی باشد، چون فصاحت و بلاغت که از ارکان ادبیات به شمار می‌رود، رویکردی کاملاً روان‌شناختی نیز هست؛ اما هر تفسیر روان‌شناختی، الزاماً ادبی نیست (طیب حسینی و دیگران، ۱۴۰۰ش، ش ۲۸، صص ۵۳-۷۳). از این رو با استفاده از روش‌های فهم روان‌شناختی متن، می‌توان به روشی از فهم دست یافت که با رویکردی روان‌شناسانه به آیات وحی می‌نگرد و الگوهای مختلف بینشی، گرایشی و کنشی موجود در متن را برای انسان استخراج می‌نماید. هدف روان‌شناسی این است که انگیزه‌ها، رفتارها، فرایندهای روانی انسان را فهم و تبیین کند و دستیابی به این هدف با استفاده از منابع دینی، نیازمند روش خود است (پسندیده، ۱۴۰۲ش، ص ۱۴).

گزاره‌های قرآنی که در الگوهای توصیه‌ای و امری بیان شده‌اند به طور خاص، انسان و کنش و بینش او را به مطلوبی رهنمایی می‌کنند. این دسته گزاره‌ها، می‌توانند الگوهای مناسبی برای تفسیر روان‌شناختی از آیات قرآن کریم ارائه دهند و تبیین دقیق آن به طراحی مدلی ذهنی-روانی برای انسان می‌انجامد که در پرتو آن می‌توان به انسان‌سازی مبتنی بر آیات نائل شد. گزاره قرآنی «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» (ذاریات: ۵۰) نیز از این قاعده مستثنی نیست. انواع تفاسیر ذیل گزاره مذکور نمایانگر تبیین‌هایی کلی است که به‌رغم دربرداشتن نکات روان‌شناختی، صراحت و تفکیکی در طبقه‌بندی نسبت به امور سه‌گانه روان‌شناسی انسان یعنی بینش، گرایش و کنش نداشته‌اند. برخی تفاسیر نیز با محور قرار دادن «إِلَى اللَّهِ»، به مقصد فرار تمرکز نموده‌اند و موضوع کیفیت فرار برای انسان بخوبی روشن نیست (برای نمونه نک: طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۸۲؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج ۲۱، ص ۲۱۸). کیفیت و چگونگی فرار الی‌الله، به تبیینی انسان‌شناسانه و روان‌شناسانه نیاز دارد تا آیه را کاربردی نماید. عدم فهم ملموس و عینی و اکتفاء به نکات انتزاعی در فهم و تبیین آیه در تفاسیر متعدد، و تأکید بر هدف، بدون توجه به بیان چگونگی نیل به

آن، گزاره قرآنی را از حوزه کاربرد در زندگی ساقط نموده است. از طرف دیگر مراجعه به قرآن کریم و واکاوی راهکاری برای نجات از هر مسئله و ابتلاء، ما را با گزاره «ففرّوا الی الله» مواجه می‌نماید که در معنای خود «تخلّص، نجات ورهایی» را وعده می‌دهد.

مطالعات روان‌شناختی قرآن در سطوح مختلفی انجام می‌گیرد (ر.ک: طیب حسینی و دیگران، ۱۴۰۰، ش ۲۸، صص ۵۳-۷۳)؛ پژوهش حاضر تمرکز خود را بر دو سطح قرار داده است: سطح اول، با تمرکز بر یک آیه که خود به صورت «تک آیه» است؛ تبیین روان‌شناختی آن را دنبال می‌کند. سطح دوم، تمرکز بر طرح مسائل نو در فرایندهای روان‌شناختی انسان براساس آموزه قرآنی «فَفَرِّوْا اِلٰی اللّٰهِ» در بستر و پرتو کل سوره دارد؛ و اهداف زیر را دنبال می‌کند: ۱- ایجاد نگرش و بینشی قرآنی در مخاطب با بررسی و تبیین ماهیت، موضوع و علل «فرار الی الله» براساس مؤلفه‌های روانشناسی و تربیتی، ۲- یاری رسانی مخاطب در عملیاتی نمودن و پیروی انشاء آیه در متن زندگی با تمرکز بر سه گانه بینش، گرایش و کنش، ۳- و درنهایت ارائه راهکاری بر مبنای وحی الهی به بشر در مسیر «نجات و رهایی» با ترسیم الگوی نظری و عملیاتی مبتنی بر آیه مذکور.

### پیشینه تحقیق

بررسی پیشینه، از دو منظر قابل انجام است: منظر اول، اختصاص به پژوهش‌های مستقلی دارد که گزاره قرآنی «فَفَرِّوْا اِلٰی اللّٰهِ» را محور بحث خود قرار داده باشند، که از این جهت تا جایی که نویسنده تتبع نموده است پژوهش مستقلی یافت نشد.

منظر دوم، از جهت توجه به روش فهم روان‌شناسانه متون دینی و به طور خاص قرآن کریم است که بررسی‌ها نشان می‌دهد این مطالعات در چند سطح متمرکزاند: سطح اول، اختصاص دارد به واژگانی قرآنی مانند توکل، صبر که هویتی روان‌شناختی دارند؛ و پژوهش‌هایی در این سطح قابل شناسایی هستند؛ مانند: کارکردهای روانشناسی اخلاص براساس منابع اسلامی (عباسی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ تحلیل روان‌شناختی ایثار در منابع اسلامی (خبازان قراملکی و شجاعی، ۱۳۹۷).

سطح دوم، انتخاب مفاهیم گرایش‌های مختلف روان‌شناسی که در ادبیات روان‌شناسی معاصر شناخته شده هستند و عرضه آنها بر قرآن کریم به منظور دریافت دیدگاه تفصیلی قرآن بوده است؛ مانند هوش معنوی از دیدگاه قرآن و روایات (سهرابی، ۱۳۹۶)؛ عقل دینی و هوش روان‌شناختی (میردریگوندی، ۱۳۹۰)، خیال مهار نایافته: تبیین مدل نظری عملکرد «آمل» براساس منابع اسلامی (رفیعی هنر، ۱۳۹۳)، تبیین مدل مرکزیت بخشی نابهنجار به خود



در منابع اسلامی (حافظی و دیگران، ۱۴۰۱)؛ تدوین مدل مفهومی نشانگان خوددزون دهی مرضی؛ سازه‌ای در روان‌شناسی دینی (حافظی و دیگران، ۱۴۰۱)؛ روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی (رفیعی هنر، ۱۳۹۵).  
سطح سوم، تمرکز بر یک آیه یا عبارت قرآنی و استخراج نظریه‌ای مبتنی بر آن که می‌توان به الگوی نظری تنظیم رغبت براساس مفهوم زهد اسلامی (عبدی و دیگران، ۱۳۹۳) اشاره نمود.

تمایز پژوهش حاضر با پژوهش‌های یاد شده این است که محور بحث و تحقیق، گزاره قرآنی «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» است و با روش و رویکردی روان‌شناسانه به تفسیر آن براساس سیاق آیات سوره ذاریات پرداخته است؛ بنابراین از جهت اجرای روش و نیز از جهت تمرکز بر یک عبارت قرآنی پژوهشی نو به شمار می‌رود.

### روش تحقیق

پژوهش پیش رو به روش توصیفی تحلیلی انجام شده است. روش گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای بوده و در سه مرحله صورت گرفته است: مرحله اول به فهم مفردات آیه و دریافت مؤلفه‌های روان‌شناسی آن در چند مسیر می‌پردازد؛ پی جویی و تتبع در لغت‌نامه‌های عربی اصیل؛ بررسی اصطلاح‌نامه‌های تخصصی قرآن کریم و در انتها طبقه‌بندی نظرات تفسیری مفسران ذیل آیه.

در مرحله دوم با استفاده از روش «فهم روان‌شناختی متون دینی؛ پسندیده»، به فهم تک گزاره «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» پرداخته است.

در مرحله سوم با استفاده از روش «تحقیق و پژوهش موضوعی در قرآن کریم، لسانی فشارکی» با تمرکز بر روش فهم یک آیه، در پرتو کل سوره با رویکرد روان‌شناختی به تبیین آیه اهتمام ورزیده شده است.

### ۱. فهم مفردات آیه

فهم مفردات آیه براساس لغت‌نامه‌های عربی اصیل و سپس اصطلاح‌نامه‌های تخصصی قرآن کریم پی‌جویی شده است:

#### ۱-۱. تعریف لنوی

خلیل بن احمد فراهیدی (۱۷۰د) معتقد است «مفرّ» به معنای مهرب و مکانی است که به سوی آن حرکت سریع می‌شود (۱۴۰۹ق، ج ۸، ص ۲۵۵). ابن درید (۳۲۱د) نیز «ولد بقر وحشی» را فریر می‌داند و زمانی که فرّ مضموم الفا استفاده شود به معنای بازگشت به مبدأ است (بی تا، ج ۱، ص ۱۲۴). ابن فارس (۳۹۵د) سه مفهوم اصلی برای واژه فرار بیان می‌کند که از این میان مفهوم انکشاف را مرتبط با واژه فرار دانسته است، منتها با بیان بعید بودن ارتباط معنایی میان گریز و کشف، دور از ذهن بودن مفهوم ذکر شده برای واژه «فرّ» را طبیعی و بدیهی ذکر نموده است

(۱۴۰۴ق، ج ۴، صص ۴۳۸-۴۳۹). به نظر می‌رسد وی به نتیجه فرار در این معنا توجه داشته است. این تعریف در حالی صورت می‌گیرد که ازهری (۳۷۰د) برای فرار معنای «هرب» و گریز را مانند آنچه مؤلف العین مطرح نموده ذکر می‌کند و کشف و رفع را در هنگام همراهی با حرف جرّ «عن» برای این واژه در نظر می‌گیرد (بی تا، ج ۱۵، صص ۱۲۵-۱۲۶). جوهری (۳۹۳د) نیز همچون ازهری و فراهیدی مفهوم گریز و هرب را برای این واژه ذکر کرده است (۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۷۸۰). ابن منظور مفهوم خدعه و مکر را با واژه الروغان در کنار واژه هرب و گریز ذکر کرده است تا فرار علاوه بر گریز و حرکت سریع، بر خدعه و مکر نیز دلالت نماید (۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۵۰). فیومی نیز هرب و گریز را به عنوان هسته معنا آورده است و اولین بار در کتاب اوست که با عبارت (فَرَّ إِلَى الشَّيْءِ) مواجه می‌شویم که معنای ذَهَبَ إِلَيْهِ را ذکر کرده است (فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۴۶۷). زبیدی (۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۳۴۴) و فیروزآبادی (بی تا، ج ۲، ص ۱۹۱) از دیگر لغت‌شناسانی هستند که در کنار مفهوم هرب، مفهوم الروغان و خدعه را نیز ذکر کرده‌اند.

نکته دیگری که برخی لغت‌شناسان به آن اشاره داشته‌اند، فرار از خوف و دشمن است که فیومی (۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۴۶۷) و زبیدی (۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۳۴۴) از آن جمله‌اند. با توجه به مطالب کتب لغوی، مفهوم فرار، دارای عنصر اصلی حرکت سریع و عنصر فرایندی خدعه و مکر است که دو عامل، زمینه ساز موجب بروز آن می‌شود یکی خوف و دیگری دشمن؛ نتیجه و هدفی که این حرکت سریع و فرار پی جویی می‌نماید «کشف و رفع خوف» است.

## ۱-۲. تعریف اصطلاح نامه تخصصی قرآن کریم

واژه «فَرَّ» در منابع تخصصی و اصطلاح‌نامه‌های قرآنی با آنچه در منابع لغوی به دست آمده است تفاوت‌هایی دارد. راغب اصفهانی آن را به معنای گریز و فرار دانسته است (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۶۲۷)، طریحی نیز معنای هرب و گریز را ذکر نموده است (طریحی، ۱۳۷۵ش، ج ۳، ص ۴۳۶) و مصطفوی آن را حرکت سریعی که پشت به خطر است برای تخلص و کشف ابتلاء، معرفی کرده که عوامل اصلی آن را بلا، خوف و وحشت ذکر می‌نماید (مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۹، صص ۵۳-۵۴) و قرشی همراهی با حرف جرّ الی را به معنای شدت میل و تلاش برای فرار در نظر گرفته است (قرشی، ۱۴۱۲ق، ج ۵، صص ۱۵۹-۱۶۰). بنابر آنچه مطرح شد، هسته اصلی معنایی در واژه فَرَّ، حرکت سریع است و مفهوم خدعه و مکر، مورد اشاره قرآن پژوهان نیست؛ البته این حرکت سریع در همراهی با حرف جرّ «الی»، شدت میل و تلاش را می‌رساند. نکته قابل توجه دیگر آن است که در کتب تخصصی اصطلاحات قرآنی عوامل بیشتری نسبت به آنچه در کتب لغوی مطرح شده بود آمده است که زمینه ساز حرکت سریع به شمار می‌



روند و عبارتند از: بلا، وحشت، خوف و رعب. اما نتیجه و پیامد مورد انتظار از این حرکت سریع رفع، کشف، تخلص و رهایی است.



پیامد «فرار»:  
کشف، رهایی، تخلص



هسته معنایی ماده «فر»:  
حرکت سریع با شدت میل



عوامل و زمینه های بروز ماده «فر»:  
بلا، خوف، وحشت، رعب

نمودار ۱: ماهیت معنایی ماده «فرار»

### ۱-۳. ماده فرار در قرآن کریم

ماده فرار در قرآن کریم ۱۱ مرتبه به کار رفته است (عبدالباقی، ۱۴۰۷ق، ص ۵۱۴). از این میان فقط در یک مورد به مقصد فرار اشاره دارد و در باقی موارد به مبدأ و علت فرار اشاره می کند. مقصد فرار تنها در گزاره قرآنی «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» ذکر شده است. براساس آیات دارای واژه فرار، موضوعات عامل فرار عبارتند از: جهاد در راه خدا؛ تسلیم دعوت حق حضرت نوح(ع)؛ عظمت عذاب قیامت؛ مرگ به عنوان یک مرحله از زندگی؛ ترس و رعب از برخی مسائل دنیا مثل شیوه خواب اصحاب کهف.

### ۱-۴. گزاره «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» در آئینه تفاسیر

در تفاسیر مأثور، مقصود از «فرار الی الله» قصد الهی نمودن و انجام حج است (حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، صص ۱۳۰-۱۳۱؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، ص ۷۴؛ بحرانی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، ص ۱۷۰)، که درحقیقت یکی از مصادیق بارز «فرار الی الله» به شمار می رود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۲، ص ۳۷۸). تبیین تفاسیر غیرمأثور در چند دسته قابل طبقه بندی است:

أ) عوامل ایجاد گریز: برخی مفسران «کفر و عقاب ناشی از آن» (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۸۲)؛ «خطرات پایدار ناشی از عقاب گناه شرک» (مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۴، ص ۶۸)؛ «طاعت شیطان، معصیت و جهل» (صدیق حسن خان، ۱۴۲۰ق، ج ۶، ص ۴۲۴)؛ «رجوع به غیر او، کفر، غفلت و انجام مکروهات» (سعدی، ۱۴۰۷ق، ص ۹۷۹) را عوامل گریز معرفی کرده اند و برخی دیگر از مفسران با تذکر به وجود عامل گریز با اشاراتی کلی ویژگی های عمومی این عوامل را ذکر نموده اند: «هر چیزی که انسان را سنگین و ثقیل کرده و قید زده و مانع اتصال به الله است» (فضل الله، ۱۴۱۹ق، ج ۲۱، ص ۲۱۸)؛ «هر محدودیت و غل و زنجیری که روح انسان را به زمین می کشاند»



(قطب، ۱۴۲۵ق، ج ۶، ص ۳۳۸۶)؛ «هر نقطه خطر و وحشتی» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۲، ص ۳۷۸)؛ «انسان محدود و هزاران مسئله مادی و معنوی و تمایلات حق و باطل او» (قرائتی، ۱۳۸۸ش، ج ۹، ص ۲۶۴).

ب) بزرگترین عامل و موضوع: مراغی در تفسیر خود با اشاره به آیه بعد و گزاره «لَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ»، شرک را بزرگترین عامل ضروری برای فرار می‌داند (بی تا، ج ۲۷، ص ۱۰).

ج) مقصود از گریز: از نظر مفسران، مقصود از فرار و گریز، گریز مکانی نیست (فضل الله، ۱۴۱۹ق، ج ۲۱، ص ۲۱۹)، بلکه مقصود «انقطاع به سوی خدا و متوسل شدن به ایمان و توحید در عبودیت» (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۸۲؛ کاشانی، ۱۴۲۳ق، ج ۶، ص ۴۸۰) و «شکستن غل و زنجیرها و محدودیت‌ها است که حرکت به سوی خدا را در شکلی موحدانه» (قطب، ۱۴۲۵ق، ج ۶، ص ۳۳۸۶؛ مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۴، ص ۶۶) و با اعتماد به او (مراغی، بی تا، ج ۲۷، ص ۱۰) رقم می‌زند. به عبارت دیگر «از آنچه او اکراه دارد به آنچه او دوست دارد» (سعدی، ۱۴۰۸ق، ص ۹۷۹؛ مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۴، صص ۶۶-۶۷) با «اجرای احکام عملی، اجتماعی و اعتقادی» (مغنیه، ۱۴۲۴ق، ج ۷، ص ۱۵۸) و «ترک همه مشغله‌های غیر الهی» (کاشانی، ۱۴۲۳ق، ج ۶، ص ۴۸۰)؛ نائل شده و در پرتو «توبه از گناهان و اطاعت رحمان» (صدیق حسن خان، ۱۴۲۰ق، ج ۶، صص ۴۲۴-۴۲۵)؛ «به ثواب الهی» (نووی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۴۵۴) دست می‌یابیم. لازمه این دستیابی «مطالعه در هستی در کنار حرکت به سوی خدا» (قرائتی، ۱۳۸۸ش، ج ۹، ص ۲۶۴) است. به لحاظ هیجان و گرایش نیز گزاره قرآنی «فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ» امید ایجاد می‌کند؛ زیرا به وجود نقطه امنی هشدار می‌دهد (ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۲، ص ۳۷۸).

د) علل انتخاب مقصد الله: مطالب تفسیری مفسران ذیل آیه، بخش دیگری را بیان می‌کند و آن تبیین علت معرفی «الله» به عنوان مقصدی برای گریز است و غالباً با اشاره به شئون ربوبیتی او (نووی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۴۵۴) و ویژگی‌های کمالیه ذات حضرت حق (خطیب شربینی، ۱۴۲۵ق، ج ۴، ص ۹۸)، وعدم وجود نظیر برای او (صدیق حسن خان، ۱۴۲۰ق، ج ۶، ص ۴۲۴؛ نووی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۴۵۴) آن را تنها پناهگاه امن و محکمی (قرائتی، ۱۳۸۸ش، ج ۹، ص ۲۶۴) می‌دانند که منبع سرور و علم (سعدی، ۱۴۰۸ق، ص ۹۷۹) است.

ه) مقایسه دو نوع فرار و دو نوع عامل: بحث دیگری که در تفاسیر، قابل ردیابی است، توجه به دو نوع فرار و دو نوع عامل زمینه ای برای آن است. مدرسی در «من هدی القرآن» (مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۴، ص ۶۸) و سعدی در «تیسیرالکریم الرحمن فی تفسیر کلام المنان» (سعدی، ۱۴۰۸ق، ص ۹۷۹) معتقدند انسان با دو خطر مواجه است، خطری که آسان و سریع الانقضا است و خطری بزرگ و دائم. با انتخاب شرک به خدا، خطر آسان را دور کرده اما درگیر خطر بزرگ شده است. در فرار و رجوع به غیر ذات باری تعالی انواع ترس‌ها و مکروهات وجود دارد و در



فرار به سمت «الله تعالی» انواع فوز و سعادت و سرور حاصل می‌شود. بدین وسیله علاوه بر تبیینی از علت مقصد بودن الله، دو نوع فرار و اثرات آن را بیان می‌نماید و انتخاب انسان را مورد نظر قرار می‌دهند.

## ۲. واکاوی مفاهیم روانشناسانه تک گزاره «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ»

متون موضوع محور، از انواع متون دینی است که در تحلیل‌های روانشناختی در مقابل متون مسأله محور، طبقه بندی می‌شود. گاهی این متون فقط بر یک موضوع تکیه دارند و هدف آنها صرفاً اعلام یک موضوع و واداشتن مردم به سمت آن است. ممکن است از آن جهت بدون هیچ مطلب اضافه‌ای بیان شوند که مقید به هیچ چیز نباشند و محدوده وسیعی را شامل شوند. این متون معمولاً ادبیات توصیه‌ای دارند. در الگوی توصیه‌ای، موضوع مورد نظر به شکل دستور در قالب امر یا نهی مطرح می‌شود تا مخاطب نسبت به آن برانگیخته یا بازداشته شود (پسندیده، ۱۴۰۰، ص ۱۳۷). گزاره قرآنی «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» از این دست است.

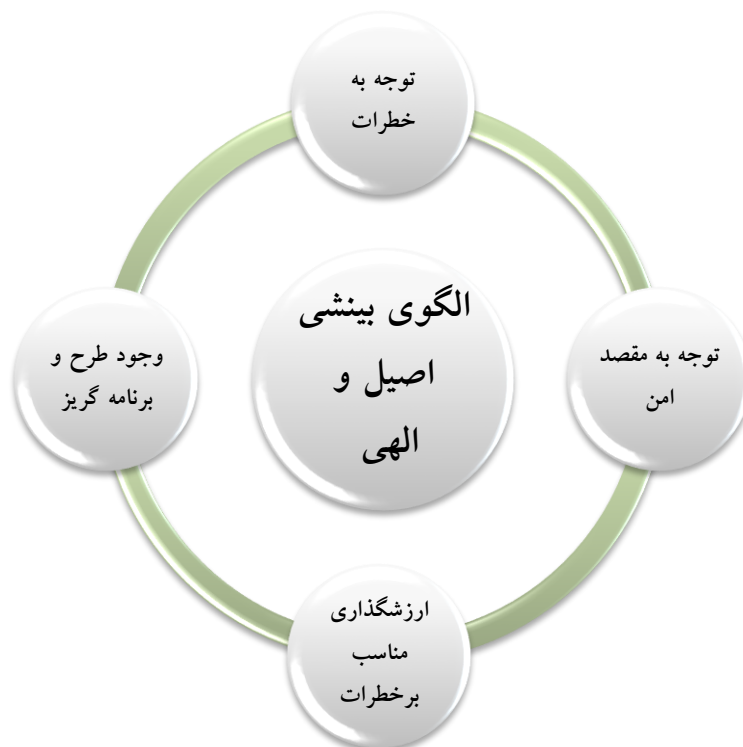
### ۲-۱. قواعد موجود ذیل گزاره قرآنی «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ»

الگوی توصیه‌ای و امر موجود در «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» بیانگر ترهیب نسبت به خطر است. الگوهای مرتبط با ترهیب و توصیه آیه، عبارتند از تعلیل و تأکید که در عبارات قبل و بعد گزاره قابل شناسایی است. بررسی تک‌گزاره جهت فهم روان-شناختی متن با استفاده از مراحل ساختارشناسی متن و تحلیل داده‌های آن (ر.ک: پسندیده، ۱۴۰۰، صص ۷۶-۸۶) بیانگر قواعد و نکات زیر است:

- ۱- از اطلاق عبارت و توجه در مؤلفه‌های مفهومی واژه «فَرِّوْا» روشن می‌شود انسان به صورت قطعی (تأکید) در زندگی مواجهه با خطراتی خواهد داشت که نیازمند کنشی سریع همراه گریز است؛
- ۲- انسان احتمال خطر را نسبت به موقعیت‌ها نمی‌دهد و آن‌ها را واقعی نمی‌داند؛ زیرا امر ترهیبی آیه، نشانگر عدم توجه مخاطب به خطر و نوعی هشدار است نسبت به عوامل زمینه‌ساز خطر یعنی «خوف و رعب و دشمن» که در معنای مفردات واژه «فَرِّ» اشاره شد؛ و در اینجا نیز اشاره به حادثه وحشتناکی دارد که انسان را نسبت به آن متوجه می‌سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۲، ص ۳۷۷)؛
- ۳- نسبت به خطرات واکنش پویا و فعالی ندارد؛ به همین منظور واژه «فَرِّوْا» که بیانگر حرکت سریع (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۹، صص ۵۳-۵۴) است ذکر شده تا انفعال را به چالش ببرد؛
- ۴- نسبت به مقصد امن ناآگاه است یا به دلیل فقدان طرح و برنامه مناسب، انتخاب‌های اشتباه دارد؛ به همین منظور واژه «إِلَى اللَّهِ» به عنوان مقصدی برای فرار ذکر شده است تا علاوه بر معرفی مقصد و توجه دادن به آن، ضرورت برنامه‌ریزی و تلاش برای حرکت به سمت آن دانسته شود (قرشی، ۱۴۱۲، ج ۵، صص ۱۵۹-۱۶۰)؛

۵- با توجه به وجود شدت میل و تلاش ناشی از وجود حرف جر «إلی» (قرشی، ۱۴۱۲ق، ج ۵، صص ۱۵۹-۱۶۰) به نظر می‌رسد انسان تعلقات و دلبستگی خود را در مسیر مقصد ذکر شده معطوف نکرده است؛ و انتظار می‌رود انسان مؤمن در این مسیر «حرکت سریع و گریز همراه میل» داشته باشد.

بنابراینچه مطرح شد با توجه به سه‌گانه بینش، گرایش و کنش، دو الگوی متفاوت «اصیل و الهی» و الگوی «غیر اصیل و غیر الهی» برای هر یک وجود دارد. الگوی بینشی اصیل و الهی الگویی است که به دو موضوع توجه دارد: اولاً وجود خطرات و ثانیاً وجود مقصدی امن برای خود. همچنین در این الگو، فرد علاوه بر ارزش‌گذاری صحیح و مناسب برای خطرات، نسبت به رفع آن‌ها طرح و برنامه‌ریزی گریز دارد. اما در مقابل، الگوی بینشی غیر اصیل و غیر الهی است که فرد نه تنها به وجود خطرات توجهی ندارد، بلکه مأمن امنی نمی‌شناسد و یا مقاصد متعدد و پراکنده‌ای که غیر حقیقی هستند را برای خود در نظر گرفته است؛ زیرا ارزش‌گذاری نامتناسبی برای خطرات دارد و طرحی برای گریز در نظر نگرفته است.



نمودار ۲: الگوی بینشی اصیل و الهی بر مبنای «گزاره فرّوا الی الله»



الگوی گرایش اصیل و الهی در این موضع، بیانگر تعلق و میل شدید به مقصد امن و سرمایه گذاری عاطفی مناسب با توجه به حرف جر «الی» است. در حالی که در الگوی گرایش غیر اصیل و غیر الهی فرد به مقاصد غیر امن میل شدید دارد و از جهت عاطفی سرمایه گذاری نامناسبی انجام داده است.



نمودار ۳: الگوی گرایش مبتنی بر «فروا الی الله»

الگوی کنشی اصیل و الهی ذیل آیه، بیانگر عملکردی پویا و فعال در زندگی انسان است که او را در یک طراحی و برنامه ریزی صحیح براساس الگوی بینشی به دست آمده، قرار می دهد و بر حرکتی سریع به سمت «الله» هدایت می نماید. در مقابل الگوی کنشی غیر اصیل و غیر الهی، انسان را غیر پویا و منفعل کرده و نه تنها حرکت سریع و فعالانه ای از او شاهد نیستیم، بلکه سکون و فقدان حرکت را به دلیل فقدان طرح و برنامه ناظر خواهیم بود.



نمودار ۴: الگوی کنشی مبتنی بر گزاره «فروا الی الله»

## ۲-۲. نتایج و پیامدهای روانشناختی

بررسی الگوهای سه گانه فوق بر مبنای اصالت و عدم اصالت، بیانگر پیامدهای روانشناختی است که در پرتو آن انسان می تواند ذهن و روان خود را انسجام بخشیده و تنظیم نماید.

مواجهه با خطرات در زندگی و داشتن دید واقع گرایانه نسبت به آنها ضرورتی انکارناپذیر است. در این حالت انسان نیازمند پناهگاه و مقصد امنی برای رفع خطرات و رهایی است. مطابق آیات قرآن کریم، این پناهگاه امن و یگانه، ذات حضرت حق است که نیاز هست تا انسان با توجه به آن خود را از خطرات نجات دهد. توجه به وجود یک مقصد امن در مقابل مقاصد متعدد از سویی، و در کنار وجود خطرات قطعی و جدی از سوی دیگر، انسان را در آرامش و طمأنینه ای قرار می دهد؛ «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ (رعد: ۲۸) و از کثرت افکار مزاحم حول مقاصد متعدد و عملکردهای پراکنده که می تواند انسجام روانی او را خدشه دار کند نجات می دهد: «أَرْبَابٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمِ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ» (یوسف: ۳۹). احساس انسجام روانی یک جهت گیری شخصی به زندگی است که به عنوان منبعی درونی، سلامت جسمی و روانی را تقویت می کند. آنتونوسکی (۱۹۹۳) احساس انسجام روانی را این گونه توصیف کرده است: «یک جهت گیری کلی، یک احساس نافذ، پایدار و پویا از اطمینان به این که رویدادهای زندگی که شخص با آن مواجه می شود، (۱) قابل درک، (۲) ساختار یافته و (۳) قابل توضیح اند، منابعی برای رویارویی با آنها وجود دارد و این رویدادها معنادار و سزاوار درگیر شدن هستند». آنتونوسکی (۱۹۹۶) معتقد است که این گرایش کلی به ادراک و احساسات فرد، زندگی را برای او قابل درک، کنترل پذیر و پرمعنی می سازد. این سه مؤلفه یک ادراک منسجم شخصی از جهان را تشکیل می دهند (قائدی فر و همکاران، ۱۳۹۲). آنتونوسکی (۱۹۹۶)؛ اریکسون و لیندستروم (۲۰۰۶) اظهار کرده اند احساس انسجام قوی و نمو یافته، سلامت جسمانی را ارتقا می بخشد و سطوح بالای روان درستی روان شناختی را تسهیل می کند و این تأثیرات از طریق رسیدن به یک نیمرخ روان شناختی قوی که شرایط تنش آور آسیب رسان جسمی را مهار می کند محقق می شود (ر.ک: مرتضایی و رحیمی نژاد، ۱۳۹۴).

الگوهای به دست آمده نشان می دهند که خداوند متعال با به چالش کشیدن اختیار و انتخاب انسان، در هنگام مواجهه با خطرات و انتظار ارزش گذاری مناسب نسبت به آنها، بر لزوم «تنظیم خود» در مواقف مختلف زندگی تأکید می نماید. خودتنظیمی، یک اصطلاح کلی است که فرآیندهای عصبی \_ زیستی متعددی را دربرمی گیرد که به افراد اجازه می دهد احساسات، شناخت و رفتار خود را کنترل کنند (ویلیامز و دیگران، ۲۰۲۳). تنظیم خود و سبک زندگی، موجب فعال سازی مهمترین مکانیزم درمان روان شناختی یعنی تعادل جویی می شود (جانبرزگی و



جانبرزگی، ۱۳۹۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودتنظیمی، پیامدهای مهمی برای مسیرهای فردی سلامت و رفاه در طول زندگی دارد (مکلاند، ۲۰۱۷). برخی مدل‌های پیشنهادی «خودتنظیمی معنوی» در روان‌شناسی با اصول اخلاقی بالاتر و بر اساس عالی‌ترین ارزش‌ها و معانی هستی مرتبط است. ظرفیت‌های خودتنظیمی بالاتر به آزادسازی پتانسیل انرژی برای خدمت بی‌غرض از خود به جامعه کمک می‌کند. ظرفیت‌های خودتنظیمی بالاتر، به افراد این امکان را می‌دهد که منابع انرژی را برای خودتنظیمی افزایش دهند و به بهره‌وری و کیفیت زندگی کمک کنند (اژیگانوا، ۲۰۱۸). خودتنظیمی بر اساس گزاره «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» در بخش کنشی دو بعد دارد؛ بُعد اول، حرکت سریع را می‌طلبد و بُعد دوم، داشتن دورنمایی عملی نسبت به مأمّن و مقصد امن است. احساس امید به وجود مقصد امن و پناهگاه مطمئن که دارای قدرت و ویژگی‌های کمالی است، هر لحظه انسان را از بن‌بست‌ها خارج می‌نماید. این شناخت امیدزا، کنش و حرکتی پویا و فعال را در انسان ایجاد می‌کند و او را از سکون و انفعال نجات می‌دهد.

### ۳. واکاوی مفاهیم روانشناسانه آیه در بستر سوره ذاریات

در این بخش با طرح چند سؤال، مفاهیم روان‌شناسانه مرتبط با «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» را در پرتو «سوره ذاریات» دنبال می‌کنیم. پاسخ هر سؤال، در حقیقت بخشی از طرح کلی الگوی نظری «نجات و رهایی» را ترسیم می‌نماید.

#### ۳-۱. عوامل زمینه ساز خطر

در پاسخ به این سؤال، که چرا باید فرار کرد و به عبارت دیگر چه عواملی می‌توانند زمینه‌ساز خطر و موجب امر به فرار شوند، آیات کل سوره ذاریات مورد تدقیق قرار گرفتند.

#### ۳-۱-۱. مواجهه غیر الهی با حقایق عالم

در ابتدا به نظر می‌رسد عذاب الهی، عامل زمینه ساز «فرار» برای انسان به شمار می‌رود؛ زیرا عبارت «فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ» با فاء تفریع بر آیات قبل از خود که شامل انواع عذاب است عطف شده است؛ در حالی که با دقت در آیات ابتدایی و انتهایی سوره روشن می‌شود که عملکرد انسان‌ها در مواجهه با حقایق و نشانه‌های ربوبیت والوهیت موجب بروز و ظهور عذاب الهی می‌شود و اگر «فرار» مورد امر الهی قرار گرفته، بعد از نزول عذاب اثرگذار نیست؛ زیرا «وَأَنبِئُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ» (زمر: ۵۴). بنابراین با فرار در مواجهه با حقایق عالم، می‌توان یک گام جلوتر از خطرات حرکت کرد. حقایقی که آیات سوره ذاریات به آنها متذکر می‌شود عبارتند از:

أ) قرآن کریم: براساس آیات ۸ و ۹ سوره ذاریات: «إِنَّكُمْ لَفِي قَوْلٍ مُّخْتَلِفٍ، يُؤْفَكُ عَنْهُ مَنْ أُفِكَ»؛ علامه طباطبائی می‌فرماید: «قول مختلف»، سخن متناقضی را گویند که ابعاضش با یکدیگر نسازد، و یکدیگر را تکذیب کنند. و از آنجایی که زمینه کلام، اثبات صدق قرآن و یا دعوت و یا صدق گفتار آن جناب در وعده‌هایی است که از مسأله بعث و جزاء می‌دهد، ناگزیر مراد از «قول مختلف» - البته این که می‌گوییم قطعی نیست لیکن از احتمالات دیگر به ذهن نزدیک تر است - سخنان مختلفی است که کفار به منظور انکار آنچه قرآن اثبات می‌کند می‌زدند ... «يُؤْفَكُ عَنْهُ مَنْ أُفِكَ» کلمه «افک» به معنای صرف و منحرف کردن است. و ضمیر «عنه» به کتاب برمی‌گردد، اما از این جهت که مشتمل بر وعده به آمدن قیامت، و اثبات جزاء است. و معنایش این است که: منحرف می‌شود از قرآن هر کس که منحرف می‌شود» (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۶۶).

ب) قیامت: براساس توجه به آیات ۵ و ۶ سوره مبارکه ذاریات: «إِنَّمَا تُوعَدُونَ لَصَادِقٍ وَإِنَّ الَّذِينَ لَوَاقِعُ»؛ و آیات ۱۰ تا ۱۲ آن سوره: «فُتِلَ الْخَرَّاصُونَ؛ الَّذِينَ هُمْ فِي غَمْرَةٍ سَاهُونَ يَسْأَلُونَ أَيَّانَ يَوْمُ الدِّينِ»؛ که تأکید بر صدق و وقوع معاد و جزا دارند و جمله «فُتِلَ الْخَرَّاصُونَ» نفرینی است بر آنان که کشته شوند. و این کنایه‌ای است از نوعی طرد و محروم کردن کسی از رستگاری (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۶۷). همچنین آیات انتهایی سوره نیز بر این مطلب دلالت دارند: «فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ يَوْمِهِمُ الَّذِي يُوعَدُونَ».

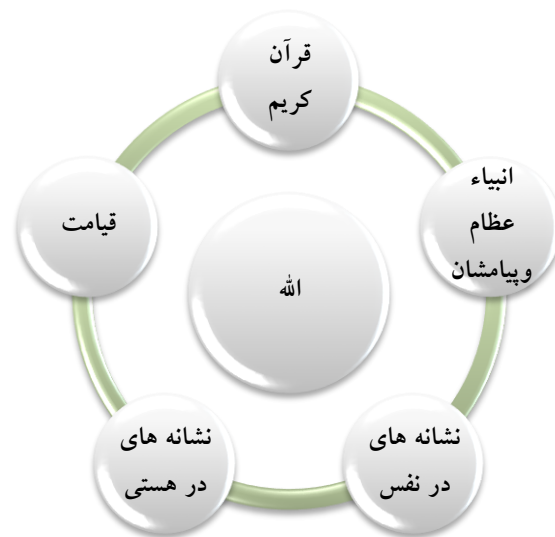
ج) نشانه‌های توحید ربوبی در عالم: چند دسته از آیات سوره ذاریات بر توحید ربوبیت دلالت دارند: دسته اول آیات ابتدایی سوره ذاریات مانند آیه ۷: «وَالسَّمَاءِ ذَاتِ الْحُبُكِ»؛ و آیات ۲۰ تا ۲۲ سوره: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ؛ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؛ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ».

دسته دوم آیات بعد از آیات عذاب اقوام، مانند «وَالسَّمَاءِ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ» به تعدادی از نشانه‌های دلالت‌کننده بر وحدانیت خدای تعالی در ربوبیت، و نیز برگشت امر تدبیر در آسمان و زمین و مردم و ارزاق آنان به خدای سبحان، اشاره می‌کند (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، صص ۳۷۴-۳۷۵).

دسته سوم با توجه به «وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ» فهمیده می‌شود که اصلاً سیاق این آیات و دلالتی که در آنها برای اثبات وحدانیت خدای تعالی آمده، همه برای اثبات یکتایی او در ربوبیت است، نه این‌که بخواهد با آن ادله اصل وجود خدای تعالی را اثبات نموده و یا خلقت عالم را منتهی به او بداند، و یا چیزی نظیر این از مسائل توحید را اثبات کند (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۸۲).



د) انبیاء عظام و پیام آنها: آیات ارسال عذاب بر اقوام مختلف در سوره ذاریات در آیات ۲۴، ۳۸، ۴۳، ۴۶ آمده است: «هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ؛ وَ فِي مُوسَى إِذْ أَرْسَلْنَاهُ إِلَى فِرْعَوْنَ بِسُلْطَانٍ مُبِينٍ؛ وَ فِي نُوحٍ إِذْ قِيلَ لَهُم تَمَتَّعُوا حَتَّى حِينٍ؛ وَ قَوْمِ نُوحٍ مِنْ قَبْلُ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا فَاسِقِينَ» نشان دهنده اعراض از انبیاء و عدم پذیرش دعوت آنان است که موجب نزول عذاب شده است و این دسته آیات، بخش معظمی از سوره را در بردارد.



نمودار ۵: حقایق عالم براساس سوره ذاریات

### ۳-۱-۲. ذکر انواع کنش غیرالهی زمینه ساز عذاب

انواع انسان‌ها براساس مواجهه غیر اصیل با حقایق عالم که در آیات سوره ذاریات ذکر شده عبارتند از: «الْحَرَّاصُونَ»؛ «الَّذِينَ هُمْ فِي عَمْرَةٍ سَاهُونَ»؛ «الْمُتَسْرِفِينَ»؛ «قَوْمٌ مُجْرِمِينَ»؛ «فَتَوَلَّى بَرْكَنَهُ وَ قَالَ سَاحِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ»؛ «فَعَتَوْا عَنْ أَمْرِ رَبِّهِمْ»؛ «قَوْمًا فَاسِقِينَ»؛ «قَوْمٌ طَاغُونَ»؛ «الَّذِينَ ظَلَمُوا»؛ «الَّذِينَ كَفَرُوا». این دسته آیات با تبیین نوع کنش و بینش انسان در مواجهه با حقایق عالم از زاویه دیگری زمینه خطر را روشن می‌نماید. ویژگی‌های شخصیتی و کنشی مطرح شده به برخی رذائل اخلاقی اشاره دارد که هم علت خطرند و هم نتیجه آن.



### ۳-۲. علل خطر ساز بودن مواجهه غیر الهی با حقایق عالم

ذکر انواع عذاب اقوام مختلف در طول تاریخ براساس آیات سوره مبارکه ذاریات، تبیین کننده اثر عملکرد اختیاری انسان در مواجهه با حقایق عالم هستند. زیرا در صورت انتخاب مواجهه غیر اصیل با حقایق عالم، و تکذیب و ظلم به آنها، انسان مستوجب عذاب می‌شود. آیات بیانگر عذاب در سوره ذاریات در مورد اقوام لوط، ثمود، فرعونیان و قوم نوح ذکر شده است: «يَوْمَ هُمْ عَلَى النَّارِ يُقْتَلُونَ. دُوفُوا فَنَنْتِكُمْ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تَسْتَعْجِلُونَ» (ذاریات: ۱۳-۱۴)؛ «قَالُوا إِنَّا أُرْسِلْنَا إِلَى قَوْمٍ مُّجْرِمِينَ» (ذاریات: ۳۲-۴۶).

### ۳-۳. میزان شدت اهمیت خطرات

در پاسخ به این سؤال که خطرات ذکر شده، چقدر واقعی هستند و یا چقدر جدی هستند؟ آیات، نکات قابل توجهی را دربردارند:

#### ۳-۳-۱. تأکید به صورت قسم

«وَالذَّارِيَاتِ ذُرُوءًا، فَالْحَامِلَاتِ وُجْرًا، فَالْجَارِيَاتِ يُسْرًا»؛ شروع سوره با سوگندهای مکرر، علاوه بر آگاهی بخشی و بیدار کنندگی (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۲، ص ۳۰۶) خاطر نشان می‌کند که وعده داده شده حق است وانکار و لجبازی آن‌ها منبعی حقیقی ندارد (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۵۴۶) و با درگیر کردن احساسات و حواس خارجی انسان، قلب او را به امری دارای شأن متوجه می‌نماید (قطب، ۱۴۲۵ق، ج ۶، ص ۳۳۷۴).

#### ۳-۳-۲. تأکید بخش دوم آیه ۵۰ سوره ذاریات

«إِنِّي لَكُمْ لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ» نشان می‌دهد که به همین دلیل خداوند نذیر مبینی را مبعوث کرده تا شما را از عاقبت تمرد بر حذر دارد (مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۴، ص ۶۸؛ قرائتی، ۱۳۸۸ش، ج ۹، ص ۲۶۵). و به این شکل حجت را بر انسان تمام می‌کند (قطب، ۱۴۲۵ق، ج ۶، ص ۳۳۸۶).

#### ۳-۳-۳. تکرار بخش تأکیدی در آیه ۵۱ سوره ذاریات

بیانگر تأکید بر انداز است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۸۲؛ ر.ک: مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۴، ص ۶۸) و طبق نظر برخی مفسران ازدیاد در تأکید را می‌رساند (قطب، ۱۴۲۵ق، ج ۶، ص ۳۳۸۶).

#### ۳-۳-۴. قطعی بودن

به دلیل وقوع در میان اقوام گذشته و ذکر عذاب‌های آنها براساس آیات ۳۳ تا ۴۶ سوره ذاریات؛ «مُسَوِّمَةً عِنْدَ رَبِّكَ».



### ۳-۴. مقصد و پناهگاه

مطلب دیگری که در ادامه، مورد سؤال قرار می‌گیرد مقصد و محل فرار است؛ پاسخ این سؤال در آیه تبیین شده است: «إِلَى اللَّهِ». صراحت آیه در بیان نام «الله» بدون ذکر صفاتی از او، توجه ما را به ذاتی که دارای صفات کمالیه و جمالیه است جلب می‌کند. علامه طباطبایی می‌فرماید: «و ظاهرًا کلمه (الله) در اثر غلبه استعمال علم (اسم خاص) خدا شد... از جمله ادله‌ای که دلالت می‌کند بر اینکه کلمه (الله) علم و اسم خاص خدا است، این است که خدای تعالی به تمامی اسماء حسنائش و همه افعالی که از این اسماء انتزاع و گرفته شده، توصیف می‌شود، ولی با کلمه (الله) توصیف نمی‌شود... و صحیح است بگوئیم لفظ جلاله (الله) اسم است برای ذات واجب الوجودی که دارنده تمامی صفات کمال است» (۱۳۹۰ق، ج ۱، ص ۱۸) او که ربّ حقیقی است و لازم است انسان‌ها به جای ارباب اعتباری او را برگزینند تا به مقصد امن دست یابند. ذاتی است که برای او نظیری وجود ندارد (نووی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۴۵۴) در واقع، آیه اشاره دارد به این‌که انسان، چاره‌ای جز حرکت و گریز به سوی خدا ندارد (قرائتی، ۱۳۸۸ش، ج ۹، ص ۲۶۴).

براساس آیات سوره ذاریات، دو نوع دلیل را در جهت تعلیل ذکر نام «الله» به عنوان مأمن و پناهگاه یگانه می‌توان استنباط نمود؛ دسته اول آیاتی است که اشاره به ویژگی‌های ربوبیت و قدرت و اولوهِیت حضرت حق تعالی دارد. این آیات عبارتند از: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ»؛ «قَالُوا كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ إِنَّهُ هُوَ الْحَكِيمُ الْعَلِيمُ»؛ «وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ»؛ «وَالْأَرْضَ فَرَشْنَاهَا فَنِعْمَ الْمَاهِدُونَ»؛ «وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ». در حقیقت معرفی خداوند متعال در این آیه «فَفَرَّوْا إِلَى اللَّهِ» به عنوان مقصد امن فرار، متفرع است بر حجت‌هایی که در این دسته آیات بر وحدانیت خدا بر ربوبیت و الوهیت اقامه شده است (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۳۸۲).

دسته دوم آیاتی است که بر صداقت وعده‌های حق تعالی متمرکز است. منطق این دسته آیات مبتنی بر این مسئله است که اگر امر به فرار شده و تنها مقصد امن خدای یکتا معرفی شده است، به دلیل صدق وعده‌های الهی روشن می‌شود مقصد امن دیگری وجود ندارد؛ زیرا در غیر این صورت حتماً ذکر می‌شد: «إِنَّمَا تُوعَدُونَ لَصَادِقٍ إِنَّ الدِّينَ لَوَاقِعٌ» (ذاریات: ۵-۶)؛ «فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقُّ مِثْلَ خُبْرٍ» (ذاریات: ۲۳)؛ همچنان که در آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) به انحصار آن اشاره شده است.

### ۳-۵. کیفیت و چگونگی «فرار الی الله»

همان‌گونه که بیان شد، «فرار» دارای سه الگوی بینشی، گرایشی و کنشی خاصی است که در مواجهه با حقایق عالم لازم است در انسان به وجود آید. ذکر مصادیقی از انسان‌ها که با اجرای الگوی سه گانه یاد شده، مورد توجه آیات سوره ذاریات قرار گرفتند، بیانگر انواع کیفیت «فرار الی الله» در مواجهه با حقایق عالم هستند:

أ) الگوی تقوا براساس آیه: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ»؛

ب) الگوی احسان براساس آیه: «إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ»؛

ج) الگوی شب زنده داری براساس آیه: «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ»؛

د) الگوی استغفار در سحر براساس آیه: «بِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ»؛

ه) الگوی انفاق و رعایت حقوق مالی «وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلْسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ»؛

و) الگوی توجه به نشانه‌های ربوبی براساس آیات: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ» ؛ «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ»؛

«وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ»؛

ز) الگوی رعایت توحید در ربوبیت با توجه به آیه: «وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ»؛

ح) الگوی ذکر با توجه در آیه: «وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ»؛

ط) الگوی عبودیت براساس آیه: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ».

### ۳-۶. رابطه بین عوامل و کیفیت «فرار الی الله»

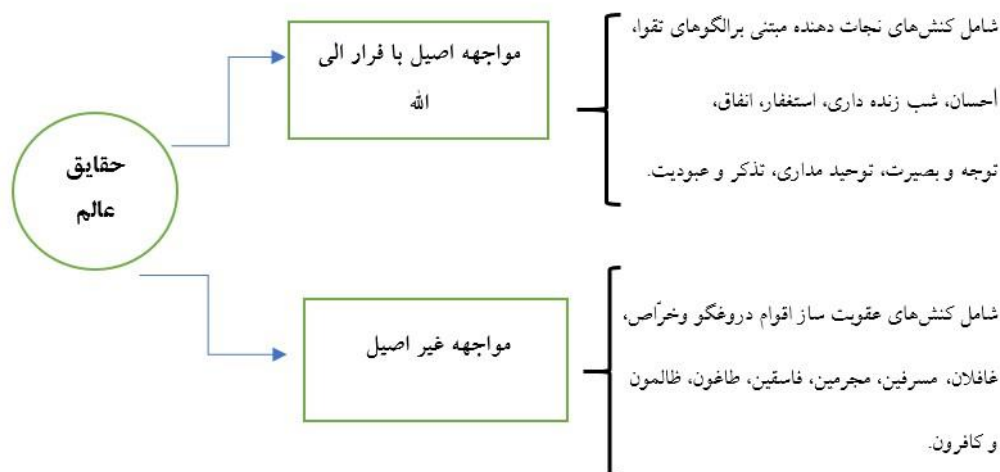
با توجه به تنوع حقایق عالم، عوامل مختلفی برای فرار قابل شناسایی است و برهمین اساس می‌توان مراتب و درجاتی از فرار را نیز تصویر کرد. همان‌گونه که در الگوهای بیان شده در آیات بخش قبل، این مطلب به خوبی تبیین شده است. هر شخص با خودشناسی و خودکاوی در لحظات مواجهه با حقیقت‌های الهی می‌تواند با شناخت عامل خطر ساز و انتخاب مواجهه اصیل و الهی، به رتبه‌ای دیگر دست یازد. به عنوان نمونه در صورتی که انسان در مواجهه با اجرای خواسته‌های نفسانی قرار بگیرد با الگوی تقوا خود را در محضر خدا و طبق برنامه او تنظیم می‌نماید «آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ» و مواجهه الهی و اصیل را می‌تواند رقم بزند. در زمانی که حقیقت‌هایی را نادیده گرفته و مواجهه غیر اصیل داشته، با اجرای الگوی استغفار و پذیرش عملکرد غیر صحیح خود، مواجهه الهی انجام دهد. طریحی نیز برخی از این مراتب را ذکر نموده است و غایی‌ترین مرحله فرار را پس از درک صفات و افعال الهی به مشاهده ذات او اختصاص داده است (۱۳۷۵ش، ج ۳، ص ۴۳۶). با این توضیح روشن می‌شود که فرار یک



فرار مکانی نیست، بلکه فرار در حقیقت، حرکتی است از موقف معصیت و کفر به ایمان و عمل صالح (فضل الله، ۱۴۱۹ق، ج ۲۱، ص ۲۱۹)؛ که با انطباق سه الگوی بینشی، گرایشی و کنشی روان فرد بر توحید، پذیرش ربوبیت و الوهیت خداوند باری تعالی همراه است.

### نتایج تحقیق

گزاره قرآنی «فَرُّوا إِلَى اللَّهِ» از جمله عبارتهای سهل و ممتنع قرآنی است که نیازمند تبیینی کاربردی و روانشناسانه است تا بتوان علاوه بر ارائه مفهومی عملیاتی، آن را از مهوریت خارج نمود. یافته‌ها نشان می‌دهد که خطری مستمر، انسان را در زندگی دنبال می‌کند که انسان‌ها نسبت به آن هوشیاری و توجه لازم را ندارند و عملکرد منفعلانه در مقابل آن، عذاب الهی را به دنبال دارد. امر موجود در فَرُّوا إِلَى اللَّهِ، سه الگوی بینشی، کنشی و گرایشی برای انسان تصویر می‌نماید که در پرتو آن، فرار الی الله محقق می‌شود. هرچند گزاره «فَرُّوا إِلَى اللَّهِ» پس از آیات مرتبط با عذاب اقوام ذکر شده است، لکن از آنجا که بعد از نزول عذاب گریزی از آن نیست «وَأَنْبِئُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ» (زمر: ۵۴)، به نظر می‌رسد متعلق فرار، عذاب الهی نیست؛ بلکه حقایق موجود در عالم از جمله توحید ربوبیت و الوهیت، انبیاء الهی، قرآن کریم و معاد، است که دو نوع مواجهه را تبیین می‌کند. انتخاب نوع مواجهه انسان‌ها با حقایق عالم از حیث کنش، بینش و گرایش، تعیین کننده و زمینه ساز خطر و یا رهایی از خطر است. مواجهه خطر ساز با مؤلفه‌های فقدان توجه به حقایق روشن عالم، انکار و تکذیب آنها، سرمایه‌گذاری عاطفی نامناسب، تعلق و وابستگی به غیر آنها، وفقدان کنش و حرکت شناخته می‌شوند که سه‌گانه غیر اصیل انسانی را می‌سازند. مواجهه نجات بخش همراه بینش‌ها و کنش‌ها و گرایش‌های اصیل والهی است که شامل توجه به حقایق عالم و خطرات ناشی از عدم تصدیق شده و میل شدید به انتخاب مواجهه اصیل را در انسان‌ها برمی‌انگیزد و به کنشی فعالانه و پویا در مسیر اصالت والوهیت می‌انجامد. انتخاب کنش‌های اصیل و استفاده از قدرت تصمیم‌گیری در مواجهه با حقایق به جهت ایجاد انسجام روانی و خود تنظیمی، نجات دهنده انسان و رهایی بخش او از محدودیت‌ها است. در آیات قرآنی متعدد این مطلب مورد تأیید قرار گرفته است: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ» (شوری: ۳۰)؛ «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنْ اللَّهِ وَوَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكُمْ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا» (نساء: ۷۹). لذا نجات و رهایی در پرتو مواجهه اصیل والهی با حقایق رخ می‌دهد؛ آنچنان که در آیات دیگر بدان اشاره شده است: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق: ۲)؛ «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).



نمودار ۶: الگوی رهایی و نجات براساس گزاره قرآنی «فرّوا الی الله»

## کتاب‌نامه:

### قرآن کریم.

ابن درید (بی تا)، *جمهره اللغة*، بی جا.

ابن فارس، أحمد بن فارس (۱۴۰۴ق)، *معجم مقاییس اللغة*، مصحح: هارون، عبد السلام محمد چاپ اول، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، *لسان العرب*، چاپ سوم، بیروت.

الأزهري، أبي منصور محمد بن أحمد (بی تا)، *تهذيب اللغة*، بیروت-لبنان: دار احیاء التراث العربی.

بابایی، علی اکبر (۱۳۸۱ش)، *مکاتب تفسیری*، چاپ اول، تهران: انتشارات سمت.

بحرانی، هاشم بن سلیمان (۱۴۱۵ق)، *البرهان فی تفسیر القرآن*، چاپ اول، قم: مؤسسه البعثة، قسم الدراسات الإسلامیة.

پسندیده، عباس (۱۴۰۲ش)، *روش فهم روانشناختی متون دینی*، چاپ چهارم، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

جانبرزگی، مسعود، جانبرزگی، امین (۱۴۰۰ش)، تنظیم درمان‌گرانه سبک زندگی: یک مداخله کوتاه مدت برای پیشگیری و درمان اضطراب

براساس درمان چند بعدی معنوی خداسو، *پژوهش نامه سبک زندگی*، سال ۶، ش ۱۱، ص ۱۲۵-۱۴۱.

جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق)، *صاحح: تاج اللغة و صحاح العربیة*، تصحیح و تنظیم: عطار، احمد عبدالغفور، بیروت: دار العلم

للملایین.

حویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۴۱۵ق)، *تفسیر نور الثقلین*، چاپ چهارم، قم: نشر اسماعیلیان.



- خطیب شربینی، محمد بن احمد (۱۴۲۵ق)، *تفسیر الخطیب الشربینی المسمی السراج المنیر*، چاپ اول، بیروت-لبنان: دار الکتب العلمیه، منشورات محمد علی بیضون.
- خوئی، ابولقاسم (۱۳۸۲ش)، *البيان فی تفسیر القرآن*، مترجم هاشم هاشم زاده هریسی و محمد صادق نجمی، چاپ اول، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- الخولی، امین (۱۹۱۶ م)، *مناهج تجدید فی النحو والبلاغه والتفسیر والادب (مجموعه مقالات)*، بیروت، دارالمعرفه.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *مفردات ألفاظ القرآن*، چاپ اول، بیروت-دمشق: دار القلم-الدار الشامیه.
- زبیدی، محمد مرتضی (۱۴۱۴ق)، *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت.
- سعدی، عبدالرحمن (۱۴۰۸ق)، *تیسیر الکریم الرحمن فی تفسیر کلام المنان*، چاپ دوم، بیروت-لبنان: مکتبه النهضه العربیه.
- صدیق حسن خان، محمد صدیق (۱۴۲۰ق)، *فتح البیان فی مقاصد القرآن*، چاپ اول، بیروت-لبنان: دار الکتب العلمیه، منشورات محمد علی بیضون.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۰ش)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، لبنان: موسسه الاعلامی للمطبوعات.
- طریحی، فخر الدین بن محمد (۱۳۷۵ش)، *مجمع البحرین*، چاپ سوم، تهران.
- طیب حسینی، سید محمود، کاویانی، محمد؛ سید ابراهیم مرتضوی (۱۴۰۰ش)، «تحلیل روان شناختی آیات قرآن به مثابه یکی از مؤلفه های مکتب ادبی (معاصر)»، *فصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی*، س ۱۵، ش ۲۸، صص ۵۳-۷۳.
- طیب حسینی، سید محمود، کاویانی، محمد؛ سید ابراهیم مرتضوی (۱۳۸۷)، امین الخولی و مؤلفه های تفسیر ادبی، *نشریه مشکوه*، ش ۹۹، صص ۲۴-۴۵.
- عبدالباقی، محمد فؤاد (۱۴۰۷ق)، *معجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم*، بیروت: دارلفکر للطباعه والنشر و التوزیع.
- علوی مهر، حسین (۱۳۸۱ش)، *روشها و گرایش های تفسیری*، چاپ اول، قم: اسوه.
- عمید زنجانی، عباسعلی (۱۳۷۹ش)، *مبانی و روشهای تفسیر قرآن*، چاپ چهارم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- فراهیدی، خلیل بن أحمد (۱۴۱۹ق)، *کتاب العین*، چاپ دوم، قم: نشر هجرت.
- فضل الله، محمد حسین (۱۴۱۹ق)، *من وحی القرآن*، چاپ اول، لبنان-بیروت: دار الملائک.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (بی تا)، *القاموس المحيط*، بی جا.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۴۱۵ق)، *تفسیر الصافی*، چاپ دوم، تهران: مکتبه الصدر.
- فیومی، أحمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، *المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر*، چاپ دوم، قم: دارالهجره.
- قائدی فر، حمیده؛ سعید عبدخدایی، آقامحمدیان شعریاف، حمیدرضا (۱۳۹۲ش)، نقش میانجی گری احساس انسجام روانی در رابطه سبک های دلبستگی با خودتنظیمی، *پژوهش در سلامت روانشناختی*، دوره هفتم، ش ۱، صص ۱۹ تا ۱۹.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۸ش)، *تفسیر نور*، چاپ اول، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن.
- قرشی بنایی، علی اکبر (۱۴۱۲ق)، *قاموس قرآن*، چاپ ششم، تهران: دار الکتب الاسلامیه.

- قطب، سید (۱۴۲۵ق)، *فی ظلال القرآن*، بیروت: دار الشروق.
- کاشانی، فتح‌الله بن شکرالله (۱۴۲۳ق)، *زبدۀ التفاسیر*، چاپ اول، قم: مؤسسه المعارف الإسلامیة.
- مدرسی، محمدتقی (۱۴۱۹ق)، *من هدی القرآن*، چاپ اول، تهران: دار مجبی الحسین.
- مراغی، احمد مصطفی (بی تا)، *تفسیر المراغی*، چاپ اول، بیروت: دار الفکر.
- مرتضایی، نسترن؛ رحیمی نژاد، عباس (۱۳۹۵ش)، نقش سبک‌های هویت و انسجام روانی در پیش بینی اعتیاد به اینترنت، *رویش روانشناسی*، سال ۵، ش ۴، ص ۷۱-۷۴.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸ش)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، چاپ اول، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ق)، *التفسیر الکاشف*، چاپ اول، قم: دار الکتب الإسلامیة.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱ش)، *تفسیر نمونه*، چاپ دهم، تهران: دار الکتب الإسلامیة.
- نووی، محمد (۱۴۱۷ق)، *مراح لبید لکشف معنی القرآن المجید*، چاپ اول، بیروت: دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون.

## Bibliography:

*The Holy Qur'an.*

- 'Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu'ād (1407 H), *Mu'jam al-mufahras li-alfāz al-Qur'ān al-karīm*, Beirut: Dār al-Fikr. (In Arabic)
- 'Alawī Mihr, Ḥusayn (1381 SH), *Methods and Trends in Quranic Interpretation*, First Edition, Qom: Osveh. (In Persian)
- 'Amīd Zanjānī, 'Abbās'alī (1379 SH), *Foundations and Methods of Quranic Interpretation*, 4th edition, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance. (In Persian)
- Antonovsky, A. (1993). "The structure and properties of the sense of coherence scale". *Sot. Sri. Med*, 36 (6): 125-733.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1): 11-18.
- Azhārī, Abī Maṣṣūr Muḥammad Ibn Aḥmad (n.d.), *Tahdhīb al-lugha*, Beirut-Lebanon: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī. (In Arabic)
- Bābā'ī, 'Alī Akbar (1381 SH), *Schools of Interpretation*, First Edition, Tehran: Samt Publications. (In Persian)
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58.
- Eriksson, M., & Lindstrom, Ibn (2006). Antonovskys sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal Epidemiology Community Health*, 60: 376-381.
- Faḍl Allāh, Muḥammad Ḥusayn (1419 H), *Min waḥy al-Qur'ān*, 1st ed., Lebanon-Beirut: Dār al-Malāk. (In Arabic)
- Farāhīdī, Khalīl Ibn Aḥmad (1419 H), *Kitāb al-'ayn*, 2nd ed., Qom: Nashr al-Hijra. (In Arabic)

- Fayḍ Kāshānī, Muḥammad Ibn Shāh Murtaḍā (1415 H), *Tafsīr al-Ṣāfi*, 2nd ed., Tehran: Maktabat al-Ṣadr. (In Arabic)
- Fayyūmī, Aḥmad Ibn Muḥammad (1414 H), *al-Miṣbāḥ al-munīr fī gharīb al-sharḥ al-kabīr*, 2nd ed., Qom: Dār al-Hijra. (In Arabic)
- Fīrūzābādī, Muḥammad Ibn Ya'qūb (n.d.), *al-Qāmūs al-muḥīṭ*, (n.p). (In Arabic)
- Ḥuwayzī, 'Abd 'Alī Ibn Jum'a (1415 H), *Tafsīr nūr al-thaqalayn*, 4th ed., Qom: Nashr Ismā'īliyyān. (In Arabic)
- Ibn Durayd (n.d.), *Jamharat al-lughā*, (n.p). (In Arabic)
- Ibn Fāris, Aḥmad Ibn Fāris (1404 H), *Mu'jam maqāyīs al-lughā*, ed. Hārūn 'Abd al-Salām Muḥammad, 1st ed., Qom: Maktab al-A'lām al-Islāmī. (In Arabic)
- Ibn Manẓūr, Muḥammad Ibn Mukarram (1414 H), *Lisān al-'Arab*, 3rd ed., Beirut: (n.p). (In Arabic)
- Jānbuzurgī, Mas'ūd; Jānbuzurgī, Amīn (1400 SH), Therapeutic Lifestyle Adjustment: A Short-Term Intervention for the Prevention and Treatment of Anxiety Based on Multi-Dimensional Spiritual God-oriented Therapy, *Journal of Lifestyle Research*, Year 6, Issue 11, pp. 125-141. (In Persian)
- Jawharī, Ismā'īl Ibn Ḥammād (1404 H), *al-Ṣiḥāḥ: Tāj al-lughā wa ṣiḥāḥ al-'arabiyya*, ed. Aḥmad 'Abd al-Ghafūr al-'Aṭṭār, Beirut: Dār al-'Ilm li-l-Malāyīn. (In Arabic)
- Kāshānī, Faṭḥ Allāh Ibn Shukr Allāh (1423 H), *Zubdat al-tafsīr*, 1st ed., Qom: Mu'assasat al-Ma'arif al-Islāmiyya. (In Arabic)
- Khaṭīb Shirbīnī, Muḥammad Ibn Aḥmad (1425 H), *Tafsīr al-Khaṭīb al-Shirbīnī al-musammā al-Sirāj al-munīr*, 1st ed., Beirut-Lebanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyya. (In Arabic)
- Khulī, Amīn (1916), *Manāḥij tajdīd fī al-naḥw wa al-balāgha wa al-tafsīr wa al-adab*, Beirut: Dār al-Ma'rifa. (In Arabic)
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265-268.
- Marāghī, Aḥmad Muṣṭafā (n.d.), *Tafsīr al-Marāghī*, 1st ed., Beirut: Dār al-Fikr. (In Arabic)
- McClelland, M. M., et al. (2017). Self-regulation across the lifespan: Implications for health and well-being. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 213-239.
- Megan M McClelland.(2017). Self-Regulation. In book: *Handbook of Life Course Health Development* (pp.275-298).
- Mennella, R., Beareaut, M., Dezechache, G., & Grèzes, J. (2023). Cognitive avoidance is associated with decreased brain activation during threat processing. *Brain Sciences*, 13(4), Article 618. (<https://doi.org/10.3390/brainsci13040618>)
- Michalak, J., & Grosse Holtforth, M. (2006). Where do we go from here? The goal perspective in psychotherapy research. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 668-675.
- Mudarrisī, Muḥammad Taqī (1419 H), *Min hudā al-Qur'ān*, 1st ed., Tehran: Dār Muḥibbī al-Husayn. (In Arabic)
- Mughniya, Muḥammad Jawād (1424 H), *al-Tafsīr al-kāshif*, 1st ed., Qom: Dār al-Kitāb al-Islāmī. (In Arabic)
- Murtazā'ī, Nastaran; Raḥīmī Nijād, 'Abbās (1395 SH), "The Role of Identity Styles and Psychological Resilience in Predicting Internet Addiction," *Rooyesh Psychology*, Year 5, Issue 4, pp. 71-74. (In Persian)



- Muṣṭafawī, Ḥasan (1368 SH), *al-Taḥqīq fī kalimāt al-Qur'ān al-karīm*, 1st ed., Tehran: Ministry of Culture & Guidance. (In Arabic)
- Nawawī, Muḥammad (1417 H), *Marāḥ labīd li-kashf ma'nā al-Qur'ān al-majīd*, 1st ed., Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyya. (In Arabic)
- Ozhiganova, Galina V. (2018). Self-regulation and Self-regulatory Capacities: Components, levels, models. *rudn Journal of Psychology and Pedagogics*, 15(3):255-270
- Pasandīdah, 'Abbās (1402 SH), *The Psychological Understanding Method of Religious Texts*, 4th edition, Mashhad: Islamic Research Foundation. (In Persian)
- Qā'idī Far, Hamīda; Sa'id 'Abdkhudā'i, Āqāmuḥammadiyān Sharbāf, Hamīd Riḍā (1392 SH), The mediating role of psychological coherence in the relationship between attachment styles and self-regulation, *Research in Psychological Health*, Vol. 7, No. 1, pp. 11-19. (In Persian)
- Qurashī al-Banā'i, 'Alī Akbar (1412 H), *Qāmūs al-Qur'ān*, 6th ed., Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyya. (In Arabic)
- Qutb, Sayyid (1425 H), *Fī ṣilāl al-Qur'ān*, Beirut: Dār al-Shurūq. (In Arabic)
- Rāghib Iṣfahānī, Ḥusayn Ibn Muḥammad (1412H), *Mufradāt al-fāz al-Qur'ān*, 1st ed., Beirut-Damascus: Dār al-Qalam/al-Dār al-Shāmiyya. (In Arabic)
- Sa'dī, 'Abd al-Raḥmān (1408 H), *Taysīr al-karīm al-raḥmān fī tafsīr kalām al-mannān*, 2nd ed., Beirut-Lebanon: Maktabat al-Nahḍa al-'Arabiyya. (In Arabic)
- Ṣiddīq Ḥasan Khān, Muḥammad Ṣiddīq (1420 H), *Fath al-bayān fī maqāṣid al-Qur'ān*, 1st ed., Beirut-Lebanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyya. (In Arabic)
- Ṭabāṭabā'i, Sayyid Muḥammad Ḥusayn (1390 SH), *al-Mīzān fī tafsīr al-Qur'ān*, Lebanon: Mu'assasat al-'Ilmi li-l-Maṭbū'āt. (In Arabic)
- Ṭayyib Ḥusaynī, Sayyid Maḥmūd; Kāwiyānī, Muḥammad; Sayyid Ibrāhīm Murtaẓawī (1400 SH), "Psychological Analysis of Quranic Verses as One of the Components of the Contemporary Literary School," *Journal of Islamic Studies and Psychology*, Vol. 15, No. 28, pp. 53-73. (In Persian)
- Ṭurayhī, Fakhr al-Dīn Ibn Muḥammad (1375 SH), *Majma' al-baḥrayn*, 3rd ed., Tehran: (n.p). (In Arabic)
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Psychology Press.
- Williams Kate E., Nicole Hayes b, Donna Berthelsen a, Jon Quach. (2023). A longitudinal model of sleep problems and classroom self-regulation across elementary school. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 89 (2023) 101596.
- Williams, J., Alexander, M. E., & Burkitt, A. N. (2023). Neural mechanisms of self-regulation: Insights from recent research. *Journal of Neuroscience*, 43(2), 123-135. (<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1234-23.2023>)
- Wilson, K., & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(3), 253-259.
- Zubaydī, Muḥammad Murtaḍā (1414 H), *Tāj al-'arūs min jawāhir al-qāmūs*, Beirut: (n.p). (In Arabic)