

بسم الله الرحمن الرحيم

ترس

بررسی تطبیقی ترس (خوف) در عرفان اسلامی و روان‌شناسی

تألیف:
حسین شورابی

انتشارات سمرغ خراسان

۱۳۹۵

سرشناسه : شورابی / حسین / ۱۳۴۸

عنوان و نام پدیدآور: ترس (بررسی تطبیقی ترس (خوف) در عرفان اسلامی و روان‌شناسی) /

حسین شورابی

مشخصات نشر: مشهد، سیمرغ خراسان، ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۳-۵۴-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع: ترس

روانشناسی - عرفان اسلامی

رده بندی کنگره: 1395- 9 خ 764 الف / RS 164

رده بندی دیویی: ۳۲/۶۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۸۸۴۴۳

آدرس: مشهد، بلوار شهید مطهری، مطهری ۶۴، پلاک ۳۷ تلفن: ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

Simorgh_khorasan@yahoo.com

نام کتاب: ترس

مؤلف: حسین شورابی

ویراستار: رعنا شورابی

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

طراح و صفحه آرا: جواد حقیقت خواه

قطع: رقعی

تیراژ: ۱۰۰۰ / ۱۳۹۵

چاپ: مهرگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۳-۵۴-۵

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی

گر سوی مستان میروی مستانه شو مستانه شو

مولوی

تقدیم به

پیشگاه مولایمان امام زمان - عجل الله تعالی فرجه الشریف
که نجوای عاشقانه هر لحظه از زندگی مان، طلب ظهور
فرجش می باشد.

و همسر مهربانم که به حق با صبوری و همراهی اش در
پایان رساندن این راه مرا یاری داد.

و فرزند دلبندم که شیرینی لبخند او برای ادامه راه تشویقم کرد.

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۷	بخش اول: ترس در عرفان اسلامی
۱۹	فصل اول: آشنایی با خوف
۲۱	آشنایی با خوف
۲۲	خوف در لغت
۲۳	خوف در عرفان اسلامی
۲۷	حقیقت خوف
۳۰	درجات خوف
۳۳	فصل دوم: اصطلاحات و کلمات مترادف باخوف در قرآن کریم
۳۵	خوف در اصطلاح قرآنی
۴۷	فصل سوم: اصطلاحات و کلمات مترادف با خوف در عرفان اسلامی
۴۹	خشوع
۵۴	خشیت
۵۷	تواضع
۵۹	درجات تواضع
۶۴	تقوی

۶۶	تقوی از نظر ابن عربی
۶۸	ورع
۶۹	ورع در بیانات عرفا
۷۱	اشفاق
۷۴	رهبت
۷۵	وجل
۷۶	هیبت
۷۸	اخبات
۸۰	درجات اخبات
۸۲	جبن
۸۴	اقسام جبن
۸۷	فصل چهارم: خوف در عرفان اسلامی
۸۹	خوف
۹۳	انواع خوف
۹۴	خوف سالک پاکباخته
۹۶	خوف ممدوح
۹۷	خوف مذموم
۱۰۰	بهترین خوف
۱۰۴	تفسیر مستملی بخاری و نظر کلابادی از انسان خائف در عرفان اسلامی

- ۱۰۸ اصل خوف و رجا در نماز
- ۱۰۹ خوف در منازل السائرین
- ۱۱۱ خوف جبرئیل و عدم خندان بودن میکائیل
- ۱۱۲ جهت گیری نفس نسبت به عاقبت خویش
- ۱۱۵ فصل پنجم: عوامل ترس در عرفان اسلامی
- ۱۱۷ عوامل ترس
- ۱۲۱ عوامل ترس از مرگ
- ۱۲۳ سبب خوف انسان از سوء عاقبت
- ۱۲۷ فصل ششم: خوف و رجا از نظر پیامبر و امامان و شماری از عارفان مسلمان
- ۱۲۹ خوف و رجا پیامبر اکرم (صلوات الله علیه)
- ۱۳۰ خوف و رجا در کلام حضرت علی (علیه السلام)
- ۱۳۳ خوف و رجا در سیره امام حسن مجتبی (علیه السلام)
- ۱۳۴ خوف و رجا امام سجاد (علیه السلام)
- ۱۳۵ خوف و رجا امام جعفر صادق (علیه السلام)
- ۱۳۷ خوف او ایس قرنی
- ۱۳۸ خوف امام محمد غزالی
- ۱۴۰ حالات خوف ابو نصر سراج
- ۱۴۱ خوف در مثنوی و معنوی مولوی
- ۱۴۳ خوف از خدا و تقوی و درمان بیماریها

- ۱۴۵ آیا ترسیدن نفس همان ترسیدن حق است؟
- ۱۴۹ فصل هفتم: تأثیرات خوف در انسان از دیدگاه عرفان اسلامی
- ۱۵۱ تولد خوف
- ۱۵۳ ثمرهٔ خوف
- ۱۵۵ فضیلت خوف
- ۱۵۷ تأثیر آیهٔ قرآن بر راهزن
- ۱۵۹ راه‌های تحصیل صفت خوف
- ۱۶۱ عوامل کمی خوف انسان از خدا چیست؟
- ۱۶۲ ارزش خوف در جهت‌گیری نفس
- ۱۶۴ آفت خوف در جهت‌گیری نفس
- ۱۶۶ درجات خوف از نظر اثرگذاری
- ۱۶۷ آیا عارف کامل به خوف و رجا نیاز دارد؟
- ۱۶۸ ارزش خوف از خدا و گریه از خوف او
- ۱۶۹ بخش دوم: ترس در روان‌شناسی
- ۱۷۱ فصل اول: آشنایی با ترس و اصطلاحات مترادف با ترس در روان‌شناسی
- ۱۷۳ مفاهیم مرتبط با ترس و تعریف آن‌ها
- ۱۷۹ فصل دوم: مفهوم ترس در روان‌شناسی
- ۱۸۱ ترس در روان‌شناسی
- ۱۸۳ منشأ ترس

۱۸۵	ماهیت ترس
۱۸۸	سیر پیدایش و رشد ترس در سنین مختلف
۱۹۱	خروج ترس از هر کدام از سلول های بدن
۱۹۳	صورت های گوناگون ترس
۱۹۵	تفاوت با ترس با ترس آگاهی
۱۹۶	انگیزه های ترس آور در کودکان
۱۹۹	ویژگی انگیزه های ترس آور
۲۰۰	انواع ترس در روان شناسی
۲۰۴	ترس های کودکان
۲۰۶	ترس و راه های کاهش ترس و احساس گناه به کودکان
۲۰۷	مدار بندی عصبی ترس
۲۱۱	پیشگیری از ترس
۲۱۳	ترس از شکست چیست؟
۲۱۴	جو عاطفی خانواده و مدرسه در ایجاد ترس
۲۱۶	استرس
۲۱۸	تفاوت استرس، اضطراب و ترس
۲۲۰	فویا «ترس مرضی»
۲۲۱	اختلال اضطراب هراس
۲۲۲	F۴۰/۰ گذرهراسی

۲۲۳	F۴۰/۱ جمع هراسی‌ها
۲۲۳	F۴۰/۲ هراس‌های «منفرد» خاص
۲۲۴	علل ایجاد فوبی
۲۲۶	فوبیا «هراس» در روان‌شناسی و نبود فوبیا در عرفان اسلامی
۲۲۸	رشد هراس‌ها: براساس نظریه مینکا «۱۹۸۵»
۲۲۹	اختلال هراس و حمله هراسی
۲۳۱	تفاوت ترس با هراس
۲۳۲	اضطراب چیست؟
۲۳۳	منشأ اضطراب
۲۳۵	تفاوت بین ترس و اضطراب
۲۴۱	فصل سوم: عوامل ترس در روانشناسی
۲۴۳	عوامل ترس در روانشناسی
۲۴۸	عامل ترس و چگونگی غلبه بر آن
۲۵۰	عوامل ترس در افراد بالغ
۲۵۱	اهمیت ترس‌های کودک
۲۵۴	مرگ
۲۵۷	در بیان ترس از مرگ
۲۶۱	فصل چهارم: نظریه‌های روانشناسی در رابطه با ترس
۲۶۳	واکنش‌های مربوط به ترس

- ۲۶۵ نظریه الگوبرداری یا سرمشق‌گیری
- ۲۶۷ نظریه استانلی شاختر «ترتیب تولد، ترس و پیوند جویی»
- ۲۷۰ شیوه‌های سرمشق‌گیری بندورا برای از بین بردن ترس‌ها و هراس‌ها
- ۲۷۲ شرطی‌سازی کلاسیک معکوس
- ۲۷۳ نظریه کنون بارد و نظریه جیمز لانگه
- ۲۷۵ نظریه یادگیری واتسون درباره ترس
- ۲۷۷ ترس و تحقیقات میلر
- ۲۸۰ ترس در حکم انگیزه‌ای شرطی
- ۲۸۳ فصل پنجم: شیوه‌های درمان ترس
- ۲۸۵ شیوه‌های درمان ترس
- ۲۸۶ راه‌های اصلاح و درمان ترس
- ۲۸۸ درمان ترس کودکان به شیوه دیگر
- ۲۹۱ فصل ششم: تأثیر ترس در انسان در روانشناسی
- ۲۹۳ فواید و اهمیت ترس
- ۲۹۷ انگیزه ترس و نقش آن در زندگی
- ۳۰۱ رابطه ترس با وضعیت جسمی و ذهنی کودک
- ۳۰۲ اثرات ترس
- ۳۰۵ بخش سوم: یافته‌ها
- ۳۰۷ یافته‌ها

۳۲۰	نظریه یادگیری واتسون
۳۲۱	نظریه شیوه های سرمشق گیری بندار
۳۲۲	نظریه استانلی شاختر
۳۲۴	نظریه هب
۳۳۳	فهرست منابع

این پژوهش در رابطه با عنوان بررسی تطبیقی ترس (خوف) در عرفان اسلامی و روانشناسی است و موضوعی که انسان را در زندگی و سرنوشت خویش تحت شعاع خود قرار می‌دهد و انگیزه من از شروع این پژوهش به واسطه علاقه بوده است. زیرا موضوعی که مشترک در عرفان اسلامی و در روانشناسی مطرح می‌باشد و با خود اندیشیدم که ترس در عرفان اسلامی تا این اندازه اهمیت دارد که هر فرد خداپرست و موحد آن رابه همراه خویش دارد چون بدون آن ایمان و عقیده انسان استوار نمی‌گردد زیرا هر کس خوفش بیشتر باشد ایمان او نیز افزون تر می‌شود و جالب اینجاست که مفهوم ترس در روانشناسی نیز آمده است به طوری که از لحاظ ساختار و تأثیر نیز متفاوت از عرفان اسلامی می‌باشد بدین معنا که در روانشناسی آدمی با داشتن صفت ترس او را سست عنصر نموده اعمال و رفتار او را تحت الشعاع خود قرار داده و در جامعه جایگاه او را پایین می‌آورد و خوار و ذلیلش می‌کند و شخصیت او را نابود می‌گرداند پس این سؤال اصلی پژوهش برای من پیش آمد که تفاوت و تشابه ترس در عرفان اسلامی و روانشناسی چیست؟ پس به دنبال این موضوع رفتم و تحقیق خود را با مراجعه به استادان محترم و کتابخانه شروع کردم و افق دید خود را نسبت به این موضوع گسترش دادم از لحاظ دست‌یابی به منابع عرفانی و روانشناسی مربوط به موضوع تحقیق با معضلی روبرو نشدم و مقایسه ترس را در دو حوزه شروع کردم و از لحاظ نوشتاری و گفتاری آن‌ها را مشابه هم یافتم ولی از نظر

معنا و مفهوم بسیار متفاوت از یکدیگر بودند زیرا ترس در عرفان اسلامی به عنوان پایه و تقویت ایمان و آراستن مؤمن به این صفت باعث بلند مرتبگی او در نزد خدا می‌گردد و یک بحث بسیار گسترده و جالب در خور خود می‌باشد کلیت و شمولیت خوف از خدا سراسر وجود انسان را در می‌نوردد و جزء جزء زندگی ما را تحت پوشش خود قرار می‌دهد به طوری که از لحاظ معنایی به اقسام مختلف تقسیم می‌شود.

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی - تحلیلی و علی به بررسی تطبیقی در این دو زمینه پرداخته شده است. که تحقیق ما دربارهٔ ترس «خوف» در عرفان اسلامی و ترس در روان‌شناسی می‌باشد به این ترتیب که ما به کتابخانه‌ها و سایت‌ها و نمایه‌ها و مقاله‌ها مراجعه کرده و مباحثات مربوط به ترس را پی‌گیری نموده و اطلاعات مورد نظر خود را دربارهٔ این موضوع جمع‌آوری کرده و ترس در عرفان اسلامی و همچنین ترس در روان‌شناسی، بطور جداگانه تحقیق و تفحص نموده و مباحث زیر مربوط به ترس را در دو دیدگاه یعنی هم عرفان و هم روان‌شناسی مورد بررسی قرار دادیم و پرسشهای بعدی این پژوهش عبارت است از: ۱- ترس چیست؟ ۲- عوامل بوجود آورنده ترس چه می‌باشد؟ ۳- ترس چه تأثیرات مثبت و منفی بر روی انسان دارد؟

این پژوهش به روش ایزتسویی بخش بندی و فصل بندی شده است بدین معنا که عرفان اسلامی در بخش جداگانه‌ای می‌باشد و روان‌شناسی در بخش دیگر گنجانیده شده است و بخش مشترک هر دو در یافته‌ها و نتیجه‌گیری می‌باشد

که بخش سوم آن می‌باشد.

در این پژوهش، تأثیری که می‌تواند ترس بر روی انسان داشته باشد، آورده شده است به این معنا که آن قدر این مسأله مهم است که از دوران چهار ماهگی جنینی اثر خودش را به همراه دارد و اما ترس "ترس طبیعی و منطقی" یک هشدار دهنده برای اجتناب از خطر و حفظ بقای انسان ضروری است اگر انسان ترس نداشته باشد حیات او به مخاطره می‌افتد که این عکس‌العمل‌ها می‌تواند برای دوام و بقای انسان مفید باشد و اما از لحاظ نقش منفی "ترسهای مرضی" در زندگی انسان می‌تواند خلاقیت‌ها و توانایی‌های بالقوه انسانی را تحت تأثیر قرار دهد و آن‌ها را منفعل سازد و رسوخ صفت خوف در سلول‌های بدن انسان از بُعد عرفانی می‌تواند فواید بی‌شماری برای انسان داشته باشد و آن‌ها را در حصار خود از گزند آفات گناه مصون دارد تا آدمی در پیمودن صراط مستقیم دچار لغزش و خطا نشود و داشتن این صفت در آدمی ایمن می‌کند انسان را از خوف‌های دیگر و او را در پیمودن راه حق فعال و با هدف می‌سازد و اما از لحاظ روانشناسی انسان دوستدار این صفت نیست و داشتن آن ضعف برای انسان است و روانشناسی به دنبال رفع نواقص ناشی از ترس است که نصیب آدمی شده است و با ریشه‌یابی و شناخت آگاهانه سعی در درمان و قلع و قمع کردن این صفت نادرست است و هدف واقعی روانشناسان، درمان تمام ترس‌ها و روش صحیح مقابله با آن است، این مواردی را که ذکر کردیم مربوط به ترس‌های نامعقول و غیرمنطقی است ولی ترس‌های منطقی و واقعی برای

انسان مفید بوده و هدف واقعی ترس، تشخیص خطر و چگونگی روبرو شدن با آن است ما هرگز از ترس به عنوان روشی برای تعلیم و تربیت فرزندانمان نباید استفاده کنیم تفاوت و تشابه ترس در عرفان اسلامی و روانشناسی یکی از مهم ترین سؤال این پژوهش است که ترس با وجود تفاوت‌هایی که در این دو حوزه دارد شباهتهایی نیز در آن به چشم می‌خورد و از نظر تأثیر در هر دو مشترک است اما چگونگی تأثیر آن متفاوت است و در هنگام پژوهش در رابطه با این موضوع متوجه شدم که منابع عرفان اسلامی هر چه قدمت بیشتری داشته باشد ارزش و اعتبار آن معتبرتر است ولی برعکس منابع و مطالب روان شناسی هر چه قدمت بیشتر داشته باشد ارزش و اعتبار آن کمتر است و مطالب جدیدتری را می‌طلبد و علت آن را باید در روش علوم تجربی و علوم عقلی و اشراقی که مبتنی بر تعقل و برهان و الهام و وحی می‌باشد، دانست.

بخش اول

ترس در عرفان اسلامی

فصل اول: آشنائی با خوف

فصل دوم: خوف در اصطلاح قرآنی

فصل سوم: اصطلاحات و کلمات مترادف با خوف

فصل چهارم: خوف

فصل پنجم: عوامل ترس

فصل ششم: خوف و رجا از نظر پیامبر و امامان و شماری از عارفان مسلمان

فصل هفتم: تأثیر خوف در انسان

فصل اول

آشنائی با خوف

آشنائی با خوف

در ابتدا می‌خواهیم تعریفی از کلمه خوف داشته باشیم، چرا؟ برای این که به خوبی درباره این حالت که به انسان دست می‌دهد بدانیم. خوف، اندوه و دردی است که به انسان دست می‌دهد از برای این که نکند شخص دست به امری ناپسند و زشت در آینده بزند که بعداً دچار پشیمانی و درد و عذاب و رنج شود و درپیش خدا خجل و شرم‌منده باشد. امام محمد غزالی درباره خوف چنین می‌فرماید:

«خوف حالتی است از احوال دل و آن آتشِ دردی است که در دل پدید آید و قلب آدمی متألم و دردناک شود و از امر مکروهی که بایستی پس از این دامن گیر آن شود به سوزش درآید و هر چه اسباب مکروه رو به فزونی گذارد نیروی خوف و سوزش قلب زیادتر می‌گردد و هر چه اسباب آن ضعیف‌تر باشد از نیروی آن می‌کاهد.»^۱

این مطالب به خوبی نشان می‌دهد که خوف آتشی در دل انسان بوجود می‌آورد که شخص خائف جرأت انجام عمل زشت و خطور گناه در ذهن خود نخواهد داشت که اگر واقعاً خوف بصیرت داشته باشد، و محافظی برای انسان خواهد بود و سنگری مقاوم و نفوذناپذیر برای حملات تیرهای زهر آگین شیطانی، و همچنین سدی محکم که جلوی تاخت و تاز نفس اماره در انسان را خواهد گرفت و خوف قدرت ایمان را محکم می‌کند و ایمان را تبدیل به یقین می‌کند تا مؤمن بدان مسلح شود و ایمنی از مکر شیطان را که عاید آن می‌باشد، نصیب خائف می‌کند.

۱- غزالی طوسی، ۱۳۶۴، ج دوم، ص ۴۰۱

خوف در لغت

برای این که بیشتر در مورد خوف بدانیم ابتدا باید واژه خوف را در لغت معنی کنیم و آن را در چند جا مورد بررسی قرار دهیم چون که اگر معنی درست این لغت را ندانیم، نمی‌توانیم در معنا و مفهوم اصطلاحی آن موفقیتی حاصل کنیم. معنی کردن واژه به معنای درست استفاده کردن آن است و شناسایی دقیق کاربرد آن در موضوعات مورد بحث است، و واژه لغت خوف را می‌توانیم در التهانوی الخیفی مورد بررسی قرار دهیم:

«خوف: بالفتح و سکون الواو به معنای ترسیدن. و در نزد اهل سلوک آن است که از گناهان و زشتی‌ها دوری‌گزینی. شرم و حیا داشته باشی از گناه کردن و کارهای زشت و اندوهگین شوی از آن. و پیامبر اکرم صلوات الله علیه فرمود: **أَنَا أَخَوْفُكُمْ** لله تعالی: من ترسناکتر از همه شما نسبت به خداوند تبارک و تعالی هستم.»^۱ و برای اطلاع بیشتر می‌توانیم در مفردات راغب اصفهانی معنی این واژه را دنبال کنیم:

«خوف: الخَوْف یعنی از نشانه‌ای پیدا و ناپیدا منتظر چیزی مکروه و ناپسند شدن. همانطوری که رجا امیدواری و چشم داشت به چیزی دوست داشتنی است از روی نشانه‌ای خیالی یا معلوم. نقطه مقابل خوف، اَمْن است، که در کارهای دنیوی و اخروی هر دو بکار می‌رود»^۲ از بررسی واژه خوف در این دو منبع

۱- التهانوی الخیفی، ۱۴۲۷هـ.ق، ج دوم، ص ۶۰

۲- راغب اصفهانی، ۱۳۰۲، ج اول، ص ۷۲۰

چنین نتیجه می‌گیریم که: معنی این لغت در نزد اهل سلوک دارای اهمیت و جایگاه مهمی است که به مؤمن هشدار می‌دهد که در اطراف گناه نچرخد و به طرف گناه رفتن، رنجشی را برای مؤمن بوجود می‌آورد که با داشتن خوف، انسان مؤمن هرگز به سوی گناه کشیده نمی‌شود و فرموده پیامبر اکرم صلوات الله علیه که می‌گوید: من ترسناکتر از همه شما به خداوند هستم. در این جا بیانگر این است که فریب اعمال نیک خود را نخوریم و به آن‌ها غرّه نشویم. و شیطان با عبادت چندین هزار ساله فریب اعمال نیک خود شد و از درگاه خداوند رانده شد ولی اگر خوفش، خوف معرفت و با بصیرت بود هرگز دچار چنین تکبر و غرور بیجا و اشتباه نمی‌شد و خوف در معنای دوم که از هر چیزی که احتمال دارد مبتلا و آلوده شدن به امر زشت و ناپسند باشد و نقطه مقابل خوف امید است یعنی هر روزنه‌ای، مایه امیدواری است و هر روزنه‌ای هم مایه خوف و ترس می‌باشد و نباید خیلی احساس امن کرد و به واسطه احساس امن شدن غافل شوی و به درّه نیستی سقوط کنی. پس احساس امن بودن ما را به غفلت نیندازد.

خوف در عرفان اسلامی

خوف در عرفان اسلامی یعنی این که غرق در ستایش خداوند، که هرگز انسان مؤمن در محضر خداوند به خود اجازه گناه حتی فکر گناه را نمی‌دهد، خدایی که در همه جای عالم حاضر و ناظر است، شخص خائف ترس از خدای شاهد و ناظر را دارد نه از خدای غایب که بعداً در روز قیامت به حساب او رسیدگی

کند. چگونه می‌شود کسی که قدرت عظمت خداوند را بداند و او را حی و حاضر در مقابل خود احساس کند و بعد بدون توجه به آن به گناه روی آورد. هرگز مؤمن که ایمان به خدا دارد ترس را جدا از ایمان نمی‌داند و گناه را ملازم و همدم خود نمی‌کند. قلب شخص خائف مالا مال عشق به خداوند است و خوف خمیرمایه آن است که بدون آن تپشی نخواهد داشت، قوت قلب و استارت آن از برای داشتن خوف در آن است و طی طریق معرفت و چراغ راهنمای خائف در این مسیر است که آدمی را جهت گام برداشتن با نیروی دو چندان بدون یک لحظه درنگ از طلعلع و درخشش درّی چون داشتن خوف در میدان عبادت است.

خواجه عبدالله انصاری از خوف به عنوان سی و سومین میدان از میادین سیر و سلوک نام می‌برد. و این خوف سه قسم است: یکی قسم خاطرات یعنی گذرنده و دیگر قسم مقیم یعنی اقامت کننده و ساکن و مانع کننده ی غالب یعنی پیروز، غلبه کننده. و آن ترس که خاطر است که دردل برآید و برگذرد، آن کمینه ترس است که اگر آن نبود ایمان نبود که بی بیم را روی نیست و بی بیم را ایمان نیست. و نشانه‌های بیم ناپیدایی است و آن پیرآیه ایمان است. هر کس را ایمان چندان است که بیم است. و دیگر ترس مقیم است: و آن ترس است که بنده را از معصیت بازدارد و حرام وی را دور کند و آرزو و عمل فرد را کوتاه کند. و سد یگر غالب است و آن ترس مکر است: که حقیقت بدان ترس درست آید و راه اخلاص به آن گشاده آید، و مردان را از غفلت آن رهاند

و نشانه‌های مکرر ده چیز است: طاعت بی حلاوت و اصراری توبه، و بستن در دعا، علم بی عمل، و حکمت بی نیت، و صحبت بی حرمت، و بستن در تصریح، و صحبت با بدان و بدتر از این همه دو چیز است: بنده را ایمان دهد بی یقین، یا بنده را با بنده گذارد، این بیم تایید است.^۱

خوف از نظر قشیری رحمت الله علیه «معنی بود که به مستقبل تعلق دارد زیرا از آن ترسد که خواهد بود از مکروه‌ها یا فوت دوستی چیزی بود که در آینده امید می‌دارد که به وی رسد اما آنچه اندر حال موجود بود خوف به وی تعلق ندارد»^۲ از مجموع صحبت‌های خواجه عبدالله انصاری وقشیری چنین برمی‌آید که خوف باعث می‌شود که بنده به طرف گناهان نرود و آمال و آرزویی جز خدا نداشته باشد و انسان را ایمانی بایقین می‌دهد و علم بی عمل نداشته باشد و بنده را به خدا و او می‌گذارد نه به بندگان. و همچنین انسان را از مکروهات و فوت خوبی‌هایی که در آینده احتمال می‌رود بر حذر می‌دارد که انسان دم را غنیمت بشمارد و حال خود را تباه نکند.

امام محمدغزالی طوسی در کیمیای سعادت چنین آورده است: «لکن چنان که خواست بی سببی به شقاوت یکی حکم کرد و وی را می‌تاخت تا به دوزخ، و یکی را به سعادت حکم کرد. می‌برد تا با علی علین به سلسله قهر، و هر که حکم چنان کند که خود خواهد و از تو باک ندارد، از وی ترسیدند لا بد باشد، و از این گفت به داود «علیه السلام» که: از من چنان بترس که شیر غرآن ترسید،

۱- انصاری، ۱۳۸۶، ص ۱۰۴

۲- قشیری، ۱۳۸۳، ص ۱۸۹

که شیر اگر هلاک کند باک ندارد و نه بسبب جنایت تو کند، ولکن سلطانی شیری وی، حکم کند، و اگر دست بدارد نه از شفقت و غرابت بود که با تو دارد ولیکن از بی وزنی تو باشد نزدیک وی، و هر که این صفات از حق تعالی بدانت ممکن نبود که از خوف خالی بود^۱.

تعریف اصطلاحی خوف از نظر ملا محسن فیض کاشانی: تعریف اصطلاحی خوف: یعنی انزعاج القلب و انسلاخ او از طمأنینت امن، به توقع مکروهی ممکن الحصول. و این مقام تالی مقام شکر از آن است که نظر شاکر در مقام شکر مقصور بود بر ملاحظه نعمت الهی که طمأنینت امن لازم آن است، تا آن که از مقام خوف به ملاحظه امکان نزول نعمت و سخط، نازله ای به دلش فرو آید و او را از طمأنینت امن، از عاج کند و به توقع سخط ممکن الحصول، به منزل خوف کشد و نظر جلال بین با نظر جمال بین قرین گردد و بر ظاهر صلاح حال اعتماد نکند و پیوسته از نوازل قهر و غضب، خایف بود^۲.

همچنین صارمی از شیخ عطار نیشابوری چنین آورده است: جنید گفت: خوف آن است که بیرون کنی حرام از جوف و ترک عمل گیری به عسی و سوف. و حاتم اصم گفت: و زینت عبادت خوف است، و علامت خوف کوتاهی عمل است. حارث گفت: خوف آن است که البته یک حرکت نتواند کرد که نه گمان او چنان بود که بدین یک حرکت مأخوذ خواهیم بود در آخرت. یحیی

۱- غزالی طوسی، ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۷۰۹

۲- کاشانی، ۱۳۸۲، صص ۲۶۹، ۲۷۰

معاذ گفت: بلندترین منزلی طالبان را، خوف است، و بلندتر منزلی و اصلا ن را، حیاست. و در ادامه گفته است هر چیزی را زینتی است و زینت عبادت خوف است و علامت خوف کوتاهی امل است. خیر نساج گفت: خوف تازیانه خدای است تا بندگانی را که در بی ادبی خوی کرده باشند بدان راست کنند.^۱

هر یک از این بزرگان توجه خاصی به خوف داشته‌اند و می‌خواهند بفهمانند که هر کسی خوف داشته باشد صد در صد یقین و ایمان به خدا دارد و اوست که سعادت و بدبختی هر کس را می‌داند منظور این است که خدا به کارنامه اعمال ما آگاهی کاملی دارد و ما را یارای فرار از چنگ او نیست و او حاکم مطلق جهان هستی است و برای راهنمایی بشر پیامبران زیادی را فرستاده است تا مگر این که انسان‌ها به وسیله آن‌ها هدایت شوند و به سعادت برسند داشتن خوف سهم بزرگی در پیوستن به این سعادت‌مندان است.

حقیقت خوف

شور و جوشش که در اندرون دل انسان بوجود آید او را در انتظار امر نامطلوب که در آینده رخ خواهد داد مضطرب و نگران کند انسانی که به این صورت حرکت به سوی خدا را آغاز بکند احتیاط را از دست نمی‌دهد و همیشه اوضاع و احوال خویش را می‌سنجد که بدون هیچی دل را به غیر اهلس و نگذارد و این یاقوت گرانها را به صاحب اصلی خویش که خداوند تبارک و تعالی باشد، بسپارد. اوست که باید معرفت پیدا کند که خداوند بلند مرتبه همه گونه

نعمت و سلامتی و افتخار اشرف مخلوقات را که به او داده، این امانت را حفظ کند و در حضور خداوند به او خیانت نکند و کفران نعمت ننماید و زینت خوبی‌ها را در دل خود بیاراید و یکایک امتیازات داده شده به خود را در دل خود بشمارد. که مبادا دچار نسیان و غفلت شود و در حضور پرنور خداوند مرتکب عمل خلاف شود اگر چنانچه خوف خداوند که به مانند زرهی در برابر تیرهای زهر آگین شیطانی، او را محافظ نباشد چه بسا مورد قهر خداوند قرار بگیرد و دچار عذاب الهی شود و می‌دانیم که کسی را یارای جلوگیری از خشم خداوند نیست جز خودش و ما باید همه مطیع او باشیم و اوست قدرت مطلق هستی. پس پناه بردن به خدا از خوف خدا نهایت تیزبینی و فرهیختگی و هوشمندی است وجود چنین پناهگاهی مانع رسوخ امیال و هوا و هوس‌های شیطانی است.

غزالی طوسی در رابطه با خوف حقیقی چنین بیان می‌کند: خوف، تحولی است که در دل به اندرون انسان پدید می‌آید و آن را دارای سبب و ثمره‌ای است اما سبب وی علم معرفت است بدان که خطر کار آخرت بیند و اسباب هلاک خویش حاضر و غالب بیند، لابد این آتش در میان جان وی پدید آید و این از دو معرفت خیزد، یکی آن که خود را و عیوب و گناهان خود را و آفت طاعات را و خباثت اخلاق خود را به حقیقت ببیند، و با این تقصیرها نعمت حق تعالی بر خویشش بیند، مثل وی چون کسی بود که از پادشاهی نعمت و خلعت بسیار یافته بود آن‌گاه در حرم خزانه وی خیانتها کند، پس ناگاه بداند که پادشاه وی را در آن خیانت می

دیده است، و داند که ملک غیور است و منتقم و بی باک، و خود را نزدیک وی هیچ شفیع نداند، و هیچ وسیلت و قرب ندارد، لابد آتش در میان جان وی پدید آید چون خطر کار خویش بیند. اما معرفت دوم آن بود که از صفت وی نخیزد، لکن از آن بی باکی و قدرت آن خیزد که از وی می ترسد: چنان که کسی که در چنگال شیر افتد و ترسد نه از گناه خویش، لکن از آن صفت شیر، می داند که طبع وی هلاک کردن ویست، و آن که به وی و ضعیفی وی هیچ باک ندارد، و این خوف تمامتر و فاضلتر است. اما ثمره وی در دست و در تن و در جوارح: اما در دل آن که شهوات دنیا منعی کند و پروا آن ببرد، که اگر کسی را شهوت زنی و یا طعامی باشد، چون در چنگال اسیر افتاد و یا در زندان سلطان قاهر افتاد، وی را پروای شهوت نماند؛ بلکه حال دل در خوف همه خضوع و خشوع بود و همه مراقبت و محاسبت بود و نظر در عاقبت بود، نه کین مانند حسد و نه شر و نه دنیا و نه غفلت. اما ثمرت وی در تن وی شکستگی و نزاری و زردی بود و ثمرت وی در جوارح پاک داشتن بود از معاصی و به ادب داشتن در طاعات^۱.

و همچنین ملکی تبریزی در کتاب اسرار الصلوة می فرماید: اما حقیقت خوف، عبارت است از: تألم و درد کشیدن قلب و احتراق و سوختن آن بخاطر انتظار امر ناخوشایندی که در آینده واقع می شود. حال این مکروه یا حصول شقاوتی است و یا فقدان و از دست دادن سعادت، و منافاتی بین خوف و رجا نیست؛ بلکه بین دو تلازم است، و آنچه با یکدیگر منافات قنوط و ناامیدی با رجا و امیدواری، و امن با

۱- غزالی طوسی، ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۷۰۷

خوف است اما خوف، گاهی می‌شود که از خود آنچه باعث درد و رنج می‌شود، انسان خایف است، گاه از سبب آن. اول، مثل آتش و دیگر عذاب‌ها و شکنجه‌ها که انسان با آن‌ها عذاب می‌شود، چه در دنیا و چه در آخرت. دوم، مثل کفر و گناه و باز خوف خایفین در هر یک از این دو قسم یکسان نیست.

پس بنابراین گاهی خوف امکان دارد از یک چیزی که خداوند در نظر گرفته و بندگان را نسبت به آن بر حذر می‌دارد از قبیل جهنم و عذاب و درد حاصل از آن و گاهی هم بدون این که انسان‌ها توجهی به عذاب و جهنم و درد آن توجه داشته باشند از خود موضوع اصلی که خدا باشد شرم و حیا دارند و هیبت و عظمت او مانع رفتن انسان به طرف گناهان است که خوف حقیقی همین داشتن علم بصیرت و معرفت و آگاهی به شکوه و جلال خداوند است و انسان با آشنایی به این مسئله هرگز در محضر خداوند به واسطه داشتن خوف حقیقی گناه نمی‌کند.

درجات خوف

خوف یک حالت روحانی که با رعایت و عمل به موازین شرعی و زهدی و عرفان در انسان به وجود می‌آید دارای رتبه و درجه می‌باشد و این حالات به وجود آمده در انسان دارای شدت و ضعف می‌باشد و این شدت و ضعف خوف در انسان بستگی به کسب امتیازات حاصله از خوف می‌باشد به این معنا که اگر انسان هر چه خوف او نسبت به خدا بیشتر باشد درجه او بالاتر خواهد بود و نیت انسان در این خوف حائز اهمیت است. که اگر نیت انسان خالص باشد درجه خوف او نیز خالص خواهد بود پس در نتیجه در بدست آوردن رتبه خوف هم خالص خواهد

بود و این خالصی خوف به معنای درجه بالای آن می‌باشد. و خوف برای همه یکسان نیست.

بعضی‌ها در این راه تصمیم قطعی و محکمی گرفته‌اند که نفوذ سستی‌ها و سهل‌انگاری‌ها و شک و تردیدها به آن غیرممکن می‌نماید و بعضی‌ها هم در این راه به علت عدم تشخیص درست به بیراهه می‌افتند. و امام محمد غزالی طوسی می‌فرماید که خوف راسه درجه است:

الف: ضعیف، آن بود که فراکار ندارد چون رقت زنان.

ب: قوی، آن بود که از وی بیم ناامیدی و قنوط بود و بیم بیماری و بیهوشی و مرگ بود، و این هر دو مذموم است، یعنی هم درجه ضعیف هم درجه قوی هر دو زیرا خوف را ناشایست و نارواست در نفس خویش کمالی نیست، و نه چون توحید و معرفت و محبت است. و برای این است که این درصفت خدایت عالی روا نبود، که خوف بی‌جهل و بی‌عجز نبود، که تا عاقبت مجهول نبود و از حذر کردن از خطر عجز نبود خوف نبود لکن خوف کمالی است به اضافه باحال غافلان، که این همچون تازیانه‌ای است که کودکان را فراتعلیم دارد و ستور را فراراه، چون چنان ضعیف بود که دردی نکند فرا تعلم ندارد و بر راه ندارد، و اگر چنان قوی بود که کودک را و ستور را جایی افکار کند یا بشکند، این هر دو ناقص بود.

ج: معتدل، آن است که انسان را از معاصی باز دارد و بر طاعت حریص کند و هر که عالمتر خوف وی معتدل‌تر باشد، که چون به افراط رسد از اسباب رجا باز اندیشد، و چون ضعیف شود از خطر کار باز ناندیشد و هر که خایف نبود و خویشتن

را عالم نام کند آنست که آنچه آموخته بیهوده است نه علم، همچون فال گوی بازار که خویشتن را حکیم نام کند و از حکمت هیچ خبر ندارد، که اول همه معرفت‌ها آن است که خود را و خدای تعالی را بشناسد، خود را به عیب و تقصیر و خدای را به جلال و عظمت و از این دو معرفت چون خوف نزاید. و پیامبر اکرم «صلوات الله علیه» گفت: اول علم آنست که خدای تعالی را به جباری و قهاری بشناسی، و آخرین آن که بنده وار کار به وی تفویض نمایی و بدانی که تو هیچی نیستی و از دست خودت کاری بر نمی آید و چگونه است که این را بداند و نترسد و به عظمت تو جلال خداوند تبارک و تعالی پی نبرد.^۱

با توجه به مطالب بالا شدت خوفی که ما را از درگاه خداوند نا امید کند ثمره و فایده‌ای نخواهد داشت و به عنوان توشه برای آخرت نخواهد بود و آن خوفی که ضعیف باشد و نتواند ما را در صراط مستقیم نگه دارد این هم فایده و اثری نخواهد داشت تنها خوفی مفید واقع خواهد شد که ما را از لغزش‌ها نگه دارد و تحت لوای لطف خداوند از کاستی‌ها و فرومایگی‌ها برهاند این جاست که خوف خالص است، هر چه بیشتر باشد بهتر است و خوف داشتن از خداوند به معنای واقعی دل بستن به اوست و رهیدن از ظلمت‌ها و شقاوت‌هاست. خوفی که دارای بصیرت باشد هیچ گاه با ناامیدی و ضعف و تنبلی عجین نمی گردد.

۱- غزالی طوسی، ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۷۰۸

فصل دوم

اصطلاحات و کلمات مترادف با خوف در قرآن کریم

خوف در اصطلاح قرآنی

در قرآن مسئله ترس و هراس از عذاب الهی، با تعبیرات گوناگونی مطرح شده است. به این دلیل که اهمیت و ضرورت خوف در قرآن مشخص شود. این بسیار روشن است که وقتی موضوعی در قرآن آورده می‌شود دلیل بر مهم بودن آن می‌باشد. چون راه نجات بشر راهنمایی های قرآن کریم است اگر خوف را بیان کرده پس باید بدانیم عمل به آن ما را از گمراهی‌ها و ظلمت‌ها رهایی می‌بخشد و جدی گرفتن خوف در گستره زندگی ما انسان‌ها و عجز کردن آن با اعمال و رفتار ما باعث ایمنی از آفات و هرزگی‌هاست و رعایت قواعد و دستورات آن به معنای اصالت بندگی انسان نسبت به خدا است. و لیک گفتن به اوامر پروردگار قادر و تواناست. چنان که در قرآن کریم^۱ می‌خوانیم: *إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادَةِ الْعُلَمَاءِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ*؛ در میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از خدا می‌ترسند.

«خوف در قرآن به روایتی که محمدی اشتهاردی فرموده است پنج گونه است: اول: خوف، دوم: خشیت، سوم: وجل، چهارم رهبت، پنجم: هیبت. خوف برای گنهکاران است، خشیت برای عالمان است، وجل برای محبتین یعنی متواضعان و تسلیم شدگان می‌باشد، رهبت «هراس» برای عابدان است و هیبت برای عارفان می‌باشد»^۲.

۱- سوره فاطر آیه ۲۸

۲- اشتهاردی، ۱۳۸۳، ص ۲۹۰