



## مقدمه

البته قابل انکار نیست که به طور حتم برخی عوامل ظاهری همچون: مرگ بستگان یا دوستان، شکستها و ناموفقیت‌های تحصیلی، شغلی و خانوادگی، و دارا بودن برخی روحیات و رفتارهای منفی همچون: حس بدبینی، غرور و تکبر، خود برتر بینی، ارضا نشدن برخی تمایلات و خواسته‌ها، مشکلات مالی و اقتصادی و ... نیز جزء عواملی به شمار می‌روند که در ایجاد ناراحتی درونی، بی‌حالی و کسالت روانی انسان نقش به‌سزایی ایفا می‌کنند؛ ولی بحث در این است که گاهی اوقات انسان به

برخی اوقات انسان بدون هیچ دلیل و بهانه‌ای احساس گرفتگی، بی‌حالی، دلتنگی و بی‌حوصلگی می‌کند و غمی ناآشنا درون او را می‌آزارد. برخی بر این باورند که یکی از عوامل اصلی این بی‌حالی و اندوه، فاصله گرفتن از جمع دوستان و نزدیکان و پناه بردن به خلوت و انزوا است؛ در حالی که نمی‌توان این سخن را به عنوان دلیل کامل و صحیحی تلقی کرد؛ زیرا چه بسا ممکن است انسان در میان جمع باشد؛ ولی احساس غربت و دلتنگی نماید.

ظاهر هیچ گونه مشکل خاصی در زندگی احساس نمی‌کند؛ ولی با این همه، بی حالی و گرفتگی درونی، روح و روان او را تحت فشار قرار می‌دهد، به گونه‌ای که خود انسان نیز برای آن دلیل و علتی نمی‌یابد.

به‌راستی چه عواملی در بروز دلتنگی و غم درونی انسان نقش دارند؟ در این نوشتار سعی شده است تا به بررسی برخی عوامل معنوی (و غیر ظاهری) حزن و اندوه درونی انسان از دریچه روایات معصومین علیهم‌السلام پرداخته شود، بدین امید که با رعایت احکام و آموزه‌های دینی در برطرف کردن عوامل حزن و اندوه، در زندگی لحظات خوشی همراه با نشاط و شادکامی داشته باشیم.

عوامل حزن و اندوه از دیدگاه روایات الف: گناه و معصیت: یکی از اصلی‌ترین عوامل بروز مشکلات، گرفتاریها و ناراحتیهای روحی و معنوی انسان، گناه و خروج از دایره

عبودیت و بندگی حق تعالی است که انسان را به انواع مصائب دچار می‌سازد. نکته قابل توجه در این بحث این است که خداوند متعال، از روی لطف و محبتی که نسبت به بندگان خود دارد، با آنان بر اساس ظرفیت و توان آنها برخورد نموده و همیشه در رحمت و مغفرت خود را بر بندگان گشوده است؛ از اینرو در مقابل نافرمانیها و گناهان بندگان، از راههای گوناگون همانند: ابتلا به انواع بیماریها، مشکلات معیشتی و... نسبت به توجه دادن و بازگشت انسان اقدام می‌نماید، تا شاید انسان متنبه شده و به ساحت ربوبی و جایگاه واقعی خود برگردد. در این زمینه یکی از راههای توجه دادن انسان نسبت به گناه و تلاش برای جبران آن، دچار شدن به ناراحتیها و دلتنگیهایی است که انسان در طول زندگی با آن مواجه شده و در بسیاری مواقع علت و دلیل آن را نیز نمی‌داند.

یکی از اصلی ترین عوامل بروز مشکلات، گرفتاریها و ناراحتیهای روحی و معنوی انسان، گناه و خروج از دایره عبودیت و بندگی حق تعالی است که انسان را به انواع مصائب دچار می سازد

امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز چنین فرمود: «ساعاتُ الهمومِ ساعاتُ الكفاراتِ و لا یزالُ الهمُّ بالمؤمنِ حتی یدعُهُ و ماله من ذنبٍ؛<sup>۱</sup> لحظه های غم و اندوه، لحظه های پوشاندن گناهان است و فرد مؤمن پیوسته گرفتار غم و اندوه می شود تا آنکه از همه گناهانش پاک گردد.»

امام رضا علیه السلام نیز فرمود: «هیچ یک از شیعیان علی علیه السلام نیست که در روز، بدی یا گناهی مرتکب شود؛ مگر اینکه در شب اندوهی به او می رسد که آن بدی و گناه را فرو می ریزد.<sup>۲</sup>

همچنین در روایات از گناه به عنوان عامل بروز مشکلات اقتصادی یاد شده است: رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«إِنَّ مِنَ الذُّنُوبِ ذُنُوبًا لَا يُكْفَرُهَا صَلَاةٌ وَلَا صَوْمٌ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! فَمَا يُكْفَرُهَا؟ قَالَ: الْهَمُّومُ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ؛<sup>۳</sup> برخی گناهان هستند که هیچ نماز و روزه ای آنها را نمی پوشاند. عرض شد: ای رسول خدا! پس چه چیز آنها را می پوشاند [و از بین می برد؟] حضرت فرمود: اندوه برای کسب درآمد و گذران زندگی.»

۲. بحار الانوار، ج ۶۵، ص ۱۴۶.

۳. الدعوات، قطب راوندی، ص ۵۶؛ مستدرک الوسائل، محقق نوری طبرسی، نشر آل البيت، ۱۴۰۸، چاپ اول، ج ۱۳، ص ۱۳.

۱. بحار الانوار، محمدتقی مجلسی، بیروت، مؤسسه وفاء، ج ۲، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۲۴۴.

برخی گمان می کنند با  
 اظهار فقر و نداری، و عجز  
 و لایه نژد دیگران،  
 می توانند مشکل خود را  
 برطرف نمایند؛ در حالی که  
 در این گونه موارد نه تنها  
 گِرهی از کارشان گشوده  
 نمی شود؛ بلکه از قدر و  
 منزلت شان کاسته شده و  
 به فقر و فلاکت پیش تری  
 برای آن دچار می گردند

از اینرو در روایات تأکید فراوان  
 شده است که قدر فرصتهای زندگی را  
 بدانید و از لحظات و دقائق آن به  
 بهترین وجه بهره ببرید. امام علی علیه السلام  
 می فرماید: «بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُونَ  
 غُصَّةً؛<sup>۲</sup> فرصت را قبل از آنکه به اندوه  
 تبدیل شود، دریاب.»

۲. همان، خطبه ۳۱.

ب. دل بستگی به دنیا: امام صادق علیه السلام  
 می فرماید:

«الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْغَمَّ وَالْحُزْنَ؛<sup>۱</sup>  
 دنیا خواهی غم و اندوه می آورد.»

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: «أَنَا  
 زَعِيمٌ لِمَنْ أَكْبَّ عَلَى الدُّنْيَا بِفَقْرٍ لَا غِنَاءَ لَهُ  
 وَبِشُغْلٍ لَا فِرَاقَ لَهُ وَحُزْنٍ لَا انْقِطَاعَ لَهُ؛  
 کسی که به دنیا بچسبد، من [سه چیز  
 را] برای او قطعی می دانم: فقری که  
 بی نیازی برایش نیست، گرفتاری ای  
 که از آن خلاصی نیست و غم و  
 اندوهی که به پایان نمی رسد.»<sup>۲</sup>

ج. کوتاهی در عمل: امام علی علیه السلام  
 می فرماید: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ  
 بِالْهَمِّ؛<sup>۳</sup> هر که در عمل کوتاهی کند به  
 اندوه گرفتار آید.»

۱. بحارالانوار، محمد تقی مجلسی، ج ۷۵، ص ۲۴۰؛ میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، دارالحدیث، قم، چاپ اول، ج ۱، ص ۶۱۰.
۲. بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۸۱.
۳. نهج البلاغه، سید رضی، ترجمه دشتی، مشهد، نشر امامت، ج ۱، ۱۳۸۴، کلمات قصار، ۱۲۷.

«مَنْ تَفَاقَرَ اِفْتَقَرَ»<sup>۲</sup> هر کس اظهار فقر و نداری کند، به فقر مبتلا می‌گردد.»  
 د. توجه به امکانات دیگران: رسول خدا ﷺ فرمود:

«مَنْ نَظَرَ اِلَى مَا فِي اَيْدِي النَّاسِ طَالَ حُزْنُهُ وَ دَامَ اَسْفُهُ»<sup>۳</sup> کسی که چشمش به آنچه در دست مردم است (امکانات و داراییها) باشد، اندوهش طولانی و افسوسش پایدار خواهد شد.»

این واقعیتی است که به روشنی در میان برخی مردم مشاهده می‌کنیم؛ افرادی که به دنبال چشم و هم چشمی و کم نیاوردن در مقابل فامیل، همسایه یا دوستان خود هستند، با اینکه نهایت سعی و تلاش خود را به کار می‌گیرند تا نسبت به دارایی و امکانات دیگران کمبودی احساس نکنند و حتی رتبه نخست را در مسابقه پول جمع کردن بدست بیاورند؛ ولی با این همه،

ه. جزع و فزع: بی‌تابی کردن و صبر و قرار از کف دادن در هجوم مشکلات زندگی نیز یکی دیگر از عواملی است که باعث ایجاد حزن و اندوه در افراد می‌شود. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «اَيَّاكَ وَالْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْاَمَلَ وَيُضْعِفُ الْعَمَلَ وَيُورِثُ الْهَمَّ»<sup>۱</sup> از بی‌تابی کردن پرهیز! که آن امید را قطع می‌کند و عمل را ضعیف می‌گرداند و اندوه به همراه می‌آورد.»

نکته قابل توجه اینکه، برخی گمان می‌کنند با اظهار فقر و نداری، و عجز و لابه نزد دیگران، می‌توانند مشکل خود را برطرف نمایند؛ در حالی که در این گونه موارد نه تنها گریهی از کارشان گشوده نمی‌شود؛ بلکه از قدر و منزلتشان کاسته شده و به فقر و فلاکت بیش‌تری برای آن دچار می‌گردند؛ چرا که رسول خدا ﷺ فرمود:

۲. تحف العقول، ابن شعبه حرانی، تحقیق سید اکبر غفاری، جامعه مدرسین، چاپ دوم، قم، ۱۳۶۳، ص ۴۲؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۶.  
 ۳. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۲.

۱. مستدرک الوسائل، محقق نوری طبرسی، ج ۲، ص ۴۲۱؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۴۴.

«رُبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةً تُورِثُ حُزْنَاً طَوِيلًا؛ چَه بَسَا خَوَاشِ وَ لَذْتِي زودگذر که اندوهی دراز بر جای گذارد.»

حضرت علی علیه السلام نیز فرمود: «رُبَّ لَذَّةٍ فِيهَا الْحِمَامُ؛ چَه بَسَا لَذْتِي که پیامدش مرگ است.»

و. غضب بی جا: امام علی علیه السلام فرمودند:

«مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ أَنْ يَضُرَّهُ طَالَ حُزْنُهُ وَ عَذَّبَ نَفْسَهُ؛ هر که بر کسی خشم گیرد که توان آسیب رساندن به او را ندارد، اندوهش طولانی گردد و خود را عذاب دهد.»

ز. منفی نگری: امام کاظم علیه السلام می فرماید:

باز هم احساس می کنند که از برخی دیگر عقب افتاده و کمبود دارند؛ از اینرو، غم و اندوه آنان ادامه داشته و رهایشان نمی سازد.

همچنین در حدیث وارد شده است: هنگامی که آیه «وَلَا تَكُذِّبْ عَيْنِكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ»<sup>۱</sup>؛ «هرگز چشم خود را به نعمتهای [مادی] که به گروههایی از آنها (کفار) دادیم، میفکن؛ و به خاطر آنچه دارند؛ غمگین مباش» نازل شد، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «کسی که به دلداری و توجه خداوند دلخوش و صبور نباشد، جانش بر دنیا حسرتها خورد و هر که چشم به داراییهای دیگران داشته باشد، اندوهش بسیار شود و ناراحتیش بهبود نیابد.»<sup>۲</sup>

ه. شهوت رانی: رسول گرامی

اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

۳. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۳۴۸۰.

۴. همان، ص ۳۴۷۷.

۵. کافی، شیخ کلینی، ۸ جلدی، تحقیق علی اکبر غفاری، دارالکتب الاسلامیه (آخوندی)، چاپ سوم، ۱۳۸۸ و چاپ چهارم، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۲۴؛ تحف العقول، ص ۹۹.

۱. حجر / ۸۸.

۲. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۸۹؛ میزان الحکمه،

ج ۱، ص ۶۱۱.

گونه دوم، این است که با شناخت دقیق علت این بی حالی و دلتنگی، به درمان اساسی و واقعی آن پردازیم. در این نوشتار به دنبال ارائه راه‌های از هر دو نوع هستیم.

الف. استغفار: در نگاهی کلی و برخاسته از متون و آموزه‌های دینی، عمده مشکلات انسان، نشأت گرفته از نافرمانیها و گناهایی است که عواقب شوم آن به شیوه‌های گوناگون معیشتی، جسمی، روحی - روانی، فکری و ... بروز یافته و انسان را به درماندگی می‌کشاند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در روایتی با اشاره به همین نکته فرمودند: «مَنْ أَكْفَرَ إِلَّا اسْتِغْفَرَ جَعَلَ اللَّهُ مِنْ كُلِّ هُمْ فَرجاً وَمِنْ كُلِّ ضيق فَرجاً وَرِزْقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ؛ هر کس زیاد استغفار کند، خداوند گره غمهای او را بگشاید و از هر تنگنایی بیرونش برد و از آنجا که گمانش را هم نمی‌برد، روزیش رساند.»<sup>۳</sup>

«مَنْ اغْتَمَّ كَانَ لِقَمٍ أَهْلًا؛<sup>۱</sup> آنکه غم خورد، شایسته غم و اندوه است.»  
رسول اعظم صلی الله علیه و آله نیز فرمود: «إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمِهِ وَفَضْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالْفَرْجَ فِي اليقين وَالرِّضَا وَجَعَلَ الهَمَّ وَالْحُزْنَ فِي الشُّكِّ وَالسَّخَطِ؛ خداوند از روی حکمت و فضل خویش، آسایش و شادمانی را در یقین و راضی بودن به قضای الهی قرار داد و غم و اندوه را در شک و ناخشنودی.»<sup>۲</sup>

### عوامل رفع حزن و دلتنگی

برای درمان و رفع دلتنگی، کم حوصلگی و حزن و اندوه درونی، دو نوع برخورد و درمان امکان دارد: <sup>۱</sup> گونه اول، آن است که به درمان ظاهری آن پرداخته و با مشغول ساختن خود به تفریحات و کارهای مورد علاقه، حضور در جمع دوستان و آشنایان، و امثال آن، لحظات، دقایق و حتی ساعاتی خود را از آن وضع کسل کننده و دلتنگی نجات دهیم.

۳. عدة الداعی، ابن فهد حلّی، قم، نشر وجدانی، ص ۴۹؛ مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۲۷۷.

۱. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۳.

۲. تحف العقول، ص ۶.

شمارد: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛<sup>۲</sup> «بدانید که دوستان خدا را هراسی نیست و اندوهگین نمی‌شوند.»

ج. راضی بودن به تقدیر الهی: امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«إِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ وَقَدَرٍ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا؟»؛ اگر همه چیز بنا بر قضا و قدر است؛ پس اندوه چرا؟<sup>۳</sup> امیرمؤمنان علیه السلام نیز می‌فرماید: نِعْمَ الطَّارِدُ لِلْهُمِّ أَلَا تَكَالُ عَلَى الْقَدَرِ؛ چه نیکو غم زدایی است توکل کردن به تقدیر (الهی).<sup>۴</sup>

د. برخی ذکرها: ذکر گفتن، به یاد خدا بودن و استعانت طلبیدن از ذات پاک اوست که به واسطه برخی اذکار، بر زبان جاری شده و حلقه وصل خالق و مخلوق می‌گردد. در روایات

ب. دوستی با خدا: به طور حتم داشتن ایمانی خالصانه و از روی علم و یقین که در اعماق وجود انسان نفوذ کرده و تمامی اعضا و جوارح را تحت کنترل و اراده خود در آورده باشد، از مهم‌ترین عوامل رفع حزن و اندوه به شمار می‌رود؛ زیرا انسانی که به مقامی چنین رفیع دست یازیده باشد، دارای یقینی صادق، صبر و تحملی شگفت و توکل و اعتمادی تحسین برانگیز بوده و همه چیز را زیبا و خواستنی می‌بیند و چیزی در عالم هستی برای او ناخوش و دلگیر کننده به شمار نمی‌رود. به همین علت است که حضرت زینب علیها السلام در اوج گرفتاریها و مصیبت‌های کربلا در پاسخ یزید می‌فرماید:

«مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا؛ اَمِنْ جِزْ زَيْبَائِي  
چیزی ندیدم.»

خداوند متعال نیز در قرآن کریم یکی از نشانه‌های مؤمنان راستین و دوستان واقعی خود را چنین بر می

۲. یونس/۶۲.

۳. خصال، شیخ صدوق، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، ص ۴۵۰، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۹۰.

۴. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۶۱۱.

۱. بحار الانوار، ج ۲۵، ص ۱۱۵.



برای رفع حزن و اندوه، ذکر «حوقله» بسیار سفارش شده است.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «إِذَا حَزَنَكَ أَمْرٌ مِنْ سُلْطَانٍ أَوْ غَيْرِهِ فَأَكْثِرْ مِنْ قَوْلِ «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ الْفَرَجِ وَكَتْمٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ؛ هر گاه از سوی حاکمی یا دیگران اندوهی به تو رسید، «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» را فراوان بگو که آن کلید گشایش و گنجی از گنجهای بهشت است.»<sup>۱</sup> و فرمود:

«إِذَا نَزَلَتْ الْهُمُومُ فَعَلَيْكَ بِلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ؛ هر گاه غمها [بر تو] فرود آمد، بر تو باد به گفتن ذکر لا حول و لا قوة الا بالله.»<sup>۲</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: «أَمَانٌ لِأُمَّتِي مِنَ الْهَمِّ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ؛ [گفتن این دو جمله:] هیچ جنبش و نیرویی مگر به اتکای خدا نیست و پناه و گریزی از خدا جز به سوی او نیست،

امت مرا از غم و اندوه در امان می دارد.»<sup>۳</sup>

### هـ. صبر و تحمل

گاهی در زندگی مشکلاتی به وجود می آید که حل آنها از توان انسان بیرون است و دلسردی و ناخرسندی به دنبال می آورد. در چنین مواقعی کنار آمدن با مشکلات، گاهی اوقات بهترین درمان و راه حل است و اینکه انسان توجه داشته باشد که همه چیز به دست خداوند متعال است و برخی اوقات به دلایل گوناگون و بر اساس مصلحت، مشکلات و مصائبی برای انسان پدید می آید که راضی بودن به رضای الهی، موجب آرامش و صبر شده، انسان را یاری می نماید تا حوادث ناگوار را تحمل کند. علی علیه السلام می فرماید:

«وَالدَّهْرُ يَوْمَانِ: يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ. فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْتَظِرُ وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ؛ زمانه دو روز است: روزی با تو و به نفع توست و دیگر روز بر علیه تو. اگر با تو باشد سرمست مشو و

۱. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۲۷.

۲. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۶۱۳.

۳. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۵۸.

ذکر گفتن، به یاد خدا بودن  
و استعانت طلبیدن از ذات  
پاک اوست که به واسطه  
برخی اذکار، بر زبان جاری  
شده و حلقه وصل خالق و  
مخلوق می‌گردد. در روایات  
برای رفع حزن و اندوه،  
ذکر «حوقله» بسیار  
سفارش شده است

امیر مؤمنان علی علیه السلام دوست خوب  
را نجات‌بخش انسان از تنهایی و غم و  
اندوه می‌داند و می‌فرماید: «الإخوانُ  
جلاءُ الهمومِ و الأخزانِ؛ برادران، برطرف  
کننده زنگار غم و اندوه‌اند.»<sup>۴</sup>

اگر بر تو باشد [دلگیر و دل‌تنگ مباش  
و] صبر نما.<sup>۱</sup>

امیر مؤمنان علیه السلام فرمود: «إِطْرَحْ عَنْكَ  
وَأَرِدَاتِ الهمومَ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ  
الْيَقِينِ؛<sup>۲</sup> اندوه‌هایی که بر تو وارد  
می‌شود با صبر قاطع و یقین نیکو دور  
ساز.»

و. رفاقت (جلسات انس)

از اموری که در انبساط روح و  
روان، آرامش و زدودن غم و اندوه در  
انسان مؤثر است، داشتن دوستان باصفا  
و اهل معرفت، شادی و برقراری  
جلسات انس و گفتگوهای صمیمانه  
با آنان است؛ زیرا صفای زندگی را در  
همدمی با رفیق نیک می‌توان یافت.

گفت حکیمی که مفرح بود  
آب و می و لحن خوش دوستان  
هست و لیکن نبود نزد عقل  
هیچ مفرح چو رخ دوستان<sup>۳</sup>

۱. نهج البلاغه، کلمات قصار، ۳۹۶.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳. سنایی غزنوی.

۴. عیون الحکم و المواعظ، علی بن محمد اللیثی

الواسطی، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، قم،

دارالحدیث، ج ۱، ۱۳۷۶ش، ص ۶۵.

به قول رودکی:

هیچ شادی نیست اندر این جهان  
برتر از دیدار روی دوستان  
هیچ تلخی نیست بر دل تلخ‌تر  
از فراق دوستان پُرهنر  
ز . نظافت: نظیف بودن و آراستگی  
ظاهر (چهره، لباس و...) از جمله  
چیزهایی است که در آموزه‌های دینی  
نسبت به آن سفارش فراوان شده  
است؛ که البته با کمال تأسف امروزه  
برخی به بهانه اسراف و توجیحات  
اشتباه دیگر، با ظاهری ژولیده و چه  
بسا زننده مشاهده می‌شوند که به نظر  
می‌رسد تمیزی و نظافت را با به روز  
بودن و لباسهای گرانقیمت پوشیدن و  
امثال آن اشتباه گرفته‌اند. در هر  
صورت ما به روایات مراجعه کرده و  
قضاوت را بر عهده خواننده  
می‌گذاریم.

در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده

است:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّجَمُّلَ وَيُبْغِضُ  
الْبُؤْسَ وَالتَّبَاؤُسَ، فَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَنْعَمَ عَلَيَّ

عَبْدِهِ نِعْمَةً أَحَبَّ أَنْ يَرَى عَلَيْهِ آثَرَهَا. قِيلَ:  
كَيْفَ ذَلِكَ؟ قَالَ: يُنْظَفُ ثَوْبُهُ وَيُطَيَّبُ رِيحُهُ  
وَيُجْصَّصُ دَارُهُ وَيَكْنَسُ أَفْنِيَّتَهُ؛<sup>۱</sup> خداوند  
زیبایی و آراستگی را دوست دارد و  
کثیفی و ژولیدگی را دشمن دارد،  
خداوند دوست دارد وقتی به بنده  
خود نعمتی می‌دهد اثر آن را در او  
مشاهده کند [و بنده آن نعمت را  
نمیان سازد.] پرسیدند: این ظاهر  
کردن نعمت به چه چیز است؟ فرمود:  
لباسش را تمیز کند، خود را معطر  
سازد، و خانه‌اش را گچ‌کاری کند و  
فضای جلوی خانه را جارو کند...».

امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «غُسْلُ  
الثِّيَابِ يَذْهَبُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ؛ شستن  
جامه‌ها غم و اندوه را از بین می‌برد.»<sup>۲</sup>  
همچنین استفاده از لباسهای رنگ  
روشن و نیز استحمام و شستشو،

۱. امالی، شیخ طوسی، دارالتقاة، قم، ج ۱، ۱۴۱۴.

ص ۲۷۵؛ مکارم الاخلاق، شیخ طبرسی، نشر

شریف رضی، ج ۶، ۱۳۹۲، ص ۴۱.

۲. وسائل الشیعة، ج ۵، ص ۱۴.

همچنین خوردن کشمش،<sup>۵</sup> روغن زیتون،<sup>۶</sup> گلابی<sup>۷</sup> و... برای زدودن غم و اندوه سفارش شده است.

ط. گردش در طبیعت

حضرت علی علیه السلام با اشاره به فرح بخشی جلوه‌های گوناگون طبیعت می‌فرماید: «فَهِيَ تَبْهَجُ بِرِيْنَةِ رِيَاضِهَا وَ تَزْدَهِي بِمَا أَلْبَسَتْهُ مِنْ رِيْطِ أَزْهَابِهَا وَ حَلِيَّةِ مَا سُمِطَتْ بِهِ مِنْ نَاصِرِ أَنْوَارِهَا وَ...» زمین به وسیله باغهای زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و با لباس نازک گلبرگها که بر خود پوشیده است، هر بیننده‌ای را به شگفتی وامی‌دارد و با زینت و زیوری که از گل‌بند گل‌های گوناگون خود را آراسته است، هر بیننده‌ای را به نشاط و وجد می‌آورد.<sup>۸</sup>

مسواک زدن<sup>۱</sup>، پیرایش مو<sup>۲</sup> و ... از موارد اندوه‌زای دیگری است که در روایات بدانها سفارش شده است.

ح. برخی خوراکیها: پس از طوفان نوح علیه السلام زمانی که آب فروکش کرد و استخوانهای مردگان نمایان شد، حضرت نوح علیه السلام با دیدن آن صحنه بسیار بی‌تاب و اندوهگین گشت؛ پس خدای تعالی به او وحی کرد که: انگور سیاه بخور تا غمت زدوده شود.<sup>۳</sup> امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «شَكِي نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الْقَمَّ، فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنْبِ؛ يَكِي» از پیامبران از غم و اندوه به درگاه خداوند شکوه کرد؛ خداوند به او دستور داد انگور تناول کند.<sup>۴</sup>

۱. همان، ص ۵۶۶.

۲. کافی، ج ۶، ص ۲۸۵.

۳. کافی، ج ۶، ص ۳۵۱؛ وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۵۰.

۴. کافی، ج ۶، ص ۳۵۱؛ وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۵۰.

۵. خصال، ص ۳۴۴.

۶. عیون اخبار الرضا علیه السلام، شیخ صدوق، نشر

اعلمی، بیروت، ج ۱، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۳۹.

۷. وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۶۶.

۸. نهج البلاغه، خطبه ۹۱.

و فرمود: «مَعَ كُلِّ فَرْحَةٍ تَرْحَةٌ»<sup>۳</sup> با هر شادی، غمی است.»  
 امیرمؤمنان علیه السلام نیز می فرماید: «كُلُّ سُرُورٍ مُتَنَغِّصٌ» هر نوشی را نیشی است.»

علامه مجلسی در حاشیه کتاب شریف «بحار الانوار» بعد از ذکر این روایت، در تبیین معنای آن، دلیل همراهی غم و شادی را چنین بیان می کند: «معنای حدیث این است که هر سرور و خوشی در دنیا، غمی را به دنبال خواهد داشت؛ گویا خداوند با این همراهی می خواهد انسان را از غفلت زدگی و دل بستن به خوشیهای زودگذر دنیایی برهاند.»<sup>۴</sup>

و ما مِنْ فَرْحَةٍ إِلَّا سَتُعَقَّبُ تَرْحَةً  
 وَمَا عَامِرٌ إِلَّا وَشِيكًا سَيَخْرِبُ  
 هیچ خوشی نیست؛ مگر اینکه به دنبال خود غم و اندوه می آورد و هیچ

همچنین می فرماید: «النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ» نگریستن به سبزه ها مایه شادمانی است.»<sup>۱</sup>  
 ای دل چو زمانه می کند غمناکت ناگه برود ز تن روان پاکت بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند زان پیش که سبزه بر دمَد از خاکت همراهی غم و شادی

واقعیت این است که غم و شادی از یکدیگر جدایی ناپذیر بوده و در هر زمان و مکانی که شادی حضور یابد، در کنار آن یا لحظاتی پس از آن غم و اندوه نیز رخ خواهد نمود. به راستی چرا چنین است؟

در روایات نیز به همراهی غم و شادی اشاره شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «مَا مِنْ دَارٍ فِيهَا فَرْحَةٌ إِلَّا يَتَّبِعُهَا تَرْحَةٌ» هیچ خانه ای نیست که در آن شادی باشد؛ جز اینکه در پی آن غمی بدان رسد.»<sup>۲</sup>

۳. همان، ج ۷۴، ص ۱۶۴.

۴. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۶۱۳.

۵. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۴.

۱. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۴۳.

۲. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۲۴۲.

عمران و آبادی نیست؛ مگر اینکه به زودی خراب خواهد شد.<sup>۱</sup>

صائب تبریزی می گوید:

ای دل از پست و بلند روزگار اندیشه کن  
در برومندی ز قحط برگ و بار اندیشه کن  
از نسیمی دفتر ایام بر هم می خورده  
از ورق گردانی لیل و نهار اندیشه کن  
روی در نقصان گذارد ماه چون گردد تمام  
چون شود جام تو لبریز از خمار، اندیشه کن  
ای که می خندی چو گل در بوستان بی اختیار  
وز گلاب گریه بی اختیار، اندیشه کن  
بر لب بام خطر نتوان به خواب امن رفت  
ایمنی خواهی ز اوج اعتبار اندیشه کن  
صائب تبریزی در جایی دیگر  
همراهی غم و شادی را این گونه به  
تصویر می کشد:

ماتم و سور جهان با یکدگر آمیخته است  
آب می گردد به چشم، از خنده بی اختیار  
از اینرو در روایات برای پیشگیری  
از وقوع حادثه ناگوار پس از شادی،  
راهکاری بیان شده است و آن این

است که انسان پس از شادی و خنده  
بگوید: «اللَّهُمَّ لَا تَمُتْنِي؛ خدایا! بر من

خشم مگیر.»<sup>۲</sup>

اندوه پسندیده

«جابر جعفی» یکی از یاران باوفای

امام باقر علیه السلام می گوید: «در حضور امام

باقر علیه السلام دلم گرفت. به حضرت عرض

کردم: فدایت شوم! گاهی اوقات بدون

آنکه مصیبتی یا گرفتاری به من رسد،

اندوهگین می شوم؛ چندان که همسرم

و دوستم آن را در چهره ام می خوانند.

حضرت فرمود: آری، ای جابرا خدای

عز و جل مؤمنان را از طینت بهشتی

آفرید و از نسیم روح خویش در آنها

جاری ساخت؛ از اینروست که مؤمن

برادر تنی و واقعی مؤمن است. پس

هرگاه به یکی از آن ارواح در شهری

اندوهی رسد آن روح دیگر اندوهگین

شود؛ زیرا او نیز از جنس اوست.»<sup>۳</sup>

۲. کافی، ج ۲، ص ۶۶۴.

۳. کافی، ج ۲، ص ۱۶۶.

۱. کتاب العین، خلیل فراهیدی، دار الهجرة، ج ۲.

۱۴۰۹، ج ۳، ص ۱۹۰.

ابو بصیر می گوید: «با یکی از یاران خدمت امام صادق علیه السلام رسیدیم. به آن حضرت عرض کردم: فدایت شوم، یابن رسول الله! من گاه بدون آنکه بدانم دلیلش چیست، غمگین و اندوهناک می شوم!

امام صادق علیه السلام فرمود: آن غم و شادی از ما به شما می رسد؛ زیرا اگر اندوه یا سروری به ما برسد بر شما نیز وارد می گردد؛ چون ما و شما از نور خدای عزوجل هستیم»<sup>۳</sup>

به تعبیر دیگر، هستی شیعه متأثر از حزن و سرور ائمه معصومین علیهم السلام می باشد.

همچنین از امام رضا علیه السلام سؤال شد: «چرا فردی غمگین می شود، بی آنکه علت اندوه خود را بداند؟ حضرت فرمود: اگر اندوهی به او رسد بداند که برادرش غمی دارد، همچنین است اگر بی دلیل شاد شود»<sup>۱</sup>

یکی دیگر از مصادیق اندوه و حزن پسندیده در موارد ذکر مصائب ائمه علیهم السلام است که آثار و فواید بسیار زیادی بر آن مترتب می باشد که در روایات بدانها تصریح شده است. امام صادق علیه السلام فرمود:

«نَفْسُ الْمَهْمُومِ لَنَا الْمُعْتَمِدُ لِنَظْمِنَا تَسْبِيحٌ وَ هَمُّهُ لِأَمْرِنَا عِبَادَةٌ»<sup>۲</sup> کسی که برای ما نگران باشد و به خاطر ستمی که بر ما رفته، غمگین شود، نفس کشیدنش تسبیح است و غمخواریش برای ما عبادت است.»

۱. بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۲۲۷.

۲. کافی، ج ۲، ص ۲۲۶.

۳. بحار الانوار، ج ۵۸، ص ۱۴۵.