راه‌های درمان حزن و اندوه

علی پوریا

حزن و اندوه، حالت نفسانی است که آثار آن در چهره و رفتار انسان ظاهر می‌شود. چنان‌که حضرت امیرمؤمنان(ع) از اندوه و غم و حزن به‌عنوان بیماری نفسانی یاد می‌کند و می‌فرماید: الغَمّ مَرَضُ النَّفْسِ؛ اندوه، بیماری روان است. (غرر الحکم: ۳۷۴) امام صادق(ع) نیز می‌فرماید: الأحْزانُ أسْقامُ القُلوبِ، کما أنّ الأمْراضَ أسْقامُ الأبْدانِ؛ احزان، ناخوشی‌های قلوب هستند؛ همچنانکه امراض، ناخوشی‌های جسم است. (الدعوات، ص ۱۱۸، حدیث ۲۷۶)

البته حزن و اندوه دارای مراتب و درجات متعدد و متنوعی است که در فرهنگ قرآنی و عربی از آن با عناوینی چون «غم»، «همّ»، «ایلاس»، «اسف»، «اسی»، «غیظ»، «کرب» و مانند آنها و مشتقات آنها بیان می‌شود.

به‌نظر می‌رسد که حزن دربرابر «فرح» ناظر به هیجان شدید است؛ زیرا فرح هیجان شدید مثبت است که تعادل رفتاری را از میان می‌برد؛ حزن نیز به هیجان شدید منفی اطلاق می‌شود؛ زیرا موجب خروج از تعادل رفتاری می‌شود.

از نظر قرآن، مراتب اندوه از ضعف تا شدت می‌تواند از مجموعه‌ای عوامل شکل گیرد و نوعی تراکم «غمّابغمٍّ» رخ دهد. (آل عمران، آیه ۱۵۳)

با نگاهی به آثار و نشانه‌های اندوه می‌توان نقش این حالت نفسانی را در زندگی بشر دریافت؛ زیرا همان‌گونه که سرور و شادی و خوشحالی در انسان و زندگی‌اش آثار مثبتی را به جا می‌گذارد، اندوه و حزن نیز نقش اساسی در فرآیند زندگی انسان دارد.

بر اساس آموزه‌های قرآن، شدت حزن و اندوه در انسان می‌تواند چنان انسان را متأثر سازد که آرزوی مرگ کند (مریم، آیات ۲۳ و ۲۴) و حتی شخص را به سوی خودکشی برای رهایی از شدت حزن بر انگیزد؛ زیرا حزن شدید موجب فرسایش جسم و توان بدنی انسان (یوسف، آیات ۸۴ تا ۸۶؛ مزمل، آیه ۱۷) و هلاکت و مرگ (یوسف، آیات ۸۵ و ۸۶؛ کهف، آیه ۶؛ شعراء، آیه ۳) می‌شود و شخص به سبب ناتوانی عقلی در فهم و تحلیل پیشامد و فشار سهمگین عوامل حزن و احتمال عدم خروج از «عسر» به «یسر»، چنان تحت فشار روانی قرار می‌گیرد که خودکشی را راه رهایی می‌یابد که البته نادرست است.

از آثار حزن و اندوه می‌توان به تغییر رنگ چهره و رخ سیاهی (نحل، آیه ۵۸؛ زخرف، آیات ۱۶ و ۱۷)، جاری شدن اشک از چشم (توبه، آیه ۹۲) و خروج از حالت تعادل رفتاری (یوسف، آیات ۸۴ تا ۸۶؛ نحل، آیه ۵۸؛ زخرف، آیات ۱۶ و ۱۷) و مانند آنها اشاره کرد.

در تفاسیر تبیینی معصومان(ع) از زبان خویش یا دیگران به این آثار توجه شده است؛ چنان‌که در روایات معصومین از حضرت مسیح(ع) درباره تأثیر منفی حالت نفسانی و روانی حزن و اندوه بر جسم انسان آمده که ایشان می‌فرماید: مَن کَثُرَ هَمُّهُ سَقُمَ بَدَنُه؛ آن که اندوه بسیار خورد، جسمی بیمار خواهد داشت. (الأمالی للصدوق، ص ۶۳۶، حدیث ۸۵۳)

اصولاً کسانی که تحت تأثیر شدت حزن و اندوه قرار می‌گیرند، پیری زودرس به سراغ آنان می‌آید و موهای سیاه، سپید می‌شود و علائم و نشانه‌های شکستی در چهره‌شان آشکار می‌شود؛ چنان‌که حضرت امیرمؤمنان(ع) می فرماید: الهَمّ نِصفُ الهَرَمِ؛ اندوه، نیمی از پیری است. (تحف العقول، ص ۲۱۴)

بنابراین، اگر یکی از عوامل پیری، فرآیند تحولات و تغییرات جسم در طول زمان است (حج، آیه ۵)، اما عامل دیگر پیری را می‌توان همین حزن و اندوه دانست؛ چنان‌که امام علی(ع) در جایی دیگر می‌فرماید: الهمّ أحدُ الهَرَمَینِ؛ اندوه، یکی از دو عامل پیری است. (غرر الحکم: ۱۶۳۴)

عوامل اندوه‌زا

بر اساس آموزه‌های قرآن، عوامل مادی و معنوی بسیاری در ایجاد حزن و اندوه نقش دارد که از عوامل مادی می‌توان به مواردی چون: گرفتاری به ضرر و بدی (شوری، آیه ۴۸)، مشکلات اقتصادی به سبب خشکسالی (روم، آیات ۴۸ و ۴۹)، کم آبی (همان) ضررهای جانی (آل عمران، آیات ۱۳۹ و ۱۴۰ و ۱۵۳)، ضررهای مالی (قلم، آیات ۱۸ تا ۳۱؛ آل عمران، آیه ۱۵۳)، زوال نعمت (حدید، آیه ۲۳) و مانند آنها؛ و نیز عوامل معنوی چون: نجوای شیطانی (مجادله، آیه ۱۰)، گناه (زخرف، آیات ۷۴ و ۷۵)، کفر (عبس، آیات ۴۰ و ۴۲)، ظهور حقایق ناخوشایند (مائده، آیه ۱۰۱)، ناتوانی (مائده، آیه ۳۱)، عدم مساوات (احزاب، آیه ۵۱)، شکست (آل عمران، آیات ۱۳۹ و ۱۴۰)، حسادت نسبت به نعمت‌های دیگران (آل عمران، آیه ۱۲۰؛ توبه، آیه ۵۰)، ترس از دشمن (توبه، آیه ۴۰)، ترس از آبروریزی (مریم، آیه ۲۴)، شنیدن افتراء (انعام، آیه ۳۳)، تمسخر از سوی دیگران (حجر، آیات ۹۵ و ۹۷)، ارتداد مؤمنان و گمراهی آنان (اعراف، آیات ۱۴۸ و ۱۵۰)، برخوردهای ناپسند دیگران (یوسف، آیه ۶۹)، ظلم و تجاوزگری دیگران نسبت به حقوق خویش یا دیگران (هود، آیات ۷۷ و ۷۸؛ عنکبوت، آیه ۳۳) و مانند آنها اشاره کرد.

به‌نظر می‌رسد که گاه عامل حزن‌آور، از ابتلائات الهی (شوری، آیه ۴۸؛ یونس، آیه ۲۲) یا از کیفرهای الهی (انبیاء، آیات ۸۷ و ۸۸) است؛ در عین حال این عوامل می‌تواند شامل رفتارهای دیگران یا متأثر از رفتارهای خود شخص باشد.

برخی از عوامل نفسانی درونی همچون حسادت که عامل حزن است؛ بسیار خطرناک به‌شمار می‌رود؛ زیرا به جهات گوناگون به فرد حسود و نیز محسود ضرر و زیان وارد می‌سازد.

حضرت امیرمؤمنان(ع) می‌فرماید: ما رأیتُ ظالِما أشْبَهَ بمظلوم من الحاسِدِ؛ نَفَسٌ دائِمٌ، و قَلبٌ هائِمٌ، و حُزنٌ لازِمٌ؛ ستمگری ندیدم که به ستمدیده مانندتر باشد مگر حسود؛ او جانی خسته دارد و دلی سرگشته و اندوهی پیوسته. (بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۵۶، حدیث ۲۹)

امام باقر(ع)می‌فرماید: دَخلَ محمّدُ بنُ مسلمِ بنِ شِهابٍ الزُّهریُّ علی علیِّ بنِ الحسینِ و هُو کئیبٌ حَزینٌ، فقالَ لَهُ زینُ العابدینَ: ما بالُکَ مَغموما؟ قالَ: غُمومٌ و هُمومٌ تَتَوالی علَیّ؛ لِما امتُحِنْتُ بِهِ مِن جِهَةِ حُسّادِ نِعمَتی، و الطّامِعینَ فِیّ، و مِمَّنْ أرْجوهُ و مِمَّنْ أحْسَنْتُ إلَیهِ فیُخالِفُ ظَنّی، فقالَ لَهُ علیُّ بنُ الحسینِ: احْفَظْ علَیکَ لِسانَکَ تَملِکْ بِهِ إخْوانَکَ؛ محمّد بن مسلم بن شهاب زهری، با حالی افسرده و غمگین خدمت علی‌بن‌الحسین(ع) آمد. امام به او فرمود: چرا غمگینی؟

عرض کرد: غم‌ها و اندوه‌ها، پیاپی بر من وارد می شوند؛ زیرا از کسانی که به نعمت‌های من حسادت می‌ورزند و چشم طمع به مال من دوخته‌اند و کسانی که به آنان امید دارم و نومیدم می‌سازند و کسانی که به آنان خوبی می‌کنم و با من بدی می‌کنند، رنج می‌برم. علی‌بن‌الحسین(ع) به او فرمود: زبانت را نگه‌دار، تا برادرانت را از دست ندهی. (الاحتجاج، ج ۲، ص ۱۵۷، حدیث ۱۹۱)

کسی که به خدا اعتماد دارد و مطمئن به مقدرات و راضی به قضای الهی است، از بسیاری از عوامل حزن در امان می‌ماند و دیگر گرفتار آن نمی‌شود تا از آن برهد؛ بلکه حتی اگر گرفتار شود، با ذکر الهی و بازگشت به همان یقین نیک به خدا، رفع حزن می‌شود. پس دفع و رفع حزن در چارچوب ایمان حقیقی تحقق می‌یابد و مؤمن از بسیاری از عوامل حزن در امان خواهد بود.



از آنجا که بسیاری از عوامل حزن در انسان‌ها حتی مسلمانان، امور دنیوی و مادی است، راه رهایی، عدم اهتمام زیاد به امر دنیوی است؛ زیرا امام صادق(ع) می‌فرماید: هرکه برای دنیا غمگین شود، از پروردگار خویش ناخشنود است.

می‌توان نقش این حالت نفسانی را در زندگی بشر دریافت؛ زیرا همان‌گونه که سرور و شادی و خوشحالی در انسان و زندگی‌اش آثار مثبتی را به جا می‌گذارد، اندوه و حزن نیز نقش اساسی در فرآیند زندگی انسان دارد.

بر اساس آموزه‌های قرآن، شدت حزن و اندوه در انسان می‌تواند چنان انسان را متأثر سازد که آرزوی مرگ کند (مریم، آیات ۲۳ و ۲۴) و حتی شخص را به سوی خودکشی برای رهایی از شدت حزن بر انگیزد؛ زیرا حزن شدید موجب فرسایش جسم و توان بدنی انسان (یوسف، آیات ۸۴ تا ۸۶؛ مزمل، آیه ۱۷) و هلاکت و مرگ (یوسف، آیات ۸۵ و ۸۶؛ کهف، آیه ۶؛ شعراء، آیه ۳) می‌شود و شخص به سبب ناتوانی عقلی در فهم و تحلیل پیشامد و فشار سهمگین عوامل حزن و احتمال عدم خروج از «عسر» به «یسر»، چنان تحت فشار روانی قرار می‌گیرد که خودکشی را راه رهایی می‌یابد که البته نادرست است.

از آثار حزن و اندوه می‌توان به تغییر رنگ چهره و رخ سیاهی (نحل، آیه ۵۸؛ زخرف، آیات ۱۶ و ۱۷)، جاری شدن اشک از چشم (توبه، آیه ۹۲) و خروج از حالت تعادل رفتاری (یوسف، آیات ۸۴ تا ۸۶؛ نحل، آیه ۵۸؛ زخرف، آیات ۱۶ و ۱۷) و مانند آنها اشاره کرد.

در تفاسیر تبیینی معصومان(ع) از زبان خویش یا دیگران به این آثار توجه شده است؛ چنان‌که در روایات معصومین از حضرت مسیح(ع) درباره تأثیر منفی حالت نفسانی و روانی حزن و اندوه بر جسم انسان آمده که ایشان می‌فرماید: مَن کَثُرَ هَمُّهُ سَقُمَ بَدَنُه؛ آن که اندوه بسیار خورد، جسمی بیمار خواهد داشت. (الأمالی للصدوق، ص ۶۳۶، حدیث ۸۵۳)

اصولاً کسانی که تحت تأثیر شدت حزن و اندوه قرار می‌گیرند، پیری زودرس به سراغ آنان می‌آید و موهای سیاه، سپید می‌شود و علائم و نشانه‌های شکستی در چهره‌شان آشکار می‌شود؛ چنان‌که حضرت امیرمؤمنان(ع) می فرماید: الهَمّ نِصفُ الهَرَمِ؛ اندوه، نیمی از پیری است. (تحف العقول، ص ۲۱۴)

بنابراین، اگر یکی از عوامل پیری، فرآیند تحولات و تغییرات جسم در طول زمان است (حج، آیه ۵)، اما عامل دیگر پیری را می‌توان همین حزن و اندوه دانست؛ چنان‌که امام علی(ع) در جایی دیگر می‌فرماید: الهمّ أحدُ الهَرَمَینِ؛ اندوه، یکی از دو عامل پیری است. (غرر الحکم: ۱۶۳۴)

اگر یکی از عوامل پیری، فرآیند تحولات و تغییرات جسم در طول زمان است ، اما عامل دیگر پیری را می‌توان همین حزن و اندوه دانست؛ امام علی(ع) می‌فرماید: الهمُّ أحدُ الهَرَمَینِ؛ اندوه، یکی از دو عامل پیری است.

در روایات تفسیری - تبیینی معصومان(ع) به ابعاد گوناگون این عوامل اشاره شده و آثار آن مدنظر قرار گرفته است؛ به عنوان نمونه پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: مَن نَظَرَ إلی ما فی أیْدی النّاسِ طالَ حُزنُهُ، و دامَ أسَفُهُ؛ هر که چشمش به دست مردم باشد، اندوهش دراز و افسوسش پایدار شود. (أعلام الدین، ص ۲۹۴)

همچنین امام صادق(ع)می‌فرماید: وقتی این آیه نازل شد: « لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ؛ اگر بعضی از مردان و زنانشان را به چیزی بهره‌ور ساخته ایم، تو بدان چشم مدوز و غم آن را مخور و در برابر مؤمنان فروتن باش» (حجر، آیه ۸۸)

پیامبر خدا فرمود: مَن لَم یَتَعزّ بعَزاءِ اللهِ تَقَطّعتْ نَفسُهُ علی الدّنیا حَسَراتٍ، و مَن رمی ببَصَرِهِ إلی ما فی یَدِ غَیرِهِ کَثُرَ هَمُّهُ و لَم یَشْفِ غَیْظَهُ؛ کسی که به دلداری دادن خدا آرام نگیرد، جانش بر دنیا حسرت‌ها خورد و هر که چشمش به دارایی‌های دیگران باشد، اندوهش بسیار شود و ناراحتی‌اش بهبود نیابد (بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۱۱۶، حدیث ۱۱)

عوامل نفسانی درونی در نفس انسان همچون گرایش به پسر داشتن (نحل، آیه ۵۸؛ زخرف، آیات ۱۶ و ۱۷) و متأثر شدن از شدت شهوت و غضب به جای مهار و مدیریت آن، می‌تواند عامل حزن شدید در انسان شود؛ چنان‌که پیامبر خدا می‌فرماید: رُبّ شَهْوَةٍ ساعَةٍ ثُورِثُ حُزنا طویلاً؛ بسا لذتی که دمی بپاید اما اندوهی دراز بر جای گذارد. (الأمالی للطوسی، ص ۵۳۳، حدیث۱۱۶۲)

اصولاً از نظر آموزه‌های وحیانی، گرایش انسان به دنیاگرایی به‌جای آخرت‌گرایی و ایجاد تعادل میان حسنات دنیوی و اخروی می‌تواند موجب حزن و اندوه شود؛ چنان‌که پیامبر خدا در تفسیر تبیینی خویش می‌فرماید: أنا زَعیمٌ بثَلاثٍ لِمَن أکَبّ علی الدّنیا: بفَقرٍ لا غَناءَ لَهُ، و بشُغْلٍ لا فَراغَ لَهُ، و بهَمٍّ و حُزنٍ لا انْقِطاعَ لَهُ؛ کسی که به دنیا بچسبد، من سه چیز را برای او قطعی می‌دانم: فقری که هیچ‌گاه به بی‌نیازی نینجامد، مشغولیتی که هرگز از آن خلاصی ندارد و غم و اندوهی که برایش پایانی نیست. (بحارالأنوار، ج ۷۳، ص ۸۱، حدیث ۴۳)

از نظر قرآن، انسان آفریده‌ای «هلوع» (حریص) است که وقتی به او چیزی نرسد جزع و فزع دارد؛ اما از نظر قرآن، مؤمنان که اهل ایمان و نماز و کارهای نیک فردی و اجتماعی هستند از این امر به دور هستند و خلقت نخستین خویش را به شکل مثبتی تغییر داده‌اند؛ از همین رو از هلوع و جزع و منوع بودن در امان هستند. (معارج، آیات ۱۹ تا ۳۵)

بنابراین، اهل جزع گرفتار حزن و اندوه می‌شوند؛ زیرا در هنگام بلایا و ابتلائات الهی خود را می‌بازند؛ حضرت امیرمؤمنان(ع) می‌فرمایند: إیّاکَ و الجَزَعَ؛ فإنّهُ یَقْطَعُ الأمَلَ، و یُضعِفُ العَمَلَ، و یُورِثُ الهَمَّ؛ از جزع و بی‌تابی کردن بپرهیز؛ که آن، امید را قطع می‌کند و عمل را ضعیف می‌گرداند و اندوه می‌آورد.(دعائم‌الإسلام، ج ۱، ص ۲۲۳)

درمان حزن و اندوه

در آموزه‌های قرآن، راهکارهایی برای درمان بلکه حتی مصونیت از حزن منفی بیان شده است. البته شکی نیست که فقدان عوامل درونی مانند گرایش به دنیا، کفر، شرک، حسادت و مانند آنها در دست انسان است و شخص می‌تواند با حذف این عوامل درونی و نفسانی خویش را از حزن برهاند؛ اما عوامل بیرونی چون تحقیر و ظلم و استهزای دیگران و مانند آنها بیرون از توان شخص است و می‌بایست برای آن چاره دیگری اندیشید.

به نظر می‌رسد که محبت الهی و کسب رضایت الهی و اطمینان به مقدرات و قضای الهی به ویژه در ابتلائات مانند شکست در جنگ (آل عمران، آیات ۱۳۹ و ۱۴۰) و زوال نعمت (حدید، آیه ۲۳) می‌تواند موجب رهایی از حزن و اندوه شود. اما درباره برخی از عوامل، کار بسی دشوارتر است.

کسی که به خدا اعتماد دارد و مطمئن به مقدرات و راضی به قضای الهی است، از بسیاری از عوامل حزن در امان می‌ماند و دیگر گرفتار آن نمی‌شود تا از آن برهد؛ بلکه حتی اگر گرفتار شود، با ذکر الهی و بازگشت به همان یقین نیک به خدا، رفع حزن می‌شود. پس دفع و رفع حزن در چارچوب ایمان حقیقی تحقق می‌یابد و مؤمن از بسیاری از عوامل حزن در امان خواهد بود.

امام علی(ع) می‌فرماید: نِعْمَ الطّارِدُ للهَمِّ الاتِّکالُ علی القَدَرِ؛ خوب غم زداینده‌ای است توکل کردن بر تقدیر [الهی]. (غرر الحکم: ۹۹۲۱)

امام صادق(ع) نیز می‌فرماید: إنْ کانَ کُلُّ شیءٍ بقَضاءٍ و قَدَرٍ، فالحُزْنُ لِماذا؟!؛ اگر همه چیز به قضا و قدر است پس اندوه خوردن چرا؟! (الأمالی للصدوق، ص ۵۶، حدیث ۱۲)

امام کاظم(ع) می‌فرماید: مَنِ اغْتَمّ کانَ للغَمِّ أهْلاً، فینبغی للمؤمنِ أنْ یکونَ بالله و بما صَنعَ راضِیا؛ آن که غم خورد، شایسته غم و اندوه است؛ پس مؤمن باید به خدا و آنچه او می کند، خرسند باشد. (التمحیص، ص ۵۹، حدیث ۱۲۲)

از نظر امیرمؤمنان دو عامل محبت الهی و حسن یقین به خدا نقش اساسی در رفع و دفع حزن دارد؛ چنان‌که می‌فرماید: اطْرَحْ عَنکَ واردِاتِ الهُمُوم (الأمور)، بعَزائِمِ الصّبرِ و حُسنِ الیَقینِ؛ اندوه‌های [دل] خویش را با صبر استوار و یقینِ نیکو بزدای. (نهج‌البلاغة: الکتاب ۳۱)

از آنجا که بسیاری از عوامل حزن در انسان‌ها حتی مسلمانان، امور دنیوی و مادی است، راه رهایی، عدم اهتمام زیاد به امر دنیوی است؛ زیرا امام صادق(ع) می‌فرماید: مَن أصْبَحَ علی‌الدّنیا حَزینا أصْبَحَ علی الله ساخِطا؛ هرکه برای دنیا غمگین شود، از پروردگار خویش ناخشنود است.(الاختصاص، ص ۲۲۶)

از نظر معصومان معرفت و شناخت صحیح از مفهوم زندگی دنیوی نسبت به زندگی اخروی می‌تواند بسیاری از عوامل حزن‌آور را رفع بلکه دفع کند و انسان را مصون از حزن منفی سازد؛ از همین رو در روایات بر شناخت دنیا و تدبیر هنگام روبه‌رو شدن با آن تأکید شده است؛ پیامبر خدا(ص) در این باره می‌فرماید: أیّها النّاسُ، هذهِ دارُ تَرَح لا دارُ فَرَح، و دارُ البَلواءِ لا دارُ استِواء، فمَن عَرَفها لَم یَفْرَحْ لِرَجاء، و لَم یَحْزَنْ لِشَقاء؛ ای مردم! دنیا سرای غم است نه سرای شادی، سرای دشواری است نه سرای آسودگی.

پس، هرکه آن را شناخت با امیدی شاد نشد و با سختی و عسرتی اندوهگین نگشت. (أعلام‌الدین، ص ۳۴۳)

شناخت حقایق هستی و برنامه‌های الهی در قالب سنت‌های تغییرناپذیر می‌تواند نوع نگرش و کنش و واکنش‌های ما را با مسائل و امور زندگی به‌گونه‌ای بسازد که گرفتار حزن و اندوه متأثر از عوامل ابتلائات الهی نشویم؛ امیرمؤمنان(ع) می‌فرماید: الدّهرُ یَومانِ: یَومٌ لکَ و یَومٌ علَیکَ، فإنْ کانَ لَکَ فلا تَبْطَرْ، و إنْ کانَ علَیکَ فلا تَضْجَرْ؛ زمانه، دو روز است: روزی با توست و دیگر روز بر تو. اگر با تو بود، سرمست مشو و اگر بر تو بود، دلگیر نشو. (مطالب السؤول، ص ۵۷)

بر اساس آموزه‌های قرآن، سختی میان دو آسانی سامان یافته و همواره آسانی از نظر کمیت و کیفیت بیشتر از سختی است. (شرح، آیات ۵ و ۶)

بنابراین، کسی که گرفتار ابتلایی از سختی شده باید به آسانی‌های پیش و بعد از آن توجه کند تا این‌گونه از حزن در امان ماند؛ چنان‌که امیرمؤمنان(ع) می‌فرماید: لا تُشْعِرْ قَلبَکَ الهَمّ علی ما فاتَ، فیَشْغَلَکَ عَمّا هُو آتٍ؛ برای آنچه از دست رفته است اندوه به دلت راه مده، که تو را از آنچه می‌آید باز می‌دارد. (غررالحکم: ۱۰۴۳۴)

مؤمنان به‌دلیل آخرت‌گرایی و اعمال صالح نه تنها در امنیت از حزن هستند، بلکه اگر حزن بیاید به سرعت برطرف می‌شود. این اهتمام به آخرت‌گرایی بسیار مهم و اساسی در مسئله درمان حزن و اندوه است؛ چنان‌که در کتاب مطالب السؤول ـ به نقل از ابن عباس ـ آمده است: ما انْتَفَعْتُ بکلام بَعدَ رسولِ اللهِ کانْتفاعی بکتابٍ کَتَبَهُ علیُّ بنُ أبی طالبٍ، فإنّهُ کَتبَ إلَیّ: أمّا بَعدُ فإنّ المَرءَ یَسوؤُهُ فَوتُ ما لَم یَکُن لِیُدرِکَهُ، و یَسُرّهُ دَرْکُ ما لَم یَکُن لِیَفوتَهُ، فلْیَکُنْ سُرورُکَ بما نِلْتَ مِن آخِرَتِکَ، و لْیَکُن أسَفُکَ علی ما فاتَکَ مِنها، و ما نِلْتَ مِن دُنْیاکَ فلا تَکْثُر بِهِ فَرَحا، و ما فاتَکَ مِنها فلا تَأسَ علَیهِ حُزْنا، و لْیَکُنْ هَمُّکَ فیما بَعدَ المَوتِ. و السّلامُ؛ بعد از سخن پیامبر خدا(ص)، از هیچ سخنی به اندازه نامه‌ای که علی بن ابی طالب(ع) برای من نوشت بهره‌مند نشدم.

او به من نوشت: اما بعد، آدمی برای نرسیدن به آنچه به او نمی‌رسید اندوهگین می‌شود و از رسیدن به آنچه نمی‌شد به او نرسد شاد می‌شود. پس، آنجا شادی کن که به چیزی از آخرت خود رسیده‌ای و آنجا اندوهگین شو که چیزی از آخرت خود را از دست داده‌ای.

اگر به چیزی از دنیای خود رسیدی شادی مکن و اگر چیزی از آن را از دست دادی اندوهگین مشو. همّ و غم خود را برای پس از مرگ به کار گیر؛ و السلام. (مطالب السؤول، ص ۵۵)

بر اساس آیات و روایات بسیار می‌توان به این نکته دست یافت که ذکر الله عامل اطمینان (رعد، آیه ۲۸) و آرامش و سکونت و سرور و شادی و رهایی از حزن و اندوه است؛ از همین رو در روایات یاری جستن از خدا به عنوان راهکار بیان می‌شود؛ چنان‌که پیامبر خدا می‌فرماید: قَولُ: «لا حَولَ و لا قُوّةَ إلاّ باللهِ » فیهِ شِفاءٌ مِن تِسعَةٍ و تِسعینَ داءً، أدْناها الهَمّ؛ جمله «لا حول و لا قوّة الاّ بالله » نودونه درد را شفا می‌دهد که ساده‌ترین آنها اندوه است. (قرب الإسناد، ص ۷۶، حدیث ۲۴۴)

همچنین می‌توان از ذکرهای دیگر الهی از جمله استغفار برای رهایی از حزن بهره گرفت؛ پیامبر خدا می‌فرماید: مَن أکْثَرَ الاستِغْفارَ جَعلَ اللهُ لَهُ مِن کُلِّ هَمٍّ فَرَجا، و مِن کُلِّ ضِیقٍ مَخْرَجا، و رَزَقَهُ مِن حَیثُ لا یَحْتَسِبُ؛ هر که زیاد استغفار کند، خداوند گره غم‌های او را بگشاید و از هر تنگنایی بیرونش برد و از جایی که گمان نمی‌برد، روزی‌اش رساند. (أعلام‌الدین، ص ۲۹۴)

معصومان(ع) تلاش می‌کنند تا مؤمنان را به این نکته توجه دهند که امور دنیوی هر چند که با عسر و حرج و بلا و ابتلا و مصیبت همراه است، اما در نهایت راهی برای رهایی از آن وجود دارد، مگر آنکه انسان گرفتار دوزخ قیامتی شود که راهی برای فرار از آن نیست؛ از همین رو رسول خدا می‌فرماید: ما مِن هَمٍّ إلاّ و لَهُ فَرَجٌ إلاّ هَمّ أهلِ النّارِ؛ هیچ اندوهی نیست که زدوده نشود، مگر اندوه دوزخیان. (بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۲۴۲، حدیث ۲)

در کتاب کافی شریف مضمونی چنین به نقل از جابر جعفی آمده است که گفت: تَقَبّضْتُ بَینَ یَدَی أبی جعفر، فقُلتُ: جُعلتُ فداکَ، رُبّما حَزِنتُ مِن غَیرِ مُصیبَةٍ تُصیبُنی أو أمْرٍ یَنزِلُ بِی، حتّی یَعْرِفَ ذلکَ أهلی فی وَجْهِی و صَدیقی، فقالَ: نَعَم یا جابِرُ، إنّ اللهَ عزّ و جلّ خَلقَ المؤمنینَ مِن طِینةِ الجِنانِ و أجْری فیهِم مِن ریحِ رُوحِهِ، فلذلکَ المؤمنُ أخو المؤمنِ لأبیهِ و أمّهِ، فإذا أصابَ رُوحا مِن تلکَ الأرواحِ فی بَلَدٍ مِن البُلْدانِ حُزنٌ، حَزِنتْ هذهِ لأنّها مِنها؛ در حضور امام باقر(ع) دلم گرفت.

عرض کردم: فدایت شوم، گاهی اوقات بدون آنکه مصیبتی یا گرفتاریی به من رسد، اندوهگین می‌شوم، چندان‌که همسرم و دوستم آن را در چهره‌ام می‌خوانند.

فرمود: همین‌طور است، جابر! خداوند عزّ و جلّ مؤمنان را از طینت بهشتی آفرید و از نسیم روح خویش در آنها روان ساخت، از این رو مؤمن برادر مؤمن است. پس هرگاه به یکی از آن ارواح در شهری اندوهی رسد، آن روح دیگر اندوهگین شود؛ زیرا از جنس اوست.(الکافی، ج ۲، ص ۱۶۶، حدیث ۲)

اندوه پسندیده عرفانی مؤمنان

از نظر آموزه‌های قرآن، مؤمنان بلکه پیامبران گرفتار حزن پسندیده و مثبت می‌شوند که هیچ ارتباطی به امور دنیوی و مادی ندارد، بلکه ناظر به امور معنوی خویش یا دیگران به ویژه مردمان است؛ چنان‌که حزن پیامبر(ص) از کفرگرایی و شرک‌گرایی مردمان که خود را به دوزخ خشم و غضب الهی می‌افکنند، خود نمونه‌ای از حزن و اندوه مثبت عارفانه است.

آن حضرت درباره حزن مؤمنانه عرفانی می‌فرماید: ما عُبِدَ اللهُ عزّ و جلّ علی مِثلِ طُولِ الحُزْنِ؛ خداوند عزّ و جلّ با چیزی همانند اندوه طولانی عبادت نشده است. (مکارم‌الأخلاق، ج ۲، ص ۳۶۷، حدیث ۲۶۶۱)

از جابر جعفی آمده که امام باقر(ع) به من فرمود: یا جابِرُ، إنّی لَمَحْزونٌ، و إنّی لَمُشْتَغِلُ القَلبِ. قلتُ: و ما حُزنُکَ و ما شُغْلُ قَلبِکَ؟ قالَ: یا جابِرُ، إنّهُ مَن دَخلَ قَلبَهُ صافی خالِصِ دِینِ اللهِ شَغَلَهُ عَمّا سِواهُ؛ ای جابر! من محزونم و دلم مشغول است. عرض کردم: اندوه و دل مشغولی شما چیست؟ فرمود: ای جابر! هرکس که دین ناب و زلال خداوند به دلش راه یابد، او را از هر چه جز اوست باز دارد. (بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۱۸۵، حدیث ۱۵)

تأثیر علامه طباطبایی بر شهید بهشتی

دیگر قم هم برایم کوچک شده بود. دیگر پاسخگوی سؤالات فلسفی من نبود. برای یک دوره مطالعات فلسفی تصمیم داشتم به خارج سفر کنم. مقدمات مسافرتم را فراهم کردم که آقای مطهری اصرار کرد بمانم و استادی را ببینم.

تسلیم شدم و به‌صورت مستمع آزاد در درس غیرفلسفی ایشان شرکت کردم. کناری نشستم و گوش کردم. در بحثشان اشکالی به‌نظرم رسید؛ ولی آن را مطرح نکردم. بعد از تمام شدن جلسه با آقا مرتضی، استاد را تا منزلشان همراهی کردیم. در مسیر به استاد گفتم:

به نظر من، فلان مطلبی که فرمودید، اشکالی جزئی داشت.

آن اشکال را توضیح دادم. وقتی بیان می‌کردم، چنان گوش می‌دادند که گویی اصلاً مطلب را تا حالا نشنیده‌اند. این‌طور بادقت گوش می‌دادند. صبر کردند تا حرف من تمام شود، سپس بسیار متین در چند جمله پاسخم را دادند.

دوباره به پاسخ ایشان در نظرم اشکالی آمد و آن را مطرح کردم. ایشان مجدداً با آرامش و طمأنینه گوش دادند و بعد از چند لحظه درنگ، پاسخ دادند.

باز هم در پاسخ ایشان اشکالی را طرح کردم. ایشان با همان روش قبلی بدون اینکه هیچ تندی، تعصب و خودخواهی از خود بروز دهند، پاسخ دادند، تا اینکه رسیدیم به مقصد و بحثمان قطع شد.

در گذشته اگر من مطلبی را حتی به‌دلیل خامی، با خشونت و صدای بلند مطرح می‌کردم، آن اساتید خام‌تر از من صدایشان را چند برابر بلندتر می‌کردند.

درصورتی‌که آنها باید مرا از این راه درمی‌آوردند و به راه صحیح بحث و کاوش وادار می‌کردند. اما ایشان برخلاف دیگران بسیار متفاوت برخورد کرد.

تنها کسی که صدایش را روی من بلند نکرد و با متانت جوابم را داد و به‌صورت عملی، شیوه مباحثه را به من آموخت، او بود. او در خیابان به من درس‌هایی داد که خیلی از اساتید در کلاس درسشان نتوانستند بدهند. برخورد با طمأنینه و متانت او سبب شد که از صرافت رفتن به خارج بیفتم و چند سال با این استاد سروکله بزنم و از حضور ایشان بهره‌ها ببرم. او کسی نبود جز علامه محمدحسین طباطبایی.

***فرزند بی‌نهایت، خاطرات خودگفته شهید بهشتی به انضمام روایت‌هایی از دیگران، محسن ذوالفقاری، ج۱، صص۳۹-۴۰، انتشارات واژه‌پرداز اندیشه.**