

غم و علاج آن در جامع اللذات جرجانی

دکترسید محمدباقر کمال‌الدینی*

فریده شجاعی**

چکیده

جایگاه غم و شادی به عنوان مهم‌ترین حالات روحی انسان در زندگی او آشکار است انسان با اولین گریه‌های کودکانه پا به دنیایی می‌گذارد که آمیزه‌ای از غم و شادی است گویی تقدیر آدمی چنین است که در انبوه غم‌ها و شادی‌ها، زندگی را تلخ یا شیرین تجربه کنند. در این مقاله با روش تحلیل محتوایی ابتدا به بررسی اجمالی موضوع غم در اندیشه و تفکرات روانشناسان، شاعران و عارفانی از جمله مولانا، سنایی و حافظ، جایگاه غم در ادبیات و در جامع اللذات جرجانی پرداختیم. شاعران عارف ایرانی در آثارشان مفصلاً به غم و شادی و انواع و جلوه‌های آن پرداخته‌اند که با بررسی آن علاوه بر شناخت تفکر آنان در مورد غم و شادی انسان، می‌توان به ارائه‌ی راهکارهایی برای رساندن انسان به شادی حقیقی و غیر زودگذر پرداخت که در این مقاله نیز ما به ارائه‌ی راهکارهایی برای علاج غم از نظر روانشناسان، عارفان و.... پرداختیم.

کلیدواژه: شادی، غم، علاج، جامع اللذات

مقدمه

غم یکی از مهم‌ترین احساسات و نیازهای فطری و طبیعی انسان است که به دنبال ناکامی‌ها بر انسان عارض می‌شود و همه‌ی ما در زندگی، کم و بیش آن را تجربه کرده‌ایم.

mb.kamalodini@yahoo.com

* عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

fa_shojaei@gmail.com

** دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات دانشگاه پیام نور

تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۷/۲۰



غم و اندوه واکنش طبیعی و سالم نسبت به از دست دادن یک چیز با ارزش در زندگی است و مشخصه‌ای غالباً اضطراب و تشویش شدید ذهنی است. با وجودی که غم و اندوه به مرور زمان کاهش می‌یابد اما ممکن است به تجربه‌ای دردناک و طولانی تبدیل گردد و باعث درماندگی شدید هیجانی شود. در همین راستا مرحوم شهید مطهری می‌فرماید: غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف‌ها و آرزوها به انسان دست می‌دهد.

در حقیقت سرود و اندوه حالت‌های خاصی از لذت و رنج می‌باشد. لذت و رنج، گاهی در اثر برخورد مستقیم با عامل خارجی دست می‌دهد مانند حالت خوشی که از خوردن یک غذای مطبوع به دست می‌آید و یا حالت ناخوشی که در اثر ضربه خوردن عضوی از اعضای بدن بریا انسان پیدا می‌شود. هر ملتی با توجه به باورهایش به نحوی غم و شادی دارد. مومنین به گونه‌ای و دیگران به صورتی دیگر و اصولاً میزان رشد فکری و بزرگی همت و روح انسان را می‌توان از غم‌ها و شادی‌هایشان شناخت.

بر همین اساس یکی از موضوع‌های جالب توجه یافتن روش‌هایی برای علاج و درمان غم است. البته مطالعاتی در مورد غم و شادی، راه‌های درمان غم و اندوه، غم در عرفان و... انجام شده است. ولی تا کنون تحقیق یا مقاله‌ای با موضوع غم و علاج آن در جامع اللذات جرجانی انجام نشده است که اینجانب با معرفی، کمک و راهنمایی‌های استاد گرانقدر و ارجمند جناب آقای سید محمد باقر کمال‌الدینی تصمیم گرفتم تا مطالبی مفید و سازنده پیرامون این موضوع یاد شده جمع‌آوری نموده و تقدیم علاقه‌مندان نمایم.

غم چیست؟

واژه‌ی غم که کوتاه شده‌ی غم (با میم مشدد) است، لفظی عربی و کلمه‌ای قرآنی می‌باشد. این واژه در پارسی به تخفیف میم استعمال می‌شود و در هر دو زبان تازی و پارسی در معنای اسمی و مصدری به کار می‌رود. مهمترین برابره‌ای آن عبارتند از: حزن، اندوه، کزب، گرم، تیمار، خدوگ، حزن، کمد، خوبه، معطاء اندیشه، نجد، خیس، شجن، فرم، زله، غمه، غصه، آذرنگ و

آذرنگ و... (دهخدا، ۱۳۷۳: ۱۴۸۱۲)



اصولاً باید گفت غم و شادی از انفعالات و کیفیات نفسانی محسوب می‌شوند؛ غم نتیجه تأثر نفس است از حصول امری مکروه و شادی زاده تأثر آن از امری مطلوب و دوست داشتنی. در روایات و احادیث آمده است که معصومان و مومنان حزن و اندوهشان در دل است و شادی و سرور در چهره‌شان. درباره‌ی امام علی (ع) هم می‌گویند که پس از درگذشت حضرت پیامبر (ص) و فاطمه (س) بسیار محزون شدند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «اما حُزنی فَسَرْمَدٌ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۲: ص ۲۳۷) یعنی حزن من محصول عواطف جاودانی من است. ایشان در جایی دیگر (خطبه مُتَمِّین) در توصیف پرهیزگاران بیان داشته‌اند که: «قُلُوبُهُمْ مَحْزُونَةٌ و سُرُورُهُمْ مَأْمُونَةٌ و اجسادُهُمْ نَحِيفَةٌ و حاجاتُهُمْ خَفِيفَةٌ و أَنْفُسُهُمْ عَفِيفَةٌ» (همان خطبه، خطبه ۱۹۳: ص ۲۲۵) در کتاب نَفْحَةُ الرُّوحِ. تَفْحَهُ الفُتُوحِ، ۱۳۸ آمده است که: «حزن حالتی است که چون بر سالک غایب شود و قایم گردد، او را از غیر و اشتغال به غیر فانی گرداند و نتیجه آن اشفاق است» و از این خفیف روایت کند که گفت: «انده، باز داشتن نفس است در طلب طرب» (فروزانفر، ۱۳۶۷: ۲۰۹)

غم در روانشناسی

تمام هیجانات موجود در انسان‌ها، لازمه زندگی انسان است. غم، اندوه، ارس، خشم، تنفر، محبت و.... برای سازش با محیط و صیانت ذات نوع بشر ضروری به نظر می‌رسد و از رفتارهای به‌هنگام محسوب می‌شود؛ اما گاهی همین هیجانات مفید، در مسیر یک هیجان نا به‌هنگام قرار می‌گیرند. هیچ یک از روانشناسان، غم و اندوه را یک هیجان مضر و غیر لازم ندانسته‌اند؛ اگر چه آزرده‌ترین هیجان نامیده‌اند. اما این هیجان آزارنده، فرد را برای انجام هر نوع رفتار لازم برای کاهش موقعیت‌های اندوه بار بر می‌انگیزد. (جان مارشال ریو، سیدمحمدی، ۱۳۸۰: ۳۶۶)

البته غمگینی معادل افسردگی نیست، اما بی تردید افسردگی شامل حالت غمگینی هست که بر زندگی روزمره، فعالیت، ارزشیابی خود، قضاوت و کنش‌های ابتدایی، مانند خواب و اشتها اثر می‌گذارد. غمگینی می‌تواند واکنشی به یک رویداد رنج آور باشد و هنگامی محسوب می‌شود که از لحاظ شدت و طول مدت با در نظر گرفتن اهمیت این رویداد، جنبه افراطی پیدا کند و به خصوص وقتی که بدون علت ظاهری آشکار شود. بنابراین غمگینی افراطی یا بدون علت موجه،



در چارچوب افسردگی قرار می‌گیرد و وجود عوامل آمادگی و آسیب پذیری فردی را القا می‌کند. این عوامل می‌توانند ژنتیکی، روان شناختی، زیست شناختی یا محیطی باشند و در اغلب موارد با درهم تنیدن آن‌ها روبرو هستیم. (دادستان، جلد ۱: ۲۷۰)

غم و شادی از دیدگاه عرفان اسلامی، مولانا و سنایی

در عرفان اسلام غم مساوی و معادل با شادی و حتی شادی وصف ناپذیر می‌باشد و منظور از غم یک رهایی درونی، مخیله کامل ذهنی و احساس سرخوشی و سرزندگی و پر از روحانی است. بله این شادی نیست مگر به خاطر سبکی روح. این غم از نظر روانشناسی یک شادمانگی واقعی است در حالی که درهای آسمانی، شادی و مستی عاشقانه است که تمام ذرات وجود یک عارف را در بر می‌گیرد و مملو از شور و عشق و لذت می‌کند. شادمانی واقعی یعنی لذت بردن از لحظه لحظه زندگی.

پس در عرفان اسلامی غم هجران معشوق و دوری یار، مقدمه شادی و غم رسیدن به محبوب و یار زیبا ترین و با شکوه ترین شادمانگی است و لذتی وصف ناپذیر دارد. در این رابطه مولانا می‌گوید: غم و شادی در پی یک دیگرند این و آن لازم و ملزوم همنند. از نظر مولانا عوامل غم اعم از نوع محمود یا نامحمود آن می‌تواند مختلف باشد.

از نظر سنایی گاه غم و رنج عشق الهی و تحمل آن خود سبب شادی و طرب است و حتی بیش از شادی نزد او ارزش دارد چرا که این غم، افسردگی و بن بست فکری نیست بلکه غم عشق است و غم‌های دیگر را پاک می‌برد:

به مهر عشق در ملک خدا آن دهخدا گردد که شادی خانه دل در میان شهر غم سازد

(سنایی، ۱۳۸۵: ۱۴۰)

در بحر غمان غوطه ور از روی حقیقت کاندل صدف عشق به از غم گه‌ری نیست

(همان: ۱۰۰)



از نگاه سنایی غم و سختی ویژگی ثابت عشق است. « در توجیه شاعرانه‌ی این موضوع می‌گوید سلطان عشق بدان جهت هر لحظه در جام عاشقان زهر می‌ریزد که مدعیان دروغین و ناهلان نتوانند پا در حریم عشق نهند» (زرقانی، ۱۳۷۸: ۱۱۴۹)

جز تیر بلا نبود در ترکش عشق جز مسند عشق نیست در مفرش عشق
(سنایی، ۱۳۸۵: ۱۱۴۹)

این منم زاری که از عشق بتان شیدا شدم آری اندر عاشقی زاری و شیدایی بود
(همان: ۸۷۲)

غم از نظر حافظ

نیمی از وجود خواجه اهل راز حافظ، مولانایی است و نیمی دیگر خیامی..... یا به تعبیر بهتر اندیشه‌های حافظ تلفیقی از اندیشه‌های عرفانی مولانای و اندیشه‌های فلسفی خیامی است. این تضاد را می‌توان بر دیگر تضادها یا دوگانگی‌های شعر حافظ افزود. در شعر حافظ غم حداقل در دو حوزه مختلف به کار رفته است. یعنی در حقیقت غم‌های حافظ دو گونه است:

غم‌های فلسفی حافظ خیام گونه اند، حدت و شدت کلام خیام در شعر حافظ دیده نمی‌شود که بی گمان تفکرات عرفانی وی در این توازن و تعدیل اندیشه بی تاثیر نبوده است. غم‌های فلسفی حافظ، غم نیستی و فنا آدمی است. او غمگین است چون اساس و بنیاد هستی و شالوده آرزوها را سخت سست می‌بیند. او غمگین است چون انسان را از درک اسرار هستی عاجز می‌باید. دوی این غم سیاه و عجز آلود چیزی جز شراب ارغوانی نتواند بود؛

غم زمانه که هیچ کمران نمی‌بینم دواش جز می‌چون ارغوان نمی‌بینم
غم‌های عرفانی حافظ رنگ و بوی کاملاً متفاوتی دارد. غم‌های حافظ در این مقام، شیرین است که با عشق و خاطره و یاد معشوق همراه است. غم در این حال و هوا، معادل کلمه عشق است و گاهی نیز با کلمه درد در یک ردیف قرار می‌گیرد. عشق بار عظیم امانتی است که انسان تحمل آن را بر جان شیفته خود پذیرفته است. عشق بخششی ازلی است که حافظ در آن زمان که دیگران قرعه قسمت به عیش زده‌اند او غم عشق را برگزیده است. (بهرامیان، جم زاده: ۱۳۸۶)



شادی و غم در ادبیات

شادی و غم در ادبیات به نوعی تجربه شاعر و فرهنگ مسلط زمان شاعر باز می‌گردد. برخی معتقدند منبع شادی غم است، این افراد گمان می‌کنند تجربه‌های احساسی ما در تضادها مشخص می‌شوند، یعنی اگر درد را تجربه نکنیم متوجه نمی‌شویم که نداشتن درد چه حسی به ما می‌دهد. در این صورت تصور می‌شود که غم به انسان شادی می‌دهد، البته این که غم باعث تجربه شادی می‌شود به نوعی توجیه است. وقتی که ما در فضایی اندوه بار قرار می‌گیریم احتمال این که اندوهگین بشویم بسیار پیش خواهد آمد. زمانی که شعر یا رمان غمگین می‌خوانیم به نوعی بر ما هم اثر غم بار را خواهد گذاشت. وقتی که به شعر کلاسیک باز می‌گردیم البته نه در تمامی شعرها - غم تم غالب است. در بین عموم هم این احساس وجود دارد که شعر اگر عاشقانه است شاعر بیشتر باید در مورد فراق صحبت کند، یا در مورد دنیای زمینی برخی شاعران معتقدند زمین جای زندگی نیست و بیشتر در مزمت زندگی صحبت می‌کنند. در واقع فضای شعر کلاسیک در غالب موارد فضای شادی نیست و حتی وقتی که در مورد عشق یا زندگی صحبت می‌شود از آرزوی وصال صحبت به میان می‌آید و کمتر به امکان وصال در این زندگی برخورد می‌کنیم. مناسب‌ها نیز در میزان شادی و غم اشعار موثر است، به عنوان مثال بسیاری از اشعار نوروژ و فطر شادتر هستند، وقتی به دوران محرم می‌رسیم شعرها غم‌انگیز می‌شوند. در واقع قرار است شاعر این جو غمبار را ایجاد کند.

در زمان سامانیان شاعرانی هم چون فرخی سیستانی، سنایی و رودکی رو به زندگی دارند و شعرهایشان کمتر غم‌انگیز است. در زمان که جلو تر برویم و به حمله مغول نزدیک شویم می‌فهمیم غم در شعرها بیشتر می‌شود، البته با میزان این غم در همه شاعران برابر نیست، در شعرهای سعدی و مولانا کمتر غم دیده می‌شود و در دوران صفوی غم و اندوه در ادبیات افزایش می‌یابد. مهمترین عامل شادی در شعر شاعر است، وجود غم در شعر بیش از همه عامل بیرونی همچون سبک و قالب بیشتر به خود شاعر باز می‌گردد که او چقدر توانسته باشد غم و شادی و تجربه شخصی اش را بهتر بیان کند و انتقال بدهد. انتقال حس به توانمندی و استعداد شاعر در منعکس کردن تجربه شخصی خودش بستگی دارد. نگاه شاعر بر شعر تاثیر دارد، گاه تصور این بود که



شعر و هنر از غم و رنج سرچشمه می‌گیرد در حالی که شعرهایی در تجربه‌ی خوشحالی و سرخوشی و مجهولی، سروده شده است. باید تصور این که شعر از رنج یا مرگ و فراق سرچشمه بگیرد، تغییر کند. نیاز است شعرهایی داشته باشیم که شاعران از عشق خودشان به دیگری حرف بزنند، به شاعران معاصر نگاه کنید. زمانی که شاملو یا شمس لنگرودی از عشق خودشان می‌گویند احساس بهتری منتقل می‌کنند، این به نوعی به تجربه شاعر و فرهنگ مسلط زمان شاعر باز می‌گردد. (صنعتی، ۱۳۹۴)

غم از نظر جرجانی

از جمله امراض نفسانیه مهلکه است که هر یک از نفس و بدن را از وی مضرت و نکایت عظیم رسد مانند: کدورت ذهن و حواس و غفلت و کندی خاطر و برودت مزاج و غلظت روح و ضعف و قوا و بی رونقی و زردی بشره و لاغری و ضعیفی بدن و اسراع پیری و احداث کثیری از امراض مانند: دق و سل و سبب زیاد شدن بیماری‌ها، زیرا که در اکثر بیماری‌ها چون غم عارض شود بیماری‌ها زیاده گردد و گاه باشد که در بعضی بیماری‌ها عروض سبب هلاک شود و مع ذلک و جود غم سبب زیادتی نفس خودش بود. توانسته کل واحد از عوارض نمایند موجب زیادتی آن عارض بود در نفس خود و غم بالحقیقه مال متممی عوارض نمایند رزیده بود و لهذا علاج وی در معالجه اکثر امراض نفسانیه مفید باشد و سبب وی کثرت حرص بود به لذت جسمانیه و منافع دنیویه و محزون شدن به زوال و تلف آن و یا حسرت خوردن بر عدم تیرش. (جرجانی، ۱۳۹۴: ۱۷۶)

علاج غم

تا حالا نشده کسی برای کنار آمدن با شادی و خوشبختی مشکل داشته باشد. وقتی شادی و لذت وارد زندگی ما می‌شود، ما آزادانه آن را تجربه می‌کنیم، اما وقتی غصه و ناراحتی سراغمان بیاید، معمولاً با آن مبارزه می‌کنیم. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به ما دیکته می‌کند که همیشه لبخند روی لب داشته باشیم به همین خاطر برخورد با غم و غصه کمی برایمان دشوار می‌شود. اما ناراحتی و غم و اندوه بخش طبیعی از زندگی همه مردم است. این ناراحتی چه به خاطر فقدان مهم در



زندگی مثل مرگ یکی از عزیزان، ایجاد شده باشد چه به خاطر شکستهای کوچک و بی اهمیت روزانه، می‌توانیم باد بگیریم که چگونه راحت تر با آن‌ها زندگی کنیم.

روش‌های کنار آمدن با غم و اندوه از دیدگاه روانشناسی

۱- احساساتان را با یک دوست امین یا یکی از اعضاء خانواده در میان بگذارید. در واقع این فرد باید کسی باشد که خوب به حرف‌های شما گوش بدهد، سعی در قضاوت کردن در مورد آن یا تغییر دادن شما نداشته باشد.

۲- سعی کنید کارهایی انجام دهید که به شما آرامش می‌دهد. به پیاده روی بروید، دوش آب گرم بگیرید، یک کتاب خوب بخوانی، به گل و گیاه‌های خانه رسیدگی کنید یا به سایر سرگرمی‌های مورد علاقه تان پردازید. فوراً استرستان را پایین بیاورید. ذهنتان را آرام کنید. احساساتان را تسکین دهید. نوعی آسودگی خیال در جسمتان ایجاد کنید. تمدد اعصاب را به طریقی طبیعی و آسان ایجاد کنید.

۳- راهی برای آرام کردن و تسکین خود پیدا کنید. این کار باعث می‌شود احساساتان آزاد و رها شود. مدیتیشن کنید، به موسیقی آرام بخش گوش دهید یا حرکات کششی ساده انجام دهید.

۴- خاطره نویسی کنید. وقتی این کار را انجام می‌دهید مثل این می‌ماند که یک شنونده خوب دارید که می‌توانید به او اطمینان کرده و حرف‌هایتان را با او در میان بگذارید.

۵- یاد بگیرید که چطور بهترین دوست خوب باشید. سعی کنید یک بار دیگر نگاهی به خودتان بیاندازید و این بار با عشق و علاقه به خودتان نگاه کنید. ببینید شاید تا امروز با خودتان به تسندی و سنگدلانه رفتار می‌کردید، و از این به بعد به جای آن برای خودتان همدردی و دلسوزی کنید.

ناراحتی‌های شدید و طوانی مدت می‌تواند نشانه افسردگی باشد. افراد افسرده معمولاً احساس تنهایی و ناامیدی می‌کنند و خودشان را به خاطر چنین احساساتی سرزنش می‌کنند. اگر احساس ناراحتی و غصه زیاد بیشتر از دو هفته در شما ماندگار شد و در فعالیت‌های روزانه تان مقل کار یا خواب و خوراک اختلال ایجاد کرده بهتر است به متخصص مراجعه کنید. اگر این احساسات شما با فکر مرگ و خودکشی همراه شد سریعاً از متحقق روانشناس کمک بگیرید. (سایت بیتوته)



عوامل برطرف کننده غم از نگاه مولانا:

۱- سرعت جریان روح عارف: هر چه بزرگتر و جریان آن سریع تر باشد، نقطه‌های تصورات و خیالات و تجسمات و... با سرعت بیشتری به جریان افتاده و عبور می‌کنند در نتیجه در درون مردان الهی غم و اندوه بدون اینکه توقفی به خود راه بدهد با سرعت می‌گذرد. و به همین طریق شادی‌های طبیعی هم که در سطح روح مردان الهی در جریان است، دوام نمی‌آورد؛ ولی استاد محمد تقی جعفری اعتقاد دارند که: «عدم تفاوت شادی‌ها و اندوه‌ها ناشی از سرعت جریان روحی نیست بلکه از آن جهت است که روح به سبب تزکیه نفس و تسلط برخورد، دست خوش پدیده‌های زودگذر قرار نمی‌گیرد.» (تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، قسمت سوم، دفتر دوم، ص ۴۸۱ و ۴۸۰) مولانا این مطلب را در تمثیل آبی که به سرعت می‌گذرد، چنین بیان می‌دارد:

چون بغایت تیز شد این جو روان غم نیاید در ضمیر عارفان
چون به غایت معتلی بود و شتاب پس نگنج اندرو الا که آب
۲- با حق بودن: در برابر لذت‌ها و خوشی‌های زودگذر این دنیا، اگر انسان به حق منتقل نشود و..... نگردد، با فنای شادی‌های سپنجی غمگین می‌شود. او برای اینکه بخواهد غم به وی نزدیک نشود باید همواره خدا را در نظر بگیرد. مولوی این مضمون را به شکل‌های گوناگون طرح کرده است در داستان دوستی خرس می‌گوید:

گفت از اقرار عالم فارغم آنکه حق باشد گواه، او را چه غم
(مثنوی، دفتر ۲، بیت ۲۰۸۳)

۳- شراب: مولانا تنها شراب معرفت و باده منصوری را زایل کند عم می‌داند این شراب مورد اشاره ممکن است معارف اسلامی، سخنان پیر و مرشد، وصل دوست، عشق و... باشد.

عاشق به جهان چه غصه دارد تا جام شراب وصل برجاست
(کلیات شمس، ج ۱: ۲۲۵)

۴- صبر: شاعر از زمان لقمان صبر را عمل رفع غم می‌داند:

گفت لقمان صبر همی نیکو دمی است که پناه و دافع هر جا غمی است
(مثنوی، دفتر ۳، بیت ۱۸۵۲)



۵- ذکر نام پاک: یکی از عوامل مهمی که انسان را از غم دور می‌کند، ذکر نام پاک می‌باش. (برزگر خاتمی، غم و شادی از دیدگاه مولانا)

می‌گریزد ضدها از ضدها شب‌گریزد چون برافروزد ضیا
چون در آید نام پاکت اندر دهان نی‌پلیدی ماند، نی‌اندوهان
(مثنوی، دفتر ۳؛ بیت ۸ و ۱۸۷)

علاج غم در جامع اللذات جرجانی

کسی را که معروض این رذیلت است شرایط انصاف مرعی باید داشت و یقین باید دانست که بقا و ثبات آنچه در عالم کژن است محال بود پس طمع در محال نباید کرد و بر آنچه موجود است خوشنود باید بود و بر آنچه مفقود است تأسف نباید خورد تا همیشه مسرور و از حزن و اندوه ایمن بود. سقراط حکیم را پرسیدند: که سبب کثرت نشاط و قلت خوت تو چیست؟ گفت: آن که دل بر چیزی نیستم که چون فوت گردد اندوهگین شوم و اسباب دنیوی اگر به نهج مراد مبسر نباشد. صفت قناعت را مقتدا باید ساخت و به مأدون خود نظر کرده به آنچه قسام است حواله نمود. شاد و خوش دل باید بود. و سبب مکروهی چون عروض باید قدر آن را حقیر باید شمرد و بر آن صبر باید نمود چنان که آن را در میان دوست و دشمن از وی ظاهر نشود و علما به اشارت گفته اند: که مصابرت بر نوایب و بلیات مستقب صعود بر درجات بود.

در نومیدی بسی امید است پایان شب سیه سفید است
با آن که در عروض این رذیلت به جز تالم بی فایده و فسادات و مضراتی که در سابق مذکور شد نتیجه دیگر نیست و از مردمی که ایشان را مصایب عظیم افتد مشاهده شود که این جماعت را چند روزی به سبب آن غم و اندوهی عارض شود اما بعد از اندک فرصتی به حالت طبیعی معاودت نماید و یأس و ضحک و مسرت خود روند و آن را با..... فراموش کنند و از اینجا معلوم شود که غم و حزن الهی بود که مردم آن را به اختیار خود جذب کنند و در تحمل آن نتیجه نباشد به جز اندوه بی فایده و اقلیدس گفته: «هر چه از تو غایب گردد یا در تحمیل آن قادر هستی و یا نیستی» غم و تحسر هیچ فایده ندارد و ابن‌یمین را در این معنی قطعه‌ای است:



مکروه طبع آنچه شود واقع‌ای حکیم خوردن غمش یکی است زغم‌های زایده
یا می‌شود به کام تو یا خود نمی‌شود در هر دو حال خوردن غم را چه فایده
و اگر به این طریق زایل نشود به ایراد و التزام اسباب فرح که در مقاله‌ی اول این کتاب مذکور شد
چون رؤیت مبصرات مطبوعه و استماع نغمات لذیذه و هوای جیده و اختیار مأكولات و مشروباتی
که موجب فرح بود مشغولی باید نمود و حضور دوستان و یاران موانس و استماع مواعظ و نصایح
ایشان در ازاله این رذیلت منفعت تمام رساند.
ای عزیز عمر چون روزگار گل در زوال است و عیش ابر نو بها ر در سرعت و انتقال دل خود را
آسوده دار و نفس خود را فرسوده مدار. (جرجانی، ۱۳۹۴: ۱۷۹)

عوامل رفع حزن و اندوه از دیدگاه آیات و روایات

الف) استغفار

رسول خدا (ص) در روایتی به همین نکته فرمودند: «من اَکْثَرَ اِلسْتَغْفَارِ جَعَلَ اللهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا
وَ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ فَرَجًا وَ رَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ: هر کس زیاد استغفار کند خداوند گره غم‌های او
را بگشاید و از هر تنگنایی بیرون برد و از آن جا که گمانش را هم نبرد، روزیش رساند» (ابن فهد
حلی، ۴۹)

ب) دوستی با خدا

خداوند متعال در قرآن کریم یکی از نشانه‌های مومنان راستین و دوستان واقعی خود را چنین
می‌شمارد: «أَلَا أَنْ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» بدانید که دوستان خدا را هراسی نیست
و اندوهگین نمی‌شوند. (یونس/۶۲)

ج) راضی بودن به تقدیر الهی

امام صادق (ع) می‌فرماید: «ان كان كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءِ وَ قَدَرٍ فَالْحُزْنُ لَهَاذَا؟ اگر همه چیز بنا بر قضا و
قدر است؛ پس اندوه چرا؟» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۹۰)



امیر مومنان نیز یم فرمایند: «نِعْمَ الطَّارِدُ لِلْهَمِّ أَلَا تَكَامِلُ عَلَيَّ الْقَدَرُ؛ چه نیکو غم زدایی است توکل کردن به تقدیر الهی» (ری شهری، جلد ۱: ۶۱۱)

د) صبر و تحمل

امیر مومنان (ع) فرمود: «اطر شح عنك و ارداد الهوم بعزائم الصبر و حسن اليقين؛ اندوه هایی که بر تو وارد می‌شود با صبر قاطع و یقین نیکو دور ساز.» (سید رضی، ۱۳۸۴: ۳۱)

و) رفاقت (جلسات انس)

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 خلق و مخلوق می‌گردد. امیر مومنان (ع) دوست خوب را نجات بخش انسان از تنهایی و غم و اندوه می‌داند و می‌فرماید: «الاخوان جلاء الهوم و الأحزان؛ برادران، برطرف کننده زنگار غم و اندوه‌اند.» (حسنی بیرجندی، ۱۳۷۶: ۶۵)

به قول رودکی:

هیچ شادی نیست اندر این جهان برتر از دیدار روی دوستان
هیچ تلخی نیست بر دل تلخ تر از فراق دوستان پرهنر

ح) برخی خوراکی‌ها

پس از طوفان نوح، زمانی که آب فروکش کرد و استخوان‌های مردگان نمایان شد، حضرت نوح با دیدن آن صحنه بسیار بی‌تاب و اندوهگین گشت؛ پس خدای تعالی به او وحی کرد که: «انگور سیاه بخور تا غمت زدوده شود.» (شیخ کلینی، جلد ۶: ۳۵۱)

نتیجه‌گیری

در این مقاله بر آن شدیم که غم و علاج آن را از دیدگاه روانشناسی ادبی و عرفانی و نیز در جامع اللذات جریانی بررسی کنیم.



نتایج این پژوهش نشان داد که روانشناسان غم را نوعی هیجان موجود در انسان‌ها می‌دانند و علاج آن را انجام کارهایی می‌دانند که باعث آرامش می‌شود از جمله پیاده روی، تمدد اعصاب، رسیدگی به گل و گیاه، خاطره نویسی و... شاعران عارف از جمله مولانا و سنایی غم و شادی را به دو نوع کلی محمود و مذموم تقسیم کرده‌اند و عرفا، عشق را مترادف غم می‌دانند و علاج آن را با حق بودن: شراب: صبر و ذکر نام پاک و... می‌دانند. غم‌های حافظ دو گونه‌اند غم‌های فلسفی که غم نیستی و فنا است و غم عرفانی. که علاج غم را چیزی جز شراب ارغوانی نتواند، شادی و غم در ادبیات از نظر دکتر محمود صنعتی، نیسندنده و روانکاو به نوعی به تجربه شاعر و فرهنگ مسلط زمان شاعر باز می‌گردد. و اما غم درز جامع اللذات جرجانی نوعی مرض نفسانی است که باعث بسیاری از امراض جسمی از جمله ضعف بدن، اسراع پیری کدورت ذهن و حواس و... نیز می‌شود و علاج آن را هم از نظر طب سنتی از جمله ادویه‌ها و اغذیه‌های مفرده و مرکبه، مشروباتی که باعث فرح می‌شود... و تیر هم از لحاظ عرفانی، قناعت داشتن صبر حضور دوستان و استماع نصایح ایشان بیان می‌کند و عوامل رفع غم و اندوه از دیدگاه روایات عبارتند از استغفار، دوستی با خدا، راضی بودن به تقدیر الهی، صبر و تحمل و استفاده از برخی خوراکی‌ها مثل انگور سیاه و زیتون.

منابع و مأخذ

- اللیثی الواسطی، علی بن محمد، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۶، چ ۱.
- ابن فهد حلّی، عده الداعی، قم، نشر وجدانی.
- بهرامیان، جم زاده، محمد حسین، الهام، مقاله غم و شادی در اندیشه‌ی مولانا.
- جرجانی، محمد بن محمود، تصحیح و مقدمه جامع اللذات، مصحح سید شهاب کمال الدین، نشر کمال، چاپ اول، ۱۳۹۴.
- جعفری، محمد تقی، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، قسمت سوم، دفتر دوم، چاپ هشتم، انتشارات اسلامی.
- جندی، مؤیدالدین، نفخه الروح و تحفه الفتوح، یا تصیح و تعلیق بخیب مایل هروی، مولی، ۱۳۶۲.



- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، دانشگاه تهران.
- دادستان، پریخ، روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگی لی، تهران، سمت، جلد ۱، ۲۷۰.
- راغب اصفهانی، ابی القاسم حسین محمد، المفردات فی غریب القرآن، دفتر نشرالکتاب، ۱۴۰۴ هـ.ق.
- ریو، جان مارشال، سید محمدی یحیی، تهران، ویرایش نشر، ۱۳۸۰، ص ۳۶۶.
- سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه دشتی، مشهد، نشر امامت، ۱۳۸۴.
- شهیدی، دکتر سید جعفر، نهج البلاغه، چاپ بیست و یکم، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۰.
- شاکری، محمود، مقاله غم و شادی.
- شیخ کلینی، کافی، ۸ جلدی، تحقیق علی اکبر غفاری، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۸، چ ۳.
- قرآن کریم.
- مجلسی، محمد تقی، معارج الانوار، بیروت، موسسه وفاء، ۱۴۰۳، چ ۲.
- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، چ ۱.
- سایت WWW.beytoote.com.