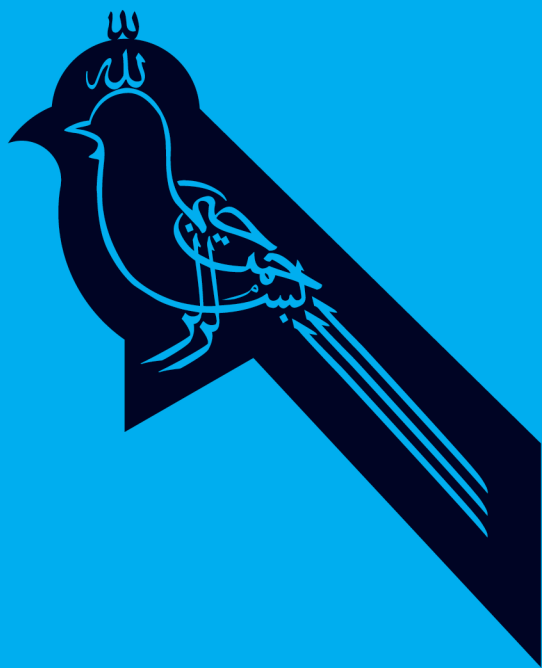
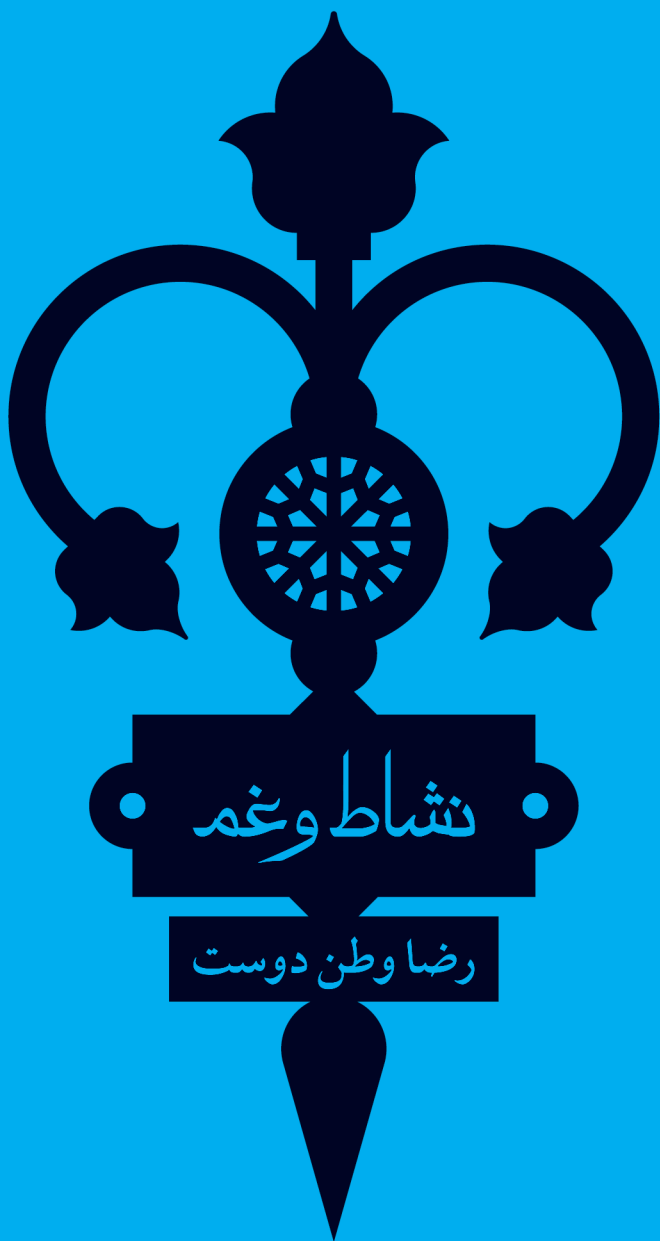








مجموعه گُل

چهل حدیث نشاط و غم

تهیه و تدوین: اداره امور فرهنگی آستان قدس رضوی

نویسنده: رضا وطن دوست

طراح جلد: رضا باباجانی

صفحه آرای: محمود بازدار

ناشر: انتشارات قدس رضوی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰

چاپ: مؤسسه فرهنگی قدس

شابک:

نشانی تهیه کننده: مشهد، حرم مطهر، صحن جامع رضوی،

تلفن: ۰۵۱۱-۲۰۰۲۵۶۷

ضلع غربی، اداره امور فرهنگی

صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵

حق چاپ محفوظ است.

مجموعه گل

۱	شوخی طبعی
۲	زمینه ی شادی
۳	خوشی های حلال
۴	شوخی های ممنوع
۵	زشتی شوخی
۶	عوامل شادابی
۷	ضرورت خنده
۸	شوخی افراطی
۹	مزاح پیامبر ﷺ
۱۰	اندوه دنیا
۱۱	واهمه از دنیا
۱۲	عوامل شادابی
۱۳	عیش دنیا
۱۴	اندوه کفاره
۱۵	داشتن تفریح
۱۶	خنده زیاد
۱۷	شادمانی دنیا
۱۸	نشاط دیگران
۱۹	شادی و غم نابجا
۲۰	کلید رفع اندوه

مجموعه گل

۲۱	خوشحالی از کار دیگران
۲۲	اندوه هدایت
۲۳	شگفت از خنده
۲۴	مرگ ناگهانی
۲۵	اندوه رفته
۲۶	کفاره ی گناهان
۲۷	اندوه زراندوزی
۲۸	اندوه دنیا
۲۹	خشنودی و حسرت
۳۰	شوخی و حسن خلق
۳۱	بزرگترین حسرت
۳۲	تقویت بدن
۳۳	سرای غم
۳۴	دنیا خواهی
۳۵	آزمندی و اندوه
۳۶	شادی مؤمن
۳۷	یقین و رضا
۳۸	عبادت غم
۳۹	اندوه و لذت
۴۰	اندوه و انگور

پیشگفتار

قدر «مجموعه ی گل» مرغ سحر داند و بس...

کلام خاندان عصمت و طهارت علیهم السلام چونان
آفتابی است که زیستن بشر در ظل انوار آن، رنگی
آسمانی می گیرد و طعمی الهی می یابد.
پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و ائمه ی اطهار علیهم السلام، روشنگران
طریق سعادتند و با هدایت های آن بزرگواران،
گام های موفقیت و سعادت را در زمینه های
مختلف زندگی می توان برداشت.

«مجموعه ی گل» عنوان کلی کتب احادیث
موضوعی است که به همت محققان و نویسندگان
دینی گرد آمده است. در هر کدام از آن به موضوعی
خاص پرداخته شده که زوایای مختلف آن از منظر
دین مورد مذاقه قرار گرفته است.

در این مجموعه سعی شده است کاربردی ترین
موضوعات و مباحثی که نیاز بیشتر جامعه است ارائه
شود. و همچنین تلاش شده تا احادیثی مطرح شود
که از حیث سند متقن باشد.

امید است مجموعه ی حاضر، بهانه ای شود تا
فعالیت های گسترده ای در نشر آموزه های خاندان
نور علیهم السلام انجام گیرد و جامعه اسلامی سرشار از
معارف بلند اهل بیت علیهم السلام گردد.

آستان قدس رضوی

معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

اداره امور فرهنگی

مقدمه

نشاط و غم، بخشی از سرشت آدمی است که در متن زندگی او قرار دارد، از این رو، باید تلاش کرد تا زندگی شاد و دلپذیر باشد و اگر غم و اندوهی پیش آمد آن را چاره کند و اگر قابل درمان نباشد باید صبر پیشه کرده و با آن مدارا کرد چرا که غم و اندوه بخشی از زندگی است. چه خوب است بشر این فراز فرازمند از سخنان امام علی علیه السلام را آویزه گوش گرداند که فرمود: الدهر یومان، یوم لک و یوم علیک، فإن کان لک فلا تبطر و إن کان علیک فاصبر؛ روزگار دو گونه است، روزی به سود شماست و روز دیگر به زیان شما، اگر به سود شما بود طغیان نکنید و اگر به زیان شما بود صبر پیشه خود سازید.^۱

البته باید دانست، نه شادی و خنده همیشه خوب و پسندیده است و نه غم و گریه همیشه بد و ناپسند است، بلکه شادی گاه امری پسندیده و گاهی امری نادرست است، همان طور که غم و اندوه نیز گاهی پسندیده و گاهی نیز بد و امری ناپسند است. بنابراین باید دانست کجا شاد بود و خندید و کجا محزون بود و گریست. در این باره از پیشوایان معصوم علیهم السلام کمک می گیریم که به بشر آموخته اند در چه مواقعی بخندد و در کجا بگرید. این مجموعه شامل چهل حدیث از سخنان پیشوایان معصوم علیهم السلام است که هم

۱. محمد باقر مجلسی / بحار الانوار / ج ۷۴ / ص ۴۲۰.

مواقع خنده و گریه را به ما آموخته‌اند و هم
آثار پیامدهای این دو خصلت متضاد را تبیین
نموده‌اند.

رضا وطن دوست

درمان غم و غصه بر اساس روایات:

- ۱ - استغفار
- ۲ - دوستی با خدا
- ۳ - راضی بودن به تقدیر الهی
- ۴ - صبر و تحمل
- ۵ - ذکر « لا حول و لا قوة الا بالله »
- ۶ - ارتباط با دوستان نیک و خدایی
- ۷ - نظافت و پاکیزگی
- ۸ - گردش در طبیعت
- ۹ - برخی خوراکی ها (روغن زیتون، کشمش،
گلابی و ...)

شوخی طبعی

قَالَ الصَّادِقُ (ع):

مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفِيهِ دُعَابَةٌ قُلْتُ وَ مَا
الدُّعَابَةُ قَالَ الْمَزَاحُ .

نشاط و غم

۱

شوخی طبعی

امام صادق علیه السلام فرمود:

هیچ مؤمنی نیست جز اینکه در او «دعابه»
هست، از او پرسیدم: دعابه چیست فرمود:
شوخی طبعی.

زمینه‌ی شادی

قال الرضا عليه السلام:

إِخْرُصُوا عَلَى قَضَاءِ حَوَائِجِ الْمُؤْمِنِينَ وَادْخَالِ
السُّرُورِ عَلَيْهِمْ وَدَفْعِ الْمَكْرُوهِ عَنْهُمْ فَإِنَّهُ لَيْسَ
مِنَ الْأَعْمَالِ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بَعْدَ الْإِيمَانِ
أَفْضَلُ مِنْ إِدْخَالِ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ.

زمینه‌ی شادی

امام رضا علیه السلام فرمود:

در برآوردن حاجت حاجتمندان، شاد ساختن
آنها و دور کردن ناگواری‌ها از آنان، حرص
بورزید؛ چرا که در نزد خداوند بزرگ، بعد
از ایمان، هیچ کاری برتر از خرسند کردن
مؤمنان نیست.

خوشی های حلال

قال علی عليه السلام:

إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا
رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي
بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَائِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ.

خوشی های حلال

امام علی علیه السلام فرمود:

برای انسان مؤمن سه زمان است: زمانی
که باید با پروردگار خویش راز و نیاز کند،
زمانی که باید در آن به حساب اعمال خویش
برسد و زمانی که به خوشی های حلال و زیبا
اختصاص دهد.

شوخی های ممنوع

قال رسول الله ﷺ :

مَنْ فَاكَهُ امْرَأَةً لَا يَمْلِكُهَا (حَبَسَهُ اللهُ) بِكُلِّ
كَلِمَةٍ كَلَّمَهَا فِي الدُّنْيَا أَلْفَ عَامٍ.

نشاط و غم

۴

شوخی های ممنوع

رسول اکرم ﷺ فرمود:

هر کس با زن نامحرمی شوخی کند، خداوند
بابت هر کلمه که در دنیا گفته است هزار سال
(در آخرت) او را گرفتار می کند.

زشتی شوخی

كُنْتُ أَقْرَىٰ امْرَأَةً كُنْتُ أَعْلَمُهَا الْقُرْآنَ
فَمَا زَحَتْهَا بِشَيْءٍ فَقَدِمْتُ عَلَىٰ أَبِي جَعْفَرٍ (عليه السلام)
قَالَ لِي أَيُّ شَيْءٍ قُلْتَ لِلْمَرْأَةِ (فَغَطَّيْتُ وَجْهِي)
فَقَالَ لَا تَعُودَنَّ إِلَيْهَا.

نشاط و غم

۵

زشتی شوخی

ابو بصیر می گوید: با زنی که به او قرآن می آموختم، در خصوص یک چیزی با او شوخی کردم، بعد از آن به خدمت امام باقر (علیه السلام) رسیدم، امام از من پرسید: با آن زن چی گفتی؟ (من از خجالت صورتم را پوشاندم) و سپس فرمود: دیگر این کار را نکن.

عوامل شادابی

قال رسول الله ﷺ:

الطَّيِّبُ يُسْرُ وَ الْعَسَلُ يُسْرُ وَ النَّظَرُ إِلَى
الْخُضْرَةِ يُسْرُ وَ الرُّكُوبُ يُسْرُ.

نشاط و غم

۶

عوامل شادابی

رسول اکرم ﷺ فرمود:

بوی خوش، خوردن غسل، نگاه کردن به
سبزه و سوارکاری شادی می آورد.

ضرورت خنده

قال الرضا (عليه السلام):

كَانَ عِيسَى (عليه السلام) يَبْكِي وَ يَضْحَكُ وَ كَانَ
يَحْيَى (عليه السلام) يَبْكِي وَ لَا يَضْحَكُ وَ كَانَ الَّذِي
يَفْعَلُ عِيسَى أَفْضَلَ.

نشاط و غم

۷

ضرورت خنده

امام رضا علیه السلام فرمود:

حضرت عیسی هم گریه می کرد و هم
می خندید و جناب یحیی تنها گریه می کرد
و نمی خندید، رفتار حضرت عیسی در این
باره بهتر است.

شوخی افراطی

قال رسول الله ﷺ:

يَا عَلِيُّ ﷺ لَا تَمَزَحْ فَيَذْهَبَ بِهَاؤُكَ وَلَا
تَكْذِبْ فَيَذْهَبَ نُورُكَ.

من لا يحضره الفقيه / ج ۴ / ص ۳۵۲.

نشاط و غم

۸

شوخی افراطی

رسول اکرم ﷺ به امام علی علیه السلام فرمود:

یا علی! شوخی مکن که ارج و احترامت از
میان می رود و دروغ مگو که نورانیت تو از
بین می رود.

لَا تَدْخُلُ الْجَنَّةَ عَجُوزٌ فَبَكَتْ، فَقَالَ إِنَّكَ
لَسْتَ يَوْمِيذٍ بِعَجُوزٍ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى « إِنَّا
أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنْشَاءً فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَاراً ».

نشاط و غم

۹

مزاح پیامبر ﷺ

(پیرزنی نزد پیامبر آمد)، آن حضرت فرمود:

هیچ پیرزنی وارد بهشت نمی‌شود، او گریه کرد، پیامبر فرمود: تو در آن روز پیر نخواهی بود؛ مگر غیر از این است که خدا فرمود: ما آنان را پدید آوردیم چه پدید آوردنی و ایشان را دوشیزه گردانیم.

اندوه دنیا

قال علی عليه السلام:

... كَيْفَ نَزَلَ بِهِمْ مَا كَانُوا يَجْهَلُونَ وَ جَاءَهُمْ
مِنْ فِرَاقِ الدُّنْيَا مَا كَانُوا يَأْمَنُونَ وَ قَدِمُوا مِنْ
الْآخِرَةِ عَلَى مَا كَانُوا يُوعَدُونَ.

نشاط و غم

۱۰

اندوه دنیا

امام علی علیه السلام فرمود:

... می بیند که آنها بلاهایی که انتظار آن را
نداشتند بر سرشان فرود آمد و دنیایی را که
جاویدان می پنداشتند از کفشان بیرون شد
و به آنچه در آخرت وعده داده شده بودند
خواهند رسید.

واهمه از دنیا

قال علی عليه السلام:

فَاَحْذَرُوا الدُّنْيَا فَاِنَّهَا غَدَارَةٌ غَرَارَةٌ خَدُوْعٌ
مُعْطِيَةٌ مَنُوْعٌ مُّلبِسةٌ نَزُوْعٌ لَا يَدُوْمُ رَخَاوُهَا وَ
لَا يَنْقُضِي عَنَاوُهَا وَ لَا يَرْكُدُ بَلَاوُهَا.

واهمه از دنیا

امام علی علیه السلام فرمود:

از دنیا پرهیزید که حیلت‌گری فریبنده و نیرنگ‌باز
است، بخشنده‌ای بازپس گیرنده و پوشاننده‌ای
عریان کننده است، آسایشش دوام نمی‌آورد،
سختی‌هایش پایان نمی‌پذیرد و بلاهایش رو به
کمی نخواهد گذاشت.

عوامل شادابی

قال رسول الله ﷺ:

ثَلَاثٌ يَفْرَحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ وَ يَرْبُو: الطَّيِّبُ وَ
اللِّبَاسُ اللَّيِّنُ وَ شُرْبُ الْعَسَلِ .

مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۴۱۹.

نشاط و غم

۱۲

عوامل شادابی

رسول اکرم ﷺ فرمود:

سه چیز است که بدن با آن شاداب و سر
زنده می‌شود که عبارتند از: بوی خوش،
لباس نرم و خوردن عسل.

عیش دنیا

عن منصور بن العباس أن أبا الحسن (عليه السلام) :

سُئِلَ عَنْ فَضْلِ عَيْشِ الدُّنْيَا قَالَ سَعَةُ الْمَنْزِلِ
وَكَثْرَةُ الْمُحِبِّينَ.

نشاط و غم

۱۳

عیش دنیا

منصور فرزند عباس آورده است که:

از امام رضا  درباره ی برترین خوشی های
دنیا پرسیدند، او فرمود: برتری عیش دنیا به
فراخی منزل و زیادی دوستان است.

اندوه كفاره

قال رسول الله ﷺ:

إِنَّ مِنَ الذُّنُوبِ ذُنُوبًا لَا يُكَفِّرُهَا صَلَاةٌ وَلَا
صَدَقَةٌ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَمَا يُكَفِّرُهَا قَالَ
الْهُمُومُ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ.

مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۱۳.

نشاط و غم

۱۴

اندوه کفاره

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

برخی گناهان هستند که هیچ نماز و روزه‌ای
آنها را محو نمی‌کند. پرسیده شد: ای رسول
خدا! پس چه چیز آنها را پاک می‌کند؟ فرمود:
اندوه برای کسب درآمد و گذران زندگی.

داشتن تفریح

قال رسول الله ﷺ:

الْهُوَ وَالْعَبُوءَا فَإِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يُرَى فِي دِينِكُمْ
غِلَظَةٌ.

نهج الفصاحه، ص ۲۵۹.

نشاط و غم

۱۵

داشتن تفریح

رسول اکرم ﷺ فرمود:

سرگرمی داشته باشید و تفریح کنید، چراکه
خوش ندارم در دین شما خشونتی دیده شود.

إِيَّاكَ وَكَثْرَةَ الضَّحِكِ فَإِنَّهُ يُمِيتُ الْقَلْبَ وَ
يَذْهَبُ بِنُورِ الْوَجْهِ.

نشاط و غم

۱۶

خنده زیاد

رسول اکرم ﷺ فرمود:

زنهار از خنده زیاد، چراکه خنده زیاد دل را
می میراند و نورانیت چهره را می برد.

شادمانی دنیا

قال علی عليه السلام:

مَا بَالُكُمْ تَفْرَحُونَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الدُّنْيَا تُدْرِكُونَهُ
وَلَا يَحْزَنُكُمْ الْكَثِيرُ مِنَ الْآخِرَةِ تُحْرَمُونَهُ.

شادمانی دنیا

امام علی علیه السلام فرمود:

شما را چه شده است که با به دست آوردن
متاعی اندک از دنیا، شادمان می گردید! و
از متاع بسیار آخرت که از دست می دهید
اندوهناک نمی شوید!

نشاط ديگران

قال على عليه السلام:

فَوَالَّذِي وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ مَا مِنْ عَبْدٍ أَوْدَعَ
قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَ خَلَقَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ
لُطْفًا، فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءِ فِي
إِنْحِدَارِهِ حَتَّى يَطْرُدَهَا عَنْهُ.

وسائل الشيعة، ج ۱۶، ص ۱۵۴.

نشاط و غم

۱۸

نشاط ديگران

امام علی  فرمود:

سوگند به خدایی که تمام صداها را می شنود،
هرکس دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی
لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت
چون آبی زلال بر او باریدن گرفته و تلخی
مصیبت را بزداید.

شادی و غم نابجا

قال علی  :

فَإِنَّ الْمَرْءَ قَدْ يَسُرُّهُ دَرَكُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَفُوتَهُ
وَيَسُوؤُهُ فَوْتُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيُدْرِكَ.

شادی و غم نابجا

امام علی علیه السلام فرمود:

همانا انسان گاهی خوشنود می شود به چیزی
که قرار نبوده از دستش برود و ناراحت
می شود برای از دست دادن چیزی که قرار
نبوده آن را به دست آورد.

کلید رفع اندوه

قال الصادق عليه السلام:

إِذَا حَزَنَكَ أَمْرٌ مِنْ سُلْطَانٍ أَوْ غَيْرِهِ فَأَكْثِرْ مِنْ
قَوْلِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ
الْفَرَجِ وَ كُنْزٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ.

نشاط و غم

۲۰

کلید رفع اندوه

امام صادق علیه السلام فرمود:

هر گاه چیزی از سوی حاکم یا غیر او تو را
محزون گرداند، فراز «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»
را فراوان بگو که آن کلید گشایش و گنجی از
گنجهای بهشت است.

خوشحالی از کار دیگران

قال علی عليه السلام:

الرَّاضِي بِفِعْلِ قَوْمٍ كَالدَّاحِلِ فِيهِ مَعَهُمْ.

مستدرک الوسائل / ج ۱۸ / ص ۲۱۴.

خوشحالی از کار دیگران

امام علی علیه السلام فرمود:

هرکس که از کار مردمی خوشنود باشد
چونان است که با آنان، در آن کار شریک
بوده است.

فَاسْتَشَعَرَ الْحُزْنَ وَ تَجَلَّبَبَ الْخَوْفَ فَزَهَرَ
مِصْبَاحُ الْهُدَى فِي قَلْبِهِ.

اندوه هدایت

امام علی علیه السلام فرمود:

آن کس که جامهٔ زیرین او اندوه و لباس
رویین او ترس از خداست، چراغ هدایت در
قلبش روشن گشته است.

شگفت از خنده

فی حدیث المعراج:

عَجِبْتُ مِنْ عَبْدٍ لَا يَذَرِي أَنِّي رَاضٍ عَنْهُ أَمْ
سَاخِطٌ عَلَيْهِ وَهُوَ يَضْحَكُ.

نشاط و غم

۲۳

شگفت از خنده

در حدیث معراج آمده است که خدا فرمود:

در شگفتم از بنده‌ای که نمی‌داند من از او
خشنودم یا غضبناک و او با این حال می‌خندد.

مرگ ناگهانی

قال علی عليه السلام:

فَبَادِرُوا الْعَمَلَ وَ خَافُوا بَغْتَةَ الْأَجَلِ فَإِنَّهُ لَا
يُرْجَى مِنْ رَجْعَةِ الْعُمَرِ مَا يُرْجَى مِنْ رَجْعَةِ
الرِّزْقِ .

مرگ ناگهانی

امام علی علیه السلام فرمود:

در کارها شتاب کنید و از مرگ ناگهانی
بترسید؛ زیرا امید بازگشت روزی از دست
رفته وجود دارد، اما به بازگشت عمر گذشته
امیدی نیست.

مَا فَاتَ الْيَوْمَ مِنَ الرِّزْقِ رُجِيَ غَدًا زِيَادَتُهُ وَ
مَا فَاتَ أَمْسٍ مِنَ الْعُمْرِ لَمْ يُرَجَّ الْيَوْمَ رَجْعَتُهُ
الرَّجَاءُ مَعَ الْجَائِ وَ الْيَأْسُ مَعَ الْمَاضِي.

اندوه رفته

امام علی علیه السلام فرمود:

آنچه را امروز از بهره دنیا، کم شده می توان
فردا به دست آورد، اما آنچه دیروز از عمر
گذشته، امید به بازگشت آن نیست. به آینده
امیدوار و از گذشته دل ببرید.

کفارہ ی گناہان

قال رسول الله ﷺ:

سَاعَاتُ الْهُمُومِ سَاعَاتُ الْكُفَّارَاتِ وَلَا يَزَالُ
الْهَمُّ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى يَدْعَهُ وَ مَا لَهُ مِنْ ذَنْبٍ.

کفاره‌ی گناهان

رسول اکرم ﷺ فرمود:

لحظه‌های غم و اندوه، لحظه‌های پوشاندن
گناهان است و فرد مؤمن که گرفتار غم و
اندوه می‌شود برای آن است که از همه
گناهانش پاک گردد.

اندوه زراندوزی

قال علی (علیه السلام):

إِنَّ أَخْسَرَ النَّاسِ صَفْقَةً وَ أَخْيَبَهُمْ سَعْيًا رَجُلٌ
أَخْلَقَ بَدَنَهُ فِي طَلَبِ آمَالِهِ وَ لَمْ تُسَاعِدْهُ
الْمَقَادِيرُ عَلَى إِرَادَتِهِ فَخَرَجَ مِنَ الدُّنْيَا
بِحَسْرَتِهِ وَ قَدِمَ عَلَى الْآخِرَةِ بِتَبَعَتِهِ.

اندوه زراندوزی

امام علی علیه السلام فرمود:

همانا زیانکارترین مردم در معاملات و
نومیدترین مردم در تلاش، مردی است که
تن خویش را در گردآوری مال خسته کرده
باشد، اما مقدرات با خواست او همراهی
نکرده، پس با حسرت از دنیا رود و با بار گناه
به آخرت درآید.

اندوه دنیا

قال علی (ع):

يَا بَنِي الرِّزْقِ رِزْقَانِ رِزْقُ تَطْلُبُهُ وَرِزْقُ يَطْلُبُكَ
فَإِنْ لَمْ تَأْتِهِ أَتَاكَ فَلَا تَحْمِلْ هَمَّ سَنَتِكَ عَلَى هَمِّ
يَوْمِكَ وَكَفَاكَ كُلَّ يَوْمٍ مَا هُوَ فِيهِ فَإِنْ تَكُنْ
السَّنَةُ مِنْ عُمْرِكَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ سَيَأْتِيكَ فِي
كُلِّ غَدٍ بِجَدِيدٍ مَا قَسَمَ لَكَ وَإِنْ لَمْ تَكُنِ السَّنَةُ
مِنْ عُمْرِكَ فَمَا تَصْنَعُ بِغَمٍّ وَهُمْ مَا لَيْسَ لَكَ.

من لا يحضره الفقيه / ج ۴ / ص ۳۸۴.

اندوه دنیا

امام علی علیه السلام فرمود:

فرزندم! روزی دو گونه است، یکی که تو در
پی آنی و دیگری که او در پی توست، پس
اندوه سال خود را بر اندوه امروزت منته که
برطرف کردن اندوه از هر روز عمرت تو را
بس است. اگر سال آینده از عمرت به شمار
آید خدا در هر روزی سهمی جدید که برای
تو مقرر شده خواهد داد و اگر از عمر تو
نباشد تو را با اندوه آن، چه کار؟!

خشنودی و حسرت

قال علی (علیه السلام):

وَلْيَكُنْ سُرُورُكَ بِمَا قَدَّمْتَ وَ أَسْفُكَ عَلَى
مَا خَلَّفْتَ وَ هَمُّكَ فِيَمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

خشنودی و حسرت

امام علی (به عبدالله عباس) فرمود:

تنها به توشه‌ای که از پیش فرستادی
خوشنود باش، و بر آنچه بجای می‌گذاری
حسرت بخور.

شوخی و حسن خلق

قال الصادق عليه السلام:

إِنَّ الْمُدَاعَبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ، وَإِنَّكَ لَتَدْخُلُ
بِهَا السُّرُورَ عَلَى أَخِيكَ.

نشاط و غم

۳۰

شوخی و حسن خلق

امام صادق علیه السلام فرمود:

شوخی و مزاح، از خوش اخلاقی است و
تو با این کار، برادر مسلمانان را خوشحال
می کنی.

بزرگترین حسرت

قال علی عليه السلام:

إِنَّ أَعْظَمَ الْحَسَرَاتِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَسْرَةُ رَجُلٍ
كَسَبَ مَالًا فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ فَوَرَّثَهُ رَجُلًا
فَأَنْفَقَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ فَدَخَلَ بِهِ الْجَنَّةَ
وَدَخَلَ الْأَوَّلُ بِهِ النَّارَ.

بزرگترین حسرت

امام علی علیه السلام فرمود:

همانا بزرگترین حسرت‌ها در روز قیامت،
حسرت مردی است که مالی را به گناه گرد
آورده باشد و مردی دیگر آن را به ارث برده و
آن را در راه خدا انفاق می‌کند و وارد بهشت
می‌شود و مرد اول داخل جهنم می‌گردد.

تقویت بدن

قال الرضا عليه السلام:

أَنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْبَدَنِ لَكَانَ الْغَمْرُ
يَزِيدُ وَاللَّيْنُ مِنَ الثِّيَابِ وَكَذَلِكَ الطَّيِّبُ وَ
دُخُولُ الْحَمَّامِ.

نشاط و غم

۳۲

تقویت بدن

امام رضا علیه السلام فرمود:

البته اگر چیزی باشد که به (توان) بدن بیفزاید،
هرآینه مشّت و مال، پوشیدن لباس نرم،
استعمال بوی خوش و رفتن به حمام است.

سرای غم

قال علی (علیه السلام):

مَا أَصِفُ مِنْ دَارٍ أَوْلَاهَا عَنَاءٌ وَ آخِرُهَا فَنَاءٌ
فِي حَالِهَا حِسَابٌ وَ فِي حَرَامِهَا عِقَابٌ... مِنْ
اسْتَغْنَى فِيهَا فُتْنٌ وَ مِنْ افْتَقَرَ فِيهَا حَزْنٌ.

نشاط و غم

۳۳

سرای غم

امام علی علیه السلام فرمود:

چگونه خانه دنیا را تعریف کنم که آغاز آن
سختی است و پایانش نابودی، در حلالش
حساب است و در حرامش عقاب، ... هر کس
در دنیا ثروتمند باشد فریب می خورد و
هر که نیازمند باشد اندوهناک می گردد.

دنیا خواهی

قال رسول الله ﷺ :

أَنَا زَعِيمٌ بِثَلَاثٍ لِمَنْ أَكَبَّ عَلَى الدُّنْيَا بِفَقْرٍ
لَا غِنَاءَ لَهُ وَبِشُغْلٍ لَا فَرَاغَ لَهُ وَبِهِمْ وَحُزْنٍ
لَا انْقِطَاعَ لَهُ.

نشاط و غم

۳۴

دنیا خواهی

رسول اکرم ﷺ فرمود:

من برای کسی که به دنیا بچسبد، (سه چیز
را) حتمی می دانم: فقری که بی نیازی در پی
ندارد، گرفتاری که رهایی در پی ندارد و
غصه و اندوهی که پایانی در پی ندارد.

آزمندی و اندوه

قال رسول الله ﷺ:

مَنْ نَظَرَ إِلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ طَالَ حُزْنُهُ
وَدَامَ أَسْفُهُ.

نشاط و غم

۳۵

آزمندی و اندوه

رسول اکرم ﷺ فرمود:

کسی که به آنچه در دست مردم است چشم
دارد، اندوهش طولانی و افسوسش پایدار
خواهد شد.

شادی مؤمن

قال علی عليه السلام:

الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ
أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا وَأَذَلُّ شَيْءٍ نَفْسًا.

نشاط و غم

۳۶

شادی مؤمن

امام علی علیه السلام فرمود:

شادی انسان مؤمن در چهره او آشکار و اندوهش
در قلب او پنهان است، او از فراخ ترین سینه و
بیشترین فروتنی برخوردار است.

یقین و رضا

قال رسول الله ﷺ:

إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمِهِ وَفَضْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَ الْفَرْجَ
فِي الْيَقِينِ وَ الرِّضَا وَ جَعَلَ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ فِي
الشَّكِّ وَ السَّخَطِ.

نشاط و غم

۳۷

یقین و رضا

رسول اکرم ﷺ فرمود:

خداوند از روی حکمت و فضل خویش،
آسایش و گشایش را در یقین و رضا قرار داد
و غم و اندوه را در شک و ناخشنودی.

عبادت غم

قال الصادق عليه السلام:

نَفْسُ الْمَهْمُومِ لَنَا الْمُغْتَمُّ لِظُلْمِنَا تَسْبِيحُ وَ
هَمُّهُ لِأَمْرِنَا عِبَادَةٌ.

نشاط و غم

۳۸

عبادت غم

امام صادق علیه السلام فرمود:

کسی که برای ما نگران باشد و به خاطر
ستمی که بر ما رفته است غمگین شود، نفس
کشیدنش تسبیح است و غمخواری اش برای
ما عبادت است.

رُبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ تُورِثُ حُزْنَ طَوِيلًا.

نشاط و غم

۳۹

اندوه لذت

رسول اکرم صلی الله علیه و آله (در وصیت به اباذر) فرمود:

چه بسا لذتی زودگذر که اندوهی دراز دارد.

اندوه و انگور

عن الصادق عليه السلام:

شَكَى نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ الْغَمَّ
فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ.

نشاط و غم

۴۰

اندوه و انگور

امام صادق علیه السلام فرمود:

یکی از پیامبران، از غم و اندوه به درگاه
الهی لب به شکوه گشود؛ خداوند به او
دستور داد انگور تناول کند.

مجموعه گل

تربیت نفس	همنشینی و دوستی
صله ی رحم	حسن خلق
فضل زیارت	نشاط و غم
صدقه	سکوت و کلام
همسایه	نماز شب
حلال و حرام	بلا
حسن ظن	معیارها
سوء ظن	حب اهل بیت (علیهم السلام)
توبه و استغفار	معیارهای انتخاب همسر
والدین	زن در خانواده
کلیدهای رزق و روزی	مرد در خانواده
قرآن	ازدواج
نماز صبح	حیا

