

بِعَزَائِمِكَ يَا كَلِيمَ اللَّهِ

اَطْرَحْ عَنْكَ وَاِرِدَاتِ الْهُمُومِ (الْأُمُورِ)،
بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ

اندوههای [دل] خویش را با صبر استوار
و یقین نیکو بزداي

شرح غرر الحکم، ج ۲، ص ۱۹۵، ح ۲۳۵۷



امام الزین العابدین

اَلْهَمُّ نِصْفُ الْهَرَمِ

اندوہ، نیمے از پیری است.

تحف العقول: ص ۲۱۴



ahlolbait.com

امام الزین العابدین

الهمُّ يُذِيبُ الْجَسَدَ
غصنه و اندوه، بدن را آب مے کند.

شرح غرر الحکم: ج ۱، ص ۲۶۰، ح ۱۰۳۹



ahlobait.com

امام الزین العابدین

الْحُزْنُ يَهْدِمُ الْجَسَدَ

اندوہ، بدن را متلاشی مے کند

شرح غرر الحکم: ج ۱، ص ۱۶۱، ح ۶۰۹



امام الزین العابدین

الغَمُّ مَرَضُ النَّفْسِ

اندوه، بیماری روان است.

شرح غرر الحکم: ج ۱، ص ۱۰۱، ح ۳۷۴



عن رسول الله

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

هر که چشمش به دست مردم باشد،
اندوهش دراز و افسوسش پایدار شود.

أعلام الدين: ص ۲۹۴



ahlolbait.com

عن رسول الله

رُبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ تُورِثُ حُزْنَ طَوِيلًا

بسا لذتے کہ دمے پیاید
اما اندوھے دراز بر جای گذارد.

الأمالی للطوسی: ص ۵۳۳



ahlolbait.com

امام الزین العابدین علیہ السلام

مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ أَنْ يَضُرَّهُ،
طَالَ حُزْنُهُ وَعَذَبَ نَفْسَهُ

هر که بر کسی خشم گیرد که توان
آسیب رساندن به او را ندارد، اندوهش
دراز گردد و خود را عذاب دهد.

تحف العقول: ص ۹۹



امام الزین العابدین

مَنْ قَصَّرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ بِالْهَمِّ

هر که در عمل کوتاهی کند،
به اندوه گرفتار آید

نهج البلاغه: حکمة ۱۲۷



امير المؤمنين عليه السلام

إِيَّاكَ وَالْحَزَعُ؛ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ، وَيُضْعِفُ
الْعَمَلَ، وَيُورِثُ الْهَمَّ

از بیتا پی کردن پیرهیز؛ کہ آن امید را
قطع مے کند و عمل را ضعیف مے گرداند
و اندوه مے آورد

دعائم الإسلام: ج ۱، ص ۲۲۳



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ النِّعَمَ وَالْحُزْنَ،
وَالزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا رَاحَةُ الْقَلْبِ وَالْبَدَنِ

دنیا خواہی، غم و اندوہ مے آورد و پشنت
کردن بہ دنیا مایہ آسایش جان و تن است.

تحف العقول: ص ۳۵۸



ahlolbait.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَنْ أَصْبَحَ عَلَى الدُّنْيَا حَزِينًا أَصْبَحَ عَلَى اللَّهِ سَاخِطًا

**هر که، برای دنیا غمگین شود، از
پروردگار خویش ناخشنود است.**

الاختصاص: ص ۲۲۶



ahlolbait.com

امام الزین العابدین

نِعْمَ طَارِدُ الْهُمُومِ الْيَقِينُ

چه نیکو غم زدایے است، یقین

بحار الأنوار: ج ۷۴، ص ۲۱۱، ح ۱



ahlolbait.com

امام الزین العابدین علیہ السلام

الدَّهْرُ يَوْمَانِ :
يَوْمٌ لَكَ وَيَوْمٌ عَلَيْكَ ،
فَإِنْ كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرْ ، وَإِنْ كَانَ عَلَيْكَ فَلَا تَعْجُرْ

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 السؤل: ۵۷



امام الزین العابدین علی

لَا تُشْعِرُ قَلْبَكَ اِهْمًا عَلَى مَا فَاتَ،
فِيُشْغَلَكَ عَمَّا هُوَ آتٍ

برای آنچه از دست رفته است اندوه به دلت
راه مده، که تو را از آنچه می آید باز می دارد.

شرح غرر الحکم: ج ۶، ص ۳۴۵، ح ۱۰۴۳۴



سیدنا محمد و آله

اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَلَمْ تَظْفَرْ بِهِ
بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَخْطُرْ بِإِلَيْكَ

آنچه را از دنیا طلبیده ای و بدان نرسیده ای، به منزله آن
پندار که هرگز به اندیشه ات خطور نکرده است.

کشف الغمّة : ج ۱، ص ۵۷۲



امام الزین العابدین

غَسْلُ الثِّيَابِ يَذْهَبُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ

شستن جامه ها (نظافت لباس)، غم و اندوه را می برد

الاختصاص: ص ۲۲۶



ahlolbait.com

عن رسول الله

قَوْلُ: «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» فِيهِ شِفَاءٌ

مِنْ تِسْعَةِ وَتِسْعِينَ دَاءً، أَدْنَاهَا الْهَمُّ

جمله، لا حول ولا قوة إلا بالله، نود و نه درد را

شفا می دهد که ساده ترین آنها اندوه است.

قرب الإسناد: ص ۷۶، ح ۲۴۴



سیدنا محمد و آله

اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَلَمْ تَظْفَرْ بِهِ
بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَخْطُرْ بِإِلَيْكَ

آنچه را از دنیا طلبیده ای و بدان نرسیده ای، به منزله آن
پندار که هرگز به اندیشه ات خطور نکرده است.

کشف الغمّة : ج ۱، ص ۵۷۲



امام الزین العابدین

إِذَا اشْتَدَّ الْفَرْعُ فَإِلَى اللَّهِ الْمَفْرَعُ

هر گاه بیتابه شدت گرفت،
باید به خدا پناه بُرد

تنبيه الخواطر: ج ۲، ص ۱۵۴



ahlobait.com

عن رسول الله

ما من دارٍ فيها فرحةٌ إلا يتبّعها ترحةٌ

هیچ خانه ای نیست که در آن شادی باشد،
جز این که در پی آن، غم می بداند رسد.

بحار الأنوار: ج ۶۸، ص ۲۴۲، ح ۲



ahlolbait.com

عن رسول الله

مَعَ كُلِّ فَرْحَةٍ تَرْحَةٌ

با هر شادی غمی است.

بحار الأنوار: ج ۷۴، ص ۱۶۴، ح ۲



ahlolbait.com

عن رسول الله

مَا مِنْ هَمٍّ إِلَّا وَلَهُ فَرَجٌ إِلَّا هَمَّ أَهْلِ النَّارِ

هیچ اندوهی نیست که، زدوده نشود،
مگر اندوه دوزخیان.

بحار الأنوار: ج ۷۴، ص ۱۶۴، ح ۲



ahlolbait.com

امام الزین العابدین

مَنْ طَالَ حُزْنُهُ عَلَى نَفْسِهِ فِي الدُّنْيَا،
أَقْرَأَ اللَّهُ عَيْنَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَأَحَلَّهُ دَارَ الْمَقَامَةِ

هر که در دنیا بر نفس خویش اندوه بسیار
خورد، خداوند در روز قیامت او را شادمان
گرداند و در سرای ماندگاری جایز دهد.

شرح غرر الحکم: ج ۵، ص ۴۲۴، ح ۹۰۲۷



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ كُلَّ قَلْبٍ حَزِينٍ

خداوند دلهای حزین را دوست دارد.

الکافی: ج ۲، ص ۹۹، ح ۳۰



ahlolbait.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نَفْسُ الْمَهْمُومِ لَنَا الْمَغْتَمُّ لُظْلِمْنَا تَسْبِيحٌ ،
وَهَمُّهُ لِأَمْرِنَا عِبَادَةٌ

کسی که برای ما نگران باشد و به خاطر
ستمی که بر ما برود غمگین، نفس کشیدنش
تسبیح است و غم خواریش برای ما عبادت.

الکافی: ج ۲، ص ۲۲۶، ح ۱۶

