حزن و اندوه و علل آن

ابوعلی سینا

شیروانی، محمد

(نخست)آشکار کنیم که حزن و اندوه را چه سبب‏هائی است تا اینکه‏ درمان آن معلوم شود.

پس گوئیم که اندوه را رنجی نفسانی است که هنگام از دست دادن محبوب‏ و نابودی مطلوب بر انسان عارض می‏شود و هیچ کس نیست که از این عمل بر کنار باشد و کسی هم پیدا نمی‏شود که دوست‏داشتنی‏های خودش را از دست نداده باشد و یا حتما به خواسته‏های خود برسد زیرا این خواسته‏ها و آرزوهای دنیوی همه‏ در معرض نابودی و تباهی است و هیچ کدامشان ثابت و ماندنی نیستند نه خواست- های ما و نه خواسته‏ها که همه زوال‏پذیرند بلکه(تنها)امور عقلی هستند که‏ ثابت‏اند و بادوام(و ابدیت دارند)و هیچگاه از بین نمی‏روند زیرا دستی بر- آنها نیست که بزور بگیرد و نه آفاتی بدانها می‏رسد و بیمی هم از زوال این‏ خواست‏ها نیست،و تباهی و نابودی و دگرگونی نپذیرند.

پس شایسته است برای کسی(و هر عاقلی)که(اگر)بخواهد اندوهی‏ بر او عارض نشود بداند که این مطلوب و خواسته‏های زودگذرش نابود شد نیست‏ و ذاتا تباه‏پذیر است.بنابراین نباید جویای چیزی باشد که در طبیعت آن دوام‏ و بقا و ثبات نیست و بلکه دگرگونی و جابجا شدن و نابود شدن آنها از هنگام‏ طلب آنها(مهم نداند)و بزرگ نشمارد و این حالات را برای آنها شدنی‏ بداند در این هنگام است که بسبب از دست دادن آنها دلتنگ و افسرده‏ نگردد و در نابودی محبوب و مطلوب غم نخورد بلکه از خواسته‏هایش بقدر نیاز بر می‏گیرد و از دست دادن آن خود را دلجوئی می‏بخشد و هنگام میل به آنها همچون جویائی شتابان و آرزومندی بزرگ باستقبال آنها(و برای دربر- گرفتن آنها)نمی‏رود و در نابودی آنها فکر خود را مشغول نمی‏دارد و این‏ روش از اخلاق بزرگ شاهان است زیرا که ایشان نه بملاقات او در آینده روند و نه بمشایعت رونده و ضد این حالت منش عوام است زیرا ایشان هر مقبلی را زیارت کنند و هر رونده‏ای را دنبال کنند پس هرکس که اندوه را بر خود(راه‏ بدهد و)پیوسته محزون باشد و بناچار در تمام مدت زندگی باید گرفتار از دست‏ رفتن خواسته‏ها و(مواجه با)نابودی محبوب خود باشد پس دانسته و آگاه‏ باید بود که غمزدگی لازم نیست بلکه بهرحال خشنود باید بود تا از درد و رنج‏ اندوه(در امان)و سلامت باشد و الحمد اللّه رب العالمین والسلم علی المصطفی‏ محمد و آله الطاهرین.