

## Oh Polishing Heart and Soul\*

**Dr.Sardar Bafekr**

Graduate of Persian Literature Phd.Course  
Shahid Madani University -Azarbaijun

### **Abstract**

Oh is one of the most important elements of thematization in Persian poetry, and poets and mystics in this poem have created a variety of mystical themes using this term. Prayer and Prayer When they come from the linguistic stage to the existential and heart stage, they are more effective and more belligerent, the cause of the extraordinary influence that is that of exaggerating and exaggerating the existential and the heart, each What arose, in fact, from the bottom of the heart of God, the need for excellence and prayer was needed. The more a person becomes more vulnerable, the more heavier and heavier the human being is, the more powerful and effective the components of the "force of disability" and "power of inactivity" used in many mystical texts refer to the fact that the power of individuals Incapacitated and helpless in their influence. In this essay, the ay and their role in the spiritual peace and spiritual development of humans and the themes created from this term have been criticized. The research has been conducted based on the method of using this termographed word in important mystical works and the consideration of the viewpoints of the owners and their immediate receipt by analyzing the content of these works. The overall result of the paper is that the implantation plays an important role in enhancing the body's immune system and in maintaining the physical and mental health of the human body, and the emotional points in it.

**Keywords:** Oh, Allah, Remember God, Human Evolution.

---

\* Date of reciving: 2017/12/12

Date of final accepting: 2018/4/23

- email of responsible writer: sardar.bafekr@azaruniv.edu.ac.ir

## آه، صیقلِ دل و روح\*

دکتر سردار بافکر<sup>۱</sup>

دانش‌آموخته دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

### چکیده:

«آه» یکی از عناصر مهم و محوری مضمون‌سازی در شعر فارسی است و شاعران و عارفان در شعر خود با استفاده از این واژه، مضامین عرفانی متنوعی خلق کرده‌اند. ذکر و دعا زمانی که از مرحله زبانی به مرحله وجودی و قلبی می‌رسند، تأثیرگذارتر و بابرکت‌تر می‌شوند. علت تأثیرگذاری فوق‌العاده آه هم در این است که آه ذکر و استغاثه‌ای وجودی و قلبی است، هرکس که آه می‌کشد، در حقیقت از ته دل، به خداوند تبارک و تعالی استغاثه و طلب نیاز کرده است. هر قدر انسان عاجزتر و درمانده‌تر باشد، آهش قوی‌تر و تأثیرگذارتر می‌شود و ترکیباتی چون «زور ناتوانی» و «قدرت عجز» که در متون عرفانی فراوان به کار رفته‌اند، اشاره به این امر دارند که قدرت افراد عاجز و ناتوان در آه تأثیرگذارشان است. در این جستار، اقسام آه و نقش آنها در آرامش و تکامل معنوی انسان و مضمون‌های خلق شده از این واژه در معرض نقد و بررسی قرار گرفته است. پژوهش، براساس نحوه کاربرد این واژه مضمون‌ساز در آثار مهم عرفانی و ملاحظه دیدگاه‌های صاحب‌نظران و دریافت بی‌واسطه از آنها به روش تحلیل محتوای این آثار صورت گرفته است. نتیجه کلی مقاله این است که آه کشیدن، در تقویت سیستم ایمنی بدن و آرامش و سلامتی جسمی و روحی انسان نقش مهمی را ایفا می‌کند و آه‌های احساسی و عاطفی در جلا و صفای آئینه دل و روح مؤثر بوده و در نهایت، موجب تعالی و کمال آدمی می‌شود و همه اینها نشانه‌هایی از نظم شگفت‌انگیز هستی و آفرینش احسن است.

واژگان کلیدی: آه، اله، الله، ذکر و یاد خدا، تکامل انسان.

\* تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۹/۲۱

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۲/۳

۱ - نشانی پست الکترونیکی نویسنده مسئول: sardar.bafekr@azaruniv.edu.ac.ir

گر نه حدیث او بدی، جان تو آه کی زدی آه بزن که او تو، راه کند سوی خدا  
(مولوی، ۱۳۸۶، ص ۱۶)

صیقل آینه دل غیر آه سرد نیست هر که را در دل نباشد آه، مرد درد نیست  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۲۹)

#### ۱- مقدمه

هنگامی که انسان دچار گرفتاری می‌شود، زبان ظاهری با زبان نیاز درونی، هماهنگ می‌گردد و با کشیدن آه که حکایت از اضطراب و بی‌چارگی خود می‌کند، در حقیقت خدا را که اجابت‌کننده مضطر و پناه هر بی‌پناه است، می‌خواند و از صمیم قلب، استغاثه و طلب نیاز می‌کند. عرفا آه را در اکثر موارد در معنی مثبت به کار برده و آن را به چراغ، صیقل، نسیم جان‌بخش سحری و... مانند کرده‌اند که حالت قساوت و غفلت و تیرگی گناه را از درون آدمی می‌زاید و موجب تلطیف و ترفیق قلب؛ تزکیه ذهن؛ آگاهی و بیداری نفس و پرورش و تکمیل دل و روح آدمی می‌شود.

در عین حال، آه سرعت حرکت و دگرگونی در جوهر و ذات آدمی را افزایش داده و راه صعود و عروج مرغ روح را از زندان جسم و دنیا به سوی اصل خود باز و هموار می‌سازد. آه در ادبیات عرفانی بندرت در معنی منفی به کار رفته و به باد خزان، فریاد خران و... مانند شده و آن زمانی است که آه از نیازهای مادی، تنگ‌حوصلگی و زودرنجی برمی‌خیزد. انواع آه‌های تأثیرگذار که در ادبیات عرفانی بسامد بالایی دارند، عبارتند از: آه گرم و آتشین؛ آه سرد؛ آه سحری و صبحدم؛ آه نیم‌شبی؛ آه خون‌افشان؛ آه جگرسوز و آه عاشق دل‌شکسته‌ای که از سوز دل برمی‌آید. اکثر آه‌های به کار رفته در ادبیات، از نوع احساسی و عاطفی هستند، در این مقاله هم بیشتر به این نوع آه‌ها توجه شده و در آخر مقاله، در بخش کوتاهی به آه‌های غیر احساسی و عاطفی که در ادبیات کاربرد کمتری دارند، اشاره شده است.

#### ۱-۱- سؤالات و ضرورت تحقیق

آیا آه با نام‌های خداوند متعال ارتباطی دارد؟ علل تأثیرگذاری آه و تأکید عرفا بر آن

چیست؟ چرا هر قدر انسان ضعیف‌تر و عاجزتر باشد آهش قوی‌تر و تأثیرگذارتر می‌شود؟ آه چگونه موجب آرامش و تکامل آدمی می‌شود؟ در این مقاله، ضمن پاسخ‌گویی به این سؤالات، سعی شده است ابهامات موجود و سرّ نهفته در آه که عرفا به صورت پوشیده به آن اشاره کرده‌اند، برای خواننده روشن شود. سؤالات و ابهاماتی از این قبیل در آثار ادب فارسی تدوین چنین مقاله‌ای را اقتضا می‌کرد. آه در بسیاری از آثار عرفانی منظوم و مثنوی به کار رفته و در شعر فارسی از قرن ششم به بعد بسامد زیادی دارد. آشنایی با این موضوع به ما کمک می‌کند که درک دقیق‌تری از راز و رمزهای نهفته در شعر فارسی داشته باشیم. همچنین، ما را در نقد و بررسی اندیشه و زبان شعری شاعران و شناخت بهتر بسیاری از آثار ادبی عرفانی و سبک هندی یاری می‌کند. بنابراین ضرورت دارد که در این باره پژوهشی مفصل انجام گیرد.

#### ۱-۲- پیشینه تحقیق

از مهمترین و معتبرترین آثاری که در آنها بحث انواع آه مطرح، و برخی از کارکردهای آنها بررسی شده، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: شیخ صدوق در کتاب‌های «التوحید» (۱۳۹۸ ق.) و «معانی الاخبار» (۱۳۶۱)، و مجلسی در کتاب «بحارالانوار» (۱۳۶۲)، احادیث و روایات مربوط به آه را گردآوری کرده‌اند. فیض کاشانی در کتاب «أنوارالحکمه» (۱۴۲۵ ق.) و عطّار در «تذکره‌الاولیا» (۱۳۷۲) نظرات عرفا در مورد آه را بیان کرده‌اند. در زمره تحقیقات روانشناسان معاصر پنگالی و ویکتور کوین در مقاله‌ای با عنوان «مدار کنترل آه کشیدن» (۲۰۱۶)، آه کشیدن غیرارادی را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده‌اند که این نوع آه، با کاهش اضطراب‌ها و استرس‌ها، موجب آرامش روحی و قلبی و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. بنابراین در حوزه مطالعات نوین انواع آه، تحقیقات اندکی انجام شده و در هیچ‌یک از آثار مذکور، به طور کامل به علل تأثیرگذاری انواع آه و کارکردهای آنها اشاره نشده است و ضرورت دارد که در این باره تحقیق و پژوهشی مستقل و مفصل انجام گیرد.

## ۲- نظر امام صادق(ع) درباره آه به روایت علمای شیعه

خداوند عالم را اسماء حُسنی، نامعدود و صفات عُلّیا، نامحدود است: «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى» (طه/۸)، او خدایی است که معبودی جز او نیست و بهترین نام‌ها برای اوست. «وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (اعراف/۱۸۰). و نیکوترین نام‌ها برای خداوند است؛ پس خداوند را با آنها بخوانید و کسانی را که در اسم‌های خدا به کژی و مجادله میل دارند و خدا را به چیزی که لایق او نیست توصیف می‌کنند (و صفات خدا را بر غیر او می‌نهند) رها کنید. آنان به زودی به کیفر آنچه می‌کردند خواهند رسید.

هر اسمی، دلیل صفتی و هر صفتی، سبیل معرفتی و هر معرفتی، معرف ربوبیتی و هر ربوبیتی، مُطالب عبودیتی است. از جمله آن اسماء نامتناهی، مشیت الهی، نود و نه و هزار و یک اسم، به حسب استعداد فهم و طاقت بشری، از پرده غیب به صحرای ظهور آورده و جمال صفات را در آن مظاهر، بر دیده مشتاقان لقای خود جلوه کرده، تا هر لحظه بدان تجلی، ایشان را تسلی بدهد، چون هرگاه که وجه صفتی جدید بر ایشان مکشوف می‌شود، ذوقی تازه به دل ایشان می‌پیوندد و شوقی جدید به مشاهده جمال ذات در ایشان انگيخته می‌گردد و از غیبتشان اشارت می‌رسد که بدین اسما و صفات، تا میقات یوم‌اللقاء انس گیرید و آرامش یابید.

راوی می‌گوید: همراه امام صادق(ع) به عیادت یکی از دوستان و پیروانش رفته بودم، آن بیمار را دیدم که پشت سر هم آه می‌کشید، به او گفتم که ای برادر من، به جای آنکه آه بکشی، پروردگارت را بخوان و به او استغاثه نما، امام صادق(ع) فرمود: «إِنَّ آهَ اسْمٍ مِنْ أَسْمَاءِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَمَنْ قَالَ آهَ فَقَدْ اسْتَعَاثَ بِاللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى» (شیخ صدوق، ۱۳۹۸، ص ۲۱۹؛ مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۹۰، ص ۳۹۳ و نیز: شیخ صدوق، ۱۳۶۱، ص ۳۵۴) آه نامی از نام‌های خداوند عزّ و جلّ است، هرکس که آه بکشد، در حقیقت به خداوند تبارک و تعالی استغاثه و طلب نیاز کرده و خدا را از ته دل و صمیم قلب می‌خواند.

در این حدیث که امام صادق(ع) فرموده آه اسم خداست، منظورش این نیست که آه برای الله وضع شده، بلکه می‌گوید، آه این بیماری که همه راه‌ها به روی او بسته شده «یا الله» اوست و با این زبان، الله را می‌خواند.

بسیاری از عرفا در تفسیر حدیث فوق می‌گویند: همه موجودات در تمام لحظات محتاج خداوند هستند و این احساس نیاز هرچند به زبان ظاهری بیان نشود، ولی از عمق وجودشان در تمام لحظات به درگاه خداوند دست طلب و نیاز دارند؛ هنگامی که انسان دچار مشکل و دشواری می‌شود، زبان ظاهری با زبان نیاز درونی هماهنگ می‌گردد و با گفتن «آه» که حکایت از اضطرار و بی‌چارگی خود می‌کند در حقیقت خدا را که اجابت‌کننده مضطر و پناه هر بی‌پناه است می‌خواند(فیض کاشانی، ۱۴۲۵، ص ۸۶).

آه یک نام و یک حس مشترک در همه زبان‌ها و جان‌ها است، هر جای دنیا وقتی طاقت کسی تمام می‌شود، فقط یک آه می‌کشد و دانسته یا ندانسته، خدا را صدا می‌زند و ناخودآگاه سبک و آرام می‌شود: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.»(رعد/۲۸) هدایت‌شدگان کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.

### ۳- عجز و ناتوانی انسان و قدرتمندی و تأثیرگذاری آه

چرا هر قدر انسان عاجزتر و درمانده‌تر باشد آهش قوی‌تر و تأثیرگذارتر می‌شود؟ از راه‌های شناخت خدا و یکتایی او، توجه به یک قدرت نجات‌بخش و بریدن از قدرت‌ها و وسایل دیگر در هنگام اضطرار است. انسان چون خود را در برابر حوادث تلخ، عاجز می‌بیند، و از همه‌جا ناامید می‌شود، قدرتی را در ذهن خود تصور می‌کند و به آن پناه می‌برد که آن نقطه، همان «الله» است، لذا منکران خدا هرگاه در هواپیما یا کشتی نشسته باشند و خبر سقوط یا غرق شدن را بشنوند و یقین کنند که هیچ قدرتی به فریادشان نمی‌رسد؛ از عمق جان به یک نقطه و به یک قدرت نجات‌بخش غیبی دل می‌بندند که آن نقطه، همان خدای متعال است.

ما در لحظه‌هایی که ترس نداریم خدا را به دلیل عقل و فطرت قبول داریم، در حقیقت ترس و اضطراب، پرده غفلت را کنار می‌زند و ما را متوجه خدا می‌کند. آهی هم که هنگام اضطراب و درماندگی کشیده می‌شود در واقع دعا و طلب نیاز از خداوند یکتاست و وقتی کسی آه می‌کشد معنایش این است خدا او را زیر نظر داشته و مستقیماً به او نگاه می‌کند. یکی از شرایط استجاب دعا، قطع امید از دیگران و اخلاص در دعاست. هر جا که دعای ما مستجاب نشود، یکی از دلایلیش این است که در دعا اخلاص نداشته‌ایم، یعنی اگر به درگاه خداوند رو کرده‌ایم، به دیگران نیز چشم امید داشته‌ایم. «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ» (نمل/۶۲): یا کسی که دعای درمانده‌ای را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد.

بنابراین نتیجه می‌گیریم که هر قدر انسان ضعیف‌تر و عاجز‌تر و درمانده‌تر باشد، خدا را از ته دل و صمیم قلب می‌خواند و آهش قوی‌تر و تأثیرگذارتر می‌شود، کودک و پیرزنی که ضعیف هستند آهشان قوی‌تر است.

در عرصه ادبیات و ابیات شاعران پارسی‌گوی، ترکیبات و تعبیراتی چون زور ناتوانی، قدرت عجز، بااثر بودن دعای بی‌اثران، بی‌اثر نبودن آه بی‌اثران، عجز از دهر را یکسر غالب دانستن و... به این امر اشاره دارند که زور و قدرت افراد عاجز و ناتوان در آه تأثیرگذار آنها است.

صد خاندان ز آه ضعیفی تبه شود      روز سپید را دم شاه سیاه بس

(نظیری نیشابوری، ۱۳۷۹، ص ۳۲۰)

به مظلومی عاجز بی‌پناه      که بر ابر می‌سایدش تیغ آه

(واعظ قزوینی، ۱۳۵۹، ص ۶۲۵)

تیر تو را ز سینه کشیدن نه کار ماست      آهی مگر به قوت عجز از جگر کشیم

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۲۸۴۹)

به رستم چه خوش گفت فرزانه زال      که: ای پور نام‌آور بی‌همال

مترس از دو صد مرد شمشیرزن      بپرهیز از آه یک پیرزن

که تیغ یلان را سپر حایل است  
وز آن تیر پنهان شدن مشکل است  
ز قلدِ کمان‌وار بس تیرِ آه  
که در یک نفس رفته صد میل راه  
هدف جسته و بر نشان آمده  
زدل گشته پیران به جان آمده

(صغیراصفهبانی، ۱۳۷۶، ص ۶۰)

گرچه مرد ملک و مالی آمدم  
در پناه پیر زالی آمدم  
کس چه داند تا دعای پیرزن  
چون بود وقت سحرگه تیرزن  
آنچه زالی در سحرگاهی کند  
می‌ندانم رستمی ماهی کند

(عطار، ۱۳۸۸/۲، ص ۲۰۳)

عرفا معتقدند: تیرِ آهی که از دلِ سوخته و قلدِ کمان‌وار پیرزن عاجز رها می‌شود در یک لحظه، مسافت زیادی را طی می‌کند و بر هدف که جان ظالمان خون‌خوار است فرو می‌رود و خانمانشان را ویران می‌کند. همچنین، می‌گویند: آه مظلوم ناتوان و درمانده حتی عرش خداوند را به لرزه در می‌آورد.

### ۳-۱- زورِ ناتوانی / قدرتِ عجز

اظهار عجز و بی‌نوایی عاشق در برابر معشوق سبب می‌شود که معشوق او را در زیر سایه لطف و رحمت خود قرار داده و خواهش و استغاثه او را زود مورد استجاب قرار دهد و همین امر سبب می‌شود او چنان قدرت و توانایی داشته باشد که حتی شاهان قدرتمند هم نتوانند در برابر قدرت و تیرِ آه و دعای او ایستادگی کنند.

غرور رستمی گفتم به خاکش کیست اندازد  
ز پا افتادگان گفتند: زورِ ناتوانی‌ها

(بیدل، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۹۱)

قدرتِ عجز اگر این است که من یافته‌ام  
تیغ دندان‌ه شود تا ز سپر برگردد

(صائب، ۱۳۷۵: ج ۴، ص ۱۵۸۰)

در وادی که قدرتِ عجزم کمال داشت  
بایدگی چو آبله‌ام پایمال داشت

(بیدل، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۳۷۷)



### ۳-۲- بااثر بودن دعای بی اثران / بی اثر نبودن آه بی اثران

بی اثران: کنایه از فقیران و تهیدستان از خود بی خود است.  
دعا و آه فقیران و بی نوایان از خود بی خود تأثیرگذارتر است.

صائب دعای بی اثران بااثر بود مگذار اثر ز خویش، اثر از دعا طلب

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۴۵۹)

خوشا کسی که ز خود باخبر نمی باشد که آه بی اثران بی اثر نمی باشد

(همان، ج ۴، ص ۱۸۶۵)

### ۳-۳- غالب دانستن عاجزان دهر

انسان‌های ضعیف و ناتوانی که در این دنیا یار و یآوری ندارند کس و یاورشان خداوند قادر و توانا است، بنابراین تیر آه چنین افرادی تیزتر و برنده‌تر از تیر و تبر است.

فریاد ز بی کسی نه رای است کآخر، کس بی کسان خدای است

(نظامی، ۱۳۶۷، ص ۱۹۰)

پیشکاران عجوز دهر یکسر غالبند

آنکه از مردان به مردی باج می گیرد زن است

(بیدل، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۳۱۳)

آنچه یک پیرزن کند به سحر نکند صد هزار تیر و تبر

(سنایی، ۱۳۸۳، ص ۵۵۷)

### ۴- نقش آه در تکامل معنوی انسان

شاخص‌ها و معیارهای تشخیص میزان و سرعت تکامل انسان چیست؟ تعالی و کمال انسان از نظرگاه عرفان فلسفی همان حرکت و تغییر ذاتی و جوهری در نفس آدمی است که در پی تأثیر و تأثر نفس او با جلوه‌های اسماء و صفات جمال و جلال خداوند حادث می‌گردد. همه محسوسات، معلومات و معقولات، تجلیات خداوند جلیل

و جمیل‌اند؛ این تجلیات و ظهوراتِ جمال و جلال را نفس آدمی، مکاشفه و تجربه می‌کند و اینها سرعت حرکت درونی و ذاتی آدمی را می‌توانند تحت تأثیر قرار دهند. استحاله و تغییر نفس انسان با انرژی اسماء و صفات الهی و تغییر و تبدیل تدریجی نفس و روان آدمی به سمت تبدل و همسانی با ویژگی‌ها و صفات آن انرژی نورانی الهی، همان تکامل است که در آن، نفس انسان از یک صفت و کیفیت به سوی صفت و کیفیت دیگری (که همان صفت خداگونگی و خلیفه‌اللهی و انسان کامل شدن است) حرکت و تحول می‌یابد.

به‌طور خلاصه، تکامل انسان این است که روز به روز درصد صفات شیطانی مثل: خشونت، ریا، ظلم، جهل، بخل و... کم بشود و درصد صفات رحمانی مثل: لطافت، رقت، صداقت، عدالت، کرامت، جوانمردی و... بیشتر شود و دل و روح انسان بر اثر تطهیر و تنویر، سبک‌بال و شبیه صفات خدایی گردد. در این صورت جذب و کشش معشوق ازلی خود به خود روح را به طرف خود جذب می‌کند.

هم‌چنان‌که هوای گرم و سبک خود به خود بالا می‌رود و مایعات رقیق و سبک روی مایعات غلیظ و سنگین قرار می‌گیرند. و وقتی صفات شیطانی انسان تقویت می‌شود و روح و قلب غلیظ‌تر، سخت‌تر و قسی‌تر می‌گردد انسان از خدا دور شده و سقوط می‌کند. به همین جهت است که ملأصدرای شیرازی غایت و دلیل استحسان شمایل معشوق و عشق نفسانی نسبت به شخص انسانی را «تلطیف و ترقیق قلب، تذکیه ذهن و تنبیه نفس» به جهت ادراک امور شریف الهی می‌داند (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۷، ص ۱۷۳).

اصولاً، بر همین پایه است که عشق مجازی را پلی به سوی عشق حقیقی گفته‌اند زیرا عشق مجازی مایه لطافت و رقت قلب و تنبیه نفس آدمی است و با نرم و لطیف شدن دل و آگاهی و بیداری نفس است که تمهید قواعد محبت فراهم می‌آید و بدون لطافت نفس، حرکت و تحول ذات و جوهر آدمی شتاب نمی‌گیرد و به مرحله مجذوبیت نمی‌رسد. بنابراین، تکامل یعنی حرکت و تحول نفسانی و روحانی انسان که

به سبب ذات اعلا و مستعدّ او و سپس تأثر و اشتعال آن ذات با صور و تجلیات گوناگون، بویژه عشق و معرفت، حدوث یافته است. مهمترین معیار تشخیص میزان و سرعت حرکت ذاتی، نفسانی و روحانی و تکامل انسان، «تلطیف و ترقیق قلب، تذکیه (تیزشدن) ذهن و تنبیه (آگاهی) نفس» است.

در پاسخ به این سؤال که «آه چگونه موجب تکامل آدمی می‌شود؟» می‌توان گفت: آه ترجمان بی‌زبان عشق است و در ادبیات عرفانی به بادبان، برق، چراغ، صیقل، نسیم سحری و... مانند شده که حالت قساوت و غفلت و سیاهی گناه را از درون آدمی زدوده و بدان جلا و صفا و لطافت می‌بخشد. آه موجب تطهیر و تنویر قلب؛ تذکیه ذهن؛ تنبیه نفس و افزایش سرعت حرکت و دگرگونی در جوهر و ذات آدمی و مایه پیمودن ره یکصد ساله در یک شب است و غایت این امور نیل نفس آدمی به غایت قصوای مراتب هستی، معرفت، تزکیه روحانی، جمعیت حال، آرامش روح و سبک‌باری اوست برای ادراک امور شریف و عروج پرشتاب‌تر مرغ روحش از قفس جسم و دنیا به سوی آستان حضرت الوهیت.

وگر با آه راهی نیز رفتی، اگر در عمر آهی برکشیدی

شهنشاهی و شمع رهروانی یقین امروز کاندلِ ظلّ آنی

(مولوی، ۱۳۸۶، ص ۸۰۸)

پیش تو بادی‌ست سرد آه دل «اوحدی» با همه کز آه اوست گرمی بازار من

(اوحدی مراغهای، ۱۳۷۵، ص ۳۲۵)

نامرادی عاجزان را می‌شود خاک مراد آه سرد از دل کشیدن رایت منصور ماست

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۴۸۲)

صائب ز آه سرد به مطلب توان رسید در وصل آفتاب، سحر زود می‌رسد

(همان، ج ۴، ص ۱۹۶۶)

ناخن آه‌است در مشکل‌گشایی‌ها عَلم اینقدر عاجز چرا در عقده دل گشته‌ای؟

(همان، ج ۶، ص ۳۲۳۹)

تا نگردد آب، دل «صائب»، ز آه آتشین      نیست ممکن یافتن آن گوهر نایاب را  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۱۰)

هیچ قفلی نیست نگشاید به آه آتشین      دامن دل گیر هر جا مشکلی پیدا شود  
(همان، ج ۳، ص ۱۳۰۰)

آه سرد است علاج دل غمگین «صائب»      غنچه را صحبت باد سحری می سازد  
(همان، ج ۴، ص ۱۶۴۱)

در تذکرة الاولیاء عطار آمده است: «نقل است که جوانی را حجّ فوت شده بود، آهی کشید. سفیان گفت: چهار حجّ کرده‌ام به تو دادم، تو این آه به من دادی؟ گفت: دادم. آن شب در خواب دید که او را گفتند: سودی کردی که اگر به همه اهل عرفات قسمت کنی، توانگر شوند» (عطار، ۱۳۷۲، ص ۲۲۵).

بزرگی گفت ایوب پیمبر      که چندین سال گشت از کرم مضطر  
ز چندان رنج آهی بود مقصود      چو کرد آهی نجاتش داد معبود  
(عطار، ۱۳۸۸/۱، ص ۴۰۴)

در حکایت اولی آه جوانی که از سوز درون برخاسته از چهار حجّ مقبول برتر دانسته شده و در حکایت بعدی گفته، بیماری و رنج و مشقت‌های زیاد حضرت ایوب بدین علت بوده که آهی از نهادش برخیزد و وقتی آه از دل سوخته‌اش بیرون آمد، خداوند او را از آن بیماری و رنج نجات داد. «وَ أُیُوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّی الْمَسْئُومُ وَ أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِینَ» (انبیاء/۸۳): و به یاد آور ایوب را آن زمان که پروردگارش را ندا داد که همانا به من آسیب رسیده و تو مهربان‌ترین مهربانانی.

هر پاره خاک را چو ماهی کردی      آخر ز فراق هر دو آهی کردی  
وانگه مه را قرین شاهی کردی      ز آن آه بسوی خویش راهی کردی  
(مولوی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۸۶)

مولوی می‌گوید: وقتی حضرت یعقوب در فراق فرزندان خود (یوسف و بنیامین) از سر ناامیدی و سوز درون، آه و ناله‌ای کرد به فرزندان خود رسید و پیک خداوندی

گفت: در فراق یوسف رنج و سختی زیادی کشیدی و آه و ناله کردی، اما در عوض باارزش تر شدی و مقامت در نزد خداوند بالاتر شده است. «وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» (یوسف/۸۴): یعقوب از فرزندان روی گرداند و گفت: ای دریغا بر یوسف، پس اندوه خود را فرو می خورد تا آنکه دو چشمش از اندوه سفید و نابینا شد. همه اینها نشان دهنده اهمیت و ارزش آهی است که از سوز درون و بی اختیار برمی خیزد:

مقصود هرکس، ای جان، در عاشقی ست چیزی

مقصود ماست آهی کز سوز دل برآید

(امیرخسرو دهلوی، ۱۳۴۳، ص ۲۲)

آه را از درد و داغ عشق باشد بال و پر نگذرد از پشت لب آهی که دردآلود نیست

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۳۰)

همانطور که گفته شد، آه ذکر و استغاثه‌ای وجودی و قلبی است، بنابراین همه فواید و فضیلت‌هایی که برای ذکر نقل کرده‌اند در مورد آه هم صدق می‌کند. ذکر و یاد خدا ارتباط معنوی عبد سالک با ربّ مالک است و این ارتباط، اگر همراه با توجه و حضور قلب باشد، آثار و ثمرات اعجاب‌آور و باشکوهی دارد که هر یک از آنها در سازندگی روحی و اخلاقی انسان تأثیر به‌سزایی دارد.

آه در متون عرفانی بندرت، در معنی منفی به‌کار رفته و به فریاد خران، باد خزان و... مانند شده و آن زمانی است که آه از نیازهای مادی، تنگ‌حوصلگی و زودرنجی برمی‌خیزد:

هین مزن تو از ملولی آه سرد دردجو و دردجو و درد و درد

(مولوی، ۱۳۹۰، ج ۶، ص ۱۰۴۱)

آه سحری کز پی نان است چه باشد؟ فریاد خران هم به هوای جو و گاه است

(اهلی شیرازی، ۱۳۶۹، ص ۵۴۲)

چو داغ لاله گره کن نفس به دل «صائب» ز تنگ‌حوصلگی آه عاشقانه مکن

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۳۰۸۰)

آه من «صائب» نمی‌شد سرد چون باد خزان از بهار زندگی گر حاصلی می‌داشتم  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۲۵۸۳)

### ۵- انواع آه

انواع آه‌های تأثیرگذار که در ادبیات عرفانی بسامد بالایی دارند، عبارتند از: آه گرم و آتشین؛ آه سرد؛ آه سحری و صبحدم؛ آه نیم‌شب؛ آه خون‌افشان؛ آه جگرسوز و آه عاشقِ دل‌سوخته‌ای که از سوز دل برمی‌آید.

۵-۱- آه گرم و آتشین: آه و ناله‌ای از سر رنج و اندوه و سوزش درون است که نشان پختگی نفس و لطافت و رقت و آگاهی دل و روح انسان است:

هرکه او بیدارتر، پُر دردتر هرکه او آگاه‌تر، رخ زردتر

(مولوی، ۱۳۹۰، ۱، ص ۷۶)

کلفت ز چرخ، دیده بیدار می‌کشد روزن ز دود بیشتر آزار می‌کشد

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۱۹۷۸)

آه سرد از نفس خام آید پدید آه گرم آتشین می‌بایدش

(عطار، ۱۳۸۶، ص ۳۵۳)

آه سوزانش سوی گردون شده در دل صدر جهان مهر آمده

(مولوی، ۱۳۹۰، ۳، ص ۵۳۰)

نمی‌ترسی ز آه آتشینم؟ تو دانی خرقه پشمینه داری

(حافظ، ۱۳۸۵، ص ۸۹۰)

با دل سنگینت، آیا هیچ درگیرد شبی آه آتش‌بار و سوز ناله شبگیر ما؟

(همان، ص ۳۲)

گر دل شب را نیفروزی به آه آتشین از فلک هر صبحدم اخترشانی یادگیر

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۲۲۴۱)

۵-۲- آه سرد: آه و ناله‌ای از سر ناامیدی، حسرت و افسوس و تأسف است.

بر امید صبحدم شب را به غفلت مگذران

فیض صبح از آو سرد خویشتن ادراک کن

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۲۹۴۷)

آه سرد و سرشک و گونه زرد هر سه در عشق بی حقایق نیست

(سنایی، ۱۳۹۰، ص ۳۷۵)

چاره می جوید پی من درد تو می شنودم دوش آه سرد تو

(مولوی، ۱۳۹۰، د ۳، ص ۵۲۰)

۳-۵- آه سحری و صبحدم: آه سحری یکی از آه‌های تأثیرگذار است و در ادبیات

عرفانی بر آن زیاد تأکید شده و مضامین عرفانی متنوعی از آن خلق شده است.

سوز دل، اشک روان، آه سحر، ناله شب این همه از نظر لطف شما می بینم

(حافظ، ۱۳۸۵، ص ۷۰۸)

از دو گیسوی دراز تو و از خال سیاه ناله‌های شب و آه سحری بود غرض

(نظیری نیشابوری، ۱۳۷۹، ص ۳۶۶)

اثری آه سحر در تو ندارد، فریاد ورنه آه سحری را اثری نیست که نیست

(فروغی بسطامی، ۱۳۷۶، ص ۱۱۵)

۴-۵- آه نیم شبی: آه نیم شبی هم در ادبیات عرفانی بسامد بالایی دارد.

سحر با باد می گفتم حدیث آرزومندی

خطاب آمد که واثق شو به الطاف خداوندی

دعای صبح و آه شب کلیدگنج مقصود است

بدین راه و روش می رو که با دلدار پیوندی

(حافظ، ۱۳۸۵، ص ۸۷۲)

سر مکش حافظ ز آه نیم شب تا چو صبحت آینه رخشان کنند

(همان، ص ۳۹۴)

دلا بسوز که سوز تو کارها بکند نیاز نیم شبی دفع صد بلا بکند

(همان، ص ۳۷۴)

۵-۵- آه دلشکستگان: آه عاشقِ دل شکسته صافی درون و رقیق‌القلب که از سوزِ دل برمی‌خیزد یکی از تأثیرگذارترین و باارزش‌ترین آه‌هاست و در ادبیات عرفانی بر مواظبت از آن زیاد تأکید شده است.

دل‌های شکسته که از درد و داغِ عشقِ محبوبِ ازلی پرانند، محلّ تجلّی نور معشوقِ ازلی هستند: «أَنَا عِنْدَ الْمُتَكْسِرَةِ قُلُوبُهُمْ لِأَجْلِي» من نزد شکسته‌دلان هستم، «الْبَلَاءُ لِلْوَلِيَاءِ» بلا از آن دوستان است (فروزانفر، ۱۳۷۶، ص ۲۸). و محبوبِ ازلی چنین دل‌هایی را مورد لطف و عنایت خود قرار داده و آباد می‌کند.

دل عاشق همچون ماه است که تا از درد و غم مثل هلال، لاغر و شکسته نگردد، درست و کامل محسوب نمی‌شود:

می‌شکنی دل کسان ای پسر آه اگر شبی

سر زند آه آتشین از دل دل‌شکسته‌ای

(هاتف اصفهانی، ۱۳۷۵، ص ۱۴۱)

هرچه انداخت بر نشان افتاد

ناوک آه عاشق سرمست

(شاه نعمت‌الله ولی، ۱۳۶۷، ص ۲۰۷)

می‌دهد هر آه را صد جاه سود

می‌ستاند آه پُر سودا و دود

(مولوی، ۱۳۹۰، ج ۶، ص ۹۱۱)

گرجان عاشق دم زند آتش در این عالم زند

وین عالم بی‌اصل را چون ذره‌ها برهم زند

ز آه عاشق فلک شکاف کند

نالۀ عاشقان نباشد خوار

(مولوی، ۱۳۸۶، ۱۶۳، ص ۳۵۱)

دلبران را از دل سنگین گره وامی‌شود

عشق‌بازان گر به آه آتشین زور آورند

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۱۳۱۵)

از آن آن سرو سیمین در نظرها سبز می‌آید

که پیچیده است دود آه عاشق بر سراپایش

(همان، ج ۵، ص ۲۳۹۵)



## ۶ - مضمون‌سازی عرفانی از آه

«مضمون» یک نکته باریک و لطیف یا خاصیت غریب است که در چیزی وجود دارد ولی تاکنون کشف نشده است، یا در خیال شاعر می‌تواند ساخته و پرداخته شود. مهمترین خاصیت مضمون این است که اگر شعر را از حلیه هنرآوری‌های زبانی، تصویری و موسیقایی نیز فارغ سازیم، مضمون با آن باقی می‌ماند. هر شعر خوبی صورت تازه‌ای از معناست، اما هر صورت تازه‌ای از معنی مضمون‌آفرینی نیست. معمولاً مضمون‌آفرینی، کلام غیرمستقیمی است که دارای حادثه است. یک تشبیه، استعاره، کنایه، مجاز و تشخیص ساده، گرچه آفرینش شاعرانه است، اما مضمون‌آفرینی نیست و در صورتی که با حادثه همراه باشد، مضمون‌آفرینی می‌شود. دکتر سعید حمیدیان می‌گوید: «فکر» و «معنی» در عرف به همان معنای «مضمون» است و با ارائه چند شاهد مطلب خود را اثبات کرده‌اند: «پاران تلاش تازگی لفظ می‌کنند/ صائب تلاش معنی بیگانه می‌کند» (صائب، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۲۰۲۲). صائب در این بیت «معنی» را دقیقاً به معنای مضمون شاعرانه به کار برده است (حمیدیان، ۱۳۹۴، ج ۱، ص ۴۳۶). مضمون‌یابی و مضمون‌آفرینی در صورتی ارزنده است که با اعتلای لفظ همراه باشد و در این راه مبالغه بسیار نکنند. از شگردهایی که سبب مضمون‌آفرینی می‌شوند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: تشبیه، استعاره، کنایه، مجاز، تمثیل، اسلوب معادله، شرط تعلیق به محال، حسن تعلیل، غلو و غیره.

آه یکی از عناصر مهم و محوری مضمون‌سازی در شعر فارسی است و شاعران و عارفان در شعر خود از این واژه، برای خلق مضامین متنوع عرفانی، زیاد استفاده کرده‌اند. ابیات زیر از جمله موارد مضمون‌آفرینی عرفانی از واژه آه است:

### ۶-۱- آه - آینه، صیقل و روشنگر

آه در اصل مکدرکننده آینه‌های فلزی بوده «آینه دانی که تاب آه ندارد» (حافظ، ۱۳۸۵، ص ۲۴۴)، اما عارفان در اکثر موارد آه را صیقل‌دهنده آینه دل و روح آدمی می‌دانند و آن را به صیقل و روشنگر مانند می‌کنند. وقتی آرزوهای انسان در دلش

می سوزد و آه می کشد دل و روحش صفا و رونق می یابد، همچنانکه خاکستر، آینه فلزی را از زنگ پاک کرده و صیقل می دهد. «تا نسوزد آرزو در دل نگردد سینه صاف / زنگ از آینه می گردد به خاکستر جدا» (صائب، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۶) در بیت های زیر تشبیه سبب مضمون آفرینی شده است.

صیقلی کن سینه خود را به آه آتشین می کنی در یوزه نور از مه و اختر چرا  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۲۲)

صیقل آینه دل غیر آه سرد نیست هر که را در دل نباشد آه، مرد درد نیست  
(همان، ج ۲، ص ۶۲۹)

تا شوم روشنگر دل ها، به آه آتشین گرم خوئی های شمع انجمن باید مرا  
(رهی معیری، ۱۳۹۰، ص ۳۶)

#### ۶-۲- آه - بادبان، برق و چراغ

صائب آه را به بادبان کشتی مانند کرده و گفته: آه وسیله حرکت و نجات روح آدمی از زندان جسم و دنیا است، همچنانکه بادبان، کشتی را به حرکت در آورده و از دریا به ساحل می رساند. آه در بیت های بعدی از جهت گرمی و سوزندگی، سرعت حرکت و تأثیر گذاری به برق و از حیث روشنی بخشی و هدایت کنندگی به چراغ مانند شده است. در مثال های زیر تشبیه موجب مضمون آفرینی شده است.

ز آه سرد بود بادبان کشتی دل به هیچ جا نرسد هر دلی که آهش نیست  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۸۸۶)

کشتی از بادبان بر آرد پر آه دل را کند سبک رفتار  
(همان، ج ۵، ص ۲۲۹۶)

آتش به هفت چرخ زند برق آه من گر نیم شعله زین جگر آتشین برد  
(جامی، ۱۳۹۰، ص ۳۴۲)

به نور عقل ره دور عشق نتوان رفت چراغ آهی از آن روی آتشین برکن  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۳۰۷۶)

### ۶-۳-آه - تیر، تیغ، تیشه و میل

آه از لحاظ تأثیرگذاری، آسیب‌رسانی، برتدگی و نافذ بودن به تیر، تیغ، تیشه و میل آتشین مانند شده است. در این بیت‌ها هم تشبیه عامل مضمون‌آفرینی است.

هزاران جان نثار صبح‌گاهی      که آید بر نشانه تیر آهی

(عطار، ۱۳۸۲، ص ۱۱۸)

مخور ز دل‌سیهی، بر دل سحرخیزان      که هست تیغ دو دم آه و ناله سحری

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۳۳۴۶)

تیشه‌ای داری چو آه آتشین در آستین

سنگ راهت گر شود کوه گران، تمکین مکن

(همان، ج ۶، ص ۲۹۵۵)

تا ازین ویرانه آن خورشیدرو دامن کشید      آه میل آتشین در دیده روزن کشید

(همان، ج ۳، ص ۱۳۵۴)

### ۶-۴-آه - راه رفع عصیان و حجاب

عطار، مولوی و صائب معتقدند آه سرد درمان عصیان و سرکشی است و تیرگی و سیاهی گناه را از درون آدمی می‌زاید و روح و دل آدمی را جلا و صفا می‌بخشد و موانع و حجاب‌های میان عاشق و معشوق را می‌سوزاند، بدین ترتیب راه صعود و عروج مرغ روح را به سوی اصل خود باز و هموار می‌سازد.

صائب در بیت ششم می‌گوید: ای سیاه‌درون، از آه سردی که به دل و روح آدمی صفا و نورانیت می‌بخشد، غافل مشو، همچنانکه سحر، چهره شب تاریک را سفید می‌کند. در این بیت تشبیه تمثیلی سبب مضمون‌آفرینی شده و جنبه استدلال دارد؛ به عبارت دیگر مشبّه‌به برای اثبات مشبه آمده و مضمون‌آفرینی در مشبّه‌به است.

گر نه حدیث او بدی جان تو آه کی زدی      آه بزن که او تو راه کند سوی خدا

(مولوی، ۱۳۸۶، ص ۱۶)

برآورد از جگر آهی چه آهی      که تا هفتم فلک بگشاد راهی

- عجب آه سحرگاهش بودی      ز هر آهی به حق راهیش بودی  
(عطار، ۱۳۸۲، صص ۲۴۶-۱۱۷)
- ای جاده سودای تو هر رشته آهی      در هر گذری چشم به راه تو نگاهی  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۳۴۰۱)
- ز اشک گرم شود نامه سیاه سفید      ز آه سرد بود برگریز عصیان را  
(همان، ج ۱، ص ۳۱۱)
- ز آه سرد مشو غافل ای سیاه درون      که چهره شب تار از سحر سفید شود  
(همان، ج ۴، ص ۱۹۱۳)
- تا نسوزی چرخ را صائب ز آه آتشین
- آفتاب دل محال است از حجاب آید برون  
(همان، ج ۶، ص ۲۹۷۷)
- به یکی آه آتشین در راه      پرده از پیش بردریستی  
(عطار، ۱۳۸۶، ص ۶۱۸)
- گر ترا آه آتشین باشد      در دمی حاصل ست رفع حجب  
(قاسم انوار، ۱۳۳۷، ص ۲۱)

### ۶-۵- آه - شعله، دود و دوزخ

در بیت‌های اول تا چهارم که در ادامه می‌آید، آه از لحاظ گرمی و سوزش و تیرگی و سیاهی به شعله و دود مانند شده است. در بیت پنجم شاعر غلو کرده و گفته آه آتشین من بقدری سوز و گداز دارد که حتی تفّ و گرمای جهنم هم از آن گرفته شده است. و در بیت آخر شاعر گفته اگر صدق نیت داشته باشی و اهل درد باشی، آه تو بقدری سرد و تأثیرگذار می‌شود که حتی زبانه آتش دوزخ‌های هفتگانه را خاموش می‌کند. در این بیت‌ها غلو عامل مضمون‌آفرینی شده است.

- آه دلم هست بی تو شعله جان‌سوز      آه که صدفبار سوخت جان من از آه  
(جامی، ۱۳۹۰، ص ۶۲۱)

از سینه برانگیز رهی، شعله آهی شاید که شبی گرم کنی محفل ما را  
(رهی معیری، ۱۳۹۰، ص ۳۰)

صبحدم، چون کله بندد آه دودآسای من،  
چون شفق، درخون نشیند چشم شب پیمای من  
(خاقانی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۴۷۶)

یا رب آن زاهد خودبین که به جز عیب ندید  
دود آهیش در آیینۀ ادراک انداز  
(حافظ، ۱۳۸۵، ص ۵۲۶)

به شرع عشق مسلمان نیم، تف دوزخ اگر نه عاریت از آه آتشین من است  
(میرداماد، ۱۳۴۹، ص ۱۳)

اگر در مجلس خواجه به صدق و درد بنشینی  
لهیب هفت دوزخ را به آهی سرد بنشانی  
(قائنی شیرازی، ۱۳۸۰، ص ۸۰۶)

#### ۶-۶- آه - شمع

در بیت‌های زیر جامی خود را و صائب دل عاشقِ دردمند را از جهت آه آتشین داشتن به شمع مانند کرده و شعله و دود شمع را آه آتشین تصوّر کرده‌اند. صائب برای اثبات اینکه «دلِ دردمندِ عشق، هرگز از آه گرم خالی نیست»، مثالی را کشف می‌کند که کاملاً این امر را ثابت می‌کند: «همچنانکه شمع روشن مدام آه می‌کشد.» در این بیت تمثیل سبب مضمون‌آفرینی است.

خوشم به شعله این آه آتشین همه شب مرا چو شمع سری هست با زبانۀ خویش  
(جامی، ۱۳۹۰، ص ۴۲۹)

بی آه گرم نیست دلِ دردمندِ عشق شمعی که روشن است مدام آه می‌کشد  
(صائب، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۱۹۷۹)

### ۶-۷- آه - ماه، پگاه، نگاه، کاه و کوه

شاعران و عارفان با استفاده از آه و واژه‌های هم‌حروف و هم‌آهنگی مثل: ماه، پگاه، نگاه، کاه و کوه خوشه‌های متراکم صوتی ایجاد و مضامین متنوعی خلق کرده‌اند و بر این باورند که آه مثل ماه مایهٔ روشنی و نورانیت درون است، نگاه حسرت‌آمیز عاشقان نوعی آه محسوب می‌شود و آه پگاهی انسان‌هایی که همچون کاه، ضعیف و ناتوان هستند، بقدری قوی است که حتی کوه گران‌سنگ را به لرزه درمی‌آورد. در بیت آخر غلو سبب مضمون‌آفرینی شده است. «الهی از من آهی و از تو نگاهی»

چو بی خود از دلی آهی برآید      درون تیرگی ماهی برآید

(وحشی بافقی، ۱۳۷۴، ص ۴۶۹)

نیست خالی دل ز آه سرد در دل‌های شب

کلبهٔ ویران ما خوش ماهتاب افتاده است

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ۵۶۶، ص ۱۱۰۳)

از فیض یکه آهی شد قابل نگاهی      منت بیک نگاهی بر جان قابل نه

(فیض کاشانی، ۱۳۷۰، ص ۳۵۴)

هر نگاه حسرت عشاق آه دیگرست      در دل هر قطره اشکی نگاه دیگرست

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۵۰۴)

یا انجم سطح فلک و صبح جهانم      از اشک سحرگاهی و از آه پگاهی

(حزین لاهیجی، ۱۳۷۴، ص ۶۲۳)

ز آه سرد حذر کن که کوه را چون کاه      ز باد سینهٔ درویش بر حذر یابی

(ساوجی، ۱۳۷۱، ص ۳۱۲)

### ۶-۸- آه - ناله، فریاد، اشک، سوز، خون دل، درد و داغ و نیاز

آه و ناله‌ای که از سر رنج و اندوه، سوز درون و بی‌اختیار برمی‌خیزد یکی از تأثیرگذارترین آه‌ها است که نشان‌دهندهٔ لطافتِ دل و روح و پختگی و آگاهی انسان است به همین خاطر در ادبیات عرفانی آه بیشتر با واژه‌های ناله، فریاد، اشک، سوز دل،

درد و داغ و... همراه است. صائب می گوید: «آه را از درد و داغ عشق باشد بال و پر / نگذرد از پشت لب آهی که دردآلود نیست» (صائب، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۳۰).

تراکم مصوّت بلند «آ» در بیت گاه بیانگر معنای خاصی است، از جمله القای حسّ غم و اندوه، آه و گاه فریاد. گویی خواننده با خواندن بیت با تکرار صدای «آ» ناله و آه را تجربه می کند و موسیقی شعر در جهت تقویّت معنا و مفهوم به کار گرفته می شود. هنگام مخاطب قرار دادن فرد یا گروهی گاه از تکرار این مصوّت استفاده می شود، گویی با فریاد مخاطب یا مخاطبین را به خویش می خواند.

بنابراین بسامد این مصوّت در شعرهایی که در مورد آه و ناله است به طور چشمگیری بالا است. مثلاً در بیت اول مصوّت «آ» سیزده بار تکرار شده و الفاظ چه از لحاظ آوایی و چه معنایی در پیوند با یگدیگر قرار دارند و خوشه های متراکم این مصوّت، موجب رسایی و آرام شدن موسیقی شعر گشته و آهنگ افتان و بیان نرم این بیت، در القای حسّ موردنظر شاعر به شنوندگان مؤثر است. در این بیت گویی صدای ناله و فریاد خطاب عجین شده است:

مشو صائب ز آه و ناله غافل تا نفس داری

که آه سرد اینجا، سایه ها دارد ز بید آنجا

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۱۶۰)

فریاد که جز اشک شب و آه سحرگاه اندر سفر عشق مرا همسفری نیست

(فروغی بسطامی، ۱۳۷۶، ص ۱۱۷)

ز اشک و سوز و آه من حذر کن که بارانست و برق و باد هیلا

(اوحدی مراغه ای، ۱۳۷۵، ص ۸۴)

تا ز آه سرد و اشک گرم باشد بی نصیب سایه طوبی، لب کوثر ندارد آدمی

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۳۲۷۲)

آه دل و اشک دیده ام دارد خاصیت برق و فیض باران را

(فروغی بسطامی، ۱۳۷۶، ص ۷۴)

خون دل و اشک دیده و آه جگر      اینها همه از تو یار جانی دارم  
(حزین لاهیجی، ۱۳۷۴، ص ۵۴۰)

سودم از سودای دل، جز درد نیست      غیر اشک گرم و آه سرد نیست  
(رهی معیری، ۱۳۹۰، ص ۲۷۵)

بیدل از انجام و آغاز چراغ زندگی

بی تکلف اشک و داغ و آه خواهی یافتن  
(بیدل، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۱۱۸۸)

وحشیم و جریده‌رو کعبه عشق مقصدم      بدرقه اشک و آه من قافله نیاز را  
(وحشی بافقی، ۱۳۷۴، ص ۱۴۶)

#### ۷- تأثیر آه در آرامش و سلامتی جسمی و روحی انسان

در این بخش، آه‌های غیر احساسی و عاطفی که در ادبیات کاربرد کمتری دارند، مورد بررسی قرار گرفته، تا خواننده با خواص علمی این نوع آه‌ها آشنا شده و به خلقت شگفت‌انگیز انسان و عظمت و قدرت آفریننده‌اش بیشتر پی ببرد.

آه کشیدن هنگام تنفس، همیشه به خاطر غم و اندوه، افسردگی و ناامیدی نیست، مطالعات جدید دانشمندان خواص علمی آه کشیدن را ثابت کرده و نشان می‌دهد: یک سیستم کنترلی و خوشه کوچکی از سلول‌های عصبی در ساقه مغز (همان جایی که باعث تنظیم تعداد تنفس، خواب و ضربان قلب می‌شوند)، تنفس عادی را به تنفس عمیق غیرارادی که به آه تعبیر می‌شود، تبدیل می‌کنند و باعث می‌شوند که ما با روند منظمی آه بکشیم. همه انسان‌ها به صورت غیرارادی، بطور متوسط هر ۵ دقیقه یک‌بار و در طول یک ساعت، حدود ۱۲-۱۰ بار آه می‌کشند. اگر این فرآیند صورت نگیرد، طول عمر ریه کاهش می‌یابد و اگر تعداد دفعات آه کشیدن از این تعداد خیلی بیشتر یا کمتر شود، نشان‌دهنده برخی اختلالات است. بنابراین همه آه‌ها، آه‌های احساسی و عاطفی نیستند (پنگ لی و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۲۹۳).



هر آهی که می‌کشیم با تنفسی عادی شروع می‌شود و قبل از اتمام آن، تنفسی دیگر به آن اضافه می‌شود و صدایی مانند «آه» به گوش می‌رسد، به همین دلیل مانند تنفسی عمیق ایفای نقش می‌کند. آه کشیدن غیرارادی یکی از واکنش‌های مهم بدن برای حفظ زندگی و یک رفلکس محافظتی برای بهبود عملکرد ریه‌ها محسوب می‌شود. با این کار، حبابچه‌های خیلی کوچک هوا در ریه، که ممکن است در هنگام نشستن و عدم فعالیت به تدریج روی هم بخوابند، پر از هوا می‌شوند و به این ترتیب ظرفیت تنفسی و پذیرش هوای ریه حفظ می‌شود.

آه کشیدن با تنفس عادی و عمیق متفاوت است؛ چراکه به‌طور غیرارادی انجام می‌شود و سبب می‌شود اکسیژن بیشتری وارد ریه شود و این امر به احساس آرامش کمک می‌کند، از طرفی وارد شدن اکسیژن زیاد به کیسه‌های هوایی، سبب می‌شود، کیسه‌هایی که تنبل شده و در حال نابودی هستند، مجدداً فعال شوند و به این صورت، طول عمر ریه افزایش می‌یابد. در واقع آه کشیدن‌های منظم نشان از عملکرد صحیح دستگاه تنفسی به‌خصوص ریه‌ها دارد و برای ادامه زندگی و تنفس، به آن نیاز داریم. اگر آه نکشیم ممکن است به خون اکسیژن کافی نرسد و عملکرد سیستم گردش خون و دستگاه تنفسی کند شود (پنگ لی و همکاران، ۲۰۱۶، صص ۲۹۵-۲۹۳).

آه کشیدن، در تقویت سیستم ایمنی بدن و آرامش و سلامتی جسمی و روحی انسان نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. به گفته محققان، میان فشار روحی و آه کشیدن رابطه‌ای معکوس وجود دارد، بدین‌صورت که با آه کشیدن، میزان اضطراب و استرس و فشار روحی به شدت کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این آه کشیدن، سبب کاهش خستگی و تسکین مشکلات و اختلالات روحی می‌شود. با آه کشیدن افراد از نظر روحی و احساسی بازسازی می‌شوند و انرژی و تحملشان در برابر فشار روحی افزایش پیدا می‌کند (همان، صص ۲۹۳-۲۹۷).

آه سرد در بیت‌های زیر از لحاظ خنکی، حیات‌بخشی و شفا بخشی به نسیم جان بخش سحری، سایه بید و مرهم کافور مانند شده است. نسیم سحری سبب شکوفایی و

شادابی غنچه‌ها و گل‌ها می‌شود، آه سرد و گریه سحری هم سبب خنکی، سبکی و رونق روح و گشایش و خرمی دل تنگ و اندوهگین انسان می‌شود، همچنانکه موتور ماشین با آب و باد خنک می‌شود. و این یکی از نشانه‌های نظم شگفت‌انگیز هستی و آفرینش احسن است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین/۴): همانا ما انسان را در بهترین قوام و نظام آفریدیم. «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» (مؤمنون/۱۴): پس شایسته تکریم و تعظیم است خداوندی که بهترین آفرینندگان است.

جهان چون چشم و خال و خط و ابروست

که هرچیزی بجای خویش نیکوست

(شبستری، ۱۳۶۸، ص ۷۱۹)

هرچیزی مظهر یکی از صفات خداوند است، مثلاً گل، نماد جمال و باران، نماد لطافت خداوند است، اما انسان مظهر تمام صفات خداوند است، بنابراین انسان شبیه ترین موجود به خداوند است: «إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ آدَمَ عَلَى صُورَتِهِ» خدا انسان را شبیه خودش آفریده است. به همین دلیل می‌گویند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (مجلسی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۲)؛ هرکس خود را بشناسد حتماً خدایش را می‌شناسد، چون انسان کامل‌ترین و شگفت‌انگیزترین آفریده خداوند است و با شناختن خود، به عظمت و قدرت آفریننده‌اش بیشتر پی می‌برد.

صائب ز آه سرد دل تنگ واشود      گر غنچه از نسیم سحر باز می‌شود

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۲۰۵۹)

نفسم با تو کند آنچه به گل کرد نسیم      اگر از لذت آه سحری آگاهی

(اقبال لاهوری، ۱۳۶۶، ص ۸۲)

سایه بیدست، آه سرد اهل جرم را

سایه گر در عرصه محشر نباشد گو مباش

چه آسوده است از دلگرمی غمخوار، بیماری

که بر بالین ز آه سرد باشد شمع کافورش

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۵، صص ۲۳۵۷ و ۲۳۸۲)

## مگردان روی جرأت از دم شمشیر نومیدی

که آه سرد آخر مرهم کافور می‌گردد

(صائب، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۱۳۸۶)

## ۸- نتیجه‌گیری

ذکر، دعا، شکر و عشق زمانی که از مرحله زبانی به مرحله وجودی و قلبی می‌رسند و با خون عاشق آمیخته شده و در رگ‌ها جاری می‌شوند، تأثیرگذارتر و بابرکت‌تر می‌گردند، علت تأثیرگذاری فوق‌العاده آه هم در این است که آه ذکر و استغاثه‌ای وجودی و قلبی است، کسی که آه می‌کشد مثل این است که خدا را از ته دل می‌خواند.

اکثر آه‌های به‌کار رفته در ادبیات، از نوع احساسی و عاطفی هستند و آه عاشق دل شکسته صافی درون، که از سوزش درون برمی‌آید، یکی از تأثیرگذارترین و بارزترین آه‌هاست و در ادبیات عرفانی بر آن زیاد تأکید شده است. هر قدر انسان ضعیف‌تر و عاجزتر و درمانده‌تر باشد، خدا را از ته دل و صمیم قلب می‌خواند، در نتیجه آهش قوی‌تر و تأثیرگذارتر می‌شود، کودک و پیرزنی که ضعیف هستند، آهشان قوی‌تر است و ترکیباتی چون «زور ناتوانی» و «قدرت عجز» اشاره به این امر دارند که قدرت افراد عاجز و ناتوان در آه تأثیرگذارشان است.

آه ترجمان بی‌زبان عشق است و در ادبیات عرفانی به ندرت در معنی منفی به‌کار رفته و به باد خزان، فریاد خران و... مانند شده و آن زمانی است که آه از نیازهای مادی، تنگ‌حوصلگی و زودرنجی برمی‌خیزد و اغلب در معنی مثبت به‌کار رفته و به بادبان، برق، چراغ، سایه بید، صیقل، مرهم کافور، نسیم جان‌بخش سحری و... مانند شده که حالت قساوت و غفلت و تیرگی گناه را از درون آدمی می‌زاید و موجب آگاهی و بیداری نفس و جلا و صفای آئینه دل و روح آدمی می‌شود.

بدین ترتیب آه میزان و سرعت حرکت و تغییر ذاتی و جوهری در نفس آدمی را

افزایش داده و راه صعود و عروج مرغِ روح را از زندانِ جسم و دنیا به سوی اصل خود باز و هموار می‌سازد و در نهایت موجب تعالی و کمال آدمی می‌شود.

### منابع و مأخذ

#### الف) کتاب‌ها:

- ۱- قرآن کریم (۱۳۸۱)، ترجمه محمد مهدی فولادوند، قم، انتشارات قرآن کریم.
- ۲- اوحدی مراغه‌ای، رکن‌الدین (۱۳۷۵)، دیوان، به کوشش سعید نفیسی، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- ۳- اهلی شیرازی (۱۳۶۹)، کلیات اشعار، به کوشش حامد ربّانی، تهران، انتشارات کتابخانه سنایی.
- ۴- بیدل، عبدالقادر (۱۳۸۹)، دیوان (۲جلد)، به کوشش اکبر بهداروند، تهران، نشر نگاه.
- ۵- جامی، نورالدین عبدالرحمن (۱۳۹۰)، دیوان، با مقدمه و تصحیح محمد روشن، تهران، نشر نگاه.
- ۶- حافظ، شمس‌الدین محمد (۱۳۸۵)، دیوان، تدوین و تصحیح رشید عیوضی، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- ۷- حزین لاهیجی، محمدعلی (۱۳۷۴)، دیوان، به تصحیح ذبیح‌الله صاحبکار، تهران، نشر سایه.
- ۸- حمیدیان، سعید (۱۳۹۴)، شرح شوق، تهران، نشر قطره.
- ۹- خاقانی، افضل‌الدین بدیل (۱۳۷۵)، دیوان (۲جلد)، به کوشش میرجلال‌الدین کزازی، تهران، نشر مرکز.
- ۱۰- دهلوی، امیرخسرو (۱۳۴۳)، دیوان، به اهتمام م. درویش، تهران، نشر جاویدان.
- ۱۱- رهی معیری، محمدحسن (۱۳۹۰)، مجموعه اشعار، تهران، نشر نگاه.

- ۱۲- سلمان ساوجی (۱۳۷۱)، دیوان، به کوشش احمد کرمی، تهران، سلسله نشریات «ما».
- ۱۳- سنایی، مجدود بن آدم (۱۳۸۳)، حدیقة الحقیقة، تصحیح محمدتقی مدرس رضوی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۴- ----- (۱۳۹۰)، دیوان، به اهتمام پرویز بابایی، تهران، نشر نگاه.
- ۱۵- شاه نعمت الله ولی، سید نورالدین (۱۳۶۷)، دیوان، با مقدمه سعید نفیسی، تهران، انتشارات کتابفروشی محمد علمی.
- ۱۶- شبستری، شیخ محمود (۱۳۶۸)، گلشن راز، به اهتمام صمد موحد، تهران، انتشارات طهوری.
- ۱۷- شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۳۹۸ق)، التوحید، محقق و مصحح هاشم حسینی، قم، انتشارات اسلامی.
- ۱۸- ----- (۱۳۶۱)، معانی الاخبار، به تصحیح علی اکبر غفاری، قم، انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ۱۹- صائب، میرزا محمد علی (۱۳۷۵)، دیوان (۶جلد)، به کوشش محمد قهرمان، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۲۰- صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم (ملاصدرا) (۱۳۸۹ق)، الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة (۸ج)، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی.
- ۲۱- عطّار، فریدالدین محمد (۱۳۸۸/۱)، الهی نامه، مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمد رضا شفیعی کدکنی، تهران، نشر سخن.
- ۲۲- ----- (۱۳۷۲)، تذکرة الاولیاء، بررسی و تصحیح محمد استعلامی، تهران، نشر زوآر.
- ۲۳- ----- (۱۳۸۲)، خسرونامه، مقدمه فرشید اقبال، تهران، مؤسسه فرهنگی اندیشه در گستر.

- ۲۴- عطار، فریدالدین محمد (۱۳۸۶)، دیوان، به اهتمام و تصحیح تقی تفضلی، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۲۵- ----- (۱۳۸۸/۲)، مصیبت‌نامه، مقدمه، تصحیح و تعلیقات محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران، نشر سخن.
- ۲۶- فروزانفر، بدیع‌الزمان (۱۳۷۶)، احادیث و قصص مثنوی، ترجمه کامل و تنظیم مجتهد حسین داودی، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- ۲۷- فروغی بسطامی، عباس بن موسی (۱۳۷۶)، دیوان، گردآوری و پژوهش حمیدرضا قلیچ‌خانی، تهران، نشر روزنه.
- ۲۸- فیض کاشانی، ملا محمد محسن (۱۴۲۵ق)، انوار الحکمه، قم، نشر بیدار.
- ۲۹- ----- (۱۳۷۰)، کلیات اشعار، با تصحیح محمد پیمان، تهران، انتشارات کتابخانه سنایی.
- ۳۰- قائنی شیرازی، حبیب‌الله بن محمد علی (۱۳۸۰)، دیوان، به کوشش امیرحسین صانعی خوانساری، تهران، نشر نگاه.
- ۳۱- قاسم انوار، معین‌الدین علی (۱۳۳۷)، کلیات، با تصحیح، مقابله و مقدمه سعید نفیسی، تهران، انتشارات کتابخانه سنایی.
- ۳۲- لاهوری، اقبال (۱۳۶۶)، کلیات اشعار فارسی، مقدمه و حواشی محمود علمی (م. درویش)، تهران، نشر جاویدان.
- ۳۳- مجلسی، علامه محمدباقر (۱۳۶۲)، بحارالانوار (جلد ۹۰-۲)، تهران، ناشر دارالکتب الاسلامیه.
- ۳۴- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۶)، کلیات شمس، تصحیح و طبع بدیع‌الزمان فروزانفر، مقدمه اردوان بیاتی، تهران، نشر دوستان.
- ۳۵- ----- (۱۳۹۰)، مثنوی معنوی، به کوشش توفیق سبحانی، تهران، سازمان چاپ و انتشارات.

- ۳۶- میرداماد، محمدباقر(۱۳۴۹)، دیوان، به اهتمام میرزا محمود شفیعی، اصفهان، مطبعة السَّعادت.
- ۳۷- نظامی، الیاس بن یوسف(۱۳۶۷)، لیلی و مجنون، تصحیح و شرح حسن وحید دستگردی، تهران، انتشارات علی اکبر علمی.
- ۳۸- نظیری نیشابوری، محمدحسین(۱۳۷۹)، دیوان، با تصحیح و تعلیقات محمدرضا طاهری، تهران، نشر نگاه.
- ۳۹- واعظ قزوینی(۱۳۵۹)، دیوان، به تصحیح و مقدمه سیدحسن سادات ناصری، تهران، انتشارات علمی.
- ۴۰- وحشی بافقی(۱۳۷۴)، دیوان، به کوشش پرویز بابائی، تهران، نشر نگاه.
- ۴۱- هاتف اصفهانی، سیداحمد(۱۳۷۵)، دیوان، تهران، نشر نگاه.

ب) مقالات:

1- Peng, Lee and Victor Kevin(2016), "The Sigh Control Circuit", Nature Magazin, Februry 18, Number 530, pp 293-297.