

# Analyzing the Effect of Ritual Crying on Mental and Physical Health A Case Study of Crying Over Imam Hussain

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
Reasearch Article

### Aurhors

Seyyed Mahdi Rahmati<sup>1\*</sup>  
Fatemeh Haji Akbari<sup>2</sup>

### How to cite this article

Seyyed Mahdi Rahmati, Fatemeh Haji Akbari, Analyzing the Effect of Ritual Crying on Mental and Physical Health A Case Study of Crying Over Imam Hussain, *Journal of Quran and Medicine*, 2022;7(3):26-33.

1. Assistant Professor of Theology Department (Quran and Hadith Sciences), Gonbad Kavous University, Gonbad Kavous, Iran (Corresponding Author).

2. Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Kosar University of Bojnord, Bojnord, Iran.

### \* Correspondence:

Address:  
Phone:  
Email: rahmati@gonbad.ac.ir

### Article History

Received: 2022/08/18  
Accepted: 2022/12/19

## ABSTRACT

**Purpose:** Delaying the orders of religious leaders in holding the mourning for the martyrs of Karbala and announcing the precious rewards in weeping and crying over this great calamity, shows the fact that the continuation of mourning for Imam Hussain, peace be upon him, and his companions, has pursued a great goal. And it will have many effects. Participating in the mourning of Imam Hussain (peace be upon him) and crying over him, not only does not increase the depression and suffering of the mourners, but it is also a prelude to the improvement of their health and their growth and prosperity

**Materials and methods:** The research of the present library aims to analyze the issue of positive correlation between the mourning of Imam Hussain and recovery by classifying the verses and traditions that have been expressed about ritual crying and its effect on health, in a descriptive-analytical way. Follow health in the teachings of Quran and Hadith. The method of collecting information is based on library expression and in interpretative and narrative sources.

**Findings:** Research findings show the correlation and positive effect of ritual crying on mental health and physical health.

**Conclusion:** Correctly understanding the concept of pilgrimage, mourning and crying, and establishing a link between the mourning of Imam Hussain (peace be upon him) and the meaning of life, will lead to the cognitive correction of the mourners, followed by the adjustment of their emotions and regulation of their behavior, and will provide the basis for achieving well-being and prosperity.

**Keywords:** Imam Hussain, Crying, Correlation, Health, Mourning

## واکاوی تأثیر گریه آیینی بر بهداشت روان و سلامت

## تن با تأکید بر سوگواری امام حسین (ع)

سید مهدی رحمتی<sup>\*۱</sup>

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران (نویسنده مسئول).

فاطمه حاجی اکبری<sup>۲</sup>

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران.

## چکیده

**هدف:** درنگ بر سفارش‌های اولیای دین در برپا داشتن سوگواری شهیدان کربلا و بشارت به پادشاه‌های گرانسنگ در گریستن و گریاندن بر این مصیبت بزرگ، بیانگر این حقیقت است که تداوم عزاداری برای سید الشهداء (علی (ع) و یارانش، هدف بزرگی را دنبال کرده و آثاری چند را در پی خواهد داشت. شرکت در سوگواری امام حسین (ع) و گریه بر ایشان، نه تنها زمینه تشدید افسردگی و رنجوری عزاداران را فراهم نمی‌آورد بلکه خود مقدمه‌ای بر بهبود سلامت عزاداران و رشد و شکوفایی آنان است.

**مواد و روش‌ها:** پژوهی کتابخانه‌ای حاضر بر آن است تا با جمع آوری و دسته‌بندی آیات و روایاتی که درخصوص گریه آیینی و تأثیر آن بر سلامتی بیان شده‌اند، به شیوه‌ی توصیفی-تحلیلی، مسئله همبستگی مثبت میان سوگواری امام حسین (ع) و بهبود سلامت در آموزه‌های ثقلین را دنبال نماید.

**یافته‌ها:** یافته‌های تحقیق نشان از همبستگی و تأثیر مثبت گریه آیینی بر بهداشت روانی و سلامت بدن دارد.

**نتیجه‌گیری:** دریافت صحیح مفهوم زیارت، سوگواری و گریه، و برقراری پیوند میان سوگواری امام حسین (ع) و معنای زندگی، منجر به تصحیح شناختی عزاداران و به دنبال آن تعدیل هیجانات و تنظیم رفتار ایشان شده و زمینه‌ی تحقق بهزیستی و شکوفایی را فراهم خواهد آورد.

**کلیدواژه:** امام حسین (ع)، گریه، همبستگی، سلامت، سوگواری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۸

\*نویسنده مسئول: rahmati@gonbad.ac.ir

## مقدمه

مهندسی فرهنگی مناسبات آیینی براساس نبنان‌های اندیشه اسلامی، تأثیری شگرف بر میزان اثرگذاری آن بر بهداشت روانی، سلامت تن و رشد اجتماعی دین‌داران دارد. (۱) در این میان توجه و برنامه‌ریزی در راستای بهره‌مندی هرچه بیشتر و بهتر از سرمایه‌ی معنوی محبت امام حسین (ع)، امری درخور توجه است. موضوعی که هر سال به مناسبت ایام سوگواری ایشان و به طور ویژه دهه‌ی نخست محرم بیش از پیش اهمیت یافته و رهنمود درخشان «این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگاه داشته» (۲) را یادآور می‌شود.

تناسب و ارتباط زیارت، عزاداری و گریه بر امام حسین (ع) را باید با ظرفیت و میزان تأثیرگذاری فرهنگی آن در طول تاریخ سنجید. آن طور که به دیدگاه برخی صاحب‌نظران، تأکید حداکثری بر زیارت امام حسین (ع) و ترجیح زیارت ایشان در برخی روایات اهل بیت (ع) بر زیارت خانه‌ی خدا، براساس همین اصل توجیه پذیر است. چه در شرایطی که ظرفیت فرهنگی زیارت و اقامه‌ی عزای امام حسین (ع) برای آشنایی امت اسلامی و بلکه نوع انسان با حقایق قرآن و اسلام ناب بیش از ظرفیت خانه‌ی خداست، طبعاً بزرگداشت امام حسین (ع) در قالب زیارت و سوگواری ایشان، فضیلت بیشتری از زیارت خانه‌ی خدا دارد. باری مقصود این دست از روایات، کاستن از اهمیت حج به مفهوم حقیقی آن نیست؛ زیرا اگر حج اهمیت نداشته باشد، معیار قرار گرفتن آن برای ارزیابی ارزش‌های دیگر، بی‌معناست، بلکه از آن جا که ارزش و اهمیت حج برای همه مسلمانان، روشن و بدیهی است، پیشوایان اسلام، برای توجه دادن مسلمانان به ارزش زیارت و سوگواری امام (ع) و سازندگی فردی و اجتماعی آن، حج را معیار ارزیابی قرار داده و به کسانی که در کنار انجام دادن وظایف و جوی خود به انجام آن بپردازند، بشارت داده‌اند که خداوند، از فضل خود، پاداشی که قابل مقایسه با پاداش انجام دادن وظایف و جوی نیست، به آنان عنایت می‌فرماید. (۳)

بررسی اسناد کتابخانه‌ای، نشان از نبود اثری مستقل و متمرکز بر همبستگی سوگواری و گریه بر امام حسین (ع) با بهداشت روانی و سلامت تن دارد. چه مهم‌ترین آثار نگاشته شده در این عرصه گاه در پی توجیه شرعی برگزاری سوگواری بوده؛ مقاله «مبانی قرآنی گریه برای امام حسین (ع)» (زینالی، ۱۴۰۰ش)، مقاله «نقدی بر دیدگاه محمدبن عبدالوهاب در بحث گریه بر امام حسین علیه السلام» (رضوانی و شیاسی، ۱۳۹۸ش)، گاه اجر و پاداش سوگواران امام حسین (ع) را بیان کرده؛ کتاب «البكاء للحسین (ع)» (میرباقری، ۱۳۹۷ش)، مقاله «تحلیل چگونگی اعطای پاداش ورود به بهشت در برابر گریه بر امام حسین (ع)» (روحی برندق، باقی زاده، ۱۳۹۴ش)، کتاب «البكاء للحسین (ع)» (طباطبایی میرجهانی، ۱۳۸۸ش)، گاه در نگاهی فراختر به بررسی چرایی اصل توصیه به حزن پرداخته‌اند؛ «حزن ممدوح از نگاه دین اسلام در آیات و روایات» (عالیوند، ۱۳۹۹ش) و گاه همچون «حماسه حسینی» (مطهری، ۱۳۶۸ش)، «التنزیه لاعمال الشیبه» (امین عاملی، ۱۴۲۷ق) در خلال سخن از فلسفه نهضت حسینی، به نقد عزاداری‌های نامشروع در این عرصه پرداخته شده است.

انسان نیز ادامه دارد، هر چند ممکن است از شدت آن، کاسته گردد. به دلیل همین نیاز فطری، زیارت قبور دوستان و نزدیکان، در میان همه اقوام و ملل جهان، مرسوم است. از آن جا که اسلام، آیینی فطری است، به موضوع زیارت، توجه ویژه‌ای دارد. احادیث اسلامی، به منظور بهره‌گیری هر چه بیشتر از این نیاز طبیعی انسان‌ها در جهت رشد و شکوفایی آن‌ها و ساختن جامعه آرمانی، رهنمودهای ارزنده‌ای درباره‌ی زیارت، ارائه کرده‌اند. نکته قابل توجه، این که با تأمل در احادیث پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، آشکار می‌شود که معیار توصیه و تشویق آنان به زیارت، به میزان تأثیر و نقش آن در سازندگی فردی و اجتماعی انسان است. بدین سان، هر چه زیارت برای ساختن جامعه‌ی توحیدی سودمندتر باشد، انجام دادن آن، بیشتر مورد تأکید است و بر این اساس، زیارت خویشاوندان، اهل ایمان، دانشمندان، اولیای الهی و بویژه خاندان خاتم انبیا (ص)، در زندگانی و پس از مرگ آن‌ها، توصیه شده است. (۸) از این رو زیارت اهل ایمان، به قدری در سازندگی فردی و اجتماعی انسان مؤثر است که در برخی از روایات، همسنگ زیارت خداوند متعال و یا زیارت پیامبر خدا (ص) شمرده شده است. (۹)

#### گره آیینی

تنها پس از تعریفی روشن از یک مفهوم یا پدیده، می‌توان درباره جایگاه و گستره‌ی تأثیرگذاری آن سخن گفت. چراکه چگونگی تعریف یک پدیده در واقع برداشت‌ها را از آن معین ساخته و پیش-فرض‌هایی را تحمیل می‌کند. گره نیز از این قاعده مستثنی نبوده و بسته به تعریفی که از آن، زمینه و جهت‌گیری‌اش ارائه می‌شود، معنا می‌یابد. واژه «بکاء» در ادبیات اسلامی، مصدر از ریشه «بکی» به معنای گریستن و اشک ریختن است. واژه‌ای که با الف ممدود (بُکاء)، به معنای گریه صدادار، و با الف مقصور (بُکاء)، به معنای صرف اشک و خارج شدن آن بدون هرگونه صداست. (۶) نکته قابل توجه، این که هر اشک ریختنی، گریه نیست. گاه تر شدن چشم موضوعی فیزیولوژیک و مشترک در میان تمامی پستانداران در طول شبانه‌روز است. سرشت این نوع از اشک که اشک پایه<sup>۱</sup> نام دارد. حفاظت از قرنیه با ساز و کار مرطوب نگه داشتن آن‌ها با مواد حاوی پروتئین و دیگر موادی است که برای حفظ سلامت چشم و مبارزه با عفونت‌های مختلف چشم بکار می‌رود. گونه‌ی دیگر از خیس شدن چشمان، اشک واکنشی<sup>۲</sup> نام دارد. این نوع از اشک نیز، غیر ارادی بوده و در پاسخ به مواد محرک خارجی، مانند: ذرات خارجی، گرد و غبار، آلرژن‌ها، پاتوژن‌ها و مواد محرک دیگری همچون: بخارات پیاز، گاز اشک‌آور و افشانه فلفل، ترشح می‌گردد.

اما نوع سوم از اشک که مورد بحث این نگاشته است، اشک احساسی یا گریه<sup>۳</sup> نام دارد. پدیده‌ای خودآگاه که هنگام احساساتی شدن انسان‌ها (استرس هیجانی) و یا به هنگام احساس درد فیزیکی (جسمی)، ترشح می‌گردد. آغازگرهای هیجانی این نوع اشک معمولاً

از این رو تحقیق توصیفی تحلیلی حاضر با توجه به خلأ پژوهشی یاد شده و اهمیت و ظرفیت‌های یاد امام حسین (ع) و برگزاری سوگواری بر ایشان، نخست به تبیین مفاهیم کلیدی «زیارت»، «گریه»، و همبستگی «سلامت روان و تن» پرداخته و در انجام، مهم‌ترین آثار بهره‌بردارانه‌ی بهینه از این سرمایه‌ی معنوی را کاویده و یافته‌های خود را ارائه می‌دهد.

بر این اساس مقاله‌ی پیش‌رو، در پی پاسخ به پرسش‌های زیر است:

۱. «زیارت، سوگواری و گریه» چه مفهوم و انواعی داشته و در فرهنگ اسلامی از چه جایگاهی برخوردار است؟
۲. مفاهیم «بهداشت روان» و «سلامت تن» از چه ارتباطی برخوردار هستند؟
۳. عزاداری و گریه بر امام حسین (ع) چه تأثیری بر سلامت سوگواران ایشان دارد؟

#### مفهوم‌شناخت واژگان کاربردی

کلمات و مفاهیم در فرهنگ اسلامی در ارتباطی نزدیک و پویا با یکدیگر به کار رفته و معنی محسوس و ملموس خود را از مجموع دستگاه ارتباطی که با هم دارند به دست می‌آورند. (۴) از این رو علم به حقیقت اشیا و آگاهی از معانی آن، مدخلی اساسی برای تصور و تحلیل صحیح مفاهیم و دیدگاه‌های بنیان یافته بر آن است. به گونه‌ای که قرآن کریم (فصلت، ۳۰؛ شعراء، ۱۹۵؛ یوسف، ۲) و پیرو آن علمای اسلامی همواره توجه شایانی به دستیابی به الفاظ شرعی و واکاوی مقصود شارع از آن و نقش ویژه‌ی زبان عربی در طی این مسیر داشته‌اند. در سوی دیگر بخش عمده‌ای از گمراهی‌های اهل بدعت را نیز می‌توان در نیافتن حقیقی دلالت الفاظ بر معانی، و حمل ناصحیح این دلالت ناتمام بر مفاهیم دینی دانست. (۵) بنابراین پیش از سخن درباره همبستگی سوگواری بر امام حسین (ع) و سلامت، شایسته است نخست به مفهوم‌شناسی «زیارت، گریه» به عنوان واژگان کلیدی و اثرگذار در این تحقیق بپردازیم.

#### زیارت

واژه «زیارت»، از ریشه «زور»، به معنای میل کردن به چیزی و روی گردانی از چیزی دیگر است و از این رو، دیدارهایی که دارای این مضمون و حامل این پیام باشند، زیارت نامیده می‌شوند. (۶) معنای عرفی «زیارت» نیز ریشه در اصل لغوی آن، یعنی میل و عدول دارد. بنابراین، مفهوم واژه «زیارت»، با معنای واژه‌هایی مانند: رؤیت، مشاهده و ابصار، متفاوت است؛ زیرا در این واژه‌ها، تنها مفهوم دیدار منظور است؛ ولی در واژه «زیارت»، دیدار همراه با میل و محبت و انس و اکرام، مورد توجه قرار دارد. (۷) انسان، موجودی اجتماعی است که با هم‌نوع خود، انس می‌گیرد و رابطه اجتماعی برقرار می‌نماید. از این رو، دیدار همراه با میل و محبت انسان‌ها با یکدیگر، ریشه در فطرت آن‌ها دارد و زیارت، در واقع، تأمین‌کننده یکی از نیازهای فطری انسان است. این نیاز فطری، پس از مرگ محبوب

<sup>۱</sup>. Emotional Tears/Crying

<sup>۱</sup>. Basal Tears

<sup>۲</sup>. Reflex Tears

خشم، اندوه، شادی، ترس، شوخ‌طبعی و ناکامی‌اند. ترکیبات شیمیایی این نوع اشک با ترکیبات دو اشک قبلی، متفاوت است و اشک احساسی، هورمون‌ها و پروتئین‌های بیشتری دارد. (۱۰)

کلمه «بکاء» در قرآن و حدیث، در مفهومی گسترده‌تر از لغت به کار رفته و دامنه‌ی آن انسان، فرشتگان، ابلیس، زمین، آسمان، کوه‌ها، جنندگان، پرندگان را در بر می‌گیرد. (۱۱، ۱۲) گریه همچون خنده، از نیازهای طبیعی انسان است و ریشه در خلقت و طبیعت بشر دارد. از این رو، خداوند تعالی، این دو پدیده را به خود، نسبت می‌دهد. (نجم، ۴۳) پدیده‌ای که در روایات اسلامی، به هنگام فشار روانی از سوی ائمه (ع) توصیه شده است. از جمله این روایات سفارش امام صادق (ع) به یکی از اصحاب خود است: «شَكْوَتْ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع وَجَدْتُهُ عَلَىٰ ابْنِ لَيْلَىٰ حَتَّىٰ خَفَّتْ عَلَىٰ عَقْلِي فَقَالَ إِذَا أَصَابَكَ مِنْ هَذَا شَيْءٌ فَأَفِضْ مِنْ دُمُوعِكَ فَإِنَّهُ يَسْكُنُ عَنْكَ» (۹)؛ از اندوه شدیدی که بر اثر مرگ فرزندم به من دست داد و می‌ترسیدم در اثر آن، عقلم را از دست بدهم، به امام صادق (ع) شکایت کردم. حضرت فرمود: هرگاه چنین حالتی به تو دست داد، اشک بریز؛ زیرا این کار، تو را آرام می‌کند.

خاستگاه گریه و محوریت آن در تقسیم به گریه پسندیده و گریه نکوهید، موضوع دیگری است که مورد توجه ثقلین قرار گرفته است. زیرا گریه کردن، گرچه یک نیاز طبیعی است؛ ولی انسان حق ندارد این نیاز را از هر طریقی تأمین نماید. مسئله‌ای که درباره‌ی دیگر نیازهای آدمی نیز در دین فطرت مد نظر قرار گرفته است. گریه‌های برآمده از فریاد و نفاق (۱۱)، خودبینی (۹)، جهل (۱۳)، بدعت‌گذاری (۱۴)، دنیاطلبی (۱۵) و سست عنصری (۱۶) در منطق اسلامی محکوم است. و این درحالی است که گریه‌ی جوشان از مصدرهای ترس از گناه و بازجویی اعمال در پیشگاه خداوند (۱۷)، مصیبت نیکان و فراق عزیزان (۹)، گریستن بر دین، آن‌گاه که به دست نااهل می‌افتد (۱۸) و گریه‌ی بر مصیبت اهل بیت (ع) (۱۹) پسندیده و در زمره‌ی اعمال نیک است. چراکه این قسم از گریه ریشه در مضامین عالی و ارزشمندی دارد. مهم‌ترین خاستگاه‌های گریه مفید را می‌توان از این قرار دانست: معرفت (اسراء، ۱۰۷-۱۰۹)، ایمان (توبه، ۹۲)، محبت (۱۱)، تقوی و زهد (۱۶)، و پیروی از اهل بیت (ع) (۲۰) بنا بر آن‌چه ذکر شد، هرگونه شباهت ظاهری تر شدن چشمان و به سوگ نشستن در ماتم، مقوم معنایی سوگواری و گریه پسندیده اسلامی نیست. بلکه تنها آن نوع از گریه که از خاستگاه‌های یاد شده برآید، مصداق سفارش و تأکید فراوان روایات اسلامی قرار می‌گیرد.

#### همبستگی سلامت روان و تن

سلامت روح و جسم در جهان بینی توحیدی و به ویژه مکتب اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. واژه سلامت، مصدر و به معنی سالم بودن، بی عیب و گزند شدن، آرامش و امنیت است. به ادراک، رفتار، و پدیده‌ای، سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آن‌چه برای او ایجاد شده است، به خوبی انجام دهد. از این رو، شخص سالم کسی است که بیماری جسمی نداشته باشد، از سلامت روح برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش بوده و از توان لازم برای دنبال کردن

سبک زندگی سالم و متعادل برخوردار باشد. (۲۱) پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که ممکن است ریشه بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی فکری و عاطفی باشد. (۲۲) به عبارت دیگر تمایز بهداشت روان و سلامت جسم امری ناممکن است. موضوعی که در تعریف سلامت از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) نیز مورد توجه قرار گرفته است. (۲۳) همبستگی سلام جسم و روان از مهم‌ترین راهبردهای گزاره‌های اسلامی است که پس از تصحیح باورهای بنیادین باورمندان به خود، در قالب توصیه‌های پیشگیرانه و درمانی طرح ریزی شده است. باور به شفا بخشی خداوند در کنار دقت در غذاگزینی؛ حلال‌گزینی و نیک‌گزینی، پرهیز از اسراف و رعایت اعتدال در برنامه غذایی و رعایت الگوی استراحت مهم‌ترین راهبردهای قرآن کریم در حوزه پیشگیری و درمان بوده که راهکارهای تفصیلی آن در روایات تبیین‌گر و مفسر قرآن کریم بیان شده است. قرآن کریم بر اهمیت و تأثیر بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی اشاره‌های فراوان دارد. علت تأکید قرآن بر این مطالب دلیلی بر جامع‌نگری دین مبین اسلام و جایگاه ویژه سلامت است. (۲۴) چه نظام اندیشه‌ی اسلامی، بر محور توحید سامان یافته، آن‌طور که تعیین سلامت مادی و بهداشت روانی باورمندان به خاتم ادیان توحیدی جز در سایه‌سار باور تمام و یکپارچه به آن‌ها حاصل نخواهد شد. قرآن کریم و روایات شریف با هدف از میان برداشتن و کاهش فشارهای روانی و زنده نگه داشتن امید و روحیه مثبت خداگرایی و تعالی وجود، عوامل و موانع شناختی و رفتاری تحقق بهداشت روانی را بیان نموده است. راه‌کارهایی که از طریق تثبیت باور به خداوند و فرجام امور، ضامن اجرا و انگیزه‌ی اصلی تمام کوشش‌ها و تکاپوهای انسان در برابر حوادث زندگی گشته و سلامت او را تضمین می‌کند. (۲۵)

#### تأثیر سوگواری و گریه بر سلامت

فراگیری افسردگی و کاهش شادکامی، یکی از مسائل نگران‌کننده جوامع انسانی در سراسر گیتی است. مسئله‌ای که زمینه‌ساز طرح این اشکال گشته که برپائی عزاداری - به طور ویژه سوگواری امام حسین (ع) که از نظر زمانی طولانی‌تر از دیگر مناسبات مذهبی است - به این مشکل دامن زده و در پایایی افسردگی مؤثر است. سخنی که گرچه از اعتبار و پشتوانه علمی برخوردار نیست اما به دلیل نبود زمینه و بیان علمی دقیق در پاسخگویی به آن، مقبولیت نسبی یافته و به صورت ویژه در ایام سوگواری حضرت حسین (ع) انتشار یافته و تکرار می‌شود.

در بخش قبل با مفهوم شناسی دو واژه کلیدی «زیارت» و «گریه» و بیان اقسام آن، بستر لازم برای پاسخ به این اشکال فراهم آمد. امری که به طور ضمنی نگارندگان را از بحث و پاسخ تفصیلی در ادامه نوشتار باز می‌دارد؛ چراکه هر مفهومی در زمینه‌ی خود معنا می‌یابد و دریافت صحیح مفهوم سوگواری امام حسین (ع) و تأثیر آن بر سلامت در گرو شناخت انواع گریه و هدف‌گذاری‌های چندی است که براساس آن تعریف شده است.

پیش از بیان وجه ارتباط تأثیر گریه و سوگواری امام حسین (ع) بر بهداشت روانی و سلامت تن، بیان مقدمه‌ای درباره‌ی افسردگی و

تنهایی و طردشدگی، در بهبود افسردگی مؤثر واقع می‌شود. برخی معتقد هستند که وقتی مردم درباره‌ی ارزش‌ها بسیار سخن می‌گویند این بدان معناست که ارزش‌ها با اشکال جدی مواجه شده‌اند. چنین گفته‌ای درباره‌ی معنای زندگی نیز صادق است. (۳۰) باری بزرگداشت امام حسین (ع)، خاندان و یاران ایشان، دریچه‌ای نوین را به سوی سوگواران ایشان گشوده و همچون معیار و سنج‌های است که به تصفیه‌ی درون ایشان می‌پردازد. زنده نگاه داشتن افکار و اندیشه‌های بزرگان فرهنگ‌ساز بشریت و مصلحان جامعه که از علاقه به ترویج درست‌اندیشی و رفتار پسندیده نشأت می‌گیرد، خود بستر حرکت به سوی زندگی هدف‌دار و پر معنی بوده و بنیان‌های روانشناختی افسردگی از جمله پوچی، بی‌معنایی و بی‌ارزشی را از میان می‌برد.

#### سوگواری و برون‌ریزی (عقد‌گشایی)

در منابع روایی، حدیث بلندی از ریّان بن شیبیب و وارد شدن او بر امام رضا (ع) در روز اول ماه محرم نقل شده است. روایتی که امام (ع) پس از سفارش به روزه نخستین روز ما محرم، به وقایع رخ داده در کربلا اشاره داشته و در فرازی توصیه‌محور به صحابی خود می‌فرماید: «يَا ابْنَ شَيْبِيبِ اِنْ كُنْتَ بَاكِيًا لَشَيْءٍ فَاَبْكِ لِلْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ع»؛ ای ابن شیبیب! اگر می‌خواهی گریه کنی، بر حسین بن علی ابن ابی طالب (ع) گریه کن.

تأمل در فراز یاد شده از این روایت نشان از نقش تأثیرگذار گریه آیینی بر کاهش هیجانانگ منفی و افزایش آرامش خاطر دارد. امام (ع) در این روایت با اشاره به شدت ستم روا داشته شده از سوی حکومت اموی بر امام حسین (ع) و یاران ایشان، هرگونه غم‌گساری را روا ندانسته و به نوعی خاص از آن که در ارتباط تام با مکتب حسینی (ع) و مصائب جانکاه مرتبط با آن است سفارش کرده و کاربست آن در عقد‌گشایی و آسوده شدن از اندوه و ناراحتی‌های پیش رو در زندگی را مؤثر دانسته‌اند. اندوهی که گاه بر اثر موفق نشدن در عرصه‌های گوناگون زندگی پیش‌آمده و گاه ریشه در احساس گناهی دارد که وابسته به ادراک ناخودآگاه خروج از صراط مستقیم بوجود آمده است. (۳۱) شایان ذکر است که ذکر مصائب امام (ع) به سبب برون‌ریزی ذهنی و همراهی با گریه، سینه زنی و نوحه‌سرایی در مجالس عزاداری، هیچ‌گاه جنبه‌ی عقد‌های فرونشاندن نیافته و افسردگی‌های بالینی را رقم نمی‌زند، بلکه به دلیل همزمانی با تخلیه‌های عمیق هیجانی می‌تواند عاملی مؤثر در بهبود افسردگی‌های موجود باشد.

#### سوگواری و کاهش هیجانانگ منفی

امام حسن (ع) در گفتاری ارزشمند به ریشه‌یابی و بیان سبب رخداد مصیبت کربلا پرداخته و خلأ شناختی، بحران معرفتی و فقدان بصیرت را مهم‌ترین عامل این واقعه دانسته‌اند. ایشان پس از مسمومیت توسط بنی‌امیه در یکی از آخرین دیدارهای خود با امام حسین (ع)، با تعبیر «ولكن لا يوم كيومك يا ابا عبد الله» اندوه و مصیبت‌های دیگر، چه مسائل پیش‌آمده برای خود ایشان و دیگر اهل بیت (ع) و چه مشکلات دیگر انسان‌ها را به مضاف آمده و در

چگونگی ارتباط آن با شادکامی ضروری است. براساس تعریف انجمن روانپزشکی آمریکا در سال ۲۰۰۰ میلادی، افسردگی یا همان خلق پایین در واقع احساس غم و اندوه و ناشادانی درونی است با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی، افکار مرگ و خودکشی، کاهش سطح عملکرد شغلی، تحصیلی، و اجتماعی، اختلال در چرخه‌های بیولوژیک مانند خواب و خوراک مشخص می‌شود. با توجه به این تبیین، افسردگی یک اختلال ناتوان‌کننده و معارض با بهزیستی، رشد و تعالی، توانمندی و کارایی محسوب شده و باید از آن پیشگیری نمود و در صورت بروز درمان شود. این درحالی است که در تبیین‌های نوین، سلامتی و بهزیستی الزاماً به معنای شادی و شادکامی نبوده، و غم نیز الزاماً حالتی بیمارگونه یا منفی با بهزیستی محسوب نمی‌شود. چه در مقابل رویکرد لذت‌گرا، که بهزیستی را در چارچوب کسب احساس‌های مثبت نظیر شادکامی تعریف کرده و آن را رنگ و بوی هیجانی و یا ذهنی بخشیده، رویکرد فصلیت‌گرا قرار دارد. رویکردی که بیش از همه بر پایایی تکیه کرده و بر آن است که ارضای خواهش‌های نفسانی با وجود تولید حس لذت همیشه به بهزیستی روانشناختی نمی‌انجامد. بلکه بسیاری از جنبه‌های علمکرد بهینه متوقف بر تلاش‌ها و موارث‌های زیاد است که حتی گام ممکن است با شادکامی‌های کوتاه مدت در تعارض باشد. (۲۶) مفهومی که در قرآن کریم (شرح، ۶-۵؛ فصلت، ۳۰؛ نارعات، ۴۰-۴۱) و روایات اسلامی (۱۱) نیز به آن اشاره شده است. از این رو هر رویداد غم‌انگیزی از جمله عزاداری امام حسین (ع)، ملازمه‌ای با افسردگی و منافاتی با بهزیستی و شکوفایی نداشته و در صورت اثبات تأثیر مثبت بر روند سلامتی افسردگان و بهزیستی بیش از پیش افراد سالم، می‌توان آن را به عنوان یک راهکار عملی معنوی توصیه نمود.

#### سوگواری و معنای زندگی

تلاش در یافتن معنای زندگی، نیروی اصیل و بنیادین است، نه توجهی ثانویه از کشش‌های غریزی انسان. این معنی منحصر به فرد و ویژه‌ی خود شخص است و از این رو، تنها اوست که باید و قادر است به آن تحقق بخشد. (۲۷) سرخوردگی انسان معاصر از قابلیت علوم بشری در پاسخ‌گویی به نیازهای اصیل روحی و نمایان‌تر شدن محدودیت‌های بشر به موازات پیشرفت علوم، گرایش به دین و توجه به معنویت را بیش‌تر کرده است. (۲۸) ادیان علاوه بر جهان‌بینی‌هایی که در اختیار پیروان خود می‌گذارند تا با بهره‌گیری از آن معنای زندگی را دریابند، با پایه‌گذاری نهادهایی همچون زیارت و سوگواری آیینی هیجان‌های مثبتی همچون خودشفقت‌ورزی، آرامش، قدردانی، و امید را نیز پرورش می‌دهند. هیجان‌های مثبتی که فضای ذهنی دین‌باوران را توسعه بخشیده و آنان را در بینش‌های خود یکپارچه و منسجم می‌سازد و منابع مهم فردی و اجتماعی همانند امید، عبرت‌آموزی، خوش‌بینی و حمایت اجتماعی را گسترش داده و سطح سلامتی انسان را در ابعاد مختلف ارتقا می‌بخشد. (۲۹) مشارکت همسان عزاداران در برگزاری مراسم سوگواری، رابطه‌ی معناداری با بالا رفتن همسوئی و همسبستگی داشته و زمینه‌ساز ارتقای احساس تعلق اجتماعی می‌شود. تغییری که با از میان بردن احساس

این پژوهش که با هدف تبیین تأثیر گریه آیینی بر بهداشت روان و سلامت تن و با تأکید بر سوگواری امام حسین (ع) نگاشته شده، در فرجام به ارائه نتایج و پیشنهادهای خود می‌پردازد:

#### الف. نتایج

۱. باورمندی به مذهب و پی‌جویی مناسک مذهبی، یکی از عوامل مهم در نظم‌جویی هیجان و استقرار سلامت تن و بهداشت روان است. به گونه‌ای که بعد نگرش مذهبی با افسردگی و ناآرامی و بعد افسردگی و ناآرامی با ابعاد معنویت، عبادات و مناسک اسلامی ارتباط منفی معناداری دارد.

۲. در میان مناسک تأثیرگذار اسلامی بر افسردگی، گریه و به سوگ نشستن از جایگاه قابل تأملی برخوردار بوده و نیروی چشمگیری در مدیریت و هدایت هیجانی پیروانش دارد. رفتاری انسانی که با جهت‌یابی صحیح از سوی خاتم ادیان توحیدی در زمره رفتارهای سفارش شده قرار گرفته و عنصری منحصر به فرد در هدایت رفتار و خودنظم‌جویی هیجانی محسوب می‌شود.

۳. ساز و کار سوگواری اسلام بنیان در تعدیل هیجانات منفی و تکانه‌های پس از آن را می‌توان در تعامل معنادار و سازنده میان شناخت و رفتار خلاصه کرد. آن طور که شناخت دقیق مفهوم زیارت، سوگواری و گریه، و برقراری پیوند میان سوگواری امام حسین (ع) و معنای زندگی، منجر به تصحیح شناختی عزاداران و به دنبال آن تعدیل هیجانات و تنظیم رفتار ایشان شده و زمینه‌ی تحقق بهزیستی و شکوفایی را فراهم خواهد آورد.

۴. زیارت، سوگواری و گریه بر ائمه هدی (ع) و بویژه سفارش حداکثری بر عزای حسینی، بنیادی فرازمانی و فرامکانی است که با پیوند با جهل‌زدایی و عدالت‌گستری به عنوان مفاهیم اصیل و مطابق با سرشت انسان، نه تنها منجر به ایستایی، رکود و غم نخواهد بود بلکه با ارتقای جنبه‌ی شناختی آدمیان، و تعدیل هیجانات آنان، زمینه‌ساز ظهور و بروز بهداشت روانی و سلامت و به دنبال آن تحقق رفتارهای رشد یافته شده می‌شود.

۵. سوگواری و گریه آیینی افزون بر معنابخشی به حیات آدمی و افزایش روحیه امید، همبستگی و همدلی و امنیت روانی، با کم‌رنگ نمودن ناامیدی، ترس و خشم، به عنوان هیجان‌های پررنگ و اثرگذار در افسردگی، سطح افسردگی، اضطراب و بی‌ثباتی، ناهنجاری‌های روانی و آثار شوم مترتب بر آن را نیز کاهش می‌دهد. همچنین زیارت و سوگواری آیینی با تشویق فرد به مثبت‌نگری، داشتن معنا و هدف در زندگی و احساس دل‌بستگی به منبع برتر و امید به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی می‌تواند موجب آرامش درونی فرد شود.

#### ب. پیشنهادها

۱. از آن جایی که دین و مناسبات مذهبی بخش مهمی از فرهنگ و سبک زندگی ایرانی اسلامی را تشکیل می‌دهد، بهره‌برداری کاربردی و علمی از آیات و روایات در زمینه بهداشت روانی و سلامت تن، نیازمند انجام مطالعات میان‌رشته‌ای و پژوهش‌های تطبیقی است که حاصل هم‌افزایی دین پژوهان، محققان علوم انسانی و پژوهشگران و

برابر فاجعه کربلا ناچیز می‌شمارند. (۱۹) مسئله‌ای که به هنگام شرکت سوگواران امام حسین (ع) در مجالس عزاداری و آگاهی ایشان از آن، نقش عاملی کاهنده در مسائل و مشکلات ایشان را دارد. گویا عزادار سید الشهداء پس از شناخت شدت مصیبت‌هایی که بر امام و یاران ایشان در روکربلا وارد شده است، دیگر در پس موانع پیرامون خود قرار نگرفته و با سنجشی بی‌مانند توان رویارویی با سختی‌ها را به دست می‌آورد. همچنین امام صادق (ع) در بیانی هدفمند افزون بر سفارش به گریه بر شهادت امام حسین (ع)، از دیگر غم‌گساری‌های بی‌جهت و مخرب بازداشته‌اند. در این حدیث بلند که شیخ طوسی آن را نقل کرده، فردی سالخورده به محضر امام صادق (ع) درآمده و پس از نزدیک شدن به امام (ع) و زیارت حضرت از نزدیک به شدت شروع به گریستن می‌کند. امام (ع) علت را جویا می‌شوند. آن فرد دل‌تنگی و دوری از امام صادق (ع) و ناموفق بودن در زیارت ایشان را زمینه‌ساز بی‌تابی و این گریه معرفی می‌کند. امام صادق (ع) رفتار آن پیرمرد را تحسین نموده و پس از آن که متوجه می‌شوند که او هم جوار و زائر پیوسته مزار سید الشهداء (ع) است در کلامی تأثیرگذار، معنادار و مرتبط با کاهش رنج از مسائل و هیجانات منفی روزمره در حیات بشری، به بیان فضیلت زیارت و سوگواری بر ابا عبدالله (ع) می‌فرماید: «كُلُّ الْجَزَعِ وَالْبُكَاءِ مَكْرُوهٌ مَا خَلَا الْجَزَعُ وَالْبُكَاءُ لِقَتْلِ الْحُسَيْنِ (ع)»: گریه و بی‌تابی در هر مصیبت برای بنده ناپسند است، مگر گریه بر امام حسین (علیه السلام) [که اجر و ثواب نیز دارد]. (۳۴)

#### سوگواری و بصیرت‌افزایی

عزاداری بدون معرفت، نه تنها ارزشی ندارد؛ بلکه چه بسا به زیان اهداف اصلی این حرکت ارزشمند نیز باشد. چراکه هیچ جنبشی نیست جز آن که آدمی در آن نیازمند شناخت و معرفت است. (۱۳) گاه نداشتن آگاهی، بیش از صلاح، فساد را به دنبال دارد. (۱۵) گرچه محبت‌خاندان پیامبر (ص) حکمی قرآنی است (شوری، ۲۳) اما تأمل در روایاتی که توصیه و تأکید بر تداوم اقامه ماتم بر سید الشهداء (ع) دارند، ایجاب می‌کند که عزاداری برای ایشان، دلیلی بسیار فراتر از اظهار محبت به اهل بیت (ع) داشته باشد. دلیلی به بلندای تاریخ و همگام با انسانیت که هیچ‌گاه در تنگنای تاریخ و جغرافیا جای نگرفته و همواره نوع بشر را مخاطب خود می‌سازد و این همان کارزار با جهل و تلاش برای برپایی عدالت است. (۳۲) مسئله‌ای که با تصحیح شناخت و برداشت‌های اساسی عزاداران، در مدیریت هیجانات و رفتارهای ایشان نیز می‌توان نمود داشته باشد. هدفی که تنها محدود به نهضت امام حسین (ع) و شهادی کربلا نگشته و در بیان قرآن کریم، هدف بعثت پیامبر (ص) (ابراهیم، ۱) و دیگر انبیا (ابراهیم، ۵) معرفی شده است. بر این اساس، اصلی‌ترین کارویژه‌ی مکتب امام حسین (ع) به عنوان وارث اولیا و انبیای الهی (۳۳) ریشه‌کن کردن بیماری جهل از جامعه است و تا درمان کامل این بیماری خطرناک اجتماعی و استقرار حاکمیت مطلق ارزش‌های اسلامی در جهان، تداوم این مکتب، ضرورت دارد.

#### نتیجه‌گیری

Zaid, Tehran: Publication of the Awqaf and Charitable Affairs Organization, 1400.

8. Rayshahri, Mohammad. Description of pilgrimage to the great community, or Tafsir of the Koran Natiq. Qom: Dar al-Hadith, 1388.

9. Kulini, Muhammad ibn Yaqub, al-Kafi, Tehran: Dar al-Kitb al-Islamiyah, 1407 AH.

10. Rayshahri, Mohammad. Encyclopedia of Quran and Hadith. Qom: Dar al-Hadith, 1391.

11. Majlesi, Muhammad Baqir, Bihar al-Anwar, Beirut: House of Revival of Arab Heritage, 1403 AH.

12. Bukhara, Muhammad bin Ismail. Sahih Bukhari, Beirut: Dar Al-Fikr, 1404 AH.

13. Ibn Shubah Harrani, Hassan bin Ali, Tuhfat Al-Uqul, Qom: Teachers University, 1404 AH.

14. Mottaki Hindi, Ali bin Hussam, Treasure of Workers in Sunan Sayings and Actions, Beirut: Al-Resala Foundation, 1409 AH.

15. Erbeli, Ali bin Issa, Uncovering the Grim in the Knowledge of the Imams, Tabriz: Banu Hashemi, 1381 AH.

16. Sharif al-Razi, Muhammad bin Hossein. Nahj al-Balagheh, corrected by Sobhi Saleh, Qom: Hijrat, 1414 AH.

17. Mufid, Muhammad bin Muhammad, Al-Ikhtasas, Qom: The World Conference for the Millennium, Sheikh Al-Mufid, 1413 AH.

18. Al-Hakim Al-Nisaburi, Muhammad, Al-Mustadrak on the Two Sahihs, Beirut: Dar Al-Maarifa, 1406 AH.

19. Ibn Babouyeh (Saduq), Muhammad Ibn Ali, Al-Mali, Tehran: Katabachi, 1373.

20. Karajki, Muhammad bin Ali, Treasure of Benefits, Qom: Dar Al-Dakhkari, 1410 AH.

21. Hershen Sen, David, Mental Health Counseling, translated by Mohammad Taghi Munshi Toosi, Mashhad, Astan Quds

برنامه‌ریزان نظام سلامت است. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش بنیادی حاضر، سنجه‌ای برای ارزیابی و همسنجی سلامت تن و بهداشت روان شرکت‌کنندگان در مراسم سوگواری آیینی قرار گرفته و صحت سنجی بنیان‌های یاد شده با واقعیت عینی و ملموس خارجی در پژوهشی مستقل انجام پذیرد.

۲. اهمیت گوهرگونه‌ی زیارت و عزاداری اهل بیت (ع) در پالایش روان و سلامت زائران و سوگواران، ضرورت نظارت بیش از پیش، زمامداران و متولیان امر زیارت و عزاداری را طلب می‌نماید. چه نگاه سلامت محور به این رفتار و منسک اسلامی، نیازمند از میان بردن چالش‌ها و آسیب‌های احتمالی از آن است. مسائلی که تدبیر نمودن آن، می‌توان نقش سازنده‌ی نهاد زیارت و عزاداری را با خطر تحریف و روبرو ساخته و از آثار مثبت یاد شده آن بکاهد. از این رو پیشنهاد می‌شود در کنار آثار تحقیق و بنیادین همچون «حماسه حسینی» شهید مطهری، مطالعات و پژوهش‌هایی مستقل براساس رصد ارزیابی میدانی مناسبات سوگواری، با محوریت پاک‌سازی و اثربخشی این مناسک ارزشمند صورت پذیرد.

## References

- The Holy Quran
- Hakimi, Mohammad Reza, Hakimi, Mohammad, Hakimi, Ali, Al-Hayat. Translated by Ahmad Aram, Tehran: Farhang Islamic Publishing House, 2013.
- Khomeini, Ruhollah, Sahifa Imam, Tehran: Institute for editing and ublishing the works of Imam Khomeini, 1378.
- Rayshahri, Mohammad. Encyclopedia of Imam Hussein, peace be upon him, based on the Qur'an, hadith and history. Qom: Dar al-Hadith, 1388.
- Izutsu, Toshihiko, God and Man in the Qur'an, translated by Ahmad Aram, Tehran: Sohama Publishing, 1393.
- Rahmati, Sayed Mahdi, Ezin: Criticism of the thoughts of violent takfiri currents in understanding the Qur'an, Alborz: Nameh Maktab al-Zahra, 1396.
- Ibn Fares, Ahmad, A Dictionary of Language Measures, Beirut: Dar al-Jeel, 1411 AH.
- Rahmati, Sayed Mahdi, Investigating the status and effect of religious shrines on spiritual health, The collection of articles of the National Congress of Hazrat Yahya bin

33. Ibn Quluwayh, Jaafar bin Muhammad, full of visits, Najaf: Dar Al-Murtazawiya, 1356.
34. Tusi, Muhammad bin Hasan, ALamali, Qom: Dar altheghafah, 1414 AH.
- Razavi Publishing House, first edition, 1374.
22. Aslani Moghadam, Ante, The Role of Prayer on Mental Health, Master's Thesis, School of Management and Social Sciences, North Tehran Branch, 1385.
23. Kamali, Alireza, Thematic Tafsir of the Noble Qur'an, Qom: Education Publishing House, 1386.
24. Saqlatoni, Maryam, Payam Salam, Qom: Islamic Republic of Iran Broadcasting, Islamic Research Center, 1392.
25. Haji Akbari, Fatemeh, Rahmati, Sayed Mehdi, 1400, Representation of the correlation between mental health and physical health in the teachings of Quran and Hadith, Scientific Research Quarterly of Quran and Medicine, Volume 6, pp. 1-9.
26. Marashi, Seyyed Ali, The effect of participation in Muharram mourning on mood, Psychological Achievements Journal, Spring and Summer 2012, Year 20 - Number 1, Pages 213-226.
27. Frankel, Victor, Man in Search of Meaning, translated by Nahdat Salehian and Mohin Milani, Tehran: Liosa, 1398.
28. Sheridan, CHL, SE, Radmakar, Changing Patterns in Health, translated by Mehdi Zakari. Review and opinion, 1383, numbers 33 and 34, pages 81-93.
29. Frederickson, Barbara L. How religion helps our health and well-being, translated by Seyyed Hani Mousavi, Psychology and Religion, 2017, No. 3, pages 127-140.
30. Young, Julian. Continental philosophy and the meaning of life, translated by Behnam Khodapanah, Tehran: Hekmat Publications, 2017.
31. Pasandideh, Abbas, Islamic model of happiness with a positive psychology approach, Qom: Dar al-Hadith, 2013.
32. Tusi, Muhammad bin Hasan, Tahzeeb al-Ahkam, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya, 1410 AH.