



روانشناسی «گریه» و اثرات گریستن بر سیدالشهدا

امام صادق(ع) فرموده است کسی که یادی از حضرت حسین بن علی (ع) نزدش بشود و از چشمش به مقدار بال مگسی اشک خارج شود، اجر او بر خداست و حق تعالی به کمتر از بهشت برای او راضی نیست.

امام صادق(ع) فرموده است کسی که یادی از حضرت حسین بن علی (ع) نزدش بشود و از چشمش به مقدار بال مگسی اشک خارج شود، اجر او بر خداست و حق تعالی به کمتر از بهشت برای او راضی نیست.

خبرگزاری مهر، گروه دین و اندیشه_سید محمود جوادی: انسان در طول زندگی خود از بدو تولد تا پایان حیات خویش همانگونه که نیاز به خنده و شادی دارد، نیاز مبرم به گریستن و اشک ریختن دارد تا به احساسات خود و نیازهای روحی و معنوی خویش بازتاب بدهد، دو نیاز مهمی که برای سلامت جسم و روانمان هرگز نمی توانیم آنها را نادیده بگیریم.

گفته می شود کسانی که از سلامت روانی برخوردارند خنده و گریه آنها در زمان و مکان مناسب اتفاق می افتد و کسانی که قادر به خندیدن و یا گریستن در شرایط و موقعیت های مناسب نیستند دچار نوعی افسردگی و یا اختلال در بعد روانی هستند که باید از طریق تصحیح عادت های غلط و طی کردن دوره های روان درمانی لازم، خود را به سطح طبیعی برسانند.

از آنجا که خداوند متعال طبق نص صریح قرآن کریم می فرماید: «وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَی»؛ یعنی تنها اوست که خندیدن و گریستن را در آدمیان پدید آورده است (آیه ۳۴ سوره نجم)، باید این دو حالت در بیان احساس را - بی چون و چرا - از جانب خدا دانست و نیز باید شناخت خود را نسبت به این دو مقوله افزایش دهیم تا بتوانیم نسبت به آنچه پیرامون این دو احساس متناقض می گذرد درک صحیح تری داشته باشیم.

چرایی و چگونگی گریستن همواره یکی از رازهای پیچیده زندگی انسان بوده است . گریه در زندگی و رشد افراد عملکردهای متفاوتی دارد و در همراهی با موقعیت های گوناگون اجتماعی و شرایط احساسی متغیر و گاه متضاد به چشم می خورد. به ندرت پیش می آید که کسی از روی افسردگی و اندوه بخندد ولی گریستن در هنگام شادی و خوشحالی غیرمعمول نیست . ما با تعبیرات گوناگونی مانند اشک شادی ، اشک شوق ، اشک ماتم و اشک اندوه آشناییم. همین سیما به های متناقض است که شناخت گریه و گریستن را دشوار می کند.

گریه چیست و چه اهمیتی در زندگی ما دارد؟

در اینجا قصد نداریم به دو مقوله خنده و گریه به طور یکسان و مجزا بپردازیم بلکه تنها تلاش داریم به مناسبت ایام سوگواری حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) و با نگاهی به موضوع روانشناسی گریه و اهمیت این مسأله در بعد معنوی و اعتقادی انسان، مطالبی را بیان کنیم که نیاز مبرم ما را به این نوع بیان احساس تأیید می کند.

وقوع گریستن درطول رشد انسان از نوزادی تا بلوغ منعکس کننده بسیاری از حالت های احساسی او است . فرد به دلایل مختلفی مانند اندوه، مصیبت، خشم، درد، شادی و لذت می گیرد. از لحاظ پزشکی گریستن نشانه ای از رنج جسمانی و استرس محسوب می شود و به عبارت دیگر علامتی از تشویش فیزیولوژیک و فشار روحی است . گفتیم که گریه نوزاد در خدمت تأمین نیازهای اوست اما گریستن پس از نوزادی نیز ادامه می یابد و تا لحظه مرگ آدمی را همراهی می کند، پس باید اهداف دیگری را نیز برآورده سازد و فوایدی هم داشته باشد والا از لحاظ تکاملی ادامه آن توجیه پذیر نخواهد نبود.

گریه در سطوح مختلف

می توان گفت که گریستن در ۳ سطح متفاوت روی می دهد؛ در سطح اول شرایط فیزیولوژیک موجب گریه می شود؛ مانند گریه نوزاد یا صدمات فیزیکی به بزرگسالان . این سطح از دوران نوزادی آغاز می شود و در تمام طول عمر باقی می ماند. همان طور که کودکی به خاطر زمین خوردن گریه می کند فردی بالغ ممکن است به علت درد ناشی از جراحی جسمانی بگرید.

در سطح دوم خلیقات، احساسات و حالات عاطفی پا به میدان می‌گذارند. البته نوزاد هم گاه از روی خشم می‌گریه ولی با گذشت زمان طبیعت آنچه موجب گریستن در بالغین می‌شود ظرافت و پیچیدگی می‌یابد و احساسات دیگر نیز اضافه می‌شوند؛ مثلاً نوجوانی که به غرورش بر می‌خورد و مناعت طبع او زیر سوال می‌رود بر اثر ناکامی ناشی از تحقیر گریه می‌کند. در سطح سوم احساسات ژرف تر و متعالی تر درکارند؛ مانند گریستنی که در هنگام نیاپش یا درک عمیق یک پدیده یا حالات عرفانی روی می‌دهد. در متون مربوطه از گریه زیباشناختی یاد می‌شود که به تأثیر ناشی از درک آثار هنری والا نسبت داده می‌شود. البته همه افراد به این سطح نمی‌رسند زیرا نیل به این مرتبه مستلزم کسب آگاهی ژرف تر از خویشتن و جهان و روابط میان آنهاست.

گریستن مجموعه‌ای از نمایه‌های رفتاری مانند اشک ریختن، هق هق کردن و آه کشیدن است که توسط برخی مؤلفه‌های فیزیولوژیک و جسمانی همراهی می‌شود. گریه نیز مانند خنده به گونه انسان تعلق دارد. البته تحریک چشم در حیوانات نیز مانند انسان موجب ترشح اشک می‌شود ولی گریستنی که ناشی از تأثیر احساسی باشد منحصر به انسان است و در سایر گونه‌های جانوری دیده نمی‌شود.

در مورد تأثیرات گریستن و جنبه‌های مثبت و منفی آن یافته‌های قابل اعتنایی وجود دارد. گریستن به عنوان یک رویداد رفتاری تحت تنظیم و کنترل دستگاه‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک صورت می‌گیرد. گریه در عین حال که با تسهیل بهبودی فرد نقشی تعادل‌آفرین ایفا می‌کند، حالت برانگیختگی اجتنابی بالایی به وجود می‌آورد که موجب انگیزش رفتارهایی می‌شود که به گریستن خاتمه می‌دهند. به عبارت دیگر همراه گریه آمیزه‌ای از احساسات و حالات مثبت و منفی تجربه می‌شود. پژوهش‌های آزمایشگاهی اثرات فیزیکی گریستن را روشن کرده است. گریه با آهسته تر کردن تنفس اثرات آرام بخش دارد ولی تعریق و افزایش ضربان قلب همراه گریه مشابه تجارب ناخوشایند ناشی از استرس، تهییج و برانگیختگی است اما جالب است که این اثرات منفی زود گذرند و تأثیرات جسمانی آرام کننده دیرپاتر هستند و بیشتر طول می‌کشند.

بحث گریه در قرآن

واژه «بُکاء» در قرآن نیامده است، اما کلمات هم‌ریشه با آن هفت بار به کار رفته‌اند از این میان دو آیه در وصف هدایت یافتگانی است که به هنگام تلاوت آیات الهی برآنان، خاشعانه می‌گریند. در قرآن دوبار نیز لبریز شدن چشم از اشک (تَفِیضٌ مِنَ الدَّمْعِ) به کار رفته که یک مورد آن در وصف و تمجید برخی کشیشان و راهبان مسیحی، به هنگام شنیدن آیات قرآنی، است. همچنین واژه‌های تضرع، حزن و کلمات هم‌ریشه با آن‌ها مکرر در قرآن به کار رفته است. از نظر قرآن، گریستن از خوف خداوند و با تضرع به درگاه او روی آوردن امری پسندیده است. گریستن در موقع تلاوت قرآن نیز مستحب دانسته شده و در روایات توصیه شده است. از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم نقل شده است که قرآن را با گریه تلاوت کنید، و اگر به گریه نمی‌افتید حال گریه به خود بگیرید.

فضیلت بودن توانایی بر گریستن

در کتب اخلاقی و عرفانی، با استناد به قرآن و روایات، حالات حزن، تضرع و بکاء نیکو شمرده شده‌اند. ابن فهد حلی گریه را نشانه رقت قلب دانسته که خود نشانه اخلاصی است که در پرتو آن اجابت حاصل می‌شود. وی حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم نقل می‌کند که در آن خداوند دوستار قلب حزین دانسته شده است. همچنین در روایتی از پیامبر و امام صادق علیهما السلام چشمی که از خشیت خداوند بگرید، در زمره چشمانی شمرده شده است که در قیامت گریان خواهند بود. در حدیث دیگری پیامبر اکرم گریه بر گناه را باعث ایمنی از دوزخ دانسته است.

توانایی بر گریستن فضیلتی خاص شمرده می‌شد و نشانه‌ای از شوق دینی و تفضل الهی بود: «نه هر طالب تواند اشک ریزی». گفته می‌شود گریستن خاشعانه توفیقی از جانب خداوند است که هیچ بنده‌ای بدون رخصت پروردگار قادر به آمیختن اشک خود با عبادت خویش نخواهد بود، در این باره نقل شده است ابوبکر وقتی چند یمنی را دید که هنگام تلاوت قرآن می‌گریستند، گفت: «ما نیز این چنین بودیم، ولی اینک دل‌هایمان سخت شده است». عامر بن عبدقیس مأیوسانه دست بر چشم برد و فریاد زد «دریغا چشمانی خشک و از کار افتاده که هرگز نم‌اشکی نمی‌یابد». و ابوسلیمان دارانی معتقد بود که ناتوانی بر گریستن نشانه رها کردن خداست بنده را. یوسف بن حسین رازی، از آن‌جا که دیگری هنگام تلاوت قرآن نمی‌گریست، به مردم ری حق می‌داد که او را زندق بخوانند. و نیز از ثابت بُنّانی نقل شده است: در چشمی که نگیرد خیری نیست. در روایت است که حضرت رسول صلی الله علیه و آله وسلم در دعا از خداوند می‌خواست که او را چشمانی گریان عطا کند تا با ریزش اشک قلب صاف گردد «اللهم ارزقنی عینین هطّالتین تشفیان القلب بذرف الدمع من خشیتک»، و به همین مناسبت، حدیث «تَبَاکِی» نزد همگان حدیث صحیحی به شمار آمده است:

«بگریید، وگرنه به گریستن تظاهر کنید» (ابکوا فان لم تبکوا قتابکوا). سابقه حدیث تبایکی احتمالاً به قول اسحاق نینوایی باز می‌گردد که گفت: «اگر در دلت اندوهی نیست لااقل چهره ات را با غبار غم بیوشان.»

گریستن برای امام حسین (ع) تجلی «تولی» و «تبری»

بنابراین با گریستن بر مصیبت های اهل بیت علیهم السلام بویژه برای سید الشهداء، همدردی همراه با پیوند عاطفی و نیز گرایش شدید به ایشان درون فرد تقویت شده و به همین اندازه نیز حس نفرت نسبت به آمران، قاتلان و عاملان این جنایت بزرگ تاریخ در آن فرد تقویت می‌کند. در واقع تنها با گریستن - ولو در حد یک قطره اشک - مسأله «تولی» و «تبری» به منصف ظهور می‌رسد، و این مسأله (یعنی گریستن ولو به اندازه یک قطره اشک) نوعی عبادت و اتفاق مبارک و بزرگی به شمار می‌آید که هرگز نباید آن را دست کم بگیریم.

چه زیبا فرمود امام صادق (ع) که: «مَنْ ذَكَرَ الْحُسَيْنَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عِنْدَهُ، فَخَرَجَ مِنْ عَيْنِهِ [عَيْنِيَه] مِنَ الدَّمْعِ مِقْدَارُ جَنَاحِ دُبَابٍ كَانَ تَوَابُهُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ لَمْ يَرْضَ لَهُ يَذُونِ الْجَنَّةِ؛ کسی که یاد از حضرت حسین بن علی (ع) نزدش بشود و از چشمش به مقدار بال مگسی اشک خارج شود، اجر او بر خدا است و حق تعالی به کمتر از بهشت برای او راضی نیست».

و در جای دیگر نیز فرمود: «مَنْ ذَكَرَنَا عِنْدَهُ فَقَاضَتْ عَيْنَاهُ وَ لَوْ مِثْلَ جَنَاحِ بَعُوضَةٍ [الدَّبَابِ] غُفِرَ لَهُ ذُنُوبُهُ وَ لَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ؛ کسی که نام ما اهل بیت (ع) نزد او برده شود و از چشمانش اشک بیاید، اگرچه به قدر بال پشه (مگس) باشد، گناهانش آمرزیده شود، حتی اگر آن گناهان به اندازه کف روی دریاها باشد.

قتیل العبرات

قتیل العبرات به معنی کشته اشک ها، از القاب امام حسین (ع) است. این لقب به صورت قتیْل العَبْرَةِ نیز به کار می‌رود. و منظور آن است که امام حسین (ع) شهیدی است که هم یادش گریه آور است و هم اشک ریختن در سوگ او ثواب دارد و موجب احیای عاشورا است.

این لقب در احادیث امامان شیعه آمده است. امام حسین (ع) خود فرمود: أَنَا قَتِيلُ الْعَبْرَةِ لَا يَذْكُرُنِي مُؤْمِنٌ إِلَّا اسْتَعْبَرَ (ترجمه: من کشته اشکم، هیچ مؤمنی مرا یاد نمی‌کند مگر آنکه اشک در چشمانش می‌آید). همچنین امام صادق (ع) در زیارت اربعین به امام حسین (ع) چنین سلام می‌دهد: السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ الْمَظْلُومِ الشَّهِيدِ السَّلَامُ عَلَى أُسَيْرِ الْكُرْبَاتِ وَ قَتِيلِ الْعَبْرَاتِ.

این صفت در زیارت نامه ها هم برای ایشان ذکر شده است. از جمله: و صل علی الحسین المظلوم، الشهيد الرشید، قتیْل العبرات و اسیر الکربات.

توصیه به گریستن بر امام حسین (ع)

گفته می‌شود بهترین قالب و محمل توبه، اشک بر مصائب امام حسین (علیه السلام) است. امام رضا (علیه السلام) در این باره فرمودند: «يَا بَنَ شَيْبٍ! إِنَّ بَكَيْتَ عَلَى الْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ حَتَّى تَصِيرَ دُمُوعُكَ عَلَى خَدَّيْكَ عَقَرَ اللَّهِ لَكَ كُلُّ ذَنْبٍ أَذْنَبْتَهُ صَغِيرًا كَانَ أَوْ كَبِيرًا قَلِيلًا كَانَ أَوْ كَثِيرًا؛ ای پسر شیب! اگر بر حسین (علیه السلام) آن قدر گریه کنی که اشک هایت بر چهره ات جاری شود، خداوند همه گناهانت را که مرتکب شده ای می‌آمرزد؛ کوچک باشد یا بزرگ، کم باشد یا زیاد. (امالی صدوق، ص. ۱۱۲) این روایت از میان انبوه روایات در این مورد، به تنهایی، در مورد سرعت، کیفیت و کمیت غفران الهی در وقت گریه بر امام حسین (علیه السلام) گویاست.

همچنین روایات فراوانی در باب فضیلت و ثواب گریه بر امام حسین (علیه السلام) وارد شده است. دلیل این همه ثواب و ارزش، چیست؟ احتمال نخست این است که بگوئیم اصل گریه کردن و اشک ریختن، ارزش دارد. اما این احتمال، با روایتی از امام صادق (علیه السلام) رد می‌شود که فرمودند: «كُلُّ الْجَزَعِ وَ الْبُكَاءِ مَكْرُوهٌ سِوَى الْجَزَعِ وَ الْبُكَاءِ عَلَى الْحُسَيْنِ (علیه السلام)؛ هر نالیدن و گریه ای مکروه است، مگر ناله و گریه بر حسین علیه السلام. (بحار الانوار، ج. ۴۵، ص. ۳۱۳)

احتمال دیگر آنکه؛ حزن و گریه بر هر امام معصومی چنین ارزشی داشته باشد. گرچه روایاتی در این مورد به دست ما

رسیده است، اما هیچکدام به اندازه تأکید خود اهل بیت (علیهم السلام) بر گریه بر امام حسین (علیه السلام) نیست. پس باید گریه و عزاداری بر امام حسین (علیه السلام) ویژگی خاصی داشته باشد.

گریستن برای امام حسین (ع) تقویت کننده روابط انسانی و عاطفی شیعیان با اهل بیت علیهم السلام

کارشناسان حوزه روانشناسی معتقدند گریستن موجب تقویت روابط انسانی و بین فردی نیز می شود و به عنوان مکانیسمی مبتنی بر مبانی تکاملی در جهت نزدیک تر کردن افراد به یکدیگر عمل می کند. گریه اطلاعات قابل اعتنائی در باب نیازها و تعلق های اجتماعی در اختیار ما قرار می دهد. گریستن، تعلق، دلبستگی و دوستی را افزایش می دهد و ارتقا می بخشد. گریه عاطفی در میان خانواده، دوستان و اعضای یک گروه در هنگام ماتم با تسلی، تسکین و نیاز به تعلق پاسخ داده می شود.

محمد بن ابی عماره الکوفی می گوید: از امام جعفر صادق (ع) شنیدم که می فرمودند: «من دمت عینه فینا دمه لدم سفک لنا أو حق لنا نقصناه أو عرض انتهک لنا أو لأحد من شیعتنا بوأه الله تعالی بها فی الجنه حقبا»؛ کسی که برای خونی که از ما ریخته شده، یا حقی که از ما پامال شده، یا آبرویی که از ما از بین رفته، یا برای یکی از شیعیان ما چشمش یک قطره اشک بریزد خدای رثوف او را سال های متمادی در بهشت جای خواهد داد».

گریستن بر مصائب اهل بیت پیامبر و ائمه علیهم السلام، بویژه امام حسین علیه السلام، در میان شیعیان از اهمیت بسیار برخوردار است و با تاریخ تشیع و فرهنگ شیعی پیوندی ناگسستنی دارد. طبری از امام رضا علیه السلام آورده است که آن که مصائب ما را ذکر کند و بگرید یا بگریاند، چشم او در روزی که چشم ها گریان اند نخواهد گریست. جعفر بن محمد قولویه در کتاب معتبر کامل الزیارات، احادیث بسیاری درباره گریه بر امام حسین علیه السلام و فضیلت آن نقل کرده است، از جمله در روایتی از امام صادق علیه السلام، چشمی که بر حسین علیه السلام بگرید، محبوب خداوند دانسته شده و در روایتی دیگر از امام حسین علیه السلام، گریستن به یاد آن حضرت باعث ایمنی از آتش دوزخ شمرده شده است.

نتیجه گیری

با توجه به ابعاد روانشناختی گریه و تأثیرات آن و نثار نمودن این احساس عاطفی قوی به اهل بیت پیامبر علیهم السلام، و نیز ذکر فضائل گریه بر سید الشهدا (ع) از زبان امامان معصوم علیهم السلام، در می یابیم که اشک ریختن در این راه دارای برکات بی شماری است که ما هرگز از عهده شمردن آن و درک صحیح آن بر نمی آییم. بنابر این می توانیم سفارش امامان معصوم علیهم السلام به شیعیان برای گریستن بر امام حسین (ع) را در راستای موارد ذیل خلاصه کنیم:

- حفظ و تعظیم شعائر دینی

- حفظ بهداشت روانی شیعیان و قرار دادن مقوله «گریه» در مسیر صحیح آن

- کسب اجر و ثواب فراوان و تضمین عاقبت اخروی شیعیان

در پایان باید این نکته را نیز یادآور شد که روایات فراوانی دال بر اثر این اشک در بخشش همه گناهان و ورود به بهشت و درجات بالای آخرت وجود دارد. جدا از اینکه این روایات، نشان دهنده مقام بالایی است که خداوند متعال برای امام حسین (علیه السلام) قرار داده است، باید دانست اشک بر آن حضرت به تنهایی، کافی نخواهد بود بلکه باید منجر به تقویت ایمان و اصلاح رفتار شخص، منطبق با دستورات دین اسلام باشد وگرنه، هیچ انسانی بدون تغییر در رفتار و کردار خود در بندگی خدا و عزم بر توبه، شایستگی رحمت خداوند را نخواهد داشت و اصولاً این همه از فضائل گریه بر امام حسین (علیه السلام) تن ها شامل کسانی خواهد شد که در مسیر بندگی خدا، مصمم و عملگرا باشند، نه اینکه از ایمان به خدا و عمل به وظایف شرعی، تن ها به گریه در ماه محرم روی بیاورند! پس، ابتدا باید تصمیم بر توبه واقعی گرفت، آنگاه با یاد مصیبت های سیدالشهداء، وجود خود را شستشو داد.