

## رابطه عزاداری با آرامش روانی

کوثر سادات احمدی<sup>۱</sup>، عالیه فیاضی<sup>۲</sup>، فاطمه محبی<sup>۳</sup>، جعفر هوشیاری<sup>۴</sup>

### چکیده

یکی از مهمترین نیازهای بشر دست یافتن به آرامش روحی و روانی است. آرامش واقعی تنها با یاد خدا میسر است و بالاترین مرتبه یاد خداست. این آرامش با توسل به ائمه و عزاداری برای آنها حاصل می‌شود. عزاداری نوعی واکنش به احساسات و هیجان‌های درونی انسان است که بر ابعاد روانی و معنوی تأثیر می‌گذارد. ابتدایی‌ترین تأثیر عزاداری به‌ویژه گریه کردن بر امور معنوی باعث ایجاد آرامش می‌شود. انسان بعد از عزاداری کردن در اثر تخلیه شدن فشارهای درونی احساس خوشایند و یک سبکی و آرامش برایش پدید می‌آید و همچنین باعث تقویت انگیزه فرد می‌شود. از سوی دیگر سبب پاک شدن گناهان انسان و نزول رحمت خداوند شده و به انسان در دفع برخی رذائل اخلاقی و کسب برخی از فضیلت‌ها کمک می‌کند و سرانجام انسان را در رسیدن به قرب الهی یاری می‌کند. مقاله حاضر درصدد پاسخ به این است که چگونه می‌توان با عزاداری آرامش یافت. مقاله حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای گردآوری شده است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ارائه راهکارهایی مانند عزاداری بر اهل بیت و گریه کردن، تأثیر بسزایی در آرامش روان انسان دارد و در نتیجه افرادی که ایمان بالایی دارند آرامش روان و سلامت روان بیشتری دارند.

**واژگان کلیدی:** سوگواری، گریه، تخلیه هیجانی، آرامش روان، ایمان، ذکر خدا.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی روان‌شناسی و معارف اسلامی از افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی علیه‌السلام العالمیه، قم، ایران.

۲. دانش‌پژوه کارشناسی روان‌شناسی و معارف اسلامی از افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی علیه‌السلام العالمیه، قم، ایران.

۳. دانش‌پژوه کارشناسی روان‌شناسی و معارف اسلامی از افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی علیه‌السلام العالمیه، قم، ایران.

۴. مدرس گروه علمی-تربیتی روان‌شناسی و معارف اسلامی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی علیه‌السلام العالمیه، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

## ۱. مقدمه

آرامش روان، گمشده دیروز و امروز انسان است. در متون دینی به‌ویژه قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام این امر جایگاه مهمی دارد. (هاشمی علی‌آبادی، ۱۳۹۴) با توجه به آیات قرآن و روایات ایمان به خدا، توبه از گناه، عزاداری بر اهل بیت و گریه کردن در مجالس عزای امام حسین علیه‌السلام و... از مهمترین کارهایی است که باعث رسیدن به آرامش روان و روح است. آرامش عبارت از وضعیتی است که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آن نیست (صادقی، ۱۳۹۲). آرامش در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و همچنین به صفت قلبی خاص نیز آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷). در علم روان‌شناسی، شاخص‌ها و معیارهایی در نظر گرفته شده است که وجود این مؤلفه‌ها در خلق فرد نشانگر برخورداری از آرامش روان است که یکی از این شاخص‌ها نداشتن افسردگی و نگرانی شدید است.

افسردگی نوعی واکنش انفعالی نامطلوب یا ناخوشایند روحی و عصبی است که در آن فرد دچار محرومیت و ناکامی می‌شود و با پافشاری از تعارضات بر او وارد می‌شود. این اختلال روحی درجاتی دارد و هر انسانی در مقاطع خاصی از زندگی خود به آن دچار می‌شود، اما نداشتن افسردگی و نگرانی در مبحث حاضر به این معنا نیست که شخصی که آرامش روان دارد افسرده یا نگران نمی‌شود بلکه به این معناست که فرد با وجود نگرانی‌های پیش آمده، بدون اختلال جدی در واکنش‌های رفتاری به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و از خلاقیت و تلاش باز نمی‌ماند. (فقیهی، ۱۳۸۴) دیگر مؤلفه‌های آرامش، رفع غم و اندوه از قلب است و خداوند در جای جای قرآن به کرات آن را به خود نسبت می‌دهد. خداوند رفع غم و اندوه را به خودش نسبت می‌دهد و به این وسیله، زمینه پیدایش و ثبات آرامش را در قلب ایجاد می‌کند. این مطلب حقیقتی است که هر فردی با تأمل در تجارب شخصی خود آن را تأیید می‌کند. چه بسیار اوقاتی که همه شرایط برای شادی و نشاط انسان به ظاهر فراهم است، اما قلب انسان را سراسر غم و اندوه فرا می‌گیرد و فرد خود اذعان دارد که هیچ دلیلی برای آن نمی‌یابد و از آن طرف گاهی شرایط موجود برای وی شکننده و طاقت فرساست، اما فرد به جای آنکه زیر بار فشارها خرد و افسرده شود برعکس غم و اندوهی نیز

در دلش جای نمی‌گیرد. نمونه بارز چنین تصویری واقعه عاشورا است که به سند تاریخ هرچه اوضاع برای اباعبدالله علیه السلام و یارانش سخت‌تر می‌شد برافروختگی و بشاشیت آنها نیز بیشتر می‌شد و در نهایت پیام‌رسان عاشورا، حضرت زینب علیها السلام توصیفش از آن روز این بود که: «ما رایت الا جمیلا» (محمودپور، ۱۳۹۴).

یکی از متغیرهایی که با آرامش روانی رابط دارد، عزاداری است. عزاداری مراسمی است که برای آرامش بخشیدن به فرد و یا افراد داغ‌دیده برگزار می‌شود. برای این منظور روش‌های متعددی کاربرد دارد مانند همدردی کردن زبانی با فرد داغ‌دیده، گریه کردن همراه با فرد داغ‌دیده، شنیدن غم و غصه‌های فرد داغ‌دیده، یادآوری داغ‌های دیگران به ویژه داغ‌های بزرگان دینی و تاریخی و غیره. در جوامع مختلف، عزاداری در قالب مراسم جمعی است و با آداب مخصوصی برگزار می‌شود و تأثیر بسیار شگرفی در آرامش بخشیدن به افراد دارد. (کاویانی، ۱۳۸۱) در مراسم عزاداری دو عامل گذشت زمان و فراموشی به یاری فرد داغ‌دیده می‌آید و اندک‌اندک او را از هیجان‌های ناشی از غم‌دیدگی می‌رهاند. در این حال مراسم عزاداری نیز متوقف می‌شود. برخی از آثار و کارکردها جنبه فردی و برخی نیز جنبه اجتماعی و سیاسی دارد.

از نظر فردی، گریه‌های عزاداران از یک‌سو آنها را تخلیه هیجانی می‌کند و به آرامش روحی و روانی می‌رساند و باعث صفای باطنی می‌شود؛ زیرا این گریه‌ها در جایگاه یک رفتار احساسی و هیجانی و درعین حال آگاهانه به یاد بزرگمردی است که برای احیای دین و اجرای عدالت خود را در سخت‌ترین شرایط قرار داد و هرگونه مصیبت و مظلومیت را به تن خرید؛ بدین سان این گریه شخصیت فرد عزادار را به شخصیت عظیم انسان وارسته پیوند می‌زند و اهداف و آرمان‌های او را در عمق جان وی پایدار می‌کند. همچنین حضور عزاداران در مراسم عزای حسینی، عواطف و شناخت آنها را تقویت می‌کند. (کاویانی، ۱۳۸۱) نقش اساسی عزاداری و مجالس سوگواری و روضه‌خوانی یکی از رموز ماندگاری اسلام ناب محمدی صلی الله علیه و آله و مکتب اهل بیت علیهم السلام است. این سنت مقدس پس از شهادت امام حسین علیه السلام و عاشورا به صورت هدفمند شروع شده و در میان

جوامع شیعه و بعضی اهل سنت به دلیل عظمت اهل بیت علیهم‌السلام و لزوم محبت و مودت به آنان همچنان ادامه دارد.

امام امت در آبان ماه سال ۱۳۵۸ به مناسبت عزاداری ماه محرم گفت: «عزاداری‌ها رمز بقای اسلام و کشورهای اسلامی و شیعی است. ما باید این رمز و رازها را پیدا کنیم و نگه داریم». (کاویانی، ۱۳۸۱) یکی از محورهای مهم در آیات متعدد قرآن کریم، اهمیت عزاداری است. عزاداری بر اهل بیت و شرکت کردن در مجالس عزاداری باعث آمرزش گناهان، ثواب فراوان و سلامت روحی و روانی فرد می‌شود. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در روایتی به حضرت زهرا علیها‌السلام فرمود: «در روز قیامت هر چشمی گریان است مگر آن چشمی که بر حسین علیه‌السلام گریسته. او فردی همیشه خندان خواهد بود و به نعمت‌های بهشتی بشارت داده می‌شود». عزاداری باعث آرامش و تخلیه هیجانی می‌شود.

## ۲. پیشینه پژوهش

- مقاله راه رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن نوشته حسن عسکری؛
  - مقاله نگاهی به عوامل و موانع آرامش نوشته خلیل منصور؛
  - عوامل آرامش از نگاه قرآن نوشته علی آبادی؛
  - مقاله عزاداری نوشته آقای کاویانی؛
  - مقاله فرهنگ عاشورا نوشته آقای محدثی و غیره....
- پژوهش حاضر بر آن است تا تعریف آرامش روان و عوامل آن، تعریف عزاداری و عوامل آن و تأثیر هر دو با هم را جست‌وجو می‌کند. روان‌شناسان دانشگاه فلوریدا، طی مطالعاتی که بر روی بیش از سه هزار داوطلب انجام داده‌اند به این نتیجه رسیدند که سودمند بودن عزادای برای فرد، به زمان و مکان و علت عزاداری فرد بستگی دارد.

تعداد زیادی از داوطلبان این مطالعه اعتقاد داشتند که عزاداری باعث آرامش و تخلیه روانی آنها می‌شود و هنگام عزاداری و پس از آن احساس خوبی دارند. وقتی آنها در شرایط خاصی شروع به عزاداری می‌کردند از طرف جامعه و اطرافیان بیشتر مورد حمایت و توجه قرار می‌گرفتند. برخی عکس این نظر را داشتند؛ اول اینکه عزاداری را نشانه ضعف خود دانسته و از انجامش پشیمان

بودند و دوم اینکه برخی از آنها با اینکه با عزاداری احساساتشان را دور ریخته‌اند خود را سرزنش می‌کردند.

نتیجه تحقیق حاضر مؤکد این موضوع است که کمبود احساسات در افراد باعث می‌شود که توانایی مغزشان در به دست آوردن آرامش روان با کارهایی مثل عزاداری کاهش پیدا کند. البته ذکر این نکته لازم است که این هدف نیاز به بسط و شرح بسیاری دارد که در محدوده یک مقاله نمی‌گنجد، ولی امید است در این مجال در پیچه‌ای تازه برای نیل به این نیاز اصیل بشر بلکه مهمترین آن‌ها باز شود.

### ۳. مفهوم‌شناسی

#### ۳-۱. عزاداری در لغت

عزا در لغت به معنای شکیبایی کردن، شکیبایی در مصیبت، سوگواری، تعزیت سوگ و ماتم است. (حسینی و پورحمزه خردمرزی، ۱۳۹۶، به نقل از معین، ۱۳۸۰) در فرهنگ عمید آمده است که عزا به معنای صبر و شکیبایی در ماتم و به معنای سوگ و مصیبت است (عمید، ذیل واژه عزا). همچنین در لغت‌نامه دهخدا آمده است که عزا گرفتن به معنای زاری و شیون کردن و به حالت ماتم‌زدگان در آمدن و برای سوگ و مصیبت، لباس در بر کردن و به معنای اقامه سوگواری به سبب مرگ کسی است (دهخدا، ذیل واژه عزا). در عربی آمده است: «عَزَيْتُ فَلَانًا؛ او را دلداری و تسلی دادم» و «أَحْسَنَ اللَّهُ عَزَاكَ؛ خداوند تو را صبر نیک دهد» (منتظری مقدم، ۱۳۸۴، به نقل از ابن منظور ۹/؛ المقرئ الفیومی، ۱۴۰۵، ص ۴۰۸). البته در روایات و دیگر منابع تاریخی الفاظی وجود دارد که می‌توان آنها را با معنای عزاداری برابر دانست مانند ماتم، نوحه، تسلی، رثا.

#### ۳-۲. ماتم

الماتم در لغت به معنای جمع شدن مردان و زنان به جهت شادی و غم را گویند، ولی به مرور زمان به جمع شدن زنان برای عزا اختصاص یافته است. (زینالی و فرزین، ۱۳۹۸) در زمان کنونی، ماتم تنها برای عزاداری گروه بانوان به کار نمی‌رود بلکه شامل اجتماع مردان برای عزاداری نیز می‌شود.

از این نظر در برخی مناطق به جایگاه‌های عزاداری و روضه خوانی، ماتم‌سرا گفته می‌شود (کریمی‌نیا، ۱۳۹۵). بنابراین، ماتم به معنای عزاداری، مصیبت و عزاست (محدثی، ۱۳۸۱). در لغت‌نامه دهخدا ذیل لغت نوحه آمده است: «بیان مصیبت، گریه کردن با آواز، شیون و زاری، مویه‌گری، زاری بر مرده، شعری که در ماتم و سوگواری با صوت حزین و ناله و زاری خوانن، اعم از سوگواری برای کسی که تازه مرده یا برای امامان شیعه» (دهخدا).

### ۳-۳. تسلی

خرسندی یافتن، آرام گرفتن و شخص عزادار و مصیبت‌زده را تسلی دادن. (عمید)

### ۳-۴. رثا

به معنای گریستن بر مرده و برشمردن نیکویی‌های او و شعر گفتن درباره مرگ کسی با اظهار دلسوزی است. (محدثی، ۱۳۸۱)

### ۳-۵. عزاداری در اصطلاح

در اصطلاح عزاداری در عرف عام به دو معناست: داغ‌دیدگی و عزاداری شخصی و بالفعل و مراسم عزاداری که به صورت سنتی برای بزرگان دینی و دیگران برگزار می‌شود.

#### ۳-۵-۱. داغ‌دیدگی و عزاداری شخصی و بالفعل

داغ‌دیدگی واقعی امری است غیر اختیاری و افراد داغ‌دار از مدار زندگی عادی خارج می‌شوند و باید به تدریج به زندگی عادی برگردند، اما مراسم عزاداری به طور کامل اختیاری و برنامه‌ریزی شده است و بخشی از برنامه‌های زندگی عادی افراد محسوب می‌شود. داغ‌داری حالتی روانی و درونی است، ولی مراسم عزاداری به صورت اجتماعی صورت می‌گیرد. برای عادی شدن زندگی فرد داغ‌دار، عواملی به کمک می‌آیند که از جمله آنها مراسم عزاداری است. (حسینی، ۱۳۹۶)

آرامش روان از جمله شاخص‌های بهداشت روانی و از معیارهای سلامت روحی و روانی فرد است. در مورد معنای این اصل در علم روان‌شناسی تعاریفی موجود است که در ذیل به عمده‌ترین آنها اشاره می‌شود:

**آرامش:** آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات و در اصطلاح اسم مصدر آرمیدن است که در برابر اضطراب و دلهره نیز به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص گفته می‌شود. (دهخدا، ۱۳۷۷)

سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف، عدالت، امانت‌داری، حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است. اختلال روانی، خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصبان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه‌ورزی و... از نشانه‌های آن است. قرآن کریم جهالت را به عنوان پایه و اساس بیماری‌های دل و روان معرفی می‌کند و درمان آن را بر کسب آگاهی و دانش به‌ویژه علوم توحیدی استوار می‌داند. (موسوی، ۱۳۹۱) سلامت روان به معنای سلامت تفکر است و منظور، نشان دادن وضعیت مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم‌های بازرسی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک کند؛ زیرا وقتی سلامت و آرامش روانی شناخته شد، نسبت به دستیابی به آن اقدام می‌شود و راهبرای تکامل فرد و اجتماع بازمی‌گردد (کمپایی، ۱۳۹۰). بنابراین، در صورت وجود سلامت روان که همان سلامت تفکر و رسیدن به اعتدال در تمامی زمینه‌هاست آرامش روان که به معنای آرامیدگی و آرامش روحی در برابر اضطراب است نیز به دست می‌آید.

#### ۴. فلسفه عزاداری برای امام حسین علیه السلام

سابقه عزاداری و سوگواری بر مظلومیت خاندان پیامبر صلی الله علیه و آله بسیار دیرینه است و خود پیامبر صلی الله علیه و آله، حضرت علی علیه السلام و حضرت فاطمه علیها السلام و فرشتگان و کروبیان و جن و انس بر مظلومیت آل الله گریسته و مجالس عزا و گریه برپا کرده‌اند. حتی انبیای گذشته هم اشکی ریزان و دلی سوزان و توسل و توجهی به خاندان عصمت و اسوه‌های شهادت داشته‌اند. در این‌گونه مجالس، احساس و عاطفه به کمک شعور می‌آید و مکتب عاشورا زنده می‌ماند و اشک، زبان گویای احساس‌های عمیق یک انسان متعهد و پایبند به خط حسینی و کربلایی است. دلی که به امام حسین علیه السلام و اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله عشق دارد بی‌شک در سوگ آنان می‌گرید و با این گریه، مهر و علاقه درونی خود را نشان می‌دهد و گریه بر امام حسین علیه السلام تجدید بیعت با کربلا و فرهنگ شهادت است (رضوانی، ۱۳۹۴). در روایات مختلف به عزاداری و گریه در مصیبت اهل بیت علیهم السلام به‌ویژه امام حسین علیه السلام سفارش شده است و از آنجا که معصوم انسان را به کار بیهوده دعوت و امر نمی‌کند، عزاداری بر حضرات معصومین، فلسفه‌های سازنده و تربیتی متعددی دارد که در ادامه به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود.

#### ۴-۱. ادای دین حق رسالت

«اگر شیعیان در مصیبت ائمه اطهار علیهم السلام عزاداری و گریه می‌کنیم به این دلیل است که آنان محبوب ما هستند و تار و پود وجودمان، با عشق و محبت آنان عجین شده و این اظهار محبت در حقیقت ادای حق رسالت است؛ زیرا پیامبر صلی الله علیه و آله در ازای رسالت و هدایت‌گری خویش، فقط مودت ذی‌القربی را طلب کرده است: «قل لا اسئلكم علیه اجراً الا الموده فی القربی»؛ با توجه به اینکه خود اهل سنت گفته‌اند که منظور از قربی، حضرت فاطمه علیها السلام، حضرت علی علیه السلام و فرزندان اوست» (نیشابوری، ۱۳۶۵)



#### ۴-۲. عزاداری و مودت اهل بیت علیهم السلام

عشق و دوستی اثرات و لوازمی دارد. یار و دوست صادق کسی است که شرط دوستی را چنانکه شایسته است به جا آورد در غیر این صورت دوستی، زبانی و ظاهری خواهد بود. از نشانه‌های مهم دوستی آنها همدردی و همدلی در سوگ و یا شادی آنهاست. در روایات فراوانی بر این نکته تأکید شده است که در جشن و سرور اهل بیت علیهم السلام شاد و در اندوه و ماتم آنها اندوهناک باشید و به راستی ابراز محبت در شادی‌ها و عزاهای اهل بیت علیهم السلام از امتیازات پیروان مکتب آنهاست. (عسکری اسلامپور کریمی، ۱۳۸۸) امام رضا علیه السلام به پسر شیب فرمود: «اگر دوست می‌داری که همنشین ما در بهشت برین باشی، در غم و اندوه ما اندوهناک، و در شادی ما شادمان باش و ولایت ما را بپذیر چه آنکه اگر کسی سنگی را دوست بدارد روز قیامت با آن محشور می‌گردد». بنابراین، می‌توان گفت که فلسفه گریه بر امام حسین علیه السلام و اقامه عزا برای مصائب ایشان، اظهار ارادت به پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام آن بزرگوار است. بی‌تردید اظهار محبت نسبت به خاندان پیامبر صلی الله علیه و آله از طریق سوگواری برای سالار شهیدان پسندیده است. (حسینی و همکاران، ۱۳۹۶، به نقل از محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۱۹) براین اساس، مهر، عشق و عاطفه مهمترین پشتوانه برای برپایی مراسم عزاداری امام حسین علیه السلام بوده است (منتظری مقدم، ۱۳۸۴).

#### ۴-۳. عزاداری و بزرگداشت شعائر الهی

بی‌شک تعظیم و بزرگداشت شعائر الهی از دستورات اساسی دین اسلام است. شعائر در لغت به معنای علامت آمده است. در مصداق شعائر بین علما اختلاف است:

- برخی گفته‌اند شعائر، قربانی حج است که علامت‌گذاری شده باشد؛
- برخی دیگر عقیده دارند که شعائر، شامل تمام مناسک و اعمال حج است؛
- گروهی می‌گویند شعائر موضع و جایگاه اعمال و عبادات حج است؛
- گروهی دیگر معتقدند که شعائر به معنای نشانه‌های دین و طاعت خداوند بزرگ است (عسکری اسلامپور، ۱۳۸۸، به نقل از نراقی).

هرچند در روایات، شعائر به هر سه معنای اول تطبیق شده است، اما عموم لفظ و معنای لغوی آن دلالت بر معنای چهارم دارد و آنچه در روایات بدان اشاره شده است از مصادیق کامل شعائر الهی است. بنابراین، مقصود از بزرگداشت شعائر الهی، بزرگداشت نشانه‌های دین و اطاعت خداوند و آیین ابراهیمی است که در اسلام تبلور پیدا کرده است. بنابراین، به طور عموم می‌توان استفاده کرد که هر زمان یا در هر مکان، فعل یا عملی که یاد خدا و زمینه تقوا و رشد معنوی و روحی را فراهم آورد در صورتی که در چهارچوب قوانین و دستورات اسلام قرار داشته باشد جزء شعائر الهی است.

نماز، روزه و... هر کدام به نحوی از مصادیق شعائر الهی هستند. بنابراین، با توجه به دلایلی که عزاداری‌ها را مشروع می‌دانند به طور مسلم، مراسم عزا برای بندگان خاص خداوند که قرآن ناطق و حج مجسم بودند و برای اعتلای کلمه توحید جان خود را قربانی کردند از بارزترین نشانه‌ها و شعائر است؛ زیرا در این مراسم جز فراگیری مسائل دین و یادآوری شهامت‌ها و ایثارگری‌های شهیدان بزرگ اسلام، سخن دیگر طرح نشده و سخن از دشمنی با دشمنان خدا و دوستی با دوستان خدا گفته می‌شود. همان‌گونه که قربانی در عید قربان از سنت‌های اسلامی و از شعائر به شمار می‌رود یادآوری حزن‌آلود یاد قربانی کربلا و سایر قربانیانی که جان خود را در راه خدا قربانی کردند از شعائر بزرگ الهی خواهد بود. بنابراین، مسلمانان و موحدان وظیفه دارند که این شعائر را حفظ کنند. عزاداری‌ها نیز در اقسام و صورت‌های مختلف هر یک به نحوی حافظ و نگهبان آن ارزش‌هاست.

#### ۴-۴. فطری بودن سوگواری

زمانی که فطرت و نهاد هر انسانی ولی‌شناس شد و به ولایت علی و اولاد علی اقرار کرد به طور طبیعی این ظلم و ستمی که به سیدالشهدا به عنوان ولی خدا روا داشته شده است برای انسان تحمل‌ناپذیر خواهد بود و قلب هر انسانی با شنیدن مصائب سیدالشهدا علیهم‌السلام ناخودآگاه می‌شکند و انسان آن همزادانگاری را در خودش می‌بیند. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «همانا در شهادت فرزندم

حسین و در مصائبی که متحمل می‌شود یک حرارت و یک اشتیاق ناخودآگاهی خداوند در قلوب مؤمنین قرار داده است» (مستدرک الوسائل، ۱۳۶۵، ۱۰/۳۱۸) بر اساس این روایت خداوند مهر و محبت امام حسین علیه السلام را در نهاد و در قلب همه انسان‌های مؤمن قرار داده است.

#### ۴-۵. احیای پیام‌ها و ارزش‌های عاشورا

اگر امام حسین علیه السلام و امام علی علیه السلام برای احیای اسلام و دفاع از قرآن و اقامه امر به معروف و نهی از منکر قیام کرد، عزاداری وی باید وسیله‌ای باشد برای ترویج اسلام، دفاع از قرآن، اقامه عدل و ترویج امر به معروف و نهی از منکر. عزاداری که روح و بطن آن، این اهداف را به دنبال نداشته باشد و از محتوا و جهت‌گیری صحیح خالی باشد، نمی‌تواند با اهداف حسینی منطبق باشد. (ایازی، بی‌تا، ص ۱۵) امام باقر علیه السلام در بیانی در توصیف اجتماع عزاداری برای آن امام، همین مسئله را بیان می‌کند و فلسفه عزاداری را در راستای احیای دین و اهل بیت علیهم السلام دستورات آنها می‌داند: «به درستی که در گرد آمدن شما و سخن گفتن شما احیای ماست و بهترین مردم پس از ما کسی است که ما را در یادها قرار دهد و امر ما را در آن محافل مطرح کند و مردم را به سوی اهل بیت بخواند» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶). بنابراین، محافل و مجالس عزاداری حسین علیه السلام احیای اندیشه اهل بیت علیهم السلام و یادکرد فرهنگ، بزرگداشت ارزش‌ها و ترویج فکر و راه آنهاست. هدف از عزاداری‌ها و مراسم حماسه عاشورا، احیای فلسفه عاشورا و استمرار بخشیدن به قیام خونین امام حسین علیه السلام است. (قاسمی، بی‌تا، ص ۳)

#### ۴-۶. احیای نام و مظلومیت امام حسین علیه السلام

انسان وقتی حرف‌های بسیاری برای گفتن داشته باشد، اما مانعی برای گفتن باشد و یا مجال گفتن یا زبان گفتن یا مخاطبی برای شنیدن نداشته باشد آن سخن بی‌نهایت را یا تقطیع می‌کند و بر زبان جاری می‌سازد که عبارات یا ابیات به ظاهر بی‌ارتباط با هم به نظر می‌رسند یا آن حرف‌ها را به صورت اشک، گریه و عزاداری بیان می‌کند. (مقدس معیار، ۱۳۸۳ ص ۱۸۴) گریه و عزاداری بر امام حسین علیه السلام ترجمان سخن بی‌نهایت حقانیت امام حسین علیه السلام و اهل الله است؛ زیرا مظلومیت و

حقانیت امام حسین علیه السلام مانند اصل حقانیت و مظلومیت مربوط به خداوند متعال است و سر از بی‌نهایت درمی‌آورد که گفتن یا نوشتن آن غیرممکن است. بنابراین، انسان به اشک و گریه و عزاداری متوسل می‌شود (سلمان پور، ۱۳۸۵، ص ۱۳۹).

#### ۴-۷. نزدیک شدن به روح آرمان و اهداف امام حسین علیه السلام

فلسفه و مقصود دیگری که در عزاداری برای اباعبدالله نهفته است نزدیک ساختن شیعیان به آرمان و اهداف امام حسین علیه السلام و ایمان و عمل به آرمان‌هایی است که اباعبدالله در این حماسه دنبال می‌کرده‌اند. عزاداری تنها یک ابزار احساس صرف و نشان دادن عطف و دلسوزی برای امام نیست بلکه باید در نتیجه عزاداری و گریه بر اباعبدالله به اهداف و آرمان‌های ایشان پی برد و در عمل برای محقق شدن آنها قدم برداشت. برای مثال یکی از ارکان و اهداف بزرگ انقلاب امام حسین علیه السلام امر به معروف و نهی از منکر است. این فریضه الهی باید در هر خانه، محله و شهر اقامه شود و شیعیان با استقامت و تلاش خود در برابر تخلفات و منکرات بایستند و با امر به معروف، واجبات و شعائر دینی را احیا کنند. (اعرافی، ۱۳۹۶)

#### ۵. آثار عزاداری بر امام حسین علیه السلام

##### ۵-۱. آموزش گناهان

قال الرضا علیه السلام: «ای پسر شیبب! اگر بر امام حسین علیه السلام آن قدر گریه کنی که اشک‌هایت بر چهره‌ات جاری شود خداوند همه گناهانت را که مرتکب شده‌ای می‌آمرزد؛ کوچک باشد یا بزرگ، کم باشد یا زیاد». قال الرضا علیه السلام: «گریه‌کنندگان باید بر کسی همچون حسین علیه السلام گریه کنند؛ زیرا گریستن برای او، گناهان بزرگ را فرومی‌ریزد». (صدوق، ۱۳۷۶/۱۱۲)

##### ۵-۲. سوگواری عامل وحدت و رمز موفقیت

هر ملتی برای بقا و موفقیت خویش نیاز به عامل وحدت و اجتماع دارد. بدون شک مهمترین عامل وحدت در میان پیروان اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله که با کمترین زحمت و هزینه می‌تواند توده‌های میلیونی را گرد یک محور قرار دهد همین مراسم عزاداری بر سالار شهیدان و یاران با وفای اوست.

این عامل می‌تواند رهایی بخش انسان‌ها از چنگ استبداد و استعمار باشد. در طول تاریخ جریان سوگواری بر شهیدان کربلا زمینه‌ساز قیام‌ها و انقلاب‌های کوچک و بزرگ بوده است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۰، ص ۱۰۹).

### ۵-۳. زنده نگاه داشتن نهضت عاشورا

عزاداری برای امام حسین علیه السلام در مهمترین کارکرد خود سبب شده است تا یاد، نام و پیام‌های نهضت عاشورا زنده و جاوید بماند و آموزه‌های آن به همه بشریت انتقال یابد. از این طریق همه انسان‌ها، مسلمان و نامسلمان در طول تاریخ با آموزه‌هایی مانند ستم‌ستیزی، آزادگی، شهادت‌طلبی، ایثار و حقیقت‌جویی آشنا شده‌اند. در این باره این سخن از يك نویسنده غربی بسیار جالب توجه است: «اگر مورخان ما حقیقت این روز (عاشورا) را می‌دانستند و درک می‌کردند که عاشورا چه روزی است این عزاداری را مجنونانه نمی‌پنداشتند؛ زیرا پیروان حسینی به واسطه عزاداری حسینی می‌دانند که پستی و زبردستی و استعمار را نباید قبول کرد؛ زیرا شعار پیشرو و آقای آنها ندادن تن به زیر بار ظلم و ستم بود» (منتظری مقدم، ۱۳۸۴).

### ۵-۴. ازدیاد محبت به امام و تنفر از دشمنان آن حضرت

گریه و عزاداری بر حضرت سیدالشهدا علیه السلام از مواردی است که هیچ انسانی از فرط دلسوزی و انقلاب، طاقت بردباری و تحمل در برابر استماع مصائب او را ندارد. این گریه و بی‌قراری علاوه بر ازدیاد محبت و مهر و مودت، موجب کثرت تنفر و بیزارگی از دشمنان و قاتلان آن حضرت و موجب برائت و دوستداران این خانواده از دشمنان ایشان می‌شود. گریه با آگاهی و معرفت بر امام حسین علیه السلام در واقع اعلام انزجار از قاتلان اوست و این تبری از آثار برجسته گریه بر امام حسین علیه السلام است. (رجالی تهران، ۱۳۷۸، ص ۱۱۴)

## ۵-۵. انسان‌سازی

از آنجاکه در فرهنگ شیعی، عزاداری باید از سر معرفت و شناخت باشد هم‌دردی با آن عزیزان در واقع یادآوری فضایل، مناقب و آرمان‌های آنهاست و بدین شکل، انسان را به-سمت الگوگیری و الگوپذیری از آنها سوق می‌دهد. فردی که با معرفت در مجالس عزاداری شرکت می‌کند، شعور و شور و شناخت و عاطفه را در هم می‌آمیزد و در پرتو آن، انگیزه‌ای قوی در او پدیدار می‌شود و هنگام خروج از مراسم عزاداری مانند محبی می‌شود که فعال و شتابان به دنبال پیاده کردن اوصاف محبوب در وجود خویشتن است. امام خمینی (ره) روضه خوانی را برابر با آدم‌سازی می‌داند و می‌فرماید: «این مطلبی که الان القا کرده‌اند به جوان‌های ما که تاکی‌گریه و تاکی روضه و اینها؛ اینها نمی‌فهمند روضه چیست و این اساس را کی تا حالا نگه داشته است. این را نمی‌فهمند و نمی‌شود هم بهشان بفهمانیم. اینها نمی‌فهمند که این روضه و این گریه آدم‌ساز است، انسان درست می‌کند» (خمینی، ۱۳۶۱، ۱۲۱/۱۰).

## ۵-۶. وحدت و هماهنگی میان امت اسلامی

یکی از برکات پر بار عزاداری و گریه برای حضرت سیدالشهدا علیه السلام وحدت و هماهنگی میان اقشار مختلف اسلامی است که در سایه گردهمایی مردم در ایام سوگواری حضرت در مساجد و تکایا و در سینه‌زنی‌های خیابان‌هاست. این گردهمایی‌ها، ناله‌ها و سینه‌زنی‌های هماهنگ، قلب‌های مردم را با یکدیگر نزدیک نموده و کدورت‌ها را مرتفع ساخته و باعث یکپارچگی ملت اسلامی می‌شود و از جمعیت پراکنده قدرت بزرگ می‌سازد و ملت اسلامی را در برابر نفوذ دشمنان بیمه می‌کند. امام خمینی (ره) می‌فرماید: «ما ملت گریه سیاسی هستیم که با همین اشک، سیل جریان می‌دهیم و خرد می‌کنیم سدهایی که در مقابل اسلام ایستاده است» (خمینی، ۱۳۶۱، ۱۵۶/۱۳).

#### ۵-۷. پالایش روح و تزکیه نفس

عزاداری و گریه بر امام حسین علیه السلام و حزن و اندوه بر مصائب آن حضرت موجب تحول درونی گشته و به دنبال آن عامل رشد روحانی انسان می‌گردد و پس از آن مقدمات تقوا و نزدیکی آدمی را به خدا فراهم می‌کند.

#### ۵-۸. تعلیم معارف دینی و نشر آن

یکی دیگر از آثار و برکات مجالس عزاداری سیدالشهدا این است که مردم در سایه مراسم عزاداری به حقیقت اسلام آشنا شده و بر اثر تبلیغات وسیع و گسترده‌ای که همراه با این مراسم انجام می‌گیرد آگاهی توده مردم بیشتر شده و ارتباطشان با دین حنیف محکم‌تر و قوی‌تر می‌شود؛ چه اینکه قرآن و عترت دو وزنه نفیسی هستند که هرگز از یکدیگر جدا نمی‌شوند و این آگاهی در اقامه ماتم و مراسم سوگواری عترت رسول اکرم صلی الله علیه و آله به ویژه امام حسین علیه السلام به احاد مردم داده خواهد شد. (رجالی تهرانی، ۱۳۷۸)

#### ۵-۹. ایجاد معنویت در جامعه

شرکت در عزاداری امام حسین علیه السلام آرامش و لذت خاصی به عزاداران می‌بخشد. این آرامش ناشی از فضای ویژه‌ای است که در مجالس عزای حسینی به وجود می‌آید. در این مجالس، سخن از دیانت، حقیقت و مظلومیت با اشک و سوز همراه می‌شود و جان‌های خسته از زندگی‌های روزمره را دگرگون می‌کند. در نتیجه عزاداران احساس پاکی، سبک‌باری، لطافت و معنویت می‌کنند که این حالات خود می‌تواند بیانگر نوعی از تزکیه و پالایش روحی باشد که با شرکت در مجالس عزای حسینی به دست می‌آید؛ البته سزاوار است که عزاداران در خارج از مجالس عزای نیز مراقب اعمال خود باشند تا رشد معنوی آنها افول نیابد. (منتظری مقدم، ۱۳۸۴)

## ۵-۱۰. ثواب فراوان

در روایات معصومین علیهم‌السلام برای عزاداری و زیارت امام حسین علیه‌السلام ثواب حج و عمره بیان شده است. (کامل‌الزیارات، ۱۳۵۶، ص ۱۵۶) در روایات آمده است که افضل از همه اعمال است (کامل‌الزیارات، ۱۳۵۶، ص ۱۴۶). همچنین در روایات فرموده‌اند: «ثواب عزاداری و زیارت حضرت ابی‌عبدالله‌الحسین علیه‌السلام مانند آن است که خدای سبحان را در عرش زیارت کند» (کامل‌الزیارات، ۱۳۵۶، ص ۱۴۷).

## ۶. مؤلفه‌های آرامش روان

در علم روان‌شناسی برای ارزیابی آرامش روان فرد، شاخص‌ها و معیارهایی در نظر گرفته شده که وجود این مؤلفه‌ها در خلق فرد نشانگر برخورداری از آرامش روان است. این شاخص‌ها عبارتند از:

### ۶-۱. احساس امنیت خاطر

امنیت روان از مهمترین نیازهای فطری است و همه انسان‌ها نیازمند امنیت خاطر هستند. «احساس امنیت روانی از برجسته‌ترین شاخص‌های آرامش روان است. این شاخص، خمیرمایه امید، پویایی و تلاش همیشگی انسان است و وجود این مؤلفه، بسترساز رویش خلاقیت‌ها و نوآوری‌های ذهنی است» (طباطبایی، ۱۳۷۴). در سایه امنیت خاطر است که انسان با آرامش خاطر به فعالیت می‌پردازد و آهنگی منطقی و قابل قبول در رفتار او دیده می‌شود. بنابراین، شاید بتوان گفت که احساس امنیت روحی، زیربنای آرامش روان است و بیشتر مباحث در این زمینه به امنیت خاطر بازمی‌گردد (طبرسی، ۱۳۷۷).

### ۶-۲. امید به زندگی

یکی دیگر از شاخص‌های آرامش روان در فرد، امید داشتن به زندگی است. امید به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد. انسان امیدوار در همه صحنه‌ها پیروز میدان است؛ زیرا امید یک حالت انتظار به بهره‌مند شدن از تمتعات و نعمت‌ها در انسان ایجاد می‌کند و احساس خوشایندی در دل او زنده می‌کند و او را به تلاش و حرکت وا می‌دارد و این خود از مهمترین محرک‌هایی است که



بر روان تأثیر چشمگیری دارد و نیروی فرد را برای مواجهه با شرایط گوناگون تأمین می‌کند (عرب قمی، ۱۳۸۲).

### ۶-۳. ازدواج

در قرآن کریم ازدواج به عنوان یکی از آیات الهی و وجود همسر به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است: «از نشانه‌های او (خدا) این است که همسرانی از جنس شما برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش بیابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد» (روم: ۲۱). در آیه دیگر، حضرت حوا را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم علیه السلام معرفی کرد: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها» (اعراف: ۱۸۹). این آرامش از آنجا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر هستند به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به مودت و رحمت یاد شده است. این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی، روحی و یا فردی و اجتماعی باشد. از نظر اجتماعی، افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می‌کنند. به همین دلیل انتحار و خودکشی در میان افراد مجرد بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناکی نیز از آنها بیشتر سر می‌زند. وقتی انسان از مرحله مجرد گام به مرحله زندگی خانوادگی می‌گذارد شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و همین است معنای احساس آرامش در سایه ازدواج.

### ۶-۴. توسل به اولیای دین

توسل به اولیای الهی مانند پیامبران و اوصیا مایه امن و آرامش روان است؛ زیرا علاوه بر این به تجربه ثابت شده که بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی با توسل حل و برطرف شده و در قرآن کریم و روایات اهل بیت نیز به آن دستور اکید شده است. برای نمونه آیه شریفه: «یا ایها الذین امنوا اتقوا الله و ابتغوا الیه الوسیله؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید پرهیزگاری پیشه کنید و وسیله‌ای برای تقرب به خدا انتخاب نمایید» (مائده: ۳۵).

وسيله در اصل به معنای تقرب جستن و یا چیزی است که باعث تقرب به دیگری از روز علاقه و رغبت می‌شود. بنابراین، وسیله در آیه فوق معنای وسیعی دارد و شامل هر کار و هر چیزی است که باعث تقرب انسان به خدا می‌شود که مهمترین آنها ایمان به خدا و پیامبر (ص)، جهاد در راه خدا، عبادات، زیارت خانه خدا، صلّه رحم، انفاق در راه خدا همچنین هر کار خیر و پسندیده است. همچنین شفاعت پیامبران، امامان و بندگان صالح خدا که بر اساس صریح قرآن باعث تقرب به خداست در مفهوم وسیع توسل داخل است. منظور از توسل به پیامبر و امام یا هر عبد صالح دیگر این نیست که به طور مستقل، چیزی را از آنها تقاضا کنند بلکه منظور این است با اعمال صالح یا پیروی از پیامبر ﷺ و امام یا شفاعت آنان یا سوگند دادن خدا به مقام و مکتب آنها از خداوند چیزی را بخواهند. این معنا نه بوی شرک می‌دهد و نه برخلاف آیات قرآن است و نه از عموم آیه فوق بیرون است. البته توسل به اولیای الهی مورد قبول علمای شیعه و سنی است.

## ۷. رابطه عزاداری با آرامش روان

خداوند یکی از مهمترین عوامل کسب آرامش روانی است. ارتباط انسان با خداوند به دو طریق صورت می‌گیرد. یکی از راه‌های شناخت همان شناخت خود و شناخت خدا و دیگری از طریق رفتارهای دینی و عبادی است. همه عبادات از جمله عزاداری بر اهل بیت که عامل ذکر و یاد خدا و اهل بیت هستند باعث آرامش درونی می‌شود. از دیدگاه علمی به‌ویژه بر اساس رویکرد روان‌شناختی هر نوع غمگینی و غمگین بودن، بیماری و نابهنجاری تلقی نمی‌شود. غمگینی هنگامی بیماری محسوب می‌شود که از لحاظ شدت و طول مدت با در نظر گرفتن اهمیت این رویداد (رنج‌آور) جنبه افراطی پیدا کند به‌ویژه وقتی که بدون علت ظاهری آشکار شود. ماتم و غمگینی نابهنجار هنگامی ایجاد می‌شود که شدت ماتم به اندازه‌ای باشد که فرد را تحت فشار قرار دهد.

اگر غمگین بودن و عزاداری با علایمی مانند افول سلامتی، کناره‌گیری اجتماعی، احساس بی‌ارزشی، احساس گناه، ایده خودکشی، بیش‌فعالی بدون هدف، طولانی بودن نشانگان غم و بروز

و ظهور نشانگان به طور ناگهانی همراه باشد باید آن را یک غم بیمارگونه تلقی کرد. حال باید دید که آیا غمگین بودن شیعیان در عزای سرور شهیدان با علائم جسمی و روحی فوق همراه است یا نه. آیا عزاداری برای امام حسین علیه السلام با از دست دادن سلامتی، گوشه‌گیری، احساس بی‌ارزشی و عدم کفایت، افکار خودکشی و احساس گناه همراه است. عزاداری نوعی غمگینی و ماتم نابهنجار و بیمارگونه نیست بلکه از نظر دینی و فرهنگی بهنجار و معنادار است و اگر آگاهانه باشد و آداب آن رعایت شود سبب رشد معنوی و افزایش آرامش روانی می‌شود و اثرات مثبت زیادی روی روح و روان انسان بر جای می‌گذارد.

در تمام جوامع و ادیان در مراسم‌های عزاداری اختیاری برای بزرگان دین فعالیت‌های فرد افزایش پیدا می‌کند، روابط اجتماعی در مراسم شکل می‌گیرد و روابط بین فردی گسترش پیدا می‌کند. با تخلیه هیجان مثل گریه کردن، اضطراب، استرس و نگرانی در افراد کم می‌شود و از بین می‌رود. نکاتی که از صبر، استقامت، گذشت، ایمان و... در سخنرانی‌ها توسط مداحان و عالمان گفته می‌شود سطح انتظارات، توقعات و آرزوهای دست‌نیافتنی و پوچ و مادی را در افراد کاهش می‌دهد و به طور غیر مستقیم رضایت آنها را از زندگی افزایش می‌دهد و در نتیجه از میزان افسردگی و اضطراب آنها می‌کاهد.

از نشانه‌های افسردگی در روان‌شناسی می‌توان به کاهش علاقه و لذت نسبت به فعالیت، اختلال در خواب و اشتها، احساس بی‌ارزشی و درماندگی، نداشتن تمرکز و توانایی برای تصمیم‌گیری افراد و تمایل به انزوا و تنهایی اشاره کرد که عزاداری اختیاری برای بزرگان و اهل بیت نه تنها هیچ کدام از این علائم را ایجاد و تشدید نمی‌کند بلکه در جهت عکس آن عمل کرده و پس از عزاداری به طور غیر مستقیم يك لذت و رضایت درونی را در عزاداران ایجاد می‌کند که میزان سلامت، نشاط و امید را در زندگی افراد افزایش می‌دهد. (رئوفی، ۱۳۹۵)

بعضی از افراد گمان می‌کنند عزاداری کردن برای اهل بیت سبب ایجاد غم و اندوه و افسردگی می‌شود، اما شاید این یکی از سطحی‌ترین و اشتباه‌ترین نگرش‌ها نسبت به عزاداری برای بزرگان

دینی است. عزاداری برای اهل بیت اگر با زمان‌شناسی، مکان‌شناسی و مخاطب‌شناسی همراه باشد نه تنها سبب غم و اندوه عزاداران نمی‌شود بلکه به رشد معنوی و سلامت روانی آنها هم کمک می‌کند. (رئوفی، ۱۳۹۵) عزاداری مسلمانان برای امام حسین و اهل بیت بیشتر از اینکه ناشی از غم باشد بر اساس شناختی است که عزاداران از امام حسین علیه السلام و اهداف و حرکت منتهی به شهادت آن حضرت دارند. این نوع عزاداری و مرثیه‌سرایی نوعی سوگواری روشنگرانه است نه شیون و زاری بی‌هدف. در واقع عزاداران حسینی با سوگواری و عزاداری به زندگی خود هدف می‌بخشند و به سوی زندگی با عزت و فرار از مرگ ذلت‌آفرین می‌روند. براین اساس عزاداری بر اهل بیت سبب ایجاد آرامش روانی در فرد می‌شود.

#### ۸. گریه بر اهل بیت علیهم السلام با آرامش روانی

بسیاری از مردم ماه محرم را با گریه می‌شناسند. گریه‌ای که بعضی‌ها آن را مایه سبک شدن و بعضی آن را ثواب می‌دانند. درباره تأثیر عزاداری‌ها بر افزایش سلامت روان عزاداران حسینی تحقیق‌های زیادی صورت گرفته است. این نتایج نشان می‌دهند که گریه کردن در مراسم عزاداری، آرامش روحی را افزایش می‌دهد. تحقیقات حوزه پزشکی نشان می‌دهد یکی از مهمترین فعل و انفعالات زیستی و فیزیولوژیکی که به واسطه عزاداری در انسان افزایش می‌یابد گریستن و اشک ریختن است. بنابراین، حالات هیجان‌انگیز و گریه کردن در مراسم‌های عزاداری به‌ویژه در مراسم عزاداری امام حسین علیه السلام شرایطی را برای پناه بردن در آرامش و حالات عرفانی فراهم می‌آورند.

توکل و اعتماد به نفس در بیان و رفتار شرکت‌کنندگان پس از مراسم روضه‌خوانی و عزاداری‌ها می‌تواند حالات آرامش درونی و روانی افراد را افزایش دهد. اشک ریختن یکی از راه‌های تخلیه هیجان‌های منفی مثل غم و خشم است، اما باید توجه داشت که حضور در مراسم عزای اهل بیت علیهم السلام و اشک ریختن و گریه کردن برای آنها بسیار بیشتر از یک تخلیه هیجانی ساده است. بنابراین، غمی که در مراسم عزاداری برای بزرگان دین و اهل بیت علیهم السلام بر انسان وارد می‌شود، غمی

معنوی است که می‌تواند منشأ یک حرکت مثبت در نوع بینش و زندگی افراد باشد. از این رو این غم و اندوه نه تنها روان فرد را رنجیده و آزرده نمی‌کند بلکه تحقیقات، شواهد و گزارش‌های بسیاری نشان داده است که نقش درمانی مثبت هم دارد و بعد از عزاداری آرامش خاصی را برای فرد به همراه خواهد داشت.

اشک ریختن و عزاداری برای امام حسین نوعی غمگینی و ماتم ناهنجار و بیمارگونه نیست بلکه از نظر دینی و فرهنگی بهنجار و معنادار است و اگر آگاهانه باشد و آداب آن رعایت شود سبب رشد معنوی و افزایش سلامت روانی می‌شود و اثرات مثبت زیادی بر روی روح و روان انسان بر جای می‌گذارد. پس گریه نوعی هیجان درونی است و اگر از باب تزویر و یا از روی عجز نباشد آرامش روحی گریه‌کننده را به دنبال دارد که جلای قلب را موجب می‌شود. این تخلیه هیجانی به چرخه متعالی فرد مربوط می‌شود. انسان می‌خواهد در اوج کمال باشد، اما این‌گونه نیست؛ این را درک می‌کند و هیجانی می‌شود. می‌خواهد ظلم و ستمی در بین نباشد، اما هست؛ آن را می‌بیند و متأثر می‌شود آن هم از نوع تأثیری که مربوط به خودش نیست. یا برکات و نعمات الهی در حق خود و دیگران را مشاهده می‌کند و با یادآوری آنها هیجانی می‌شود. این هیجان از جنس غم و اندوه نیست بلکه شوق و شادی است. گریه‌ای که این‌گونه باشد بدیهی است که امیدبخش و حرکت‌آفرین است و با افسردگی رابطه معکوس دارد و نشاط‌آفرین است و نه تنها عامل نابهنجار در زندگی افراد نیست بلکه در مواردی نقش درمانی را ایفا می‌کند. آنها که در مجالس عزایی شرکت می‌کنند که چنین رنگ و صبغه‌ای دارد خود معترف هستند که احساس خاصی به آنها دست می‌دهد و این نیست مگر اینکه غم و اندوه حاکم بر این مجالس از سنخ غم آخرت و غم مظلومیت مظلومان است. (ترخان، ۱۳۹۳) در نتیجه گریه بر اهل بیت تأثیر زیادی در آرامش فرد دارد.

## ۹. یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق نشان داد که مهمترین انتظار دین از بشر، ارتباط میان خدا و انسان است. هدف اصلی دین آن است که انسان را به خدا متصل کند. خدایی شدن با اتصال به یک مبدأ

متعالی امکان‌پذیر است. یکی از ویژگی و صفات آن مبدأ، صفت ایمن‌بخشی و آرامش روان است. (سالاری فر، ۱۳۸۹) عزاداری نوعی غمگینی و ماتم نابهنجار و بیمارگونه نیست بلکه از نظر دینی و فرهنگی بهنجار و معنادار است و اگر آگاهانه باشد و آداب آن رعایت شود سبب رشد معنوی و افزایش آرامش روانی می‌شود و اثرات مثبت زیادی روی روح و روان انسان برجای می‌گذارد (کاوپانی، ۱۳۹۳).

بر اساس مطالعات جدید، گریه باعث افزایش برانگیختگی در عملکرد بدن برای رفع تهدیدهای فیزیولوژیکی می‌شود. گریستن به عنوان فعل شخصی در کاهش اضطراب مؤثر است. از دیگر مزایای گریستن، کاستن استرس و مواد سمی تولید شده از بدن به دلیل نگرانی و دگرگونی در احساسات است. افرادی که بیشتر گریه می‌کنند روحیه و سلامت بالایی دارند. (حسینی، ۱۳۹۵) در نتیجه گریه نوعی واکنش به احساسات و هیجانات درونی انسان است که می‌تواند بر ابعاد روانی، تربیتی، معنوی و اخلاقی انسان تأثیر بگذارد. ابتداترین تأثیر گریه به ویژه گریه در امور معنوی مانند عزاداری بر اهل بیت ایجاد آرامش می‌شود که انسان بعد از گریه کردن در اثر تخلیه شدن فشارهای درونی احساس خوشایند و یک سبکی و آرامش برایش پیش می‌آید. همچنین گریه باعث نشاط و امید شده و انگیزه فرد را تقویت می‌کند و سلاحی در مبارزه با شیطان درونی انسان می‌شود. ازسوی دیگر گریه سبب پاک شدن گناهان انسان و نزول رحمت خداوند شده انسان را در برخی رذائل و نیز برخی فضیلت‌ها کمک می‌کند و سرانجام انسان را برای رسیدن به قرب الهی یاری می‌کند.

#### ۱۰. نتیجه‌گیری

آنچه تا اینجا ذکر شد اشاره‌ای بود به برخی از مهمترین حکمت‌ها و فلسفه‌ای عزاداری بر امام حسین علیه السلام از قبیل ادای دین حق رسالت، مودت اهل بیت، بزرگداشت شعائر الهی، احیای پیام‌های عاشورا و مانند آن. در ادامه به آثار و برکات عزاداری بر امام حسین علیه السلام پرداخته شده است مثل آموزش گناهان، انسان‌سازی، وحدت اسلامی، پالایش و روح و جز آن. سپس عنصر آرامش روان و مؤلفه‌های آن تحلیل و تبیین شده است. برخی از مؤلفه‌های فوق عبارتند از

احساس امنیت، امید به زندگی و غیره و آن‌گاه به رابطه عزاداری با آرامش روان از منظر علمی توجه شده است.

با تجزیه و تحلیل ابعاد روان‌شناختی، گریه و عزاداری بر اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام و تأثیرات آن و نثار این احساس عاطفی قوی به اهل بیت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و نیز ذکر فضائل گریه بر سیدالشهدا علیه‌السلام از زبان امامان معصوم علیهم‌السلام مشخص می‌شود که اشک ریختن در این راه، برکات بی‌شماری دارد که انسان هرگز از عهده شمردن آن و درک صحیح آن بر نمی‌آید. بنابراین، می‌توان سفارش امامان معصوم علیهم‌السلام به شیعیان برای گریستن بر امام حسین علیه‌السلام را در راستای موارد ذیل خلاصه کرد:

- 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 نشان‌دهنده مقام بالایی است که خداوند متعال برای امام حسین علیه‌السلام 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. این همه از فضایل گریه بر امام حسین علیه‌السلام تنها شامل کسانی خواهد شد که در مسیر بندگی خدا مصمم و عملگرا باشند نه اینکه از ایمان به خدا و عمل به وظایف شرعی، تنها به گریه در ماه محرم روی بیاورند، پس ابتدا باید تصمیم بر توبه واقعی گرفت، آن‌گاه با یاد مصیبت‌های سیدالشهدا وجود خود را شست‌وشو داد. یافته‌های تحقیق نشان داد که مهمترین انتظار دین از بشر ارتباط میان خدا و انسان است. هدف اصلی دین آن است که انسان را به خدا متصل کند. خدایی شدن با اتصال به یک مبدأ

متعالی امکان‌پذیر است. یکی از ویژگی‌ها و صفات آن مبدأ صفت ایمن‌بخشی و آرامش روان است و عزاداری نوعی غمگینی و ماتم نابهنجار و بیمارگونه نیست بلکه از نظر دینی و فرهنگی بهنجار و معنادار است و اگر آگاهانه باشد و آداب آن رعایت شود سبب رشد معنوی و افزایش آرامش روانی می‌شود و اثرات مثبت زیادی روی روح و روان انسان برجای می‌گذارد. در پایان یادآور می‌شود که نوشته حاضر به شکل گروهی و توسط سه نفر از دانش‌پژوهان تهیه شده است و هر سه نفر از استاد گرامی کمال سپاس را دارند و توفیق استاد گرامی و همگان را از خداوند متعال خواستارند.

### فهرست منابع

۱. اسلامیور، عسکر (۱۳۸۸). عزاداری در پرتو قرآن کریم. ماهنامه باسداراسلام، شماره ۳۳۶.
۲. اعرافی، علیرضا (۱۳۹۶). خورشید عاشورا. نشر موسسه فرهنگی هنری اشراق.
۳. اکبرزاد، مهدی (۱۳۹۳). اثربخشی نماز بر آرامش روان از نگاه قرآن کریم. نشریه تخصصی تفسیر. علوم قرآن و حدیث. ۲۰(۶)، ۱۰۰-۱۱۸.
۴. باصری، احمد، و دیگران (۱۳۹۶). شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن کریم. نشریه روان‌شناسی نظامی، ۳۱، ۵۵-۶۶.
۵. ترخان، قاسم (۱۳۹۳). فلسفه‌گریه و عزاداری شیعه بر اهل بیت. نشریه دینی اخلاقی.
۶. جعفری و همکاران (۱۳۸۶). رابطه بین کارایی خانواده و دینداری و سلامت روان و مقایسه آن بین دانشجویان دختر و پسر. نشریه پژوهش‌های مشاوره. ۲۲(۶)، ۱۰۷-۱۱۵.
۷. چراغی، و موسوی (۱۳۸۵). رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. نشریه پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، ۲(۲)، ۱-۲۲.
۸. حسینی، سیده فاطمه (۱۳۹۶). اقامه عزرا برای امام حسین از منظر قرآن. ۵، ۲۳-۴۰.
۹. خمینی، روح‌الله (۱۳۶۱). صحیفه نور. تهران: مرکز مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی.
۱۰. رجایی، علیرضا (۱۳۷۸). آثار و برکات سیدالشهدا در دنیا و آخرت. نشر نبوغ.
۱۱. رضوانی، سعید (۱۳۹۴). عزاداری احیا خط و خون شهادت. خبرگزاری در ۱۵ آبان ۱۳۹۴ در اربعین.
۱۲. روئوفی، زینب (۱۳۹۵). بررسی تأثیرات مثبت عزاداری در روح و روان انسان از دیدگاه روان‌شناسی عزاداری برای رشد معنوی. خبرگزاری رضوی، ۱۶ مهر ۱۳۹۵.
۱۳. زینالی، روح‌الله، و فرزین، علی (۱۳۹۸). چیستی عزاداری برای امام حسین. ۱۵، ۱۱۳-۱۳۲.
۱۴. سلیمان‌پور، محمدجواد (۱۳۸۵). تجلی بی‌پایان امام حسین بر پیوند عاشورا و عرضه. تهران: نشر اسوه.
۱۵. شهرستانی، سید هبه‌الدین (۱۳۸۶). نهضت امام حسین. مشهد: ضریح افتاب
۱۶. قنبری نیک، سیف‌الله، و احسانی، حکیمه (۱۳۹۵). عزاداری و آسیب فرهنگی اجتماعی آن در ایران. نشریه علمی پژوهشی، ۴(۳)، ۶۹-۹۶.
۱۷. کاویانی، محمد (۱۳۸۲). روان‌شناسی عزاداری. نشریه مجهول، شماره ۵.



۱۸. کیمیایی، سیدعلی، و دیگران (۱۳۹۰). حفظ قرآن و تأثیر آن بر مؤلفه‌های سلامت روان. نشریه علمی-پژوهشی جامعه‌شناسی، ۴(۲)، ۱-۲۰.
۱۹. محدثی، جواد (۱۳۸۱). فرهنگ عاشورا. قم: معروف.
۲۰. مهدوی، سید محسن (۱۳۸۳). گریه بر امام حسین. قم: برگ شقایق.
۲۱. مهدی، توران، و اکبرنژاد، مهدی (۱۳۹۳). اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن. مجله معرفت، ۳۰(۶)، ۱۰۱-۱۱۸.
۲۲. یوسفی، فرانک (۱۳۸۴). قرآن و آرامش روح و روان. همایش ضرور گسترش مفاهیم قرآن کریم، ۱۱۶(۱)، ۱۶-۲۵.