

روان‌شناسی عزاداری

محمد کاویانی

۱- مقدمه

در این مختصر، ابتدا، توضیحی در باب عزاداری از دیدگاه متون دینی خواهیم داد. سپس «عزاداری و سوگ^۱ واقعی» و «مراسم عزاداری»^۲، را از دیدگاه روان‌شناسی معرفی می‌کنیم؛ بعد از آن از منظر یک روان‌شناس اجتماعی^۳، آن مراسم را یک گروه اجتماعی^۴، تلقی کرده و به آثار و پیامدهای آن می‌نگریم و در انتها به هیجان‌های روانی ناشی از عزاداری مثل غم و اندوه^۵، افسردگی^۶، شادی^۷، عزت نفس^۸ و... پرداخته و از این رهگذر به بعضی اشکالات علمی مطرح شده، در این موضع خواهیم پرداخت. در نهایت به آسیب‌شناسی مراسم عزاداری اشاره‌ای مختصر خواهیم کرد.

1. Mourning
2. Mourning ceremonies
3. Social Psychologist
4. social Group
5. Grief
6. Depression
7. Happiness
8. Self_esteem

می‌کشند، همان طور که یهود، زکریا و یحیی را کشتند.^۱

روایات زیادی نیز داریم که دلالت بر جواز گریه و عزاداری می‌کنند؛ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: بانوان در مصیبت‌ها، نیاز به نوحه سرایی و شیون و زاری دارند و باید اشک هایشان جاری شود، اما نباید سخنان باطل و بیهوده بگویند...^۲ آن حضرت در جای دیگر می‌فرماید: گریه کنندگان پنج نفر بودند، آدم و یعقوب و یوسف و فاطمه بنت محمد و علی بن الحسین. گریه‌ی آدم به جهت خطا و اخراج از بهشت، یعقوب در فراق یوسف و یوسف در دوری پدر و حضرت زهرا برای پدرش و امام سجاد علیه السلام نیز برای شهادت پدرش گریه می‌کردند؛^۳ امام صادق علیه السلام به فرزندش سفارش می‌کند که برایش مجالس عزاداری برگزار نماید.^۴ روایاتی از این نوع، بسیار فراوان است و مهم‌ترین اهدافش، مبارزه با ظلم و ستم بنی امیه و بنی عباس بوده است.^۵

البته بعضی از روایات اهل سنت با عزاداری مخالفت کرده‌اند، اما از خود روایات اهل سنت، پاسخ آن‌ها نیز داده شده است. پاسخ این است که این روایات جمع شدنی هستند، و وجه جمع آن‌ها این است که روایات مخالف، برای نفی بعضی از کارهای ناصحیح که در عزاداری انجام می‌شود، آمده است؛ مثل داد و فریاد کردن، گریبان دریدن، سخن باطل گفتن...، اما آن‌ها که موافق هستند، نظر به اصل عزاداری دارند.^۶

در سیره معصومان علیهم السلام و سیره مسلمانان نیز عزاداری، دارای سابقه بوده است. مسلمانان در جنگ احد ۷۰ شهید دادند؛ در مدینه، هر کسی برای بستگان شهید خود

۱. برای مطالعه بیشتر در باب این گونه آیات که بسیار زیاد هستند، مراجعه شود به کتاب «الحسین علیه السلام». من خلال القرآن الکریم»، تألیف «دکتر عبد الرسول الغفار».

۲. انما تحتاج المراد فی الماتم الی النوح لتیل دمعته و لا ینبغی ان تقول هجرا... (وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۹۰، باب جواز الکسب النائمه الحق لا بالباطل).

۳. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۹۲۲.

۴. بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۲۸۹، باب ثواب البکاء علی مصیبه الحسین علیه السلام.

۵. حسین، رجبی، پاسخ به شبهات عزاداری، ص ۸۷.

۶. همان، ص ۱۰۱-۹۰.

عبد الله انصاری، پس از غسل در فرات و پوشیدن لباس تمیز، به صورت پابره‌نه و اندوهگین به سوی مزار امام حسین می‌رود و گریه فراوان می‌کند؛ انس ابن مالک و زید ابن ارقم، از یاران پیامبر، در سوگ امام حسین گریه کردند؛ مختار ثقفی در عزای امام حسین گریه کرد و قسم خورد که انتقام بگیرد؛ توابین با شعار یالثارات الحسین، به رهبری سلیمان ابن صرد خزاعی، برای انتقام جمع می‌شوند و بر مزار امام حسین رفته و گریه و ناله می‌کنند، مردم کوفه و شام و مدینه، پس از شهادت امام حسین عزاداری می‌کنند؛ شعرا و سرایندگان عرب، اشعار فراوانی در سوگواری سروده‌اند.

یادآوری می‌شود که بعضی از موارد ذکر شده از سیره معصومان و مسلمانان، ناظر به مراسم عزاداری نبوده است بلکه سوگ و داغ دیدگی واقعی بوده است، اما موارد متعددی هم بوده است که سوگ واقعی نبوده است، بلکه مراسم عزاداری بوده و با هدف تبلیغی و سیاسی نیز انجام می‌شده است. ائمه پس از امام حسین، همه آنان برای آن حضرت عزاداری کرده‌اند و مصیبت آن حضرت را تازه نگه داشته‌اند، به ویژه امام صادق مجلس می‌گرفت و افراد جمع می‌شدند و ذکر مصیبت می‌شد و گریه می‌کردند.^۱

پس از زمان ائمه علیهم‌السلام نیز عزاداری امام حسین توسط شیعیان انجام می‌شد، اما تا پیش از قرن چهارم به صورت پنهان بود، همان طور که جشن و سرور در روز عید غدیر (۱۸ ذیحجه) نیز پنهان بود و از آن پس آشکار شد.

معز الدولة دیلمی، از سلاطین بزرگ و مقتدر آل بویه بود که در آشکار ساختن شعائر شیعه، نقش اساسی داشت و مردم بغداد را به عزاداری حسین تشویق می‌کرد. در سال‌های بین ۳۵۲ تا اواسط قرن پنجم، مراسم عاشورا، مهم تلقی می‌شد و اجرا می‌شد. در همین سال‌ها، فاطمیه و اسماعیلیه، مصر را به تصرف درآوردند و شهر قاهره را بنا نهادند و مراسم عاشورا در مصر نیز برگزار می‌شد. مراسم عزاداری، به سایر کشورهای

تدریج به زندگی عادی برگردند. اما مراسم عزاداری، کاملاً اختیاری و برنامه ریزی شده است و بخشی از برنامه‌های زندگی عادی افراد محسوب می‌شود. داغ داری حالتی روانی و درونی است، ولی مراسم عزاداری معمولاً به صورت اجتماعی صورت می‌گیرد. برای عادی شدن زندگی فرد داغ دار، عواملی به کمک می‌آیند، که از جمله آن‌ها مراسم عزاداری است. داغ دیدگی ممکن است به صورت ناگهانی و بدون آمادگی باشد؛ مثل این که عزیزی را در تصادف اتومبیل از دست بدهند و ممکن است با پیش بینی و آمادگی قبلی باشد، مثل این که عزیزی پس از یک دوره سخت بیماری لاعلاج، از دنیا برود. در هر دو صورت، داغ دیدگی صدق می‌کند، اما ناگهانی بودن سخت‌تر است.

داغ دیدگی:^۱ فقدان‌های مختلف، بار داغ دیدگی‌های متفاوت دارند.^۲ مرگ همسر یکی از پرفشارترین وقایع زندگی است، هم برای زنان و هم برای مردان. بونل^۳ و برنل (۱۹۸۹)، بر اساس مصاحبه‌هایشان با بیش از ۱۰۰ خانواده داغ دیده، راهنمایی‌های زیر را به فرد داغ دیده ارائه کردند:

(۱) حداقل تا ۶ ماه از تصمیمات ناگهانی پس از فقدان، خودداری کنند؛ (مانند خرید و فروش خانه و وسایل آن، تغییر شغل، ازدواج مجدد و...)؛ (۲) فرد داغ دیده باید اطمینان داشته باشد که تجربه فقدان، مرحله‌ای دارد و طی خواهد شد؛ (۳) در حالت‌های خیلی شدید روحی، در روزهای اولیه، استفاده از آرام بخش‌های ضعیف در هنگام خواب اشکال ندارد؛ (۴) توسط یک مشاور، در یک فضای همدلانه، فرایند مرگ برای داغ دیده، بیان شود؛

(۵) در مواردی که لازم است از مددکار اجتماعی استفاده شود، مانند مردی که همسر خود را از دست داده و فرزند خردسال دارد.

1. Beravement

3. Bernel

۲. زهره، خسروی، زهره روان درمانی داغ دیدگی.

علائیم بیماری‌های قلبی و ایجاد شکایات جدید و افزایش مراجعه به پزشک، توجه کردنی است. بونل و برنل (۱۹۸۹)، آثاری؛ مثل احساس گرفتگی شانه‌ها، ضعف ماهیچه‌ها، گرفتگی گلو (بغض)، خشکی دهان، فقدان انرژی، تنگی نفس و آه کشیدن را مشاهده کرده‌اند.

آثار روان‌شناختی، به متغیرهای بسیاری ارتباط دارد؛ مثل سن، جنس، سلامت جسمانی قلبی، سازگاری قلبی، متغیرهای شخصیتی فرد، عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، نوع رابطه داغ دیده و متوفی، چگونگی فوت، سابقه متوفی و سابقه داغ دار در اموری؛ مثل مواد مخدر، مشروبات الکلی، سیگار و...

پاکز (۱۹۸۳) در مطالعه‌ای به دست آورد که اگر افراد داغ دیده گرفتار مشکلات شدید روان پزشکی بشوند، در سال اول خواهند شد، نه بعد از آن. اما در هر صورت افراد کم و بیش گرفتار ناباوری، گیجی، دل مشغولی با افکار راجع به متوفی، توهّمات بینایی، شنوایی و... انکار غم، افسردگی، احساس گناه، خشم و اضطراب می‌شوند. آثار اجتماعی داغ دیدگی به ویژه در بین زنان بیوه زیاد است. رفت و آمدها تغییر می‌کند، نگاه‌ها عوض می‌شود، اموری مثل فقدان شغل، تعارضات خانوادگی، بازنشستگی و... نیز، در این جهت ایفای نقش می‌کنند.

فرد داغ دیده، در مرگ طبیعی، چهار مرحله را طی می‌کند: ۱) پذیرش واقعیت فقدان؛ گاهی فرد داغ دیده، آن چنان ضربه روحی می‌بیند که فقدان را انکار می‌کند، می‌گوید او نمرده است. گاهی افراد گرفتار فراموشی می‌شوند. وردن (۱۹۸۲)، نقل می‌کند که فردی در ۱۲ سالگی پدرش را از دست داد و برای سالیان متمادی، همه چیز را درباره پدرش فراموش کرد، حتی صورت پدرش را نیز به خاطر نمی‌آورد. ۲) تجربه دردناکی فقدان؛ این تجربه، جزئی از فرایند عزاست، و بدون آن، فرایند عزاء، به طور سالم طی

1. Acceptig Reality Of Loss

2. Affliction Of Loss

جمله: ۱) هنجارهای اجتماعی و هم دردی‌ها.

۲) همسان سازی با بزرگان دینی و تاریخی مورد علاقه مردم. ۳) تفکر منطقی، بر این نکته که لاجرم باید به زندگی عادی برگردیم، نمی‌شود زندگی را تعطیل کرد. ۴) گریه کردن و برون ریزی عاطفی. ۵) ذکر کردن غم و غصه‌ها با دیگران (راه دیگری از برون ریزی) ۶) خواندن اشعار غم ناک و معنا دار. ۷) اعتقاد به معاد و... و یادآوری آن‌ها. نکته جالب توجه این است که همه عوامل هفت گانه، در ضمن مراسم عزاداری، و با کمک دیگران، برای فرد داغ دیده، حاصل می‌شود. در غالب دید و بازدیدها، اظهار هم دردی‌ها، شرکت در مراسم و ادای احترام به متوفی و بازماندگان، مداحی کردن از بزرگان دینی و ذکر مصایب آنان، خواندن قرآن و آیات مناسب تسلی بخش، اجرای سخنرانی‌های مناسب با موقعیت و اوضاع و ارایه کردن شناخت‌های لازم برای داغ دیده و دیگر مخاطبان، و... این‌ها همه در ضمن مراسم عزاداری حاصل می‌شود، و جالب توجه‌تر این که بسیاری از این‌ها، اختصاص به مراسم جمعی دارد و در تنهایی و نشست‌های خانوادگی حاصل نمی‌شود.

در جوامع مختلف، شیوه‌های نسبتاً مشابهی برای این مراسم وجود داشته و دارد. مراسم عزاداری و ختم در سه روز اول، هفته، چهلم، و گاه سالگرد (در جامعه ما)، به سازگاری داغ دیده با اوضاع جدید کمک می‌کند. با گرفتن مراسم سالگرد، به بازماندگان کمک می‌شود که ضمن برگزاری گرامی داشت یاد متوفی، آن را به خاطرات عزیز و تکرار نشدنی تبدیل کنند. به طور کلی دو عامل «فراموشی» و «گذشت زمان» از جمله عوامل سازگاری است.

در سایر ادیان نیز چنین هنجارها و مراسمی وجود دارد؛ مثل مراسم یادآوری از مصلوب شدن حضرت عیسی در دین مسیحیت. در فرهنگ ایرانی قبل از اسلام نیز «خون سیاوش» و «مرگ سهراب»، اگر چه به نوعی افسانه می‌ماند، ولی در کاهش غم و

گروه با این تعریف و ویژگی‌هایی که ذکر شد، کارکردهای روانشناختی^۱ متعددی دارد. بعضی از آن کارکردها عبارتند از: (۱) بخشی از نیاز روانی ما به تعلق داشتن^۲ را برآورده می‌سازد. (۲) با راحتی بیشتری به اهداف مشترک می‌رسیم. (۳) دانش و اطلاعاتی به دست می‌آوریم که در بیرون گروه بر ایمان میسر نیست. (۴) در مقابل دشمن مشترک احساس امنیت^۳ بیشتر بر ایمان حاصل می‌شود. (۵) باعث استحکام و تثبیت هویت اجتماعی^۴ ما می‌شود. (۶) در ایجاد و تغییر احساسات و عواطف، باعث تسهیل اجتماعی^۵ ما می‌شود. (۷) ویژگی جمعی بودن بعضی برنامه‌ها، باعث استدامه و استمرار برنامه می‌شود. (۸) به اعتماد نفس^۶ بیشتر فرد کمک می‌کند. (۹) به افراد به ویژه کودکان در فرایند اجتماعی شدن^۷ کمک می‌کند. (۱۰) فواید جانبی‌اش مثل مشاوره‌ها، دوست یابی‌ها، شغل یابی‌ها، قرض الحسنه‌ها، دید و بازدیدها به هنگام بیماری و مشکلات، نیز از طریق گروه‌های مذهبی، حاصل می‌شوند. (۱۱) هنجارهای گروه^۸ (خوب یا بد)، معمولاً مورد پذیرش همه اعضا قرار می‌گیرد (افراد به جهت اهمیتی که برای گروه قائل هستند، از اختلافات کوچک می‌گذرند و گاهی به واقع، تغییر نگرش^۹ می‌دهند. (۱۲) این گروه‌ها می‌تواند شروع و مبنایی باشد برای شروع و شکل دهی کارهای تشکیلاتی آشکار و مخفی و انجام دادن کارهای فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و گاهی نظامی.

یکی از نمونه‌های این حرکت، اقدامات سید جمال الدین اسد آبادی بود، او از مراسم ساده مذهبی شروع کرد و در نهایت تشکیلاتی شکل داد که حکومت مصر ناچار به

1. Psychological functions
2. Belonging
3. security
4. Social Identity
5. Social facilitation
6. Self Confidence
7. Socialization
8. Group Norms
9. attitude Change

است که منشأ حرکت است و کنش وری اجتماعی^۱ افراد را افزایش می‌دهد نه کاهش، عامل نابهنجار^۲ در زندگی افراد نمی‌شود، بلکه در مواردی نقش درمانی^۳ ایفا می‌کند. برای زندگی نشاط می‌آفریند.

بدیهی است، کسانی که خود به صورت مستمر و یا به صورت مقطعی، در زمان‌های خاصی از سال در این گروه‌ها و مراسم شرکت می‌کنند و اکثر قریب به اتفاق مردم مذهبی (شیعه)، با این مراسم موافق هستند و آن را می‌پسندند و از آن استقبال می‌کنند.

افراد نیز هستند که با عزاداری مخالفند و بر این مخالفت، استدلال‌هایی نیز دارند؛ به بعضی از دلیل‌های آن‌ها اشاره می‌کنیم: (۱) ما دلیل و برهانی از متن دین، برای عزاداری نداریم و این نوعی بدعت محسوب می‌شود. (۲) بر فرض این که دلایلی کل و عام بر جواز عزاداری نیز داشته باشیم، اما چه لزومی دارد که برای کسانی عزاداری کنیم که قرن‌ها پیش شهید شده و به مقام والایی رسیده‌اند؟ (۳) عزاداری کردن، مخالفت با قضا و قدر الهی است. ما باید بپذیریم و تسلیم باشیم.^۴ (۵) عزاداری و ازدیاد این مراسم در طول سال به مناسبت‌های مختلف، باعث شده است که جامعه از شادی‌ها به دور باشد و بیشتر احساس غمگینی کند و در نتیجه باعث افزایش فراوانی افسردگی در جامعه بشود. این اشکال، گاهی از زبان و قلم بعضی از صاحب نظران روان‌شناسی در کلاس‌های درس و در مقالات نیز مطرح شده است.

ما با بررسی مختصری که در باب بعضی هیجان‌های روانی؛ مثل اندوه و گریه، شادی و خنده، افسردگی، عزت نفس و... و تأثیر مراسم عزاداری بر روی آنها، انجام می‌دهیم، در باب اشکالات روان‌شناختی مطرح شده اظهار نظر خواهیم کرد و نیز با

1. social Function
2. Abnormal
3. Therapeutic

۴. ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ...﴾ (بقره، ۱۵۶).

الف) گریه ناشی از علاقه طبیعی انسان به خود و متعلقات خود: این گریه به هنگام غم و مصیبت و داغ دیدگی حاصل می‌شود و اختیاری نیست، معمولاً بی اراده، اشک جاری می‌شود. تأثرات فرد ناظر به گذشته است، مصیبتی رخ داده و آثاری گذاشته و اکنون به اصطلاح عامیانه، عقده‌ها گشوده می‌شود و اشک می‌ریزد. این گریه به اصطلاح روان‌شناسان و روان در مان گران^۱، تخلیه روانی - هیجانی^۲ است و به خود فرد و نیازهای سرکوفته^۳ شده او بر می‌گردد.

ب) گریه‌ای که ریشه در اعتقادات دارد: مثل آنچه در حال مناجات حاصل می‌شود، فرد خود را در محضر خدا می‌یابد و رفتار و کردار خود را ضبط شده می‌داند و خود را گناه کار و... به عنوان مثال دعای امام سجاد (علیه السلام) در وداع با ماه رمضان و یادآوری رحمت‌های خداوندی از این نوع است. این نوع گریه ناظر به آینده و حال است و آنچه روی خواهد داد. این که امام سجاد (علیه السلام) می‌فرمایند: «محبوب‌ترین قطره در نزد خداوند متعال، قطره اشکی است که مخلصانه، در تاریکی شب و از ترس خدا ریخته شود»^۴، این ریشه در اعتقادات دارد. مربوط به ترس‌های دنیایی و زندگی روزمره نیست. اکثر گریه‌ها در مناجات‌های امامان معصوم (علیهم السلام) از این نوع است.

ج) گریه‌ای که از فضیلت‌طلبی و کمال خواهی ناشی می‌شود: مثل گریه‌ای که در فقدان معلم و مربی اخلاق و پیامبر و امام و... رخ می‌دهد. این گریه از این روی است که ما در عمق وجودمان کمال و رشد را تحسین می‌کنیم و از بودن آن کمالات، ذوق زده می‌شویم و از فقدان آن‌ها ناراحت. گاهی در مراسم عزاداری، گریه‌هایی از این نوع نیز وجود دارد. مثلاً؛ در باب شجاعت و وفاداری حضرت عباس (علیه السلام) به امام حسین (علیه السلام)، بسط سخن داده می‌شود، و ما با شنیدن آن، اشک می‌ریزیم. پس از وفات حضرت رسول (صلی الله علیه و آله)،

1. Psychotherapist.
2. Catharsis
3. repressed

۴. بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۳۲۹، باب فضل البكاء.

د) باعث همانند سازی با آن افراد و موضوعات مورد علاقه می‌شود. کسی که در شنیدن شجاعت حضرت عباس، اشکی می‌ریزد، به طور ناخودآگاه، در شجاعت، درحد توان خودش، با آن حضرت همانندسازی می‌کند و...

ه) تمام انواع گریه‌ها می‌تواند جهت‌گیری‌های سیاسی، فرهنگی، دینی و... داشته باشد و از آن‌ها حسن استفاده یا سوء استفاده بشود (توسط خود فرد یا توسط اداره کنندگان مجالس عزاداری). و) علاقه و محبت فرد نسبت به موضوع مورد نظر افزایش می‌یابد.

مراسم عزاداری و شادی^۱ جامعه

شادی چیست؟ چه عواملی باعث شادی جامعه می‌شوند؟ مراسم عزاداری مذهبی، چه رابطه‌ای با شادی افراد و جامعه دارد؟ در این موارد به اختصار سخن می‌گوییم. برای شادی تعاریف مختلفی شده است؛ ارسطو معتقد است، حداقل سه نوع شادی وجود دارد: الف) حالتی که همراه با لذت حاصل می‌شود. ب) حالتی که به دنبال عمل کرد خوب برای فرد حاصل می‌شود. ج) حالتی که بر اثر زندگی متفکرانه حاصل می‌شود. از دیدگاه ارسطو، نوع اول سطح نازل و زودگذر شادی است؛ نوع دوم، سطح متوسط و میان مدت شادی و نوع سوم سطح عالی و دراز مدت شادی است. فیلسوفانی مثل جان لاک^۲ و جرمی بنتام^۳ گفتند شادی بستگی به تعداد لذات زندگی دارد. این تعاریف، منطبق با تعریف توده مردم از شادی نیست. از دیدگاه مردم، شادی یعنی انبساط خاطر، یک فرد ممکن است یک روز صبح شاد باشد و بعد از ظهر غمگین باشد. با شنیدن یک خبر، شاد و با خبری دیگر غمگین بشود. در بعضی از کتاب‌های انگیزش^۴

1. Happiness
2. John Locke
3. Jeremy Bentham
4. Motivation

عوامل، توانستند فقط ۱۰ درصد تفاوت شادی‌های بین افراد را به این امور، نسبت بدهند، و در نهایت نتیجه گرفتند که عمدتاً شادی به نوع شخصیت یا منش افراد بستگی دارد.^۱ بدین ترتیب معلوم می‌شود که برای بالا بردن سطح شادی در فرد و جامعه، باید به آن دو مؤلفه (سطح لذت و رضایت) توجه کرده و آن‌ها را تقویت کنیم؛ و آن دو مؤلفه از مراسم عزاداری، اثر منفی نمی‌پذیرند. این گونه نیست که مراسم عزاداری، با سطح لذت و سطح رضایت افراد، همبستگی منفی داشته باشند، بلکه شواهدی برای همبستگی مثبت وجود دارد.

قطعاً کسانی که با علاقه و انتخاب خود به مراسم عزاداری می‌روند، از آن لذت می‌برند و از آن احساس رضایت می‌کنند.

عده‌ای از روان‌شناسان از جمله روان‌شناس آمریکایی مایکل فوردیس،^۲ برنامه‌ای برای افزایش شادی تهیه کردند. به نظر او، بهترین راه این است که افراد، خود، برای شاد بودن اقدام کنند. او یک برنامه چهارده عنصری تهیه و ارایه کرد که به اختصار در زیر می‌آید:

- (۱) خود را مشغول نگه دارید و فعال تر باشید. (۲) وقت بیشتری را به روابط اجتماعی اختصاص دهید. (۳) در کارهای با معنی شرکت کنید. (۴) امور زندگی را به بهترین نحو طرح ریزی و سازماندهی کنید. (۵) حتی المقدور از نگرانی دست بردارید. (۶) سطح انتظارات و آرزوهایتان را پایین بیاورید. (۷) تفکر مثبت و خوش بینانه را در خود پیروانید. (۸) در زمان حال زندگی کنید. (۹) سعی کنید شخصیتی سالم داشته باشید. (۱۰) برون‌گرا و اجتماعی باشید. (۱۱) خودتان باشید. (۱۲) احساسات منفی و مسایل منفی را بیرون ببرید. (۱۳) با داشتن روابط نزدیک خود را شاد کنید. (۱۴) شادی را در درجه نخست اولویت قرار دهید.

۱. همان، ص ۱۰۳-۱۰۴.

2. Miclel Fordice

اختلاف افسردگی عمده، شدیدترین نوع افسردگی است. و بعضی از نشانه‌های آن عبارتند از: الف) احساس غمگینی یا پوچی در بخش عمده یا تقریباً تمام روز. ب) کاهش چشم‌گیر علاقه یا لذت نسبت به تقریباً همه فعالیت در بخش عمده روز. ج) کاهش چشم‌گیر وزن بدن، بدون پرهیز یا رژیم غذایی (یا افزایش قابل ملاحظه وزن در عرض یک ماه). د) بی‌خوابی یا خواب زدگی در تقریباً همه روز. ه) بی‌قراری یا کندی روانی - حرکتی تقریباً در همه روز. و) خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً در همه روزه. ز) احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه مفرط. ح) کاهش توانایی فکری یا تمرکز یا بی‌تصمیمی همه روزه. ط) افکار مکرر و عودکننده راجع به مرگ.

از بین این سه نوع افسردگی، نوع اول و سوم مورد نظر کسانی که می‌گویند، مراسم عزاداری باعث افسردگی جامعه شده است، نیست؛ چرا که نوع اول بسیار شدید و واضح البطلان است. نه جامعه ایران مبتلا به افسردگی عمده است و نه مراسم عزاداری با ویژگی‌هایی که شناختیم، می‌تواند باعث افسردگی عمده جامعه شود. نوع سوم هم مراد نیست. چرا که مربوط به مواردی خاص؛ مثل: الف) اختلال ملال پیش از قاعدگی ب) اختلال افسردگی جزئی. ج) اختلال افسردگی پس از روان‌پریشی ناشی از اسکیزوفرنی و... است. پس افسرده‌خویی مورد نظر است.

اختلال افسرده‌خویی، نسبتاً خفیف است و دارای نشانه‌های تشخیصی زیر است: الف) دو یا چند مورد از نشانه‌های کم‌اشتهایی یا پر‌اشتهایی، بی‌خوابی یا خواب‌زدگی، کمبود انرژی یا احساس خستگی، عزت‌نفس پایین، تمرکز ضعیف یا اشکال در تصمیم‌گیری و احساس درماندگی در فرد وجود داشته باشد. ب) این نشانه‌ها در بخش عمده روز و در بیشتر روزها، به مدت حداقل ۲ سال گزارش شوند. ج) طی یک دوره دو ساله، شخص هرگز به مدت بیش از دو ماه خالی از نشانه‌های بالا نباشد. د) در طی این دو سال افسردگی عمده وجود نداشته باشد. ه) هرگز ملاک‌های اختلال ادواری خویی وجود

عوامل محیطی و هیجانی، نیز همواره و پیش از عوامل زیستی و ارثی، مورد توجه روان‌شناسان و پزشکان بوده است. آنان می‌دانستند که رویدادهای محیطی، می‌تواند ذهن و احساسات ناشی از آن را تحت تأثیر قرار دهند. روابط با دیگران، تربیت خانوادگی، فقدان‌ها و بحران‌ها، همه می‌توانند بر ذهن مؤثر باشند. به این ترتیب افسردگی نیز می‌توانست تحت تأثیر عوامل محیطی قرار بگیرد، اما این دیدگاه به تدریج دقیق‌تر شد؛ اکنون پژوهش‌گران معتقدند که: (۱) بعضی افراد، پس از رویدادهای استرس‌زای شدید، مبتلا به افسردگی می‌شوند. (۲) نمونه‌های فراوانی نیز بوده که بی‌هیچ‌گونه استرس شدیدی، مبتلا به افسردگی شده‌اند. لذا بعضی پژوهش‌گران بر این باورند که تجربه‌های استرس‌زای محیطی، فقط به طور غیر مستقیم و فقط در کسانی که آمادگی زیستی و وراثتی را دارند، باعث افسردگی می‌شود. و کسانی که آن زمینه‌ها را ندارند، استرس‌ها باعث افسردگی شان نمی‌شود.^۱ بعضی از عوامل استرس‌زا که زمینه‌های زیستی و ارثی را فعال می‌کنند، عبارتند از: از دست دادن شغل، قطع یک رابطه، مرگ یکی از بستگان، طلاق، ازدواج ناموفق، مشکل اقتصادی جدی، و...

اکنون با آن چه گذشت، معلوم است که: الف) تنها عامل افسردگی، عامل محیطی نیست. ب) عامل محیطی فقط در کسانی مؤثر است که زمینه‌های ارثی و زیستی دارند. ج) در بین عوامل محیطی که استرس‌زایی شدید دارند، جایی برای مناسک و مراسم اسمی عزاداری پیدا نمی‌کنیم. آن عوامل متعدد بود، سوگ و داغ واقعی می‌تواند یکی از آن عوامل باشد، اما مراسم عزاداری هیچ سهمی در استرس‌زایی ندارند. د) بلکه بر عکس با توجه به مباحثی که در روان‌شناسی اجتماعی و کارکرد گروه‌ها و ویژگی‌های گروه‌های مذهبی، گفته می‌شود، می‌توان گفت که مراسم عزاداری کاملاً نقش استرس‌زدایی دارد.

محبت و محبت کردن به دیگران. ۱۲) ملایم‌تر بودن با خود، توانایی دست زدن به خطرهای بیشتر. ۱۳) توانایی تبریک گویی به دیگران بدون حسادت. ۱۴) اطمینان داشتن به خود در همه فعالیت‌ها. ۱۵) تبدیل کردن «مشکلات» به مبارزه جویی‌ها. ۱۶) تمایل بیشتر برای در میان گذاشتن احساسات با دیگران. ۱۷) توانایی بیان صادقانه نارسایی‌ها در کارهای خود. ۱۸) اشتیاق، انگیزه و علاقه‌مندی بیشتر به زندگی.^۱

از سوی دیگر عزت نفس پایین نیز، مشکلات فراوانی را برای فرد ایجاد می‌کند، بعضی از آن‌ها عبارتند از:

۱) عدم پذیرش خود و دیگران: کارل راجز^۲ می‌گوید هر چه افراد خود را بیشتر بپذیرند، احتمال پذیرش دیگران نیز برایشان بیشتر است و بر عکس. ۲) ترس از ترک شدن: بسیاری از افراد، از ترس این که ترک شوند، به روابط مخرب خود و دیگران ادامه می‌دهند، گاهی وابستگی را با محبت و عشق اشتباه می‌گیرند. ۳) کمال گرایی افراطی: اگر در کمال گرایی، همواره خود را با موفق ترها مقایسه کنیم و توقع بالاتر داشته باشیم، از همسر خوب دوست خوب، انجام دادن کارهای خوب و... محروم خواهیم ماند. ۴) استفاده از مکانیزم انکار: ۳) مثلاً زنی که عزت نفس پایین دارد، اگر شوهرش از زیبایی اش بگوید، می‌گوید او فقط برای خوشحالی من این طور می‌گوید ۵) گاهی مکانیزم‌های دیگری مثل سرکوبی^۴، فرافکنی^۵، واکنش وارونه^۶، و... نیز ناشی از کمبود عزت نفس است. ۶) بعضی اعتیادها در زندگی روزمره، مثل پرخوری، کم خوری، سیگار کشیدن، مصرف الکل و مواد مخدر، کار، نظافت، قمار، مسائل جنسی، احساسات عقل گرایانه، سرزنش دیگران، و...

۱. همان، ص ۲۰.

2. Garl Lagers

3. denail

4. Repression

5. Projection

6. Reaction Formation

منت گذاشتن و اذیت کردن باطل نکنید.» در روایات متعددی نیز آمده است که حرمت نفس مؤمن از حرمت مقدساتی مثل کعبه نیز بیشتر است. و تحقیر وی به هیچ وجه بخشودنی نیست.^۱

در باب عزت نفس نیز در متون دینی، در دو سطح نگاه می‌شود: یکی عزت نفس شخصی و دیگری عزت نفس انسانی. در روان‌شناسی اگر از عزت نفس سخن به میان می‌آید، فقط به خود شخصی نظر دارد؛ یعنی توجه کردن و مهم شمردن استعدادهای نهفته در وجود فرد. اما در دین، باید علاوه بر احیا کردن استعدادهای درونی، نفس انسانی را عزیز داشت و در مقابل نفس حیوانی، آن را پرورش داد.^۲ باید حتی المقدور دست نیاز پیش دیگران دراز نکرد^۳، بر اساس بسیاری روایات، خداوند کارهای مؤمن را به خود وی واگذار کرده است، ولی اجازه ذلت پذیری به او نداده است. این امر آن قدر مهم است که حتی انجام دادن واجبات الهی نیز، عذری برای پذیرش منت و ذلت دیگران نیست، برای انجام یک واجب الهی می‌توان از مال و حتی از جان، مایه گذاشت، اما از آبروی مؤمن نمی‌شود. اگر کسی مؤمنی را دعوت کند که به هزینه او به حج برود، و شائبه‌ای از منت گذاری در بین باشد، لازم نیست بپذیرد.

حتی مبارزه با نفس که به معنای صحیح خود، بسیاری ضروری و لازم است. نباید موجب نادیده گرفتن عزت نفس بشود. کسی ممکن است خیال کند که با تحقیر خود پیش دیگران، بهتر می‌تواند با نفس خویش مبارزه کند، اما اسلام این را اجازه نمی‌دهد. برخی از اهل تصوف که کمتر با منابع غنی اسلام آشنایی داشته‌اند، گرفتار چنین خطایی شده‌اند^۴، مؤمن نباید کاری کند که پس از آن مجبور به معذرت خواهی بشود

(بقره، ۴-۲۶۲).

۱. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۱، و ج ۶۸، ص ۱۶.

۲. اکرم نفسک عن کل دنیة و ان ساقطک الی الرغائب... (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

۳. ﴿یحسبهم الجاهل أغنیاء من التعفف﴾ (بقره، ۲۷۳).

۴. برای مطالعه بیشتر به کتاب‌های فلسفه اخلاق و فلسفه تعلیم و تربیت در اسلام، از آثار شهید مطهری رجوع شود.

عزاداری از آن‌ها یاد می‌شود، از ابتدا تا انتها، پر است از عزت نفس و تأکید بر آن. پیام «هیئات منا الذلة»^۱ حسین (علیه السلام) و حرکت او ضرب المثل شده است. در سراسر دنیا هر کسی نام حسین را بشنود یا بخواند، فوراً همراه آن، نام عاشورا و نهضت حسین و ظلم ستیزی حسین مطرح می‌شود؛ ثالثاً، روان‌شناسان، برای رشد عزت نفس عواملی را شمارش می‌کنند، کوپر اسمیت^۲ (۱۹۶۷) تحقیقات انجام شده بر روی عزت نفس را مرور کرد و به این نتیجه رسید که چهار عامل، اهمیت ویژه‌ای در رشد عزت نفس دارند. (۱) میزان پذیرشی که دیگران برای او قابل هستند. (۲) موفقیت‌های فرد و موقعیتی که برای او در جامعه قائلند. (۳) تفسیری که فرد از ارزش، و آرزوهای خود داشته است و دارد. (۴) روش یا روشهایی که فرد، آن تفسیر خود را به عمل می‌کشد.^۳

با اندکی تأمل در این چهار عامل، متوجه می‌شویم که مراسم عزاداری، باعث رشد این عوامل و در نتیجه رشد عزت نفس می‌شود. افراد، در مراسم عزاداری، به طور صحیح و کامل مورد پذیرش یکدیگر قرار می‌گیرند، در این مراسم، عزاداران و برگزارکنندگان، به احترام حسین (علیه السلام) هر کسی را که در این مراسم وارد شود (حتی اگر اشتها به بزه کاری هم داشته باشد) عزیز می‌شمارند و آن را مهمان حسین می‌دانند. کسانی که اهل مراسم عزاداری حسینی هستند، در جامعه اسلامی، جایگاه خاص دارند. مردم هیئت‌ها و مسجدی‌ها را دوست دارند و آن را به صورت خودآگاه و ناخودآگاه، یکی از معیارهای گزینش خود در امور مهم زندگی، مثل ازدواج، مشارکت مالی و... می‌دانند. تفسیری که فرد از ارزشها و آرزوهای خود دارد و همین طور شیوه‌ای که فرد، آن آرزوها و ارزشها را عملی می‌کند، تحت تأثیر مستقیم شناختها و عواطف ناشی از مراسم عزاداری است.

۱. الا ان الدعی ابن الدعی قد رکزنی بین اثنتین، بین الثلة و الذلة، و هیئات منا الذلة، یابی الله لنا حجور طابت و

طهرت....

2. Cooper smit
3. Cooper Smith

و) غلبه کردن بعد عاطفی، و غفلت از بعد شناخت دینی در این مراسم، این آسیب بسیار جدی است و در دراز مدت می‌تواند تخریب‌کننده باشد.

ز) ایجاد رابطه‌های مرید و مرادی بین افراد معمولی؛ گاهی ممکن است افرادی در لفافه و ناآشکار، به جای دعوت به دین، دعوت به خود کنند.

ط) تکراری بودن محتوی و شیوه‌های جاری؛ مثل سخنرانی‌ها، اشعار و...

ی) ساختن یا استفاده کردن از روضه و مطالبی که مستند نیست، اما تأثیر عاطفی ایجاد می‌کند.

ک) انجام دادن بعضی رفتارها؛ مثل نواختن شیپور، اجرای آهنگ‌های مبتذل.

ل) آسیب رساندن به بدن، مثل قمه زنی که مبنای دینی ندارد.

م) قرار گرفتن مجالس عزاداری، در اختیار افراد کم سواد.

ن) خواندن بعضی از اشعار غلوآمیز که خلاف اعتقادات دینی است.



- ۱۸ - صدر السادات، سید جلال، عزت نفس در افراد و نیازهای ویژه، تهران، بهزیستی، ۱۳۸۰.
- ۱۹ - خوانساری، آقا جمال، شرح غرر و درر آمدی، ج ۶
- ۲۰ - الدكتور عبد الرسول الغفار، الحسين من خلال القرآن الكريم، الجزء الاول، بیرون، دار المحججه البيضاء، ۱۴۱۶.
- ۲۱ - سيره الحلبیه، ج ۲، بیرون، دار التراث العربی، بی تا.
- ۲۲ - طبقات، ابن سعد، ج ۸، تهران، نشر نو، ۱۳۶۹.
- 23 - Barom and Byrne & Social Psychology & Uni versity of New york & 1997
- 24 - Robert S.Social Psychology & McGraw & 1985.
- 26 - Taylor etal & Social Psycology & 10th & University of california & 2000.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی