



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir

روان شناسی

# عزاداری

محمد گاوپانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# روان شناسی عزاداری

نویسنده:

محمد کاویانی

ناشر چاپی:

مجهول ( بی جا ، بی نا )

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۶	روان شناسی عزاداری
۶	مشخصات کتاب
۶	مقدمه
۶	مراسم عزاداری از دیدگاه متون دینی
۱۱	چیستی عزاداری
۱۱	اشاره
۱۲	فقدان والدین و فرزندان
۱۴	مراسم عزاداری
۱۶	مراسم عزاداری یک گروه اجتماعی
۱۶	اشاره
۱۶	تعریف گروه
۱۸	هیجان های روانی ناشی از عزاداری
۱۸	اشاره
۱۹	مراسم عزاداری و گریه
۲۲	مراسم عزاداری و شادی جامعه
۲۶	مراسم عزاداری و افسردگی
۲۹	مراسم عزاداری و عزت نفس
۳۴	آسیب شناسی مراسم عزاداری
۳۷	درباره مرکز

نوع: مقاله

پدیدآور: کاویانی، محمد

عنوان و شرح مسئولیت: روانشناسی عزاداری [منبع الکترونیکی] / محمد کاویانی

ناشر: محمد کاویانی

توصیف ظاهری: ۱ متن الکترونیکی: بایگانی HTML؛ داده های الکترونیکی (۱۰ بایگانی: ۸۱.۷KB)

موضوع: سوگواریها

روانشناسی دین

### مقدمه

در این مختصر، ابتدا، توضیحی در باب عزاداری از دیدگاه متون دینی خواهیم داد. سپس «عزاداری و سوگ واقعی» و «مراسم عزاداری»، را از دیدگاه روان شناسی معرفی می کنیم؛ بعد از آن از منظر یک روان شناس اجتماعی، آن مراسم را یک گروه اجتماعی، تلقی کرده و به آثار و پیامدهای آن می نگریم و در انتها به هیجان های روانی ناشی از عزاداری مثل غم و اندوه، افسردگی، شادی، عزت نفس و... پرداخته و از این رهگذر به بعضی اشکالات علمی مطرح شده، در این موضع خواهیم پرداخت. در نهایت به آسیب شناسی مراسم عزاداری اشاره ای مختصر خواهیم کرد.

### مراسم عزاداری از دیدگاه متون دینی

در قرآن، آیاتی که به طور صریح و مستقیم، بیان کننده حکم عزاداری باشد، وجود ندارد، اما آنچه اکنون تحت عنوان مراسم عزاداری انجام می شود، دست تأیید چند گروه از آیات را بالای سر خود دارد: الف) آیاتی که به فریاد کردن علیه ظلم، امر می کند یا مجوز می دهد؛ ب) آیاتی که تحکیم ولایت را هدف خود قرار داده اند؛ ج) آیاتی که مودت اهل بیت را تأکید کرده اند؛ د) آیاتی که دلالت بر سوگواری بعضی از انبیا یا دیگر اولیای الهی داشته اند، مثل سوگواری حضرت یعقوب در فراق حضرت یوسف؛ ه) آیاتی که بزرگداشت شعائر الهی را تأکید می کنند. آیات بسیار زیادی از قرآن نیز هست که از طریق روایات معصومان، به گونه ای درباره امام حسین است؛ اما از آن جا که در باب نیست، به آن ها نمی پردازیم. مثل آیه مباحله، که آن حضرت (ع) یکی از مصادیق آن هستند، یا آیه نفس مطمئنه که به امام حسین (ع) تفسیر می شود؛ یا آیه ای که خداوند از بندگانش، درباره خون ریزی و... پیمان می گیرد، در

تفسیر برهان در ذیل این آیه آمده است که وقتی این آیه نازل شد، پیامبر فرمود: یهود، عهد خدا را نقض و رسولان او را تکذیب کردند و اولیای الهی راکشتند، آیا به شما خبر بدهم به مشابه آنان از یهود این امت؟ گفتند بله یا رسول الله، حضرت رسول(ص) فرمود: قومی از امت من که خود را از اهل ملت من می دانند، افاضل ذریه مرا می کشند، شریعت و سنت مرا عوض می کنند، فرزندانم حسن و حسین را می کشند، همان طور که یهود، زکریا و یحیی را کشتند. روایات زیادی نیز داریم که دلالت بر جواز گریه و عزاداری می کنند؛ امام صادق (ع) می فرماید: بانوان در مصیبت ها، نیاز به نوحه سرایی و شیون و زاری دارند و باید اشک هایشان جاری شود، اما نباید سخنان باطل و بیهوده بگویند... آن حضرت در جای دیگر می فرمایند: گریه کنندگان پنج نفر بودند، آدم و یعقوب و یوسف و فاطمه بنت محمد و علی بن الحسین. گریه ی 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 (ع) نیز برای شهادت پدرش گریه می کردند؛ امام صادق (ع) به فرزندش سفارش می کند که برایش مجالس عزاداری برگزار نماید. روایاتی از این نوع، بسیار فراوان است و مهم ترین اهدافش، مبارزه با ظلم و ستم بنی امیه و بنی عباس بوده است. البته بعضی از روایات اهل سنت با عزاداری مخالفت کرده اند، اما از خود روایات اهل سنت، پاسخ آن ها نیز داده شده است. پاسخ این است که این روایات جمع شدنی هستند، و وجه جمع آن ها این است که روایات مخالف، برای نفی

بعضی از کارهای ناصحیح که در عزاداری انجام می شود، آمده است؛ مثل داد و فریاد کردن، گریبان دریدن، سخن باطل گفتن...، اما آن ها که موافق هستند، نظر به اصل عزاداری دارند. در سیره معصومان (ع) و سیره مسلمانان نیز عزاداری، دارای سابقه بوده است. مسلمانان در جنگ احد ۷۰ شهید دادند؛ در مدینه، هر کسی برای بستگان شهید خود گریه می کرد. چشمان پیامبر (ص) با دیدن این صحنه، پر از اشک شد و فرمودند: «اما عمویم حمزه گریه کننده ندارد». ابن مسعود می گوید: «پیامبر (ص) در سوگ حمزه بسیار گریه کرد، جنازه حمزه را رو به قبله نهاد و ایستاد و با صدای بلند گریه کرد و صفات خوب حمزه را بر شمرد». اسماء، همسر جعفر بن ابی طالب که از زن های با ایمان و فداکار صدر اسلام بوده است، می گوید: «جعفر در جنگ موته به شهادت رسید؛ بر رسول خدا (ص) وارد شدم، ایشان فرمودند: ای اسماء فرزندان جعفر کجا هستند؟ آنان را پیش آن حضرت آوردم، آنان را در آغوش کشید و گریه کرد و گفت: جعفر امروز به شهادت رسید». پیامبر به دفعات فراوانی در سوگ یارانش از جمله: در عیادت آخر و بیماری احتضار سعد ابن عباد، رئیس قبیله خزرج، در کنار مزار دختر خود در مدینه، در سوگ فرزندش ابراهیم، (با بیان این که قلب از شدت اندوه می سوزد، اما سخنی بر خلاف رضای حق نمی گویم)، در سوگ عثمان بن مظعون در مدینه، در کنار مزار مادرشان در ابواء، (پس از گذشت سالیان دراز و مبعوث شدن آن حضرت به نبوت)، به هنگام یادآوری شهادت امام علی (ع) و امام حسین (ع)، حتی در هنگام ولادت امام حسین (ع)



و در مکان های مختلف؛ مثل منزل های ام المؤمنین ام سلمه، ام المؤمنین زینب، ام المؤمنین عایشه، و در خانه امام علی (ع) و...، گریه کرده اند. پس از پیامبر نیز، صحابه عزاداری می کردند، علاوه بر گریه مستمر حضرت زهرا (س)، کسان دیگری؛ مثل بلال، قیس، ام ایمن، خلیفه اول و دوم نیز در سوگ پیامبر گریه کردند. زنان بنی هاشم در شهادت امام حسن و امام حسین، عزاداری و گریه کردند؛ ام سلمه، ام المؤمنین، در رؤیا، از شهادت امام حسین با خبر می شود و پس از بیداری به عزاداری می پردازد و زنان هاشمی را نیز به عزاداری بر حسین دعوت می کند؛ جابر ابن عبد الله انصاری، پس از غسل در فرات و پوشیدن لباس تمیز، به صورت پابرهنه و اندوهگین به سوی مزار امام حسین می رود و گریه فراوان می کند؛ 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 سرد خزاعی، برای انتقام جمع می شوند و بر مزار امام حسین رفته و گریه وناله می کنند، مردم کوفه و شام و مدینه، پس از شهادت امام حسین عزاداری می کنند؛ شعرا و سرایندگان عرب، اشعار فراوانی در سوگواری سروده اند. یادآوری می شود 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 می شده است. ائمه

پس از امام حسین، همه آنان برای آن حضرت عزاداری کرده اند و مصیبت آن حضرت را تازه نگه داشته اند، به ویژه امام صادق مجلس می گرفت و افراد جمع می شدند و ذکر مصیبت می شد و گریه می کردند. پس از زمان ائمه (ع) نیز عزاداری امام حسین توسط شیعیان انجام می شد، 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 الدوله 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 می کرد. در سال های بین ۳۵۲ تا اواسط قرن پنجم، مراسم عاشورا، مهم تلقی می شد و اجرا می شد. در همین سال ها، فاطمیه و اسماعیلیه، مصر را به تصرف درآوردند و شهر قاهره را بنا نهادند و مراسم عاشورا در مصر نیز برگزار می شد. مراسم عزاداری، به سایر کشورهای اسلامی، شمال آفریقا، ایران و برخی کشورهای عربی رسوخ کرد. در ایران از قرن اول و دوم، تعزیه رایج بود، ولی گسترش بیشتر یافت. اکنون نیز نه تنها شیعیان، بلکه حتی بسیاری از غیر شیعیان و غیر مسلمانان نیز، امام حسین و مراسم عزاداری حسینی را به خوبی می شناسند و برای آن احترام قائلند، امروزه به برکت جمهوری اسلامی ایران، مراسم عزاداری، به همان شیوه های مرسوم در ایران (سخنرانی و روضه خوانی و مداحی و سینه زنی و تشکیل دادن دسته های عزاداری و...) به زبان های مختلف دیگری؛ مثل انگلیسی، آلمانی چینی، ژاپنی و... نیز رواج یافته است. ملت های دیگر، حضور و اثر گذاری این مراسم، در پدیده های اجتماعی

و سیاسی شیعیان را مشاهده کرده اند. هر کسی اندک تأملی کرده باشد، نقش حسین و عزاداری حسینی را در دفاع مقدس، به خوبی می شناسد، حسین در انحصار شیعیان نیست؛ رهبر فقید هند، گاندی، از حسین بهره گرفته؛ نهضت های بوسنی و هرزگوین، لبنان، فلسطین، و... از حسین بهره گرفته اند. کسانی، می توانند به خوبی، مراسم عزاداری را درک کنند که اولاً شناخت های لازم درباره آن را داشته باشند، و ثانياً در آن شرکت کرده و آثار عاطفی آن را تجربه درونی کرده باشند. برای شناخت این پدیده، علم حصولی و تحلیل عقلی، لازم است اما بسنده نیست.

## چیستی عزاداری

### اشاره

عزاداری در عرف عام به دو معنا اطلاق می شود: الف) داغ دیدگی و عزاداری شخصی و بالفعل؛ ب) مراسم عزاداری که به صورت سنتی برای بزرگان دینی و دیگران برگزار می شود. این دو، از دیدگاه روان شناسی کاملاً متفاوت هستند. داغ دیدگی واقعی امری است غیر اختیاری و افراد داغ دار از مدار زندگی عادی خارج می شوند و باید به تدریج به زندگی عادی برگردند. اما مراسم عزاداری، کاملاً اختیاری و برنامه ریزی شده است و بخشی از برنامه های زندگی عادی افراد محسوب می شود. داغ داری حالتی روانی و درونی است، ولی مراسم عزاداری معمولاً به صورت اجتماعی صورت می گیرد. برای عادی شدن زندگی فرد داغ دار، عواملی به کمک می آیند، که از جمله آن ها 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: فقدان‌های مختلف، بار داغ دیدگی‌های متفاوت دارند. مرگ همسر یکی از پرفشارترین وقایع زندگی است، هم برای زنان و هم برای مردان. بونل و برنل (۱۹۸۹)، بر اساس مصاحبه‌هایشان با بیش از ۱۰۰ خانواده داغ‌دیده، راهنمایی‌های زیر را به فرد داغ‌دیده ارائه کردند: (۱) حداقل تا ۶ ماه از تصمیمات ناگهانی پس از فقدان، خودداری کنید؛ (مانند خرید و فروش خانه و وسایل آن، تغییر شغل، ازدواج مجدد و...)؛ (۲) فرد داغ‌دیده باید اطمینان داشته باشد که تجربه فقدان، مرحله‌ای دارد و طی خواهد شد؛ (۳) در حالت‌های خیلی شدید روحی، در روزهای اولیه، استفاده از آرام‌بخش‌های ضعیف در هنگام خواب اشکال ندارد؛ (۴) توسط یک مشاور، در یک فضای همدلانه، فرآیند مرگ برای داغ‌دیده، 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.

### **فقدان والدین و فرزندان**

نیز از سوگ‌های شدید است، به ویژه برای مادران؛ پدر زودتر به زندگی عادی برمی‌گردد، اما مادر چه بسا از پدر متعجب می‌شود که چه زود، عادی شده است. در این موقعیت، پدر باید بسیار به وضعیت مادر توجه کند و او را حمایت کند. در سوگ فرزندان، نکته مهم این است که روابط والدین خدشه‌دار و ناسالم نشود. والدین سعی کنند یکدیگر را درک و حمایت کنند، فهم و تبیین خوبی از مرگ داشته باشند، فلسفه منسجمی از زندگی داشته باشند، از اعتقادات ایمانی خود بهره بگیرند. متخصصان داغ‌دیدگی، می‌گویند، فرد، با فقدان والدین، گذشته را، و با فقدان

همسر، حال را و با فقدان فرزند، آینده را از دست می دهد. (بونل و برنل، ۱۹۸۹). در هر صورت فرد داغ دیده، فشارهای زیادی را تحمل می کند. لایندمن (۱۹۴۴) در مطالعات روان پزشکی خود، ۱۰۱ فرد داغ دیده را مورد مطالعه قرار داد. او واکنش هایی مثل گریستن، اضطراب، بی قراری، بی خوابی، و بی اشتها، را گزارش کرده است. کوبلر راس (۱۹۸۱) می گوید، همه به عزا و فقدان، واکنش نشان می دهند، اما هر کسی به شیوه خاص خود. در مجموع، آثار داغ دیدگی در سه بعد فیزیکی، روان شناختی، و جامعه شناختی بررسی می شود. در بعد فیزیکی، آثاری؛ مثل بیماری های جسمانی، تشدید علائم بیماری های قبلی و ایجاد شکایات جدید و افزایش مراجعه به پزشک، توجه کردنی است. بونل و برنل (۱۹۸۹)، آثاری؛ مثل احساس گرفتگی شانه ها، ضعف ماهیچه ها، گرفتگی گلو (بغض)، خشکی دهان، فقدان انرژی، تنگی نفس و آه کشیدن را مشاهده کرده اند. آثار روان شناختی، به متغیرهای بسیاری ارتباط دارد؛ مثل سن، جنس، سلامت جسمانی قبلی، سازگاری قبلی، متغیرهای شخصیتی فرد، عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، نوع رابطه داغ دیده و متوفی، چگونگی فوت، سابقه متوفی و سابقه داغ دار در امور؛ مثل مواد مخدر، مشروبات الکلی، سیگار و... پاکز (۱۹۸۳) در مطالعه ای 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، توهمات بینایی، شنوایی و...، انکار غم، افسردگی، احساس گناه، خشم و اضطراب می شوند. آثار اجتماعی داغ دیدگی به ویژه در بین زنان بیوه زیاد است. رفت و آمدها تغییر می کند، نگاه ها

عوض می شود، اموری مثل فقدان شغل، تعارضات خانوادگی، بازنشستگی و... نیز، در این جهت ایفای نقش می کنند. فرد داغ دیده، در مرگ طبیعی، چهار مرحله را طی می کند: (۱) پذیرش واقعیت فقدان؛ گاهی فرد داغ دیده، آن چنان ضربه روحی می بیند که فقدان را انکار می کند، می گوید او نمرده است. گاهی افراد گرفتار فراموشی می شوند. وردن (۱۹۸۲)، نقل می کند 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 نمی آورد. (۲) تجربه دردناکی فقدان؛ این تجربه، جزئی از فرایند عزاست، و بدون آن، فرایند عزا، به طور سالم طی نمی شود. در این مرحله، جامعه نقش مهمی به عهده دارد. بالبی (۱۹۸۰) می گوید اگر کسی از این مرحله امتناع کند، دیری نمی پاید که غالباً به درجاتی از افسردگی دچار می شود. (۳) سازگاری با اوضاع جدید؛ این مرحله هم، به ویژه برای زنان بیوه مشکل است. مدت ها طول می کشد که دریابند چگونه زندگی کنند، و چگونه جای خالی نقش های متوفی را پر کنند. (۴) سرمایه گذاری در ارتباطات جدید؛ باید انرژی عاطفی فرد داغ دیده، بر ارتباطات جدید متمرکز شود. به اصطلاح عامیانه، باید از فرد متوفی دل بکند و به زنده ها دل بسپارد. برای عده ای، این خیلی سخت است، گروهی می پندارند این بی اعتنایی به متوفی است. بعضی از افراد می پندارند اگر مثلاً ازدواج مجدد کنند، فرزندانشان دچار تعارض خواهند شد. برای ایجاد رابطه جدید، در سطح ازدواج مجدد، حدود یک تا دو سال وقت لازم است.

## مراسم عزاداری

عزاداری، در متون اسلامی، یک اصطلاح شرعی نیست، بلکه مسلمانان آن را به کار برده اند، لذا باید در فرهنگ لغات، به دنبال کاربردهای آن گشت.

عزا به معنای صبر و شکیبایی در ماتم و به معنای سوگ و مصیبت آمده است. «عزّی»؛ از باب تفعیل به کار رفته است، «تعزیه الرجل»؛ یعنی تسلی دادن و توصیه به صبر کردن، «عزّی بعضهم بعضاً»؛ یعنی یکدیگر را توصیه به صبر کردند. «حسن الله عزاک»؛ یعنی خداوند به تو صبر و نیکی عطا کند. همان گونه که از لغت به دست می آید، عزاداری، در اصل برای تسلی دادن به داغ دیده است. برای آرامش بخشی به داغ دیده از عوامل متعددی می توان سود جست، از جمله: (۱) هنجارهای اجتماعی و هم دردی ها. (۲) همسان سازی با بزرگان دینی و تاریخی مورد علاقه مردم. (۳) تفکر منطقی، برای نکته که لاجرم باید به زندگی عادی برگردیم، نمی شود زندگی را تعطیل کرد. (۴) گریه کردن و برون ریزی عاطفی. (۵) ذکر کردن غم و غصّه ها با دیگران (راه دیگری از برون ریزی) (۶) خواندن اشعار غم ناک و معنا دار. (۷) اعتقاد به معاد و... و یادآوری آن ها. نکته جالب توجه این است که همه عوامل هفت گانه، در ضمن مراسم عزاداری، و با کمک دیگران، برای فرد داغ دیده، حاصل می شود. در غالب دید و بازدیدها، اظهار هم دردی ها، 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 سخنرانی های مناسب با موقعیت و اوضاع و ارایه کردن شناخت های لازم برای داغ دیده و دیگر مخاطبان، و... این ها همه در ضمن مراسم عزاداری حاصل می شود، و جالب توجه تر این که بسیاری از این ها، اختصاص به مراسم جمعی دارد و در تنهایی و نشست های خانوادگی حاصل

نمی شود. در جوامع مختلف، شیوه های 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 می کند. با گرفتن مراسم سالگرد، به بازماندگان کمک می شود 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 می ماند، ولی در کاهش غم و غصه های داغ داران ایفای نقش می کرده است. تیشه بر سر زدن فرهاد، بیابان گردی مجنون، ناکامی زلیخا، صبر یعقوب در غم فرزندش یوسف، بردار رفتن حلاج، و... همه و همه، عناصری نمادین از غم و اندوه برای درک این معنی و کنار آمدن با غم است.

## مراسم عزاداری یک گروه اجتماعی

### اشاره

انسان موجودی اجتماعی است و بخش بسیاری از زندگی خود را در گروه ها می گذرانند. گروه های خانواده، مدرسه، هم بازی ها، هم سالان، هم کاران، گروه های مذهبی، سیاسی، اجتماعی و... از گروه هایی هستند که ما معمولاً بخش جالب توجهی از زندگی خود را با آن ها می گذرانیم. گروه های مذهبی نیز در همین ردیف است و به عنوان یک گروه بررسی می شود.

### تعریف گروه

گروه متشکل از دو یا چند نفر است که با هم تعامل دارند، در اهدافی مشترکند، روابط پایداری با هم دارند، به نحوی به هم وابسته اند و خود را عضوی از گروه تلقی می کنند (بارون و بایرن، ۱۹۷۷)، از این تعریف چند ویژگی برای گروه به دست می آید: (۱) تعامل دارند. (۲) وابسته اند، به نحوی که آن چه برای یک فرد اتفاق می افتد، بر دیگران نیز موثر است. (۳) روابط آن ها پایدار است و چه بسا روزها و هفته ها و ماه ها و سال ها ادامه دارد و منشأ آثاری در جنبه های دراز مدت زندگی مثل ازدواج هم می شود. (۴) اهداف مشترک دارند که برای رسیدن به آن با هم تلاش و همکاری می کنند. (۵) این تعامل در قالب گروه، معمولاً به گونه ای نظام مند است که هر عضو، جایگاهی دارد و خودش و دیگران، او را در آن جایگاه می شناسند. (۶) خود را بخشی از گروه می دانند. گروه با این تعریف و ویژگی هایی که ذکر شد، کارکردهای روانشناختی متعددی دارد. بعضی از آن کارکردها عبارتند از: (۱) بخشی از نیاز روانی ما به تعلق داشتن راب آورده می سازد. (۲) با راحتی بیشتری به اهداف مشترک می رسیم. (۳) دانش و اطلاعاتی به دست می آوریم که در بیرون گروه بر ایمان میسر نیست. (۴) در مقابل دشمن مشترک احساس امنیت بیشتر



بر ایمان حاصل می شود. (۵) باعث استحکام و تثبیت هویت اجتماعی ما می شود. (۶) در ایجاد و تغییر احساسات و عواطف، باعث تسهیل اجتماعی ما می شود. (۷) ویژگی جمعی بودن بعضی برنامه ها، باعث استفاده و استمرار برنامه می شود. (۸) به اعتماد نفس بیشتر فرد کمک می کند. (۹) به افراد به ویژه کودکان در فرایند اجتماعی شدن کمک می کند. (۱۰) فواید جانبی اش مثل مشاوره ها، دوست یابی ها، شغل یابی ها، قرض الحسنه ها، دید و بازدیدها به هنگام بیماری و مشکلات، نیز از طریق گروه های مذهبی، حاصل می شود. (۱۱) هنجارهای گروه (خوب یا بد)، معمولاً مورد پذیرش همه اعضا قرار می گیرد (افراد به جهت اهمیتی که برای گروه قائل هستند، از اختلافات کوچک می گذرند و گاهی به واقع، تغییر نگرش می دهند. (۱۲) این گروه های ما می تواند 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 نمونه های 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 اخراج ایشان از کشور مصر شد. تمام کارکردهایی که برای گروه های اجتماعی ذکر شد، در گروه های مذهبی نیز وجود دارد. برای اجتناب از تفصیل، به توضیح آن ها نمی پردازیم. اما بسیاری از آن کارکردها را در قالب یک حدیث در سخنان امام علی (ع) می خوانیم: آن حضرت می فرمایند هر گاه کسی به مسجد رفت و آمد کند، یکی از بهره های هشت گانه را نصیب خود خواهد کرد: (۱) یافتن یک برادر دینی و دوستی که در مسیر الهی با او همراه باشد. (۲) علمی جدید بر علوم او اضافه خواهد شد. (۳) نشانه ای

از نشانه‌ها و آیات محکم الهی بر او روشن خواهد شد. ۴) رحمت مورد انتظارش را از جانب خدا دریافت خواهد کرد. ۵) سخنی می‌شنود که باعث دوری و اجتناب او از پستی‌ها می‌شود. ۶) یا سخنی که موجب هدایت او به راه راست خواهد شد. ۷) یا باعث ترک گناهی از خوف الهی می‌شود. ۸) یا حجب و حیای او پیش دیگران، او را از گناه باز خواهد داشت.

## هیجان‌های روانی ناشی از عزاداری

### اشاره

بیشترین و مهم‌ترین تأثیری که مراسم عزاداری بر شرکت‌کنندگان دارد، تأثیرات روانی است و اکثر شرکت‌کننده‌ها نیز در پی همین نوع تأثیرات هستند. احساس لذتی خاص به آن‌ها دست می‌دهد، آرامشی می‌یابند که در کمتر مجلسی و گروهی از نوع دیگر، حاصل می‌شود. چهره افراد عزادار، در مجالس عزاداری، غم‌بار می‌شود، گریه می‌کنند یا حالت گریه به خود می‌گیرند، اما این غم از نوعی دیگر و متفاوت با غم و غصه‌های زندگی روزمره است. غم معنویت است، غم آخرت است. غم مظلومیت مظلومان است. غمی است که منشأ حرکت است و کنش‌وری اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد نه کاهش، عامل نابهنجار در زندگی افراد نمی‌شود، بلکه در مواردی نقش درمانی 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 آن‌ها را می‌پسندند و از آن استقبال می‌کنند. افرادی نیز هستند که با عزاداری مخالفند و بر این مخالفت، استدلال‌هایی نیز دارند؛ به بعضی از دلایل آن‌ها اشاره می‌کنیم: ۱) ما دلیل و برهانی از متن دین، برای عزاداری نداریم و این

نوعی بدعت محسوب می شود. 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 قرن ها پیش شهید شده و به مقام والایی رسیده اند؟ ۳) عزاداری کردن، مخالفت با قضا و قدر الهی است. ما باید بپذیریم و تسلیم باشیم. ۴) عزاداری و ازدیاد این مراسم در طول سال به مناسبت های مختلف، باعث شده است که جامعه از شادی ها 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 روان شناسی در کلاس های درس و در مقالات نیز مطرح شده است. ما با بررسی مختصری که در باب بعضی هیجان های روانی؛ مثل اندوه و گریه، شادی و خنده، افسردگی، عزت نفس و... و تأثیر مراسم عزاداری بر روی آنها، انجام می دهیم، در باب اشکالات روان شناختی مطرح شده اظهار نظر خواهیم کرد و نیز با بررسی ای که در متون دین انجام خواهیم داد، در مورد اشکالات دینی مطرح شده، اتخاذ موضع می کنیم.

### مراسم عزاداری و گریه

گریه دارای یک ظاهر است و یک باطن. ظاهر آن یک امر فیزیولوژیک است، باید تأثیرات روانی، از طریق محرک های بیرونی یا درونی مثل تفکر، شکل بگیرد. سپس این تأثیرات، وارد چرخه فیزیولوژی مغز و اعصاب بشود، بخش خاصی از مغز فعال شده و غدد اشکی چشم را فرمان فعالیت بدهد و در نهایت قطرات اشک جریان پیدا کند و ما آن را گریه بنامیم. باطن گریه همان تأثیرات درونی است. نگاه روان شناختی ما و داوری ما در باب پیامدهای گریه نیز دایر مدار تأثیرات عاطفی است. اگر در روایات

آمده است که گریه کردن و گریاندن و حالت گریه به خود گرفتن، در مراسم عزای حسینی، منشأ اثر دنیوی و اخروی است، به تأثرات درونی نظر دارد و گرنه می شود به صورت مصنوعی و یا با مواد شیمیایی، چشمانی گریان داشت. ما در این جستار، باطن گریه را به چهار نوع تقسیم می کنیم. که فقط یک نوع آن، معطوف به خود و نیازهای سرکوب شده خود است و می تواند با افسردگی هم بستگی مثبت داشته باشد، و کنش وری اجتماعی فرد را مختل کند، اما سه نوع دیگر، امید بخش است و حرکت آفرین و رابطه معکوس با افسردگی دارد. نوع اول، ناشی از مرگ واقعی است اما سه نوع دیگر، سوگ واقعی نیستند، اگر چه در مراسم سوگواری حاصل می شوند. الف) گریه ناشی از علاقه طبیعی انسان به خود و متعلقات خود: این گریه به هنگام غم و مصیبت و داغ دیدگی حاصل می شود و اختیاری نیست، معمولاً بی اراده، اشک جاری می شود. تأثرات فرد ناظر به گذشته است، مصیبتی رخ داده و آثاری گذاشته و اکنون به اصطلاح عامیانه، عقده ها گشوده می شود و اشک می ریزد. این گریه به اصطلاح روان شناسان و روان در مان گران، تخلیه روانی - هیجانی است و به خود فرد و نیازهای سرکوفته شده او بر می گردد. ب) گریه ای که ریشه در اعتقادات دارد: مثل آنچه در حال مناجات حاصل می شود، فرد خود را در محضر خدا می یابد و رفتار و کردار خود را ضبط شده می داند و خود را گناه کار و... به عنوان مثال دعای امام سجاد (ع) در وداع با ماه رمضان و یادآوری رحمت های خداوندی از این نوع است. این نوع

گریه ناظر به آینده و حال است و آنچه روی خواهد داد. این که امام سجاد (ع) می فرمایند: «محبوب ترین قطره در نزد خداوند متعال، قطره اشکی است که مخلصانه، در تاریکی شب و از ترس خدا ریخته شود»، این ریشه در اعتقادات دارد. مربوط به ترس های دنیایی و زندگی روزمره نیست. اکثر گریه ها در مناجات های امامان معصوم (ع) از این نوع است. ج) گریه ای که از فضیلت طلبی و کمال خواهی ناشی می شود: مثل گریه ای که در فقدان معلم و مربی اخلاق و پیامبر و امام و... رخ می دهد. این گریه از این روی است که مادر عمق وجودمان کمال و رشد را تحسین می کنیم و از بودن آن کمالات، ذوق زده می شویم و از فقدان آن ها ناراحت. گاهی در مراسم عزاداری، گریه هایی از این نوع نیز وجود دارد. مثلاً؛ در باب شجاعت و وفاداری حضرت عباس (ع) به امام حسین (ع)، بسط سخن داده می شود، و ما با شنیدن آن، اشک می ریزیم. پس از وفات حضرت رسول (ص)، ام ایمن گریه می کرد، خلیفه دوم از او پرسید، چرا گریه می کنی؟ مگر نه این که رسول خدا در پیش گاه خداوند است؟ ام ایمن پاسخ داد: گریه من برای آن است که دست ما از اخبار آسمان و وحی کوتاه شده است. د) گریه بر مظلوم: مانند گریه رسول خدا (ص) بر علی (ع) و حسین (ع)، پیش از شهادت آن ها و مثل گریه و عزاداری مسلمانان در شهادت های ائمه دین که به صورت مظلومانه شهید شدند؛ مثل گریه به هنگام روضه خوانی حضرت رقیه، و حضرت علی اکبر و حضرت فاطمه و دیگر مصایب اهل بیت و.... گاهی نوعی دیگر از گریه را نیز تحت

عنوان «گریه سیاسی» نام می برند. مثلاً امام خمینی می فرمایند: «زننده نگه داشتن عاشورا، یک مسئله بسیار مهم سیاسی - عبادی است. عزاداری کردن برای شهیدی که همه چیز را در راه اسلام داده است یک مسئله سیاسی است.» اما در واقع از دیدگاه روان شناسی، این گریه، نوعی مستقل نیست، بلکه به یکی از انواع مذکور بر می گردد. و در اهداف سیاسی، جهت دهی می شود. این یکی از کاربردهای انواع گریه است. گریه در مراسم عزاداری، از هر کدام از انواع چهارگانه که باشد، کارکردهایی دارد: الف) در هر صورت نوعی تخلیه هیجانی است و آرامشی را به دنبال دارد و باعث جلای قلب می شود و این نکته بسیار مهم و ارزش مند است. ب) هیجان ها و تأثرات روانی، در بعد شناختی اثر گذاشته و کنجکاوی و در نهایت شناخت فرد، در موضوع مورد نظر را تقویت می کند. ج) با تقویت عواطف و شناخت ها، آمادگی رفتاری فرد به تناسب آن شناخت ها و عواطف، بیشتر می شود و نگرش فرد نسبت به آن موضوع تقویت می شود. د) باعث همانند سازی با آن افراد و موضوعات مورد علاقه می شود. کسی که در شنیدن شجاعت حضرت عباس، اشکی می ریزد، به طور ناخودآگاه، در شجاعت، در حد توان خودش، با آن حضرت همانندسازی می کند و... ه) تمام انواع گریه ها می تواند جهت گیری های سیاسی، فرهنگی، دینی و... داشته باشد و از آن ها 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 می یابد.

### مراسم عزاداری و شادی جامعه

شادی چیست؟ چه عواملی باعث شادی جامعه می شوند؟، مراسم عزاداری مذهبی، چه رابطه ای 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 و جرمی بنتام، 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 و هیجان نیز همین گونه تعریف شده است، بر این اساس، حتی اگر با مصرف دارو هم، انبساط خاطری حاصل شود، نام آن شادی است. وقتی ما از شادی اجتماعی سخن می‌گوییم، نه آن شادی سطح‌اعلای ارسطویی را در نظر داریم و نه شادی زودگذر و مبتدلی که حتی با مصرف دارو ممکن است حاصل شود؛ پس شادی مورد نظر چیست، امروزه از دیدگاه روانشناسی اجتماعی، شادی برابر است با حاصل جمع رضایت و سطح لذت: لذت رضایت = شادی این نوع تعریف با تصور توده مردم از شادی، منطبق است و بر این اساس، شادی هم با فعالیت یا موضوع لذت‌افزین بالفعل مرتبط است، که با مؤلفه سطح لذت، آن را بیان کردیم و هم با وضعیت روانی فرد که ناشی

از تجربه ها، انتظارات و آرزوها، و... است، ارتباط مستقیم دارد که آن را با مؤلفه رضایت بیان کردیم؛ و هر دو مؤلفه، اموری غیر ثابت و غیر مطلق هستند. آنگوس کمپیل، ویلارد رادجرز، و فیلیپ کانورس، محققان امریکایی، تلاش کردند که رابطه ۱۰ متغیر (سن، نژاد، اشتغال، بیکاری، درآمد خانواده، اشتغال رئیس خانه، تحصیلات، مذهب، جنس، شهرنشینی، مجرد، تأهل بدون فرزند، تأهل با فرزند) را با میزان شادی بسنجند، آنان ۲۱۴۴ آزمودنی را آزمودند، با لحاظ کردن همه این عوامل، توانستند فقط ۱۰ درصد تفاوت شادی های بین افراد را به این امور، نسبت بدهند، و در نهایت نتیجه گرفتند که عمدتاً شادی به نوع شخصیت یا منش افراد بستگی دارد. بدین ترتیب معلوم می شود که برای بالا بردن سطح شادی در فرد و جامعه، باید به آن دو مؤلفه (سطح لذت و رضایت) توجه کرده و آن ها را تقویت کنیم؛ و آن دو مؤلفه از مراسم عزاداری، اثر منفی نمی پذیرند. 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 می روند، از آن لذت می برند و از آن احساس رضایت می کنند. عده ای از روان شناسان از جمله روان شناس آمریکایی مایکل فوردیس، برنامه ای 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 ارائه کرد که به اختصار در زیر می آید: (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) برون گرا 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. در یک بررسی، ۸۹ درصد از شرکت کنندگان گفتند که این برنامه به آن ها کمک کرده است، تا خلق غمگین خود را متوقف کنند، با آن مقابله کنند، یا آن را تأخیر اندازند. ۸۰ درصد نشان دادند که این برنامه، سطح شادی شان را افزایش داده است، ۳۶ درصد مدعی بودند که افزایش شادی آن ها خیلی زیاد بوده است. با توجه به این برنامه و دقت در کارکرد تک تک توصیه های آن، نیز می توان رابطه مراسم عزاداری و شادی را تشخیص داد. آیا در مراسم عزاداری تعداد جالب توجهی از این توصیه ها، اجرا نمی شود؟! افراد فعال تر نیستند؟ روابط اجتماعی شان بیشتر نمی شود؟ عزاداری کار با معنایی نیست؟ سطح انتظارات و آرزوها را تعدیل نمی کند؟ تفکر خوش بینانه القاء نمی کند؟ برون گرایی را رشد نمی دهد؟ با اطلاعات دینی، سیاسی، فرهنگی اجتماعی که افراد می دهند، آن ها را در زمان حال واقع نمی کند؟ ... پاسخ به همه این سؤالات، مثبت است و عزاداری در واقع برای جامعه و افراد، شادی حقیقی می آفریند، نشاط و تحرک می آورد و... البته آسیب هایی نیز مراسم عزاداری را تهدید می کند که به آن ها اشاره خواهیم کرد، اما آن آسیب ها از لوازم لاینفک این مراسم

نیست، بلکه اموری عارضی است که باید زدوده شود.

## مراسم عزاداری و افسردگی

اختلالات افسردگی به سه قسم کلی تقسیم می شود. ۱) اختلاف افسردگی عمدۀ. ۲) اختلال افسردۀ خویی. ۳) اختلال های افسردگی موردی که در آن دو نوع جای نگرفته اند. اختلاف افسردگی عمدۀ، شدیدترین نوع افسردگی است. و بعضی از نشانه های آن عبارتند از: الف) احساس غمگینی یا پوچی در بخش عمدۀ یا تقریباً تمام روز. ب) کاهش چشم گیر علاقه یا لذت نسبت به تقریباً همه فعالیت در بخش عمدۀ روز. ج) کاهش چشم گیر وزن بدن، بدون پرهیز یا رژیم غذایی (یا افزایش قابل ملاحظه وزن در عرض یک ماه). د) بی خوابی یا خواب زدگی در تقریباً همه روز. ه) بی قراری یا کنندی روانی - حرکتی تقریباً در همه روز. و) خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً در همه روز. ز) احساس بی ارزشی یا احساس گناه مفرط. ح) کاهش توانایی فکری یا تمرکزیابی یا بی تصمیمی همه روز. ط) افکار مکرر و عود کننده راجع به مرگ. از بین این سه نوع افسردگی، نوع اول و سوم مورد نظر کسانی که می گویند، مراسم عزاداری باعث افسردگی جامعۀ شده است، نیست؛ چرا که نوع اول بسیار شدید و واضح البطلان است. نه جامعۀ ایران مبتلا به افسردگی عمدۀ است و نه مراسم عزاداری با ویژگی هایی که شناختیم، می تواند باعث افسردگی عمدۀ جامعۀ 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 روان پریشی ناشی از اسکیزوفرنی و... است. پس افسردۀ خویی مورد نظر است. اختلال افسردۀ خویی، نسبتاً خفیف است و دارای نشانه های

تشخیصی زیر است: الف) دو یا چند مورد از نشانه های کم اشتها یا بی اشتها، بی خوابی یا خواب زدگی، کمبود انرژی یا احساس خستگی، عزت نفس پایین، تمرکز ضعیف یا اشکال در تصمیم گیری و احساس درماندگی در فرد وجود داشته باشد. ب) این نشانه ها 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 نشانه های بالا نباشد. د) در طی این دو سال افسردگی عمده وجود نداشته باشد. ه) هرگز ملاک های اختلال ادواری خویی وجود نداشته باشد. و) این نشانه ها ناشی از آثار فیزیولوژیک (مثل مصرف ناصحیح دارو و... نباشد. ز) این نشانه ها موجب اختلال در کارکرد اجتماعی، شغلی و... بشوند. اکنون ببینیم آیا مراسم عزاداری، نشانه های افسرده خویی را ایجاد می کند و باعث افزایش افسردگی در جامعه می شود؟ برای روشن شدن این مطلب لازم است به عوامل افسرده خویی از دیدگاه روانشناسی، توجهی بکنیم. برای افسرده خویی سه عامل عمده را شمارش کرده اند الف) زیستی؛ ب) ارثی؛ ج) هیجانی و محیطی. عوامل زیستی به وضعیت مغز و کارکرد قسمت های مختلف آن و ناقل های عصبی و انتقال عصبی و سیناپس ها و... اشاره دارد. بسیاری از نشانه های افسردگی، جایگاه خاصی در مغز را به خود اختصاص داده اند. تا کنون بیش از ۳۰ ناقل عصبی شناخته شده اما سه ناقل نوراپی نفرین، سروتونین، و دوپامین، باعث بعضی از نشانه های افسردگی می شوند. عامل ارثی، سالهاست مورد توجه واقع شده است و افسردگی را یک بیماری خانوادگی دانسته اند، و امروزه، ژن و توارث را عامل مهمی برای افسردگی می دانند و به دنبال شناسایی ژن آن نیز بوده اند.

بعضی از مطالعات آماری، خانوادگی و ارثی بودن افسردگی را تقویت کرده است. عوامل محیطی و هیجانی، نیز همواره و پیش از عوامل زیستی و ارثی، مورد توجه روان شناسان و پزشکان بوده است. آنان می دانستند که رویدادهای محیطی، می تواند ذهن و احساسات ناشی از آن را تحت تأثیر قرار دهند. روابط با دیگران، تربیت خانوادگی، فقدان ها و بحران ها، همه می توانند بر ذهن مؤثر باشند. به این ترتیب افسردگی نیز می تواند تحت تأثیر عوامل محیطی قرار بگیرد، اما این دیدگاه به تدریج دقیق تر شد؛ اکنون پژوهش گران معتقدند که: (۱) بعضی افراد، پس از رویدادهای استرس زای شدید، مبتلا به افسردگی می شوند. (۲) نمونه های فراوانی نیز بوده که بی هیچ گونه استرس شدیدی، مبتلا به افسردگی شده اند. لذا بعضی پژوهش گران بر این باورند که تجربه های استرس زای محیطی، فقط به طور غیر مستقیم و فقط در کسانی که آمادگی زیستی و وراثتی را دارند، باعث افسردگی می شود. و کسانی که آن زمینه ها را ندارند، استرس ها باعث افسردگی شان نمی شود. بعضی از عوامل استرس زا که زمینه های زیستی و ارثی را فعال می کنند، 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 موثر است که زمینه های ارثی و زیستی دارند. ج) در بین عوامل محیطی که استرس زایی شدید دارند، جایی برای مناسک و مراسم اسمی عزاداری پیدا نمی کنیم. آن عوامل متعدد بود، سوگ و داغ واقعی می تواند یکی از آن عوامل باشد، اما مراسم عزاداری هیچ سهمی در استرس زایی

ندارند. د) بلکه برعکس با توجه به مباحثی که در روان شناسی اجتماعی و کارکرد گروه ها و ویژگی های گروه های مذهبی، گفته می شود، می توان گفت که مراسم عزاداری کاملاً نقش استرس زدایی دارد.

## مراسم عزاداری و عزت نفس

موضوع عزت نفس، هم از دیدگاه دینی، یک مفهوم محوری و مهم است و هم از دیدگاه روان شناسی، در گرایش هایی مثل رشد، بالینی، شخصیت و اجتماعی، به آن توجه فراوان شده است، عزت نفس یکی از مؤلفه های بهنجاری محسوب می شود (انکینسون و همکاران ۱۹۸۳). مراسم عزاداری را از هر دیدگاهی (دینی یا روانشناسی) مطالعه کنیم، رابطه منفی با عزت نفس ندارد. بلکه زمینه های عزت نفس بیشتر را در افراد فراهم می آورد. ارزیابی ما از خود پنداره خویش بر حسب ارزش کلی آن، عزت نفس نامیده می شود؛ به عبارت دیگر، می توان عزت نفس را هم چون میزان ارزشی که ما برای خود قائل هستیم، در نظر گرفت. مطالعات، حاکی از این است که آگاهی یا برداشت ما از خود، بیشتر ناشی از تجربه های اجتماعی ماست. ما خود را آن گونه می بینیم که فکر می کنیم دیگران ما را می بینند. ایلین شیهان و می گوید، طی ملاقات هایی که در طول سالیان، با مراجعان مختلف داشته ام، افرادی را دیده ام که عزم خود را جزم کرده بودند که عزت نفس خود را بالا ببرند و از این ره گذر آثار مثبت متعددی را نصیب خود کردند، بعضی از آن آثار به ترتیب زیر است: ۱) پذیرش هر چه بیشتر خود و دیگران ۲) آگاهی بیشتر از آنچه در زندگی می خواهیم. ۳) آرامش بیشتر و آمادگی بیشتر برای کنترل استرس ۴) امنیت بودن و احساس شاد بودن. ۵) اشتیاق به داشت مسئولیت بیشتر. ۶) توجه بهتر به دیگران. ۷) احساس

راحتی در موقعیت های اجتماعی. ۸) احساس متعادل بودن. ۹) اتکا به خود و خلاقیت بیشتر. ۱۰) بهبود ظاهر و احساس سرزندگی. ۱۱) آمادگی بیشتر برای دریافت محبت و محبت کردن به دیگران. ۱۲) ملایم تر بودن با خود، توانایی دست زدن به خطرهای بیشتر. ۱۳) توانایی تبریک گویی به دیگران بدون حسادت. ۱۴) اطمینان داشتن به خود در همه فعالیت ها. ۱۵) تبدیل کردن «مشکلات» به مبارزه جویی ها. ۱۶) تمایل بیشتر برای در میان گذاشتن احساسات با دیگران. ۱۷) توانایی بیان صادقانه نارسایی ها در کارهای خود. ۱۸) اشتیاق، انگیزه و علاقه مندی بیشتر به زندگی. از سوی دیگر عزت نفس پایین نیز، مشکلات فراوانی را برای فرد ایجاد می کند، بعضی از آن ها عبارتند از: ۱) عدم پذیرش خود و دیگران: کارل راجز می گوید 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 می دهند، گاهی وابستگی را با محبت و عشق اشتباه می گیرند. 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: مثلا زنی که عزت نفس پایین دارد، اگر شوهرش از زیبایی اش بگوید، می گوید او فقط برای خوشحالی من این طور می گوید. ۵) گاهی مکانیزم های دیگری مثل سرکوبی، فرافکنی، واکنش وارونه، و... نیز ناشی از کمبود عزت نفس است. ۶) بعضی اعتیادها در زندگی روزمره، مثل پرخوری، کم خوری، سیگار کشیدن، مصرف الکل و موادمخدر، کار، نظافت، قمار، مسائل جنسی، احساسات عقل گرایانه، سرزنش دیگران، و... نیز گاهی ناشی از

عزت نفس پایین هستند. (۷) عزت نفس پایین، با خود انگاره ضعیف و مبهم، و عزت نفس بالا، با شناخت روشن تر از خود، همراه است. (۸) پیش قدم شدن در ارتباط با دیگران، در افراد با عزت نفس پایین کمتر است. کمبود عزت نفس در رفتار اجتماعی فرد نیز اثر منفی می گذارد. گرنی (۱۹۸۸)، مطالعات زیادی را در مدارس انجام داد؛ او فهرستی از رفتارهای اجتماعی متأثر از عزت نفس پایین را شمارش کرده است: (۱) کوچک تران را آزار می دهد. (۲) با همسالانش پرخاش کننده است. (۳) به غریبه ها اعتماد نمی کند. (۴) دیدگاه دیگران را درک نمی کند. (۵) به نظریات مراجع قدرت خیلی وابسته است. (۶) اطلاعات کمی از خودش بروز می دهد. (۷) از نقش های رهبری اجتناب می کند. (۸) به ندرت داوطلب می شود. (۹) به ندرت توسط همسالانش انتخاب می شود. (۱۰) غالباً کناره گیر و منزوی می شود. (۱۱) رفتارهای متناقض دارد. (۱۲) مطیع است و ابراز وجود نمی کند. (۱۳) به ندرت می خندد. (۱۴) توجه اش به خودش است. (۱۵) همسالانش را بی ارزش تلقی می کند. (۱۶) فعالیت هایش توسط دیگران تعیین می شود. در متون دینی، از این موضوع با عنوان های متعددی؛ مثل عزت نفس، کرامت نفس، مردانگی و آزادگی و... یاد شده است. از دیدگاه دین، اصولاً برای مؤمن، عزت و احترام خاصی هست. یعنی علاوه بر عزت نفس، باید مؤمنان دیگر را نیز عزیز بداریم؛ به عنوان مثال قرآن می فرماید؛ «اگر به نیازمند مؤمنی کمک مالی کردید، آن را با اذیت کردن و منت گذاشتن همراه نکنید، و اگر غیر از این است، اصلاً صدقه ندهید و کلماتی خوب بر زبان جاری کنید، بهتر است.» «و ای کسانی که ایمان آورده اید، صدقات خود را با 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. در باب عزت نفس نیز در متون دینی، در دو سطح نگاه می شود: یکی عزت نفس شخصی و دیگری عزت نفس انسانی. در روان شناسی اگر از عزت نفس سخن به میان می آید، 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. باید حتی المقدور دست نیازپیش دیگران دراز نکرد، 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 می توان از مال و حتی از جان، مایه گذاشت، اما از آبروی مؤمن نمی شود. اگر کسی مؤمنی را دعوت کند که به هزینه او به حج برود، و شائبه ای 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 می تواند با نفس خویش مبارزه کند، اما اسلام این را اجازه نمی دهد. برخی از اهل تصوف که کمتر با منابع غنی اسلام آشنایی داشته اند، گرفتار چنین خطایی شده اند، مؤمن نباید



کاری کند که پس از آن مجبور به معذرت خواهی بشود چون این نوعی ذلت پذیری است. نباید در مسافرت، با کسانی که فاصله اقتصادی بسیار با او دارند، همسفر بشود، چون اگر ضعیف تر باشد، خودش اذیت می شود و اگر غنی تر باشد موجب اذیت هم سفر خود می شود. بین عزت نفس و رفتار اخلاقی مثبت، رابطه مستقیم وجود دارد. کسی که عزت نفس داشته باشد، کمتر گرفتار خطاهای اخلاقی می شود، بیشتر می توان از او انتظار داشت و نباید خودمان را از شر او ایمن بدانیم. هیچ کسی برای دیگران تکبر نمی کند، مگر این که ذلتی را در خودش احساس کرده است. کسی که نفاق می ورزد، ناشی از ذلت درونی اش است و کسی که غیبت می کند به خاطر عجز او است. هم بستگی بین عزت نفس بالا و فضایل اخلاقی را از طریق یک قانون مسلم روان شناختی نیز می توان نتیجه گرفت و آن عبارت است از نظریه «هماهنگی شناختی» فستینگر. چکیده این نظریه این است که اگر متوجه بشویم، دو شناخت ما بایکدیگر، یا شناخت و رفتار ما با یکدیگر ناهماهنگ است، دچار ناراحتی می شویم و تلاش می کنیم که حتی المقدور، آن ناهماهنگی را بر طرف سازیم. طبیعی و آشکار است که در مراسم عزاداری حسینی (ع)، اولاً، محتوای آن دین، تبلیغ و ترویج می شود که حسین (ع) پیرو آن بوده است. و جایگاه عزت نفس در این دین را دانستیم؛ ثانیاً، خود امام حسین (ع) و حرکت او و سخنان و پیام های او، که در مراسم عزاداری از آن ها یاد می شود، از ابتدا تا انتها، پر است از عزت نفس و تأکید بر آن. پیام «هیئات منا الذله» حسین (ع) و حرکت

او ضرب المثل شده است. در سراسر دنیا هرکسی نام حسین را بشنود یا بخواند، فوراً همراه آن، نام عاشورا و نهضت حسین و ظلم ستیزی حسین مطرح می شود؛ ثالثاً، روانشناسان، برای رشد عزت نفس عواملی را شمارش می کنند، کوپر اسمیت (۱۹۶۷) تحقیقات انجام شده بر روی عزت نفس را مرور کرد و به این نتیجه رسید که چهار عامل، اهمیت ویژه ای در رشد عزت نفس داند. (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 می کشاند. با اندکی تأمل در این چهار عامل، متوجه می شویم که مراسم عزاداری، باعث رشد این عوامل و در نتیجه رشد عزت نفس می شود. افراد، در مراسم عزاداری، به طور صحیح و کامل مورد پذیرش یکدیگر قرار می گیرند، در این مراسم، عزاداران و برگزارکنندگان، به احترام حسین (ع) هر کسی را که در این مراسم وارد شود (حتی اگر اشتهار به بزه کاری هم داشته باشد) عزیز می شمارند و آن را مهمان حسین می دانند. 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، بیک از معیارهای گزینش خود در امور مهم زندگی، مثل ازدواج، مشارکت مالی و... می دانند. تفسیری که فرد از ارزشها و آرزوهای خود دارد، و همین طور شیوه ای که فرد، آن آرزوها و ارزشها را عملی می کند، تحت تأثیر مستقیم شناختها و عواطف ناشی از مراسم عزاداری است.

## آسیب شناسی مراسم عزاداری

اگر مراسم عزاداری،

این قدر اهمیت دارد، باید همانند یک گوهر گران بها از آن محافظت به عمل آید. فریادهای بعضی از علمای دینی، مثل شهید مطهری، که در سه جلد کتاب «حماسه حسینی و تحریف های عاشورا» گرد آمده است ناظر به همین محافظت است. برای آسیب شناسی این مراسم، لازم است مطالعاتی مستقل و مفصل با شیوه های مختلف پژوهشی، انجام شود، اما در این مختصر فقط با یک نگاه نظری به این مراسم، بعضی از نکات آسیب شناسی را ذکر می کنیم، و از خداوند متعال می خواهیم که این آسیب ها، در مراسم عزاداری حسین به حداقل ممکن برسد، به گونه ای که چندان قابل ذکر و قابل مشاهده نباشد: الف) رقابت های شدیدی که گاهی بین گروه ها و هیئت های مذهبی ایجاد می شود. ب) متداخل شدن مراسم عزاداری، با خرافات و امور ناصحیحی از فرهنگ عمومی مردم (ج) اصالت پیدا کردن بعضی از فواید جانبی و فرعی که از طریق هر گروه اجتماعی ممکن است حاصل شود، مثل دید و بازدید و... د) فراهم آوردن آزار و اذیت هایی برای دیگران، به طور مثال از طریق صدای بلندگو، بسته شدن خیابان و... که اگر زیاد تکرار شود، ممکن است افرادی را منزجر کند. ه) استفاده از اشعار و موسیقی ای که در شأن عزاداری حسینی نیست و گاهی ممکن است خلاف شرع باشد. (البته یادآوری می شود که مراسم آهنگین عزاداری و مولودی ها که در جامعه ی ما رواج دارد، سهم بسزایی دارد در ارضای نیاز به موسیقی، به ویژه در کودکان و نوجوانان، چه بسا آنان را از جذب شدن به موسیقی های مبتذل باز می دارد.) و) غلبه کردن بعد عاطفی، و غفلت از بعد شناخت دینی در این مراسم، این

آسیب بسیار جدی است و در دراز مدت می تواند تخریب کننده باشد.ز) ایجاد رابطه های 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 شیوه های جاری؛ مثل سخنرانی ها، اشعار و...ی) ساختن یا استفاده کردن از روضه و مطالبی که مستند نیست، اما تأثر عاطفی ایجاد می کند.ک) انجام دادن بعضی رفتارها؛ مثل نواختن شیپور، اجرای آهنگ های 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 غلو آمیز که خلاف اعتقادات دینی است.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریان‌های اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می‌نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می  
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه  
اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

