

بررسی و تحلیلی رابطه برپایی مجالس عزاداری با افسردگی

نصرت‌الله درویشی*

چکیده

غم از هیجاناتی است که ابراز آن رفتاری طبیعی است و می‌تواند در شرایطی نوعی اختلال روانی به حساب آید؛ برخی برپایی عزای اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام به‌ویژه امام حسین علیه‌السلام را از مصادیق اختلال افسردگی مطرح کرده‌اند؛ در این پژوهش با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و به روش توصیفی به این سؤال پرداخته شده است که «آیا برپایی مجالس عزای در سوگ ائمه اطهار علیهم‌السلام از مصادیق افسردگی است؟»؛ نتایج پژوهش نشان می‌دهد که براساس هیچ‌یک از ملاک‌های مطرح در تشخیص ناهنجاری‌ها و اختلالات روانی از جمله «راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM» نه تنها برگزاری مراسم عزاداری و ابراز رفتاری هیجانی غم از مصادیق ناهنجاری و یا اختلال افسردگی نیست؛ بلکه براساس پژوهش‌های انجام‌گرفته این‌گونه مراسم‌ها باعث شادی، نشاط و آرامش است.

واژگان کلیدی: عزاداری، افسردگی، هیجان، غم، شادی، نشاط، آرامش.

مقدمه

همه انسان‌ها با هر فرهنگ و در هر جامعه و منطقه جغرافیایی به دنبال دستیابی به زندگی و زیستی توأم با آرامش و آسایش هستند و می‌توان «با آرامش زیستن» را هدف واضح و آشکار آنان دانست.

از آنجاکه تعریف و ترجمان معنای «آرامش» و چگونگی دستیابی به آن در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف و حتی دوره‌های زمانی مختلف، تفاوت‌های زیادی باهم دارد ما شاهد آن هستیم که انسان‌ها برای دستیابی به این هدف، سبک‌های زیستی متفاوتی را تجربه می‌کنند و این تفاوت در سبک زندگی، گاهی آن قدر زیاد است که شیوه و روشی که برای گروهی آرامش‌بخش است از نظر گروهی دیگر کاملاً مخلاً آرامش و زندگی‌ای سخت و ناخوشایند به حساب می‌آید.

واضح است که عوامل متعددی باعث تفاوت نگرش افراد به زندگی و چگونه زیستن می‌شود که جهان‌بینی و مباحث معرفتی و هستی‌شناسی یکی از مهم‌ترین این عوامل است؛ باورمندی به ارزش‌های اخلاقی، پذیرش عالم ماوراء، اعتقاد به خدا و عالم آخرت، توجه به ابعاد وجودی انسان و بسیاری مسائل دیگر از جمله مباحث معرفتی است که در اتخاذ سبک زندگی افراد و دستیابی آنان به آرامش مؤثر است.

در این میان نباید از این نکته غفلت کرد که برخی انسان‌ها آرامش خود را در استثمار و بهره‌کشی از دیگر انسان‌ها می‌دانند و از شیوه‌ها و روش‌های مختلفی برای استثمار دیگران بهره می‌گیرند این بدان معناست که گاهی افرادی آرامش خود را در سخت زیستن دیگران می‌یابند و این خود از تناقضاتی است که برخی انسان‌ها در زندگی خود با آن مواجه‌اند.

بشر برای کاستن از تناقضاتی این‌چنینی و دستیابی به سبک و الگویی مطلوب در دستیابی به آرامش، اقدام به راه‌اندازی و تأسیس رشته‌ها و علوم مختلف نموده است؛ چنان‌که علم حقوق برای بیان وظایف افراد و صیانت از حقوق آنان، علم سیاست برای ایجاد نظم و چگونگی اعمال حاکمیت، علم جامعه‌شناسی برای تبیین چگونگی شکل‌گیری جوامع و تنظیم روابط بین افراد است علم روان‌شناسی نیز از جمله علمی است که به مطالعه رفتار، پیش‌بینی و کنترل آن می‌پردازد (فراهانی و کرمی، ۱۳۹۳، ص ۸) و در این راستا به بهزیستی روانی و



تشخیص و درمان اختلالات روانی انسان کمک می‌کند.

از جمله اختلالات شناخته و طبقه‌بندی شده در حوزه آسیب‌شناسی روانی [۱] افسردگی است که برخی افراد دانسته و با انگیزه ایجاد شبهه یا نادانسته و بر اساس اطلاعات ناقص، ابراز حزن و اندوه را از علائم افسردگی و توصیه به اقامه مجالس عزا در منابع دینی را مدرکی بر ترویج حزن و اندوه از ناحیه دین و مخالفت با شادی و نشاط می‌دانند.

منابع دینی هم توصیه به گریه برای حضرت سیدالشهدا علیه السلام کرده‌اند آنجا که می‌فرماید: «مَا مِنْ أَحَدٍ قَالَ فِي الْحُسَيْنِ شِعْرًا فَبَكَى وَ أَبْكَى بِهِ إِلَّا أَوْجَبَ اللَّهُ لَهُ الْجَنَّةَ وَ عَفَرَ لَهُ» (ابن قولویه، ۱۳۵۶ق، ص ۱۱۲، ح ۲) هیچ‌کس نیست که درباره حسین علیه السلام شعری بسراید و بگیرد و با آن بگریاند مگر آنکه خداوند، بهشت را بر او واجب می‌کند و او را می‌آمرزد هم توصیه به برپایی مجالس عزا [۲] و هم توصیه به ابراز حزن و اندوه در هیئت یک عزادار حتی اگر تأثر قلبی وجود نداشته باشد. [۳]

وجود توصیه‌هایی از قبیل آنچه گذشت مستمسکی شده است که برخی به اقامه مجالس سوگواری اهل بیت علیهم السلام و ابراز حزن و غم در قالب نوحه، گریه، پوشیدن لباس سیاه که در مناسبت‌هایی چون محرم و عزای ابا عبدالله الحسین علیه السلام بروز و ظهور بیشتری می‌یابد تاخته و با بزرگنمایی این بخش از معارف و بروزات آن، زمینه منفی‌نگری نسبت به دین را برای دیگران فراهم نمایند.

با توجه به امپراتوری گسترده رسانه و حکومت آن بر اندیشه‌ها و متأسفانه در اختیار معاندان اسلام بودن آن، ضرورت دارد با هدف روشنگری و با بررسی جوانب موضوع «ارتباط عزاداری با افسردگی» سیاه‌نمایی‌های صورت گرفته در این زمینه را زدوده و فرصت دیدن چهره حقیقی دین و منطق حاکم بر معارف اسلامی را فراهم نماییم.

در راستای هدف مطرح‌شده پژوهش پیش رو ابتدا دو هیجان غم و شادی در منابع اسلامی را مورد بررسی قرار می‌دهد تا مخاطب بتواند با نگاهی جامع، موضع دین در بحث غم و شادی را دریابد؛ پس از آن ملاک‌های هنجار/ناهنجار در روان‌شناسی و رابطه افسردگی با عزاداری بر اساس ملاک‌های اصلی ارائه می‌گردد تا مخاطب بتواند با نگاهی جامع و علمی نسبت و به عبارت دقیق‌تر بی‌ارتباطی بین دو مقوله عزاداری و افسردگی را ببیند.



اسلام و غم و شادی

پنج هیجان اصلی ترس، خشم، غم، نفرت و شادی برای انسان شناخته شده است؛ اصل وجود این هیجانات طبیعی است و هیچ‌یک از روان‌شناسان آنها را مضر یا غیرلازم ندانسته‌اند؛ اگرچه مثلاً غم را آزارنده‌ترین هیجان نامیده‌اند اما این هیجان آزارنده، فرد را برای انجام هر نوع رفتار لازم برای کاهش موقعیت‌های آندوه‌بار برمی‌انگیزد (ریو، ۱۳۸۰، ص ۳۶۶)؛ چنان‌که اضطراب را به دو دسته نرمال و مرضی دسته‌بندی کرده و وجود اضطراب نرمال را موتور حرکت و نگه‌دارنده انسان از خطرها می‌دانند.

علاوه بر پژوهش‌های زیاد صورت گرفته در خصوص شادی در دهه اخیر توجه ویژه‌ای به این موضوع نیز شده است چنان‌که شادی به یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا تبدیل شده است.

شادی در منابع اسلامی

شادکامی در روان‌شناسی معادل واژه «Happiness» و در ادبیات دینی معادل واژه «سعادت» است؛ شادکامی از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقه همه مردم بوده و مکاتب مختلف به آن پرداخته‌اند؛ در لغت‌نامه دهخدا، در مورد لغت شادی چنین آمده است: «حالت مثبتی که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و آندوه قرار دارد.»؛ افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از قوه عقل یا استدلال، [۴] احساسات [۵] و امیال [۶]؛ از نظر افلاطون، شادی حالتی در انسان است و زمانی به وقوع می‌پیوندد که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد؛ (میرشاه جعفری، ص ۵۱) دیگر فیلسوف جهان؛ یعنی ارسطو، معتقد است که سه نوع شادی وجود دارد که پایین‌ترین سطح شادی، همان لذت است؛ در سطح بالاتر، موفقیت و کامیابی به‌عنوان شادی تلقی می‌شود اما بالاترین مرحله و سطح شادی، شادی برآمده از معنویت است؛ او معتقد است شادکامی حقیقی، از ارضای امیال حاصل نمی‌شود بلکه انجام چیزی که از لحاظ اخلاقی، ارزش انجام دادن دارد، باعث ایجاد شادی می‌شود (علیمحمدی، ۱۳۸۹، ص ۱۲۴).

قرآن کریم به کرات شادی را به صورت مثبت مورد توجه قرار داده است و مؤمنان را به

خوشحالی و شادمانی دعوت می‌کند: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)؛ ای پیامبر به مردم بگو باید به فضل و رحمت خدا خوشحال باشند این بهتر است از شادی و خوشحالی برای اموالی که جمع کرده‌اند. در قرآن کریم مؤمنان را که به‌خاطر برخورداری از نعمت‌های الهی و لطف و رحمت خداوند و به دست آوردن پیروزی، شادمانی می‌کنند مورد تأیید قرار داده است.

مهم‌ترین نکته در مورد شادی که در منابع اسلامی بدان تأکید شده است آن است که شادی پایدار زمانی اتفاق می‌افتد که انسان به امور فناپذیر و ماندگار دل‌خوش و دل‌بسته باشد. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (حدید: ۲۳). امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: گاهی شادی انسان به خاطر دست یافتن به چیزی است که بنا نبوده از او فوت شود، حال آنکه باید شادی او برای چیزی باشد که ماندگار باشد اما «بَعْدُ، فَإِنَّ الْمَرْءَ قَدْ يَسْرُهُ دَرْكُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَفُوتَهُ... فليكن سرورك بما نلت من آخرتك» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۴۱۲ق، ج ۵، ص ۲۷۵).

البته در روایات متعددی به اموری که باعث ایجاد نشاط و بسط خاطر می‌شود اشاره شده و توصیه اسلام نیز آن است که افراد با رعایت این امور زندگی توأم با شادی و نشاطی داشته باشند که به برخی از آن اشاره می‌شود:

۱. شاد کردن دیگران

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: در بهشت سرایی است به نام دارالفرح (شادی سرا) که تنها کسانی وارد آن شوند که یتیمان مؤمنان را شاد کنند (همان، ص ۲۷۶).
در فرمایش دیگری از آن حضرت آمده است که هرکس مؤمنی را شاد سازد، مرا شاد ساخته و هر که مرا شاد کند، خدا را شاد کرده است (همان، ص ۲۷۷).

۲. ورزش و طبیعت‌گردی

امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «الْتُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ، الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَالِإِرْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخَضِرَةِ وَالْأَكْلُ وَالشُّرْبُ وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ وَالْجَمَاعِ وَالسُّوَاكِ وَالْمُحَادَثَةَ الرَّجَالِ»؛ (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۱۱) «شادابی و نشاط، در ده چیز است: پیاده‌روی، سوارکاری، فرورفتن در آب، نگاه کردن به سبزه، خوردن و آشامیدن، نگاه کردن به زن زیبا، هم‌بستری، مسواک کردن و گفتگو با مردان [بزرگ]».

۳. داشتن برنامه نشاط‌بخش

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «اجتهدوا أن يكون زمانكم أربح ساعاتٍ ساعةً لله لمنجاته و ساعةً لأمر المعاش و ساعةً لمعاشرة الإخوان الثقات و الذين يعرفونكم عيوبكم و يخلصون لكم في الباطن و ساعةً تخلون فيها للذاتكم و بهذه الساعة تقدرُونَ على الثلاث الساعات»؛ (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۳، ص ۵۰) کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را هم به تفریحات و لذائذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح، نیروی انجام وظائف وقت‌های دیگر را تأمین کنید.

اندوه و غم در منابع اسلامی

اندوه و غم به‌طور مطلق از نظر قرآن کریم و روایات اهل‌بیت علیهم السلام مردود و مطرود نیست؛ بلکه در مواردی مطلوب و در بعضی از موارد دیگر نامطلوب بوده و عدم آن از صفات اولیاء خدا شمرده شده است. آیات قرآن اصل غم و اندوه را نفی نکرده است؛ زیرا غم و اندوه همان‌طور که گفته شد حالتی طبیعی است که بدون اختیار حاصل می‌شود؛ بلکه آنچه در آیات قرآن و روایات نفی شده است بعضی از اسباب و عوامل حزن و اندوه است که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود:

۱. در داستان پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله بیان شده است که ایشان به همراه خلیفه اول از مکه به مدینه هجرت کرد. آنان برای فرار از دست مشرکان وارد غاری شدند، پیامبر صلی الله علیه و آله با توجه به نیرو و قدرت الهی که داشت همراه خودش را دلداری می‌داد که چون خداوند با ما است مشرکان نمی‌توانند به ما دست پیدا کنند و فرمود: «محزون نباش خداوند با ما است».

۲. در قصه حضرت موسی علیه السلام درباره حزن و اندوه مادر آن حضرت خداوند خطاب به او می‌فرماید: «تو را به مادرت برمی‌گردانیم تا مادرت محزون نباشد و چشمش روشن شود». در آیه دیگر خطاب به مادر آن حضرت می‌فرماید: نترس و اندوهگین مباش و موسی را در دریا رها کن».

در روایات نیز به مواردی اشاره شده است که غم را با خود به همراه دارد:

- بداخلاقی: لقمان به فرزندش فرمود: «هرکس بدخُلُقی کند، اندوهش فراوان می‌شود» (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۳۲۶).

- امام علی علیه السلام در پاسخ به این سؤال که: «چه کسی در زندگی بیش از دیگران پیوسته غمناک است؟»، فرمود: «کسی که از همه بداخلاق‌تر است» (شعیری، [بی‌تا]، ص ۱۰۷).

- حسادت: امام علی علیه السلام: «حسود، شادمان دیده نمی‌شود». «حسود، غمناک است» (لیثی‌واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۳۲).

- کینه‌ورزی: امام علی علیه السلام: «کینه‌توز، جانش در عذاب است و گرفتاری و اندوهش چند برابر» (همان، ص ۱۹).

- جَزَع و بی‌تابی: امام علی علیه السلام: «از بی‌تابی بپرهیز که رشته امید را پاره می‌کند و کار را سست می‌گرداند و اندوه را در پی می‌آورد. بدان که نجات در دو چیز است: مشکلی را که چاره دارد باید چاره‌اندیشی کرد و مشکلی را که چاره ندارد باید شکیبایی ورزید» (همان، ص ۵۹).

- شتاب‌زدگی: امام علی علیه السلام: «شتاب کردن پیش از دست‌یابی به موقعیت، اندوه‌بار است» (کوفی، [بی‌تا]، ص ۲۳۴). «از شتاب‌زدگی بپرهیز که سرلوحه زیانکاری و پشیمانی است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۷۱).

- دلبستگی به دنیا: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: «اشتیاق به دنیا، غصه و اندوه را فراوان می‌کند و بی‌رغبتی به دنیا، دل و تن را آسوده می‌سازد» (شیخ‌صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۷۳).

نتیجه اینکه قرآن و روایات نه به‌طور مطلق حزن و اندوه را مذموم شمرده و نه به‌طور مطلق آن را تأیید کرده است؛ بلکه بستگی به موارد آن دارد و باید به عوامل و ریشه‌های آن توجه کرد، هرگاه حزن به‌خاطر امر ممدوحی ایجاد شود خود حزن نیز ممدوح است. زیرا باعث ارتباط انسان با منشأ و منبع آن می‌شود و موجب می‌شود که انسان با شناخت در راه آن قدم بردارد، چنین حزنی انسان را به تفکر مثبت و حرکت و پویایی می‌کشانند.

عزاداری و ملاک‌های بهنجاری و نابهنجاری

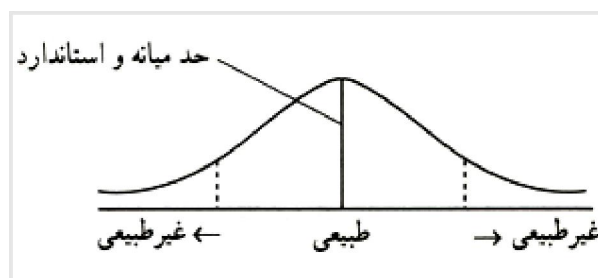
دانش روان‌شناسی که خود زیرشاخه‌ها و گرایش‌های مختلفی دارد به مقوله اختلالات و آسیب‌های روانی توجه جدی و اساسی داشته و یکی از رسالت‌ها و اهداف اساسی خود را

پیشگیری از ابتلای افراد جامعه به این اختلالات یا درمان آنان در صورت ابتلا می‌داند، براین اساس برای تشخیص این مطلب که کدام رفتار بهنجار و کدام رفتار نابهنجار است که بتوان بر اساس آن تشخیص داد که آیا فرد مبتلا است یا خیر؛ ملاک‌های مختلفی ارائه شده است که برخی از آنان عبارتند از:

۱. دیدگاه آماری

براساس این دیدگاه یکی از جنبه‌های رفتار نابهنجار، کمی وقوع (statistical infrequency) آن است؛ مثلاً وقوع دوره‌های افسردگی و مانیا تنها در یک درصد از جامعه شایع است. در منحنی طبیعی یا منحنی زنگوله شکل، اکثر افراد از لحاظ یک ویژگی در وسط منحنی قرار دارند و تعداد بسیار کمی از افراد در دو طرف منحنی قرار می‌گیرند. وقتی می‌گوییم که فردی طبیعی است، تلویحاً اظهار داریم که فرد مزبور آن قدرها هم از حد متوسط یک صفت یا الگوی رفتاری خاص انحراف ندارد. از ندرت وقوع آماری می‌توان به‌صراحت در تشخیص کم‌توانی ذهنی استفاده نمود. به‌رغم آنکه از چندین معیار برای تشخیص کم‌توانی ذهنی استفاده می‌شود، اما هوش پائین معیار است. وقتی که بهره هوشی فردی پایین‌تر از ۷۰ است، چنین فرض می‌شود که عملکرد ذهنی او آن قدر کم است که بتوان تشخیص کم‌توانی ذهنی را برای او مطرح کرد.

در تعریف رفتار غیرعادی از لحاظ آماری کافی است که بر روی منحنی نرمال، دونقطه قراردادی در نظر گرفته شود، رفتارهایی که در بین این دونقطه قرار می‌گیرند عادی و رفتارهایی که بیرون از این دونقطه هستند غیرعادی تلقی می‌شوند. (شکل زیر)



یافته‌های روان‌شناسی حاکی از آن است که از نظر داده‌های آماری و تحلیل آن، وقتی فرد یا افرادی با فقدان شیء یا موجودی ارزشمند روبرو می‌شوند نسبت به از دست دادن آن

ابراز غم و اندوه کرده و نشانگان سوگ بروز می‌یابد.

کسانی که در سوگ و فراق اهل بیت علیهم‌السلام غمگین و ناراحت هستند و ابراز غم و اندوه می‌کنند بدان جهت است که با فرارسیدن ایام شهادت آنان، متوجه فقدان انسان‌های بس عظیم و ارزشمندی می‌شوند که محرومیت بشر از وجود و حضور آنان، باعث از دست رفتن فرصت‌های بسیار زیادی برای «خوب زیستن» شده است. البته همان‌گونه که گفته شده نگرش‌های انسان‌شناختی و معرفت‌شناختی در پذیرش این مهم تأثیر بسیار زیادی دارد.

۲. دیدگاه مرضی یا آسیب‌شناختی

بر اساس دیدگاه مرضی یا آسیب‌شناسی کسی دارای اختلال و نابهنجاری رفتاری است که رفتارها و کنش او بر اساس علائم و نشانگانی که در منابع علمی و تخصصی روان‌شناسی مثل DSM بیان شده است به وقوع بپیوندد.

بر اساس آنچه در DSM آمده است اگر دست‌کم، پنج نشانه از نشانه‌هایی که در پی می‌آید، در خلال دوره‌ای بیش از دو هفته، مشاهده شود و در کنش‌وری قبلی بیمار تغییری را نشان دهد، افسردگی روی داده است. این نشانه‌ها عبارتند از:

- وجود خلق افسرده، در تمام روز و تقریباً همه‌روزه که بر اساس گزارش بیمار یا مشاهده اطرافیان مشخص می‌شود؛

- کاهش مشخص رغبت یا لذت، در تمام یا بیشتر فعالیت‌ها، در تمام روز و تقریباً همه‌روزه که بیمار به وجود آن اشاره می‌کند یا دیگران آن را در وی مشاهده می‌کنند؛

- کاهش یا افزایش معنادار وزن بدن؛

- بی‌خوابی یا فزون‌خوابی تقریباً همه‌روزه؛

- ناآرامی یا کندی روانی حرکتی تقریباً همه‌روزه؛

- خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً همه‌روزه؛

- احساس عدم شایستگی یا گنه‌کاری مفرط یا نامتناسب تقریباً همه‌روزه؛

- کاهش توانایی در فکر کردن یا تمرکز ذهنی یا حالت بی‌تصمیمی تقریباً همه‌روزه؛

- افکار راجعه (بازگشتی) مرگ (نه فقط ترس از مردن) و افکار راجعه انتحاری بدون

طرحی معین، یا وسوسه خودکشی یا طرحی معین برای خودکشی.

با توجه به این نشانه‌شناسی، حداقل پنج نشانه با زمان معینی لازم است تا افسردگی را



درباره کسی تشخیص دهیم (دادستان، ۱۳۷۸، ص ۲۹۲).

آیا شرکت در مجالس عزاداری و ابراز غم و اندوه در عزای اهل بیت، چنین علائم و نشانگانی را در فرد ایجاد می‌کند و آیا مطالعات میدانی و پویش‌ها و پژوهش‌های علمی برای اثبات این ادعا که عزاداری باعث افسردگی (با معنا و تفسیری که در روان‌شناسی دارد) انجام شده است؟

آیا این احتمال قابل توجه نیست که کسانی که ادعا می‌کنند عزاداری باعث افسردگی می‌شود یا معنای افسردگی را نمی‌دانند، یا از عزاداری اطلاع چندانی ندارند یا آنکه طرح چنین مباحثی برای تحقق اهدافی دیگر (چون بهره‌کشی از دیگران) است؟ نتیجه آنکه بر اساس این معیار نیز مطالعه میدانی و تحقیق علمی ارائه نشده است که بر اساس آن ثابت شود عزاداری باعث بروز علائم و نشانگان افسردگی می‌شود بلکه مشاهدات میدانی یافته‌های علمی خلاف آن را اثبات می‌کند.

گزارش پژوهشی که با عنوان «تأثیر شرکت در عزاداری‌های محرم بر وضعیت خُلقی (درجه افسردگی)» صورت گرفته است بدین قرار است:

این پژوهش به بررسی تأثیر شرکت در مراسم سوگواری مذهبی دهه اول ماه محرم بر سطح افسردگی شرکت‌کنندگان پرداخته است. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. از میان این دانشجویان ۲۷ نفر از افرادی که شرکت آنها در مراسم محرز بود به صورت نمونه اتفاقی در دسترس انتخاب و سپس قبل از آغاز دهه اول محرم و پس از اتمام آن به ترتیب مورد پیش‌آزمون و پس‌آزمون قرار گرفتند. ابزار مورداستفاده در این پژوهش نسخه دوم پرسشنامه افسردگی بک (بک، استیر، و براون، ۲۰۰۰) بود. طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمایشی میدانی، با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بدون گروه گواه است.

نتایج آزمون T گروه‌های وابسته بیانگر تفاوت معنی‌دار بین نمره افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نبود. در ضمن، شرکت در مراسم عزاداری محرم با کاهش معنی‌دار نمره افسردگی (بر اساس آزمون افسردگی بک) در پس‌آزمون آزمودنی‌های افسرده (بالاتر از نقطه برش در پیش‌آزمون) همراه بوده درحالی‌که در آزمودنی‌های غیر افسرده (پایین‌تر از نقطه

برش در پیش‌آزمون) تفاوت معنی‌داری میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نشد. نتیجه‌گیری محقق آن است که آزمودنی‌های سالم شرکت‌کننده در این پژوهش و همچنین عموم آزمودنی‌ها پس از شرکت در مراسم عزاداری به سمت افسردگی پیش‌نرفته‌اند، اما آزمودنی‌های افسرده پس از شرکت در مراسم عزاداری به سمت بهبود پیش‌رفته‌اند (ر.ک: مرعشی، ۱۳۹۲).

۳. دیدگاه اجتماعی و فرهنگی

بر اساس این ملاک، تطبیق رفتار با استانداردهای اجتماعی نشان از بهنجار بودن رفتار است و منظور از استانداردهای اجتماعی سنت، آداب و رسوم است و انحراف از این استانداردها نابهنجار است؛ بنابراین دیدگاه، بهنجاری و نابهنجاری در رابطه با فرهنگ معنی‌دار است و در هر جامعه‌ای رفتاری بهنجار تلقی می‌شود که اکثریت افراد آن جامعه آن رفتار را مناسب می‌دانند.

این معیار نیز محدودیت‌ها و نقدهایی دارد که یکی از محدودیت‌های آن نسبی بودن آن است، مثلاً رفتاری ممکن است در یک جامعه عادی تلقی شود در صورتی که در جامعه دیگر غیرعادی باشد. علاوه بر اینکه بر اساس این دیدگاه ارزش‌ها می‌توانند در جامعه‌ای به ضد ارزش و ضد ارزش به ارزش تبدیل شوند.

با وجود نقدهایی که به این دیدگاه وجود دارد باز برپایی مجالس عزای و ابراز حزن و اندوه ارتباطی با افسردگی ندارد! با لحاظ این ملاک سنت عزاداری و اقامه مجالس عزای اهل بیت علیهم‌السلام که در جوامع مسلمان و شیعی تاریخی بیش از هزار و چند صدساله دارد، و افراد جامعه با رغبت و اشتیاق در آن شرکت می‌کنند چگونه می‌تواند رفتاری خلاف هنجارهای اجتماعی باشد؟

البته ممکن است بر اساس نگاه و نگرش برخی جوامع و افراد که سبک زیستی و فرهنگی دیگری دارند این اعمال و مناسک عادی و طبیعی جلوه نکنند اما همان‌طور که گفته شد اساس این معیار و ملاک آداب و سنت‌های مورد قبول جامعه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند.

۴. ملاک کارآمدی و ناکارآمدی

یکی از مؤلفه‌های مهم در تبیین نابهنجاری و اختلال، توجه به کارآمدی یا ناکارآمدی و ناتوانی (disability) است بدین معنا که آیا فرد در حیطه‌های زندگی خود نظیر کار، روابط شخصی،

امور تحصیلی دچار افت عمل کرده است یا خیر؟ (دادستان، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۸).
 با توجه به ملاک‌های مذکور به بررسی این سؤال خواهیم پرداخت که آیا اقامه عزرا و شرکت در مجالس عزاداری اهل بیت علیهم‌السلام باعث افسردگی می‌شود؟

یکی از ملاک‌های اساسی تشخیص نابهنجاری کاهش عملکرد مورد انتظار از فرد است. بدین معنا که از فرد مورد نظر در فضای کار خود یا در روابط بین فردی یا مسائل نیازمند تمرکز و دقت مثل تحصیل، رانندگی و... دچار افت محسوس و طولانی مدت گردد که نتیجه این کاهش کارآمدی، از دست دادن جایگاه‌ها و فرصت‌های اجتماعی، شغلی، خانوادگی و... است. و واضح است که وقتی کسی فرصت‌های متعدد زندگی خود را از دست بدهد «آرامش» خود را از دست خواهد داد؟

شرکت در مراسمات و اقامه مجلس عزای اهل بیت علیهم‌السلام نه تنها افت کارکرد را ندارد بلکه با توجه به شکل و محتوای این مجالس افزایش کارکرد را با خود به همراه خواهد داشت؛ از آنجاکه در این مجالس غالباً مباحث علمی و معرفتی بیان می‌شود حضور در این مجالس رشد شناختی افراد را در پی دارد علاوه بر آن گستره ارتباط افراد را بیشتر کرده و افراد را در روابط اجتماعی خود رشد یافته‌تر خواهد کرد؛ بُعد عاطفی و تراژدیک مجالس عزای اهل بیت علیهم‌السلام به گونه‌ای است که مسئولیت‌پذیری و اهتمام نسبت به دیگران و مسائل آنان را افزایش داده و فرد را برای پذیرش مسئولیت‌ها آماده می‌کند علاوه بر آنکه او می‌آموزد چگونه در مواجهه با مسائل و مصائب زندگی که بخشی اجتناب‌ناپذیر در زندگی فرد است، برخورد کرده و مشکلات را مدیریت کند.

توجه به نقش «الگو» در نظام‌های تربیتی و تلاش‌های جوامع برای معرفی الگوها، نشان از اهمیت آن است، چراکه انسان‌ها در سال‌های اول زندگی از پدر و مادر خود الگو می‌گیرند اما در دوران بعد از شخصیت‌های برجسته مذهبی سیاسی و اجتماعی الگوگیری می‌کنند (ر.ک: رضازاده عسکری، ۱۳۹۹)؛ بنابراین برخلاف ادعای کسانی که حضور در مجالس عزای اهل بیت علیهم‌السلام را باعث افسردگی می‌دانند، باید گفت عزاداران عزای اهل بیت علیهم‌السلام، با تاسی به آنان و الگوپذیری از آنان، می‌آموزند که چگونه با وجود برخی مشکلات و سختی‌های زندگی، می‌توان با «آرامش» زیست و دچار تنش‌های روحی و عصبی

نگردید، علاوه بر آن، این الگوگیری نه تنها باعث افسردگی نمی‌شود بلکه باعث نشاط نیز می‌گردد چون بهترین الگو در روابط اجتماعی، الگوی اصلاح‌گرایانه است که به معنای به‌کارگیری روش‌های مختلف در شرایط متفاوت زمانی و مکانی است ائمه اطهار علیهم‌السلام به دلیل اصلاح‌گری مورد رضایت خداوند در شرایط زمانی و مکانی مختلف از روش‌های مختلف رفتاری استفاده کرده‌اند (ر.ک: خوش‌نیت و شوشتری، ۱۳۹۵).

جمع‌بندی

انسان سالم، انسانی است که همه ابعاد وجودی او؛ یعنی عواطف، شناخت و رفتار او، در راستای رشد و تعالی و خودشکوفایی او قرار بگیرد (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۵، ص ۵۲۵) و رفتار سالم نیز از نظر روان‌شناختی عبارت است از رفتاری که مانع سازگاری فرد با اطرافیان نشود و روند طبیعی زندگی او را مختل ننماید (محمدیان، ۱۳۸۹، ص ۱۴). عزاداری نیز حالتی درونی همراه با جلوه‌های بیرونی حزن است که نسبت به مصائب خاندان عصمت و طهارت بر فرد مستولی می‌شود و به وسیله هیجانات متعارف، معقول و در محدوده چهارچوب شرع، ابراز می‌شود.

بنابراین عزاداری به‌عنوان رفتاری معنوی و روحانی، رفتاری سالم محسوب می‌شود که از انسان سالم صادر می‌شود و آثار و پیامدهای خوشایند فردی و اجتماعی، اخلاقی و معنوی و دنیوی و اخروی با خود به همراه دارد.



پی‌نوشت

[۱]. Psychopathology.

[۲]. علقمه حضرمی نقل می‌کند که امام باقر علیه السلام در روز عاشورا برای امام حسین علیه السلام در خانه‌اش مجلس عزا برگزار می‌کرد: «... ثُمَّ لَيَنْدِبُ الْحُسَيْنَ علیه السلام وَ يَبْكِيهِ وَ يَأْمُرُ مَنْ فِي دَارِهِ مِمَّنْ لَا يَتَّقِيهِ بِالْبُكَاءِ عَلَيْهِ ... وَ لِيَعَزَّ بَعْضُهُمْ بَعْضاً مُصَابِهِمْ بِالْحُسَيْنِ علیه السلام» امام باقر علیه السلام بر امام حسین علیه السلام می‌گریست و به افرادی که در خانه بودند و از آنها تقیه نمی‌کرد، می‌فرمود: بر آن حضرت گریه کنند ... و به آنان می‌فرمود در مصیبت حسین علیه السلام به یکدیگر تسلیت بگویند (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۴، ص ۵۰۹؛ شیخ طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۲، ص ۷۷۲).

[۳]. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام: «إِنْ لَمْ يَكُنْ بِكَ بُكَاءٌ فَتَبَاكَ» (کلینی، ۱۴۳۰ق، ج ۲، ص ۳۳۲).

[۴]. Reason.

[۵]. Emotions.

[۶]. Appetites.

فهرست منابع

۱. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید، شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه عمومی آیت‌الله مرعشی‌نجفی، ۱۴۰۴ق.
۲. ابن‌قولویه، جعفر بن محمد، کامل‌الزیارات، نجف‌اشرف: المطبعة المباركة المرتضوية، ۱۳۵۶ق.
۳. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، چاپ دوم، قم: دارالکتاب الإسلامي، ۱۴۱۰ق.
۴. حرعالمی، محمد بن حسن، وسائل‌الشیعة، قم: مؤسسة آل‌البيت عليه‌السلام، ۱۴۰۹ق.
۵. خوش‌نیت غلامرضا و مهدی شوشتری، «نقش‌الگوهای روابط اجتماعی در شادکامی از دیدگاه قرآن و حدیث»، تهران: اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، ۱۳۹۵.
۶. دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، تهران، سمت، ۱۳۷۸.
۷. رضازاده عسکری، زهرا، «نقش‌الگوها در تربیت از منظر قرآن‌کریم و روایات اهل‌بیت عليه‌السلام»، اولین همایش قرآن و روان‌شناسی، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۹۹.
۸. ریو، جان مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش نشر، ۱۳۸۰.
۹. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، نگاه نو به روان‌شناسی انسان سالم یا سفری کوتاه در شخصیت انسان، تهران: اطلاعات، ۱۳۸۵.
۱۰. شعیری، محمد بن محمد، جامع‌الأخبار، نجف: مطبعة حیدریه، [بی‌تا].
۱۱. شیخ‌صدوق، محمد بن علی، الخصال، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲.
۱۲. شیخ‌طوسی، محمد بن حسن، مصباح‌المتهجد و سلاح‌المتعبد، بیروت: مؤسسة فقه‌الشیعة، ۱۴۱۱ق.
۱۳. علی‌محمدی، کاظم و مسعود آذربایجانی، «ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه



- بر اسلام»؛ مجله تربیت اسلامی سال پنجم، بهار و تابستان ۱۳۸۹ شماره ۱۰، ص ۱۲۴.
۱۴. فراهانی، محمدتقی و رضا کرمی نوری، روان شناسی، چاپ هفتم، تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۳.
۱۵. کوفی، محمد بن محمد اشعث، الجعفریات (الأشعثیات)، تهران: مکتبه نینوی الحدیثه، [بی تا].
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم: دارالحدیث، ۱۴۳۰ ق.
۱۷. لیشی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶.
۱۸. محمدیان، احمدیار، روان شناسی کودکان و نوجوانان ناسازگار؛ اختلالات رفتاری - عاطفی، تهران: یادواره کتاب، ۱۳۸۹.
۱۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، قم: مؤسسه دارالحدیث، ۱۴۱۲ ق.
۲۰. مرعشی، سید علی، «تأثیر شرکت در عزاداری های محرم بر وضعیت خلقی (درجه افسردگی) دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز»، مجله دستاوردهای روان شناختی، دوره ۲۰، شماره ۱، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۹۲.
۲۱. میرشاه جعفری، ابراهیم و محمدرضا عابدی و هدایت الله دریکوندی، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، تازه های علوم شناختی، سال چهارم، شماره ۳، ص ۵۱.
۲۲. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ ق.