

بسمه تعالی

تأثیر مثبت گریه بر بدن از منظر علم و دین اسلام

نگین نادری^۱

چکیده

از آنجا که گریه گاهی می تواند اثرات مثبت بر بدن انسان چه از باب فیزیکی و چه روحی بگذارد و از سویی دیگر دید منفی نسبت به آن وجود دارد، در این مقاله به روش کتابخانه ایی برخی اثرات مثبت آن بررسی شده است. گریه در هنگام سوگ باعث کاهش و تسکین اندوه می شود، این موضوع چه از نظر علمی و چه در آیات و روایات بیان شده است، گریه می تواند سبب روشنی و رقت قلب فرد شود و رحمت الهی را جلب و سنگدلی را رفع کند همچنین گریه به سبب خوف از خداوند و خشیت در برابر او از جمله موارد بیان شده در دین اسلام است که رابطه ایی مستقیم با آگاهی و ایمان فرد خواهد داشت.

کلید واژه: اندوه، بکاء، خوف، خشیت، روشنایی، سوگ، گریه

^۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه حضرت معصومه سلام الله علیها

مقدمه

گریه یکی از نعمت های خداوند و نیازی طبیعی است و اثرات مثبت و منفی بر بدن میگذارد، از این رو گریه به دو بخش نکوهیده و پسندیده تقسیم میشود. پزشکان آثار جسمانی مثبت گریه را بر شمرده اند و روانشناسان از تاثیر آن بر روح و روان گفته اند و علمای اخلاق و روایات و آیات نیز در این مورد مطالبی بیان کرده اند.

پس هم در دین اسلام و هم علم به گریه توصیه و تاکید شده است و دارای سود و منفعت هایی میباشد که عده ای نسبت به آن جاهل اند.

شناخت روحیات انسان در شرایط گوناگون از مسائلی است که ذهن بشر را متوجه خود میکند. گریه و خنده برخواسته از روحیات انسانی است که در زندگی افراد عملکرد های مختلفی دارد و بر تعاملات اجتماعی میتوانند اثر مثبت یا منفی بگذارد و حامل پیام هایی از روح و جسم انسان ها میباشد، انسان ها پس از گریه از لحاظ فیزیولوژیکی، روحی و معنوی احساس بهتری پیدا میکنند، اما به این معنا نمیباشد که انسان ها میتوانند این نیاز را به هر طریقی تامین نمایند. هدف پژوهش صحبت از اثرات مثبت گریه برای از بین بردن تابویی است که نسبت به آن وجود دارد .

انسان از بدو تولد نیاز های خود را با گریه کردن نشان میدهد. گریه شناخته شده ترین واکنش انسان به محیط است و آشنا ترین مصداق آن گریه آغازین نوزاد است . شارلوت برونته چه زیبا توصیف کرده است که گریه کردن نشان دهنده این نیست که تو ضعیف هستی از زمان تولد

همیشه یک نشانه بوده از اینکه زنده ای، بنابر این قدمت گریه کردن به متولد شدن اولین انسان برمیگردد. پژوهش هایی تا به امروز در مورد اثرات مثبت گریه صورت گرفته است نمونه های آن کتاب فلسفه اشک آقای عبدالله حسینی و مقاله روانشناسی گریه نوشته دکتر غلامحسین معتمدی و فلسفه و حکم بکا نوشته عباس اشرفی و موارد دیگری میباشد. در این مقاله با جمع آوری مطالب از منابع گوناگون اثرات مثبت گریه هنگام سوگ و تسکین اندوه ، تاثیر آن بر روشنایی دل و رفع سنگدلی و آثار آن بر خوف و خشیت نسبت به خداوند بررسی شد و پژوهشی که این سه مورد را به صورت تفصیلی مورد بررسی قرار داده باشد یافت نشد.

مفهوم شناسی

اثر مثبت : یکی از معانی آن خوشایند و خوب است

گریه: واکنشی هیجانی، به ویژه در برابر درد، اندوه یا شادی بسیار ، به صورت ریزش اشک از چشم^۱ اما منظور در این مقاله صرفا ریزش اشک نمیباشد بلکه واکنش رفتاری و ایجاد وضعیت احساسی است که در بدن رخ میدهد.

بکاء: به معنای صدایی است که با گریه همراه باشد.^۲

بکا به معنای اشک و خارج شدن آن است.^۳

دین اسلام: بنا بر تعریف قرآن از اسلام ، اسلام تعلیم مشترک تمام پیامبران بوده و هر پیامبری دین جدایی را تبلیغ نمیکند، بنابر این تعریف اسلام دین مشترک توحیدی است که با عبارت دین الله مورد اراده خداوند قرار گرفته است که والاترین نمونه آن دینی است که حضرت محمد

^۱ صدری افشار غلامحسین، حکمی نسرین ، حکمی نسترن، فرهنگنامه فارسی واژگان و اعلام

^۲ لسان العرب: ج ۱۴ ص ۸۲

^۳ همان

به تبلیغ آن مبعوث شده است.^۱ هدف در این پژوهش نیز بررسی در آیات و روایت دین حضرت محمد میباشد.

علم پزشکی : یک دانش کاربردی که هدف آن حفظ و ارتقای سلامت ، پیشگیری و درمان بیماری ها و باز توانی آسیب دیدگان است .^۲

علم روانشناسی: علمی که با بهره گیری از روش های علمی به پژوهش و مطالعه حالت ها و فرآیندهای ذهنی و رفتار در انسان و دیگر جانوران میپردازد.^۳

چگونگی فعل و انفعال ها و دگرگونیهایی که در جسم انسان هنگام خنده و گریه رخ میدهد و ارتباط آنها با دگر گونیهای روحی بسیار پیچیده و شگفت انگیز است . قابل توجه اینکه در قرآن از میان تمام افعال انسان روی مساله گریه و خنده تکیه شده است.^۴ در این پژوهش تلاش شده اثرات مثبت گریه کردن در سه عنوان بررسی شود.

۱ – تاثیر گریه بر سوگ و تسکین اندوه

گریه کنید به یاد داشته باشید که ناراحتی چیز بدی نیست.^۵

گریه یک مکانیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد هیجان و اندوه است.

^۱ هنگامی که گریه سرکوب شود این هیجان و ناراحتی رها نمیشود و بر روی جسم و روان انسان اثر میگذارد.

^۱ بهرامیان، دایره المعارف بزرگ اسلامی

^۲ ادموند پلگرینو، فلسفه پزشکی

^۳ mishel, walter

^۴ تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۵۶۰

^۵ نصیری حمید، عرب مصطفی، مبلیان عاطفه، ابراهیمی امرالله، راهنمای غلبه بر مشکلات شایع روانشناختی و ارتقای سلامت روان

به طور کلی گریستن نوعی بیان آزادانه احساسات و تسکین بخش است . زیرا سرکوب احساسات منفی مانند خشم و اندوه و خودداری از گریستن با افزایش بیماری های روان تنی و

آسیب های جسمی و روحی همراه است.^۲

وقوع گریستن در طول رشد انسان از نوزادی تا بلوغ منعکس کننده بسیاری از حالت های احساسی اوست. فرد به دلایل مختلفی مانند اندوه، مصیبت، خشم، درد، شادی و لذت می گیرد. از لحاظ پزشکی گریستن نشانه ایی از رنج جسمانی و استرس محسوب می شود و به عبارت دیگر علامتی از تشویش فیزیولوژیک و فشار روحی است.^۳

گریه فراق شاید از معروف ترین باشد. هر انسانی از فراق کسانی که محبوب وی هستند به درد می آید و می گیرد. جدایی از محبوب و از فرزند و همسر سخت و دشوار است و همین خود عاملی بری گریستن است .^۴

گریه در هنگام ناراحتی و اندوهی که حاصل جدایی از پیامبر است و در سوره توبه به آن اشاره شده است « آنها بر میگردند در حالیکه از شدت حزن اشک از چشم هایشان جاری است .»^۵ ناراحتی مومنانی که نتوانستند پیامبر را در جنگ یاری رسانند سبب جاری شدن اشک شده است ، همچنین در سوره یوسف آمده است «و برادران شبانه با چشم گریان بازگشتند»^۶ در این آیه برادران حضرت یوسف برای آنکه ناراحتی خود را نشان دهند چشمانشان گریان شده

^۱ حسینی عبدالله، فلسفه اشک

^۲ معتمدی غلامحسین، روانشناسی گریه

^۳ شعاعی علیرضا، گریه موهبتی الهی

^۴ شعاعی علیرضا، گریه موهبتی الهی

^۵ قرآن کریم، سوره توبه آیه ۹۲

^۶ قرآن کریم، سوره یوسف، آیه ۱۶

در دعای امام سجاد آمده است: «آیا آن کسی را که به درگاهت گریه می کند می آمرزی تا من نیز در گریه شتاب کنم!»^۱.

فرد به خدا پناه می برد و در برابر او سجده کنان می گرید زیرا نگران فرجام خود است و چه کسی جز خداوند می تواند او را یاری کند و افسوس بر کوتاهی که در حق خدا کرده است پس چگونه از آن نهراسد و اشک نریزد .

در دعای کمیل می خوانیم: «ارحم من راس ماله الرجاء و سلاحه البكاء»^۲ رحم کن بر کسی که سلاحی جز گریه ندارد پس کسی که اهل گریه نیست مسلح نیست و در راه برخورداری از رحمت خداوند گریه چون اسلحه ایی برای سالک است و وقتی فرد خود را در مقام تضرع می بیند تنها سلاحی که می یابد اشک است .

پس خوش به حال چنین سالکی همانطور که مولانا می فرماید :

ای خنک چشمی که گریان اوست وی همایون دل که آن بریان اوست

هر کجا آب روان سبزه بود هر کجا اشکی روان رحمت شود^۳

امام علی می فرماید: «البكاء من خشية الله مفتاح الرحمة» گریستن از ترس خدا کلید رحمت است.^۴

از منظر عارفان گریه جزو با شکوه ترین جلوه های عجز و خشیت بنده در پیشگاه خداوند است. زیرا انسان در حال گریه که برخواسته از عشق و علاقه باشد بیش از هر حالت دیگر خود را به معشوقه اش نزدیک می بیند گویی خود را فراموش می کند و فقط او را می بیند.

^۱ صحیفه سجادیه، دعای ۱۶

^۲ قمی عباس، کلیات مفاتیح الجنان، دعای کمیل

^۳ مثنوی معنوی، جلد اول

^۴ عیون الحکم و المواعظ، ص ۶۲ ح ۱۶۷

نتیجه گیری

در این پژوهش تاثیراتی که گریه بر روی آرام شدن روان در هنگام اندوه دارد از منظر علمی با توجه به ترشح هورمون ها و همچنین آیات و روایات بیان شد. از آثار دیگر گریه تاثیر آن بر روی سبک شدن و شست و شوی دل و رقت قلب است و این روشنی دل سبب جلب رحمت الهی میشود اما در مقابل آن سنگدلی و سختی دل قرار دارد که موجب خشکیدن چشمه ی اشک می شود . در ادامه از آثار گریه بر روی خوف و خشیت از خداوند گفته شد که رابطه مستقیم با ایمان و آگاهی و معرفت فرد نسبت به خداوند دارد .

در بخشی از پژوهش به این موضوع که گریه کردن حدودی دارد و تحت هر شرایطی نباید گریست اشاره کوتاهی شد پیشنهاد می شود پژوهش های بعدی در باب معایب گریه در این سه مورد انجام گیرد تا بتوان به جمع بندی کلی رسید .

این پژوهش به این نتیجه رسیده است که نه تنها گریه نشانه ضعف نمی باشد بلکه در برخی موارد بسیار پسندیده و لازم است. امید است با مطالعه این مقاله تابو و دید منفی که نسبت به این موضوع وجود دارد از بین برود.

منابع

قرآن کریم سوره توبه آیه ۸۲ و ۹۲، سوره یوسف آیه ۱۶، سوره نجم آیه ۶۰ سوره مائده آیه

۸۳

ابن ابی حدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰ ص ۲۹۵

ابهری مجید، خبرگذاری مهر

ادموند پلگرینو، فلسفه پزشکی

اشرفی عباس، عباس پور محدثه، فلسفه و حکم بقاء

اصول کافی، ج ۲، ص ۴۸۳

الهامی داوود ماهنامه مکتب اسلام، ۱۳۷۸، شماره ۲

بهرامیان، دایره المعارف بزرگ اسلامی

تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۵۶۰

ثواب الاعمال، ص ۷۲

جعفری احمدعلی، تاثیر گریه در سیر و سلوک از منظر مثنوی مولوی، سال ۱۳۸۹

حسینی عبدالله، فلسفه اشک، چاپ ۱۳۹۱

سبحانی، درس هایی در مورد وهابیت، جلسه ۲۵

شعاعی علیرضا، گریه موهبتی الهی

صحیفه سجادیه، دعای ۱۶

صدری افشار غلامحسین، حکمی نسرين ، حکمی نسترن ، فرهنگنامه فارسی واژگان و اعلام

طبرسی ،، ۱۳۷۰ ج ۲، ۲۶، ص ۳۸

عاملی ،جعفر مرتضی ، الصحيح من سیره نبی الاعظم ، ج مستدرک الوسائل ج ۲ ص ۱۷۳

سال ۱۳۸۱

عیون الحکم و المواعذ، ص ۶۲ ح ۱۶۷

قمی شیخ عباس، کلیات مفاتیح الجنان ، دعای کمیل

لسان العرب، ج ۱۴، ص ۸۲

مثنوی معنوی ،جلد اول

مجلسی محمد باقر، بحار الانوار، ج ۶۹، ص ۳۷۸، بحار الانوار، ج ۶۰، ص ۳۵۴

مجلسی محمد باقر، ج ۴۴ ص ۲۸۶ و ج ۸۹ ص ۱۹۰

مرکز فرهنگ و معارف قران ، ص ۲۰۹ و ۲۱۰

مرتضی آوینی، گنجینه اسمانی ۲۰۰۱، میلادی

مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۱۷۳، سال ۱۳۸۱

معتمدی غلامحسین، روانشناسی گریه

من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۱۸ ح ۹۴۲

mishel .walter

نصیری حمید ،عرب مصطفی ، مبلیان عاطفه ،ابراهیمی امرالله ،راهنمای غلبه بر مشکلات

شایع روانشاختی و ارتقای سلامت روان

ج ویلیام وردن ،ترجمه محمد قائد ، رنج و التیام در سوگواری و داغدیدگی