

بررسی تأثیرات مثبت روحی و جسمی با حضور در مراسم اهل بیت (ع) در گفت‌وگو با قاسم پناهی فکور، مداح و مناجات‌خوان حرم مطهر رضوی و کارشناس ارشد مشاوره خانواده

حضور در مراسم اهل بیت (ع) نبض آرامش در شلوغی‌های زندگی است



محبوبه قربانی

با فرارسیدن ماه محرم، وقتی نام «حسین (ع)» بر زبان‌ها جاری می‌شود، گویی در بجهای به سوی آرامشی عمیق و فراموش‌شده در جان‌های خسته انسان‌ها باز می‌شود، اما این گریه‌ها و این سسینه‌زنی‌های هماهنگ، تنها یادبودی از گذشته‌اند یا رازی علمی در پس خود پنهان دارند؟ چرا پس از هر اشک ریخته برای مصائب اهل بیت (ع)، احساس سبکی، نشاط و تعادل عجیبی در انسان‌ها می‌گیرد؟ در گفت‌وگو با قاسم پناهی فکور، مداح و مناجات‌خوان حرم مطهر رضوی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده و مسئول گروه جهادی، به کاوش در اعماق این تجربیات پرداخته‌ایم. او با تلفیق دانش روانشناسی و سال‌ها تجربه هیئت‌نشینی، پرده از تأثیرات شگرف عزاداری بر سلامت روان، تقویت سیستم ایمنی بدن و شکل‌گیری همبستگی اجتماعی برمی‌دارد. روایت از جایی که «عشق» با «علم» و «معنویت» با «سلامت جسم» گره می‌خورد تا به خانواده‌ها و مردم عزیز نشان دهد چگونه می‌توان در مسیر محبت به سیدالشهدا (ع)، به اوج تعالی روح و آرامش درونی دست یافت. متن زیر حاصل این گفت‌وگو ارزشمند است که پیش رو دارید.

افرادى که در مجالس اهل بیت (ع) شرکت می‌کنند، معمولاً چه تغییراتی در رفتار و حالات روحی خود تجربه می‌کنند؟

در کارهای گروهی معمولاً افراد فرصت پیدا می‌کنند خلایق‌های خود را بروز دهند و همین موضوع باعث ایجاد شادی و نشاط در آنها می‌شود. در هیئت‌ها نیز چنین فضایی وجود دارد، یعنی نوعی فرح و سرور در دل افراد شکل می‌گیرد که حتی پس از اشک ریختن و گریه کردن نیز باقی می‌ماند. به همین دلیل افرادی که اهل هیئت هستند، معمولاً انسان‌های شاد و باانگیزه‌ای‌اند. البته منظور از شادی، شادی عمیق و ریشه‌داری است که تداوم دارد. گاهی انسان در برخی مجالس و محافل که ممکن است با گناه نیز همراه باشد، به‌طور موقت احساس شادی می‌کند، اما آن شادی گذراست و چه‌بسا پس از آن احساس افسردگی و خستگی روحی به سراغ فرد بیاید. در مقابل، سرور و آرامشی که پس از حضور در جلسات هیئت و عزاداری ایجاد می‌شود، ماندگارتر و عمیق‌تر است. در شلوغی و هیاهوی زندگی روزمره حضور در مراسم اهل بیت (ع) و عزاداری‌ها نبض آرامش است. دلیل دیگر اثری مثبتی است که در جمع مؤمنان و عزاداران شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، همدلی و الایبی که افراد برای آن در این مجالس حضور پیدا می‌کنند نیز بسیار تأثیر گذار است. گاهی این گردهمایی‌ها در قالب دعای عرفه، دعای کمیل، دعای ندبه یا دیگر مراسم معنوی بر گزار می‌شود. در چنین فضاهایی انسان به خاندن متعال متصل می‌شود و با کسانی پیوند معنوی برقرار می‌کند که متناسب به نور الهی هستند. مناسبت اهل بیت (ع) و پیامبران الهی، همین ارتباط معنوی باعث تعالی روح انسان می‌شود و به همین دلیل آن شادان، آرامش و سرور پس از مراسم در وجود افراد شکل می‌گیرد و تا مدت‌ها همراه آنها باقی می‌ماند.

به ماه محرم رسیده‌ایم. ماه گریه و عزای بر سید و سالار شهیدان، با ورود به این ماه برخی می‌پرسند چرا باید برای واقعه کربلا که بیش از ۱۴۰۰ سال از آن گذشته است، همچنان عزاداری و گریه کنیم؟

این پرسش گاهی به‌عنوان یک شبهه مطرح می‌شود. برای پاسخ به این سؤال باید به یک نکته مهم توجه کنیم و آن اینکه فرهنگ هر جامعه و هر کشوری را می‌توان از طریق داستان‌ها، پیشینه تاریخی و الگوهایی که آن جامعه برای خود انتخاب کرده است، شناخت. هر ملتی با الگوهای فرهنگی خود شناخته می‌شود و بسیاری از رفتارهای اجتماعی مردم نیز از همان الگوها تأثیر می‌گیرد. برای مثال، در برخی کشورهای غربی مناسبت‌هایی مانند ولنتاین مطرح می‌شود. مردم برای آن روز اهمیت قائل هستند، هدیه می‌دهند و رفتارهای ویژه‌ای انجام می‌دهند، زیرا آن مناسبت بخشی از فرهنگ و هویت اجتماعی آنها شده است، اما در موضوع حضرت سیدالشهدا (ع)، ما با یک فرهنگ عمیق، انسان‌ساز و اثرگذار روبه‌رو هستیم. اتفاقاً نمونه‌های فراوانی هم برای این موضوع وجود دارد. یکی از دوستان ما که در کشور سوئیس پزشک است، تعریف می‌کرد بسیاری از مردم آنجا درباره مردم ایران سؤال می‌کنند و می‌پرسند این مردم چه پیشینه و صیغه فرهنگی دارند که در شرایط سخت این‌گونه ایستادگی می‌کنند؟

نمونه آن را در دوران جنگ و بحران‌ها نیز مشاهده کردیم. در بسیاری از کشورها وقتی جنگی رخ می‌دهد، عده زیادی تلاش می‌کنند از صحنه دور شوند، اما ما بارها دیده‌ایم که بسیاری از ایرانیان حتی از خارج کشور بازگشته‌اند تا در کنار مردم خود باشند. در روزهای سخت، مردم برای دفاع از کشور، حفاظت از زیرساخت‌ها و کمک به یکدیگر وارد

میدان شده‌اند و از خودگذشتگی نشان داده‌اند. این روحیه غیر از این است که ریشه در فرهنگ عاشورا و مکتب سیدالشهدا (ع) دارد؟ همان فرهنگی که بر عزت، آزادی و تسلیم نشدن در برابر ظلم تأکید می‌کند. همان فرهنگی که در سخنان امام حسین (ع) متجلی است؛ آنجا که می‌فرمایند انسان آزاده زیر بار ظلم و ذلت نمی‌رود.

این فرهنگ چگونه به نسل‌های مختلف منتقل شده است؟

بخش مهمی از آن در همین هیئت‌ها، عزاداری‌ها، روضه‌های عاشورا شکل گرفته و منتقل شده است. مردم در این مجالس با یک مکتب فکری و فرهنگی آشنا می‌شوند؛ مکتبی که به آنها می‌آموزد در برابر ظلم بایستند، از ارزش‌های خود دفاع کنند و در سختی‌ها استقامت داشته باشند و هرچه زمان می‌گذرد، ابعاد بیشتری از این فرهنگ در زندگی انسان‌ها نمایان می‌شود. تیلور واقعی فرهنگ عاشورایی را می‌توان در روزهای سخت، بحران‌ها، در جنگ‌ها و در صحنه‌هایی دید که مردم برای دفاع از ارزش‌ها و باورهای خود ایستادگی می‌کنند.

به همین دلیل گفته‌اند گریه بر امام حسین (ع) تنها گریه بر یک حادثه تاریخی نیست؟

دقیقاً همین‌طور است. سیدالشهدا (ع) با مجموعه‌ای از ارزش‌های بزرگ انسانی، اخلاقی و الهی در برابر ظلم ایستاد و جان خود و فرزندان و یارانش را در این راه فدا کرد. به همین دلیل، گریه بر امام حسین (ع) تنها گریه بر یک حادثه تاریخی نیست، بلکه گریه بر ارزش‌هایی است که گاهی انسان‌ها قدر آنها را نمی‌دانند؛ گریه بر حقیقت، عدالت، آزادی و همه خوبی‌هایی که در واقع عاشورا جلوه‌گر شد. از همین روست که یاد و نام سیدالشهدا (ع) نه تنها کمرنگ نشده، بلکه در طول زمان به عاملی برای ارتقای فرهنگ، هویت و آگاهی جوامع تبدیل شده است.

حضور در هیئت‌ها و مجالس مذهبی چه نقشی در تقویت همبستگی اجتماعی و ارتباطات انسانی دارد؟

در سال‌های اخیر، روانشناسان و پژوهشگران علوم رفتاری توجه بیشتری به نقش احساسات مثبت، ارتباطات اجتماعی، معنویت، معناجویی و مشارکت جمعی در سلامت روان داشته‌اند. در همین چارچوب، برخی از مولفه‌هایی که نام مجالس مذهبی و آیین‌های عزاداری مشاهده می‌شود، از نگاه روانشناسی مثبت‌گرا این قابل بررسی است. یکی از شناخته‌شده‌ترین نظریه‌ها در این زمینه، مدل پرما (PERMA) است که از سوی مارتین سلیگمن از بنیانگذاران روانشناسی مثبت‌گرا ارائه شده است. سلیگمن معتقد است انسان برای رسیدن به شکوفایی و احساس خوشبختی پایدار به پنج مؤلفه اساسی نیاز دارد؛ مؤلفه‌هایی که نام مدل PERMA نیز از حروف ابتدایی آنها گرفته شده است. نخستین مؤلفه، «احساسات مثبت (Positive Emotions)» است. منظور از احساسات مثبت، تجربه هیجان‌هایی مانند امید، آرامش، نشاط،

قدر دانی و خوش‌بینی است. سلیگمن معتقد است افرادی که آگاهانه احساسات مثبت را در زندگی خود تقویت می‌کنند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند. حتی رفتارهای ساده‌ای مانند توجه به نعمت‌ها، استفاده از جملات امیدبخش و نگاه مثبت به آینده می‌تواند در افزایش این احساسات نقش داشته باشد.

دومین مؤلفه، «مشغولیت و درگیری کامل با فعالیت‌ها (Engagement)» است. همه افراد تجربه انجام کاری را داشته‌اند که آنقدر غرق نشده‌اند که گذر زمان را احساس نکرده‌اند. روانشناسان این وضعیت را «غرقگی» یا «فلو» می‌نامند. زمانی که فرد با تمام وجود در فعالیتی که به آن علاقه دارد مشارکت می‌کند، احساس رضایت و لذت بیشتری از زندگی خواهد داشت.

سومین مؤلفه، «روابط انسانی (Relationships)» است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد انسان موجودی اجتماعی است و کیفیت روابط او تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و روانش دارد. روابط صمیمی با خانواده، دوستان، همکاران و اعضای جامعه، احساس امنیت و تعلق ایجاد می‌کند و حتی می‌تواند در کاهش فشارهای روانی نقش مؤثری داشته باشد. به همین دلیل بسیاری از روانشناسان روابط انسانی را یکی از مهم‌ترین عوامل خوشبختی می‌دانند.

چهارمین عنصر مدل پرما، «معنا (Meaning)» است. از نگاه سلیگمن، انسان زمانی احساس رضایت عمیق‌تری را تجربه می‌کند که زندگی خود را در خدمت هدفی فراتر از منافع شخصی ببیند. این هدف می‌تواند یک باور دینی، خدمت به دیگران، فعالیت‌های خیرخواهانه یا هر مسئولیتی ارزشمندی باشد که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد. در واقع بسیاری از متخصصان معتقدند بحران معنای زندگی یکی از چالش‌های مهم انسان معاصر است. پنجمین و آخرین مؤلفه، «دستاورد و موفقیت (Achievement)» است. انسان نیاز دارد اهدافی را برای خود تعیین کند و در مسیر رسیدن به آنها گام بردارد. دستیابی به اهداف، حتی اهداف کوچک و



حضور در هیئت‌ها و مجالس معنوی، نوعی شادی عمیق، ریشه‌دار و ماندگار در افراد ایجاد می‌کند که با شادی‌های زودگذر و موقتی مجالس دیگر تفاوت دارد. این احساس سرور و آرامش پایدار، ناشی از فضای گروهی، حضور در جمع مؤمنان و عزاداران و همچنین اتصال معنوی به خداوند و اهل بیت (ع) است که با تعالی روح، آرامشی فراتر از مسائل دنیوی را به ارمان می‌آورد

قدر دانی و خوش‌بینی است. سلیگمن معتقد است افرادی که آگاهانه احساسات مثبت را در زندگی خود تقویت می‌کنند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند. حتی رفتارهای ساده‌ای مانند توجه به نعمت‌ها، استفاده از جملات امیدبخش و نگاه مثبت به آینده می‌تواند در افزایش این احساسات نقش داشته باشد. دومین مؤلفه، «مشغولیت و درگیری کامل با فعالیت‌ها (Engagement)» است. همه افراد تجربه انجام کاری را داشته‌اند که آنقدر غرق نشده‌اند که گذر زمان را احساس نکرده‌اند. روانشناسان این وضعیت را «غرقگی» یا «فلو» می‌نامند. زمانی که فرد با تمام وجود در فعالیتی که به آن علاقه دارد مشارکت می‌کند، احساس رضایت و لذت بیشتری از زندگی خواهد داشت. سومین مؤلفه، «روابط انسانی (Relationships)» است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد انسان موجودی اجتماعی است و کیفیت روابط او تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و روانش دارد. روابط صمیمی با خانواده، دوستان، همکاران و اعضای جامعه، احساس امنیت و تعلق ایجاد می‌کند و حتی می‌تواند در کاهش فشارهای روانی نقش مؤثری داشته باشد. به همین دلیل بسیاری از روانشناسان روابط انسانی را یکی از مهم‌ترین عوامل خوشبختی می‌دانند. چهارمین عنصر مدل پرما، «معنا (Meaning)» است. از نگاه سلیگمن، انسان زمانی احساس رضایت عمیق‌تری را تجربه می‌کند که زندگی خود را در خدمت هدفی فراتر از منافع شخصی ببیند. این هدف می‌تواند یک باور دینی، خدمت به دیگران، فعالیت‌های خیرخواهانه یا هر مسئولیتی ارزشمندی باشد که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد. در واقع بسیاری از متخصصان معتقدند بحران معنای زندگی یکی از چالش‌های مهم انسان معاصر است. پنجمین و آخرین مؤلفه، «دستاورد و موفقیت (Achievement)» است. انسان نیاز دارد اهدافی را برای خود تعیین کند و در مسیر رسیدن به آنها گام بردارد. دستیابی به اهداف، حتی اهداف کوچک و

روزمره، احساس توانمندی و رضایت ایجاد می‌کند و انگیزه فرد را برای ادامه مسیر افزایش می‌دهد. نکته قابل توجه این است که بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند فعالیت‌های جمعی و معنوی می‌توانند به شکل هم‌زمان چند مؤلفه این مدل را تقویت کنند. حضور در جمع‌های همدل، مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه، کمک به دیگران، تجربه احساسات مثبت، ایجاد روابط اجتماعی و یافتن معنا در زندگی، همگی از عواملی هستند که در مدل پرما به‌عنوان پایه‌های یک زندگی رضایت‌بخش شناخته می‌شوند.

این مؤلفه‌ها چگونه در هیئت‌ها قابل مشاهده است؟

بسیاری از این مؤلفه‌ها را می‌توان به‌صورت عینی در هیئت‌ها و مجالس مذهبی مشاهده کرد. برای مثال، در بحث احساسات مثبت، افراد هنگام حضور در هیئت احساس آرامش، امید و نشاط معنوی را تجربه می‌کنند. در حوزه ارتباطات مؤثر نیز انسان با افراد مختلف آشنا می‌شود، روابط اجتماعی خود را گسترش می‌دهد و شبکه‌های ارتباطات انسانی دوستانه شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، مشارکت در فعالیت‌های هیئت باعث می‌شود افراد احساس نقش‌آفرینی و اثرگذاری داشته باشند. هر فرد با توجه به توانایی خود در بخشی از فعالیت‌ها مشارکت می‌کند و همین موضوع احساس مفید بودن و درگیر شدن در یک هدف مشترک را در او تقویت می‌کند. در بخش دستاورد، کارهای گروهی و جمعی اهمیت پیدا می‌کند. بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و خیرخواهانه در دل همین هیئت‌ها و مساجد شکل می‌گیرد. تجربه نشان داده است که بخش قابل توجهی از کمک به نیازمندان، تهیه چهیزه، رسیدگی به خانواده‌های کم‌برخوردار، فعالیت‌های جهادی و کارهای عام‌المنفعه از طریق هیئت‌ها و مساجد فعال انجام می‌شود. این اقدامات

به افراد احساس موفقیت و اثرگذاری اجتماعی می‌دهد و نشان می‌دهد که هیئت تنها محل برگزاری مراسم نیست، بلکه می‌تواند منشأ خدمات گسترده اجتماعی نیز باشد.

اشک ریختن در مصائب اهل بیت (ع) چه آثار روانی و معنوی برای انسان دارد؟

یکی از موضوعاتی که درباره عزاداری و اشک ریختن در مصائب اهل بیت (ع) مطرح می‌شود، آثار روانی و آرامش‌بخش آن در میان شلوغی‌های زندگی است. امروزه حتی علم نیز به بخشی از این موضوع پرداخته است. وقتی انسان گریه می‌کند، در بدن او ماده‌ای به نام اندورفین ترشح می‌شود که به کاهش فشارهای روحی و ایجاد آرامش کمک می‌کند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از گریه کردن احساس سبکی، آرامش و رهایی بیشتری دارند.

البته گریه‌ها همه یکسان نیستند. گاهی انسان برای مسائل مادی و دنیوی گریه می‌کند؛ برای چیزهایی که فانی و گذرا هستند، اما نوع دیگری از گریه وجود دارد که ریشه در ارزش‌های متعالی دارد. زمانی که انسان برای یک هدف بزرگ، یک شخصیت الهی یا یک حقیقت والا اشک می‌ریزد، نگاه او از مسائل محدود دنیایی فراتر می‌رود. وقتی روح انسان به سمت مفاهیم بلند انسانی و الهی حرکت می‌کند، دل نرم‌تر و شکسته‌تر می‌شود و اشک از چشم جاری می‌شود. این اشک تنها یک واکنش احساسی نیست، بلکه می‌تواند با احساس نزدیکی به خداوند، محبت به اهل بیت (ع) و توجه به ارزش‌های الهی همراه باشد. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از عزاداری و گریه بر مصائب اهل بیت (ع)، آرامش و لذتی عمیق‌رادر وجود خود احساس می‌کنند.

سسینه‌زنی چه آثار جسمی، روانی و اجتماعی می‌تواند داشته باشد؟

یکی دیگر از موضوعاتی که درباره مراسم عزاداری مطرح می‌شود، بحث سینه‌زنی است. از نگاه برخی پژوهشگران و افرادی که در حوزه علوم تجربی و پزشکی فعالیت دارند، این موضوع علاوه بر ابعاد معنوی و فرهنگی، از جنبه‌های جسمی و روانی نیز قابل بررسی است. یکی از موضوعاتی که در برخی پژوهش‌ها و گفت‌وگوهای علمی مورد توجه قرار گرفته، غده‌ای به نام «تیموس» است. تیموس یا آپوسینگ گلو، یکی از اندام‌های تخصصی‌یافته دستگاه ایمنی بدن است که در پشت استخوان جناغ سینه قرار دارد. مهم‌ترین وظیفه شناخته‌شده این غده، کمک به رشد و بلوغ لنفوسیت‌های T است؛ سلول‌هایی که نقش مهمی در سیستم ایمنی و دفاع بدن در برابر عوامل بیماری‌زا دارند. این سلول‌ها ابتدا در مغز استخوان تولید می‌شوند و سپس برای تکامل به غده تیموس منتقل می‌شوند تا پس از بلوغ، در بخش‌های مختلف دستگاه ایمنی فعالیت کنند.

تیموس در دوران کودکی و نوجوانی فعالیت بیشتری دارد و به همین دلیل در شکل‌گیری سیستم ایمنی بدن اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. هرچند درباره تأثیر سینه‌زنی و رفتارها و فعالیت‌ها بر عملکرد این غده دیدگاه‌ها و فرضیه‌های مختلفی مطرح شده است، اما آنچه به‌صورت علمی پذیرفته شده، نقش مهم تیموس در فرایند تکامل سلول‌های ایمنی و حفظ بافت تحریک این غده و فعالیت لنفوسیت‌های T می‌شود و با پیروسی‌ها مبارزه می‌کند.

بر همین اساس، بسیاری از متخصصان تأکید می‌کنند که مجالس مذهبی و آیین‌های عزاداری را می‌توان علاوه بر ابعاد اعتقادی و معنوی، از منظر روانشناسی اجتماعی نیز بررسی کرد؛ آیین‌هایی که برای میلیون‌ها نفر، فرصتی بسرای تجربه همدلی، آرامش، مشارکت اجتماعی، معناجویی و تقویت پیوندهای انسانی فراهم می‌کنند، چرا که در مراسم سینه‌زنی، افراد به‌صورت هماهنگ و جمعی به سینه می‌زنند. این حرکت تنها یک رفتار فردی نیست، بلکه در قالب فعالیت گروهی و هماهنگ انجام می‌شود. افراد در کنار یکدیگر ذکر می‌گویند، نوحه را همصدا زمزمه می‌کنند و با یک ریتم مشترک در مراسم حضور پیدا می‌کنند. همین هماهنگی جمعی می‌تواند احساس تعلق، همدلی و همراهی را در میان افراد تقویت کند.

بنابراین بخشی از این احساس آرامش می‌تواند ناشی از حضور در یک جمع همدل و همراه باشد و بخشی دیگر به فضای معنوی مراسم و آیین‌های بی‌ریتم بازگردد. از سوی دیگر، هماهنگی حرکت‌ها، ریتم مشترک، ذکرهای دسته‌جمعی و فضای احساسی حاکم بر مراسم، حال و هوای خاصی ایجاد می‌کند که بسیاری از افراد آن را تجربه‌ای بسز افراد دارد و اثری‌بخش توصیف می‌کنند. به همین دلیل، سینه‌زنی را می‌توان پدیده‌ای دانست که علاوه بر بُعد مذهبی و معرفتی، از جنبه‌های اجتماعی، روانی و عاطفی نیز تأثیرات قابل توجهی بسز افراد دارد و بسیاری از مردم پس از حضور در این مراسم، احساس فرح، آرامش و انرژی بیشتری می‌کنند و این تجربه را عاملی برای تقویت روحیه، همبستگی اجتماعی و ارتباط عمیق‌تر با ارزش‌های معنوی می‌دانند.