

آثار تربیتی گریستن بر تکامل معنوی انسان از دیدگاه آیات و روایات

محمدتقی حسینی / دانشجوی دکتری علوم تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

mthoseini2@gmail.com

سیدمحمد رضا موسوی نسب / استادیار گروه علوم تربیتی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه

srmrn1346@gmail.com

پذیرش: ۹۵/۳/۱۹

دریافت: ۹۴/۵/۱۱

چکیده

موضوع گریستن، از جمله موضوعاتی است که از ابعاد مختلف از جمله ابعاد روان‌شناختی، تربیتی، دینی، اخلاقی و عرفانی مورد بررسی قرار گرفته است. این مقاله به بررسی آثار تربیتی گریستن بر تکامل معنوی انسان می‌پردازد که با روش تحلیلی و توصیفی و به منظور تبیین ارتباط میان گریستن، با تربیت اخلاقی و تکامل معنوی انسان، تدوین یافته است. گریه، نوعی واکنش به احساسات و هیجان‌های درونی انسان است که می‌تواند بر ابعاد روانی، تربیتی، معنوی و اخلاقی انسان تأثیر بگذارد. ابتدایی‌ترین تأثیر گریه، به ویژه گریه در امور معنوی، ایجاد آرامش است که انسان بعد از گریه کردن، در اثر تخلیه شدن فشارهای درونی، احساس خوشایند و یک سبکی و آرامش برایش پدید می‌آید. همچنین گریه موجب نشاط و امید در انسان شده و انگیزه فرد را تقویت می‌نماید و سلاحی در مبارزه با شیطان درونی انسان می‌شود. از سوی دیگر، گریه سبب پاک شدن گناهان انسان و نزول رحمت خداوند شده، انسان را در دفع برخی رذائل اخلاقی و نیز کسب برخی فضیلت‌ها، کمک می‌نماید و سرانجام انسان را در رسیدن به قرب الهی یاری می‌کند.

کلیدواژه‌ها: تربیت، بکاء، اشک، اثر تربیتی گریه، اثر معنوی گریه، تکامل معنوی.

مقدمه

ظاهر و رفتار انسان، می‌تواند نشان‌دهنده‌ی حالتی از حالات و گرایش‌های درونی انسان باشد. شادی، مهربانی، خشم، غم و... حالت‌های درونی هستند که به صورت لبخند و نشاط یا اخم در ابرو و اشک در دیده، پدیدار می‌شوند. یکی از حالات ظاهری و بیرونی انسان، گریه و اشک ریختن است که بر اثر عوامل متفاوتی رخ می‌دهد. چنان‌که تحولات درونی، موجب گریه می‌شود، گریه و اشک ریختن نیز بر حالات درونی انسان تأثیر می‌گذارد. وجود حالات معنوی، شنیدن سخن حق، ذکر مصائب اهل‌بیت^{علیهم‌السلام}، بخصوص سیدالشهدا^{علیه‌السلام} و... از اموری است که درون انسان را متحول می‌نماید و به صورت گریه و اشک در چهره فرد بروز می‌کند. اشک، پیوند درونی‌ترین حالات و عواطف انسانی با آرمان‌های انسانی، و نوعی واکنش اصیل و عمیق در برابر آنچه آدمی را متأثر کرده است، می‌باشد. از آنجاکه دین، با ژرف‌ترین لایه‌های درونی انسان سروکار دارد، و گریه نیز با ژرف‌ترین لایه‌ها، یعنی قلب و جان انسان مرتبط است، اشک و گریستن، موقعیت ویژه‌ای می‌یابد و از همین رو، در قرآن و روایات، اشارات روشنی به آن شده است (بابایی، ۱۳۸۷، ص ۱).

موضوع گریه و گریستن، از جهات مختلف مورد بررسی قرار گرفته است؛ از جمله در بحث فضیلت گریستن، ابن‌فهد حلی (۱۴۰۷ق، ص ۲۷۹)، کلینی (۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۸۱؛ ج ۳، ص ۳۰۱)، علامه میرجهانی (۱۴۰۰ق، ص ۹۹ و ۱۰۴)، ملکی تبریزی (۱۳۸۰، ص ۸۰)، مهدی پیشوایی (۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۹۵؛ همو، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۲۰۰)، در بحث آثار تربیتی گریستن، شهید ثانی (بی‌تا، ص ۲۳۷)، سعادت‌پرور (۱۳۸۸، ص ۲۵۴)، شهید مطهری (۱۳۸۳، ج ۱۷، ص ۴۷۸؛ ج ۲۴، ص ۴۶۵)، محمدی‌ری‌شهری (۱۳۹۰، ص

۳۳۸-۷۸)، زمردیان (۱۳۷۶، ص ۴۰۴) و شجاعی (۱۳۸۵، ص ۹۵) و در زمینه آثار روانی گریه، جفری کاتلر (۱۳۸۰، ص ابتدا تا انتهای کتاب)، به برخی آثار جسمی، روانی و معنوی اشاره نموده‌اند. اگرچه تاکنون تحقیق جامع و مستقلی در خصوص این موضوع صورت نگرفته است. مقاله حاضر به بررسی پرسش‌های ذیل پرداخته است: گریه و اشک (معنوی) چه تأثیراتی بر تکامل معنوی انسان دارد؟ ارتباط گریستن با آرامش روحی - روانی انسان در چیست؟ نقش گریستن، بر تقویت انگیزه انسان کدام است؟ و گریه چه ارتباطی با تربیت اخلاقی انسان دارد؟

آثار تربیتی گریستن بر تکامل معنوی انسان

توفیق گریه برای خدا، نفعهای در زندگی آدمی است، چنان‌که در حدیثی قدسی از خداوند تعالی آمده است: «ای داود... همانا برای خدا در دوران روزگارتان نسیم‌هایی است، مترصد آنها باشید و خود را در معرض آنها قرار دهید» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۰۶). علامه مجلسی در شرح روایت چنین گوید: «منظور از نفع‌های الهی، نسیم لطف خداوند و شمیم فضل و رحمت اوست» (مجلسی، بی‌تا، ج ۸۴، ص ۲۶۷). انسان باید از این لحظه‌ها و نفع‌ها نهایت استفاده را ببرد و فرصت گریستن برای خدا را غنیمت شمرد تا از این مسیر تأثیرات تربیتی و معنوی گریستن، عمیق‌تر شود و حالات معنوی، برای او ملکه گردد. البته اگر چنان غرق در معصیت و لغفلت لذایذ دنیا باشد، که گریه نتواند او را از معصیت و غفلت بیرون آورد، صرف گریستن نمی‌تواند تأثیرات زیادی بر انسان بگذارد، چنان‌که امام سجاد^{علیه‌السلام} فرمودند: «خوف این نیست که کسی گریه کند و اشک بریزد، اما ورعی که او را از گناهان دور کند، در وی نباشد، این خوف دروغ

می‌شود. به فرموده علامه طباطبائی: «اطمینان به چیزی، به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود» (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۳).

خداوند، نزول آرامش را به خود نسبت می‌دهد و می‌فرماید: «خدا آرامش خود را بر فرستاده خود و بر مؤمنان فرود آورد» (توبه: ۲۶) و در آیه دیگر چنین فرمود: «اوست که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد، تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست» (فتح: ۴). همچنین از نگاه قرآن، شب، آرام‌بخش برای تمام موجودات زنده می‌باشد (قصص: ۷۲). نیز همسر، مایه آرامش انسان است (روم: ۲۱)؛ چنان‌که دعای پیامبر ﷺ، سبب آرامش برای مؤمنان است (توبه: ۱۰۳).

در روایات نیز، ایمان به خدای متعال و برپایی نماز، از عوامل آرامش معرفی شده است (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ص ۷۴)، چنان‌که گریستن در روایات به عنوان عاملی جهت آرامش ذکر شده. گریه از نیازهای طبیعی انسان است و ریشه در خلقت و طبیعت انسان دارد؛ از این رو، خداوند پدیده خنده و گریه را به خود نسبت می‌دهد و می‌فرماید: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ (نجم: ۴۳)؛ و اوست که می‌خنداند و می‌گریاند. این سخن بدان معناست که خداوند انسان را به گونه‌ای آفریده که شادی خود را با خنده، و غم و اندوه خود را با گریستن ابراز می‌کند و برای اینکه از یک زندگی سالم و طبیعی برخوردار باشد، نیازمند به گریستن است؛ چراکه گریستن و خندیدن، دو ابزار کارآمد در کاهش فشار روانی (استرس) و رهایی از احساسات منفی‌اند (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۰، ص ۸۰). در واقع، با گریستن، هیجانات منفی فرد تخلیه می‌شود و در نتیجه، به آرامش روانی می‌رسد و از منظر دانشمندان و روان‌شناسان، بیشتر گریه‌ها بجاست و تأثیر مثبت دارد و منجر به احساس بهتری می‌شود.

است» (ابن‌فهد حلی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۷۶).

کسانی که از سوگی معصیت می‌کنند و از سوی دیگر، با شرکت در مجالس و عظم و مصیبت می‌گیرند و در خیال خودشان از گناهان پاک شدن شده‌اند، خود دچار نوعی غفلت هستند؛ چه اینکه گریستن، درحالی‌که باطن انسان مملو از محبت دنیاست، مورد مذمت قرار گرفته است. در این‌باره از رسول خدا ﷺ نقل شده است: «حضرت موسی بر سر راهش مردی را دید که گریه می‌کند؛ رفت و برگشت، دید هنوز گریه می‌کند، عرضه داشت: خدایا! بنده‌ات از ترس تو اشک می‌ریزد! خداوند متعال فرمود: ای موسی! اگر این فرد آن‌قدر گریه کند، تا مغز سرش به همراه اشک چشمش خارج شود، تا وقتی که دنیا را دوست دارد، او را نخواهم آمرزید» (همان، ص ۱۷۷).

آثار گریستن، برای اشخاص متفاوت است و هر شخص با توجه به ظرفیت خویش از نفع‌های الهی در گریستن بهره‌مند است. از این رو، بیشترین آثار معنوی و تربیتی گریستن، ویژه کسانی است که از هر جهت آماده دریافت لطف و عنایت الهی هستند و خود را در معرض این لطف و رحمت الهی قرار می‌دهند.

اکنون با توجه به آیات و روایات، به مهم‌ترین تأثیرات گریستن در تربیت اخلاقی و تکامل معنوی انسان می‌پردازیم.

۱. آرامش روانی

آرامش، پیش از اینکه یک اصطلاح روان‌شناسی باشد، اصطلاح دینی است که در قرآن از آن به «اطمینان» تعبیر شده است و اطمینان، به معنای آرامش خاطر بعد از بی‌تابی و اضطراب است (راغب اصفهانی، بی‌تا، ج ۳، ص ۵۰۲). منظور از آرامش انسان، آرامش در سه بُعد جسمی، روانی و روحی است و اگر انسان نسبت به آنها هیچ ترس و نگرانی نداشته باشد، آرامش بر او حاکم

برای خدا یا اولیای الهی باشد، عمق و دوام بیشتری دارد؛ چراکه گریه‌ای هدفمند و ثمربخش است و در راستای تجلی غایت اساسی آفرینش است، و از این رو، در آیات و روایات، این نوع گریستن مورد تمجید قرار گرفته است (شفیعی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۹).

در واقع، آرامش حاصل از گریه‌های معنوی، از سنخ آرامش یاد خدا، بلکه برترین و عمیق‌ترین نوع یاد خداست که قرآن می‌فرماید: «همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸).

در نتیجه، آرامش ناشی از این نوع گریستن، با آرامشی که به عقیده روان‌شناسان، در اثر تخلیه روانی، حاصل می‌شود، بسیار تفاوت دارد و قابل مقایسه با یکدیگر نیستند؛ از این حیث که آرامش مورد نظر در روان‌شناسی، آرامشی موقت و ناقص است، اما اطمینان و آرامش برخاسته از گریستن برای خدا، آرامشی دایمی و عمیق است. حتی برخی از اندیشمندان اسلامی معتقدند: زندگی کسی که با یاد خدا مأنوس نباشد، قرین آرامش خاطر و سکینت نخواهد بود؛ چراکه زندگی در دنیا همواره آمیخته به سختی و دشواری است و چون ایمان به خدا ندارد، به جایی اتکا و اعتماد ندارد، باید مشکل را تحمل کند، اما مؤمن که در برابر پیشامدهای طاقت‌فرسا، استقامت می‌کند، در آرامش است؛ زیرا اعتقاد دارد که خداوند او را یاری نموده و در برابر صبر و شکیبایی، پاداش خواهد داد، و همین ایمان، بهترین وسیله تسلاهی خاطر است، که سبب آسان شدن سختی‌ها شده و ناراحتی آن را تخفیف خواهد داد (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۹۲). از همین روست که قرآن می‌فرماید: «هر کس از توجه به پروردگار روگردان شود، گرفتار زندگی پر آشوب و هیجانی خواهد شد» (طه: ۱۲۴). از این رو، در قرآن، انصراف و

گریستن، هنگام از دست دادن یک عزیز و در طول واکنش ماتم، عاملی ضروری در تسکین و انطباق بازمانده با فقدان محسوب می‌شود و عدم گریستن هنگام عزاداری، سبب بروز انواع بیماری‌های جسمی و اختلالات روانی خواهد شد و به قول شکسپیئر، گریستن از ژرفای ماتم می‌کاهد. به همین دلیل، افرادی که قادر به گریستن هستند، از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردار خواهند بود (معمد، ۱۳۹۲، ص ۱). کاتلر معتقد است: در طول برانگیخته شدن احساسات و عواطف، سیستم‌های بیولوژیکی و روان‌شناسی دچار تغییر می‌شوند و در این شرایط حساس، نیاز به گریستن بیشتر می‌شود (کاتلر، ۱۳۸۰، ص ۲۷۵). رفع اضطراب و ایجاد آرامش در اثر گریه، اثری روانی است و می‌تواند زمینه را برای تربیت نفس و تکامل اخلاقی انسان آماده کند؛ چراکه گریستن، دل را لطافت می‌بخشد و برای پذیرش حق و تربیت نفس آماده می‌کند. به عقیده کاتلر، گریه علاوه بر اینکه از لحاظ فیزیولوژیکی، باعث نرم شدن چشم و خروج مواد سمی از چشم می‌شود، موجب آرامش ذهنی نیز می‌گردد (همان، ص ۳۱) و هشیاری ذهن را بالا می‌برد و به دنبال آن، اضطراب تخلیه می‌شود (همان، ص ۹۱). از دیدگاه اندیشمندان مسلمان، گریستن در هر جا و موضوعی که باشد، حتی برای سختی‌های دنیا یا از دست دادن یک عزیز و فراق محبوب، سبب رفع اضطراب و کاهش هیجانات منفی می‌گردد و این نوع از گریستن، مورد تأیید معصومان علیهم‌السلام نیز قرار دارد. مرحوم کلینی از منصور صیقل نقل می‌کند: از اندوه شدیدی که بر اثر مرگ فرزندم به من دست داد، به امام صادق علیه‌السلام شکایت بردم، فرمودند: «هرگاه چنین حالتی به تو دست داد، اشک بریز؛ زیرا این کار تو را آرام می‌کند» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۲۵۰). البته بدیهی است، آرامشی که حاصل از گریستن

به تمتع آن سرگرم می‌شوند و هیچ‌گاه از مقدار آن راضی نمی‌گردند و این معیشت، آنان را آرام نمی‌کند؛ زیرا هرچه از آن به دست آورند، به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شوند، و دایم چشم به بیش از آن دارند، و حرص و عطش آنها تمامی ندارد. چنین افرادی دایم در فقر و تنگی به سر می‌برند، و همیشه دلشان علاقه‌مند به چیزی است که ندارند، صرف‌نظر از غم و اندوه و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملايمات و فرار رسیدن مر و بیماری دارند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۳۱۵). در روایات نیز علقه پیدا کردن به نعمت‌های دنیوی، از عوامل حزن و اندوه و اضطراب ذکر شده و مورد مذمت قرار گرفته است (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۹)؛ چراکه لذات دنیا و شیرینی آن دوام ندارد و هرگاه دل، به آن علاقه شدید پیدا کند، هنگام جدا شدن و از دست رفتن آن، گرفتار حزن و اندوه می‌شود. بنابراین، توجه شدید به امور دنیایی و غفلت از یاد خدا، از دو جهت موجب حزن و اندوه و حتی گریه می‌شود؛ یکی، در تحصیل و به دست آوردن آن متاع دنیوی و دیگری، ترس و اندوه، نسبت به از دست دادن آن. به همین دلیل، گریستن نسبت به امور دنیایی، آرامشی موقت و محدود در انسان پدید می‌آورد.

نتیجه آنکه، آرامش موردنظر قرآن با آرامش موردنظر برخی روان‌شناسان از هم متمایز و در بعض موارد، در تضاد با یکدیگر است؛ از جمله، فریاد که در بررسی نیازها، امیال و هیجان‌های انسان، غریزه جنسی را در رأس نیازها و غریزه‌های انسان می‌دانست، و معتقد بود این غریزه جنسی، نقش اصلی را در جریان زندگی، ایفا می‌کند و در واقع، امراض عصبی و روحی، نتیجه واپس زدن به همین غریزه می‌باشد (فریاد، بی‌تا، ص ۱۳). از این رو، ارضا نشدن آن را، منشأ تمام عقده‌های روانی می‌دانست.

انقطاع از دنیا و لذات و شهوات آن، مقدمه رسیدن به آرامش است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۱۲۴).

علامه طباطبائی نیز، آرامش از غیر یاد خدا را انکار می‌کنند و معتقدند: از ظاهر آیه سوره «رعد»، انحصار فهمیده می‌شود و در نتیجه، تنها با یاد خداوند، آرامش حقیقی برای انسان حاصل می‌شود؛ چراکه دل‌ها جز به یاد خدا، به چیز دیگری اطمینان نمی‌یابد؛ زیرا دل‌های آدمیان هیچ هدفی جز رسیدن به سعادت و امنیت از شقاوت ندارد، و به همین جهت، دست به دامن اسباب می‌زند تا به آرامش برسد و هیچ سببی از اسباب نیست، مگر آنکه به دست خداوند متعال است؛ پس تنها با یاد او دل‌ها آرامش می‌یابد، و اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که از حقیقت حال خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود، بدون درنگ دچار رعشه و اضطراب می‌گردد (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۷).

از این رو، یاد خدا و گریستن برای خدا، مایه آرامش مؤمنان است و کسانی که گریستن را سبب افسردگی می‌دانند، درک صحیحی از گریستن برای خدا و گریه‌های معنوی ندارند. در پژوهش‌های این‌گونه افراد، گریه، در فقدان نیازهای مادی، مانند ناکامی از خواسته‌های فیزیکی و روانی است و این امور، ناشی از شیفتگی فرد به دنیا و لذات آن است و توأم با غفلت از یاد خداست که قرآن، از آن مذمت نموده است، چنان‌که می‌فرماید: «چون خدا به تنهایی یاد شود، دل‌های کسانی که به آخرت ایمان ندارند، منزجر و دل‌تنگ می‌گردد و چون غیر از خدا یاد شود، آنان خوشحال می‌شوند» (زمر: ۴۵). حتی از دید قرآن، زندگی سخت و تنگ، محصول روی‌گردانی از یاد خدا می‌باشد (طه: ۱۲۴). دلیل تنگی در زندگی آنان، این است که با فراموشی یاد خدا، چیزی باقی نمی‌ماند، تا به آن دل ببندند؛ از این رو، تنها برای توسعه دنیا تلاش نموده،

فیزیولوژیکی، هورمونی و عضلانی را بسیج می‌کند؛ یعنی رفتار را نیرومند می‌سازد تا به هدف معینی برسد؛ یعنی رفتار را هدایت می‌کند (حسن‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۱۵۳).

از این رو، گریستن در راه خدا، نوعی هیجان مثبت است که انگیزه فرد را برای رسیدن به آنچه مطلوب است، تقویت می‌نماید؛ از همین رو، روبرت پلاچیک معتقد است: حکیمان الهی به اهمیت بعضی از هیجان‌های خاص مرتبط با تجربه مذهبی افراد پی برده‌اند و پرورش این هیجان‌ها را به طور غیرمستقیم در رأس برنامه تربیت مذهبی قرار داده‌اند (پلاچیک، ۱۳۷۵، ص ۱۳).

بر این مبنا، اگر به هیجان‌هایی مانند غم و شادی که به صورت گریه و خنده ظاهر می‌شوند، جهت صحیح و مثبت داده شود، موجب افسردگی نمی‌گردد (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۴۰)، بلکه انرژی لازم برای افزایش انگیزه را فراهم می‌کند و سبب تقویت اراده انسان برای انجام کارهای بزرگ می‌شود.

صدرالمتألهین، معتقد است: انتخاب و اختیار یک فعل، فرایندی دارد از تصور، تصدیق، شوق، اراده انجام فعل و در نهایت، تحریک عضلانی که منجر به تحقق فعل می‌گردد (صدرالمتألهین، ۱۹۸۱، ج ۶، ص ۳۵۶). از این رو، تقویت انگیزه، اولین قدم برای تمام رفتارها و حرکات، بخصوص سیر و حرکت نفسانی و تکامل معنوی است؛ چراکه انسان با تقویت انگیزه می‌تواند با شور و نشاط به سیر خود ادامه دهد و بر سختی‌ها و موانعی که در زندگی دنیا، به‌ویژه در مقام سیر الی‌الله برای سالک پیش می‌آید، پیروز و موفق شود. یکی از راه‌های افزایش انگیزه، جهت دادن به هیجانی مانند گریستن است؛ گریستن از روی شوق و محبت و یا گریستن از ترس و خشیت الهی و همچنین گریه در فراق، مصیبت و سوگند اولیای الهی، هیجان انسان را در مسیری صحیح قرار می‌دهد و موجب

اگرچه به اعتقاد کوئینک، امروزه دانشمندان و محققان غربی، به دین و معنویت گرایش پیدا کرده و برخلاف نظر فروید، اعتراف نموده‌اند که معنویت و اعتقاد به خدای متعال می‌تواند انسان را از افسردگی و اضطراب برهاند و به آرامش برساند (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱، ص ۴۹).

بنابراین، گریستن نه تنها مایه افسردگی نیست، بلکه برترین آرامش و سکونت برای مؤمنان از گریستن در راه خداوند تعالی که عمیق‌ترین نوع یاد خداست، ایجاد می‌شود.

۲. تقویت انگیزه

روان‌شناسان در این نکته متفق هستند که انگیزه، عاملی است درونی که رفتار شخص را برمی‌انگیزد، جهت می‌دهد و آن را هماهنگ می‌سازد و همچنین انگیزش را فرایندی درونی می‌داند که رفتار را در طول زمان فعال کرده، هدایت می‌کند و نگه می‌دارد (حسن‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۸).

انگیزش، عامل نیرودهنده، هدایت‌کننده و نگه‌دارنده رفتار است. در روان‌شناسی، انگیزش و هیجان، رابطه نزدیک و تنگاتنگی دارند و هر جا بحث از انگیزش مطرح است، بحث هیجان نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد (همان، ص ۱۵۰).

برخی از هیجان‌ها از جمله غم و اندوه، شادی، خشم و حتی عشق، گاهی به صورت گریه بروز می‌کند؛ به همین خاطر، گریستن در حیطه هیجان‌های خاص انسان قرار دارد و فلاسفه اسلامی نیز، گریه و خنده را از أعراض خاص انسان می‌دانند (مطهری، ۱۳۸۳، ج ۱۷، ص ۴۷۸). از سوی دیگر، بین هیجان و انگیزه‌های انسان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد و هیجان‌ها، در بسیاری موارد سبب تقویت و افزایش انگیزه‌ها می‌گردند. گاهی هیجان، انگیزه‌ای برای پیشبرد رفتار به‌شمار می‌آید؛ مثلاً، وقتی افراد می‌ترسند، به سوی رفتار هدف‌جویانه پیش می‌روند (پارسا، ۱۳۷۶، ص ۳۰۷). همین‌طور خشم، هیجانی است که منابع ذهنی،

احساس‌ها، انگیزتگی، احساس هدفمندی و ارتباط‌های غیرکلامی را فعال می‌کند، و جهت دادن به این هیجان‌ها می‌تواند آنها را به یک نیروی قوی و لازم در جهت رشد و شکوفایی انسان تبدیل نماید و موجب تقویت انگیزه سالک شود و با تقویت انگیزه، حرکت فرد به سمت کمالات اخلاقی و معنوی، سرعت پیدا می‌کند.

همچنین اگر هیجان‌ها شناخته نشود و به طور صحیح جهت‌دار نشود، انسان را دچار بیماری‌های روانی همچون پرخاشگری و افسردگی می‌کند و به پرتگاه سقوط اخلاقی سوق می‌دهد.

۳. توانمندسازی یا تسلیح مؤمن در مبارزه با

شیطان

در روایات، مواردی، از جمله «دعا» به عنوان سلاح برای اهل ایمان ذکر شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «در شب و روز دعا کنید؛ چراکه دعا، اسلحه مؤمن است» (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۲۷). امام رضا علیه السلام در روایتی دعا را اسلحه پیامبران می‌داند (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۶۸).
نیز در روایتی از امیرمؤمنان علی علیه السلام، برای دفع گناهان، طلب آموزش از خداوند، سلاح شخص گناهکار معرفی شده است (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۷، ص ۱۳۰).
مهم‌ترین مانع انسان در مسیر تربیتی اخلاق و معنویت، خدعه و مکر شیطان است؛ از این رو، مؤمن باید به سلاحی مجهز باشد تا بتواند بر دشمن خویش غالب گردد.

آیت‌الله جوادی آملی معتقدند: هدف دشمنان دین، گمراه کردن و از پا در آوردن مؤمنان است، و می‌خواهند مؤمنان از عقیده و اخلاق ایمانی تهی گردند و پیوند خضوع و خشوع آنان، در ساحت قدس ربوبی منقطع شود و مظاهر آن پیوند، که اشک و ناله است، از مؤمنان سلب گردد؛ زیرا گریه، سلاح باطنی مؤمن است: «و

رشد و تعالی روحی انسان می‌گردد. مرحوم عبدالرحسین شرف‌الدین می‌گوید: «گریه در سو بزرگان، انگیزه‌گرینده را قوی‌تر و در عزم خود راسخ‌تر می‌کند و به او قوت قلب می‌بخشد» (شرف‌الدین، ۱۴۰۳ق، ص ۲۱).

گریه معنوی، برخلاف گریه‌های دنیایی، انسان را سرشار از هیجان و نشاط و مسرت می‌کند. در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین آمده است: «هیچ بنده‌ای از بندگان خدا از خشیت خدا نمی‌گرید، جز اینکه خداوند از شراب ناب بهشتی که هیچ‌گونه ناخالصی ندارد، به او می‌نوشاند و غم و غصه و نگرانی او را تبدیل به خوشحالی و سرور می‌نماید» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۹۵).

در کتاب *ندبه و نشاط* چنین آمده است: «گریه‌واری در مقام توسل به حق تعالی و در واسطه قرار دادن برگزیدگان او، حالت شوقی ایجاد می‌کند که سراسر وجود فرد را در مسرت و نشاط فرو می‌برد» (زمردیان، ۱۳۷۴الف، ص ۴۰۰).

شهید مطهری نیز معتقد است: گریه بر سیدالشهداء علیه السلام لذتبخش است و موجب روشنی و صفای قلب می‌شود و می‌نویسد: «در حال گریه و رقت و هیجان خاص آن، انسان بیش از هر حالت دیگر خود را به محبوبی که برای او می‌گرید، نزدیک می‌بیند و در حقیقت، در آن حال است که خود را با او متحد می‌بیند و همین امر، انگیزه فرد را برای سیر معنوی و سلوک بیشتر بالا می‌برد» (مطهری، ۱۳۸۳، ج ۱۷، ص ۴۷۸).

از نگاه شهید مطهری، گریه بیشتر جنبه از خود بیرون آمدن و خود را فراموش کردن و با محبوب یکی شدن دارد. بیرون آمدن از خود، یک نوع تحرک و پویایی درون خود دارد، برخلاف خنده و شادی که به گفته ایشان، مانند شهوت - که در خود فرو رفتن است - بیشتر جنبه خودی و شخصی و در خود فرو رفتن و حالت ایستایی و توقف دارد (همان). در نتیجه، هیجان‌ها، تمام وجود انسان، یعنی

و گریه است که کشور شما را حفظ کرده است» (موسوی خمینی، بی تا، ج ۸، ص ۵۲۸). و در جای دیگر می فرماید: «ما ملت گریه سیاسی هستیم، ما ملتی هستیم که با همین اشکها سیل جریان می دهیم و خرد می کنیم سدهایی را که در مقابل اسلام ایستاده است» (همان، ج ۱۳، ص ۳۲۷).

۴. پاک شدن از گناه و رهایی جان انسان

از اهداف تربیت اخلاقی و معنوی اسلام، پاک شدن پرونده اعمال انسان، از آثار گناهان و کسب طهارت درونی و در نتیجه، رسیدن به درجات والای انسانی است، و این آثار با گریستن از خوف الهی به دست می آید. گناه موجب کدورت قلب است و مانند نقطه‌ای سیاه بر دل باقی می ماند (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۴۶) و اینکه خداوند امر به گریه کرد: «باید کم بخندند و زیاد بگریند» (توبه: ۸۲)، برای افاده این معناست که آثار اعمال ایشان، موجب این شد که کم بخندند و بسیار گریه کنند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۴۸۵). گریه بر گناه، اگر در دنیا باشد، پاک شدن از اثرات گناه را به همراه دارد، اما اگر در آخرت باشد، فایده‌ای بر گریه مترتب نیست. از این رو، از همین جاست که علت تأکید پیامبر ﷺ و اهل بیت ﷺ بر گریستن روشن می شود. در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ آمده است که آن حضرت فرمودند: «هر گاه بنده از خوف خدا گریه کند، گناهانش مانند بر درختان می ریزد، پس به جا می ماند مانند روزی که از مادر به دنیا آمده» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۹۸).

همچنین گریه بر مصائب اهل بیت پیامبر ﷺ موجب پاک شدن پرونده انسان از گناهان و بخشیدن آنها می شود، و در بین مصائب اهل بیت ﷺ، مصیبت سیدالشهداء ﷺ آن قدر سخت و عظیم است که انبیای الهی و فرشتگان و زمین و آسمان و تمامی معصومان ﷺ بر مصائب

سلاحه البكاء» (طوسی، ۱۴۱۱ق، ص ۳۶۶)؛ کسی که در پیشگاه خداوند، اهل اشک و ناله نیست، در جهاد اکبر هم موفق نیست (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۹، ص ۷۲).

کسی که می خواهد در مسیر تربیت نفس خود یا همان جهاد اکبر گام نهد، اگر دارای اشک و ناله به درگاه الهی نیست، یا اصلاً نمی تواند در این وادی قدم نهد، یا اینکه در میانه راه به سبب مکر شیاطین از راه منحرف شده و سقوط می کند و هر که در جهاد با نفس یا جهاد اکبر، بیشتر پیش روی دارد، باید بیشتر از دیگران به این سلاح الهی که موهبتی ویژه است، مجهز باشد؛ از این رو، انبیا و اولیای الهی، چنان که در حالاتشان آمده است، بیش از همه افراد اهل بکا و گریستن بوده اند. آیت الله جوادی آملی می نویسد: «آنان که در قوس نزول نورند، برای بازگشت به گلستانی که از آن آمده اند باید از خارستان دنیا بگذرند و سالک متکامل تا نالد، از این عالم انباشته از خار و تیغ به سلامت بیرون نمی رود؛ زیرا تنها اسلحه سالکان در میدان جهاد با نفس و شیطان، گریه است» (همان، ج ۶، ص ۲۶۹). نتیجه آنکه در مجموعه آیات و روایات، مبارزه و جهاد با دشمن، بسیار مورد توجه قرار دارد و انسان مؤمن دایم در حال جهاد با دشمن دین است؛ گاهی دشمن، در قالب دشمن بیرونی و گاهی به صورت دشمن درونی بروز می کند. یکی از سلاح های مبارزه با دشمن درونی، که رسول خدا ﷺ تعبیر به «جهاد اکبر» کردند، گریستن و اشک ریختن برای خداوند است. گریستن، هم کمک های غیبی الهی را به دنبال دارد و هم حالت وجد و نشاطی در انسان ایجاد می کند که دل و جان را در برابر هجمه های نفس اماره و دشمن درونی، مقاوم می سازد.

گریستن، نوعی سلاح در برابر دشمن بیرونی محسوب می شود. امام خمینی رحمته الله علیه در باب گریه بر سیدالشهداء علیه السلام می فرماید: «این روضه خوانی ها و مصیبت

خود سیر الی الله را انجام می‌دهد و کمال روحی و معنوی انسان بر جان آدمی محقق می‌شود. شهید مطهری معتقد است: جسم انسان در مرحله رحم تمام می‌شود و روحش در دنیا باید تمام شود؛ این است که دنیا، رحم جان انسان است، با این تفاوت که از نظر جسم، خودش در رحم، خودش را نساخته است، او را تمام کرده‌اند. اما از نظر روح، انسان در عالم دنیا، خودش باید خودش را تمام کند و بسازد (مطهری، ۱۳۸۳، ج ۲۷، ص ۵۷۰).

و از نگاه قرآن، نفس، در رهن اعمال انسان است، چنان‌که در قرآن آمده است: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ (مدثر: ۳۸)؛ هر نفسی در گرو اعمال خویش است. و به اعتقاد علامه طباطبائی، «نفس تمام مخلوقات، نزد خدا محبوس است، تا حق و دین الهی را بپردازد، اگر ایمان آورد و عمل صالح انجام داد، از گرو در آمده، آزاد می‌شود و اگر کفر ورزید و مرتکب جرم شد، همچنان رهین و برای ابد محبوس است» (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۱۵۱).

یکی از راه‌های رها کردن نفس و جان، گریه کردن به درگاه الهی است، چنان‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هنگامی که مؤمن گریه می‌کند، گناهان او بخشیده می‌شود و مانند بر های درخت فرو می‌ریزد، سپس مانند روزی که از مادر متولد شد، می‌شود» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۹۷). در نتیجه، گریستن، علاوه بر اینکه موجب پاک شدن گناهان می‌شود، جان آدمی را از رهن و اسارت اعمال، آزاد می‌سازد و زمینه حرکت و تربیت اخلاقی و معنوی انسان را فراهم می‌آورد؛ چراکه گریستن، نشان از طهارت قلب و آزادی نفس آدمی از چنگال اهریمن درون است.

اندوه خوردن و محزون بودن دل، که به لحاظ تربیتی، مقدمه گریستن است نیز، اثر گریه را دارد و موجب بخشش گناهان می‌گردد. امام صادق علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «چون گناهان بنده زیاد شود و عملش چندان

سیدالشهدا علیه السلام گریسته‌اند و سفارش به گریه بر حسین علیه السلام نموده‌اند و حتی برای گریه‌کنندگان آن حضرت طلب آمرزش می‌کنند. امام صادق علیه السلام فرمودند: «سیدالشهدا علیه السلام به محل قبر خود و شهیدانی که نزدیک آن حضرت مدفونند و زوار خویشتن نظر مرحمت می‌کند؛ آن بزرگوار هر کسی را که برایش گریه می‌کند، می‌بیند و برایش طلب مغفرت می‌نماید، و از پدران خود هم تقاضا می‌کند که برای شهدا، زائران و گریه‌کنندگان، طلب آمرزش نمایند» (مجلسی، بی تا، ج ۴۴، ص ۲۸۱).

در روایتی از امام رضا علیه السلام، بخشیدن گناهان بزر در گریه بر سیدالشهدا علیه السلام وعده داده شده است (صدوق، ۱۴۰۰ق، ص ۱۲۸). تأکید بر واژه «گناهان بزر»، عمق تأثیر معنوی گریه بر سیدالشهدا علیه السلام را نشان می‌دهد، آنچنان است که حتی گناهان کبیره را پاک می‌نماید. در روایت دیگری، ریان بن شیب از امام رضا علیه السلام نقل می‌کند که فرمود: «پسر شیب! بر حسین علیه السلام گریه کن که اگر اشک چشمت بر صورتت جاری شود، خداوند گناهانت را، کوچک باشند یا بزر، کم باشد یا زیاد، همه را می‌بخشد» (همان).

تفسیر قمی روایتی از بحارالانوار نقل می‌کند که اگر حتی به اندازه بال پشه‌ای، اشک از چشم جاری شود، خداوند تمام گناهان او را می‌آمرزد، اگرچه به اندازه کف دریاها باشد (صدوق، ۱۴۰۲ق، ص ۳۴). علامه طباطبائی معتقد است: هیچ منعی ندارد که یک قطره اشک به اذن خدا آتش جهنم را خاموش کند؛ در واقع قطره اشک مصیبت سیدالشهدا علیه السلام نظیر اشک توبه است، که باعث آمرزش گناهان و محو آثار و از بین بردن عذاب می‌شود (شجاعی، ۱۳۸۵، ص ۹۴).

از سوی دیگر، گناه و معصیت، موجب زندانی شدن و گرفتار شدن جان انسان است و همین عامل، مهم‌ترین مانع در سیر الی الله است؛ چراکه انسان با نفس و جان

نباشد که آن را بپوشاند، خداوند او را گرفتار اندوه می‌فرماید تا گناهِش را از میان ببرد» (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۴، ص ۲۳۴). همچنین حُزن و اندوه بر شهادت سیدالشهدا علیه السلام منزلت والایی دارد و امام صادق علیه السلام نفس کشیدن همراه با غم و اندوه بر حسین علیه السلام را عبادت خوانده‌اند (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۳۳۸).

۵. رویش محبت اهل بیت علیهم السلام در دل

گریه برای معصومان علیهم السلام محبت انسان را به آنان اضافه می‌کند و احساس تنفر و عداوت با دشمنان آنان را در دل ایجاد می‌کند. سپس هرچه محبت شدیدتر شود، فرد بیشتر مشتاق می‌شود که شبیه آن بزرگواران در رفتار و گفتار شود. از سوی دیگر، احساس دشمنی با دشمنان اهل بیت علیهم السلام، تنفر از اعمال و رفتار آنان را در دل پدید می‌آورد. به سخن دیگر، گریه، هم عامل حرکت‌آفرینی برای نزدیک شدن به کانون محبت و معرفت اولیای الهی می‌باشد و هم نشانه بغض و کینه انسان، به هرگونه پلیدی و زشتی است (گلزاری، ۱۳۹۱). از این رو، در روایتی سید بن طاووس، از قول پیامبر صلی الله علیه و آله آورده است: «کسی که خود در مصیبت ما گریه کند و دیگران را هرچند اندک گریان سازد، بهشت را برایش ضمانت می‌کنیم» چراکه فرد عزادار نخست از طریق گریه کردن، دوست‌دار آن مظهر پاکی‌ها می‌شود و سپس با گرما و نیروی محبت در مسیر فضیلت‌های انسانی و تربیت اخلاقی خویش گام برمی‌دارد و این همان تبیینی است که امام رضا علیه السلام در روز اول محرم به یکی از یارانش کرده است: «اگر خوش داری تا با ما در درجات عالی بهشت باشی، برای حزن ما، محزون باش و برای شادی ما شاد، و بر تو باد دوستی و پیروی از ما؛ چراکه هرگاه شخصی سنگریزه‌ای را هم دوست بدارد، خداوند او را با آن محشور گرداند»

(مجلسی، بی‌تا، ج ۴۴، ص ۲۸۶).
و به دیگر سخن، گریه بر سیدالشهدا علیه السلام در مرتبه اول، نشانه نوعی محبت به حضرت است و موجب می‌شود در وجود عزادار، نوعی پیوند قلبی و سنخیت با وجود مقدس آن حضرت ایجاد شود، که خود این پیوند به نوبه خود، محبت به ایشان را افزایش می‌دهد (شجاعی، ۱۳۸۵، ص ۹۵).
در مرتبه دوم و مرحله بالاتر، گریه روح ظلم‌ستیزی و تنفر از دشمنان حضرت و طاغوت را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود عزادار از اعمال و اخلاق زشت آنها و پیروانشان دوری‌گزیند و به طور فطری از درون خود درمی‌یابد رفتار و اخلاق آنان با آنچه مورد رضای معصومان علیهم السلام است، فاصله بسیار زیادی دارد و سعی می‌کند تا خود را از منحرفان دور و به خلق و خوی اهل بیت علیهم السلام نزدیک سازد (همان).

آیت‌الله جوادی آملی ذیل روایت سیدالشهدا علیه السلام که فرمود: «أَنَا قَتِيلُ الْعَبْرَةِ لَا يَذْكُرُنِي مُؤْمِنٌ إِلَّا اسْتَعْبَرَ» (ابن‌قولویه، ۱۳۵۶، ص ۱۰۸)، در بحث شکوفایی عقل می‌نویسد: «یعنی باید در مصیبت آن حضرت آن قدر گریست که اشک از چشم جاری شود و همه پهنای صورت را فراگیرد؛ چنین گریه‌ای بذریع محبت سالار شهیدان را در دل‌های شیعیان آبیاری می‌کند» جوادی آملی، ۱۳۸۱، ص ۲۵۰. ایشان همچنین معتقدند: سنت حسنه اشک سیدالشهدا علیه السلام بر صورت، آثار فراوانی دارد؛ از جمله اینکه گریه موجب می‌شود تا محبت اهل بیت علیهم السلام، در قلب شیعه حضور پیدا کند، آن‌گاه مُحَبِّبِ امامان معصوم علیهم السلام، هرگز فکر و راه و روش آنان را رها نمی‌کند؛ چراکه رهبری جوارح و اعضای بدن، به دست قلب و دل است و زمام‌داری قلب را، محبت به عهده می‌گیرد و دل دوستان حسین بن علی علیه السلام جوارح آنان را به صراط مستقیم رهنمود می‌سازد همان، ص ۲۳۴. گریه بر

خلوص نیت، خدا را می‌خواند و هیچ امیدی جز رحمت خدا ندارد و می‌گیرد، رحمت رحیمیه الهی، شامل او می‌شود (طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۱، ص ۸۵۰). گویا رحمت خداوند در محفظه‌ای خارج از دسترس اغیار است، که برای به دست آوردن آن، راه‌ها و کلیدهایی وجود دارد؛ گریستن از خشیت خدا، یکی از این کلیدهاست. در روایتی، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «گریه از خوف خدا، کلید رحمت پروردگار و علامت قبولی اعمال است» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۹۸).

در مستدرک الوسائل به نقل از تورات چنین آمده است: «هرگاه چشمانت اشک ریختند، آن را پاک مکن مگر اینکه آن را با دستانت بر صورت خویش بکشی؟ چراکه اشک، رحمت من است و هریک از بندگانم که از ترس من بگرید، او را از باده سر به مهر می‌نوشانم» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۴۱).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «خوشا به حال صورتی که خداوند به آن نظر (رحمت) کند، به خاطر گناهانش، از خشیت الهی می‌گیرد، درحالی‌که غیر از خودش، هیچ کسی بر آن گناه اطلاع ندارد» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۲۲۵). و زمان جاری شدن قطرات اشک بر صورت، به مؤمن توجه خاص می‌شود؛ از این رو، امام صادق علیه السلام فرمودند: «آن‌گاه که پوست بدنت لرزید و چشمانت پر از اشک گردید و قلبت هراس برداشت، آن حال را غنیمت شمار؛ زیرا به تو توجه شده است» (همان، ص ۴۷۸).

امیرمؤمنان علیه السلام سفارش به نهایت استفاده از این فرصت برای دعای کند و می‌فرماید: «جاری شدن اشک چشم‌ها و ترس دل‌ها، از رحمت خداوند تعالی است؛ پس اگر آن را یافتید، فرصت را غنیمت شمارید و به دعا کردن پردازید» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۳۱۷).

در کلام امام باقر علیه السلام چنین آمده است: «التماس و

سیدالشهدا علیه السلام مرتبه شوق و محبت را به حدی بالا می‌برد که مؤمن بهشت واقعی خود را در محبت و ارادت به آن حضرت می‌یابد. اعثم کوفی از شاعران عرب، پیرامون گریه بر سیدالشهدا علیه السلام این‌گونه سروده است:

يَا بْنَ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى يَا بْنَ الْوَلِيِّ الْمُؤْتَمَضِي يَا بْنَ الْبَتُولِ الزَّكِيَّةِ
تَبْكِيكَ عَيْنِي لَا لِأَجْلِ مَثُوبَةٍ لَكِنَّمَا عَيْنِي لِأَجْلِكَ يَا كِبِيَّةً
ترجمه: ای پسر پیامبر و علی مرتضی! چشمم برای تو گریه می‌کند، اما نه برای پاداش و ثواب؛ گریه فقط برای خود توست.

علامه جعفری در ذیل اشعار اعثم کوفی، چنین می‌گوید: این رشد روحی انسان را نشان می‌دهد که خود حقیقت، او را در جاذبیت خود قرار دهد، نه لذت و اِلْم، نه پاداش، نه ترس از مجازات، و این همان قله‌ی اعلی یا از قله‌های بسیار با عظمت رشد انسانی است (جعفری، ۱۳۸۸، ص ۲۶۱).

گریستن بر مصائب امام حسین علیه السلام، آنچنان قلب انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد که گریه‌کننده برای رسیدن به مطلوب خود، هرگونه فداکاری و از خودگذشتگی را در خود احساس می‌نماید (زمردیان، ۱۳۷۴، ص ۳۹۹). در دفاع مقدس، برخی از رزمندگان که دل‌هایشان مملو از محبت اهل بیت علیهم السلام بود، از هیچ‌گونه فداکاری و ایثار جان دریغ نمی‌کردند. و این علامت افزایش معرفت و محبت اولیای معصوم الهی در دل‌ها و نشانه تأثیرات گریه مصیبت سیدالشهدا علیه السلام بر تربیت اخلاقی و معنوی آنان بود.

۶. نازل شدن رحمت خدا

رحمت خدا، دارای درجات و مراتبی است که با توجه به توانایی‌ها و شایستگی‌های مؤمن، به وی داده می‌شود. هنگامی که بنده‌ای از بندگان خدا، با طهارت قلب و

تکاملی خود به کمال رسید، درخواست او «خدا» می‌شود و به او تعلق پیدا می‌کند و وقتی به جوار قرب الهی رسید، وجودش کامل می‌شود؛ چون خدا، مستجمع همه صفات کمال و جمال است و در پرتو قرب الهی، تمام خواسته‌های انسان تأمین می‌شود (مصباح، ۱۳۸۰، ص ۱۰۰).

راه‌های گوناگونی برای رسیدن به قرب الهی در روایات و کلمات و سخنان بزرگان دینی ارائه شده است؛ از جمله: ترک محرّمات (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۸۰)، قرب نوافل (همان، ص ۳۵۲) و سخن حق گفتن، اگرچه بر ضرر فرد باشد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۴۴۷).

همچنین، گریستن از خشیت خدا، موجب قرب الهی می‌شود؛ یعنی انسان به وسیله گریه، خود را به خدای تعالی نزدیک می‌کند؛ چراکه نهایت فقر و ذلت خود را نشان می‌دهد و این صفت، محبوب خداست، چنان‌که خداوند به داود وحی کرد: «ای داود! همان‌گونه که نزدیک‌ترین مردم به خدا، اهل تواضع هستند، دورترین آنها از خدا متکبران می‌باشند» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۲۱).

اظهار تذلل و خواری در مقابل حق تعالی و دستورات الهی، در رشد و تعالی روحی انسان، بسیار موثر است و هیچ تذلل و شکستگی، برتر از گریه و تضرع و ناله به درگاه الهی نیست. در حدیث قدسی به نقل از امام صادق علیه السلام به صفت «گریستن از خشیت»، که مورد محبت خداوند است، اشاره شده است: «خداوند به موسی علیه السلام وحی کرد که: بندگان من به چیزی محبوب‌تر از سه صفت به من تقرب نجستند. موسی علیه السلام گفت: پروردگارا! آن سه صفت چیست؟ فرمود: ای موسی! آن سه، زهد در دنیا، دوری از گناهان و گریه از ترس من است» (همان، ص ۴۸۳).

در حدیث قدسی دیگر از امام باقر علیه السلام، خداوند برترین عمل برای تقرب را، در گریه از خشیت خود معرفی می‌نماید و می‌فرماید: «گریه‌کنندگان از ترس من،

زاری کردن و نماز، نزد خدای متعال، جایگاه خاصی دارند و هرگاه بنده برای خدا در سجده باشد و اشک چشمش جاری شود، آن هنگام رحمت نازل می‌شود» (همان، ص ۳۱۸).

بنابراین، اگرچه رحمت خدا بر تمامی افراد عمومیت دارد، لکن رحمت خاصه خداوند شامل کسانی است که دل‌هایشان را جهت دریافت این موهبت الهی آماده نموده‌اند و نشانه آن، دل‌شکستگی و جاری بودن اشک بر صورت است.

۷. قرب الهی

واژه «قرب» دارای معانی گوناگونی همچون قرب مکانی، زمانی، نسبی و قرب مقام و منزلت می‌باشد (زبیدی، بی‌تا، ج ۵، ص ۲۹۴). از لحاظ رابطه ویژه بندگان با خداوند، می‌توان مصداق قرب را به کمال حقیقی و وجودی انسان معنی کرد؛ یعنی به کمال رساندن استعدادها در انسان و شدت یافتن وجود انسان و از این طریق، نزدیک شدن به وجود لایتنهای خداوند، یا اتصاف به صفات ربوبی خداوند دانست (علیخانی، ۱۳۹۰، ص ۸). آیت‌الله جوادی آملی معتقدند: در مورد خداوند، فقط قرب معنوی و روحانی قابل تصور است و برخلاف قرب مادی، می‌تواند یک‌طرفه باشد؛ از این رو، خداوند تعالی حتی به کفار هم نزدیک است. ایشان می‌فرماید: «مهم آن است که انسان بتواند خود را به جوار قرب مشفقانه الهی برساند و هرچه بیشتر به او نزدیک شود و از این قرب که مایه کمال است، بهره‌ای بیشتر و شرافتی افزون‌تر ببرد، و الا قرب قاهرانه، بهره معنوی برای انسان فراهم نمی‌کند» (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۲۸۱).

تا مراتب وجودی انسان ناقص است، انسان خواسته‌های محدود و پایین دارد، اما زمانی که در سیر

هرگز خوی استکباری و خودبرتربینی ندارند. ابلیس به خاطر همین خوی متکبرانه، بعد از هزاران سال عبادت و رسیدن به مقام والای فرشتگان، از قرب خداوند به دور افتاد و طرد شد.

در سیره عبادی ائمه اطهار علیهم‌السلام نیز روایاتی در این زمینه وارد شده است؛ از جمله اینکه جاری شدن اشک‌های چشم، حالت ویژه‌ای برای آنان حاصل می‌شد و از این طریق، خود را به مرتبه قرب خدا نزدیک‌تر می‌ساختند (زمردیان، ۱۳۷۴، ص ۴۰۳). از این رو، یادآوری خدا و توجه به درگاهش و استمداد از کبریایی‌اش، سبب قرب به خداوند است و حتی برخی از علما، تنها راه رسیدن به سعادت و حقیقت را ناله‌های سحری می‌دانند (نائیجی، ۱۳۸۱، ص ۴).

نتیجه‌گیری

گریه، تأثیرات عمیقی بر روح و روان انسان می‌گذارد؛ از جمله، می‌توان به تقویت فضایل اخلاقی، مانند محبت به خداوند و اهل بیت علیهم‌السلام و دور شدن صفات رذیله اخلاقی همچون غرور و تکبر، در پرتو گریستن اشاره کرد. از این رو، ائمه معصوم علیهم‌السلام به اصحاب خود سفارش نموده‌اند که حتی در گریه‌های دنیایی خود نیز جهت معنوی ببخشند و به یاد مصیبت‌های سیدالشهداء علیهم‌السلام گریه نمایند، تا هم از آثار گریه‌های مادی برخوردار شوند و هم از آثار فراوان گریه‌های معنوی بهره‌مند باشند.

گریستن در ابتدایی‌ترین اثر، برای فرد ایجاد آرامش می‌نماید، و با وجود این آرامش، انسان می‌تواند از نیروی فکر و خرد خود جهت سیر تربیتی و معنوی نفس بهره‌مند شود، چنان‌که موجب تقویت اراده و افزایش انگیزه می‌شود؛ چراکه گریه، حاصل از هیجان درونی انسان است و بین انگیزه و هیجان رابطه‌ای مستقیم برقرار

در مقام برتری قرار دارند که غیر از آنان احدی شریکشان نیست» (ابن بابویه، ۱۴۰۶ق، ص ۱۷۲).

قرآن کریم نیز کسانی را که در مقابل حق تعالی، خوی مستکبرانه ندارند، با واژه «عند» تمجید می‌کند، که اینان اصلاً نزد پروردگار خویش حاضرند: «به‌یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند» (اعراف: ۲۰۶). از این رو، هرچه انسان خوی تواضع و خشوع در برابر خداوند و اولیای او داشته باشد، از تقرب بیشتری برخوردار است و در مسیر تربیت نفسانی خود سریع‌تر قدم برمی‌دارد. *خواججه حافظ شیرازی* چنین سروده است:

زاهد غرور داشت سلامت نبرد راه

رند از ره نیاز به دارالسلام رفت

و به گفته عطار نیشابوری:

هر که دریاهای اشکش حاصل است

گو بیا که در خور این منزل است

وانکه او را دیده خون‌بار نیست

گو برو کورا بر ما کار نیست

عطار نیشابوری، بی‌تا، ص ۲۹۶).

و در مقابل، هرچه احساس غرور و تکبر بیشتر باشد، انکسار قلب کمتر و تضرع و ناله به درگاه الهی قطع می‌شود و از این رو، انسان از قرب الهی دورتر است. آیات و روایات، به شدت انسان را از حالت استکبار و خودبزر بینی در مواجهه با حق تعالی، پرهیز داده‌اند؛ چنان‌که از مهم‌ترین دلایل طرد شیطان از درگاه الهی، خوی خودبرتربینی و استکبار معرفی شده است (بقره: ۳۴؛ ص: ۷۷-۷۴).

از این رو، کسانی که خوی متکبرانه دارند، از قرب الهی محرومند و از رشد و تعالی روحی و تربیتی نیز بهره و نصیبی ندارند.

کسانی که فیض و قرب خداوند را طلب می‌کنند،

منابع

- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۴۰۶ق، **ثواب الاعمال** و **عقاب الاعمال**، ج دوم، قم، شریف رضی.
- ابن فهد حلی، ۱۴۰۷ق، **عدة الداعی و نجاح الساعی**، قم، دارالکتاب اسلامی.
- بابایی، رضا، **مجموعه مقالات (گریه و فواید آن)**، نرم افزار زمزم ۱.
- پارسا، محمد، ۱۳۷۶، **روان شناسی انگیزش و هیجان**، تهران، سخن.
- پلاجیک، روبرت، ۱۳۷۵، **هیجان‌ها حقایق نظریه‌ها و یک مدل جدید**، ترجمه محمود رمضان‌زاده، ج چهارم، مشهد، آستان قدس رضوی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، **شرح غررالحکم**، شرح آقا جمال الدین خوانساری، تهران، دانشگاه تهران.
- جعفری، محمد تقی، ۱۳۸۸، **امام حسین شهید فرهنگ پیشرو انسانیت**، ج سوم، مشهد، آستان قدس رضوی.
- جفری، ای. کاتلر، ۱۳۸۰، **زبان اشک‌ها**، ترجمه طاهره جواهرساز، تهران، جوانه رشد.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۶، **ادب فنای مقربان (شرح زیارت جامعه کبیره)**، ج چهارم، قم، اسراء.
- ، ۱۳۸۸، **تفسیر تسنیم**، قم، اسراء.
- ، ۱۳۸۱، **شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی**، قم، اسراء.
- حراعلی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ق، **وسائل الشیعه**، قم، آل‌البیت.
- حسن‌زاده، رمضان، ۱۳۸۶، **انگیزش و هیجان**، تهران، ارسباران.
- حسینی همدانی، سید محمد حسین، ۱۴۰۴ق، **انوار درخشان**، تهران، لطفی.
- دیلمی، حسن بن محمد، ۱۴۱۲ق، **ارشاد القلوب الی الصواب**، قم، شریف رضی.
- زمردیان، احمد، ۱۳۷۴ الف، **ندبه و نشاط (شرحی بر دعای ندبه)**، ج دوم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ، ۱۳۷۶ ب، **عشق و رستگاری (شرح دعای ابو حمزه ثمالی)**، شیراز، نوید.
- سعادت پرور، علی، ۱۳۸۸، **نور هدایت (شرح معارف فرازهای کلیدی ادعیه بر اساس کتاب اقبال الاعمال)**، ج دوم، تهران، احیاء کتاب.
- سهرابی، فرامرز و اسماعیل ناصری، ۱۳۹۱، **هوش معنوی و مقیاس‌های سنجش آن**، تهران، آوای نور.

است و هیجان و انگیزه بر یکدیگر تأثیرگذارند. از این رو، گریستن، منشأ شور و شوق می‌شود و انسان در تربیت اخلاقی نفس خویش، نشاط پیدا می‌کند. گریه، سلاحی برای دفاع از ایمان و باورهای او می‌شود و فرد را در برابر هجمه‌های شیطانی و نفسانی مسلح می‌کند و از طرفی، سبب رویش محبت اهل بیت علیهم‌السلام در دل و از سوی دیگر، سبب توجه و استغفار اولیای معصوم علیهم‌السلام برای گریه‌کننده می‌شود و پرونده انسان از گناهان و معاصی پاک می‌گردد و در اثر گریه، شور و شوق انسان نسبت به معنویات افزایش پیدا می‌کند و در دل او، عشق به کمالات حقیقی و خداوند متعال ایجاد می‌شود و رحمت خاصه خداوند بر فرد نازل می‌گردد و دل و قلب انسان، که تنها مرکب و وسیله سیر معنوی و تکامل اخلاقی است، از حالت مُردگی حاصل از گناهان، زنده می‌شود و جان انسان که در گرو اعمال خویش بود، آزاد و رها می‌گردد و بر اثر گریستن، نورانی و روشن می‌شود و خداوند به وی محبت پیدا می‌کند و انسان محبوب خدا می‌شود و به قرب حق تعالی که همان کمال نهایی انسان و مقصد و مقصود تمام تربیت‌های معنوی و اخلاقی اولیای خداوند است، می‌رسد.

بنابراین، گریه، از یک سو، نشانه معرفت انسان به خداوند متعال است و از سوی دیگر، همین گریه باعث رقت قلب انسان و به تبع آن، کسب درجات عالی انسانی می‌شود. به سخن دیگر، گریستن، هم علامت است و نشان می‌دهد که انسان در درون خود رشد کرده و به کمال معنوی رسیده است و هم خود عامل رشد معنویت انسان است و بر رقت قلب انسان و بر محبت انسان به نقطه اوج سعادت و معنویت می‌افزاید و تنفر او را نسبت به تمام زشت‌ها و پلیدی‌ها و مظاهر آنها، افزایش می‌دهد، تا برسد به جایی که در تمام اعمال و رفتار فقط خدا را ببیند و دل را از غیر خدا شست و شو می‌دهد.

- شجاعی، محمد، ۱۳۸۵، *عزادار حقیقی*، ج پنجم، قم، محیی.
- شرف‌الدین، عبدالحسین، ۱۴۰۳ق، *المراجعات*، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
- شفیعی مازندرانی، سیدمحمد، ۱۳۸۱، *سرچشمه‌های آرامش در روان‌شناسی اسلامی*، قم، فرهنگ آفتاب.
- شهید ثانی، بی‌تا، *مسکن القواد عند فقد الأحمیة و الأولاد*، قم، بصیرتی.
- صدرالمآلهین، ۱۹۸۱م، *الحکمة المستعالیة فی الاسفارالعقلیة الاربیعة*، ج سوم، بیروت، داراحیاء التراث.
- صدوق، محمدبن علی، بی‌تا، *علل الشرائع*، قم، داوری.
- ، ۱۳۷۸، *عیون اخبار الرضا علیه السلام*، تهران، جهان.
- ، ۱۴۰۰ق، *امالی*، ج پنجم، بیروت، اعلمی.
- ، ۱۴۰۲ق، *مصادفة الاخوان*، قم، کرمانی.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، ج پنجم، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل‌بن حسن، ۱۳۷۰، *مکرم‌الاخلاق*، ج چهارم، قم، شریف رضی.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۱ق، *مصباح المتجهد*، بیروت، مؤسسه فقه‌الشیعه.
- علیخانی، اسماعیل، ۱۳۹۰، *حقیقت قرب به خدا در اسلام و مسیحیت*، رساله دکتری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- فتال نیشابوری، بی‌تا، *روضه‌الواعظین و بصیرة‌المتعظین*، قم، رضی.
- فروید، بی‌تا، *روانکاوی برای همه*، ترجمه هاشم رضی، تهران، کاوه.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۲، *اصول کافی*، ج دوم، تهران، اسلامیه.
- گروهی از تاریخ‌پژوهان، ۱۳۹۱، *تاریخ قیام و مقتل جماع سیدالشهدا علیه السلام*، زیر نظر مهدی پیشوایی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- گلزاری، محمود، «روان‌شناسی گریه بر سالار شهیدان»، در: www.ravanshenasan.com
- مجلسی، محمدباقر، بی‌تا، *بحارالانوار*، تهران، اسلامیه.
- محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۹۰، *موسوعة معارف الکتاب و السنه (دانشنامه قرآن و حدیث)*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۰، *به سوی خودسازی*، نگارش کریم سبحانی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصطفوی، سیدحسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۳، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- معمدی، غلامحسین، «روان‌شناسی گریه»، در: www.doctormotamedi.com
- مفید، محمدبن محمد نعمان، ۱۴۱۳ق، *امالی*، قم، کنگره شیخ مفید.
- ملکی تبریزی، میرزاچادآقا، ۱۳۸۰، *رساله لقاء الله*، قم، آل علی.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، بی‌تا، *صحیفه نور*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- ، ۱۳۸۶، *شرح دعای سحر*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- میرجهانی، سیدحسن، ۱۴۰۰ق، *البكاء للحسین*، قم، اسماعیلیان.
- نائبی، محمدحسین، ۱۳۸۱، *راز و نیاز به درگاه بی‌نیاز*، تهران، کیا.
- نوری، حسین بن محمد، ۱۴۰۸ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البتی علیه السلام.