

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۲۳-۳۷)

آثار روان‌شناختی گریه در منابع اسلامی

Psychological effects of crying in Islamic sources

✉ اسماعیل ربیع زاده / کارشناسی ارشد روان‌شناسی مؤسسه اخلاق و تربیت، قم، ایران.
نجیب الله نوری / استادیار گروه روان‌شناسی جامعه المصطفی العالمیه قم، ایران.

Ismail Rabi-Zade / M.A. in positive psychology, Institute of ethics and education, Qom, Iran.

s.m.rabizade110@gmail.com

Najibollah Noori / Assistant Psychology, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

Abstract

The present study aims to explain the psychological effects of crying in Islamic sources and has been obtained by the conceptual analysis of content organization and the following information: In the study of crying, it became clear that crying is a reaction to the inner feelings caused by feelings of pain, sadness or joy. Examining the effects of crying, it became clear that crying from the physical side has the effects of detoxifying the body, disinfecting, preventing stomach ulcers, reducing fat, sugar and blood pressure and Crying also has psychological effects on reducing anxiety and stress, peace of mind, strengthening motivation, revitalizing the heart and luminosity of the heart and eliminates complexity and grief, and psychologically has the effects of stimulating society, maintaining school and causing communication. It is the inner expression of God's general sympathy and mercy to all people.

Keywords: Crying, Physical effects Crying, Individual psychological effects, Social psychological effects

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین آثار روان‌شناختی گریه در منابع اسلامی و به روش تحلیل مفهومی محتوایی ساماندهی و اطلاعات ذیل به دست آمده است: در بررسی گریه، روشن شد که گریه، نوعی واکنش به احساسات درونی ناشی از احساسات درد، غم یا شادی است. در بررسی آثار گریه روشن شد که گریه از جهت بدنی دارای آثار دفع سموم بدن، ضد عفونی کننده، جلوگیری از زخم معده، کاهش چربی، قند و فشار خون است و همچنین گریه از جهت روانی فردی دارای آثار کاهش اضطراب و استرس، آرامش روحی و روانی، تقویت انگیزه، زنده شدن قلب و نورانیت دل و از بین برنده عقده و غم است و از جهت روانی اجتماعی دارای اثرات تحریک جامعه، حفظ مکتب و موجب ارتباط درونی و ابراز همدردی و جلب رحمت عمومی خدا به همه مردم است.

کلید واژه‌ها: گریه، آثار بدنی گریه، آثار روانی فردی، آثار روانی اجتماعی.

مقدمه

از دیدگاه روان‌شناسی غربی گریه تنها یک رفتار هیجانی است که انسان برای ابراز هم‌دردی نشان می‌دهد تا از دیگران کمک بگیرد (اندرسون^۱، سینیگلیا^۲ ریزولاتا^۳، ۲۰۰۸م). الگوی گریه در بزرگسالی با کودکی متفاوت می‌شود. بزرگسالان گریه با صدا نمی‌کنند و بیشتر بدون صدا و حرکت اندام‌ها، اشک می‌ریزند (وینگروت^۴ و همکاران، ۲۰۰۱م).

در ادبیات عرب، گریه با تعبیرات مختلفی از جمله بکاء، دمع، عبره، نوح و غیره به‌کار رفته است. گریه و جاری شدن اشک چشم در حقیقت، سوپاپ اطمینانی برای روح و جسم آدمی است، که در شرایط بحرانی (اندوه یا شادمانی فراوان) موجب تعادل می‌گردد. به گفته آرکدی لئوکوم «هنگامی که انسان نمی‌خواهد یا نمی‌تواند احساسات درونی خود را با کلمات بیان کند، فعل و انفعالاتی در درون صورت می‌گیرد، که خود به خود اشک جاری می‌شود» (لئوکوم به نقل حسینی، ۱۳۹۲). محققین می‌گویند بعد از گریه حال خوب به فرد دست می‌دهد؛ اما در افرادی که نمره افسردگی و اضطراب بالا دارند بعد از گریه حالشان بدتر هم می‌شود. به نظر می‌آید کسانی که نمی‌توانند گریه کنند، احساس خود را سرکوب می‌کنند، سلامت جسم خود را نیز به خطر می‌اندازند. هنری مادزلی^۵ روان‌پزشک می‌گوید: «اگر غم و اندوه از دریچه اشک خارج نشود ممکن است به دیگر ارگان‌های بدن آسیب بزند» (سیلوا^۶، آرانتهس^۷، فروریا آلوس^۸، ۲۰۱۳م).

در مجموع براساس بعضی مطالعات می‌توان گفت گریه یک نهایت برانگیختگی هیجانی منفی است که به دنبال آن افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک از افزایش بی‌نظمی تنفسی تا ریزش اشک رخ می‌دهد؛ اما بعد از چند دقیقه سیستم هیجانی فروکش می‌کند و به نوعی تعادل سایکولوژیکی و فیزیولوژیکی رخ می‌دهد. این رفتار در افراد نرمال رخ می‌دهد و به نوعی

1. Anderson, F. T.

2. Sinigaglia, C.

3. Rizzolatti, G.

4. Vingerhoets, A.

5. Maudsley, H.

6. Silva, A.

7. Arante, J.

8. Ferreira-Alves, J.

در بیماران دچار اختلال است. بر اساس بعضی دیگر از مطالعات می‌توان گفت که گریستن هیجان‌ناش منفی فرد را تخلیه می‌کند و در نتیجه به یک آرامش می‌رساند (معتمدی، ۱۳۸۹). با توجه به منابع اسلامی و سخنان اندیشمندان مسلمان دارای فوایدی می‌باشد؛ مثلاً: هر نوع گریه‌ای را می‌توان منشأ آرامش در انسان دانست؛ اگرچه برای سختی‌های دنیا یا از دست دادن یک عزیز یا فراق محبوبی باشد (حسینی، ۱۳۹۲). منصور صیقل، نقل می‌کند که از اندوه شدیدی که بر اثر مرگ فرزندم به من دست داد و می‌ترسیدم در اثر آن، عاقلم را از دست بدهم، به امام صادق علیه السلام شکایت کردم حضرت فرمودند: «هرگاه چنین حالتی به تو دست داد، اشک بریز؛ زیرا این کار، تو را آرام می‌کند» (کلینی، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۲۵۰).

گریستن یا گریه کردن، یکی از ویژگی‌های انسان و در واقع پاسخی به واکنش‌های درونی و بیرونی اوست و اگرچه مفهومی واضح و بدون نیاز به توضیح است، با این حال در اکثر فرهنگ‌های لغت فارسی و غیرفارسی به آن پرداخته شده است. گریه عکس‌العملی عاطفی ناشی از احساس غم، درد یا شادی بسیار که معمولاً با حرکات سر و گردن و صدای هق هق و اشک ریختن همراه است (بناری، ۱۳۸۸، ص ۶۹). در لغت‌نامه دهخدا چنین آمده است: «گریه اسم مصدر گریستن، آب از چشم ریختن است و «بکاء» به معنای «چرک چشم» و «گریه سخت»، و «حنین»، (به فتح) به معنای «گریه در بینی» آمده است» (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۱، ص ۱۶۸۷۹). مفهوم اصطلاحی گریستن با معنای لغوی آن تفاوت چندانی ندارد. مگر اینکه گریستن از جنبه‌های مختلف معنوی یا روان‌شناسی بررسی شود. در اصطلاح دینی و معنوی، گریه زیباترین و باشکوه‌ترین جلوه تذلّل بنده و اظهار عجز و تسلیم و عبودیت در پیشگاه معبود قادر متعال است؛ لذا در عبارت دینی گریستن، نزدیک‌ترین حالت قرب به خداوند شمرده شده است (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۲، ص ۴۸۱). در اصطلاح روان‌شناسی گریه مانند خنده، یک رفتار هیجانی مخصوص به انسان هاست (مطهری، ۱۳۸۳، ج ۲۴، ص ۴۷۴).

در مورد گریه تحقیقاتی به صورت پراکنده در حیطه‌های مختلف انجام شده است؛ اما در قلمرو روان‌شناختی تحقیقی که به این بعد از گریه پرداخته شده باشد، وجود ندارد. در برخی از تحقیقات مانند امیری (۱۳۹۲) به مفهوم‌شناسی ضحک و بکاء و حزن از منظر قرآن و روایات پرداخته است. ذاکری (۱۳۸۴) آثار بکاء را از منظر قرآن و سنت بررسی کرده است. حسینی (۱۳۹۲) به بررسی آثار تربیتی گریستن بر تکامل معنوی انسان از دیدگاه آیات

۱. «إِذَا أَصَابَكَ مِنْ هَذَا شَيْءٌ فَأَفِضْ مِنْ دُمُوعِكَ فَإِنَّهُ يَسْكُرُ عَنكَ».

و روایات پرداخته است و از آنجا که این تحقیقات به بررسی آثار روان شناختی گریه با توجه به منابع اسلامی پرداخته اند و در منابع اسلامی ریشه های روان شناختی برای گریه به صورت پراکنده وجود دارد، این پژوهش درصدد است که با توجه به آیات و روایات و متون دینی آثار روان شناختی گریه را بیان کند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به طور کلی به لحاظ رویکرد، کیفی و از نوع تحقیقات بنیادی است و با استفاده از قرآن کریم و کتب روایی شیعی، آموزه های اسلامی در مورد موضوع گریه و ویژگی ها و فواید آن به صورت تحلیلی جمع آوری شد و سپس دسته بندی، تلفیق، تجزیه و تحلیل صورت گرفت و روابط فرضی آنها در قالب یک مدل مفهومی ارائه شد. منابع استفاده شده در روش تحلیل مفهومی-محتوایی، قرآن کریم و منابع روایی با معیار درجه بندی کتب روایی است.

یافته های پژوهش

اثرات جسمی: تحقیقات پزشکی و روان شناسی نشان می دهد که اشک و گریه های منطقی و عقلایی آثار و فواید بدنی متعددی دارند. بر اساس تحقیقات و پژوهش های علمی، هنگامی که فرد دچار فشار روحی و هیجانی می شود، مغز و بدن شروع به تولید ترکیب های شیمیایی و هورمون های خاصی می کند. گریه کردن کمک می کند تا این ترکیب های شیمیایی اضافی از بدن خارج گردد (گریه کنید، اضطرابتان کم می شود^۱، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۵).

اشک های احساسی یا همان گریه، مواد سمی ای که در پی هیجان های عاطفی در خون جریان پیدا می کند را از بدن دور می کند. همچنین گریه، مانند ادرار و تعریق، مواد سمی و محصولات اضافی را از بدن خارج می سازد (همان). به همراه اشک سمی خارج می گردد که هرگاه شوکی وارد گردد بیشتر دیده می شود و در زنان همیشه بیشتر از مردان می باشد، منشأ آن را از عصب اشکی می دانند که توسط غده اشکی جاری می گردد (پاک نژاد، ۱۳۶۵، ج ۱۶، ص ۳۳). در اشک چشم آنزیمی وجود دارد که برای سرطان چشم بسیار مؤثر است و سبب بهبودی می شود (عطارنژاد، ۱۳۵۰، ص ۴۱۱). اشک با شوری خود چشم را ضد عفونی می کند و از مبتلا شدن به بیماری های گوناگون عفونی جلوگیری می کند. همچنین اشک ماده ای به

1. <http://www.Iran4me.Com>.

نام «لیوزیم»^۱ دارد که از مواد بسیار نیرومند در نابودی باکتری هاست و چشم را ضد عفونی می‌کند (عطارنژاد، ۱۳۵۰، ص ۴۷).

در رابطه طبی گریه و پیدایش زخم معده روان‌شناسان و روان‌پزشکان بر این عقیده هستند که میان گریه و زخم معده رابطه‌ای وجود دارد. این زخم‌ها با عصبانیت، فشار روحی و پریشانی، رابطه نزدیکی دارند؛ لذا اشخاص زودرنج و عصبی برای سوء هاضمه و زخم‌های مربوط به معده آمادگی خاصی دارند. آزمایشاتی که به عمل آمده نشان می‌دهد کسانی که زیاد گریه می‌کنند کمتر به زخم‌های معده و اثنی عشر^۲ دچار می‌شوند و علت اینکه اولسر^۳ نزد مردان بیشتر از زنان است بعضی عقیده بر این دارند که چون مردان کمتر اشک می‌ریزند بیشتر مبتلا می‌شوند (عطارنژاد، ۱۳۵۰، ص ۴۷ و پاک‌نژاد، ۱۳۶۵، ج ۱۶، ص ۳۳).

بررسی‌ها نشان می‌دهد اشک‌هایی که با احساسات در ارتباطند، دارای سطوح بالایی از پروتئین، منگنز، پتاسیم و هورمون‌هایی مانند پرولاکتین هستند. منگنز یکی از مواد حیاتی بدن است که افزایش آن در بدن به کاهش توانایی لخته شدن خون، کاهش کلسترول خون و مشکلات پوستی منجر می‌شود. همچنین پتاسیم روی سیستم‌های اعصاب و ماهیچه‌ها و فشار خون تأثیرگذار بوده است، هورمون پرولاکتین نیز در ایجاد تنش نقش داشته و بر عملکرد سیستم دفاعی بدن و دیگر قسمت‌ها تأثیرگذار است. افزایش هر یک از این سه ماده در بدن می‌تواند اختلال‌های متفاوت و پیچیده‌ای را ایجاد کند. به گفته محققان آنجا که عدم کاهش تنش در افراد می‌تواند منجر به سکت قلبی و اختلال در قسمت‌های مختلف مغزی شود، گریه کردن نقش حیاتی را برای حفظ سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند. متخصصان مغز و اعصاب و روان‌پزشکان نیز می‌گویند: ۸۵ درصد زنان و ۷۳ درصد مردان پس از گریه کردن به احساس بهتری دست می‌یابند (ماهنامه پیوند، ص ۳۷ «مقاله بخندیم یا بگرییم؟»، به نقل از: محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۵۴ و ۱۵۵).

مطالعات مختلف در سرتاسر جهان نشان می‌دهد که گریستن در سلامت بدن نقش کلیدی داشته و محققان مغز و اعصاب، آن را به عنوان یکی از شیوه‌های درمانی به افرادی که به افسردگی دچارند، توصیه می‌کنند. هورمون‌هایی که پس از هیجان در بدن انباشته

1. Lysozyme.

2. Duodenum.

3. Ulcer.

می‌شوند باعث تضعیف سیستم ایمنی و دیگر فرایندهای بیولوژی بدن می‌شوند. اشک احساسی، همانند دریاچه اطمینان برای قلب عمل می‌کند. تأثیر گریه در پایین‌آوری فشار خون و افزایش میزان ایمنی بدن ثابت شده است (گریه کنید، اضطرابتان کم می‌شود^۱، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۵).

مفضل بن عمر از امام صادق علیه السلام نقل کرده است گریه کودک دارای حکمت و دلیل می‌باشد، امام صادق علیه السلام به مفضل بن عمر می‌فرماید: «ای مفضل! فایده‌ای را که در گریه کردن کودکان است، بشناس و بدان که در مغز کودکان، رطوبتی است که اگر در آن باقی بماند، خطرات بزرگ و بیماری‌های مهلکی مانند از دست رفتن بینایی و جزآن، در آنها به وجود می‌آورد. پس گریه کردن، آن رطوبت را از سر آنها خارج می‌سازد که نتیجه‌اش صحت در جسم و سلامت در بینایی کودکان است»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶، ص ۳۸۰، ح ۹۸، به نقل از مفضل بن عمر، بی‌تا).

اثرات روانی: متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند: ۸۵ درصد زنان و ۷۳ درصد مردان پس از گریه کردن به احساس بهتری دست پیدا می‌کنند (فلسفه فرایند اشک و تأثیرات گریه کردن^۳، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۶). گریستن به عنوان کار شخصی در کاهش اضطراب مؤثر است. دکتر مجید ابهری آسیب‌شناس اجتماعی و متخصص علوم رفتاری بر اساس تحقیقاتی که توسط گروه پژوهش‌های فوق‌دکتری دانشگاه شهید بهشتی انجام شده می‌گوید: «فشارهای روانی باعث به هم خوردن تعادل شیمیایی بدن می‌شود. در اثر این عدم تعادل، برخی از مواد سمی در بدن ترشح می‌شود. گریه باعث خروج این مواد سمی از بدن می‌شود و در نتیجه آرامش روحی و تعادل رفتاری، دوباره در درون بدن برقرار می‌شود». پژوهش‌ها نشان می‌دهد اشک‌هایی که در زمان‌های ناراحتی، غم و فشارهای روحی تولید می‌شود، با اشک‌های معمولی متفاوت بوده و آب اشک‌های ناشی از فشارهای روحی و روانی دارای نوعی ترکیب به نام «کاتکولامین»^۴ است که دارای عمل و اثر سمپاتومتیک تغییرات شیمیایی مغزی است. باقی ماندن این ماده در بدن باعث بروز بعضی از ناراحتی‌های عصبی و فیزیکی

1. <http://www.Iran4me.Com>.

۲. الامام الصادق علیه السلام للمفضل بن عمر اعرف يا مفضل ما لِلْأَطْفَالِ فِي الْبُكَاءِ مِنَ الْمُنْفَعَةِ وَ اعْلَمْ أَنَّ فِي أذْمَعَةِ الْأَطْفَالِ رُطُوبَةً إِنْ بَقِيََتْ فِيهَا أَخَذَتْ عَلَيْهِمْ أَخْدَانًا جَلِيلَةً وَ عَلَلًا عَظِيمَةً مِنْ ذَهَابِ الْبَصَرِ وَ غَيْرِهِ وَ الْبُكَاءُ يَسِيلُ تِلْكَ الرُّطُوبَةَ مِنْ رُءُوسِهِمْ فَيَغْفِقُهُمْ ذَلِكَ الصِّحَّةَ فِي أَبْدَانِهِمْ وَ السَّلَامَةَ فِي أَبْصَارِهِمْ.

3. http://www.DaneshDanesh_tizhooshan.mihanlog.com.

4. Catecholamin.

می‌شود. به آن گروه از افراد که در زمان غم، مانع گریه کردن دیگران می‌شوند، باید گفت به خاطر سلامت انسان‌ها نباید مانع گریستن آنها شد؛ چراکه سلامتی روح و روان و در نتیجه ثبات رفتاری، بستگی به تخلیه روحی دارد. به‌ویژه وقتی که انسان مرتکب گناه یا خطایی شده، احساس عذاب وجدان می‌کند و گریه، تا حدی از این احساس می‌کاهد؛ یعنی می‌توان گفت گریه بر هر درد بی‌درمان دواست (فوائد گریه، خبرگزاری مهر با اندکی تلخیص^۱)، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۶ و ۷۷). به عقیده کاتلر، گریه علاوه بر اینکه از لحاظ فیزیولوژیکی، باعث نرم شدن چشم و خروج مواد سمی از چشم می‌شود، باعث آرامش ذهنی می‌شود (جفری کاتلر، ۱۳۸۰، ص ۳۱) و هشیاری ذهن بالا می‌رود و اضطراب تخلیه می‌شود (همان، ص ۹۱).

و در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کسی که بر اثر گرفتاری یا مصیبتی بر جان خود بترسد باید گریه کند؛ زیرا گریه، تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است»^۲ (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۱۸۷). البته بدیهی است، آرامشی که حاصل از گریستن برای خدا یا اولیای الهی باشد، عمق و دوام بیشتری دارد؛ چراکه گریه‌ای هدفمند و ثمربخش است که در راستای تجلی غایت اساسی آفرینش است، به همین خاطر در آیات و روایات از گریستن تمجید شده است (شفیعی مازندرانی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۹).

اشک‌های احساسی همچون دریچه اطمینان برای قلب عمل می‌کنند، ترکیباتی که هنگام تنش در بدن تجمع می‌یابد، با اشک خارج می‌گردند، همین امر باعث کاهش فشار می‌گردد. این مواد شامل آندورفین^۳ (در کنترل درد مؤثر است) پرولاکتین^۴ (در تنظیم تولید شیر نقش دارد)، و آدرنوکورتیکوتروپین^۵ (یک نشانگر مهم تنش است)، می‌باشند، سرکوب گریه و اشک باعث افزایش تنش می‌گردد. گریه در کاهش و جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با تنش نیز بسیار مؤثر است. خنده و گریه دو ابزار کارآمد در کاهش عوامل تنش‌زا و احساسات منفی هستند که به وسیله آنها می‌توان عوامل تنش‌زا را از بین برد و احساسات مثبت را تقویت کرد که خود این‌ها موجب تقویت کلی بدن می‌گردند و از میان خنده و گریه، گریه نقش مؤثرتری دارد (فیض، ۱۳۸۶، ص ۳۳۱).

1. <http://www.khabaronlin.ir.news>.

۲. وَ قَالَ عليه السلام مَنْ خَافَ عَلَى نَفْسِهِ مِنْ وَجْدٍ بِمُصِيبَةٍ فَلْيُفِضْ مِنْ دُمُوعِهِ فَإِنَّهُ يَشْكُرُ عَنْهُ.

3. Endorphin.

4. Prolactin.

5. ACTH.

ایجاد انگیزه: انگیزه و انگیزش غالباً به صورت مترادف به کار می‌روند، اگرچه انگیزه دقیق‌تر از انگیزش است، چراکه انگیزه، علت اختصاصی یک رفتار، اما انگیزش، عامل کلی مولد رفتار است. همه روان‌شناسان در این نکته متفق هستند که انگیزه، عاملی است درونی که رفتار شخص را برمی‌انگیزد، جهت می‌دهد و آن را هماهنگ می‌سازد (حسن‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۸). روان‌شناسان، انگیزش را فرایندی درونی می‌دانند که رفتار را در طول زمان فعال کرده، هدایت می‌کند و نگه می‌دارد (همان، ص ۹). انگیزش، عامل نیرودهنده، هدایت‌کننده و نگهدارنده رفتار، است. در روان‌شناسی انگیزش و هیجان، رابطه بسیار تنگاتنگی دارند و هر جا بحث از انگیزش مطرح است، بحث هیجان نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. برخی هیجان را به یک حالت عاطفی که می‌تواند از عناصر فیزیولوژیک، موقعیتی و شناختی تشکیل شود، تعریف کرده‌اند و اقرار کرده‌اند که تعریف هیجان بسیار مشکل است و شاید به تعداد نویسندگانی که درباره هیجان مطلب دارند، تعریف از هیجان نیز وجود دارد (همان، ص ۱۵).

برخی از هیجان‌ها از جمله غم و اندوه، شادی، خشم و حتی عشق، گاهی به صورت گریه، بروز می‌کند؛ لذا گریستن نیز در حیطه هیجان‌های خاص انسان قرار دارد. فلاسفه اسلامی نیز، گریه و خنده را از اعراض انسان می‌دانند (شهید مطهری، ۱۳۸۳، ج ۱۷، ص ۴۷۸)، بین هیجان و انگیزه‌های انسان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد و هیجان‌ها، در بسیاری از موارد سبب تقویت و افزایش انگیزه‌ها می‌گردند. خط میان هیجان و انگیزش، خط بسیاری باریکی است، مثلاً ترس، که یک هیجان است، انگیزه‌ای برای پیشبرد رفتار نیز به شمار می‌آید؛ زیرا وقتی افراد می‌ترسند، به سوی رفتار هدف‌جویانه پیش می‌روند (پارسا، ۱۳۷۶، ص ۳۰۷). بنابراین اگر به هیجان‌هایی مانند غم و شادی که به صورت گریه و خنده ظاهر می‌شوند، جهت صحیح و مثبت داده شود، این هیجان‌ها نه تنها موجب افسردگی و دلمردگی نمی‌گردد، که انرژی لازم جهت افزایش انگیزه را فراهم می‌کند و سبب تقویت اراده انسان برای انجام کارهای بزرگ می‌شود.

پس یکی از راه‌های افزایش انگیزه، جهت دادن به هیجانی مانند گریه است، گریستن از روی شوق و محبت یا گریستن از ترس و خشیت الهی و همچنین گریه در فراق، مصیبت و سوگ اولیای الهی، هیجان انسان را در مسیری صحیح قرار می‌دهد و موجب رشد و تعالی روحی انسان می‌گردد. مرحوم عبدالحسین شرف‌الدین در کتاب *المجالس الفاخره* در فلسفه گریه بر مصائب سید الشهداء علیهم‌السلام می‌گوید: «گریه در سوگ بزرگان، انگیزه‌گرینده را قوی‌تر و در

عزم خود را سخ‌تر می‌کند و به او قوت قلب می‌بخشد» (شرف‌الدین، ۱۳۷۱، ص ۲۱).

اثرات معنوی: قلب و جان انسان، بر اثر گناهان و غفلت از یاد خدا، زنگار گرفته و می‌میرد، چنانکه امام باقر علیه السلام فرمودند: «موقعی که انسان مرتکب گناه می‌شود، نقطه سیاهی در دل او پدید می‌آید، اگر از گناه خود توبه و بازگشت کند، آن سیاهی می‌رود و اگر گناهی برگناه قبلی بیفزاید، سیاهی بر سیاهی می‌افزاید، تا آنجا که قلب او سیاه گردد و دیگر هرگز روی رستگاری را نمی‌بیند»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۷۳). در آیات و روایات مواردی جهت زنده شدن دل و حیات آن ذکر شده است، که یکی از آنها حضور در مجالس ذکر حدیث و مجالس یادآوری مصائب اهل بیت علیهم السلام و گریستن بر آنهاست، که قلب و جان انسان را بیدار و زنده نگه می‌دارد. در روایتی شیخ صدوق در امالی از حضرت امام رضا علیه السلام نقل می‌کند: «کسی که مصیبت‌های ما را یادآوری کند و بر آنچه بر ما وارد کردند، بگرید با ما در تبه ماست در روز قیامت، و کسی که ما را یاد کند و بگرید و بگریاند، چشمش در آن روزی که چشم‌ها می‌گرید نخواهد گریست، و هر که در مجلسی بنشیند که امر ما در آن مجلس زنده می‌شود، قلبش در آن روزی که قلب می‌میرد، نمی‌میرد»^۲ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۷۳). اگرچه روایت ناظر به مردن قلب در روز قیامت است، اما بدیهی است که قلبی که در دنیا با یاد خدا و اولیای خدا زنده است، در عالم آخرت هم زنده است و دلی که از یاد خدا در دنیا مرده است، در آخرت هم در واقع مرده است، به تعبیر قرآن، هر که در این (دنیا) کور (دل) باشد در آخرت (هم) کور (دل) خواهد بود^۳ (اسراء، ۷۲). پس گریستن بر مصیبت‌های معصومین علیهم السلام، موجب زنده شدن دل و قلب انسان می‌گردد و با زنده شدن دل در واقع، انسان حیات حقیقی خود را به دست می‌آورد.

همچنین، در روایات معصومین علیهم السلام، گریه در راه خدا را به عنوان یکی از راهکارهای زدودن غبار و تاریکی قلب بیان کرده‌اند و اینکه گریه در راه خدا، قلب را نورانی و روشن می‌سازد و روشنی قلب، موجب بصیرت و فرقان، یعنی تمییز حق از باطل می‌شود. در روایت امیر المؤمنین علی علیه السلام (گریستن، را سبب نورانیت و نورانیت دل، قرار داده است چون مانعی

۱. عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ: مَا مِنْ عَبْدٍ إِلَّا وَ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ بَيْضَاءٌ فَإِذَا أَدْنَبَ ذَنْبًا خَرَجَ فِي النُّكْتَةِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ فَإِنْ تَابَ ذَهَبَ ذَلِكَ السَّوَادُ وَإِنْ تَمَادَى فِي الذُّنُوبِ زَادَ ذَلِكَ السَّوَادَ حَتَّى يَعْطَى الْبَيْضَاءَ فَإِذَا عَطَى الْبَيْضَاءَ لَمْ يَرْجِعْ صَاحِبُهُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا وَ هُوَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ - كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ.

۲. قَالَ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ تَذَكَّرَ مُصَابِنَا وَ بَكَى لِمَا ارْتَكَبَ مِنَّا كَانَ مَعَنَا فِي دَرَجَتِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ ذَكَرَ مُصَابِنَا فَبَكَى وَ أَبَكَى لَمْ تَبْكْ عَيْنُهُ يَوْمَ تَبْكِي الْعُيُونُ وَ مَنْ جَلَسَ جُلُوسًا يَحْيَا فِيهِ أَمْرُنَا لَمْ يَمُتْ قَلْبُهُ يَوْمَ تَمُوتُ الْقُلُوبُ.

۳. وَ مَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى، فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى وَ أَضَلُّ سَبِيلًا.

قوی در برابر گناه است) فرمودند: «گریه از ترس خدا، دل را روشن می‌کند و (آدمی را) از بازگشت به گناه نگاه می‌دارد»^۱ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۱۱۲). اگر گریه هیچ اثری جز نورانیت دل، نمی‌داشت همین اثر برای مفید بودن گریه کفایت می‌کرد؛ لذا شخصیتی همچون امام صادق علیه السلام که به دنبال کسب نورانیت دل است می‌فرماید: «چون در طلب نور و روشنی برای قلب برخاستم، آن را در اندیشیدن و گریستن یافتم»^۲ (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۷۳).

یکی از بهترین راه‌های بازکردن عقده دل و از بین بردن غم و غصه روزگار، گریه است. با گریه می‌توان بسیاری از ناراحتی‌های روحی را درمان کرد. در بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا، برای اینکه مردم کمتر به بیماری‌های روحی مبتلا شوند، باشگاه‌های مجهزی به نام باشگاه‌های گریه آماده کرده‌اند که در آنجا مردم با دیدن فیلم‌های غم‌انگیز، تا می‌توانند گریه می‌کنند، سپس با باری سبک و روحیه‌ای شاد به زندگی روزمره خود می‌پردازند. در ژاپن مردم با گریه کردن، خشم و عصبانیت را فرو می‌نشانند و هر گاه مصیبتی در زندگی‌شان رخ دهد، به قدرت اشک پناه می‌برند. آنها برای رفع خستگی پس از یک روز کاری به جای رفتن به باشگاه کاراته، به باشگاه گریه می‌روند، دور هم می‌نشینند و یک فیلم غم‌انگیز تماشا می‌کنند. کتاب‌ها و نمایش‌نامه‌های غم‌انگیز و هر چیزی که قابلیت سرازیر کردن اشک را داشته باشد در این کشور طرفداران زیادی دارد. یکی از علل طولانی بودن عمر زن‌ها نسبت به مردان این است که آنها معمولاً عقده دل خود را با گریه خالی می‌کنند و از درون تخلیه می‌شوند؛ ولی مردها چون کمتر گریه می‌کنند، عقده در دل آنها جمع شده و به مرور زمان تبدیل به غده و بیماری‌های صعب‌العلاج می‌گردد و اجل زودتر به سراغشان می‌آید (محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۷).

با توجه به آثار روانی فردی گریه، می‌توان مدعی شد که این آثار و نتایج مفید به پیکره جامعه نیز انتقال یافته و هنجارهای اجتماعی را ساماندهی و موجب برقراری ارتباط حسنه بین مردمی که به گریه‌های ارزشی توجه دارند، خواهد شد. در این بخش آثار روانی مطلوب، متعدد و مختلف گریه بر جامعه بشری ذکر می‌شود:

در توضیح این نکته باید گفت: در نهاد همه انسان‌ها دو قوه و عامل محرک وجود دارد که می‌تواند در وی ایجاد انگیزه کرده و او را به سوی هدف مورد نظرش سوق دهد. این دو

۱. أَلْبِكَاءُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ يَبْرِئُ الْقَلْبَ وَيَعْصَمُ مِنَ مَعَاوِدَةِ الدَّنْبِ.

۲. طَلَبْتُ نُورَ الْقَلْبِ فَوَجَدْتُهُ فِي التَّفَكُّرِ وَالْبُكَاءِ.

عامل عبارت‌اند از: الف. عقل و منطق؛ ب. احساسات و عواطف؛ اگرچه در ایجاد حرکت‌های اجتماعی مؤثر بهره‌مندی از نیروی «عقل و منطق» و توجیه مردم بر اساس قواعد عقلانی، مقدم است؛ اما واقعیت آن است که همیشه نمی‌توان تمام مسائل را با استدلال‌های محض عقلی تبیین کرد، و به دنبال آن انتظار حرکت‌های اجتماعی را داشت؛ چراکه تعداد قابل توجهی از مردم قادر به تحلیل استدلال‌های سنگین و گاه پیچیده سیاسی، اقتصادی و اجتماعی نیستند، اینجاست که بهره‌مندی صحیح از احساسات و عواطف لطیف انسانی برای ایجاد حرکت‌های اجتماعی، مؤثر و بلکه تنها راه ممکن است (قمی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۹).

بنابراین اگر احساسات پاک بشری به طور صحیح و برای اهداف الهی و انسانی هدایت شود مانند گریستن در مصائب امام حسین علیه السلام و اولیای الهی، منشأ آثار سودمند فردی و اجتماعی خواهد شد و در نقطه مقابل، اگر هدایت این احساس به دست افرادی ناپاک و سودجو قرار بگیرد، موجب آسیب‌های فردی و اجتماعی فراوانی می‌شود. بدیهی است مراد ما از این مطلب، این نیست که مردم برای تحولات اجتماعی بنشینند و بگیرند، خیر. بلکه مقصود، برانگیخته شدن احساسات و عواطف پاک، برای حرکت در مسیر سازندگی‌های فردی و اجتماعی است. در این دیدگاه، گریه ابزاری است برای مراد و مقصود گفته شده، تا به موجب آن حرکت‌های مؤثر مورد نظر شکل گرفته و تسریع شود. لازم به ذکر است آن گریه‌ای دارای این آثار است که از روی عشق، ارادت و معرفت نسبت به فرد، افراد یا هدف مورد نظر باشد. نمونه بارز این موضوع، گریه‌های اهل بیت علیهم السلام و امام سجاد علیه السلام در طول سفر اسارت است. همچنین آنگاه که اهل بیت علیهم السلام از این سفر باز می‌گردند، امام سجاد علیه السلام تصمیم گرفتند که به طور عادی و بی‌خبر وارد مدینه نشوند، بنابراین دستور می‌دهند تا قبل از ورود به مدینه توقف کنند و به بشیر بن جزلم می‌فرمایند که به مدینه برود و خبر ورود اهل بیت علیهم السلام را به مردم برساند (قمی، ۱۳۸۷). پس از آن بود که استقبال مردم از اهل بیت علیهم السلام با گریه‌های جان‌سوز همراه شد و تلیق آن با سخنان امام سجاد علیه السلام و روشنگری‌های آن حضرت، نقش مؤثری را در شکل‌گیری حرکت‌های سیاسی اجتماعی بعدی ایفا کرد (قمی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۹).

از آنجا که گریستن بر رنج و مصائب بزرگان و رهبران دینی و اجتماعی، بیانگر شدت ارادت و علاقه گریه‌کنندگان و برخاسته از احساسات پاک انسانی است، می‌تواند در حفظ و تداوم هدف و مکتب رهبران، به عنوان عاملی مکمل، مؤثر واقع شود. امام خمینی رحمته الله علیه در خصوص تأثیر گریه بر امام حسین علیه السلام و شهدا می‌فرماید: «گریه کردن بر شهید، زنده نگه

داشتن نهضت است. اینکه در روایت است کسی که گریه کند یا دیگری را بگریاند یا خودش را به صورت گریه کننده درآورد، جزایش بهشت است برای آن است که این فرد دارد نهضت را حفظ می‌کند» (عیوضی، لک، ۱۳۸۷، ص ۳۷).

گریه، وسیله ارتباطی بسیار وسیع و قوی با دیگران است. تن و جسم انسان‌ها به هم ربطی ندارند؛ ولی دل‌های آدمیان راه‌های ارتباطی متعددی با هم دارند که یکی از آن راه‌ها گریه است. گریه شاه کلیدی برای گشودن قفل دل‌های دیگران و راه ورود به گاو صندوق دل‌های آدمیان است و بسیاری از این شاه‌کلید برای رفتن به اندرون دل دیگران بهره می‌گیرند. به طور معمول برای ایجاد همدلی و ارتباط، از زبان و استدلال استفاده می‌شود؛ اما بی‌گمان، هیچ وسیله‌ای به اندازه اشک، توان ایجاد همدلی و ارتباط درونی را ندارد. یک قطره اشک کافی است تا میلیون‌ها انسان را متأثر و متحد کند. زمانی که یک قطره اشک بر گونه روان می‌شود، موجی از خشم یا مهر و یا شفقت را ایجاد می‌کند (حسینی، ۱۳۹۱، ص ۸۵ و ۸۶).

گریه، بهترین وسیله برای ابراز همدردی و همراهی با دیگران است. وقتی اشک انسان از دیدن رنج دیگران جاری می‌شود، هم برای تشخیص گریه‌کننده و هم برای دیگران، بالاترین تأثیر را دارد و می‌توان گفت گریه، بالاترین درجه ابراز همدردی با رنج‌دیدگان است. انسان موجودی به شدت عاطفی و احساسی است که در بین موجودات شناخته شده هستی، در عاطفه و احساسی بودن ماندنی ندارد و گریه، بالاترین نمایش عاطفه و بیان احساس به ویژه در بیان همدردی با رنج‌دیدگان است (حسینی، ۱۳۹۱، ص ۸۶).

از آثار اجتماعی گریه می‌توان به تأثیرات شگرف گریه مؤمنان و حتی تائبان اشاره کرد؛ زیرا بر اساس برخی روایات، خداوند متعال گاهی به همه مردم جامعه به خاطر گریه یک انسان عارف، یا عاشق یا تائب ترحم می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «و اگر گریه کننده‌ای در میان امتی بگرید، همه آن امت مشمول رحمت می‌شوند»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۸۱).

امام باقر علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «خداوند ضمن نجوا و زاری که حضرت موسی علیه السلام با وی در کوه طور داشت، فرمود: ای موسی! به قوم خود ابلاغ کن که هیچ چیز مانند گریه از ترس من، نزدیک شوندگان را به من نزدیک نکرده است»^۲ (ابن بابویه، ۱۴۰۶ق، ص ۱۷۲)؛ از این حدیث

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: ... وَلَوْ أَنَّ بَاكِيًا بَكَى فِي أُمَّةٍ لَرَحِمُوا.

۲. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: فِيمَا نَاجَى بِهِ اللَّهُ مُوسَى ع عَلَى الطُّورِ أَنَّهُ يَا مُوسَى أُنْبِئْ قَوْمَكَ أَنَّهُ مَا يَتَقَرَّبُ إِلَى الْمُتَقَرَّبِينَ مِثْلَ الْبُكَاءِ مِنْ حَشِيَّتِي.

شریف به وضوح دانسته می‌شود که گریه از خوف خدای تعالی موجب تقرب به او می‌شود. روشن است که تقرب به حضرت حق منشأ همه خیرات اخلاقی و رفتاری و عامل اصلی سعادت دنیوی و اخروی است. بنابراین آنگاه که مردم به اهمیت و جایگاه گریستن از خوف الهی پی ببرند و خود را ملزم به بهره‌مندی از آن کنند، به یقین شاهد ارتقای اخلاقی و رفتاری آنان خواهیم بود که به طور طبیعی آن بر تکامل معنوی جامعه و امنیت آن آشکار خواهد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

طبق یافته‌هایی که از پژوهش حاضر منتج شد گریه اثرات بسیاری در جسم و روح از منظر فردی و اجتماعی دارد و نقش حیاتی را برای حفظ سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند؛ از جمله هنگامی که فرد دچار فشار روحی و هیجانی می‌شود، مغز و بدن شروع به تولید ترکیب‌های شیمیایی و هورمون‌های خاصی می‌کند. گریه کردن کمک می‌کند تا این ترکیب‌های شیمیایی اضافی از بدن خارج گردد. اشک‌های احساسی یا همان گریه، مواد سمی‌ای را که در پی هیجان‌های عاطفی در خون جریان پیدا می‌کند، از بدن دور می‌کند. اشک با شوری خود چشم را ضد عفونی می‌کند و از مبتلا شدن به بیماری‌های گوناگون عفونی جلوگیری می‌کند. همچنین اشک ماده‌ای به نام «لیوزیم» دارد که از مواد بسیار نیرومند در نابودی باکتری‌هاست و چشم را ضد عفونی می‌کند. و همچنین اشک ماده‌ای به نام «لیوزیم» دارد که از مواد بسیار نیرومند در نابودی باکتری‌هاست و چشم را ضد عفونی می‌کند. کسانی که زیاد گریه می‌کنند کمتر به زخم‌های معده و اثنی عشر دچار می‌شوند و علت اینکه اولسرها نزد مردان بیشتر از زنان است بعضی عقیده بر این دارند که چون مردان کمتر اشک می‌ریزند بیشتر مبتلا می‌شوند. تأثیر گریه در پایین‌آوری فشار خون و افزایش میزان ایمنی بدن ثابت شده است. در حیطه روانی نیز اثرات گریه بسیار مؤثر است. یکی از بهترین راه‌های بازکردن عقده دل و از بین بردن غم و غصه روزگار، گریه است. با گریه می‌توان بسیاری از ناراحتی‌های روحی را درمان کرد. گریستن به عنوان کار شخصی در کاهش اضطراب مؤثر است. اشک‌های احساسی همچون دریچه اطمینان برای قلب عمل می‌کنند، ترکیباتی که هنگام تنش در بدن تجمع می‌یابد، با اشک خارج می‌گردند، همین امر باعث کاهش فشار می‌گردد. یکی از راه‌های افزایش انگیزه، جهت دادن به هیجانی مانند گریه است. گریستن از روی شوق و

محبت یا گریستن از ترس و خشیت الهی و همچنین گریه در فراق، مصیبت و سوگ اولیای الهی، هیجان انسان را در مسیری صحیح قرار می‌دهد و موجب رشد و تعالی روحی انسان می‌گردد. گریه اثرات معنوی نیز دارد. گریه در راه خدا را به عنوان یکی از راهکارهای زدودن غبار و تاریکی قلب بیان کرده‌اند و اینکه گریه در راه خدا، قلب را نورانی و روشن می‌سازد و روشنی قلب، موجب بصیرت و فرقان، یعنی تمییز حق از باطل می‌شود. با توجه به آثار روانی فردی گریه، می‌توان مدعی شد که این آثار و نتایج مفید به پیکره جامعه نیز انتقال یافته و هنجارهای اجتماعی را ساماندهی و موجب برقراری ارتباط حسنه بین مردمی که به گریه‌های ارزشی توجه دارند، خواهد شد. بنابراین آثار گریه علاوه بر آحاد مردم بر جامعه نیز تأثیرات بسزایی دارد و موجب تعالی اجتماع و ایجاد راهی برای رسیدن به اهداف پاک خواهد بود. گریه، بهترین وسیله برای ابراز همدردی و همراهی با دیگران است. وقتی اشک انسان از دیدن رنج دیگران جاری می‌شود، هم برای تشخیص گریه‌کننده و هم برای دیگران، بالاترین تأثیر را دارد و می‌توان گفت گریه، بالاترین درجه ابراز همدردی با رنج‌دیدگان است.

منابع

• قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶)، *الأمالی* (للمصدق)، ۱ جلد، تهران: کتابچی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۶ ق)، *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*، ۱ جلد، قم: دار الشریف الرضی للنشر.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳)، *من لا یحضره الفقیه*، ۴ جلد، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، *تحف العقول عن آل الرسول ﷺ*، ۱ جلد، قم: جامعه مدرسین.
- بناری، علی همت (۱۳۸۸)، *نگرشی بر تعامل فقه و تربیت*، قم: مؤسسه امام خمینی علیه السلام.
- پارسا، محمد (۱۳۷۶)، *روان‌شناسی انگیزش و هیجان*، تهران: سخن.
- پاک‌نژاد، سیدرضا (۱۳۶۵)، *اولین دانشگاه و آخرین پیامبر*، قم: اخلاق.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق)، *غرر الحکم و درر الکلم* (مجموعه کلمات و حکم الإمام علی علیه السلام)، ۱ جلد، قم: دار الکتب الإسلامی.
- جفری، ای. کاتلر (۱۳۸۰)، *زبان اشک‌ها*، ترجمه: طاهره جواهرساز، تهران: جوانه رشد.
- حسن زاده، رمضان (۱۳۸۶)، *انگیزش و هیجان*، تهران: ارسباران.

- حسینی، سید عبد الله (۱۳۹۱)، *فلسفه اشک*، قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳)، *لغتنامه دهخدا*، تهران: دانشگاه تهران.
- شرف الدین، عبدالحسین (۱۳۷۱)، *المجالس الفاخره*، قم: سعید بن جبیر.
- شفیع‌ی مازندرانی، سید محمد (۱۳۸۱)، *سرچشمه‌های آرامش در روان‌شناسی اسلامی*، قم: فرهنگ آفتاب.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴)، *تفسیر المیزان*، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- عطارنژاد، محمد تقی (۱۳۵۰)، *نسخه عطار یا ایجاد معلومات و رفع مجهولات*، تهران: طبع کتاب.
- عیوضی، مجید و لک، علیرضا (۱۳۸۷)، *حی علی العزاء*، تهران: آرام دل.
- فلسفه فرایند اشک و تأثیرات گریه www.DaneshDanesh_tizhooshan.mihanlog.com
- فیض، جواد (۱۳۸۶)، *رفتار من با کودک من*، تهران: اساطیر.
- قمی، شیخ عباس (۱۳۸۷)، *منتهی الآمال*، تهران: فرهنگ برتر.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۲۹ ق)، *الکافی* (ط - دارالحدیث)، ۱۵ جلد، قم: دارالحدیث.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ ق)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار* (ط - بیروت)، ۱۱۱ جلد، بیروت: دار احياء التراث العربی.
- محمدی، نورمرد (۱۳۹۰)، *گریه و اشک*، قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم).
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۳)، *مجموعه آثار*، ج ۱۷، تهران: صدرا.
- معتمدی، غلامحسین، مقاله روان‌شناسی گریه، www.doctormotamedi.com
- نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، ۲۸ جلد، قم: مؤسسه آل البيت (ع).
- André Silva, José Ferreira-Alves, & Joana Arantes. (2013) We are unique when we cry: A review of Michael Trimble, Why Humans Like to Cry: Tragedy, Evolution, and the Brain, *Evolutionary Psychology* 11(1), 85-88.
- Vingerhoets, A., Boelhouwer, A. J. W., Van Tilburg, M. A., & Van Heck, G. L. (2001). The situational and emotional context of adult crying. *Adult crying: A biopsychosocial approach*, 71-89
- Rizzolatti, G., Sinigaglia, C., & Anderson, F. T. (2008) *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*: Oxford University Press.