

زینب علیها السلام الگوی سلامت روان

محمد زارعی توپخانه*

چکیده

این نوشتار در صدد است نگرش حضرت زینب علیها السلام را به واقعه کربلا، از دیدگاه شناختی بک، مورد بررسی قرار دهد و با رویکرد توصیفی - تحلیلی، سخنان بزرگ بانوی اسلام را در خلال حادثه کربلا استخراج نماید. سپس با تبیین آن بر اساس سه مؤلفه اساسی نظریه شناختی بک (Beck's Cognitive Theory) (در چارچوب جهان بینی اسلامی)، اسوه بودن حضرت زینب علیها السلام را ترسیم نماید. یافته‌های پژوهش حکایت از آن دارد که بر اساس سه مؤلفه اساسی نظریه شناختی بک، حضرت زینب علیها السلام یک الگوی تربیتی موفق سلامت روان و کنترل تکانه است که می‌تواند به‌عنوان یک الگوی کارآمد، در زمینه مدیریت اختلالات پس‌ضربه‌ای (Post Traumatic Stress Disorders) و داغ‌دیدگی معرفی گردد.

کلیدواژه‌ها: زینب علیها السلام، الگو، سلامت روان، نظریه شناختی بک.

مقدمه

(۱۳۷۸). نظریه پردازان مختلف در این باره دیدگاه‌های متنوعی را بیان نموده‌اند و تعریف‌های مختلفی از سلامت روان ارائه داده‌اند: فقدان بیماری، داشتن تعادل عاطفی، سازش اجتماعی، احساس راحتی و آسایش، یکپارچگی شخصیت، شناخت خود و محیط، خود واقعی بودن و غیره نمونه‌ای از این تعاریف است (لطافتی بریس، ۱۳۸۹). به‌طور کلی، مکاتب و رویکردهای مطرح در روان‌شناسی تعاریف زیر را ارائه کرده‌اند: مکتب زیست‌گرایی معتقد است: بهداشت روانی زمانی وجود خواهد داشت که بافت‌ها و اندام‌های بدن به‌طور سالم کار کنند. مکتب روان تحلیل‌گری معتقد است: بهداشت روانی یعنی کنش متقابل موزون بین سه عنصر مختلف شخصیت (نهاد، من و من برتر)، به‌گونه‌ای که «من» بتواند بین نهاد و «من برتر» تعادل برقرار کند. مکتب رفتارگرایی در تعریف بهداشت روانی، بر سازگاری فرد با محیط تأکید دارد و بهداشت روانی را رفتاری آموخته‌شده می‌داند. مکتب انسان‌گرایی معتقد است: بهداشت روانی یعنی ارضای نیازهای سطوح پایین و رسیدن به سطح خودشکوفایی (گنجی، ۱۳۷۶، ص ۲۳). رویکرد شناختی بهداشت روان را بر استدلال‌ها و باورهای صحیح استوار می‌داند (Beck & et al, 1979, p. 275؛ همان، ص ۳۲۱). در این میان، یکی از کارآمدترین دیدگاه‌ها در حیطه سلامت روان، دیدگاه شناختی است که بک از سردمداران عمده این دیدگاه به‌شمار می‌رود. دیدگاه‌های شناختی، سلامت یا عدم سلامت روانی را مربوط به نحوه دریافت و تفسیر ما از جهان و محیط پیرامون می‌دانند. هرچه دریافت ما از محیط پیرامون نزدیک‌تر به واقعیت باشد، در روابط با محیط و دیگران و در نحوه واکنش‌ها در برابر حوادث و وقایع، منطقی‌تر عمل می‌کنیم و به سلامت

در مورد قیام عاشورا و نقش حضرت زینب علیها السلام، در منابع اسلامی مطالب فراوانی ذکر شده و در همین زمینه پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است. هر کدام از این پژوهش‌ها، یک یا چند بعد از ابعاد شخصیت حضرت و نقش بی‌بدیل ایشان را در حوادث گوناگون صدر اسلام به رشته تحریر درآورده‌اند. در این بین، برخی نقش بی‌همتای ایشان را در واقعه کربلا مورد بررسی قرار داده‌اند (مهموری، ۱۳۸۱). در نوشتار دیگری، علاوه بر نقش، ابعاد شخصیتی ایشان مورد تحقیق قرار گرفته است (فاضلی، ۱۳۸۶). بعضی به بررسی گوشه‌ای از مقام علمی و جایگاه روایی ایشان پرداخته‌اند (مؤمنی، ۱۳۸۸). تحقیقات دیگری، سخنرانی‌های حضرت را در کوفه (حسینی اجداد، ۱۳۸۸) و شام (پاک‌نیا تبریزی، ۱۳۸۹)، مورد بررسی قرار داده‌اند. اما در تحقیق حاضر، سعی شده با نگرشی دینی - روان‌شناختی، با استفاده از یکی از معروف‌ترین نظریات روان‌شناسی، حضرت زینب را الگوی سلامت روان معرفی نماید.

بهداشت و سلامت روان، یکی از مهم‌ترین مباحث طرح‌شده در حیطه شخصیت و تعلیم و تربیت است که همواره مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. فرهنگ‌ها و سازمان‌ها و مکاتب روان‌شناسی در تعریف سلامت و بهداشت روانی مفاهیم مختلفی به کار برده‌اند. «فرهنگ بزر روان‌شناسی لاروس» بهداشت روانی را «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار، انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن» تعریف کرده است. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را این‌گونه تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» (گنجی، ۱۳۷۶، ص ۲۲؛ نجات،

بخصوص در مواجهه با رویدادهای آسیب‌زا، به گسترش سلامت روان در جامعه خواهد انجامید.

حال سؤال اساسی این است که از دیدگاه شناختی بک (برای مطالعه بیشتر، ر.ک: علی‌نقی فقیهی و همکاران، ۱۳۸۶)، چگونه حضرت زینب علیها السلام می‌تواند یک الگوی سلامت روان و کنترل تکانه تلقی گردد؟ سؤالات فرعی نیز عبارتند از: جایگاه علمی و شناختی حضرت زینب علیها السلام چیست؟ مؤلفه‌های اساسی سلامت روان براساس دیدگاه شناختی کدام است؟ نگرش حضرت زینب علیها السلام به واقعه کربلا بر اساس این مؤلفه‌ها چیست؟

زینب علیها السلام و جایگاه علمی وی

تاریخ اسلام شاهد زنان مؤمن و اسوه‌های صبر و فداکاری و علم و معرفت بسیاری بوده است که برخی از آنان مسیر تاریخ را تغییر داده‌اند. از جمله این زنان، حضرت زینب علیها السلام است که با ایفای نقش صحیح خود در نهضت کربلای حسینی، الگوی جاودانه‌ای در تاریخ بر جای گذارد. به‌راستی که زینب علیها السلام اسوه عبادت، علم و معرفت، استقامت و پایداری، حجاب و عفاف، صبر و شکیبایی و شجاعت است.

یکی از صفات بارز حضرت، علم و معرفت و بینش صحیح است، که با نیم‌نگاهی به واقعه جانسوز عاشورا، این امر روشن می‌گردد. در روایات اهل بیت علیهم السلام و کلام بزرگان، معرفت بالای حضرت ستوده شده که خود گواه روشنی بر این مدعاست. امام سجاد علیه السلام پس از خطبه عمه بزرگوارش در شهر کوفه می‌فرماید: «... أَنْتِ بِحَمْدِ اللَّهِ عَالِمَةٌ غَيْرُ مُعَلَّمَةٍ فَهَمَّةٌ غَيْرُ مُفَهَّمَةٍ» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۵، ص ۱۶۴)؛ بحمدلله که تو عالم آموزگار نادیده و خردمند نیاموخته هستی. ابن عباس گفتار پراج فاطمه زهرا علیها السلام را درباره فدک، از زینب علیها السلام نقل می‌کند و

روانی نزدیک‌تریم. در غیر این صورت، در معرض انواع آسیب‌های روانی اجتماعی قرار می‌گیریم. ادراکات ناصحیح و خطاهای شناختی، سبب بروز انواع اختلالات روانی مثل افسردگی و اضطراب می‌شود؛ بخصوص زمانی که حوادث و رویدادهای ناگوار رخ می‌دهد (Beck & et al, 1979, p. 275؛ یونسی، ۱۳۸۳)؛ زیرا این افراد نارزنده‌انگاری و اسناد درونی شکست‌ها را به خود برمی‌گردانند و خود را مسئول همه حوادث خارجی می‌دانند و در مقابل حوادث، احساس عجز و ناتوانی می‌نمایند. این امر با تغییرات زیست‌شناختی مانند کاهش نورآدرنالین در سطح دستگاه عصبی مرکزی، همراه می‌گردد و باعث می‌شود به تدریج فرد به افسردگی و دیگر اختلالات دچار شود (دادستان، ۱۳۸۳، ص ۳۳۳-۳۳۵). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله که اسوه مکارم اخلاق بودند، در دعاهای خود، به خدا عرضه می‌داشتند: «اللَّهُمَّ ارِنِي الْأَشْيَاءَ كَمَا هِيَ»؛ خدایا واقعیت‌ها را آن‌گونه که هست به من نشان بده.

از سویی، یکی از شیوه‌های تعلیم و تربیت صحیح، ارائه الگوی کارآمد در زمینه‌های مختلف است. این امر موجب می‌شود افراد برای پیروی از الگو ترغیب گردند. در این زمینه آلبرت بندورا (Albert Bandura) معتقد است: یکی از کارآمدترین روش‌ها در تعلیم و تربیت، ارائه الگوست (پروین، ۱۳۸۶، ص ۳۷۷). افراد با دیدن الگوی مناسب درصدد الگوگیری از او برآمده و رفتار وی را تبعیت خواهند نمود. در آموزه‌های دینی نقش الگو مورد توجه جدی قرار گرفته، به گونه‌ای که خداوند پیامبر صلی الله علیه و آله را بهترین الگوی انسانی معرفی نموده است و مسلمانان را ترغیب به پیروی از ایشان می‌نماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب: ۲۱)؛ یقیناً پیامبر خدا برای شما الگوی نیکویی است. به همین جهت، ارائه یک الگوی موفق سلامت روان در امر تربیت دینی،

باورهای صحیح هستند (Beck & et al, 1979, p. 275): گنجی، ۱۳۷۶، ص ۳۲۱) و نگرش صحیحی در مورد خویش، وقایع پیرامونی و آینده دارند. از این رو، شناخت درمانگران معتقدند: نگرش نادرستی که نسبت به وقایع پیدا می‌کنیم ما را آشفته می‌کند، نه خود وقایع. و شرط سلامت روان تصحیح خطاهای شناختی است که از جمله آنها بی‌توجهی به امور مثبت، فاجعه‌سازی، پیش‌بینی منفی، استدلال‌های هیجانی، شخصی‌سازی، تعمیم مبالغه‌آمیز، تفکر تساوی‌گونه و غیره است. این خطاها خود منجر به مشکلات شناختی، عاطفی و رفتاری در فرد می‌شود (لطافتی بریس، ۱۳۸۹). بک، سال‌ها درباره سلامت روان و افسردگی، تحقیق نموده در این زمینه، آثار ارزشمندی از خود بر جای گذارده است. وی در تحقیقاتش متوجه شد که ساختار ذهنی افراد افسرده به گونه‌ای است که نوع استنباط آنها از واقعیت، متفاوت با نوع استنباط افراد عادی است. استنتاج‌های غلط ذهنی (استنتاج‌هایی که منطبق با میل آنهاست نه منطبق با واقعیت)، بیش‌تعمیمی، برداشت مبالغه‌آمیز از مسائل و موضوعات روزمره و برچسب زدن‌های ناروا به رویدادها، از مشخصه‌های این افراد است. وی به این نتیجه رسید که افسردگی عمدتاً از تعبیرهای منفی و تفسیرهای غلط از واقعیات ناشی می‌شود. در این زمینه، به سه مؤلفه اصلی اشاره کرده که زیربنای این‌گونه استنتاج‌ها را تشکیل می‌دهند (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۹، ص ۴۱۶؛ افروز، ۱۳۸۱). با اصلاح این استنباط‌های غلط، می‌توان به سلامت روان دست یافت. در این نوشتار، مؤلفه‌های سه‌گانه دیدگاه شناختی مطرح می‌گردد و در چارچوب آنها، نگرش حضرت زینب علیها السلام به حادثه کربلا، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در ذیل، به این سه مؤلفه اشاره می‌شود:

می‌گوید: «حدثنی عقيلتنا زينب بنت علي عليها السلام؛ خردمند ما دختر علي عليها السلام چنین گفت... «عقیله» صفت و عنوان زینب علیها السلام می‌باشد. علاوه بر این، درس و تفسیر قرآن از سوی حضرت زینب علیها السلام برای زنان کوفه، در زمان حکومت پدرشان امیرالمؤمنین علی علیه السلام، بیانگر دانش ایشان است (فاضلی، ۱۳۸۶). سید محسن امین در *اعیان الشیعه* می‌گوید: «جلالت شأن و مقامش، بزرگی مقام و منزلتش، قوه استدلال و برتری عقلش و ثبات و پایداری‌اش را از خطبه‌هایش در کوفه می‌توان ادراک کرد. فصاحت زبان و بلاغت کلامش در خطبه‌های کوفه و شام و... چنان است که گویا از زبان پدرش امیرالمؤمنین علیه السلام سخن می‌گوید» (امین، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۱۷۴).
دکتر عایشه بنت‌الشاطی نویسنده مشهور مصری و صاحب کتاب *بانوی کربلا* می‌نویسد: «زینب توانا بانویی که عالی‌ترین نمونه‌ای از شهامت و دلیری، دانش و بینش، کفایت و خردمندی، قدرت روحی و تشخیص موقعیت بوده و هر وظیفه‌ای از وظایف گوناگون اجتماعی را که به عهده گرفت، به خوبی انجام داد. دانشمند بانویی که باید مردان جهان از خوان تعلیماتش بهره‌برگیرند و از خرمن کمالاتش خوشه‌ها بچینند. او بانوی بانوان، زینب، دختر امیرالمؤمنین علیه السلام بود. هنگام مطالعه زندگی پر حادثه او در برابر پیشگاه پر عظمت او سر فرود می‌آورم. زینب ماهی است که از پنج خورشید تابان کسب نور کرده و از هر کدام به‌طور شایسته‌ای بهره‌گرفته و آن‌گاه جهانی را روشنایی بخشیده است» (بنت‌الشاطی، ۱۳۸۰، ص ۷۶).

سلامت روان براساس دیدگاه شناختی و مؤلفه‌های اساسی آن

از دیدگاه شناختی، افرادی که سلامت روان دارند و از شخصیت سالم بهره‌مند هستند دارای استدلال‌ها و

۱. نگرش فرد نسبت به خود

افراد افسرده، خود را بی ارزش تلقی می‌کنند، توانمندی‌های خود را اندک ارزیابی می‌کنند و از عزت نفس پایینی برخوردارند. علت این امر می‌تواند اموری مانند: احساس تقصیر، احساس خجالت، خشم و توقعات بیش از حد و غیر واقعی از خود باشد. احساس تقصیر، از آنجا سرچشمه می‌گیرد که فرد احساس می‌کند مسئولیت همه شکست‌ها به عهده اوست و باید به شیوه بهتری عمل می‌کرد و اکنون هیچ نقشی در تغییر اتفاقات رخ داده، ندارد. بعضی مواقع احساس تقصیر، از احساس خجالت و کوچک شمردن خود سرچشمه می‌گیرد که فرد مقهور حوادث، رویدادها و جاه و جلال مادی می‌شود (Beck & et al, 2004, p. 319)؛ افروز، (۱۳۸۱). امیرالمؤمنین علیه السلام در فراز زیبایی، خصوصیات مؤمنان واقعی را چنین توصیف می‌نماید: «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ» (نهج البلاغه، بی تا، ص ۳۰)؛ خداوند در نزد آنان بزرگ است و غیر خدا در چشم آنان کوچک است. در چنین حالی، ما باید به چنین افرادی کمک کنیم تا نگرش مثبتی از خود و داشته‌های خود پیدا کنند و حوادث روزگار آنها را به زانو در نیارود و عزت نفس از دست رفته را به دست آورند. زینب علیها السلام در کوران حوادث بعد از عاشورا و در سخنرانی‌های گوناگون، شأن و مقام خود و اهل بیت را بازگو می‌نماید و بزرگی اصل و نسب و جلالت معنوی خود و اهل بیت را در آن شرایط سخت ابراز می‌دارد و با تفسیری واقع‌بینانه مسئولیت فجایع به‌بارآمده را متوجه دشمنان می‌نماید. حضرت در اولین سخنرانی خود بعد از جریان عاشورا در جمع کوفیان می‌فرماید: «هرگز شما را ابداً امید خلاصی از شداید عذاب الهی و انتهای عقاب نیست و چگونه امید نجات باشد شما را که فرزند خاتم انبیا، معدن رسالت و سید جوانان اهل بهشت را کشتید؛

آنکه در جنگ سنگر شما و تنها حزب و دسته شما بود و در صلح موجب آرامش دل شما و مرهم زخم شما و در سختی‌ها التجای شما بود، و در جنگ‌ها مرجع شما بود» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۵، ص ۱۶۳). سپس حضرت با سرودن شعری، نسب و ارزش خود و خانواده خویش را ستایش می‌نماید و به تقبیح رفتار ناشایست آنان می‌پردازد:

مَاذَا تَقُولُونَ إِذْ قَالَ النَّبِيُّ لَكُمْ
مَاذَا صَنَعْتُمْ وَ أَنْتُمْ آخِرُ الْأُمَّمِ
بِأَهْلِ بَيْتِي وَ أَوْلَادِي وَ مَكْرُمَتِي
مِنْهُمْ أَسَارِي وَ مِنْهُمْ ضَرْجُوا بِدَمٍ
مَا كَانَ ذَاكَ جَزَائِي إِذْ نَصَحْتُ لَكُمْ
أَنْ تَخْلُقُونِي بِسَوْءِ فِي ذَوِي رَحِمِي
(همان).

ترجمه: چه خواهید گفت هنگامی که پیغمبر صلی الله علیه و آله با شما گوید: این چه کاری است که کردید و شما که آخرین امت هستید؟! به خانواده و فرزندان و عزیزان من، بعضی اسیرند و بعضی آغشته به خون. پاداش من که نیک‌خواه شما بودم این نبود که با خویشانشان پس از من بدی کنید. نمونه دیگر را می‌توان در مجلس ابن زیاد مشاهده کرد. او که تلاش می‌کرد اهل بیت را شکست خورده جلوه نماید و با تکیه بر پیروزی ظاهری، اهل بیت را تحقیر کند و از سوی، زینب علیها السلام داغ‌دیده را بسیار آسیب‌پذیر تصور می‌کرد، حضرت را این‌گونه مورد خطاب قرار داد: «حمد و سپاس خداوندی را که شما را رسوا کرد، و دروغ شما در گفتارتان را آشکار نمود. حضرت زینب علیها السلام جواب داد: «همانا شخص فاسق رسوا می‌شود و بدکار دروغ می‌گوید، و او دیگری است نه ما» (سیدبن طاووس، ۱۳۴۸، ص ۱۶۰). حضرت زینب علیها السلام با تفسیر واقع‌بینانه‌ای از عاشورا نه تنها خود و اهل بیت را مقصر

بسیار شدید و مضمحل‌کننده می‌بیند و در مقابل، موفقیت‌هایش را بسیار کوچک و غیرقابل توجه می‌داند. احساس می‌کند که نه تنها هیچ‌گونه کنترلی بر روی حوادث و محیط اطراف خود ندارد، بلکه حتی نمی‌تواند رفتارهای خودش را کنترل کند (Beck & et al, 2004, p. 275)؛ افروز، (۱۳۸۱). برای اینکه چنین فردی از آسیب‌های روانی در امان باشد، باید او را یاری نمود که حوادث ناخوشایند جهان را واقع‌بینانه تفسیر نماید و به جنبه‌های مثبت حوادث بنگرد. به عبارتی، اگر شیوه تعبیر و تفسیر حوادث جهان مثبت گردد، افراد از سلامت روان بالایی برخوردار خواهند شد (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۹، ص ۴۱۶؛ لطافتی بريس، ۱۳۸۹).

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های معرفتی حضرت زینب علیها السلام، تفسیر واقع‌بینانه وی از واقعه عاشورا و حوادث پیرامون آن است. با رجوع به منابع تاریخی، نکات بسیار آموزنده‌ای از این مهم به دست می‌آید. واقعه عاشورا در نوع خود یکی از دلخراش‌ترین حادثه‌هاست، که هضم و پذیرش و تفسیر صحیح آن، توان و سطوح معرفتی بالایی را می‌طلبد. زینب علیها السلام در کربلا رنج‌ها و مصیبت‌هایی را تحمل کرد که اگر بر کوه وارد می‌شد متلاشی می‌گردید. شاید یکی از جانکاه‌ترین لحظات، زمانی بود که حضرت بر بالین بدن مبارک حضرت اباعبدالله علیه السلام رسید. ندبه‌خوانی حضرت در مصیبت برادر، و گریه‌های جانسوز وی به گونه‌ای بود که به نقل مورخان، دوست و دشمن را به گریه انداخت (سیدبن طاووس، ۱۳۸۰، ص ۱۶۱). اما در عین حال، هیچ‌گاه این وقایع را هیجانی تفسیر نفرمود و نه تنها شهادت برادر را امری منفی تلقی نکرد، بلکه آن را در مسیر عمل به وظایف الهی و سربلندی از امتحان الهی تفسیر نمود. به همین دلیل، دستان مبارکش را زیر بدن برادر برده، رو به آسمان

ندانست، بلکه با استفاده از کلمات «فاسق» و «فاجر» این‌زیاد را مسبب اصلی این جنایت هولناک معرفی نمود. حضرت در مجلس یزید علی‌رغم جاه و جلال کاخ یزید و علی‌رغم حوادث بسیار ناگوار شام و مجلس یزید، با عزت نفس ستودنی خود و با بیانی شیوا، دشمنان خود را حقیر می‌انگارد: «اگرچه فشارهای روزگار مرا به سخن گفتن با تو وادار کرده است، ولی من قدر و مقدار تو را کوچک می‌پندارم و سرزنش تو را بزر می‌شمارم و توبیخ نمودن تو را ستوده می‌دانم» (طبرسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۰۹). در جای دیگری، حضرت به شرافت و نعمت‌هایی که از طرف خداوند به اهل‌بیت اعطا شده، اشاره می‌نماید: «خداوندی که ما اهل‌بیت را به وحی و قرآن و نبوت و انتخاب امام بر دیگران برتری داد» (همان).

تفسیر عالمانه عاشورا در فراز ذیل را می‌توان از جمله ارزنده‌ترین تبیین‌های حضرت دانست که در چارچوب جهان‌بینی اسلامی، یکی از شاهکارها به‌شمار می‌آید؛ آنجاکه یزید را شکست‌خورده واقعی به حساب می‌آورد و خود و اهل‌بیت را علی‌رغم شکست ظاهری، پیروز واقعی میدان معرفی می‌نماید: «عاقبت آنان که کار زشت کردند، آنکه آیات خدا را تکذیب کردند و به آن استهزا نمودند. ای یزید، آیا پنداری که چون اطراف زمین و آفاق آسمان را بر ما... ما نزد خدا خواریم و تو گرامی نزد اویی، و این غلبه تو بر ما از فرّ و آبروی تو است نزد خدا... اندکی آهسته‌تر! جاهلانه قدم بردار!» (همان، ص ۳۰۸).

۲. نگرش فرد نسبت به جهان

افراد افسرده نگرش منفی نسبت به جهان پیرامون خود دارند و حوادث جهان را منفی ارزیابی می‌کنند؛ به این ترتیب که جهان را به‌عنوان جهانی بی‌رحم و ظالم می‌دانند. نگرش فرد افسرده بدین‌گونه است که او مشکلات خود را

فرمودند: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً، هُوَ لَاءِ قَوْمٍ كَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمُ الْقَتْلَ فَبَرَزُوا إِلَى مَضَاجِعِهِمْ» (محمدی اشتهاردی، ۱۳۷۷، ص ۱۸۱)؛ من جز خیر و زیبایی چیزی ندیدم. اینان افرادی بودند که خداوند مقام شهادت را سرنوشتشان ساخت، ازین رو، داوطلبانه به آرامگاه‌های خود شتافتند. حضرت در اوج فشارهای شدید روحی، تفسیری عالمانه و الهی از جریان کربلا به نمایش می‌گذارد و با پرداختن به جنبه‌های مثبت آن، الگویی بسیار کارآمد در رویارویی با حوادث در برابر ما قرار می‌دهد. استدلال‌های عالمانه و به دور از احساسات زینب علیها السلام در مجلس ابن‌زیاد، حتی دشمن را وادار به اعتراف می‌نماید؛ آنجا که بعد از پایان خطبه حضرت زینب علیها السلام، ابن‌زیاد به این امر اذعان می‌کند: «این زن با قافیه و آهنگ سخن می‌گوید، سوگند به جانم پدرت نیز شاعر قافیه‌پرداز بود» (همان، ص ۱۸۲).

زینب علیها السلام در پایان خطبه مجلس یزید، اول کلام را با شکر و حمد الهی و صلوات بر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آغاز می‌نماید (طبرسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۳۱۰). سپس نه تنها از حادثه پیش آمده نمی‌نالند، بلکه آن را سعادت و رحمت و فیض شهادت تفسیر می‌نمایند که فقط برای اولیای خدا رقم می‌خورد. وی یکی از دل‌خراش‌ترین حوادث بشری را نعمتی از جانب خداوند برمی‌شمارد و با پرداختن به جهات مثبت این حادثه هولناک، جان‌فشانی اهل‌بیت را توفیقی الهی می‌داند و بر این امر شکرگزاری می‌نماید: «سپاس خداوندی را که ابتدای کار اولیایش را به سعادت و مغفرت، و پایان آن را به شهادت و رحمت و رضوان و مغفرت ختم نمود. ما از خداوند درخواست می‌کنیم که نعمت خویش را بر شهیدان ما تکمیل فرماید و بر اجر و مزد آنها بیفزاید و ما را به جانشینان نیکو مخلف دارد؛ زیرا او خدای بخشنده و مهربان است» (همان).

می‌فرماید: «ربنا تقبل منا هذا القربان» (میرشاه‌جعفری، ۱۳۸۸)؛ خداوندا، این قربانی را از ما بپذیر.

خطبه حضرت زینب علیها السلام با اهل کوفه، فرازهایی از نگرش مثبت ایشان به جهان و حکمت الهی را بازگو می‌نماید. حضرت اولین سخنرانی خود را با حمد و سپاس از خدا شروع می‌نمایند، درحالی‌که حادثه کربلا در ظاهر جز غم و مصیبت چیز دیگری برای حضرت به ارمغان نیاورده است و این امر جز پذیرش حکمت الهی و نگرش مثبت به جریان کربلا نمی‌باشد. «قَالَتْ الْحَمْدُ لِلَّهِ تَعَالَى وَ الصَّلَاةُ عَلَى رَسُولِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۵، ص ۱۶۲)؛ سپاس مخصوص خداست و صلوات بر رسول او باد. همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد، از جمله خطاهای شناختی، استدلال‌های هیجانی و بی‌توجهی به امور مثبت است. افراد در زمان رویارویی با حوادث سخت، نگرش‌های مثبت به جهان را از دست داده، غرق در جنبه‌های منفی حادثه می‌شوند و به استدلال‌های هیجانی رو می‌آورند. مهم‌ترین مشخصه این افراد، نارزنده‌سازی جهان پیرامون خود است و این امر به مرور، آسیب‌های روانی را به دنبال خواهد داشت.

یکی از شاه‌کارهای معرفتی حضرت زینب علیها السلام، نوع استدلال و تفسیرشان در مجلس ابن‌زیاد است. ایشان علی‌رغم اینکه سوگوار شهادت برادران، فرزندان و خویشان خود بودند و از طرفی، بیشترین رنج و محنت را متحمل شده بودند و به ظاهر با سیمای یک اسیر و بازنده در جنگ، وارد مجلس ابن‌زیاد شدند، با وجود این، استدلال و تفسیر ایشان از حوادث کربلا بسیار اعجاب‌انگیز است. زمانی که ابن‌زیاد با حالتی تمسخرآمیز، حضرت را مورد خطاب قرار داد: کار خدا را نسبت به برادر و اهل‌بیت چگونه دیدی؟ حضرت زینب

۳. نگرش فرد نسبت به آینده

روز که منادی فریاد زند: لعنت بر ستمکار متجاوز»
(طبرسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۳۰۹-۳۱۰).

حضرت در خطبه خود در جمع کوفیان، آینده دشمنان خود و اهل بیت را بسیار ناگوار می‌داند: «چه بد گناهی را مرتکب شدید... شما در خور خشم خدا و گرفتاری خواری و تنگ‌دستی شدید... همانا پروردگارت در کمین گنه کاران است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۵، ص ۱۶۳).

شاید روشن‌ترین ترسیم از آینده نهضت کربلا، این سخن حضرت است که در سخت‌ترین لحظات حادثه عاشورا گفته شده است. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: وقتی به قتلگاه چشم دوختم و ابدان پاک ایشان را برهنه و عریان دیدم که روی خاک افتاده و دفن نشده‌اند و حرم و زنان آن حضرت را بر روی شتران بی‌جهاز نشانده و ما را به کوفه برگرداندند، اضطراب و بی‌قراری در من شدت یافت، به حدی که نزدیک بود روح از کالبدم خارج شود که عمه‌ام حضرت زینب علیها السلام مرا مورد خطاب قرار داد: «این چه حالی است از تو می‌بینم، ای یادگار جد و پدر و برادرم چرا با جان خود بازی می‌کنی؟!... آنچه می‌بینی تو را به جزع نیاورد. به خدا سوگند... خداوند متعال نیز از گروهی از این امت که در عداد ستمکاران و سرکشان نمی‌باشند، پیمان گرفته است. ایشان که در بین اهل آسمان‌ها معروف و مشهورند، این اعضای قلم‌شده را جمع کرده و دفن می‌نمایند و این ابدان و اجسام خون‌آلود را به خاک سپرده و در این سرزمین برای قبر پدرت سیدالشهداء نشانه‌ای نصب می‌کنند که اثرش هیچ‌گاه کهنه و مندرس نشده و گذشت شب و روز آن را محو نمی‌کند، و بسیاری از رهبران کفر و الحاد و ابناء ضلالت و گمراهی سعی در نابود کردن آن می‌نمایند، ولی به‌جای اینکه رسم و نشانه آن از بین رود ظاهرتر و آشکارتر می‌گردد» (ابن‌قولویه، ۱۳۵۶ق، ص ۲۶۱).

افراد افسرده احساس می‌کنند که نمی‌توان به آینده امیدوار بود. چنین افرادی آینده ناموفقی را برای خویش پیش‌بینی می‌کنند. به صورتی که معتقدند هر کاری انجام دهند، در آینده چیزی را عوض نمی‌کند و سرنوشت تاریکی در انتظار آنهاست. حتی اگر بر مشکلی فایق بیایند، معتقد هستند مشکلات دیگری در انتظار آنهاست (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۹، ص ۴۱۶؛ افروز، ۱۳۸۱). برای کمک به این افراد، باید نگرش آنان را نسبت به آینده تغییر داد و با ارائه الگوی صحیح شناختی، ایشان را به آینده امیدوار ساخت. حضرت زینب علیها السلام علی‌رغم همه مصائب و غم‌ها، در مجلس یزید آینده را برای خود و اهل بیت روشن می‌بیند و دشمنان خود را خوار و زبون می‌انگارد: «...اللَّهُ بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُمْ فَتَحَاكُجٌ وَ تَخَاصُمٌ فَانظُرْ لِمَنْ يَكُونُ الْفَلَجُ يَوْمَئِذٍ» (محمدی‌اشتهاردی، ۱۳۷۷، ص ۱۸۱)؛ به زودی خداوند بین آنان و تو را جمع کند، تا تو را به محاکمه بکشد، اکنون بنگر در آن دادگاه و محاکمه، چه کسی پیروز و چه کسی درمانده است؟ در جای دیگری، رو به ابن‌زیاد فرمود: «... من تعجب می‌کنم از کسی که با قتل امامانش، دلش را شفا می‌بخشد، و می‌داند که فردای قیامت آنها از او انتقام می‌گیرند» (همان، ص ۱۸۲).

حضرت در مجلس یزید، با عنایت به اینکه آینده دنیوی و اخروی از آن ایشان و اهل بیت عترت و طهارت است و شکست و ذلت برای ظالمان است می‌فرماید: «پس هر کید که داری بکن و هر چه کوشش خواهی بنمای و هر جهد که داری به کار بر، به خدا سوگند، ذکر ما را از یادها محو نتوانی کرد و وحی ما را که خداوند فرستاد نتوانی می‌رانید و به غایت ما نتوانی رسید و ننگ این ستم را از خویش نتوانی سترد. رأی تو سست است و شماره ایام دولت تو اندک و جمعیت تو به پریشانی گراید. آن

منابع

- نهج البلاغه (بی‌تا)، قم، دارالهجره.
- ابن قولویه (۱۳۵۶ق)، *کامل الزیارات*، نجف، مرتضوی.
- افروز، غلامعلی، «افسردگی در نوجوانان علل و روش‌های درمان (۳)» (تابستان ۱۳۸۱)، *پیوند*، ش ۲۷۳، ص ۱۵۴.
- امین، سیدمحسن (۱۴۰۳ق)، *اعیان الشیعه*، تحقیق حسن امین، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات.
- بنت‌الشاطی، عائشه (۱۳۸۰)، *بانوی کربلا*، ترجمه سیدرضا صدر، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- پاک‌نیا تبریزی، عبدالکریم، «سخنرانی حضرت زینب در شام و پیام‌های آموزنده آن» (۱۳۸۹)، *مبلغان*، ش ۱۲۹، ص ۲۵-۴۲.
- پروین، لورنس ای و جان اولیور پی (۱۳۸۶)، *شخصیت (نظریه و پژوهش)*، ترجمه محمدجواد جعفری و پروین کدیور، چ دوم، تهران، آبیژ.
- پروچاسکا، جیمز و جان نورکراس (۱۳۸۹)، *نظریه‌های روان‌درمانی*، ترجمه سیدیحیی سیرمحمدی، تهران، روان.
- حسینی اجداد، اسماعیل، «تجزیه و تحلیل ادبی خطبه حضرت زینب علیها السلام در کوفه» (بهار ۱۳۸۸)، *سفینه*، سال ششم، ش ۲۲، ص ۱۰۵-۱۲۶.
- دادستان، پریخ (۱۳۸۳)، *روان‌شناسی مرضی تحولی*، تهران، سمت.
- سیدبن طاووس (۱۳۸۰)، *لهوف*، ترجمه سیدابوالحسن میرابوبالبی، قم، دلیل ما.
- (۱۳۴۸)، *لهوف علی قتلی الطفوف*، تهران، جهان مکان.
- طبرسی، احمدبن علی (۱۴۰۳ق)، *الإحتجاج علی اهل اللجاج*، مشهد، مرتضی.
- فاضلی، خدام حسین، «حضرت زینب شخصیت و نقش ایشان در نهضت کربلا» (خرداد ۱۳۸۶)، *معرفت*، ش ۱۱۴، ص ۷۵-۹۴.
- فقیهی، علی‌نقی و همکاران، «مقایسه الگوی چندوجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی» (۱۳۸۶)، *مطالعات*

از این فراز چنین برمی‌آید که حضرت زینب علیها السلام در این شرایط سخت، نه تنها خود آینده را روشن می‌بیند، بلکه برای حفظ جان فرزند برادرش و کاستن از آلام وی، آینده را برای ایشان نیز روشن ترسیم می‌نماید و نتیجه آن مدیریت صحیح، حوادث بعد از کربلا و ترویج فرهنگ عاشورا بود.

نتیجه‌گیری

در دنیای امروز سلامت روان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بشری است. این امر در دیدگاه شناختی (که از معروف‌ترین دیدگاه‌های سلامت روان است)، به تفسیر واقعی و توجه به جنبه‌های مثبت حوادث جهان به دست می‌آید. ارائه یک الگوی موفق، باعث ارتقای سلامت روان افراد جامعه می‌شود. از این رو، در چارچوب جهان‌بینی اسلامی، حضرت زینب علیها السلام یک الگوی موفق معرفی می‌گردد، که در شرایط بحرانی و حوادث بسیار جانکاه کربلا، بهترین نگرش و تفسیر را ارائه می‌نماید. در دیدگاه شناختی بک، سه مؤلفه سلامت روان عبارتند از: نگرش فرد به خود، نگرش فرد به جهان و نگرش فرد به آینده. این مقاله نشان می‌دهد در واقعه کربلا، حضرت زینب علیها السلام بهترین تفسیرها و نگرش‌ها را در سه زمینه فوق ارائه دادند که می‌تواند نقش الگویی موفق تربیتی در سلامت روان و کنترل تکانه باشد. این امر می‌تواند در حوادث و پیشامدهای زندگی، چراغ راه مؤمنان باشد و افراد با تبعیت از ایشان و نوع تفسیر صحیحشان، خود را از آسیب‌های روانی ناشی از حوادث برحذر دارند.

اسلام و روان‌شناسی، سال اول، ش ۱، ص ۶۹-۸۶.
گنجی، حمزه (۱۳۷۶)، *بهداشت روانی*، تهران، ارسباران.
لطافتی بریس، امین، «نظریه پردازان سلامت روان» (۱۳۸۹)،
تازه‌های روان درمانی، سال شانزدهم، ش ۵۶ و ۵۵، ص
۹۷-۷۶.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
محمدی اشتهاردی، محمد (۱۳۷۷)، *غم‌نامه کربلا*، تهران، مطهر.
مهوری، محمدحسین، «عاشورا نقش بی‌همتای حضرت زینب»
(۱۳۸۱)، *حکومت اسلامی*، سال هفتم، ش ۲۶، ص ۳۷۶-
۴۰۸.

میرشاه جعفری، سیدابراهیم، «عزت‌مداری در حادثه عاشورا و
تبلور آن در سیره حضرت زینب علیها السلام» (بهار ۱۳۸۸)، *سفینه*،
سال ششم، ش ۲۲، ص ۷-۲۳.
مؤمنی، مهدی، «بررسی گوشه‌ای از جایگاه علمی و مقام روایی
حضرت زینب علیها السلام» (بهار ۱۳۸۸)، *سفینه*، سال ششم، ش ۲۲،
ص ۳۱-۴۴.

نجات، حمید، «مفهوم سلامت روان در مکاتب روان‌شناسی» (پاییز
۱۳۷۸)، *اصول بهداشت روانی*، ش ۳، ص ۱۶۰-۱۶۶.
یونسی، سیدجلال، «نقش اساسی معناشناختی حوادث در کاهش
آسیب‌های روان» (زمستان ۱۳۸۳)، *حوزه و دانشگاه*، ش ۴۱،
ص ۸-۲۹.

Beck, At. & et al. (1979), *Cognitive Therapy of Depression*,
Aust N. Z J Psychiatry.

Beck, At. & et al. (2004), *A New Instrument for Measuring
Insight: the Beck Cognitive Insight Scale*, Schizophr,
Res.