

تحلیل روان‌شناختی مناسک حج

محمد رضا احمدی*

چکیده

پژوهش حاضر که با هدف شناسایی نقش مناسک حج در ابعاد روان‌شناختی انسان تدوین گردیده، با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی و با مراجعه به منابع معتبر اسلامی و دانش روان‌شناسی، به تجزیه و تحلیل مناسک حج و اثربخشی آن در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری حج‌گزار پرداخته است. نتایج پژوهش نشان داد که مناسک حج در بعد شناختی می‌تواند موجب معنا بخشیدن به تمام رفتارها، تقویت هویت دینی و تمدنی، تعمیق شناخت معارف دینی شود. همچنین در بعد عاطفی مناسک حج می‌تواند سبب افزایش احساس آرامش، تقویت دلبستگی به خدا و بالا بردن احساس حرمت خود حج‌گزار شود. در بعد رفتاری نیز مناسک حج می‌تواند موجب گسترش رفتارهای مهرورزانه و محبت کردن به دیگران از سوی حج‌گزار، تقویت رفتار همدلانه و کاهش بسیاری از رفتارهای نابهنجار و غیراخلاقی شود و حج‌گزار به کنترل درونی بیشتری دست یابد.

واژگان کلیدی: مناسک حج، تحلیل روان‌شناختی حج، روان‌شناسی دین.

مقدمه

حج عصاره اسلام است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در بیان علل فرایض الهی، حج را معادل همه دین و شریعت می‌داند: «... والخامسه الحج وهی الشریعه»؛ (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۲۶). حج نمونه و نماد کوچکی از اسلام بزرگ است. گویا خداوند متعال اراده کرده است که اسلام را با همه ابعادش در یک عبادت جای دهد و حج‌گزار تمام اسلام را یکباره تجربه کند. بنا به فرموده امیرالمؤمنین علیه السلام، حج پرچم اسلام است: «... و جعله سبحانه و تعالی للاسلام علما» (نهج البلاغه، ۱۳۷۲، خ ۱). پرچم نمادی از تجلی و ویژگی‌ها و ابعاد یک فرهنگ است. در فرهنگ اسلام حج مینیاتور دین و دارای ابعاد اخلاقی و عرفانی، سیاسی، اجتماعی، تاریخی و حتی اقتصادی است و محققان آثار و کارکردهای آن را بررسی و مطالعه کرده‌اند؛ همچنین، مجموع دین به ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری انسان توجه دارد که در حج نیز این جامعیت را می‌توان مشاهده کرد. اگر دین در این ابعاد سه‌گانه اثرگذار است، حج نیز می‌تواند به‌عنوان مجموعه کوچک‌شده دین، این تأثیرگذاری را در ابعاد انسان داشته باشد. دانشمندان علوم رفتاری، همچون روان‌شناسان، تاکنون به این مسئله مهم توجه چندانی نداشته و کمتر به بعد روان‌شناختی این عبادت بزرگ پرداخته‌اند. یک جستجوی ساده در سایت‌های اینترنتی، مطالعه کتاب‌ها و مجلات تخصصی و پژوهشی مربوط به حج، این واقعیت را نشان می‌دهد که بررسی‌های علمی جدید در زمینه حج یا انجام نگرفته و یا اینکه بسیار اندک است که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

موریس^۱ (۱۹۸۳) تأثیر زیارت دینی بر افسردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند را بررسی کرد و دریافت که علائم بیماران، پس از زیارت رفتن کاهش معناداری داشته و دست‌کم تا ده ماه پس از بازگشت از زیارت هم این تأثیر ادامه خواهد داشت. نیک‌زینت (۱۳۷۹) پژوهشی را با عنوان «تأثیر فضاها و مکان‌های معنوی بر بهداشت روانی زائران مکه معظمه» انجام داده است. نتایج آن نشان می‌دهد که جو مذهبی و معنوی مکه و مدینه به میزان زیادی در آرامش روانی تأثیر دارد؛ یعنی تنها عبادت خود فرد (تغییر روحی) مؤثر نبوده، بلکه فضای معنوی محیط نیز بر آنها اثر گذاشته است. دولت‌شاهی و همکاران (۱۳۸۰) نیز در پژوهشی، نقش زیارت را در سلامت افراد بررسی کردند؛ همچنین خدائپناهی و حیدری در تحقیقی «اثر آهنگ زیارت کعبه را بر سلامت عمومی حجاج» بررسی کردند که نتایج این تحقیق نشان می‌دهد نمره کل سلامت عمومی آزمودنی‌ها در پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون به‌طور معناداری بیشتر شده است. گلزاری (۱۳۸۹) با انجام مطالعه‌ای درباره میزان و چگونگی تأثیرگذاری حج عمره روی دانشجویان عمره‌گزار، نشان داد که انجام عمره

1. Morris, P.A.

از سوی دانشجویان مؤلفه‌هایی مانند آرامش روانی و امنیت خاطر، توجه به دین و معنویت، سازگاری اجتماعی با دیگران، توبه از گناهان، خودسازی اخلاقی، پرداختن به فعالیت‌های دینی، انگیزه مطالعه درباره دین و اعتقادات مذهبی، یاری رساندن به نیازمندان و حتی انگیزه پیشرفت علمی را افزایش می‌دهد؛ همچنین احمدی (۱۳۸۷) اثربخشی مناسک حج تمتع بر سلامت روانی حجاج را مطالعه کرد و نتایج این پژوهش نیمه‌تجربی نشان داد مناسک حج در مرحله پس‌آزمون و نیز پیگیری تأثیر معناداری بر سطح سلامت روانی حجاج داشته است.

تحقیق پیش‌رو، با هدف شناسایی آثار روان‌شناختی مناسک حج به چگونگی تأثیرگذاری مناسک حج در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری انسان می‌پردازد. این تحقیق که به روش توصیفی-تحلیلی انجام گرفت؛ با مراجعه به منابع اسلامی و روان‌شناختی درصدد پاسخگویی به این پرسش‌ها است: حج و مناسک آن به‌عنوان حکایتگر مجموعه معارف اسلام، چه تأثیری در ابعاد گوناگون روان انسان می‌گذارد؟ ابعاد روان‌شناختی این دست‌ورالعمل دینی چیست؟ و چه تحلیلی روان‌شناختی از آن می‌توان ارائه داد؟

نقش مناسک حج در حوزه بینش‌های انسان

با مروری به فرایند انجام مناسک حج می‌توان انتظار داشت این مناسک در حوزه شناختی چنین تغییراتی را در حج‌گزار پدید آورد:

الف) معنا بخشیدن به تمام رفتارها

حج و مناسک حج به تمام افعال، حرکات، سکناات، افکار و به‌طور کلی به هر چه از انسان سر می‌زند و به تمام لحظات او در حین انجام مناسک و بلکه پیش از آن، معنا می‌بخشد. هیچ رفتار و هیچ مقدمه رفتاری در حج و مناسک آن نیست؛ مگر آنکه باید با نیتی خاص و بدون هر انگیزه غیرالهی، آن را به مبدأ هستی متصل کند و بدین ترتیب معنایی حقیقی به آن بخشیده شود. هر عملی بدون هدف و یا با هدفی دیگر در این مسیر به رسمیت شناخته نمی‌شود. انجام مناسک حج می‌تواند پاسخ مناسبی به یک نیروی اصیل و اساسی در وجود انسان، یعنی معناجویی باشد. فرانکل^۱ می‌گوید: معناجویی در بیشتر انسان‌ها یک حقیقت است و تلاش برای یافتن معنا در زندگی، نیرویی اصیل و بنیادی است؛ نه توجیهی ثانویه از کشش‌های غریزی انسان (فرانکل، ۱۹۷۵، ص ۷۴).

1. Frankle, V.E.

آنچه در مناسک حج و حتی مقدمات آن انجام می‌گیرد، در ظاهر یک سری حرکات و سکناتی همانند سایر اعمال و رفتارهای انسان در طول زندگی است، ولی آنچه به همین حرکات و سکنات هویتی خاص می‌بخشد؛ آن معنایی است که حاجی در حین انجام اعمال به وسیله نیت و قصد خاص به آن عطا می‌کند. پوشیدن لباس احرام، گفتن ذکرهای خاص، حضور در مکان‌های معین، راه رفتن بین دو کوه، چرخیدن به دور کعبه، وقوف در صحراهای مشخص، بیتوته در محدوده‌ای ویژه و حتی پرتاب کردن سنگ به سمبل‌های شیطانی، همه و همه در پرتو قصدی که فرد می‌کند، معنا پیدا می‌کند. حج‌گزار در این مناسک می‌آموزد که از کوچک‌ترین حرکت‌ها تا بزرگ‌ترین آنها، از ساده‌ترین رفتار تا پیچیده‌ترین افعال و نیز از آسان‌ترین کارها تا سخت‌ترین آنها نمی‌تواند پوچ، بیهوده و بی‌معنا باشد، بلکه اگر به قصدی خاص و متصل به مبدأ بی‌نهایت شود؛ انجام مناسک حج همراه با دقت در اسرار و معانی نهفته در هر یک از اعمال، به‌ویژه توجه به نیت و قصدی که در تک‌تک اعمال لازم است، با ارائه تفسیری از حیات انسانی و ایجاد معنا برای تمام لحظات، خلأ معنای زندگی را از بین می‌برد و شخص را در پیدا کردن معنا و مسئولیتی در زندگی خود توانا می‌سازد، زمینه بروز احساس پوچی و بی‌هدفی و بیماری روان‌نژندی را به صفر می‌رساند و او را در معناجویی برای زندگی یاری می‌دهد. در جزئی‌ترین اعمال مناسک حج، معنا و ارزش واقعی و حقیقی نهفته است. خلاصه آنکه به هریک از اعمال، اعم از بیدار بودن و خوابیدن، راه رفتن و دویدن، شستن و نشستن، حضور یافتن و تفکر کردن، وقوف و سنگ زدن، لباس پوشیدن و لباس درآوردن، قربانی کردن و سر تراشیدن معنا و ارزش داده شده است. هیچ رفتاری بیهوده و بدون معنا یافت نمی‌شود. چه معنایی والاتر و ارزشمندتر از اتصال همه این اعمال و رفتارها به مبدأ بی‌نهایت مطلق؛ هنگامی که همه چیز را از او بدانیم، عالی‌ترین حقایق و معانی را حتی در پست‌ترین چیزها خواهیم یافت.

ب) تقویت هویت تمدنی در ضمن هویت دینی

منظور از هویت تمدنی، معرفت عمیق به تمدنی است که منسوب به آن می‌باشد. درک چنین هویتی به شخص این امکان را می‌دهد که احساس نماید در سرزمینی زندگی می‌کند که ریشه‌های فرهنگی آن تا اعماق تاریخ کشیده شده و چنین احساسی موجب تعلق ارتباط به آن تمدن و در نتیجه شکل‌گیری هویت تمدنی می‌شود. احساس تعلق به یک تمدن، به معنای تعلق به تمامی مظاهر آن تمدن و از جمله مشاهیر، افتخارات، میراث‌ها و ارزش‌های آن است (شرفی، ۱۳۸۱، ص ۲۴). هویت تمدنی بسان داربستی است که تکیه‌گاه معرفتی شخص به شمار می‌آید و با اتکا به آن، می‌تواند موضعی مطلوب در

برابر تمدن‌های دیگر اتخاذ کند. هویت تمدنی به معنای آگاهی عمیق‌تر نسبت به تفاوت‌های تمدنی و ضرورت حفظ چیزهایی است که «ما» را از «غیر ما» متمایز می‌کند (هانتینگتون، ۱۳۷۸، ص ۱۵۳). هویت تمدنی می‌تواند در این موارد به شخص کمک کند: بدانند ریشه‌های تاریخی پیدایش تمدن او چیست، پیشینه تاریخی آن تمدن را درک کند، ویژگی‌های بارز و برجسته تمدن خویش را بازشناسی کند، از تأثیر و نفوذ خود بر سایر تمدن‌ها آگاه باشد، از جایگاه و منزلت تمدن خود در جهان معاصر تصویر روشنی داشته باشد، نسبت بین خود و تمدنش را بداند. با چنین نظام معرفتی نسبت به خویش، شخص احساس الفت و تعلق به تمدن خود می‌یابد و وابستگی به آن، زمینه‌ساز حفظ و تقویت آن خواهد بود و سرانجام در برابر تهدیدهای پنهان و آشکاری که تمدن او را هدف قرار می‌دهد؛ به مقاومت، دفاع و جانبداری منطقی و مستدل دست می‌زند.

انجام مناسک حج در سرزمین وحی و مشاهده مشاعر مقدسه، زمینه‌آشنایی حج‌گزار با ریشه‌های فرهنگی تمدن اسلامی را فراهم می‌کند. او می‌تواند ریشه‌های تاریخی پیدایش تمدن خود را بشناسد، به ویژگی‌های برجسته تمدن اسلامی آگاهی یابد، شخصیت‌های تمدن‌ساز را بهتر بشناسد و از جایگاه تمدنی خود در بین تمدن‌های دیگر شناخت دقیق‌تری پیدا کند.

از سوی دیگر، حج و مناسک آن به حاضران در مراسم حج هویت دینی می‌بخشد. هویت دینی به معنای احساس تعلق و تعهد شخص نسبت به باورها، احکام و ارزش‌های دینی است. هویت دینی به‌عنوان هویت جمعی، متضمن آن سطح از دینداری است که با «ما»ی جمعی یا همان اجتماع دینی یا امت مقارنه دارد (دوران، ۱۳۸۳، ص ۱۲۸). دین است که مرزبندی بین مؤمنان و غیرمؤمنان و نیز خودی‌های برتر و غریبه‌های کهنتر، به او هویت می‌دهد. برنارد لیویس^۱ معتقد است که در جهان اسلام در موارد اضطرار، مسلمانان بارها این تمایل را نشان داده‌اند که در قالب یک وحدت دینی هویت بنیادین و ایمان خود را بازیابند؛ یعنی هویتی که نه با معیارهای قومی یا سرزمینی، بلکه به وسیله (دین) اسلام تعریف شده بود (همان، ص ۱۵۴). مسلمانان با حضور در مراسم حج و انجام مناسک جمعی آن به بازیابی هویت دینی خود دست می‌یابند. آنها از سراسر جهان با ملیت‌های گوناگون و فراتر از تمام مرزهای اعتباری در کنار یکدیگر جمع می‌شوند و بدون توجه به تفاوت‌های فردی، اجتماعی، ملیتی و فرهنگی اعمال مشترک و واحدی را انجام می‌دهند. اعمالی که از یک تمدن ریشه‌دار، الهی و معنادار سرچشمه گرفته است. در چنین مراسمی است که این اعمال، افراد را به هویت تمدنی و ریشه‌های شکل‌گیری مناسک حج رهنمون می‌کند. در این فضا افراد به همان داریستی دست می‌یابند که می‌تواند تکیه‌گاه معرفتی آنها باشد و خود را در برابر دیگر تمدن‌ها محافظت کند.

1. Bernard Lewis

ج) انتقال فرهنگ از راه ارتباط نمادی

فرهنگ به وسیله نمادهای ارتباطی انتقال می‌یابد. به باور کاسیرر^۱ انسان صرفاً حیوان عقلانی نیست و به همان اندازه که عقلانی است، عاطفی نیز هست؛ بلکه حیوانی نمادگرا^۲ و استفاده‌کننده از نمادهاست. تنها انسان می‌تواند از نمادها استفاده کند؛ زیرا فقط انسان است که به‌گونه انتزاعی فکر می‌کند و یک حیوان نمی‌تواند بین نشانه یک شیء و خودش تمایز قائل شود. بنابراین از راه زبان، کل دنیای انسان از نمادهای ایجادشده با فرهنگ پرسیده می‌شود (نلر، ۱۳۷۹، ص ۱۲۸). انسان موجودی نمادساز است که می‌تواند نمادها را خلق، دریافت، ذخیره و کنترل کند. برخی از محققان، ارتباط را که عبارت از فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر می‌باشد، به «انتقال معانی یا پیام‌ها از راه نمادهایی چند» تعریف کرده‌اند (سامووار و همکاران، ۱۳۷۹، ص ۱۰۳). پس در انتقال فرهنگ‌ها، معانی و پیام‌ها، همچنین چگونگی و نوع ارتباط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار و «نماد» از مفاهیم مهم در قلمرو علم ارتباطات است. قدیمی‌ترین، جامع‌ترین و پایدارترین ابزار انتقال پیام و فرهنگ، ایجاد ارتباط و انتقال پیام و فرهنگ به وسیله نمادها و نشانه‌های غیرکلامی است که به دور از زمان و مکان و عاری از محدودیت‌های اعصار تاریخی و در همه جوامع بشری وجود داشته است و روزه‌روز بر اهمیت و تأثیر شگرف آن نیز افزوده می‌شود. در بسیاری از موارد، ماهیت ارتباط تحت تأثیر نمادها قرار می‌گیرد. برای مثال، پرچم نمادی است که ویژگی‌های یک ملت را می‌رساند که در مراسم گوناگون مذهبی، فرهنگی، ملی و هنری استفاده می‌شود و هر رفتار نشانه‌ای از نمادی است که از روزگاران پیشین بر جای مانده و مظهر ابدیت، یکپارچگی، اشتراک، تفاهم و اصالت یک قوم یا ملت می‌باشد. این نماد است که پیوند نسل‌ها را ممکن می‌سازد.

کعبه نماد دائمی اسلام است. نماد تمدن اسلام یک رودخانه جاری نیست، بلکه عبارت است از: کعبه مکعب‌شکل که ثبات آن نماد و خصیصه تغییرناپذیری دائمی اسلام می‌باشد (نصر، ۱۳۵۹، ص ۱۹). تمدن اسلامی با توجه به جاودانگی و ابدی بودن دین اسلام، برای انتقال فرهنگ خود به نسل‌های آینده و ارتباط فرهنگی انسان‌های مسلمان با ریشه تاریخی خود، نیازمند نمادهای دائمی است. مناسک حج در مکانی انجام می‌گیرد که از این نمادهای دائمی و غیرقراردادی استفاده می‌شود. کعبه (محور مناسک حج) و تمام مشاعر مقدسه همچون کوه‌های صفا و مروه، صحرای عرفات، سرزمین مشعر و منطقه منا، نمادهایی هستند که از این ویژگی برخوردارند. خداوند دو کوه صفا و مروه را از شعائر الهی می‌شمارد: «إِنَّ الصَّفَاَ وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ» (بقره، ۱۵۸). کعبه نیز یک

1. Cassirer, E.

2. Animal symbolism

فضایی است که در اعماق زمین ریشه داشته، تا بلندای هفت طبقه بالای آن ادامه دارد. امام صادق علیه السلام فرمود: اساس البیت من الارض السابعة السفلی الی الارض السابعة العلیا (حرّ عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۳، ص ۳۰۲). ریشه کعبه از هفتمین طبقه زیرین زمین است تا هفتمین طبقه بالای آن. کعبه مجموعه‌ای از سنگ‌هایی نیست که اگر به جای دیگری برده شود، بتوان کعبه دیگری ساخت. از ثبات و پایداری ابدی برخوردار بوده، هست و هرگز دستخوش تحول و جابه‌جایی نشده است و از زمان حضرت ابراهیم علیه السلام، بلکه از زمان حضرت آدم علیه السلام که کعبه بنا شد، موقعیت و جایگاه کعبه تغییری نکرده و همچون اصل اسلام از ثبات برخوردار بوده و جاودانه و ابدی مانده است و بدین وسیله فرهنگ و تمدن اسلامی به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود.

صحرای عرفات، مشعر و محدوده منا نیز سرزمین‌های معین و مشخصی هستند که تغییرناپذیرند. این نمادها، نمادهای اعتباری نیست که بتوان آن را با اعتبار معتبری تغییر داد، این نمادها دست‌ساز بشر نیست که به مرور زمان یا به دلیل تغییرات زیست محیطی، حوادث طبیعی و غیرطبیعی و عوامل دیگر به تدریج یا به‌طور دفعی رو به زوال و نابودی کشانده شود، بلکه ماندگاری و بقای آن به ماندگاری زمین، فضا و محیط است. بنابراین حج‌گزار با حضور در سرزمین وحی ضمن آشنایی با نمادهای به کار رفته در مشاعر مقدسه و یافتن معانی و حقایقی که پشتوانه آنها را تشکیل می‌دهد، پیوند خود را با ارزش‌های نهفته در آن محکم می‌کند؛ افزون‌بر این، خود نمادها زمینه‌ساز انتقال معارف، ارزش‌ها و فرهنگ دینی و حفظ آنهاست.

در مجموع حج و مناسک آن به دلیل به کار رفتن نمادهای طبیعی و غیرقراردادی در آن، که در متون دینی به شعائر الهی تعبیر شده، می‌تواند وسیله‌ای برای ارتباط و پیوند نسل‌ها در طول تاریخ باشد و همچنین نشانه ثبات دین و جاودانگی و استمرار آن در پهنه تاریخ باشد. اهرم و ابزارهای که به سادگی و با کمترین هزینه و با کمک خود معتقدان به دین، به انتقال آموزه‌ها و معارف اسلامی اقدام می‌شود.

نقش مناسک حج در حوزه گرایشی-معنوی انسان

الف) آرامش بخشی

آرامش بخشی مناسک حج را می‌توان در دو قلمرو فردی و اجتماعی نمایان کرد.

۱. بعد فردی

نتایج پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد احساس آرامش و نیاز به امنیت یکی از دو نیاز اساسی انسان می‌باشد؛ احساس امنیت عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد در آن دارای آرامش جسمی و روحی است. ایمنی از

احساسات و عواطف زیربنایی و حیاتی تأمین بهداشت روانی است. افراد ناایمن نامتعادلند. سلامت جسمی و روانی در گرو احساس امنیت بالاست. احساس ناامنیتی دائم، فرد را در حال بسیج مداوم قوا و تلاطم و به هم‌ریختگی سوخت‌وساز بدن قرار می‌دهد و اگر ادامه یابد او را به سوی بیماری‌های جسمی و روانی سوق خواهد داد؛ زیرا ساختمان بدن انسان قدرت تحمل تنش دائمی را ندارد که آن محصول این بسیج دائمی است (شاملو، ۱۳۸۰، ص ۳۲).

گریفیت، انگلیش و مایفیلد^۱ و گریفیت، یونگ و اسمیت نشان دادند که مشارکت در مراسم مذهبی و عبادات نتایج همانند درمانگری رسمی در پی دارد. تخلیه هیجانی و شرکت در مراسم جمعی مذهبی موجب کاهش تنش و رهایی از پریشانی‌های عاطفی می‌شود (گیلکس، ۱۹۸۰، ص ۸۱). می‌توان گفت تمامی عبادت‌ها مانند نماز، روزه و حج اثر روان‌شناختی عمیقی بر رفتار انسان دارد و ساختار زندگی فرد را سازمان می‌بخشد. دعا و نیایش به‌عنوان یک آیین مذهبی، رفتاری است که در خلال آن فرد مستقیماً با خداوند خود راز و نیاز می‌کند و معمولاً حالت معنوی آن برای افراد لذت‌بخش و مطبوع است. بنابراین، از یک‌سو دعا در انسان نور رسیدن به اهدافش را زنده می‌کند و از سوی دیگر، به دلیل تخلیه هیجانی در او احساس آرامش عمیق ایجاد می‌کند؛ همچنین به دلیل احساس نزدیکی با معبود خود احساس معنوی به او دست می‌دهد (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۹۰).

حج‌گزار احساس می‌کند میزبانش خداوند رحمان است. امیرالمؤمنین علیه السلام حج‌گزار را مهمان خدا می‌داند و می‌فرماید: «الْحَاجُّ وَالْمُعْتَمِرُ قُدُّ اللَّهِ وَ حَقُّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى أَنْ يَكْرِمَ قُدَّهُ وَيَحْبُوَهُ بِالْمَغْفِرَةِ» (حرّانی، ۱۳۸۴، ص ۱۳۳). حج‌گزار و عمره‌گزار مهمان خدایند و بر خداست که مهمان خویش را گرامی دارد و با آموزش خویش او را پاداش دهد. اگر در گذشته احساس طرد شدن و دوری از ذات احدیت داشته، اکنون به مکانی وارد می‌شود که به حرم امن الهی معروف است و واردشوندگان از حرمت و احترام ویژه‌ای برخوردارند و مورد پذیرش میزبان قرار می‌گیرند. حاجی با انجام مناسک حج و پیدا کردن احساس نزدیکی به خداوند درمی‌یابد که فرد نه تنها احساس طردشدگی و تنهایی نمی‌کند، بلکه احساس می‌کند با وجود تمام رفتارهای نابهنجار گذشته‌اش مورد علاقه ذات باری تعالی است و به آرامش روانی دست یافته و از احساس تنهایی رهایی می‌یابد. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «الصَّيَامُ وَالْحَجُّ تَسْكِينٌ لِلْقُلُوبِ» (ری شهری، ۱۳۷۶، ص ۱۶۴). روزه و حج آرامش‌بخش قلوب است. همان‌گونه که روزه‌دار خود را در محضر صاحب و مالک خود می‌بیند، حج‌گزار نیز خود را در محضر هستی‌بخش خود مشاهده می‌کند و با اتصال به ذات باری تعالی به احساس آرامش می‌رسد. وی احساس می‌کند به اصل و ذات خود بازگشته و مورد لطف و توجه خاص رب‌الارباب قرار گرفته است و به همین

1. Gritith; English & Mayfield

خاطر، قلبش آرام می‌گیرد و هیچ چیز نمی‌تواند موجب اضطراب و یا حزن و اندوه او شود؛ زیرا در آن زمان و در این مکان متصل به مبدأ و منبع آرامش شده است. حج‌گزار زمینه کاهش دل‌نگرانی‌های خود را نسبت به آینده از بین می‌برد، زیرا هم به اصلاح رابطه خود با مردم و هم به اصلاح رابطه خود با خداوند می‌پردازد و بدین ترتیب، عملاً یاد خدا بر زندگی او تأثیر می‌گذارد و در نتیجه، آرامش ناشی از یاد خدا در کل زندگی فرد تجلی می‌یابد.

۲. بعد اجتماعی

کعبه و حج می‌تواند در آرامش‌بخشی جمعی نیز نقش مهمی ایفا کند. جامعه بشری به هنگام بروز تعارضات و تجاوزات، نیاز به یک پناهگاه بین‌المللی دارد که مورد احترام عمومی باشد و همه خود را موظف به خضوع و تسلیم در برابر آن بدانند، تا اگر فرد یا ملت ستم‌دیده‌ای به آنجا پناهنده شد، تمام ملل به حمایت از او برخیزند و برای حفظ حرمت آن مرجع، داد او را از ظالم بگیرند و ظالم را سر جایش بنشانند. جامعه انسانی یک خانه امن و امان‌خانه جهانی لازم دارد که در عالم اسلام به این نیاز جامعه جهانی توجه شد و جعل حرمت و احترام عمومی برای خانه کعبه آن را مرجعیت جهانی عطا بخشید و خانه امنی برای مردم معرفی شده تا امت اسلامی در هیچ شرایطی راضی نشود که فردی مورد ظلم و ستم واقع شود یا کسی با ترس، وحشت و اضطراب زندگی کند (ضیاءآبادی، ۱۳۸۴، ص ۱۷۴). کعبه می‌تواند عامل ایجاد امنیت و ضامن بقای آن در سطح تمام جهان تلقی شود. در قرآن نیز آمده است: «وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا» (بقره، ۱۲۵).

ب) ارتقای دل‌بستگی به خدا

روان‌شناسان با طرح مفهوم دل‌بستگی به یکی از نیازهای اساسی در طول مراحل رشد انسان تاکید کرده‌اند. کلود^۱ می‌گوید: نیاز به دل‌بستگی و داشتن رابطه عاطفی با خداوند در نهاد انسان به ودیعه نهاده شده و آدمی چنان آفریده شده است که از اعماق قلبش با خدا رابطه وجودی دارد. اگر در دلش درست بجوید و به عمق قلب خود توجه کافی کند، این رابطه صمیمی را می‌یابد (شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۸۴). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که برداشت اصلی بیشتر افراد از دین، داشتن رابطه‌ای نزدیک با خداوند است (همان، ص ۲۸). پل تیلیش^۲ وجود یک نوع دل‌بستگی به نام «دل‌بستگی نهایی» را برای تمام افراد اثبات می‌کند و معتقد است: حقیقت دین و ایمان همین «دل‌بستگی نهایی» است. انسان دل‌بستگی‌های معنوی نیز دارد که از ضرورت بیشتری برخوردار

1. Cloud, I.

2. Tillich, P.

است. دلبستگی نهایی به دلبستگی ای گویند که تسلیم کامل شخص را می‌طلبد و تمام دلبستگی‌های دیگر تحت الشعاع آن قرار می‌گیرند و یا به سبب آن طرد می‌شوند. این دلبستگی نهایی امری است که در درون هر انسانی یافت می‌شود، گرچه ممکن است در تعیین مصداق آن اشتباه کنند (قائم‌نیا، ۱۳۸۱، ص ۶۸). بینگ‌هال^۱ می‌گوید: دانستن اینکه شخصی وجود دارد که نگران شماست و شما را در ذهن خود دارد، در هر سن و هر شرایطی نقش اساسی دارد و به‌عنوان یک پایگاه ایمنی بخش عمل می‌کند. این تصور ذهنی، رفتار مستقلانه را حتی در غیبت تصور دلبستگی پشتیبانی و تقویت می‌کند (بینگ‌هال، ۱۹۹۵، ص ۱۴). بنابراین، نیاز به دلبستگی و داشتن رابطه عاطفی با خداوند، در نهاد انسان به ودیعه نهاده شده است.

از نگاه برخی روان‌شناسان، همچون بالبی، هر چند فرایند دلبستگی از همان بدو تولد و در قالب پیوند عاطفی کودک به مادر شکل می‌گیرد؛ ولی این نیاز اولیه در دیگر مراحل رشد نیز وجود دارد و تا پایان عمر انسان و در شکل‌های گوناگون ظهور پیدا می‌کند. در ابتدا تکیه‌گاه کودک، مادر یا جانشین مادر است و در بزرگسالی تکیه‌گاه حقیقی و کاملی همچون هستی بخش جهان است که ریشه در نهاد و درون هر انسانی دارد. با بالا رفتن علم و معرفت انسان و رسش انگیزه‌های معنوی و پرورش عواطف مثبت همچون دلبستگی، زمینه برای جذب انسان به ابعاد معنوی مهیا می‌شود و انسان می‌تواند در این راه که مسیر حقیقی کمال است، طی طریق کند و گرایش‌های حیوانی و انسانی را با ظرافت و صفای بیشتری در مسیر عشق به خدای تعالی و محبت به او قرار دهد تا ظرف وجودی او از باده عشق خداوندی لبریز شود و از بهترین لذت‌ها و بهجت‌ها برخوردار شود (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۸۱۹).

انجام مناسک حج می‌تواند پاسخی به این نیاز دلبستگی باشد. کسی که به حج می‌رود، حتی از زمانی که تصمیم می‌گیرد و مقدمات سفر را آماده می‌کند، مورد لطف و عنایت خاص خداوند قرار می‌گیرد. حج گزار به محض قصد انجام حج، باب رحمت الهی به رویش باز می‌شود (ضیاءآبادی، ۱۳۸۴، ص ۱۴۱). امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «شخصی که عازم حج است و به انجام کارهای مقدماتی آن می‌پردازد، در هر قدمی که برمی‌دارد و کاری از کارهای مربوط به حج را که انجام می‌دهد، خداوند ده حسنه برایش می‌نویسد و ده سیئه از او می‌بخشد و ده درجه برای او بالا می‌برد تا آن ساعتی که از امور مقدماتی فارغ و از خانه خارج شود و قدم در راه گذارد و به بهره‌های بالاتر برسد» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۲۳۷).

حاجی با ورودش به حرم حتی اگر موفق به انجام اعمال نشود، از دریای بیکران رأفت خداوندی

1. BingHaal

بهره‌مند می‌شود؛ تا آنجا که پس از وقوف در عرفات که در اوایل انجام مناسک حج است، می‌تواند مطمئن باشد مورد رحمت و مغفرت الهی قرار گرفته و لغزش‌ها و خطاهای گذشته‌اش بخشیده شده است. در روایت آمده که خداوند در غروب روز عرفه اهل عرفات را می‌بخشد. انس بن مالک می‌گوید: پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم هنگام غروب آفتاب ایستاد و از بلال خواست مردم را ساکت کند، بلال مردم را به سکوت دعوت کرد و پیامبر فرمود: هم‌اکنون جبرئیل از طرف خداوند بر من وارد شد و سلام خداوند را رساند و در ادامه فرمود: خداوند اهل عرفات و اهل مشعر را بخشید و ضمانت آنها را کرده است. فردی پرسید: آیا این امتیاز مخصوص ماست؟ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: برای شما و برای تمام کسانی که تا روز قیامت می‌آیند (سیوطی، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۵۵۳).

حاجی با چنین نگاهی به سرزمین وحی می‌آید، به مناسک حج مشغول می‌شود و در تمام اعمال و برنامه‌های آن جایگاه ایمن و قابل اعتماد و نیز مهربانی و عطف خداوند، نزدیک بودن و قادر بودن هستی‌بخش را احساس می‌کند و در پرتو همین شناخت دلبستگی‌اش به قادر متعال افزوده می‌شود؛ بنابراین، حاجی در طول انجام مناسک حج به شناختی از خدا دست می‌یابد که زمینه‌ساز دلبستگی ایمن او می‌شود. افراد دلبسته‌ایمن، افرادی هستند که از خداوند تصور مثبت داند، او را رؤوف و مهربان، همیشه در دسترس و پاسخگوی نیازهای خود بدانند؛ رابطه صمیمی با خدا داشته، معتقد باشند که خداوند همیشه از آنها پشتیبانی می‌کند. به نظر می‌رسد اوج چنین تصویری در حج و مناسک آن یافت می‌شود.

ج) افزایش حرمت خود

در دانش روان‌شناسی به میزان ارزشی که شخص برای خود قائل می‌باشد، «حرمت خود» گفته می‌شود و آن عبارت است از آنچه فرد در مورد خودش احساس می‌کند و شامل میزان برخورداری فرد از احترام به خود و پذیرش خود می‌شود (کرسینی، ۱۹۸۷، ج ۱۳، ص ۱۹۶). حرمت خود در ردیف نیازهای اساسی انسان و قطعی‌ترین عامل در روند تحول درونی و روانی آدمی است (هاشمی، ۱۳۷۶، ص ۴۷). در مجموع حرمت خود یکی از عوامل اصلی در سازش‌یافتگی هیجانی و اجتماعی شناخته شده است (قوامی، ۱۳۷۱، ص ۴۲). متخصصان بالینی نیز معتقدند که تردید افراد نسبت به ارزش خود، موجب ناتوانی آنها در دستیابی به یک زندگی عاطفی موزون می‌شود (دادستان، ۱۳۷۶، ص ۱۱۰).

مزلو نیز در طبقه‌بندی نیازهای انسان، نیاز به «حرمت خود» را از نیازهای اساسی و عالی انسان می‌داند و می‌گوید: ارضای نیاز حرمت خود به احساساتی همچون اعتماد به نفس، ارزش،

قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثمر ثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد (مزلو، ۱۳۷۲، ص ۸)؛ همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حرمت خود برای سلامت روانی و حتی جسمانی انسان سودمند است و پایین بودن سطح آن پیامدهای منفی بسیار دارد. ارزیابی منفی فرد از خود با افسردگی و کمبود مهارت‌های اجتماعی همبستگی دارد (اولمستید، ۱۹۹۱، ص ۸۱) و از لحاظ جسمی نیز به ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن و در نتیجه آسیب‌پذیری در مقابل بیماری‌ها می‌انجامد (استرامن، ۱۹۹۳، ص ۴۳).

یکی از رفتارهای دینی که نقش مؤثری بر سلامت روان و حفظ و افزایش حرمت خود افراد دارد، زیارت و حضور در اماکن مقدس و زیارت آنهاست. کرال و همکاران در این باره می‌گویند: باورها و رفتارهایی همچون عبادت، توکل به خداوند، زیارت و غیره می‌توانند با ایجاد امید و نگرش‌های مثبت سبب آرامش درونی فرد شوند. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و پاسخگوی نیازهای ماست تا اندازه زیادی باعث کاهش اضطراب در افراد می‌شود؛ به گونه‌ای که بیشتر افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند که می‌توان اتکا و توسل به خداوند، آثار مهارنشدنی را به گونه‌ای کنترل کرد (کرال و شبهان، ۱۹۸۹، ص ۱۰۹).

حج‌گزار با حضور در سرزمین وحی و انجام مناسک حج احساس نیرومندی در او تقویت و مطمئن می‌شود که با استمداد از او بر نابسامانی‌ها و ناملايمات زندگی فایق می‌آید و به بیانی، پشت‌گرمی کافی را دارد. داشتن چنین احساسی موجب می‌شود به عوامل تهدیدکننده حرمت خود توجه نکند و احساس خودارزشمندی، کارآمدی و توانمندی نماید. از سوی دیگر حرمت خود پایین در افراد محصول احساس ناتوانی، احساس پوچی و بی‌معنا دانستن زندگی، دریافت نکردن حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت‌های اضطراب‌زا و بحران‌های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط ناشی می‌شود، جهان‌بینی توحیدی و دلبستگی به خداوند متعال، داشتن تفسیر واقع‌بینانه از حوادث و رویدادهای زندگی بیماری و شکست را مثبت معنا می‌کند؛ بنابراین انجام مناسک حج نقش شگرفی در حفظ و افزایش حرمت خود دارد.

نقش مناسک حج در حوزه رفتار انسان

بسیاری از دستورالعمل‌های حج و مناسک آن در حوزه رفتارهای فردی و اخلاقی است. این دستورالعمل‌ها زمینه مناسبی برای خودسازی و اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی حج‌گزار را فراهم می‌کند. لزوم رعایت حقوق دیگران و اجتناب از هرگونه ظلم به خود و دیگران، حتی به

حیوانات و طبیعت را به‌عنوان یکی از شرایط صحت مناسک حج، یادآوری می‌کند و در طول انجام مناسک حج بر ضرورت توجه و رعایت رفتارهای اخلاقی همانند عفو و گذشت، دوری از هرگونه دروغ، فخرفروشی و کبرورزی و مانند آن تأکید می‌کند. این قسمت به تبیین روان‌شناختی تأثیرگذاری مناسک حج در حوزه رفتاری حج‌گزار می‌پردازد.

الف) ارتقا و گسترش رفتارهای مهرورزانه و محبت‌آمیز

برخی از روان‌شناسان اجتماعی معتقدند: انگیزه مسلط انسان‌ها، علاقه‌مندی یا اتکای متقابل به یکدیگر است. انسان نمی‌تواند به «آرامش فراگیر» برسد، مگر آنکه فداکاری و از خودگذشتگی را با جان و دل بپذیرد. در حیات دینی، فداکاری و گذشت با جان و دل قبول می‌شود و حتی جایی که فداکاری لازم نباشد باز به آن عمل می‌کنند تا به حد اعلاای سعادت معنوی برسند؛ بنابراین، دین فداکاری‌ها، از خودگذشتگی‌ها و خویش‌داری‌هایی را که در زندگی ضروری است، آسان و دلنشین می‌سازد و حتی پذیرفتن آنها را سعادت می‌شمارد. اگر دین نتیجه دیگری جز این امر در زندگی بشر نداشته باشد، باز هم مهم‌ترین عامل حیات انسانی است (جیمز، ۲۰۰۲، ص ۲۵۵). آلپورت یکی از شش معیار برای شخصیت کمال‌یافته و سالم را، داشتن ارتباط گرم با دیگران، یعنی برخورداری از صمیمیت و دلسوزی نسبت به دیگران می‌داند. آدام اسمیت در «نظریه عواطف اخلاقی» با تأکید بر همدردی انسانی، آن را یکی از اصول نهفته در انسان می‌داند و می‌گوید: در طبیعت بشر اصولی نهفته است که وی را به خوشبختی دیگران علاقه‌مند می‌کند و موجب می‌شود از خشنودی ضروری خود چشم‌پوشد. وی عدالت‌خواهی بشر را نیز ناشی از عمل همدردی می‌داند (آلپورت، ۱۳۷۳، ص ۳۱۸).

جیمز یکی از ثمرات دینداری را مهرورزی و شفقت می‌داند و می‌گوید: افزایش مهرورزی از پیامدهای دینداری است که از نتایج انتقال کانون هیجان‌ها به عواطف عاشقانه است و نسبت به همنوعان عطوفت و مهربانی افزون می‌شود، حتی دشمنان خود را هم دوست می‌دارد (جیمز، ۲۰۰۲، ص ۲۱۴). در مراسم مذهبی دسته‌جمعی نوعی یکپارچگی با احساس همدردی عمومی موجب نزدیک شدن انسان‌ها به هم و تقسیم شادی‌ها بین همه و نیز کاهش دردها می‌شود. در مراسم مذهبی که بیشتر شامل تجمعات انسانی همراه با حرکات موزون و سرودهایی دسته‌جمعی همراه است، پس از لحظات کوتاهی نوعی یکپارچگی و همدلی در اغلب جمعیت ایجاد می‌شود و سبب تسکین و احساس شریک بودن در یک درد مشترک می‌شود و حمایت جمعی، احساسات لذت‌بخش را به وجود می‌آورد (مجدتیموری، ۱۳۸۰، ص ۱۲۹).

مشاهدات بالینی حکایت از آن دارند که هم در سطح عمومی گرایش به اتحاد و یکپارچگی بین تمام مسلمانان از هر نژاد و فرهنگی افزایش می‌یابد و هم در سطح فردی، روح تعاون، همکاری و همدلی توسعه می‌یابد. حج‌گزاران پیش از سفر، خود را موظف به ادای دیون می‌دانند؛ اقوام، خویشان و همسایگان را اطعام می‌کنند، در حین سفر صدقه و هدیه دادن را بیش از هر زمان دیگر ارزشمند می‌دانند و اقدام به انفاق می‌کنند و برای کمک به دیگران به ویژه به ناتوانان یا کم‌توانان و نیازمندان به کمک (مانند بیماران و پیران)، از یکدیگر سبقت می‌گیرند. چه بسیار افرادی که در جمع‌های ناآشنا حضور پیدا می‌کنند تا راحت‌تر و بهتر و به‌طور گمنام به این احساس خود و کمک به دیگران اقدام نمایند. از همه مهم‌تر، حج‌گزار موظف به قربانی کردن و اهدای آن به مستمندان است. در بازگشت از سفر نیز رفتارهای برخاسته از احساس مهرورزی و محبت به دیگران در حج‌گزار مورد مشاهده است؛ رفتارهایی مانند اطعام، اهدای هدایای سفر (سوغات) به بازدیدکنندگان و اقوام، قربانی هنگام ورود به وطن، حتی تکرار و استمرار سنت قربانی در روز عید قربان سال‌های آینده به‌عنوان یک عمل خیرخواهانه، و مهرورزی نسبت به مستمندان و نیازمندان. در متون دینی برای هر یک از این موارد توصیه‌های فراوانی ارائه شده که برخی به صورت دستور الزامی و برخی به صورت دستور غیرالزامی است؛ ولی تمام موارد، رفتارهای برخاسته از روح مهر و محبت ورزیدن به دیگران است.

ب) افزایش رفتارهای اصلاح‌گراانه

یکی از اهداف دانش روان‌شناسی اصلاح رفتار انسان است. فرایند اصلاح و تغییر، فعالیت‌های پنهان و آشکاری هستند که افراد به آنها می‌پردازند تا عواطف، اندیشه‌ها، رفتارها یا روابط مربوط به یک مشکل خاص یا الگوهای کلی‌تر زندگی خود را تغییر دهند. پروچاسکا درباره فرایندهای اساسی تغییر معتقد است: رویکردهای روان‌تحلیل‌گری و انسان‌گرایی بیشتر بر جنبه‌های ذهنی فرد (فرایندهایی که در درون ارگانیزم روی می‌دهند)، تمرکز می‌کنند. براساس این دیدگاه، فرد توان آن را دارد که تغییرات را از درون هدایت کند. رویکردهای رفتاری و سیستمی محور فرایندهای تغییر را در فرایندهای محرک‌های مشروط و کنترل وابستگی خلاصه می‌کنند. الگوی یکپارچه‌نگر می‌گوید: تمرکز صرف بر فرایندهای هشیاری، پالایش روانی و انتخاب به معنای آن است که گویی کل فرایند تغییر از درون هدایت می‌شود و محیط نمی‌تواند محدودیت‌هایی برای تغییر فردی ایجاد کند. الگوی یکپارچه‌نگر معتقد است که ترکیب فرایندهای آگاهی‌بخش و کنشی، دیدگاه متعادل‌تری به بار می‌آورد که به سمت ابعاد پیوسته کنترل درونی-بیرونی، کارکرد ذهنی-عینی و تغییرات خودانگیخته-محیط‌انگیخته پیش می‌رود (پروچاسکا و همکاران، ۱۳۸۱، ص ۳۷).

در انجام مناسک حج، زمینه‌سازی برای حرکت انسان به سوی کمال، تجدیدنظر در اعمال گذشته و برنامه‌ریزی برای رفتارهای آینده فراهم می‌شود. امام رضا علیه السلام یکی از دلایل ضرورت انجام حج را قرار گرفتن حج‌گزار در مسیر حرکت به سوی کمال، اصلاح و جبران لغزش‌های گذشته و تدوین برنامه آینده معرفی می‌کند. ایشان فرمود: «إِنَّمَا أُمِرُوا بِالْحَجِّ لِعَلَّةِ الْوَفَادَةِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ طَلَبِ الزِّيَادَةِ وَ الْخُرُوجِ مِنْ كُلِّ مَا اقْتَرَفَ الْعَبْدُ تَائِبًا مِمَّا مَضَى مُسْتَأْنِفًا لِمَا يَسْتَقْبِلُ» (حرع‌املی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۱، ص ۱۳). به حج امر شده‌ایم تا به ملاقات خداوند و بارگاه او نائل شویم و روزی انسان افزایش یابد و در مسیر حرکت به سوی کمال قرار گیرد و به خدا نزدیک شود، در حالی که از رفتارهای گذشته خود پشیمان شده و برای آینده، اعمال جدیدی را برنامه‌ریزی کند. امام رضا علیه السلام فلسفه تشریح حج و علت امر شارع مقدس به انجام مناسک حج را حرکت اصلاح‌گرانه حج‌گزار می‌داند. حاجی این حرکت اصلاحی را با توبه و بازگشت نسبت به گذشته خود آغاز می‌کند و با سازمان‌دهی برنامه‌های آینده ادامه می‌یابد؛ همان تحول و تغییری که از هر انسان قرار گرفته در مسیر بالندگی انتظار می‌رود و در فرهنگ دینی به توبه تعبیر می‌شود؛ روشی که فرد داوطلبانه و با انگیزه درونی به تغییر و تحول اصلاحی در درون خود می‌اندیشد. توبه عبارت است از نوعی انقلاب درونی یا قیامی که از جانب خود انسان علیه خودش به راه می‌افتد (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۵۷). توبه رفتاری است داوطلبانه و با انگیزه‌ای قوی که انسان خود، خویشتن را از خطر انحراف باز می‌دارد و در مسیر درست قرار می‌دهد (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۹۳). بنابراین، توبه یکی از فنون و سازوکارهای خودمهارگری است و زمینه اصلاح و تغییر را در اندیشه‌ها و رفتار فراهم می‌کند.

حج‌گزار در حین انجام مناسک حج و حتی مقدمات آن، از سازوکار بازنگری و اصلاح در خویشتن به خوبی سود می‌برد و عملاً در مسیر کمال قرار می‌گیرد، زیرا حاجی می‌داند برای حضور یافتن در محضر حق باید قلب خود را از هرگونه کینه و عداوتی نسبت به دیگران خالی کند؛ به همین سبب، اقدام به حلالیت‌طلبی می‌کند و خود را موظف به کسب رضایت تمام افرادی می‌داند که احتمال می‌دهد در گذشته حقی را از آنان ضایع کرده است. حج‌گزار می‌داند حتی لباس ظاهری او نیز باید از مال حلال تهیه شده باشد و از هرگونه شائبه ظلم و انحرافی دور باشد. در نتیجه، به شکل داوطلبانه و با انگیزه‌ای قوی و درونی به اصلاح آن می‌پردازد. با چنین بازنگری‌های مقدماتی به میقات و محل احرام و آغاز مناسک حج می‌آید و با پوشیدن لباس احرام که لباس اطاعت و فرمان‌برداری از حق است، به تمام لغزش‌های احتمالی و یقینی گذشته خود پشت پا می‌زند و لبیک را بر زبان جاری می‌کند. حج‌گزار در این لحظه مسیر حرکت خود را تغییر داده، با پاسخ مثبت به ارزش‌های اخلاقی و دینی، ضد ارزش‌ها را از صحنه رفتارهای خود کنار می‌گذارد.

کسی که در میقات احرام می‌بندد، سخنش این است که خدایا متعهد می‌شوم از همه محرّمات دوری بجویم و برای همیشه آنها را ترک کنم و هرگز به سوی آنها دراز نکنم و به سوی آنها نکشانم. پوشیدن لباس احرام و درآوردن لباس دوخته از تن، یعنی لباس گناه و عصیان را که حج‌گزار تاکنون تار و پود آن را بافته و در بر کرده، بیرون آورد و پیش از پوشیدن لباس احرام، با غسل احرام آن گناهان و لغزش‌ها را با آب توبه و پشیمانی شستشو کند؛ یعنی خدایا، من دیگر گناه نمی‌کنم، بلکه حتی گناهان گذشته را نیز می‌خواهم شستشو نمایم. مهم‌تر آنکه گناهان گذشته را هم ترمیم می‌کند و اثر غسل همان ترمیم است (جوادی آملی، ۱۳۷۶، ص ۱۰۷). امام سجّاد علیه السلام معنای انجام سعی را این می‌داند که انسان از معصیت به اطاعت فرار می‌کند و فرار الی الله در سعی بین صفا و مروه به‌طور بارز ظهور می‌کند. هروله و دویدن بین صفا و مروه، از گناه به سوی اطاعت و از غیر حق به سوی حق دویدن است. میقات آستانه سرمنزل مقصود و باب ورود به کبریایی حضرت حق است. توقف، به انتظار اذن دخول و شستشو دادن خود از آلودگی‌ها و آمادگی برای شرفیابی به ساحت اقدس حق تعالی و رب‌العالمین، مقتضای ادب بندگی و رسم عبودیت است. از این‌رو، غسل پیش از احرام از وظایف مستحب انسان قاصد مکه است. لباس طغیان و عصیان را از تمام جهات از خود دور می‌کند و ملبس به لباس تقوا و طهارت، آماده اجابت دعوت حق است (ضیاء‌آبادی، ۱۳۸۴، ص ۶۹).

ج) کاهش رفتارهای نابهنجار و انحرافی

انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی همواره در کنش متقابل با افراد دیگر است و رفتار نابهنجار و انحرافی نابهنجار نتیجه فرایندهای دائمی کنش متقابل بین اعضای جامعه می‌باشد. محیط اجتماعی رفتار فرد را متأثر، محدود، کنترل و تعدیل می‌کند و یا آن را تغییر می‌دهد. نظریه‌های روان‌شناختی انحراف، بزه‌کاری و جرم را براساس ابعاد کنش متقابل موجود در درون موقعیت‌های اجتماعی که انحراف اجتماعی در آن رخ می‌دهد، مورد مطالعه قرار می‌دهند. در این زمینه، سه نظریه مطرح است که عبارتند از: نظریه کنترل، نظریه یادگیری اجتماعی و نظریه کنش متقابل. نظریه کنترل بر این پیش‌فرض استوار است که برای کاستن از تمایل به رفتار بزه‌کارانه و مجرمانه باید همه افراد کنترل شوند. این نظریه، هم بر عوامل کنترل اجتماعی و هم بر عوامل کنترل شخصی و درونی تأکید می‌کند؛ همچنین از دید نظریه کنترل ساختار اجتماعی خارجی عامل بازدارنده‌ای است که افراد را با هنجارهای اجتماعی هم‌نوا می‌سازد و عوامل کنترل درونی نیز وجود دارد که فرد را در مقابل انحراف از هنجارهای اجتماعی جامعه حفاظت می‌کند (احمدی، ۱۳۸۴، ص ۸۹).

نهادهای اجتماعی و دینی با شکل دادن رفتارهای جمعی و مراسم مذهبی می‌توانند نقش یک

حمایت‌کننده فعال را ایفا و از بسیاری ناسازگاری‌های رفتاری جلوگیری کنند (آزاد، ۱۳۷۸، ص ۳۷). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که مذهب نه تنها حمایت اجتماعی برای افراد فراهم می‌کند، بلکه به عنوان یک عامل مهار اجتماعی نیز مطرح است. گورساچ اظهار می‌دارد: کسانی که مذهبی‌ترند، بدان علت که مذهب چارچوبی برای حمایت اجتماعی از آنها فراهم می‌کند، کمتر دچار اعتیاد به مواد مخدر می‌شوند (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۶۷).

فضای روان‌شناختی اماکن مقدس و سازمان‌های مذهبی، بخشی از مطالعات مربوط به سنجش‌های مذهبی را به خود اختصاص داده‌اند. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد فضای روان‌شناختی اماکن مقدس متفاوت از دیگر فضاهاست و این تفاوت‌ها رفتار و بازخوردهای افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۶۷). دو تبیین روان‌شناختی دربارهٔ این تأثیرگذاری مطرح می‌شود: نخست اینکه قدرت بازدارندگی آموزه‌های دینی و دینداری از درون است و تأثیر و توانایی آن از قدرت بازدارندگی عوامل بیرونی بیشتر است؛ دوم آنکه آنچه می‌تواند به تحلیل رابطه فضای اماکن مقدس و کاهش نابهنجاری‌های فردی و اجتماعی کمک کند، موضوع نیازهای احترام است. نیازهای احترام از یک‌سو، فرد را هم نیازمند احترام گذاشتن دیگران به او و هم نیازمند احترام خود به خویش می‌کند و از سوی دیگر، چون مبتنی بر شناخت واقع‌بینانه فرد از نقاط ضعف و قوت خویش است، او را ناگزیر می‌سازد تا همواره در جهت ایجاد نوعی ارزشیابی ثابت، استوار و معمولاً عالی از خود بکوشد و خود را نیازمند پایدار ماندن این ارزشیابی، هم در نگاه خود و هم در نگاه دیگران ببیند؛ شناختی که برخی آن را عزت نفس نامیده‌اند و ارضا نشدن آن، فرد را از لذت اطمینان یافتن از ارزش و احساس کفایت و لیاقت خود محروم می‌کند. در فرهنگ دینی، حاجی شدن یک ارزش دینی و اخلاقی است و متصف شدن به آن، جایگاه و ارزش اجتماعی خاصی را سبب می‌شود. افراد جامعه نیز به حاجی که به نوعی از عزت اسلامی نائل شده است، منزلت و مقام ویژه‌ای اختصاص می‌دهند. حاجی از منزلت والایی میان مردم برخوردار می‌شود و مردم او را امین می‌دانند (افروز، ۱۳۸۳، ص ۲۷). حفظ چنین منزلتی برای حج‌گزار نیازمند تلاش فرد است؛ نیاز درونی او را وادار خواهد کرد تا از آن ارزش و احترامی که در بین مردم و جامعه کسب کرده است، مراقبت و محافظت کند. این انگیزه درونی به وی کمک می‌کند از انحرافات و کج‌رفتاری‌های پیشین دست بردارد و حرکت اصلاحی خود را که با سفر حج آغاز کرده، پس از آن نیز ادامه دهد. وقتی در این سفر آموزش می‌بیند که در حال احرام باید از خودبینی و خودآرایی (نگاه نکردن در آینه، عطر نزدن و استفاده نکردن از انگشتر زینتی) و نیز از خودآزاری و دیگر آزاری پرهیز کند، و یا باید از تخریب، تهاجم و پرخاشگری اجتناب کند، زبان و چشم و دیگر اعضایش از ارتکاب گناه و تحقیر و توهین

دیگران بازدارد، پس از مناسک حج نیز خواهد توانست آن آموزش‌ها را تمرین و تکرار کند. هرگاه انحرافی از حدود معین دینی و اخلاقی فراروی او قرار گرفت، برای حفظ آن ارزش به دست آمده، به کنترل خود و رفتارهایش بپردازد. پس تأثیرگذاری انجام مناسک حج در جلوگیری از کجروی‌ها به زمان حج و ایامی محدود و منحصر نمی‌شود که در سرزمین وحی به سر می‌برد، بلکه می‌تواند به پس از آن نیز گسترش یابد؛ هرچند این توسعه بستگی به آن دارد که حج‌گزار چقدر و به چه میزان در حفظ منزلت و ارزش به دست آمده، کوشا باشد و به آن بها دهد.

بنابراین، هرگاه سخن از نقش آموزه‌های دینی در ایجاد نظم اخلاقی به‌ویژه در فضاهای اجتماعی دینی می‌شود، نقش همبستگی اجتماعی و گسترش ارتباط با دیگران را می‌توان بهتر مشاهده کرد. افراد با شکل دادن ارتباط‌های اجتماعی در پرتو آموزه‌های دینی، به حفظ آن همبستگی اجتماعی اقدام می‌کنند. این تأثیرگذاری در پرتو دل‌بستگی عاطفی افراد به یکدیگر و تقویت آن به‌عنوان یکی از منابع اجتماعی شکل می‌گیرد. این تأثیرگذاری را می‌توان از راه معنا دادن به هنجارها و منسجم ساختن آنها و تقویت مفاهیم اخلاقی مشترک میان افراد مشاهده کرد؛ زیرا دل‌بستگی‌ها می‌تواند به هنجارها استحکام بخشد، در واقع این یک مفهوم اخلاقی مشترک است که به هنجارها معنا و انسجام می‌دهد. تمام ادیان الهی نیز افزون بر تکالیف مقدس ناظر به ارتباط فرد با خدا، دستورالعمل‌های اخلاقی را هم در عرصه مناسبات پیروان خود با یکدیگر مشخص کرده‌اند (استارک و بینرینگ، ۱۹۹۶، ص ۶).

روان‌شناسان اجتماعی و جامعه‌شناسان نیز هرگاه از کنترل‌های درونی و بیرونی صحبت می‌کنند، بهای بیشتری به کنترل‌کننده‌های درونی برای جلوگیری از کجروی و انحراف می‌دهند و نظام‌های کنترل اجتماعی را که تنها بر تشویق‌ها و تنبیه‌های بیرونی متکی است، نظام‌هایی کارآمد به شمار نمی‌روند، بلکه این نظام فرهنگی جامعه است که می‌تواند با تکیه بر نوعی ضمانت اجرای اخلاقی و درونی، افراد را به نظم و رعایت قوانین و مقررات پایبند کند (سلیمی و داوری، ۱۳۸۰، ص ۳۱۱).

در سطح فردی حج‌گزار در مناسک حج، با یک انگیزه درونی به پالایش نفس از همه آسیب‌های روانی و کژروی‌های اجتماعی می‌پردازد. او با همین انگیزه درونی نزد این و آن می‌رود و از خویشان، دوستان، همسایگان، همکاران و دیگران حلالیت می‌طلبد و از رفتارهای ناخوشایند گذشته خود عذرخواهی می‌کند. او وقتی در مطاف قرار می‌گیرد، می‌داند در هر دوری که می‌زند با لمس حجرالاسود یا با اشاره به سوی آن و گفتن «اللّٰهُ اَكْبَرُ»، با خداوند پیمان می‌بندد. با خدای کعبه بیعت می‌کند و در هر دور بر این پیمان تأکید می‌کند که از هرگونه خلاف و گناهی پرهیز کند. حجرالاسود نماد پیمان بستن با خداوند است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «الْحَجْرُ يَمِينُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ مَسَّحَ يَدَهُ عَلَى الْحَجْرِ فَقَدْ بَايَعَ اللَّهَ أَنْ لَا يَعْصِيَهُ» (دیلمی همدانی، ۱۴۰۶ق، ص ۱۵۱).

حجرالاسود دست خدا در زمین است؛ پس هر کس آن را مسح کند؛ در واقع، با خداوند پیمان می‌بندد که از او سرپیچی نکند. امام باقر (علیه السلام) نیز حجرالاسود را به «میثاق» تشبیه می‌کند و لمس آن را همچون بیعت می‌داند و کسی که آن را لمس می‌کند، نوعی وفای به عهد و عهد بستن می‌داند: «وَالْحَجَّزُ كَالْمِيثَاقِ وَاسْتِلاَمُهُ كَالْبَيْعَةِ» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۲۰۵). توجه به این پیمان و تجدید آن در هر دور، طواف‌کننده را به بازنگری در رفتارهای خود و تقویت توانایی درونی بازدارندگی سوق می‌دهد؛ در واقع، چنین پیمانی خودانگیخته و ناشی از خودکنترلی درونی است. حاجی در طول مناسک حج و زمان حضور در شهر مکه براساس آموزه‌های دینی، موظف است از هرگونه انحراف و کجروی اجتناب کند؛ زیرا هر نوع ظلم و تعدی در محدوده حرم الاهی، نوعی الحاد برداشت می‌شود و شدیداً آن را نهی می‌کند. قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَرِدْ فِيهِ بِالْحَادِ بِظُلْمٍ نُذِقْهُ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ» (حج، ۲۵)؛ به هر کس که بخواهد در مکه تجاوز و ستمی بکند، عذابی دردناک خواهیم داد. امام صادق (علیه السلام) درباره معنای این کلام خداوند فرمود: هر ظلمی الحاد است، حتی زدن خادم بی‌گناه هم از همین الحاد است. (کلینی، همان، ص ۲۲۷). بنابراین در فرهنگ قرآن هر نوع تجاوزی از قوانین و مقررات و دستورات اخلاقی، ظلم و گناه دانسته می‌شود و در ایام حج و در محدوده مکه، جریمه دوچندانی را به دنبال دارد. حاجی با چنین نگرشی در ایام حج بهتر و بیشتر خواهد توانست به رعایت حدود و مرزهای رفتاری خود پردازد؛ کنترلی که از درون، او را هدایت و رهنمون می‌کند.

حاجی با پوشیدن لباس احرام و قرار گرفتن در حالت احرام، خود را در یک چارچوب رفتاری خاص قرار می‌دهد و براساس قوانین و مقررات ویژه‌ای خود را موظف به رعایت محدودیت‌های تعریف‌شده می‌داند. این حدود که به ۲۴ مورد بالغ می‌شود، محدودیت‌های رفتاری معینی را برای فرد به وجود می‌آورد. براساس الگوهای خودنظم‌دهی، رفتار از درون فرد ناشی می‌شود. بنابراین زمانی که حج‌گزار به منظور انجام مناسک حج در میقات احرام می‌بندد و به سازمان‌دهی رفتارهای متعدد عبادی می‌پردازد، به فرایند خودنظم‌دهی وارد می‌شود و برای هدف خود، نوعی کنترل پس‌خوراندی اعمال را به دنبال تنظیم می‌کند و هرگاه با آن هدف مشخص متفاوت یا متعارض شود، در یک مقایسه پیگیر به تعدیل و اصلاح آن می‌پردازد.

در سطح کلان جامعه اسلامی نیز حج یک مراسم سالانه‌ای است که ارزش‌ها و باورهای مشترک میان پیروان اسلام را گسترش می‌دهد. این پیوند بین پیروان دین، موجب وحدت اجتماع مسلمانان می‌شود و به اهرمی تبدیل می‌گردد که مایه استحکام و همبستگی اجتماعی افراد است؛ بنابراین، اگر همبستگی اجتماعی به‌عنوان یک سازوکار عاطفی و ارزشی به کنترل اجتماعی افراد بینجامد، حضور در مراسم معنوی حج و تجمع سالانه که به تعامل و ارتباط مؤمنان با یکدیگر

می‌انجامد، از یک سو می‌تواند به‌عنوان یک عامل کنترل‌کننده اجتماعی به کاهش یا از بین بردن رفتارهای ناپه‌نجان و کجروی‌ها کمک کند؛ همان‌گونه که حضور در مراسم‌های مذهبی دیگر و حضور پیدا کردن در تجمع‌های دینی (مانند نماز جمعه و جماعت) قابل مشاهده است و از سوی دیگر، به‌عنوان یک عامل کنترل درونی نقش کنترلی خود را ایفا می‌کند و با شکل دادن خودنظم‌دهی و تقویت انگیزه‌های درونی به آن هدف نزدیک‌تر می‌شود.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

در جمع‌بندی نهایی و براساس آموزه‌های دین اسلام و دانش روان‌شناسی، انجام مناسک حج (به‌عنوان مجموعه‌ای از اعمالی که نمایان‌گر تمامیت اسلام است) می‌تواند بر ابعاد روان‌شناختی انسان تأثیرگذار باشد. مجموعه فراهم‌آوری مقدمات، اعمال عمره و حج و نیز آنچه پس از حج انجام می‌شود، هر کدام می‌تواند بر یک بعد و یا بیش از یک بعد از ابعاد روان‌شناختی حج‌گزار اثر بگذارد. هرچند این اثرگذاری‌ها درهم تنیده بوده و جدا از یکدیگر نیست، ولی می‌توان تا اندازه‌ای و نه به‌طور دقیق، سهم اثرگذاری آنها را در این ابعاد سه‌گانه حدس زد و از هم جدا کرد. ضمناً تأثیرگذاری مناسک حج بر حج‌گزاران به دلیل وجود تفاوت‌های فردی و شخصیتی یکسان نیست. انجام مناسک حج در بعد شناختی می‌تواند نخست در معنا بخشیدن به تمام رفتارهای انسان؛ دوم در تقویت هویت تمدنی در ضمن هویت دینی حج‌گزار و سوم در افزایش سطح معارف دینی و انتقال فرهنگ و معارف دینی به دیگران از راه نمادها تأثیرگذار باشد؛ همچنین انجام مناسک حج در بعد عاطفی انسان می‌تواند: اولاً در شکل‌گیری و افزایش احساس آرامش روانی و احساس ایمنی در زمان حضور در مکه و نیز هنگام انجام مراسم تأثیرگذار باشد؛ ثانیاً سبب ارتقای سطح دل‌بستگی به خداوند شود و ثالثاً در افزایش احساس حرمت خود نقش مؤثری داشته باشد. انجام مناسک حج در بعد رفتاری نیز می‌تواند: اولاً به افزایش رفتارهای مهرورزانه و محبت‌آمیز هم در سطح عمومی (گرایش به اتحاد و یکپارچگی بین تمام مسلمانان) و هم در سطح فردی (توسعه رفتار همدلانه، ادای دیون مالی و اقدام به انفاق و کمک به دیگران و...) بینجامد؛ ثانیاً کاهش رفتارهای ناپه‌نجان و انحرافی و افزایش روحیه تقوا و توانمندسازی حج‌گزار در مهار خویشتن در انجام رفتارهای گناه‌آلود به دنبال دارد و ثالثاً حج‌گزار حرکت اصلاح‌گرانه خود را با توبه و بازگشت نسبت به گذشته خود آغاز می‌کند و با سازمان‌دهی برنامه‌های آینده ادامه می‌دهد و با حضور در میقات، با خدا عهد می‌کند که از همه محرّمات دوری جوید و برای همیشه آنها را ترک کند و هرگز دست به سوی آنها دراز نکند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی (۱۳۷۲)، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.
۳. احمدی، محمدرضا (۱۳۸۷)، «اثربخشی مناسک حج بر سلامت روانی حجاج»، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۲، ش ۳، ص ۴۷-۷۴.
۴. آزاد، حسین (۱۳۷۸)، روان‌شناسی مرضی، تهران: بعثت.
۵. آلپورت، گوردون (۱۳۷۱)، روان‌شناسی اجتماعی از آغاز تاکنون، ترجمه محمدتقی منشی طوسی، مشهد: آستان قدس رضوی.
۶. ابن‌شعبه حرّانی، حسن بن علی (۱۳۸۴ق)، تحف العقول، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
۷. احمدی، حبیب (۱۳۸۴)، جامعه‌شناسی انحرافات، تهران: سمت.
۸. افروز، غلامعلی (۱۳۸۳)، «حج چیست؟ حاجی کیست؟»، میقات حج، س ۱۳، ش ۴۹، ص ۱.
۹. پروچاسکا، جیمزا و جان. بسی نورکراس (۱۳۸۱)، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: رشد.
۱۰. بی‌ریا، ناصر و همکاران (۱۳۷۴)، روان‌شناسی رشد، ج ۲، تهران: سمت.
۱۱. جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۷۸)، «بررسی اثربخشی روان‌درمانگری کوتاه‌مدت آموزش خوددرمانگری با و بدون جهت‌گیری مذهبی اسلامی بر مهار اضطراب و تنیدگی»، رساله دکتری، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
۱۲. جلیل‌وند، محمدامین و جواد اژه‌ای (۱۳۷۵)، «مطالعه رابطه نماز و اضطراب در دانش‌آموزان دبیرستان شهر تهران»، مجموعه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روانی، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۱۳. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۶)، عرفان حج، تهران: مشعر.
۱۴. حرّ عاملی، محمّد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، ج ۱، قم: انتشارات آل‌البتیت لإحیاء التراث.
۱۵. دادستان، پریخ (۱۳۷۶)، «آدلر و آدلری‌نگری»، مجله روان‌شناسی، ش ۴، زمستان، ص ۳۰۳-۳۲۹.

۱۶. دولت‌شاهی، بهروز و همکاران (۱۳۸۰)، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش در بهداشت روانی، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۱۷. دوران، بهزاد (۱۳۸۳)، آموزش و پرورش و گفتمان نوین، تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
۱۸. دیلمی همدانی، ابی‌شجاع شیرویه بن شهردار (۱۴۰۶ق)، الفردوس بمآثور الخطاب، بیروت: دارالکتب العلمیه.
۱۹. ری‌شهری، محمد (۱۳۷۶)، الحج و المعمره فی الكتاب و السنة، قم: دارالحدیث.
۲۰. سامووار، لاری را و همکاران (۱۳۷۹)، ارتباط بین فرهنگ‌ها، ترجمه غلامرضا کیانی و اکبر میرحسینی، تهران: باز.
۲۱. سلیمی، علی و محمد داوری (۱۳۸۰)، جامعه‌شناسی کجروی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۲. سیوطی، جلال‌الدین (۱۴۱۴ق)، الدر المنثور فی التفسیر المآثور، بیروت: دارالفکر.
۲۳. شاملو، سعید (۱۳۸۰)، بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
۲۴. شجاعی، محمداصادق (۱۳۸۳)، توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۲۵. شرفی، محمدرضا (۱۳۸۱)، جوان و بحران هویت، تهران: سروش.
۲۶. ضیاء‌آبادی، سیدمحمد (۱۳۸۴)، حج برنامه تکامل، تهران: مشعر.
۲۷. قائمی‌نیا، علیرضا (۱۳۸۱)، تجربه دینی و گوهر دین، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۲۸. قوامی، صغری (۱۳۷۱)، «تأثیر حرمت خود در پیشرفت تحصیلی»، مجله تربیت، ش ۹، ص ۴۹-۳۸.
۲۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۲)، فروع کافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۰. گلزاری، محمود (۱۳۸۹)، «تأثیر عمره مفرده بر سلامت روان، شادکامی و عمل به باورهای دینی دانشجویان»، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۴، ش ۷، ص ۱۱۱-۱۲۶.
۳۱. مایلی، آر. (۱۳۷۳)، ساخت، پدیدآیی و تحول شخصیت، ترجمه محمود منصور، تهران: دانشگاه تهران.
۳۲. مجد تیموری، میرمحمدولی (۱۳۸۰)، مراسم مذهبی، عبادت و مکان‌های دین در بهداشت روان، چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۳۳. مزلو، آبراهام (۱۳۷۲)، انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی.
۳۴. مطهری، مرتضی (۱۳۶۲)، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۳۵. نصر، سیدحسین (۱۳۵۹)، علم و تمدن در اسلام، تهران: خوارزمی.

۳۶. نلر، جرج فردریک (۱۳۷۹)، انسان‌شناسی تربیتی، ترجمه محمدرضا آهنچیان و یحیی قانلی، تهران: آبیژ.
۳۷. نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۰، قم: مؤسسه آل‌البیت.
۳۸. نیک‌زینت، متین (۱۳۷۹)، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روانی، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۳۹. هاشمی، جمال (۱۳۷۶)، روان‌شناسی حرمت خود، تهران: شرکت سهامی انتشار.
۴۰. هانتینگتون، ساموئل (۱۳۷۸)، برخورد تمدن‌ها و بازسازی نظم جهانی، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
۴۱. یگانه، صدیقه (۱۳۷۰)، آثار تربیتی زیارت، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
42. Beit-Hallahmi, B. & M. Argyle (1997), *the Psychology of Religious Behavior, Belief and Experience*, Routledge, London.
43. Byng Hall, J., (1995), *Rewriting Family Scripts*, New York, Guilford Press.
44. Corsini, R.J. (1987), *Encyclopedia of psychology*, v. 13, Wiley, neww York.
45. Cooper Smith, S.A. (1969), *The Antecedents of self self-esteem*, W.H. Freman, San Francisco.
46. Frankl, V.E. (1975), *Man's search for meaning*, Beacon press, Boston.
47. Gilkes, C., (1980), "The Black Church as a therapeutic Community: Suggested Areas for Reseach into the the Black Religious Experience", *Journal of the Interdenominational Theological Center*, 8, p. 29-44.
48. James, W. (2002), *The Varieties of Religious Experience*, Routledge, London.
49. Kroll, I. & W. Sheehan, (1989), "Religious Belives and Practices among 52 Psychiatric in Patient in Minnesota", *American Journal of psycology*, p. 109-673.
50. Levin, J.S. (1996), *Religion in again and health: theoretical foundations and methodological frontiers*, ASAGE, pub, Inc.
51. Morris, P.A. (1983), *The effect of pilgrimage on anxiety, depression and religious attitude*, New York: Villard Books.

52. Olmstead R.T. other (1991), "Logitud ass Essment of the Relationship Between Selfsteem, Fatalism, Loneliness, Andsubstance Abuse", *Journal of Social Behavior and personality*, 6.
53. Propst, L.R. (1988), *Psychotherapy in a Religious Framework*, Human Scinces Press.
54. Stark. R. & S. Bainbridge (1996), *Religion Deviance and Social Control*, New Yokr, the Guilford Press.
55. Rowatt, W.C. & Kirikpatrik (2001), *Tow Dimentions of attachment to God and Their Relation to Affect*, Guilford, New York.
56. Strauman, J. & other (1993), "Self-discrepancy and natural killer cell activit", *journal of personality and social psychology*.