اضطراب در حج و راههای مقابله با آن

محمد حسین شریفی نیا

مقدمه

موضوع این نوشتار در بارة تأثير نگراني و اضطراب بر نارسايي عملکرد حجاج در انجام مناسک حج است؛ اما پيش از پرداختن به موضوع، بيان چند مقدمه ضروری است:

1. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «خانة خدا محل امنیت و آرامش انسان‌ها است.» 1 با توجه به جامعیت مفاهیم قرآنی، بی‌گمان، منظور از امنیت، تنها امنيت جاني و بدنی نيست؛ بلکه احتمالاً امنیت روانی و معنوي هم ـ که از آن به عنوان احساس آرامش یاد می‌کنیم ـ در این آیه مورد توجه می‌باشد. بدین ترتیب می‌توان گفت خانة خدا، خانه‌اي است که هر انساني وارد آن شود بايد از انواع اضطراب‌ها، نگراني‌ها، دغدغه‌ها و هر مسأله‌اي که آرامش او را به هم مي‌زند، در امان باشد و اين مسأله همان‌طور که بزرگانِ تفسير نوشته‌‌اند، جنبة تشريعی و امری دارد؛ گويا به متوليان امر دستور مي‌دهد که بایستی زمينة آرامش ميهمانان خدا از جنبه‌هاي مختلف را فراهم کنند.

2. حج، به معناي «قصد» است و در اینجا یعنی «قصد حرکت از خود به خدا»؛ بر این اساس، حج زمینة مناسبی است برای ایجاد تغيير و تحوّل در حاجي و از آنجاکه مهم ‌ترین هدف حج، ایجاد تحول و دگرگونی معنوی و رفتاری و تغییر انسان‌هاست و یکی از پيش‌شرط‌های هر نوع تحول و تغییری، وجود آرامش و فضاي بدون اضطراب و دغدغه براي افراد است. برای رسیدن به این هدف مقدس بايد آرامش مطلوب را براي حجاج و زائران بیت‌الله فراهم نماييم.

3. طبق پژوهش‌هاي بی‌شمار روان‌شناختي، اضطراب و دلهره، عامل مزاحم نيرومند در بروز رفتار و تفکر صحيح است. وقتي انسان دچار اضطراب و دلهره مي‌شود، گویا مانعي در مسير شناخت‌ها و رفتارهای سالم و سازنده‌اش به وجود می‌آید که او را دچار مشکلِ دستپاچگی و سردرگمی می‌کند. براي نمونه؛ همان‌طور که وقتي کامپيوتر هنگ مي‌کند با اين‌که اطلاعات موجود است و مانيتور سالم، اما اطلاعات موجود در هارد بالا نمي‌آيد؛ اضطراب شدید هم همان کارِ هنگ‌کردن در انسان را انجام مي‌دهد. وقتي اضطراب در فردي شکل مي‌گيرد با اين‌که اطلاعات وجود دارد و زمينه‌هاي رفتار صحيح و سالم نيز فراهم است، اما افکار معیوب به سراغ فرد می‌آید و رفتارهاي نادرست انجام مي‌دهد. دليل آن هم همين عامل مزاحم؛ يعني اضطراب است.

با نتيجه‌گيري از اين سه مقدمه، می‌توان گفت: پيش‌شرط انجام يک حج سالم و باکيفيت، وجود آرامش و طمأنينه در زائر است. بدین ترتیب، هدف بحث حاضر اين است که ببينيم اولاً: در حجاج و زائران بیت‌الله الحرام اضطراب و نگرانیِ شدید وجود دارد يا خیر؛ ثانياً: اگر اضطراب آسیب‌زایی وجود دارد، علائم آن چيست؛ چه عواملي باعث به وجود آمدن آن می‌گردد و در نهايت چه راهکارهاي عملي براي کاهش اضطراب مي‌توان پيش‌بيني کرد.

اضطراب حجاج

برای بررسی این موضوع که آيا در حجاج ایرانی اضطراب آسیب‌زا وجود دارد يا خیر، دو راه وجود دارد: «پژوهش میدانی» و «مشاهدات رفتاري و باليني حجاج».

ابتدا پژوهش‌های میدانی انجام شده در این زمینه را مرور می‌کنیم. طی سال‌های اخیر، به همت معاونت آموزش و پژوهش بعثه، پژوهش‌هاي میدانی متعددي انجام شده که می‌توان به پژوهش‌های اجرا شده توسط آقايان دکتر کجباف (1384)، دکتر گلزاري (1383)، دکتر رحماني (1386)، دکتر عبدخدايي (1386) و دکتر شریفی‌نیا (1387) اشاره کرد. نتایج به دست آمده از اين تحقيقات، نشان‌دهندة آن است که ميزان اضطراب آسیب‌زا در حجاج، تا حدّي بالا است. البته تحقيقات مختلف، درجات متفاوتي از اضطرابِ کم تا اضطراب بسيار شديد را گزارش کرده‌اند ولی وجود میزانی از اضطراب آسیب‌زا که مي‌تواند در همة عملکرد حجاج اختلال ايجاد کند، در همة این پژوهش‌ها تأیید شده است. هر چند ممکن است تعداد افرادی که دچار این نوع اضطراب‌اند، فراوان نباشد، اما از آنجا که هدف بعثة مقام معظم رهبري و کارگزاران حج آن است که همة حجاج، حجشان را درست انجام دهند، به همين دليل اگر حتی 5 درصد تا 10 درصد زائران هم دچار اضطراب باشند، بعثه رهبري و سازمان حج باید براي همين مقدار هم راه حلی ارائه کند.

افزون بر پژوهش‌های علمی، مشاهدات بالینی پزشکان، روحانیون و سایر دست‌اندرکاران امر حج هم بیانگر اضطراب شدید در تعداد قابل توجهی از زائران است؛ براي مثال، در حج 1387 که نگارنده پیگیر این امور بود، هیأت پزشکی مستقر در بعثه اعلام کرد که پرمصرف‌ترین داروها، بعد از داروهاي بيماري‌هاي مسری و رایج؛ مانند سرماخوردگي و آنفلوآنزا، داروهاي مسکّن و آرام‌بخش بوده است که نشان‌دهندة میزان بالای اضطراب در زائران، به ویژه زنان و سالمندان است.

طبق گزارش پزشکان مستقر در کاروان‌ها، بيشتر شکایات زائران از سردرد، شکم‌درد، بي‌خوابي و ... بوده است که عمدتاً ناشی از وجود اضطراب و استرس در زائران است. البته اين بحث عمدتاً ناظر به حج تمتع است و احتمالاً اين مشکلات در عمره‌گزاران، به دليل سادگي اعمال، کوتاه بودن مدت آن و اين‌که تعداد قابل توجهي از آنان چند بار به حج یا عمره مشرف شده‌اند، کمتر ديده مي‌شود.

بنابراین، امروزه هيچ یک از مسؤولان حج در اين واقعيت شک ندارند که تعدادی از زائران دچار اضطراب و دلهرة شدید هستند و گاهي رفتارهايي از آن‌ها سر مي‌زند که موجب بر هم خوردن اعمال يا احتمالاً از بين رفتن ارزش تحوّلي حج در آن‌ها مي‌شود. البته لازم به ذکر است که بخشي از این اضطراب‌ها طبيعي است؛ زیرا:

اولاً: خود سفر اضطراب دارد و تمهيدات و مقدمات و مؤخرات آن، انسان را نگران می‌سازد.

ثانیاً: اين سفر خارجي است و سفر خارجي براي کساني که نوبت اولشان است، اضطراب بيشتري تولید می‌کند.

ثالثاً: اين سفر همراه با اعمال و مناسک ويژه‌اي همراه است که آن هم باعث افزايش اضطراب مي‌شود.

رابعاً: عوامل اضطرابي فراواني نيز در طول سفر رخ مي‌دهد که روی هم رفته اضطراب زیادی را در زائران به وجود می‌آورد.

اضطراب چيست؟

اضطراب عاملي روان‌شناختي است که موجب اختلال در سيستم جسمي، شناختي و رفتاري انسان مي‌شود؛ به‌گونه‌ای که فرد نمی‌تواند به طور مناسب از توانایی‌های شناختي‌ـ رفتاري خود استفاده نماید؛ در نتیجه موجب اختلال در عملکرد فرد مي‌شود.

برخی از علايم اضطراب به شرح زیر است:

الف) نشانه ‌ های جسمي: تپش قلب بالا، احساس سرگيجه، خيلي داغ يا خيلي سرد شدن بدن، خشکي شدید دهان و گلو، رنگ‌پريدگي صورت، تهوع و استفراغ در اضطراب‌هاي شديد، تکرر ادرار، لرزش دست و پا، انقباض و سفت شدن عضلات که اگر مدتي استمرار داشته باشد، می‌تواند به دردهاي عضلاني مزمن مانند درد در ناحية پشت، کمر و بازوها منجر شود؛ مشکلات گوارشي نظیر يبوست، اسهال و ... ، از دست دادن انرژی و احساس ضعف و بی‌حالی، احساس فشار و سوزش در قسمت سینه و قلب و شکایت از دردهاي مبهم جسماني، مهم‌ترین نشانه‌هاي بدنی اضطراب و فشار روانی به شمار می‌روند.

ب) علائم رفتاری: انسانی که دچار اضطراب مي‌شود، به لحاظ رفتاري بي‌قرار است؛ زياد آه مي‌کشد، رفتارهايش اغلب اجتنابي است، يعني از روبه‌رو شدن با موقعيت‌ها و انجام اعمال و رفتارهاي طبيعي اکراه دارد، زود عصباني مي‌شود، ميزان حساسيت او بالا مي‌رود و نسبت به مسائل ساده، واکنش شدید نشان مي‌دهد، صبر و تحمل چنين فردي طبق معمول کم مي‌شود، از خودش، محيط و اطرافيان پيوسته گله و شکايت مي‌کند، نسبت به همه چيز بدبین می‌شود و نااميدي به او دست مي‌دهد.

اين افراد اغلب بهانه‌گير مي‌شوند و درگيري و تندخويي در آن‌ها زياد و حافظة آن‌ها کم مي‌شود؛ به همین علّت معمولاً مناسک را زود فراموش مي‌کنند و از نزديک‌شدن به ايام تشريق هراس دارند. در خانم‌ها اضطراب، موجب به هم خوردن سيکل پريود مي‌شود؛ به طوری که در آستانه انجام اعمال، با وجود تنظيم‌ها و پيش‌بيني‌هاي قبلی، مبتلا به علايم پريود شده و دچار مشکل می‌گردند.

اين موارد، پاره‌اي از علايم اضطراب می‌باشد که ممکن است در زائران و حجاج

دیده شود.

علل اضطراب و نگراني

همان‌طور که گذشت، وجود بخشي از علل اضطراب در ماهیتِ این سفرِ استثنایی تا حدی طبيعي است و موضوع بحث ما نیست. آنچه می‌خواهیم در اینجا به آن بپردازیم، عللی است که توسط عوامل انسانی، به ویژه روحانیون کاروان‌ها قابل کنترل است.

\* سخت نشان دادن اعمال؛ از مسائلي که موجب اضطراب مي‌شود، سخت نشان دادن اعمال از سوي روحاني کاروان است؛ گاهي برخي از روحانيون در دشواري اعمال حج زياده‌روي و اغراق مي‌کنند و اين موجب مي‌شود که زائر احساس کند با اعمال دشوار و طاقت‌فرسایی روبروست، به حدي که گاهی زائران حتي در انتخاب سنگ‌ريزه برای رمی جمرات که کار راحتی است، دچار اضطراب و وسواس مي‌شوند.

\* بزرگنمايي نتايج و پيامدهاي اشتباه در حج؛ روشن است که نتايج اشتباه در اعمال را بزرگ و پر اهميت جلوه دادن هم بسيار اضطراب‌زا و دلهره آفرين است.

\* کم‌شدن فضاي شادي؛ در بعضي از کاروان‌ها، فضاي شوخي، صميميت و روان‌بودن ابراز عواطف پايين است، به‌طوري که گاهي اين مسائل با معنويات حج ناسازگار پنداشته می‌شود!

\* پيش‌آمد و بروز حوادث ناگوار؛ ممکن است گاهي براي افراد کاروان پيشامد و حادثه‌اي رخ دهد؛ مانند گم‌شدن زائر، شیوع بیماری، بازداشت يا تصادف و... که اين‌ها نيز می‌تواند موجب اضطراب ساير زوار ‌شود.

\* بزرگسالي، کم سوادي و جدايي مادر از کودک؛ افراد خاص و کم‌توان حاضر در کاروان مانند افراد مسن، بی‌سواد يا کم سواد، مادران دارای بچة شیرخوار که کودک خود را در وطن جا گذاشته‌اند نيز در معرض اضطراب هستند.

\* شلوغي و کثرت جمعيت؛ ازدحام جمعيت در مکه و مدينه که براي بيشتر افراد، پدیده‌ای نسبتاً بديع و جديد است نيز می‌تواند در برخی افراد باعث افزايش اضطراب شود.

اين نکته را يادآوري کنيم که به لحاظ روان‌شناختي، اضطراب تاحدودی شبیه بيماري‌هاي مُسري است؛ يعني وقتي فردي، در ميان جمعي دچار اضطراب می‌شود، به سرعت همانند موج در حالِ گسترش، به ديگران نيز سرایت می‌کند؛ به همين جهت، افراد مضطرب نه تنها خودشان نگران مي‌شوند، که هم‌اتاقي‌ها و نزديکان و اطرافيانشان را هم مضطرب مي‌کنند.

راهبردهای مقابله با اضطراب

البته عوامل اضطراب‌آفرین، بیش از موارد ياد شده است؛ ولی در این نوشته، به همین مقدار بسنده کرده، به راهبردهای مقابله با آن می‌پردازیم.

به منظور کاهش اضطراب در حجاج بیت‌الله الحرام، بايد چند اقدام اساسي انجام بگیرد؛ مانند آموزش مهارت‌هاي روان‌شناختي به روحانيون محترم کاروان‌ها. روشن است که روحاني کاروان تنها متصدي اعمال عبادي زائران نيست؛ بلکه پدر روحاني آنان هم محسوب مي‌شود. بنابراین، اگر روحاني کاروان خود را به مثابة پدر همة اعضاي کاروان بداند، موظف است در حوادث و ناملایمات به آن‌ها آرامش بدهد و در مواقعي که آن‌ها دچار ناراحتي و رنج مي‌شوند، از رنج، دغدغه و اضطراب برهاند.

بی‌گمان اين کارها نياز به مهارت دارد و بدون آشنایی با مهارت‌های آرام‌سازی و مقابله با اضطراب نمي‌توان در کسي آرامش ايجاد کرد؛ از این رو، روحانی کاروان بايد:

اولاً: با علل پدیدآیی، علائم جسمي و رفتاري و همچنین پیامدها و عوارض اضطراب ـ که مختصری از آن بیان گردید ـ آشنا باشد.

ثانیاً: بر فنون آرام‌سازي و تکنیک‌های کاهش اضطراب مسلّط باشد که در ادامه به چند نمونه از این روش‌ها و فنون می‌پردازیم:

1. آشنایی با کمک‌های اولیة آرام‌سازی؛

آگاهی از اصول اولیه وکلی آرام‌سازی، بسیار مفید است و در موقعیت‌های مختلف کاربرد دارد؛ به‌طور مثال، اگر فردي در هواپيما دچار اضطراب شود، می‌توان به او گفت: آرام باش، چیز مهمی نیست. سعی کن روي صندلي‌ات راحت و آسوده بنشيني و چند بار نفس عميق بکشی؛ دکمه‌هاي پيراهنت را بازکن واندکی آب ميل کن و از شخصی‌که کنار او نشسته خواهش‌کنیم، آرام دستش را روي دست او بگذارد و با اوسخن بگويد. همين چند عمل ساده موجب رفع نگراني و اضطراب شديدِ ناشي از اولين تجربة مسافرت با هواپیما مي‌گردد وآرامش خود را باز مي‌یابد.

2. آموزش روش مثبت‌انديشي؛

مثبت‌اندیشی یعنی به جای اندیشیدن به حوادث و رویدادهای منفی، به رویدادهای مثبت فکر کنیم. کاربرد صحیح این روش موجب می‌شود، شخص از افکار نگران‌کننده‌ای که پيوسته او را در حالت تنش قرار می‌دهد، نجات یابد و تا حدی به آرامش برسد.

3. ساده ‌سازي احکام شرعی و مناسک حج؛

روحانيون بايد بکوشند با شيوه‌هاي مختلف، انجام اعمال دینی و مناسک حج را راحت و آسان نشان دهند. شاید به نظر بیاید اگر عملي ساده‌سازی شود، ممکن است افراد به آن کم‌توجهی کنند و آن عمل را دست‌کم بگیرند در حالي که اين‌گونه نيست و معمولاً در اغلب حجاج دغدغة دشواري مناسک حج وجود دارد؛ به همين جهت اگر روحاني کاروان هم، با دشوار نشان دادن اعمال، بر اين دغدغه بيفزايد، فقط اضطراب‌افزايي کرده است. اما اگر با شیوه‌های متنوع و بيان زيبا به افراد يادآوري کند که مناسک حج، اعمالي ساده، ولی دقیق هستند که هر ساله ميليون‌ها انسان؛ اعم از پير و جوان و زن و مرد، حتی کودکان و نوجوانان آن را انجام می‌دهند و همة اعمال به راحتی قابل انجام هستند و... اعتماد به نفس زائران بالا رفته و نگرانی آن‌ها کمتر می‌شود.

4. ارائة آموزش ‌هاي خودآرام‌سازي به زائران؛

راهکار ديگر، آموزش مهارت‌های خودآرام‌سازی به حجاج و زائران بیت‌الله الحرام است که می‌توان آن را از طریق لوح فشرده (CD) یا نشرية زائر، که در ایام حج منتشر می‌شود و از ظرفيت رسانه‌اي آموزشی مطلوبی برخوردار می‌باشد، آموزش داد.

5 . حضور روان ‌شناسان آشنا با مسائل دینی در حج؛

همان‌طورکه براي حفظ سلامتِ بدنی و جلوگيري از بيماري‌های جسمي، هیأت پزشکی حج تشکیل گرديده و در ستاد هر منطقه درمانگاه و پزشک پیش‌بینی و در نظر گرفته شده، لازم است برای حفظ سلامت رواني و جلوگيري از آسيب‌هاي روان‌شناختي، تعدادی روان‌شناس آشنا با معارف دینی و احکام شرعی، در خدمت زائران باشند. حال اگر براي هر کاروان، اعزام يک روان‌شناس مقدور نيست، لااقل در هر هتل يک روان‌شناس آگاه به مسائل حج و ورزيده در مسائل روان‌شناختي حضور داشته باشد تا مشکلات روحي و رواني زائران به او ارجاع شود. در حال حاضر اين مسائل اغلب به پزشک کاروان ارجاع داده مي‌شود و چون پزشکان معمولاً در این زمینه تخصص کافي ندارند، نه‌تنها مشکلات حل نمی‌شود، بلکه گاهی تشدید هم می‌شود.

این‌ها برخی از روش‌ها و راهکارهای مقدماتی است که در این مجال کوتاه، امکان طرح آن‌ها وجود داشت. بی‌تردید علل پدیدآیی اضطراب و راه‌های درمان و کنترل آن، بسیار گسترده‌تر از آن است که در یک جلسه تمام جوانب آن بررسی شود. در واقع هدف این نشست، تبیین اهمیت موضوع و جلب توجه مسؤولان به ضرورت انجام اقدامات بایسته در این زمینه می‌باشد که امیدوارم این هدف حاصل شود.

پاسخ به چند پرسش

پرسش: در بحث کاهش اضطراب، ممکن است این پرسش مطرح شود که برای بعضی از امور مهم شرعي، باید نوعی دلهره و دغدغه در انسان‌ها ايجاد کرد؛ مثلاً در روايت داريم که پيامبر خدا(صلی الله علیه و آله) وقتي در بارة بهشت و جهنم سخن مي‌گفتند، مضطرب مي‌شدند، گويي که آن را مي‌بينند يا وقتي صداي اذان به گوش مي‌رسيد، حالت متفاوت مي‌يافتند. آیا این اضطراب هم باید برطرف شود یا چنین اضطرابی نه تنها حفظ که لازم است تقویت هم بشود. در واقع چه مرزی است ميان اضطراب‌های بيمارگونه و مرضي و اضطراب‌های حرکت‌آفرین و مثبت؟!

پاسخ: بی‌گمان برای انجام هرکاری، میزان معینی از اضطراب، هم طبیعی و هم ضروری است؛ زیرا برای وادار شدن انسان به حرکت و تلاش و پيگيري، وجود این مقدار اضطراب لازم است. به عنوان نمونه اگر نگران کسب معاش نباشيم، کار نمی‌کنیم و اگر دغدغة کسب علم نداشته باشيم، اصلاً پاي درس نمي‌رويم. وجود چنين دغدغه‌اي براي همة انسان‌ها ضروري و حرکت‌آفرين است؛ يعني افراد به خاطر رفع اين دغدغه‌ها، به کار و فعاليت تمايل پيدا مي‌کنند. می‌توان اين نوع نگرانی را اضطراب مثبت نامید، اما وقتي اضطراب از حد معین بیشتر شود، موجب دستپاچگی و وقفه در عملکرد صحیح شخص می‌گردد، به عبارت دیگر، صفت اضطراب مانند پيوستاری است که وقتي درجة آن از حدّ مشخص بالاتر رود از حالت سالم و برانگیزنده به حالت ناسالم و بازدارنده تبديل مي‌شود. نشانة حد مرضي، رفتارهاي اجتنابي است؛ يعني فرد به بهانه‌های مختلف از روبه‌رو شدن با موضوع خودداری می‌کند؛ مثلاً دانش‌آموزي که دچار اضطراب امتحان شده، جدی درس نمي‌خواند و خودش را با امور مختلف سرگرم می‌کند يا زائر، مضطرب و گرفتار وسواس می‌شود یا به جاي یادگیری مناسک، خودش را با کارهای دیگر مانند خرید و گفت وگو با هم‌اتاقی‌ها مشغول می‌کند. این افراد، بيشتر از روش به تعويق انداختن استفاده کرده و پیوسته انجام کارها را به بعد موکول می‌کنند.

پرسش: همه می‌دانیم که وجود مقداری اضطراب برای زائران ضروری است. چون اگر زائران نگران درستی اعمالشان نباشند، دیگر انگیزه‌ای برای حضور در جلسات آموزشي ندارند. بنابراین، نباید اضطراب از حد معین کمتر شود؛ زیرا با بحران مواجه مي‌شویم و مشکلاتی در زمينة آموزش و یادگیری بروز خواهد کرد.

مسأله ديگر، بحث ساده‌سازي اعمال است. بایستی حد و مرز این ساده‌سازي مشخص شود و ساده‌سازی مناسک حج باعث نشود اهمیت اعمال و دقت حجاج پایین بیاید.

پاسخ: در مورد ساده‌سازي، تأکید می‌کنم که منظور «ساده‌سازي» است نه «ساده‌انگاري». گاهي کاري‌را ساده مي‌کنيم ولي اهميت آن‌را از بين نمي‌بريم؛ مثلاً آن‌را طوری بیان می‌کنیم‌که شخص احساس‌کند به راحتی مي‌تواند آن را انجام دهد؛ بنابراین، بالا بردن اعتماد به‌نفس و ايجاد اطمينان به توانایی و تلقین اين موضوع که: «تو به راحتي مي‌تواني از پسِ مناسک حج بر‌آيي و خداوند تكليف مَا لاَ يُطَاق‏ نکرده و اعمال، مناسب حال عموم انسان‌هاست»، به معناي ساده‌انگاري نيست.

طبيعتاً هنگام ارائه آموزش به روحانيون، باید تفاوت «ساده‌سازی» و «ساده‌انگاری» به خوبی تبیین شود؛ مثلاً يکي از راه‌هاي ساده‌سازي، همراه‌کردن آموزش مناسک با تمرین‌های عملي و عینی‌سازی احکام است. نکتة دیگر این‌که همیشه حاصل اضطراب، رفتارهاي اجتنابي نيست؛ بلکه گاهی اضطراب موجب رفتارهاي تکراري می‌شود که به آن وسواس می‌گوییم. این اشخاص براي کاهش اضطرابشان، آن عمل را چندین بار تکرار مي‌کنند تا به اصطلاح، دلشان راضي شود.

بدیهی است تکرار یک عمل دینی، موجب خستگي، زدگي و کاهش عمق معنوي آن عمل می‌گردد؛ مثلاً وقتي فرد هنگام طواف اضطراب شمارش دارد، تمام حواسش به شمارش است که آيا در شوط ششم قرار دارد يا هفتم و در نتیجه فرصت تمرکز بر حال معنوی طواف و رابطه با صاحب‌خانه کمتر حاصل مي‌شود.

از ديگر ظرفيت‌هاي مهم حج، توليد دانش است و توليد دانش زماني ممکن است که در آن پژوهش انجام شود. همه ساله حج برگزار مي‌شود و يک جامعة آماري بي‌بديل شکل مي‌گيرد و اين ظرفيت در سال يک بار بيشتر تکرار نمي‌شود. اين فضا بهترين فرصت براي محقق است؛ براي اين‌که بتواند سطح‌هاي مختلف را بررسي کند؛ مثلاً در عالم مسيحيت در زمينة اعمال مختلف عبادي و رابطة آن‌ها با حالات روان‌شناختي پژوهش‌هاي فراوان داريم. اين‌که عمل مثلاً روز يکشنبه چه مقدار موجب آرامش مي‌شود و مثلاً فلان دعا يا مناجات چه مقدار آرامش‌بخش است. اما در اين‌که حج چه مقدار موجب آرامش مي‌شود، هيچ تحقيقي نداريم و دستمان از آمار و ارقام خالي است. هر ساله نظرسنجي مي‌شود اما تکراري است و اين‌که مثلاً قبل از ايام تشريق چه تحولات شناختي يا فکري در زائر شکل مي‌گيرد و اين‌که تفاوت حالات روان‌شناختي زوار قبل از ايام تشريق و بعد از آن چيست کار دشواري نيست اما زمينه آن در اين سال‌هاي متمادي هنوز فراهم نشده است و من معتقدم بايد از اين فضا براي توليد علم و ارائه آن به جامعة علمي جهاني براي اثبات و تأييد تأثيرگذاري مناسک حج بر ابعاد مختلف روان‌شناختي انسان و جامعه‌شناختي سود بجوييم.

پرسش: چه تفاوتی است ميان «خوف و خشیت» که در قرآن و سیرة معصومین(علیهم السلام) به آن سفارش شده و «اضطراب روان‌شناسی» وجود دارد؟ همان‌طور که می‌دانیم در روایات آمده است که امام سجاد(علیه السلام) هنگام گفتن لبيک بيهوش مي‌شد، يا امام صادق(علیه السلام) حالش به اندازه‌ای دگرگون می‌شد که نمي‌توانست لبيک بگويد. آیا این موارد جزو مصادیق اضطراب است با این‌که اضطراب روان‌شناختی با آن متفاوت است؟

پاسخ: ميان «خوف» و «خشیت» ـ که در حال اولیا و اهل معرفت مشاهده می‌شود ـ و «اضطراب»، تفاوت اساسی وجود دارد. اوّلی ممدوح است و دومی مذموم؛ اولی حرکت‌آفرین است و دومی بازدارنده و بالاخره اولی نشانة اوج کمال و دومی علامت استیصال و درماندگی است. انساني که در لحظة احرام گريه مي‌کند که آيا خداوند لبيک مرا مي‌پذيرد يا نه، اين حالتي است که احساس معنوي و برانگيختگي و لحظه‌هاي اوج را تجربه مي‌کند. اين حالت بسیار خوبی است و بحث ما ناظر به اين افراد نيست. آنچه در این مقال مورد بحث است، اضطراب مرضی و بیمارگونه است که موجب دستپاچگی، وسواس و آشفتگی روانی و رفتاری می‌شود.

از نظر ابتلا به اضطراب هم، افراد کاروان با یکدیگر متفاوت‌اند؛ چون اضطراب به لحاظ تکويني پديده‌اي زيستي ـ محيطي است؛ يعني هم زيربناي زيستي دارد و هم ناشي از مشکلات موقعیتی و محیطی است؛ مثلاً بر هم خوردن تنظیم هورمون‌هاي داخلي و انتقال ‌دهنده‌هاي عصبي در افرادی که بدکاري تيروئيد دارند و یا در خانم‌ها هنگام عادت ماهانه، باعث اضطراب می‌شود. درک اين حالات و کنارآمدن با اين تفاوت‌ها و ارائة رهنمود متناسب با شرايط، هنر روحاني کاروان است.

پرسش: آيا انجام این‌گونه کارها موجب تداخل کار روحاني با کار پزشک کاروان نمی‌شود؟

پاسخ: در مورد تداخل کاري ميان روحانی و پزشک کاروان، توضیح این نکته ضروری است که در هر آسيبي دو مقام وجود دارد؛ يکي مقام پيشگيري و ديگري مقام درمان. مقام درمان هم به دو حالت تقسيم مي‌شود: آنگاه که مشکل یا اختلال، سطحي و ساده مي‌نمايد و زماني‌که عميق و مزمن شده است. بی‌تردید اقدامات پیشگیرانه بر عهدة روحاني کاروان است؛ زيرا او متکفّل مسائل رفتاري، رواني و معنوي زائران است. اما اگر اختلال عمیق باشد و حالت بیمارگونه پیدا کند، پزشک کاروان مسؤولیت دارد. وظیفة روان‌شناسان هم در هتل‌ها درمان کساني است که از طرف روحاني، مدير و پزشک کاروان به وی ارجاع شده‌اند.

جمع‌بندی

در جمع‌بندي کلي از مباحثِ مطرح‌شده، به اين نتيجه مي‌رسيم که:

1. اضطراب منفي ـ که باعث رکود، تنبلي و آسيب مي‌شود ـ به مقدار قابل توجّهي در ميان حجاج وجود دارد و باید برای حل آن چاره‌ای اندیشید.

2. دو نوع عامل موجب اضطراب می‌شود؛ يکي «عوامل عمومي» که شامل مسائلی؛ مانند سفر خارجي، همراه بودن آن با اعمال و مناسک و وجود عوامل استرس‌زا و تنش‌آور در طول سفر. دیگری «عوامل اختصاصي» است؛ مانند دشوار نشان دادن اعمال، ارتباط نامناسب با زوار، وقوع حوادث پيش‌بيني نشده براي اعضای کاروان و وجود افراد دارای مشکل در کاروان که در کاروان تنش ايجاد می‌کنند.

3. پیامدهای منفی اضطراب، که مهم‌ترين آن‌ها حاصل نشدن اهداف معنوي و تربيتي حج است؛ زیرا هیچ کس با اضطراب نمی‌تواند به تعالي، تربيت و روح معنوي دست پيدا کند.

راهکارهايي که برای حل این مشکل مطرح شد، عبارت‌اند از:

\* به روحانيون کاروان‌ها آموزش‌هاي روان‌شناختي لازم ارائه شود و مهارت‌هاي آرام‌سازی را بياموزند.

\* با ساده‌سازي احکام و نه ساده‌انگاري آن، انجام مناسک را برای زائران ممکن و راحت جلوه دهیم.

\* روان‌شناسانِ آشنا با مسائل دینی و مناسک حج، در هتل‌ها مستقر شوند و به زائران، روحانیون و مدیران، خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای ارائه کنند.

\* از ظرفيت‌هاي اطلاع‌رساني حج؛ مانند نشریة زائر برای آموزش شیوه‌های خودآرام‌سازی به زائران بیت‌الله استفاده شود.

منــابع

1. قرآن کريم، ترجمة محمدمهدی فولادوند. (1372). قم: دارالقرآن الکریم.

2. گلزاری، محمود. (1383). نظرسنجی از زائران عمرة دانشجویی. تهران: سازمان حج و زیارت.

3. پاول تروور، جی و سیمون جی انرایت. (1383). فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن. ترجمه: عباس بخشی‌پور و حسن صبوری. مشهد: انتشارات به‌نشر.

4. رحمانی، جعفر. (1385). آسیب‌شناسی فرهنگی حج عمره و راه‌های برون‌رفت. تهران: سازمان حج و زیارت.

5. شریفی‌نیا، محمدحسین. (1387). نیازسنجی از حجاج بیت‌الله. تهران: سازمان حج و زیارت.

6 . کجباف، محمدباقر. (1384). ارزیابی عمرة دانشجویی. تهران: سازمان حج و زیارت.