

## نقش مناسک حج در اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری‌ها

محمدرضا احمدی\*

### چکیده

نقش دین و دین‌داری در زندگی انسان، یکی از محورهای مهم مطالعات در حوزه روان‌شناسی دین است. نقش حج، که نمونه و نماد کوچکی از اسلام است، بر ابعاد روان‌شناختی (شناختی، عاطفی و رفتاری) انسان می‌تواند یکی از محورهای شایسته تحقیق باشد. بیان فواید و آثار عمل به آموزه‌های دین، از جمله مناسک حج، دفاع از دین و دین‌داری را جذابیت و مقبولیت بیشتری می‌بخشد.

مقاله حاضر، که به هدف بررسی نقش یکی از آموزه‌های دین (حج) در اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری‌ها 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 تأثیرات آن بر بعد رفتاری حج‌گزار پرداخته است.

مناسک حج زمینه مناسبی را برای گسترش رفتارهای مهرورزانه و محبت کردن به دیگران توسط حج‌گزار فراهم می‌کند. همدلی و همدردی در این سفر معنوی - عبادی، بیش از گذشته نمود پیدا می‌کند. به گونه‌ای که حج‌گزار بسیاری از رفتارهای نابهنجار و غیراخلاقی را کنار می‌گذارد و به کنترل درونی دست یافته و با الگو گرفتن از نمادهای حج در صدد تقویت خویش‌داری است.

**کلیدواژه‌ها:** مناسک حج، اصلاح رفتار، نابهنجاری، روان‌شناسی دین.

## مقدمه

برخی از محققان آثار دین‌داری را ملاک داوری دربارهٔ دین و معیاری برای حقانیت آن می‌دانند. هرچند این شیوهٔ تفکر عمدتاً دین و آموزه‌های دینی را به یک فعالیت بشری تقلیل می‌دهد و فایدهٔ عملی دین، درستی اعتقاد به آن را ثابت نمی‌کند، ولی نمی‌توان انکار کرد که دارای جذابیت خاصی است و ما را به واقعیت‌های زمینی باز می‌گرداند. همچنین ما را وادار می‌کند تجارب عینی و عملی را در نظر بگیریم، واقعیت‌ها را لمس کنیم و پیامدهای عملی واقعیت‌ها را ملاحظه کنیم. در واقع، این رویکرد (رویکرد کارکردگرایی به دین) فواید و نتایج دین‌داری را در ساحت‌های مختلف بیان می‌کند و می‌تواند در گزینش و دست یازیدن به حوزه‌های مختلف معرفتی یا عملی به انسان هشدار دهد. پس با توجه به ثمرات مهم دین‌داری، نباید این حوزه مورد غفلت قرار گیرد، بلکه می‌توان گفت: این تلاش، پاسخی اساسی و ضروری برای انسان سرگشتهٔ امروزی است که می‌پرسد: دین چه ارمغانی برای بشر آورده است؟ زندگی انسان دیندار و غیردیندار چه تفاوت‌های اساسی دارد؟ بله، نمی‌توان در تعریف حقیقت و ملاک حقیقت دین، به رویکرد کارکردگرایی روی آورد و صرف فواید و آثار آموزه‌های دینی و کارآمدی آن از دیدگاه معرفت‌شناسانه دلیل درستی آن گزاره یا آموزهٔ دینی نیست. اما برای تشخیص حقانیت یک نظریه و آموزهٔ دینی که برای اهداف عملی ارائه گشته، استناد به فواید و نتایج آن مثبت و ارزشمند و مناسب است. مثلاً، معیار درمان اختلالات روانی، و یا انتخاب یک روش در میان روش‌های درمانی گوناگون، توفیق عملی آن است یا حتی برای گزینش و ترجیح یک پزشک متخصص در میان هم‌قطاران خود، معمولاً به کارایی عملی وی در موارد درمانی گذشته استناد می‌کنیم.

بیان فواید و آثار عمل به آموزه‌های دین، از جمله مناسک حج، از همین مقوله است که دفاع از دین و دین‌داری را جذابیت و مقبولیت بیشتری می‌بخشد. چنین شیوه‌ای را برخی اندیشمندان در پیش گرفته‌اند. ایشان پس از اثبات اینکه در اصل ضرورت پیوستن به یک مکتب و ایده تردیدی نیست، با توجه به آثار و فواید ایمان دینی و دین‌داری به اثبات این امر پرداخته‌اند که تنها با ایمان دینی است که فواید مورد انتظار از یک مکتب حاصل می‌آید.<sup>(۱)</sup> پس این نکتهٔ حقیقی است که معمولاً از آن غفلت شده، در حالی که آثار و فواید دین‌داری در همین جهان جذابیت‌های فراوان دارد و این جاذبه‌ها در دفاع از دین و تبلیغ دین برای ناباوران یا کم‌باوران می‌تواند نقش اساسی داشته باشد. امام رضا علیه السلام فرمود: «خداوند رحمت کند کسی را که امر ما را زنده کند»، راوی پرسید: چگونه امر شما زنده می‌شود؟ امام علیه السلام فرمود: «کسی که علوم ما را فراگیرد و آنها را به مردم یاد دهد. به درستی که اگر مردم محاسن و زیبایی‌های کلام ما را (به خوبی) می‌شناختند، به طور قطع از ما پیروی می‌کردند.»<sup>(۲)</sup> اگر به تحقیقات انجام شده در این باره مروری شود، روشن می‌گردد که مطالعات توصیفی نسبتاً زیادی دربارهٔ مناسک حج و اسرار و معارف آن انجام گرفته است. شیخ آقابزرگ تهرانی نام ۴۲ کتاب را که دربارهٔ احکام و آداب و اعمال حج نوشته شده، ذکر نموده است و ۱۶۷ جلد «مناسک حج» از علما و فقها را نام می‌برد.<sup>(۳)</sup> برخی از محققان می‌گویند: مجموعهٔ کاملی از تمامی کتاب‌ها و یا رساله‌هایی که در ایران از سال ۱۳۲۰ تا ۱۳۷۹ دربارهٔ حج چاپ شده جمع‌آوری کرده‌اند که بالغ بر ۹۰ کتاب و جزوه می‌شود، ولی به استثنای سفرنامهٔ تعداد اندکی از سفرنامه‌نویسان، مابقی دربارهٔ فلسفه، اسرار و آداب و

هم‌داستانی و نزدیک شدن انسان‌ها به هم و نوعی یکپارچگی را به وجود می‌آورد. این امر حالت خلسه‌ای را به جمع می‌بخشد که ناشی از فراموش کردن خود و توجه به حق است و تسکین‌دهنده اختلالات جسمی و روانی می‌باشد.<sup>(۶)</sup> وی در پژوهشی دیگر، «ارتباط احساس آرامش قبل و بعد از ورود نمازگزاران نمازجمعه تهران به این مکان عبادی» را مورد مطالعه قرار داده است.<sup>(۷)</sup> سیدغفور موسوی و همکاران در تحقیقی، رابطه حضور در اجتماعات مذهبی با بیماری‌های حاد قلبی را بررسی کردند. نتایج حاصل از این تحقیق، تفاوت معنادار بین مبتلایان و گروه کنترل را از نظر شرکت در مراسم و اجتماعات مذهبی در ماه‌های قبل از ابتلا نشان می‌دهد و مؤید رابطه مثبت بین عدم حضور در این اجتماعات و ابتلا به بیماری‌های حاد قلبی است.<sup>(۸)</sup>

در بخش پژوهش‌های خارجی، پژوهش موریس (۱۹۸۳) به نقش زیارت مذهبی در سلامت روان و کاهش اضطراب و افسردگی پرداخته است. وی تأثیر زیارت دینی را روی افسردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند بررسی کرد و دریافت که علایم بیماران بعد از زیارت رفتن، کاهش معناداری داشته و حداقل تا ده ماه پس از بازگشتن از زیارت هم این تأثیر ادامه دارد. در ایران، صدیقه یگانه پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود را به بررسی «آثار تربیتی زیارت» اختصاص داده است.<sup>(۹)</sup> نیک‌زینت متین پژوهشی را با عنوان «تأثیر فضاها و مکان‌های معنوی بر بهداشت روانی زائرین مکه معظمه» انجام داده است.<sup>(۱۰)</sup> این نتایج نشان داده که جو مذهبی و معنوی مکه و مدینه به میزان زیادی در آرامش روانی تأثیر داشته است؛ یعنی فقط عبادت خود فرد که تغییر روحی است مؤثر نبوده، بلکه فضای معنوی محیط نیز بر آنها اثر گذاشته است. دولت‌شاهی و همکاران طی پژوهشی به

بیشتر احکام و چگونگی انجام مناسک حج بود.<sup>(۴)</sup> با این وصف، در گستره میراث مکتوب حج نمونه‌هایی بس ارزشمند و آموزنده و اعجاب‌آور از تلاش فکری و ذوقی و علمی مؤلفان و مصنفان می‌توان دید که به عرصه‌های تربیتی، عرفانی، سیاسی و جامعه‌شناسی این مراسم آیینی پرداخته‌اند. هنوز تا واگشایی تمامی رمز و رازهای حج، راهی بس دراز پیش روی کاوشگران است.<sup>(۵)</sup>

در یک جمع‌بندی کلی گردآوری‌ها، تألیفات و تحقیقات انجام‌گرفته را می‌توان در چند طبقه دسته‌بندی کرد. برخی، مثل فقها، به بیان احکام فقهی و چگونگی انجام مناسک حج به شکل صحیح پرداخته‌اند. برخی دیگر از دانشمندان ابعاد اخلاقی و عرفانی هریک از اعمال حج را مورد توجه قرار داده و سعی کرده‌اند فلسفه و اسرار نهفته در هریک از اعمال حج را روشن کنند. دسته سوم به توصیف و شرح حال سفرهای انجام‌شده اقدام کرده‌اند. سفرنامه‌نویسان از این دسته‌اند. دسته چهارم نیز شعرا هستند که به مسئله حج به عنوان یک سوژه مهم دینی توجه داشته‌اند. آنها نیز به توصیف حج و مناسک حج و آثار و نتایج این فریضه پرداخته‌اند.

در زمان معاصر نیز برخی مؤلفان سعی کرده‌اند با نگاه تربیتی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی حج و مناسک آن را مورد بررسی قرار دهند. برخی مطالعات به بررسی نقش اجتماعات دینی پرداخته‌اند. در این باره نیز می‌توان به چند پژوهش اشاره کرد. مثلاً، بررسی مجد تیموری که نقش مراسم مذهبی، عبادات و مکان‌های دینی در بهداشت روان را مورد بررسی قرار داده، یک نمونه قابل توجه است. وی با ارائه تحلیلی در این زمینه، نتیجه می‌گیرد: مراسم عبادی به شکل دسته‌جمعی در بهداشت روانی تأثیر گذاشته و گذشته از احساس آرامشی که حاصل کلیه مراسم عبادی دسته‌جمعی است، همدلی و

آثار مناسک حج در دایره رفتارهای حج‌گزار و به طور خاص نقش آن در اصلاح و تغییر رفتارها، گسترش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نابهنجار مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. امید است این نوشته بتواند مطالعات و تحقیقات انجام‌شده درباره حج را یک گام به جلو ببرد. پیش از ورود به بحث، بجاست مروری به تحقیقات روان‌شناسی تجربی در قلمرو دین انجام گیرد.

#### دین‌داری و تحقیقات روان‌شناسی تجربی

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد هرچه میزان معنویت و دین‌داری افراد زیادت‌ر باشد، مصونیت بیشتری نسبت به بیماری‌های روانی و کژکاری‌های رفتاری پیدا می‌کند. اسپلیکا<sup>(۱۵)</sup> و همکاران<sup>(۱۶)</sup> با بهره‌گیری از پژوهش‌های فراوان، به تحقیق درباره تأثیر مثبت دین بر سلامت روان و اخلاق پرداخته‌اند. یونگ<sup>(۱۷)</sup> در کتاب **روان‌شناسی و دین** می‌نویسد: «کاملاً متقاعد شده‌ام که اعتقادات و مناسک دینی لاقلاً از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق‌العاده‌ای دارند.»<sup>(۱۸)</sup> باورها و رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، صبر، دعا، زیارت، و غیره می‌توانند از طریق ایجاد امید به نگرش‌های مثبت باعث آرامش درونی فرد شوند. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول عبادت‌کننده‌هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد، به گونه‌ای که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل کرد.<sup>(۱۹)</sup>

در قرن بیستم میلادی و به ویژه از نیمه دوم آن، گرایش به موضوع نقش دین و آموزه‌های دینی در بهداشت روان، گسترش بیشتری پیدا کرد تا حدی که در

بررسی نقش زیارت در سلامت افراد اقدام نموده‌اند.<sup>(۱۱)</sup> ناظمی پژوهشی را با موضوع «نقش آموزش در ارائه خدمات به حجاج»<sup>(۱۲)</sup> و به هدف شناخت نقش آموزش در حج و ارزیابی دوره‌های آموزش فعلی انجام داده است. خد/پناهی و حیدری در تحقیقی «اثر آهنگ زیارت کعبه در سلامت عمومی حجاج»<sup>(۱۳)</sup> را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که نمره کل سلامت عمومی آزمودنی‌ها در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون به طور معناداری بیشتر شده است. این تفاوت معنادار در خورده مؤلفه‌های «نشانه‌های بدنی» و «اضطراب و بی‌خوابی» نیز مشاهده می‌گردد. گلزاری نیز مطالعه‌ای را به درخواست سازمان حج، به اندازه‌گیری میزان و چگونگی تأثیرگذاری عمره روی دانشجویان عمره‌گزار از زبان خودشان به پایان رسانده است.<sup>(۱۴)</sup> نتایج این نظرسنجی نشان می‌دهد که انجام عمره توسط دانشجویان مؤلفه‌هایی نظیر 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، یاری‌رساندن به نیازمندان و حتی انگیزه پیشرفت علمی را افزایش می‌دهد.

در مجموع، نقش حج و مناسک آن بر ابعاد روان‌شناختی (شناختی، عاطفی و رفتاری) انسان می‌تواند یکی از محورهای شایسته تحقیق باشد، اما به دلیل گستردگی موضوع و عدم گنجایش یک مقاله برای بررسی تمام جوانب آن، صرفاً به بررسی تأثیرات مناسک حج بر بعد رفتاری انسان می‌پردازیم. بنابراین، سؤال اصلی تحقیق حاضر این است: مناسک حج چه تأثیری بر بعد رفتاری حج‌گزار می‌تواند داشته باشد؟ بدین منظور، با مراجعه به منابع معتبر دینی و با رویکردی روان‌شناختی،

(۱۹۹۷) در فصل‌های نهم، دهم و یازدهم، آرگیل (۲۰۰۰) در فصل‌های دهم و سیزدهم و فونتانا<sup>(۲۸)</sup> (۲۰۰۴) در فصل دوازدهم، نمونه‌هایی هستند که با رویکرد تجربی به بررسی آثار و فواید دین‌داری پرداخته‌اند.<sup>(۲۹)</sup>

در سطح کلی‌تر و در زمینه نقش دین و تأثیر دین‌داری در ابعاد مختلف انسان، باید گفت: مطالعات تجربی کنترل‌شده‌ای نیز انجام گرفته است. سرآغاز این تحقیقات بیشتر درباره متغیرهای دین و معنویت و بهداشت روان است، به استثنای معدودی از آنها که در قرن بیستم (اواخر دهه ۱۹۶۰) قرار دارد و از آن زمان به این سو به شدت افزایش یافته‌اند.

از مجموع مطالعات و پژوهش‌هایی که درباره تأثیرگذاری دین بر ابعاد مختلف شناختی، عاطفی و رفتاری انسان انجام گرفته، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: دین می‌تواند موجب ایجاد معنا شود.<sup>(۳۰)</sup> به نظر نیومن و پارگامنت مذهب می‌تواند در ایجاد احساس امید، احساس صمیمیت با دیگران، آرامش هیجانی، فرصت خودشکوفایی، احساس راحتی، مهار تکانه‌ها، نزدیکی به خدا و کمک به حل مشکل مؤثر باشد.<sup>(۳۱)</sup> دین موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی را افزایش می‌دهد.<sup>(۳۲)</sup> دین به افراد متدین نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد که ریشه خدایی دارد و می‌تواند کاهش‌یافتگی کنترل شخصی را جبران کند.<sup>(۳۳)</sup> دین نوعی احساس فراطبیعی به شخص می‌دهد که بدون تردید، تأثیر روان‌شناختی دارد.<sup>(۳۴)</sup> جمالی به بررسی رابطه بین نگرش‌های مذهبی، احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت روانی پرداخت. نتایج پژوهش وی نشان داد که بین احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت روانی، و بین نگرش مذهبی، و سلامت روان و همچنین بین دو متغیر نگرش مذهبی و احساس معنابخش

سال ۱۹۸۰ مجله «تایم» خبر داد: علاقه به پژوهش‌ها در باب دین احیا شده... و خدا در حال بازگشت است.<sup>(۲۰)</sup>

توجه به آثار دین‌داری به طور معمول از تجارب روزمره بشری است که با مشاهده یا تجربه شخصی حاصل می‌گردد و به دیگران منتقل می‌شود، اما نگاه علمی به این موضوع عمدتاً در جامعه‌شناسی دین و روان‌شناسی دین دنبال شده است. در میان روان‌شناسان، گالتون<sup>(۲۱)</sup> بر آثار مثبت ذهنی (غیرعینی) دعا و نیایش تأکید می‌کند. جیمز لوبا<sup>(۲۲)</sup> معتقد بود: اشکال تعدیل‌شده اعتراف، دعا، هنر مقدس و مراسم می‌توانند به انسان‌ها در راه تحقق بخشیدن آرمان‌های خویش کمک کنند.<sup>(۲۳)</sup>

یونگ نظر بسیار مساعد به دین دارد و دین‌داری را موجب شفای دردها و اختلال‌های روحی - روانی انسان می‌داند و معتقد است خلأ آن نیز سبب بیماری می‌گردد، تا جایی که صریحاً اذعان می‌کند: در میان همه بیمارانی که در نیمه دوم حیاتشان (یعنی بعد از حدود سی یا سی و پنج سالگی) با آنها مواجه بوده‌ام، یکی هم نبوده که مشککش در آخرین وهله چیزی جز شکل یافتن یک نگرش دینی نسبت به حیات باشد. با اطمینان می‌توان گفت که همه آنان از آن‌رو احساس بیماری می‌کرده‌اند که چیزی را که ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می‌دارند، از دست داده‌اند و هیچ‌یک از آنان قبل از بازیافتن بینش دینی خود شفای واقعی نیافته است.<sup>(۲۴)</sup>

ویلیام جیمز با ارزیابی دین برحسب ثمرات و کارکردهایش، درصد آن بود مهاجران فرهیخته خود را متقاعد کند که دین و دین‌ورزی در زندگی انسان کارکردهای حیاتی دارد. روان‌شناسان دین هم در سه دهه آخر قرن بیستم برای به دست دادن تصویر مثبتی از دین و دین‌داری خودشان را وقف کردند. پالوتزیان<sup>(۲۵)</sup> (۱۹۹۶) در فصل نهم، بیت‌هالامی<sup>(۲۶)</sup> و آرگیل<sup>(۲۷)</sup>

بودن زندگی، همبستگی معناداری وجود دارد. (۳۵)

تاروپود زندگی انسان با باورهای دینی تنیده شده است. گواه این مطلب آن است که با مطالعه جوامع انسانی و تاریخ تمدن‌ها، همواره با رگه‌هایی از دین و باورهای دینی مواجه می‌شویم. این باورهای دینی در هر دوره‌ای به شکلی متجلی شده‌اند. زمانی دین و دین‌داری در قامت باورها و اعمال جادویی، و زمانی تحت پوشش پنداشت‌های اسطوره‌ای جلوه می‌نمود. هر از چند گاهی نیز ادیان الهی و توحیدی سایه خود را بر سر جوامع می‌گستراندند. گستردگی و عمومیت نگرش دینی از توحیدی‌ترین تا شرک‌آمیزترین صورت آن، یعنی از پرستش یگانه هستی تا تجسم نیروی ماورایی در قالب انسانی، همگی حکایت از اصیل‌ترین نیاز درونی انسان یعنی خداجویی دارد. از این‌روست که نیاز به دین و مذهب در شمار اصیل‌ترین نیازهای انسانی تلقی می‌شود که از دیرباز در تمام جوامع بشری مطرح بوده است.

برخی از مطالعات روان‌شناسی دین در زمینه اثر اعتقادات مذهبی در میزان سازش‌یافتگی افراد با شرایط و محیط‌های مختلف انجام گرفته است. بانکستن و زو خاطر نشان می‌کنند که مشارکت در فعالیت‌های مذهبی و حضور در کلیسا سبب تسهیل در جذب و سازش‌یافتگی افراد می‌شود. همچنین انجمن‌های مذهبی نیز از جمله عوامل مهم تسهیل‌کننده سازش‌یافتگی افراد با جامعه جدیدشان قلمداد می‌شوند. (۳۶)

در حوزه شناختی، دین تفسیری همه‌جانبه از حیات انسانی ارائه می‌کند و خلأ زندگی را با ایجاد معنا از بین می‌برد و به عنوان یک نظام مرجع با طرح هدفمندی حیات، مرگ را نقطه پایان زندگی نمی‌داند و تنظیم‌کننده رابطه فرد با دیگران، طبیعت و خداوند است و برای هریک از آنها برنامه‌ای مدون و مشخص دارد.

مسیاک (۳۷) می‌گوید: دین انسان را به فلسفه حیات مسلح می‌کند و به عقل روشنگری می‌بخشد. مانند قطب‌نما برای کشتی، دین اراده انسان را تقویت و به فرد کمک می‌کند تا به فرمان عقل گردن نهد. (۳۸)

در حوزه عاطفی، دین با رفع یا تخفیف درد و رنج آدمی در زمینه محدودیت‌های موجود در این جهان نظیر ترس، تنهایی، افسردگی، ناکامی، بیماری، فقر و مرگ در جهت حفظ و استمرار سلامت روانی انسان مؤثر و مفید است. همچنین دین موضوعی برای تجربه‌های دینی فراهم می‌کند و انسان را به داشتن آنها برمی‌انگیزد.

در حوزه رفتاری نیز دین مهم‌ترین نقش و تأثیر خود را در پشتیبانی از اخلاق و رفتارهای اخلاقی دارد؛ به این معنا که به انسان اطمینان خاطر می‌دهد که اخلاق بر جای استوار تکیه زده است و یک مرجع اصیل آن را تأیید کرده است. بنابراین، در عمل به آن و تبعیت از فرمان‌های اخلاقی جای نگرانی نیست و در اجرای قوانین و مقررات اخلاقی، دین نقش مهار درونی را ایفا می‌کند.

### جایگاه حج در مجموعه معارف اسلام

حج یکی از شاخص‌های اسلام و منعکس‌کننده بخش بزرگی از ابعاد اعتقادی، اجتماعی، سیاسی، اخلاقی و عبادی دین است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رسیدن به کمال و سعادت واقعی را در عمل کردن به ترکیبی از پنج برنامه، که یکی از آنها انجام مناسک حج است، می‌داند: «صَلُّوا

### تأثیر دین در ابعاد روان‌شناختی انسان

کنش‌های اساسی دین در عرصه حیات بشری و به عبارتی، فواید و آثار مترتب بر دین‌ورزی و دین‌داری افراد را می‌توان در سه حوزه شناختی، عاطفی و رفتاری مورد توجه قرار داد.

وجودی انسان است به سوی خدا. حج نمایش رمزی است از آفرینش انسان و نیز از مکتب اسلام.<sup>(۴۲)</sup> سالکان طریق عبودیت و بندگی معتقدند که عبادات از نظر خاصیت اثرگذاری در روح و تکمیل نفس مختلفند. بعضی اثر تطهیر و تخلیه دارند و بعضی موجب تزئین و تحلیه جان می‌شوند. برخی از فضای روح بشر رفع ظلمت می‌کنند و بعضی نور و صفا جلب می‌نمایند. انفاقات و صدقات از زکات و خمس و کفارات و ردّ مظالم و خلاصه ادای حقوق مالی، اثرش تطهیر قلب از پلیدی و آلودگی حب مال است. روزه گرفتن مایه تقویت اراده و نیروی مقاومت در مقابل تمایلات نفسانی و تحصیل ملکه تقوا و مصونیت از غلبه شهوت است. نماز تنویر جان آدمی به نور ذکر و مناجات با خدا و مقابل گشتن صفحه روح با الله است. اما امتیاز عبادت حج در میان انواع عبادات این است که جامع‌الامور است. هم خاصیت تطهیر دارد و هم مایه تزئین است. هم رفع ظلمت حب مال از دل می‌کند و هم نورانیت ذکر و انس با خدا می‌آورد. در حج، انفاق مال، دور افتادن از اهل و عیال، جداشدن از آسایش الفت‌گرفته در وطن، تعطیل کردن کسب و کار و مشاغل زندگی مادی، تحمل رنج سفر، معاشرت با افراد گوناگون و امثال آن است که در پاک کردن دل انسان از پلیدی کبر و نخوت و خودخواهی و رام ساختن گردن‌کشان و خاضع کردن نافرمانان فوق‌العاده مؤثر است.<sup>(۴۳)</sup>

پس می‌توان گفت که حج جلوه‌ای کوچک از اسلام بزرگ است. گویی خداوند اراده کرده اسلام را به همه ابعاد و وجوه آن در یکی از فروع دین جای دهد تا بندگان با انجام آن و معرفت به همه آن وجوه و ابعاد، یک بار تمام اسلام را تجربه کرده باشند و همچون ماهی در دریا در کل اسلام درغلتیده باشند.<sup>(۴۴)</sup>

حَفَسَكُمْ وَ صَوْمُوا شَهْرَكُمْ وَ أَذُوا زَكَاةَ مَالِكُمْ وَ حُجُّوا بَيْتَكُمْ تَدْخُلُوا جَنَّةَ رَبِّكُمْ»؛<sup>(۳۹)</sup> نمازهای پنج‌گانه را به جا آورید، روزه ماه (رمضان) بگیرید. زکات مالتان را ادا کنید و حج خانه خدا انجام دهد (تا در پرتو این اعمال) به بهشت پروردگارتان وارد شوید. بنا به گفته امیرالمؤمنین علیه السلام، حج پرچم اسلام است. «... جَعَلَهُ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى لِلْإِسْلَامِ عِلْمًا».<sup>(۴۰)</sup> پرچم نمادی است که سعی می‌شود ویژگی‌ها و ابعاد یک فرهنگ در آن تجلی یافته و حکایتگر آن باشد. با یک نگاه اجمالی به منابع معتبر اسلامی، می‌توان ادعا کرد که حج، عصاره اسلام است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در بیان علل فرایض الهی، حج را معادل همه دین و شریعت شمرده است: «... وَالْحَمَاسَةُ الْحُجُّ وَ هُوَ الشَّرِيعَةُ»؛<sup>(۴۱)</sup> و پنجم (از فرایض الهی) حج است که آن همان شریعت اسلام است.

بنابراین، می‌توان گفت: حج نمونه و نماد کوچکی از اسلام بزرگ است؛ گویی خداوند متعال اراده کرده است که اسلام را در همه ابعادش، در یک عبادت جای دهد تا حاجی تمام اسلام را یک‌باره تجربه کند. به همین دلیل، می‌توان کنش‌ها و تأثیرات دین در ابعاد مختلفش را در حج و مناسک آن مشاهده کرد.

حج در میان همه احکام و اعمال دیگر مذهبی ممتاز است. نماز کشش روح است به سوی کانون معنوی جهان، جهاد یک جنگ عقیدتی است. روزه، زکات و دیگر عبادات و اعمال مذهبی نیز اینچنین‌اند. اما حج نمی‌خواهد یک عقیده، یک دستور و یا یک ارزش را طرح کند. حج تمامی اسلام است. چنین می‌نماید که خدا هر چه را خواسته است به آدمی بگوید یکجا در حج ریخته است؛ از فلسفه وجود و جهان‌بینی گرفته تا فلسفه خلقت انسان و سیر تاریخ و مراحل تکامل آدمی و نیز آنچه باید بیاموزد... حج در یک نگرش کلی، سیر

فرهنگ و معارف اسلامی در تار و پود حج نهفته است. امام خمینی علیه السلام حج را کانون معارف الهی معرفی کرده‌اند.<sup>(۴۵)</sup> بنابراین، می‌توان انتظار داشت حج و مناسک آن همچون کلیت اسلام از نظر پوشش دادن به ابعاد وجودی انسان از جامعیتی ویژه‌ای برخوردار باشد و به مؤلفه‌های مختلف شناختی، عاطفی و رفتاری توجه داشته و تأمین‌کننده نیازهای انسان در این ابعاد باشد.

با مروری بر دستورات و آموزه‌های دین در قلمرو حج و مناسک آن، روشن می‌شود بسیاری از دستورات عمل‌های حج و مناسک آن در حوزه رفتارهای فردی و اخلاقی است. این دستورات عمل‌ها زمینه کافی برای خودسازی و اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی حج‌گزار را فراهم می‌کند. همچنین لزوم رعایت حقوق دیگران و اجتناب از هرگونه ظلم به خود و دیگران، حتی به حیوانات و طبیعت را به عنوان یکی از شرایط صحت مناسک حج، یادآوری کرده و در طول انجام مناسک حج، بر ضرورت توجه و رعایت رفتارهای اخلاقی نظیر عفو و گذشت، دوری از هرگونه دروغ، فخرفروشی و کبرورزی و مانند آن تأکید می‌کند. بنابراین، نقش مناسک حج در ساحت رفتاری حج‌گزار یکی از دامنه‌های وسیع تأثیرگذاری است که لازم است مورد مطالعه دقیق قرار گیرد. در این مطالعه سعی شده با مراجعه به منابع معتبر اسلامی و با تبیین روان‌شناختی قلمرو این تأثیرگذاری روشن گردد.

### گسترش رفتارهای مهرورزانه و محبت‌آمیز

همان‌گونه که گفته شد، یکی از کارکردهای دین و دین‌ورزی را باید در بعد رفتاری انسان مورد جست‌وجو و توجه قرار داد. به نظر می‌رسد مناسک حج به عنوان یکی از فروع دین می‌تواند به گسترش رفتارهای

مهرورزانه و محبت‌آمیز کمک کند.

برخی از روان‌شناسان اجتماعی مصرانه معتقدند: انگیزه مسلط انسان‌ها، علاقه‌مندی یا اتکای متقابل به یکدیگر است. مثلاً، کراپتکین،<sup>(۴۶)</sup> سوتی<sup>(۴۷)</sup> و اشلی موتناگو<sup>(۴۸)</sup> بر این باورند که شالوده اصلی عشق و اعتماد، در رابطه اولیه مادر - فرزند به وجود می‌آید که این رابطه پایه اصلی بقای انسان در سرتاسر عمر است و چنین رابطه‌ای اهمیتی بنیادی دارد.<sup>(۴۹)</sup> ما نمی‌توانیم به آرامش دامنه‌داری برسیم، مگر آنکه فداکاری و از خودگذشتگی را که از ما می‌خواهند با جان و دل بپذیریم. در روحیه کسانی که به پایه احساسات دینی نرسیده‌اند، حداکثر کاری که می‌توان کرد، ناله کردن و لب فرو بستن است. اما 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 اعلامی سعادت معنوی برسند. بنابراین، دین فداکاری‌ها، از خودگذشتگی‌ها و خوب‌شدن‌داری‌هایی 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.<sup>(۵۰)</sup>

آپورت با ترسیم نظریه خود درباره شخصیت کمال‌یافته و سالم، شش معیار معرفی می‌کند. دومین معیار، داشتن ارتباط گرم با دیگران یعنی برخوردارگی از صمیمیت و دلسوزی نسبت به دیگران است.

تئودور ریپوت<sup>(۵۱)</sup> نیز در کتاب روان‌شناسی

هیجان‌ها اهمیت فراوانی به همدردی می‌دهد و آن را پایه و اساس وجود اجتماعی انسان می‌داند. وی سه نوع همدردی را نام می‌برد: اول، همدردی اولیه یا نوع خود به خودی که نمونه‌ای از واکنش شرطی شده تلقی می‌شود. دوم، همدردی آگاهانه و متفکرانه که فرد از وضعیت



خلوص و شفاف و سبکی در افراد را به وجود می‌آورد، ولی باعث می‌شود گروه، لحظاتی از خود فارغ شده و به غیر خود بیندیشند و نهایتاً همه افراد به یک مرجع ثابت و مشخص معطوف گردند. احساس اینکه او حامی، قادر و مهربان است، دردهای انسان را می‌فهمد و مرهم می‌گذارد، بهترین عامل احساس آرامش بوده است. (۵۵)

یکی از آثار و برکات حج و انجام مناسک حج گسترش رفتارهای مهرورزی است. مناسک حج به عنوان یک رفتار دینی چنین اثری را به دنبال دارد.

در تشریح معنای «منافع» در آیه شریفه ﴿لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ﴾ (حج: ۲۸) که قرآن آن را از فلسفه‌های وجوب حج معرفی می‌کند، علامه طباطبائی معتقد است: از جمله منافع دنیوی حج، گسترش همکاری‌ها و همیاری‌های اجتماعی است. ایشان می‌نگارد: منافع دو گونه است: دنیوی و اخروی. منافع دنیوی عبارت است از آنچه مایه تعالی حیات اجتماعی انسان باشد و زندگی را رونق دهد و حوایج گوناگون را برآورده سازد و کاستی‌های مختلف در زمینه تجارت، سیاست، ولایت، مدیریت و آداب و رسوم و سنت‌ها و عادات و همکاری‌های مختلف و همیاری اجتماعی و نظایر آن را جبران کند. (۵۶)

هرگاه گروه‌ها و اجتماعاتی از مناطق مختلف زمین، با نژادها، رنگ‌ها و آداب گوناگون، گرد هم آیند و یکدیگر را باز شناسند، در حالی که همه بر یک سخن، که سخن حق است، متفق‌اند و پروردگار یگانه را پرستند و به سوی یک قبله رو کنند، این وحدت روحانی، آنان را به اتحاد ظاهری نیز فرا می‌خواند و همان‌گونه که گفتارشان یکی است، عملشان را نیز همگون ساخته و از صمیم جان به تبادل امکانات و همیاری در حل مشکلات خود خواهند پرداخت و از آنچه در توان دارند در تعاون به یکدیگر بهره خواهند گرفت. بدین‌سان، هر جامعه کوچکی به

فکری خویش آگاه است و می‌داند حتی اگر خود ناراحتی نداشته باشد از ناراحتی دیگران تأثیر می‌پذیرد. و سوم، احساسی سنجیده از وفاداری، تحمل یا انسان‌دوستی که با هر نوع احساس فردی تفاوت دارد. (۵۲)

آدام اسمیت در نظریه عواطف اخلاقی خود با تأکید بر همدردی انسانی، آن را یکی از اصول نهفته در انسان تلقی می‌کند و می‌گوید: بشر را تا چه اندازه می‌توان خودخواه در نظر آورد. بی‌تردید، در طبیعت بشر اصولی نهفته است که وی را به خوشبختی دیگران علاقه‌مند می‌کند و موجب می‌شود از خشنودی ضروری خود چشم‌پوشد. وی با بیان دو نوع همدردی مورد پذیرش متخصصان (یکی، واکنش سریع و بازتابی همدردی و دیگری، همدردی عقلانی‌تر) عدالت‌خواهی بشر را نیز ناشی از عمل همدردی می‌داند. (۵۳)

جیمز یکی از ثمرات دین‌داری را مهرورزی و شفقت می‌داند و معتقد است: افزایش مهرورزی از پیامدهای دین‌داری است که از نتایج انتقال کانون هیجانان به عواطف عاشقانه و هماهنگ است و نسبت به هممنوعان عطف و مهربانی افزون می‌گردد، حتی دشمنان خود را هم دوست می‌دارد. (۵۴)

در مراسم مذهبی دسته‌جمعی نوعی یکپارچگی با احساس همدردی عمومی باعث نزدیک شدن انسان‌ها به هم و تقسیم شادی‌ها بین همه و در نتیجه، کاهش دردها می‌شود. در مراسم مذهبی که اغلب شامل تجمعات انسانی همراه با حرکات موزون و سرودهایی دسته‌جمعی همراه است، بعد از لحظات کوتاهی نوعی یکپارچگی و همدلی در اغلب جمعیت ایجاد می‌شود و این خود باعث تسکین و احساس شریک بودن در یک درد مشترک می‌گردد و حمایت جمعی، احساسات لذت‌بخش را به وجود می‌آورد. این مراسم به تدریج تکرار احساسات

قربان سال‌های آینده به عنوان یک عمل خیرخواهانه، و مهرورزی نسبت به مستمندان و نیازمندان. لازم به ذکر است در متون دینی برای هر یک از این موارد توصیه‌های فراوانی ارائه گردیده که برخی به صورت دستور الزامی و برخی به صورت دستور غیرالزامی است. ولی تمام موارد، رفتارهای برخاسته از روح مهر و محبت‌ورزیدن به دیگران است؛ نظیر موارد زیر:

**الف. توصیه به کمک کردن به همسفران و بیان ارزش و اهمیت آن در مقایسه با دیگر اعمال:** شخصی به امام صادق علیه السلام عرض کرد: وارد مکه شدیم، دوستانم برای انجام طواف به سوی مسجدالحرام رفتند و من را برای حفظ اثاثیه خود تنها گذاشتند. امام فرمودند: اجر تو بیشتر از آنهاست. (۵۸)

**ب. توصیه به شریک کردن دیگران و انجام اعمال عبادی مثل حج، عمره و طواف به نیابت از آنها:** امام صادق علیه السلام به هشام بن حکم در جواب سؤالی درباره فردی که پدر و برادر و اقوام خود را در حج شریک می‌کند، فرمودند: در این صورت، یک حج برای آنان و نوشته می‌شود، مثل آنچه برای خودش نوشته می‌شود. (۵۹)

**ج. توصیه به صدقه دادن در طول سفر حج:** پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اتفاق در ایام حج را هفتصد برابر می‌دانند: «النفقة فی الحج کالنفقة فی سبیل الله بسبعماه ضعف». (۶۰) حضرت علی علیه السلام نیز فرمود: یک درهمی را که حاجی در حج انفاق کند برابر هزار درهم ارزشمندتر است. (۶۱)

**د. توصیه به تهیه هدیه و اهدای آن به اقوام در هنگام بازگشت به وطن (سوغات):** امام صادق علیه السلام هدیه را از جمله نفقه و لوازم حج تلقی فرمودند: «أَنَّ هَدِيَةَ الْحَاجِّ مِنْ نَفَقَةِ الْحَاجِّ». (۶۲) ایشان در روایتی دیگر، هدیه را جز حج می‌دانند. (۶۳)

**ه. توصیه الزامی به قربانی کردن:** رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

جامعه‌ای بزرگ تبدیل می‌شود و گروه‌ها به یکدیگر می‌پیوندند و با تشکیل توده‌ای عظیم، نیرو و توان و امکانات خود را بر یکدیگر می‌افزایند، بدان‌گونه که کوه‌های سر به فلک کشیده در برابر آن تاب مقاومت نخواهند داشت و هیچ قدرت اهریمنی بر آنها فایق نخواهد آمد و بدیهی است که هیچ عاملی همچون اتحاد و همبستگی، برای حل مشکلات کارایی ندارد و دستیابی به وحدت و همبستگی جز از طریق تفاهم میسر نیست و برای تفاهم هیچ چیز مانند دین و ایمان نقش نخواهد داشت. (۵۷)

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 و همکاری و همدلی توسعه می‌یابد. در این زمینه، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: حج‌گزاران پیش از سفر، خود را موظف به ادای دیون می‌دانند، اقوام، خویشان و همسایگان را اطعام می‌کنند، در حین سفر صدقه دادن و هدیه دادن را بیش از هر زمان دیگر ارزشمند دانسته و اقدام به انفاق می‌کنند و برای کمک به دیگران بخصوص به ناتوانان یا کم‌توانان و نیازمندان به کمک (نظیر بیماران و پیران)، از یکدیگر سبقت می‌گیرند. چه بسیار افرادی که در جمع‌های ناآشنا حضور پیدا می‌کنند تا راحت‌تر و بهتر و به طور 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 نظیر اطعام، اهدای هدایای سفر (سوغات) به بازدیدکنندگان و اقوام، قربانی هنگام ورود به وطن، حتی تکرار و استمرار سنت قربانی در روز عید

کنش متقابل موجود در درون موقعیت‌های اجتماعی که انحراف اجتماعی در آن رخ می‌دهد، مطالعه می‌کنند. 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 این نظریه بر این باور است که 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. (۶۶) بنابراین، یکی از عوامل و راه‌های کاستن یا از میان بردن رفتارهای نابهنجار و کجروی‌ها، عوامل کنترل اجتماعی است.

نهادهای اجتماعی و دینی با شکل دادن رفتارهای جمعی و مراسم مذهبی می‌توانند نقش یک حمایت‌کننده فعال را ایفا کنند و از بسیاری ناسازگاری‌های رفتاری جلوگیری نمایند. دیدگاه اجتماعی در بحث آسیب‌شناسی‌های روان‌شناختی بر این باور است که نمی‌توان به حالات روانی و اضطرابی به عنوان یک مسئله بهداشتی یا نقص شخصی نگاه کرد، بلکه این مهم به عنوان نتیجه و محصول ناتوانی فرد در مقابله مؤثر با فشار روانی مورد توجه قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، در این دیدگاه رفتار ناسازگار به عنوان یک مشکل که فقط در فرد وجود دارد، تلقی نمی‌گردد، بلکه دست‌کم آن را به عنوان شکست دستگاه اجتماعی حمایت‌کننده وی از قبیل اطرافیان، نهادهای اجتماعی به حساب می‌آورند. (۶۷)

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که مذهب نه تنها حمایت اجتماعی برای افراد فراهم می‌کند، بلکه به عنوان

«قربانی برای آن واجب شده که نیازمندان از گوشت آن به وسعت و نوا برسند، پس به آنها بخورانید.» (۶۴) قرآن کریم نیز می‌فرماید: گوشت قربانی را به فقرا بدهید: ﴿وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ﴾ (حج: ۲۸) در روایتی دیگر، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیکی حج را دو امر می‌داند: یکی، لبیک گفتن و دیگری، قربانی کردن. «اِنَّ رَسُوْلَ اللّٰهِ صلی الله علیه و آله سئَل ما بر الحج؟ قال الحج والثلج» (۶۵)

می‌توان گفت: اساس حج بر دو امر مهم مبتنی است: یکی، ارتباط با خداوند که مظهر و نمودش در آغاز اعمال یعنی لبیک گفتن و پاسخ مثبت به پروردگار است و دیگری، ارتباط با خلق خداوند و مهرورزی و محبت کردن به مردم که در پایان مناسک و در قالب عمل قربانی و اهدا و انفاق آن تجلی پیدا می‌کند.

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت: موارد پنج‌گانه بالا همه بر گسترش و لزوم توسعه مهرورزی و محبت ورزیدن به مردم و هم‌نوعان در مناسک حج دلالت می‌کند، به گونه‌ای که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از دو نیکی و ارزش اساسی مناسک حج را قربانی و انفاق مال معرفی کردند.

### کاهش رفتارهای نابهنجار و انحرافی

فرد به عنوان موجودی اجتماعی همواره در کنش متقابل با افراد دیگر است و رفتار بهنجار و نابهنجار نتیجه فرایندهای دایمی کنش متقابل بین اعضای جامعه می‌باشد. محیط اجتماعی رفتار فرد را متأثر، محدود، کنترل و تعدیل می‌نماید و یا آن را تغییر می‌دهد. روان‌شناسان اجتماعی از یک‌سو، هنجارهای حاکم بر روابط و رفتارهای اجتماعی را و از سوی دیگر، رفتار فرد در جمع و چگونگی تحت تأثیر قرار گرفتن فرد از سوی جمع را مورد توجه قرار می‌دهند. نظریه‌های روان‌شناختی انحراف، بزه‌کاری و جرم را بر اساس ابعاد

توانایی آن از قدرت بازدارندگی عوامل بیرونی بیشتر است. تبیین روان‌شناختی دیگری که می‌تواند به تحلیل رابطه دین‌داری (از جمله انجام مناسک حج) و کاهش نابهنجاری‌های فردی و اجتماعی کمک کند، موضوع نیازهای احترام است. نیازهای احترام از یک‌سو، فرد را هم‌نیازمند احترام گذاشتن دیگران به او و هم‌نیازمند 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 می‌سازد. 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 نایل شده است، منزلت و مقام ویژه‌ای اختصاص می‌دهند. حاجی از منزلت والایی میان مردم برخوردار می‌شود و مردم او را امین می‌دانند. وی همچنین مصون از آسیب‌ها و کژاندیشی‌ها و کجروی‌های رفتاری است.<sup>(۷۵)</sup>

همبستگی اجتماعی مهم‌ترین متغیر کارآمد در مباحث کنترل اجتماعی به حساب می‌آید؛ با این استدلال که در این بحث گفته شده: هرچه ارتباط با دیگران بیشتر باشد، افراد از رفتاری که ارتباط اجتماعی و استحکام آن را خدشه‌دار سازد، بیشتر دوری خواهند کرد. بنابراین، وقتی سخن از نقش آموزه‌های دینی در ایجاد نظم اخلاقی بخصوص در فضاهای اجتماعی دینی می‌شود، نقش همبستگی اجتماعی و گسترش ارتباط با دیگران را

یک عامل مهار اجتماعی نیز مطرح است. گورساج اظهار می‌دارد: کسانی که مذهبی‌ترند از آن حیث که مذهب چارچوبی برای حمایت اجتماعی از آنها فراهم می‌کند کمتر دچار اعتیاد به مواد مخدر می‌شوند.<sup>(۶۸)</sup>

در برخی تحقیقات تجربی، رابطه دین‌داری و شاخصه‌های دین‌داری مورد توجه قرار گرفته است. مثلاً، در مطالعه کلاسیکی که اریکسون و جنسن (۱۹۷۹) با ۳۲۶۸ دانش‌آموز دبیرستانی انجام دادند، همبستگی منفی ضعیفی میان ۱۸ نوع جرم و انحراف و چهار شاخص دین‌داری دریافتند. در این تحقیق، طبقه اجتماعی آزمودنی‌ها ثابت گرفته شد. شرکت در مراسم کلیسا، نیرومندترین عامل کاهش ارتکاب جرم و کجروی بود.<sup>(۶۹)</sup> برخی دیگر از محققان نیز به بررسی رابطه این دو متغیر پرداخته‌اند که از جمله آنها می‌توان به پژوهش گارتز،<sup>(۷۰)</sup> لارسون<sup>(۷۱)</sup> و آلن<sup>(۷۲)</sup> اشاره کرد. به اعتقاد آنها، شرکت در مراسم مذهبی و انجام تکالیف دینی می‌تواند عامل بازدارنده از بزه‌کاری باشد. همچنین داشتن نگرش مذهبی رابطه‌ای منفی با بزه‌کاری دارد. هفت مقاله دیگر که توسط گارتز و همکاران مورد بررسی قرار گرفت، بر همبستگی منفی بین مذهبی بودن و بزه‌کاری تأکید نموده‌اند.<sup>(۷۳)</sup>

فضای روان‌شناختی اماکن مقدس و سازمان‌های مذهبی، بخشی از مطالعات مربوط به سنجش‌های مذهبی را به خود اختصاص داده‌اند. این پژوهش‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که فضای روان‌شناختی این اماکن مقدس متفاوت از دیگر فضاهاست و این تفاوت‌ها رفتار و بازخوردهای افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.<sup>(۷۴)</sup>

بنابراین، در تبیین روان‌شناختی کاهش جرم و جنایت در این فضاها، می‌توان چنین گفت: قدرت بازدارندگی آموزه‌های دینی و دین‌داری از درون است که تأثیر و

مادی و چه کیفر بدنی، به کاری واداشت، اما این انگیزه که «انگیزه بیرونی» نام گرفته است نه سازنده است و نه پایدار. مهم این است که رفتار از «انگیزه درونی» سرچشمه گیرد؛ یعنی اینکه انسان بدون ترس از تنبیه و بی‌طمع تشویق، خود دست به کاری مفید و مؤثر بزند. رویکرد جدید روان‌شناسی که آن را پارادایم روان‌شناسی در هزاره سوم می‌دانند، یعنی روان‌شناسی مثبت‌گرا، بر انگیزش درونی و پیدا کردن روش‌های افزایش آن تأکید فراوان می‌کند و انسان سالم و مثبت را کسی می‌داند که رفتارهایش، به ویژه رفتارهایی که نمایانگر هویت انسانی او هستند، از انگیزه‌های درونی سرچشمه می‌گیرد.<sup>(۷۸)</sup>

روان‌شناسان اجتماعی و جامعه‌شناسان نیز وقتی سخن از کنترل‌های درونی و بیرونی دارند، بهای بیشتری به کنترل‌های درونی برای جلوگیری از کجروی و انحراف می‌دهند. آنها معتقدند: هنگام بحث از انواع ضمانت‌اجراهای کنترل رفتار، نمی‌توان آن‌دسته از نظام‌های کنترل اجتماعی را که تنها بر تشویق‌ها و تنبیه‌های بیرونی متکی است، نظام‌هایی کارآمد محسوب کرد، بلکه این نظام فرهنگی جامعه است که می‌تواند افراد را با تکیه بر نوعی ضمانت اجرای اخلاقی و درونی واقعاً به نظم و رعایت قوانین و مقررات پایبند نماید. دورکیم نیز در باب نقش نیروی اخلاق و از درون برای ایجاد نظم اجتماعی می‌گوید: شهوات بشری فقط در برابر یک نیروی اخلاقی معتبر بازمی‌ایستد؛ اگر هیچ نوع اقتدار اخلاقی وجود نداشته باشد، تنها قانون جنگل حکم‌فرما خواهد بود و ستیزه‌جویی به صورت پنهان یا به شکل حاد، الزاماً حالتی مزمن به خود خواهد گرفت.<sup>(۷۹)</sup>

نظریه‌پردازان دیدگاه‌شناختی مانند بندورا، به «خودتنظیمی»<sup>(۸۰)</sup> یا یادگیری از طریق تقویت درونی، در برابر ظهور و تغییر رفتار به وسیله تقویت خارجی توجه

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 دل‌بستگی به عنوان یکی از منابع اجتماعی شکل می‌گیرد. به عبارتی، می‌توان این تأثیرگذاری را از طریق معنادادن به هنجارها و منسجم ساختن آنها و با ایجاد و تقویت مفاهیم اخلاقی مشترک میان افراد مورد مشاهده قرار داد. برخی محققان می‌گویند: دل‌بستگی‌ها می‌تواند به هنجارها استحکام بخشد، ولی باید توجه داشت که این یک مفهوم اخلاقی مشترک است که به هنجارها معنا و انسجام می‌دهد. در اینجاست که نقش دین و آموزه‌های دین تأثیرگذار است؛ همان‌گونه که تمام ادیان بزرگ جهان، افزون بر تکالیف مقدس ناظر به ارتباط فرد با خدا (عبادت خاص)، ضرورت‌هایی اخلاقی را هم در عرصه مناسبات پیروان خود با یکدیگر مشخص ساخته‌اند.<sup>(۷۶)</sup>

چنان‌که در ابتدای بحث روشن شد، بر اساس نظریه کنترل در روان‌شناسی اجتماعی، همان‌گونه که ساختار اجتماعی در کاستن یا از بین بردن رفتار نابهنجار نقش آفرین است، عوامل کنترل درونی و شخصی نیز مؤثر است. شاید به همین دلیل است که در بحث انگیزش بر این مسئله تأکید می‌شود. روان‌شناسان انگیزش را یک حالت درونی تعریف می‌کنند که نیازها و کشش‌های اساسی ما را بیدار می‌سازد، فعال می‌کند و جهت می‌دهد. انگیزه‌ها در مرکز زندگی انسان قرار دارند. اگر انگیزه‌ای نباشد، اندیشه‌ها، احساسات و اعمال شکل نمی‌گیرند و هماهنگ و هدفمند به جایی راه نمی‌برند. انگیزش موجب می‌شود توجه ما حفظ شود و تلاشمان در فعالیت‌هایی که بدان اشتغال داریم، تداوم یابد.<sup>(۷۷)</sup> می‌توان فردی را با یک نیروی خارجی، چه پاداش

داشته‌اند. آنان علل اختلالات اضطرابی را عدم خویشتن‌داری<sup>(۸۱)</sup> رفتاری دانسته‌اند.<sup>(۸۲)</sup>

با تأملی در مناسک حج به خوبی می‌توان دریافت که حج‌گزار به پالایش نفس از همه آسیب‌های روانی و کژروی‌های اجتماعی می‌پردازد، اما با یک انگیزه درونی. بنابراین، با همین انگیزه نزد این و آن می‌رود و از خویشان و دوستان، همسایگان، همکاران و دیگران حلالیت می‌طلبد و از رفتارهای ناخوشایند گذشته خود عذرخواهی می‌کند و یا در طواف می‌داند که طواف را باید از حجرالاسود آغاز و به آنجا ختم کند. در واقع، طواف‌کننده در هر دوری که می‌زند یا با لمس حجرالاسود یا با اشاره به سوی او و گفتن «الله اکبر» با خداوند پیمان می‌بندد. به عبارتی، با خدای کعبه بیعت می‌کند و در هر دوری بر پیمان خود با پروردگار تأکید می‌کند که از هرگونه خلاف و گناهی پرهیز کند. حجرالاسود نماد پیمان بستن با خداوند است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «الْحَجَرُ يَمِينُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ مَسَحَ يَدَهُ عَلَى الْحَجَرِ فَقَدْ بَايَعَ اللَّهَ أَنْ لَا يَغْضِبَهُ»<sup>(۸۳)</sup> 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 عَلَيْهِ السَّلَام نیز حجرالاسود را به «میثاق» تشبیه کرده و لمس آن را همچون بیعت می‌داند و کسی که آن را لمس می‌کند نوعی وفا به عهد و عهد بستن تلقی نموده است: «وَالْحَجَرُ كَالْمِيثَاقِ وَاسْتِلَامُهُ كَالْبَيْعَةِ»<sup>(۸۴)</sup> توجه به این پیمان و تجدید آن در هر دوری از دورهای طواف، طواف‌کننده را به بازنگری در رفتارهای خود و تقویت توانایی درونی بازاریاندگی سوق می‌دهد. در واقع، چنین پیمانی خودانگیزخته و ناشی از خودکنترلی درونی است.

از افراد متدین انتظار می‌رود در مقایسه با غیرمتدینان کمتر دچار جرم و انحراف شوند. این انتظار به دلیل نقش

آموزه‌های دین درباره زشتی جرم و انحراف است. کسی که با آموزه‌های دینی آشنا باشد، نمی‌تواند مرتکب جرم و انحراف شود. دلیل دیگر و مهم‌تر برای این انتظار، آن است که فرد به دلیل دین‌داری و رسیدن به آرامش و اطمینان خاطر و قطع تعلق به مسائل این جهانی، شهوت و غضب را که سرچشمه بسیاری از کج‌روی‌هاست، مهار کرده و تا حد زیادی خود را از قید و بند آنها رها کرده و بنابراین، انگیزه‌ای برای انحراف ندارد. به عبارت دیگر، از آن‌رو که انحرافات بشری، بیشتر از طرف غرایز و تمایلات مهارنشده است و ایمان جلوی این تمایلات مهارنشده را می‌گیرد، فرد مؤمن دلیلی بر ارتکاب جرم و جنایت ندارد. شاید بتوان ادعا کرد اصولاً پرهیز از جرم‌ها و انحرافات، بدون دین‌داری ممکن نیست؛ زیرا این جرم‌ها غالباً با مسائل اخلاقی مرتبطند و اخلاق بدون دین پشتوانه و اعتباری ندارد. بیشتر نظام‌های اخلاقی و تربیتی، مبنای فلسفی خود را بر نوعی مبارزه با «خود» قرار داده‌اند.<sup>(۸۵)</sup> مثلاً، وقتی به پرهیز از تزیین حقوق دیگران، پاک‌دامنی و عدالت توصیه می‌شود، نوعی پاک‌داشتن روی منافع شخصی در میان است. تا هنگامی که فرد از دایره خودبینی فراتر نرفته باشد، نمی‌توان از او انتظار رعایت مسائل اخلاقی و پرهیز از انحرافات داشت. حاجی در طول مناسک حج و زمان حضور در شهر مکه بر اساس آموزه‌های دینی، موظف است از هرگونه انحراف و کج‌روی اجتناب کند؛ زیرا بر این باور است هر نوع ظلم و تعدی در محدوده حرم (مکه و اطراف آن) نوعی الحاد تلقی می‌شود و مورد سرزنش قرآن قرار می‌گیرد که شدیداً آن را نهی کرده است. قرآن می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يُرِدْ فِيهِ بِالْحَادِ بِظُلْمٍ نُدْفُهُ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ﴾ (حج: ۲۵)؛ به هر کس که بخواهد در آنجا (مکه) تجاوز و ستمی بکند، عذابی دردناک خواهیم داد.

وی در مهارگری نسبت به رفتارهای نابهنجار در مقایسه با قدرت بازدارندگی عوامل بیرونی نظیر تقویت منفی و تنبیه، بیشتر خواهد بود.

حاجی اولین عملی که در مناسک حج باید انجام دهد احرام است. مدت زمانی که در حالت احرام به سر می‌برد با قصد و توجه کامل، خود را در یک چارچوب رفتاری خاص قرار می‌دهد و بر اساس قوانین و مقررات ویژه‌ای خود را موظف به رعایت محدودیت‌های تعریف شده می‌داند. این حدود که به ۲۴ مورد بالغ می‌شود، ممنوعیت‌های رفتاری فراوانی را برای فرد به وجود می‌آورد. هرچند برخی از این محدودیت‌ها، در شرایط دیگر غیر از احرام نیز ممنوع و حرام است، ولی بسیاری از موارد، اموری حلال‌اند؛ نظیر پوشیدن لباس دوخته، استفاده از عطر، نگاه کردن در آینه، پوشیدن کفش، پوشاندن سر، ناخن گرفتن و لذت جنسی بردن از همسر حلال خود، پیرایش و آرایش سر و صورت و نظایر آن.

چنین کنترلی که از درون و اراده‌ی جدی فرد سرچشمه می‌گیرد، به یک خودنظم‌دهی منجر می‌شود. بر اساس الگوهای خودنظم‌دهی، رفتار از درون شخص هدایت می‌شود؛ زیرا عملکردها و شکل‌گیری آنها به نیت وابسته‌اند. نیت نیز محصول فرایندهای ذهنی‌اند. نظریه‌های خودنظم‌دهی بر اهمیت اهداف تأکید دارند. اهداف زیربنایی مستلزم طیف وسیعی از کنش‌های مختلف، از جمله تکالیف روزمره، کوشش‌های فردی، برنامه‌ریزی‌های شخصی و دل‌مشغولی‌های جاری است. در واقع، از این دیدگاه «خود» عبارت است از نوعی سازمان‌دهی میان اهداف، و هنگامی که برای رفتار فرد، هدفی معین می‌شود، فرایند خودنظم‌دهی، نوعی کنترل پس‌خوراندی اعمال را به دنبال می‌آورد؛ بدین شکل که ارزش عمل با هدف مطلوب و رفتار کنونی مقایسه

وقتی از امام صادق علیه السلام معنای این کلام خداوند را پرسیدند، فرمود: هر ظلمی الحاد است، حتی زدن خادم بی‌گناه هم از همین الحاد است. <sup>(۸۶)</sup> و یا در روایتی دیگر، وقتی ابی‌الصباح کنانی از امام صادق علیه السلام معنای آیه را پرسید، فرمودند: هر ظلمی که شخصی در مکه مرتکب شود، چه ظلم بر نفس و چه ظلم به غیر، من آن را الحاد می‌دانم. زیرا الحاد به معنای انحراف از راه راست و طریقه حق است. ظلم نوعی عدول عملی و انحراف از حق است. <sup>(۸۷)</sup>

بنابراین، تفسیر امام صادق علیه السلام از این آیه شریفه، روشن می‌کند که در فرهنگ قرآن هر نوع تجاوزی از قوانین و مقررات و دستورات اخلاقی، چه نسبت به خود و چه نسبت به دیگران، ظلم و گناه تلقی می‌شود و در ایام حج و در محدوده مکه جریمه مضاعفی را به دنبال خواهد داشت. حاجی با چنین نگرشی در ایام حج بهتر و بیشتر خواهد توانست به رعایت حدود و مرزهای رفتاری خود بپردازد؛ کنترلی که از درون او را هدایت و رهنمون می‌کند. خداوند هرگونه لغزش و گناهی را در مناسک حج نفی می‌کند: ﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (بقره: ۱۹۷)؛ حج در ماه‌های معینی است و کسانی که (با احرام و شروع به مناسک حج) حج را به خود فرض کرده‌اند (باید توجه داشته باشند) در حج، آمیزش جنسی با زنان و گناه و جدال نیست. بر این اساس، حج‌گزار در موسم حج از هرگونه رفتاری که در شرع نابهنجار تلقی می‌شود، اجتناب خواهد کرد. و با مهار خود به دستورالعمل‌های دین عمل می‌کند؛ زیرا صحت حج خود را در گرو آن می‌داند. بنابراین، قدرت بازدارندگی آموزه‌های دینی از درون است و با افزایش تقوا در فرد و در نتیجه، با تأثیرگذاری و توانمند ساختن

بپردازد. بنابراین، می‌توان گفت: تأثیرگذاری انجام مناسک حج در جلوگیری از کج‌روی‌ها به زمان حج و ایامی که در سرزمین وحی به سر می‌برد، محدود و منحصر نمی‌شود، 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 دست‌آمده بها داده و کوشا باشد. آموزه‌های دین نوعی اهرم کارآمد برای استحکام و دوام همبستگی اجتماعی به شمار می‌آید؛ با این استدلال که با پیوند دادن پیروان خود به یکدیگر، وحدت اجتماعی را تأمین می‌کند و این پیوند را نیز از طریق انجام مراسم گوناگون و ایجاد ارزش‌ها و باورهای مشترک میان آن پیروان برقرار می‌سازد.

حج و مناسک حج مراسم سالانه‌ای است که ارزش‌ها و باورهای مشترک میان پیروان اسلام را گسترش می‌دهد. این پیوند بین پیروان دین به یکدیگر، موجب وحدت اجتماع مسلمانان می‌شود و به همان اهرمی تبدیل می‌گردد که مایه استحکام و همبستگی اجتماعی افراد است. بنابراین، اگر همبستگی اجتماعی به عنوان یک سازوکار عاطفی و ارزشی به کنترل اجتماعی افراد منجر می‌گردد، حضور در مراسم معنوی حج و تجمع سالانه که به تعامل و ارتباط مؤمنان با یکدیگر می‌انجامد، از طرفی می‌تواند به عنوان یک عامل کنترل‌کننده اجتماعی به کاهش یا از بین بردن رفتارهای نابهنجار و کج‌روی‌ها کمک کند. در نتیجه، امکان کاهش دادن لغزش‌ها و نابهنجاری‌ها در پرتو شکل‌گیری دلبستگی عاطفی به منابع اجتماعی افزون می‌شود؛ همان‌گونه که حضور در دیگر مراسم مذهبی و حضور پیدا کردن در تجمع‌های دینی همچون نماز جمعه و جماعت که به طور روزانه یا هفتگی شکل می‌گیرد، قابل مشاهده است. از سوی دیگر، به عنوان یک عامل کنترلی درونی نقش کنترلی خود را ایفا

می‌شود و در صورت وجود تفاوت، رفتار، تعدیل و اصلاح می‌شود؛ این به نوبه خود، به شکل‌گیری ادراک جدید و مقایسه مجدد می‌انجامد.<sup>(۸۸)</sup> بنابراین، زمانی که حج‌گزار به هدف انجام مناسک حج در میقات احرام می‌بندد و به سازمان‌دهی رفتارهای متعدد عبادی می‌پردازد، به فرایند خودنظم‌دهی وارد می‌شود و برای هدف معین خود، نوعی کنترل پس‌خوراندی اعمال را به دنبال داشته و هرچند با آن هدف مشخص متفاوت یا متعارض است، در یک مقایسه پی‌گیر به تعدیل و اصلاح رفتار خود می‌پردازد.

حفظ چنین جایگاه و منزلتی از طرف حاجی که از جمله نیازهای عالی او نیز می‌باشد، نیازمند تلاش فرد است. طبیعی است که نیاز درونی او را وادار خواهد کرد از آن ارزش و احترامی که با این مقدمات و صرف هزینه‌های مختلف و زیاد در بین مردم و جامعه کسب کرده است، مراقبت و محافظت کند. به همین سبب، این انگیزه درونی به وی کمک می‌کند از انحرافات و کج‌رفتاری‌های پیش از انجام مناسک حج دست بردارد و حرکت اصلاحی خود را که با سفر حج آغاز کرده است پس از آن نیز ادامه دهد. اگر در این سفر آموزش می‌بیند که در حال احرام باید از خودبینی و خودآرایی (نگاه نکردن در آینه، عطر نزدن و استفاده نکردن از انگشتری زینتی) و نیز از خودآزاری و دیگرآزاری پرهیز کند، و اگر باید از اندیشه تخریب و تهاجم و پرخاشگری باید اجتناب نماید و زبان و چشم و دیگر اعضایش از ارتکاب گناه و تحقیر و توهین دیگران باز داشته شود و همین‌طور دیگر شرایط صحت عمل حج را رعایت کند، پس از مناسک حج نیز خواهد توانست آن آموزش‌ها را تمرین و تکرار کند و هرگاه انحرافی از حدود معین دینی و اخلاقی فراروی او قرار گرفت، برای حفظ آن ارزش به دست‌آمده، به کنترل خود و رفتارهایش



فعالیت‌هایی که در روند مشاوره و روان‌درمان‌گری انجام می‌گیرد ارائه فنون و روش‌هایی است که مراجع به کمک آنها به حل مشکل خود اقدام کند.

پروچاسکا پس از تعریف و مقایسه نظریه‌های روان‌درمانی، ساختار نظریه یکپارچه‌نگر را مورد بررسی قرار می‌دهد. سپس درباره فرایندهای اساسی تغییر چنین اظهار نظر می‌کند که رویکرد روان‌تحلیل‌گری و انسان‌گرایی محور روان‌درمان‌های خود را در فرایندهای هشیاری‌افزایی، پالایش روانی و انتخاب خلاصه می‌کند. این مکتب‌ها عمدتاً بر جنبه‌های ذهنی فرد، فرایندهایی که درون ارگانیزم روی می‌دهند، تمرکز می‌کنند. بر اساس 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. این مکتب‌ها عمدتاً بر نیروهای بیرونی و محیطی تمرکز دارند که توان فرد برای تغییر از درون را محور می‌دانند. اما الگوی یکپارچه‌نگر و فرانظری 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. از سوی دیگر، درمان‌های کنشی بر فرایندهای عینی و محیطی تأکید می‌کند و ترجیح می‌دهند توان فرد برای تغییر ذهنی را نادیده بگیرند. 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.<sup>(۹۰)</sup>

بحران اصلی انسان برای تحول، بحران هشیاری و ناهشیاری است. تقریباً تمام جریان‌های روان‌درمانگری،

می‌کند و با شکل‌دادن خودنظم‌دهی و تقویت انگیزه‌های درونی به آن هدف نزدیک‌تر می‌شود.

لازم به ذکر است تأثیرگذاری انجام مناسک حج در جلوگیری از کج‌روی، به زمان حج و ایامی که در سرزمین وحی به سر می‌برند، محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند به پس از آن نیز سرایت کند. هرچند این بستگی به آن دارد که چقدر و به چه میزان به حفظ منزلت و ارزش به دست آمده خود بها داده و بخواهد ارزش احترام را برای خود حفظ کند. آنچه در این سفر به دست می‌آورد می‌تواند نیرو و انرژی شایسته‌ای باشد که در طول عمر از آن بهره‌مند شود. بیدار شدن انگیزه‌های مثبت و سازنده درونی را می‌توان مصداقی از همان نوری دانست که پیشوایان دین آن را هدیه خداوند به حج‌گزار می‌دانند و سفارش می‌کنند که باید بعد از بازگشت، بر باقی ماندن آن نور در وجود خود که هم تیرگی‌ها را می‌زداید و هم راه درست را نشان می‌دهد، مواظبت نماید. این خود حجاج هستند که برای نگه‌داری و عمق بخشیدن به انگیزه‌ها و رفتارهای معنوی خود حساس باشند و برنامه داشته باشند.

### افزایش رفتارهای اصلاح‌گرانه

یکی از اهداف دانش روان‌شناسی اصلاح رفتار انسان است. مشاوران و روان‌درمانگران بر اساس دیدگاه‌های علمی گوناگون خود فرایند تغییر و اصلاح را تعریف کرده‌اند، ولی قدر مشترک تمام نظریه‌ها اعم از رفتارگراها تا انسان‌گراها، همه بر ضرورت و لزوم اصلاح و تغییر رفتار است و درصدد دست‌یابی به این هدف هستند. فرایندهای 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.<sup>(۸۹)</sup> بنابراین، یکی از

اصلاح و جبران لغزش‌های گذشته و تدوین برنامه آینده معرفی می‌کنند. ایشان فرمودند: «إِنَّمَا أُمِرُوا بِالْحَجِّ لِعَلَّةَ الْوَفَادَةِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ طَلَبِ الزِّيَادَةِ وَ الْخُرُوجِ مِنْ كُلِّ مَا اقْتَرَفَ الْعَبْدُ تَائِبًا مِمَّا مَضَى مُسْتَأْنَفًا لِمَا يَسْتَقْبِلُ»؛<sup>(۹۳)</sup> به حج امر شده‌ایم تا به ملاقات خداوند و بارگاه او نایل شویم و روزی انسان افزایش یابد و در مسیر حرکت به سوی کمال قرار گرفته و به خدا نزدیک شود، در حالی که از رفتارهای گذشته خود پشیمان شده و برای آینده، اعمال جدیدی را برنامه‌ریزی کند. با این بیان، روشن می‌شود که امام رضایلیلی فلسفه تشریح حج و علت امر شارع مقدس به انجام مناسک حج را حرکت اصلاح‌گرانه حج‌گزار می‌داند. حج‌گزار 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. حال اگر در حقیقت توبه توجه شود، بهتر به تبیین روان‌شناختی آن دست خواهیم یافت. توبه عبارت است از نوعی انقلاب درونی یا قیامی که از ناحیه خود انسان علیه او به راه می‌افتد.<sup>(۹۴)</sup> توبه رفتاری است داوطلبانه و با انگیزه‌ای قوی که انسان خود، خویشتن را از خطر انحراف باز می‌دارد و در مسیر صحیح قرار می‌دهد. بدیهی است که این رفتار بار احساس گناه او را سبک می‌کند و اضطراب او را می‌کاهد و فعالیت و عزم را در او برمی‌انگیزد.<sup>(۹۵)</sup> بنابراین، توبه یکی از فنون و سازوکارهای خودمهارگری تلقی می‌شود و زمینه اصلاح و تغییر را در اندیشه‌ها و رفتار را فراهم می‌کند.

بنابراین، اگر در مناسک حج و مقدمات آن دقت شود،

اعم از آنهایی که در چارچوب هشیاری در جهت کمک به انسان برآمده‌اند (مانند روان‌درمانگری راجرزی و شناختی‌ها، از جمله الیس و بک) تا آنهایی که در چارچوب ناهشیار حرکت می‌کنند (مانند روان‌تحلیل‌گری) که هدف عمده آنها هشیار کردن ذهن و فعال کردن فرایند انتقال اطلاعات از ناهشیاری به سطح هشیاری و حل تعارض‌ها و بحران‌هاست، همگی در تلاشند تا انسان را به جریان پردازش اطلاعات در ذهن خود هشیار کرده و او را از حرکات ناهشیار و افکار غیرمنطقی و خودکار برهانند.<sup>(۹۱)</sup>

خداوند انسان را به بهترین شکل و نیکوترین سازمان‌یافتگی آفریده است. قدرت شناخت خوب‌ها و بدی‌ها را برای او میسر کرده و او را در انتخاب راه آزاد گذارده است. او را با فطرتی الهی و کمال‌جویانه و سالم آفریده است. مهم‌ترین و بنیادی‌ترین سازوکار تحول و خودمهارگری برای انسان، تفکر و فعال شدن عقل است. رسیدن به هدف که جاودانه شدن و کمال یافتن است - به صورت تحول و با انحلال تعارض‌ها با استفاده از ابزارهای خودمهارگری و استعانت از خداوند و یاری گرفتن از عقل امکان‌پذیر می‌گردد. از جمله این ابزارها و فنون در مراحل مختلف خودمهارگری که حرکتی از ظاهر به باطن است، عبارتند از: تفکر، عزم، مشارطه، مراقبه و محاسبه، تذکر، توبه و موارد دیگر که زمینه را برای رسیدن به حیات طیبه یا زندگی پاکیزه فراهم کرده و عندالله استقرار یافته و جاودانه می‌شود.<sup>(۹۲)</sup>

یکی از اسرار و جوب حج و انجام مناسک آن، زمینه‌سازی برای حرکت انسان به سوی کمال، تجدیدنظر در اعمال گذشته و برنامه‌ریزی برای رفتارهای آینده است. امام رضایلیلی یکی از دلایل ضرورت انجام حج را قرار گرفتن حج‌گزار در مسیر حرکت به سوی کمال،

می‌خواهم شست‌وشو نمایم. مهم‌تر آنکه گناهان گذشته را هم ترمیم می‌کند و اثر غسل همان ترمیم است. (۹۷) امام سجاده 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 به طور 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 کبریا می‌باشد. حضرت حق است. توقف، به انتظار اذن دخول و شست‌وشو دادن خود از آلودگی‌ها و آمادگی برای شرفیابی به ساحت اقدس حق تعالی و رب العالمین، مقتضای ادب بندگی و رسم عبودیت است. از این رو، غسل قبل 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. (۹۸)

در انجام مناسک حج تمتع آن‌گاه که حاجی مجدداً محرم می‌شود و به سوی صحرای عرفات که خارج از حرم امن الهی است، حرکت می‌کند و در آنجا وقوف کرده به سوی مشعر و منی می‌رود، این رفتار اصلاح‌گرانه و توبه از لغزش‌های گذشته را بار دیگر تجربه می‌کند و باید بر آن تأکید کند. حاجی موظف است به عرفات رفته و با تضرع و خشوع کامل در برابر حق تعالی بر عزم و اراده جدی خود مبنی بر بازگشت از خطاها و گناهان تأکید کند و با حضور در مشعر و منی مجدداً اجازه ورود به حرم بگیرد. وقتی از امیرالمؤمنین علیه السلام سؤال شد که چرا در اعمال حج، حاجی باید به بیرون از حرم (عرفات) رفته و در آنجا وقوف کند، فرمود: زیرا کعبه اندرون خانه است و حرم خود خانه. وقتی حجاج به سوی خدا روی می‌آورند، آنان را در آستانه در ننگه می‌دارند تا به درگاهش تضرع و ناله کنند. (۹۹)

از این سازوکار به خوبی بهره گرفته شده است، و حج‌گزار عملاً در این بازنگری و اصلاح‌گری واقع می‌شود. حاجی می‌داند برای حضور یافتن در محضر حق باید قلب خود را از هرگونه کینه و عداوتی نسبت به دیگران خالی کند. به همین دلیل، 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. به همین سبب، 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 خویش را تغییر داده، با پاسخ مثبت به ارزش‌های اخلاقی و دینی، ضد ارزش‌ها را از صحنه رفتارهای خود کنار می‌گذارد.

با مروری بر اسرار و رموزی که اولیا و بزرگان دین درباره مناسک حج بیان کرده‌اند، این تبیین روان‌شناختی را می‌توان به خوبی مشاهده کرد. 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 دست به سوی آنها دراز نکنم و به سوی آنها نکشانم. (۹۶) پوشیدن لباس احرام و لباس دوخته را از تن درآوردن، 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 شست‌وشو نماید؛ یعنی خدایا، من دیگر گناه نمی‌کنم، بلکه حتی گناهان گذشته را نیز

### بحث و نتیجه‌گیری

موسم حج در اجتناب او از هرگونه رفتاری که در شرع نابهنجار تلقی می‌شود (برخی محرمات احرام)، مشاهده کرد. حج‌گزار که صحت حج خود را در گرو آن می‌داند، به طور خودمهارگرانه به کاهش رفتارهای نابهنجار می‌پردازد. بنابراین، قدرت بازدارندگی آموزه‌های دینی از درون و با افزایش روحیه تقوا و توانمند ساختن خود در مهارگری نسبت به رفتارهای نابهنجار در مقایسه با قدرت بازدارندگی عوامل بیرونی تأثیر عمیق و حداکثری خود را به دنبال دارد.

همچنین روشن شد حج‌گزار حرکت اصلاح‌گرانه خود را با توبه و بازگشت نسبت به گذشته خود آغاز می‌کند و با سازمان‌دهی برنامه‌های آینده ادامه می‌دهد. او با حضور در میقات، با خدا عهد می‌کند که خدایا، متعهد می‌شوم از همه محرمات دوری بجویم و برای همیشه آنها را ترک کنم و هرگز دست به سوی آنها دراز نکنم.

از آنچه گذشت، می‌توان به این جمع‌بندی رسید که بر اساس آموزه‌های دین اسلام و دانش روان‌شناسی، انجام مناسک حج می‌تواند بر ابعاد روان‌شناختی انسان تأثیرگذار باشد. مجموعه فراهم‌آوری مقدمات، اعمال عمره و حج و نیز آنچه پس از حج انجام می‌شود، هرکدام می‌تواند بر یک بعد یا بیش از یک بعد از ابعاد روان‌شناختی حج‌گزار تأثیر بگذارد. آنچه در این نوشتار به آن پرداخته شد تأثیر مناسک حج بر بعد رفتاری حج‌گزار بود. هرچند این تأثیرگذاری‌ها در هم تنیده بوده و قابل تفکیک از یکدیگر نیست، ولی می‌توان تا حدودی و نه به طور دقیق، سهم تأثیرگذاری آنها را در این ابعاد سه‌گانه حدس زد و از هم تفکیک کرد. لازم به ذکر است که تأثیرگذاری مناسک حج بر حج‌گزاران به دلیل وجود تفاوت‌های فردی و شخصیتی، یکسان نیست. بنابراین، انجام مناسک حج در بعد رفتاری به افزایش رفتارهای مهرورزانه و محبت‌آمیز، کاهش رفتارهای نابهنجار و انحرافی و نیز افزایش رفتارهای خودکنترلی می‌انجامد.

افزایش رفتارهای مهرورزانه و محبت‌آمیز را می‌توان هم در سطح عمومی گرایش به اتحاد و یکپارچگی بین تمام مسلمانان از هر نژاد و فرهنگی مشاهده کرد و هم در سطح فردی، توسعه روح تعاون و همکاری و همدلی. ادای دیون خود پیش از سفر، اطعام اقوام و خویشان و همسایگان، ارزشمند دانستن صدقه و هدیه، اقدام به انفاق در سفر، کمک به دیگران، بخصوص به ناتوانان یا کم‌توانان و نیازمندان، سبقت جستن برای کمک به بیماران و پیران، و انجام قربانی و اهدای آن به مستمندان، چه در سفر و چه در بازگشت از سفر، همه حکایت از رفتارهای برخاسته از احساس مهرورزی و محبت به دیگران است. کاهش رفتارهای نابهنجار حج‌گزار را می‌توان در

28. D. Funtana.
- ۲۹- مسعود آذربایجانی، همان، ص ۱۵.
30. B. Spilka & et al, Ibid, p. 34.
31. J. S. Newman & K. I. Pargament, "The Role of Religion in the Problem-Solving Process", *Review of Religions*, v. 31, p. 49.
32. M.E. Seligman, *Authentic Happiness*, p. 7.
33. K. I. Pargament & et al, *Negative Religious Coping as a Predictor of Mortality among medically ill elderly patients*, p. 80.
34. A. E. Bergin, "Religiousness and Mental Health Reconsidered: A Study of Intrinsically Religious Sample", *Journal of Counseling Psychology*, p. 25.
- ۳۵- زهرا جمالی، بررسی بین‌نگرش مذهبی، احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه تهران، ص ۱۳۲.
36. K. M. Mahmoud, "Refugee Cross-Culture adjustment: Tibetans in India", *International Journal of Intercultural*, v. 16, p. 32.
37. H. Missiak.
- ۳۸- پبیر آلتون و همکاران، دین و چشم‌اندازهای نو، ترجمه غلامحسین توکلی، ص ۳۹.
- ۳۹- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۷۵.
- ۴۰- نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی، خ ۱، ص ۱۲.
- ۴۱- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۲۲.
- ۴۲- علی شریعتی، تحلیلی از مناسک حج، ص ۲۵.
- ۴۳- سیدمحمد ضیاءآبادی، حج برنامه تکامل، ص ۱۷۴.
- ۴۴- غلامعلی حدادعادل، «اسلام در آینه حج»، میقات حج، سال هفتم، ش ۲۸، ص ۳۸.
- ۴۵- امام خمینی، صحیفه نور، ص ۳۰.
46. H. Kropotkin.
47. A. Suttie.
48. Ashley Montague.
- ۴۹- گوردون آلپورت، به نقل از: محمدتقی منشی طوسی، روان‌شناسی اجتماعی از آغاز تاکنون، ص ۳۱۵.
50. W. James, *The Varieties of Religious Experience*, p. 255.
51. T. Ribot.
- ۵۲- همان.
- ۵۳- آلپورت، به نقل از: محمدتقی منشی طوسی، همان، ص ۳۱۸.
54. W. James, Ibid, p. 214.
- ۵۵- میر محمدولی مجد تیموری، همان، ص ۱۲۹.
- ۵۶- سید محمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۱۴، ص ۵۵۲.
- ۵۷- همان.
- پی‌نوشت‌ها** .....
- ۱- مرتضی مطهری، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، ص ۲۴.
- ۲- محمدبن علی صدوق، علل الشرایع، ج ۲، ص ۹۲.
- ۳- محمدحسن آقابزرگ تهرانی، الذریعه الی تصانیف الشیعه، ج ۸، ص ۱۴۱.
- ۴- سید محمدباقر نجفی، «مدینه‌شناسی»، میقات حج، سال نهم، ش ۳۳، ص ۱۲۱.
- ۵- احمد پورنجاتی، «نگرش سیستمی و جهان‌شمول در پیام‌های حج امام خمینی»، میقات حج، ش ۳۰، ص ۹.
- ۶- میر محمدولی مجد تیموری، مراسم مذهبی، عبادت و مکان‌های دین در بهداشت روان، ص ۱۲۸.
- ۷- همان.
- ۸- سیدغفور موسوی و همکاران، رابطه حضور در اجتماعات مذهبی با بیماری‌های حاد قلبی، ص ۱۴۶.
- ۹- صدیقه یگانه، آثار تربیتی زیارت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۰.
- ۱۰- ر.ک: ملیحه نیک‌زینت متین، «بررسی تأثیر فضاها و مکان‌های معنوی بر بهداشت روانی زائرین مکه معظمه»، میقات حج، ش ۳۵، ص ۲۰۸.
- ۱۱- بهروز دولتشاهی و همکاران، بررسی نقش زیارت در سلامت روانی فرد، ص ۶۲.
- ۱۲- سیدحسن ناظمی، «نقش آموزش در ارائه خدمات به حجاج»، میقات حج، ش ۴۰، ص ۱۴۳.
- ۱۳- محمدکریم خدائاهی و محمود حیدری، «اثر آهنگ زیارت کعبه در سلامت عمومی حجاج»، روان‌شناسی، ش ۲۸، ص ۳۳۴.
- ۱۴- ر.ک: محمود گلزاری، نظرسنجی از زائران عمره دانشجویی.
15. B. Spilka.
16. B. Spilka & et al, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, p. 127.
17. C. Jung.
18. C. G. Jung, *Religion and Psychology*, p. 4.
19. S. C. Carver & F. M. Scheier, *Perspective on Personality*, p. 28.
- ۲۰- مسعود آذربایجانی، بررسی و نقد روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص ۴.
21. M. Galton.
22. J. B. Leuba.
23. E. T. Carle & et al, *Spirituality, Religion and Health*, p. 177.
24. C. G. Jung, Ibid, p. 29.
25. R. F. Paloutzian.
26. B. Beit-Hallami.
27. M. Argyle.

*Personality*, p. 189.

- ۸۹- جیمزا پروچاسکا و جان. بسی نورکراس، *نظریه‌های روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ص ۳۷.  
۹۰- همان.  
۹۱- مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۹۴.  
۹۲- همان.  
۹۳- محمدین حسن حرّ عاملی، همان، ج ۱۱، ص ۱۳.  
۹۴- مرتضی مطهری، همان، ص ۵۷.  
۹۵- مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۹۳.  
۹۶- عبدالله جوادی آملی، *عرفان حج*، ص ۱۰۷.  
۹۷- همان.  
۹۸- سیدمحمد ضیاءآبادی، همان، ص ۶۹.  
۹۹- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۴، ص ۲۲۴.

#### منابع

- *نهج البلاغه*، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲.  
- آذربایجانی، مسعود، *بررسی و نقد روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز*، پایان‌نامه دکتری فلسفه دین، قم، دانشگاه قم، ۱۳۸۶.  
- آذربایجانی، مسعود و سیدمهدی موسوی اصل، *درآمدی بر روان‌شناسی دین*، تهران، سمت، ۱۳۸۵.  
- آزاد، حسین، *روان‌شناسی مرضی*، تهران، پاژنگ، ۱۳۸۷.  
- آقابزرگ تهرانی، محمدحسن، *الذریعه الی تصانیف الشیعه*، بیروت، دارالاضواء، ۱۴۰۳ ق.  
- آلستون، پیر و همکاران، *دین و چشم‌اندازهای نو*، ترجمه غلامحسین توکلی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۶.  
- ابی‌جمهور، محمدین‌زین‌الدین، *عوالی اللثالی فی احادیث الدینیّه*، قم، مطبعه الشهداء، ۱۴۰۳.  
- احمدی، حبیب، *جامعه‌شناسی انحرافات*، تهران، سمت، ۱۳۸۴.  
- افروز، غلامعلی، «حج چیست؟ حاجی کیست؟»، *میقات حج*، سال سیزدهم، ش ۴۹، ص ۲۴-۳۰.  
- پروچاسکا، جیمزا و جان. بسی نورکراس، *نظریه‌های روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، رشد، ۱۳۸۱.  
- پورنجاتی، احمد، «نگرش سیستمی و جهان‌شمول در پیام‌های حج امام خمینی»، *میقات حج*، ش ۳۰، زمستان ۱۳۷۸، ص ۱۲-۱۶.  
- جان‌بزرگی، مسعود، *بررسی اثربخشی روان‌درمانگری کوتاه‌مدت*

- ۵۸- محمدین یعقوب کلینی، *فروع کافی*، ج ۴، ص ۲۸۶.  
۵۹- همان، ص ۵۳۳.  
۶۰- محمدین زین‌الدین بن ابی‌جمهور، *عوالی اللثالی فی احادیث الدینیّه*، ص ۲۳۷.  
۶۱- همان.  
۶۲- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۴، ص ۴۵۷.  
۶۳- همان، ج ۲، ص ۴۴.  
۶۴- محمدین علی صدوق، همان، ج ۲، ص ۴۳۷.  
۶۵- محمد محمدی ری‌شهری، *الحج و العمره فی الكتاب و السنه*، ص ۲۵۴.  
۶۶- حبیب احمدی، *جامعه‌شناسی انحرافات*، ص ۸۹.  
۶۷- حسین آزاد، *روان‌شناسی مرضی*، ص ۳۷.  
۶۸- مسعود جان‌بزرگی، *بررسی اثربخشی روان‌درمانگری کوتاه‌مدت آموزش خوددرمانگری با و بدون جهت‌گیری مذهبی اسلامی بر مهار اضطراب و تنیدگی*، ص ۶۷.  
69. B. Beit-Hallahmi, & M. Argyle, *The Psychology of Religious Behavior, Belief and Experience*, p. 162.  
70. R. L. Gartz.  
71. B. Larson.  
72. G. D. Allen.  
۷۳- به نقل از: محمدامین جلیل‌وند و جواد اژه‌ای، *مطالعه رابطه نماز و اضطراب در دانش‌آموزان دبیرستان شهر تهران*، مجموعه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روانی، ص ۳۴.  
۷۴- مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۶۷.  
۷۵- غلامعلی افروز، «حج چیست؟ حاجی کیست؟»، *میقات حج*، سال سیزدهم، ش ۴۹، ص ۲۷.  
76. R. Stark & S. Bainbridge, *Religion Deviance and Social Control*, p. 6.  
۷۷- گنج برلاین و همکاران، *روان‌شناسی تربیتی*، ترجمه غلامرضا خوئی‌نژاد و همکاران، ص ۱۶۹.  
78. A. Carr, *Positive Psychology*, p. 251.  
۷۹- علی سلیمی و محمد داوری، *جامعه‌شناسی کجروی*، ص ۳۱۱.  
80. Self-regulation.  
81. Self-Control.  
۸۲- حسین آزاد، همان، ص ۴۱.  
۸۳- شهرداربن شیرویه دیلمی، *فردوس الاخبار*، ج ۲، ص ۱۵۱.  
۸۴- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۴، ص ۲۰۵.  
۸۵- مسعود آذربایجانی و سیدمهدی موسوی اصل، *درآمدی بر روان‌شناسی دین*، ص ۱۵۱.  
۸۶- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۴، ص ۲۲۷.  
۸۷- همان.  
88. S. C. Carver, & F. M. Scheier, *Perspective on*

- آموزش خوددرمانگری با و بدون جهت‌گیری مذهبی اسلامی بر مهار اضطراب و تنیدگی، رساله دکتری، رشته روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۸.
- جلیل‌وند، محمدمین و جواد اژه‌ای، 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، ۱۳۷۵.
- جمالی، زهرا، بررسی بین‌نگرش مذهبی، احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، تهران، دانشگاه الزهراء، ۱۳۸۱.
- جوادی آملی، عبدالله، عرفان حج، تهران، مشعر، ۱۳۷۶.
- حدادعادل، غلامعلی، «اسلام در آینه حج»، میقات حج، سال هفتم، ش ۲۸، تابستان ۱۳۷۸، ص ۳۱-۴۷.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
- خدائپناهی، محمدریم و محمود حیدری، اثر آهنگ زیارت کعبه در سلامت عمومی حجاج، روان‌شناسی، ش ۲۸، زمستان ۱۳۸۲، ص ۳۳۱-۳۴۱.
- دولتشاهی، بهروز و همکاران، بررسی نقش زیارت در سلامت روانی فرد، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۰.
- دیلمی، شهردارین شیرویه، فردوس الاخبار، بیروت، دارالکتب العربی، ۱۴۰۷ق.
- سلیمی، علی و محمد داوری، جامعه‌شناسی کجروی، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۰.
- شریعتی، علی، تحلیلی از مناسک حج، تهران، الهام، ۱۳۷۷.
- صدوق، محمدبن علی، علل الشرایع، تهران، کتابفروشی اسلامیة، ۱۴۱۶ق.
- ضیاءآبادی، سیدمحمد، حج برنامه تکامل، تهران، مشعر، ۱۳۸۴.
- طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیرالقرآن، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۷۵.
- کلینی، محمدبن یعقوب، فروع کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲.
- گلزاری، محمود، نظرسنجی از زائران عمره دانشجویی، تهران، مشعر، ۱۳۸۳.
- گیج بر لاین و همکاران، روان‌شناسی تربیتی، ترجمه غلامرضا خوئی‌نژاد و همکاران، مشهد، حکیم فردوسی، ۱۳۷۴.
- مجد تیموری، میرمحمدولی، مراسم مذهبی، عبادات و مکان‌های دینی در بهداشت روان، چکیده مقالات اولین همایش نشر دین در بهداشت و روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۰.
- محمدی ری‌شهری، محمد، الحج والعمرة فی الكتاب و السنه، قم، دارالحديث، ۱۳۷۶.
- مطهری، مرتضی، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۹.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، صحیفه نور، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۸.
- موسوی، سیدغفور و همکاران، رابطه حضور در اجتماعات مذهبی با بیماری‌های حاد قلبی، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۰.
- ناظمی، سیدحسن، نقش آموزش در ارائه خدمات به حجاج، میقات حج، ش ۴۰، تابستان ۱۳۸۱، ص ۱۴۰-۱۴۴.
- نجفی، سید محمدباقر، «مدینه‌شناسی»، میقات حج، سال نهم، ش ۳۳، پاییز ۱۳۷۹، ص ۱۰۵-۱۲۵.
- نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۸ق.
- نیک‌زینت متین، ملیحه، «بررسی تأثیر فضاها و مکان‌های معنوی بر بهداشت روانی زائرین مکه معظمه»، میقات حج، ش ۳۵، پاییز ۱۳۷۷، ص ۲۰۷-۲۲۴.
- یگانه، صدیقه، آثار تربیتی زیارت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۰.
- Argyle, M, *Psychology and Religion*, London, Routledge, 2000.
- Beit-Hallhami, B. & M. Argyle, *The Psychology of*

*Religious Behavior*, belief and experience, London, Routledge, 1997.

- Bergin, A. E., "Religiousness and Mental Health Reconsidered: A Study of Intrinsically Religious Sample", *Journal of Counseling Psychology*, v. 42, 1993, p. 34-48.

- Carle, E.T. & et al, *Spirituality, Religion and Health*, New York, The Guilford Press, 2001.

- Carr, A., *Positive Psychology*, U.S.A, Brunner-Routledge, 2004.

- Carver. S. C & Scheier, F. M., *Perspective on Personality*, New York, Allyn and Bacon, 1992.

- James, W, *The Varieties of Religious Experience*, London, Routledge, 2002.

- Jung, C.G., *Religion and Psychology*, U.S.A, Yale University Press, 1996.

- Mahmoud, K. M., "Refugee Cross-Culture adjustment: Tibetans in India", *International Journal of Intercultural*, v. 16, 1992, p. 17-32.

- Newman, J. S. & Pargament, K. I., "The Role of Religion in the Problem-solving process", *Review of Religions*, v. 31, 1990, p. 390-403.

- Pargament, K. I. & et al, *Negative Religious Coping as a: Predictor of Mortality among medically ill elderly patients*, Washington, DC. 1987.

- Seligman, M.E., *Authentic Happiness*, New York, Free Press, 2002.

- Spilka, B. & et al, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. NJ, Prentice-Hall, 1985.

- Stark. R. & S. Bainbridge, *Religion Deviance and Social Control*, New York, The Guilford Press, 1996.