

## سفر حج و طراحی زندگی شغلی\*

(یک مطالعه خود مردم نگاری)

### Hajj's journey and career life design (An Auto Ethnography Study)

**Dr. Fatemeh Samiee**

Assistant Professor, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

[f.samiee@edu.ui.ac.ir](mailto:f.samiee@edu.ui.ac.ir)

دکتر فاطمه سمیعی

استادیار، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

#### Abstract

One of the new epistemological approaches in the field of career counseling is life design, which is expressed through nonlinear, dynamic, and contextual processes that conceptualizes one's inner identity. Individuals gain meaning through various narratives of their life dimensions that derive from their inner identity and the interpretation of experiences and interactions between social and individual factors. The main question is how can researcher's personal narrative and interpretation of experiences from the mystical pilgrimage of Hajj make meaning of career life? The purpose of this study was to analyze the experience of the researcher's journey in the Hajj-e-Tamat' Yah. The method of this study was qualitative auto-ethnography and personal narratives. Therefore, the findings of the study were derived from personal narratives and experiences of the researcher's pilgrimage trip in 2015. The findings indicated that Hajj's journey is a process with many outputs and through its narration we can distinguish between different aspects of this journey and people's career life in terms of multidimensionality, purposefulness, order, ability created cognition, unity, agency, practice, mission, purity, aspiration, barriers, and communication with others and designed the career life. Therefore, it can be concluded that Hajj's journey can be used as a model of career life design.

**Keywords:** *Hajj's journey, Career life design, Auto ethnography, Qualitative research*

#### چکیده

یکی از رویکردهای جدید معرفت‌شناختی در حیطه مشاوره شغلی، طراحی زندگی است که از طریق فرآیندهای غیرخطی، پویا و بافتی بیان می‌شود و هویت درونی فرد را مفهوم‌سازی می‌کند. افراد از طریق روایت‌های مختلف از ابعاد زندگی خود که ناشی از هویت درونی آنهاست و تفسیر تجارب و تعامل بین عوامل اجتماعی و فردی به معنا دست می‌یابند. مسأله اصلی این است که روایت فردی و تفسیر تجارب از سفر عرفانی حج که برای پژوهشگر اتفاق افتاده است، از نظر او، چگونه می‌تواند به زندگی شغلی معنا دهد؟ به عبارت دیگر، هدف از این پژوهش، تجزیه و تحلیل تجربه سفر پژوهشگر در حج تمتع بود. روش این پژوهش، کیفی از نوع خودمردم‌نگاری و روایات شخصی بود. لذا، یافته‌های مطالعه از روایت‌های شخصی و تجربه‌ی سفر حج پژوهشگر در سال ۱۳۹۴ بدست آمد. یافته‌ها حاکی از آن بود که سفر حج، فرایندی است که دارای بروندهای بسیار زیادی است و از طریق روایت آن می‌توان بین ابعاد مختلف این سفر و زندگی شغلی افراد از حیث چندبعدی بودن، هدفمندی، نظم، قابلیت، شناخت، وحدت، عاملیت، ممارست، رسالت، خلوص، آرزومندی، موانع و ارتباط با دیگران تطابق ایجاد نمود و براساس آن زندگی شغلی را طراحی کرد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که سفر حج به عنوان الگوی طراحی زندگی شغلی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** سفر حج، طراحی زندگی شغلی، خودمردم‌نگاری، پژوهش کیفی.

ویرایش نهایی: مرداد ۹۹

پذیرش: فروردین ۹۹

دریافت: آذر ۹۸

نوع مقاله: تحلیلی

#### مقدمه

طراحی زندگی، به عنوان یک پارادایم اصلی در نظریه‌های مشاوره شغلی مطرح شده است. بر اساس رویکردهای ساخت‌گرایی اجتماعی، افراد با روایتی که از زندگی خود دارند، مضامینی در ذهن‌شان ایجاد می‌کنند که به ساختن هویت و تغییر خودپنداره‌ی آنها کمک می‌کند و لذا، زندگی آنها در بافت موجود دوباره ساخته می‌شود (پیوی، ۱۹۹۲). طراحی زندگی، چهار ویژگی عمده دارد. چهار

## Hajj's journey and career life design

ویژگی، سازه‌ها<sup>۱</sup>، ساختار شکنی<sup>۲</sup>، باز سازی<sup>۳</sup> و اقدام<sup>۴</sup> هستند که طی فرآیندی بنام ساخت و ساز<sup>۵</sup> خود را نشان می‌دهند (ساویکاس، ۲۰۰۹). در طراحی زندگی شغلی، چهار ویژگی فوق در بستر انتقال یا تغییر شغلی صورت می‌پذیرد و حاصل آن، انطباق‌پذیری بیشتر در زندگی شغلی است. از طرف دیگر، فعالیت‌ها و رویدادهای گوناگون که در بافت زندگی تجربه می‌شوند، می‌توانند در طراحی زندگی نقش بسیار مهمی داشته باشند (ساویکاس، ۲۰۰۹). از آن جمله سفر حج است.

مراسم حج که بزرگترین تجمع مسلمانان سراسر دنیا است، نماد وحدت و یکپارچگی می‌باشد. در این سفر معنوی از آغاز تا پایان، برای انسان آگاه، با بصیرت و عابد، اعمالی در نظر گرفته شده است که زیربنای منطقی دارد. او می‌فهمد که چه کاری را برای چه انجام می‌دهد. اگرچه سفر حج در مسیر زندگی انسان یکبار واجب است و احتمال دارد خودبخود به اواخر عمر موکول گردد اما سفارش می‌شود که هرچه زودتر و فوری انجام شود تا فرد آگاه ببیند، بیندیشد، طرح‌ریزی کند و فرصت آن را داشته باشد تا زندگی خود را بسازد. حج، عملی نیست که اثر آن فقط به بعد از مرگ موکول گردد، بلکه عملی است که اثرش باید در فرد و جامعه پیش از مرگ و در زندگی خود را نشان دهد. حج کتاب ابراهیم و محمد است که هر ساله باید گشوده شود و باز خوانده شود و در آن تأمل گردد (شریعتی، ۱۳۷۳). اگر چه حج دارای آثار بسیار زیادی است که از آن جمله می‌توان به مواردی مانند بهترین فرصت دوری جستن از مشرکان، بهترین عامل تعیین کننده ارزش‌های الهی و انسانی، آموزنده‌ترین دوره‌ی آزمایش و تربیت (جوادی‌آملی، ۱۳۸۴)، رشد آگاهی و معرفت، افزایش ایمان، آرامش روحی، رشد اخلاقی (یاری و معینی، ۱۳۹۴)، رهایی از وابستگی، رهایی از منیت (حکیم، ۱۳۸۴) و جهانی شدن (علیزاده‌موسوی، ۱۳۹۵) اشاره کرد، اما، هیچ پژوهشی اثر آن را در زندگی شغلی مورد بررسی قرار نداده است.

با توجه به اینکه حج یک عبادت پویا، شگفتی‌آفرین (حق‌زاده، ۱۳۹۶)، پیچیده و نمادین است (آوینی، ۱۳۸۴) و اگر درست و با آگاهی لازم انجام شود، دارای تأثیرات فراوان تربیتی (حیدری، ۱۳۹۶)، اجتماعی، سیاسی (نجفی، ۱۳۹۳)، اقتصادی (نجفی، ۱۳۹۳) و طباطبایی‌نژاد، ۱۳۹۶) و فرهنگی (صادق‌زاده، ۱۳۹۵) است. بنابراین، باید شاهد برکات آن در قسمت‌های مختلف عینی و ذهنی زندگی بود. همانگونه که این سفر، آثار و برکات فراوان اقتصادی دارد، پس می‌تواند در طراحی مسیر زندگی شغلی، ایجاد اشتغال و اصلاح سبک زندگی شغلی کمک‌کننده باشد. لذا، با توجه به اینکه به نقش حج در حیطه شغلی و مسایل مربوط به آن پرداخته نشده است و از طرف دیگر، کشور ما سالانه با خیل عظیم متقاضیان کار روبرو می‌شود؛ در حالیکه اسلام، راهکارهای زیادی برای حل مسائل و مشکلات مسلمانان ارائه داده است. از آن جمله می‌توان به حج به عنوان یک ابزار معنوی و مؤثر اشاره نمود که اسرار و پیامدهای آن گاه فراتر از است (حق‌زاده، ۱۳۹۶)، بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال این است که با استفاده از تجربه سفر حج تمتع پژوهشگر، تطبیقی بین دو رویداد حج با طراحی مسیر زندگی شغلی انجام دهد.

## روش

طرح پژوهش حاضر، کیفی از نوع خودمردم‌نگاری و از طبقه روایات شخصی<sup>۶</sup> است. در روش خودمردم‌نگاری، توصیف و تحلیل نظامدار از تجارب شخصی در بافت فرهنگی و مردمی صورت می‌گیرد. به طوری که پژوهشگر خود را درون یک بافت فرهنگی - اجتماعی قرار داده و از تجارب خود در کنار تجارب دیگر افراد سخن می‌گوید (نقوی و محمدی، ۱۳۹۴). ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، روایت‌های شخصی است. زیرا پژوهشگر خود را در بافتی قرار داده، دنیای اطرافش را در آن بافت درک کرده و پدیده‌ای را با تأکید بر جنبه‌های تحصیلی، تحقیقی و شخصی زندگی‌اش مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد (بوتز و بسیو، ۲۰۰۹). روایی گزارش‌ها در پژوهش خودمردم‌نگاری، در صورتی تأیید می‌شود که بتواند صادقانه و قابل باور باشد و اعتبار آن بستگی به میزان شباهت به واقعیت‌های زندگی دارد. به طوری که خواننده با مطالعه‌ی روایت وارد دنیای ذهنی گوینده شود و بتواند آن پدیده را از دید نویسنده ببیند. حتی دنیایی که هماهنگ با واقعیت نیست (نقوی و محمدی، ۱۳۹۴). در این پژوهش جهت تأیید روایی و کاهش خطای حافظه در یادآوری اتفاق‌ها و رویدادهای گذشته به مطالب، منابع و متون مرتبط با حج مراجعه شد و نیز جهت تأیید اعتبار، یافته‌ها در اختیار یک متخصص در زمینه مشاوره شغلی آشنا به

<sup>1</sup> construction

<sup>2</sup> deconstruction

<sup>3</sup> reconstruction

<sup>4</sup> action

<sup>5</sup> coconstruction

<sup>6</sup> personal narratives

مراسم حج و یک متخصص رشته الهیات که با حیطه‌های فعالیت رشته مشاوره شغلی آشنایی داشت، قرار داده شد و نکات مبهم آن مورد بازبینی قرار گرفت.

### یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش در سه قسمت روایت حج، طراحی زندگی شغلی و تطبیق دو رویداد ارائه می‌گردد.

#### روایت حج

«حج، همان آهنگ زیارت کعبه و انجام مناسکی است که در طی قرون و اعصار به شکل‌های گوناگون ظهور می‌کند و کعبه اولین خانه‌ای است که به منظور عبادت توده‌ی مردم بنا شده و اولین مرکزی است که عبادت‌کنندگان را به سوی خود جذب نموده است» (جوادی‌آملی، ۱۳۸۴، ص ۱۴۸).

«سال‌ها بود به دنبال انجام عبادت حج بودم. اما شرایط مهیا نبود. آرزو داشتم در دوره‌ی جوانی آن را بجا آورم. از این رو، همیشه به دنبال برنامه‌ریزی و تدارک مقدمات سفر حج بودم. احساس نیاز به این سفر داشتم. نیرویی از درون مرا به آنجا سوق می‌داد. شاید نشان از آمادگی روانی و ذهنی بود. خدا را شکر در آن سال، از نظر مالی هم استطاعت پیدا کردم و عازم سفر شدم.» «مقدمات سفر را مهیا کردم. از دیگران حلالیت طلبیده و وصیت‌نامه نوشتم. به غیر از لباس و توشه سفر چهار کتاب صهبای صفا، خسی در میقات، حج و میعاد با ابراهیم را با خود بردم. مطالعه قسمت جدانشدنی از زندگی من است. به دنبال انجام حج آگاهانه، با بصیرت و متفاوت بودم. اواخر ماه ذی‌القعده وارد مکه شدیم.» «برای انجام اعمال عمره تمتع و نماز به مسجدالحرام رفتم. آنچه توجه مرا به خود جلب کرد خیل عظیم و گوناگون جمعیت بود. از تمام کشورهای آسیایی، افریقایی، اروپایی و آمریکایی آمده بودند. باور نمی‌کردی که افراد با زبان‌های بسیار گوناگون نماز و قرآن را با زبان یکسان می‌خوانند و اعمال حج را به صورتی مشابه انجام می‌دهند. سؤالی که ذهن مرا به خود مشغول داشته این است که چگونه اسلام به اقصی نقاط جهان و دورترین قبایل افریقا و آسیای شرقی نفوذ پیدا کرده است.» «قبل از فرار سیدن ایام حج مرتب روحانی کاروان جلساتی را برگزار می‌کرد و نحوه‌ی انجام اعمال و مکان‌هایی که قرار است برویم را آموزش می‌داد. چه دقیق و مرتب، همه چیز معلوم بود. بعد از ظهر روز هشتم ذی‌الحجه مُحرم شدیم. لباس‌های دوخته شده و زیورآلات را درآوردیم و لباس ساده و یکرنگ احرام را پوشیدیم و روانه صحرائی عرفات گشتیم.» «عرفات سرزمینی است که آدم و حوا یکدیگر را شناختند. احساس کردم زندگی را از روز اول خلقت شروع کردم. باید خود و ابعاد وجودی‌ام را می‌شناختم. بسیار به فلسفه خلقت فکر کردم. عرفات وادی توبه و انابه است. عذرخواهی از پروردگاری که نافرمانی‌اش کرده‌ای از یکطرف و بستن میثاقی با او که رسالت خود را در زمین به خوبی انجام دهی. قرار گرفتن در جایگاه حضرت آدم و حضرت ابراهیم، بیانگر رسالت پیامبرگونه ماست.»

«غروب روز عرفه به سمت مشعر به راه افتادیم. یک شب ماندن و خوابیدن در مشعر، توصیه شده است. در مشعر که پا می‌گذاری شب است و کل صحرائی مشعر، حاجیان ملبس به لباس سفید احرام به مانند مردگان کفن پوشی می‌مانند که گویی در آن لحظه از قبرها برخاسته و آماده حسابند. تولد تا مرگ چه فاصله‌ی کمی! من که در عرفات متولد شدم و حال مرگ؟! شاید پاسخ این سؤال را در ادامه‌ی سفر بیابیم.» «بعد از مشعر به منا رسیدیم. همه خسته بودیم. اما کارهای دیگری باید انجام می‌دادیم. آیا می‌شود فرد دیگری اعمال ما را انجام دهد؟ پاسخ می‌دادند: چون در صحت و سلامت و قوت جسم هستی، خیر. چه پنج روز پرکار و تلاشی! در منا سه روز ماندیم یا به اصطلاح بیتوته کردیم. یک روز آن عیدقربان بود. به نیابت از ما گوسفندی را قربانی کردند (تنها کاری که می‌شد خودم انجام ندهم!). موی سر خود را تقصیر کردم و منتظر ماندم تا دو روز دیگر جمراتی که نماد شیطان هستند را سنگ بزنم. فعالیت‌هایی که در منا انجام دادم، مطالعه، نماز، دعا و مهم‌تر از همه تفکر بود. به این موضوعات فکر می‌کردم که بعد از این سفر می‌خواهم چه کنم، بالاخره سفر حج قسمت من هم شد، دیگرانی که می‌خواهند به این سفر بیایند بهتر است چه کارهایی قبل از آن انجام دهند، این سفر چه فوایدی برای زندگی من خواهد داشت.» «درست است که سفر سختی بود، اما بعد از انجام هر عمل احساس آرامش و رضایت عجیبی بر من مستولی می‌شد. احساس می‌کردم تمام ابعاد وجودی من سیراب شده است. بعد از بازگشت از سفر حج، در دید و بازدیدهای مرسوم سعی کردم برداشت خود را از این سفر به شکل متفاوت برای دیدارکنندگان توضیح دهم. از آن سال همیشه اعمال حج را از تلویزیون پیگیری می‌کنم. گویی دوباره و هرساله جزو حج‌گذاران می‌باشم.»

### طراحی زندگی شغلی

زندگی از تولد آغاز می شود و تا مرگ ادامه دارد. در این مسیر سه رویداد مهم تحصیل، اشتغال و ازدواج رخ می دهد. حرکت در این مسیر با محوریت اشتغال صورت می پذیرد. زیرا تمام تلاش فرد در دوران تحصیل به امید رسیدن به شغلی مطلوب صورت می گیرد، کیفیت زندگی او بسته به میزان درآمد و اعتبار شغلی است که انجام می دهد و دوران بعد از بازنشستگی هم تحت تأثیر شغلی است که فرد داشته است (سمیعی، باغبان، عابدی و حسینیان، ۱۳۹۰). در واقع، هویت شغلی در مسیر زندگی او شکل می گیرد (چو، ۲۰۱۴). زندگی شغلی انسان مسیری هدفمند، گام به گام و مرحله ای است که برای هر مرحله برنامه ی خاص رشدی در نظر گرفته شده است (سوپر، ۱۹۸۰). والدین موظف هستند مراقب رشد شغلی فرزندان خود باشند و به تربیت شغلی آنها مبادرت ورزند (سمیعی و صادقیان، ۱۳۹۵). از دست دادن دوران طلایی رشد شغلی در کودکی و نوجوانی، آسیب هایی به دنبال دارد، ولی می تواند در سنین آتی قابل جبران باشد. رشد شغلی در سه حیطه خودآگاهی<sup>۱</sup>، اکتشاف<sup>۲</sup> و طرحریزی<sup>۳</sup> صورت می پذیرد (ناتان و هیل، ۱۳۹۶). منظور از خودآگاهی، شناخت فرد نسبت به نیازها، توانایی ها، ارزش ها، شخصیت، رغبت، نقاط قوت و ضعف خود است. در واقع، نتیجه خودآگاهی، رسیدن به خود واقعی است. آنچه انسان بی آرایش و آرایش با خود دارد. خودآگاهی، زیربنای طراحی و حرکت درست و صحیح در مسیر شغلی افراد می باشد. فرد خودآگاه، توانایی مدیریت مسیر شغلی و انطباق با مناسبات و شرایط پیشرفت و موفقیت شغلی را دارد (دوس و سوئز، ۲۰۰۸). از این رو می تواند در محیط وارد شود و به اکتشاف بپردازد.

اکتشاف مسیر شغلی، به دست آوردن اطلاعات مهم و کاربردی درباره ی دنیای کار و راه رسیدن به اشتغال است. اطلاعات درونی ناشی از خودآگاهی با اطلاعات بیرونی در فرایند اکتشاف جمع شده و منجر به جستجوی گزینه های شغلی، تصمیم گیری، انتخاب و تجربه های شغلی می گردد. در کنار خودآگاهی و اکتشاف، طرحریزی شغلی هم وجود دارد. در طرحریزی، با توجه به هدفگذاری های شغلی برای آینده برنامه ریزی می شود و با توجه به دانشی که افراد از کشف خود و محیط شغلی پیرامون بدست می آورند، برنامه هایشان را عملی می کنند (اسپورک، کافلد، بارتوئر و هینمان، ۲۰۱۵). بنابراین، می توان گفت انسان آگاه به تمام ابعاد وجودی خود در مسیری گام برمی دارد که اشتغال جزئی از آن است. وی می تواند با شناخت مشاغل و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها زندگی شغلی خود را طراحی نماید.

### تطبیق دو رویداد

از تجزیه و تحلیل و تأمل در دو رویداد حج و طراحی زندگی شغلی می توان به مضامین مشترکی که ذکر می شود، دست یافت.

### چندبعدی بودن

حج سنتی چندبعدی است. دارای ابعاد فلسفی، تحلیلی، منطقی، عقلی، انسانی، تاریخی، جامعه شناختی و روانشناختی است (شریعتی، ۱۳۷۳) و انسان حج گذار هم دارای ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی است که در بستر تاریخ، فلسفه و منطق رفتار می کند. به عبارت دیگر، از ویژگی های حج است که دارای منافع و پیامدهای زیادی در تمام ابعاد وجودی است. انسان حج گذار غوطه ور در یک سفر معنوی و استثنایی است (انصاریان، ۱۳۸۶). جهت تأمین آرامش او، باید ابعاد مختلف حج و آدمی بر یکدیگر منطبق شود تا هماهنگی و توازن بوجود آید و هر قسمت از درخت وجود او بتواند از این سفر سیراب گردد.

از طرف دیگر، انسان چندبعدی، در سفر زندگی گام برمی دارد تا به شغلی مطلوب در محیط پیرامون دست یابد. محیطی که دارای گوناگونی های زیادی است. زمانی موفقیت و رضایت از شغل حاصل می شود که نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی فرد با کارکردن ارضا گردد (شفیع آبادی، ۱۳۹۱). برآورده شدن یکی از نیازها کافی نیست و احساس امنیت و آرامش پیامد رفع نیازهای چندگانه است (شاه آبادی و ترکان، ۱۳۹۴).

### برنامه و هدفمندی

حج، فعالیت و فرآیندی هدفمند، با برنامه و مستلزم طی کردن مسیری است. نقطه ی آغاز و پایانی دارد. زمان خاصی (ایام حج) در سال را بخود اختصاص داده است. اگر قرار باشد در غیر ایام حج، اعمال آن انجام شود، ولو اینکه دقیق تر و بهتر هم صورت پذیرد، بعنوان حج مورد پذیرش نیست. زمانی که حج گذار عازم سفر می شود، لازم است اعمال قبل از سفر را انجام دهد، پول خود را تطهیر نماید و از

<sup>1</sup> self-knowledge

<sup>2</sup> exploration

<sup>3</sup> planning

دیگران حلالیت طلبیده و وصیت‌نامه بنویسید (بهجت، ۱۳۸۰). زمانی که وارد مکه می‌شود، اعمال حین سفر، آداب خاص عمره تمتع و حج تمتع را بجا می‌آورد. برخی از این اعمال مستحب و بسیاری از آن‌ها واجب است (خمینی، ۱۳۶۱) و بعد از بازگشت از سفر حج، اعمال بعد از سفر، دید و بازدید و گزارش برداشته‌های خود از سفر را بر عهده دارد. آنچه مهم است آغاز یک مسیر هدفمند و بایرنامه‌ی واضح، روشن و مشخص است که برنامه‌های آن در زمان و مکان مشخص خود باید اجرا گردد.

در این راستا، می‌توان گفت که زندگی شغلی مطلوب هم از یک طرف فرآیندی دارای هدف و برنامه است (کرید، بویز، تیبیری و کرافورد، ۲۰۱۳) و از طرف دیگر شروع و پایانی دارد. جهت طراحی زندگی شغلی داشتن چشم‌انداز زمان (ایمبلون و لاقی، ۲۰۱۵) و تدوین اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت ضروری است (کرید، هود و هو، ۲۰۱۷). فرد موفق، در مسیر شغلی خود برنامه‌های خرد و کلانی برای رسیدن به اهداف شغلی‌اش می‌نویسد و هر یک از آنها را در زمان و سن مناسب خود اجرا می‌کند.

### گام به گام، مرحله‌ای و منظم بودن

همانگونه که گفته شد، مناسک حج دارای مراحل و گام‌هایی منظم است که به اعمال قبل از سفر، حین سفر و بعد از سفر تقسیم شده است (خمینی، ۱۳۶۱). نظم در حج زایدالوصف و ترتیب در بجا آوردن اعمال و طی مراحل آن واجب است. زیرا در هر زمان و هر مکان از سفر حج انجام یک رفتار مشخصی لازم است و جابجایی آن امکان‌پذیر نیست. همچنین، نقص در اعمال، فراموشی یا ادا نکردن فریضه در جای معین خود مانند وقوف در عرفات و انجام اعمال مربوط به آن بیانگر این است که مکان‌ها و زمان‌های بحرانی در اعمال حج وجود دارد و اگر آن زمان بگذرد از نظر معنوی قابل جبران نیست. اگرچه تدابیر فقهی برای عقب‌ماندگی و کاستی‌های این سفر پیش‌بینی شده است (مکارم‌شیرازی، ۱۳۹۶).

نظریه‌های مختلف در خصوص زندگی شغلی اذعان دارند که گذراندن مسیر شغلی مرحله‌ای و گام به گام است (سمیعی و همکاران، ۱۳۹۰) و طراحی موفقیت‌آمیز زندگی شغلی مستلزم طی نمودن این مراحل است. زیرا در هر مرحله، وظیفه‌ی رشدی خاصی بر عهده افراد است که آن وظایف باید در مکان و زمان خود عملیاتی شود (سوپر، ۱۹۸۰). چنانچه فرد از مرحله‌ی بحرانی رشد شغلی خود که دوران کودکی و نوجوانی است، عبور کند و هویت شغلی پیدا نکند، خسارات و آسیب‌های شغلی به او وارد می‌شود (سمیعی و صادقیان، ۱۳۹۵) و جبران آن در آینده سخت خواهد بود. در حالیکه، اگر وظایف رشد شغلی به موقع انجام شود، دست‌یابی به شغل آینده سریع‌تر و راحت‌تر خواهد بود. بنابراین، می‌توان گفت زمان و مکان از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است.

### ممارست

یکی از ویژگی‌های هر عبادتی و از جمله حج تمرین و تکرار آن است. از سان ذاتا " فراموشکار و نیازمند تذکر است (حسن‌زاده‌آملی، ۱۳۷۴). از آنجایی که کار نیکو کردن از پرکردن است، با تکرار و تمرین هر ساله می‌توان آثار عبادات و حج را ملکه ذهن نمود. سفر حج، سفری است که در آن مهارت‌های خودسازی تمرین می‌شود (عمیدزنجانی، ۱۳۶۶). با تجربه یکبار سفر حج، در سالهای بعدی با دیدن صحنه‌های حج، مشاهده‌ی حج‌گزاران دیگر، دیدار با آنها و یادآوری خاطرات، آثار آن در ذهن بازسازی شده و به مانند این است که آدمی هر سال حج بجا می‌آورد. در واقع، هر سال مهارت‌های خودسازی تکرار و تمرین می‌شود. به شکل مشابه، در طراحی زندگی شغلی، افراد از صفر شروع می‌کنند و برای رسیدن به هدف غایی خود تلاش می‌کنند. در این سفر، مهارت‌ها اهمیت زیادی دارند. فرد ماهر کسی است که با تمرین و تکرار فعالیت‌های هدفمند شغلی و مهارت‌های مختلف توانسته است در مسیر شغلی خود به بلوغ حرفه‌ای برسد (سایوکاس، بریدیک و واتکین، ۲۰۰۲). بنابراین، می‌توان گفت که تمرین مهارت‌ها مضمون مشترک حج و طراحی زندگی شغلی است.

### قابلیت‌ها و آمادگی

انسان حج‌گذار باید قابلیت‌های مختلفی برای سفر حج داشته باشد. او باید از جنبه‌های مختلف، آمادگی اعزام به این سفر را داشته باشد. اولین آمادگی در حج، استطاعت و توانایی است. انسان حج‌گذار، نه تنها توانایی مالی بلکه آمادگی جسمی، سنی، فکری، روانی و ذهنی هم باید داشته باشد. اگر فرد در یکی از این موارد مستطیع نباشد، این سفر از عهده او ساقط است. از طرف دیگر، به محض آمادگی و استطاعت لازم، سفر حج فرض و واجب می‌گردد. به طوری که تأخیر آن جایز نیست (مکارم‌شیرازی، ۱۳۹۶). بنظر می‌رسد همزمان با فراهم شدن شرایط لازم و کافی برای انجام اعمال حج، فرد به آمادگی و بلوغی می‌رسد که باید فعالیت‌های هدفمند و مؤثر در زندگی خود انجام دهد. تا جایی که اگر تصمیمی بجا و به موقع در این مورد اتخاذ نکند، فرصت یا دوره‌ی بحرانی‌ای را از دست داده است که ممکن است تأثیر واقعی آن در آینده قابل جبران نباشد. ولی انجام بهنگام و در اولین فرصت می‌تواند آثار و پیامدهای بسیار سازنده‌ای در طول عمر آدمی داشته باشد. البته تأکید بر انجام به موقع است نه زود هنگام. نتایج سفر حج در سنین پایین و دوران جوانی، ممکن است برای

## Hajj's journey and career life design

برخی از افراد که بلوغ لازم را پیدا نکرده‌اند، قابل توجه و مثمرتر نباشد. از طرف دیگر، در طراحی زندگی شغلی، قابلیت‌های گوناگونی مانند استعداد، هوش، شخصیت شغلی، رغبت، ارزش‌ها، نیازها و آرزوها نقش دارند (حق شناس، عابدی، حسینیان، باغبان، سمیعی و صالحی، ۱۳۸۹). برای رسیدن به خودآگاهی و هویت شغلی، قابلیت‌های نام‌برده باید کشف شوند. زمانی یک فرد می‌تواند به طراحی شغلی بپردازد که ابعاد مختلف و تأثیرگذار در انتخاب شغل آینده را بشناسد. به عبارت دیگر، به بلوغ لازم در جهت برنامه‌ریزی و هدفگذاری شغلی در بستر قابلیت‌های خود دست پیدا کرده باشد. بهترین زمان برای رسیدن به هویت شغلی و شناخت قابلیت‌ها و نیز برنامه‌ریزی برای شغل آینده، دوران نوجوانی است (استورم، استورم، ویتن و کراسکا، ۲۰۱۴). زیرا نوجوان در این زمان، توانایی طراحی زندگی شغلی را پیدا کرده است. اگر دوره نوجوانی بدون توجه به مسیر شغلی و اشتغال آینده بگذرد، دوران طلایی و فرصت مؤثر در اشتغال گذشته و آسیب‌هایی در مسیر اشتغال ایجاد می‌کند که جبران آن در آینده ممکن است به راحتی صورت نپذیرد.

**آگاهی و شناخت**

اعمال حج مبتنی بر آگاهی است. حج بدون بصیرت و بینش، پسندیده نیست (صفائی حائری، ۱۳۸۳). گام اول آگاهی، شناخت خود است. دومین منزلگاه حجاج، صحرای عرفات است. عرفات از عرف به معنای شناخت و آگاهی می‌آید. سرزمینی که آدم و حوا ابعاد وجودی خود و یکدیگر را شناختند و با هم آشنا شدند. شناخت آغاز هر حرکتی است. گویی زندگی آدمی از اینجا آغاز شده و حاجیان هم دوباره متولد شده و زندگی‌شان را از سر می‌گیرند. آنها باید نسبت به خود و قابلیت‌هایشان در ارتباط با زندگی دنیوی آگاه شوند. در عرفات، انسان متوجه می‌شود که حضرت آدم با قابلیت‌های انسانی خود، رسالت پیامبری برعهده گرفته است. هریک از ما هم باید علاوه بر اینکه خود را می‌شناسیم، با رسالت پیامبرگونه خود هم آشنا گردیم. عرفات، نگرستن به خود در جهت رفتن، رشد یافتن و طراحی زندگی است.

منزلگاه بعدی، مشعر و در غروب آفتاب روز عرفه است. یک شب ماندن و خوابیدن در مشعر، توصیه شده است (مکارم‌شیرازی، ۱۳۹۶). از عرفات، نماد زنده شدن و تا مشعر، نماد مردن، یک روز است. در واقع، فاصله تولد تا مرگ، کوتاه و فاصله وقوف و نزول در دنیا و ترک دنیا یک روز است. باید این زمان کوتاه را غنیمت دانست. کلمه‌ی مشعر هم از شعور و آگاهی گرفته شده است. اما در عرفات، شناخت نسبت به خود است و در مشعر، شناخت نسبت به راه و مسیری است که قرار است در آن قدم برداریم. مشعر، مکانی است که فرد باید به مسیر پیش‌رو در زندگی‌اش آگاهی یابد. از طرف دیگر، در طراحی زندگی شغلی هم اولین گام شناخت خود، محیط پیرامون و مسیری است که قرار است در آن قدم برداشته شود (چونگ و آرنولد، ۲۰۱۴). خودآگاهی مبنای رشد و طراحی زندگی شغلی است (سارتینا، ۲۰۱۷). همانگونه که گفته شد، شناخت قابلیت‌ها و شایستگی‌هایی مانند توانایی‌ها، استعداد، رغبت، ارزش‌ها، نیازها و شخصیت، نقطه‌ی آغاز حرکت در مسیر شغلی است. علاوه بر این، شناخت خود به تنهایی کافی نیست، بلکه شعور و آگاهی نسبت به مناسبات و شرایط محیط و راه رسیدن به اشتغال مطلوب هم ضروری است.

**وحدت و یکپارچگی**

تنوع و گوناگونی در حج بسیار دیده می‌شود. خیل عظیم مسلمانان از سراسر جهان با رنگ، نژاد، اخلاق، زبان، فرهنگ، آداب و سلیقه متفاوت جمع شده و با لباس یک‌رنگ، اعمال و فعالیت‌های یکسانی را انجام می‌دهند. به عبارت دیگر، گوناگونی‌ها وحدت می‌یابند. فرد حج‌گذار، خود را غوطه‌ور در محیط متلون و متنوع می‌بیند، در حالیکه همگی یک نقطه‌ی مشترک و واحد دارند. آنها لباس سفید پوشیده، حول یک محور چرخیده و اعمال یکسانی انجام می‌دهند. وحدت در عین کثرت نمایان است.

در طراحی زندگی شغلی و اکتشاف دنیای گوناگون مشاغل نیز وحدت بخشی شرط ضروری است. انسان در جستجوی شغل با گزینه‌ها و ناهماهنگی‌های مختلف در حیطه‌ی رغبت شغلی، محدودیت‌ها و موانع روبرو می‌شود و تصمیم‌گیری‌های مسیر شغلی با وجود تنوع‌ها و اختلافات به سختی امکان‌پذیر است (سمیعی، ۱۳۹۶). بنابراین، لازم است ابعاد و قابلیت‌های مختلف آدمی، تنوع و تفاوت‌های محیط پیرامون و مسیرهای شغلی، اهداف و آرزوهای مختلف و گاهی ناهماهنگ و متضاد در تعامل با یکدیگر به کل یکپارچه تبدیل شوند تا بتوان براساس آنها راهنمایی شغلی صورت پذیرد.

**عاملیت**

اعمال حج در پنج روز متوالی و در مکان‌های مختلف انجام می‌گیرد (مکارم‌شیرازی، ۱۳۹۶). در این پنج روز سراسر تلاش و فعالیت مداوم را شاهد هستیم. افراد حج‌گذار از یک منزل به منزل دیگر می‌روند و سرریعا خود را با شرایط و آداب جدید وفق می‌دهند. آنها درصددند تا در محیط‌های جدید به نحو احسن رفتار کنند و از آن بیشترین بهره‌برداری را داشته باشند. منزلگاه‌ها برای همه افراد حج‌گذار

یکسان است. اما هر کس به اندازه‌ی ظرف وجودی خود سود معنوی می‌جوید. از طرف دیگر، جهت طراحی زندگی شغلی، آدمی باید فعال، عامل و پیش‌تاز باشد (ساویکاس، ۲۰۱۱). خود را با شرایط و مناسبات شغلی جدید انطباق دهد و فعالیت‌های خود را در راستای اهدافش تنظیم نماید. او تسلیم صرف محیط و منفعل نیست. بلکه فعالانه محیط شغلی خود را می‌سازد. محیطی که برای او و دیگران یکسان است. اما فرد عامل، بالاترین سود از محیط و شرایط محیطی را از آن خود می‌کند.

### رسالت

حضرت ابراهیم در زندگی رسالتی عظیم بعهده داشت. رسالت بنیان نهادن نهضتی عظیم تا ابدیت تاریخ. او با هاجر ازدواج کرد و در بیابان رهایش نمود. خانه‌ی خدا را ساخت و فرزندش را به قربانگاه برد. هاجر، انتخاب شد تا رسالتی بزرگ‌تر از ابراهیم انجام دهد. او با فرزندش تنها شد و به قصد یافتن آب و غذا، حرکت نمود تا پایه‌گذار، عبادتی بزرگ برای اهل اسلام شود. رفتار و فعالیت‌های او، نماد و الگو شد تا همه ساله خیل عظیمی از انسان‌ها، همان را تکرار کنند و به مقتضای زمان و مکان توشه بردارند. اسماعیل هم رسالت خویش را به انجام رساند تا قربانی‌هایی از دل‌بستگی، تعلق و هرچه غیر از خداست، شود. همه‌ی افراد در زندگی رسالتی به عهده دارند. رسالت تدوین و طراحی زندگی کمترینی است که به عهده‌ی افراد گذاشته شده است. انسان‌ها رسالت دارند تا مسیر زندگی خود را بر اساس آموزه‌های ابراهیم طراحی کنند. هدف داشته باشند، موانع را از میان بردارند و آرزوهای دست‌نیافتنی خود را قربانی کنند.

### خلوص

آغاز اعمال حج با رفتن به میقات و محرم شدن شروع می‌شود. در میقات لباس‌های دوخته شده و پرزرق و برق درمی‌آید. آرایش‌ها پاک شده و بدون هرگونه تجمّل، زیور و زینت دنیوی و اسباب فخرفروشی، لباس ساده و سفید احرام پوشیده می‌شود. به عبارت دیگر، هر چه منیت و غرض است دور گذاشته می‌شود و همگی با خود خالص و واقعی‌شان در مسیر حج قدم گذارند تا بتوانند به ضمیر انسانی و پاک خود دست یابند. در طراحی زندگی شغلی فرد، لازم است منیت‌ها، القاب و عناوینی چون تحصیلات، نسبت، نژاد، نوع مدرسه، والدین، اسم و رسم کنار گذاشته شود و همگان بی‌پیرایه، ساده، صادق و رک خود خالص‌شان را از تمام ابعاد مانند استعداد، شخصیت، ارزش‌ها، نیازها و رغبت بشناسند و براساس درک، فهم و پذیرش خود واقعی‌شان در زندگی شغلی گام بردارند.

### آرزوها، اهداف و موانع

از اعمال دیگر حج، بیتوته در مناست. منا به معنای آرزوست (نجاتی، ۱۳۹۲). در منا فرد می‌ماند و مسیر طی شده و مسیر آینده. به مسیری که پشت سرگذارده و اعمالی که انجام داده و نیز راهی که در پیش‌رو دارد، فکر می‌کند و برای آینده‌ی خود برنامه‌ریزی می‌نماید. هدف‌های خود را مرور می‌کند و اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تدوین می‌کند تا توشه‌ی سفرش را در زندگی آینده به‌کار بندد. در منزلگاه منا، اعمال خاصی به غیر از تأمل و تفکر سفارش نشده است. تأمل در رفتارهای گذشته و حال و تأثیر آنها در زندگی و نیز تفکر در آینده و تدوین اهداف و آرزوهای دست‌یافتنی و واقع‌بینانه از اموری است که باید انجام شود. منا محل دفن آرزوهای دست‌نیافتنی و دنیوی است. برای رسیدن به اهداف و آرزوها و حرکت در زندگی، موانعی وجود دارد. شیطان بزرگترین مانع رسیدن به قرب الهی است. انسان می‌تواند و باید بر موانع زندگی غلبه کند. تأثیر موانع و حضور شیطان برای جلوگیری از حرکت و طی مسیر چنان فریبنده و مؤثر است که لازم است در مناسبت روز به آن پرداخته شود. روز اول مانع بزرگ (جمره اولی) را از خود دور می‌کنی و در دو روز دیگر سه مانع (جمره اولی، و سطلی و عقبی) رمی می‌شود و نسبت به آنها اعلام انزجار می‌گردد. رمی جمرات به معنای پذیرفتن موانع بزرگ و کوچک در زندگی و لازمه‌ی دور کردن آنهاست. علاوه‌براین، از اعمال دیگر در منا، قربانی کردن است. قربانی کردن گوسفند، به معنای قربانی کردن تعلقات و وابستگی‌هاست. منا، محل دفن آرزوهای دست‌نیافتنی، وابستگی‌های مخرب و آسیب‌های مسیر زندگی است.

از طرف دیگر، مبنای حرکت در طراحی زندگی شغلی، داشتن تعلقات و دل‌بستگی‌های ایمن است. وضعیت دل‌بستگی افراد از پیامدهای رفتاری آنها در طول زندگی شغلی‌شان قابل پیش‌بینی است (پارکس و همکاران، ۱۹۹۱). از آن جمله می‌توان به رشد و توسعه‌ی شغلی (بلوستین، والبریح، فریدلاندر و پالادینو، ۱۹۹۱) اشاره نمود. یعنی، کیفیت دل‌بستگی می‌تواند بر رفتارها، گذارها و متغیرهای رشدی در مسیر شغلی مانند هویت‌یابی (رایس، ۱۹۹۰)، تصمیم‌گیری شغلی (هارن، ۱۹۷۹؛ واندرچاک، لرنر و شولنبرگ، ۱۹۸۶)، اکتشاف شغلی (هازان و شیور، ۱۹۹۰)، پیامدهای کاری (اوادیا و همکاران، ۲۰۱۳)، سازگاری شغلی و رفتار کاری بزرگسالی اثر داشته باشد. علاوه‌براین، برای رسیدن به اشتغال مطلوب و کارآمد، موانع بسیار زیادی در زندگی وجود دارد که می‌تواند مسیر شغلی را منحرف نماید. شرایط غیرقابل پیش‌بینی اقتصادی و سیاسی، نداشتن سرمایه‌های انسانی و اجتماعی، باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی، ضعیف بودن فرهنگ کار، انتظارات غیرواقعی و بی‌مهارتی، تغییرات سریع دنیای مشاغل همگام با تکنولوژی، انتظارات والدین، فشار همسالان، دل‌بستگی‌های بیمارگونه، الگوی

## Hajj's journey and career life design

تحصیل و اشتغال از جمله آسیب‌ها و موانعی هستند که طراحی زندگی شغلی را با خطر مواجه می‌سازد. بیتوته در منا به ما می‌آموزد که در دنیای واقعی هیچ حرکت و پیشرفتی بدون مانع نیست. آنچه اهمیت دارد برنامه‌ریزی و توانایی غلبه بر موانع به شکل منطقی و تدریجی است.

**هدف نهایی، نقش امید و ارتباط با دیگران**

بعد از انجام اعمال عرفات، مشعر و منا، حجاج به سمت مکه حرکت کرده و دیگر اعمال خود را انجام می‌دهند. یکی از رفتارهایی که بسیار ارزشمند است، انجام طواف است. طواف، گردیدن به دور کعبه و تکرار آن برای هفت مرتبه می‌باشد. در تکرار، یادآوری نهفته است. گویی حج‌گزاران به امری تأکید می‌شوند. هدف غایی خلقت، خداوند و رسیدن به اوست و این تذکر در حج مرتب تکرار می‌شود. تا جایی که بهترین عمل در مسجدالحرام، انجام طواف است (مکارم شیرازی، ۱۳۹۶). بعد از طواف و نماز آن، نوبت به هفت بار سعی میان دو کوه صفا و مروه می‌رسد. سعی، حرکت بین خوف و رجاست. به خداوند پناه می‌بری و از او دور می‌شوی و دوباره به سمت او باز می‌گویی. انسان بین این دو قطب در حرکت است. در نهایت، اعمال حج با انجام طواف نساء و نماز آن پایان می‌یابد. طواف نساء، بیانگر نقش دیگران در سعادت آدمی است. هرگز مسیر رشد و ترقی بدون دیگران امکان‌پذیر نیست. طواف نساء نشان می‌دهد که دیگران بر گردن ما حق دارند و ما در قبال آنها مسئول هستیم. اگر راه درستی را یافتیم، برماست که به دیگران کمک کنیم تا آنها هم راه حقیقت را بیابند و به سعادت برسند. به عبارت دیگر، حرکت به سمت حق به همراه خلق است (جوادی‌آملی، ۱۳۸۱).

طراحی زندگی شغلی، به معنای هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف شغلی است. همانگونه که گفته شد، لازم است در مسیر زندگی اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تدوین شود. اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای رسیدن به هدف نهایی و ایده‌آل است. برای حرکت درست و منحرف نشدن از مسیر شغلی، لازم است هدف نهایی مرتب گوشزد شود و افراد بدانند تا تحقق هدف نهایی خود چقدر فاصله دارند و توجه دائم و تکرار شونده نسبت به آن داشته باشند. همچنین، وجود موانع شدید و زیاد فرد را به ناامیدی می‌کشاند، اگرچه یکی از ضروریات طراحی زندگی وجود امید شغلی است. چراکه، افراد ناامید قادر به آینده‌نگری، برنامه‌ریزی و تدوین راهکارهای درست و صحیح نیستند (مک‌کلون، ۲۰۱۴). انسان بین امید و ناامیدی در نوسان است. مهم این است که هر بار که ناامید گشتی، در جای دیگر، کورسوی امید تو را به خود خواند. همچنین، در طراحی زندگی شغلی، دیگران نقش بسزایی دارند. توجه به خواسته‌های والدین، آرزوهای آنها، انتظاراتی که جامعه، همسالان، معلمان و دیگران از فرد دارند، حائز اهمیت است. علاوه بر این، مسئولیت‌ها و تکالیفی که افراد در برابر دیگران دارند باید مورد ملاحظه قرار گیرد. ما فقط موظف به ساخت زندگی شغلی خود نیستیم، بلکه باید به اطرافیان خود هم کمک کنیم تا بتوانند زندگی شغلی خوبی داشته باشند. احساس مسئولیت در برابر اشتغال دیگران، افراد را به سمت کارآفرینی و اشتغال‌زایی هدایت خواهد کرد. همچنین، می‌توان جهت برداشتن موانع پیش‌رو از دیگران کمک گرفت و طراحی بهینه‌ای از زندگی شغلی داشت.

**بحث و نتیجه گیری**

حج، یک پدیده‌ی نمادین است. از این‌رو می‌تواند یک الگوی برنامه‌ریزی برای زندگی در همه زمینه‌ها بخصوص زندگی شغلی باشد. زیرا ابعاد مختلف آن در زندگی روزمره جاری و ساری است. به‌هر اندازه، فلسفه‌ی حج مورد بررسی قرار می‌گیرد، نکات تازه‌تری آشکار خواهد شد. از این‌رو، توجه عمیق و همه‌جانبه به اسرار و فلسفه و روح حج، می‌تواند افراد را در انجام دادن حج واقعی که مورد رضایت خداوند است، یاری کند (حق زاده، ۱۳۹۶). در حج بازبینی زندگی وجود دارد. اعمال حج از عرفات محل نزول آدم و حوا آغاز می‌شود و پس از آن سیری در زندگی از تولد تا مرگ و پایان آن انجام می‌شود و با ورود دوباره به مکه، گویی دوباره زندگی آغاز می‌شود و آدمیان برگزیده شدند تا رسالت انسان بودن خود را به انجام رسانند.

نکته قابل ملاحظه این است که عبادت حج همه ساله تکرار می‌شود. انجام عمل حج تو سط خود فرد یا دیدن آن تو سط دیگران و یادآوری سالانه‌ی آن بیانگر این است که افراد باید هر ساله زندگی خود را مرور کنند، نواقص و کاستی‌های آن را بشناسند، نقاط قوت خود را درک کنند و دوباره با امید برای زندگی آینده خود طرح‌ریزی داشته باشند. چنانچه عبادت حج، با بینش، شناخت و آگاهی صورت گیرد، تمرینی برای ایجاد دغدغه، کنجکاو برای یافتن راهکارهای با کیفیت، اعتماد به توانایی‌ها در طراحی زندگی شغلی و نیز کنترل و مسئولیت در برابر آن است. از آنجایی که طرح این پژوهش، کیفی است، عدم تعمیم نتایج آن می‌تواند از محدودیت‌هایش باشد. دیگر اینکه، پژوهشگر به بجای تحلیل عام و کلی به تحلیل بافتی و محلی دست زده است. لذا، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده نقش سفر حج در طراحی زندگی شغلی را بصورت کمی بررسی نمایند و نتایج آن را با این پژوهش مقایسه کنند.



## منابع

- آوینی، م. (۱۳۸۴). سفر به سرزمین نور. تهران: روایت فتح.
- انصاریان، ح. (۱۳۸۶). حج در آیین عرفان. قم: مشعر.
- بهجت، م. (۱۳۸۰). مناسک حج و عمره. قم: دفتر آیت الله بهجت.
- جوادی آملی، ع. (۱۳۸۱). عرفان حج. قم: مشعر.
- جوادی آملی، ع. (۱۳۸۴). صهبا صفا. قم: مشعر.
- حسن زاده آملی، ح. (۱۳۷۴). انسان در قرآن. تهران: الزهراء.
- حق شناس، ل.، عابدی، م.، حسینیان، س.، باغبان، ا.، سمیعی، ف.، صالحی، ر. (۱۳۸۹). کاربرد آزمون ها در مشاوره تحصیلی و شغلی. اصفهان: نوشته حق زاده. ز. (۱۳۹۶). اسرار حج در قرآن و سنت. فصلنامه میقات حج، ۹۹، ۳۲-۸.
- حکیم، م. (۱۳۸۴). فلسفه و اسرار حج: به ضمیمه مختصری از مناسک حج (چاپ هفتم). قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- خمینی، ر. (۱۳۶۱). آداب و احکام حج. تهران: حقایق.
- زارع شاه آبادی، ا.، ترکان، ر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه احساس امنیت اجتماعی و نظام ارزشی جوانان (مطالعه ای درباره دانشجویان دانشگاه یزد). مجله مطالعات اجتماعی ایران، ۱۹(۱)، ۱۰۳-۱۲۷.
- سمیعی، ف. (۱۳۹۶). آرزوهای شغلی از رویا تا واقعیت، بسط، تفسیر و کاربرد نظریه گاتفردسون. اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- سمیعی، ف.، باغبان، ا.، عابدی، م.، حسینیان، س. (۱۳۹۰). نظریه های مشاوره مسیر شغلی. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- سمیعی، ف.، صادقیان، ع. (۱۳۹۵). تربیت شغلی، هسته مرکزی اشتغال. خلاصه و مجموعه مقالات سومین کنفرانس روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی با رویکرد بین المللی. مشهد: دانشگاه بین المللی امام رضا.
- شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۱). راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه ای و نظریه های انتخاب شغل. تهران: رشد.
- صادق زاده، ه. (۱۳۹۵). کارکردهای دیپلماسی فرهنگی حج در تقویت هویت فرهنگی مسلمانان. فصلنامه میقات حج، ۹۸، ۱۵۰-۱۱۸.
- صفایی حائری، ع. (۱۳۸۳). حقیقت حج. قم: لیل القدر.
- طباطبایی نژاد، ص. (۱۳۹۶). نقش حج در نگرش اقتصادی فرد مسلمان. فصلنامه میقات حج، ۹۹، ۱۵۰-۱۳۳.
- علیزاده موسوی، م. (۱۳۹۵). حج و جهانی شدن. فصلنامه میقات حج، ۹۶، ۱۵۲-۱۳۴.
- عمیدزنجانی، ع. (۱۳۶۶). در راه برپائی حج ابراهیمی. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مکارم شیرازی، ن. (۱۳۹۶). مناسک جامع حج. قم: مدرسه الإمام علی بن ابی طالب.
- ناتان، ر.، هیل، ل. (۱۳۹۵). مشاوره شغلی. ترجمه کیانوش زهراکار، اسما ابراهیمی و معصومه نیکرو. تهران: رشد.
- نجانی، م. (۱۳۹۳). نگاهی به تاریخ منا و حوادث آن. فصلنامه میقات حج، ۹۳، ۱۴۲-۱۱۷.
- نجفی، ح. (۱۳۹۳). حج عامل شکوفایی فرهنگی، آگاهی سیاسی و رشد اقتصادی. فصلنامه میقات حج، ۸۹، ۱۸۱-۱۷۰.
- نقوی، ا.، محمدی، ا. (۱۳۹۴). خودمردم نگاری، شیوه پژوهشی نوین در توانبخشی و سلامت (بخش اول). پژوهش در علوم توانبخشی، ۱۱(۶)، ۴۲۴-۴۱۸.
- یاری، ش.، معینی، ز. (۱۳۹۴). فرایند انتقال آموزه های اخلاقی و تربیتی در حج. فصلنامه میقات حج، ۹۲، ۱۸-۱.
- Butz, D., & Besio, K. (2009). Autoethnography. *Geography Compass*, 3(5), 1660-1674.
- Cheung, R., & Arnold, J. (2014). The Impact of Career Exploration on Career Development Among Hong Kong Chinese University Students. *Journal of College Student Development*, 55(7), 732-748.
- Cho, I. Y. (2014). The Relationship of Career Identity, Major Satisfaction and College Adaptation of Nursing Freshmen. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 15(5), 2937-2945.
- Creed, P., Buys, N., Tilbury, C., & Crawford, M. (2013). The relationship between goal orientation and career striving in young adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(7), 1480-1490.
- De Vos, A., & Soens, N. (2008). Protean attitude and career success: The mediating role of self-management. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 449-456.
- Imbellone, A., & Laghi, F. (2015). The role of time perspective in social cognitive career theory of interests. *Time & Society*, 25(2), 334-354.
- McIlveen, P. (2014). Hope-narratives as a chaos theory of career intervention for failure. *Australian Journal of Career Development*, 23(1), 37-43.
- Peter A. Creed, P., Hood, M., & Hu, Sh. (2017). Personal orientation as an antecedent to career stress and employability confidence: The intervening roles of career goal-performance discrepancy and career goal importance. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 79-92.

## Hajj's journey and career life design

- Sartinah, E. (2017). Developing Self-Knowledge and Occupation of Student with Physically Handicapped. *Journal of ICSAR*, 1(2), 134-139.
- Savickas, M. (2011). Constructing careers: actor, agent, and author. *Journal of Employment Counseling*, 48(4), 179-181.
- Savickas, M., Briddick, W., Watkins, Jr. C. (2002). The Relation of Career Maturity to Personality Type and Social Adjustment. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 24-49.
- Savickas, M., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J., EduardaDuarte, M., Guichard, J., Soresi, S., Esbroeck, R., E.M.van Vianen, A. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250.
- Spurk, D., Kauffeld, S., Barthauer, L., & Heinemann, N. S. R. (2015). Fostering networking behavior, career planning and optimism and subjective career success: An intervention study. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 134-144.
- Strom, P., Strom, R., Whitten, L., & Kraska, M. (2014). Adolescent Identity and Career Exploration. *NASSP Bulletin*, 98(2), 163-179.
- Super, D. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.

