

اضطراب در حج و راهبردهای مقابله با آن

محمدحسین شریفی‌نیا*

مقدمه

موضوع این نوشتار در باره تأثیر نگرانی و اضطراب بر نارسایی عملکرد حجاج در انجام مناسک حج است؛ اما پیش از پرداختن به موضوع، بیان چند مقدمه ضروری است:

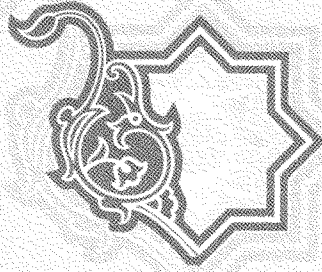
۱. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «خانه خدا محل امنیت و آرامش انسان‌ها است.»^۱ با توجه به جامعیت مفاهیم قرآنی، بی‌گمان، منظور از امنیت، تنها امنیت جانی و بدنی نیست؛

* عضو هیات علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

اضطراب در حج و راهبردهای مقابله با آن

۲۲۸

زمستان ۱۳۸۹



بلکه احتمالاً امنیت روانی و معنوی هم - که از آن به عنوان احساس آرامش یاد می‌کنیم - در این آیه مورد توجه می‌باشد. بدین ترتیب می‌توان گفت خانهٔ خدا، خانه‌ای است که هر انسانی وارد آن شود باید از انواع اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، دغدغه‌ها و هر مسأله‌ای که آرامش او را به هم می‌زند، در امان باشد و این مسأله همان‌طور که بزرگانِ تفسیر نوشته‌اند، جنبهٔ تشریحی و امری دارد؛ گویا به متولیان امر دستور می‌دهد که بایستی زمینهٔ آرامش میهمانان خدا از جنبه‌های مختلف را فراهم کنند.

۲. حج، به معنای «قصد» است و در اینجا یعنی «قصد حرکت از خود به خدا»؛ بر این اساس، حج زمینهٔ مناسبی است برای ایجاد تغییر و تحول در حاجی و از آنجا که مهم‌ترین هدف حج، ایجاد تحول و دگرگونی معنوی و رفتاری و تغییر انسان‌هاست و یکی از پیش‌شرط‌های هر نوع تحول و تغییری، وجود آرامش و فضای بدون اضطراب و دغدغه برای افراد است. برای رسیدن به این هدف مقدس باید آرامش مطلوب را برای حاج و زائران بیت‌الله فراهم نماییم.

۳. طبق پژوهش‌های بی‌شمار روان‌شناختی، اضطراب و دلهره، عامل مزاحم نیرومند در بروز رفتار و تفکر صحیح است. وقتی انسان دچار اضطراب و دلهره می‌شود، گویا مانعی در مسیر

۱. «فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا» (آل عمران: ۹۷)

شناخت‌ها و رفتارهای سالم و سازنده‌اش به وجود می‌آید که او را دچار مشکل دستپاچگی و سردرگمی می‌کند. برای نمونه؛ همان‌طور که وقتی کامپیوتر هنگ می‌کند با این‌که اطلاعات موجود است و مانیتور سالم، اما اطلاعات موجود در هارد بالا نمی‌آید؛ اضطراب شدید هم همان کارِ هنگ کردن در انسان را انجام می‌دهد. وقتی اضطراب در فردی شکل می‌گیرد با این‌که اطلاعات وجود دارد و زمینه‌های رفتار صحیح و سالم نیز فراهم است، اما افکار معیوب به سراغ فرد می‌آید و رفتارهای نادرست انجام می‌دهد. دلیل آن هم همین عامل مزاحم؛ یعنی اضطراب است.

با نتیجه‌گیری از این سه مقدمه، می‌توان گفت: پیش‌شرط انجام یک حج سالم و باکیفیت، وجود آرامش وطمأنینه در زائر است. بدین ترتیب، هدف بحث حاضر این است که ببینیم اولاً: در حجاج و زائران بیت‌الله الحرام اضطراب و نگرانی شدید وجود دارد یا خیر؛ ثانیاً: اگر اضطراب آسیب‌زایی وجود دارد، علائم آن چیست؛ چه عواملی باعث به وجود آمدن آن می‌گردد و در نهایت چه راهکارهای عملی برای کاهش اضطراب می‌توان پیش‌بینی کرد.

اضطراب حجاج

برای بررسی این موضوع که آیا در حجاج ایرانی اضطراب آسیب‌زا وجود دارد یا خیر، دو راه وجود دارد: «پژوهش میدانی» و «مشاهدات رفتاری و بالینی حجاج». ابتدا پژوهش‌های میدانی انجام شده در این زمینه را مرور می‌کنیم. طی سال‌های اخیر، به همت معاونت آموزش و پژوهش بعثه، پژوهش‌های میدانی متعددی انجام شده که می‌توان به پژوهش‌های اجرا شده توسط آقایان دکتر کجیاف (۱۳۸۴)، دکتر گلزاری (۱۳۸۳)، دکتر رحمانی (۱۳۸۶)، دکتر عبدخدایی (۱۳۸۶) و دکتر شریفی‌نیا (۱۳۸۷) اشاره کرد. نتایج به دست آمده از این تحقیقات، نشان‌دهنده آن است که میزان اضطراب آسیب‌زا در حجاج، تا حدی بالا است. البته تحقیقات مختلف، درجات متفاوتی از اضطراب کم تا اضطراب بسیار شدید را گزارش کرده‌اند ولی وجود میزانی از اضطراب آسیب‌زا که می‌تواند در همه عملکرد حجاج اختلال ایجاد کند، در همه این پژوهش‌ها تأیید شده است. هر چند ممکن

است تعداد افرادی که دچار این نوع اضطراب‌اند، فراوان نباشد، اما از آنجا که هدف بعثه مقام معظم رهبری و کارگزاران حج آن است که همه حج‌اج، حجاجان را درست انجام دهند، به همین دلیل اگر حتی ۵ درصد تا ۱۰ درصد زائران هم دچار اضطراب باشند، بعثه رهبری و سازمان حج باید برای همین مقدار هم راه حلی ارائه کند.

افزون بر پژوهش‌های علمی، مشاهدات بالینی پزشکان، روحانیون و سایر دست‌اندرکاران امر حج هم بیانگر اضطراب شدید در تعداد قابل توجهی از زائران است؛ برای مثال، در حج ۱۳۸۷ که نگارنده پیگیر این امور بود، هیأت پزشکی مستقر در بعثه اعلام کرد که پرمصرف‌ترین داروها، بعد از داروهای بیماری‌های مسری و رایج؛ مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، داروهای مسکن و آرام‌بخش بوده است که نشان‌دهنده میزان بالای اضطراب در زائران، به ویژه زنان و سالمندان است.

طبق گزارش پزشکان مستقر در کاروان‌ها، بیشتر شکایات زائران از سردرد، شکم‌درد، بی‌خوابی و... بوده است که عمدتاً ناشی از وجود اضطراب و استرس در زائران است. البته این بحث عمدتاً ناظر به حج تمتع است و احتمالاً این مشکلات در عمره‌گزاران، به دلیل سادگی اعمال، کوتاه بودن مدت آن و این که تعداد قابل توجهی از آنان چند بار به حج یا عمره مشرف شده‌اند، کمتر دیده می‌شود.

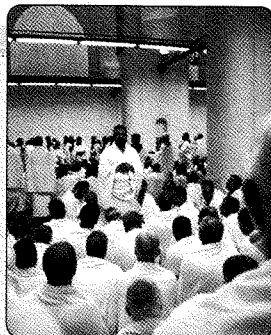
بنابراین، امروزه هیچ یک از مسؤولان حج در این واقعیت شک ندارند که تعدادی از زائران دچار اضطراب و دلهره شدید هستند و گاهی رفتارهایی از آن‌ها سر می‌زند که موجب برهم خوردن اعمال یا احتمالاً از بین رفتن ارزش تحولی حج در آن‌ها می‌شود. البته لازم به ذکر است که بخشی از این اضطراب‌ها طبیعی است؛ زیرا:

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

ثانیاً: این سفر خارجی است و سفر خارجی برای کسانی که نوبت اولشان است، اضطراب بیشتری تولید می‌کند.

ثالثاً: این سفر همراه با اعمال و مناسک ویژه‌ای همراه است که آن هم باعث افزایش اضطراب می‌شود.

رابعاً: عوامل اضطرابی فراوانی نیز در طول سفر رخ می‌دهد که روی هم رفته اضطراب زیادی را در زائران به وجود می‌آورد.



اضطراب چیست؟

اضطراب عاملی روان‌شناختی است که موجب اختلال در سیستم جسمی، شناختی و رفتاری انسان می‌شود؛ به گونه‌ای که فرد نمی‌تواند به طور مناسب از توانایی‌های شناختی - رفتاری خود استفاده نماید؛ در نتیجه موجب اختلال در عملکرد فرد می‌شود.

برخی از علایم اضطراب به شرح زیر است:

الف) نشانه‌های جسمی: تپش قلب بالا، احساس سرگیجه، خیلی داغ یا خیلی سرد شدن بدن، خشکی شدید دهان و گلو، رنگ‌پریدگی صورت، تهوع و استفراغ در اضطراب‌های شدید، تکرر ادرار، لرزش دست و پا، انقباض و سفت شدن عضلات که اگر مدتی استمرار داشته باشد، می‌تواند به دردهای عضلانی مزمن مانند درد در ناحیه پشت، کمر و بازوها منجر شود؛ مشکلات گوارشی نظیر یبوست، اسهال و ...، از دست دادن انرژی و احساس ضعف و بی‌حالی، احساس فشار و سوزش در قسمت سینه و قلب و شکایت از دردهای مبهم جسمانی، مهم‌ترین نشانه‌های بدنی اضطراب و فشار روانی به شمار می‌روند.

ب) علائم رفتاری: انسانی که دچار اضطراب می‌شود، به لحاظ رفتاری بی‌قرار است؛ زیاد آه می‌کشد، رفتارهایش اغلب اجتنابی است، یعنی از روبه‌رو شدن با موقعیت‌ها و انجام اعمال و رفتارهای طبیعی اکراه دارد؛ زود عصبانی می‌شود، میزان حساسیت او بالا می‌رود و نسبت به مسائل ساده، واکنش شدید نشان می‌دهد، صبر و تحمل چنین فردی طبق معمول کم می‌شود، از خودش، محیط و اطرافیان پیوسته گله و شکایت می‌کند، نسبت به همه چیز بدبین می‌شود و ناامیدی به او دست می‌دهد.

این افراد اغلب بهانه‌گیر می‌شوند و درگیری و تندخویی در آن‌ها زیاد و حافظه آن‌ها کم می‌شود؛ به همین علت معمولاً مناسبک را زود فراموش می‌کنند و از نزدیک شدن به ایام

تشریح هراس دارند. در خانم‌ها اضطراب، موجب به هم خوردن سیکل پرئود می‌شود؛ به طوری که در آستانه انجام اعمال، با وجود تنظیم‌ها و پیش‌بینی‌های قبلی، مبتلا به علایم پرئود شده و دچار مشکل می‌گردند.

این موارد، پاره‌ای از علایم اضطراب می‌باشد که ممکن است در زائران و حجاج دیده شود.



از مسائلی که موجب اضطراب می‌شود، سخت نشان دادن اعمال از سوی روحانی کاروان است؛ گاهی برخی از روحانیون در دشواری اعمال حج زیاده‌روی و اغراق می‌کنند و این موجب می‌شود که زائر احساس کند با اعمال دشوار و طاقت‌فرسایی روبروست، به حدی که گاهی زائران حتی در انتخاب سنگ‌ریزه برای رمی جمرات که کار راحتی است، دچار اضطراب و وسواس می‌شوند.

علل اضطراب و نگرانی

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

* سخت نشان دادن اعمال؛ از مسائلی که موجب اضطراب می‌شود، سخت نشان دادن اعمال از سوی روحانی کاروان است؛ گاهی برخی از روحانیون در دشواری اعمال حج زیاده‌روی و اغراق می‌کنند و این موجب می‌شود که زائر احساس کند با اعمال دشوار و طاقت‌فرسایی روبروست، به حدی که گاهی زائران حتی در انتخاب سنگ‌ریزه برای رمی جمرات که کار راحتی است، دچار اضطراب و وسواس می‌شوند.

* بزرگنمایی نتایج و پیامدهای اشتباه در حج؛ روشن است که نتایج اشتباه در اعمال را بزرگ و پر اهمیت جلوه دادن هم بسیار اضطراب‌زا و دلهره آفرین است.

* کم‌شدن فضای شادی؛ در بعضی از کاروان‌ها، فضای شوخی، صمیمیت و روان بودن ابراز عواطف پایین است، به طوری که گاهی این مسائل با معنویات حج ناسازگار پنداشته می‌شود!

* پیش‌آمد و بروز حوادث ناگوار؛ ممکن است گاهی برای افراد کاروان پیشامد و حادثه‌ای رخ دهد؛ مانند گم‌شدن زائر، شیوع بیماری، بازداشت یا تصادف و... که این‌ها نیز می‌تواند موجب اضطراب سایر زوار شود.

* بزرگسالی، کم‌سواد و جدایی مادر از کودک؛ افراد خاص و کم‌توان حاضر در کاروان مانند افراد مسن، بی‌سواد یا کم‌سواد، مادران دارای بچه شیرخوار که کودک خود را در وطن جا گذاشته‌اند نیز در معرض اضطراب هستند.

* شلوغی و کثرت جمعیت؛ ازدحام جمعیت در مکه و مدینه که برای بیشتر افراد، پدیده‌ای نسبتاً بدیع و جدید است نیز می‌تواند در برخی افراد باعث افزایش اضطراب شود.

این نکته را یادآوری کنیم که به لحاظ روان‌شناختی، اضطراب تا حدودی شبیه بیماری‌های مُسری است؛ یعنی وقتی فردی، در میان جمعی دچار اضطراب می‌شود، به سرعت همانند موج در حال گسترش، به دیگران نیز سرایت می‌کند؛ به همین جهت، افراد مضطرب نه تنها خودشان نگران می‌شوند، که هم‌اتاقی‌ها و نزدیکان و اطرافیان‌شان را هم مضطرب می‌کنند.

راهبردهای مقابله با اضطراب

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

به منظور کاهش اضطراب در حجاج بیت‌الله الحرام، باید چند اقدام اساسی انجام بگیرد؛ مانند آموزش مهارت‌های روان‌شناختی به روحانیون محترم کاروان‌ها. روشن است که روحانی کاروان تنها متصدی اعمال عبادی زائران نیست؛ بلکه پدر روحانی آنان هم محسوب می‌شود. بنابراین، اگر روحانی کاروان خود را به مثابه پدر همه اعضای کاروان بداند، موظف

است در حوادث و ناملایمات به آن‌ها آرامش بدهد و در مواقعی که آن‌ها دچار ناراحتی و رنج می‌شوند، از رنج، دغدغه و اضطراب برهاند.

بی‌گمان این کارها نیاز به مهارت دارد و بدون آشنایی با مهارت‌های آرام‌سازی و مقابله با اضطراب نمی‌توان در کسی آرامش ایجاد کرد؛ از این رو، روحانی کاروان باید:

اولاً: با علل پدیدآیی، علائم جسمی و رفتاری و همچنین پیامدها و عوارض اضطراب - که مختصری از آن بیان گردید - آشنا باشد.

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

۱. آشنایی با کمک‌های اولیه آرام‌سازی؛

آگاهی از اصول اولیه و کلی آرام‌سازی، بسیار مفید است و در موقعیت‌های مختلف کاربرد دارد؛ به‌طور مثال، اگر فردی در هواپیما دچار اضطراب شود، می‌توان به او گفت: آرام باش، چیز مهمی نیست. سعی کن روی صندلی ات راحت و آسوده بنشینی و چند بار نفس عمیق بکشی؛ دکمه‌های پیراهنت را باز کن و اندکی آب میل کن و از شخصی که کنار او نشسته خواهش کنیم، آرام دستش را روی دست او بگذارد و با او سخن بگوید. همین چند عمل ساده موجب رفع نگرانی و اضطراب شدید ناشی از اولین تجربه مسافرت با هواپیما می‌گردد و آرامش خود را باز می‌یابد.

۲. آموزش روش مثبت‌اندیشی؛

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

۳. ساده‌سازی احکام شرعی و مناسک حج؛

روحانیون باید بکوشند با شیوه‌های مختلف، انجام اعمال دینی و مناسک حج را راحت و آسان نشان دهند. شاید به نظر بیاید اگر عملی ساده‌سازی شود، ممکن است افراد به آن کم‌توجهی کنند و آن عمل را دست‌کم بگیرند در حالی که این‌گونه نیست و معمولاً در اغلب حجاج دغدغه دشواری مناسک حج وجود دارد؛ به همین جهت اگر روحانی کاروان

هم، با دشوار نشان دادن اعمال، بر این دغدغه بیفزاید، فقط اضطراب‌افزایی کرده است. اما اگر با شیوه‌های متنوع و بیان زیبا به افراد یادآوری کند که مناسک حج، اعمالی ساده، ولی دقیق هستند که هر ساله میلیون‌ها انسان؛ اعم از پیر و جوان و زن و مرد، حتی کودکان و نوجوانان آن را انجام می‌دهند و همه اعمال به راحتی قابل انجام هستند و... اعتماد به نفس زائران بالا رفته و نگرانی آن‌ها کمتر می‌شود.

۴. ارائه آموزش‌های خودآرام‌سازی به زائران؛

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

۵. حضور روان‌شناسان آشنا با مسائل دینی در حج؛

همان‌طور که برای حفظ سلامت بدنی و جلوگیری از بیماری‌های جسمی، هیأت پزشکی حج تشکیل گردیده و در ستاد هر منطقه درمانگاه و پزشک پیش‌بینی و در نظر گرفته شده، لازم است برای حفظ سلامت روانی و جلوگیری از آسیب‌های روان‌شناختی، تعدادی روان‌شناس آشنا با معارف دینی و احکام شرعی، در خدمت زائران باشند. حال اگر برای هر کاروان، اعزام یک روان‌شناس مقدر نیست، لاقلاً در هر هتل یک روان‌شناس آگاه به مسائل حج و ورزیده در مسائل روان‌شناختی حضور داشته باشد تا مشکلات روحی و روانی زائران به او ارجاع شود. در حال حاضر این مسائل اغلب به پزشک کاروان ارجاع داده می‌شود و چون پزشکان معمولاً در این زمینه تخصص کافی ندارند، نه تنها مشکلات حل نمی‌شود، بلکه گاهی تشدید هم می‌شود.

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

پاسخ به چند پرسش

پرسش: در بحث کاهش اضطراب، ممکن است این پرسش مطرح شود که برای بعضی از امور مهم شرعی، باید نوعی دلهره و دغدغه در انسان‌ها ایجاد کرد؛ مثلاً در روایت داریم که پیامبر خدا ﷺ وقتی در باره بهشت و جهنم سخن می‌گفتند، مضطرب می‌شدند، گویی که آن را می‌بینند یا وقتی صدای اذان به گوش می‌رسید، حالت متفاوت می‌یافتند. آیا این اضطراب هم باید برطرف شود یا چنین اضطرابی نه تنها حفظ که لازم است تقویت هم بشود. در واقع چه مرزی است میان اضطراب‌های بیمارگونه و مرضی و اضطراب‌های حرکت‌آفرین و مثبت؟!

پاسخ: بی‌گمان برای انجام هر کاری، میزان معینی از اضطراب، هم طبیعی و هم ضروری است؛ زیرا برای وادار شدن انسان به حرکت و تلاش و پیگیری، وجود این مقدار اضطراب لازم است. به عنوان نمونه اگر نگران کسب معاش نباشیم، کار نمی‌کنیم و اگر دغدغه کسب علم نداشته باشیم، اصلاً پای درس نمی‌رویم. وجود چنین دغدغه‌ای برای همه انسان‌ها ضروری و حرکت‌آفرین است؛ یعنی افراد به خاطر رفع این دغدغه‌ها، به کار و فعالیت تمایل پیدا می‌کنند. می‌توان این نوع نگرانی را اضطراب مثبت نامید، اما وقتی اضطراب از حد معین بیشتر شود، موجب دستپاچگی و وقفه در عملکرد صحیح شخص می‌گردد، به عبارت دیگر، صفت اضطراب مانند پیوستاری است که وقتی درجه آن از حد مشخص بالاتر رود از حالت سالم و برانگیزنده به حالت ناسالم و بازدارنده تبدیل می‌شود. نشانه حد مرضی، رفتارهای اجتنابی است؛ یعنی فرد به بهانه‌های مختلف از روبه‌رو شدن با موضوع خودداری می‌کند؛ مثلاً دانش‌آموزی که دچار اضطراب امتحان شده، جدی درس نمی‌خواند و خودش را با امور مختلف سرگرم می‌کند یا زائر، مضطرب و گرفتار وسواس می‌شود یا به جای یادگیری مناسب، خودش را با کارهای دیگر مانند خرید و گفت و گو با هم‌اتاقی‌ها مشغول می‌کند. این افراد، بیشتر از روش به تعویق انداختن استفاده کرده و پیوسته انجام کارها را به بعد موکول می‌کنند.

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

مسأله دیگر، بحث ساده‌سازی اعمال است. بایستی حد و مرز این ساده‌سازی مشخص شود و ساده‌سازی مناسک حج باعث نشود اهمیت اعمال و دقت حجاج پایین بیاید. پاسخ: در مورد ساده‌سازی، تأکید می‌کنم که منظور «ساده‌سازی» است نه «ساده‌انگاری». گاهی کاری را ساده می‌کنیم ولی اهمیت آن را از بین نمی‌بریم؛ مثلاً آن را طوری بیان می‌کنیم که شخص احساس کند به راحتی می‌تواند آن را انجام دهد؛ بنابراین، بالا بردن اعتماد به نفس و ایجاد اطمینان به توانایی و تلقین این موضوع که: «تو به راحتی می‌توانی از پس مناسک حج برآیی و خداوند تکلیف ما لا یطاق نکرده و اعمال، مناسب حال عموم انسان‌هاست»، به معنای ساده‌انگاری نیست.

طبیعتاً هنگام ارائه آموزش به روحانیون، باید تفاوت «ساده‌سازی» و «ساده‌انگاری» به خوبی تبیین شود؛ مثلاً یکی از راه‌های ساده‌سازی، همراه کردن آموزش مناسک با تمرین‌های عملی و عینی‌سازی احکام است. نکته دیگر این که همیشه حاصل اضطراب، رفتارهای اجتنابی نیست؛ بلکه گاهی اضطراب موجب رفتارهای تکراری می‌شود که به آن وسواس می‌گوییم. این اشخاص برای کاهش اضطرابشان، آن عمل را چندین بار تکرار می‌کنند تا به اصطلاح، دلشان راضی شود.

بدیهی است تکرار یک عمل دینی، موجب خستگی، زدگی و کاهش عمق معنوی آن عمل می‌گردد؛ مثلاً وقتی فرد هنگام طواف اضطراب شمارش دارد، تمام حواسش به شمارش است که آیا در شوط ششم قرار دارد یا هفتم و در نتیجه فرصت تمرکز بر حال معنوی طواف و رابطه با صاحب‌خانه کمتر حاصل می‌شود.

از دیگر ظرفیت‌های مهم حج، تولید دانش است و تولید دانش زمانی ممکن است که در آن پژوهش انجام شود. همه ساله حج برگزار می‌شود و یک جامعه آماری بی‌بدیل شکل می‌گیرد و این ظرفیت در سال یک بار بیشتر تکرار نمی‌شود. این فضا بهترین فرصت برای محقق است؛ برای این که بتواند سطح‌های مختلف را بررسی کند؛ مثلاً در عالم مسیحیت در زمینه اعمال مختلف عبادی و رابطه آن‌ها با حالات روان‌شناختی پژوهش‌های فراوان داریم. این که عمل مثلاً روز یکشنبه چه مقدار موجب آرامش می‌شود و مثلاً فلان دعا یا مناجات چه مقدار آرامش‌بخش است. اما در این که حج چه مقدار موجب آرامش می‌شود، هیچ تحقیقی

میان «خوف» و «خشیت» - که در حال اولیا و اهل معرفت مشاهده می‌شود - و «اضطراب»، تفاوت اساسی وجود دارد. اولی ممدوح است و دومی مذموم؛ اولی حرکت‌آفرین است و دومی بازدارنده و بالاخره اولی نشانهٔ اوج کمال و دومی علامت استیصال و درماندگی است. انسانی که در لحظهٔ احرام گریه می‌کند که آیا خداوند لیبیک مرا می‌پذیرد یا نه، این حالتی است که احساس معنوی و برانگیختگی و لحظه‌های اوج را تجربه می‌کند. این حالت بسیار خوبی است و بحث ما ناظر به این افراد نیست. آنچه در این مقال مورد بحث است، اضطراب مرضی و بیمارگونه است که موجب دستپاچی، وسواس و آشفتگی روانی و رفتاری می‌شود.

نداریم و دستمان از آمار و ارقام خالی است. هر ساله نظرسنجی می‌شود اما تکراری است و این که مثلاً قبل از ایام تشریق چه تحولات شناختی یا فکری در زائر شکل می‌گیرد و این که تفاوت حالات روان‌شناختی زوار قبل از ایام تشریق و بعد از آن چیست کار دشواری نیست اما زمینه آن در این سال‌های متمادی هنوز فراهم نشده است و من معتقدم باید از این فضا برای تولید علم و ارائه آن به جامعهٔ علمی جهانی برای اثبات و تأیید تأثیر‌گذاری مناسبک حج بر ابعاد مختلف روان‌شناختی انسان و جامعه‌شناختی سود بجوییم.

پرسش: چه تفاوتی است میان «خوف و خشیت» که در قرآن و سیرهٔ معصومین علیهم‌السلام به آن سفارش شده و «اضطراب روان‌شناسی» وجود دارد؟ همان‌طور که می‌دانیم در روایات آمده است که امام سجاد علیه‌السلام هنگام گفتن لیبیک بیهوش می‌شد، یا امام صادق علیه‌السلام حالش به اندازه‌ای دگرگون می‌شد که نمی‌توانست لیبیک بگوید. آیا این موارد جزو مصادیق اضطراب است یا این که اضطراب روان‌شناختی با آن متفاوت است؟

پاسخ: میان «خوف» و «خشیت» - که در حال اولیا و اهل معرفت مشاهده می‌شود - و «اضطراب»، تفاوت اساسی وجود دارد. اولی ممدوح است و دومی مذموم؛ اولی حرکت‌آفرین

است و دومی بازدارنده و بالاخره اولی نشانهٔ اوج کمال و دومی علامت استیصال و درماندگی است. انسانی که در لحظهٔ احرام گریه می کند که آیا خداوند لیبک مرا می پذیرد یا نه، این حالتی است که احساس معنوی و برانگیختگی و لحظه‌های اوج را تجربه می کند. این حالت بسیار خوبی است و بحث ما ناظر به این افراد نیست. آنچه در این مقال مورد بحث است، اضطراب مرضی و بیمارگونه است که موجب دستپاچگی، وسواس و آشفتگی روانی و رفتاری می شود.

از نظر ابتلا به اضطراب هم، افراد کاروان با یکدیگر متفاوت اند؛ چون اضطراب به لحاظ تکوینی پدیده‌ای زیستی - محیطی است؛ یعنی هم زیربنای زیستی دارد و هم ناشی از مشکلات موقعیتی و محیطی است؛ مثلاً بر هم خوردن تنظیم هورمون‌های داخلی و انتقال دهنده‌های عصبی در افرادی که بدکاری تیروئید دارند و یا در خانم‌ها هنگام عادت ماهانه، باعث اضطراب می شود. درک این حالات و کنار آمدن با این تفاوت‌ها و ارائهٔ رهنمود متناسب با شرایط، هنر روحانی کاروان است.

پرسش: آیا انجام این گونه کارها موجب تداخل کار روحانی با کار پزشک کاروان نمی شود؟

پاسخ: در مورد تداخل کاری میان روحانی و پزشک کاروان، توضیح این نکته ضروری است که در هر آسیبی دو مقام وجود دارد؛ یکی مقام پیشگیری و دیگری مقام درمان. مقام درمان هم به دو حالت تقسیم می شود: آنگاه که مشکل یا اختلال، سطحی و ساده می نماید و زمانی که عمیق و مزمن شده است. بی تردید اقدامات پیشگیرانه بر عهدهٔ روحانی کاروان است؛ زیرا او متکفل مسائل رفتاری، روانی و معنوی زائران است. اما اگر اختلال عمیق باشد و حالت بیمارگونه پیدا کند، پزشک کاروان مسؤولیت دارد. وظیفهٔ روان‌شناسان هم در هتل‌ها درمان کسانی است که از طرف روحانی، مدیر و پزشک کاروان به وی ارجاع شده‌اند.

جمع‌بندی

در جمع‌بندی کلی از مباحث مطرح شده، به این نتیجه می‌رسیم که:

۱. اضطراب منفی - که باعث رکود، تبلی و آسیب می‌شود - به مقدار قابل توجهی در میان حجاج وجود دارد و باید برای حل آن چاره‌ای اندیشید.

۲. دو نوع عامل موجب اضطراب می‌شود؛ یکی «عوامل عمومی» که شامل مسائلی؛ مانند سفر خارجی، همراه بودن آن با اعمال و مناسک و وجود عوامل استرس‌زا و تنش آور در طول سفر. دیگری «عوامل اختصاصی» است؛ مانند دشوار نشان دادن اعمال، ارتباط نامناسب با زوار، وقوع حوادث پیش‌بینی نشده برای اعضای کاروان و وجود افراد دارای مشکل در کاروان که در کاروان تنش ایجاد می‌کنند.

۳. پیامدهای منفی اضطراب، که مهم‌ترین آن‌ها حاصل نشدن اهداف معنوی و تربیتی حج است؛ زیرا هیچ کس با اضطراب نمی‌تواند به تعالی، تربیت و روح معنوی دست پیدا کند. راهکارهایی که برای حل این مشکل مطرح شد، عبارت‌اند از:

* به روحانیون کاروان‌ها آموزش‌های روان‌شناختی لازم ارائه شود و مهارت‌های آرام‌سازی را بیاموزند.

* با ساده‌سازی احکام و نه ساده‌انگاری آن، انجام مناسک را برای زائران ممکن و راحت جلوه دهیم.

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

* از ظرفیت‌های اطلاع‌رسانی حج؛ مانند نشریه زائر برای آموزش شیوه‌های خودآرام‌سازی به زائران بیت‌الله استفاده شود.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند. (۱۳۷۲). قم: دارالقرآن الکریم.
۲. گلزاری، محمود. (۱۳۸۳). نظرسنجی از زائران عمره دانشجویی. تهران: سازمان حج و زیارت.
۳. پاول ترور، جی و سیمون جی انرایت. (۱۳۸۳). فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن. ترجمه: عباس بخشی‌پور و حسن صبوری. مشهد: انتشارات به‌نشر.
۴. رحمانی، جعفر. (۱۳۸۵). آسیب‌شناسی فرهنگی حج عمره و راه‌های برون‌رفت. تهران: سازمان حج و زیارت.
۵. شریفی‌نیا، محمدحسین. (۱۳۸۷). نیازسنجی از حجاج بیت‌الله. تهران: سازمان حج و زیارت.
۶. کجباف، محمدباقر. (۱۳۸۴). ارزیابی عمره دانشجویی. تهران: سازمان حج و زیارت.