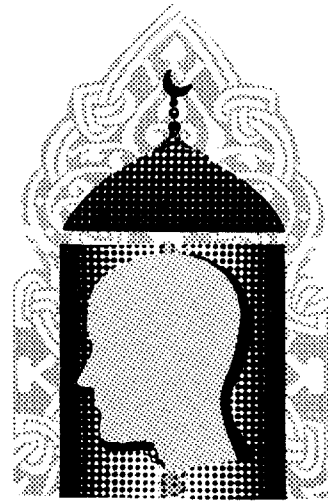


بررسی تأثیر فضاها و مکانهای معنوی

بر بهداشت روانی زائرین مکه معظمه

در سال ۱۳۷۶



ملیحه نیکزینت متین*

گر کسی وصف او زمن پرسد بیدل از بی نشان چه گوید باز
عاشقان کشتگان معشوفند بر نیاید زکشتگان آواز

امروزه، با همه تغییر و تحولات و نوآوریها و ابتکارات در عرصه رفیع علم و تجربه که از گذرگاه پر پیچ و خم تاریخ بشریت حاصل شده است، انسان متمدن به همان اصلی پی برده است که مکاتب آسمانی از دیرباز به آن حکم می‌راندند و آن نیاز جدی آدمی است به دعا، که به گفته الکسیس کارل، همانند نیاز انسان به اکسیژن و آب مورد توجه جدی است. او می‌گوید: نیاز به حس مذهبی و عرفانی را می‌توان نظیر نیاز به اکسیژن دانست و نیایش نیز شباهتی با عمل دستگاه تنفس دارد که روان انسان را به قلمرو مألوف و جایگاه اصلی اش، همچون یک فعالیت زیستی خاص وجود پیوند می‌دهد. به بیان دیگر نیایش به عنوان یک عمل طبیعی

*- کارشناس پرستاری وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

تاریخ انجام: مهرماه، ۱۳۷۶

تاریخ ارائه: شهریور، ۱۳۷۷

با همکاری: معاونت محترم آموزش و تحقیقات بعثه مقام معظم رهبری در سازمان حج و زیارت و سرکار خانم زهرا بصائری که در تهیه جداول و تحلیل آنها پژوهشگر را یاری کردند.

بدنی و روانی برای رشد نهایی ما ضروری می‌نماید و نباید آن را عملی فقط درخور ضعفا و فقرا به حساب آورد. (صانعی - اشرف السادات - ۷۵)

اصولاً دعا و نیایش در آدمی امری است فطری، دکتر کارل در این مورد می‌گوید: در نیایش اصولاً مانند گرایش روان آدمی به سوی جوهره غیر مادی جهان به نظر می‌رسد و عموماً به صورت یک تضرع، یک فریاد و رنج و یا تقاضای کمک است، ولی گاهی به صورت کشف و شهود و تأمل در باره مبدأ و پایه جهان هستی در می‌آید. آن را می‌توان همچون عروج روان انسانی به آستانه خداوندی نیز دانست چون جهشی از عشق و ستایش برای آفریننده اثری بی‌مانند؛ یعنی معجزه زندگی. در واقع نیایش معرفت تلاش آدمی برای پیوستگی به موجود نامرئی است که خلاق جهان هستی و روشنایی بخش خرد و راهنما و منجی همگی است. (صانعی - اشرف السادات - ۷۷)

همزیستی انسان با فشار روانی (استرس) به عنوان یک واقعیت مسلم در زندگی بشر مورد توجه روانشناسان و روانپزشکان می‌باشد، مشکلات روانی که امروزه گریبان‌گیر انسانها در سراسر جهان، به ویژه در جهان غرب است، چیزی نیست که بتوان به آسانی از کنارش گذشت؛ چرا که میلیونها دلار صرف تربیت نیروی انسانی متخصص در زمینه مسائل روانی، تأسیس مراکز روان درمانی و روانکاو و درمان بیماران روانی می‌شود اما هیچکدام از اقدامات فوق تا به حال نتوانسته‌اند آن چنان که سزاوار است در درمان بیماریهای روانی مؤثر باشند.

ما مسلمانان تنها دلیل را فقدان اصول مذهبی، ایمان به خدا و کم رنگ شدن ارزشهای اسلامی در دنیای معاصر می‌دانیم. در عصر حاضر روی آوردن و بازگشت بشر به هویت خود و ارزشها و نظامهای اخلاقی و تعالیم مذهبی؛ یکی از امید بخش‌ترین و مؤثرترین عناصر تحول در بهینه‌ی حیات اجتماعی آینده به حساب می‌آید. این بازگشت در حالی است که در جهان کنونی، انسان و اخلاق اسلامی و انسان اخلاقی در حال فروپاشی است. و در وضعیتی است که انسانها از خود تهی گشته و به ابزاری تجزیه شده تبدیل شده‌اند و دیگر انسانها معیار سنجش نیستند بلکه اشیاء، ابزار و آزمونها و ماشینها هستند که معیار سنجش انسانها شده‌اند. (مداحی - محمد ابراهیم - ۲۸)

با این همه، هنوز باور داریم که تحول و تغییر در عرصه اندیشه و فرهنگ، و از بارزترین و امیدبخش‌ترین شاخصها در عرصه «فرهنگ و اندیشه» است. این تحولات را باید در دو



حوزه «فرهنگ خودی» و «فرهنگ غیر خودی» به ارزیابی و تحلیل نشانند و شناخت با توجه به این، ویژگیهای ارتباطی جوامع باعث می‌شود تا هریک از این دو حوزه امکان تأثیرگذاری متقابل را سریعتر و عمیق‌تر از قبل داشته باشند. «اقتدار فرهنگی» که اینک عنوان شایسته ملت ماست، بر پایه همان مالکیت «قرآن و عترت» است که یکی «دریا دریا» و دیگری «بطن بطن» معنا و اندیشه و نور است. یکی «لحظه لحظه» و دیگری «کلام در کلام» علم یا وارستگی و راهنمایی و شور رهایی است؛ رهایی از اندیشه‌های پلید و مأیوس‌کننده که چون تار عنکبوتی انسان را در سطح یک زندگی مادی محبوس می‌نماید و جالب‌تر اینکه قبل از آنکه ما هویت خود را باور کنیم، بسیاری از مکاتب دیگر آن را بر ما ثابت کرده‌اند. اخیراً در ایالت بوستون آمریکا و در دانشگاه هاروارد کنفرانسی با عنوان «ارزشهای درمانی دعا» برگزار شد. دکتر هوبرت بنسون استاد دانشگاه پزشکی و رئیس سمینار، اذعان داشت که:

«دعا خواندن مغز را بکار می‌اندازد، عوارض ایدز را کاهش می‌دهد، از فشار خون بالا می‌کاهد و نازایی را درمان می‌کند. تکرار دعاها و بیرون کردن اندیشه‌های دیگر از مغز، مغز را قادر می‌سازد تا تغییرات فیزیولوژیک در خود پدید آورد.»

در هفته نامه «هنگام» مقاله‌ای با عنوان «دارویی بنام دعا» به چاپ رسیده که تحقیق یکی از متخصصان بیمارستان تگزاس است در زمینه اثر شفابخشی دعا در بیماران و در آن مقاله به تحقیقات سال ۱۹۸۸م بخش عروق بیمارستان سانفرانسیسکو و تحقیقات سال ۱۹۸۰م. همان مرکز در مورد تأثیر دعا و نیایش در بهبود بیماریها استناد شده و نویسنده مقاله خود را با این جمله پایان می‌بخشد:

«اگر به اعتبار این دارو معترف باشیم باید در نسخه‌های پزشکی خود بنویسم هر روز سه بار، دعا کنید.» (نیک‌بخت نصرآبادی - علیرضا - ۷۵)

در پژوهشی دیگر با عنوان: «جایگاه رفیع قرآن در پژوهشهای طب اسلامی» به نقل یکی از مجلات انگلیسی آمده است: دکتر «ایمام» به همراه یک تیم کامل پزشکی مدت ۸ سال به درمان ۷۵ بیمار بین ۲ - ۸ سال، که مبتلا به انواع سرطانها بودند پرداخت شیوه درمان - که: «درمان سرطان به روش طب سوزنی را زیر فرکانس با استفاده از تلاوت قرآن مقدس» نامیده شده است - عبارت بود از عبور تلاوتها به شکل امواج رادیویی از درون نقاط طب سوزنی ناحیه آسیب دیده، این عمل موجب یک سری فعالیتهای بیوفیزیکی و بیوشیمیایی - در

سطح سلولهای بدن شده و عناصر سلولی را مجدداً تنظیم و هماهنگ می‌نماید آنها نشان دادند که این روش، فیزیولوژی منحرف شده سطرانها را مجدداً تنظیم نموده و از نستز کنترل نشده پروتئینها طی سرطان جلوگیری می‌کند. (نیک بخت نصرآبادی - علیرضا - ۶۹)

از آنجا که ارتباط عاشقانه و مستمر با خالق هستی، اثرات سازنده و عمیقی در تهذیب نفس، صفای باطن و بهداشت روانی انسان دارد، همه ادیان توحیدی بر راز و نیاز با خداوند تأکید کرده‌اند و در متن تعالیم خود، زمانها و مکانهای ویژه‌ای به آن اختصاص داده‌اند. البته مشخص کردن و برجسته نمودن زمانها و مکانهای استجاب دعا به این معنا نیست که بنده دل داده حق نمی‌تواند در غیر آنها با خداوند یگانه به نیایش پردازد و برکه وجود خود را با اقیانوس عظمت او وصل کند، بلکه این اختصاص و تشخیص شرافت و فضیلت ایام الله و بیوت الله را می‌رساند.

دین مقدس اسلام برای کعبه و با تعبیر «خانه خدا» ارزش و قداست فراوانی قائل شده و به خصوص در مراسم حج که در روزهای معین، اعمال ویژه‌ای با نظمی خاص در مکانهای مشخصی به عنوان فریضه حج صورت می‌گیرد؛ قطع دلبستگی از همه مظاهر دنیوی و پیوستن ذره وار با منبع نور و هستی آفرینش در قالب انجام مناسک و مناجات با پروردگار بزرگ و بی‌همتا - را سرلوحه تمام فعالیتها و هدف اصلی از دور شدن از وطن مألوف قرار داده‌است.

علاوه بر کعبه و صفا و مروه و زمزم و منا و عرفات و مشعر که آغوش خود را به روی میلیونها مسلمان موحد می‌گشایند تا زمزمه دعاهای آنان را در سینه پرراز و رمز خود جای دهند، مدینه منوره که مرقد پاک خاتم پیامبران خدا و مسجدالنبی در آن قرار دارد و قبرستان ماتمزای بقیع آن که آرامگاه چهار امام معصوم شیعیان است - جزو مهمترین و مقدسترین مکانهای عبادی مسلمانان سراسر گیتی به شمار می‌رود. برآستی توفیق بزرگ و فرصت مغتنمی است که انسان به مکه و مدینه بار یابد و زنگار کدورت‌های روانی و نفسانی را با حضور در مواقع این دو حرم شریف، از آئینه دل بزداید.

نگارنده که در سال ۱۳۷۶ همچون قطره‌ای ناچیز در مکه و مدینه به دریای موحدان شیفته حق و محب پیامبر و اهل بیت عصمت او پیوستم، تصمیم گرفتم با وجود توان و فرصت و امکانات کم تأثیر حضور در مکه و مدینه را برکاهش ناراحتیهای روانی بسنجم و به این امید که این تلاش مقدمه‌ای برای پژوهش‌های گسترده بعدی شود.



اهداف پژوهش

۱- بررسی توضیحی از نحوه، میزان، شرایط و علایق فرد در دعا و نیایش:
الف: میانگین سن، سطح تحصیلاتی، جنس و رده شغلی زائران در چه محدوده‌ای است؟

ب: تاکنون چند بار به زیارت خانه خدا مشرف شده‌اند؟

د: زائران در مکه چقدر زمان صرف دعا و نیایش می‌کنند؟

ج: زائران در گذشته (قبل از سفر به مکه) چقدر زمان صرف دعا و نیایش خود می‌کردند؟

۲- تغییر میزان دعا و نیایش در ایام زیارت:

الف: وضعیت روانی زائران قبل از تشراف به مکه و مدینه

ب: آیا حضور در مکه و مدینه در کاهش ناراحتیهای آنان مؤثر بوده است؟

فرضیات این پژوهش عبارتند از:

۱- افسردگی و اضطراب به علت وجود ایمان قلبی در بین زائران، در صد کمی را به خود اختصاص می‌دهد.

۲- نیایش در اماکن مکه و مدینه معظمه به خاطر جو معنوی حاکم بر آن، بر روی سلامت روان زائران جنبه مثبت دارد.

۳- علاقه زائران برای اجرای فرایض دینی در داخل محوطه و مکانهای اطراف کعبه، بیشتر از اجرای همان اعمال در داخل هتل‌ها و اقامتگاه‌هایشان می‌باشد.

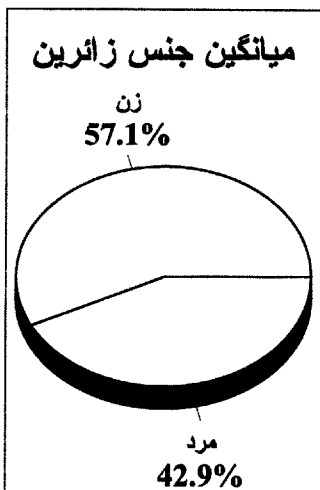
۴- درصد بیشتر زائران از وضعیت مالی خوبی برخوردارند که تحصیلات متوسط داشته و بیشتر افراد مسن به ویژه بانوان هستند.

۵- به علت وجود رابطه نزدیک و ارتباط قلبی شدید، تمامی زائران علاقه شدید به برگشت مجدد به عربستان، جهت زیارت در سالهای آتی را دارند.

۶- زائران در انتهای سفر، احساس آرامش و رضایت درونی بیشتری دارند.

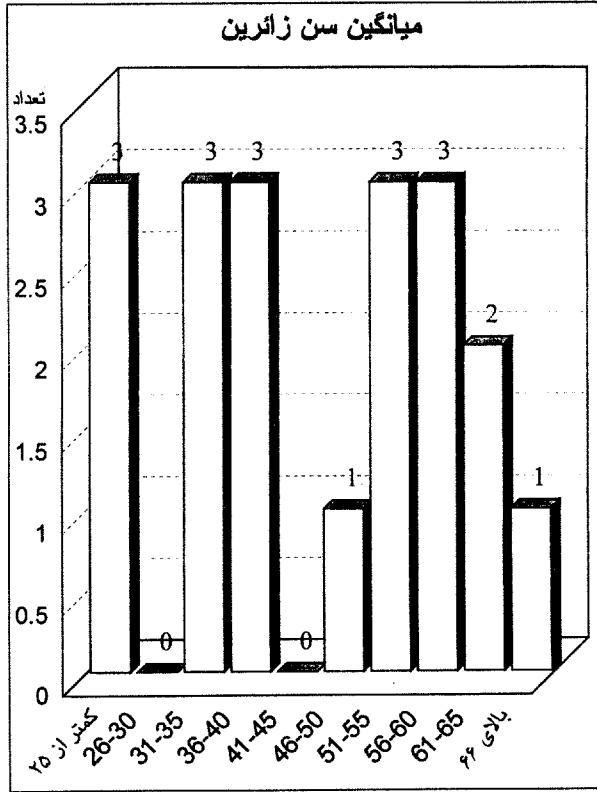
روش:

به منظور دستیابی به اهداف و تعیین صحت فرضیات پژوهش، با نظرسنجی از بیش از ۱۰۰ نفر از زائران ایرانی در یک کاروان در مکه و مدینه مکرمه از طریق پرسشنامه‌ای با سؤالات باز و بسته در ابعاد روانی - مذهبی فرهنگی - انجام گردید در انتهای پرسشنامه نیز سؤالی جهت دریافت پیشنهادهای و انتقادات زائران در نظر گرفته شد، بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها که در پایان سفر از حجاج گرامی در سفر حج عمره به عمل آمد کلیه پرسشنامه‌ها وارد بانگ اطلاعاتی شد و با کمک کارشناسان آمار، اطلاعات مورد نظر تحلیل گردید و نتایج این تحلیل در قالب دسته‌بندی اظهار نظرات سؤالات باز و نمودارها و جداول سؤالات بسته اعلام شد و صحت آن با توجه به فرضیات از پیش تعیین شده، مقایسه گردید. این پژوهش بر روی کلیه افرادی که بالای ۱۳ سال سن داشتند و از نظر سلامت جسمی و روانی (منظور از نظر قدرت درکی) مشکل خاصی نداشتند و توانایی درک سؤالات را داشتند بررسی شد. افراد در ذکر نام و نام خانوادگی خود مختار بودند تا بدین وسیله حقوق فردی آنان محفوظ بماند. از آنجا که تعدادی از پرسشنامه‌ها به دست مسئولان جمع‌آوری نرسید و با توجه به توجیهات اولیه در ضرورت همکاری زائران محترم گاهی بعضی نسبت به تکمیل آن بی تفاوت بودند. این پژوهش بر روی پرسشنامه‌هایی که تماماً تکمیل گردیده بود انجام شد تا خطای آماری به کمترین حد خود برسد.



میانگین جنس زائرین: ۵۷/۱ بیشترین درصد مربوط خانمها و بقیه آن ۴۲/۹ مربوط به آقایان بود. در نموداری که نمایانگر میانگین سن زائران است، مشخص گردید که درصد گروه زیر ۲۵ سال و سن ۳۱ تا ۴۰ سال و ۵۱ تا ۶۰ یکسان است و این نمایانگر این مطلب است که جوانان در کنار افراد میانسال و مسن، علاقه به شرکت در مراسم حج دارند و این دسته جزو افرادی هستند که نه تنها علاقه دارند بلکه توانایی مالی را نسبت یقینا داشته‌اند لذا سرمایه‌گذاری روی این قشر از جامعه به ویژه آنانی که دارای تحصیلات بالایی هستند و سن کمتری دارند به عنوان آینده

سازان مملکت و روشنفکران جامعه بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

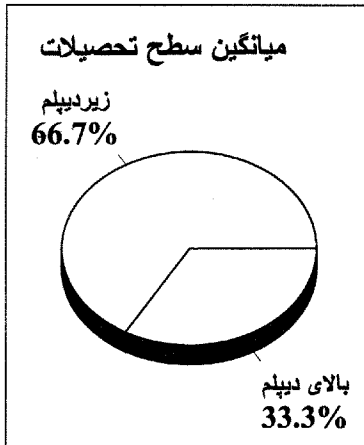


جدول ۱- گروه‌بندی سطح تحصیلات، سن، تعداد دفعات مشرف شدن به مکه، و میزان خواندن قرآن در مکه توسط زائران.

حد اکثر	متوسط	حداقل	
۶۹ سال	۴۶ سال	۲۲ سال	سن
۲۰ سال	۱۰ سال	۱ سال	تحصیلات
۵ بار	۴ بار	۲ بار	تعداد دفعات مشرف شدن به مکه
۵۰ ساعت	۲۵ ساعت	۵ ساعت	ساعت خواندن قرآن

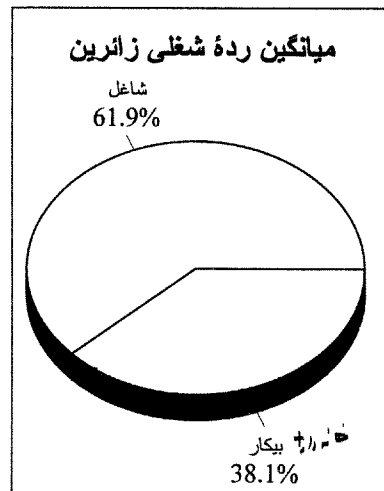
متوسط سطح تحصیلات زائران ۱۰ سال؛ یعنی زیر دیپلم بود و این در حالی بود که متوسط سن آنان ۴۶ سال بوده است. متوسط ساعاتی که صرف خواندن قرآن در مکه و مدینه شده است ۲۵ ساعت می‌باشد. و این در حالی است که کمترین میزان سطح سواد. ۱ سال یعنی به حد خواندن و نوشتن و بیشترین سطح سواد ۲۰ سال؛ یعنی سمت استادی دانشگاه بود. کمترین سن ۲۲ سال و بیشترین سن ۶۹ ساله بود.

کمترین ساعاتی که صرف خواندن قرآن شده بود ۵ ساعت و بیشترین ساعاتی که صرف خواندن قرآن شده بود ۵۰ ساعت بوده است. حداقل تشرف به مکه ۲ بار و حداکثر ۵ بار بوده که متوسط آن ۴ بار بوده است.

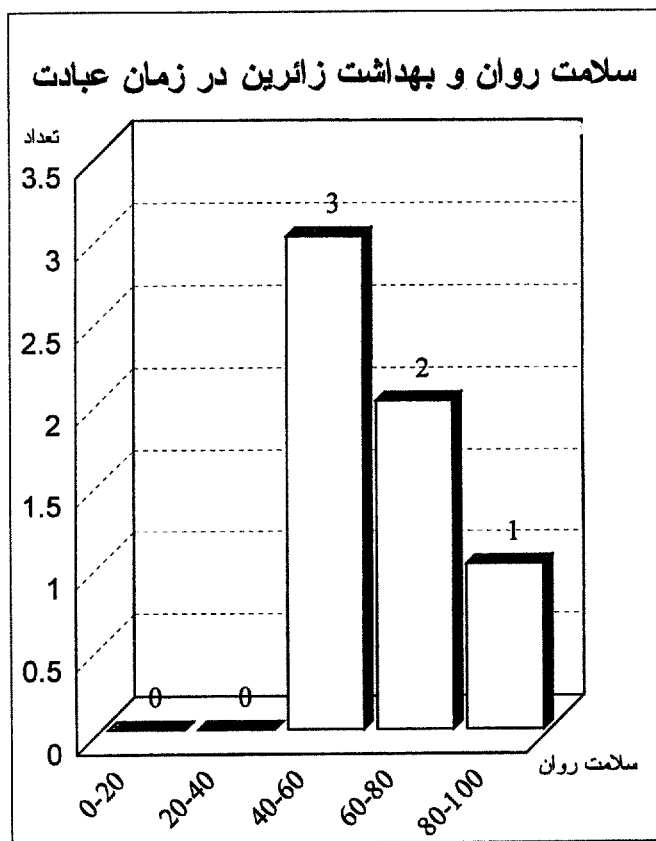


(نمودار-۳) همانطور که در نمودار دایره‌ای نمایان است بیشترین افراد زائر را افراد زیر دیپلم (۶۶/۷) است و (۳۳/۳) را افراد بالای دیپلم (فوق دیپلم، لیسانس، فوق لیسانس و دکتری) تشکیل می‌دادند.

(نمودار-۴) در نمودار دایره‌ای دیگر، میزان میانگین رده شغلی زائران به تصویر کشیده می‌شود. در نمودار، ۶۱/۹ افراد شاغل بوده و دارای حرفه‌ای هستند که از آن درآمد مادی کسب می‌کنند. و حدود ۳۸/۱ زائران را افراد بیکار تشکیل داده‌اند که محصلین و دانشجویان و خانمهای خانه‌دار که در آمد خاصی ندارند. جزو بیکاران در نظر گرفته شده‌اند.



با استفاده از سئوالی که ۷ عامل از علائم اولیه بیماری اضطراب، استرس و وسواس را در بر می‌گرفت، از طریق ۵ امتیاز (خیلی کم (۱) - کم (۲) - متوسط (۳) - زیاد (۴) - خیلی زیاد (۵)) رتبه‌بندی شده بود و کلاً جواب کامل حاوی ۳۵ امتیاز بود زائرین مورد ارزیابی قرار گرفتند و نمودار زیر نشانه سلامت روان و بهداشت زائر در زمان عبادت است.

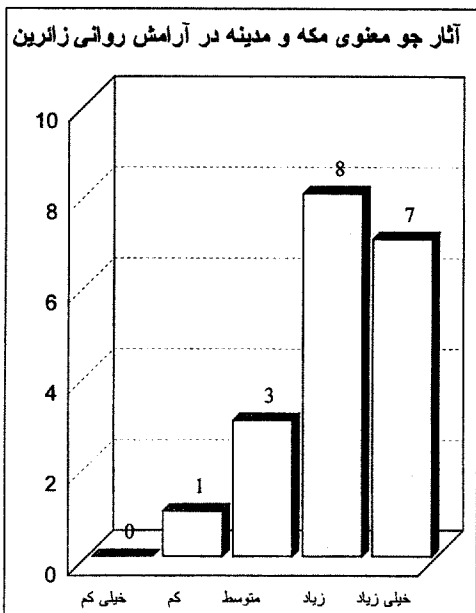


نمودار ۵- سلامت روان و بهداشت زائرین در زمان عبادت:

در پاسخ به سؤالات مربوط به آثار جو معنوی مکه و مدینه در آرامش روانی و سلامت روحی زائران، نمودار زیر به دست آمد.

نمودار ۶ نمایانگر این است که جو معنوی و مذهبی مکه و مدینه میزان زیادی در آرامش روانی تأثیر داشته است؛ یعنی فقط عبادت خود فرد، که تغییر روحی است، مؤثر نبوده

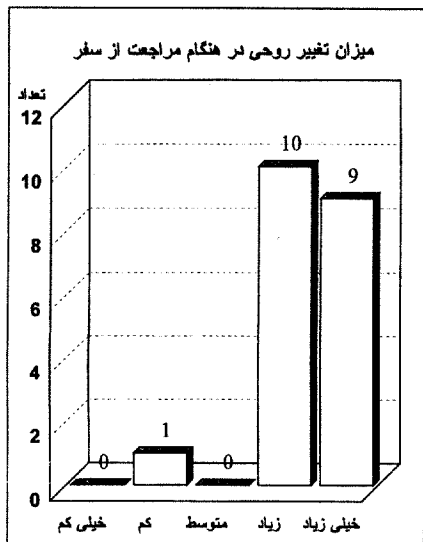
بلکه فضای معنوی محیط نیز بر روی آنها اثر گذاشته است.



نمودار ۶- آثار جو معنوی مکه و مدینه در آرامش روانی زائران

در پاسخ به سؤالاتی که در باره میزان تغییر روحی پس از مراجعت از سفر مطرح

می‌شود، نمودار زیر به دست آمد.



نمودار ۷- نمایانگر این است که تحول زیادی در زائران بوده و بیشترین پاسخ بر گروه «زیاد» داده شده است.



پاسخ بعضی از زائران به پرسشها به شرح زیر آمده است:

○ در لحظه ورودتان به مدینه چه احساس داشتید؟

- قطره‌ای بودم در مقابل دریا.

- احساس اندوه و خوشحالی داشتم.

- شادی و شعف و جودم را فرا گرفته بود.

- ذره‌ای در بی نهایت بودم؛ بی نهایت از عظمت و جلال و شرمنده از اینکه چه بار امانتی بر دوش دارم

لیکن هنوز هیچ نمی فهمم و نمی دانم.

- می خواستم پرواز کنم.

○ به هنگام پوشیدن لباس احرام و لبیک گفتن به خداوند، چه احساسی داشتید و به چه فکر می کردید؟

- خوشحال بودم و فکر می کردم تا خدا مرا ببخشد

- یک لحظه فکر کردم خیلی به خدا نزدیک شده‌ام و گریه شوق مجالم نمی داد. اصلاً فکر نمی کردم بیدار

هستم مثل اینکه خواب می دیدم.

- احساس روز قیامت و برپایی از قبرها که همه از قبرها بیرون آمده و لبیک می گویند.

- احساس اینکه ای حق تعالی آگاهم به سرشت خویش که هیچم، که همه چیزم، که بنده تو شده‌ام به

طاعتی که از هر چیزی و هر که جز تو شده‌ام.

- احساس حقیر بودن و کوچکی می کردم.

- فکر می کردم لباس احرام کفن من است و حالت لرزش خفیفی داشتم و با خودم عهد کردم که دیگر گرد

گناه به خصوص غیبت نروم.

○ آنگاه که وارد مسجدالحرام شدید و در اولین نگاهتان به کعبه چه احساسی وجودتان را گرفت؟ به خدا!

چه گفتید؟

- در اولین نگاه به خانه کعبه زبانم بند آمد و نتوانستم چیزی بگویم، بعد از لحظاتی شروع کردم به بیان

خواسته‌هایم و از خداوند خواستم که توفیق گناه نکردن به من بدهد.

- احساس کردم که انسان در مقابل این عظمت خدایی هیچ نیست. طالب بخشش از خداوند شدم که تا

کنون نتوانستم آنچنان که شایسته است اجابت حق کنم.

- تمام وجودم لرزید، خدا را شکر کردم و آمرزش خواستم.

- خدایا! عاقبت همه را بخیر کن و عاقبت ما را هم بخیر کن، ایمان و سلامتی کامل به همه عنایت فرما!

- از خود بی خود شدم یک لحظه حالی دیگر به من دست داد، نمی دانستم چه باید می کردم، فقط نماز

شکر بجا آوردم و خداوند را شکر کردم - زمین را بوسیدم و از خداوند طلب آمرزش کردم.

○ در اولین طواف کعبه چه احساسی داشتید، به نظر شما طواف خانه خدا چه اندیشه‌ای در ذهن انسان می‌آفریند؟

- آرزو کردم بار سنگینی که داشتم سبک شود و خداوند گناه ما را ببخشد و در آخرت به ما آرامش خاطر بدهد به نظرم آمد که مادیات اصلا مطرح نیست و تا می‌توانیم کارهای نیک کنیم و کسی را از خود ناراضی نکنیم و به زیر دستان خود کمک کنیم.

- احساس بندگی خدا کردم و نیز به خاطر خدا و حضرت ابراهیم طواف بجا آوردم.

- با خود زمزمه می‌کردم: خدایا! یک انسان سراپا گناه در حضور تو ایستاده. خدایا! از تو می‌خواهم راههای شیطان را بر ما مسدود کنی. همه انسانها چه سیاه و چه سفید دور یک چیز می‌گردند و به یک چیز سجده می‌کنند و بین سیاه و سفید فرقی نیست؛ ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىكُمْ﴾.

- خداوند قلب جهان است و محور وجود. کانون عالمی است که بر گردش طواف می‌کنند و من ذره‌ای هستم در حرکت فنایی در جهت خدا، برای خدا، در طواف خدا، طواف عشق، پرستش، روح، زیبایی ایشار، توکل، آخرت، معاد، خدا.

○ از سعی صفا و مروه چه برداشتی کردید، چه فهمیدید؟

- همانطور که حضرت هاجر با سعی و تلاش خود به هدفش رسید، انسان هم با سعی می‌تواند به مقصد برسد (به عبودیت خدا).

- باید استقامت در مقابل سختی‌ها و گرفتاریها داشت.

- تحمل، منطق، نیاز، زندگی، واقعیت، عینیت، زمین، جاده، طبیعت، غریزه، جسم، معاش، سعی کاری و مادی، تلاش مادی، کوشیدن و دویدن جهت رفع نیاز و ... را فهمیدم.

- احساس آرامش کردم.

- خیلی سبک شدم، و خیلی چیزها فهمیدم که اصلا در این چند سال هیچ نمی‌دانستم، اینجا که آمدم و طواف کردم دنیا در نظرم دور شد.

○ آیا خدماتی که نظام جمهوری اسلامی در سفر حج عمره برای شما انجام داده، موجب رضایت شما شده است؟ کمبودهای این سفر را در چه دیدید؟

- از همه آنها کمال تشکر را دارم، امیدوارم که خیرش را ببینند به خصوص از مسئولان کاروان و روحانیون.

- بسیار زیاد، از همه پرسنل ممنون و متشکرم.

- بله، کاستی نداشت.

- راضی هستم.



- از زحمات جمهوری اسلامی تشکر می‌کنیم، امیدواریم که خداوند توفیقات دست‌اندرکاران را زیاده کند که بتوانند افراد بیشتری را بیاورند همگان از این نعمت الهی بهره‌مند شوند.

پیشنهادها و انتقادات زائران عبارت بودند از:

۱- اگر زدن قفل و پارچه به حریمهای مقدس گناه دارد، چرا در کشور خودمان مسئولان مانع از آن نمی‌شوند و دخیل به تمام دیوارهای حریمها وصل است و اگر گناه ندارد چرا در کشور عربستان مانع از این کار می‌شوند. بهتر نیست این امر با توجه به فرهنگ خودمان در کشورمان و قبل از رفتن به عربستان برای زائران توصیه شود؟

۲- بسیاری از زائران نسبت به فرهنگ سفر و مسافرت، که متأسفانه بعضی از زائران محترم بویژه آنهاکه از نقاط دورتر به پایتخت می‌آمدند و رعایت نمی‌کردند - شکایت داشتند. بهتر است در کلاسهای آموزشهای احکام حج که در مساجد برگزار می‌گردد. تذکر داده شود.

۳- بی‌نظمی در برنامه‌ریزی، سفرهای داخلی کاروان در شهر مکه و یا مدینه. و عدم حضور به موقع سرویسها که بهتر است در جلسه‌ای که مدیران کاروانها در سازمان حج و زیارت اجرا می‌گردد تذکر داده شود.

۴- عدم حضور روحانیون آگاه و قابل که توانایی هدایت شایسته زائران را قبل از اجرای اعمال و مناسک حج داشته باشند، به چشم می‌خورد.

۵- بهتر است اذان صبح از بلندگوهای داخل هتلها مستقیماً پخش گردد.

و در نهایت تشکر بسیار و قدردانی از زحمات کلیه مسئولان و خدمه هتلها که با دلسوزی و خلوص نیت زحمات اجرای این سفر مبارک را متقبل شدند و در آخر عنایات و تذکراتی در باب پرسشنامه و نحوه ارائه آن داده شد که این حقیر از تمامی آن بزرگان کمال تشکر را دارم.

مشکلات پژوهش

نظر به اینکه این پژوهش برای اولین بار انجام پذیرفته بود، نارسایی‌های را در برداشت. عدم آگاهی و توجه مناسب مردم به منظور پاسخگویی کامل به پرسشنامه‌های مربوطه و همچنین عدم وجود مدت زمان مناسب به منظور تکمیل پرسشنامه‌ها در دست مردم از طرف دیگر، باعث گردید که بعضی از پرسشنامه‌ها ناقص تکمیل شود.

نبودن مرکز ثابتی برای تهیه نمودار تحلیلهای آماری مشکل دیگر در تکمیل اجرایی این پژوهش بود.

این تذکرات برای دستیابی به نتیجه‌ای بهتر پیشنهاد می‌شود:

- ۱- تهیه پرسشنامه‌هایی با کیفیت بالاتر.
- ۲- آگاه‌سازی مدیران کاروانها در توجیه مناسب مردم برای تکمیل پرسشنامه‌ها.
- ۳- زمانبندی مناسب برای ارائه پرسشنامه‌ها (اگر در سه مرحله تهیه شود بهتر است؛ یک ماه قبل از سفر، انتهای سفر و یک ماه بعد از سفر تا کلیه تغییرات از بُعد روانی قابل بررسی باشد).
- ۴- اجرای این طرح در تمام کشورهایی که اماکن متبرکه دارند؛ مانند سوریه، عراق و ...
- ۵- اجرای این طرح بین مسلمانان ایرانی و غیر ایرانی و مقایسه آنها به جهت بررسی تأثیر فرهنگ‌ها بر اعتقادات.

یاد آوری:

همان گونه که در روش اجرا بیان شد این پژوهش در بین ۱۰۰ نفر زائر ایرانی، آن هم در یک کاروان صورت گرفته است و از این رو نتایج آن قابل تعمیم نیست و تنها می‌تواند به عنوان یک طرح مقدماتی به حساب آید.

منابع:

- بیابانگر، اسماعیل - مداحی، محمد ابراهیم - خلاصه مقاله «نقش نماز در تأمین بهداشت روانی نسل نو»، در کجا چاپ شده؟ ۱۸ و ۱۹ شهریور ۱۳۷۶ - صانعی، اشرف السادات، نیک‌بخت نصرآبادی، علیرضا - مقاله ارزشهای درمان دعا «مجله طب و تزکیه - شماره ۱۰۴، ۱۳۷۶ -
- صانعی، اشرف السادات، نیک‌بخت نصرآبادی، علیرضا - مقاله جایگاه رفیع قرآن در پژوهشهای طب اسلامی مجله طب و تزکیه شماره ۲۳ سال ۱۳۵۷.
- خلاصه مقالات همایش «نقش و جایگاه فرهنگ و هنر در بهداشت روان» - ۱۸ و ۱۹ شهریور ۱۳۷۶
- یونگ، کارل گوستاو - ترجمه روحانی فواد - روانشناسی دین - شرکت سهامی کتابهای جیبی تهران - چاپ سوم ۱۳۷۰

بسم الله الرحمن الرحيم

زائر گرامی!

با اهدای سلام، پرسشنامه‌ای که در پیش رو دارید، برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز در یک پژوهش،

در سازمان حج و زیارت تنظیم شده است که در آن تأثیر نیایش در فضاها و اماکن متبرکه بر روی سلامت روان (بهداشت روان) زائران مکه معظمه مورد سنجش قرار می‌گیرد، پاسخهای شما کاملاً محرمانه بوده و فقط پرسشگر آن را مطالعه و ارزیابی خواهد کرد، بنابراین خواهشمند است سوالات را با آسودگی خیال و خلوص نیت پاسخ دهید. «نیازی به ذکر نام شما و یا نام خانوادگی‌تان نیست.»
در حد امکان کلیه پاسخها را در یک سطر درج نمایید.

«با سپاس از محبت بی دریغتان. التماس دعا»

- ۱- جنس: الف) مؤنث ب) مذکر ۲- سن: سال
- ۳- مذهب: الف) شیعه ب) سنی ۴- وضعیت تأهل: الف) مجرد ب) متأهل
- ۵- تعداد سنوات تحصیلی شما چند سال بوده است؟ سال
- ۶- به چه شغلی اشتغال دارید؟ (.....) در یک جمله توضیح دهید.
- ۷- لحظه ورودتان به مدینه چه احساس داشتید؟ (.....) چه قدر؟
- الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد
- ۸- لحظه ورود به مسجدالنبی چه احساسی داشتید؟ (.....) چقدر؟
- الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد
- ۹- وقتی اطراف مسجدالنبی ص راه می‌رفتید آیا واقعاً این احساس در شما وجود داشت که روزی پیامبر و ائمه از اینجا عبور کرده‌اند و شما جای پای آنان قدم نهاده‌اید؟
- الف) بله ب) خیر د) به این موضوع فکر نکردم
- ۱۰- به هنگام (هنگام) پوشیدن لباس احرام و لیبیک گفتن به خداوند، چه احساسی داشتید و به چه فکر می‌کردید؟ (توضیح دهید)
- ۱۱- لحظه ورود به مکه چه احساسی داشتید؟ (.....) چقدر؟
- الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد
- ۱۲- آنگاه که وارد مسجدالحرام شدید و در اولین نگاهتان به کعبه چه احساسی وجودتان را گرفت؟ به خدا چه گفتید؟ (توضیح دهید)
- ۱۳- معنویت اماکن مکه و مدینه را تا چه حد آرامبخش روح و روانتان یافتید؟
- الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد
- ۱۴- به نظر شما چگونه می‌توان از این سفر بهره‌های معنوی بیشتری گرفت؟ (توضیح دهید)
- ۱۵- زمانی که کنار قبرستان احد قرار گرفتید و شهدای احد را زیارت کردید، آیا این احساس که در قبال خون شهدای تاریخ اسلام مسئولیت دارید و باید راهشان را ادامه دهید؟ در شما ایجاد شد؟ چقدر؟
- الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد
- ۱۶- در زمان اولین طواف خانه خدا چه احساسی داشتید؟ (توضیح دهید)

۱۷- به نظر شما طواف خانه خدا چه اندیشه‌ای در ذهن انسان می‌آفریند (چه پیامی دارد)؟ (توضیح دهید)

۱۸- از سعی و صفا و مروه چه برداشتی کردید، چه فهمیدید؟ (توضیح دهید)

۱۹- وقتی مقام ابراهیم را دیدید، آیا به ذهنتان نرسید که باید قدم جای پای ابراهیم خلیل بگذارید؟
الف) بله ب) خیر ج) اصلاً در این مورد فکر نکردم

۲۰- در مدینه و مکه چند ساعت صرف خواندن قرآن کردید؟ (چند سوره یا آیه ذکر کنید)
..... ساعت تعداد آیات

۲۱- آیا تمام نمازهای واجب خود را در مسجدالنبی و مسجدالحرام خواندید؟

الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد

۲۲- به نظر شما دلیل آنکه بعضی حاجیان به تذکرات کمتر توجه کرده، بیشتر بدنبال خرید سوغات بوده و یا به هتل مراجعت نموده و کمتر به عبادت (با توجه به اهمیت بعد عبادی حج) توجه دارند، چیست؟ (توضیح دهید)

۲۳- به نظر شما در بازگشت به ایران چه سوغاتی برای شما بهتر است تا تهیه کنید؟ سوغات مادی یا معنوی؟ (توضیح دهید)

۲۴- آیا در پایان سفر احساس می‌کنید با قبل از آمدن به سفر از نظر روحی و روانی فرق کرده‌اید؟ (تا چه حدودی)

الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد

۲۵- آیا موقع مراجعت تصمیم دارید که تحولی اساسی در روند فکر و اندیشه و ادامه زندگی با دید بهتر و عمیق‌تر ایجاد کرده و پیمانی الهی با خداوند ببندید؟ (تا چه حدودی)

الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد

۲۶- خدماتی که نظام جمهوری اسلامی در سفر عمره برای شما انجام داده، موجب رضایت شما شده است؟ کاستیهای این سفر را در چه دیدید؟ (توضیح دهید)

۲۷- آیا مسئولان کاروان؛ اعم از روحانی و مدیر و خدمه و ... شما را همراهی و راهنمایی کردند؟

الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد

۲۸- اگر سفر اول شما به حرمین شریفین است آیا ناراحت نیستید و حسرت نمی‌خورید که چرا زودتر نیامدید؟

الف) خیلی کم ب) کم ج) متوسط د) زیاد ذ) خیلی زیاد

۲۹- پیشنهادات و انتقادات خود را جهت برگزاری بهتر این مراسم به اختصار بنویسید:

.....
.....



بسم الله الرحمن الرحيم

زائر گرامی!

با اهدای سلام، پرسشنامه‌ای که در پیش رو دارید، برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز در یک پژوهش در سازمان حج و زیارت تنظیم شده است که در آن تأثیر نیايش در فضاها و اماکن متبرکه بر روی سلامت روان (بهداشت روان) زائران مکه معظمه مورد سنجش قرار می‌گیرد. پاسخهای شما کاملاً محرمانه بوده و فقط پرسشگر آن را مطالعه و ارزیابی خواهد کرد و بنا بر این خواهشمند است، سوالات را با آسوده خیال مطالعه و سپس پاسخ مورد نظر را مشخص فرمایید. «نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی نیست.»

«با سپاس فراوان از همکاری صمیمانه شما»

۱- جنس: الف) مونث ب) مذکر

۲- سن: سال

۳- مذهب: الف) شیعه ب) سنی

۴- وضعیت تاهل: الف) مجرد ب) متأهل

۵- تعداد سنوات تحصیلی شما چند سال بوده است؟ سال

۶- به چه شغلی اشتغال دارید؟ (لطفاً در یک جمله توضیح دهید.)

۷- آیا اجرای اعمال و مناسک حج عامل بهبودی وضعیت روحی و روانی شما بوده است؟ (در صورت

مثبت بودن، پرسش بعد را پاسخ دهید)

الف) بله ب) خیر

۸- در حال حاضر که مشغول انجام مراسم عبادی هستید، نسبت به شرایط عادی زندگی چه میزان تغییر

در هر یک از موارد زیر احساس می‌کنید؟

الف) میزان تحمل خونسردی

ب) میزان انرژی روانی در ابتدای روز

ج) میزان برقراری ارتباط با دوستان

د) میزان اشتها به غذا

و) میزان اضطراب (تپش قلب زیاد - سردی دستها و لغزش شدید، سرگیجه، تهوع، بیقراری، خشکی

آب دهان، اختلال لحظه‌ای در بیان)

ز) میزان استفاده از داروهای آرامبخش و قرصهای مسکن

ح) میزان وسواس (اشتیاق بی دلیل به تکرار انجام یک کار یا یک حالت)

ط) میزان عصبانیت و زود رنجی در موارد زیر (خانواده، محیط کار، روابط با دوستان)

۹- قبل از سفر مکه، زمانیکه دچار نگرانی و اضطراب بودید، توکل و دعا را تا چه حدودی بر آرامش



خود مؤثر می دانستید؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۰- اکنون که در مکه حضور دارید نیایش و دعا را تا چه حدودی بر روی آرامش روانی خود مؤثر می دانید؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۱- تا چه حدودی ترجیح می دهید نماز و دعا و نیایش خود را در اقامتگاه خود انجام دهید؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۲- علاقه شما در کدامیک از ساعات و اوقات شرعی برای انجام فرائض دینی و مستحب بیشتر است؟
الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۳- آیا مسافرت‌های شما به مکه به قصدی غیر از زیارت بوده است؟

الف) بله (ب) خیر

۱۴- آیا موافق با اعزام نوجوانان و جوانان (خصوصاً دانشجویان) با توجه به تجربه‌ای که در این سفر کسب نموده‌اید، به مکه هستید؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۵- محیط و جو معنوی مکه چه مقدار موجب تسلی خاطر تان شد و برایتان آرامبخش بود؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۶- حجم عبادت و نیایش دعا را تا چه حد در آرامش روان خود مؤثر می دانید؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۷- حجم زیاد عبادت و نیایش را بیشتر در ایجاد آرامش خود مؤثر می دانید یا وجود محیط معنوی که در مکه وجود دارد؟

الف) حجم زیاد عبادت و نیایش (ب) جو و محیط معنوی (ج) هر دو (د) به هیچکدام ربطی ندارد
۱۸- علاقه شما به سفر مجدد به عربستان برای زیارت خانه خدا در چه حدی است؟

الف) خیلی کم (ب) کم (ج) متوسط (د) زیاد (ذ) خیلی زیاد
۱۹- نظرات و پیشنهادهای خود را جهت برگزاری بهتر مراسم حج بنویسید!

.....
.....