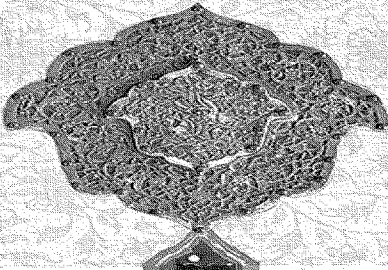


از خاکشیر



روانشناسی وکاربردهای آن در حج

■ محمدحسین شریفی نیا



در جهان امروز روان‌شناسی با بیشتر جنبه‌های زندگی ما سر و کار دارد. از شیوه‌های فرزندپروری تا درمان اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان؛ از مراقبت و پرستاری نوزادان، بیماران و کهنسالان تا طراحی نیروگاه‌های برق هسته‌ای؛ از تأثیر فشار روانی بر دستگاه ایمنی بدن تا شیوه‌های متقاعدسازی معترضین و مخالفین سیاسی. روان‌شناسان به کمک پژوهش‌های میدانی این‌گونه مسائل را بررسی می‌کنند و بر آنند تا مؤثرترین، ساده‌ترین و عملی‌ترین راه‌حل‌ها را ارائه کنند.

علاوه بر این، روان‌شناسی با مطالعه قوانین حاکم بر خصوصیات شخصیتی و ویژگی‌های هیجانی و رفتاری انسان، امکان خودشناسی بهتر را فراهم می‌آورد. همان‌طور که می‌دانیم در اسلام خودشناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به طوری که پیامبر ﷺ آن را بهترین راه خداشناسی^۱ و امام علی علیه السلام آن را سودمندترین دانش^۲ دانسته‌اند.

از این رو، لازم است عموم مردم، حتی کسانی که در پی کسب تخصص علمی در این رشته نیستند، تا حدودی با مباحث کلی این دانش پویا آشنا شوند؛ زیرا آشنایی با روان‌شناسی، ما را در شناخت خود، فهم رفتار دیگران و چگونگی تأثیرگذاری بر دیگران و در نهایت داشتن زندگی مؤثر، شاد و رضایت‌بخش یاری می‌دهد.

به این سبب قبل از پرداختن به کاربردهای روان‌شناسی در عرصه حج و زیارت، با مروری بر مهم‌ترین مسائل این رشته علمی، به اختصار آن را معرفی می‌کنیم.

موضوع و تعریف روان‌شناسی

ابتدا ببینیم موضوع روان‌شناسی چیست و روان‌شناسان آنرا چگونه تعریف کرده‌اند. کلمه روان‌شناسی که معادل انگلیسی آن Psychology است، از دو واژه لاتین Psyche به معنای «روان» و Logos به معنای «شناختن» تشکیل شده و به مفهوم شناخت روح و روان می‌باشد. این اصطلاح در فلسفه اسلامی علم النفس نامیده می‌شود که به معنای آگاهی بر احوال و حالات نفس است. اما در روان‌شناسی علمی، به دلیل این که مشاهده و مطالعه تجربی روح، روان و نفس، عملاً امکان‌پذیر

نیست، آثار و عوارض آن؛ یعنی رفتار و خصوصیات روانی؛ مانند احساسات، هیجانات، شناخت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی را موضوع روان‌شناسی قرار داده‌اند. بر این اساس، اغلب روان‌شناسان معاصر، دانش روان‌شناسی را «مطالعه علمی رفتار و فرایندهای ذهنی» تعریف کرده‌اند.^۳

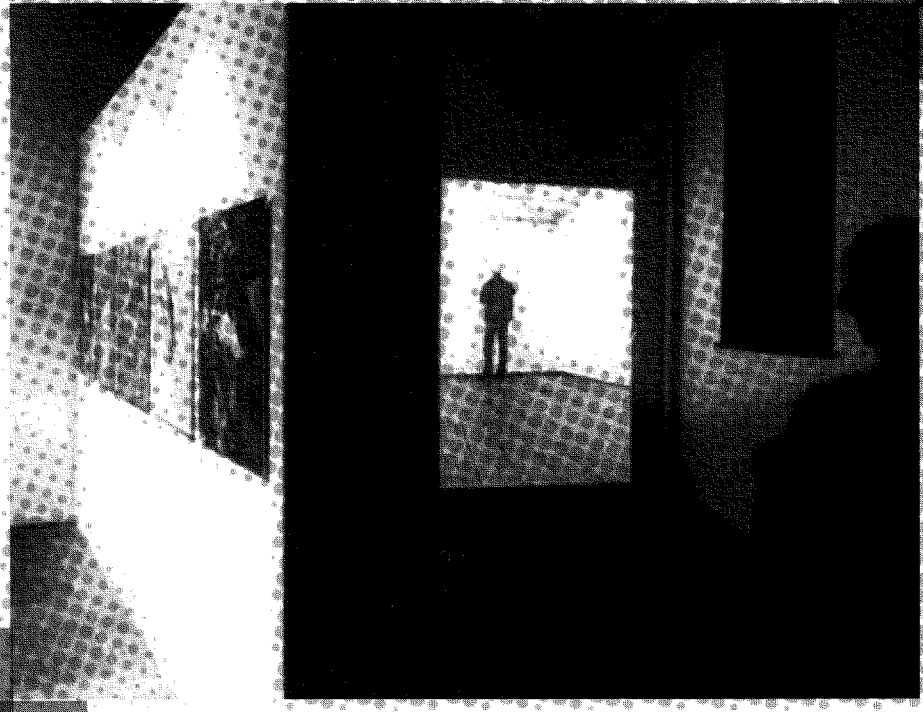
بدین ترتیب، می‌توان گفت روان‌شناسی به عنوان یک علم تجربی، همه اعمال و حرکات آدمی؛ اعم از اعمال آشکار و قابل مشاهده؛ نظیر خندیدن، نوشتن یا سخنرانی کردن و اعمال پنهان و غیر قابل مشاهده مانند تفکر، تخیل و گفتگوی درونی و همچنین فرایندهای ذهنی از قبیل: هوش، صفات شخصیت، عواطف، هیجان‌ها، حافظه، ادراک، انگیزش، یادگیری و... را به صورت تجربی مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهد و تلاش می‌کند قانون‌های حاکم بر آنها را کشف نماید.

سابقه روان‌شناسی

روان‌شناسی تحت عنوان علم النفس یا اخلاق به عنوان یکی از شاخه‌های اصلی فلسفه، قدمتی چند هزار ساله دارد. از سقراط و افلاطون و ارسطو گرفته تا فارابی، رازی، ابن‌سینا، غزالی، خواجه نصیر، ملاصدرا و فیض کاشانی، کمتر متفکری را سراغ داریم که در آثار خود به این علم نپرداخته باشد. در آثار این دانشمندان، نه تنها مباحث اصلی روان‌شناسی مانند احساس، ادراک، عاطفه، تفکر، تخیل و توانایی‌های ذهنی مورد بحث قرار گرفته‌اند؛ بلکه با روش‌های برهانی، تمثیلی و شبه تجربی در مورد نظریه‌های معارض در زمینه‌های احساس و ادراک یا لذت و الم داوری نیز شده است.

دانشمندان غربی، سنت ارسطویی روان‌شناسی را با آغاز رنسانس پذیرا شدند و در اواخر سده نوزدهم میلادی آن را به عنوان یک علم تجربی مستقل، از فلسفه جدا نمودند. بدین ترتیب خیزش موج انقلاب صنعتی در اروپا، روان‌شناسی را - که بر آمده از فلسفه و زیست‌شناسی بود - به صورت یکی از علوم طبیعی درآورد. در حقیقت این علم هنگامی به عنوان یک رشته مستقل متولد شد که ویلهلم وونت،^۴ در سال ۱۸۷۹ نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی را در شهر لایپزیک^۵ آلمان بنا نهاد. از این رو، بعضی وونت را پدر علم روان‌شناسی می‌دانند.

ونونت با ابداع روش درون‌نگری تجربی،^۶ به بررسی پدیده‌های حسی و ادراکی پرداخت. در این روش، از مشاهده کننده - که در واقع یک روان‌شناس آموزش دیده بود - خواسته می‌شد جزئیات دقیق احساس‌هایی مثل خشم، ترس و... را که از طریق موقعیت‌های تجربی در آزمایشگاه ایجاد می‌شد (مانند افتادن ناگهانی یک شیء) توصیف کند. کسانی که در آزمایشگاه وونت کار می‌کردند، به سرعت این روش را به سایر زمینه‌های روانی نظیر تفاوت‌های فردی، حافظه و فرایند یادگیری، تعمیم دادند. به



تدریج حیوانات و کودکان نیز در تحقیقات روان‌شناسی، جایی برای خود باز کردند. در همین ایام روان‌شناسان به تحقیق در بارهٔ افراد نابهنجار^۷ یعنی روان‌پریش‌ها،^۸ روان‌نژندها^۹ و کم‌هوش‌ها پرداختند. فروید^{۱۰} به عنوان پیشرو مطالعه در زمینهٔ روان‌نژندی، بر نقش ناهشیار^{۱۱} در رفتار و اختلالات روانی تأکید داشت. این امر باعث گردید که به تدریج اهمیت هشیاری^{۱۲} - که به نظر وونت اساس مطالعات روان‌شناسی بود - و همچنین روش درون‌نگری تجربی کاهش یابد و توجه روان‌شناسان بیشتر به رفتار مشهود موجود زنده معطوف گردد. در جریان این پیشرفت‌ها، موضوعات روان‌شناختی متعددی مورد توجه قرار گرفت. به عنوان نمونه، نتایج حاصل از تحقیق در زمینه‌های حافظه، یادگیری، رفتار کودک، تفاوت‌های فردی و اندازه‌گیری هوش، ارزش عملی بسیاری در آموزش و پرورش پیدا کرد و چارچوب اصلی روان‌شناسی تربیتی، شکل گرفت. روان‌شناسی بالینی نیز به تحقیق در زمینهٔ رشد کودک، رفتار نابهنجار و اندازه‌گیری خصوصیات کیفی نظیر هوش، شخصیت، عواطف و استعدادها پرداخت.

به موازات افزایش اطلاعات روان‌شناختی، مکاتب و نظام‌های مختلف روان‌شناسی نظیر روان‌کاوی،^{۱۳} ساخت‌گرایی،^{۱۴} زیست‌شناختی،^{۱۵} رفتارگرایی،^{۱۶} شناخت‌گرایی،^{۱۷} روان‌شناسی



گشتالت،^{۱۸} روان‌شناسی انسانی نگر^{۱۹} و نظام‌های کوچک‌تر روان‌شناسی پدید آمدند. روان‌کاوی نظامی بود که تحقیقات خود را مستقیماً متمرکز بر شخصیت و مشکلات رفتار متمرکز کرده بود. ساخت‌گرایان به مطالعه ساختار هشیاری و فرایند تحول شناخت در انسان پرداختند. زیست‌گرایان تحقیقات خود را متوجه نقش هشیاری در سازگار شدن موجود زنده با محیط کرده بودند و از این جهت، تحت تأثیر نظریه تحول داروین قرار داشتند. رفتار‌گرایان که احساس می‌کردند مطالعه در زمینه هشیاری و ناهشیاری نمی‌تواند به سؤال‌های آنها پاسخ دهد، توجه خود را معطوف فرآیند یادگیری نمودند. آنها روش‌های عینی را جانشین روش‌های ذهنی پیشین نمودند و سعی داشتند همچون علوم فیزیکی، صرفاً به مطالعه رفتار مشهود بپردازند. تحقیقات روان‌شناسان روسی در رابطه با پاسخ‌های شرطی،^{۲۰} از قبل زمینه لازم برای این اندیشه را فراهم کرده بود. در مقابل روان‌شناسی گشتالت که با جنبه‌های مختلف تجربه و رفتار سر و کار داشت، روش کل‌نگر^{۲۱} را برای تحقیقات خود برگزید.

همزمان روان‌شناسان شناختی به مطالعه تفکر، فهمیدن، ادراک کردن، حافظه، تصمیم‌گیری و قضاوت پرداختند و رفتار را برحسب فرآیند پردازش اطلاعات، توصیف نمودند. آنها آدمی را بیشتر به یک رایانه تشبیه می‌کنند که بر اساس برنامه‌های از پیش تعیین شده، نسبت به اطلاعات دریافتی از محیط، واکنش نشان می‌دهد. در ادامه روان‌شناسان علاقه‌مند شدند نقش فعالیت مغز و سیستم عصبی، ژنتیک، سیستم غدد درون‌ریز و مجموعه عوامل زیست-شیمی^{۲۲} بدن را در رفتار و فرایندهای

ذهنی دریابند. از این رو مطالعات مربوط به روان‌شناسی فیزیولوژیک گسترش یافت و به یافته‌های ارزشمندی در مورد رابطه دستگاه عصبی و فرایندهای روانی دست یافت. از سوی دیگر روان‌شناسان انسان‌گرا هم با تمرکز بر نیاز فطری انسان به رشد و کمال، به بررسی مشکلات کنونی، توانایی‌های بالقوه و آرمان‌های آدمی مشغول شدند.

در حال حاضر این تمایل قوی در روان‌شناسان ایجاد شده است که باید به مکاتب روان‌شناسی با دیدگاهی تلفیقی نگرست و با گزینش بهترین وجوه هر مکتب، توصیف و تبیین دقیق‌تر و جامع‌تری از رفتار و ویژگی‌های روانی ارائه داد. بر این اساس، در حال حاضر تلاش روان‌شناسان به ادغام یافته‌ها و ایجاد وحدت و یکپارچگی در آنچه کسب شده، معطوف گردیده است.

گستره روان‌شناسی

امروزه روان‌شناسی گسترش زیادی یافته است و روان‌شناسان در موضوعات گوناگون انسانی وارد شده‌اند. به گونه‌ای که تاکنون بیش از ۴۵ شاخه مختلف روان‌شناسی به ثبت رسیده است. با این وجود به دلیل تنوع مسائل روان‌شناختی و ترکیب رو به رشد این علم با سایر علوم، به سرعت زمینه‌های بین رشته‌ای جدیدی در حال پدید آمدن می‌باشد. برخی از رشته‌های روان‌شناسی که هم‌اکنون کاملاً جا افتاده‌اند و در بسیاری از دانشگاه‌های دنیا تا سطح دکتری دارای برنامه آموزشی می‌باشند، بدین قرار است:

۱. روان‌شناسی عمومی؛^{۳۳} موضوع این رشته، مرور مسائل کلی و اساسی روان‌شناسی؛ نظیر یادگیری، احساس و ادراک، رشد روانی-عاطفی، شخصیت، هوش، رفتار اجتماعی، انگیزش و هیجان، آسیب‌شناسی روانی و درمان اختلالات روانی است. روان‌شناسان عمومی، مبانی نظری و کاربردی این علم را فراهم می‌کنند و برای ایجاد انسجام و پیوستگی میان متخصصان، شاخه‌های مختلف روان‌شناسی تلاش می‌کنند.

۲. روان‌شناسی رشد؛^{۳۴} این رشته به مطالعه مستمر تحولات شناختی، روانی، عاطفی و اجتماعی انسان از زمان تشکیل نطفه تا پایان عمر می‌پردازد. موضوعاتی؛ مانند نقش وراثت و محیط در شکل‌گیری شخصیت و بررسی تحولی تغییرات بدنی، ذهنی، عاطفی، کلامی، اجتماعی، حسی و حرکتی در طول زندگی، مهم‌ترین مباحث این شاخه روان‌شناسی است.

۳. روان‌شناسی شخصیت؛^{۳۵} این رشته در حقیقت جمع‌بندی همه یافته‌های روان‌شناسی در شاخه‌های گوناگون است. مهم‌ترین موضوعات مورد علاقه روان‌شناسان شخصیت بدین قرار است:

فرایند تکوین و تحول شخصیت، ارائه نظریه در باب ابعاد مختلف شخصیت، انواع صفات شخصیت، سنجش و ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی و عوامل مؤثر بر شکل‌گیری، رشد و آسیب‌های شخصیت. ۴. روان‌شناسی تفاوت‌های فردی؛^{۲۶} این شاخه که گاهی روان‌شناسی جنسیت هم نامیده می‌شود، به تحقیق پیرامون تفاوت‌های موجود بین دو جنس مذکر و مؤنث، چگونگی کسب هویت جنسی و نقش جنسیت در طول زندگی می‌پردازد.

۵. روان‌شناسی یادگیری؛^{۲۷} این رشته به مطالعه فرایندهای یادگیری، انواع یادگیری، عوامل مؤثر بر یادگیری، رابطه انگیزش و یادگیری و یادگیری یارانه‌ای اختصاص دارد و تلاش می‌کند در زمینه چگونگی یادگیری در انسان و حیوان آزمایش‌های تجربی انجام داده و نظریه‌های تبیینی ارائه کند.

روان‌شناسی یادگیری، یکی از شاخه‌های اصلی و بنیادین دانش روان‌شناسی است که یافته‌های آن در سایر شاخه‌های روان‌شناسی مورد استناد و بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

۶. روان‌شناسی تربیتی؛^{۲۸} موضوع روان‌شناسی تربیتی یا پرورشی به کار بستن قواعد و یافته‌های شاخه‌های مختلف روان‌شناسی در فرایند تعلیم و تربیت است. به عبارت دیگر، هدف اصلی روان‌شناسی تربیتی توجه عمیق به امر آموزش و پرورش و پرداختن به عوامل مؤثر در یادگیری، پیشرفت تحصیلی، سازگاری، تحول ذهنی و روانی و رشد متعادل انسان است.

۷. روان‌شناسی آموزشی؛^{۲۹} روان‌شناسان آموزشی عمده‌تأ در مدارس به کار می‌پردازند. آنها در زمینه ارزیابی توانایی‌های هوشی و شخصیتی دانش‌آموزان و راهنمایی آنها به رشته‌های متناسب با استعدادها و علائق‌شان فعال هستند. علاوه بر این، روان‌شناسان آموزشی به دانش‌آموزانی که دارای مشکلات یادگیری مانند: مشکلات خواندن، نوشتن، حساب کردن هستند و یا دانش‌آموزانی که دارای مشکلات هیجانی و عاطفی می‌باشند، خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌کنند یا با معرفی آنها به مراجع تخصصی، نسبت به درمان آنها اقدام می‌نمایند.

۸. روان‌سنجی؛^{۳۰} مجموعه شیوه‌هایی که به روان‌شناس کمک می‌کند تا پدیده‌های روانی را از حالت کیفی به حالت کمی یا عددی درآورد، روان‌سنجی نامیده می‌شود. متخصصین روان‌سنجی با استفاده از روش‌های آماری و بهره‌گیری از آزمون‌های روانی، انواع پدیده‌های روانی؛ مانند هوش، شخصیت، اختلالات روانی، نگرش، استعداد، رغبت، انگیزش و پیشرفت تحصیلی را اندازه‌گیری می‌کنند.

۹. روان‌شناسی ناپهنجاری؛^{۳۱} توصیف، طبقه‌بندی و تبیین علل آسیب‌های روانی و ناهنجاری‌های

رفتاری شامل اختلالات خلقی و اضطرابی، اختلالات شخصیت، اختلالات روان‌تنی، انواع اعتیادها و سوء مصرف مواد در این شاخه از دانش روان‌شناسی مطالعه می‌شود. علاوه بر این، تأثیر عوامل زیستی، محیطی، فرهنگی و اجتماعی بر رفتار ناهنجار و تعیین سهم هر یک از آنها در بروز اختلالات روانی مورد توجه دانشمندان این رشته قرار دارد.

در واقع روان‌شناسی، مرضی که آسیب‌شناسی روانی هم نامیده می‌شود، یک رشته بنیادی است که یافته‌های آن در تدوین نظریه‌ها و فنون درمان ناهنجاری‌های رفتاری و شیوه‌های حفظ سلامت روانی کاربرد دارد.

۱۰. روان‌شناسی بالینی؛^{۳۳} در این رشته کاربردی که بزرگترین بخش تخصصی در روان‌شناسی است، با بهره‌گیری از فنون و ابزارهای روان‌شناختی، اختلالات عاطفی و مشکلات رفتاری مورد مطالعه، ارزیابی، تشخیص و درمان قرار می‌گیرند. تقریباً قریب ۵۰٪ از کل روان‌شناسان دنیا در این رشته و شاخه‌های مرتبط با آن مشغول فعالیت می‌باشند.

۱۱. راهنمایی و مشاوره؛^{۳۴} این شاخه از روان‌شناسی، به بررسی فرایندهایی می‌پردازد که هدف آن یاری رساندن به مراجع، برای حل مشکلات زندگی یا افزایش رشد شخصی و روانی اوست. مشاوران که عمدتاً به حل مشکلات سطحی و فراگیر می‌پردازند، سعی می‌کنند طی فرایندهای ارتباطی و مشاوره‌ای خاصی به مراجع کمک کنند تا خود را بهتر بشناسد و از این طریق بر مشکلات روزمره خود در زندگی خانوادگی، تحصیلی، حرفه‌ای و اجتماعی غلبه نماید و در نتیجه به انسانی مؤثرتر، خلاق‌تر و شادمان‌تر تبدیل گردد و بتواند با رشد همه‌جانبه و متوازن روانی-اجتماعی، استعدادهای ذاتی‌اش را شکوفا سازد.

۱۲. روان‌شناسی سلامت؛^{۳۵} روان‌شناسان سلامت در پی یافتن راه‌حلی برای گسترش سلامت عمومی در جامعه و ارائه سبک‌های رفتاری مناسب به مردم هستند. آنها می‌خواهند با کاربرد یافته‌های روان‌شناسی، رفتارهای پرخطر را کاهش داده و روش‌های مناسب زندگی را به مردم معرفی کنند تا ضمن ارتقای کیفیت زندگی، آنان دچار بیماری‌های خطرناکی مثل ایدز، ناراحتی‌های قلبی، سرطان، دیابت و... نشوند.

بر این اساس در روان‌شناسی سلامت به مواردی همچون کاربرد نظام‌مند یافته‌های روان‌شناسی در حیطه‌های سلامت، پیشگیری از بیماری‌های خطرناک و مسری، مقابله با فشارهای روانی و بهبود نظام‌های مراقبت بهداشتی به منظور ارتقای کیفیت زندگی مردم پرداخته می‌شود.

۱۳. خانواده‌درمانی؛^{۳۶} موضوع این شاخه روان‌شناسی، بررسی مسائل و مشکلات مربوط به

مقاله
روانشناسی
فرهنگی
و
اجتماعی

خانواده است. مسائلی از قبیل مشکلات ازدواج و دوران نامزدی، حل اختلافات زناشویی، پیشگیری از طلاق و جدایی، بهبود تعامل همسران، روابط زناشویی رضایت بخش، شیوه تعامل با فرزندان و فنون فرزندپروری، مهار عوارض طلاق، حل مشکلات خانواده‌های تک والد یا بی سرپرست و همه اموری که به تحکیم نهاد خانواده و بهبود روابط خانوادگی و پیشبرد بهداشت روانی خانواده مربوط می‌باشد، در حوزه فعالیت روان‌شناسی خانواده قرار دارد.

۱۴. روان‌شناسی اجتماعی؛^{۳۶} موضوع این رشته، تأثیر متقابل فرد و جامعه بر یکدیگر و قوانین حاکم بر رفتارهای فرد در گروه می‌باشد. مباحثی از قبیل معیارها و هنجارهای اجتماعی و نقش آن در تصمیم‌گیری و رفتار فردی و جمعی، مناسبات بین گروهی، باورهای عمومی و تعاملات اجتماعی، نمادها و ارتباطات غیر کلامی، تکوین بازخوردها، تغییر نگرش‌ها و نقش رسانه‌های جمعی در شکل دادن رفتار مردم، بخشی از موضوعات مورد علاقه روان‌شناسان اجتماعی است.

۱۵. روان‌شناسی بین‌فرهنگی؛^{۳۷} روان‌شناسان فرهنگی، علاقه‌مند به مطالعه تأثیر فرهنگ‌ها و خرده فرهنگ‌ها بر رفتار اشخاص بوده و نقش تفاوت‌های فرهنگی، قومی، مذهبی، نژادی و ملی در تکوین رفتار و صفات روانی را بررسی می‌کنند.

۱۶. روان‌شناسی دین؛^{۳۸} شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که پدیده‌آیی و کارکردهای دین را از بُعد روان‌شناختی مطالعه می‌کند. بدین ترتیب ساختار و چگونگی شکل‌گیری ادیان، نقش دین در ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی، آثار شناختی، عاطفی و رفتاری دین بر دین‌داران و نظریه‌پردازی در باب منشأ دین مهم‌ترین موضوعات مورد علاقه روان‌شناسان دین می‌باشد.

۱۷. روان‌شناسی محیط‌نگر؛^{۳۹} یکی از شاخه‌های بین‌رشته‌ای، روان‌شناسی است که به مطالعه و پژوهش در زمینه اثرات محیط فیزیکی؛ مانند ترافیک، ازدحام، رنگ‌ها، سر و صدا، آلودگی هوا و... بر رفتار و عواطف و فرایندهای ذهنی می‌پردازد. دانشمندان این رشته تلاش می‌کنند محیط شهرها آرام‌بخش، جذاب و نشاط‌آفرین گردد و از طریق بهینه‌سازی محیط زیست، فشارها و دشواری‌های زندگی شهروندان کاهش یابد.

۱۸. روان‌شناسی تبلیغ و ارتباطات؛^{۴۰} این رشته به مطالعه و تحقیق در مورد اصول متقاعدسازی و فنون تأثیرگذاری بر دیگران به قصد تغییر نگرش و رفتار آنان می‌پردازد. از این رو روان‌شناسان تبلیغ تلاش می‌کنند مسائل روان‌شناختی مرتبط با چهار عنصر پیام، پیام‌گیرنده، پیام‌رسان و زمینه پیام را در موقعیت‌های مختلف بررسی نمایند و تأثیرگذارترین شیوه‌های متقاعدسازی را پیشنهاد نمایند. در حال حاضر متخصصین این رشته مورد توجه تولیدکنندگان، شرکت‌های بزرگ تجاری، رسانه‌های جهانی

و سیاست‌مداران قرار دارند.

۱۹. روان‌شناسی مدیریت؛^{۴۱}

این شاخه به بررسی ابعاد روان‌شناختی مدیریت می‌پردازد. مسائلی؛ مانند رابطه انسان و دنیای کار، ویژگی‌های رهبران و مدیران موفق، فنون مدیریت اثربخش، انواع سبک‌های مدیریتی و این که چه سبک‌هایی برای چه موقعیت‌ها و گروه‌هایی مناسب‌تر است، رضایت شغلی کارکنان، تحلیل رفتار سازمانی و بهبود انگیزش کارکنان در جهت تحقق اهداف سازمان، مهم‌ترین موضوعات روان‌شناسی مدیریت می‌باشند.

۲۰. روان‌شناسی صنعتی؛^{۴۲}

در این رشته کاربردی که نام دیگر آن روان‌شناسی کار است، تلاش می‌شود یافته‌های روان‌شناسی در

جنبه‌های مختلف محیط کار مثل بهره‌وری، رفتار سازمانی، آرگونومی یا انطباق شرایط محیط کار و ماشین‌ها با ویژگی‌های انسانی و تعامل بین انسان و کامپیوتر به کار گرفته شود تا ضمن بالا رفتن بهره‌وری، انگیزه و رضایت‌مندی کارکنان نیز افزایش یابد.

۲۱. روان‌شناسی سیاسی؛^{۴۳} مطالعه ابعاد روان‌شناختی رفتار سیاسی، شیوه‌های بهره‌گیری رهبران

و سیاست‌مداران از تدابیر و راهبردهای روان‌شناختی، آثار سبک‌های گوناگون رهبری بر رفتار عمومی توده‌ها، عوامل مؤثر بر محبوبیت و تأثیر گذاری رهبران و شیوه‌های متقاعدسازی و جلب آرای مردم؛ از جمله موضوعات روان‌شناسی سیاسی است.

۲۲. روان‌شناسی هنر؛^{۴۴} تلاش برای افزایش اثر گذاری محصولات هنری بر مخاطبان، مشاوره به



روانشناسی و کاربرد آن در روان‌شناسی

سازندگان آثار هنری به ویژه تهیه کنندگان و کارگردانان فیلم‌های سینمایی، تئاتر و انیمیشن در مورد افزایش جذابیت و کاهش عوارض منفی آنها مطالعه پیامدهای شناختی، عاطفی و رفتاری محصولات صوتی و تصویری در مخاطبان، به ویژه کودکان و نوجوانان، مهم‌ترین وظایف این شاخه روان‌شناسی را تشکیل می‌دهند.

سایر شاخه‌های روان‌شناسی که تعریف آنها در این مختصر نمی‌گنجد، عبارت اند از: روان‌شناسی رفتاری، روان‌شناسی سالمندی، روان‌شناسی زنان، روان‌شناسی پزشکی، روان‌شناسی بالینی کودک، فلسفه روان‌شناسی، علم النفس یا روان‌شناسی فلسفی، روان‌شناسی اخلاق، روان‌شناسی مثبت‌نگر، هیپنوتیزم و فراروان‌شناسی.

کاربردهای روان‌شناسی در زندگی روزمره

روانشناسی، یک علم نظری و کاربردی است که به شیوه‌های گوناگون در زندگی فردی و اجتماعی ما نقش ایفا می‌کند. هر چند خواندن مطالب علمی برای افراد معمولی تا حدی دشوار و خسته کننده است؛ اما نتایج پژوهش‌ها و آزمایش‌های روان‌شناختی، کاربردهای مهمی در زندگی روزمره ما دارند. برخی از مهم‌ترین کاربردها که اغلب به‌طور روزانه با آنها سروکار داریم، بدین قرار است:

۱. خودشناسی یا توانایی شناخت علل واقعی حالات و رفتارهای خویش

اولین و مهم‌ترین فایده روان‌شناسی توانایی درک و شناخت علل واقعی حالات و رفتارهای خویش یا همان خودآگاهی و خودشناسی است. می‌دانیم که خودشناسی مهم‌ترین شرط رسیدن به زندگی سعادت‌مندانه و اساسی‌ترین نیاز بشر برای تهذیب نفس و اصلاح خویشتن است. اما خودآگاهی بدون آشنایی با صفات و ویژگی‌های شناختی، عاطفی، رفتاری، ارزشی، اعتقادی و نگرشی خویش ممکن نیست.

دانش روان‌شناسی، هم از طریق توصیف و تبیین قوانین حاکم بر رفتار و صفات انسانی و هم با فراهم آوردن فنون و ابزارهای مناسب خودسنجی، امکان آگاهی یافتن از واقعیات درونی‌مان را که اغلب برای ما مبهم و ناشناخته است، میسر می‌سازد. در واقع ما با مجهز بودن به این علم می‌توانیم درک درست‌تری از حالات و رفتارهای خود داشته باشیم و بهتر آنها را مدیریت نماییم.



۲. تغییر عادات و رفتارهای نامطلوب

همه ما رفتارها و عادت‌های نامطلوبی داریم که دوست داریم آنها را تغییر دهیم و از شر آنها خلاص شویم. در حقیقت توبه نوعی تصمیم به تغییر یک عادت یا رفتار ناپسند است. احتمالاً هر کدام از ما در زندگیمان بارها از رفتار نادرستی توبه نموده‌ایم و به‌طور جدی تصمیم گرفته‌ایم که آن را رها کنیم؛ اما هر بار پس از مدتی شکست خورده و دچار لغزش و ارتکاب همان عمل شده‌ایم.

روان‌شناسی می‌تواند ابزارهای مؤثری برای تغییر هر نوع عادت و رفتار نامطلوبی، از ترک سیگار و پرخوری گرفته تا کاهش عصبانیت و پرخاشگری، در اختیار ما قرار دهد. به عنوان نمونه روان‌شناسی تغییر رفتار به ما می‌آموزد که وقتی می‌خواهیم رفتاری را تغییر دهیم، ابتدا باید رفتار مورد نظر را به صورت جزئی و دقیق تعریف کنیم؛ سپس تعداد تکرار آن را در وضعیت فعلی مشخص کنیم و در نهایت تعیین کنیم که دقیقاً چه تغییری می‌خواهیم در آن رفتار ایجاد کنیم؛ آیا می‌خواهیم آن را به کلی حذف نماییم (مثل ترک سیگار)، یا فقط آن را کاهش دهیم (مثل پرخوری)، یا آن را تحت کنترل خود قرار دهیم (مثل عصبانیت).

پس از انجام این اقدامات اولیه، فنون مناسب تغییر رفتار را شناسایی و طبق دستور به کار می‌بندیم تا به هدف مطلوب خود دست یابیم.

۳. درک بهتر دیگران و بهبود روابط میان فردی

انسان موجودی اجتماعی است و بدون ارتباط با دیگران نمی‌تواند زندگی سالم و رضایت‌بخشی داشته باشد. به همین دلیل ارتباطات میان فردی، بخش بزرگی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. برای

این که بهتر و مؤثرتر با دیگران رابطه برقرار کنیم، باید توانایی درک عواطف، احساسات، هیجانات و رفتارهای آنها را داشته باشیم. دانش روان‌شناسی این امکان را برای ما فراهم می‌سازد تا با تقویت هوش هیجانی خود و فراگیری مهارت‌های همدلی و ارتباطی، روابط میان فردی خود را تقویت کنیم و از تعامل با دیگران لذت ببریم.

۴. حفظ سلامت عمومی و ارتقای احساس خشنودی و رضایت از زندگی

امروزه بر همگان آشکار شده است که استرس، اضطراب و سایر ناخشنودی‌های روحی، علت بسیاری از بیماری‌های جسمی و مشکلات رفتاری است. از سوی دیگر زندگی ماشینی و پررقابت کنونی دائماً انسان‌ها را در معرض فشار روانی و اضطراب قرار داده، آنها را به شدت آسیب‌پذیر ساخته است.

یکی از مهم‌ترین کاربردهای روان‌شناسی ارائه راه کارهای مناسب برای حفظ سلامت جسمی و روانی و پیش‌گیری از ابتلا به انواع بیماری‌هاست. این علم با ارائه فنون مقابله با اضطراب و فشارهای روانی، راهبردهای مؤثری را برای حفظ سلامتی و شادی بیشتر ارائه می‌دهد؛ مثلاً یافته‌های روان‌شناسی سلامت به ما می‌گوید: مثبت‌اندیشی و پرهیز از بدبینی و افکار منفی و همچنین توجه به ارزش‌های اخلاقی و معنوی و ارتباط صمیمانه با خداوند، موجب آرامش روانی و خشنودی درونی می‌گردد؛ یا ورزش منظم تأثیر زیادی در حفظ سلامت جسمی و روحی ما دارد و برای کاهش افسردگی، اضطراب و برخی اختلالات روانی بسیار مؤثر است.

بدین ترتیب با به کار گرفتن توصیه‌های روان‌شناسان می‌توانیم سلامت جسمی و بهداشت روانی خود را حفظ نموده و میزان شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی مان را افزایش دهیم.

۵. تقویت حافظه و بهبود یادگیری

همه ما علاقه‌مندیم سریع‌تر و دقیق‌تر بیاموزیم و آنچه را آموخته‌ایم، زود از یاد نبریم. روان‌شناسان یادگیری، شناختی و پرورشی، سالیان دراز در این موضوعات تحقیق کرده‌اند و به نتایج مهم و مفیدی دست یافته‌اند که می‌تواند ما را در امر بهبود فرایند آموزش و تقویت حافظه یاری نماید؛ مثلاً روان‌شناسان دریافته‌اند ما مطالب عینی را بهتر از مباحث نظری فرامی‌گیریم. به همین جهت توصیه

می کنند در هنگام یاد گیری، سعی کنید تا حد امکان مطالب را به صورت عینی و قابل مشاهده و تجربه در آورید؛ یا آنها به ما یاد آوری می کنند که در هنگام مطالعه، به هیچ موضوع دیگری فکر نکنید، چون وقتی ذهن به طور همزمان با چند موضوع درگیر باشد، میزان یاد گیری کاهش می یابد.

۶. امکان فرزند پروری بهتر و مؤثرتر و تربیت نسل سالم برای آینده

یکی از مهم ترین دغدغه های والدین، تربیت صحیح فرزندان و آماده کردن آنها برای زندگی سالم در جهان پیچیده و دشوار کنونی است. به همت روان شناسان کودک، روان شناسی در این زمینه بسیار پر بار و غنی شده است. تحقیقات بی شمار بنیادی و کاربردی که در باب توانایی های ذهنی، نیاز های عاطفی، شیوه های آموزش، چگونگی رشد شناختی، هیجانی، اخلاقی و معنوی کودکان انجام شده، این امکان را برای ما فراهم نموده است تا بتوانیم با بهره گیری از این یافته ها، شیوه های درست فرزند پروری را بیاموزیم و آنها را از آسیب های روانی و رفتاری محافظت نماییم.

۷. روحیه بخششی و تقویت انگیزه تلاش و پیشرفت در خود و

دیگران

انگیزه به عنوان موتور محرکه فعالیت های ما عمل می کند و انرژی لازم برای کار و تلاش را فراهم می آورد. آشنایی با اصول روحیه بخش و تقویت انگیزه به ما کمک می کند بهتر بتوانیم خود و دیگران را به انجام



فعالیت‌های مطلوب‌مان و اادار نماییم. روان‌شناسی انگیزش و هیجان راهبردهای متنوع و فراوانی را برای بالا بردن انگیزه و تقویت روحیه در عرصه آموزش، کار، درمان، جنگ و ... پیشنهاد می‌کند که با به کار بردن آنها می‌توانیم بهره‌وری را افزایش داده و خواسته‌هایمان را بهتر و سریع‌تر محقق سازیم.

۸. تصمیم‌گیری دقیق‌تر و مدیریت کارآمدتر امور زندگی

فرقی نمی‌کند که پدر یک خانه باشیم یا رییس یک اداره یا عضوی از یک گروه و یا مدیر یک کاروان، در همه این موقعیت‌ها نیاز به تصمیم‌گیری درست و مدیریت صحیح فعالیت‌های خود و دیگران داریم. آشنایی با فنون حل مسئله و مهارت‌های رهبری، به ما کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر امور زندگی خود و افراد تحت مسئولیت‌مان داشته باشیم. پژوهش‌های روان‌شناسی شناختی و اجتماعی، اطلاعات با ارزشی درباره تصمیم‌گیری و فنون مدیریت بهتر فراهم کرده‌اند. با به کار بستن این راهبردها می‌توانیم تصمیم‌های عاقلانه‌تری اتخاذ کنیم و زندگی‌مان را بهتر اداره نماییم.

۹. پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ناهنجاری‌های عمومی

همه جوامع کنونی از آسیب‌های اجتماعی و ناهنجاری‌های عمومی رنج می‌برند. مصرف مواد مخدر، بزه کاری، جرم و جنایت، فحشا و سایر اعمال غیراخلاقی، خشونت و پرخاشگری‌های فردی و جمعی، رفتارهای پرخطر و آسیب‌زا، طلاق و فروپاشی نظام خانواده و ... در اغلب کشورها به عنوان بحران‌های خطرناک و هشدار دهنده، مورد توجه سیاست‌مداران، اندیشمندان و مصلحان قرار گرفته‌اند. برای حل همه مسائل و مشکلات فوق، دانش روان‌شناسی از نقش و اهمیت منحصر به فردی برخوردار است؛ زیرا هر چند این پدیده‌ها، اجتماعی تلقی می‌شوند، اما زیربنایی فردی و روان‌شناختی دارند. روان‌شناسان اجتماعی و بالینی به ما می‌گویند که چگونه می‌توان از وقوع این آسیب‌ها پیشگیری نمود و در صورت وقوع، آنها را مهار کرد و عوارض و پیامدهای ناگوارشان را تقلیل داد.

۱۰. درمان اختلالات روانی و رفتارهای آسیب‌زا

بسیاری از مردم از افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری، ترس‌های مرضی، کم‌رویی، وابستگی به مواد و ... رنج می‌برند. یکی از وظایف مهم روان‌شناسی، کمک به این اشخاص است. روان‌شناسان بالینی با استفاده از ابزارهای دقیق تشخیصی و فنون مختلف درمانی سعی می‌کنند به بیماران روانی کمک کنند تا بر مشکلاتشان فائق آیند و به بهبودی دست یابند.



۱۱. شناسایی استعدادها و گزینش مناسب نیروها

از قدیم گفته‌اند هر کسی را بهر کاری ساخته‌اند. ولی چگونه می‌توانیم بفهمیم چه کسی را برای چه کاری ساخته‌اند؟ پاسخ به این سؤال مهمترین دل‌مشغولی مشاوران شغلی است؛ زیرا اگر استعدادهای هر کس درست شناسایی شود و در جای مناسب خود به کار گرفته شود، تا حدود زیادی هم کارها سامان می‌یابد و هم افراد احساس موفقیت می‌کنند. روان‌شناسان آشنا با مشاوره شغلی می‌توانند با استفاده از آزمون‌های رغبت‌سنج، مصاحبه‌های بالینی و تست‌های شخصیت، حرفه یا مسئولیت مناسب هر شخص را مشخص نمایند و از این طریق مانع هدر رفتن توانایی‌ها و استعدادهای

اشخاص، تباه شدن سرمایه‌های ملی و آسیب دیدن افراد، سازمان‌ها و جامعه شوند.

۱۲. متقاعدسازی افکار عمومی

ما در عصر ارتباط جمعی به سر می‌بریم و در واقع حتی می‌توان گفت در دورانی زندگی می‌کنیم که وجه مشخصه آن تلاش برای متقاعد ساختن تعداد بیشتری از مردمان است. هر بار که رادیو یا تلویزیون را روشن می‌کنیم، هر بار که کتاب، مجله، یا روزنامه‌ای را می‌گشاییم، کسی می‌خواهد ما را متقاعد سازد که فرآورده او را خریداری کنیم، به نامزد انتخاباتی او رأی دهیم، یا برداشت او را از

آنچه درست، واقعی و یا زیبا می‌پندارد، بپذیریم.

بدین ترتیب می‌توان گفت در جهان کنونی انجام بسیاری از اقدامات ملی و جهانی نیازمند تأیید افکار عمومی می‌باشد. انتخابات، کسب قدرت سیاسی، اعلان جنگ و صلح و اتخاذ تصمیم‌های اساسی در سطح شهر، کشور و جهان همه در گرو توانایی متقاعدسازی توده‌هاست. این امر بدون استفاده از دستاوردهای روان‌شناسی اجتماعی ممکن نیست. روان‌شناسان اجتماعی به ما می‌گویند چگونه می‌توانیم مخاطبان را بهتر متقاعد سازیم و آنها را واداریم که نگرش خود را مطابق میل ما تغییر دهند. از این رو معمولاً در کشورهای توسعه‌یافته، رهبران و سیاست‌مداران قبل از اجرای منویات خویش، با استمداد از روان‌شناسان تلاش می‌کنند مردم را نسبت به اقدام مورد نظرشان توجیه نمایند و تأیید اکثریت افکار عمومی را به دست آورند.

۱۳. تنظیم رفتار فردی و اجتماعی مردم (مهندسی رفتار)

اغلب دولت‌ها و حکومت‌ها مایلند مردم بر اساس مقررات و قوانینی که آنها اعلام می‌کنند، رفتار نمایند. به عنوان مثال مقررات انتظامی، رانندگی، مالیات و ارزش‌های حاکم بر جامعه را رعایت کنند و از آن تخطی نمایند. روان‌شناسان می‌توانند به رهبران، سیاست‌مداران و سایر دست‌اندرکاران امور اجتماعی بگویند که چگونه می‌توان رفتار فردی و اجتماعی مردم را کنترل نمایند و در یک پروسه زمانی معین، رفتار مورد نظر خود را در آنان ایجاد کنند.

۱۴. جنگ روانی و تضعیف روحیه دشمن

وقتی بین دو کشور کشمکش و درگیری رخ می‌دهد، هریک از طرفین نبرد سعی می‌کنند با حداقل هزینه و تلفات، رقیب را از پا در آورند و پیروزی را از آن خود سازند. رمز اصلی موفقیت در میدان جنگ، بالا بودن روحیهٔ سربازان خودی و تضعیف روحیهٔ دشمن می‌باشد که این کار از طریق جنگ روانی اتفاق می‌افتد.

در جنگ روانی روان‌شناسان با بهره‌مندی از اصول روان‌شناختی مانند شایعه‌سازی، بزرگ‌نمایی و ایجاد اختلاف در صفوف دشمن، توان روانی آنها را به تحلیل می‌برند و نیروهای دشمن را در وضعیتی قرار می‌دهند که اعتماد به نفس خود را از دست بدهند و خود را در مقابل دشمن ناتوان و ضعیف بپندارند.

در مقابل، با استفاده از فنون انگیزه‌بخشی، آرمان‌گرایی و حماسه‌سازی، روحیه نیروهای خودی را تقویت نموده و آنان را برای کسب پیروزی به تلاش شجاعانه و فداکاری ایثارگرانه ترغیب می‌کنند.

کاربردهای روان‌شناسی در عرصه حج و زیارت

از آنجاکه حج نیز بخشی از زندگی مسلمانان است، بسیاری از کاربردهای فوق در این سفر معنوی نیز قابل استفاده می‌باشد؛ به عنوان مثال، برقراری روابط مطلوب با همسفران و سایر حجاج، آشنایی با شیوه‌های عملی دست کشیدن از اعمال و رفتارهای نادرست، درک بهتر مسائل دینی و یادگیری مؤثرتر، حفظ سلامت روانی در سفر حج و بهره‌برداری هرچه بیشتر از فضای معنوی حج و استمرار آن در زندگی، برخی از کاربردهای روان‌شناسی در عرصه حج و زیارت است. علاوه بر این، نگاهی به سند راهبردی حج این موضوع را عیان می‌سازد که بسیاری از اهداف فرهنگی حج ارتباط تنگاتنگی با علم روان‌شناسی دارد؛ مثلاً بدون آشنایی کارگزاران، برنامه‌ریزان، مجریان، مدیران و روحانیون کاروان‌ها با اصول روان‌شناسی، تحقق اهداف فرهنگی که در زیر ذکر شده مقدور نمی‌باشد:

۱. ایجاد تغییر و تحوّل روحی، اخلاقی و رفتاری در حجاج و تعمیق باورهای دینی در مردم؛
۲. ارتقای سطح آگاهی حجاج در زمینه‌های دینی متناسب با اهداف حج؛
۳. آشناسازی حاجیان با روح و باطن حج و ویژگی‌های حج ابراهیمی؛
۴. انجام صحیح و درست اعمال و مناسک حج؛
۵. آشناسازی حاجیان در زمینه معارف اهل بیت (علیهم‌السلام) و مکتب تشیع؛
۶. حرکت در جهت وحدت امت اسلامی و تقریب مذاهب اسلامی؛
۷. ایجاد و تقویت روح اخوت دینی در میان حاجیان؛



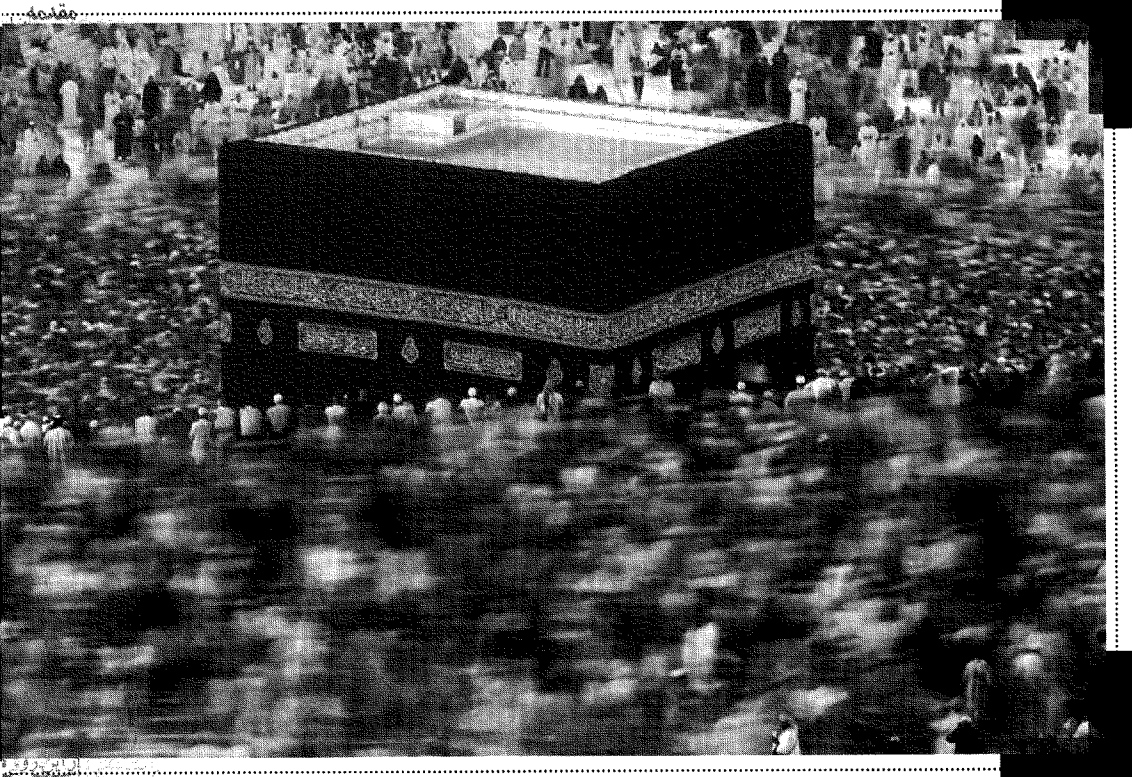
۸. بهره‌گیری از مشارکت حجاج در زمینه‌های فرهنگی و افزایش جنبه‌های هدایتی و نظارتی بعثه در این امور.

افزون بر آنچه گذشت، می‌توان از فرصت بزرگ و استثنایی حج برای انجام پژوهش‌های میدانی در باب تأثیر رفتارهای دینی و معنوی بر آدمی سود جست و بدین ترتیب به تولید علم و گسترش مرزهای دانش روان‌شناسی در عرصه‌های ناشناخته کمک کرد. بدین ترتیب می‌توان گفت حج و روان‌شناسی دارای یک رابطه تعاملی و دو سویه می‌باشند؛ به‌طوری‌که هر کدام می‌توانند در جهت توسعه و بهینه‌سازی دیگری مؤثر باشند؛ یعنی هم مناسک حج می‌تواند در توسعه پژوهش‌های روان‌شناختی نقش ایفا کند و هم از یافته‌ها و دستاوردهای دانش روان‌شناسی می‌تواند در جهت انجام بهتر و مؤثرتر مناسک حج سود ببرد. بنابراین، حضور دانش روان‌شناسی در عرصه حج و زیارت به دو دستاورد بزرگ علمی و عملی منجر می‌شود:

۱. توصیف و تبیین روان‌شناختی مناسک حج؛ بررسی آثار و پیامدهای روحی-روانی زیارت خانه خدا و مناسک حج در حجاج می‌تواند به توسعه پژوهش‌های مربوط به روان‌شناسی دین کمک نماید. برای این منظور ابتدا بایستی توصیف روان‌شناختی جامعی از حالات روحی-روانی زائران در هنگام انجام مناسک حج و آثار و پیامدهای شناختی، عاطفی و رفتاری آن ارائه دهیم؛ سپس با روش تجربی، تبیین علمی دقیقی از چگونگی پدیدآیی این حالات و پیامدها به دست دهیم؛ و در مرحله سوم بر اساس توصیف و تبیین فوق، تلاش کنیم پیامدهای مثبت را افزایش و پیامدهای منفی را پیش‌بینی و کنترل نماییم.

این مطالعات می‌تواند ضمن تولید نظریه و برانگیختن پژوهش‌های میدانی، به گسترش دانش روان‌شناسی، به ویژه در حوزه روان‌شناسی دین بینجامد و با تولید علم، افق‌های جدیدتری را به روی این رشته علمی بگشاید. علاوه بر این، مطالعات فوق می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های کلان حج مورد استفاده قرار گیرد و برای بهینه‌سازی فرایندهای اجرایی و تحقق اهداف الهی حج راهبردهای عملی مناسبی ارائه نماید.

۲. کاربرد یافته‌های روان‌شناسی در مراسم حج؛ در این معنا، دانش روان‌شناسی به مثابه ابزاری کارآمد در خدمت مسئولان و کارگزاران حج قرار می‌گیرد. استفاده از اصول و نظریات روان‌شناسی در مراحل مختلف تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، اجرا و نظارت کلیه اقدامات و فعالیت‌های مرتبط با زائران به مسئولان و کارگزاران حج کمک می‌کند تا عملیات حج را با مشکلات کمتر و بهره‌مندی



بیشتر از ظرفیت معنوی حج به انجام رسانند.

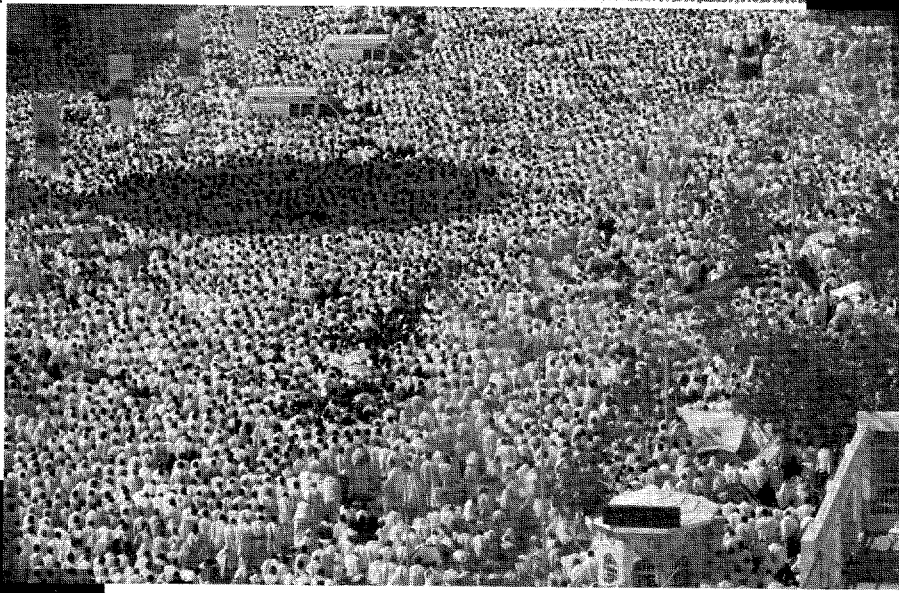
بر این اساس، در یک تقسیم‌بندی کلی بر اساس گروه‌های هدف، میتوان کاربردهای روان‌شناسی در عرصه حج و زیارت را به چهار دسته بزرگ تقسیم نمود:

۱. کاربردهای روان‌شناسی در عرصه سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، نظارت و اجرای عملیات حج، که مخاطب آن کارگزاران و مسئولان ستادی سازمان حج و زیارت و بعثه جمهوری اسلامی ایران می‌باشند.

۲. کاربردهای روان‌شناسی در حوزه آموزش، اصلاح رفتار و فرهنگ‌سازی که نیازهای روان‌شناختی روحانیون و مسئولان فرهنگی حج را مرتفع می‌سازد.

۳. کاربردهای روان‌شناسی در امور مربوط به اداره کاروان، ارتباط با زائران و حل تعارض‌ها و مشکلات احتمالی مدیران، معاونان و خدمه کاروان‌های حج.

از نگاه دیگر



۴. خدمات روان‌شناسی به حجاج و زائران بیت‌الله‌الحرام برای یادگیری بهتر احکام حج، موفقیت در تهذیب نفس و اصلاح رفتارها و عادات ناپسند و در مجموع استفاده مطلوب‌تر از این سفر معنوی.

بنابراین، بهینه‌سازی مراسم حج و کسب حداکثر رضایت حجاج، بهره بردن از آثار باطنی حج و آثار تربیتی آن، حفظ ارزش‌های حج و نهادینه شدن آن در فرهنگ دینی جامعه و همچنین تجلی آثار معنوی حج در رفتار دینی و سایر بخش‌های زندگی حجاج، مستلزم توجه به ابعاد روان‌شناختی حج و کاربرد یافته‌های این علم در اجزا و مراحل مختلف این سفر عبادی - معنوی می‌باشد.

پی نوشت‌ها:

۱. قال رسول الله ﷺ: «من عرف نفسه، فقد عرف ربه»، بحار الأنوار، ج ۳، ص ۳۲
۲. قال امام علی عليه السلام: «معرفة النفس أنفع المعارف»، غرر الحکم، ج ۶، ص ۱۴۸
۳. اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۵
۴. Wilhelm Wundt.
۵. Leipzig
۶. Experimental introspection
۷. abnormal
۸. Psychotics
۹. neurotics
۱۰. Freud, S.

.Unconscious	.۱۱
consciousness	.۱۲
Psychoanalysis	.۱۳
Structuralism	.۱۴
.Biologism	.۱۵
behaviorism	.۱۶
.cognitivism	.۱۷
Gestalt Psychology	.۱۸
Humanistic psychology	.۱۹
Conditioned responses	.۲۰
holistic	.۲۱
biochemistry	.۲۲
general psychology	.۲۳
developmental Psychology	.۲۴
Personality Psychology	.۲۵
Individual differences	.۲۶
learning psychology	.۲۷
educational psychology	.۲۸
School psychology	.۲۹
Psychometrics	.۳۰
abnormal psychology	.۳۱
clinical Psychology	.۳۲
counseling	.۳۳
Health psychology	.۳۴
Family therapy	.۳۵
Social Psychology	.۳۶
Cross-cultural psychology	.۳۷
Psychology of religion	.۳۸
Environmental psychology	.۳۹
.Promot communication psychology	.۴۰
.Management	.۴۱
Industrial Psychology	.۴۲
.Politic psychology	.۴۳
.Psychology of arts	.۴۴

منابع

الآمدی التیمی، عبدالواحد. (۱۴۱۰ ق). غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی.

اتکینسونها و همکاران. (۱۳۸۴). زمینه روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.

سانتراک، جان دبلیو. (۱۳۸۵). زمینه روان‌شناسی سانتراک. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا.

مجلسی، محمد باقر. بحارالانوار. (۱۴۱۲ ق). لبنان، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.

مک برنی، دونالد، اچ. (۱۳۸۰). چگونه می‌توان مانند یک روان‌شناس فکر کرد؟ ترجمه احمد رضوانی. انتشارات آستان قدس رضوی.

ویتیک، آرنو. (۱۳۸۶). مقدمه روان‌شناسی. ترجمه مهدی محی‌الدین بناب. تهران: انتشارات رشد.