



بهداشت روانی حج

منیره کردلو

با مقدمه: حجت الاسلام امیر حسین شکیبافر

با ویرایش علمی: دکتر سید احمد سید مهدی

فصل اول: دانستنی های حج

- ۱۳ کلاس های آموزشی در ایران و عربستان
- ۱۴ خرید سوغاتی
- ۱۶ کالاهای غیر قابل حمل
- ۱۷ پول سات ها و هماهنگی رنگ ساک ها
- ۱۷ نحوه بستن ساکها و تحویل بار
- ۱۸ تعداد چمدانها
- ۲۰ چه لباس هایی همراه داشته باشیم؟
- ۲۰ زمان تحویل ساکها
- ۲۱ فرستادن ساکها قبل از تشریف
- ۲۱ به همراه داشتن قرآن
- ۲۱ خداحافظی و حلالیت طلبی
- ۲۲ ولیمه حج
- ۲۳ ورزش و پیاده روی در ایران
- ۲۳ رعایت حقوق دیگران
- ۲۴ نگهداری پول
- ۲۵ شماره کاروان و نام مسئول کاروان
- ۲۶ مراسم هماهنگ قبل از عزیمت به حج و اجرای نمادین حج
- ۲۶ نظم پذیری و هماهنگی با کاروان
- ۲۷ قبل از سوار شدن به اتوبوس ها مسیر ماشین را سؤال کنید
- ۲۷ آغاز آزمونها

۲۹	برنامه ریزی
۳۲	راهکارهای برنامه ریزی
۳۴	برخی از رفتارها که در ایام حج پرهیز نمایید
۴۰	نمازهای اهل سنت و تفاوت آن با نماز اهل تشیع
۴۰	نماز میت در حج
۴۰	نماز صبح جمعه در حرمین شریفین
۴۱	نماز جمعه
۴۱	اذان در حرمین شریفین
۴۱	تمرین - مجادله و بحث
۴۲	یاری رسانی با زائرین
	فصل دوم : اسرار حج
۴۳	چرا بجا آوردن حج تمتع برای مسلمانان که استطاعت مالی و بدنی دارند، واجب شده؟
۴۴	مسجد شجره و مسجد جحفه
۴۴	شهر مکه
۴۸	احرام بستن
۴۹	راز تلبیه
۵۰	در حج چه دعایی بکنیم؟
۵۰	آب زمزم
۵۲	سعی بین صفا و مروه
۵۵	طواف نساء و نماز طواف نساء
۵۵	راز تقصیر
۵۷	نقل و انتقالات (جابجایی) در حج
۵۷	سفر به عرفات

- ۶۰ راز وقوف در مشعرالحرام
- ۶۱ راز سرزمین آرزوها (منی)
- ۶۲ راز رمی جمرات
- ۶۵ راز قربانی
- ۶۶ روضه رضوان

فصل نهم: بیهداشت روانی در حج

- ۶۹ استرس و راههای مقابله با آن
- ۷۰ اضطراب و راههای برخورد با آنها
- ۷۲ حج فرصتی برای یک دوره انسان شناسی است
- ۷۴ راههای مقابله با وسوسه
- ۷۵ چرا دچار وسواس می شویم؟
- ۸۰ تردید در انتخابها
- ۸۲ خودشناسی را چگونه آغاز کنیم؟
- ۸۵ نقش مکانیسم های دفاعی در کاهش اضطراب
- ۹۳ مبارزه با دو صفت کبر و عجله
- ۹۵ راهکارهای افزایش اراده

مقدمه

باید خود را برای حج تمتع آماده می‌کردیم و آرام آرام آماده‌ی سفر می‌شدیم؛ هرچه به ایام حج نزدیک‌تر می‌شدیم، احساس ناآرامی بیشتر می‌شد. اضطراب عجیبی به وجود آمده بود. این اضطراب به دلایل خاص بود که طبیعی به نظر می‌رسید. سفری با بار مسئولیت شرعی و عواقب بعضاً جبران‌ناپذیر که نیاز به توجه بیشتری داشت. درعین حال، کمبود اطلاعات نیز بر موضوعات فوق دامن می‌زد. ابهام در هر زمینه بر این اضطراب می‌افزود. از یک مسئله‌ی کوچک مثلاً چه وسایلی و چه نوع لباس و به‌ششی به همراه داشته باشیم گرفته تا اعمال و مناسک حج، هر یک به نوبت خود سهمی در افزایش اضطراب داشت. علامت سؤال‌های زیادی داشتیم که بعضاً تا روز سفر واقع نمی‌شدیم شاید جواب درخوری نمی‌یافت و درعین حال تشکیک بار نبود. نه زمینه وسواس فکری را نداشتیم، کار را سخت و سخت‌تر می‌نمود. برای افزایش اعتماد و در نتیجه کاهش اضطرابم شروع به مطالعه نمودم. حدوداً شش ماه قبل از تشرف به مطالعه شروع شده بود. منابع متعدد را مطالعه کردم. برای برخی از سؤالاتم پاسخ یافت اما بیشتر سؤالاتم بی‌جواب ماند، آنچه من می‌طلبیدم کمتر یافت می‌شد. در جنبه‌های فقهی و عرفانی کتاب‌های بی‌نظیری توسط بزرگان به رشته‌ی تحریر درآمده بود ولی در سایر جنبه‌ها گویا فقط تجربه به کار می‌آمد و تا فرد تجربه پیدا نمی‌کرد. این فیل اطلاعات به دست نمی‌آمد. تازه در تجربه هم معلوم نبود، آنچه فرد تجربه کرد به کار فرد دیگری می‌آمد یا نه؟ احساس کردم در این زمینه کتاب جامعی وجود ندارد و یا حداقل من مواجه نشدم.

ابهام در جزئی‌ترین تا کلی‌ترین موضوعات کار را مشکل کرده بود. مصمم شدم بعد از تشرف در این خصوص بنویسم لذا تجاربم را از ثبت‌نام تا شروع کلاس‌های آموزشی و تشرف یادداشت نمودم تا دیگران نیز بتوانند با افزایش اطلاعات سفری پربارتر داشته باشند و از ایام منحصر به فرد بهره‌ی وافیه ببرند. قرار نیست در این

نوشتار آسمانی بنویسم، بلکه زمینی می‌نویسم تا مقدمات زمینه‌های آسمانی فراهم شود. به عنوان روانشناس و فردی که تجارب استرس را درک نموده می‌نویسم تا راه بر دیگران هموار گردد. در این اثنی به فضل الهی سفر عمره‌ای در سال ۹۰ فراهم شد و تصمیم گرفتم این مجموعه در مدت اقامتم در مکه و مدینه که به دلیل مصادف شدن با ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی بود، تکمیل شود. بخشی از مطالب را در زمان تشرف به عمره تکمیل نمودم. بعضاً با روحانیون کاروان که قبلاً سابقه تشرف به حج داشتند، مصاحبه نمودم. آنها نیز به فقر اطلاعات در زمینه‌های روانشناختی اذعان داشتند و بنده را ترغیب به تکمیل اطلاعات نمودند. به عنوان نمونه یکی از روحانیون می‌گفت: بحث وسواس در حج موضوع مهمی است، گرچه از عرفانی اطلاعات بسیار جامعی وجود دارد اما در زمینه‌های روانشناسی مطالب بسیار محدودی وجود دارد و ما نمی‌دانیم در چنین مواقعی چگونه می‌توانیم وسواس را کُری یا اضطرابی که ناشی از جابجایی‌هاست به شکل علمی کم کنیم. با توجه به نیازهای فوق در این نوشتار با سه مجموعه اطلاعات مواجه خواهید بود. در فصل اول به دانش‌های حج اشاره شده است. این دسته از اطلاعات مربوط به مقررات از ثبت نام در حج تا بازگشت از حج است. این قوانین بعضاً سالانه تغییر می‌کند لذا در حدی که نیاز باشد به قوانین و مقررات نسبتاً مشترک اشاره می‌گردد. تا با افزایش اطلاعات فضای ابهام کمتر شده و آرامش جایگزین اضطراب گردد، چرا که هر قدر فضای ابهام کمتر شود، اضطراب کاهش می‌یابد. در فصل دوم به بازگویی اسرار حج پرداخته شده است. هدف از نگارش این فصل گذر از ظاهر حج به عمق حج است تا با درک عمیق از حج به جنبه‌های عملی حج پی برده و رفتار آن را درونی سازیم؛ و در نهایت در فصل سوم به بهداشت روانی حج پرداخته شده است. هدف از این فصل افزایش اطلاعات اولیه برای خودشناسی و خود اکتشافی است. سعی بر آن است که شیوه‌های روانشناختی خودشناسی با بیانی علمی اما ساده گفته شود.

منیره کردلو