

## زیارت، عامل مهم سلامت روانی زائران

### چکیده

سلامت روانی از مسائل مهم افراد و جوامع انسانی است. از این رو همه به دنبال راه‌هایی برای افزایش سلامت روانی خود می‌باشند. حتی دینداری و مذهب نیز می‌تواند در این زمینه حرف برای گفتن داشته باشد. پژوهش حاضر که به روش توصیفی-تحلیلی و با مطالعه کتابخانه‌ای صورت گرفته به دنبال پاسخ به این سؤال است که زیارت چه تأثیری می‌تواند در سلامت روانی افراد داشته باشد؟ نتیجه تحقیق نشان می‌دهد این عمل عبادی، از جهات گوناگون می‌تواند موجبات افزایش سلامت روانی زائران را فراهم آورد. برخی از مهم‌ترین این جهات، عبارتند از: زیارت، موجب احساس آرامش زائران می‌شود؛ زیارت، امید به حل مشکلات دنیوی را افزایش می‌دهد؛ زیارت، موجب افزایش امید به سعادت اخروی می‌شود؛ زیارت، موجب توجه افراد به معنادر بودن زندگی می‌شود؛ زیارت، و ...

**کلیدواژه‌ها:** سلامت روانی، آثار دنیوی زیارت، زیارت و سلامت روانی.

\*. دکترای روان‌شناسی و عضو گروه اخلاق و سیره پژوهشکده حج و زیارت.

یکی از دغدغه‌های مهم انسان‌ها در همه دوره‌های تاریخ، سلامت روانی در کنار سلامت جسمانی بوده است. عالمان دینی، پزشکان و مربیان اخلاق بیشترین تلاش‌ها را برای بررسی علمی سلامت روانی و ملاک‌ها و راه‌های نیل به آن مبذول نموده‌اند. روان‌شناسان و روان‌پزشکان در اوایل قرن بیستم سلامت و بهداشت روانی را با مبانی و روش‌های جدیدتری بررسی و به تعبیری نهضت جدید سلامت روانی را پی‌ریزی کردند (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۱).

تعاریف بسیاری از سلامت روانی ارائه شده است. این تعاریف هر چند تکثر دارند، اما لزوماً متناقض نیستند و هر کدام از آنها به بُعد یا ابعادی از سلامت روانی توجه کرده است (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۲۱۷). برای نمونه، برخی سلامت روانی را به حالت سازگاری نسبتاً خوب، به دور بودن از اختلال‌ها و بیماری‌های روانی، تعادل میان فرد و محیط در رسیدن به خودشکوفایی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی تعریف کرده‌اند (میلانی‌فر، ۱۳۸۲، ص ۶). برخی نیز داشتن روحیه و توانایی همکاری با دیگران، صمیمیت و ابراز احساسات در روابط میان فردی، آگاهی از خود و جهان اطراف و سازگاری با مشکلات زندگی، شوخ‌طبعی، احساس امنیت عاطفی و برداشت واقع‌گرایانه از استعدادها و خود را در تعریف سلامت روانی مورد توجه قرار داده‌اند (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۲، ص ۱۳-۱۴). این تعاریف نشان‌دهنده ابعاد وسیع سلامت روانی است که هوشیاری ذهنی، احساس راحتی درونی، ابتلا یا عدم ابتلا به اختلال‌های روانی، و روابط اجتماعی و میان فردی انسان را در برمی‌گیرد.

بی‌تردید آموزه‌های دینی تأثیر مهمی در تعریف سلامت روانی و راه‌های نیل به آن داشته، بلکه یکی از اهداف مهم ادیان الهی تأمین سلامت روانی انسان‌ها محسوب گردیده است (همان، ص ۱). نگاهی به متون مقدس ادیان الهی خصوصاً آیات قرآن و فرمایشات اولیای دین اسلام نشان می‌دهد که مفاهیم سلامت روانی، به نحو کامل‌تری

در آموزه‌های دینی ما وجود دارد (همان، ص ۱۶). از سوی دیگر، زیارت اماکن مقدس، یک رفتار دینی محسوب می‌شود؛ و در نتیجه، نقش آن در افزایش سلامت روانی زائران موضوعی قابل تأمل و بررسی می‌باشد.

بدین ترتیب، این پرسش مطرح می‌شود که: آیا زیارت اماکن مقدس می‌تواند در ارتقای سلامت روانی زائران تأثیرگذار باشد؟ و اگر پاسخ مثبت است این تأثیرگذاری چگونه رخ می‌دهد؟ نوشتار حاضر به این موضوع می‌پردازد و به دنبال تبیین نقش زیارت اماکن مقدس بر سلامت روانی زائران می‌باشد.

پژوهش حاضر، از نوع تحقیقات بنیادی از نوع نظری (در مقابل تجربی) است که هدف اساسی این نوع تحقیقات، افزودن به مجموعه دانش موجود در یک زمینه خاص است (سرمد و دیگران، ۱۴۰۴، ص ۷۹). بنابراین، تحقیق حاضر از نوع توصیفی - تحلیلی می‌باشد. اطلاعات مورد نیاز، از منابع مختلف گردآوری می‌شود و مورد تحلیل قرار می‌گیرد. در ادامه به بیان چگونگی تأثیر زیارت اماکن مقدس بر سلامت روانی زائران می‌پردازیم.

## ۱. آرامش بخشی مکان‌های زیارتی

از امور مؤثر در سلامت روان احساس آرامش است که در واقع نشانه‌ای بارز از سلامت روان فرد است. از عوامل مؤثر در کسب آرامش روانی کیفیت مکانی است که آدمی در آن حاضر می‌شود.

درباره نقش مکان در آرامش روانی تحقیقات بسیاری صورت گرفته است. امروزه تلاش می‌شود مکان‌هایی که افراد در آنها حضور دارند (از قبیل منازل، ورزشگاه‌ها، خیابان‌ها، پارک‌ها و بوستان‌ها، فضا‌های شهری) به گونه‌ای ساخته شود که به آنها آرامش دهد (ر. ک: بابائی مراد و دیگران، ۱۴۰۱، ص ۸). همچنین از گذشته شیوه معماری و آذین‌بندی اماکن مقدس مذهبی به گونه‌ای بوده که افراد در آن احساس آرامش کنند. گچ‌بری‌ها، کاشی‌کاری‌ها و سرامیک‌کاری‌ها، خطاطی‌ها و حتی ستون‌ها و درب و پنجره‌ها به گونه‌ای است که به

افراد آرامش دهند. گذشته از اینها فضای معنوی حاکم بر اماکن مذهبی به گونه‌ای است که زائران و عبادت‌کنندگان را از آرامش روانی بهره‌مند می‌سازد (ر. ک: نیک‌سیرت متین، ۱۳۷۷، ص ۲۱۰). این مطلب به‌ویژه درباره اماکن زیارتی و مراقد مطهر اهل بیت علیهم‌السلام صادق است. کاشی‌کاری‌ها و دیگر هنرهای به‌کاررفته در این اماکن مقدس - که به گونه‌ای خاص طراحی و اجرا می‌شوند - گذشته از زیبایی زائد‌الوصفشان به زائران احساس آرامش ارزانی می‌دارند. همچنین مزارهای بزرگان دین را هاله‌ای از نورانیت و معنویت فراگرفته است؛ به گونه‌ای که هر فرد در آن فضا و مکان قرار می‌گیرد احساس آرامش و سکون می‌کند. نگاهی به زائران حاضر در مراقد مطهر اهل بیت علیهم‌السلام، مثل مرقد مطهر امام رضا علیه‌السلام، به خوبی گویای این مطلب است. زائران در آن اماکن مقدس کاهش اضطراب و تنیدگی را در سطح معناداری تجربه می‌کنند. بدین ترتیب این اماکن مقدس سلامت روان به ارمغان می‌آورد.

## ۲. برخوردار شدن از تکیه‌گاه در مشکلات

انسان همواره برای رویارویی با مشکلات به دنبال تکیه‌گاه محکمی است تا بتواند بر مشکلات فائق آید. انسان بدون تکیه‌گاه در این دنیا دچار وحشت و سرگشتگی می‌شود، آرامش خود را از دست می‌دهد و در مشکلات زندگی به شدت تحت فشار قرار می‌گیرد. این وضعیت، سلامت روان آدمی را در معرض خطر قرار می‌دهد؛ از این رو هر کس بنا به عقاید و جهان‌بینی خود تکیه‌گاهی برمی‌گزیند و به امید آن قدم در راه می‌گذارد؛ ولی از آنجا که خدای متعال خالق همه چیز در جهان هستی است، چرا بهترین تکیه‌گاه نباشد؟ در آیه ۱۲۹ سوره مبارکه توبه می‌خوانیم: ﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَعَلَّ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾؛ «پس اگر [منافقان] از حق روی گردانند، بگو: خدا مرا بس است، هیچ معبودی جز او نیست، فقط بر او توکل کردم و او پروردگار عرش بزرگ است».

کسی که خدا دارد چه کم دارد؟ «حسبی الله». توکل بر خداوند رمز غلبه بر مشکلات است: «فان تَوَلَّوْا فَعَلَّ... علیه تَوَكَّلْتُ». در واقع هر چیزی غیر از خدا (مانند ثروت و قدرت)

که فرد با رسیدن به آنها می‌خواهد آرامش یابد، نخواهد توانست آرامش واقعی به او بدهد، بلکه اضطراب و آشفتگی روانی وی باقی خواهد ماند و حتی تشدید خواهد شد.

زیارت اماکن مقدس و مراقد مطهر اولیای الهی، به خصوص مزارهای مقدس اهل بیت علیهم‌السلام، به زائران نوید می‌دهد که آنان در مشکلات تنها نیستند و خدا و جانشینان او در زمین حافظ و مراقب آنان‌اند. این احساس برخورداری از تکیه‌گاه نگرانی و اضطراب را از ایشان دور می‌کند، به آنان آرامش می‌دهد و سلامت روان به ارمغان می‌آورد.

### ۳. امیدواری به حل مشکلات دنیوی

نامیدی از بهبود اوضاع آشفته آدمی را دچار آشفتگی می‌کند و اغتشاش روانی در پی می‌آورد. اگر آدمی بر این تصور باشد که امکان اصلاح وضعیت نامطلوب کنونی وجود ندارد، با ناامیدی و سرخوردگی مواجه می‌شود که تردیدی در پیامدهای آن برای سلامت روان نیست. چنین فردی از تلاش برای رفع مشکلات بازمی‌ایستد و به خمودی و افسردگی دچار می‌شود. در نتیجه سلامت ذهن و روان انسان‌ها به امیدوار بودن آنها به رفع مشکلات و بهبود اوضاع نامطلوب بستگی تام و تمام دارد. بر همین اساس است که گفته می‌شود یکی از کارکردهای اعتقاد به فرج و ظهور منجی عالم امیدوار ساختن مؤمنان به حل مشکلات است. انسان‌های امیدوار با انگیزه و روحیه بالا در جهت رفع مشکلات خود و جامعه تلاش می‌کنند، احساس خستگی و خمودی نمی‌کنند و از نشاط و سرزندگی و سلامت روان برخوردارند.

در این میان رفتارهای دینی، مثل زیارت و عبادت، در اسلام ارزش محسوب می‌شود و نگرش‌های مثبت به زندگی را تشویق می‌کند. فرد هنگام عبادت و زیارت خود را در ارتباطی بسیار نزدیک با خدا و اهل بیت علیهم‌السلام می‌بیند و امیدواری‌اش به یاری آنان افزایش می‌یابد. و در نتیجه آرامش پیدا می‌کند.

از سوی دیگر تأثیرات مثبت زیارت بر شناخت‌ها و نظام فکری افراد را می‌توان با آنچه در شناخت درمانگری روی می‌دهد مقایسه کرد. زائر در سراسر زیارت به رحمت خداوندی بخشنده

و دوستی برگزیدگان او می‌اندیشد، افکار نومیدانه و تیره او جای خود را به تصورات مؤمنانه و مثبت می‌دهد و شناخت‌های غلط از طریق تماس با آموزه‌های ضمنی ادعیه و زیارتنامه‌ها تعدیل می‌شوند و به اعتدال گرایش می‌یابند؛ پس تأثیرات مثبت زیارت بر ذهن و روان افراد دور از تصور نیست. تأثیراتی که بر اثر تکرار می‌تواند از حوزه شناخت‌ها عمیق‌تر شود و به تغییرات مثبت شخصیتی بینجامد (ر. ک: غباری بناب، ۱۳۷۴، ص ۵۱) و سلامت روان افراد را تقویت کند.

#### ۴. امید به سعادت اخروی

همان‌طور که گفتیم، احساس ناامیدی می‌تواند موجب آشفتگی و اغتشاش فکری شود و سلامت روان انسان را مخدوش سازد. مشکلات دنیوی به هر صورت تمام می‌شود و آدمی از آنها خلاصی می‌یابد، اما سعادت و شقاوت اخروی و ابدی پس از مرگ چیزی نیست که بتوان به آن بی‌توجه بود. نگرانی از شقاوت اخروی دل هر انسان عاقل و فهمیده‌ای را می‌لرزاند و اگر راهی برای رفع آن پیدا نشود، موجب به‌هم‌ریختگی ذهن و از دست رفتن سلامت روان می‌شود. زیارت اماکن مقدس و مراقد مطهر معصومان علیهم‌السلام و اولیای الهی نقش بارزی در رفع این نگرانی و حفظ سلامت روان ایفا می‌کند. این مطلب را در سه حوزه می‌توان بررسی کرد:

#### الف) امید به آمرزش گناهان

می‌دانیم انسان‌ها در زندگی خود عاری از خطا و اشتباه نیستند و بر اثر غلبه هواهای نفسانی و سوسه‌های شیطانی گاه دچار لغزش و معصیت می‌شوند. آنان غالباً در ادامه زندگی به زشتی عمل خود واقف می‌شوند و از هراس پیامدهای دنیوی و اخروی آن دچار آشفتگی روحی و روانی می‌شوند؛ بدین ترتیب از کرده خود پشیمان می‌شوند و در جست‌وجوی راهی برای زدودن آثار آن برمی‌آیند. خدای متان نیز بر اساس صفات رحمانیت و رحیمیت خود راه‌هایی برای جبران پیش‌روی آدمیان قرار داده است؛ از جمله توبه را برای آمرزش گناهان تعبیه کرده است؛ چنان‌که می‌فرماید: ﴿ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾؛ «اما پروردگارت نسبت به آنها که از روی جهالت بدی کرده‌اند،

سپس توبه کرده و در مقام جبران برآمده‌اند، پروردگارت بعد از آن آمرزنده و مهربان است» (نحل: ۱۱۹). راه دیگر عمل صالح است؛ آن گونه که خداوند متعال می‌فرماید: ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ﴾؛ «خوبی‌ها گناهان را از میان می‌برد» (هود: ۱۱۴). یکی از بهترین اعمال نیک، که نقش مهمی در آمرزش گناهان دارد، زیارت مراقد مطهر اهل بیت علیهم‌السلام است؛ برای مثال، امام صادق علیه‌السلام درباره زیارت امام حسین علیه‌السلام فرمود: «مَنْ زَارَ الْحُسَيْنَ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْ شَيْعَتِنَا لَمْ يَرْجَعْ حَتَّى يُعْفَرَ لَهُ كُلُّ ذَنْبٍ»؛ «هر یک از شیعیان ما، که امام حسین علیه‌السلام را زیارت کند، پیش از آنکه بازگردد همه گناهانش آمرزیده می‌شود» (ابن قولویه، ۱۳۵۶ ش، ص ۱۳۴).

بدین ترتیب زیارت مراقد مطهر ائمه اطهار علیهم‌السلام نقش بارزی در آمرزش گناهان و رفع نگرانی از این بابت برای سعادت اخروی دارد و موجب سلامت روان موجب می‌شود.

### ب) انجام کار خیر

تأثیر کارهای خیر در سعادت اخروی جای هیچ گونه تردیدی ندارد. قرآن کریم در آیات بسیاری پس از توصیه به کارهای خیر آن را موجب سعادت اخروی و ورود به بهشت و بهره‌مندی از نعمت‌های آن معرفی می‌کند؛ برای مثال در قرآن کریم می‌خوانیم:

﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا لَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَنُدْخِلُهُمْ ظِلًّا ظَلِيلًا﴾.

و کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند به زودی آنها را در باغ‌هایی از بهشت وارد می‌کنیم که نه‌ها از زیر درختانش جاری است، همیشه در آن خواهند ماند و همسرانی پاکیزه برای آنها خواهد بود و آنان را در سایه‌های گسترده [و فرح‌بخش] جای می‌دهیم (نساء: ۵۷).

از جمله اعمال نیک، که نقش مهمی در سعادت ابدی و ورود به بهشت ایفا می‌کند، زیارت اماکن مقدس و مراقد مطهر اهل بیت علیهم‌السلام است؛ برای مثال در حدیثی از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم وارد شده که فرمود: «لَيْسَ لِلْحَجَّةِ الْمَبْرُورَةِ ثَوَابٌ إِلَّا الْجَنَّةَ»؛ «پاداش حج نیکو جز بهشت نیست»

(محمدری شهری، ۱۳۸۶ش، ص ۲۴۸). همچنین امام صادق علیه السلام در توصیه به زیارت امام حسین علیه السلام فرمود: «مَنْ زَارَ الْحُسَيْنَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ»؛ «کسی که امام حسین علیه السلام را در روز عاشورا زیارت کند، بهشت بر او واجب می شود» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۵۲).

بدین ترتیب زیارت امام حسین علیه السلام با تقویت امید ورود به بهشت و کسب سعادت ابدی موجب سلامت روان زائران می شود.

### ج) برخوردار بودن از محبت و حمایت زیارت شوندهگان

از عوامل مهمی که موجب سعادت اخروی می شود و پریشانی افراد در این باره را مرتفع می سازد محبت به اهل بیت علیهم السلام است؛ چنان که امام صادق علیه السلام فرمود: «مَنْ أَحَبَّنَا كَانَ مَعَنَا - أَوْ جَاءَ مَعَنَا - يَوْمَ الْقِيَامَةِ»؛ «هر کس ما را دوست داشته باشد در روز قیامت با ما خواهد بود [یا با ما خواهد آمد]» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۰۶).

زیارت اهل بیت علیهم السلام بزرگ ترین نشانه محبت به ایشان است که در مقابل موجب محبت آنان به زائر خواهد شد. بدین طریق با کاهش نگرانی زائران از وضعیتشان پس از مرگ موجبات آرامش و سلامت روان ایشان فراهم می آید.

### ۵. توجه به معنادار بودن زندگی

از عوامل مهم سلامت روان انسان ها یافتن معنایی برای زندگی است. همه آدمیان نیازمند معنایی اند که برای آن زندگی کنند. همچنین شیوه زندگی کردن افراد به معنایی که برای خود برگزیده اند بستگی تام و تمام دارد. امروزه خلأ وجودی پدیده ای بسیار گسترده و شناخته شده است و بیماران بی شماری از بی معنایی زندگی رنج می برند. بر این اساس تلاش برای یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است (فرانکل، ۱۳۸۵ش، ص ۱۴۱) و در دنیا چیزی وجود ندارد که انسان را بیشتر از یافتن معنای وجودی خود در زندگی یاری کند (همان، ص ۱۵۶). به همین دلیل انسان ها از راه های مختلف تلاش می کنند برای خود معنایی در زندگی بیابند و خود را از احساس پوچی برهانند. مهم ترین راه برخوردار شدن از معنا در زندگی

اعتقاد و التزام به یک دین است. ادیان الهی به دنبال بازگویی بهترین و کامل‌ترین معنا برای زندگی انسان‌اند و تفسیر نظام عالم و معنابخشی به آن را در صدر تعالیم خود قرار داده‌اند؛ چرا که یکی از معیارهای اصلی مقبولیت یک جهان‌بینی معنا بخشیدن به زندگی است (مطهری، ۱۳۹۲ش، ج ۲، ص ۸۴).

پژوهش‌های بسیاری در خصوص تأثیر دین و اعتقاد به خداوند بر معناداری زندگی صورت گرفته است. بر اساس این پژوهش‌ها دین و جهان‌بینی توحیدی این شناخت را به معتقدان خود می‌دهد که جهان هستی مجموعه‌ای بی‌ارتباط، تصادفی، بی‌نظم و بدون علت نیست، بلکه جهان پدیده‌ای نظام‌مند و دارای قانون است که نوعی اراده، تدبیر و معنا در آن نهفته است.

به علاوه افراد به ناچار با این حقیقت، که روزی خواهند مرد، روبه‌رو می‌شوند و این احساس فناپذیری می‌تواند علت زیربنایی ترس و حتی احساسات پوچ‌گرایانه شود. ادیان توحیدی، از جمله اسلام، با وعده دادن به جاودانگی در دنیای دیگر با این احساسات مبارزه می‌کنند و به زندگی معنا می‌بخشند و در ذهن مخاطبان برای این جهان ثبات و دوام فراهم می‌کنند، امید می‌آفرینند و ترس از فناپذیری را از بین می‌برند. اسلام همواره به دنبال آن است که با ابزارهایی معنادار بودن زندگی را به پیروان خود گوشزد کند و به این طریق مانع از احساس پوچی و افسردگی آنان شود. یکی از این ابزارها اعمال عبادی، به ویژه زیارت اماکن مقدس، است.

اصولاً زیارت خانه خدا و مراقد اهل بیت علیهم‌السلام بدون اعتقاد به هدفمندی جهان و نیز اعتقاد به روز بازپسین، که نیکوکاران در آن پاداش می‌گیرند و مجرمان به کیفر اعمال خود می‌رسند، معنا ندارد. زیارت این اعتقاد را تقویت می‌کند و از فراموشی آن باز می‌دارد. زیارت خانه خدا به زائران گوشزد می‌کند که بیهوده آفریده نشده‌اند و وظایف و مسئولیت‌هایی دارند که بی‌پاداش نمی‌ماند و کوتاهی در عمل نیز محرومیت‌ها و مجازات‌های الهی در پی خواهد داشت. زیارت بیت الله الحرام همچنین هدف اصلی زندگی دنیایی را به زائران یادآور

می‌شود و به آنان می‌گوید برای رسیدن به سعادت و کمال واقعی، که همان دستیابی به قرب الهی است، آفریده شده‌اند و هر گونه کوتاهی در این مسیر به زیان خود آنها تمام خواهد شد. این وضعیت درباره زیارت مراقد اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام نیز صادق است. آن پیشوایان مقدس از جایگاه و اعتبار بالایی نزد زائران برخوردارند و این اعتبار را از مقام و منزلتی که نزد خداوند دارند گرفته‌اند. حضور افراد در مراقد مطهر معصومان علیهم‌السلام نیز هدفمندی و معناداری زندگی دنیوی را یادآور می‌شود (حیدری، ۱۳۹۷، ص ۱۳۴). در واقع زیارت اماکن مقدس در این زمینه یک کارکرد تربیتی بسیار مهم را به نمایش می‌گذارد و با معنادار کردن زندگی انسان‌ها در بهبود سبک زندگی آنان نقش مؤثری ایفا می‌کند. با بهبود سبک زندگی افراد سلامت روان آنان نیز تقویت می‌شود.

#### ۶. کاهش توجه به مادیات و افزایش توجه به معنویات

یکی از اسباب مهم ابتلای افراد به استرس و فشارهای روانی درگیر شدن در مادیات و حرص و ولع شدید برای کسب ثروت بیشتر است. هر قدر افراد توجه بیشتری به مادیات و زرق و برق زندگی داشته باشند و فکر خود را بیشتر مشغول نعمت‌های مادی کنند، اضطراب و تنیدگی بیشتری تجربه خواهند کرد. فردی که از نعمت‌های دنیوی در حدی مناسب برخوردار است، اما به دلیل حرص و طمع بیشتر یا برای چشم‌وهم‌چشمی با دیگران در صدد است بر مال و منال خود بیفزاید یا تعداد خانه‌ها و ماشین‌ها یا سطح آنها را افزایش دهد، مدام در حال تقلا برای دنیاست و آرامش و آسایش ندارد. امام علی علیه‌السلام در این زمینه می‌فرماید: «مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّهِ طَالَ شَقَاؤُهُ وَ عَمَّهُ»؛ «آن کس که دنیا بزرگ‌ترین هدف و دل‌مشغولی وی باشد همواره گرفتار بدبختی و اندوه خواهد بود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۸۱). همچنین امام کاظم علیه‌السلام فرمود: «مَثَلُ الدُّنْيَا مَثَلُ مَاءِ الْبَحْرِ كَلَّمَا شَرِبَ مِنْهُ الْعَطْشَانُ أَزْدَادَ عَطْشًا حَتَّى يَقْتُلَهُ»؛ «مثل دنیا مثل آب دریاست. فرد تشنه هر قدر از آن بنوشد تشنگی او بیشتر می‌شود تا آنکه او را هلاک کند» (ابن شعبه، ۱۴۰۴ق، ص ۳۹۶).

بدین ترتیب کسی که هم‌وغم او دنیا و به دست آوردن هر چه بیشتر آن است همواره در

نگرانی و اضطراب به سر می برد و به تدریج سلامت روحی و روانی خود را فدا می کند؛ از این رو برای رهایی از این فشار و تنیدگی باید به طریقی از آن خلاص شد.

یکی از برکات زیارت مراقد مطهر معصومان علیهم السلام، دور ساختن زائر از مادیات و سوق دادن او به امور معنوی است. یاد خدا و احساس حضور در محضر او به آدمی آرامش می دهد: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ (رعد: ۲۸). به همین طریق زائران هنگام زیارت اماکن مقدس و مراقد مطهر اولیای الهی وارسته از دل بستگی های مادی احساس آرامش می کنند و گرایش به معنویات و امور مربوط به خدا و اهل بیت علیهم السلام سراسر وجودشان را فرا می گیرد. طبیعی است که این امر بر سلامت روان آنان می افزاید و ایشان را از انواع بیماری ها و رنج های روانی دور می سازد.

#### ۷. برخوردار شدن از رقت قلب

یکی از ویژگی های انسان های سالم نرم دلی و به تعبیر دیگر رقت قلب است. انسان برخوردار از رقت قلب با دیگران مهربان است، به ایشان کمک می کند، به آنان ستم نمی ورزد و خدا را یاد می کند. همه اینها نشانه های انسان های سالم است. در روایات نیز به افراد توصیه شده برای کسب یا حفظ رقت قلب تلاش کنند؛ چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «عَوِّدُوا قُلُوبَكُمْ الرَّقَّةَ»؛ «دل هایتان را به رقت و نرمی عادت دهید» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۸۱).

افراد بارقت قلب به آرامش و سلامت روان دست می یابند. زائران مراقد مطهر اهل بیت علیهم السلام در آن مکان های مقدس رقت قلب پیدا می کنند و از این رو می بینیم اشک هایشان جاری می شود. به طور کلی خشکی چشم ها نشانه قساوت قلب است؛ همان طور که امام علی علیه السلام فرمود: «مَا جَفَّتِ الدَّمْعُ إِلَّا لِقَسْوَةِ الْقُلُوبِ وَمَا قَسَتِ الْقُلُوبُ إِلَّا لِكَثْرَةِ الذُّنُوبِ»؛ «چشم ها نخشکد، مگر بر اثر سخت دلی و دل ها سخت نگشت، مگر به دلیل ارتکاب گناه زیاد» (شیخ صدوق، ۱۳۸۵ق، ج ۱، ص ۸۱). می بینیم که در این روایت قساوت قلب ناشی از کثرت ارتکاب گناهان معرفی شده است. قرآن کریم نیز قساوت قلب را از عوامل مهم شقاوت انسان ها معرفی می کند: ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ

فَوَيْلٌ لِلنَّاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ؛ «آیا کسی که خدا سینه اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور الهی قرار گرفته [همچون کوردلان گمراه است؟!]; پس وای بر آنان که قلب هایشان از یاد خدا سخت گردیده. این افراد در گمراهی آشکاری هستند» (زمر: ۲۲).

از سوی دیگر حضور در مراقد مطهر اهل بیت علیهم السلام با توبه به درگاه الهی و آمرزش گناهان، احساس نزدیکی به خدا و اولیای الهی و نیز کمزنگ شدن مادیات همراه است و همه اینها موجبات رقت قلب را فراهم می‌کند. اشک چشم و خضوع و خشوع در اماکن مقدس همه نشانه‌های رقت قلب است که حاصل آن سلامت روان زائران خواهد بود.

#### ۸. بهبود بخشی به اخلاق زائران

یکی از آثار مهم سلامت روانی برخوردار از اخلاق نیکوست. نظریات روان‌شناسی همچون دیدگاه‌های فروید، یونگ، آدر و هورنای بر عدم سلامت روان افراد دچار مشکلات اخلاقی دلالت می‌کند (ر. ک: بشیری و حیدری، ۱۳۹۶). انسان سالم از اخلاق نیکو برخوردار است، مهربان است و با دیگران نیکو برخورد می‌کند، از تندی و عصبانیت اجتناب می‌ورزد، به دیگران نیکی می‌کند، نه تنها برای دیگران مشکل درست نمی‌کند، بلکه برای رفع مشکلات آنان تلاش می‌کند. در مقابل، انسان بد اخلاق با دیگران به تندی برخورد می‌کند، توان کنترل خشم خود را ندارد، نسبت به دیگران سختگیر است و گذشت ندارد، از یاری دیگران اجتناب می‌کند، بخیل است و از رفع مشکلات مالی دیگران خودداری می‌کند. آشکار است که این رفتارها از عدم سلامت روان فرد حکایت می‌کند؛ از این رو تلاش در جهت رفع مشکلات اخلاقی و تقویت مکارم اخلاقی از راه‌های برخوردار شدن از سلامت روان به شمار می‌رود. آیات و روایات نیز افراد را به اجتناب از اخلاق بد و آراستگی به اخلاق نیک توصیه کرده‌اند؛ برای مثال امام علی علیه السلام فرمود: «رَوْضُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى الْأَخْلَاقِ الْحَسَنَةِ فَإِنَّ الْعَبْدَ الْمُسْلِمَ يَبْلُغُ حُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ»؛ «خودتان را بر اخلاق نیکو تمرین دهید؛ زیرا که بنده مسلمان با حسن خلق خود به درجه روزه‌گیر شب‌زنده‌دار می‌رسد» (شیخ

صدوق، ۱۳۶۲ش، ج ۲، ص ۶۲۱).

زائران اماکن مقدس و مراقد مطهر اهل بیت علیهم السلام به دلایل گوناگون (همچون آمرزش گناهان و کسب سعادت اخروی، ارتقای معنوی و خشنودی خدا و اهل بیت علیهم السلام) تلاش می‌کنند پس از بازگشت از زیارت اخلاق بهتری از قبل داشته باشند؛ بنابراین بسیاری از خصلت‌های اخلاقی ناپسند گذشته خود را. که حاکی از آشفتگی روانی است - اصلاح می‌کنند و بدین ترتیب در مسیر سلامت روان گام برمی‌دارند.

### ۹. تخلیه هیجان

یکی از مشکلاتی که ممکن است برای آدمی رخ دهد جمع شدن هیجان‌های منفی در درون اوست. غم‌ها و غصه‌ها، خشم‌ها و کینه‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها همگی باری‌اند که بر روان سنگینی می‌کنند و سلامت روان را تهدید می‌کنند؛ از این رو لازم است این هیجان‌ها به طریقی از روی روان برداشته شود و فشار وارده بر ذهن و روح انسان کاهش یابد.

تغییر شناخت‌ها و بالا بردن سطح درک و شناخت، تقویت هیجان‌های مثبت، فراموش کردن خاطرات منفی و آزردهنده و نیز ابراز محدود و بی‌ضرر برخی هیجان‌های منفی از راه‌های تخلیه هیجان‌های منفی به شمار می‌رود. البته هر یک از اینها نیازمند موقعیت مناسب است تا تخلیه هیجانی را به دنبال بیاورد. یکی از این موقعیت‌های بسیار مناسب زیارت اماکن مقدس است.

زائر با حضور در مکان مقدس به صاحب آن مکان یا خود مکان، که تشخیص یافته، عرض ارادت می‌کند و با واسطه قرار دادن آن صاحب شأن و منزلت خواسته‌های خود را نزد پروردگار مطرح می‌کند و امیدوار به برآورده شدن آنهاست. همچنین گریستن در محضر خدا یا معصومان علیهم السلام نقش بارزی در تخلیه هیجان‌های آدمی دارد. نیز توبه و طلب بخشش از خداوند می‌تواند از بار گناه که بر دوش آدمی سنگینی می‌کند بکاهد. همه اینها گونه‌های مختلف تخلیه هیجانی هنگام زیارت‌اند که سلامت روان فرد را در پی می‌آورند (ر.ک: دولتشاهی و پهلوانی، ۱۳۸۴ش، ص ۳۵۸ - ۳۶۸).

## نتیجه‌گیری

در این نوشتار دیدیم که زیارت اماکن مقدس از جهات گوناگون می‌تواند موجب سلامت روان زائران شود. بدین ترتیب، این عمل عبادی بزرگ نه تنها در سرنوشت اخروی انسان‌ها، بلکه در زندگی دنیوی آنان نیز نقش بسیار مثبتی ایفا می‌کند. مطالعات در باب تأثیر زیارت بر سلامت روانی عمدتاً بر نقش مثبت زیارت در آرامش، افزایش شادکامی و کاهش اضطراب، افسردگی احساس تنهایی و اختلال‌های روانی از قبیل افکار پارانوئیدی و ترس مرضی تأکید می‌کنند؛ برای مثال در پژوهشی درباره تأثیر آهنگ زیارت کعبه در سلامت عمومی حجاج، معلوم شد آهنگ زیارت کعبه سلامت عمومی زائران خانه خدا را به صورت معناداری افزایش می‌دهد. این افزایش در خرده‌مؤلفه‌های نشانه‌های بدنی و اضطراب و بی‌خوابی نیز مشاهده می‌شود (خدایپناهی و حیدری، ۱۳۸۲ش، ص ۳۳۹). در تحقیق دیگری که به بررسی نقش زیارت دینی در سلامت روان افراد پرداخته هفتاد نفر در قالب دو گروه مسافر سیاحتی و سیاحتی تحت مطالعه قرار گرفتند. نتایج نشان داد که دو گروه هم هنگام عزیمت و هم هنگام برگشت از سفر، در متغیر سلامت روان با یکدیگر تفاوت معناداری داشتند؛ به عبارتی گروه زیارتی در هر دو مرحله به طور معناداری سلامت روان بالاتری از گروه سیاحتی داشت. همچنین نتایج نشان داد که زیارت دینی به طور معناداری در مقایسه با مسافرت سیاحتی باعث کاهش علائم و ارتقا سلامت روان زائران خانه خدا شده است. این تفاوت جز در بعد علائم جسمانی در سایر ابعاد مانند افسردگی، اضطراب و سازگاری اجتماعی معنادار بود (دولت‌شاهی و پهلوانی، ۱۳۸۴ش، ص ۳۶۵). در تحقیقی دیگر، که به بررسی تأثیر عمره مفرده بر سلامت روان و شادکامی و عمل به باورهای دینی دانشجویان پرداخته بود، مشخص شد که شرکت در عمره دانشجویی موجب افزایش شادکامی و کاهش اختلال در سلامت روان، نشانه‌های بدنی، اضطراب، اختلال کنش‌وری اجتماعی و افسردگی و خیم می‌شود (گلزاری، ۱۳۸۹ش، ص ۱۲۳).

علاوه بر اسلام در ادیان و مذاهب دیگر نیز اماکن مقدس و زیارت آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است. دانشمندان ادیان گوناگون بر اهمیت زیارت در افزایش سلامت روان و ابعاد مختلف آن،

همچون کسب شادی و آرامش، تأکید کرده‌اند. بر این اساس علاوه بر پژوهشگران داخلی در غرب نیز تحقیقاتی در زمینه تأثیر اعمال عبادی، از جمله زیارت، در سلامت روان صورت گرفته و تأثیر مثبت آن گزارش شده است (ر.ک: حیدری، ۱۳۹۷ش، ص ۱۰۶). دین و دین‌داری حقیقتی است که پیوسته با بشر بوده و شالوده زندگی وی را تشکیل داده است. دستورهای دینی و مراسم و آیین‌های دینی همه عواملی‌اند که می‌توانند در امر درمان و پیش‌گیری اختلالات روانی و همچنین ارتقای سلامت روان به نحو مؤثری به کار گرفته شوند. زیارت به عنوان یک رفتار دینی متغیری چندوجهی است که انتظار می‌رود با ترکیبی از عقاید، رفتارها و ویژگی‌های محیط سلامت روان فرد راتحت تأثیر مثبت خود قرار دهد (ایرانمنش، ۱۳۸۲ش، ص ۹۸).

## منابع

\* قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق/۱۳۶۳ش)، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ج ۲، قم، انتشارات جامعه مدرسین.
۲. ابن قولویه، جعفر بن محمد (۱۳۵۶ش)، کامل الزیارات، نجف، دار المرتضویه.
۳. ایرانمنش، فرهاد (۱۳۸۲ش)، «بررسی تأثیر انجام حج عمره بر ارزیابی دانشجویان دختر از سلامت جسمانی - روانی خویش»، پایان‌نامه جهت اخذ دکترای حرفه‌ای، کرمان، دانشگاه علوم پزشکی.
۴. بابائی مراد، بهناز؛ هدفی، فرزانه بابائی مراد، مهناز (تابستان ۱۴۰۱)، «تبیین نقش کیفیت محیطی و ویژگی‌های میان فرهنگی مکان در رضایت مکانی؛ مطالعه موردی: نوار ساحلی رود کارون»، مجله مطالعات جامعه‌شناختی، س ۱۴، ش ۵۵، ص ۷ - ۲۶.
۵. بشیری، ابوالقاسم؛ حیدری، مجتبی (۱۳۹۶ش)، روان‌شناسی شخصیت، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۶. حیدری، مجتبی (۱۳۹۷ش)، درآمدی بر روان‌شناسی زیارت، تهران، مشعر.
۷. خداپناهی، محمدکریم؛ حیدری، محمود، (زمستان ۱۳۸۲ش)، «بررسی اثر آهنگ زیارت کعبه در سلامت عمومی حجاج»، مجله روان‌شناسی، س ۷، ش ۴ (پیاپی ۲۸)، ص ۳۳۰ - ۳۴۱.
۸. دولتشاهی، بهروز؛ پهلوانی، هاجر (۱۳۸۴ش)، «بررسی نقش زیارت دینی در سلامت روان

- افراد»، نقد و نظر، ش ۳۷ - ۳۸، (س ۱۰، ش ۱ - ۲)، ص ۳۵۸ - ۳۶۸.
۹. سالاری فر، محمدرضا و دیگران (۱۳۹۲ش)، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۱۰. ----- (۱۳۹۴ش)، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ج ۳، قم، انتشارات سمت، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۱۱. شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۲ش)، الخصال، قم، انتشارات جامعه مدرسین.
  ۱۲. ----- (۱۳۸۵ق)، علل الشرائع، قم، کتابفروشی داوری.
  ۱۳. غباری بناب، باقر (بهار ۱۳۷۴ش)، «باورهای مذهبی و اثرات آنها بر بهداشت روان»، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره اول، ش ۴، ص ۴۸ - ۵۴.
  ۱۴. فرانکل، ویکتور (۱۳۸۵ش)، انسان در جست‌وجوی معنا، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، تهران، انتشارات درسا.
  ۱۵. کایانی، محمد، با همکاری علی‌احمد پناهی (۱۳۹۴ش)، روان‌شناسی در قرآن: مفاهیم و آموزه‌ها، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق)، الکافی، ط ۴، تهران، دار الکتب الإسلامية.
  ۱۷. گلزاری، محمود (پاییز ۱۳۸۹ش)، «تأثیر عمره مفرده بر سلامت روانی، شادکامی و عمل به باورهای دینی دانشجویان»، دوفصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۴، ش ۷، ص ۱۱۱ - ۱۲۶.
  ۱۸. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ط ۲، بیروت، دار إحياء التراث العربی.
  ۱۹. محمدی ری شهری، محمد، با همکاری عبدالهادی مسعودی (۱۳۸۶ش)، حج و عمره در قرآن و حدیث (ویرایش دوم)، ترجمه جواد محدثی، ج ۳، قم، دار الحدیث.
  ۲۰. مطهری، مرتضی (۱۳۹۲ش)، مجموعه آثار، ج ۲، تهران، انتشارات صدرا.
  ۲۱. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق)، کتاب المزار - مناسک المزار، قم، کنگره جهانی هزاره شیخ مفید رحمته الله.
  ۲۲. میلانی فر، بهروز (۱۳۸۲ش)، بهداشت روانی، تهران، قومس.
  ۲۳. نیک سیرت متین، ملیحه (مهر ۱۳۷۷ش)، «تأثیر فضاها و مکان‌های معنوی بر بهداشت روانی ژانر»، مجله میقات حج، دوره ۷، ش ۲۵، ص ۲۰۷ - ۲۲۴).