



بهداشت روان در سفرهای زیارتی

ویژه عوامل اجرایی کاروان های حج ۹۱

فصل اول

کلیات

هدف های فصل :

هدف های کلی :

۱- آشنایی کلی با مفاهیم روان شناسی و شاخه های روان شناسی

۲- شناخت مفهوم سلامتی و بیماری

۳- آشنایی با تعریف، ابعاد سطوح و اصول بهداشت روان

هدف های رفتاری :

کارگزار پس از مطالعه فصل بتواند :

۱- روان شناسی و شاخه های آن را تعریف کند

۲- ضرورت آشنایی با روان شناسی را بیان کند

۳- مفهوم بهداشت روان را تعریف کند

۴- سطوح بهداشت روان را نام ببرد

۵- اصول بهداشت روان را توضیح دهد

۶- توصیه هایی کاربرد برای هرکدام از اصول بهداشت روان بگوید

۷- رفتار بهنجار و نابهنجار را با ذکر مثال توضیح دهد

۸- معیار سلامت روان را از نظر اسلام بیان کند

۹- تعریف آماری رفتار غیر عادی را بگوید

۱۰- معیار سلامت روانی را در دیدگاه انسان‌گرایانه به شکلی ساده و مختصر بیان کند

بهداشت روانی شاخه‌ای کاربردی از روان‌شناسی است به این سبب در ابتدا جهت آشنایی کلی به تعریف روان‌شناسی و زمینه‌های مرتبط با آن می‌پردازیم

روان‌شناسی چیست؟

روان‌شناسی را می‌توان به عنوان بررسی علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی تعریف کرد. ریشه‌های این علم را باید در سده‌های چهارم و پنجم پیش از میلاد جستجو کرد. اما تاریخ علمی شدن آن به صورت امروزی و به روش آزمایشی به تأسیس اولین آزمایشگاه روان‌شناسی توسط وونت در سال ۱۸۷۹ در شهر لایپزیک آلمان برمی‌گردد.

موضوع روان‌شناسی

موضوع روان‌شناسی رفتار است رفتار یعنی واکنش‌های یک فرد در یک محیط و در یک زمان معین در برابر محرک‌های بیرونی یا انگیزه‌ها و نیازهای درونی بنابراین هدف کلی از آشنایی با روان‌شناسی این است که بتوانیم رفتار یا واکنش‌های خود و دیگران را در یک محیط و در یک زمان مطالعه کنیم. کارگزاران سفرهای زیارتی اگرچه نمی‌خواهند به صورت تخصصی و حرفه‌ای روان‌شناس باشند اما در جنبه‌های زیر این آشنایی مفید و ضروری است.

الف - مدیریت رفتار خود، عوامل کاروان و زائران: در سفر زیارتی مدیر نیاز به شناخت و تبیین و کنترل رفتار خود، عوامل کاروان و افراد گروه خود دارد ماهیت گروهی و جمعی بودن این سفر ضرورت این شناخت را بیشتر نمایان می‌سازد. این سؤالات را در آغاز هر سفر از خود بپرسید آیا روحیات تک تک افراد گروه را می‌شناسم؟ آیا توانایی تعامل با افراد گروه را دارم؟

آیا حساسیت‌ها، نقاط ضعف و قوت آنان را می‌دانم؟ آیا توانایی کنترل هیجانات مختلف خود و گروه را دارم؟ و سؤالاتی از این قبیل.

ب - در یک کاروان تفاوت‌های فردی فراوانی بین گروه‌های سنی و جنسیتی وجود دارد روان‌شناسی ما را در شناخت این تفاوت‌ها جهت تنظیم چگونگی متناسب‌سازی رفتار یاری می‌سازد.

ج - در بحران‌ها چالش‌ها و حالات هیجانی همچون شادی، غم برای کنترل رفتار خود و دیگران نیازمند اطلاعات روان‌شناختی هستیم.

د - گاه ممکن است با موارد نادری از افراد در گروه خود مواجه شویم که گرفتار حالاتی همچون

اضطراب، استرس، وسواس یا سایر اختلالات و علایم شویم عدم آگاهی ممکن است ما را به سوی برخوردهای غیرعلمی و غیرمنطقی بااین پدیده سوق دهد. رفتاری که نه تنها مشکلی را حل نکند بلکه مشکلات را دوصد چندان کند.

شاخه‌های روان‌شناسی

- روان‌شناسی دارای رشته‌های متنوع و گسترده‌ای به وسعت تمام رفتارها، مسایل، چالش‌ها و مشکلات بشر است که به مهمترین آنها می‌پردازیم.

- روان‌شناسی اجتماعی (Social Psychology):

شاخه‌ای از روان‌شناسی که به مطالعه تعامل اجتماعی و شیوه‌های اثرگذاری افراد بر یکدیگر می‌پردازد. به عبارتی مطالعه رفتار فرد در گروه و چگونگی تأثیر و تأثر وی در جامعه «رفتار اجتماعی» از موضوعهای این شاخه است. پویایی گروهی، تلقین، تقلید و یادگیری اجتماعی از موضوعات جذاب این شاخه است.

- روان‌شناسی بالینی (Clinical Psychology):

این شاخه از روان‌شناسی در زمینه تشخیص و درمان مشکلات هیجانی و رفتاری و اختلال‌های روانی کاربرد دارد. درمان بیماری‌ها از طریق روش‌های روان درمانی همچون روان‌کاوی، مذهب درمانی، گروه درمانی، رفتار درمانی از روش‌های معمول این رشته است.

- روان‌شناسی پرورشی (تربیتی): Educational Psychology

کاربرد اصول و قوانین روان‌شناسی در حوزه آموزش و پرورش کودکان و بزرگسالان در مؤسسات آموزشی یعنی فرایند آموزش و یادگیری از موضوعهای این شاخه است.

- روان‌شناسی رشد (Developmental Psychology):

رشته‌ای از روان‌شناسی که گرایش پژوهشی آن متمرکز بر مطالعه تغییراتی است که در نتیجه رشد و نمو حاصل می‌شود، به ویژه روابطی که بین رفتار قبلی و رفتار بعدی جاندار وجود دارد. مطالعه مراحل مختلف رشد کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی و ویژگی‌های هر مرحله در این رشته مورد بررسی قرار می‌گیرد.

- روان‌شناسی شخصیت (Personality Psychology):

شاخه‌ای از روان‌شناسی که با طبقه‌بندی افراد، و مطالعه تفاوت‌های فردی سروکار دارد. این حوزه تخصصی تا حدودی با کار روان‌شناسان رشد و اجتماعی همپوشی دارد. تیپ‌های مختلف شخصیتی از دیرباز در این رشته مورد نظر بوده است.

پس از بیان مختصری از روان‌شناسی اکنون به شناخت کلیاتی از بهداشت روان می‌پردازیم.

تعریف و مفهوم بهداشت روانی :

بهداشت روانی شاخه‌ای کاربردی در رشته روان‌شناسی و در عین حال موضوعی تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه حفظ و ارتقای سلامت روانی و کاهش بیماری‌های روانی در جامعه فعالیت می‌کند. موضوع کلی این شاخه بررسی زمینه‌ها، عوامل و روش‌های مختلفی است که در ایجاد و تقویت سلامت روان نقش دارند. بهداشت روانی در عین حال شیوه‌های موفق مواجهه با فشارهای روحی در زندگی روزمره را می‌آموزد.

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۶ سلامتی را این‌گونه تعریف کرده است :

سلامتی حالت رفاه کامل جسمی، روانی - اجتماعی است و نه فقط فقدان بیماری یا معلولیت. همچنین در تعریف دیگری آن را توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی معرفی کرده است.

برای آشنایی بیشتر با مفهوم بهداشت روان، به تعاریف زیر توجه کنید :

۱- بهداشت روان به کلیه روش‌ها و تدابیری اطلاق می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌رود (میلانی‌فر ۱۳۷۰).

۲- بهداشت روانی به معنای سلامت فکر می‌باشد و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم با ارزش در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید. زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شود نسبت به دستیابی به آن اقدام می‌گردد و راه برای تکامل فردی و اجتماعی باز می‌شود. (حسینی ۱۳۷۴).

با عنایت به تعاریف ذکر شده می‌توانیم بگوئیم :

الف: هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری، حفظ و تقویت سلامت روانی است.

ب: بهداشت روانی از طریق ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می‌گردد.

ج: برای تأمین بهداشت روانی لازم است روش‌ها و تدابیر لازم را شناخت و آن‌ها را به مورد اجرا گذاشت.

د: بهداشت روانی فقط به معنای فقدان بیماری و معلولیت نیست، بلکه شامل حفظ و گسترش سلامت روانی

نیز هست.

و: بهداشت روان بخشی از حوزه کلی بهداشت است. ابعاد جسمی و روانی و اجتماعی در این موارد با یکدیگر ارتباط متقابل دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

تعریف سلامت و بیماری :

یکی از دلایل تنوع تعاریف بهداشت روانی، گستردگی ابعاد و ابهام در مفهوم و تعریف سلامت روانی است. به راستی انسان سالم کیست؟ سلامتی چیست؟ و به چه کسی بیمار می‌گویند؟ شاید در تعریف بیماری و سلامت جسمی از نظر پزشکی اختلاف زیادی وجود نداشته باشد. اما تعریف سلامت روان به دلیل ارتباط تنگاتنگ آن با مباحث انسان‌شناسی و اعتقادی کار چندان آسانی نیست.

گاه در تعریف سلامت روانی به آنچه اکثریت یک جامعه انجام می‌دهند یا می‌پذیرند استناد می‌شود. به عبارت دیگر آنچه هنجار و عادی است سالم هم شمرده می‌شود و در مقابل نسبت به کسانی که رفتارهایشان با دیگران تطابق ندارد یا دیده غیر عادی و یا بیمار نگریسته می‌شود. بنابراین بهتر است در ابتدا به تعریف رفتار عادی ۱ و غیر عادی ۲ بپردازیم.

رفتار غیرعادی :

معمولاً مردم کسی را غیرعادی می‌دانند که رفتار، تفکر و عواطف او عجیب و غیرمعمول است و از این حیث با دیگران تفاوت‌های محسوس دارد. رفتار غیرعادی ممکن است ذهنی یا عینی و شدید یا خفیف باشد. در سالهای اخیر، محققان سعی کرده‌اند براساس معیارهای علمی و آماری، رفتار عادی را از غیرعادی متمایز سازند. در اینجا به معرفی سه معیار علمی همچنین معیارهای دینی و مذهبی می‌پردازیم.

الف: تعریف آماری رفتار غیرعادی : مطابق تعریف آماری، رفتاری که از خصوصیات متعارف و معمول انحراف داشته باشد غیرعادی است. بنابراین معیار متوسط آماری در اینجا ملاک رفتار عادی است. مثلاً در مورد وسواس دست شستن اگر کسی فراتر از حد متوسط در این مورد افراط یا تفریط داشته باشد غیر عادی است و لذا ممکن است بیمار تلقی شود.

ب: تعریف بالینی از رفتار غیرعادی : یکی از معیارهای تشخیص رفتار غیرعادی، درجه ناراحتی و اختلالاتی است که فرد مبتلا به آن احساس می‌کند. مثلاً براساس این معیار فردی که حالت شدید افسردگی، بی‌قراری، ترس، اضطراب و افکار عجیب و غریب دارد، غیرعادی است. معیار بالینی رفتار غیرعادی شیوه

۱

۲

مواجهه با واقعیت‌های محیط، میزان واقع‌گرایی در رفتار، فقدان اضطراب در فرد و عدم اختلال در صورتها و محتوای فرایندهای ذهنی است. این معیار نیز دارای برخی نارسائی‌ها و اشکال‌ها است که ناشی از مبانی نظری آن و تعریف از سلامت و انسان سالم می‌باشد.

ج: تعریف اجتماعی رفتار غیرعادی : این‌که تا چه حد رفتار فرد با موازین، سنت‌ها و انتظارات جامعه مغایرت دارد و جامعه چگونه درباره آن قضاوت می‌کند، معیار دیگری برای تشخیص غیر عادی بودن افراد است. این معیار محدودیت‌ها و مشکلاتی دارد. یکی از این محدودیت‌ها نسبی بودن میزان‌ها و مقیاس‌های اجتماعی و تغییر آن در شرایط مختلف است.

چون نمی‌توان گفت آنچه در یک نظام اجتماعی به عنوان ارزش یا هنجار مورد قبول است حتماً صحیح و مطابق با معیارهای رشد و سلامت فردی و انسانی است. مثلاً توجه کنید که حضرت ابراهیم (علیه السلام) به دلیل داشتن تفکرات و اندیشه‌ها توحیدی که متفاوت از باورهای غالب مردم زمانش بود، از نظر مردم بت‌پرست آن زمان منحرف تلقی می‌شد.

د: معیارهای دینی و مذهبی : براساس تعالیم دینی افرادی که در بعد اعتقادی و نگرشی، احساسات و عواطف، رفتار و سلوک فردی و اجتماعی از فطرت و ارزش‌های ذاتی انسان انحراف داشته باشند، بیمار تلقی می‌شوند. انسان مسخ شده انسانی است که از جاده فطرت انحراف یافته است. منظور از فطرت قوانین و اصول تفکر، تمایلات و رفتارهای انسان در مسیر سلامت و رشد او می‌باشد.

طبقه‌بندی رفتارها، اتکاء به معارف اسلامی از مفاهیم بهنجاری و نابهنجاری متأثر است و در عین حال دو بعد دیگر را شامل می‌شود: یکی بعد اعتقادی و دیگری بعد روانی، یعنی از نظر وحدت روانی و اعتقادی. به این معنی که بین روان و اعتقاد جدایی وجود ندارد، بلکه بین بیماری‌های روانی با کفر یا معصیت و گناه نیز رابطه وجود دارد. (بستانی، ۱۳۷۲؛ ص ۱۳۹).

حضرت علی (علیه السلام) در طبقه‌بندی از اعمال انسان در نهج‌البلاغه ضمن مقایسه بین سه نوع رفتار اساسی یعنی کفر، نفاق و ایمان، آنها را با صفات روانی مرتبط می‌دانند. در بیان حضرت علی (علیه السلام) : کفر (که یک صفت اعتقادی است) بر چهار پایه قرار دارد که عبارتند از فسق، غلو، شک و شبهه (که صفات روانی‌اند) و از جمله این صفات روانی فسق دارای چهار شاخه است (جور و ستم، عدم بصیرت، غفلت و سرکشی). در مقابل ایمان نیز دارای چهار پایه است که آن نیز صفات روانی است: صبر، یقین، عدل و جهاد (همان، ص ۱۴۵).

معیارهای سلامت روانی :

گسترده‌گی و ابهام در مفهوم رفتار سالم یا بیمارگونه ایجاب می‌کند که نخست به معیارهای مشخص و

مشترکي براي شناخت این‌گونه رفتارها دست یابیم. هر چند این معیارها در دیدگاه‌های مختلف تفاوت دارد، لیکن در اینجا با اتکاء به روی‌کردهای روان‌شناختي و انسان‌گرایانه که در دیدگاه‌های روان‌شناسي امروز مقبول‌تر و متکامل‌تر است و نیز با الهام از اندیشه‌های ديني و اسلامي، فهرستي از این معیارها مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

الف - دیدگاه روان‌شناختي :

در نگاه روان‌شناختي سلامت رواني معمولاً به سه شکل تعريف می‌شود :

۱- به معنای خودآگاهی و عدم خودفریبي، حل تعارضات و کشمکش‌های دروني و پذیرش و پیروي از قوانین انگیزشي و رفتاري «انسان».

۲- تعريف دوم شامل خود شکوفايي و تحقق خود يعني بالفعل ساختن توانايي‌های روان‌شناختي ذاتي و دروني فرد است.

۳- سومین تعريف سلامت روان‌شناختي، حدودي است که فرد توانسته با شبکه روابط اجتماعي پایدار در محیط زندگی خود یکپارچه شود.

ب - معیارهای سلامت در نظریه انسان‌گرایانه :

دیدگاه انسان‌گرایانه به اعتباري یکی از زیرمجموعه‌های دیدگاه روان‌شناختي است در این بحث به دلیل اهمیت به صورت جدا مورد بحث قرار می‌گیرد.

این دیدگاه به ویژگی‌های انسان در مقایسه با سایر حیوانات توجه دارد و قوانین و اصول رفتاري انسان را با تلاش برای مطالعه الگوهای فکري و رفتاري انسان سالم استنباط و استخراج کند.

از این دیدگاه معیارهای زیر در سلامت رواني مورد تأکید است :

۱- بلوغ رواني توانايي گسترش ابعاد وجودي خویشتن، يعني گسترش ارتباطات اجتماعي و «خود محور» نبودن.

۲- سلامت و بلوغ و ارتباط سالم، صادقانه و صميمي با خانواده، دوستان و نزدیکان.

۳- سلامت و امنیت عاطفي.

۴- هوش کنشي یا عقل سليم.

۵- جهت‌مندی، يعني اینکه فرد بالغ به سوي هدف یا اهداف آگاهانه و انتخاب شده حرکت کند.

۶- رشد و شکوفايي استعدادهاي دروني به عنوان انسان منحصر به فرد که تفاوت فردي با دیگران را شامل می‌شود.

ج - معیار سلامت رواني از نظر اسلام :

- یکی از هدف‌های انسان سالم و رشد‌یابنده، تزکیه و تهذیب نفس است. «قد افلح من زکيه»^(۱)

- انسان سالم و کامل در اسلام فردي است که ارزشهای الهی و انساني در او به صورت متوازن و هماهنگ متجلي باشد.

- از خصوصیات انسان کامل آزادی از هرگونه قید و بند مادی و موانع دنیوی در مسیر رشد و کمال است.

- عشق به حق و حقیقت از دیگر معیارهای انسان سالم است.

- انسان سالم برای آرامش یافتن و تسکین اضطراب همواره به یاد خداست. «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب».^(۳)

- انسان سالم دارای خصوصیات عاطفی و اخلاقی مثبت از قبیل: صبر و شکیبایی، مهربانی، دلسوزی، تعهد، توجه به عقل و استدلال، عشق و عرفان و دیگر خصوصیات مشابه است.

به طور کلی شخصیت بهنجار و سالم از نظر اسلام شخصیتی است که در آن جسم و روح انسان متعادل باشد و نیازهای هر یک به طور سالم و متعادل ارضاء شود. انسانی که دارای شخصیت بهنجار است به سلامت و نیرومندی جسم اهمیت می‌دهد و نیازهای آن را در حدودی که شرع مقدس اجازه می‌دهد برآورده می‌سازد و همزمان با آن به خدا ایمان دارد. عبادت و اموری را که موجب رضایت خدا هستند، انجام می‌دهد و از اعمالی که موجب خشم خدا می‌شود اجتناب می‌کند.

اما شخصیت نابهنجار، شخصیتی است که اسیر هوای نفس خویش باشد، کسی است که در ارتباط با خواسته‌های جسمانی دچار افراط یا تفریط است. با فطرت خویش در تضاد است و از راههایی که او را به کمال حقیقی می‌رساند خویش را محروم کرده است.

تفاوت اساسی شخصیت سالم و بیمار در نحوه ارضاء نیازها و انگیزه‌ها است. رفتار بیمارگونه خواهان ارضاء مطلق نیازها است که در تعبیر دینی از آن به شهوت تعبیر می‌شود. حضرت علی (علیه السلام) در نهج‌البلاغه شهوت را به اسب سرکش تشبیه می‌فرماید که سوارکار بر آن نشسته و افسارش از دست وی خارج شده. در حالی که تقوی (و عقل) مرکوب آرام و مطیعی است که زمامش در دست سوارکار می‌باشد.

در مقابل رفتار سالم رفتاری است مستلزم (بستانی: صص ۳۲-۲۶ و نیز (۶-۱۳۴) و مقید به معیارهای تقوا و عقل، گرایش به این التزام و پیروی از مبادی ایمانی در انسان فطری است و در مقابل کفر و معصیت و سرکشی مورد کراهت ذاتی انسان می‌باشد. (سوره مبارکه حجرات، آیه ۷)

۱ سوره مبارکه شمس، آیه ۹.

۲ سوره مبارکه رعد، آیه ۲۸.

بحث گروهی : با توجه به آیات سوره شریفه مؤمنون و نیز خطبه متقین (همام) در نهج‌البلاغه ویژگیهای انسان سالم (مؤمن) را از دیدگاه اسلام فهرست و آنها را در مقایسه با رفتارهای امروز ما در جامعه مقایسه کنید.

زمینه‌های فردی و اجتماعی مؤثر بر رفتار :

برای شکل‌گیری هر پدیده یا رفتاری، عواملی مؤثر است. این عوامل به دو گروه عمده الف: عوامل زمینه ساز و ب: عوامل ظاهر ساز تقسیم می‌شوند. عوامل زمینه ساز معمولاً از نظر زمانی با معلول فاصله دارد در حالی که عامل ظاهر ساز بلافاصله یا کمی قبل از بروز یک رفتار واقع می‌شود. بنابراین رفتار انسان تحت تأثیر عوامل زمینه ساز فردی و اجتماعی متعددی قرار دارد که برخی از آنها عبارتند از :

الف: زمینه‌های ارثی

ب: عوامل تعیین‌کننده زیستی (بیولوژیک)

ج: عوامل تعیین‌کننده روانی

د: عوامل تعیین‌کننده اجتماعی

انسان زمینه‌ساز بسیاری از رفتارهای خود را از والدین و نزدیکانش به ارث می‌برد. نقش وراثت در رفتار از نظر علمی پیچیده‌ای است. می‌توان گفت رفتارهای انسان محصول ارتباط و تعامل نزدیک بین وراثت و محیط است و سایر عوامل فردی نیز در شکل‌گیری رفتار مؤثر است.

سایر عوامل بیولوژیک از قبیل وضعیت جسمی، ترکیبات هورمونی، کارکرد غدد، عوامل بیوشیمی بدن و . . . نیز به عنوان زمینه‌ساز یا تجلی‌ساز رفتار می‌تواند نقش مهمی داشته باشد.

عوامل تعیین‌کننده روانی از قبیل، وضعیت عاطفی فرد، نا ایمنی، ترس، محرومیت عاطفی، و استرس، دوری از خانواده و . . . بر نحوه رفتار و تعامل اجتماعی فرد تأثیر دارد. محیط خانواده، فرهنگ و جامعه‌ای که فرد در آن رشد کرده است، آداب و رسوم حاکم بر جامعه، طبقه اجتماعی فرد، ترتیب تولد، شیوه‌های تربیتی والدین، تفاوت‌های فردی و عامل فردی و اجتماعی می‌توانند زمینه‌ساز رفتارهای فردی می‌باشد.

بحث گروهی : افراد کاروان شما دارای تفاوت‌های فردی، فرهنگی، تحصیلاتی و اجتماعی فراوانی هستند. سعی کنید با بررسی و تحلیل این تفاوت‌ها در یک کاروان نحوه تأثیرگذاری این تفاوت‌ها را در رفتار آنان در سفر حج، مانند برخورد با دیگران، زندگی جمعی و رفتار در مواقع سختی و فشار تبیین و تفسیر کنید.

ابعاد بهداشت روانی :

هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری، حفظ و تقویت سلامتی روانی است. تحقق این هدف در سه بعد یا سطح زیر قابل انجام است :

پیشگیری نوع اول ۱

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است که با حذف عوامل کلی و کاهش عوامل خطر، تقویت روانی افراد و دخالت در روند اختلال بدست می‌آید. برنامه‌های آموزش بهداشت روانی (نظیر آموزش چگونگی مواجهه با استرس) بالا بردن کارایی و توان افراد (از قبیل آموزش مهارت حل مسئله) ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه‌های مختلف) و بهره‌گیری از گروه‌های حمایتی از جمله اقدامات پیشگیری نوع اول می‌باشد. آموزش را باید اساسی‌ترین روش پیشگیری اولیه دانست.

به نظر شما اقدامات پیشگیرانه قبل و ضمن سفر حج در بعد تقویت زائران کاروان چیست. نقش روحانی و پزشک کاروان در این زمینه چیست؟

پیشگیری نوع دوم ۲

هدف اقدامات پیشگیری نوع دوم، شناخت به موقع و درمان فوری و مناسب اختلال یا بیماری به منظور جلوگیری از ادامه و بدتر شدن اختلال است. اقدام‌های درمانی از قبیل دارودرمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، مذهب درمانی، دعا درمانی. مقابله‌های مذهبی در غالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرند.

پیشگیری نوع سوم ۳

هدف از این سطح یا بعد بهداشت روانی، باز گرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال یا بیماری است تا اینکه بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی خانوادگی، اجتماعی

و شغلی خود بازگردد. برنامه‌های این نوع پیشگیری با توان بخشی افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال در فرد و حفظ سلامت ایجاد شده توسط درمان سر و کار دارد و اقدام‌های قبلی را تکمیل می‌کند.

بحث گروهی : شما مدیر یا معاوني هستيد که علاقه مند به ايجاد و گسترش آرامش رواني در کاروان خود مي‌باشيد. با توجه به ابعاد بهداشت رواني چه اقداماتي را در هر کدام از سطوح پيشگيري پيشنهاد مي‌کنيد اقدامات مذکور را بنويسيد و توصيه‌هايي را در مورد آنها تهيه نماييد.

اصول بهداشت روان :

اصل اول: احترام فرد به شخصیت خود و دیگران :

دوست داشتن و احترام به خود و دیگران، تقویت افراد به جای تخریب شخصیت آنها و تکریم شخصیت دیگران از اصول اساسی بهداشت روان است. «کسی که خود و دیگران را دوست دارد در زندگی شاد و خوشحال‌تر است» افراد سالم احساس خوبی نسبت به دیگران دارند براساس این اصل باید نسبت به دیگران اغماض و بردباری داشت و برای شخصیت دیگران احترام قائل شد.

پیامبر اکرم ۶ می‌فرماید: سوگند به آن که جانم به دست اوست وارد بهشت نمی‌شوید مگر این که ایمان بیاورید و ایمان نمی‌آورید، مگر این که همدیگر را دوست بدارید.^(۱)

داستان اطعام مسکین و یتیم و اسیر در سه روز پی در پی توسط خاندان وحی که جریان آن در سوره انسان آمده است نشانگر اوج دوستی دیگران در راه خداست «و يطعمون الطعام علي حبه مسکینا و یتیم و اسیرا انما نطعمکم لوجه الله لا نريد منکم جزاءً و لا شکور» (سوره انسان، آیات ۷ و ۸).

همچنین به دعای امام سجاد (علیه السلام) در حق همسایگان و خدمت‌کاران در صحیفه سجاده نگاه کنید که با چه محبت و نگرش انسان دوستانه‌ای خیر و سعادت و بهروزی را برای دیگران از خداوند درخواست می‌کند.

اصل دوم: شناختن محدودیتها در خود و دیگران :

شناخت توانایی‌ها، نقص‌ها و محدودیت‌های خود، رو به رو شدن با واقعیت زندگی و آموزش چگونگی سازش با آنها یکی از اصول بهداشت روان است. کسی که توانایی‌ها و استعداد‌های خود را می‌شناسد برای موفق شدن تلاش می‌کند و موفق هم می‌شود. این افراد معمولاً دیدگاهی واقع‌گرایانه دارند. حضرت علی

۱ شهید ثانی، ص ۴۵۸.

(علیه السلام) می‌فرماید :

بزرگ‌ترین جهل، ناآگاهی انسان نسبت به خود است. «غررالحکم»

قرآن کریم نیز در آیات ۱۴ و ۱۵ سوره مبارکه «القیامة» انسان را دارای توانایی آگاهی به خویشتن می‌داند. (بلکه انسان بر نفس خویش آگاه است هرچند که عذرتراشی کند).

اصل سوم: دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است :

از نظر علمی هیچ پدیده‌ای خود به خود به وجود نمی‌آید. رفتار انسان تابع علل و عوامل درون و بیرونی است. آگاهی از این موضوع و شناخت دقیق عوامل و زمینه‌های رفتار ما را در چگونگی تنظیم انتظار از دیگران و تنظیم نحوه ارتباط با آنها یاری می‌کند.

اصل چهارم: آشنایی با این موضوع که رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست :

وابستگی و ارتباط تن و روان. یگانگی و ارتباط دائمی و مستقیم خصوصیات جسمی و روانی و تأثیر و تأثر آن دو برهم، انسان را به عنوان یک «کل واحد» معرفی کرده است. ناراحتی‌های جسمی بر روان تأثیرگذار است و نارسایی‌های روانی سبب بروز علائم بیماری‌های جسمی خواهد شد. همچنین رفتار یک فرد در حال حاضر از گذشته او جدا نیست و ممکن است یک عمل سالم یا ناسالم ریشه در وضعیت رشد و تحول فرد در گذشته دور یا نزدیک داشته باشد.

اصل پنجم: شناسایی محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار انسان می‌شود :

انسان در طول دوران زندگی دارای نیازهای جسمی، زیستی، روانی، عاطفی و شناختی فراوانی است. تأمین یا عدم تأمین این نیازها در زمان مناسب به طور مستقیم و غیرمستقیم بر بهداشت روانی تأثیر می‌گذارد.

اصل ششم: انسان تحت تأثیر محیط است و بر آن تأثیر می‌گذارد :

علاوه بر عوامل وراثتی و ژنتیکی؛ سایر عوامل فردی و درونی، محیط درونی و بیرونی از قبیل خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه‌های جامعه و حتی ویژگی‌های جغرافیایی و طبیعی بر رفتار انسان مؤثر است. در عین حال براساس مبنای آزادی و خودمختاری انسان، وی تابع محض محیط نیست و در ارتباط متقابل با آن می‌تواند منشأ تأثیر و دگرگونی محیط شود.

بحث گروهی : در جداول زیر به تناسب اصول بهداشت روانی، توصیه‌هایی پیشنهاد شده است، شمادر بحث با هم‌کارانتان برای هر کدام از اصول بهداشت روانی توصیه‌های کاربردی را بنویسید که متناسب با سفر حج باشد و به اینموارد اضافه کنید.^(۱)

اصل اول: احترام به شخصیت خود و دیگران

ردیف

توصیه‌ها

۱

مراعات خوش‌رویی در برخورد با زائر

۲

خطاب قرار دادن زائر و عوامل با القاب مناسب (جناب - سرکار خانم - حاج آقا - حاجیه‌خانم و . . .)

۳

با جان و دل به سخنان زائر گوش دادن

رعایت ادب و وارستگی در هنگام برخورد با زائر و ترجیحاً استعمال بوی خوش

پرهیز از مزاح و شوخی‌های نامناسب با زائر

۱ این توصیه‌ها توسط گروهی از مدیران و معاونان کاروانها تنظیم و پیشنهاد شده است.

پذیرش انتقاد زائرین و اجتناب از هرگونه تندخویی با آنان

پیگیری مستمر رفع کاستیها و مشکلات زائرین

برنامه‌ریزی جهت صرف غذا به صورت دوره‌ای در اتاق زائرین (مدیر و روحانی)

تلاش جهت ارتقاء کیفیت خدمات‌رسانی به زائرین

مشورت با زائرین و نمایندگان آنان در امور مختلف

قدردانی و تشکر از زائر حسب مورد

پرهیز از تکبر و بی‌حوصلگی در برخورد با زائر

حمایت از حقوق مادی و معنوی زائر

رعایت عدالت در بین زائرین و پرهیز از هرگونه تبعیض نسبت به آنان

۱۵

تعهد به قول داده شده به زائر

۱۶

حفظ حرمت و منزلت زائر

۱۷

حفظ اسرار زائر

۱۸

اطلاع‌رسانی به موقع به زائران

۱۹

ممانعت از تخریب شخصیتی زائرین و عوامل

۲۰

پرهیز از تمسخر و استهزا و توهین به زائر و عوامل کاروان

اصل دوم: شناخت محدودیت‌های خود و دیگران

ردیف

توصیه‌ها

۱

توجه به سن زائرین در تعامل با آنان

۲

توجه به میزان سواد و معلومات و تحصیلات زائر

۳

شناسایی زائرین بیمار و دقت نظر و توجه به آنان

۴

شناسايي زائرين مضطرب در كاروان و التفات بيشتر به آنان

۵

توجه به معلوليت جسمي زائر و كمك ويژه به وي

۶

مرزبندي فعاليت عوامل و نحوه تماس آنان با زائرين

۷

عدم داشتن انتظار و توقع يكسان از زائرين مرد و زن (در انجام اعمال و مناسك روحيات و . . .)

۸

شناخت محدوديتهاي خود و عوامل كاروان و راههاي رفع آنها

اصل سوم: دانستن اين واقعيت كه رفتار انسان معلول عواملې است

رديف

توصيه‌ها

۱

طبقه‌بندي زائرين براساس فرهنگ و سطح سواد

۲

تلاش جهت شناخت و درك صحيح خصوصيات فردي زائر

۳

توجه به حساسيتهاي زائرين در كاروان

۴

توجه به ويژگي‌هاي اقليمي، فرهنگي و تربيتي زائرين

۵

توجه سريع و پيگيرانه به خواسته‌هاي زائرين

اصل چهارم: رفتار هر فرد تابع تماميت وجودي اوست

رديف

توصیه‌ها

۱

تعامل با زائر با توجه به ظرفیت جسمی و روحی وی

۲

توجه به بصیرت و فهم زائر

۳

توجه به آداب و رسوم زائران

۴

افزایش غنای فرهنگی کاروان با برنامه‌ریزی و برگزاری جلسات جمعی و روخوانی قرآن، دعا و . . .

۵

دور کردن پریشانی و اضطراب و دلهره از ذهن زائرین

۶

توجه به شخصیت: گرایش و استعداد زائرین

۷

ایجاد فضای مناسب در کاروان بمنظور بهره‌گیری معرفتی و معنوی از حج

اصل پنجم: شناسایی محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار در انسان می‌شود

ردیف

توصیه‌ها

۱

تلاش جهت شناسایی و تأمین حتی‌المقدور احتیاجات اولیه (جسمی) و احتیاجات ثانویه (روانی معنوی) زائر

۲

ممانعت از ایجاد تنفر و انزجار در زائر به هر دلیل

۳

جلوگیری از ایجاد زمینه‌های خشم و ترس در زائر

۴

توجه به روابط بین زائرین (رفع هرگونه کدورت یا اختلاف بین زائران و اصلاح ذات البین)

۵

جلوگیری از خستگی زائر ناشی از پیاده‌روی‌های غیر ضرور

۶

رعایت نظم و برنامه‌ریزی در امور کاروان

اصل ششم: تأثیر از محیط و تأثیر متقابل بر آن

ردیف

توصیه‌ها

۱

ایجاد فضای مناسب؛ آرام و پاکیزه برای زائر

۲

رعایت مسائل و جنبه‌های بهداشتی در کاروان (هنگام سرو غذا و توزیع آن و پاکیزگی و نظافت . . .)

۳

ممانعت از ایجاد بحران روانی و عاطفی در زائر

۴

تلاش جهت ایجاد رضایتمندی در زائر با ایجاد ارتباط دوستانه

۵

استقرار زائرین با خصوصیات مشابه در یک اطاق

۶

توجه کامل زائر در خصوص شرایط مشاعر و احتمال بروز خستگی و بی‌خوابی

۷

بهره‌گیری از توانایی‌ها و تجارب زائران در ایجاد فضای روانی مطلوب در کاروان

سؤالات فصل (۱)

۱- روبرو شدن شخص با واقعیت‌های زندگی و قبول آنها بیانگر کدام اصل بهداشت روان است؟

الف: احترام به شخصیت خود؛ شناخت محدودیت‌های خود و دیگران

ج: تمامیت وجود انسان؛ شناخت نیازها و محرک‌ها

۲- ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی در کدام سطح پیشگیری است؟

الف: سطح اول؛ سطح دوم

ج - سطح سوم - سطح دوم و سوم

۳- بهداشت روان به معنی چیست؟

الف - سلامت فکر

ب - وضع مثبت و سلامت فکر

ج - روش‌های جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی

د - همه موارد فوق

۴- از اصول بهداشت روان نمی‌باشد؟

الف: احترام به خود و دیگران؛ شناخت خود و دیگران

ج: انسان تحت تأثیر و توجه محیط است؛ تأمین همه نیازهای انسان

۵- شناخت به موقع و درمان فوری بیماری اشاره به پیشگیری دارد؟

الف: نوع اول؛ نوع دوم

ج: نوع سوم؛ نوع پیشرفته

۶- هدف اصلی بهداشت روان چیست؟

الف: پیشگیری از اختلالات؛ حفظ سلامت روانی

ج: تقویت سلامت روان؛ همه موارد فوق

۷- مردم کسی را غیر عادی می‌دانند که عجیب و غیر معمول است و از این حیث با دیگران تفاوت‌های محسوس دارد.

الف - رفتار اوب - رفتار و عواطف او

ج - رفتار، تفکر و عواطف اود - هنجارهای اجتماعی او

۸- کدام گزینه در مورد بهداشت روانی صحیح نمی‌باشد؟

الف: بهداشت روانی فقط به معنای فقدان بیماری و معلولیت است.

ب: بهداشت روان به معنی سلامت فکر می‌باشد.

ج: بهداشت روان به معنی تأمین و حفظ سلامتی روانی، روحی و اجتماعی است.

د: بهداشت روان بخشی از مفهوم کلی بهداشت است.

۹- هدف از این نوع پیشگیری، ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است؟

الف: نوع اولب: نوع دوم

ج: نوع سومد: نوع چهارم

۱۰- «ناراحتی‌های جسمی بر روح و روان تأثیرگذار است و برعکس» این جمله بیانگر اصل

بهداشت است؟

الف: احترام به شخصیت خود و دیگران

ب: شناخت محدودیت‌های خود و دیگران

ج: رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست

د: انسان تحت تأثیر و توجه محیط است

سؤالات تشریحی فصل (۱)

۱- روان‌شناسی را تعریف کنید و بگویید موضوع آن چیست؟

۲- یک تعریف در مورد بهداشت روان ارائه نمایید.

۳- اصول بهداشت روان را نام ببرید و یکی را توضیح دهید.

۴- برای اصل اول بهداشت روان چهار توصیه کاربردی بیان کنید.

۵- بعد پیشگیری اول را با ذکر نمونه‌ای از اقدامات شرح دهید.

- ۶- به عنوان مدیر کاروان در بعد دوم پیشگیری چه اقداماتی را برای تشخیص و درمان انجام می‌دهید.
- ۷- چهار مورد از معیارهای سلامت روان در اسلام را نام ببرید.
- ۸- رفتار عادی و غیر عادی کدام است.
- ۹- هدف از پیشگیری سطح سوم چیست؟
- ۱۰- برای اصل دوم بهداشت روان که بر شناخت محدودیت‌های خود و دیگران تأکید دارد ۴ توصیه کاربردی بنویسید.
- یادداشت
-

فصل چهارم

بهداشت روانی حج /

فصل چهارم

بهداشت روانی حج

هدف‌های فصل چهارم :

هدف‌های کلی :

- ۱- آشنایی با نقش و اثر حج بر جنبه‌های بهداشت روان
 - ۲- شناخت اثرهای فردی و اجتماعی حج
 - ۳- آشنایی با بافت و ترکیب جمعیتی کاروان‌های زیارتی
 - ۴- شناخت روش‌ها و راهکارهای ارتقاء بهداشت روان زائران
- نمونه‌ای از هدف‌های رفتاری :
- کارگزار پس از مطالعه فصل باید بتواند :

۱- اثرهای فردی حج و زیارت را نام ببرد.

۲- در مورد اثر حج روایاتی را ذکر کند.

۳- نقش یاد خدا در تأمین بهداشت روان را بیان کند.

۴- نقش دعا در درمان استرس را توضیح دهد.

۵- اثر حج را در سازندگی روحی بیان کند.

۶- اثرهای اجتماعی حج را نام ببرد.

۷- براساس بافت سنی کاروان را طبقه‌بندی کند.

۸- ویژگی‌ها و تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد را بگوید.

۹- راهکارهای ارتقاء بهداشت روان کاروان را بگوید.

۱۰- راهکارهای مربوط به سازمان‌دهی فیزیکی و انسانی کاروان را شرح دهد.

اثرهای معنوی و جنبه‌های بهداشت روانی در زیارت و حج

مناسک حج به عنوان عبادتی دارای ابعاد مختلف فردی و اجتماعی است که هر کدام متناسب با نیازهای درونی و بیرونی فرد و تأمین‌کننده ابعاد وجودی انسان در همه زمانهاست. در بعد اجتماعی نیز دارای آثار شگرف و بی‌بدیل است. گوشه‌ای از این اثرها به عنوان قطره‌ای از دریا در زیر آمده است.

اثرهای فردی حج :

الف - حج عبادت و ذکر است

قرآن می‌فرماید: «... اذکروا الله فی ایام معدودات...»^(۱) خدا را در ایام خاص یاد

کنید.

رسول خدا می‌فرماید: «گروهی که گرد هم می‌آیند و در آن اجتماع خدا را یاد می‌کنند خدا نیز آنها را یاد می‌کند». در اینجا به اثرات ذکر و عبادت فهرست‌وار اشاره می‌شود. شما نیز با مطالعه و بحث و مشورت این

۱ سوره مبارکه بقره، آیه ۲۰۳.

فهرست را مرور و تکمیل کنید.

- ذکر به روان آدمی آسایش و آرامش می‌بخشد. در حج بالاترین و والاترین جلوه‌های یاد خدا شکل می‌گیرد.

- ذکر قلب آدمی را صیقل می‌دهد و آن را برای پذیرفتن مفاهیم الهی آماده می‌سازد.

- از طریق ذکر همه خوف‌ها و ترس‌ها و بیم‌ها از بین می‌رود و همه ناراحتی‌ها از آدمی زدوده می‌شود.

انسان در کنار کعبه با خدای خویش به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی ناراحت و مضطرب ساخته است به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن رنج و اندوه از خدا می‌خواهد که در حل مشکلات و برآوردن نیازها به او کمک کند. این بازگو کردن مشکلات در چنین حالت و در آن جایگاه و مکان مقدس منجر به رهایی از اضطراب و تشویش می‌شود.

- قوي‌ترين عامل براي تسكين نگراني‌ها و کاهش اضطراب ايمان مذهبي است.

- حج براي ايجاد اعتدال در خواهش‌هاي نفساني كه خود منشاء بسياري از آشفتگي‌هاي دروني است، دريچه اطمينان است.

ب - حج نيايشي بزرگ است

تأثير نيايش و دعا در آيات قرآني و روايات نبوي و احاديث اهل بيت عصمت و طهارت به روشني بيان شده است . . تا كنون تحقيقات زيادي در زمينه تأثير شركت در مراسم ديني، دعا و حتي دعا از راه دور براي شفاي بيماران صورت گرفته است.

بر اساس آماري در سال ۱۹۹۶ در نظريسي از ۲۶۹ پزشك ۹۹٪ آنان معتقد بوده‌اند كه دعا و نيايش، مراقبه و يا انواع ديگر مراسم معنوي و ديني مي‌تواند هنگام بيماري به شفاي بيماران كمك كند. اين تحقيقات در مؤسسات دانشگاهي چون مؤسسه تحقيقاتي پيل، دوك، و دارتوث و دانشگاه ميشيگان صورت پذيرفته است. مطالعات علمي درباره اثر ايمان، دعا و عمل به فرائض مذهبي در شفاي بيماران به صورت گسترده و مستمر در سراسر جهان در حال اجرا است.

در حج از لحظه احرام بستن دعا و نيايش شروع مي‌شود و در سرتاسر اعمال و مناسك امتداد مي‌يابد.

والا ترين جلوه نيايش در عرفات دعاي عرفه امام حسين (عليه السلام) است كه آكنده از عرفان و شناخت و تصفيه درون، اعتراف به گناهان و بهترين راه صيقل دادن قلوب است.

نيايش به آدمي نيروي تحمل غم‌ها و مصايب مي‌بخشد و انسان را اميدوار مي‌كند و قدرت ايستادگي در برابر حوادث بزرگ به او مي‌دهد.

نقش دعا در درمان استرس و ساير بيماري‌هاي مزمن

نتايج تحقيقي كه در دانشگاه فلوريدا انجام شده است نشان مي‌دهد كه در گروه وسيع مورد نظر يعني در افراد ميانسال به بالا براي رفع استرس از دعا بيش از هر جايجزين ديگري استفاده مي‌شود. اين آمار در برخي از مطالعات حتي ۹۶٪ گزارش شده است. براي کاهش و رفع استرس روش‌هاي ديگري نيز وجود داشته است، از جمله ورزش - گرمادرمانی - تكنيك‌هاي ريلكس (آرام) شدن - برخي دارو‌هاي گياهي و غيره.

نتايج اين تحقيق نشان داد كه از نظر قدرت تأثير بر سلامت در بيماران خيلي بدحال بستري شده و يا بيماراني كه قرار است يك عمل جراحي روي آنها انجام گيرد، تأثير دعا و نيايش بيش از همه روش‌هاي ياد شده است. دعا در زندگي روزمره انسانها نيز يك روش بسيار مؤثر در تقويت روحيه براي مقابله با سختي‌ها و آرامش بخشيدن به روح و روان است. افراد آگاه و هشيار مي‌دانند كه با ياد خدا، توكل بر او و دعا كردن احساس بهتري داشته و موفق‌تر خواهند بود.

براي كسب نتايج روحي مفيد و اثربخش از دعا رعايت بعضي نكات مفيد است :

۱- هر روز حداقل چند دقيقه‌اي را جز به خداوند متعال به چيز ديگري نينديشيم.

۲- به زبان خود و ساده و راحت با خداوند سخن بگويم؛ لازم نيست حتماً از واژه‌هاي خاص يا مذهبي استفاده كنيم. البته دعاهاي معتبري كه از زبان معصومين ذكر شده است اثر معنوي بيشتري دارد.

۴- هنگام فعالیت، در موقعیت‌های مختلف از قبیل ایستگاه اتوبوس، محل کار و . . . لحظاتی چشمان خود را ببندیم و به خود تلقین کنیم که اکنون و هر لحظه خدا با ما است.

۴- موقع دعا فقط سعی نکنیم که چیزی از خدا بخواهیم، بیشتر سعی کنیم ضمن دعا از نعمت‌های او سپاسگزاری کنیم و شکرگزار این نعمت‌ها باشیم.

۵- با این نیت دعا کنیم که دعاهای صادقانه ما مؤثر است.

۶- هنگام دعا هیچگونه ناامیدی و فکر منفی به ذهن خود راه ندهیم؛ بدانیم این تلقینات مثبت است که نتیجه می‌دهد و حتی در صورت عدم استجاب دعا با قبول اینکه خیری در آن بوده، روحیه ما آرام خواهد شد.

۷- همیشه طوری سخن بگوییم که گویی آماده برای قبول مشیت الهی هستیم. هرچه می‌خواهیم از خدا طلب کنیم اما همواره راضی به رضای او باشیم.

۸- همه کارهایمان را به خدا سپرده و انجام هر کاری را به او واگذار کنیم.

۹- برای کسانی که به نحوی ما را آزوده‌اند، دعا کنیم، زیرا رنجش راه قدرت معنوی را سد می‌کند. «... و لا تجعل فی قلوبنا غلا للذین آمنوا...». حشر / ۱۰

۱۰- فهرستی از کسانی که مایل به دعا برای آنها هستیم، تهیه کنیم. هرچه بیشتر اطرافیانمان را دعا کنیم،

باور داشته باشیم نتیجه دعا بیشتر به خودمان برمی‌گردد.

کار گروهی : اثرات دعا و نیایش را در سلامت روانی و تقویت روحیه جمعی و شوق به زندگی در افراد در کارگاه آموزشی بحث کنید.

ج - حج و سازندگی روحی

- حج تمرین خودکنترلی و تقویت اراده و سازندگی روحی است رعایت محرمات احرام و قرار دادن جرایم مختلف برای ارتکاب آنها سبب ایجاد و تقویت توانایی پرهیز و خویش‌داری در حج گزار می‌شود.

- حج موجب نظم بخشی ارادی در رفتار می‌گردد. تسلسل اعمال و دقت در انجام آنها با رعایت زمان و مکان معین سبب توسعه روحیه انضباط و نظم درونی و بیرونی می‌شود.

- حج سبب توبه از خطاها و گناهان و بازگشت به فطرت الهی می‌گردد. نگرانی و تشویش خاطر و احساس گناه ممکن است سبب اضطراب روانی بیشتر شود. در کنار خانه خدا و در طواف کعبه، انسان با بیرون ریختن اندیشه‌ها و احساسات ناپسند خویش و توبه نصوح به آرامش می‌رسد.

د - حج و نیازهای زیستی

در بسیاری از روایات به اثر سفر حج در افزایش رزق و روزی و از بین بردن فقر اشاره شده است. همچنین سفر را مایه سلامت جسمی معرفی کرده‌اند این موضوع شایسته و نیازمند تحقیقات میدانی بیشتر توسط اندیشمندان اسلامی است تا رابطه بین حج و افزایش روزی و نیز نقش حج در تأمین سلامت جسمی و روانی شناخته و تبیین شود.

در این رابطه روایات زیر به عنوان نمونه ذکر می‌شود :

رسول خدا ۶ می‌فرماید: «سافروا تصحوا وجاهدوا تغنموا و حجوا تستغنوا».

سفر کنید تا سالم بمانید، جهاد پیشه کنید تا به غنیمت رسید و حج کنید تا به بی‌نیازی نائل آید.

امام سجاد (علیه السلام) نیز می‌فرماید: «حجوا و اعتمروا تصح ابدانکم و تتسع ارزاقکم و تکفون موونات عیالکم».

حج و عمره به جای آوردن تا جسم‌های شما سالم گردد و روزی شما وسعت یابد و نیازمندی‌های اصل و خانواده تان تأمین شود.

سایر آیات و روایاتی که بیانگر اثر حج بر افزایش روزی و تأمین سلامتی است از منابع مربوط استخراج کنید. روایات بالا را نیز در زندگی خود و دیگران مورد بحث و بررسی قرار دهید.

- اثرهای اجتماعی حج

حج يك فعاليت گروهی است که دارای اثرهای اجتماعی فراوان است. در زیر به برخی به از این تأثیرات اشاره می‌شود:

الف - حج و حل مشکلات اجتماعی مردم

ب - حج و همزیستی ملت‌ها

ج - حج و شناخت فرهنگ‌ها

د - حج و تقویت وحدت مسلمین

ه - حج و مبارزه با مشرکین

و- حج و همرنگی و رفع تبعیض

ز- حج و تصحیح فرهنگی

ح- حج و بهسازی محیط

ط- حج و رعایت حقوق فردی و اجتماعی

ی- حج و تصحیح روابط متقابل اجتماعی

و سایر موارد . . .

با مراجعه به پیام‌های امام راحل (رحمه الله) و مقام معظم رهبری به حجاج اثرهای اجتماعی حج را استخراج و طبقه‌بندی و تحلیل کنید.

بافت‌شناسی انسانی و ترکیب جمعیتی کاروان‌های حج

الف - بافت و ترکیب سنی

شناخت بافت سني کاروان اهمیت فراواني در برنامه‌ريزي دارد. ترکیب سني زائران راهنماي شما در نحوه تعامل با افراد مختلف است. مثلا اگر شما مدير کاروان دانش‌آموزي يا دانشجویي باشيد داراي بافت سني متجانسي هستيد که در محدوده نوجواني يا آغاز جواني است.

ليکن در يك کاروان حج از منطقه‌اي نيمه روستائي ممکن است طيف سني وسيع و نامتجانسي در کاروان

شما حضور داشته باشد. دانستن خصوصيات نوجوان و جوان ویژگی‌هاي خلقي و رفتاري افراد ميانسال و سالمند و ساير ویژگی‌هاي مرتبط با سن و سال براي شما و همه عوامل کاروان و هتل ضرورت دارد.

براي شناخت بهتر بافت سني کاروان و بهره‌گيري از آن در اداره کاروان مي‌توانيد اقدام‌هاي زير را انجام دهيد :

؟ميانگين سني زائرين را حساب کنيد.

؟زائرين را از نظر سني طبقه‌بندي کنيد.

؟طبقه‌بندي زائرين را براساس ملاک‌هاي روشن و علمي انجام دهيد. مثلا :

؟کودکان زير ۶ سال

؟کودکان دبستاني

؟نوجوانان (دانش آموز راهنمايي)

؟دانش‌آموزان دوره متوسطه و دانشگاهي

؟جوانان

؟افراد ميانسال و بزرگسال

؟براي کاروان دو نوع برنامه عمومي و اختصاصي پيش‌بيني کنيد.

؟حتي‌المقدور به همه افراد براساس توان و استعداد مسؤليت بدهيد.

؟نوع برخورد با افراد مختلف کاروان به گونه‌اي نباشد که احساس تبعيض شود.

؟افراد جوانتر را مورد محبت و توجه بيشتري قرار دهيد.

؟بزرگسالان را تکریم نماييد و در کارها نظرات مشورتي آنان را جويأ شويد.

ب - بافت و ترکیب جنسيتي :

اگرچه زن و مرد داراي وجوه اشتراك فراواني در زمینه‌هاي مختلف هستند و خداوند خلقت آن دو را از يك سرشت و فطرت مي‌داند «هو الذي خلقکم من نفس واحدة و جعل منها زوجها ليسکن اليه»^(۱) اما در ساختار رواني - عاطفي و خصوصيات جسمي

و به اصطلاح سرشت، در آنان تفاوت‌هايي وجود دارد.

به عنوان مدیر و عوامل کاروان ضمن شناخت و آگاهی نسبت به این مشخصات لازم است نوع تعامل خویش را با این دو جنس بر اساس معیارهای عرفی و شرعی، یافته‌های علمی و خصوصیات جسمی روانی و عاطفی آنان تنظیم کنیم. شناخت تفاوت‌های روان‌شناختی بین زنان و مردان همیشه برای مردم جذاب

۱- سوره مبارکه اعراف، آیه ۱۸۹.

بوده است، شاید به دلیل که هر يك از ما به يکي از این دو گروه تعلق داریم و تکالیف و مسؤولیت‌هایی که خداوند بر دوش هر کدام از دو جنس نهاده مبتنی بر این تفاوت‌هاست.

بنابر تعبیر استاد مرتضی مطهری در خلقت تفاوت وجود دارد نه تبعیض. خداوند شرط برتری را تقوا معرفی می‌کند و نه داشتن جنسیتی خاص «یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائل لتعارفوا ان اکرکم عندالله اتقیکم».^(۱)

علیرغم وجود اشتراك‌ها و شباهت‌های وجودی در زن و مرد، شناخت تفاوت‌های فردی لازم و ضروری است. در زیر برخی از این تفاوت‌ها را بیان می‌کنیم:

۱- هوش کلی زنان و مردان تا حدود زیادی مشابه است لیکن در جنبه‌های اختصاصی هوشی تفاوت‌هایی بین آنان وجود دارد.

۲- توانایی کلامی دختران نسبت به پسران معمولاً بالاتر است.

۳- از نظر تواناییهای ریاضی و استدلالی مردان نسبت به زنان توانایی بیشتری نشان می‌دهند.

۴- پرخاشگری جسمی در بین پسران بیشتر از دختران است.

۵- خصیصه هم‌نواپی و همراهی در بین زنان ممکن است بیش از مردان باشد.

۶- آقایان سکوت را بیشتر دوست دارند، به خصوص هنگام خستگی و گرفتاری، و زنان گفتگو و مذاکره را.

۷- آقایان معمولاً نسبت به امور کلی‌نگرتر و زنان معمولاً جزئی‌نگر هستند.

۸- اظهار نظر دیگران درباره ما برای خانم‌ها بسیار مهم‌تر است تا برای آقایان.

۹- مردان بیشتر هدف‌گرا هستند و زنان بیشتر به عواطف و احساسات مربوط به يك موضوع توجه می‌کنند.

آیا شما تفاوت‌های دیگری بین مردان و زنان را می‌شناسید؟ آنها را به فهرست بالا اضافه کنید.

با شناخت این موارد نحوه مدیریت شما در ارتباط با تفاوت‌های جنسیتی در کاروان چگونه خواهد بود.

ج - بافت و ترکیب شغلی، فرهنگی و اجتماعی

یکی از زمینه‌های تفاوت‌های فردی مربوط به مسایل کلی فرهنگی، اجتماعی است. زبان، نژاد، شغل، طبقه اجتماعی و وضعیت اقتصادی زائرین کاروان‌ها معمولاً متفاوت است. این تفاوت‌ها به معنای برخورد

تبعیض‌آمیز داشتن نیست بلکه شناخت عوامل مؤثر بر رفتار از قبیل عوامل محیطی ما را در تحلیل، تبیین و کنترل آن یاری می‌کند.

طبقه اقتصادی، شرایط شغلی، وضعیت زبان و قومیتی کاروان خود را بشناسید. آگاهی از آداب و رسوم و سنن و شرایط فرهنگی و اجتماعی هر گروه ما را در شناخت رفتار اجتماعی آنان در اوضاع و احوال مختلف، از جمله سفرها کمک می‌کند.

طبقه‌بندی شغلی زائران و آگاهی از زمینه‌های تحصیلی، مهارت‌ها و حرفه‌های آنان ما را در مدیریت بهتر کمک می‌کند. شغل علاوه بر تعیین منزلت اجتماعی تمام جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ایران اسلامی کشور بزرگی است که تنوع زبانی قومی و مذهبی و فرهنگی آن به فرمایش مقام معظم رهبری پدیده مبارک و فرصت طلایی است. در يك سفر حج نیز این فرصت برای عوامل مدیریتی کاروان فرصت مناسبی است تا از این ترکیب در جهت ارتقاء بهداشت روانی کاروان استفاده کنند.

روش‌ها و راهکارهای ارتقاء بهداشت روانی زائران کاروان

پیش از این در بحث‌های مختلف درباره رعایت بهداشت روانی در کاروان به تفصیل سخن گفتیم. رعایت سطوح سه‌گانه بهداشت روانی و اصول آن و یادگیری مهارت‌های ارتباطی، شناخت، توصیف، تحلیل، تبیین، کنترل و پیش‌بینی رفتار خود و دیگران در ارتقاء بهداشت روان نقش شگرفی دارد. در اینجا موضوع را از دیدگاه دیگری بررسی می‌کنیم.

راهکارهای مربوط به ساختار کاروان و ترکیب عوامل در کاروان حج، عوامل اجرایی و نحوه گزینش، آموزش و بکارگیری آنان می‌تواند نقش مستقیمی در ایجاد بستر معنوی لازم و آرامش‌بخش برای زائران ایفا کند.

۱- گزینش و انتخاب عوامل : عوامل خود را حتی‌المقدور از بین افراد تحصیل‌کرده، مجرب و دارای رشد و سلامت روانی و خصوصیات شخصیتی مطلوب و مؤثر انتخاب کنید. عوامل کم‌حوصله، کم‌طاقت، پرخاشگر و عصبی و افرادی که توان و مهارت ارتباطی ضعیفی دارند به آرامش کاروان لطمه می‌زنند.

۲- يك تیم بهداشت روانی از بین عوامل آگاه و مجرب تشکیل دهید و نسبت به پیش‌بینی و پیش‌گیری از وقوع هرگونه استرس، یا شرایط ناخواسته اقدام کنید. در تیم بهداشت روان مدیر، معاون، روحانی، معین و معینه و پزشک کاروان نقش اصلی دارند.

۳- آموزش و توجیه عوامل را جدی بگیرید و آنان را در زمینه‌های زیر توانمند سازید.

الف - اهداف را مشخص کنید و به صورت مکتوب و با تعیین اولویت در اختیار عوامل قرار دهید.

ب - همیشه با آرامش کامل کار کنید.

ج - شیوه برنامه‌ریزی صحیح استفاده از زمان و موقعیت‌ها را به آنان آموزش دهید.

د - ضرورت باور داشتن ارزش و قداست خدمت به مردم و زائران را به آنان تذکر دهید.

ه - روحیه توکل، امید و اخلاص در عمل را در عوامل کاروان تقویت کنید.

امام علي (عليه السلام) مي‌فرماید: توکل بر خدا مایه نجات از هر بدی و محفوظ ماندن از هر دشمنی است.^(۱)

و - توسط متخصصان بهداشت روان آموزش‌های لازم مربوط به اصول بهداشت روان و پیش‌گیری به عوامل کاروان داده شود در این رابطه موقعیت‌های فرضی ترسیم و شیوه تعامل و مداخله مناسب در هر موقعیت مورد بررسی قرار گیرد.

ح - با کمک روحانی کاروان جلسات مختصر اخلاق اسلامی پیش‌بینی و اجرا شود.

ط - عوامل را توجیه کنید که همیشه مخصوصاً در موقعیت‌های اصلی و حساس اعمال در کنار زائران باشند.

ی - هرگز زائران را نسبت به مشکل و سخت بودن اعمال نگران نکنند.

سایر موارد ضروری را شناسایی و به عوامل آموزش دهید.

۵- دستیار زن و معینه کاروان نقش اساسی در ارتباط با آموزش، توانمندسازی و حفظ بهداشت روانی گروه زنان کاروان دارند در این رابطه :

الف - دستیار محترم را با اصول اساسی بهداشت روان و سایر زمینه‌های مرتبط و کاربرد آنها آشنا سازید.

ب - با توجه به تفاوت‌های فردی زنان و مردان، برنامه‌های هدفمند جهت شناخت بیشتر این تفاوت‌ها پیش‌بینی و اجرا کنید.

ج - به کمک معینه کاروان نسبت به سطح‌بندی و گروه‌بندی زائران زن اقدام و متناسب با آن برنامه‌ریزی نمایند.

موارد فوق را تکمیل کنید و سایر توصیه‌ها را بنویسید.

راهکارهای مربوط به سازماندهی فیزیکی و انسانی کاروان

بخش قابل توجهی از روش‌های تأمین بهداشت روان به نحوه سازماندهی فیزیکی و نیروی انسانی کاروان ارتباط دارد، مواردی همچون :

- نحوه گروه‌بندی زائران

۱ غررالحکم، ص ۵۴۴.

- چینش زائران در اتاق‌ها

- نحوه تقسیم اتاق‌ها

- شیوه استفاده از فضاهای مختلف ساختمان

- نحوه تقسیم طبقات در ارتباط با زنان و مردان

- نحوه آذین‌بندی و نصب اقلام تبلیغی

- چگونگی اطلاع‌رسانی مکتوب و شفاهی

- شیوه بهره‌گیری از توانایی‌های مختلف زائران

- جلب مشارکت زائران در مدیریت کاروان

- چگونگی ایجاد و تقویت الفت و محبت بین زائران

- توجه خاص به ایجاد روحیه تعاون و مساعدت مخصوصاً در ارتباط با افراد ناتوان.

موارد فوق و موارد احتمالی دیگر به شیوه سازماندهی فیزیکی مدیر و نحوه مدیریت منابع انسانی وی مرتبط است. شما در انجام مسئولیت‌ها چگونه با موضوعات و سؤالات مربوط به آن مواجه می‌شوید؟ و نحوه برنامه‌ریزی شما چگونه است؟ البته برای رسیدن به این هدف روشها و سبک‌های مختلف مدیریتی وجود دارد.

با مراجعه به متون مدیریتی این سبک‌ها را شناسایی کنید. هرکدام از ما دارای تجربه‌های ارزشمند مدیریتی نیز هستیم که بندرت به مستندسازی و ثبت آن می‌پردازیم. خوب است سعی کنید در کنار عوامل مجرب خود بهترین شیوه‌های استفاده از فضای فیزیکی و نیروی انسانی را نیز طراحی کنید.

راهکارهای مربوط به زمان‌ها و موقعیت‌ها در سفر

یکی از عناصر مهم و سرنوشت‌ساز در سفر حج عنصر زمان و مکان است؛ اعمال و مناسک خاصی که در زمان و مکان خاص معنی دارد و در صورت عدم رعایت زمان و مکان ممکن است نه تنها سبب بطلان اعمال شود بلکه جبران آن نیز مشکل باشد و بهداشت روانی فرد و کاروان را مختل سازد. بنابراین در اینجا مدیریت اقتضایی و اصول آن را باید در چنین شرایطی رعایت کرد. مسائلی از قبیل :

۱- فرودگاه مبدأ و مقصد و شرایط آن و انجام همه پیش‌بینی‌های لازم.

۲- میقات و شرایط آن را از نظر احتمال وقوع شرایط غیر قابل پیش‌بینی برای خود و عوامل ترسیم و تشریح نمایید و آموزش‌های لازم را در این رابطه به زائران بدهید.

۳- مسجدالنبی و تأثیر آن در ایجاد روحیه معنوی و نقش آن در آرامش روانی براساس احادیث و روایات

تبیین شود.

۴- زیارت دوره مدینه و مکه و برنامه‌ریزی‌های دقیق زمانی آن و شیوه اطلاع‌رسانی از قبل برنامه‌ریزی شود.

۵- شناسایی و بیان جایگاه اماکن مقدسه در مکه و مدینه.

۶- عنصر تبرک و تقدس کعبه و مسجدالحرام به خوبی مورد بهره‌برداری قرار گیرد؛ با عنایت به اینکه در اسلام مکان نقش تربیتی خاص خود را دارد.

۷- برای همه روزهای مقدس همچون جمعه‌ها موالید و وفیات برنامه‌ریزی شود. برنامه‌های شاداب و بانشاط که سبب ایجاد شور و شغف درونی شود با توجه به دوری از خانواده و وطن بسیار ضروری است.

۸- عرفات، دعای عرفه و نقش آن در تخلیه درونی و پاک‌سازی روانی مورد عنایت قرار گیرد.

۹- عید در اسلام دارای نقشی تربیتی و مفهومی روان‌شناختی است. عید قربان به درستی برای زائران مفهوم‌سازی شود چون دارای آثار تربیتی شگرفی است.

۱۰- مشعرالحرام و مشخصات آن و احتمال گم شدن زائران و سایر حوادث احتمالی پیش‌بینی شود.

۱۱- سایر موارد مربوط به عنصر زمان، مکان و شرایط آن پیش‌بینی شود.

کار گروهی و آموزشی :

در ارتباط با نقش اماکن مقدس مدینه و مکه مخصوصاً مسجد نبوی و مسجدالحرام در ارتقاء بهداشت روانی روایات و احادیث مربوط را استخراج کنید و با کمک دیگران بحث و بررسی نمایید.

فصل چهارم

سؤالات چند گزینه‌ای

۱- قوی‌ترین عامل برای تسکین نگرانی‌ها و کاهش اضطراب است.

الف - حجب - ایمان مذهبی

ج - دعاء - ذکر

۲- نیایش و دعا

الف - به آدمی نیروی تحمل غم‌ها و مصایب می‌بخشد.

ب - انسان را امید وار می‌کند.

ج - قدرت ایستادگی در برابر حوادث بزرگ به او می‌دهد.

د - همه موارد درست است.

۳- حج چگونه سبب نظم‌بخشی ارادی در رفتار می‌گردد.

الف از طریق تسلسل اعمال و دقت در انجام آنها

ب - از طریق توسعه روحیه انضباط و نظم درونی و بیرونی

ج - رعایت شرایط زمانی و مکانی اعمال

د - همه موارد

۴- در روایات و احادیث به کدام نقش حج در رفع نیازهای زیستی اشاره شده است؟

الف - افزایش رزق و روزی - از بین بردن فقر

ج - سلامتی جسمی و روانی - همه موارد

۵- برای شناخت بهتر بافت سنی کاروان و بهره‌گیری از آن در اداره کاروان چه اقداماتی ضروری است؟

الف - محاسبه میانگین سنی زائرین

ب - طبقه‌بندی زائران از نظر سنی

ج - طبقه‌بندی زائران بر اساس ملاک‌های روشن و علمی

د - همه موارد

۶- در مورد تفاوت‌های زن و مرد کدام گزینه غلط است؟

الف - هوش کلی زنان و مردان تا حدود زیادی مشابه است.

ب - پرخاشگری جسمی در بین پسران بیشتر از دختران است.

ج - خصیصه هم‌نواپی و همراهی در بین زنان ممکن است بیش از مردان باشد.

د - زنان معمولاً نسبت به امور کلی‌نگرتر و مردان معمولاً جزئی‌نگر هستند.

۷- ایران اسلامی کشور بزرگی است که به فرمایش مقام معظم رهبری . . . پدیده مبارک و فرصت طلایی است.

الف - تنوع زبانی آن - تنوع قومی و نژادی آن

ج - تنوع مذهبی و فرهنگی آن - همه موارد

۸- در تیم بهداشت روان بهتر است چه کسانی عضو باشند؟

الف - روحانی و معینب - دستیار و معینه

ج - مدیر و معاوند - همه موارد

۹- در ارتباط با اقدامات مدیر برای ارتقاء بهداشت روان کاروان کدام گزینه نادرست است؟

الف - عوامل کم‌حوصله، کم‌طاعت، پرخاشگر و عصبی و افرادی که توان و مهارت ارتباطی ضعیفی دارند به آرامش کاروان لطمه می‌زنند.

ب - آموزش و توجیه عوامل را جدی بگیرید.

ج - زائران را نسبت به مشکل و سخت بودن اعمال حساس کنید.

د - روحیه توکل، امید و اخلاص در عمل را در عوامل کاروان تقویت کنید.

۱۰- در مورد راهکارهای مربوط به سازماندهی فیزیکی و انسانی کاروان به چه مواردی باید توجه کرد؟

الف - نحوه گروه‌بندی زائران - چینش زائران در اتاق‌ها - نحوه تقسیم اتاق‌ها

ب - شیوه استفاده از فضاهای مختلف ساختمان - نحوه تقسیم طبقات در ارتباط با زنان و مردان

ج - نحوه آذین‌بندی و نصب اقلام تبلیغی - چگونگی اطلاع‌رسانی مکتوب و شفاهی

د - همه موارد

سؤالات تشریحی فصل چهارم

۱- آثار معنوی حج در بعد فردی را شرح دهید؟

۲- نقش دعا را در کاهش استرس بیان کنید؟

۳- حج چگونه سبب سازندگی روحی می‌شود؟

۴- در ارتباط با نقش حج در نیازهای زیستی حدیثی را بیان کنید؟

۵- از اثرهای اجتماعی حج ۶ مورد را فقط نام ببرید؟

۶- برای شناخت بهتر بافت سنی کاروان چه اقداماتی را می‌توان انجام داد؟

۷- شناخت بافت و ترکیب شغلی، فرهنگی و اجتماعی کاروان در چه مواردی به مدیر کاروان کمک می‌نماید؟

۸- در آموزش و توجیه عوامل در چه زمینه‌هایی باید آنان را توانمند ساخت شرح دهید؟

۹- از راهکارهای مربوط به زمان‌ها و موقعیت‌های سفر ۶ مورد را بنویسید؟

۱۰- راهکارهای مربوط به سازماندهی فیزیکی و انسانی کاروان را بیان کنید؟

یادداشت