

آثار روان‌شناختی زیارت در سلامت روانی و زندگی انسان

کاسرافیل سبحانی*

رحیم میردیریکوندی**

چکیده

از جمله مناسک دینی مسلمانان، از زمان بنای خانه کعبه، زیارت است. از آنجاکه اسلام مکتبی جامع و واقع‌گرا بوده و به همه جوانب نیازهای انسان، اعم از دنیایی و آخرتی، جسمی و روحی، عقلی و فکری، احساسی و عاطفی، فردی و اجتماعی توجه کرده است، برخی از اندیشمندان بر این باورند که زیارت تأثیر انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم زائر دارد. سازوکار این تأثیر را می‌توان این‌گونه تبیین کرد: چون زیارت ترکیبی از گرایش و شناخت بوده و خاستگاه اصلی آن در قلب انسان است، از این طریق شوق و اراده انسان را جهت داده، تأثیراتی بر رفتار انسان می‌گذارد. در پژوهش حاضر، ضمن تعریف «زیارت»، اماکن زیارتی و اشاره به الگوهای روان‌شناسی، با تجزیه و تحلیل مبانی روان‌شناختی زیارت و تأثیرات شناختی، عاطفی و رفتاری آن، به آثار محیط‌های مذهبی در رشد روحی و روانی، آرامش، تقویت امید، کاهش اضطراب، زمینه‌سازی برای توبه، کاهش جرم و انحراف، حمایت اجتماعی و الگوپذیری در انسان اشاره شده است.

کلیدواژه‌ها: زیارت، سلامت روانی، آثار فردی، آثار اجتماعی، شناخت، رفتار.

مقدمه

نگرانی‌های روحی و روانی بشر امروز فراوان شده و فرهنگ انسان‌ساز قرآن کریم و تعالیم آسمانی برای دوری از آن و غلبه بر مشکلات، نسخه‌ای شفابخش ارائه می‌دهد که اگر بشر به آن عمل کند بهترین درمان است. به تعبیر قرآن کریم «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست.

ارتباط با خدا از طریق حضور در مکان‌های مذهبی و زیارت حضرات معصومین علیهم‌السلام، انسان‌های کاملی که برای بشر در هر دوره و زمان به عنوان الگوی نیکو از سوی خداوند معرفی شده‌اند، می‌تواند شفابخش دل‌های بیمار انسان‌ها باشد. زیارت قبور ائمه اطهار علیهم‌السلام موجب بیدار شدن ارزش‌های اصیل انسانی در وجود انسان و حاکمیت روح بندگی و آرامش قلب انسان است، و این آرامش و اطمینان قلبی لازمه حیات بشر است. زیارت، تلاوت قرآن و دعا آثاری در حفظ بهداشت و سلامت روانی و حتی درمان اختلالات دارد. زائر با اعتقاد به حیات و حضور ائمه اطهار علیهم‌السلام در زیارتگاه، ارتباط قلبی پیدا می‌کند. در اذن دخول به حرم ائمه اطهار علیهم‌السلام آمده است: «اللَّهُمَّ أَنْتَ أَعْتَقَدُ حَرَمَةَ صَاحِبِ هَذَا الْمَشْهَدِ الشَّرِيفِ فِي غَيْبَتِهِ كَمَا أَعْتَقَدُهَا فِي حَضْرَتِهِ وَ أَعْلَمُ أَنَّ رَسُولَكَ وَ خُلَفَاءَكَ أَحْيَاءٌ عِنْدَكَ يَرْزُقُونَ بِرُؤُوفِ مَقَامِي وَ يَسْمَعُونَ كَلَامِي وَ يَرُدُّونَ سَلَامِي...» (قمی، ۱۳۸۷، ص ۵۳۰)؛ خداوندا، من به حرمت این خانه و این حرم شریف در غیبت و مماتش معتقدم؛ چنان‌که در حضور و حیات او، و البته می‌دانم که پیامبر تو و جانشینانش همه نزد تو زنده‌اند و روزی می‌خورند و مقام مرا نزد قبر مطهر خود می‌بینند و سخن مرا می‌شنوند و سلام مرا پاسخ می‌دهند.

تبیین کارواژه‌های کلیدی

۱. «زیارت»

الف. در لغت:

۱. زیارت از ریشه «زور» به معنای میل به چیزی است (ابن فارس، ۱۴۱۱ق، ص ۳۶).

۲. زیارت از «زار - يزور - زیارة - مزاراً - زوراً» به معنای ملاقات کردن و به دیدار کسی رفتن آمده است (راغب اصفهانی، بی تا ص ۲۲۱).

۳. «زور» یعنی: میانه‌سینه یا دوسوی آن تادو شانه یا محل التقای اطراف استخوان‌های سینه (سیاح، ۱۳۸۲، ص ۶۵۳).

ب. در اصطلاح:

۱. زیارت حضور زائر نزد مزور است (رازی، ۱۳۸۹، واژه زور).
۲. زیارت در اصطلاح دینی، تمایلی است که افزون بر میل و حرکت حسی، قلب، هم نسبت به زیارت‌شونده گرایش جدی پیدا کند و هم با اکرام و تعظیم قلبی و انس روحی همراه باشد (طریحی، ۱۴۰۸ق، ص ۳۰۵).

۳. تنها نمونه‌ای که قرآن کریم این واژه را در این معنا استعمال کرده، «زرتم» در آیه کریمه «الْهَلِكُمْ التَّكَاثُرُ حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ» (تکاثر: ۲) است؛ به معنای ملاقات کردن و روبه‌رو شدن (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۸، ج ۲۷، ص ۲۷۶).

۴. رفتن به مشاهد متبرکه و بقعه‌ها، خواندن دعاها و زیارت‌نامه‌ها برای تشریف باطنی و حضور قلبی زائر است (دهخدا، ۱۳۷۷، واژه زور).

۲. «اماکن مذهبی»

۱. «اماکن مذهبی»: مکان‌هایی است که یکی از پیامبران، ائمه اطهار علیهم‌السلام اولیا، صلحا و حتی یکی از عالمان دین در آنجا مدفون و محل توجه خاص مؤمنان است،

شخصیت بوده و مسئولیتش حفظ تعادل آن است و همواره از طرف «اید» «سوپر ایگو» و محیط تحت فشار قرار می‌گیرد. چنانچه ایگوی شخص تضعیف گردد قدرت اجرایی و مدیریتی‌اش را از دست می‌دهد و در نتیجه، تعادل شخصیت او به هم خورده، در نهایت، انسان به ناسازگاری مبتلا می‌گردد. به عقیده فروید، «انسان ناسازگار» یعنی: کسی که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری گردیده است (همان، ص ۲۴).

۳. **الگوی رفتارگرایی:** طبق این الگو، «سلامت روان» به معنای وجود رفتار سازگارانه و نبود رفتار ناسازگارانه است. «رفتار سازگارانه» رفتاری است که شخص را به اهدافش برساند، و «رفتار ناسازگارانه» رفتاری است که شخص را از رسیدن به اهدافش بازدارد. بر اساس چارچوب این دیدگاه، «انسان سالم» کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. حال اهداف چه باشند و جامعه چه جامعه‌ای باشد، فرق نمی‌کند و چندان اهمیتی ندارد! «بیمار» هم کسی است که رفتارش او را به اهدافش نرساند! تلاش و هدف نهایی این الگو و نظام ارزشی آن این است که شیوه‌های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد. در الگوی رفتارگرایی، اهتمام بر این است که فرد به هدفش برسد. فرقی نمی‌کند که این هدف خوب باشد یا بد، و در کنارش حق دیگران ضایع شود یا نشود (احمدوند، ۱۳۹۱، ص ۸).

۴. **الگوی انسان‌گرایی:** طبق این الگو، «سلامت روان» به معنای رشد، شکوفاسازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی انسان است. از چشم‌انداز این الگو، «انسان سالم» کسی است که استعدادهای خود را شکوفا سازد و به کمال مطلوب برسد. در نظام ارزشی این الگو، هدف و هنر انسان رسیدن به کمال و شکوفاسازی تمام استعدادهای

به گونه‌ای که از کشورها و شهرهای دیگر به قصد زیارت آن مکان اقدام می‌کنند.

۲. «زیارتگاه» مکانی است برای عبادت؛ جایی که افراد مدتی از مادیات و دنیای فانی چشم پوشیده، با خدای خود راز و نیاز می‌کنند، به آرامش فکری بیشتری می‌رسند تا با استفاده از این آرامش، بتوانند به زندگی خود حرکت و پویایی بیشتری بدهند و به تعالی روح برسند (ترکی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۷۱۷).

۳. «سلامت روان»

«سازمان جهانی بهداشت»، «سلامت روان» را عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل مشکلات و تمایلات شخصی به‌طور عادلانه و مناسب می‌داند (میلانی‌فر، ۱۳۷۶، ص ۱۵).

در روان‌شناسی، الگوها و تعاریف متفاوتی از «بهداشت روانی» و «سلامت روانی» وجود دارد که به اختصار عبارت است از:

۱. **الگوی پزشکی و روان‌پزشکی:** در این الگو، «بهداشت روانی» به معنای نبود نشانه‌های بیماری است. بر اساس این الگو، «انسان سالم» از حیث روحی کسی است که نشانه‌های بیماری روانی در او مشاهده نمی‌شود؛ همان‌گونه که انسان سالم از حیث جسمانی، کسی است که نشانه‌های جسمی بیماری، مثل درد، تب و لرز در وی به چشم نمی‌خورد (میلانی‌فر، ۱۳۷۶، ص ۱۵).

۲. **الگوی روان‌کاوی:** از دیدگاه فروید، «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته‌ها و فشارهای جامعه است. وی اعتقاد دارد: شخصیت انسان دارای سه ساختار به نام‌های «بن» است: «ایگو» که مدیر اجرایی

قرآن کریم کتابی است که مستقیماً از سوی خداوند برای راهنمایی بشر و به منظور دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی نازل شده و به تمام ابعاد روحی و روانی انسان در آیات نورانی قرآن کریم توجه شده است. گرچه به صراحت نمی‌توان ادعا کرد که واژه‌هایی همچون «سلامت» و «بهداشت روان» در قرآن وجود دارد، ولی وجود مفهوم «سلامت» و «بهبودی» و ابعاد گوناگون وجودی انسان غیرقابل انکار است. آیاتی که درباره شفا بودن قرآن کریم ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ﴾ (اسراء: ۸۲) و نفی حزن و اندوه مؤمنان ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوَفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس: ۶۲) ذکر شده، گویای این مطلب است.

قرآن کریم یکی از ویژگی‌های «اولیاء الله» را نداشتن ترس و اندوه و به تعبیر روان‌شناختی، نداشتن اضطراب معرفی می‌کند. از جمله عوامل مؤثر در سلامت روان، توجه بُعد شناختی انسان است که قرآن کریم به عنوان اصیل‌ترین منبع و حیاتی از سوی خداوند برای سعادت بشر و پیش‌گیری از بروز ناهنجاری‌ها و حفظ سلامت روان بر ایجاد شناخت صحیح تأکید می‌نماید (تبرایی، ۱۳۸۷، ص ۵). شناخت دقیق آفت‌های فردی و اجتماعی انسان، که در قرآن کریم به آنها اشاره شده، زمینه‌تعالی انسان سالم و عاری از بیماری‌های روانی است. بیماری‌هایی مانند حسد، گمان بد، و غیبت علاوه بر تخریب جایگاه فردی انسان در اجتماع، موجب ازهم‌پاشیدگی شخصیت انسان می‌شود.

داشتن بینش صحیح نسبت به جهان هستی، طبق دیدگاه قرآنی، مانع بروز افکار و نگرش‌های منفی می‌گردد و از لحاظ درونی، مانع بروز یا تشدید اضطراب، تنیدگی و افسردگی در فرد می‌شود. همچنین زمینه‌ابتلا به برخی از بیماری‌های روان - تنی و آسیب‌های جسمانی ناشی از تنیدگی را از بین می‌برد (همان، ص ۵۶).

ذاتی و درونی اوست. در دیدگاه «انسان‌گرا»، انسان با یک سلسله متنوع از استعدادها و نیروها متولد می‌شود که روی هم رفته، به «طبیعت انسان» معروف است. این نیروها عبارتند از: هوش، نیازها و غرایز، معنویات و الهیات، عاطفی بودن، اجتماعی بودن و مانند آن، که بر اساس این الگو، تمام آنها هم سالم هستند و هم مثبت. همه انگیزه انسان و اصلی‌ترین انگیزه وی نیز شکوفاسازی این نیروهای سالم و مثبت است. طبق این الگو، هر عاملی که انسان را در سطح ارضای نیازهای سطوح پایین نگه دارد و از خود شکوفایی او جلوگیری کند اختلال رفتاری به وجود می‌آید (همان، ص ۹).

این در حالی است که بر اساس دیدگاه اسلام، انسان بماهو انسان ارزشی خنثا دارد و در سایه التزام به ارزش‌های الهی و انسانی صحیح، به منزلت و احترام نایل می‌شود. از این رو، تنها انسان موحد و مؤمن است که به خاطر توحید، ایمان و تعهدش، سلامت و ارزش والایی پیدا می‌کند. از منظر اسلام، محور و مرکز ثقل همه چیز و همه کس خداوند سبحان و خالق منان است (میردریگوندی، ۱۳۸۸، ص ۵۶).

سلامت روان در قرآن کریم

از نگاه تمامی مسلمانان، قرآن کریم همواره بی‌بدیل‌ترین و محوری‌ترین منبع شناخت، دانش و معارف اسلامی بوده است. با به‌کارگیری رویکردهای گوناگون، می‌توان به پردازش و سامان‌دهی موضع‌گیری‌ها، دیدگاه‌ها، الگوها و نظریه‌های و حیاتی، که ناظر به جهت‌دهی و هدایت رفتارهای اختیاری و آگاهانه انسان است، نایل آمد. از میان رویکردهای موضوعی در مطالعات قرآنی، رویکرد شناختی در قلمرو تعلیم و تربیت و روان‌شناسی است.

سلامت روان در روایات معصومان علیهم‌السلام

دهند تا از سلامت روانی کافی برخوردار باشند. هنگامی که انسان خود را در مقایسه با بهترین‌ها می‌یابد و می‌بیند که آنها چگونه در معرض بلا و امتحان قرار می‌گرفتند، در برابر مشکلات، آمادگی بیشتری از خود نشان می‌دهد. در بُعد رفتاری، روایات اصلاح فکر و افکار مثبت را در پیش‌گیری از اختلالات روحی و روانی مهم می‌داند. «واقعیت را بپذیر و از خیال‌پردازی بپرهیز که ناامید می‌شوی و از تلاش باز می‌مانی و افسردگی تو را فرامی‌گیرد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ش ۳۷۷۳).

الگوی تام و نهایی سلامت روان و کمال شخصیت به وضوح، وجود مبارک و نورانی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، فاطمه زهرا علیها‌السلام و ائمه اطهار علیهم‌السلام هستند. الگوی ما در سلامت روان، شخصیت مظلومی است که هنگام ضربت خوردن و شهادت، جمله «فَرْتُ و رَبُّ الْكَعْبَةِ» را بر زبان آورد. این نشانه نهایت سلامت روان و کمال شخصیت است. کسی قادر به گفتن این جمله است که از گذشته و حال خود رضایت کامل دارد و به آینده خود نیز امیدوار است. و در یک کلمه، باید گفت: انسان سالم کسی است که خوب زندگی کند، خوب بمیرد و خوب جاودانه شود (میردربکوندی، ۱۳۸۶).

زائر در حین زیارت، با نزدیک کردن خود به پروردگار، احساس آرامش درونی می‌کند و از لحاظ هیجانی، تخلیه می‌شود. این امر در نهایت، به سلامت روانی فرد کمک می‌کند (پهلوانی و دولت‌شاهی، ۱۳۸۰، ص ۳۷).

آثار زیارت

انسان‌هایی که به زیارت می‌روند، اطمینان قلبی دارند که هرگز تنها نیستند و قدرتی مافوق آنها وجود دارد که همواره حی و حاضر و ناظر است و توان برآوردن همه

روایات معصومان علیهم‌السلام به عنوان دومین منبع معتبر در فرهنگ شیعی، از جایگاه والایی برخوردار است. این از آن روست که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ائمه اطهار علیهم‌السلام دلسوزترین افراد برای امت بوده و حتی در برخی روایات، به عنوان پدران امت ذکر شده‌اند. بدین‌روی، آن بزرگواران به تمامی جنبه‌های انسانی توجه خاص داشته و همواره مواردی که سلامت روانی افراد را به خطر می‌اندازد متذکر شده‌اند؛ مانند حسد، غیبت، دروغ، و تهمت.

روایات مربوط به بعد شناختی، عاطفی، رفتاری

۱. «ذکر الله جلاء الصدور و طمأنینه القلوب»؛ یاد خدا صیقل‌دهنده جان‌ها و آرامش‌بخش دل‌هاست.
۲. «كفاك من عقلك ما ابانَ رشدك من غيک»؛ از غفلت، افکاری که موجب رشد و تکامل شخصیت می‌شود، برایت کافی است.
۳. «طوبى لمن بوشر قلبه ببرد اليقين»؛ خوشا به حال کسی که قلبش با یقین آرامش پیدا کرده است.
۴. «حسن الظن يخفف الهمّ و...»؛ خوش‌گمانی از اندوه می‌کاهد (تمیمی آمدی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۳۲).
۵. «تُحَدُّ مِنَ حُسْنِ الظَّنِّ بِطَرَفِ تَرَوِّحٍ بِه قَلْبِكَ»؛ خوش‌گمانی موجب طراوت قلب می‌شود.
۶. «أشدُّ الناسِ بلاءً الانبياء، ثم الاولياء، ثم الامثل فالامثل»؛ پر مصیبت‌ترین مردمان انبیانند، پس اولیا، سپس هر که به ایشان بیشترین شباهت را دارد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۲۰۹).

ائمه اطهار علیهم‌السلام سعی می‌کردند نگرش افراد را نسبت به بلاها تغییر دهند و اینکه چگونه در مقابل حوادث و شرایط سخت زندگی، سازگاری مناسبی از خود نشان

تنش‌زاست باز می‌دارد و سبب می‌شود به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی، که معمولاً ناکامی در بهره‌گیری از آنها موجب تنیدگی است، به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. بروز مشکلات برای چنین انسانی او را از هدف اصلی باز می‌دارد و چون خود را در مسیر نیل به مقصود احساس می‌کند زندگی را سخت و تنش‌زا تلقی نمی‌نماید.

روشن است که فقط اهل ایمان با زیارت اماکن مقدس و قبور مطهر معصومان علیهم‌السلام، یاد خدا را در دل خود نهادینه می‌کنند و با توسل از ذوات مقدس ایشان سعادت دنیوی و اخروی خود را به دست آورده، به آرامش روانی می‌رسند. آرامش مؤمنان ویژگی خاصی است که نمایانگر وجود هماهنگی میان عناصر روان ایشان و سازمان‌دهی مناسب آنان با تسلط بر خواسته‌های متضاد و رام بودن نفس از نظر خضوع و راهور بودن در برابر صاحب آن است. چنین موهبتی فقط به مؤمن اعطا شده است و می‌توان این آرامش را در چهره او هم مشاهده کرد (موسوی‌اصل، ۱۳۸۲، ص ۸). این آرامش، ظاهری و سطحی نیست، بلکه عمیق و تا ژرفای بی‌نهایت است. زائر با تشریف به اماکن مقدس با زیارت‌شونده ارتباط قلبی برقرار می‌کند و در سایه این ارتباط، زائر قلب خود را صفا بخشیده، صیقل می‌دهد و روح خود را از کدورت‌ها و پلیدی‌ها خالص و پاک می‌گرداند.

پارگامنت و ماتون (۱۹۹۲) نیز دریافته‌اند که انجام اعمال دینی، مثل زیارت و عبادت موجب کاهش عصبانیت و اضطراب می‌گردد. ونیس و ونیتراب (۱۹۹۵) در پژوهشی بر روی ۴۰۰ آزمودنی، به این نتیجه رسیدند که شرکت آنان در مراسم دینی، از قبیل زیارت و عبادت، با کاهش اختلالات روانی شرکت‌کنندگان نسبت به سایر

نیازهای بشری را داراست. از این رو، با توسل و استغاثه به درگاه ربوبی و ریختن اشک، به سبب داشتن چنین تکیه‌گاهی مطمئن، مسائل خود را به او واگذار نموده، تخلیه روانی می‌شوند و آرامش روحی به دست می‌آورند.

الف. آثار فردی

۱. آرامش روان: گم‌شده بزر بشر در جوامع امروزی، آرامش روان است که به تعبیر قرآن کریم، اطمینان قلبی است. تمام تلاش انسان در زندگی، رسیدن به آرامش است. انسان مادیات و سایر امکانات مادی را به کار می‌گیرد تا به آرامش برسد و از اضطراب خود بکاهد. مهم‌ترین مشکل انسان در عصر کنونی، فقدان آرامش است. برخی از دانشمندان دوران کنونی را «عصر اضطراب» می‌نامند (دادستان، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۶۰). در واقع، رسیدن به کمال انسانی و به‌طور کلی، خداوند که انسان را برای نایل شدن به خود خلق کرده، در گرو زیستن همراه با آرامش روحی و روانی در دنیاست.

قرآن کریم یکی از ویژگی‌های اهل ایمان را اطمینان و آرامش قلبی دانسته، تنها چیزی که آرامش و امنیت را برای انسان فراهم می‌کند یاد خداوند است و در این باره می‌فرماید: «آنان که به خدا ایمان آورده‌اند، دل‌هاشان با یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست» (رعد: ۲۸). با توجه به مقدم داشتن «بذکر الله» بر فعل، که دلالت بر حصر می‌کند، معنای آیه این می‌شود که با غیر یاد خدا آرامش و اطمینان حاصل نمی‌شود.

همان‌گونه که یاد خدا آرامش‌بخش است، یاد خدا زندگی را آسان و دوری از یاد خدا زندگی را دشوار می‌سازد. تبیین روان‌شناختی این ویژگی آن است که یاد خدا انسان را از امیال و تکانش‌هایی که برای او

می‌کند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد حضور در مکان‌ها و مراسم مذهبی، به کاهش میزان نگرانی‌ها و احساس تنهایی افراد می‌انجامد.

زیارت موجب احساس امنیت خاطر می‌شود. احساس امنیت یعنی: احساس آزادی نسبی از خطر. این احساس وضع خوشایندی ایجاد می‌کند که فرد در آن دارای آرامش جسمی و روحی است. ایمنی از احساسات و عواطف، زیربنایی حیاتی برای تأمین بهداشت روانی است. افراد نایمن نامتعادلند. کسی که دایم احساس فقدان امنیت، ترس و خطر از بیرون و درون خود می‌کند، نمی‌تواند انسان سالمی باشد. او در دنیای ذهنی خود، مدام در حال دفع کردن خطرات احتمالی است. برای سالم بودن جسم و روان، مقدار زیادی احساس امنیت لازم است. احساس نبود امنیت دایم، انسان را در حال بسیج مداوم قوا و تلاطم و به هم ریختگی نظام کلی بدن قرار می‌دهد، و اگر ادامه یابد او را به سوی بیماری‌های جسمی و روانی سوق می‌دهد؛ زیرا ساختمان بدن انسان قدرت تحمل تنش دایمی را، که محصول این بسیج دایمی است، ندارد (احمدی، ۱۳۸۸، ص ۲۳).

در زیارت، زائر در پرتو ارتباط قلبی با خداوند، از لحاظ روانی به امنیت خاطر بیشتری می‌رسد؛ چنان‌که خداوند در قرآن کریم، خود را مؤمن معرفی کرده است: «اوست خدایی که جز او معبودی نیست؛ همان فرمانروای پاک، سلامت [بخش و] مؤمن [به حقیقت حقه خود که] نگهبان، عزیز، جبار [و] متکبر [است]. [پاک است خدا از آنچه] [با او] شریک می‌گردانند (حشر: ۲۳). خداوند منبع ایمن و امنیت‌بخش برای بندگان خود به‌شمار می‌رود. این ایمان و باور به خدا در اماکن زیارتی نمود بیشتری پیدا کرده، فرد ارتباط قلبی بیشتری با معبود و صاحب مزار

افراد همراه است (رائی، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۷۴۴).

پژوهشگر دیگری به نام موریس (۱۹۸۳) با انجام پژوهشی، اثر زیارت دینی را بر افسردگی و اضطراب روی ۱۲۴ بیمار جسمی مطالعه کرد و دریافت علائم مثبت بیماری آنها پس از انجام زیارت، کاهش معناداری یافته است و این کاهش دست‌کم تا ۱۰ ماه بعد از برگشتن از زیارت ادامه دارد.

پهلوانی و دولتشاهی (۱۳۷۹) در پژوهشی به بررسی نقش زیارت دینی در سلامت روانی افراد پرداختند و در یافته‌های خود، همبستگی خطی مثبتی بین زیارت دینی و سلامت روانی گزارش کردند. در کل، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد زیارت دینی تأثیر بیشتری بر کاهش علائم بیماری روانی افراد داشته است.

شاید بتوان اثربخشی زیارت را از منظر روان‌شناختی مطابق نظر کوئینک و همکاران او (۱۹۸۱) این‌گونه تبیین کرد که زائران با احساس نزدیکی به خدا در مراسم زیارت و همچنین تخلیه هیجانی، به احساس آرامش درونی بیشتری دست یافته، اعتماد و اطمینان‌شان به یاری و کمک خداوند افزایش می‌یابد. از این‌رو، با استعانت از رحمت الهی در حل مشکلات خود، امیدوارتر می‌شوند و نگرش آنها در برخورد با استرس‌ها تغییر می‌کند و این تغییر نگرش نیز به گونه‌ای مثبت، موجب بهبود خلق‌وخو و سلامت روانی آنها می‌شود.

همچنین پالینکاس (۱۹۸۲) با بررسی نقش سخنرانی‌ها و موعظه‌های مذهبی در کاهش نگرانی‌های مسیحی مهاجر مقیم سان‌دیه‌گو، می‌گوید: مراسم مذهبی برای این افراد نوعی حالت حمایتی ایجاد می‌کند؛ زیرا دوستی‌های رهایی‌بخش و شفادهنده مرتبط با حالت‌های روحانی، برای آنها سلامتی روانی ایجاد

«انسان به نوعی متصل و پیوسته نیست که بگویید انسان شایستگی این مقام را دارد و وابسته به خداست، از آنچه که غیر اوست می‌گسلد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۷۵). در اماکن زیارتی، احساس دل‌بستگی که به خداوند و ائمه اطهار علیهم‌السلام به وجود می‌آید، احساس دیگری شکل می‌گیرد که انسان از هرچه رنگ و بوی نقص و کمبود دارد، قطع تعلق می‌کند. ارتباط با انسان‌های بزرگوار حب دنیا را از انسان دور می‌کند، و زمانی که او در امور دنیوی و مادی دچار مشکل می‌شود آرامش خود را از دست نمی‌دهد.

۳. **تقویت امید:** امید در انسان موجب تلاش و ثمربخشی فعالیت‌های او می‌شود. امید موجب حرکت انسان است. با توجه به بررسی‌های انجام شده، هر موجود زنده‌ای با امید، به فعالیت روزمره خود ادامه می‌دهد. اگر تلاش حیوان برای رسیدن به مقصود خود بی‌ثمر بوده و فایده‌ای برایش نداشته باشد، یا امیدی برای نیل به آن نداشته باشد، دست از تلاش و فعالیت برمی‌دارد و به یأس و درماندگی مبتلا می‌شود (سیف، ۱۳۷۶، ص ۲۲۱). زیارت به انسان اعتماد به نفس می‌دهد و او را از غرق شدن در گرداب ناامیدی بازمی‌دارد و به تلاش بیشتر دعوت می‌کند.

ناامیدی از دیدگاه روان‌شناختی، سلامت روانی انسان را تهدید می‌کند، و انسان با امید از سلامت روانی بیشتری برخوردار است. امید به اندازه‌ای اهمیت دارد که ممکن است بیمار را از بیماری‌اش رهایی بخشد. در روایات آمده است: «هرگاه نزد بیمار رفتید، او را به سلامت و طول عمر امیدوار سازید، اگرچه ممکن است این امیدوار ساختن در قضای الهی مؤثر نباشد، ولی بیمار را دل‌خوش می‌کند و موجب آرامش و تسکین او می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸۱، ص ۲۲۵).

انسان ناامیدی که در پی تلاش‌های متعدد، شکست‌های

برقرار می‌کند و برای خود تکیه‌گاه روانی درست کرده، از لحاظ روانی به آرامش می‌رسد.

زیارت خانه خدا در مکه مکرمه و زیارت مسجد و قبر رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در مدینه منوره و نیز زیارت منازل وحی و اماکنی که یادآور فداکاری‌های مسلمانان صدر اسلام است به مسلمانان و زائران آن اماکن، چنان نیروی روحی عظیمی می‌بخشد که گرفتاری‌ها و هموم زندگی را از آنان زایل می‌کند و آنان را به احساس خوش‌بختی و آرامش و امنیت می‌رساند (نجاتی، ۱۳۸۱، ص ۳۹۹).

۲. **قطع تعلقات:** وابستگی برخی از انسان‌ها به بسیاری از مظاهر دنیوی و مادی، عامل بروز یأس و ناامیدی و در نتیجه، رنج و احساس افسردگی است. گرچه هدف از وجود امکانات مادی رفاه انسان در این دنیاست، ولی این امکانات به صورت مطلق نمی‌تواند در تمام موارد آرامش‌بخش انسان باشد.

مظاهر مادی با همه زیبایی‌ها و لذایذی که دارند به گونه‌ای هستند که معمولاً کسانی که آنها را دارا هستند در غم و ترس از دست دادن آنها یا ننگه داشتن آنها به سر می‌برند و حسرت آنچه را ندارند می‌خورند و تمام همت خود را به کار می‌گیرند تا مقدار بیشتری از آنها را جمع کنند. در واقع، تعلق و وابستگی مساوی است با غم و اضطراب از دست دادن آنچه هست و حسرت و افسوس نسبت به آنچه نیست (احمدی، ۱۳۸۸، ص ۷۹).

در بینش الهی، عظمت انسان بالاتر از آن است که به چیزی تعلق و وابستگی پیدا کند. همه چیز برای انسان است و او خود، تنها به خدا و جمال محض و کمال مطلق تعلق دارد، امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مؤمن از خداست، نه متصل و پیوسته و نه جدا و گسسته.» به امام عرض کردند، معنای این جمله چیست؟ پاسخ دادند: یعنی

خویشتن را در حریم کبریایی ائمه اطهار علیهم‌السلام می‌یابد این احساس و هویت در رفتار او حاصل می‌شود که تنها و بی‌یاور نیست و می‌تواند با عنایات این انسان‌های الهی و توحیدی، زندگی دنیا و آخرت خود را آماده سازد. زائر اگر هم از سر غفلت دچار معصیت و لغزشی شده باشد، هیچ‌گاه از غفران الهی ناامید نمی‌شود و می‌داند که در این اماکن نورانی، می‌تواند حقیقتاً توبه کند و خداوند به برکت معصومان علیهم‌السلام او را از گرداب گناه نجات می‌دهد و این خود پشتوانه محکمی برای زندگی معنوی و امیدوارانه او خواهد بود.

انسان به واسطه زیارت اماکن مقدس، به‌ویژه حرم معصومان علیهم‌السلام و توسل به آنان، سعادت دنیا و آخرت خود را از خداوند طلب می‌کند و می‌داند که با وجود این پشتوانه‌های الهی، نباید از زندگی خود ناامید گردد، بلکه باید با نشاط و سربلندی و اراده قوی به زندگی هدفمند خود ادامه دهد و مشکلات را یکی پس از دیگری از جلوی راه خود بردارد و با الگوگیری از انسان‌های کامل به شخصیت و رفتاری شایسته و مثبت دست یابد و از ناامیدی و یأس از درگاه ربوی دوری جوید.

۴. کاهش اضطراب: اضطراب باعث حرکت انسان است، و اگر اضطراب نبود برخی از انسان‌ها دچار تنبلی می‌شدند و زندگی برای آنان سخت بود. اما اگر اضطراب از حدّ اعتدال خارج شود اختلال محسوب می‌شود.

«اضطراب» به عنوان «احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی نامعین وابسته است»، تعریف می‌شود. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که انسان منبع آن‌را به وضوح درک نمی‌کند (دادستان، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۶۱). منشأ نگرانی در بینش مادی، از دست دادن سعادت

متعددی را تجربه می‌کند و تلاش او موفقیتی به همراه ندارد به درماندگی مبتلا می‌شود که این پیامدهای ناگواری در جسم و روان و نیز زندگی فردی و اجتماعی او دارد که چه‌بسا قابل جبران نباشد (سیف، ۱۳۷۶، ص ۲۴۳).

الکسیس کارل می‌گوید: «نیایش در روح و جسم تأثیر می‌گذارد و احساس عرفانی و احساس اخلاقی را با هم تقویت می‌کند. در چهره کسانی که به نیایش می‌پردازند. حسّ وظیفه‌شناسی، کم‌شدن حسد و شرارت و حُسن نیکی و خیرخواهی نسبت به دیگران دیده می‌شود. نیایش خصایل خود را با علامات بسیار مشخص و منحصر به فردی نشان می‌دهد: صفای دل، متانت رفتار، انبساط‌خاطر، شادی بی‌دغدغه، استعداد هدایت، آمادگی برای پذیرش حق و راضی بودن به رضای پروردگار» (کارل، ۱۳۸۷، ص ۳۱).

از آثار زیارت اماکن مقدس در رفتار زائر، ایجاد امید به زندگی است. انسان به زندگی آینده و داشتن آینده‌ای زیبا و سعادت‌مند امیدوار می‌شود و از ناامیدی و بدبینی رها می‌شود. این یکی از نیازهای روانی انسان است. بدون شک، انسان با امید و آرزو زنده است و اگر امید به آینده را از انسان بگیرند زندگی‌اش متلاشی می‌شود و دست از هرگونه تلاش و فعالیت برمی‌دارد. امید موجب تلاش و کوشش مضاعف در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود.

در قرآن کریم خداوند از انسان‌ها می‌خواهد هیچ‌گاه ناامیدی را به خود راه ندهند و از رحمت الهی غافل نباشند و حتی در آموزه‌های دینی، یأس از رحمت الهی جزو گناهان کبیره حساب می‌شود. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ﴿وَلَا تَيَاسُوهَا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف: ۸۷).

زائری که خود را به پایگاه الهی متصل می‌کند و

روزه و حج است که یکی از آن مصادیق زیارت است. طبیعتاً کسی که به زیارت می‌رود در اثر تباط با خداوند و ائمه اطهار علیهم‌السلام به آرامش رسیده، بر اضطراب خود غلبه می‌کند و آن را از بین می‌برد.

۵. **تقویت روحیه دعا:** «دعا» کلیدی است که با آن گنجینه بخشایش الهی را می‌توان گشود. دعا وسیله قرب الی الله و مغز عبادت الهی است. دعا کلید در رحمت رحیمیه خداوند، و سبب ریزش برکات الهی است. دعا معراج نفس ناطقه به اوج وحدت است.

ویلیام جیمز یکی از ویژگی‌های حیات دینی را دعا و نیایش می‌داند. دعا یا اتصال با روح عالم خلقت فرایندی است که در آن واقعاً کاری با ثمر انجام می‌شود و قدرتی معنوی به همراه آثار روان‌شناختی یا جسمانی در انسان جریان می‌یابد. دعا نوعی کسب نیرو و انرژی معنوی یا رحمت الهی است که حکایت از امر واقعی می‌کند، نه خیالی و توهمی. وی در ادامه، با تمثیلی، اثر نیروبخش دعا را این‌گونه تحلیل می‌کند که آدمی در این حالت احساس می‌کند نیرویی وارد بدن او می‌شود؛ درست مثل اینکه در آفتاب که می‌نشینیم گرمی را حس می‌کنیم. از این نیرو می‌توان به حدّ مؤثر استفاده کرد؛ عیناً مانند اینکه برای آتش زدن قطعه چوبی از اشعه خورشید و ذره‌بین استفاده می‌کنیم (همان، ص ۱۷۸).

سادیا معتقد است: دعا به عنوان یکی از راهبردهای مقابله‌ای مهم برای کاهش استرس ناشی از بیماری‌ها و رویدادهای ناگوار به کار می‌رود. مذهب و دعا به بیماران کمک می‌کنند تا آنها بتوانند از خودشان مراقبت کنند و نیز بتوانند به خوبی با بیماری‌ها و در برابر رویدادهای پر استرس زندگی، مقابله نمایند (حسینی، ۱۳۷۷، ص ۲۳۴). در برخی از آیات قرآن کریم، دعا به عنوان برقرارکننده

مادی و خوشی‌ها و لذت‌های دنیوی است. اما در بینش الهی، از دست دادن سعادت اخروی و رضوان الهی مایه نگرانی است. اضطراب و نگرانی همواره در زمرة بزرگترین بلاهای زندگی بشر بوده و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی انسان کاملاً محسوس است. از منظر قرآن کریم، اضطراب و نگرانی به سبب ترس و از دست دادن نعمت‌ها و خوشی‌ها و لذت‌های زودگذر دنیا و محروم ماندن از آنها، حالتی عارضی برای انسان به‌شمار می‌رود. انسان فطرتاً طالب سعادت و کمال است. حال اگر انسانی حقیقت سعادت خویش را نشناخت و در نتیجه، از سعادت محروم ماند طبیعتاً گرفتار اضطراب و دلهره می‌گردد و اگر انسان مبدأ وجود خیرات و کسی را که تدبیر جهان و انسان به عهده اوست، بشناسد با خیالی آسوده بر او توکل و اعتماد می‌کند و صلاح‌دید خداوند را در ارتباط با خویش، حق و به صلاح و مصلحت واقعی خود می‌بیند و اضطراب و نگرانی برایش بی‌معنا خواهد بود (مصباح، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۳۰۰).

در تعالیم و آموزه‌های دینی، روش‌ها و شیوه‌های گوناگونی برای مقابله با اضطراب ذکر شده که مهم‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش و حفظ آن و غلبه بر اضطراب، «ایمان به خداوند» ذکر شده است. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در روایتی می‌فرماید: «أَمِنَ تَأْمَنَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۷۴)؛ ایمان بیاور تا در امان باشی. حضرت در روایتی دیگر ایمان به خدا را مساوی با آرامش و امنیت می‌دانند و می‌فرمایند: «الْإِيْمَانُ أَمَانٌ» (همان)؛ ایمان همان امنیت و آرامش است.

ویلیام جیمز می‌گوید: ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است (جیمز، ۱۳۷۲، ص ۱۶۸). ایمان به خداوند دارای مصادیق متعددی مانند نماز و

ارتباط انسان با خدا مطرح شده است: «بگو: اگر دعای شما نباشد پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند» (فرقان: ۷۷). تمامی عبادت‌ها مانند نماز، روزه، و حج آثار روان‌شناختی زیادی بر رفتار انسان دارند. عبادت ساختار زندگی فرد را سازمان می‌بخشد. دعا و نیایش یک آیین مذهبی رفتاری است که در خلال آن، انسان مستقیماً با خداوند خود راز و نیاز می‌کند و معمولاً حالت معنوی آن برای افراد لذت‌بخش و مطبوع است. عبادت احساس مذهبی افراد را تقویت می‌کند و فرهنگ استعانت از خداوند را در حوزه رفتاری فرد گسترش می‌دهد (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۲۳۴).

انسان وقتی از خداوند چیزی می‌خواهد احساس لذت می‌کند، و وقتی از غیر خدا چیزی می‌خواهد احساس مذلت می‌نماید. بنابراین دعا، هم طلب است و هم مطلوب، هم وسیله است و هم غایت، هم مقدمه است و هم نتیجه. اولیای خدا هیچ‌گونه خستگی و ملالت‌خاطری احساس نمی‌کنند (مطهری، ۱۳۷۵، ص ۸۴).

دعا موجب تکامل معنوی انسان و انسانیت می‌شود. دعا، خود عبادت است و تنها راه تکامل انسان نیز عبادت است. دعاکننده از طریق دعا، سعی می‌کند صفات خدایی را در خود ایجاد نماید و کوشش می‌کند همچنان‌که خدا را به صفاتی مانند مهربانی و گذشت متصف می‌سازد؛ او نیز با دیگران مهربان و با گذشت باشد. بزرگ‌ترین فایده دعا و حتی عبادات، جلوگیری از طغیان نفس است و نابود ساختن خودخواهی، به منزله ریشه‌کن کردن تمامی معایب اخلاقی و آماده نمودن خود برای کسب همه فضایل است (مصباح، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۳۹).

الکسیس کارل در کتاب نیایش می‌گوید: فقدان نیایش در میان ملتی، برابر با سقوط آن ملت است. اجتماعی که

احتیاج به نیایش را در خود کشته است، معمولاً از فساد و زوال مصون نخواهد بود. نیز می‌گوید: نیایش در همین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت‌های مغزی انسان نوعی شگفتی و انبساط باطنی، و گاهی روح‌قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند (کارل، ۱۳۳۸، ص ۳۲).

یکی از اعمالی که در اماکن زیارتی انجام می‌شود دعاست. در هر حال، ارتباط با خدا و دعا موجب تخلیه هیجانی و آزاد شدن انرژی‌های درونی انسان می‌گردد. همچنین این ارتباط معنوی موجب هشیاری فزاینده و احساس شادابی می‌گردد. بنابراین، می‌توان گفت: دعا از منظر روان‌شناختی، از یک‌سو، در انسان نور امید برای رسیدن به اهدافش را زنده می‌کند، و از سوی دیگر، علاوه بر تخلیه هیجانی و احساس آرامش، حس نزدیکی به معبود را در انسان به وجود می‌آورد (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۲۳۰).

۶. زمینه‌سازی برای توبه: قرآن کریم «توبه» را روشی بی‌نظیر برای درمان احساس گناه به‌شمار آورده است؛ زیرا توبه یا بازگشت به سوی خداوند متعال، سبب آمرزش گناهان و تقویت روحیه امید انسان به جلب رضایت الهی می‌شود. به همین سبب، موجب کاهش شدت اضطراب در انسان می‌شود. علاوه بر این، توبه غالباً انسان را به اصلاح و خودسازی وامی‌دارد و شخصیت او را به گونه‌ای آماده می‌کند که ارزش خود را بیشتر بشناسد و اعتماد به نفس و رضایت در وی افزایش یابد، و این به نوبه خود، به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان منجر خواهد شد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «بگو: ای بندگان من که بر خویشان زیاده‌روی روا داشته‌اید، از رحمت خدا نومید مشوید. قطعاً خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است» (زمر: ۵۳).

احساس گناه مایه تیرگی روح است. این احساس

موجب سرخوردگی در زندگی می‌شود. گناه‌کار احساس پوچی کرده، انگیزه خود را برای ادامه زندگی از دست می‌دهد. گناه‌کار مضطرب و نگران است. احساس گناه، فکر را دایم به خود مشغول می‌دارد. گناه‌کار همیشه به این فکر است که چگونه خود را از این قلاده‌های بخیشد. این فکر مانند کابوسی وحشتناک، بر روح او سایه افکنده، او را مضطرب می‌سازد و آرامش را از او سلب می‌نماید. توبه یکی از بهترین راه‌های رهایی از کابوس درون و آزادی از چنگال احساس گناه است؛ چراکه سبب آرمزش گناه و تقویت امید انسان به رضایت الهی می‌شود و به همین سبب، موجب کاهش شدت اضطراب می‌گردد.

«توبه» عبارت است از: نوعی انقلاب درونی، یا قیامی که از ناحیه خود انسان علیه او به راه می‌افتد (مطهری، ۱۳۷۵، ص ۱۲۸). توبه رفتاری است داوطلبانه و با انگیزه‌ای قوی که انسان خود، خویش را از خطر انحراف بازمی‌دارد و در مسیر صحیح قرار می‌دهد. روشن است که این رفتار بار احساس گناه او را سبک می‌کند و اضطراب او را می‌کاهد و فعالیت و عزم را در او برمی‌انگیزد. به عبارت دیگر، هنگامی که انسان احساس می‌کند زمام امور رفتار او به دست نفس اماره افتاده و انسجام و سازمان‌یافتگی شخصیتش در معرض تهدید قرار گرفته است، نگران می‌شود و با یک اقدام همه‌جانبه تلاش می‌کند تا از این وضع خارج شود و عقل را بر نظام روان‌شناختی خود حاکم گرداند. در زیارت است که این ارتباط قلبی موجب می‌شود انسان به درون خود توجه نموده، از اعمال و رفتار اشتباه خود صرف‌نظر کند و درصدد اصلاح آن برمی‌آید. اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه ربوبی، او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن به منظور رهایی از احساس گناه باز می‌دارد.

این امر در اماکن زیارتی بیشتر مشهود است. ۷. **مراقبه (خودمهارگری):** «مراقبه» عبارت است از: تلاش هشیارانه برای متمرکز کردن توجه. خداوند انسان را به بهترین و نیکوترین صورت آفریده است. قدرت شناخت خوبی‌ها و بدی‌ها را برای او میسر کرده و او را در انتخاب راه آزاد گذارده است. او را با فطرتی الهی، کمال‌جویانه و سالم آفریده است. مهم‌ترین و بنیادی‌ترین سازوکار، تحوّل و خودمهارگری برای انسان، تفکر و فعال شدن عقل است. رسیدن به هدف که جاودانه شدن و کمال یافتن است، به صورت تحوّل با انحلال تعارض‌ها با استفاده از ابزارهای خودمهارگری و استعانت از خداوند و یاری‌گرفتن از عقل امکان‌پذیر می‌گردد. از جمله این ابزارها و فنون در مراحل گوناگون خودمهارگری، که حرکتی از ظاهر به باطن است. خودمهارگری عبارت است از: تفکر، عزم، مشارطه، مراقبه، محاسبه، تذکر و توبه که زمینه را برای رسیدن به حیات پاک فراهم می‌کند تا نزد خداوند استقرار یافته، جاودانه شود (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۸۸).

در فرهنگ اسلامی، نظارت بر خود و هشیارافزایی برای رسیدن به تعالی و تکامل، دارای چهار مرحله است: مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاقبه. «مشارطه» یعنی اینکه انسان هر روز صبح با خود شرط کند که مراقب رفتار و گفتار خویش باشد و سعی کند اعمال خوب و پسندیده انجام دهد و از کردار و اعمال زشت و ناپسند دوری کند. «مراقبه» یعنی: با تمرکز بر اعمال خویش، هشیارانه از خود مراقبت کرده، رفتارهای خود را به دقت زیر نظر بگیرد. «محاسبه» عبارت است از اینکه انسان با ارزیابی دقیق و منصفانه، به بررسی کارهای روزانه‌اش بپردازد و میزان کام‌یابی و ناکامی خود را در انجام رفتارهای منظور نظر بسنجد. منظور از «معاقبه» آن است که انسان خود را برای

عاطفی و مادی می‌نمایند. انسان‌ها فطرتاً اجتماعی هستند و از تنهایی دوری می‌کنند. در اماکن زیارتی، علقه و پیوند مردم زیادتر می‌شود، به گونه‌ای که «تنهایی» در آن اماکن معنایی پیدا نمی‌کند.

۱. **ایجاد همدلی:** افراد مذهبی که به ائمه اطهار علیهم‌السلام و امام‌زاده‌ها اعتقاد دارند برای زیارت، به حضور آن بزرگواران مشرف می‌شوند. آنان این احساس و یقین را دارند که آن امام یا امام‌زاده با آنها همدلی برقرار کرده است؛ او زنده است و حضور دارد و با آنها ارتباطی حاکی از محبت و صداقت برقرار نموده است.

در روان‌شناسی نیز «همدلی» از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین سبب، راجوز یکی از ارکان مهم درمان را «همدلی» بین درمانگر و درمانجو قرار داده است (رائی، ۱۳۸۲، ص ۷۵۴). همدلی و برقراری ارتباط صمیمی بین مشاور و مددجو موجب تسریع درمان می‌شود. کسانی که به زیارت می‌روند و به ائمه اطهار علیهم‌السلام و امام‌زاده‌ها اعتقاد دارند در اثر حضور در اماکن زیارتی، احساس امنیت روانی می‌کنند؛ زیرا احساس می‌کنند نزد کسانی آمده‌اند که با آنها همدل هستند به آنها محبت دارند و اسرار آنها را صادقانه حفظ می‌کنند. حتی برخی از مشکلات عاطفی و روانی انسان‌ها به این سبب است که شخصی امانت‌دار را در زندگی خود ندارند که بتواند با آنها همدلی کند. احساس همدلی بین زائر با امام معصوم علیه‌السلام سبب می‌گردد که با امنیت خاطر به درد دل و بیان مشکلات خود با وی پردازد. در اماکن زیارتی به خاطر امنیت روانی ایجاد شده، فرایند تخلیه هیجانی و پالایش راحت‌تر صورت می‌گیرد (همان، ص ۷۵۶).

زائری که امام خود را با چنین توصیفی می‌شناسد با نهایت آرامش و اطمینان، در حریم او شروع به بیان مشکل

کام‌یابی‌های به‌دست‌آمده پاداش دهد و خدا را شکر کند، و از سوی دیگر، به خاطر کوتاهی‌ها، خود را مؤاخذه و در نهایت، توبه کند (موسوی خمینی، ۱۳۷۶، ص ۲۵).

انسان در حین زیارت، با توجه به ارتباطی که با مزور پیدا می‌کند، هشیارانه با خود شرط می‌کند که اعمال و رفتاری انجام دهد که مرضی خداوند و ائمه اطهار علیهم‌السلام باشد و زمینه را برای حرکت او به سوی کمال فراهم کنند و در طی روز، از شرطی که کرده است، مواظبت می‌کند و سرانجام، در آخر شب به محاسبه اعمالی که در روز انجام داده است، می‌پردازد؛ و اگر عملی برخلاف شرطش انجام داده است خود را معاقبه می‌کند.

مزار ائمه اطهار علیهم‌السلام یکی از بهترین جاها برای محاسبه نفس و رسیدگی به پرونده اعمال خویش است. در زیارت حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌خوانیم: «من به زیارت تو آمده‌ام، درحالی‌که از گناهانم توبه کرده‌ام و به وسیله تو به پروردگارم رو آورده‌ام تا گناهانم را ببخشد» (قمی، ۱۳۸۷، ص ۵۴۸).

ب. آثار اجتماعی

زیارت در بعد اجتماعی، می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد. این نقش همان برقراری ارتباط میان اعضاست. زیارت به عنوان یک واقعیت دینی در اندیشه‌های اسلامی موجب ارتباط میان اعضای یک جامعه می‌شود و منجر به برقراری ارتباط جمعی میان زائران در اماکن مقدس می‌گردد. زیارت از طریق برقراری ارتباط، به رفتار اجتماعی و دینی، معنا و مفهوم می‌دهد.

اماکن زیارتی محیط‌هایی، اجتماعی هستند که زائران در آنجا در تعامل بیشتری هستند. زیاد اتفاق می‌افتد که زائران از همدیگر مساعدت و کمک می‌خواهند. در این زمان، زائران با تعاملی که با هم دارند همدیگر را حمایت

شروع شده، با صاحب مزار و سپس بین مردم و سایر زائران همدلی و همدردی جلوه پیدا می‌کند.

۲. پیوندجویی: یکی از نیازهای روانی انسان، «پیوندجویی» با مردم است، به گونه‌ای که موجب می‌شود فرد از انزوا و گوشه‌گیری فاصله گرفته، با مردم ارتباط برقرار کند. زیارت موجب اجتماعی شدن، مؤانست و الفت بین انسان‌ها می‌شود. اجتماعی شدن فرایندی است که انسان‌ها از طریق آن، اعتقادات، گرایش‌ها، ارزش‌ها، هنجارها و عادت‌ها را از فرهنگ اخذ می‌کنند. این فرایند همچنین به فرد امکان می‌دهد تا شخصیت ویژه‌ای را برای خویش کسب کند. او از طریق اجتماعی شدن، فرهنگ یک جامعه را می‌آموزد (انتقال فرهنگی). هر شخصی دانش‌ها، هنجارها، اعتقادات و انتظارات جامعه را از این طریق کسب می‌کند. از طریق یادگیری و درونی کردن فرهنگ، انسان موفق می‌شود برای خویش هویت کسب نماید. در پرتو تکامل اجتماعی موجود در فرایند اجتماعی شدن، شخص می‌تواند یک موجود انسانی باشد و به عنوان نتیجه‌ای از این فرایند، انسان دارای خود یا احساس هویت می‌گردد (محسنی، ۱۳۷۵، ص ۱۰۵).

هنگامی که مؤمنان در فضاهای قدسی قرار می‌گیرند و با خدای خود، با خواندن متون زیارتی ارتباط برقرار می‌کنند، به نوعی، رضایت‌خاطر و آرامش روحی کسب می‌کنند. در بعد اجتماعی، زیارت موجب تقویت دین‌پروری، انسجام و همبستگی اجتماعی می‌شود. افراد با شرکت در مراسم زیارتی، انجام اعمال و آداب و رسوم زیارتی، در زمان و مکان قدسی خاص، به نوعی، روحیه جمعی و وجدان جمعی‌شان را در جهت اتحاد، انسجام و یکدیگر بودن و پایبند بودن به معتقدات دینی، مستحکم می‌کنند.

تمام افرادی که در اماکن مقدس حضور پیدا می‌کنند

خود می‌کنند، و این آرامش و امید با اعتقاد به اینکه امامی که به زیارت او آمده زنده است، بیشتر می‌شود. در روایتی امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «امام همدم و رفیق، پدر مهربان، برادر و مادری دلسوز است» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۸۶).

در اماکن زیارتی، علاوه بر همدلی بین امام و زائر، همدلی بین زائران نیز صورت می‌گیرد. آنها با همدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و با توجه به اطمینانی که در زیارتگاه‌ها به وجود می‌آید، همدلی و هم‌زبانی کرده، مشکلات و مسائل خود را با کمک همدیگر حل می‌کنند. همچنین در اعیاد و مراسم مذهبی دسته‌جمعی، نوعی یکپارچگی با احساس همدردی عمومی، موجب نزدیک شدن انسان‌ها به هم و تقسیم شادی‌ها بین همه و در نتیجه، کاهش دردها می‌شود. مراسم مذهبی، که بیشتر شامل تجمعات انسانی همراه با رفتاری مشترک است، پس از لحظات کوتاهی نوعی یکپارچگی و همدلی در بیشتر جمعیت حاضر در آن مکان ایجاد می‌شود و این خود موجب تسکین و احساس شریک بودن در یک درد مشترک و حمایت جمعی می‌گردد و احساساتی لذت‌بخش به وجود می‌آورد. این امر موجب می‌شود گروه، لحظاتی از خود فارغ شده، به غیر خود بیندیشد و در نهایت، همه افراد به مرجعی ثابت و مشخص معطوف گردند. احساس اینکه خداوند حامی تمامی انسان‌هاست، قادر و مهربان فقط اوست و دردهای انسان را می‌فهمد و مرحم می‌گذارد، بهترین عامل احساس آرامش است (مجدتیموری، ۱۳۸۰، ص ۱۲۸).

با توجه به مشاهدات بالینی، به دست می‌آید که اتحاد و یکپارچگی بین تمام زائران، از هر نژاد و فرهنگی افزایش می‌یابد و روح همکاری و همدلی بین انسان‌ها گسترش پیدا می‌کند. در اماکن زیارتی ارتباط با خداوند

پیوندجویی و از بین رفتن احساس انزوا و تنهایی می‌شود. از این روست که انسان می‌تواند با تقویت روابط خود با مردم و به‌طور کلی، با جامعه بشری، از طریق کارهای سودمند اجتماعی و اظهار محبت و دوستی، از احساس اضطراب رهایی یابد. به عبارت دیگر، اضطراب انسان وقتی پایان می‌پذیرد که بتواند وابستگی خود به بشریت را تحقق بخشد (نجاتی، ۱۳۸۱، ص ۳۸۲).

۳. الگوپذیری: یکی دیگر از تأثیرهای زیارت در رفتار انسان این است که او را از سردرگمی و نداشتن یک برنامه مشخص نجات می‌دهد و الگوهای مناسبی را برای داشتن یک زندگی شایسته، به انسان معرفی می‌کند. از نیازهای اساسی انسان برای داشتن یک زندگانی سعادت‌مندانه، این است که همیشه کارهای خود را بر اساس یک الگوی مناسب و شایسته انجام دهد و سعی کند هیچ کاری را بدون اقتباس از آن الگو انجام ندهد. انسان‌هایی که در طول تاریخ بشری به مقامات عالی انسانی و علمی رسیده‌اند همگی در زندگانی خود، دارای یک الگوی مشخص بوده‌اند و برنامه‌های زندگی خود را به واسطه آن الگو تنظیم کرده‌اند. زائر با تشریف به اماکن مقدس، در واقع خود را با تمام وجود، وابسته به آن ذوات مقدس معصومین علیهم‌السلام، که انسان‌های کاملی هستند، می‌داند و در رفتار و گفتار، آنها را الگوی خود قرار می‌دهد تا بدین وسیله، بتواند به یک شخصیت مطلوب، که سعادت دنیوی و اخروی‌اش تضمین شود، دست یابد. زائر با توسل به ذوات مقدس معصومین علیهم‌السلام، که واسطه فیض الهی‌اند، خود را تسلیم آنها می‌کند و از آنها می‌خواهد که در تمام مراحل زندگی، یار و مددکار او باشند، و با الگو قرار دادن آنها، از ضلالت و گمراهی نجات می‌یابد؛ چنان‌که در زیارت «وارث»، زائر خطاب به اهل بیت علیهم‌السلام چنین می‌گوید: «دلم تسلیم قلب پاک

دارای هدف مشترکی هستند. این هدف سعادت‌مندی و خیرخواهی و استغاثه از درگاه احدیت است، زیارت به عنوان یک فعالیت مشترک در میان گروه‌های مذهبی، از اهمیت زیادی برخوردار است. تمام اعضای گروه در اماکن مقدس، از طریق خواندن زیارت‌نامه صاحب آن حرم شریف با خداوند ارتباط برقرار می‌کنند و طلب سعادت‌مندی و گره‌گشایی می‌نمایند.

زیارت در اندیشه اسلامی، موجب تحریک احساسات عاطفی، انسانی و تقویت وحدت و انسجام می‌گردد و ابزاری برای بیان احساسات فردی و گروهی است که در برگزاری مناسک و مراسم‌های معنوی مشاهده می‌شود.

در اماکن زیارتی، زیارت‌نامه‌های ائمه اطهار علیهم‌السلام نوعی دعای هماهنگ معنوی است که با آن، می‌توان با امام که انسان کامل است، ارتباط معنوی برقرار کرد. تمام افرادی که در آن مکان حضور مستقیم یا غیرمستقیم دارند با خلوص نیت، با معبود خود از طریق امام رئوفشان ارتباط برقرار می‌کنند و این ارتباط با خواندن زیارت‌نامه‌ها و دعاهای خاص آن مکان شکل می‌گیرد. در ایام حج، با توجه به زمان و مکان مقدس، این احساس جمعی و تعلق خاطر، که در جهت وحدت و انسجام روحیه دین‌باوری است، به وجود می‌آید. از دیگر ابعاد ارتباطی زیارت، تقویت دین‌باوری و پرورش اخلاقی خصوصیات ظاهری است. برای مثال، در هنگام زیارت خانه خداوند، لباس احرام پوشیدن تمام زائران، نشانه وحدت و انسجام است. در احادیث آمده است که زائران با لباس آراسته و تمیز در زیارت اماکن مقدس حضور یابند (شربتیان، ۱۳۷۸، ص ۴۵۶).

روشن است که توانایی در دوست داشتن مردم و انجام کار نیک و مفید برای جامعه سبب تقویت احساس

می‌شود. از سوی دیگر، در این دیدگاه، رفتار ناسازگار به عنوان یک مشکل، که فقط در فرد وجود دارد، تلقی نمی‌گردد، بلکه دست‌کم آن را به عنوان شکست دستگاه اجتماعی حمایت‌کننده وی، از قبیل اطرافیان و نهادهای اجتماعی به حساب می‌آورند (احمدی، ۱۳۸۸، ص ۸۸). پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهند که مذهب نه تنها حمایت اجتماعی برای افراد فراهم می‌کند، بلکه به عنوان یک عامل مهار اجتماعی نیز مطرح است. گورساج اظهار می‌دارد کسانی که مذهبی‌ترند از آن نظر که مذهب چارچوبی برای حمایت اجتماعی از آنها فراهم می‌کند کمتر دچار اعتیاد به موادمی‌شوند (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸، ص ۱۴۵). شرکت در مراسم مذهبی، رفتار پرخطر و رفتارهای تکانه‌ای، پرخاشگری، افسردگی و تعارض‌های روحی را کاهش می‌دهد. در مقابل، در گروهی از افراد که در مراسم مذهبی شرکت نمی‌کنند، ترس، اعتماد به نفس پایین، اضطراب، ناپایداری عاطفی، و انرژی جسمی اندک به میزان بالایی مشاهده می‌شود. این به سبب آن است که با شرکت در مراسم مذهبی، امید و احساس و تسلط بر سرنوشت شخص، فراهم می‌شود و از این نظر، فرد قدرتی به دست می‌آورد که با هر سختی که پیش می‌آید، مقابله نماید (علوی، ۱۳۸۷، ص ۵۶). چنین عقایدی نتایج روان‌شناختی قدرتمندی دارد و می‌تواند برای آنهایی که پرخاشگر و رفتار مجرمانه دارند و احساس بی‌ثباتی می‌کنند، آرامش بیاورد. علت رفتار مجرمانه قطع ارتباط معنوی و دور شدن از خداوند و ائمه اطهار علیهم‌السلام است. در پرتو تشریف به اماکن زیارتی، این فاصله بر طرف شده، زائر سعی می‌کند اگر خطا و جرمی مرتکب شده با عنایت و توفیق خداوند، از این‌گونه اعمال و رفتار دوری جوید. اگر انسان بتواند علقه و ارتباط با مزور را حفظ کند

شما و کارم‌تابع امر مبارک شماسست» (قمی، ۱۳۸۷، ص ۴۲۹). کارل می‌گوید: در زندگی دانشمندان و قهرمانان و پاکان، یک ذخیره تمام‌نشدنی از انرژی معنوی وجود دارد. این مردان چون کوه‌هایی در میان دشت، سر به بالا کشیده‌اند و به ما نشان داده‌اند که تا کجا می‌توانیم بالا برویم و چقدر هدفی که طبیعتاً شعور انسانی به آن متمایل است، عالی است! فقط چنین مردانی می‌توانند برای زندگی درونی ما، غذای معنوی مورد نیازش را تهیه کنند (کارل، ۱۳۸۷، ص ۱۰۱). زائر در اماکن مقدس، در پی یافتن کمالات انسانی است که سعی دارد در پرتو این ارتباط معنوی، آن را کسب کند.

از حقیقت‌هایی که در انعقاد شخصیت انسان و ساختن آن مؤثر است توجه به نمونه‌های والای فکر، اعتماد، عظمت و حماسه است. اگر این نمونه‌های والا در میان زندگان باشند چه بهتر، ولی انسان به گونه‌ای ویژه به اشخاص تاریخی و گذشتگان اعتقاد دارد و کمالات و عظمت‌های آنان را تا سرحد اساطیر تقدیس می‌کند و بزر می‌دارد. بنابراین، بشر به طور فطری از توجه به آثار باقی‌مانده، محل سکونت و قبور بزرگان تاریخ و تأمل در احوالات آنان، چیزها می‌آموزد و به عظمت‌ها می‌رسد (حکیمی، ۱۳۸۴، ص ۳۰۲).

۴. کاهش جرم و انحراف: نهادهای اجتماعی و دینی با شکل دادن رفتارهای جمعی و برگزاری مراسم، می‌توانند نقش حمایت‌کننده‌فعالی را ایفا کنند و از بسیاری ناسازگاری‌های رفتاری جلوگیری کنند. دیدگاه اجتماعی در بحث آسیب‌شناسی روانی بر این باور است که نمی‌توان به حالات روانی و اضطرابی به عنوان یک مسئله بهداشتی یا نقص شخصی نگاه کرد، بلکه به نتیجه و محصول ناتوانی فرد در مقابله مؤثر با فشار روانی توجه

جیمز و مانند ایشان را می‌توان نمونه‌هایی از تحقیقات انجام‌شده در این زمینه دانست.

فضای روان‌شناختی اماکن مقدس و معماری مذهبی آن سبب بروز تصویرهای ذهنی خاص در افراد می‌گردد که بیانگر پیچیدگی نظام مفهومی اندیشه‌ها، باورها، ارزش‌ها و احساس‌هاست. عبادتگاه‌های مذهبی برخی از ارزش‌های خاص را از طریق سبک معماری خود تقویت می‌کنند.

اجتماع در زیارتگاه‌ها و آموختن معارف دینی و عمل به دستورات دینی، سبب تقویت دین‌زائر و دیگران می‌شود. حضور در این‌گونه اماکن و انجام مراسم‌های دینی بر میزان سلامت و بهداشت روانی می‌افزاید و همچنین موجب خشنودی و سلامت جسمانی و روانی، و کاهش میزان اضطراب و افسردگی افراد می‌شود.

زائر با انجام زیارت، با خدای خود رابطه نزدیک‌تری برقرار می‌کند و در مکان‌های مذهبی، احساس امنیت روانی به وی دست می‌دهد. احساس نزدیکی به خداوند موجب رضایت بیشتر از زندگی و خشنودی زائر می‌شود و با خود شروطی برای مراقبت و از بین بردن عوامل انحراف در وجود خود می‌نماید.

زیارت قبور ائمه اطهار علیهم‌السلام موجب احیای ارزش‌های اصیل انسانی در وجود انسان و بیدار شدن خود واقعی و ملکوتی او و حاکمیت روح بندگی و آرامش قلب وی می‌شود و این آرامش و اطمینان قلبی، که لازمه حیات بشر است، امیدواری به آینده را برایش به ارمغان می‌آورد. زائر در حین زیارت، با امیدواری و دعا، احساس آرامش درونی کرده، تخلیه هیجانی می‌شود و این امر در نهایت، به سلامت روانی فرد می‌انجامد.

جامعه انسانی هم از آسیب‌های جرم‌زا مصون بوده، مردم با امنیت بیشتری در کنار یکدیگر زندگی خواهند کرد.

بنابراین، تبیین روان‌شناختی کاهش جرم و انحراف در این فضاها، آن است که قدرت بازدارندگی آموزه‌های دینی از درون است و تأثیر و توانایی آن از قدرت بازدارندگی عوامل بیرونی بیشتر است.

تأثیرگذاری اماکن زیارتی در جلوگیری و کاهش جرم و انحراف فقط به زمانی که زائر در آن اماکن مقدس است محدود نمی‌شود، بلکه طبق یافته‌های روان‌شناسان، حتی تا ده ماه پس از زیارت نیز باقی می‌ماند. حال اگر زائری به منزلت و جایگاه اماکن زیارتی بها داده، ارزش سفر زیارتی خود را بداند این تأثیرگذاری می‌تواند تا مدت‌های طولانی باقی بماند.

نتیجه‌گیری

با عنایت به آموزه‌های دینی، اعمال عبادی در ابعاد فردی و اجتماعی انسان تأثیرگذار است. اعمال عبادی مطابق سرشت انسان و نیازهای درونی است و اختصاصی به جنس خاص (مرد - زن) ندارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّثِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل: ۹۷)؛ هر کس از مرد یا زن، کار شایسته کند و مؤمن باشد قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات [حقیقی] بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد.

حضور در مکان‌ها و انجام مراسم مذهبی هم از جمله اعمال عبادی است که موجب افزایش سطح آشنایی و پایبندی به احکام و دستورالعمل‌های دینی و اخلاقی می‌شود که تحقیقات موريس، پالینکاس، ولف، آرگیل،

منابع

ابن فارس، احمد، ۱۴۱۱ق، معجم مقاییس اللغة، بیروت، دارالجليل.
 احمدوند، محمدعلی، ۱۳۹۱، بهداشت روانی، تهران، دانشگاه پیام نور.
 احمدی، محمدرضا، ۱۳۸۸، بررسی ابعاد روان شناختی مناسک حج و اثربخشی آن بر سطح دین داری و سلامت روانی حجاج، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
 پهلوانی، هاجر و بهروز دولتشاهی، ۱۳۸۰، نقش زیارت در سلامت روانی افراد، تهران، دانشگاه تهران.
 تیرایی، رامین، ۱۳۸۷، بررسی رابطه بین جهت گیری مذهبی و سلامت روان در معلمان شهر تهران، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
 ترکی، اعظم، ۱۳۸۷، مفهوم زیارت و نقش آن در بهداشت روانی و تعالی روح، در: مجموعه مقالات هم اندیشی زیارت، قم، مشعر.
 تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۸۸، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
 جان بزرگی، مسعود، ۱۳۷۸، بررسی اثربخشی روان درمانگری کوتاه مدت آموزش خود درمانگری با و بدون جهت گیری مذهبی اسلامی بر مهار اضطراب و تنیدگی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
 جیمز، ویلیام، ۱۳۷۲، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، تهران، انتشارات آموزش انقلاب اسلامی.
 حسینی، ابوالقاسم، ۱۳۷۷، اصول بهداشت روانی، تهران، دانشگاه علوم پزشکی.
 حکیمی، محمد، ۱۳۸۴، تفسیر زیارت عاشورا، قم، آهنگ صبح.
 دادستان، پریرخ، ۱۳۸۰، روان شناسی مرضی تحولی، تهران، سمت.
 دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران.
 رائی، مهدی، ۱۳۸۲، رابطه گرایش دینی با عزت نفس و خودکارآمدی در دانش آموزان شهر تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد، تبریز، دانشگاه تبریز.
 رازی، فریده، فرهنگ سره، تهران، مرکز.
 راغب اصفهانی، حسین بن محمد، بی تا، المفردات فی غریب القرآن، تهران، مکتبه المترضویه.
 سیاح، احمد، ۱۳۸۲، فرهنگ جامع نوین، تهران، اسلام.
 شربتیان، محمدحسن، ۱۳۷۸، تأملی بر مبانی اجتماعی و فرهنگی

زیارت، در: مجموعه مقالات هم اندیشی زیارت، قم، مشعر.
 طریحی، فخرالدین، ۱۴۰۸ق، مجمع البحرین، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
 علوی، سیدسلیمان، ۱۳۸۷، مقایسه میزان پرخاشگری در افراد شرکت کننده در مراسم مذهبی گروه کنترل مساجد، اصفهان.
 قمی، شیخ عباس، ۱۳۸۷، مفاتیح الجنان، اصفهان، مشرقین.
 کارل، الکسیس، ۱۳۸۷، راه و رسم زندگی، ترجمه پرویز دبیری، اصفهان، مهرافروز.
 کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۲، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
 مجد تیموری، میرمحمدولی، ۱۳۸۰، «مراسم مذهبی؛ عبادات و مکان های دینی و بهداشت روان»، پگاه حوزه، ش ۱۳.
 مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء.
 محسنی، منوچهر، ۱۳۷۵، مفاهیم کلیدی جامعه شناسی، تهران، آوای نور.
 محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۵، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحديث.
 مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۰، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
 مطهری، مرتضی، ۱۳۷۵، بیست گفتار، تهران، صدرا.
 مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، ۱۳۷۸، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
 موسوی اصل، سیدمهدی، ۱۳۸۲، روان شناسی و دین، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
 موسوی خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۶، چهل حدیث، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رضی الله عنه.
 میردریکوندی، رحیم، ۱۳۸۶، «الگوها و نظریه های بهداشت روانی»، معرفت، ش ۱۱۲، ص ۶۸-۵۵.
 —، ۱۳۸۸، هوش هیجانی و عقل از دیدگاه روان شناسی و منابع اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
 میلانی فربهروز، ۱۳۷۶، بهداشت روانی، تهران، قومس.
 نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۸۱، قرآن و روان شناسی، مشهد، آستان قدس رضوی.
 هرگنهان، بی. آر و میتو اچ، السون، ۱۳۷۶، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه علی اکبر سیف، تهران، دوران.