

التأثير النفسي والروحي لزيارة الأربعين

م.م دريلون غاشي
كوسوفا

ملخص البحث

سيتناول هذا البحث موضوع «التأثير النفسي والروحي لزيارة الأربعين»، حيث سيتم استعراض التأثيرات الإيجابية التي تركها زيارة الأربعين في الصحة العقلية والنمو الشخصي (PERSONAL GROWTH) للزائرين ، سيتم استخدام نماذج مثل «PERMA MODEL» في علم النفس الإيجابي لتقييم هذه التأثيرات، مع تحليل الدراسات الحديثة وأبحاث الميدان المتعلقة بهذا الموضوع ،إضافة إلى ذلك، سيتم مناقشة قضايا مثل متلازمة القدس (JERUSALEM SYNDROME) وطرق الوقاية من الآثار السلبية المحتملة لهذه الزيارة.

The psychological and spiritual impact of the Arbaeen pilgrimage

Drillon Gashi

Kosovo.

Abstract

This research will address the topic of “The Psychological and Spiritual Impact of the Arbaeen Pilgrimage”, where the positive effects of the Arbaeen Pilgrimage on the mental health and personal growth of the pilgrims will be reviewed. Models such as the “PERMA Model” in positive psychology will be used to evaluate these effects, with an analysis of recent studies and field research related to this topic. In addition, issues such as the Jerusalem Syndrome and ways to prevent the potential negative effects of this pilgrimage will be discussed.

مبررات اختيار الموضوع:

تعد الشعائر الحسينية، وخاصة الأربعينية، ظاهرة دينية فريدة من نوعها تعجز الأفكار التقليدية عن تفسيرها بالكامل، وتتجاوز هذه الظاهرة الجوانب الاجتماعية والتربوية لتشير حيرة العلماء والمفكرين على حد سواء.

ينبع اهتمامي بدمج الدين والروحانية وعلم النفس من تجربتي كإمام ومعالج نفسي، وعملي مع الأفراد الذين يواجهون قضايا الصحة العقلية والروحانية ساعدني على فهم أهمية هذا البحث أيضاً، وتعدُّ زيارة الأربعين فرصة فريدة لتعزيز الروحانية والنمو الشخصي، مما يجعلها موضوعاً جديرًا بالدراسة والبحث، والتجارب الجماعية تؤدي دورًا هامًا في تحسين الصحة العقلية.

وعلى وفق رأي كارل غوستاف يونغ (1938) (CARL GUSTAV JUNG)، فإن التجارب الدينية والروحية جزء مهم من الطبيعة البشرية ويمكن أن تكون مصدرًا كبيرًا للمعنى الشخصي والتحول النفسي، واقترح أن هذه التجارب يمكن أن تكون تجليات للنماذج الأصلية المدججة في اللاوعي الجمعي.

السؤال البحثي:

السؤال الرئيس الذي يسعى هذا البحث للإجابة عنه هو: «كيف تؤثر زيارة الأربعين على الصحة النفسية والنمو الروحي للمشاركين؟»

ملخص هيكلية البحث

المقدمة

- تعريف الكاتب وتقديم خلفيته الأكاديمية والمهنية.
- توضيح أهمية البحث وسبب اختيار موضوع «التأثير النفسي والروحي لزيارة الأربعين».

الجزء الأول: الأبعاد النفسية للشعائر الحسينية

- تعريف الرفاهية النفسية وأهميتها في الحياة الصحية.
- مناقشة تجارب المشاركين الجماعية وتأثيرها في التفريغ العاطفي وتحسين الصحة النفسية.

الجزء الثاني: الأبعاد الروحية للشعائر الحسينية

- تحليل القيم الروحية وأثرها في الحياة الشخصية والروحانية.
- دراسة تجربة زيارة الأربعين وكيف تسهم في النمو الروحي والتحول الشخصي للمشاركين.
- نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها، بما في ذلك التأثيرات النفسية والروحية الإيجابية والسلبية المحتملة، وكيف يمكن أن تساعد زيارة الأربعين على معالجة هذه التأثيرات.

الجزء الثالث: طرق الوقاية من الآثار السلبية

- مناقشة العلاجات التاريخية والمعتقدات الثقافية المتعلقة بالصحة العقلية.
- تقديم استراتيجيات للحفاظ على التوازن النفسي والروحي أثناء التجارب الدينية المكثفة.

- تأكيد أهمية الحب لله والتعاون مع الآخرين والحوار بين الأديان لتعزيز النمو الروحي والتطهير النفسي.

الخاتمة والتوصيات

- تلخيص النتائج الرئيسة للبحث.
- تقديم توصيات لتعزيز الفوائد النفسية والروحية لزيارة الأربعين والوقاية من الآثار السلبية المحتملة، بما في ذلك الحفاظ على التوازن النفسي والروحي، واستشارة القادة الروحيين الموثوق بهم، واستخدام العلاجات الحديثة والاستشارة النفسية.

الجزء الأول الأبعاد النفسية للشعائر الحسينية

زيارة الأربعين ليست مجرد رحلة دينية، بل هي تجربة جماعية غنية تعزز الروابط الاجتماعية وتساهم في الصحة النفسية للأفراد.

في هذا الجزء، سنستكشف الأبعاد النفسية لهذه الشعائر الحسينية وكيف يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي في الصحة العقلية للمشاركين.

تعريف الرفاهية النفسية

الرفاهية هي مكون هام للحياة الصحية، وهي حالة من الراحة العقلية والعاطفية التي تشمل الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، والتوازن العاطفي، والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، ويمكن تعريفها بأنها الحالة التي يكون الفرد قادرًا فيها على إدارة مشاعره وتفاعلاته الاجتماعية بشكل إيجابي، ويشعر بالمعنى والهدف في حياته.

يركز دراسة علم النفس الإيجابي (POZITIVE PSYCHOLOGY) على العوامل التي تسهم في البحث عن المعنى وتحسين رفاهية الأفراد.

يمكن استخدام نموذج بيرما (PERMA MODEL) في علم النفس الإيجابي لتقييم كيفية تأثير البيئات متعددة الثقافات في القوة النفسية للأفراد أو المجموعات (HILL & PARGAMENT, 2003) ..

التجارب الجماعية والتفريغ العاطفي

عندما يشارك الأفراد في أنشطة وأحداث مشتركة، يشعرون بأنهم جزء من مجتمع أكبر، مما يساعدهم على بناء روابط اجتماعية قوي، وهذا الشعور بالانتماء هو مكون أساس للصحة العقلية، حيث يقلل من مشاعر العزلة والوحدة، كما تساعد التجارب الجماعية في تعزيز الشعور بالدعم والمساندة العاطفية، وهي أمور حاسمة للرفاهية النفسية (HILARIO & SU, 2023; SMITH & KELLY, 2016).

كيف تساعد المشاركة في زيارة الأربعين على التفريغ العاطفي وتحسين الصحة النفسية؟ هذه الشعائر تسهم في التفريغ العاطفي وتحسين الصحة النفسية خلال طرق عدة:

١. الشعور بالانتماء والتضامن: تجمع زيارة الأربعين ملايين الناس من جميع أنحاء العالم الذين يشاركون نفس الإيمان والتفاني للإمام الحسين (عليه السلام). هذا الشعور بالانتماء والتضامن يخلق شعوراً قوياً بالمجتمع، مما يساعد المشاركين على الشعور بالارتباط والدعم العاطفي.

٢. التفريغ العاطفي (Katarsis) خلال التجارب الجماعية: تقدم زيارة الأربعين فرصة فريدة للمشاركين لتفريغ مشاعرهم المتراكمة ومعالجة الصدمات السابقة خلال

مشاركة تجاربهم والمشاركة في الطقوس المشتركة، ويتمكن الزوار من التعبير عن مشاعرهم في بيئة آمنة وداعمة.

هذا التفريغ العاطفي يساعد على تقليل التوتر والقلق، مما يحسن الصحة النفسية للمشاركين (Smith & Kelly, 2016) ..

٣. تجربة الحزن المشترك والتذكر: تذكر تضحية الإمام الحسين عليه السلام والحزن على استشهاده يربط الزوار عاطفياً، ويخلق هذا الشعور بالحزن المشترك مساحة لتفريغ المشاعر السلبية والشعور بالتححرر العاطفي.

٤. الطقوس والأنشطة الدينية: الأنشطة والطقوس الدينية لزيارة الأربعين، مثل المشي للوصول إلى كربلاء، الصلوات المشتركة وتلاوة القرآن والقصائد، تساعد المشاركين على تجربة شعور عميق بالروحانية وتفرغ مشاعرهم، هذه الطقوس توفر وسيلة لتفريغ المشاعر المتراكمة وتحسين الرفاهية النفسية.

٥. الدعم الاجتماعي ومشاركة التجارب: خلال زيارة الأربعين، تتاح للحجاج فرصة مشاركة تجاربهم مع الآخرين وتلقي الدعم العاطفي من المجتمع، وتساعد هذه المشاركة في التجارب على تقليل العبء العاطفي وخلق شعور قوي بالانتماء والدعم الاجتماعي.

في الحاصل: تساعد المشاركة في الأربعين على تفريغ المشاعر وتحسين الصحة النفسية خلال التجارب الجماعية والطقوس الدينية التي تساعد الزوار على الشعور بالارتباط والدعم والتحرر العاطفي (DURKHEIM, 1912; ELLISON & LEVIN, 1998).

الجزء الثاني الأبعاد الروحية للشعائر الحسينية

مكانة الشعائر الحسينية في قلوب المؤمنين

الشعائر الحسينية تحتل مكانة خاصة في قلوب المؤمنين، حيث أنها تجسد قضية الإمام الحسين (عليه السلام) الذي خرج لطلب الإصلاح في أمة جده رسول الله (صلى الله عليه وآله) وللأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

تُعَدُّ هذه الشعائر عنواناً لمدرسة أهل البيت، وهي وسيلة لتحقيق الأهداف الإصلاحية التي سعى إليها الإمام الحسين.

لا نجد في الروايات النبوية ما يشير إلى أن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) أو الأئمة الأطهار (عليهم السلام) وقفوا عند حركة مثل هذه قبل وقوعها. الروايات الواردة عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) تركز على دم الحسين وما استفعله أمته به، مما يدل على أهمية هذه القضية في تاريخ الإسلام.

والعامل الروحي هو العامل الأهم الذي يشكل تجربة زيارة الأربعين، هذا العامل تتبعه العوامل النفسية كما ذكرنا قبل قليل، تليها العوامل الجسدية والتاريخية والاجتماعية والثقافية.

تعريف القيم الروحية:

القيم هي حالات أو أهداف أو سلوكيات معينة يسعى الناس لتحقيقها، وتعمل كمعايير للحكم على اختيار طرق السلوك في سياقات محددة، وهذه القيم

مثالية تؤدي دورًا إرشاديًا في البحث عن معنى الحياة ، ويتأثر تكوين القيم إلى حد ما بالبيئة الاجتماعية والثقافية للفرد.

والروحانية هي التجربة الواعية للشخص في ربط الحياة الحالية بالقيم النبيلة ، وفي الآونة الأخيرة، يتم تليخيص القيم الروحية خلال خمسة عوامل:

التسامي (TRANSCENDENCE)، الارتباط الشامل (UNIVERSAL CONNECTEDNESS)، التوازن الداخلي (INNER BALANCE)، التوجه الإيجابي للحياة (POSITIVE LIFE DIRECTION)، والمشاعر الدينية الخاصة (SPECIFIC RELIGIOUS FEELINGS) (RINSCHEDÉ, 1992).

دور القيم الروحية للزائرين

تؤدي القيم الروحية دورًا رئيسًا للسياح عموماً، حيث تؤثر على مشاعرهم وسلوكهم وصحتهم العقلية.، والرفاهية هي أحد الأهداف الرئيسة للزائرين، حيث تجعل حياتهم أكثر معنى ومرتعة ، وغالبًا ما يسافر للزائرين للهروب من الروتين اليومي، لتغيير مزاجهم، وللاستمتاع بمختلف المعالم ، وخلال السياحة، يستخدم الأفراد حواسهم لإدراك البيئة، لمواجهة مخاوفهم، ولتغذية أرواحهم، ومن ثمَّ يكتشفون قيمة وجودهم والقوة للتعامل مع المواقف الصعبة ، وهذا، بدوره، يحسن الجودة العامة للحياة (KEYES & HAIDT, 2003).

تأثير التوافق بين القيم الفردية والبيئة

يؤثر التوافق بين القيم الفردية والبيئة بشكل كبير على الرفاهية، والبيئة التي تتماشى مع قيم الفرد تسهل التعبير عن القيم وتحقيق الأهداف، بينما البيئة غير المتسقة

تعيق ذلك ، والسياحة والرفاهية مفيدان متبادلان، حيث يعززان الرفاهية خلال التجارب السياحية ، وتشمل عناصر السياحة الدينية الالتزام الروحي، وتعلم أشياء جديدة، والرفقة والشعور بالانتماء، وتكوين الروابط العاطفية، وإيجاد السلام (RINSCHDE, 1992).

نتائج الدراسة حول القيم الروحية والرفاهية النفسية

تُبين النتائج أنه كلما كانت القيم الروحية أكثر قابلية للتحقيق، زاد تأثيرها على الرفاهية النفسية ، وتتأثر العواطف والمعنى الإيجابي بشكل كبير بأربع قيم روحية، في حين أن الالتزام، والعلاقات، والإنجازات تتأثر بعدد أقل من القيم الروحية، والتسامي والتوازن الداخلي لهما تأثير أقل على العناصر الخمسة لنموذج بيرما (PERMA MODEL) للرفاهية النفسية مقارنة مع العوامل الروحية الثلاثة الأخرى الأكثر تحقيقاً (HILL & PARGAMENT, 2003).

تجربة زيارة الأربعين

تمثل زيارة الأربعين تجربة فريدة وعميقة من الناحية الروحية لملايين الزوار الذين يشاركون فيها ، وهذا الحدث الديني الكبير يوفر فرصة للتأمل في حياة وتضحية الإمام الحسين (عليه السلام)، مما يخلق جوًّا غنيًّا بالتجارب الروحي ، وكلما كان الإنسان على مستوى أكبر من المعرفة والوعي بهذه المناسبة، زادت حصيلته من الفيوضات الروحية والمعنوية، والنفحات الحسينية التي تعمق درجة الارتباط بالله تعالى، وتنمي حالة التدين عند الإنسان المؤمن، وتجعله أقرب إلى الله تعالى ورسوله الكريم والإمام الحسين، ودون أدنى شك، - أن للزيارة آثاراً وفوائداً روحية ومعنوية

كثيرة ، بالإضافة إلى القيمة الروحية العالية لزيارة الإمام الحسين (عليه السلام)، فإن لهذه الزيارة العديد من الآثار النفسية الإيجابية والبركات المخفية ، ومن بين هذه الآثار: تعزيز الدعاء تحت قبته، ودعم الملائكة للزائرين، ودعاء أهل البيت (عليهم السلام) للزائرين، وتعزيز طول العمر، وزيادة الرزق، وتلبية الحاجات، وتخفيف الهموم والأحزان، وتحويل السيئات إلى حسنات، واستبدال الشقاء بالسعادة ، بالإضافة إلى ذلك، توفر الزيارة فرصة للارتباط الروحي العميق بالإمام الحسين (عليه السلام)، وهو هدف يسعى إليه كل مؤمن. تبرز الدراسات العديد من الروايات الصحيحة والمعتمدة التي تؤكد هذه الفوائد، مما يعزز الأثر النفسي والروحي العميق لهذه التجربة.

ينتابُ الزائرون شعورًا قويًا بالتقوى والإخلاص خلال المشاركة في الشعائر والأنشطة الدينية التي تعمق ارتباطهم بالإيمان بالله.

قال الإمام الصادق (عليه السلام): «من زار قبر الحسين (عليه السلام) عارفًا بحقه كان له أجر عظيم وغفر له ذنوبه». (IBN QULAWAYH AL-QUMMI, 1997, P. XX) . (AL-TUSI, 1994, P. 52).

كيف تؤثر هذه التجربة على النمو الروحي والتحول الشخصي للأفراد؟

١. تعمق الإيمان والتجارب العابرة للذات: التجربة الروحية لزيارة الأربعين تساعد الزائرين على تعميق إيمانهم أ والاتصال بالأبعاد العليا للذات والكون ، ويخلق هذا التعميق بالإيمان اتصالاً أقوى بالله ويساعد الأفراد على إيجاد السلام والهدف في حياته، قال النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم): «زوروا القبور فإنها تذكركم بالآخرة».

٢. التأمل والتفكير: التأمل والتفكير العميق أثناء الحج يساعد على زيادة الوعي الروحي ، وينتاب الزائرون لحظات عميقة من التأمل والتفكير في الحياة والموت، والتضحية والعدالة ، ويساعدهم هذا التأمل العميق على الارتباط بقيم ومبادئ الإمام الحسين

البيلا والسعي لفهم أعمق لحياتهم (Pargament 1997).

٣. زيادة الوعي الروحي: في عهد رسول الله والأئمة الأطهار، كانت الشريعة الكاملة والقائد الرباني متوفرين، ولكن لم يتحقق العدل الإلهي؛ بسبب غياب العنصر الثالث، وهو الأمة الواعية؛ الأمة نفسها التي قتلت الأئمة هي التي حالت دون تحقيق العدل الإلهي؛ لذلك لا بد من تفعيل قضية الحسين بحقيقتها في وجدان الناس، ليس قط بين الشيعة، بل في وجدان المسلمين كافة والإنسانية جمعاء، فالزائر لهذه البلدان يتعرف على حقيقة التاريخ، ويدرك المستقبل ويفهم أفضل القيم والمبادئ لإيمانهم خلال تجربة تحول داخلي يؤثر بشكل إيجابي على حياتهم اليومية (Turner & Turner, 2011). الأعمال التعبدية والتضحوية، الطقوس والرمزية تساعد الزائرين على تطهير أرواحهم من الخطايا والأعباء العاطفية، ويخلق هذا التطهير الروحي شعوراً جديداً بالنقاء والإضاءة الداخلية (Koenig, McCullough, & Larson, 2001).

٤. التحول الشخصي: تساعد تجربة الأربعين على التحول الشخصي للأفراد خلال مساعدتهم على تطوير صفات إيجابية جديدة، مثل الصبر، والتواضع، والتقوى أ ويساعد هذا التحول الشخصي الأفراد على تحسين علاقاتهم مع الآخرين والعيش حياة أكثر اكتمالاً ومعنى (Koenig, McCullough, & Larson, 2001).

٥. شعور بالهدوء والسلام الداخلي: وغالباً ينتاب الزائرون شعوراً عميقاً بالهدوء والسلام الداخلي بعد المشاركة في زيارة الأربعين. ، ويساعد هذا الشعور بالهدوء تقليل التوتر والقلق ويحسن الرفاهية النفسية والروحية العامة (Smith & Kelly, 2016).

٦. شعور بالقداسة: زيارة الأماكن المقدسة وتجربة الطقوس الدينية تخلق شعوراً قوياً بالقداسة، ويشعر الزائرون بأنهم مباركون ومنيرون من جو القداسة في كربلاء ورمزية الحدث، وعلى وفق رأي ميرتشا إلياده (1959) (Mircea Eliade)، فإن التجارب الدينية والطقوس لها دور أساس في الحياة الروحية للأفراد، وأكد أن هذه التجارب يمكن أن تكون مصدرًا كبيرًا للسلام الداخلي والنمو الشخصي.

٧. تجربة الوحدة والتضامن: تجربة كونك جزءاً من مجموعة كبيرة من المؤمنين الذين يشاركون القيم والمعتقدات نفسها تخلق شعوراً قوياً بالوحدة والتضامن، وهذا الشعور يقوي الروابط الروحية ويساعد الزائرين على الشعور بأنهم جزء من مجتمع ديني كبير، قال النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم): «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».
٨. أعمال التفاني والتضحية: غالباً ما يشارك الزائرون في أعمال التفاني والتضحية، مثل المشي لمسافات طويلة، الصيام، والصلوات المستمرة. تضحية الإمام الحسين (عليه السلام) معركة كربلاء هي مثال قوي على التفاني للقيم العليا والعدالة.

نتائج الدراسة الميدانية

تم إجراء استبيان ودراسة حالة مع الزائرين من مناطق البلقان الذين زاروا مرقد الإمام الحسين (عليه السلام) خلال زيارة الأربعين. وكانت إجابات المشاركين كما يأتي:

لقد كانت تجربة مليئة بالرضا العميق، والإحساس بالسعادة والفرح عند الاقتراب من مرقد الإمام الحسين (عليه السلام).

كانت تجربة ملهمة، مفعمة بالقوة، والتوازن، ودموع الفرح على تضحية هذا الإمام بكل شيء من أجل مثله العليا.

شعروا بالقرب من الرحمة، والتوبة، وحضور أهل البيت (عليهم السلام)، وبالقرب من هؤلاء العظماء على الأرض وتساعد هذه التجربة الناس على تحسين مستقبلهم.

تشير هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي العميق لزيارة الأربعين على الصحة النفسية

والروحية للزائرين ، وإن تجربة زيارة المرقد تعزز الشعور بالانتماء والرحمة والإلهام، مما يساهم في النمو الشخصي وتحسين الصحة النفسية أو تساعد هذه الأعمال على التطهير الروحي وتعزز شعور التفاني والإخلاص أو توفر التجربة الروحية لزيارة الأربعين فرصة فريدة للنمو الروحي والتحول الشخصي خلال مساعدة العشاق على تعميق إيمانهم، وتطهير أرواحهم، وتحسين رفايتهم العامة (RINSCHDE, 1992; KOENIG, McCULLOUGH, & LARSON, 2001).

الجزء الثالث طرق الوقاية من الآثار السلبية

العلاجات التاريخية والمعتقدات الثقافية

غالبًا ما كانت مشاكل الصحة العقلية تُعالج كنتيجة لتأثيرات خارجية وسحرية في العديد من الثقافات، وتُفسر أعراض الأمراض العقلية على أنها نتيجة لتأثيرات خارجية، مثل السحر، وتُعالج خلال الطقوس الدينية والروحية (TOBIN, 2001). و أدى ذلك إلى استخدام طرق، مثل طرد الأرواح الشريرة لإزالة التأثيرات السلبية واستعادة الصحة العقلية للفرد.

كان وسم الأمراض العقلية مشكلة كبيرة في العديد من المجتمعات، و كان الأشخاص الذين يعانون من الأمراض العقلية يُعاملون بالخوف والتحيز، وغالبًا ما يعدون بمسوسين بالشياطين ، وأدت هذه الفكرة إلى وسم وعزل الأفراد المتأثرين ، ومع ذلك يرفض معظم علماء المسلمين هذه الفكرة، ويؤكدون أن الأمراض العقلية يجب أن تُعالج بوسائل طبية ونفسية (HAQUE, 2004).

كان طرد الأرواح الشريرة ممارسة شائعة في العديد من الثقافات والمعتقدات

الدينية ، ولقد كانت ممارسة منذ العصور القديمة في مصر القديمة، وسومر، والهندوسية، وتُذكر في النصوص الدينية مثل الكتاب المقدس والقرآن (ELLENBERGER, 1970). ومع ذلك يعدُّ العلماء المسلمون طرد الأرواح الشريرة غير إسلامي ولا يدعمون استخدامه ، وتستمر ممارسات أخرى مثل الرقية (الصلوات للشفاء)، التهايم والأحجبة في الوجود وتُستخدم في العديد من المجتمعات لإزالة التأثيرات السلبية والحفاظ على الصحة العقلية والروحية (EL-ZEIN, 2009).

الطب الحديث والعلاج النفسي

يؤكد العلماء المخلصون أهمية علاج الأمراض العقلية بطرق طبية ونصائح دينية، مع تجنب الخرافات والخوف من السحر أو الجن ، ويرجعون إلى استخدام العلاجات الحديثة والاستشارة النفسية لمعالجة المشاكل العقلية بشكل فعال ومسؤول (YOUSSEF & DEANE, 2006).

لقد أحدث الطب الحديث والعلاج النفسي ثورة في علاج الأمراض العقلية. انتقلوا من الممارسات الخرافية إلى طرق إنسانية وقائمة على الأدلة. يستخدم العلاج النفسي والطب الحديث تقنيات متقدمة وقائمة على الأبحاث العلمية لعلاج الاضطرابات العقلية، مما يحسن نوعية الحياة لكثير من الناس (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

تأثير التجارب الدينية القوية

غالبًا ما تربط علم النفس الحديث أعراض الاضطرابات الذهنية بشعور الحياة الشيطانية، وتشمل أعراض الفصام، الهستيريا والأوهام الهلوسات (السمعية

والبصرية)، الأوهام، الهوس والاكئاب الحاد، التي يمكن تفسيرها على أنها حياة شيطانية في بعض الثقافات (BENTALL, 2004). تعد نوبات الغضب ومتلازمة القدس أمثلة على الاضطرابات التي تسبب ردود فعل نفسية وعاطفية عميقة، بما في ذلك الهلوسات والأوهام (BAR-EL ET AL., 2000).

مناقشة تأثيرات التجارب الدينية القوية على الأفراد المختلفين

أظهرت النتائج أن التجارب الدينية القوية يمكن أن يكون لها تأثيرات متنوعة على الأفراد اعتماداً على عوامل، مثل الخلفية الثقافية، التاريخ الشخصي، والاستقرار العاطفي، وتشمل بعض التأثيرات ما يأتي:

١. التجربة الإيجابية: بالنسبة لبعض الأفراد، يمكن أن تكون التجارب الدينية القوية مصدرًا كبيرًا للسلام الداخلي، والهدوء الروحي والنمو الشخصي، ويمكن أن تقوي هذه التجارب إيمانهم وتوفر شعورًا عميقًا بالاتصال بالله (Koenig, McCullough, & Larson, 2001).

٢. التجربة السلبية: بالنسبة للأفراد الذين لديهم استعداد للاضطرابات العقلية أو الذين هم غير مستقرين، يمكن أن تسبب التجارب الدينية المكثفة إجهادًا كبيرًا، وارتباكًا عقليًا، وحتى تسبب في تطوير اضطرابات نفسية مثل متلازمة القدس (Bar-El et al., 2000).

تشير الدراسات إلى أن التأثيرات الإيجابية للتجارب الدينية تفوق بكثير التأثيرات السلبية، ومع ذلك فعلى عدم تجاهل التأثيرات السلبية المحتملة، خاصة لأولئك الذين يعانون من اضطرابات عقلية أو عدم استقرار عاطفي.

ما هي متلازمة القدس؟

متلازمة القدس هي اضطراب نفسي يمتاز بظهور أفكار وهلوسات دينية أو روحية قوية، غالباً ما تُسببها التجارب الدينية المكثفة في الأماكن المقدسة، والأشخاص الذين يعانون من متلازمة القدس يمكن أن يطوروا سلوكيات غير عادية، يشعرون بأنهم أنبياء أو شخصيات دينية هامة، ويعانون من هلوسات بصرية أو سمعية تتعلق بالمواضيع الدينية (BAR-EL ET AL., 2000).



أهمية الحفاظ على التوازن النفسي والروحي

الحفاظ على التوازن النفسي والروحي أمر ضروري لتجنب التأثيرات السلبية للتجارب الدينية القوية، إذ يساعد التوازن الصحي الأفراد على تجربة التجارب الروحية دون المخاطرة باستقرارهم العقلي، وأن يكون الأفراد على وعي بحدودهم العاطفية وأن يمارسوا العناية الذاتية (PARGAMENT, 1997).

خطوات للحفاظ على التوازن الصحي أثناء التجارب الدينية المكثفة

للحفاظ على التوازن الصحي أثناء التجارب الدينية المكثفة، من الضروري أن يتخذ الأفراد خطوات واعية للعناية الذاتية والتأمل. تشمل هذه الخطوات:

١. الوعي والتأمل: أن تكون واعياً بحالتك العقلية والعاطفية أمر ضروري، يساعد التأمل في التجارب ومراقبة التغييرات في السلوك أو الأفكار في الحفاظ على التوازن.

٢. الحفاظ على الروتين اليومي: يساعد الحفاظ على روتين يومي ثابت في الحفاظ على الاستقرار العاطفي والعقلي، والأنشطة التي تجلب الفرح والاسترخاء، مثل التمارين البدنية، الهوايات والوقت مع الأصدقاء والعائلة، فهي هامة (Koenig, McCullough, & Larson, 2001).

٣. موازنة التجارب الروحية مع الأنشطة اليومية: التأكد من أن التجارب الدينية متوازنة مع الأنشطة الأخرى في الحياة اليومية أمر ضروري؛ لتجنب الانغماس الزائد في التجارب الروحية.

٤. استشارة القادة الروحيين الموثوق بهم: البحث عن النصائح والدعم من القادة الروحيين الموثوق بهم يمكن أن يساعد في الحفاظ على نهج متوازن تجاه التجارب الدينية.

التوصيات

١. زيارة الأماكن المقدسة: تحسن الرفاهية النفسية والروحية خلال توافر فوائد عاطفية كبيرة، وتؤثر القيم الروحية مثل الاتصال الشامل، والاتجاه الإيجابي للحياة والمشاعر الدينية الخاصة بشكل كبير على العواطف الإيجابية ومعنى الحياة.
٢. التسامي والتوازن الداخلي: يصعب تحقيقها ويؤثران أقل على الرفاهية النفسية.
٣. الالتزام والعلاقات: تتأثر بشكل أقل بالقيم الروحية وأكثر بالعوامل السياحية، و للروحانية والتدين تأثيرات مختلفة في الرفاهية الذاتية، حسب الحالة الدينية للأفراد.
٤. التجارب الجماعية والتضامن: تساعد في تكوين روابط اجتماعية قوية وتقليل مشاعر العزلة والوحدة، والتفريغ العاطفي خلال الطقوس يساعد على تقليل التوتر والقلق.
٥. ذكرى تضحية الإمام الحسين: تقدم مساحة للتفريغ العاطفي وتحسين الرفاهية النفسية. تعميق الإيمان والتجارب العابرة للذات خلال التأمل والتفكير يساعد على زيادة الوعي الروحي والارتباط بالأبعاد العليا للذات.
٦. تجربة الوحدة والتضامن: تخلق شعوراً قوياً بالجماعة والدعم الروحي، وأعمال التفاني والتضحية تساعد على التطهير الروحي وتعزز شعور التفاني والإخلاص.
٧. أهمية الحفاظ على التوازن النفسي والروحي: أمر ضروري لتجنب التأثيرات السلبية للتجارب الدينية القوية، ويجب أن يكون الأفراد على دراية بحدودهم العاطفية ويمارسوا العناية الذاتية.
٨. استشارة القادة الروحيين الموثوق بهم: تساعد على الحفاظ على نهج متوازن تجاه التجارب الدينية، وتجنب التجارب السلبية، مثل متلازمة القدس.
٩. دمج العناصر الروحية في الممارسات الصحية: يجب على المتخصصين في الصحة العقلية تضمين العناصر الروحية؛ لدعم رفاهية العملاء، والتعليم والتوعية بالصحة العقلية ضروريان لمنع الاضطرابات العقلية.

١٠. إدارة التوتر: تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق هامة للحفاظ على التوازن العقلي والعاطفي.
١١. الحوار والتعاون بين الأديان: يسلط الضوء على أهمية الحب والتفاهم للنمو الروحي والتطهير النفسي.
١٢. طلب المساعدة المهنية: يوصى به لأولئك الذين يعانون من اضطرابات عاطفية أو عقلية خلال التجارب الدينية، وتشجيع استخدام العلاجات الحديثة والاستشارة النفسية لعلاج الأمراض العقلية أمر هام مع تجنب الخرافات والخوف من السحر أو الجن.
١٣. الحفاظ على الروتين اليومي: يساعد على الحفاظ على الاستقرار العاطفي والعقلي، والتوازن بين التجارب الروحية والأنشطة اليومية أمر أساس؛ لتجنب الانغماس الزائد في التجارب الروحية.
١٤. توفير الفرص للتفريغ العاطفي: خلال المشاركة في الطقوس والأنشطة الدينية.
١٥. تعزيز أعمال التفاني والتضحية: كمصدر للتطهير الروحي وتعزيز التفاني.
١٦. توعية المجتمع بأهمية علاج الأمراض العقلية: بوسائل طبية ونفسية؛ لتحسين جودة حياة الأفراد المتأثرين.
١٧. تنظيم الأنشطة والفعاليات المشتركة: لتعزيز التضامن والانتماء؛ لمساعدة الأفراد على الشعور بالارتباط والدعم العاطفي.
١٨. تشجيع التأمل والتفكير العميق: خلال الزيارة والفعاليات الدينية يزداد الوعي الروحي والارتباط بالله.
١٩. الحفاظ على التوازن النفسي والروحي: لتجنب التأثيرات السلبية للتجارب الدينية القوية، ويجب أن يكون الأفراد على دراية بحدودهم العاطفية ويهارسوا العناية الذاتية.
٢٠. استشارة القادة الروحيين واستخدام العلاجات الحديثة: للحفاظ على نهج متوازن

تجاه التجارب الدينية وعلاج الأمراض العقلية بشكل فعال ومسؤول، وأوصي بأن يتعاون ممارسو علم النفس والقادة الدينيون لإنشاء برامج تعالج الاحتياجات الروحية والنفسية للأفراد.

الخاتمة

زيارة الأربعين ليست مجرد تجربة دينية فحسب، بل هي رحلة روحية تحمل في طياتها العديد من الدروس والعبر. فالإمام الحسين (عليه السلام) لا يزال إلينا ببساطة، بل يختار طريقاً أعمق وأكثر قوة لمواجهة ألمنا. خلال معاناته وتضحياته، ينير ألمنا بنور ألمه، مما يجعله أسهل تحملاً وأكثر فهماً.

هذا التحول الروحي الذي يقدمه الإمام الحسين يضيف على ألمنا معنى جديداً، مرتبطاً بالتضحية والمعاناة الخاصة به، وبهذا الشكل، لا يبقى ألمنا عبئاً ثقيلاً وغير مفهوم، بل يصبح طريقاً نحو الراحة والفرح، والقوة العظيمة للإمام الحسين تكمن في تحويل الألم إلى مصدر للراحة والفرح، مبيناً لنا أن الألم ليس له الكلمة الأخيرة في حياتنا، بل الراحة والفرح الناتج عن الإيمان والأمل في القيامة.

من الضروري أن يتم تفعيل قضية الحسين بحقيقتها في وجدان الناس، ليس فقط بين الشيعة، بل في وجدان المسلمين كافة والإنسانية جمعاء، فالإمام الحسين لم يكن هدفه أن يمش الناس إليه مئات أو آلاف الكيلومترات، بل كان يريد أن يجعل من قضيته مشعلاً يضيء الطريق للإنسانية، فعلياً أن نستغل هذه الشعائر لتوجيه البشرية نحو القيم التي دعا إليها الإمام الحسين.

تُبين الأبحاث أن زيارة الأربعين تحمل فوائداً نفسية وروحية كبيرة، والتجارب

الجماعية والطقوس الدينية تسهم في التفرغ العاطفي وتحسين الصحة النفسية للمشاركين ، بالإضافة إلى ذلك، القيم الروحية المرتبطة بهذه الزيارة تساعد على تعميق الإيمان وتعزيز النمو الشخصي ، ويشعر الزوار بالسعادة والرضا أثناء زيارة الأربعين، على الرغم من التحديات المحتملة، و التجربة الشاملة إيجابية ومرضية، و هذا يجعل من زيارة الأربعين موضوعاً جديراً بالدراسة والبحث في مجالات علم النفس الإيجابي والروحانيات.

التغيير المكاني والعيش في الشتات يمكن أن يسبب شعوراً بالضيق والعزلة، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق، والتكيف مع بيئة جديدة ونمط حياة مختلف يمكن أن يكون مرهقاً نفسياً، خاصة إذا كان الشخص بعيداً عن الأسرة والأصدقاء، مما يزيد من الشعور بالحنين والوحدة، و التغييرات المناخية غير المألوفة قد تؤثر على الحالة المزاجية، بينما تجارب الصدمات والمشاكل النفسية السابقة قد تعود للظهور تحت ضغوط جديدة ، وعدم القدرة على إدارة العواطف بشكل صحي قد يؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية ، مثل القلق والاكتئاب ، وفي سياق زيارة الأربعين، يمكن أن تكون هذه العوامل سبباً لحدوث مشاكل نفسية، فمن ناحية، قد تزيد هذه التحديات من مشاعر الإجهاد والضغط النفسي عند بعضهم ، ولكن من ناحية أخرى، يمكن لزيارة الأربعين أن توفر بيئة داعمة للتفرغ العاطفي والنفسي، حيث يجد الزائرون مجتمعاً متضامناً وتجربة روحية عميقة تساعدهم على مواجهة هذه التحديات وتخفيف الآثار السلبية، و الحضور الجماعي والطقوس الدينية يوفران دعماً اجتماعياً وعاطفياً قوياً، مما يمكن أن يعزز الشعور بالانتماء والأمان ويعزز الصحة النفسية والروحية.

كما أن الحب لله والتعاون مع الآخرين والحوار بين الأديان ضرورية لتعزيز النمو

الروحي والتطهير النفسي ، وإن الخوف والكرهية والتعصب الدوغماتي تنبع من أعبائنا النفسية، ولا تخدم الارتقاء الروحي أو التطهير النفسي ، وزيارة الأربعين توفر فرصة للتخلص من هذه الأعباء النفسية خلال التأمل والتفكير في قيم التضحية والإخلاص ، والمشاركة في هذه التجربة الروحية تساعد في تطوير صفات إيجابية جديدة مثل الصبر، التواضع، والتقوى، مما يساهم في تحسين العلاقات مع الآخرين والعيش حياة أكثر معنى وسلاماً.

ويجب على المؤسسة الدينية أن تتبنى هذه القضية وتجعلها من أهم مهامها للوصول إلى الأهداف التي أرادها الإمام الحسين، و يجب على مديري الجهات الدينية خلق فرص للتفاعل الاجتماعي، وخلق المعرفة، والنمو الشخصي للحجاج، بالإضافة إلى الإشباع الروحي والعاطفي.

السلام على النبي وأهل بيته الطاهرين. السلام على الحسين وأحبابه. والحمد لله أولاً وآخراً.

المراجع

1. Al-Tusi, Al-Sheikh. (1994). Tahdhib al-Ahkam. (M. Qais Al-Attar, Ed.). Beirut: Dar Al-Adhwa, Vol. .
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. Bar-El, Y., Durst, R., Katz, G., Zislin, J., Strauss, Z., & Knobler, H. Y. (2000). Jerusalem syndrome. British Journal of Psychiatry, 176(1), 8690-. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.1.86>

4. Bentall, R. P. (2004). *Madness explained: Psychosis and human nature*. London: Penguin Books.
5. Durkheim, E. (1912). *The elementary forms of the religious life*. Allen & Unwin.
6. Eliade, M. (1959). *The Sacred and the Profane: The Nature of Religion*. Harcourt, Brace & World.
7. El-Zein, A. H. (2009). *Islam, Arabs, and the intelligent world of the jinn*. Syracuse, NY: Syracuse University Press.
8. Ellenberger, H. F. (1970). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
9. Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education & Behavior*, 25(6), 700720-.
10. Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357377-. <https://doi.org/10.1007/s109433-4291-004>
11. Haque, A. (2004). Religion and mental health: The case of American Muslims. *Journal of Religion and Health*, 43(1), 4558-. <https://doi.org/10.1023/B:JORH.0000022042.50456.dd>
12. Hilario, R. C., & Su, C. C. S. (2023). The efficacy and limits of pilgrimage as therapy for depression. *Religions*, 14(2), 181. <https://doi.org/10.3390/rel14020181>
13. Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 6474-.

14. Ibn Qulawayh al-Qummi. (1997). Kamil al-Ziyarat. (Mu'assasat al-Nashr al-Islami, Ed.). Qom: Dar al-Risalah al-Islamiyah.
15. Jung, C. G. (1938). Psychology and Religion: West and East. Princeton University Press.
16. Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. American Psychological Association.
17. Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). Handbook of religion and health. Oxford University Press.
18. Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.
19. Rinschede, G. (1992). Forms of religious tourism. Annals of Tourism Research, 19(1), 5167-.
20. Smith, M. J., & Kelly, R. A. (2016). Religious tourism and its impact on spiritual, physical, and mental health. Journal of Spirituality in Mental Health, 18(4), 297-311. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1191755/>
21. Tobin, F. K. (2001). Exorcism and the church militant. Harvard Theological Review, 94(4), 453479-. <https://doi.org/10.1017/S0017816001000695>
22. Turner, V., & Turner, E. (2011). Image and pilgrimage in Christian culture. Columbia University Press.
23. Youssef, J., & Deane, F. P. (2006). Factors influencing mental-health help-seeking in Arab-Muslims in Australia. Mental Health, Religion & Culture, 9(1), 4366-. <https://doi.org/10.1080/13674670512331335686/>