

الابعاد النفسية للزيارة الاربعية وعلاقتها  
بالتفريغ النفسي الانفعالي للزائرين  
(جرحى الحشد الشعبي المقدس نموذجا)

د. وفاء كاظم

مركز الإرشاد الاسري في الديوانية

[wafaakazem3@gmail.com](mailto:wafaakazem3@gmail.com)

## ملخص البحث

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير المرسلين محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين

ربما يفتقر علم الاجتماع بصفة خاصة والبحوث النفسية بصفة عامة إلى وجود تناول نظري محدد يستطيع لوحده إعطاء تفسيرات دقيقة للابعاد النفسية لزيارات الحشود المليونية ، لذا فكل التناولات الموجودة في ميدان الدراسات العلمية لم تستخرج من الزيارات المليونية المكونون النفسي المعرفي الذي يمكن أن يثري ويساهم في فهم دلالات الزيارة نفسها .

وعليه تعددت الابحاث العلمية لبيان مدى فوائد الشعائر الاسلامية لاسيما الشعائر التي تدخل في الجانب الانفعالي النفسي للانسان منها الزيارة الاربعية وتأثيرها على جانب الصحة النفسية للانسان .

وتعد الزيارة الأربعية من المناسبات الدينية السنوية المقدسة للمسلمين عموماً، وللشيعة على وجه الخصوص، لانطوائها على ابعاد نفسية متعددة لا تنحصر في جانب محدد، وربما تساهم في تعزيز الصحة النفسية من خلال التفريغ النفسي الانفعالي .

واقتناعاً من الباحثة بأهمية(الزيارة الاربعية)وما تتضمن من ابعاد نفسية يستطيع الفرد فيها ان يعبر عن مكونات نفسه،من خلال الاسلوب الحيوي (التفريغ النفسي الانفعالي)،فقد شاءت أن تتناوله بالبحث من خلال الزيارة الاربعية .

ولأول مرة في العراق يمكن الاستعانة بالابعاد النفسية للزيارة الاربعية بإدخالها في المجال النفسي الصحي كونها شعيرة دينية تتضمن قيمة انفعالية وجدانية عالية

تساعد على تحريك الوجدان، وتساهم في عملية علاجية نفسية هي ( التفرغ النفسي الانفعالي ) بطريقة صحية، للفرد الذي يشعر بالضغوط النفسية وصولاً الى الصحة النفسية، لاسيما انها تدخل في الجانب العقائدي .

لذلك يهدف البحث الى التعرف على الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية وعلاقتها في التفرغ النفسي الانفعالي للزائرين ( جرحى الحشد الشعبي العراقي )، وصولاً الى الصحة النفسية .

ويركز البحث على جرحى الحشد الشعبي العراقي على نحو الخصوص، ليرتفع بمستواهم الى أعلى درجة ممكنة ، لما قدموه من تضحيات كبيرة للمجتمع .

تكونت عينة البحث من الزائرين ( جرحى الحشد الشعبي العراقي ) الذين تعرضوا للضغط النفسي من نتيجة حرب داعش والبالغ عددهم ( ١٠٠ ) حالات من الذكور وتتراوح اعمارهم بين ( ٢٥ - ٤٠ ) سنة .

ولتحقيق الهدف من الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياسين

اولاً: مقياس ( التفرغ النفسي الانفعالي )، والذي يتكون من اساليب متنوعة منها (الدعاء والصلاة، والبكاء، والتحدث مع الاخرين، والانشيد، والرياضة والمشي)، للتعبير والتنفيس عن المشاعر المكبوتة والخبرات المشحونة انفعالياً، في وجود اشخاص من الحشود الزائرين ليس لديهم علاقة بهذه الانفعالات .

ثانياً \ مقياس الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية والذي يتكون من ابعاد نفسية منها البعد ( الوجداني، والمعرفي، والاجتماعي، والعقائدي )

وقد تم تحليل البيانات احصائياً باستخدام الاختبار الاحصائي SPSS

وقد استخدمت الباحثة في البحث استبيان اولي للعينة، ثم مقياس يشير الى التفرغ النفسي الانفعالي، معتمدة على نظريات اكلينكية نفسية .

وقد تضمن الفصل الاول : المشكلة والاهمية وتعريف المصطلحات واهداف البحث. وتضمن الفصل الثاني : الادبيات النظرية عن التفرغ النفسي الانفعالي، والزيارة الاربعينية .

وتضمن الفصل الثالث : منهج البحث

ثم نتائج البحث والتوصيات

تعتقد الباحثة ان هذا البحث سيسهم في علاج الضغوط النفسية من خلال العلاقة بين الزيارة الاربعينية والتفرغ النفسي الانفعالي للزائرين (جرحى الحشد الشعبي) وسيرفد المكتبات النفسية بمعلومات علمية يمكن تطبيقها على ارض الواقع .

**الكلمات المفتاحية :** الابعاد النفسية، الزيارة الاربعينية، التفرغ النفسي الانفعالي

جرحى الحشد الشعبي .

**The psychological dimensions of the Arbaeen visit and its relationship  
to the psychological and emotional discharge of the visitors  
(The wounded of the Holy Popular Mobilization Forces are an  
example)**

Dr.. Wafaa Kazem Psychotherapist  
Family Guidance Center in

**Abstract**

Praise be to God, Lord of the Worlds, and prayers and peace be upon the best of messengers, Muhammad, and upon his good and pure family

Perhaps sociology in particular, and psychological research in general, lacks a specific theoretical approach that alone can give accurate explanations of the psychological dimensions of visits by million crowds. Therefore, all existing approaches in the field of scientific studies have not extracted from the million visits the psychological and cognitive content that can enrich and contribute to understanding the implications. The visit itself.

Accordingly, there has been numerous scientific research to show the extent of the benefits of Islamic rituals, especially the rituals that are involved in the psychological emotional aspect of humans, including the Arbaeen pilgrimage and its impact on the aspect of human psychological health

The Arbaeen pilgrimage is considered one of the sacred annual



religious occasions for Muslims in general, and for Shiites in particular, because it involves multiple psychological dimensions that are not limited to a specific aspect, and **may contribute** to enhancing psychological health through psychological and emotional release.

Convinced by the researcher of the importance of (the fortieth visit) and the psychological dimensions it includes in which the individual can express his inner self, through the vital method (psycho-emotional discharge), she wanted to address it in research through the fortieth visit.

For the first time in Iraq, the psychological dimensions of the Arbaeen pilgrimage can be used by introducing it into the psychological health field, as it is a religious ritual that includes a high emotional and emotional value that helps stimulate the conscience, and contributes to a psychological therapeutic process, which is (psycho-emotional release) in a healthy way, for the individual who feels psychological pressure to achieve health. Psychological, especially as it is involved in the ideological aspect

Therefore, the research aims to identify the psychological dimensions of the Arba'een visit and its relationship to the psychological and emotional discharge of the visitors (the wounded Iraqi Popular Mobilization Forces), leading to psychological health.

The research focuses on the wounded of the Iraqi Popular Mobilization Forces in particular, to raise their level to the highest

possible degree, due to the great sacrifices they made to society

The research sample consisted of visitors (wounded Iraqi Popular Mobilization Forces) who were exposed to psychological pressure as a result of the ISIS war. They numbered (100) male cases and their ages ranged between (25-40) years

To achieve the aim of the study, the researcher built a scale

Firstly, the (psycho-emotional release) scale, which consists of a variety of methods, including (supplication, prayer, crying, talking to others, chants, exercise, and walking), to express and vent pent-up feelings and emotionally charged experiences, in the presence of people from the visiting crowds who have nothing to do with these. Emotions

Secondly, the measure of the psychological dimensions of the fortieth visit, which consists of psychological dimensions, including the (emotional, cognitive, social, and ideological) dimensions

The data was analyzed statistically using the SPSS statistical test

In the research, the researcher used a preliminary questionnaire for the sample, then a scale indicating psychological and emotional discharge, relying on clinical psychological theories

The first chapter included: the problem, importance, definition of terms, and research objectives. The second chapter included: the literature on psychological and emotional release, and the fortieth visit

The third chapter included: the research methodology

Then the research results and recommendations

The researcher believes that this research will contribute to the treatment of psychological stress through the relationship between the fortieth visit and the psychological and emotional discharge of the visitors (the wounded of the Popular Mobilization Forces) and will provide psychological libraries with scientific information that can be applied on the ground

**Keywords:** psychological dimensions, the fortieth visit, psychological and emotional release, the wounded of the Popular Mobilization Forces

## المشكلة

ينتج عن العمليات العسكرية التي يعيشها المقاتلون العديد من الاضطرابات النفسية ربما نتيجة الضغط النفسي ، الذي يصيب شريحة كبيرة من العسكريين وهذا ما حدث في الكثير من المجتمعات أثناء الحريين العالميتين، فزاد عدد المصابين بالاضطرابات النفسية، وايضا ما حدث في حرب فيتنام ، نتيجة للتغيرات السريعة والمتعددة التعقيد ، منها ضغوط احداث فارقة كفقدان شخص عزيز، او ضغوط اصابة معينة كجرح او بتر في المعركة، وقد تستمر هذه الضغوط فترة طويلة، مع الليلى عدم القدرة على التعبير عنها. وربما تكبت نفسيا . وتسبب للفرد الشعور بالأرق، والتشاؤم من المستقبل. وقد لا يستطيع الشخص مواجهتها، وقد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية ، وغير ذلك من الليلى مجالات الاختلال الوظيفي في الحياة ، مما يؤدي إلى تفرغ هذه الضغوط بطريقة انفعالية نفسية غير صحية وهذا قد يؤدي الى اختلال الصحة النفسية .

وهناك ثمة اتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن الانفعال الناتج من الضغط النفسي ان لم يفرغ بطريقة مريحة للفرد فانه يؤدي الى تشكيل الاضطرابات النفسية .

ولعل في الآونة الاخيرة ظهر بشكل جلي للمجتمع والعاملين في الصحة النفسية زيادة في ارتفاع معدلات الاضطراب النفسي مثل فقدان الثقة بالنفس، والانسحاب الاجتماعي، ومن هنا تبرز الحاجة الى التدخلات العلاجية النفسية والتي تعد استراتيجية التفرغ النفسي الانفعالي واحدة منها

ولقد كان من بين المسوغات التي دفعت الباحثة للقيام بهذا البحث أيضاً هي توظيف زيارة الأربعين كونها تمثل مجالاً نفسياً (متنفساً للزائرين) من خلال الأبعاد النفسية التي يمر بها الزائر من خلال هذه الزيارة. لذلك كان لزام في هذا البحث ان تتناول الأبعاد النفسية للزيارة الأربعينية ودورها في عملية التفريغ النفسي الانفعالي بطريقة صحية.

واستناداً إلى ما سبق فقد شعرت الباحثة بأهمية موضوع البحث ووجدت أن الموضوع يستحق الدراسة العلمية الدقيقة، ومن هنا يمكننا تحديد موضوع البحث بالسؤال التالي:

هل توجد علاقة بين الأبعاد النفسية للزيارة الأربعينية والتفريغ النفسي الانفعالي بوصفه اداة من ادوات العلاج النفسي عند الزائرين من جرحى الحشد الشعبي العراقي؟.

## أهمية البحث:

أكدت الدراسات الأكاديمية على الأبعاد النفسية للزيارة الأربعينية منها دراسة الخطاب ٢٠١٣ أشارت ان الزيارة الأربعينية تمثل قوة نفسية لمواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها من خلال التأمل في دلالات العطاء النفسي والمعنوي لهذه الزيارة المباركة. (الخطاب ف.، ٢٠١٣)

واكدت دراسة محمد الحسني ٢٠٢٣ على فوائد الأبعاد النفسية لزيارة الأربعين، اذ تعطي للزائر طاقة حيوية قادرة على نقله من الحالة السلبية إلى الحالة الإيجابية، والشعور بالاطمئنان والراحة النفسية، ولا تقتصر آثار الزيارة الأربعينية

على البعد الروحي والمعنوي للأفراد فقط ، بل تمتد إلى الأبعاد الأخرى كالبعد الأخلاقي، والبعد الاجتماعي، والبعد الثقافي . (بوكريطة، ٢٠٢٣)

ونتجت دراسة هادي حسن شويخ ان زيارة الأربعين تدعم مقاتلي الحشد الشعبي في قتالهم لداعش وتوحد المفاهيم الإنسانية في ثقافة توجيهية وتوعوية لإرشاد الناس وتفرغ للعواطف الجياشة . ٢٠٢٠ (شويخ، ٢٠٢٠)

واكدت دراسة ايناس ٢٠٢١ على الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية التي ثبتت الشوق للذهاب إلى جبهات القتال ضد الظلم ،لنيل الشهادة ،ويزداد يوماً بعد آخر التقبل النفسي، والاستجابة لها لتشكل تنظيمًا وتقويًا أخلاقياً إنسانياً، منتجاً أبعاداً نفسية محوريةً ،ورغم شمولية طرح أغلب الدراسات السابقة التي تناولت زيارة الاربعين بالطرح الموضوعي العلمي، الا انها لم تعرض مضمون الابعاد النفسية للزيارة المباركة وتأثيرها على الزائرين ،وتوظيفها في مجالات علمية تفيد الانسانية كالصحة النفسية للزائرين منهم جرحى الحشد الشعبي العراقي . وقد تمثلت زيارة الاربعين بوظائف كامنة منها، وظيفه العبادة وان الصلاة فيها ليست عبادة فقط وانما تريح الانسان نفسياً، ووظيفة الاقتداء باهل البيت عليهم السلام، ووظيفة التنشئة الاجتماعية . (ايناس، ٢٠٢١)

ووظيفة حضارة السلام العالمية ، وربما تتمثل بوظيفة نفسية هي التفرغ النفسي الانفعالي، مع الاحتفاظ بقدسية هذه الزيارة المباركة .

كما اكدت دراسة صادق المخزومي في كتابه سسيولوجية دراسة الاربعين على الالم الخلاصي ) من خلال دراسة مظاهر مراسيم عاشوراء، وذكر ان هذا العنوان استخدم لاطروحة دكتوراه في الجامعة الامريكية هارفرد، واكدت الدراسة على

نظرية فرانكل للعلاج النفسي بالمعنى .

(المخزومي، ٢٠١٨)

وعليه يمكن ان تكمن اهمية البحث في انعكاس الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية المباركة في التفريغ النفسي الانفعالي للزائرين ، كمحاولة لتأمين الصحة النفسية

اذ يعد التفريغ النفسي الانفعالي من اهم الادوات العلاجية للتخفيف من الضغوط النفسية وفقا لدراسة نموذج MITCHELL في التفريغ الانفعالي، ونموذج DYREGROV في التفريغ الانفعالي، ونموذج RAPHAEL للتفريغ الانفعالي، ونموذج الضغوط المتعددة في التفريغ الانفعالي. (فريدة، ٢٠١٨)

لذلك يعد مفهوم التفريغ النفس الانفعالي من المفاهيم المهمة التي تدخل في الدراسات النفسية وصولا الى الصحة النفسية ، ومن هنا يمكننا تعريف التفريغ النفسي الانفعالي بانه : التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً ، ويتضمن تفريغ الشخص ما بنفسه من انفعالاته ، أي أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، وتفريغ للحمولة النفسية. (زهران، ٢٠٠٥)

وقد تكون قوة الضغوط النفسية شديدة، لا يواجه منها المعالج النفسي إلا قليل، وهنا غالبا الشخص الذي يمر بضغط نفسي لا يطور علاقة مع معالجه، لانه علاقته بالمعالج قد لا تكون ممتدة زمنيا. بالمقارنة مع زيارات المراقد الممتدة زمنيا للتنفيس عن مشكلة محورية في حياتهم الشخصية. (العيساوي، ٢٠١٢)

والتفريغ النفسي الانفعالي ذو اهمية لاسيما لدى الفئة العسكرية من الحشد

الشعبي العراقي التي عاشت صدمات ومعاناة وضغوطات نفسية .

وتتمثل أهمية البحث من الناحية النظرية في أنه يعد من أوائل الدراسات في حدود علم الباحثة - التي تجرى في مجال الكشف عن قدرة الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية على المساهمة في التفرغ الانفعالي للزائرين بطريقة صحية ،وبالتالي رقد الأدب النفسي العلاجي بالمعرفة النظرية حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، والتي قد تكون مرجعاً للباحثين، من خلال ما توفره من نتائج بحثية واقعية ، وحافزا لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال.

ومن الناحية التطبيقية ارتكز البحث على التفرغ النفسي الانفعالي للزائرين من خلال التفاعل الاجتماعي للزائرين مع الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية

وتأتي أهمية الدراسة في تطبيقها على عينة من مقاتلي الحشد الشعبي العراقي الذين جرحوا اثر اصاباتهم في المعارك ، كون الاهتمام بهذه الشريحة المهمة يمنح الفرصة للتعرف على التطورات الحاصلة بعد المعارك وتجاوز الضغوط النفسية التي مروا بها او التي كبتت ،وبالتالي ستساعد نتائج البحث القائمين في ميدان العلاج على وضع برامج الإرشاد المناسبة للزيادة من التفرغ الانفعالي لدى جرحى الحشد الشعبي العراقي .

لذلك يؤمل من البحث الحالي توظيف النتائج في مساعدة المعالجين النفسيين على معرفة الاستراتيجيات الاجتماعية التي تساهم في العلاج النفسي للاستفادة من نتائجها في وضع برامج علاجية وارشادية للتخفيف من الشعور بالضغط النفسي لدى جرحى الحشد الشعبي العراقي .

ويعد هذا البحث محاولةً علمية جادة لدراسة العلاقة بين التفرغ النفسي الانفعالي بوصفه اداة علاجية نفسية وبين الزيارة الاربعينية كونها شعيرة مهمة للمسلمين من الناحية الدينية وايضا وسيلة مهمة للتفرغ الانفعالي من الجانب النفسي كوسيلة لتقليل أعراض الضائقة النفسية وتحسين السلامة النفسية.

وان هذه الدراسة التطبيقية الاولى في العراق حسب علم الباحثة في البحث عن مساهمة الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية في التفرغ النفسي الانفعالي وصولا الى الصحة النفسية للزائرين من جرحى الحشد الشعبي العراقي .

واتطلع ان يمثل هذا البحث جهداً مضافاً لدراسات موضوعية علمية كما تكمن اهمية البحث في عدم وجود دراسات سابقة عربية او عراقية تطبيقية حسب معلومات الباحثة تصدت لدراسة الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية وعلاقتها بالتفرغ النفسي الانفعالي لجرحى الحشد الشعبي .

## اهداف البحث

١. التعرف على مفهوم التفرغ النفسي الانفعالي .
٢. التعرف على مفهوم الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية .
٣. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية و التفرغ النفسي الانفعالي .

## اما مجالات البحث فشملت

المجال البشري المتمثل ب (٢٠٠٠) مقاتل جريح من الحشد الشعبي العراقي من هيئة الحشد الشعبي في محافظة القادسية.

## تعريف المصطلحات

### ١. الأبعاد النفسية :

البعد النفسي هو مدى السلوك والتصرفات التي تتبلور في الذات الانسانية عبر متوالية من الزمن ، فتحدد مرتسم لطباع وميول الشخصية . (صالح، الانسان من هو ، ١٩٨٥)

### ٢. الزيارة الاربعينية

هي توافد مئات الالاف من الشيعة والموالين من كافة انحاء العالم الى كربلاء مشيا على الاقدام لاحياء ذكرى اربعينية الامام الحسين (عليه السلام) . (البديري، دور المبلغة الحسينية ، ٢٠١٧)

### ٣. التفريغ النفسي الانفعالي :

يقصد به التنفيس الانفعالي عن المواد والخبرات المشحونة انفعاليا، ويعد بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية وتفريغ للحمولة النفسية . (الجنابي، ٢٠١٢)

### ٤. جرحى الحشد الشعبي العراقي :

الحشد الشعبي العراقي هم قوات نظامية عراقية ، وجزء من القوات المسلحة العراقية ، تأتمر بأمره القائد العام للقوات المسلحة ، تشكلت بعد فتوى الجهاد الكفائي التي أطلقتها المرجعية الدينية في النجف الأشرف، وجرحوا اثناء تأدية الواجب المقدس في المعارك .

## الفصل الثاني الاطار النظري

### اولا : الزيارة الاربعينية

يمكن تعريف الزيارة الاربعينية : هي زيارة مرقد الامام الحسين ع في يوم ٢٠ صفر من التاريخ الهجري الاسلامي ، أي بعد أربعين يوما على ذكرى استشهاده. وجاءت خصوصية يوم الاربعين الى ذكرى رجوع الرأس الشريف للامام الحسين (عليه السلام) من الشام الى العراق ودفنه مع الجسد .

اصطلاحا : المقصود من الزيارة الحضور الوجودي مع الحضور القلبي والوجداني مع الارتباط المعنوي بالله وأوليائه والقرب منهم .

وللزيارة الاربعينية فوائد كثيرة، عن أبي عبد الله الصادق، ع أنه قال للحلي بعد أن سأله : ما تقول فيمن ترك زيارته ( يقصد الامام الحسين (عليه السلام) ) وهو يقدر ذلك ؟ قال: عق رسول الله وعقنا واستخف بأمر هو له . (قولويه ب.)

مثلت الزيارة الاربعينية المنهج الانساني وصدق العقيدة، واعطت دروسا تستدعي التأمل، وهي تتجدد كل عام وكأنها تولد من جديد، ولم تنحصر على العراقيين فقط، بل تضمنت جميع الاطياف والطبقات وعبرت القارات . وتعد الزيارة الاربعينية عملية تفاعلية على عدة مستويات من الحشود وليست طقساً جامداً من مراسم العزاء والحزن والبكاء، وإنما هي عملية تأمل للمستقبل، كما تمثل تجمع إنساني وعالمي يتجاوز الطابع الديني ، وتشكل حدثاً اجتماعياً غير مسبوق في العالم لما تجمعته هذه الزيارة من دلالات على المستوى التربوي والعقائدي .

(شريم، دور الزيارة الاربعينية في تنمية فكر الشباب ، ٢٠٢١)

وفي مثل هذه الحشود المليونية قال دوركايم : سيأتي يوم تعرف فيه المجتمعات لحظات من الفوران الخلاقة تنبثق من خلالها أفكار جديدة وتتلور صيغ صالحة خلال الزمن لتكون موجها للإنسانية، وخلال ذلك تجري نشاطات رمزية تترجمها الاقوال ومجموعة من الممارسات الطقوسية لكنها فائقة المعنى، خاصة تلك المصحوبة بالشحنات النفسية الانفعالية مما يساهم في ترسيخ القناعات والميول في الذهن معا . وتعد الزيارة الاربعينية استرجاعا ذهنيا لتلك الواقعة التاريخية التي يتفاعل الزائر فيها . (الهادي، ٢٠١٢)

وتعطي الزيارة الاربعينية طاقة نفسية للزائرين، وهي ليست فعلا حركيا فقط وانما حالة من التطابق الروحي والجسدي، وربما وصولا الى الارتياح النفسي، وللحديث عن الارتياح النفسي لخصوصية الزيارة الاربعينية من خلال التفرغ الانفعالي، وجذورها التاريخية ما جاء في رواية ابي مخنف، جاء فيها: ( ولما رجع نساء الحسين ع وعياله من الشام وبلغوا العراق قالوا للدليل: مر بنا على طريق كربلاء فوصلوا الى موضع المصراع فوجدوا جابر بن عبد الله الانصاري رحمه الله ( وجماعة من بني هاشم ورجالا من ال الرسول ) صلى الله عليه وآله، قد وردوا لزيارة قبر الحسين (عليه السلام) فوافوا في وقت واحد وتلاقوا بالبكاء والحزن، وأقاموا المآتم المقرحة للأكباد واجتمع اليوم نساء ذلك السواد فأقاموا على ذلك اياما ) (طاوس، ١٤٣٤ هـ).

فكان للزيارة الاربعينية في نفوس الزائرين تقبلا وجدانيا قل نظيره، حبههم للامام الحسين (عليه السلام)، واعتقادهم لا يعود الزائر من الزيارة يأسا ومتضررا بل مستبشرا بقضاء حاجته وقبول الشفاعة .

واتصفت بمميزات كثيرة ومهمة أبهرت جميع المراقبين، من خلال قوّة الترابط الوجداني بين الزائرين ، فلا تميّز بين غني أو فقير، فالكلّ سواسية، واذابت جميع الحواجز النفسية والاجتماعية الناتجة من الحروب بين الدول وكأنها فصلت الشعب عن سياسة الدولة، ويلاحظ الزائر الترابط الاجتماعي بأعلى صورته الجميلة ، والبناء للشخصية الانسانية، عابرا للمدن العالمية ، لتلقتي شعوب العالم فتكوّن أواصر ووشائج قويّة. رغم تباين الجنسيات والقوميات والاديان والاتجاهات الفكرية، الا انها تذيب الزيارة جميع الفوارق العنصرية بين الحشود المليونية الزاحفة الى كربلاء، وهم بذلك يكرسون ثقافة الانسانية ، وهذا يؤدي الى تنمية الشعور الجمعي، لذلك يجمع الامام الحسين (عليه السلام) ويوحد المذهبية ، ويوحد بقية الأديان عن طريق الانتماء الإنساني لاساس مشترك وهو الاصلاح الاجتماعي من اجل الانسانية . (الكربلائي ل.، ٢٠١٨)

وأخذت مراسيم زيارة الاربعين ابعادا نفسية منها البعد الاجتماعي الاصلاحى للزائرين وشيعة أهل البيت اجمعين، وهو من الابعاد المهمة . والبعد المعرفي التعارف بين الموالين من زوار ابا عبد الله الحسين (عليه السلام) وهذا ما اكد القران الكريم ( وهذا ما اكد القران الكريم ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ (الحجرات ١٣)

## ثانيا : الابعاد النفسية

التي اكدت عليها الزيارة الاربعينية والتي نأمل ان تدخل في التفرغ النفسي الانفعالي . لو تأملنا الزيارة الاربعينية نجدها تحمل ابعاد سامية دون ( ضغط او اكراه او اجبار) لعموم الزائرين اذهلت الانسانية منها . جدول ( ١ )

### الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية

- البعد النفسي
- البعد الوجداني
- بعد الدافعية الداخلية
- البعد الاخلاقي
- البعد العقائدي

تعد الزيارة الاربعينية عملية نفسية تفاعلية على عدة ابعاد وليست طقساً جامداً من مراسيم الحزاء ، وانما هي عملية تأثير وتأثر ، تمثل تجمع انساني للحشود المشاركة فيها وتشكل حدثاً عالمياً عابراً للقطرات ليس له مثيل في العالم يتجاوز الطابع الديني ، بدلالاته على المستوى التربوي والعقائدي والنفسي معا .

د. وفاد كاشم

### ١-- البعد النفسي :-

يأتي البعد بمعنى اتساع المدى ، وقولهم: إنه لذو بعد، أي ذو رأي عميق، وأقرب هذه المعاني لموضوعنا اتساع المدى. وتأتي النفس بمعان متعددة : منها معنى الروح، كما تأتي بمعنى حياة الجسد وقوامه، تقول: فاضت نفسه أي خرجت روحه . (منظور، ٢٠٠٤) وتأتي النفس بمعنى الإنسان ، قال سبحانه: ﴿ أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ ﴾ (الزمر ٥٦) وتقول: قتل فلان نفسه ، أي أوقع الإهلاك بذاته كلها ، والنفس بمعنى الذات،

ونفسه أي ذاته . (الرفوع، ٢٠١٣)

اذن البعد النفسي: هو مدى السلوك والتصرفات التي تتبلور في الذات الانسانية عبر متواليه من الزمن ، فتحدد مرتسم لطباع وميول الشخصية . (صالح، الانسان من هو، ١٩٨٥)

وفي نظرية (فرويد) عد البعد النفسي «جزءاً مركزياً في اللاشعور المكبوت عند الشخصية برغباتها الدائمة والمتأهبة في كل وقت للتعبير عن المكبوتات في اللاشعور إذا تهيأت لها الفرصة» للخروج، ويتضمن البعد النفسي الاحساس الوجداني المركب من مشاعر الانتماء الروحي والعقدي . (نوري، ٢٠٠٣)

وعليه شعر كل من ساهم في هذه الزيارة بهذا البعد المعنوي ان الامام الحسين ع معه في عمله يراه ويسمعه ويعززه نفسياً ليقدم الافضل للاخرين . ويأتي البعد النفسي ،من خلال شعور الزائرين بتفرد شخصية الامام الحسين ع في صفاتها وتنشئتها وسلوكها، وعد الامام الحسين ع القائد الروحي للمسلمين بل لشعوب العالم المؤمنين بقضيته . (شهيدى، ٢٠٠٢)

من الابعاد النفسية لزيارة الاربعين هو بعد المسؤولية الشخصية، وهو شعور مركب بين الثقة بالنفس والاعتماد عليها والتحمل والصبر والمثابرة اثناء الزيارة الاربعينية ، ان الشعور بالمسؤولية الشخصية يجعل كل زائر مسؤول عن نفسه وسلوكه في التعامل مع الاخرين وصولا الى التكامل الانساني .

## ٢- البعد الوجداني:

البعد الوجداني هو مجموع الحالات الوجدانية للشخص من مشاعر وانفعالات وعواطف، وقد جمع سيلامي بين ثلاث مصطلحات لتعريف البعد الوجداني، وأشار ان هذا البعد جزء لا يتجزأ من شخصية الفرد الا انه تختلف استجابات الافراد بالتفاعل معه باختلاف العوامل النفسية

يمثل هذا البعد ألتجاهات والميول والقيم، ويتصل بدرجة قبول الفرد أو رفضه لموضوع معين ، ويعد الطاقة المحركة للإنسان، فإن الإسلام يدفع المسلم إلى توجيه عنايته لوجداناته ، ويدربه على أن يعترف بها، بل ويعتز بها، ولا يرخي عليها أستار الخجل . وهو سبحانه وتعالى يدلنا على أن علاقة عبده به ليست علاقة "معرفة" جافة ، بل تربطها العاطفة والوجدان . (شريف، ٢٠١٩)

اثبتت الدراسات ان التأثير الوجداني اشد فاعلية في تغير السلوك من خلال تصحيح افكار الفرد والتخلص من العادات السلوكية المضطربة (البديري، دور المبلغة الحسينية ، ٢٠١٧)

## ويتضمن البعد النفسي الوجداني

١. الحزن والبكاء: يظهر الحزن والبكاء في الجانب الوجداني كعنصر مؤثر أكثر من الفرح. ولوحظ ان الحزن بسبب ضغوط نفسية تستمر لفترة طويلة من الزمن، بعكس الفرح الذي يكون عابراً ومحدوداً. ولعل في قضية نبي الله يعقوب وحزنه على يوسف عليها السلام خير شاهد ودليل. (مرتضى، ٢٠٢٣)

٢. النشاطات الشعرية: والتي تؤدي الى التفريغ الانفعالي، فقد تنوعت النشاطات الاربعية، فمنها ماهي نشاطات شعرية ومسرحية (التشابه).

٣. الفنون التشكيلية: (رسوم شعبية) عبر مشاركة وجدانية تنتقل الذات من خلالها لتتمثل في شخوصها الحرة التعبيرية عن الانفعالات والفنون التشكيلية وسيلة لتفريغ الشحنات النفسية والمشاعر أو التجارب الإنسانية المختلفة في سياق أحداث تؤثر في الزائر كما يؤثر في المجتمع وهنا المتلقي يسقط على العمل الفني من المعاني والأفكار التي تروق له أو قريبة منه. (كاظم، ٢٠٢٣)

٤. التحدث مع الآخرين اثناء السير في الزيارة الاربعية: يوصف البعد الوجداني بانه استراتيجية تنظيمية انفعالية ذاتية وضمنية معا، مثل «صياغة الشاعر على شكل كلمات». ويعنى بالفكرة القائلة بأن تعريف الحالة العاطفية السلبية عموماً بشكل صريح يسفر عن اختزال واحد أو أكثر من كل من التجربة الواعية والاستجابة الفسيولوجية ( السلوك الناتج عن الحالة العاطفية). وعليه ان التحدث مع الآخرين يؤدي الى التفريغ النفسي الانفعالي (بوابة علم النفس).

والتحدث هو مهارة لغوية لتخطي العديد من الامور التي تواجهها، ويشمل المحادثات مع الآخرين، ومن هنا أن حديث المرء عن مشاعره اثناء الزيارة الاربعية قد يجعله يشعر بالتحسن.

## ٣. بعد الدافعية الداخلية

حب اهل البيت عليهم السلام المسلمين على زيارة الاربعين، وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: من زار الحسين عليه السلام محتسبا له لا أشرا ولا بطرا ولا رياء ولا سمعة، محصت عنه ذنوبه كما يمحص الثوب في الماء فلا يبقى عليه دنس ويكتب له بكل خطوة حجة، وكلما رفع قدما عمرة (قولويه ١، ١٤١٧ هـج)

كما إن لزيارة الأربعين دور مهم في تحريك الشباب للأهداف السامية التي مثلها الامام الحسين عليه السلام وثار من أجلها وهي قيم الايمان والحرية والعدالة والانسانية.. اذ تعطينا الزيارة الاربعينية طاقة نفسية مستمرة محرقة للدافعية عند المشاركين فيها، وهي هذه القوة الدافعية المحركة التي تحرك السلوك وتستمر في تحريكه باتجاه معين . وامتزج في الزيارة الاربعينية البعد الوجداني مع الدافعية فنلاحظ سير الزائرون مع التواصل الوجداني المتمثل بالاخوة والمحبة والصبر، كل منها يفتخر بان يكون خادما للآخر بروح ملئها المحبة والعطاء (الكربلائي، ٢٠١٨)

## ٤. البعد الاخلاقي

من الابعاد النفسية ايضا التي يمكن قراءتها من الزيارة الاربعينية هو البعد الاخلاقي وما يمثله من اهمية كبيرة في الشخصية، اذ يستخرج الكوامن الأخلاقية والصفات النفسية الكامنة ، ويكشف عملياً عن المستوى الأخلاقي ودرجته . اذ تهدف الزيارة المباركة الى الاستفادة القصوى من الجانب الاخلاقي لاهل البيت عليهم السلام ، وهذا يستدعي تهيئة وتحضير واعداد برامج ثقافية نفسية ، يتم وضعها مسبقا من لجان لها الخبرة والكفاءة التامة في هذا المجال، على ان يتم

استثمار اجواء زيارة الاربعين من اجل تحفيز الشباب على الاستفادة من جوهر هذه الزيارة. وعليه ترفض ثقافة الزيارة الاربعية السلوك المنحرف ، المتمثل بقيم الظلم والفساد والطغيان ، وتدعو الى قيم اخلاقية مثل التعاون ونصرة المظلوم والعدالة الاجتماعية، هذه المفاهيم تثبتها الزيارة لدى الزائرين بكافة الاعمار . (سكر، ٢٠٢٣)

## ٥. البعد العقائدي:

يركز البحث الحالي على اسهام الزيارة الاربعية كمتنفس للزائرين لاسيما جرحى الحشد الشعبي العراقي ، فعندما يكون الشاب مسلحا بالثقافة النفسية ، وصاحب عقيدة راسخة ، يستمدّها من جذورها الصحيحة ، عند ذاك سوف يمتلك قوة كبيرة ثابتة ، وهذا ما لاحظته العالم اجمع عند الوقوف بوجه داعش . وتأتي زيارة الاربعين لتكون الرافد الثقافي والعقائدي والارتياح النفسي للشباب ، من خلال اسهامها في دعم ومساندة مساراتهم الانسانية السليمة في الحياة . (الامير، ٢٠١٤) ولذلك تعد زيارة الاربعين بمثابة بعد عقائدي ايماني وتنفيس انفعالي للزائرين للملئ روحهم بالاطمئنان النفسي (الخطاب، ٢٠١٣)

## ثانياً : التفريغ النفسي الانفعالي Psycho-emotional discharge

ظهر التفريغ الانفعالي لأول مرة خلال الحرب العالمية الأولى، وذلك عندما قام مارشال صاحب هذا الأسلوب هو، وقائد الجيش بتطبيقه على الجنود العائدين من المعارك وجعلهم يقومون بحرية بالتفريغ الانفعالي من خلال حديثهم بما حصل لهم في المعركة وعن تجاربهم الشخصية انذاك . ثم أجرت «ستيفاني شيلدس (نموذج يسمح بتوضيح التفريغ النفسي الانفعالي من خلال البكاء)، بينما افترض

Horowitz2000 ان التفريغ النفسي الانفعالي يمنح المشاركين فرصة للتعبير الانفعالي عن الخبرة الصادمة، وقد فسرت Evansa ٢٠٠٨ التفريغ النفسي الانفعالي بانه عبارة عن وجود الافكار المقحمة . (صويلح، ٢٠١٨)

وعرف زهران التفريغ النفسي الانفعالي : بانه اسلوب من اساليب العلاج النفسي يعتمد على تعبير الشخص عما في داخله من مشاعر وضغوطات وانفعالات وخبرات صادمة او مؤلمة، اي تفريغ الشحنة الانفعالية في بيئة مناسبة، والهدف من التفريغ النفسي الانفعالي هو اعطاء المساحة الكافية للشخص للتخفيف من الضغوط والمعاناة النفسية والحد من الالم النفسي من خلال التعبير عن المشاعر المكبوتة بحرية تامة وفي بيئة مناسبة . (زهران، ٢٠٠٥)

ويوصف التفريغ النفسي الانفعالي بانه طريقة لتجاوز الأزمات النفسية وتفريغ المشاعر المكبوتة تفريغاً صحيحاً وسليماً؛ ولا يستدعي التفريغ النفسي الانفعالي بالضرورة مناقشة تفصيلية للحادث الذي تسبب بالضغط النفسي للفرد، بل يستدعي السماح للفرد بالتنفيس عن المشاعر المشحونة انفعاليا داخله، من حمولات نفسية مخزنة تملئ نفس الشخص بالطاقة السلبية وتفريغها خارجا . (الرزاق، ٢٠١٢)

## الأطر النظرية للتفريغ النفسي الانفعالي :

لفهم هذا المصطلح لابد من ملاحظة ربطه من قبل العلماء بإطار نظري يفسره ويشرح لنا مكانزومات عمله .

## اولا / تفسير التفريغ النفسي الانفعالي وفق المنظور المعرفي

ومن منظريه ولسن & WATSON ،ANDERSON ،2008 ،EVANSA WILSON

2007 ،EELLS ،2018 DAVIDSON

١. افترض ولسن Wilson ضرورة التفريغ النفسي الانفعالي، كفنية مهمة جدا في علاج

الضغوط النفسية والذي يحدث عندما تكون علاقة الانسان بالبيئة علاقة جيدة ..

٢. ان الافكار المقحمة، والتي ترتبط بالحدث الصادم المسبب للضغط النفسي يمكن ان

تناقش، ومن خلال عملية المناقشة يمكن تفريغها انفعاليا، بدلا من ان تكبت داخليا

٣. ضرورة تعدد اساليب التفريغ الانفعالي وان القاعدة النظرية التي يبنى عليها التفريغ

النفسي الانفعالي هي قاعدة متعددة الابعاد .

٤ . عملية التفريغ الانفعالي هي عملية معرفية وعضوية بالوقت نفسه .

٥ . أن المشاعر الدينية مصدر طاقة للشخص فالانسان يتمتع بالصحة النفسية عند سيطرة

الوعي على الانا .

٦ . افترض (HOROWITZ2000) ان التفريغ النفسي الانفعالي الذي يكون جماعي يمنح

المشاركين فيه فرصة لاعادة تنظيم الجانب الانفعالي في الشبكة المعرفية، كذلك ان عملية

التفريغ الانفعالي تعطي فرصة للمشاركين من خلال البيئة التي تشجع المشاركين في

التعبير عن انفعالاتهم بطريقة تحتوي هذه الانفعالات .

فسر ولسن WILSON ان هدف التفريغ النفسي الانفعالي هو توضيح حقيقة

الحادث او الموضوع الذي تسبب بالضغط النفسي وبالتالي السماح بإعادة تفسير العلاقة

السببية بين الافكار التي لها صلة بالموضوع الضاغط ، وبخاصة فيما يتعلق بالشعور

بالذنب، او لوم الذات وتحمل مسؤولية ما جرى ، وبالتالي التفريغ الانفعالي يمكن ان

يخفض من هجوم الافكار المقحمة المتعلقة بالموضوع الضاغط . وتتفق (EVANSA)

مع (WILSON) ' مع DAVIDSON & WATSON، مع (ANDERSON) (٢٠٠٨-٢٠١٨) ان التفريغ النفسي الانفعالي : هو عملية معرفية وعضوية تتخذ اساليب متنوعة منها البكاء والتحدث مع الاخرين والاناشيد والرياضة والمشي، للتعبير والتنفيس عن المشاعر المكبوتة والافكار المقحمة والخبرات المشحونة انفعاليا، والمتصارعة في وجود شخص او اشخاص ليس لديهم علاقة بهذه الانفعالات، وهي ليست بالعملية السهلة نظرا الى الاختلاف الكبير في طبيعة الاحداث البيئية الضاغطة، والفروق الفردية المتمثلة في قدرة الفرد الذي تعرض للضغط النفسي على التفريغ النفسي، وعلى علاقة الفرد بالبيئة الاجتماعية . (الجنابي، ٢٠١٢)

حيث تشمل استرجاع واستذكار من معلومات سابقة والتي هي السبب في الضغط النفسي، مع ترافق التعبير العضوي عن ذلك بالبكاء والدموع والصراخ، وفي كثير من الاحيان تكون عملية التفريغ الانفعالي هي عملية جماعية (مصطفى، مدى فاعلية برنامج ارشادي ، ٢٠٠٥) ويمكن توظيف بعض افتراضات المنظور المعرفي في تفسير التفريغ النفسي الانفعالي والزيارة الاربعينية.

جدول (٢) هناك اساليب للتفريغ الانفعالي منها

## اساليب التفريغ النفسي الانفعالي

### ❖ وهناك اساليب للتفريغ الانفعالي منها



### ١- الصلاة والدعاء

افتراض المنظور المعرفي ان الدين يساعد على إعطاء معنى للحياة كما يساهم في التخفيف من الالم النفسي للأحداث الضاغطة، وتساهم المشاعر الدينية في التفريغ النفسي الانفعالي وهي مصدر طاقة للشخص . (السراج، ٢٠٠٩)

ومن هنا جاءت الزيارة الاربعينية لتساعد في التفريغ الانفعالي . فعندما يتوجه الانسان الى الله سبحانه بالدعاء فان ذلك يخفف من الضغوط النفسية ، من خلال مواضيع الدعاء . حيث يعد من اهم الطرق واكثرها فعالية في تحسين حالة الفرد النفسية . وتعطي زيارة الأربعين بما تستمده من الامام الحسين عليه السلام من قوة نفسية دافعة وقيم دينية ومبادئ انسانية .

## ٢. المشي على الاقدام

اوضح ولسن WILSON انه لا يمكن الاعتماد في التفرغ النفسي الانفعالي على اسلوب واحد، وانما على اساليب متعددة، منها البكاء والتحدث مع الاخرين والرسم والرياضة منها السير على الاقدام، واحدى هذه العلاقات هي العلاقة بين الشخص والبيئة . (مصطفى، مدى فاعلية برنامج ارشادي ، ٢٠٠٥)

ويحدث ان يكون التفرغ النفسي الانفعالي اثناء وجود الفرد مشاركا في الحشود المليونية لمساعدة الشخص على مواجهة الضغط النفسي الذي عانى منه من خلال القيام ببعض النشاطات ، منها ممارسة الشعائر الدينية (الرزاق، ٢٠١٢)

وهذا الكلام ينسحب على فلسفة طقوس الزيارة الاربعينية بانها تمثل في طياتها اساليب للتفرغ الانفعالي من خلال التفرغ بالبكاء و الاناشيد والحديث عن قصص المعركة والشهداء والدعاء والسير على الاقدام . حيث يتوجه الزائرون، أفراداً وجماعات بالمشي على الاقدام من منازلهم وصولاً الى ضريح الامام الحسين عليه السلام، اذ يؤدي المشي على الاقدام إلى تفرغ الضغط النفسي المكبوت، والتخلص من الشحنات السلبية، وهو الهدف الرئيسي من عملية التنفيس الانفعالي. كما يؤدي المشي الى الراحة النفسية للزائرين، ويعد فرصة حقيقية لمعالجة الاكتئاب البسيط، ويتميز المشي في زيارة الاربعين مع الحشود المليونية بالسلوك الجمعي، اذ أن مشاركة الملايين من الزائرين في أداء المشي يختلف من حيث البعد النفسي عن ممارسة المشي بنحو فردي ومنعزل عن الاخرين، فالمشي مع الحشود المليونية، يرفع من معنويات الزائر وهذا ينعكس فيما بعد على الصحة النفسية . (المعطيات الدينية والاجتماعية، ٢٠١٩)

ان الرحلة الى الامام الحسين عليه السلام بواسطة المشي على القدمين ولمسافات طويلة

حملت بعدا عقائديا وروحيا ونفسيا، أكد عليها أئمة آل البيت عليهم السلام لعظيم ثوابها وهذا ما ورد على لسان الامام الباقر قوله: ( من خرج من منزله يريد زيارة قرب الحسين بن عليٍّ إن كان ماشيا كتب الله له بكل خطوة حسنة ومحى عنه سيئة ) (قولويه ١، ١٤١٧ هـج)

اذ يعد المشي لزيارة الاربعين مع الحشود المليونية وسيلة ناجعة للتنفيس النفسي الانفعالي، وتجربة وجدانية خاصة بالزيارة يلوذ بها الزائرين لشفاعة الامام الحسين (عليه السلام) (الخطاب، ٢٠١٣)، وهذا يسحب ايضا على ( الزائرين من جرحى الحشد الشعبي ) حيث المواكب والتراتيل الدينية والاهازيج الشعبية الجماعية .

### ٣. البكاء

خلق الله تعالى البكاء لمساعدتنا على التفرغ النفسي للانفعالات والمشاعر التي كُتبت في نفوسنا ، والتخفيف من الضغوط النفسية التي نشعر بها، وصولا الى الرّاحة النفسية . (طوطاوي، ٢٠٢٠)، والبكاء ليس عيبا او تنفيس سلبي، فقد بكى النبي ص على ابنه إبراهيم ع ( فقد دخل أنس على رسول الله « وإبراهيم يوجد بنفسه ، فجعلت عينا رسول الله ص ( تذر فان ، فقال له عبد الرحمن بن عوف ) : وأنت يا رسول الله ص؟! فقال: «يا بن عوف انها، رحمة « ثم أتبعها بأخرى ، فقال ص ( العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا انا بفراقك يا ابراهيم لمحزونون ) (البخاري، ١٩٨١)

واثبتت الدراسات ان التأثير الاجتماعي للبكاء يكون أكثر فاعلية، وأقوى قبولا في السلوك الجمعي . ان البكاء له تأثير مُهدئ، ومُسكّن للنفس ، وترى دراسات اخرى أن احتواء دموع البكاء على كميات من عدة هورمونات تخفف

التوتر وتساعد على الراحة النفسية . وهذا التفريغ يفوق في التأثير على عشرات المحاضرات والتنظيرات الفكرية، وهو يريح الاعصاب، ولهذا بذل بعض الاطباء النفسيين الغربيين على تهيئة أجواء البكاء لتخفيف الضغط النفسي ؛ مما اعطى نتائج محمودة ظهرت على الاشخاص، اذ يساعد البكاء في التفريغ الانفعالي واخراج المشاعر المكبوتة ويوصل الى الشعور بالراحة النفسية . (العنكوشي، ٢٠٢٠)

واتفق شوبل (SCHWEBEL)، و راين (RYAN) أن البكاء والصراخ من أكثر الأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعبير الظاهري عن الانفعالات العميقة، خاصة المرتبطة بفقدان شخص عزيز، ويرى أن التعبير عن المشاعر يمكن أن يكون بسلوك ظاهر مثل البكاء أو ضمنى مثل الحزن . (الامير، ٢٠١٤)

## ٤.التحدث

يكون التفريغ الانفعالي كسر للقصص والتجارب والتحدث بشكل عام بين الافراد حتى اذا لم يمر و بنفس الحدث . وقد يتم التفريغ الانفعالي بفكرة الارجاعية والتي تعني الرجوع بالذاكرة الى الماضي لتذكر الاحداث الضاغطة ومناقشتها مع الاخرين، والهدف فك الرباط بالوضعية الصعبة للماضي لتخفيف الضغط . (صويلح، ٢٠١٨)

## ٥.الاناشيد الحماسية ( الهوسات العشائرية )

هي تعبيراً كلامياً عن قصائد خاصة تركز على الشجاعة والقيم الاخلاقية ، وغالبا ما تستخدم الهوسة أثناء المسير لشحن همم الرجال، أو رثاء أحد أفراد المهمين . ويصف دوركايم الاناشيد الحماسية بانها ترفع من حيوية الجماعة في الزيارة عندما يسيرون معا على إيقاع مشترك. (الخطاب، ٢٠١٣)

وهذه الاناشيد تجعل الزائر ين (المشاية) ودون قصد منهم (يعبرون عن انعكاس للقيم الاجتماعية السائدة وامتزاجها بالطقس الديني. وهي ليست تعبير عن التفريغ الانفعالي فقط، بل ضرورية لتخفيف الضغوط النفسية، ففي الزيارة الاربعينية تتاح الفرصة ليفرغ الزائر ما بنفسه من انفعالات ويتخلص من التوتر الانفعالي حتى لا يتصدع او ينهار بناء الشخصية (الرزاقي، ٢٠١٢)

وصولاً الى الصحة النفسية : بانها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه وبيئته- ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة (زهرا، ٢٠٠٥)

## ثانياً / تفسير التفريغ النفسي الانفعالي وفق المنظور التحليلي

تفترض النظرية التحليلية ان الالم النفسي يحدث ل ( انا ) الشخص نتيجة الضغط النفسي مثل فقدان شخص عزيز او شيء عزيز مجرد مثل الوطن ويكبت في اللا شعور ويفرغ انفعالياً من خلال الحداد، والبكاء وهو رد فعل ازاء ذلك. و(الانا) هي جزء من بناء الشخصية، والتي تتوسط بين الفرد والواقع، وظيفتها الأولية هي إدراك الواقع والتكيف معه، وتعبر عن حركة مستمرة لبيان ما يعبر عنه الفكر الانساني الممزوج بالوجدان . (نوري، ٢٠٠٣)

اشار المنظور التحليلي الى الكبت وهو عملية نفسية يتم من خلالها إبعاد الذكريات المزعجة، أو المشاعر عن حيز الشعور (بحيث تصبح لا شعورية) وهذا لا يعني أنها قد انتهت ، بل أنها تستمر في تأثرها على الشخص. إن استدعاء المواد

المكبوتة يخفف من القلق الناتج عن الكبت، وهذا يتطلب دعم وتقوية الأنا، فاذا أصبحت الانا قوية، فانها سترجع الى تكوين طاقة ايجابية ثانية قادرة على تنظيم مشاعر الحزن، وبالتالي جعل الشخص أكثر قدرة على تحمل الخسارة، وكذلك إعدادة نفسيا من أجل تقبل حياته ضمن ظروفه والعودة إلى الحالة الطبيعية السابقة، أي إلى حالة ما قبل فقدان ولا تتم هذه العودة إلا عن طريق عملية تفريغ نفسي انفعالي

(طوطاوي، ٢٠٢٠)

اشار فرويد الى التفريغ النفسي الانفعالي بانه يحدث من خلال تحريك الانا الحرة لتفرغ الطاقة السلبية انفعاليا من بينها الحداد النفسي من خلال طقوس الحداد للحشود . (صويلح، ٢٠١٨)

وإن طقوس الحداد، بحسب فرويد، هي ظاهرة صحية وتنتج عن حالة صحية عند الانسان، وإن الغرض من هذه الطقوس هو التفريغ النفسي الانفعالي ، وبالتالي جعل الانسان أكثر قدرة على تحمل الخسارة، ووصولاً الى الصحة النفسية . ويرى يونك ان التفريغ الانفعالي يتم عن طريق الطقوس بمشاركة جموع مثل الحشود، واتفق معه عالم الاثنوغرافيا العراقي إبراهيم الحيدري (١٩٣٦- ) بأن طقوس العزاء الحسيني، ظهرت أساساً كرد فعل نفسي - اجتماعي بموازاة الواقع المؤلم . (الخطاب، ٢٠١٣)

ويتضمن التفريغ الانفعالي إزاحة الحمولة النفسية الانفعالية الزائدة عن كاهل الشخص ونحن نعلم أن الخبرات النفسية والأحداث الشخصية والذكريات والصراعات اللاشعورية بمصاحبتها الانفعالية المكبوتة تعتبر بمثابة حمولة نفسية داخلية. ولا بد أن تتناسب الحمولة النفسية للشخص مع قوته وطاقته وقدرته على التحمل، فاذا زادت الحمولة النفسية تؤدي الى ضغط نفسي على الشخص وهنا يفيد

التنفيس الانفعالي في التخلص من الحمولة النفسية والشحنة الانفعالية الزائدة عن طاقة التحمل. (زهران، ٢٠٠٥)

وهذا ينسحب على طقوس الزيارة الاربعينية كونها تساهم في تحريك الانا الحرة لتفرغ الطاقة السلبية انفعاليا من خلال طقوس الزيارة الاربعينية وصولا الى صحة نفسية .

## الفصل الثالث اجراءات البحث

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو اسلوب من اساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة او موضوع محدد . ومن أجل تحقيق اهداف هذا البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث، واختيار عينة ممثلة له، وبناء اداتين تتسم بالصدق والثبات، وتطبيقها على العينة التي تم اختيارها، ومن ثم تحليل البيانات ومعالجتها احصائيا، للخروج بنتائج وتوصيات ومقترحات وكما يأتي :

### اولا: مجتمع البحث

تضمن مجتمع البحث الحالي جرحى الحشد الشعبي العراقي في محافظة القادسية للسنة (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، إذ بلغ عددهم (٢٠٠٠) جريحا .

### ثانيا: عينة البحث :

تكونت عينة البحث الحالي من (١٠٠) فرد من جرحى الحشد الشعبي العراقي في محافظة الديوانية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، الذين تتراوح اعمارهم ما بين (٣٠-٤٥) . لا تعاني الحالة من امراض نفسية اخرى .

خصائص أفراد العينة: تكونت عينة البحث من (١٠٠) زائر من جرحى الحشد الشعبي العراقي، يعملون في الميدان العسكري التابع للقوات البرية . مما تحتم علينا أخذ عينة متجانسة ، يتراوح المدى العمري من (٣٠-٤٥) سنة وقد تم تحديد الحد الأدنى ٣٠ سنة حتى يكون العسكريون من جرحى الحشد الشعبي قد عملوا في الميدان خمسة سنوات على الأقل، والجدول التالي يوضح ذلك:

### الفئات العمرية :

الجدول (٣) : تمثيل فئات العمر لمجموعة البحث.

النسبة المئوية	التكرار	الفئات العمرية
٪٣٣	٣٣	٣٥-٣٠
٪٦٧	٦٧	٤٥-٣٦
		المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أعلى نسبة ممثلة في العينة هي فئة العمر من

(٣٦-٤٥) سنة حيث بلغت نسبتها ٪٦٧ في حين الفئة الأولى من ٣٥-٣٠

سنة بلغت نسبتها ٪٣٣ .

### ثالثا : أدوات البحث

لما كان البحث الحالي يهدف على نحو أساس الى تعرف مستوى الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية وعلاقتها بالتفريغ النفسي الانفعالي لدى العينة، ولكون اغلب المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة هي مقاييس مصممة خارج اطار البيئة

العراقية، لذا وجدت الباحثة ضرورة بناء مقياس لقياس هذه المتغيرات وعلى وفق البيئة العراقية، وكما يأتي :-

### الاداة الاولى : بناء مقياس التفريغ النفسي الانفعالي

قامت الباحثة ببناء مقياس التفريغ النفسي الانفعالي على وفق الخطوات الاتية :-

-التخطيط للمقياس

-اعداد فقرت المقياس بصيغته الاولى

-التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

التخطيط للمقياس: تتضمن هذه الخطوة تحديد مفهوم التفريغ النفسي الانفعالي، والنظرية المتبناة، وتحديد مجالات المقياس، واسلوب صياغة الفقرات، وبدائل الاجابة عنها وكما يأتي :-

١.تم تحديد مفهوم التفريغ النفسي الانفعالي من خلال المنظور المعرفي بانه : عملية معرفية وعضوية تتخذ اساليب متنوعة منها ( الدعاء والصلاة، والبكاء، والتحدث مع الاخرين، والانشيد، والرياضة والمشي )، للتعبير والتنفيس عن المشاعر المكبوتة والخبرات المشحونة انفعاليا، في وجود اشخاص من الحشود ليس لديهم علاقة بهذه الانفعالات. (الجنابي، ٢٠١٢)

٢.اعتمدت الباحثة المنظور المعرفي كاطار نظري يتم من خلاله بناء مقياس التفريغ النفسي الانفعالي .

تم تحديد مجالات مقياس التفريغ النفسي الانفعالي اذ يشير عودة ١٩٩٨ الى ان الاتجاه العلمي السائد في المقاييس النفسية يشير الى ان المفاهيم النفسية متعددة

المجالات (عودة، ١٩٩٨)

وطبقا لذلك، فأن مراجعة الادبيات ( المنظور المعرفي )، والدراسات السابقة فيما يخص مفهوم التفريغ النفسي الانفعالي فإنه يتضمن خمسة مجالات اساسية :

(الدعاء والصلاة، والبكاء، والتحدث مع الاخرين، والانشيد، والرياضة  
والمشي)

تحديد اسلوب صياغة الفقرات، وبدائل الاجابة عن مقياس التفريغ النفسي  
الانفعالي

وقد تم ذلك كما ياتي :

اعتماد بدائل الاجابة على فقرات المقياس بصيغة ثلاثية ( تنطبق علي تماما ،  
تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي) والتي تعطى لها الدرجات ( ١-٢-٣ ) على  
التوالي عند التفريغ .

#### اعداد فقرات المقياس بصيغته الاولى :

١. قامت الباحثة بصياغة فقرات تغطي مجالات التفريغ النفسي الانفعالي التي تم تحديدها على وفق المنظور المتبناة اذ تمكنت الباحثة من اعداد (٢٢) فقرة بصورتها الاولى ملحق (٣)
٢. روعي عند صياغة الفقرات ان تقيس كل فقرة من الفقرات فكرة واحدة فقط، وعدم استعمال صيغة نفي النفي كي لا يربك المستجيب .

## صلاحية فقرات مقياس التفريغ النفسي الانفعالي

للتأكد من مدى صلاحية فقرات مقياس التفريغ النفسي الانفعالي وتعليماته، وبدائله، وبعد جمع الفقرات البالغ عددها (٢٢) فقرة، تم عرضها جميعا بصورتها الاولية ( الملحق ٢ ) على مجموعة من الخبراء والمحكمين، ملحق رقم (٢) في علم النفس بلغ عددهم (٨) خبيرا ومحكما، وبعد جمع آرائهم وتحليلها، اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى ، لتصبح مستوفية لمتطلبات الصدق الظاهري.

### تصحيح المقياس :

يصحح مقياس التفريغ النفسي الانفعالي من خلال مدرج ثلاثي امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي : ( تنطبق علي تماما ) واعطيت الدرجة (٣)، و( تنطبق علي الى حد ما ) اعطيت الدرجة (٢)، ( لا تنطبق علي ) اعطيت الدرجة (١) فالهدف هو الكشف عن التفريغ النفسي الانفعالي وما اذا كان الفرد قد مر به ام لا، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول رقم (٤)

التفريغ النفسي الانفعالي	تنطبق علي تماما	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي
الفقرات	٣	٢	١٥

وبعد استخراج القدرة التمييزية لمقاس التفريغ الانفعالي للعينة البالغ عددهم (١٠٠) واستخراج الخصائص السايكومترية من مؤشرات الصدق الظاهري بشأن صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لمجتمع البحث، وتم اخذ الفقرات التي يتفق عليها معظمهم بنسبة (٨٠٪ فأكثر) ليصبح الحكم موضوعيا.

وتم استخراج مؤشرات ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي (طريقة التجزئة النصفية) : تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (٨٠) جريح، وقد كان الثبات بين نصفي المقياس مقداره (٠،٧٣)، وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون بلغ (٠،٨٤) وهذا مؤشر جيداً على الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفريغ النفسي الانفعالي .

## وصف مقياس التفريغ النفسي الانفعالي بصورته النهائية

يتكون مقياس التفريغ النفسي الانفعالي بصيغته النهائية من (٢٢) فقرة، موزعة على خمس مجالات وأمام كل فقرة من فقرات المقياس تدرج ثلاثي للإجابة (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي) للإجابة على فقراته وتأخذ الابدال الأوزان (١، ٢، ٣) على التوالي في حال كون الفقرة باتجاه الخاصية المقيسة، في حين تأخذ البدائل الاوزان (١، ٢، ٣) في حال كون الفقرة عكسية، وان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٦٦) والتي تكشف عن اعلى حالات التفريغ النفسي الانفعالي، و اقل درجة هي (٢٢) وتكشف عن أدنى حالات التفريغ النفسي الانفعالي، وان المتوسط الفرضي للمقياس مقداره هو (٤٤).

## الأداة الثانية :- بناء مقياس الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية

### اولا : التخطيط للمقياس

تتضمن هذه الخطوة تحديد مفهوم الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية، والتراث الادبي او النظرية المتبناة، وتحديد مجالات المقياس، واسلوب صياغة الفقرات، وبدائل الاجابة عنها وكما يأتي :-

## تم تحديد مفهوم الزيارة الربيعية وابعادها النفسية الزيارة الربيعية

هي توافد مئات الالاف من الشيعة والموالين من كافة انحاء العالم الى كربلاء لأحياء ذكرى اربعينية الامام الحسين عليه السلام.

الابعاد النفسية : البُعد : أتساع المدى . وقالوا : انه لذو بُعد : ذو رأي عميق وحزم والبعد النفسي: هو مدى السلوك والتصرفات التي تتبلور في الذات الانسانية عبر متواليه من الزمن . (الامير، ٢٠١٤) ، وتم تحديد الابعاد النفسية اعتمادا على الدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم .

١. البعد الوجداني: يتضمن العمليات الوجدانية والتي لها تأثير في سلوك الفرد، وتمثل البعد الوجداني بالاخوة والمحبة، والوقوف بوجه الظالم .

٢. البعد المعرفي العقائدي: يشمل عمليات التكامل المعرفي بمضامين الزيارة الربيعية . (البديري، دور المبلغة الحسينية، ٢٠١٧) .

٣. البعد النفسي: هو البعد السيكولوجي الذي يمثل قوة نفسية انسانية مريحة للانسان وبالوقت نفسه تعطيه القوة المعنوية وتشبع اهدافه الروحية .

٤. البعد الاجتماعي: يتمثل بالتكامل النفسي الاجتماعي للسلوك الانساني الذي تعبر عنه العادات والاتجاهات . (زاير، ٢٠٢٢)

### تصحيح المقياس :

يصحح مقياس الابعاد النفسية للزيارة الربيعية من خلال مدرج ثلاثي امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي : ( تنطبق علي تماما ) واعطيت الدرجة (٣)، و( تنطبق علي الى حد ما ) اعطيت الدرجة (٢)، ( لا تنطبق علي ) اعطيت الدرجة (١)

فالهدف هو الكشف عن الابعاد النفسية التي تتزامن مع الزيارة الاربعينية وما اذا كان الفرد قد شعر بها ام لا، والجدول (٤) يوضح ذلك

بعد الاجراءات لبناء المقياس واستخراج التحليل الاحصائي له تم وصف المقياس بصورته النهائية، بانه يتكون بصيغته النهائية من تعليمات الاجابة و (٢٤) فقرة، وامام كل فقرة تدرج ثلاثي للإجابة هي (تنطبق علي تماما، تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي) تعطى له عند التصحيح الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي، فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٧٢)، والتي تكشف عن اعلى حالات الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية، وأدنى درجة له هي (٢٤)، وتكشف عن ادنى مستويات الابعاد النفسية للزيارة، في حين كان المتوسط الفرضي مقداره (٤٨) درجة. جدول (٥).

الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية	تنطبق علي تماما	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي
الفقرات	٣	٢	١

### ثالثاً: التطبيق النهائي:

بعد الانتهاء من إجراءات بناء أداتي البحث واستخراج الخصائص السايكومترية لهما، قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الاساسية المكونة من (١٠٠) زائر من جرحى الحشد الشعبي العراقي واخضاع البيانات للتحليل لغرض استخراج النتائج للمدة الواقعة بين (2023\9\10 - 2023\9\20)

## عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، على وفق الأهداف المحددة في الفصل الأول ، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري وما يبني عليها من توصيات ومقترحات وعلى النحو التالي:

الهدف الأول : قياس التفرغ النفسي الانفعالي لدى جرحى الحشد الشعبي في محافظة القادسية ويتضمن نتائج الاختبار التائي لكشف دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التفرغ النفسي الانفعالي . وكما مبين في

الجدول (٦)

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
دال	١,٩٨	١٦,٢٩٤	٤٤	٨,٢١١	٥٧,٣٨	١٠٠

التفرغ النفسي الانفعالي  
بشكل عام

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس التفرغ النفسي الانفعالي على عينة البحث الاساسية من جرحى الحشد الشعبي العراقي، وبعد معالجة البيانات احصائياً، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٠٠) جريح، بلغ (٥٧,٣٨) درجة وانحراف معياري مقداره ( ٨,٢١١) درجة، وهو

اعلى من المتوسط الفرضي (٤٤) ولغرض موازنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (١٦،٢٩٤) درجة وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠،٠٥)، ودرجة حرية (٩٩)، مما يشير الى ان عينة البحث لديها تفريغ نفسي انفعالي وبدلالة احصائية وكما مبين في جدول (٦)

تشير هذه النتيجة الى ان جرحى الحشد الشعبي لديهم مستوى عالي من التفريغ النفسي الانفعالي .

ويمكن تفسير النتيجة بعدها مؤشراً من المؤشرات الايجابية التي مر بها جرحى الحشد الشعبي في مركز محافظة القادسية ، بمعنى أنهم يعانون من تبعات الضغوط النفسية في حياتهم بعد الاصابة في المعارك .

وهذا ينسجم مع افتراض «ستيفاني شيلدس يكون التفريغ النفسي الانفعالي من خلال البكاء»، بينما افترض Horowitz2000 ان التفريغ النفسي الانفعالي يمنح المشاركين فرصة للتعبير الانفعالي عن الخبرة الصادمة، وقد فسرت Evansa 2008 التفريغ النفسي الانفعالي بانه عبارة عن وجود الافكار المقحمة . (صويلح، ٢٠١٨)

### الهدف الثاني :

تعرف الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية لدى جرحى الحشد الشعبي العراقي نتائج الاختبار التائي لكشف دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية .

جدول (٧)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة الناتية الجدولية	القيمة الناتية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة	المتغير
دالة	1.98	12,46	48	9,34	59,64	100	الابعاد النفسية للزيارة الاربعية

لتحقيق هذا الهدف طُبِّقَ مقياس الابعاد النفسية للزيارة الاربعية على افراد العينة (١٠٠)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً بلغ المتوسط الحسابي ( ٥٩,٦٤ ) درجة وبانحراف معياري مقداره ( ٩,٣٤ ) درجة . وهو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٤٨) درجة ، ولغرض موازنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح ان القيمة الناتية المحسوبة ( ١٢,٤٦ ) درجة وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٩٩)، مما يشير الى ان مستوى الابعاد النفسية للزيارة الاربعية عالي وبدلالة احصائية وكما مبين في جدول (٧)

انسجمت هذه النتيجة مع تفسير دراسة (عبد الامير) بان للزيارة الاربعية ابعادا نفسيا، في التأكيد على الجانب النفسي الشعوري واللاشعوري للزائرين لا ينفصل عن الجانب الاجتماعي، ويعد قيمة عليا تحقق وصفا من التواصل الروحي بين الانسان وذاته وبين الاخرين (الامير، ٢٠١٤)

الهدف الثالث : تعرف الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية وعلاقتها بالتفريغ النفسي الانفعالي لدى عينة البحث من جرحى الحشد الشعبي في محافظة القادسية .  
تطلب تحقيق هذا الهدف استعمال معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات المدروسة وقد كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة كما يوضح جدول ( ٨ ) وكانت النتائج كما يأتي :-

مستوى الدلالة	التفريغ النفسي الانفعالي	
٠,٠٥	٠,٧٤٠٤	الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية

أشارت المعالجة الإحصائية توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية والتفريغ النفسي الانفعالي على نحو عام ، اذ بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين ( ٠,٧٤٠٤ ) وهي علاقة ارتباطية دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٠,٩٨) .

يمكن تفسير هذه النتيجة بان جرحى الحشد الشعبي يتعاملون بشكل واقعي واكثر فعالية مع الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية، واكثر قدرة على التفريغ الانفعالي من خلالها، وهذا ربما يعزز الصحة النفسية، ويحقق الارتياح النفسي .

وان الجرحى يأخذون بعين الاعتبار القيمة المعنوية العالية التي يعطوها للزيارة الاربعينية، ويدركونها معرفيا على انها ذات اهمية كبيرة في حياتهم، وانها تساعدهم في عملية التفريغ النفسي الانفعالي .ويمكن تفسير ذلك أن الزيارة الاربعينية على الرغم من أنها تعد من المناسبات الدينية السنوية المقدسة للشريعة على وجه الخصوص، إلا أنها ضمناً، تساهم في تعزيز الصحة النفسية.

وهذا ينسجم مع تفسير (فرويد) للأبعاد النفسية والتي عدها جزءاً مركزياً في اللاشعور المكبوت عند الشخصية برغباتها الدائمة والمتأهبة في كل وقت للتعبير عن المكبوتات في اللاشعور إذا تهيأت لها الفرصة للخروج، كما تتضمن الأبعاد النفسية البعد الوجداني المركب من مشاعر الانتماء الروحي والعقدي . (نوري، ٢٠٠٣)

ومن جانب آخر أكد التراث الديني أن هناك علاقة بين الزيارة الربيعية والتفريغ النفسي الانفعالي للمكروبين، روى أبي شعيب الخرساني : قال: قلت لأبي الحسن الرضا (عليه السلام)، أيما أفضل زيارة قبر أمير المؤمنين (عليه السلام)، أو زيارة الحسين (عليه السلام)؟ قال : أن الحسين (عليه السلام) قتل مكروباً فحقيق على الله عز وجل أن لا يأتيه مكروب الا فرج الله كربه). (قولويه ١، ١٤١٧ هـ)

## الاستنتاجات

ركز البحث الحالي على الأبعاد النفسية لزيارة الربيعية وعلاقتها بالحشد الشعبي على نحو الخصوص، ليرتفع بمستواهم الى أعلى درجة ممكنة من الصحة النفسية ، لما للصحة النفسية من دور كبير في الاطمئنان النفسي .

وبما ان للزيارة الربيعية ابعادا نفسيا تقدمها للزائرين مجانا، لذلك ينبغي استثمارها ، لتحقيق الدعم النفسي للشباب ، ولا شك أن التفريغ الانفعالي له الاولوية هذا المجال وعليه يتوقع المعالج النفسي في نهاية الزيارة الربيعية ، ان يتمكن الزائر من تحقيق مساحة لضبط انفعالاته وصولا الى الصحة النفسية وفهم لعلاقاته بالآخرين .

ومن جانب آخر ان التوجه الحديث اثبت انه بالرغم من خلو الفرد من المرض

الجسدي الا انه ربما يواجه ضغوطات نفسية . ومن هنا أصبح الاهتمام في مجال الصحة النفسية منصبا على الدراسة والكشف عن اساليب العلاج النفسي الممكنة اجتماعيا، والعمل على تعزيزها، وربما من الاساليب التي تدخل كأداة علاجية هي التفرغ النفسي الانفعالي من خلال الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية .

فيما يلي عرض للاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة:

١. ان جرحى الحشد الشعبي الزائرين في الزيارة الاربعينية يدركون ان الزيارة تساعدهم على التفرغ النفسي الانفعالي .
٢. ان جرحى الحشد الشعبي من الزائرين في الزيارة الاربعينية يتفاعلون مع الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية (بشكل عام).
٣. هناك علاقة ايجابية بين الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية، والتفرغ النفسي الانفعالي .
٤. قد لا يستطيع الفرد مراجعة المعالج النفسي باستمرار والبوح بكل مكوناته النفسية امامه لكنه يستطيع تفرغ بما هو مكبوت من خلال الزيارة الاربعينية .
٥. رددت المكتبات العلمية الخاصة بالصحة النفسية بإدخال الزيارة الاربعينية كونها اداة للتفرغ النفسي الانفعالي بشكل سليم ومجاني ودون احراج للفرد المضغوط .

## المراجع والمصادر

### القران الكريم

١. أحمد عبيد كاظم : البعد الوجداني لثورة الاصلاح الحسينية في التصميم الكرافيك، ٢٠٢٣، موقع الولاية .
٢. البخاري : محمد بن إسماعيل بن إبراهيم ابن المغيرة بن بردزبة البخاري الجعفي :

- صحیح البخاری، دار الطباعة العامرة، استنبول، ج ٢، ١٩٨١ م .
٣. ابن منظور، لسان العرب، دار صادر، بيروت ط ٢٠٠٤، ٣٢٠.
٤. ابن طاووس: علي بن موسى (ت: ٦٤٤) اللهوف في قتلى الطفوف ط ١، بغداد مطبعة الهادي ١٤٣٤ ص. ١١٤ -
٥. بن قولويه: جعفر بن محمد القمي (ت: ٣٦٧) كامل الزيارات تحقيق: جواد فيومي ط ١ س طبع مؤسسة النشر الاسلامي ١٤١٧ هـ .
٦. البديري وفاء كاظم: فن الحوار في تحقيق التعايش السلمي والامن المجتمعي في ضوء نهج البلاغة ٢٠٢١.
٧. البديري وفاء كاظم: دور المبلغة الحسينية، مجلة الاصلاح الحسيني، مؤسسة وارث الانبياء للدراسات التخصصية ٢٠١٧.
٨. الجنابي جدعان، ايمان حسن: اثر اسلوبى التفريغ الانفعالي والتعليقات الذاتية في خفض العنف لدى الاحداث الجانحين اطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية ابن رشد ٢٠١٢
٩. جعفر شهيدى، ٢٠٠٢، حياة السيدة الزهراء عليها السلام، دار الهادي لبنان .
١٠. الخطاب فرج: تطور طقوس الحداد الشيعية في العراق الحديث طقوس زيارة الاربعين، مجلة الكوفة، ٢٠١٣، العدد، ٢ .
١١. خليل خلف بشرى: المعطيات الدينية والاجتماعية لزيارة الأربعين، جامعة البصرة - كلية الاداب .
١٢. السراج ثابت عبد العزيز، ٢٠٠٩، التفريغ الانفعالي واثره على ردود الفعل النفسية للصدمة . مجلة شبكة العلوم النفسية العربية العدد ٤ .
١٣. سكر حيدر كريم: الدلالات النفسية في زيارة الاربعين، وكالة انباء براثا ٢٠٢٣

١٤. شريفى حليلة ، زعرور لبنى : البعد الوجدانى فى العملية التعليمية التعليمية . مجلة تنمية الموارد البشرية ٢٠١٩ .
١٥. شريم، ايناس : دور الزيارة الأربعية فى تنمية فكر الشباب وتربيتهم دينيا وقائع المؤتمر الدولى الثالث لزيارة الاربعين ٢٠٢١ .
١٦. الرفوع أحمد خليل سلامة : البعد النفسى وأثره فى الأحكام الشرعية، نماذج تطبيقية جامعة مؤتة ٢٠١٣
١٧. زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسى . (الطبعة الرابعة). مصر: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
١٨. زاير احلام، ورزىق مليكة : البعد النفسى فى الشخصية ٢٠٢٢ جامعة البويرة الجزائر .
١٩. صالح قاسم حسين . الإنسان من هو، بغداد: وزارة الثقافة والإعلام، ١٩٨٥ .
٢٠. صويلح فريدة : الارجاعية وعلاقتها باساليب المواجهة والاكتئاب لدى العسكريين، ٢٠١٨، الجزائر الثانية، دراسة دكتوراه .
٢١. طوطاوى كريمة ، قسم علم النفس (جامعة الجزائر ٢٠٢٠ مفاهيم أساسية فى علاج العصابات فى التحليل النفسى وفى العلاج ذو المنحى التحليلي
٢٢. العيساوى عبد الرزاق جاسم محمود: أثر التفريغ الانفعالى فى هستريا التطرف، جامعة الانبار / كلية التربية / ٢٠١٢ . مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية العدد الرابع، الجزائر الثانية، دراسة دكتوراه .
٢٣. عبد الهادى نورس إبراهيم: طقوس الحداد فى زيارة الأربعين المفهوم والوظائف كلية العلوم الاسلامية - قسم اللغة العربية - جامعة كربلاء مجلة السبىط ٢٠١٩ المجلد الخامس العدد الثانى .

٢٤. العنكوشي ضرغام علي : سيكولوجية البكاء في ضوء القرآن الكريم والسنة الشريفة - دراسة تحليلية ٢٠٢٠ .

٢٥. عبد الامير ،هديل هادي : الابعاد النفسية في الرسم العراقي المعاصر، جامعة بابل ٢٠١٤ .

٢٦. عبد العاطي نزيهة سليمان واخرون، فعالية استراتيجيات التفرغ النفسي الانفعالي في خفض اعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من الشباب في مدينة بنغازي، ٢٠٢٠ مجلة المنار، العدد الاول .

٢٧. عودة ، أحمد سليمان ، (١٩٩٨) ، القياس والتقويم ، المطبعة الوطنية ، عمان

٢٨. مصطفى صايمة ٢٠٠٥ مدى فاعلية برنامج ارشادي مقترح في التفرغ الانفعالي للت خفيف من اثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الاساسية، كلية التربية .

٢٩. المخزومي صادق، زيارة الاربعين دراسة سسيولوجية ميدانية، ص ٥، مؤسسة اديان للثقافة والحوار، ٢٠١٨

٣٠. الفراهيدي، كتاب العين .

٣١. نوري اسراء علاء الدين، سياسة التعايش السلمي في العراق بعد ٢٠٠٣ .

٣٢. هادي حسن شويخ : مستقبل زيارة الأربعين في ظل التحديات و التهديدات و الفرص، مجلة السبب المجلد السادس العدد الثاني ٢٠٢٠ مركز كربلاء للدراسات والبحوث .

## موقع نت

١. بوابة علم النفس <https://ar.wikipedia.org>

٢. محمد محمود مرتضى: الوجدان وأثره في بناء الشخصية الإيمانية، موقع المعارف الحكيمة  
maarefhekmiya.org      ٢٠٢٣ : للابحاث

٣. محمد عبد القادر بوكريطة الحسني، نور نيوز 2023 / [nournews.ir/ar/new/](http://nournews.ir/ar/new/)

## الملاحق

### الملاحق (١)

الاستبيان الاستطلاعي المفتوح

عزيزي الزائر المحترم :

تحية طيبة

هناك ابعاد نفسية للزيارة الاربعينية يمكن ان تؤثر على الفرد وتساعد على

التفريغ الانفعالي النفسي .

اذكر مجموعة من اساليب التفريغ الانفعالي التي تمنحها الزيارة الاربعينية للزائر

الملحق (٢)

أسماء السادة أعضاء لجنة الخبراء

1	أ.د.	فالح القريشي	كلية التربية - جامعة بغداد
2	أ.د.	ابراهيم الاعرجي	كلية الآداب - جامعة بغداد
3	م.د.	هدى عباس	
4	م.د.	نجاة محمد مطر	
5	م.د.	وسام عزيز عيد	
6	م.د.	حسين عليوي	
7	م.د.	وجدان كاظم عيد الحميد	
8	م.د.	منتهى عبد الزهرة	

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	مكان العمل
1	أ.د.	فالح القريشي	كلية التربية - جامعة بغداد
2	أ.د.	ابراهيم الاعرجي	كلية الآداب - جامعة بغداد
3	م.د.	هدى عباس	كلية التربية - جامعة القادسية
4	م.د.	نجاة محمد مطر	كلية التربية - جامعة بابل
5	م.د.	وسام عزيز عيد	كلية التربية - جامعة الصادق
6	م.د.	حسين عليوي	كلية التربية - جامعة القادسية
7	م.د.	وجدان كاظم عيد الحميد	كلية التربية - جامعة الكوفة
8	أ.د.	منتهى عبد الزهرة	كلية التربية - الجامعة المستنصرية

استبيان آراء السادة المحكمين في صلاحية مقياس التفريغ الانفعالي ملحق (٣)

حضرة الأستاذ..... المحترم

تحية طيبة.....

تروم الباحثة إجراء الدراسة المعنونة (الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية وعلاقتها بالتفريغ الانفعالي للزائرين) جرحى الحشد الشعبي نموذجاً .

وتحقيقاً لأهداف الدراسة تطلب الأمر بناء أداة لقياس ( التفريغ النفسي الانفعالي) لدى المقاتلين من جرحى الحشد الشعبي العراقي، ونظراً لما تعهده الباحثة فيكم من خبرة وممارسة في هذا المجال تتوجه إليكم للتفضل في إبداء آرائكم في الحكم على صلاحية هذه الفقرات ودقة صياغتها ودقة بدائلها، وملائمتها لمكونات المتغير المدروس، وذلك بوضع العلامة المناسبة تحت كلمة صالحة او غير صالحة او التعديل، علماً أنّ التعريف النظري الذي تم اعتماده لمتغير التفريغ الانفعالي النفسي

PSYCHOLOGICAL DEBRIEFING

يستند الى مفاهيم ( المنظور المعرفي ) الذي عرفته بانه : عملية معرفية وعضوية تتخذ اساليب متنوعة منها ( الدعاء والصلاة، والبكاء، والتحدث مع الاخرين، والانشيد، والرياضة والمشي ) ، للتعبير والتنفيس عن المشاعر المكبوتة والافكار المقحمة والخبرات المشحونة انفعاليا، في وجود اشخاص من الحشود ليس لديهم علاقة بهذه الانفعالات .

(جدعان، ٢٠١٢، ص ٣٥)

## اولا بناء مقياس التفريغ النفسي الانفعالي :

يتألف المقياس في صورته الاولى من ( ٢٢ ) فقرة موزعة على خمس مجالات تمثل التفريغ النفسي الانفعالي . تم تصميم شكل الاستجابات على المقياس بأحد الخيارات الثلاثة التالية (تنطبق علي تماما ) حيث تحصل الاستجابة الاولى على (٣) درجات،والثانية (تنطبق علي الى حد ما) تحصل على (٢) درجتين،والثالثة (لا تنطبق علي) تحصل على (١) درجة واحدة .

### ١ . الصلاة والدعاء

افترض المنظور المعرفي ان الدين يساعد على إعطاء معنى للحياة كما يساهم في التخفيف من الالم النفسي للضغوط،وتساهم المشاعر الدينية في التفريغ النفسي الانفعالي وهي مصدر طاقة للشخص.( السراج،٢٤،٢٠٠٩)

وقد ينطبق هذا التنظير على زيارة الاربعين،فعندما يتوجه الانسان الى الله سبحانه بالدعاء فان ذلك يخفف من الضغوط النفسية، وتعطي زيارة الأربعين بما تستمده من الامام الحسين عليه السلام قوة نفسية دافعة وقيم دينية.

### ٢ . السير على الاقدام

اوضح ولسن WILSON يعتمد التفريغ النفسي الانفعالي على اساليب متعددة،منها السير على الاقدام . اثناء وجود الفرد مشاركا في الحشود المليونية،اذ يؤدي المشي على الاقدام إلى تفريغ الضَّغَطِ النَّفْسِيِّ المكبوت ، والتَّخَلُّص من الشَّحْنَات السَّلْبِيَّة ، وهو الهدف الرَّئِيسِي من عمليَّة التنفيس الانفعالي.( صايمه،٢٠٠٥،ص ٢٨٠ )

### ٣. البكاء

اوضحت «ستيفاني شيلدس» ٢٠٠٥ أن البكاء يفهم على أنه تفرغ نفسي انفعالي عن شحنات لمشاعر داخلية، يفوق في التأثير على عشرات المحاضرات والتنظيرات الفكرية، وهو يريح الاعصاب. اذ يساعد البكاء على اخراج المشاعر المكبوتة ويوصل الى الشعور بالراحة النفسية

( العنكوشي، ٢٠٢٠، ص ٣٩-٣٨ )

واتفق شوبل (SCHWEBEL)، و راين (RYAN) أن البكاء والصرخ من أكثر الأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعبير الظاهري عن الانفعالات العميقة، خاصة المرتبطة بفقدان شخص عزيز. ( عبد الامير، ٢٠١٤، ص ١١ )

### ٤. التحدث مع الآخرين

يحدث التفرغ الانفعالي كسرد للقصص والتجارب والتحدث بشكل عام بين الافراد حتى اذا لم يمرؤا بنفس الحدث . وقد يتم التفرغ الانفعالي بفكرة الارجاعية والتي تعني الرجوع بالذاكرة الى الماضي لتذكر الاحداث الضاغطة ومناقشتها مع الآخرين.

ومن ضمن التفرغ النفسي الانفعالي ترديد الاناشيد الحماسية وهي تعبيراً كلامياً عن قصائد خاصة تركز على الشجاعة والقيم الاخلاقية ، ويصف دوركايم الاناشيد الحماسية بانها ترفع من حيوية الجماعة في الزيارة عندما يسرون معا على إيقاع مشترك. ( صايمه، ٢٠٠٥، ص ) ( صويلح، ٢٠١٨، ص ١٨ ) ( الخطاب، ٢٠١٣، ص ١٩٦ )

اولا استبانة التفريغ النفسي الانفعالي

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
	المجال الاول / الدعاء والصلاة			
١	اشعر ان الدين يساعد على إعطاء معنى للحياة .			
٢	اجد راحة نفسية عندما اقرا القران والادعية .			
٣	اشعر ان الدعاء يساهم في التفريغ النفسي الانفعالي			
٤	اشعر ان الدين مصدر طاقتي .			
٥	عندما اتوجه الى الله سبحانه بالدعاء اشعر بالراحة النفسية .			
٦	يعطيني دعائي لله سبحانه قوة نفسية دافعة .			
	المجال الثاني / رياضة السير على الاقدام			
٧	اشعر بالراحة النفسية عند سيرتي على الاقدام في زيارة الاربعةين			
٨	اشعر بالراحة النفسية اثناء مشاركتي في الحشود المليونية			
٩	اشعر عندما امشي على الاقدام لمسافة طويلة بتفريغ الضَّغط النَّفْسِيَّ المكبوت .			
١٠	اشعر ان المشي على الاقدام يؤدي إلى التَّخَلُّص من الشَّحَنات السَّلْبِيَّة			

			المجال الثالث / التفرغ الانفعالي عن طريق البكاء	
			يساعدني البكاء على تفرغ شحنات مشاعري المكبوتة	١١
			اشعر ان البكاء يفوق تأثيره على عشرات المحاضرات الفكرية	١٢
			اشعر ان البكاء يريح الاعصاب	١٣
			اشعر ان البكاء يوصل الى الشعور بالراحة النفسية .	١٤
			ابكي بحرقة عندما افقد شخص عزيز علي	١٥
			اشعر ان التأثير الوجداني اشد فاعلية في تغير السلوك	١٦
			المجال الرابع / التحدث مع الاخرين	
			اعبر عما في داخلي من انفعالات بسرد للقصص والتجارب التي مررت بها .	١٧
			ارجع بذاكرتي الى الماضي لتذكر الاحداث الضاغطة ومناقشتها مع الاخرين .	١٨
			اردد الاناشيد الحماسية	١٩
			اشعر ان الاناشيد الحماسية ترفع من طاقتي مع جماعتي عندما نسير معا على إيقاع مشترك	٢٠
			عندما اكون في الزيارة الاربعينية اتذكر اصدقائي الشهداء	٢١
			عندما تحاور مع الزائرين من جنسيات مختلفة اشعر بالارتياح	٢٢

## ثانياً: استبانة الابعاد النفسية للزيارة الاربعية :

الزيارة الاربعية : هي توافد مئات الالاف من الشيعة والموالين من كافة انحاء العالم الى كربلاء لأحياء ذكرى اربعينية الامام الحسين عليه السلام .

### الابعاد النفسية :

**البُعد** : أتساع المَدَى . وقالوا : انه لذو بُعد : ذو رأي عَمِيق و حَزْم والبعد النفسي : هو مدى السلوك والتصرفات التي تتبلور في الذات الانسانية عبر متواليه من الزمن .

( عبد الامير، ٢٠١٤، ص ٣ )

يتألف المقياس في صورته الاولى من ( ٢٤ ) فقرة موزعة على اربعة مجالات تمثل الابعاد النفسية للزيارة الاربعية .

### البعد الوجداني :

يتضمن العمليات الوجدانية والتي لها تأثير في سلوك الفرد المتمثل بالاخوة والمحبة . والوقوف بوجه الظالم . ويتمثل في تفريغ الشحنة الانفعالية في بيئة مناسبة خالية من الرقابة النفسية .

### ٢. البعد المعرفي العقائدي :

يشمل عمليات التكامل المعرفي بمضامين الزيارة الاربعية .

(البديري و فاء، ٢٠١٧، ص ٥١)

### ٣. البعد النفسي :

هو ذلك البعد السيكولوجي الذي يمثل قوة نفسية انسانية مريحة للانسان وبالوقت نفسه تعطيه القوة المعنوية وتشبع اهدافه الروحية .

### ٤. البعد الاجتماعي :

يتمثل بالتكامل النفسي الاجتماعي للسلوك الانساني الذي تعبر عنه العادات والاتجاهات . (زاير، ورزيق، ٢٠٢٢، ص ٢٨)

اظهرت الزيارة الاربعينية البعد الاجتماعي من خلال المسؤولية الشخصية : وهي شعور مركب بين الثقة بالنفس والاعتماد عليها والتحمل والصبر والمثابرة اثناء الزيارة الاربعينية (البديري، ٢٠١٧، ص ٢٣)

### ثانيا : الزيارة الاربعينية

ملاحظات	غير صالحة	صالحة	العبارات	ت
			اولا / البعد الوجداني	
			اصرخ بكل قوة عند سماعي المقاتل الحسينية	١
			اشعر ان البكاء في الزيارة الاربعينية يخفف الهمم ويرفع مستوى الثقة بنفسي	٢
			اشعر ان الزيارة الاربعينية تساهم في التخفيف من الالم النفسي	٣

			تتيح لي الزيارة الاربعينية التعبير عن مشاعري المكبوتة	٤
			في طريقي للزيارة اتذكر شهداء الحشد المقدس وابكي عليهم	٥
			كأني ادخرت حزني على صديقي ليوم الاربعين فبكيت كثيرا	٦
			ثانيا \ البعد المعرفي العقائدي	
			تناقش الزيارة الاربعينية ذوبان الشخصية المنفردة في جموع الزائرين	٧
			اشعر ان الزيارة الاربعينية تقلل الفوارق العنصرية بين الحشود	٨
			اشعر ان الامام الحسين ع معي في كل خطوة	٩
			اشعر ان للزيارة قدسية روحية	١٠
			ثالثا/ البعد النفسي	
			كثير من الاحيان اشعر باندماجي نفسيا بموضوع الزيارة .	١١
			تشجع الزيارة الاربعينية على قوة التحمل والصبر	١٢
			تعطي الزيارة الاربعينية شعور مركب بين الثقة بالنفس والاعتماد عليها	١٣

			تعطي الزيارة الاربعينية طاقة نفسية مستمرة بحيث تعد محرمة للدافعية عند المشاركين فيها	١٤
			اشعر بالارتياح النفسي عند مشاركتي التشابيه	١٥
			اجد راحة نفسية عند مشاركتي في الزيارة	١٦
			تعطيني الزيارة دعم نفسي ومعنوي	١٧
			اشعر ان الزيارة اجازة لي من الارهاق النفسي	١٨
			رابعا / البعد الاجتماعي	
			عندما يكون لي دور مميز في خدمة الزائرين اشعر بالارتياح النفسي	١٩
			اتواصل مع الزائرين بالمسير بدون تعب او كلل	٢٠
			تعلمت اثناء المشي للزيارة كيفية السيطرة على تصرفاتي وتغيرها للافضل	٢١
			تحفز الزيارة الاربعينية العمل التطوعي للزائرين	٢٢
			تساهم الزيارة الاربعينية في تصحيح افكار الفرد والتخلص من العادات السلوكية المضرة	٢٣
			تشعري الزيارة بالالتزام والمسؤولية	٢٤

أخي الزائر الكريم من الحشد الشعبي المقدس ملحق (٤)  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،، الاستبانة المغلقة

## الموضوع: استبانة لبحث علمي

أهديكم عاطر التحية، يسرني أن أضع بين أيديكم قائمة لاستبيان آرائكم بعنوان: (الابعاد النفسية للزيارة الاربعينية وعلاقتها بالتفريغ الانفعالي للزائرين) جرحى الحشد الشعبي المقدس نموذجا .

يهدف البحث إلى الكشف عن مدى تأثير ابعاد الزيارة الاربعينية بوصفها تساهم في التفريغ الانفعالي بوصفه اداة من ادوات العلاج النفسي .

### اولا: الابعاد النفسية الزيارة الاربعينية :

الزيارة الاربعينية : هي توافد مئات الالاف من الشيعة والموالين من كافة انحاء العالم الى كربلاء لأحياء ذكرى اربعينية الامام الحسين عليه السلام .

ثانيا: التفريغ الانفعالي : هو التنفيس عن الخبرات المشحونة انفعاليا ويتم من خلالها تفريغ ما بنفس الشخص من الانفعالات ) .

و لثقتنا العالية بكم، وبحرصكم على خدمة البحث العلمي، نرجو التفضل بتعبئة الاستبانة المرفقة، حيث أن البيانات التي سيتم جمعها ستكون محورية وهامة لنجاح هذا العمل ، لذلك أرجو منكم توخي الدقة في الإجابة على الفقرات الموضحة في الصفحات المرفقة. كما أود التأكيد لحضراتكم لن نستخدم البيانات التي سيتم جمعها إلا لأغراض البحث العلمي. شاكرين ومقدرين كريم تعاونكم وتفضلوا بقبول وافر التحية والاحترام الباحثة

البريد الإلكتروني: ا ورقم الهاتف ٠٧٨٢٦٣٢١٤٤٢.....

الرجاء تحديد مدى انطباق العبارات الآتية على ما تلاحظه في نفسك من الزيارة  
الاربعينية من خلال التعبير عن درجة موافقتك على توفر السمة فيك :

الاسم ( اختياري )-----،العمر -----

( فضلا ضع علامة صح امام كل عبارة من العبارات الآتية في الخانة التي تتفق  
مع رأيك )

دكتورة وفاء كاظم جبار / معالجة نفسية

## اولا : استبانة التفريغ النفسي الانفعالي

لا تنطبق علي	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي تماما	العبارات	ن:
			اشعر ان الدين يساعد على إعطاء معنى للحياة .	١
			اجد راحة نفسية عندما اقرا القران والادعية .	٢
			اشعر ان الدعاء يساهم في التفريغ النفسي الانفعالي	٣
			اشعر ان الدين مصدر طاقتي .	٤

		عندما اتوجه الى الله سبحانه بالدعاء اشعر بالراحة النفسية .	٥
		يعطيني دعائي لله سبحانه قوة نفسية دافعة .	٦
		اشعر بالراحة النفسية عند سيرتي على الاقدام في زيارة الاربعين	٧
		اشعر بالراحة النفسية اثناء مشاركتي في الحشود المليونية	٨
		اشعر عندما امشي على الاقدام لمسافة طويلة بتفريغ الضغط النفسي المكبوت .	٩
		اشعر ان المشي على الاقدام يؤدي إلى التخلص من الشحنات السلبية	١٠
		يساعدني البكاء على تفريغ شحنات مشاعري المكبوتة	١١
		اشعر ان البكاء يفوق تأثيره على عشرات المحاضرات الفكرية	١٢
		اشعر ان البكاء يريح الاعصاب	١٣
		اشعر ان البكاء يوصل الى الشعور بالراحة النفسية .	١٤
		ابكي بحرقة عندما افقد شخص عزيز علي	١٥

			اشعر ان التأثير الوجداني اشد فاعلية في تغير السلوك	١٦
			اعبر عما في داخلي من انفعالات بسرد للقصص والتجارب التي مررت بها .	١٧
			ارجع بذاكرتي الى الماضي لتذكر الاحداث الضاغطة ومناقشتها مع الاخرين .	١٨
			اردد الاناشيد الحماسية	١٩
			اشعر ان الاناشيد الحماسية ترفع من طاقتي مع جماعتي عندما نسير معا على إيقاع مشترك	٢٠
			عندما اكون في الزيارة الاربعينية اتذكر اصدقائي الشهداء	٢١
			عندما اتحاور مع الزائرين من جنسيات مختلفة اشعر بالارتياح	٢٢

## ثانيا : استبانة الابعاد النفسية للزيارة الاربعية

١	العبارة	تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي	تنطبق علي الى حد ما
١	اصرخ بكل قوة عند سماعي المقاتل الحسينية			
٢	اشعر ان البكاء في الزيارة الاربعية يخفف الهم ويرفع مستوى الثقة بنفسي			
٣	اشعر ان الزيارة الاربعية تساهم في التخفيف من الالم النفسي			
٤	تتيح لي الزيارة الاربعية التعبير عن مشاعري المكبوتة			
٥	في طريقي للزيارة اذكر شهداء الحشد المقدس وابكي عليهم			
٦	كأني ادخرت حزني على صديقي ليوم الاربعين فبكيت كثيرا			
٧	تناقش الزيارة الاربعية ذوبان الشخصية المنفردة في جموع الزائرين			

			اشعر ان الزيارة الاربعينية تقلل الفوارق العنصرية بين الحشود	٨
			اشعر ان الامام الحسين ع معي في كل خطوة	٩
			اشعر ان للزيارة قدسية روحية	١٠
			كثير من الاحيان اشعر باندماجي نفسيا بموضوع الزيارة .	١١
			تشجع الزيارة الاربعينية على قوة التحمل والصبر	١٢
			تعطي الزيارة الاربعينية شعور مركب بين الثقة بالنفس والاعتماد عليها	١٣
			تعطي الزيارة الاربعينية طاقة نفسية مستمرة بحيث تعد محرمة للدافعية عند المشاركين فيها	١٤
			اشعر بالارتياح النفسي عند مشاركتي التشابه	١٥
			اجد راحة نفسية عند مشاركتي في الزيارة	١٦
			تعطيني الزيارة دعم نفسي ومعنوي	١٧
			اشعر ان الزيارة اجازة لي من الارهاق النفسي	١٨
			عندما يكون لي دور مميز في خدمة الزائرين اشعر بالارتياح النفسي	١٩

			اتواصل مع الزائرين بالمسير بدون تعب او كلل	٢٠
			تعلمت اثناء المشي للزيارة كيفية السيطرة على تصرفاتي وتغيرها للافضل	٢١
			تحفز الزيارة الاربعينية العمل التطوعي للزائرين	٢٢
			تساهم الزيارة الاربعينية في تصحيح افكار الفرد والتخلص من العادات السلوكية المضرة	٢٣
			تشعرنى الزيارة بالالتزام والمسؤولية	٢٤