

معنویت‌درمانی

مهدی قاسمی / واحد آموزش

چکیده: دانشمندان علوم تجربی معتقدند که علایق مذهبی و باورهای دینی در کاهش یا حتی رفع بیماری‌های مختلف روحی و جسمی نقش بسزایی دارند. منظور از معنویت‌درمانی، درمان آلام و رنج‌های درونی و برونی انسان از طریق امور متعالی و ماوراء الطبیعی است. از این لحاظ، نگرشی تازه به یکی از کارکردهای گوناگون دین است. برخی از روانشناسان مشهور برای درمان بیماری‌ها گرویدن به معنویت را توصیه می‌کنند. نویسنده با استناد به آراء برخی از روانکاوان، به تأثیرات نماز در کاهش تنش‌های روحی - روانی و از بین رفتن اضطراب اشاره کرده است. و در پایان نتیجه گرفته است که در عصر حاضر، حلقه مفقود بین انسان و عنصر آرامش، نیاز او به حق تعالی یعنی آرامش مطلق است.

کلیدواژه: روانشناسی / روانشناسی دینی / روانشناسی اجتماعی / باورهای دینی / معنویت‌درمانی.

هرچه بر گستره دانش تجربی بشر افزوده می‌شود شگفتی‌های جدیدی از ابعاد اسرارآمیز عالم خلقت بر او نمایان می‌گردد. دانشمندان علم تجربی پس از تئوری‌ها و آزمون‌های بسیار به این نظریه دست یافته‌اند که علایق مذهبی و باورهای دینی در کاهش یا حتی رفع بیماری‌های مختلف روحی و جسمی نقش بسزایی دارند. آنان معتقدند که ایمان به خدا یا هر قدرت معنوی دیگر، به انسان مؤمن نیرویی می‌بخشد که در تحمل سختی‌های طاقت‌فرسای زندگی به کمک او می‌آید. این نیرو می‌تواند نگرانی و اضطراب را برطرف کرده، انسان را که تحت فشارهای مختلف روحی - روانی است یاری کند.

به طور کلی منظور ما از معنویت‌درمانی، درمان آلام و رنج‌های درونی و برونی انسان از طریق امور متعالی و ماوراء طبیعی است، و از این لحاظ نگرشی تازه به یکی از کارکردهای گوناگون "دین" داریم. باید بگوئیم که معنویت در تعریف ما شامل کلیه اموری است که به نحوی ما را به وجود مطلق یعنی خدا راهنمایی می‌کند.

تولد دیگر

ایمان به خدا و ارتباط با معبود و توجه خالصانه به او در قالب نماز، دعا و یا هر امر معنوی دیگر، پالایشگاه انسان در برابر همه لغزش‌ها است و به تعبیر پیامبر اسلام(ع)، تولدی دیگر در

حیات دائمی اوست^۱ و همچون چشمه آب گرمی است که آدمی، روح و روان خویش را در آن شستشو می‌دهد.^۲

نیز خداوند متعال آخرین "نسخه" بی‌بدیل آسمانی‌اش را "شفا"ی تن و جان قرار داده^۳ و این نکته به صراحت در راهنمایی‌های ائمه معصومین بارها تذکر داده شده، و از آن جمله است فرمایش حضرت علی(ع) که قرآن، درمان بزرگ‌ترین بیماری‌ها یعنی کفر، نفاق، سرکشی و گمراهی است.^۴ و حضرتش تولد یافتگان حیات معنوی را به قرآن - سرزمین امن الهی - راهنمایی می‌کند که قرآن، وسیله ایمنی بخش از هرگونه انحراف روحی و اخلاقی و ... است.^۵

چنان که می‌دانیم زندگی در عرصه اجتماع، همیشه همراه با تزاخم و تضادهای فکری و روانی بوده و هست و انسان همیشه در مواجهه با انواع بیماری‌ها و ناامنی‌ها قرار داشته است. از لحاظ علم روانشناسی، پدیده‌های چند، همیشه برای انسان تولید غم و اندوه می‌کنند، از دست دادن چیزی، به دست نیاموردن مطلوب، اضطراب و استرس و نگرانی، تردید و بلا تکلیفی، مشاهده صحنه‌های تأثیر انگیز، ارتکاب خطا و گناه و عملکرد نادرست خود یا دیگران و ... همه اموری هستند که تولید غم و در نتیجه افسردگی و از دست دادن سرزندگی و نشاط می‌کنند. و اما انسان با تکیه به پناهگاهی مطمئن چون اراده لایزال خداوندی و ارتباط و توجه خالصانه به او، توانسته و می‌تواند این همه غم و اندوه را از ذهن و ضمیر خود، زایل کند.

مبلغان مدرن

حقیقت آن است که بدون باورهای دینی، مشکلات و آسیب‌های روانی حل‌شدنی نیستند. صرف‌نظر از تمام آموزه‌های روشن دینی و تربیت دینی مبین اسلام و ائمه که مبلغان حقیقی دین بوده و هستند، امروزه علم روانشناسی نیز با صراحت تمام، به نقش سازه‌های دینی در شکل‌دهی روحیات انسان، و کنترل غرائز او و تحمل انواع مشکلات فردی و اجتماعی و به طور کلی به نیاز انسان‌ها به "دین" و حمایت‌های روحی "دین" از انسان معترف است و از این دیدگاه می‌توان ادعا کرد که امروزه برخی از روانشناسان مشهور و متخصص در روانکاوی، به راستی مبلغان متجدد دین‌اند و برای نجات بشریت از دوزخ دنیا یعنی شعله‌های سوزان بیماری‌های

۱- محمد ری‌شهری، میزان الحکمه، ۴/ حدیث ۱۰۵۶۵: قال رسول الله(ص): "اذا قام العبد الى الصلاه فکان هواه و قلبه الى الله تعالى ناصر فیه کیوم ولدته امه".

۲- همان / حدیث ۱۰۵۶۲: الامام علی(ع): - فی وصیه بالصلاه - ... و شبهها رسول الله بالحمه تکون علی باب الرجل فهو یغتسل منها فی الیوم و اللیله خمس مرات فما عسی ان یتقی علیه من الدرن: نهج البلاغه / خطبه ۱۹۹.

۳- اسراء / ۸۲

۴- نهج البلاغه / خطبه ۱۷۶: "... فان فیه شفاء من اکبر الداء و هو الکفر و النفاق و الغی و الضلال".

ن و سببه الامین".

روانی، اختلالات عصبی، زخم معده و انواع سرطان‌ها و ... گرویدن به معنویت و انجام امور متعالی دینی را توصیه می‌کنند، اما جای تأسف است که بشر امروز، آن‌گاه به سراغ خدا می‌رود که همه درهای دیگر را به روی خود بسته می‌بیند.

اریک فروم روانکاو آلمانی دربارهٔ نیاز دینی بشر در عصر حاضر می‌گوید: "نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگو و مرجع برای اعتقاد و ایمان. به نظر من هیچ کس را نمی‌توان پیدا کرد که فاقد آن نیاز باشد."^۱

ویلیام جیمز، روانشناس آمریکایی اشاره‌ای صریح به تحمل مشکلات از طریق نیروی ملکوتی داشته، می‌گوید:

"اگر نیرویی برای تحمل پیش‌آمدها لازم باشد، در اثر دعا و نماز به کار می‌افتد. هرگونه دعا و نمازی نشانهٔ این است که در اثر ارتباط با خداوند، نیروی ملکوتی - که غذای روح ماست - در وجود ما پدید می‌آید. از نظر مذهب، اهمیت در این است که یک نیروی معنوی - که تاکنون در ما پنهان بوده - بر اثر دعا و نماز به کار می‌افتد."^۲

و سیل برت، روانشناسی انگلیسی نیز پیرامون نقش سازنده مراسم عبادی در تعادل روحی و ایجاد فضایی آرام‌بخش و نشاط‌انگیز می‌گوید: "ما به واسطه انجام امور عبادی، می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی توان ورود به آن را نداریم."^۳

امروزه بیماری "اضطراب" که بر اثر ناتوانی بشر در حل معضلات فکری و روانی‌اش پدید آمده سرآمد تمام گرفتاری‌های اجتماعی شناخته شده است. در مقابله با این فرایند، عده‌ای از روان‌کاوان آگاه، ایمان و باورهای دینی را همچون سپری دفاعی در برابر هجوم افسانه‌وار طوفان‌های عصبی و تنش‌های روزافزون روحی و روانی می‌دانند. ویلیام جیمز در این زمینه می‌گوید: "ایمان، بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است." به نظر او ایمان، نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی او وجود داشته باشد. فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد. انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ کرده، همواره آماده مقابله با مسایل ناخوش‌آیندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد. و چه بجاست که تولستوی "ایمان" را جزء دسته‌ای از نیروها می‌شمارد که آدمی با آن زندگی می‌کند. بنابراین فقدان ایمان، سقوط کامل زندگی است.^۴

۱- اریک فروم، روانکاو و دین، ترجمه: آرسن نظریان / ۳۶.

۲- ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه: مهدی قاننی / ۱۶۸-۱۶۹.

۳- سیل برت، علم النفس الدینی، ترجمه: سمیر عبده / ۲۱.

جمه: مهدی قاننی / ۱۹۱.

هنری لینک - روانکاو معروف آمریکایی - در کتاب "بازگشت به ایمان" پیرامون نقش مؤثر "توان شخصیت" در میان مؤمنان برای پیشگیری از بیماری‌های روانی متعدد و رایج عصر می‌گوید: "در نتیجه تجربه طولانی خود در انجام آزمایش‌های روانی بیماران، به این موضوع پی بردم که افراد متدین و کسانی که به معابد رفت و آمد دارند، توازن شخصیتی بسیار قوی‌تری نسبت به بی‌دین‌ها دارند."^۱ علاوه بر روانشناسان، بسیاری از دانشمندان و متفکران سیاسی عصر حاضر نیز مشکل انسان امروز را فقدان انسانیت او دانسته، حاکمیت ارزش‌های معنوی در جامعه را خواستارند. از این طریق آنها نیز درمان واقعی بیماری‌های روحی و روانی جامعه‌شان را ارزش‌های الهی می‌دانند. اینک از میان آن همه گفتار به سخن سیاست‌مدار پیروز دیار هند، مهاتما گاندی بسنده می‌کنیم. او در کتاب "همه مردم برادرند" می‌گوید: "دعا و نیایش، زندگی‌ام را نجات داده و بدون آن، مدت‌ها پیش باید دیوانه می‌شدم! اگر توانسته‌ام که بر ناامیدی‌های زندگی عمومی و خصوصی‌ام چیره شوم به خاطر نیایش‌هایم بوده است. به خاطر نیاز و احتیاج شدید روحی به دعا خواندن پرداخته‌ام زیرا اغلب اوقات، خود را در وضع و حالی می‌یافتم که احتمالاً بدون آن نمی‌توانستم شادمان باشم. هرچه زمان می‌گذشت اعتقاد من به خدا و نیاز به دعا نیز افزایش می‌یافت و بدون این دو، زندگی برایم سرد و تهی بود."^۲

رنج و گنج

برای روان‌درمان‌گرایان جدید، فرایند "آرام‌سازی" گنج بی‌بدیلی است که در درمان رنج‌های روانی، بسیار کارآمد است. به اعتقاد آنها، انسان می‌تواند آرام‌سازی را از طریق تمرین مستمر و تمرکز بیاموزد. به نظر می‌رسد انجام کلیه امور عبادی و از همه ملموس‌تر "نماز مسلمانان" و تکرار پنج نوبتی آن در هر روز، بهترین شیوه درمانی از طریق این فرایند باشد. البته پرواضح است که اسرار و حکمت‌های عبادات و از جمله نماز، در این نوشتار مورد نظر نیست. بلکه غرض ما موشکافی پیرامون امور معنوی و تأثیرات آنها در رفتارهای فردی و اجتماعی است. مؤمن هرگاه کیفیت رسیدن به "آرام‌سازی" را فهمید می‌تواند به تدریج از تشنجات عصبی ناشی از فشارهای روحی و گرفتاری‌های روزمره رها شود. گفته مشهور پیامبر اسلام (ص) خطاب به مؤذن خود بلال، بهترین مؤید حالت آرام‌سازی است. "أرحنا یا بلال" و این که هرگاه امری بر رسول خدا سخت می‌آمد. به نماز می‌ایستد.^۳

۱- یوسف القرضاوی، الايمان و الحياه، ۳۴۲/۶.

۲- همه مردم برادرند، ترجمه: محمود تفضلی ۱۰۶۷.

به اعتقاد عده‌ای از روان‌شناسان، باورهای دینی که در نماز به اوج تجلی خود می‌رسند، به تمدد اعصاب می‌انجامد و متعاقب آن، فرد را از بیماری‌های رنج‌آور رها نموده، خاموش‌شدن تدریجی شعله‌های اضطراب را سبب می‌شود. در همین راستا برخی از روان‌درمان‌گرایان معاصر چون "ژوزف ولپه" در روش منع متقابل "Reciprocal inhibition"، درمان از طریق آرام‌سازی یا کاهش حساسیت انفصالی را پیشنهاد می‌کنند. در این روش درمان‌گر می‌کوشد میان موارد اضطراب‌برانگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت تمدد اعصاب، رابطه ایجاد کند. این فرایند در مورد انجام کلیه امور عبادی مستمر و مخصوصاً نماز، صادق است. اگر انسان در حالت نماز - که قاعدتاً باید بدنش آرام و ذهن و ضمیرش با آرام‌بخش واقعی یعنی خداوند، ارتباط برقرار سازد - با امور یا موارد اضطراب‌برانگیز روبرو شود یا آنها را به یاد آورد، همین حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی نماز، به تدریج باعث حذف موارد اضطراب‌برانگیز و حزن‌آور و یا بی‌اثر بودن مورد آن خواهد گردید.

آرامش بعد از انجام عبادات نیز از مواردی است که بارها تجربه شده است. بعد از اتمام محافل معنوی، ذکر دعا، زیارت و حتی مجالس سوگواری مذهبی انسان غالباً حالت‌های شاد و رها شده‌ای در خود احساس می‌کند و حقیقتاً به این نقطه می‌رسد که فقط یاد خدا او را آرام می‌سازد.^۱ ویلیام جیمز در این زمینه، گفتاری عمیق و زیبا دارد: "خصوصیتی که در انبساط و لذت مذهبی است، نتیجه‌رهایی از معصیت نیست بلکه اصولاً احتیاج به رهایی از مصیبت‌ها از میان می‌رود!"^۲

نسخه رهایی

به نظر می‌رسد که در عصر حاضر، حلقه مفقود بین انسان و عنصر آرامش، نیاز او به حق تعالی یعنی آرامش مطلق باشد. اینک و در عصر حاکمیت یأس ناشی از زندگی ماشینی و حکومت قرص‌های رنگارنگ "والیوم" و در سیاره رنجی که در آن محکوم به زیستن هستیم بایستی سرشت خویش را در محوطه ایمان و امید به خدا پرورش دهیم. آری! برای رهایی از درد ناامید بودن و به دور از هیاهوی نفسانیات و تظلمات و آسیب‌های روانی زمانه، باید "شدن" خویش را "الهی" بارور نمود و باید که دست نیاز به دامن هدایت بی‌نیاز زد: "کسانی که ایمان آورد و ایمان خود را به شرک نمی‌آیند، ایمنی از آن ایشان است و ایشان هدایت یافتگانند."^۳

۱- رعد ۲۸/

۲- ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه: مهدی قائنی ۲۸/.