

## نقش نیایش در سلامت روانی (مناجات درماني)

نویسندگان: دکتر سید احمد واعظی<sup>۱</sup>، مهرداد کاظم زاده<sup>۲</sup>

۱) روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲) کارشناس روانشناسی بالینی

### ● خلاصه مقاله

#### الا بذكر... تطمن القلوب

تاریخچه ارتباط مذهب و روان درماني را می توان در چند جمله خلاصه نمود. تا اوایل قرن نوزدهم و پیش از پیدایش فهم درستی از آسیب شناسی روانی، بیماریهای روانی بعنوان تنبیهی از ماوراء یا نوعی تصوف شیطانی تلقی می شدند. مفهوم بیماری روانی بعنوان تنبیهی در قبال گناه، بشکل صریح آن از فرهنگ ما حذف شده ولی بصورت پنهانی هنوز وجود دارد که در برخورد با عضی از بیماران مشاهده می گردد. تعارض بین عملکرد مذهب و روان درماني یا بطور دقیقتر بین نقش روحانی مذهبی و روان درماتنگر کلاسیک یکی از موضوعات قابل بحث است. مشکلی که وجود دارد رابطه بین ذهن و روح یا روان و روح است. این مشکل نه تنها برای نظریه پردازان نه تنها برای نظریه پردازان بلکه برای عوامل اجرایی نیز وجود دارد.

فرضیه یونگ چنین بیان می دارد که در واقع مرزی بین روان و روح وجود ندارد و مرز موجود یک حد منطقی است. «روح» در زبان مذهب به پایه های روحانی و متعالی انسان، توانایی زندگی پسندیده و شایسته و به بقاء پس از مرگ اشاره دارد، در حالیکه «روان» یک واژه روانشناسی برای بیان یکسری عملکردهاست.

نظریه دیگر، وجود رابطه بین بیماری روانی و تنبیه یک گناه

را بیسان می دارد که در آن سلامت روحی و سلامت روانی یکسانند. یونگ اذعان می دارد که نه تنها مسیحیت با سمبلهای رستگاریش، بلکه تمام مذاهب، شامل بدوی ترین آن با آیین جادویشان، انواعی از روان درماني هستند که رنجهای روحی و روان تری را درمان می کنند. وی در یادداشتی می نویسد: تنها دیدگاههای سودمند در جهان امروز، آن سیستمهای روان درماني هستند که ما آنها را مذهب می نامیم و مذهب نه تنها بر ضد بیماری است بلکه عملاً سیستمی برای بهبود و رشد روانی است.

مذهب مجموعه ای عام از عقاید در ارتباط با یکسری از الگوهای رفتار عمومی برای بیان رابطه عالی وابستگی انسان به خالقش است. مذهب از طریق ایده ها و تعالیم و تجربیات عملی تأثیری ژرف بر روند رشد و تکامل بشریت دارد.

با توجه به مطالب ارائه شده و تأکید ادیان توحیدی بخصوص اسلام بر دعا و مناجات، در این مقاله سعی می شود ارتباط مناجات با سلامت روان و کاهش تألمات روحی با تأکید بر آیات قرآن کریم بررسی گردد. باشد که بتوانیم با استفاده از همت دست اندرکاران متعهد و دلسوز بصورت شایسته تری در فعالیتهای علمی روانشناسی و روانپزشکی به بررسی این مقوله بپردازیم.

در تمامی زمانها مشکلات حدواسط روانپزشکی و روانشناسی از یکسو و مذهب از سوی دیگر وجود داشته

است. تا اوایل قرن نوزدهم پیش از پیدایش فهم درستی از آسیب شناسی روانی، بیماریهای روانی بعنوان تنبیهی از آسمانها تلقی می شد. مفهوم بیماری روانی بعنوان تنبیهی در برابر گناه بشکل واضح از فرهنگ ما حذف شده ولی بطور پنهان هنوز وجود دارد. هنوز هم جملاتی از جانب بیماران تکرار می شود که: اگر عبادت را بجا آورده بودم... بهتر رفتار کرده بودم... می دانم همه اش تقصیر من است.

موضوع دومی که این مفهوم را بیان می کند تعارض بین عملکرد مذهب و روان درمانی یا بطور دقیقتر بین نقش روحانی مذهبی و روان درمانگر است. مشکلی که در اینجا وجود دارد، رابطه بین ذهن و روح یا روان و روح است. این یک مشکل جدی نه تنها برای یک نظریه پرداز بلکه برای عوامل اجرایی نیز می باشد.

فرضیه یونگ بیان می دارد که در حقیقت مرز واقعی بین روح و روان وجود ندارد و مرز موجود، یک حد منطقی است. روح در زبان مذهب به پایه های روحانی و متعالی انسان، توانایی زندگی پسندیده و شایسته و به بقاء پس از مرگ اشاره دارد. در حالیکه روان یک واژه روانشناسی برای بیان یکسری عملکردهاست.

نظر سوم نیز وجود دارد که بین مفهوم بیماری روانی و تنبیه یک گناه پیوند می دهد و این رابطه با آشفتگی بین مذهب و روان درمانی در این زمینه است که سلامت روحانی و سلامت روانی یکسانند و همانند تصور شده است. این اشتباه بخوبی توسط یونگ تصویر شده است. یونگ در کنفرانسی در سال ۱۹۳۵ می گوید: "نه تنها مسیحیت با سمبلهای رستگارش، بلکه تمام مذاهب شامل بدوی ترین آنها با آیین جادویشان انواعی از روان درمانی هستند که رنجهای روحی و جسمانی ناشی از روح را درمان کرده و بهبود می بخشند."

وی در یک کار منتشر شده در سال ۱۹۴۶ می نویسد: "تنها دیدگاههای سودمند در جهان امروز، آن سیستمهای روان درمانی هستند که ما آنها را مذهب می نامیم" و در مقاله ای انتشار یافته در سال ۱۹۵۱ می نویسد: "مذهب نه تنها بر ضد بیماری است، بلکه عملاً سیستمی برای بهبود و رشد روانی است."

با توجه به بیان چنین نظریه ای از جانب یونگ تعجبی ندارد که وی معتقد باشد عبارات مذهبی و اعترافات روحی بر پایه ناخودآگاهند، یعنی بطور عالی روندهایی هستند که وجود خود را از طریق اعترافات بیان می کنند. به بیان دیگر یونگ تصور می کند که عبارات مذهبی وقتی بدرستی درک شوند، عباراتی هستند که ماهیت و ذات روان انسان را آشکار می کنند و او این نظریه را بویژه در مورد عباراتی راجع به خداوند صادق می داند. یونگ در مقاله خود تحت عنوان "انسان نوین در جستجوی یک روح" ادعا می کند که هیچگاه بیماری نداشت که در مانش مستلزم بازگشت او به مذهب نبوده باشد. مذهب یک وسیله مفید برای تأمین بهداشت روانی و راه رسیدن به کمال و شادی است.

مذهب مجموعه ای عام از عقاید در ارتباط با یکسری از الگوهای رفتار عمومی برای بیان رابطه عالی وابستگی انسان به خالقش است. مذهب از طریق ایده ها، تعالیم و تجربیات عملی تأثیری ژرف بر روند رشد و تکامل بشریت دارد.

روان درمانی یک روند قابل تعریف با حوزه ای محدود، مربوط به یک مجموعه قابل تعریف و با استفاده از معانی مشخص برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده است. حوزه روان درمانی در رابطه با بیماری روانی مشخص می شود ولی تمام انواع بیماریها تابع روان درمانی نیستند، در نتیجه مذهب در اینجا نوعی روان درمانی نیست، بلکه فقط می توان آن را دارای جنبه روان درمانی دانست آنگونه که می توان از یک محیط روان درمانی صحبت کرد.

روانپزشکی شاخه ای از طب است که از مفاهیم طبیعی در جهت درمان بیماریهای روانی استفاده می کند. این ویژگی نه ماهیت مذهبی دارد و نه تابع مذهب است، اما یک محیط مذهبی، یک جامعه مذهبی، جامعه ای با احساسات گرم و عشق فوق طبیعی بدون شک بیش از یک محیط پرتعارض، پر اضطراب و ناامن موجب بهبود بسیاری از ناراحتیهای روانی می شود، این امر موجب تبدیل یک جامعه مذهبی با آهنگ و قصد روشن به یک وسیله رسمی روان درمانی نمی گردد.

مذهب یکی از بزرگترین وجوه بلوغ و تکامل می باشد که بر زندگی انسان تأثیر می گذارد. این معنی اشاره ای ضمنی بر

عام هر گونه وسیله ای جهت احساس آرامش را در برمی گیرد. اعمال مذهبی، اعمالی هستند که تأثیر شایان توجهی بر روی عملکرد انسان دارند. بدین طریق اعمال مذهبی گاه بعنوان معانی عالی در تخفیف اضطراب، احساس گناه، افسردگی، دفع تعارض، ناامنی و غیره بکار گرفته می شود. این احتمال نیز می رود که افراد این اثرات ناشی از اعمال مذهبی را تابعی از هدف اولیه بدانند که بطور ناخودآگاه یا خودآگاه است و با این وجود، ما بیشتر با یکی از وجوه رفتار انسان مواجه هستیم تا با یک جنبه از مذهب.

دلایل قابل ملاحظه ای وجود دارد که افراد مذهبی با مشکلات روانی بین فردی یا درون فردی در درجه اول مایل به استمداد از یک روحانی هستند تا از پزشک خانوادگی یا متخصص. تحقیقات در این زمینه در خارج از کشور نشان می دهد که افراد مذهبی برای کمک ۴۲٪ به روحانی مذهبی، ۲۹٪ به پزشک عمومی، ۱۸٪ به روانپزشک یا روانشناس و ۱۱٪ به مؤسسات اجتماعی مراجعه می نمایند.

یکی از اعمال مذهبی که به صورت فردی و گروهی انجام می گیرد، دعا، نیایش و مناجات است. این عمل در مذاهب گوناگون از نظر شکل متفاوت است ولی غالباً محتوایی از اعتراف به گناه، نقص و ضعف، درخواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است.

یکی از دانشمندان فرانسوی می گوید: "دعا عبارت است از رابطه یا معامله یک روح مضطر در کمال شعور و اراده، با قدرتی که آن روح احساس می کند به آن بستگی داشته و سرنوشتش به دست آن است."

غرض از دعا اعمال یا الفاظی نیست که از روی عادت صورت گرفته و بدون توجه به عمق معنای آن صورت گیرد، بلکه غرض از دعا این است که در آن حالت روح خود را با قدرتی که حضورش را در قلب خویش احساس می کند، مرتبط بداند و حتی پیش از آن نامی برای آن قدرت داشته باشد و آنچه از قلب برنخاسته باشد، دعا نیست. دعا پیش از هر چیز احساس یک ارتباط نزدیک خالق و مخلوق، احساسی که هم مؤثر است و هم دو جانبه، و اگر این ارتباط حقیقی و واقعی نباشد، پس ما به چه تسلیم بشویم؟ در اثر دعا نیروی متحقق

درجه ای از بلوغ روان و رشد عاطفی متناسب با سن تقویمی فرد دارد و نیازمند سطح بالایی از تمامیت شخصیت به معنی قضاوتی دور از تحریفهای ناشی از فشار عاطفی و خودآگاهی فارغ از وسواس درباره خود است و نیاز به درجه ای از برون گرایی دارد که فرصتی هم برای درون گرایی بصوت بصیرت و شناخت خود می گذارد و این مستلزم روابط بین فردی خوب با خود، با دیگران و با خداست. این مفهوم تا اندازه زیادی به اعتبار صاحب نظرانی چون: ویکتور فرانکل، هوبارت، مورر و دیگران است. چنانکه آنان به وضوح مشاهده کرده اند، انسان برای رسیدن به حد کمال و تمامیت به این سه وجه سلامت روانی احتیاج دارد. از این رو مفاهیمی چون: من درمانی، معنی درمانی و درمان مذهبی و غیره رشد یافته اند.

در این روندها فرد بعنوان یک موجود خودشکوفای قلمداد می شود که رشد او در جهت بلوغ یا سلامت روانی کامل، بیشتر وابسته به جریان بالفعل کردن تدابیر و منابع خود او است تا کمکی از خارج، البته بدون در نظر گرفتن سهم درمانگر. من درمانی، معنا درمانی و درمان مذهبی بگونه ای در سازمان دادن شخصیت سالم سهیم هستند.

عملکرد معمول مذهب این نیست که ما را از اضطرابهایمان برهاند، بلکه حمد و تکریم خداوند به ما این توانایی را می دهد که محدودیتها و وابستگیهایمان را بیان کرده و سپاس خود را برای موهبت حیات عرضه داریم ولی اگر ما به یکسری معانی جهت رهایی از اضطراب کودکانه و ابتدایی خود نیازمندیم و اگر باید به هر شکلی منبعی برای برخی شعارها و در راستای انجام آن داشته باشیم و اگر بیش از این باید نیازمند اعتراف به گناه منطقی خود آگاه خود باشیم و کفار آن را پس بدهیم، آیا تعجب آور است که با یک عمل می توانیم به تمام اهداف در یک زمان برسیم؟ در واقع این یک نوع صرفه جویی عالی است.

مورر در یادداشتی تحت عنوان "آیین مذهبی یا درمان" با اشاره به کار ویلسون بنام مغفرت و آرامش (Pardan and Peace) در زیرنویس این نظریه می آورد: "بدون شک اعتراف به خطا دارای تأثیر درمانی است."

در اینجا دوباره لفظ درمان آنچنان در ورای هر مرجع آسیب شناسی روانی وسعت و گسترش یافته که مفهوم بسیار

می شود، خواه در شخص دعاکننده، خواه در خارج از او که در عالم واقعیات و محسوسات اثرش دیده می شود.

پروفسور والترمان استاد دانشگاه پرینستون انگلستان در کتاب "نقدی بر مذهب و فلسفه" می نویسد: "در هنگام ستایش و نیایش در آدمی چنان صمیمیت و اخلاصی ایجاد می شود که در همصحبتهای معمولی با مردم ممکن نیست. سکوت تنهایی می شکند، فضای پردامنه ای در پیش نیایش کننده باز می شود، احساسات و عطوفتی که در گفتگوهای معمولی با مردم گرفتار شرمساری و خجالتها می شود در اینجا به شکل سپاسگزاری های صمیمانه، گله مندی های خودمانی و خواهشهای دوستانه درمی آید. روح آدمی شکفته و باز می شود."

ویلیام جیمز می گوید: "آدمی در تلاشهای خود ذخیره و انرژی روانی خود را از دست می دهد و تنها منبعی که می توان آن انرژی را جبران نماید. اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی گردد مگر با مناجات."

در تمامی دیدگاههای مذهبی دعا تنها در صورتی قابل قبول است که همراه با عمل فرد باشد یعنی آن شناختی که در اثر دعا حاصل می گردد، باید در عمل مشخص باشد چنانچه جرج سانتایانا می گوید: "دعا و نیایش این نیست که ما دست از کار بکشیم و فقط به آن رو کنیم." چنانکه در دین مبین اسلام، پیشوایان مناجات تماماً از فعالترین مردم جامعه خود بوده اند.

دعا از این جهت می تواند بر روی افراد مؤثر باشد که در هنگام نیایش فرد خود را به منبعی از انرژی متصل می کند و این ارتباط باعث می شود که محدودیتها و ضعفها را بشناسد و در این حال با امید به کمک از آن منبع در جهت رفع نواقص و ضعفها تلاش مستمر می نماید.

نیایش بعنوان سرچشمه کمال و رشد مطرح می گردد. عقیف عبدالفتاح طباره استاد دانشگاه بیروت می گوید: "دعا عمیقترین منشأ نیرو و کمال است اما ما از این سرچشمه نیرو و کمال غافلیم."

داستایوسکی دعا را یک نوع تربیت روحی می داند و باز جیمز هایلینگ دعا را بازتابی از احساس آدمی از ناتوانی و محدودیت خود و عظمت جهانی که در آن هست، می داند.

الکسیس کارل در کتاب نیایش خود می نویسد: "دعا نه تنها جبران کننده ضعف انسانیست، بلکه تقویت کننده قدرت انسانی و ادامه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی است و احساس عرفانی که از اعماق فطرت ما سرچشمه می گیرد یک غریزه اصلی است، پس عدم ارضاء این غریزه می تواند در فرد ایجاد تنش کند."

در اینجا مشخص می شود آرامشی که نیایش به ارمغان می آورد کمک شایانی در مداوای بیماران است چرا که نیایش تجلی عشق و تجلی نیاز آدمی است.

آنچه که از مباحث فوق بنظر می رسد آنچه را در دعا به آدمی می آموزد در درجه اول، شناخت است. آنچه که در متون اسلامی و کلاً مذهبی تأکید بر قلبی بودن دعا دارد نیز اشارت بدین موضوع می کند. کاری را که معنا درمانی به آن معتقد است، دعا انجام می دهد.

وقتی که دردها و رنجها و شکستها و هر کاری در قالب نیایش مفهوم و معنایی می یابد، فرد احساس خودشکوفایی پیدا می کند و از تألمات روحی وی کاسته می شود.

در درجه دوم بیان ناراحتیها در خلوت باعث تخلیه عاطفی فرد می شود که همزمان با این تخلیه فرد از آن منبع، انرژی و نیرو نیز کسب می کند.

در درجه سوم در حالت مناجات غالباً انسان دچار حالتی می گردد که ناچار به گریه کردن می شود. اثرات تخلیه هیجانی گریه غیر از اثرات فیزیولوژیک، از نظر روانی جالب و قابل بررسی است.

در درجه چهارم همانطور که کارل معتقد است که نیایش همچون خوردن و آشامیدن، یک نیاز است پس وجود آن در زندگی فردی و اجتماعی لازم و عدم وجود موجب تنش می گردد.

دکتر شریعتی در کتاب «نیایش» خود ذکر میکند: "دعا پس از تلاش و اقدام مؤثر خواهد بود، چنانکه پیامبر(ص) و حضرت علی(ع) اول مقدمات جنگ را از نظر صف آرایی و تاکتیک دقیق جنگ فراهم می کردند و پس از آن ادعا می نمودند."

آنچه که مطرح می گردد چگونگی دعا کردن است. جیمز

هایزینگ می گوید: "لازم نیست دعا درخواست چیزی از خدا باشد، هر توجه و ارتباطی با دستگاه الوهیت، هر اعتلای روحی به آن مقام اعلاء دعا حساب می شود."

کرل معتقد است دعا وقتی که شور و هیجان بیشتری داشته باشد مؤثرتر است و در آن حالت نیایش، عمیقترین آثار را بر روی روح و فطرت انسان نیایشگر می گذارد و او را آنچنان رشد می دهد که جامه محیط و وراثت بر او تنگی می کند.

در اینجا مروری بر دعا در اسلام خواهیم داشت. در کل آیات قرآن حدود ۲۶۰ مرتبه کلمه ذکر آورده شده است. در تمامی این آیات منظور از ذکر یادآوری است و در بررسی تفسیری آیات جنبه شناختی داشتن دعا و ارتباط با خدا کاملاً واضح است.

مطلبی را که در ارتباط با این موضوع قرآن تأکید می نماید، آرامش پیدا نمودن انسان با یاد خداست. در تفسیر این آیه مطالب گوناگونی بیان شده است. نظر غالب این است که اطمینان به معنی سکون و آرامش است و اطمینان بسوی چیزی است که آدمی به آن دلگرم است و این دلگرمی باعث آرامش آدمی می شود که این آرامش جنبه تخدیر ندارد بلکه منشأ حرکت است، چنانکه الکسیس کارل می گوید: "آرامش نیایش نه چونان تخدیر است بلکه زاییده اشباع تشنگی و نیاز و اضطراب روح آدمی و پاسخ به کمبودهای عمیق فطرت انسان است و باعث شکفتگی احساسها و تلاشها می شود."

**عناصری در دعاهای اسلامی دیده می شود که عبارتند از:**

- ۱- فصاحت و بلاغت زبان.
  - ۲- موسیقی کلام و متن (این خاصیت خود جهت ایجاد آرامش مؤثر است.)
  - ۳- عنصر فکری (اعلام نیازها و بیان خواستها و آشنایی با ساختار شخصیتی نیایشگر).
  - ۴- سیاسی-اجتماعی (حرکت در جهت اصلاح جامعه و آشنایی مردم با امور اجتماعی)
- عناصر فوق جوانب آرامبخش بودن، شناختی بودن و لزوم

حرکت و فعالیت را به روشنی نشان می دهد.

کارل نیایش را مبتنی بر دو عنصر عشق و فقر می داند و اسلام عنصر آگاهی را نیز بیان می کند چنانکه دکتر شریعتی می گوید: "نیایش تجلی اندیشه ها، احساسها، رنجها، عقده ها و عقیده ها، آرمانها، تنهاییها و شکستهای یک روح است."

در دعاهای اسلامی سه نوع ضمیر مشاهده می شود: من، ما، آنها. در ضمیر «من» خطاکار بودن حقیق بودن، شرمندگی، مقصر بودن و در عین حال امیدوار بودن دیده می شود.

در ضمیر «ما» صحبت از بخشش، عفو، نجات از بلا، و بهبود زندگی است و در ضمیر «آنها» بحث از سعادت و خیر جامعه بطور کلی است و منافع «من» و «ما» کنار می رود و بیشتر جنبه سازندگی دعای اسلامی را نشان می دهد.

در بررسی کلی مطلب چنین بنظر می رسد که مناجات در مورد افرادی که معتقدند مذهبی دارند، هم جنبه شناختی دارد و اثر آرامبخشی می تواند داشته باشد، به زندگی معنی می دهد و مسیر خوبی را برای تخلیه هیجانات باز می کند و از آنجا که باعث رشد روانی می گردد تحمل ارگانیزم را به استرسها افزایش می دهد.

آنچه که مسلم است در این مقاله سعی ما بر این نبوده که مبانی و مفاهیم اسلام و ادیان الهی را با اصول علمی توجیه نمایم.

در پایان بیان جمله ای از الکسیس کارل، فیزیولوژیست مشهور فرانسه، رئیس مؤسسه انسان شناسی رافلر و برنده دو جایزه نوبل در علوم دقیق که کتابی در زمینه نیایش نوشته خالی از لطف نیست:

"وقتی عشق فرمان می دهد، محال سرتسلیم فرود می آورد و کمیت"

"عقل آنجا که عشق قدم در راه می گذارد، در می ماند و چنین"

"بنظر می رسد که نیایش بلندترین قله تعبیر را در پرواز عشق"

"از میان شب ظلمانی عقل پیدا می کند."

منابع:

- ۱- قرآن کریم
- ۲- تفسیر المیزان، علامه طباطبائی،
- ۳- نیایش، الکسیس کارل، ترجمه دکتر علی شریعتی.
- ۴- نیایش، دکتر علی شریعتی
- ۵- انواع آزمایشهای مذهبی، ویلیام جیمز، ترجمه م. قاتنی.
- 6) Psychotherapy today. vedvatma, 1974 .  
published the university of London press.

