

اثرات روانی و درمانی دعا و مناجات

شاپور راسخ

مقدمه

بسیار کسان هستند که از دعا، انتظار تحقق بخشیدن عینی و صوری به آرزویی یا رفع نیازی نزد انسان دعاگو دارند، اما تجربه همگان نشان می‌دهد که این انتظار در اغلب موارد غیر موجه است؛ چنانچه در بیانات حضرت عبدالبهاء هم آمده که نه آنچه آرزوی انسان است خیر انسان است.

ناچار، اصحاب اندیشه به اثرات غیر مستقیم دعا توجه کرده‌اند. در این مبحث در مجموع می‌توان گفت که اهل دین بیشتر به تأثیرات روحانی و فواید متافیزیکی دعا و مناجات عطف نظر کرده‌اند و اصحاب علم که به پدیده‌های تجربی نظر دوخته‌اند به مطالعه و پژوهش در اثرات محسوس روانی یا روان‌درمانی یا حتی درمانی دعا و مناجات روی کرده‌اند. یادآوری این نکته از جهت تاریخی مفید است که گالتون از نخستین روان‌شناسان تجربی بود (۱۸۶۹) که در باره تأثیر دعا و مناجات اندیشه کرد. به قول او، دعا و مناجات هیچ اثر برونی (صوری) ندارد که بتوان آن را به ثبوت رساند ولی بدون تردید، روی شخص دعاگو اثر معنوی می‌گذارد و به او آرامش و احساس بهتر بودن می‌دهد.

الف. نگاه اصحاب دین

در آثار مبارکه این ظهور اعظم نصوص بسیاری وجود دارد که به موضوع اثرات روحانی دعا و مناجات و تلاوت آیات مربوط می‌شود که نمونه‌ای از آنها را ذیلاً در مکاتیب و تقریرات حضرت عبدالبهاء یادآور می‌شویم؛ حضرت عبدالبهاء می‌فرمایند:

«قوت عبادت به منزله جناح است، روح انسانی را از حسیض ادنی به ملکوت ابهی عروج دهد و کینونات بشریه را صفا و لطافت بخشد.»

«دعا، واسطه ارتباط میان حق و خلق است و سبب توجه و تعلق قلب. هرگز فیض از اعلیٰ به ادنی بدون واسطه تعلق و ارتباط حاصل نگردد.»

«هیچ حالتی مثل حالت مناجات نیست. قلوب صافیه را منجذب نماید و نفوس مقدسه را انتباه و روحانیت عجیبی بخشد.»

«تلاوت آیات و مناجات مورث انجذاب است و محدث التهاب به نار محبت رب الارباب.»

«تلاوت مناجات و ترتیل آیات و طلب غفران خطیئات سبب عفو قصور است و علو درجات مؤمنین و مؤمنات.»

«قلب انسان، جز به عبادت رحمان مطمئن نگردد و روح انسان جز به ذکر یزدان مستبشر نشود.»

به این ترتیب، دعا و مناجات هم سبب ارتقای روح و هم موجب تلطیف قلب است؛ بر محبت الهی می‌افزاید و سبب انتباه و توجه قلب به معنویات می‌شود و از نتایج عینی آن که جمال ابهی نیز تصدیق فرموده‌اند، وصول اعانت الهی و علو درجات و عفو قصورات است (انّه معین من اقبل الیه). جمال مبارک به صراحت می‌فرمایند:

«هم‌چنان‌که غذا از برای اجساد لازم است، همین‌قسم از برای ارواح واجب. غذای روح، مائده منیعۀ لطیفه طریه است که از سماء عنایت الهی نازل شده، اگر غذای روح به آن نرسد البتۀ ضعیف شود.»

و به فرموده حضرت عبدالبهاء: «آیات غذای روح است، روح قوی می‌شود و بدون آن از کار می‌افتد.»^(۱)

در بحثی که از دیدگاه علمی مطرح می‌شود، ملاحظه می‌توان کرد که پاره‌ای از اثراتی که برای دعا و مناجات در آثار الهی مذکور آمده است، نزد علماء هم به ثبوت رسیده چون حصول اطمینان و آرامش قلب، حصول انتباه و حالت روحانی نوعی تصفیه و تلطیف نفس و البتۀ برخی هم در ورای حس و تجربه فوری مطرح می‌شود چون عفو قصور، علو درجات، مستبشر شدن روح، عروج به ملکوت الهی که در این مورد شخص مؤمن به آن چه مظهر امر یا دیگر طلعات مقدسه گفته‌اند، اعتماد و ثقۀ و یقین کامل دارد و ورد زبان اوست که: «طیب جمیع علّٰت‌های تو ذکر من است، فراموشش منما.»

ب. نگاه اهل علم، اثرات روانی و درمانی

مطالعات علمی که ذیلاً از آن‌ها سخن می‌رود، پاره‌ای از اثرات و فواید مذکور در فوق، از جمله حصول اطمینان و امیدواری را تأیید و تصدیق می‌کند. حاصل مطالعات علما را ذیلاً به استناد چند مأخذ عمده یاد می‌کنیم:

اثرات روانی و درمانی دعا و مناجات خصوصاً در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته و در باره آن تحقیقات بسیار شده و مقالات متعدّد نگارش یافته که ما برای صرفه جویی در وقت فقط در این‌جا نمونه آن پژوهش‌ها را عنوان می‌کنیم و در هر مورد ناچار به اختصار خواهیم کوشید.

این نکته هم در آغاز گفتار باید عرضه شود که کتب تازه‌ای که مورد بررسی قرار گرفت، در بسیاری موارد مطالبی به تکرار یکدیگر آورده‌اند. ذکر چنین مطالبی این فایده را دارد که تا حدی گواه توافق اصحاب علم در مورد آنهاست. از این رو به شرح مندرجات عمده چند کتاب راجع به تأثیر دعا و مناجات می‌پردازیم:

۱. از جمله کتاب‌های درخور توجه کتاب (روان‌شناسی دین، رویکردی تجربی) است اثر چهار محقق آمریکایی^(۲) که به سال ۲۰۰۳ چاپ شده و در فصل سوم (مذهب و بیولوژی) و نیز در فصل پانزدهم (دین - سازش و تطابق) به موضوع دعا و تأثیرات آن پرداخته است. یکی از مباحث مهم کتاب مذکور، اثرات نیایش و مناجات در زندگی افراد است.

مؤلفان مزبور می‌نویسند که از جمله اعمال و مناسک که در قلب هر مذهب و دینی قرار دارد، دعا و مناجات است. برآورد می‌شود که حدود ۹۰ درصد سکنه آمریکا دعا می‌کنند و همین امر گواهی است بر آن که ناچار دعا اثری مثبت در زندگی مردم دارد. دعا و مناجات را با تفکر یعنی مراقبت مذهبی (meditation) اشتباه نباید کرد. در ادیان شرق آسیا بیشتر تأمل و سربه جیب مراقبت بردن است که مورد توجه و عمل است. یعنی در آیین‌های هندویی و بودایی، و حال آن‌که در ادیان غربی، دعا و مناجات مرسوم است که گاه آن را پیوستگی با خدا یا مکالمه و مخابره با خدا خوانده‌اند. علماء انواع متعددی از دعا و مناجات تشخیص داده‌اند و محققان مانند فوستر در کتابی^(۳) به سال ۱۹۹۲ بیست و یک نوع دعای مختلف را صورت‌بندی کرده است. دیگران میان چهار تا نه نوع مناجات و دعا تشخیص داده‌اند (نظیر لد و اسپیلکا، ۲۰۰۲) و البته همه دعاها از مقوله درخواست و تقاضا نیست؛ بلکه گاه دعا و خصوصاً مناجات برای سپاس‌گزاری از نعم الهی است.

علمای زیست‌شناسی و فیزیولوژی از اثرات مثبت ایمان و دعا چنین گفته‌اند که این دو اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد، از فشارخون می‌کاهد، افسردگی را کم می‌کند. بعضی محققان چون کونینگ و همکاران^(۴) (۱۹۸۸) گفته‌اند که دعا و مناجات نوعی وسیله تنظیم هیجانات ضمیر است و وقتی فرد زیر فشارهای عصب‌فرسای زندگی است، انعکاس منفی هیجانات عاطفی را در رفتار وی تقلیل می‌دهد. فرارو و همکارش^(۵) (۱۹۹۱) پس از بررسی تعدادی از نمونه‌گیری‌های علمی در امریکا به این نتیجه رسیده‌اند که کسانی که دعا و مناجات می‌خوانند و به صورت فعال‌تری در حیات مذهبی شرکت می‌کنند، از سلامت بهتری برخوردارند، البته اگر مراد سلامت جسمانی باشد. محققان قائل به لزوم احتیاط در قضاوت هستند، اما در اثرات مثبت دعا و مناجات بر روی سلامت روحی و فکری ظاهراً شبهه‌ای نیست. فولکمن و همکارانش^(۶) (۱۹۸۶) به این قائل هستند که دعا و مناجات ابزاری مفید برای مقابله با مسائل و مشکلات است و به رشد فردی نیز مدد می‌رساند، و وسیله کنترل هیجانات درونی است. شاید تنها راه عملی برای رویارویی با تراژدی‌های حیات چون مرگ عزیزان، همین دعا کردن باشد. (یورک و کوهن^(۷) ۱۹۹۳)

یک تحقیق علمی از لد و همکاران^(۸) او (۱۹۹۴) حاکی از آن است که بیمارانی که بیش از پنج سال بعد از تشخیص اولیه سرطان سینه عمر کرده‌اند، کسانی بوده‌اند که از مناجات مخصوص شکرگزاری غافل نشده‌اند. همان لد و اسپیلکا (۲۰۰۲) پس از بررسی هفت گزارش تحقیقی به این نتیجه رسیده‌اند که بین چهار تا نه نوع دعا می‌توان تشخیص داد، از جمله دعاهای تظلم، دعای مرسوم و سنتی، دعاهای مخصوص تأمل و مراقبت (meditation)، دعاهای اعتراف (به گناه)، دعاهای شکرگزاری، دعاهای شفاعت، دعاها برای اصلاح خود و دعاهای متعارف. مطالعات علما در مورد این انواع ادعیه می‌گویند که: مناجات‌های مبنی بر عرض حال و تظلم، معمولاً در مقابله با حرمان‌ها و ناکامی‌ها و تهدیدها خوانده می‌شود در حالی که

مناجات‌های معطوف به تفکر فلسفی و انتزاعی (contemplative) کمک به پیوستگی و هماهنگی اجزای وجود درونی فرد داعی، من جمله فکر او می‌کند و موجب کاهش بعضی دل‌تنگی‌ها و شکایات می‌شود و به عبارت دیگر اثر روانی - درمانی دارد. مناجات‌های مبنی بر تأمل و مراقبت (meditation) به کاهش خشم و اضطراب و تنش یاری می‌کند و سبب نوعی آسودگی عصبی (تمدد اعصاب relaxation) می‌شود. به این ترتیب، هر نوع دعا یا مناجات اثر خاص خود را دارد. اما در اثر عینی دعا‌های شفاعت مثل دعا برای سلامت دیگران جای تأمل هست.

می‌دانیم که عفو و بخشایش نسبت به دیگران یکی از تعالیم رایج در همه ادیان است. اخیراً روان‌شناسان دریافته‌اند که یکی از طرق مقابله با اثرات منفی که از بدرفتاری، ستم و بی‌عدالتی سایرین در شخص به وجود می‌آید، همین دعا و مناجات و طلب بخشایش است که کینه احتمالی را فرو می‌نشاند و خشم و احساس منفی درونی را مرتفع می‌کند. در مواردی که خود شخص مرتکب عملی نامطلوب شده، قبول مسئولیت، احساس پشیمانی، آمادگی برای جبران خطا و درخواست عفو و بخشایش با استفاده از مناجات طلب غفران مفید است و البته این عفو و بخشایش، اثر مثبتی روی سلامت روانی شخص دارد و نوعی درمان کینه‌توزی و ستیزه‌جویی است.

۲. در دایرةالمعارف روان‌شناسی و مشاوره^(۹) (۱۹۹۹) آمده که غالب روان‌شناسان دعا و مناجات را تکنیکی، یعنی شگردی برای مواجهه با مشکلات می‌دانند. دعا، غالباً پاسخی است بر موقعیت‌های دشوار زندگی که افراد خود را در برابر آن‌ها بی‌یار و مددکار احساس می‌کنند. بسیاری از دعاها برای درمان پاره‌ای بیماری‌ها یا ابتلائات جسمانی به کار می‌روند؛ مثلاً برای معالجه معتادان به الکل، روان‌پزشکان دوازده مرحله در نظر گرفته‌اند و مرحله یازدهم آن، دعوت شخص معتاد است به این‌که بکوشد تا در خود، نیرویی برای اجرای اراده خدا در رفع اعتیاد به وجود آورد. با ارتباط به خدا و مخایره با وی، شخص باور می‌دارد که می‌تواند به مدد خدا بر موقعیت‌های

زندگی خود تأثیر گذارد. هر قدر احساس تسلط بیشتر است، فشار عصبی کمتر می‌شود. از جمله اثرات مثبت روانی دعا، کاهش اضطراب و افسردگی، قوت گرفتن و احساس کارایی است، یعنی دعا، به افراد احساس قدرتی می‌دهد که با آن بر مسائل خود فائق می‌شوند. به خلاف آن که بعضی نقادان گفته‌اند، چنین نیست که دعا کننده کار را فقط به عهده خدا گذارد، ناگزیر خود او هم به اقداماتی چون طلب کمک از پزشکان دست می‌زند. بیش از پیش، شواهدی به دست می‌آید که دارا بودن ایمان قوی، اثرات مفیدی از جهت بهداشت و سلامت جسمی و روانی دارد. دعا کمک می‌کند که انسان افکار خود را منظم کند که خود این امر از اضطراب می‌کاهد. ضمناً دعا وسیله‌ای برای کاوش و پژوهش در نفس خود نیز هست.

از کارکردهای مهم اجتماعی دعا، احساس ایمنی و ارزنده بودن است. دعا برای دگران، شرکت در بار مسئولیت سایرین است. در مسیحیت توجیه شده که وقتی از کسی دلتنگ هستند، دعا بخوانند که خود دعا احساس مثبتی در شخص ایجاد می‌کند و میل بخشایش را برمی‌انگیزد. دعا و مناجات می‌تواند امیدواری در آدم ایجاد کند. البته در همه شرایط، دعا وسیله روان‌درمانی نیست و نباید دعا موجب گریز از مسئولیت و واقعیت گردد.

نگاه به دعا در جوامع مختلف متفاوت است؛ چنان‌که فیلیپ هوگلت و هارولد کونینگ^(۱۰) می‌گویند به اعتقاد مسلمانان همه دعاها دارای اثر هستند. حدیثی از حضرت محمد نقل شده که به موجب آن، هیچ مسلمانی به خدای متعال دعا نمی‌کند، به شرطی که دعایش بر ضد خانواده‌اش یا دخول در امر گناهی نباشد، مگر آن‌که خداوند متعال به او یکی از این سه چیز را عطا کند: یا آن‌که آن‌چه وی برای آن دعا کرده، تحقق بخشد یا آن موهبت را ذخیره‌ای برای حیات بعد وی قرار دهد، یا آن‌که مشکلی به همان اهمیّت را در حیات او از پیش پای او بردارد.

اما دعا در مسیحیت، نوعی مکالمه بین عاشق و معشوق است و در میان وسایل و ابزارهای غیر مادی که در اختیار یک درمانگر مسیحی قرار دارد. این دعاست که به تنهایی از همه وسایل دیگر مؤثرتر است.

در بحث از اضطراب و تشویش، هوگلت و کونینگ می‌گویند: دعا، چیزی است که در دسترس مریض است و می‌تواند به او یاری کند، خصوصاً اگر مریض معتقد باشد که دعا به صحت جسم او و یا مقاومت در برابر بیماری کمک می‌کند. تأمل و مراقبت هم ممکن است به رهایی از اضطراب و تشویش یاری نماید. اما البته میان دعا و تأمل فرق است. دعا، بستگی دارد به رابطه میان فرد و خدا و خیلی مرتبط به اعتقاد است و حال آن‌که تأمل و مراقبت در مذاهب شرقی چون هندویی و بودایی یک مکانیسم خودکار رفتاری است به صورت تصفیۀ ذهن و تکرار کلمات، در حالی که شخص به صورت خاصی نشسته باشد این وضع اثر روی تمدد اعصاب دارد و می‌تواند تنش و نگرانی را بکاهد. پس مراقبت به میزان اعتقاد شخص مرتبط نیست، بلکه عملی است که در خود، قدرت معنوی خاص دارد و در همان عالم جسمانی منتهی به رهایی عصبی می‌شود.

۳. یکی از تحولات مهمی که در روان‌شناسی درمانی و روان‌پزشکی در سال‌های اخیر روی داد، توجه علماء به نقش بارزی است که دین و روحانیت و نیایش مذهبی می‌تواند در سلامت روانی ایفا کند، به طوری که در سال ۲۰۰۹ کتابی زیر نظر دو پروفیسور بنام (Ph. Huguelet) و (H.G.Koenig) زیر عنوان «دین و روحانیت در روان‌پزشکی» (به زبان انگلیسی) انتشار یافته و حتی فصولی را به روان‌درمانی از دیدگاه ادیان مختلف (بودایی، مسیحی و اسلام) اختصاص داده است و متونی را از این ادیان در اهمیّت و فایده دعا و مناجات ارائه کرده است.

۴. بنسون^(۱۱) (۱۹۷۵) اثراتی آرامش بخش در دعا می بیند، مثل کاهش تنفس. وی و همکارانش می گویند که ۸۰ درصد مریضان ایشان، دعا را به عنوان وسیله ای برای حصول آرامش (relaxation) برمی گزینند و ۲۵ درصد هم می گویند که دعا، روحانیت آنان را نیرو می بخشد.

بنسون می گوید که استفاده از مذهب من جمله به هنگام دعا و مناجات از نظر فیزیولوژیک و روانی سودمند است. وی یادآور تحقیقاتی می شود که نشان دهنده آن است که اعتقاد و ایمان، اضطراب را کم می کند، فشار خون را می کاهش دهد و افسردگی را تقلیل می دهد.

بر اساس آنچه گفته آمد، شاید بتوان گفت که دعا و مناجات به سلامت انسان هم کمک می کند. به قول کونینگ و همکاران، دعا و مناجات نوعی تدبیر برای تنظیم هیجانان ضعیف است یعنی کاهش هیجانان منفی در شخص تحت فشار.

۵. فرارو (Ferraro) و آلبرخت جنسن (Albrecht Jensen) (۱۹۹۱) می گویند که بر اساس بررسی های آنان، آنان که دعا و مناجات می کنند و ضمناً در دین خود فعال هستند از سلامت بیشتری برخوردارند.

البته در این مورد، بعضی اطباء قضاوت محتاط تری دارند. هر چند قائل به تأثیر دعا و مناجات هستند ولی می گویند علل آن روشن نیست.

۶. اخیراً مطالعات در زمینه رابطه مغز و فعالیت های مذهبی چون دعا و مراقبت آغاز شده است. زمینه دیگر مطالعه در ارتباط با داشتن یا نداشتن عادات مضره است.

ادیان و مذاهبی هستند که به سلامت و بهداشت اهمیت می دهند مانند مورمون ها که نزد آنان دخان، شرب الکل و مصرف چیزهای محرک چون قهوه و فعالیت های مضر به بدن تحریم شده و البته اثرات سودمند جسمی - بهداشتی این طرز زندگی

مسلم است. ملاحظه شده که نزد مورمون‌ها، بیماری قلبی یک سوّم تا یک دوّم کمتر از اهل مذاهب دیگر است. کونینگ می‌نویسد، نزد پیروان ادونتیسّم به علّت گیاه‌خوار بودن، سرطان روده (colon) کمتر دیده می‌شود.

حتّی اثر دعا را در بیماری‌های سخت باز یافته‌اند. (Hayden) (۱۹۹۱) نشان داده که در مورد بیمار با درد ناشی از آرتريت (ورم مفاصل)، اعتقاد مذهبی مفید بوده. چون همین که انسان ذهنش معطوف به معنی‌دار بودن زندگی می‌شود کمتر احساس درد می‌کند.

اعتماد به خدا، احساس خطر در برابر بیماری را می‌کاهد و نیز جهت‌گیری مذهبی مانع احساس خشم و کینه و حسّ تنهایی در اجتماع است.

ادیان برای افرادی که گرفتار معلولیت جسمی هستند، اثر مفیدی دارد و برای مواجهه با غم مرگ عزیزان هم، بس مؤثر است.

این نکات را به تفصیل می‌توان در کتاب (روان‌شناسی دین، رویکردی تجربی) یافت.

در خاتمه بحث، می‌توان با استناد به کار تحقیقی لوین و شیلر (Levin & Schiller) (۱۹۸۷) که دوپست پژوهش تجربی پیشین را مورد بررسی قرار داده‌اند و نیز یافته‌های دیگر محققان به این نتیجه رسید که سیستم حفاظتی بدن فرد مؤمن در مقابل بیماری‌ها قوی‌تر است. شخص معتقد به دین و مذهب برای زندگانی معنایی قائل است و در مقابل دردهای ناشی از بیماری مقاوم‌تر است یا لاقلاً احساس و ادراک درد نزد او کمتر از بیماران دیگر است و نیز مطالعات نشان داده که شخص قویاً مؤمن و فعال در امر دین مقاومت بیشتری در برابر سردگی، نگرانی و پریشانی ناشی از رنج و درد نشان می‌دهد.

یادداشت‌ها:

۱. همه نصوص از گلزار تعالیم بهائی، درد و فصل (تلاوت آیات و الواح و دعا و مناجات)
۲. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*; by Bernard Spilka, Ralph W. Hood, Bruce Hunsberger, Richard Gorsuch; NY, 2003.
۳. R.J.Foster: *Prayer: Finding the Heart's True Home*.
۴. Koenig & al.
۵. Ferraro & Albrecht-Jansen
۶. Folkman & al.
۷. Bjorck & Cohen
۸. Ladd & al.
۹. Baker: *Encyclopedia of Psychology & Counselling*, 1999.
۱۰. Philippe Huguelet & Harold G. Koenig, 2009
۱۱. Benson, *The Relaxation Response*, NY 1975