

<https://www.aftabekherad.ir>

Theoretical exploration of the relationship between satisfaction and happiness with religion and religious beliefs (with an emphasis on Islam, its epistemological system and discursive teachings)

Salman Safdari
Social researcher

Received: 2016/05/10

Accepted: 2016/05/28

Abstract

Although the feeling of satisfaction and happiness is a relative matter and factors such as culture, social conditions and quality of life interfere in its perceptual and definitional distinctions, it is one of the most fundamental human needs that a large part of human efforts, life and energy is spent on acquiring and maintaining it. Various psychological, sociological and epistemological factors and fields intervene in creating and deepening the feeling of satisfaction or, conversely, in weakening and eroding it. One of the topics that has been the subject of discussion, investigation and investigation in recent times, especially by scholars in the fields of psychology, sociology and religion, is the investigation and analysis of the role and function of religious beliefs in strengthening and strengthening satisfaction. So far, various field research and studies, theoretical reflections and analytical studies have been conducted in this area, and the results obtained indicate the positive effect of religion on acquiring satisfaction. In Islam and Islamic teachings, there are also visible and inferred references and foundations that indicate the importance of the issue of satisfaction and gaining satisfaction as a result of deepening religious beliefs. Religion and religious beliefs have functions such as "creating inner security and peace", "increasing the power to rethink developments and trends", "strengthening self-esteem and gaining inner dignity", "dynamism and cheerfulness", "dominance over oneself and control over self-management", and "creating interconnected circles in the form of social networks", which all have an impact on creating and strengthening satisfaction and gaining a sense of happiness.

Keywords: Feeling of happiness, religion and religious beliefs, functions of religion, security and safe status, meaning-making, identity creation, religious discourse

کاوش نظری در نسبت بین رضایت‌مندی و احساس خوشبختی با دین و باورهای مذهبی (با تأکید بر اسلام، نظام معرفتی و آموزه‌های گفتمانی آن)

سلیمان صفدری^۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۳/۰۸

چکیده

احساس رضایت و خوشبختی گرچه امری نسبی است و عواملی همچون فرهنگ، شرایط اجتماعی و کیفیت زندگی در تمایزات ادراکی و تعریفی آن مداخله می‌کنند، اما یکی از بنیادی‌ترین نیازهای بشر است که بخش زیادی از تلاش‌ها، عمر و انرژی انسان مصروف کسب و تداوم آن می‌گردد. عوامل و زمینه‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و معرفتی گوناگونی در ایجاد و تعمیق احساس رضایت و یا بالعکس در تضعیف و فرسایش آن مداخله دارند. یکی از موضوعاتی که در ادوار اخیر به ویژه محل بحث، بررسی و تفحص اندیشمندان حوزه‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و دین بوده است، بررسی و واکاوی نقش و کارکرد باورهای دینی در تقویت و استحکام رضایت است. تاکنون تحقیقات و پژوهش‌های میدانی، تأملات نظری و بررسی‌های تحلیلی گوناگونی در این عرصه انجام شده است که نتایج به دست آمده گویای تأثیر اثباتی دین بر کسب رضامندی است. در اسلام و آموزه‌های اسلامی نیز اشارات و بنیان‌هایی قابل مشاهده و استنباط است که نشانگر اهمیت مسأله رضایت و کسب رضامندی در نتیجه تعمیق باورهای دینی است. دین و باورهای دینی واجد کارکردهایی مثل «ایجاد امنیت و آرامش درونی»، «افزایش قدرت بازاندیشی تحولات و روندها»، «تقویت عزت نفس و کسب کرامت درونی»، «پویایی و نشاط‌انگیزی»، «استیلای بر خویشتن و کنترل مدیریت خویشتن» و «ایجاد حلقه‌های هم‌پیوند در قالب شبکه‌های اجتماعی» است که تماماً در ایجاد و تحکیم رضایت و کسب احساس خوشبختی تأثیرگذارند.

کلید واژه‌ها: احساس خوشبختی، دین و باورهای دینی، کارکردهای دین، امنیت و مقام امن، معنابخشی، هویت‌آفرینی، گفتمان دینی

۱. پژوهشگر اجتماعی

مقدمه و بیان مسأله

مطلوبیت‌ها و غایت‌های انتظاری برای بشر گرچه با نمادها و معرف‌های گوناگونی تعین می‌یابد، اما حد نهایی تمامی این تکاپوها را می‌توان تلاشی برای رسیدن به درجه‌ای از ثبات و آرامش درونی تفسیر کرد که در قالب‌هایی همچون «احساس خوشبختی و سعادت»^۱ و یا «رضایت درونی»^۲ قابل مفهوم‌پردازی است. رضایت و احساس خوشبختی گرچه مفهومی نسبی است و نمی‌توان غایت کاملی برای آن تصور کرد، اما آرمانی است که بشر در تمامی ادوار، چه خودآگاه و بر مبنای الگویی طراحی شده و چه ناخودآگاه و به شکل حس و نیازی درونی، در پی آن بوده و تحقق آن را به عنوان غایتی تعریف کرده است که گویای سعادت‌مندی وی است. رضایت، ابعاد و عرصه‌های گوناگونی دارد و می‌توان قلمرویی به وسعت تمامی شئون و سپهر زندگی برای آن در نظر آورد که تماماً با امر رضایت‌مندی پیوند خورده است. کسب تعادل و توازن در ابعاد و عرصه‌های متفاوت زندگی و حصول رضایت درونی شده را می‌توان در قالب احساس خوشبختی و یا سعادت و نیک‌بختی تفسیر کرد که متضمن تحقق اهداف و آرمان‌های تعریف شده برای افراد و اجزای اجتماعی است. رضایت چه در سطح فردی که مبین تحقق خواست‌ها، مطالبات و مطلوبیت‌های فردی در عرصه‌های گوناگون است و چه در عرصه عمومی که متضمن بهره‌مندی از شاخص‌های امنیت‌آفرین، آرامش‌دهنده و انتظام‌آفرینی که مقدمه تحقق اهداف جمعی است، برای بشر امروز به یک هدف غایی یا یک هدف در خود مبدل گردیده است. رضایت در سطح فردی بر مبنای ارزیابی‌های ذهنی افراد برای دسترسی به زندگی مطلوب و بهره‌مندی از کیفیت زندگی^۳ مناسب است و رضایت در عرصه عمومی به معنای بهره‌مندی از روابط متوازن، اعتمادآفرین و تعهدآمیزی است که حقوق افراد به رسمیت شمرده شده و ساختار جامعه بهره‌مند از شاخص‌ها و مختصات است که ضمن تسهیل فرایند توسعه‌ای، شرایط لازم را برای پویایی، مشارکت، نقش‌آفرینی و برخورداری همگان از یک زندگی آبرومندانه و شرافتمندانه را فراهم می‌آورد. عوامل و زمینه‌های گوناگونی باید تمهید شود تا جامعه واجد چنین مختصاتی گردد و اجزای جامعه نیز باید مراتب و آگاهی‌هایی را حاصل نمایند تا به مرحله‌ای دست یابند که جامعه برخوردار از اوصاف لازم برای تحقق رضایت‌مندی اجتماعی گردد.

در بازشناسی از این زمینه‌ها می‌توان علل و عوامل گوناگونی را برشمرد که هر یک می‌توانند با واسطه و بی‌واسطه در ایجاد زمینه‌های لازم برای کسب احساسات مناسب در اجزای جامعه مداخله

^۱. Well-Bing

^۲. Inner Satisfaction

^۳. Life Quality

نمایند. این عوامل هم در حوزه‌های جامعه‌شناختی، روان‌شناختی و روابط و مناسبات اجتماعی قابل مشاهده‌اند و هم در شاخص‌های زیرساختی و بنیان‌هایی که زمینه‌ساز تحقق اهداف جمعی هستند. در این میان نقش عوامل نرم‌افزاری به این دلیل که با ساختار روان‌شناختی، تأملات ذهنی، پنداشته‌ها و ارزیابی‌های فردی که محل قضاوت و داوری انسانی هستند پیوند دارد، برجستگی بیشتری می‌یابد. گرچه عناصر و متغیرهای عینی همچون متغیرهای ساختاری، اقتصادی، تکنولوژیک، علمی و...، بنیان‌های خوبی برای تحقق «زیست جهان» مناسب را فراهم می‌آورند، اما آنچه در نهایت منشأ ارزیابی و شکل‌گیری قضاوت و داوری نسبت به شرایط می‌گردد، ارزیابی‌های ذهنی و برآوردهای روانی و درونی‌ای است که اجزای جامعه نسبت به روند و شرایط حاکم بر روابط اجتماعی و یا بهره‌مندی‌های فردی دارند.

قضاوت‌ها و داوری‌های ذهنی خود می‌توانند متأثر از ساختارهای نظری و یا نظامات اخلاقی و اعتقادی‌ای باشند که مبنای ارزیابی اجزای جامعه را شکل داده و تبعاتی برای ادراک از خود، جامعه، روابط اجتماعی و بایسته‌های آن پدید آورند. این نظامات معرفتی و انگیزشی می‌توانند ریشه در بنیان‌های سنتی و یا عادات، آداب و فرهنگ تاریخی یک جامعه داشته باشند که در فرهنگ عمومی و ملی تعیین یافته و نیز می‌توانند ریشه در نظامات فکری، ایدئولوژیک، معرفتی، گفتمانی و... داشته باشند. اما آنچه بیش از هر عاملی می‌تواند معیار و مبنای دقیقی برای داوری‌ها باشد، نظامات اعتقادی و باورهای درونی‌ای است که ساختار ارزشی و آرمان‌های فردی و جمعی را شکل داده و به آن سامان می‌بخشد. باورها و اعتقادات دینی می‌توانند در مرکز و کانون معرفتی قرار گرفته و «هسته سخت»^۱ و ساختار ارزشی یک فرد و یا جامعه را تعریف و معین نمایند. این بنیان معرفت‌آفرین است که هر نوع قضاوت و داوری دربارهٔ امور را به ویژه از منظر ادراک و ارزیابی از وضعیت فراهم می‌آورد. این ساختار فکری، گفتمانی و اعتقادی است که مطلوبیت‌ها را تعریف کرده و معیارهای سعادت و خوشبختی و یا خذلان و بی‌بهره‌گی را با شاخص‌های برآمده از نظام ارزشی مشخص می‌سازد. این نظام است که مشخص می‌سازد چه نوع روابط و یا بهره‌مندی از چه الگویی از زیست فردی و جمعی و یا برخورداری از کدام ارزش‌ها و مطلوب‌هاست که می‌تواند منشأ رضایت از زندگی باشد و حدود و ثغور آن را مشخص سازد.

بنابراین سعادت، خوشبختی و کسب رضایت درونی و یا خشنودی و خرسندی امری «فرهنگ‌بنیان» است که ریشه در نظامات فکری و اعتقادی جامعه و اجزای آن دارد. سؤالی که از مدت‌ها قبل ذهن جامعه‌شناسان و روان‌شناسان و پژوهشگران عرصه اجتماعی را به خود مشغول

^۱. Hard Core

داشته است این است که آیا باورهای اعتقادی و دینی می‌تواند سطح رضایت از زندگی و احساس خوشبختی و سعادت را تحت تأثیر قرار داده و آن را در جهت مثبت تقویت نماید یا خیر؟ این سؤال به ویژه در دنیای جدید که بشر شاهد تکان‌های شدید معرفتی، بی‌ثباتی‌های متواتر و گسترده، تنوع در نیازها، انگیزش‌ها و نظامات فکری و گفتمانی گردیده است و تکنولوژی تمامی ساحت‌های زندگی فردی، اجتماعی و ساختار روانی و ارتباطی آحاد جامعه را متأثر ساخته است، اهمیتی مضاعف یافته است. چراکه آلت‌رناتیوها و بدیل‌هایی گاهی در جایگاه و ساحت کارکردی دین قرار گرفته‌اند و اینگونه به نظر می‌رسد که بخش‌هایی از جامعه را مستغنی از اندیشه‌ها و باورهای دینی کرده است. گرچه تمامی شواهد و پژوهش‌ها چه در جهان پیشرفته و چه در کشورهای در حال توسعه مبین و مقوم این اصل هستند که دین، اندیشه‌ها و باورهای دینی سطح رضامندی و احساس خوشبختی را در جهت مثبت تقویت می‌کنند، اما سؤالی که باید به طور دقیق به آن پرداخته شود این است که دین واجد چه مختصات و نظامات کارکردی و یا معرفتی‌ای است که می‌تواند ساخت ذهنی، رضایت از زندگی و بهره‌مندی از احساس خوشبختی را تحت تأثیر قرار دهد.

در این مقاله کوتاه تلاش خواهد شد که این سؤال با رویکرد علمی و با استشهد از پژوهش‌های انجام شده در کشورهای متفاوت با رجوع به مفاهیم دینی مورد ارزیابی، بررسی و بازکاوی قرار گیرد تا مشخص گردد که نقش کارکردی دین در تأمین رضایت از زندگی و دسترسی به احساس خوشبختی از طریق چه بنیان‌هایی قابل تبیین است.

۱- تأثیرات کارکردی دین بر رضایت

سؤال بنیادین این پژوهش این است که آیا دین می‌تواند خرسندی درونی و نیازهای آرامش‌خواهانه بشر را در جهت مثبت تقویت کند یا خیر؟ پژوهشگران و صاحب‌نظران عرصه‌های جامعه‌شناختی و روان‌شناختی تلاش پر دامنه‌ای برای بررسی این موضوع انجام داده‌اند که نتایج آن در قالب گزارش‌های متفاوت ارائه شده است. آنان نیز دغدغه پاسخگویی به این سؤال را داشته‌اند که آیا رضایت در قالب کارکردهای دینی قابل تبیین است و می‌تواند بنیانی برای تحلیل و توضیح علل رضایتمندی باشد؟

برخی از پژوهش‌های انجام شده گویای این واقعیت است که دین هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی می‌تواند منشأ و منبع قابل توجهی برای کسب رضایت درونی باشد. مرور برخی از این پژوهش‌ها گویای اهمیت این موضوع است. برخی محققان در بررسی‌های خود کارکرد دین در

عرصه رضایت فردی را مورد بررسی قرار داده‌اند تا مشخص سازند آیا «رضامندی فردی» که بخشی از ساختار رضامندی اجزای جامعه را تشکیل می‌دهد، با متغیرهای دینی قابل تبیین است یا خیر؟ نتایج به دست آمده گویای این واقعیت است که دین در سطح رضایت فردی واجد آثار و تأثیرات مثبتی است. برخی از تحقیقات حاکی از این نتیجه است که دینداری بر سلامت جسمانی تأثیر داشته و افراد دیندار در تطبیق با کسانی که سطح دینداری پایین‌تری را تجربه کرده‌اند از سلامت جسمانی بالاتری برخوردارند (Comstock and Partridge, 1972)، تحقیقات دیگری نشان می‌دهد که افراد دیندار سطح فشار خون پایین‌تری دارند (Larson et al., 1989)، که خود شاخصی از تأثیر دین بر سلامت جسمانی و روانی است. همچنین تحقیقات گوناگونی مبین این واقعیت است که دین بر امید به زندگی و اندازه عمر تأثیر دارد و دینداران از عمر متوسط بیشتری در تطبیق با دیگران برخوردارند (Idler & Kasl, 1997; Hummer et al., 1999; George et al., 2002). همچنین تحقیقات متفاوتی نیز درباره تأثیر دین بر سلامت روانی انجام گردیده که نتایج به دست آمده گویای این واقعیت است که دین نقش قابل توجهی در حفظ سلامت روانی دارد (Larson et al., 1992; Kendler et al., 2003; Hackney and Sanders, 2003; Smith et al., 2003) بنابراین می‌توان تأکید کرد دینداری می‌تواند در سطح فردی منشأ خدمات گوناگونی برای حفظ سلامت، آرامش، تعادل و ثبات روان‌شناختی و ذهنی باشد که تماماً در کسب رضایت از زندگی و بهره‌مندی از شاخص‌های مناسب کیفیت زندگی مطلوب، به شمار می‌روند.

همچنین در عرصه اجتماعی بررسی تحقیقات انجام شده گویای آن است که دین واجد کارکردهایی است که در دسترسی به کیفیت زندگی مطلوب نقش‌آفرین هستند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که دینداری سطح «تعلیم و تربیت» را ارتقاء می‌بخشد (Gruber, 2005)، منشأ «کاهش نرخ جرم» هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی می‌گردد (Johnson et al., 2000; Baier and Wright, 2001)، سطح «مشارکت‌های مدنی» را تقویت می‌نماید (Putnam, 2000; Ruiters and Graaf, 2006)، سطح «همکاری‌های اجتماعی» در عرصه‌های گوناگون را ارتقاء می‌بخشد (Norenzayan & Shariff, 2008)، «نرخ طلاق» را در سطح جامعه کاهش می‌دهد، سطح «رضایت از زندگی مشترک زن‌شویی» را ارتقاء می‌بخشد و «منشأ تنظیم روابط خانوادگی» و «نظم‌بخشی رفتاری» مناسب‌تر در فرزندان در خانواده‌های مذهبی می‌گردد (Mahoney et al., 2001).

مجموع این نتایج گویای این واقعیت است که دین، گرایش‌ها، کشش‌های مذهبی و میزان پابندی به آن منشأ تأثیرات و کارکردهای گوناگونی است که کیفیت زندگی^۱ را در سطوح متفاوت فردی و اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به علاوه دین می‌تواند سطح احساس خوشبختی^۲ را نیز در یک نگاه کلی تحت تأثیر قرار دهد. نتایج پژوهش‌های انجام شده در این عرصه نیز حاکی از داده‌ها و تحلیل‌هایی است که نشان می‌دهد سطح احساس خوشبختی در بین کسانی که دارای گرایش‌ها و کنش‌های دینی هستند در حد قابل توجهی تقویت می‌گردد. پژوهشگران همچنین در بسیاری از پژوهش‌های انجام شده، دریافته‌اند که مذهب و معنویت^۳ دارای رابطه و اثرات تعاملی مثبتی با احساس خوشبختی و رضایت از زندگی^۴ هستند (McFadden, 1995). همچنین تحقیقات گوناگون نشان می‌دهد افراد مذهبی دارای سطح بالاتری از نشاط^۵ و رضایت از زندگی هستند (Poloma & Pendelton, 1990). برخی محققان حتی معتقدند رضایت از زندگی باید به بخش اصلی از نظام تعلیم و تربیت تبدیل گردد چراکه با ارتقاء سطح تعلیم و تربیت و آگاهی‌های اجتماعی بسیاری از شاخص‌های مربوط به کیفیت زندگی در جهت مثبت تقویت می‌گردد. او نیل^۶ استدلال می‌کند رضامندی مهم‌ترین وظیفه تعلیم و تربیت است. برای بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی، احساس خوشبختی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و پرورش شخصی دانشجویان، نهادهای آکادمیک برنامه‌های متفاوتی برای آموزش و تحکیم آن تدارک می‌بینند (Hermon & Hazler, 1999). همچنین تحقیقات مؤید این واقعیت است که مذهبی بودن و کارکردهای آن تنها به عرصه «رضایت از زندگی» و یا دیگر ابعاد رضایت محدود نبوده، بلکه بسیاری از ساحت‌های دیگر زندگی را به لحاظ ذهنی و یا عینی متأثر می‌سازد. هر یک از این ساحت‌ها که متأثر از رفتارها و یا گرایش‌های مذهبی هستند می‌توانند در نقش عامل و متغیری تأثیرگذار بر رضایت باشند. کوئینگ، مک‌کولا و لارسون در این زمینه تأکید می‌نمایند: «باورها و اعتقادات مذهبی و همچنین اعمال و رفتارهای ناشی از آن، رضایت از زندگی بالاتر، نشاط، مثبت‌اندیشی و سطح بالاتری از معنویت و اخلاق و همچنین اندازه بالاتری از «امید»^۷، خوش‌بینی^۸، هدفمندی در زندگی و سطح پایین‌تری از فشارهای روانی و اضطراب را باعث می‌گردد (Koeing et al., 2001). بنابراین تأثیرات تعاملی متغیرهای تأثیرگذار بر ساختار روانی و ذهنی و همچنین

^۱. Quality of Life

^۲. Well-Being

^۳. Spiritually

^۴. Life Satisfaction

^۵. Happiness

^۶. O'neil

^۷. Hope

^۸. Optimism

عواملی که می‌توانند ساخت روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهند با گرایش‌ها و باورهای مذهبی رابطه دارند و آن را در جهت مثبت تقویت می‌کنند». نزدیک به ۸۰ درصد مطالعاتی که رابطه بین اعتقادات و اعمال مذهبی با رضایت از زندگی، نشاط، احساسات مثبت فردی، اخلاقیات و دیگر متغیرهای مربوط به احساس خوشبختی را مورد بررسی قرار داده‌اند، همبستگی مثبت و معناداری را با یکدیگر نشان می‌دهد (Ilyaskhan & Kawa, 2015: 12).

دامنه این نوع تحقیقات حاکی از این واقعیت است که تنها آثار و کارکردهای فردی دین نیست که می‌تواند منشأ ارتقاء سطح رضامندی و یا احساس سعادت باشد، بلکه دین و باورهای اعتقادی واجد «بنیان‌های اجتماعی» خاص و ساخت‌یافته‌ای هستند که این زیرساخت‌ها نیز می‌تواند سطح رضایتمندی فردی و اجتماعی را تقویت نمایند.

از یک نگاه دین و باورهای مذهبی منشأ ایجاد ساختارها و شبکه‌های اجتماعی^۱ نوینی هستند که سطح پیوندهای اجتماعی، تعلقات متقابل، حملیت، معاضدت، همدلی و همکاری‌های متقابل را در جهت مثبت تقویت می‌نمایند که هر یک از این متغیرها در ایجاد نشاط و رضایت درونی ناشی از تقویت سرمایه‌های اجتماعی تأثیرگذارند. «برخی مطالعات تأکید می‌نمایند شبکه‌های اجتماعی که مردم در نهادهای مذهبی ایجاد می‌کنند منبع اصلی احساس سعادت و خوشبختی است» (Krause, 2008 به نقل از Chaeyoon and Putnam, 2010:914). بنابراین در کنار جنبه ذهنی و روانی مذهب که می‌تواند سطح احساس خوشبختی و رضایتمندی را تحت تأثیر قرار دهد، ابعاد و «کارکردهای اجتماعی مذهب» و پیوندهای مذهبی نیز عاملی برای تعمیق و گسترش احساس خوشبختی و رضایتمندی فردی است. برخی از تحقیقات نقش باورهای مذهبی بر احساس خوشبختی و رضایت از زندگی را حتی از ظرفیت‌های مادی و توانایی‌های اقتصادی بیشتر و بالاتر ارزیابی می‌نمایند. بدین معنا که سهم و نسبت اثربخشی مذهب در ایجاد رضایت از توانایی‌های مالی و پشتوانه‌های اقتصادی بیشتر است. «وقتی ضریب همبستگی مذهب و رضایت را با دیگر عواملی که بر احساس خوشبختی و سعادت ذهنی تأثیر می‌گذارند مقایسه می‌کنیم، این واقعیت مشخص می‌گردد که مذهب اگرچه تأثیر کمتری نسبت به احساس سلامتی و احساس تنهایی بر خوشبختی دارد، اما تأثیر بیشتری از سطح تحصیلات، موقعیت و توانایی اقتصادی، فعالیت‌های اجتماعی، سن، جنسیت، نژاد، بر احساس خوشبختی خواهد داشت» (Chaeyoon and Putnam, 2010: 915). حتی مطالعات کلاسیک و نظریه‌پردازان متقدم جامعه‌شناسی مثل امیل دورکیم نیز رابطه بین مذهب و احساس سعادت را مورد تأکید قرار می‌دهند. مطابق دیدگاه کلاسیک‌ها مذهب به این دلیل احساس سعادت را تحت تأثیر قرار

^۱. Social Network

می‌دهد که واجد پیوندها و حمایت‌های پشتیبانی‌کننده بین اجزای جامعه است. و مشارکت‌های مذهبی، احساس خوشبختی را تقویت می‌کند به این دلیل که سازمان‌های مذهبی فرصت‌های تعامل و کنش متقابل اجتماعی بین کسانی که قرابت ذهنی و یا روابط دوستانه و پیوندهای اجتماعی دارند را تقویت می‌کند (Chaeyoon and Putnam, 2010: 915). از سوی دیگر همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد باورهای مذهبی تنها از طریق مستقیم، سطح احساس خوشبختی و رضایت از زندگی را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد، بلکه بخشی از این اثربخشی به واسطه متغیرهای دیگری است که تغییرات آن متأثر از نقش عامل مذهبی است. «تمایلات مذهبی با امور شغلی مثل نظام، تصمیم‌گیری، خوداثربخشی^۱، ایجاد تعهد، رضامندی شغلی و معنابخشی به کار، رابطه مثبت و مستقیم دارد (Dik et al., 2009; Duffy and Blustein, 2005). بنابراین کارکردهای اثباتی دین از نگاه روان‌شناختی و جامعه‌شناختی مطابق پژوهش‌های انجام شده، مؤید این فرض است که دین و باورهای دینی، تعهدات و تعلقات دینی می‌تواند زیرساخت و بنیان ذهنی و روابط و ساخت ارتباطی ای بیافریند که در نقش یک هویت معنایی و یا سرمایه اجتماعی، رضایت درونی و خرسندی‌های ناشی از آن را به فرد و یا جامعه ارزانی دارد.

۲- دین، معنابخشی و مسأله رضایت

برخی از محققان تأکید می‌کنند که باورها و اعتقادات مذهبی احساس سعادت و خوشبختی را از طریق ارائه یک چارچوب ادراکی و تفهیمی از نحوه تفسیر حوادث جهان — که خود ارائه‌دهنده «اطمینان وجودی»^۲، «حسی از معنا» و تعیین‌کننده «مقاصد زندگی» در یک دنیای غیرمطمئن است — را تقویت می‌کند (Emmons et al., 1998, Ingelhart, 2010).

از جمله نیازهای بنیادینی که ذهن بشر را در تمامی اعصار به خود مشغول داشته و منشأ تکاپوها و پوشش‌های نظری، فلسفی و فکری گوناگونی گردیده است، مسأله معنایابی و پاسخگویی به نیازهای بنیادین هستی‌شناختی و انسان‌شناختی است. کاوش‌های بی‌وقفه و پردامنه بشر در این عرصه هرگز متوقف نگردیده و به ویژه با ارتقاء سطح آگاهی‌های جمعی، طرح مسائل نظری و تنوع‌یابی در نگرش‌ها و تأملات تئوریک، دغدغه‌های بشر در این عرصه تعمیق گردیده و به موازات آن نیز مباحث و تئوری‌های گوناگونی ارائه شده است که گویای اهمیت و پوشش خستگی‌ناپذیر بشر در این مسأله است. در تمامی این اعصار یکی از بنیان‌هایی که به عنوان منبع اصلی و سرچشمه

^۱. Self- Efficacy

^۲. Existential Certainty

احساس معنابخشی تعریف و تفسیر گردیده است، باورها و نگرش‌ها و تأملات دینی است. از نگاه بسیاری از اندیشمندان، از جمله اساسی‌ترین کارکردهای دین در عرصه فردی را باید در دو کارکرد اساسی «معنابخشی»^۱ و «هویت‌آفرینی»^۲ جستجو کرد که علیرغم تمامی تکاپوهای انجام شده برای یافتن بدیل‌های جدید و یا جایگزین کردن نظامات متفاوت گفتمانی، نظری و ایدئولوژیک به جای دین، کماکان باورهای دینی به عنوان بنیادی‌ترین و عمیق‌ترین منبع معنابخشی تعریف می‌گردد. مذهب واجد بنیان‌های معرفتی و نظامات اعتقادی و فکری‌ای است که به اساسی‌ترین سؤالات بشر پاسخ می‌گوید. دین واجد گزاره‌های بنیادینی است که تأکید می‌نماید، جهان معنایی دارد و هستی واجد تعالی است و به سوی افقی از تکامل و رسیدن به اوج و حقیقت در حرکت است، انسان واجد مسئولیت و حرکت مشخصی برای رسیدن به آرامش، انسجام درونی و غلبه بر تعارضات و ابهاماتی است که روشن‌اندیشی و استفهام از خویشتن را برای او به ارمغان می‌آورد. همچنین جهان را خالقی است که واجد صفات و مختصات است که می‌توان به او اتکاء کرد، اعتماد داشت و از او حمایت خواست. گزاره‌هایی که می‌تواند بر تردیدها، ابهامات و تناقضاتی که گاهی به تعبیر مولانا پشت انسان را می‌شکند^۳، غلبه کرده و تصویر روشنی از انسان، حیات، هستی و خالق هستی و روندی که بشر باید طی نماید، ارائه دهد.

اگر تصور و پنداشت بشر بر این بوده است که با ارتقاء سطح آگاهی می‌تواند به این ابهامات و تناقض‌ها غلبه نماید، امروزه اما مشخص گردیده نه تنها آگاهی و ارتقاء سطح علوم تجربی و دیگر دانش‌های بشری، پیام‌آور درجه‌ای از یقین و رسیدن به مرزهای آرامش نبوده است؛ بلکه بر درجه تردیدها و دامنه ابهامات بشر افزوده است. آگاهی چنانچه هدف و جهت مشخصی نداشته باشد، نه تنها پیام‌آور معنا، آرامش و ثبات معرفتی و اندیشگی نیست، بلکه خود به دلیل اغتشاشات معنایی و تناقضات درونی، واجد انواع اختلالات و نابسامانی‌های ذهنی، روانی و درونی است. به تعبیر مازلو «آگاهی گاهی مواقع عامل بازدارنده است و گاهی اوقات منشأ تشکیک، تعارضات، ترس‌ها و غیره است. چنین آگاهی‌ای برای خلاقیت کامل زیان‌آور است و گاهی مانع خودانگیزی و توان معناسازی بشر است. (مازلو، ۱۳۸۱: ۱۱۱)

دین از طریق ارائه «بینش خلاق»، انگیزش معناشناختی را تقویت و انسان را به سوی اندیشه، استعلاجویی، آگاهی و وقوف بر خویشتن برای انتخاب صحیح و اندیشیدن و برگزیدن درست و به ویژه «تفکر اثباتی» هدایت می‌کند تا با ادراک و تفهم صحیح از حقایق خویشتن و هستی، از فرو

^۱. Meaningfulness

^۲. the Identity

^۳. از تناقض‌های دل‌پشتم شکست

افتادن در ابهامات و تردیدهای تخریب‌کننده روانی و عملی ممانعت نماید. رهانیدن خویش‌تن از ابهامات و تردیدها به دو شکل قابل حصول است یا با رها کردن خویش از قوه تفکر و آزاد شدن از اندیشه، تأمل‌گرایی و تن در دادن به نظامات فکری‌ای که مقلدانه او را به سوی کلیشه‌های خاص نظری می‌برند و یا با پویش و تکاپو برای رسیدن به مرحله‌ای از دانش و آگاهی که عقل را به اقناع رسانیده و قدرت مجاب‌سازی انسان و عقلانیت بشری را داشته و به سؤالات معناشناختی وی پاسخ‌های درخور و قابل قبولی بدهد. دست یازیدن و اتکاء به نظامات معرفتی و گفتمانی‌ای که بخش کوچکی از نیازها، سؤالات و ضرورت‌های معناشناختی و هستی‌شناختی بشر را تأمین کند، حیرانی، سرگردانی و ابهامات فزاینده‌ای را به بشر تحمیل می‌نماید که نشانه آن را می‌توان در گسستن و پیوستن‌های متزاید گفتمانی و خلق گفتمان‌ها و اندیشه‌های نظری جدیدی مشاهده کرد که هیچ‌یک پاسخگوی نیازهای معرفتی و معناشناختی بشر نیستند. گرایش‌های سطحی و دل‌بستن به گفتمان‌ها و تفکرات «حقیقت‌نما» گرچه مقدمتاً شیفتگی، مجذوبیت، تمرکز و گرایش می‌آفرینند، اما کام‌بخشی آنان بسیار کوتاه و مقدمه حیرانی و نیازهای ارضاء‌نشده‌ای است که نمی‌تواند درخواست‌ها و تمناهای پر دامنه، اوج‌خواهانه و استعلاجویانه بشر را که از کانون تمایلات تکامل‌جویانه او تراوش می‌کند، پاسخگو باشد. انسان به همان میزان که به سوی کامل‌تر شدن، آگاهی و دانش افزون‌تر حرکت می‌کند، نیازهای افزون‌تر، پیچیده‌تر و متعالی‌تری می‌یابد که نمی‌تواند با نظامات معنایی سطحی، بسنده کرده و یا ارضاء‌کننده وی باشد. معنایی و جستجوی بشر برای معنا و حقیقت را نمی‌توان با نسخه گم شدن و محدود شدن در زمان حال و یا اکنون‌زدگی لحظه‌ای درمان کرد. انسان خواهنده امروز به آرامش نمی‌رسد مگر با عبور از جنبه‌های تهی، گردنه‌های حیرانی و صخره‌های سخت و بلند تردید و فضای غبارآلود و کدر ذهنی که مانع رسیدن وی به حقیقت می‌گردد. دین و باورهای مذهبی به دلیل بهره‌مندی از یک نظام معنایی دقیق که پاسخگوی نیازهای هستی‌شناختی، معرفت‌شناختی و انسان‌شناختی است بر ابهامات و تردیدهایی که آرامش بشر و رضایت درونی وی را متأثر می‌سازد، غلبه کرده و افقی روشن از معنا و معرفت را برای بشر می‌گشاید. برای اکثریت بشر امروز، علیرغم تمامی ابهاماتی که توسط بازیگران عرصه‌های معرفتی، علمی، رسانه‌ای و گفتمانی برای وی پدید آورده‌اند، کماکان نقش و جایگاه مذهب و باورهای مذهبی به عنوان ساختاری معنابخش، بنیانی اساسی به شمار می‌رود. نتایج پژوهش‌های متفاوت در سراسر جهان — که نمونه‌های آن در این مقاله مورد اشاره قرار گرفت — گویای این واقعیت است که دین برای بخش زیادی از جامعه بشری امروز واجد معنا، رضایت از زندگی، امید و احساس خوشبختی است.

به تعبیر ویکتور فرانکل، معنا حرکتی است برای رسیدن به حقیقت تعالی که انسان در وجود خود آن را احساس نموده و در پویش دائمی آن را جستجو می نماید. دسترسی به این حقیقت تعالی بخش منشأ آرامش، رضایت بشر و رسیدن به سرچشمه مقصود و منشأ غلبه بر پوچی و حیرانی بشر است که با سرگشتگی های فراوانی همراه است. فرانکل مدعی است «انسان، از طریق این حرکت عمدی به سوی «تعالی خود» می کوشد تا به معنا و مقصودی دست یابد که برای رضایت و خوشبختی انسان ضروری هستند. چراغی که آدمی را در «جستجوی معنا» هدایت می کند، «وجدان»^۱ است که تقلیل پذیر نبوده و دارای منشأ متعالی است. به نظر فرانکل تحلیل پدیدار شناختی — وجودی، انسان را از بُعد صرفاً روانی فراتر می برد و به خردی^۲ ناهوشیار ره می نماید که «بعد معناسناختی» ژرفای معنوی است. در اینجا نوعی «دینداری ناهوشیار»، نوعی «رابطه پنهانی با تعالی» را می یابیم که در فطرت همه انسان ها وجود دارد. بنابراین «هوشیاری معنوی»، «هوشیاری متعالی» هم هست که مدلول مشخص آن را می توان «خدا» نامید. (وولف، ۱۳۸۶: ۸۳۷). بنابراین معنابخشی دینی، منشأ آرامش، لذت، شادکامی و احساس خوشبختی ای است که در تحقیقات و پژوهش های متفاوت اثر و ارزش آن مورد بررسی و اثبات قرار گرفته است. به تعبیر دیگر «جهت گیری دینی درونی» زندگی را از تحرک و معنا سرشار می کند» (وولف، ۱۳۸۶: ۸۳۹).

در یک جمع بندی می توان تأکید کرد بشر در پی معناست و یکی از وجوه تمایز بخش انسان — که یک نیاز درونی است و ریشه در فطرت انسانی وی دارد — جستجو برای معناست. دین می تواند از طریق پاسخگویی به این نیاز بنیادین، رضایت، آرامش، احساس سعادت و امید را در وی تقویت نماید.

۳- دین، رضایت و سلامت روانی

بخشی از آرامش و احساس رضامندی بشر از طریق کسب شاخص ها و زیرساخت های روانی و درونی ای حاصل می آید که سهم باورهای دینی در آن پررنگ است. سؤال این است که آرامش و سلامت روانی چگونه و از طریق چه سازوکارها و بنیان هایی حاصل می آید؟ یکی از مهم ترین دغدغه های انسان امروز رسیدن به مرحله آرامش، طمأنینه و سکینه درونی و احساس امنیت روان شناختی است. بهداشت روانی شامل شاخص های متفاوتی مثل «خویشترن پذیری»^۳،

۱. Conscience

۲. Logos

۳. Self-Acceptance

«خودمختاری»، «انسجام درونی»، «خود شکوفایی» است (وولف، ۱۳۸۶: ۳۵۰). سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را اینگونه تعریف می‌کند «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی، جسمی و بهداشت تنها به معنای نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست»^۱. به تعبیر ساده می‌توان بهداشت روان را به معنای بهره‌مندی از احساس آرامش و امنیت درونی و فارغ بودن از فشارهای روانی مثل اضطراب، افسردگی، تناقض‌های درونی و فکری و یا اغتشاشات ذهنی که تعادل و توازن روان‌شناختی و ذهنی فرد را دچار اختلال می‌نمایند، تعریف کرد. قطعاً در دنیای جدید که بشر در معرض انواع نیازها، فشارها، عدم تعادلها، محرومیت‌ها، تبعیض‌ها و... قرار گرفته است، مدیریت روانی و کسب بهداشت روان خود در نقش یک مسأله بنیادین جهان امروز تعریف می‌گردد. این جدای از تمایلات و کشش‌های درونی‌ای است که با ساخت روابط و شرایطی که ناشی از غلبه رویکرد لذت‌گرایانه، سرخوشانه و این جهانی است، انطباق نداشته و نمی‌تواند انسان را با شاخص‌های درونی، ساختار هنجاری و تمایلات صرفاً مادی و جسمانی اقناع نماید. نقش دین در فرایند کسب بهداشت روانی در شرایطی اهمیت می‌یابد که «انسان تک ساحت» امروز نیازمند به فراروی از شرایط کنونی و کسب داشته‌ها و بنیان‌های معرفتی و روانی‌ای است که پاسخگوی نیازهای برآمده از ماهیت درونی انسان باشد. «اعتقادات و اعمال دینی، نیاز انسان در جهان هستی است؛ نیاز به فهمیدن مبدأ وجود، هدف زندگی و نقش انسان در زندگی، نحوه ارتباط با دیگران و پاسخ انسان به جهان هستی از جمله این نیازهای دینی است. این نیاز بشر در تمامی دوران‌ها و در تمامی جوامع مطرح بوده است» (Suchman & Mathews, 1998).

آنچه اهمیت دارد این است که دین می‌تواند به دلایل متفاوت در فرایند ایجاد و تعمیق بهداشت روانی، نقش‌آفرین باشد. از جمله مهم‌ترین علل و دلایل کارکردهای دینی در ایجاد بهداشت روان می‌توان به سرفصل‌ها و محورهای ذیل اشاره کرد:

۱. دین می‌تواند موجب ایجاد معنا شود، بنابراین دین به زیستن و مردن انسان معنا می‌بخشد (Spilka et al., 1985).

۲. دین موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد (Sheier & Carver, 1988; Seligman, 1991).

۳. دین به افراد متدین نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد که ریشه‌خدایی دارد و می‌تواند تقلیل توان کنترل شخصی را جبران کند (Pargament et al., 1998).

۱. سازمان بهداشت جهانی (WHO)

۴. دین نوعی سبک زندگی سالم‌تر را برای افراد تجویز می‌کند که بر سلامت و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد.

۵. دین مجموعه‌ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تأیید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران است.

۶. دین نوعی احساس فراطبیعی به شخص می‌دهد که بدون تردید، تأثیر روان‌شناختی دارد (برگمن و پین، ۱۹۹۳).^۱

برخی از محققان دیگر نیز رابطه دین و مسأله بهداشت روان را با شاخص‌های دیگری تعریف می‌کنند: (Spilka and Wermer, 1971) معتقدند از چهار طریق می‌توان میان دین و بهداشت روانی پیوند برقرار کرد:

۱. دین گریزگاهی برای فرار از ناراحتی روانی است.

۲. دین نشانه‌های بیماری روانی را سرکوب و فرد را دوباره به اجتماع باز می‌گرداند و ترغیب می‌کند که به تفکر و رفتار مناسب روی آورد.

۳. دین ممکن است ملجا یا پناهگاهی برای فرار از فشارهای زندگی فراهم آورد؛ فشارهایی که اگر دین نباشد می‌توانند اختلال روانی را تسریع کنند.

۴. دین ممکن است منبعی برای رشد دیدگاه‌های وسیع‌تر و تحقق کامل‌تر توانایی‌های فردی ایجاد کند (وولف، ۱۳۸۶: ۳۵۱).^۲

یونگ نیز معتقد است اعتقادات دینی می‌تواند منشأ یگانگی و انسجام شخصیتی و درونی باشد که مانع ابتلا به بیماری‌های روانی است.^۳ او در جریان فعالیت روان‌درمانی خود دریافت که اعتقادات دینی می‌تواند موجب بالا رفتن یکپارچگی و معنا دادن به شخصیت فرد گردد. وی متوجه شد که تمامی افرادی که مبتلا به بیماری‌های روانی شده‌اند، فاقد معنا، استواری و انسجامی هستند که اعتقادات دینی قادر است به افراد بدهد (لیندتال و همکاران، ۱۹۷۹، به نقل از جلیل‌وند و اژه‌ای، ۱۳۷۶).^۴

۱. صدری و جعفری (۱۳۸۹)، بررسی رابطه باورهای مذهبی با سلامت روان (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، دوره ۲، شماره ۳، ص ۱۳۸-۱۲۳).

۲. وولف، دیویدام (۱۳۸۶)، روان‌شناسی دین، ترجمه محمد دهقانی، تهران: انتشارات رشد، چاپ اول، پاییز.

۳. اشاره به کتاب یونگ و روان‌شناسی دین، اشرف باقری‌پور (۱۳۸۹)، ص ۱۷۹-۱۵۵.

۴. جلیل‌وند، محمدمبین و جواد اژه‌ای (۱۳۷۶)، رابطه نماز و اضطراب در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران (۷۶-۷۵)، ارائه شده در اولین همایش نقش دین و بهداشت روان، تهران: ۲۷-۲۴ آذرماه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

سرگشتگی، فشارهای روانی، نابدباری و ابتلا به بیماری‌های روانی در کسانی به وقوع می‌پیوندد که ظرفیت‌های درونی و معناشناختی دقیقی برای دفاع از خود در برابر روندهای محیطی و شاخص‌های تأثیرگذار ندارند. بهداشت روانی گرچه می‌تواند متأثر از فضای اجتماعی و ارتباطی باشد اما از آنجا که تمامی پدیدارها در فضای ذهنی و الگوهای روانی و شخصیتی افراد مورد قضاوت و ارزشیابی قرار گرفته و ساختار عکس‌العمل و کنش‌های انعکاسی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. قوام زیرساخت‌های ذهنی و بهره‌مندی از بنیان‌های اعتقادی و اتکاء به ساختار معرفتی مناسب از آنها در برابر این فشارها به خوبی دفاع کرده و ظرفیت‌های ذهنی، انگیزشی و درونی آنها برای بازیابی و بازسازی خود را تقویت می‌نماید. خرسندی و رضایت صرفاً عمل انعکاسی فضای بیرونی و اجتماعی نیست، این فرد است که با توجه به سطح بهره‌مندی‌ها، ذخائر فکری و اعتقادی و توان معنوی خود در برابر آن قرار می‌گیرد و واکنش نشان می‌دهد.

تاکنون پژوهش‌های متفاوتی در این عرصه انجام گردیده است که حاکی از نقش تأثیرگذار دین و باورهای اعتقادی در بهداشت روانی و یا بازسازی روانی در برابر ناملایمات، نارضائیتی‌ها، شکست‌ها و اختلال‌هایی است که فرد به هر دلیل به آن ابتلاء یافته است. دین و باورهای دینی آرامش درونی‌ای به افراد ارزانی می‌دارد که نتیجه آن مهار سطح نیازها و توقعات پدیده و فشارهای متزایدی است که ساختار روانی فرد را فرسوده و فروپاشی می‌نماید. باورهای اعتقادی به فرد «عزت نفسی» ارزانی می‌دارد که بتواند از خویشتن در برابر متغیرها و تحولات محیطی و نیروهای انگیزاننده که تعادل روانی و ساختار ذهنی او را مورد مخاطره قرار می‌دهند، دفاع کند. «مطالعات و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اعتقادات مذهبی قوی و تجربیات معنوی می‌تواند احساس خوشبختی را از طریق ارتقاء سطح عزت نفس^۱ و خوداثربخشی^۲ تقویت نماید» (Ellison, 1991). بنابراین اگر ارتقاء ظرفیت‌های شخصیتی را یک کانون و قدرت درونی برای مواجهه با ناملایمات و فشارها و سدی درون‌ساختی برای مواجهه با آنها بدانیم، پژوهش‌ها حاکی از این است که این توانایی از طریق بهره‌مندی از باورهای اعتقادی و دینی تقویت می‌گردد. این جدای از ایجاد شرایط و ساختارهای روانی نشاط‌انگیزی است که دین و باورهای دینی در خلق و تقویت آن تأثیر داشته و این شرایط نشاط‌انگیز، بهداشت روانی، سلامت درونی، حس رضامندی انسان را نیز تقویت می‌نماید. نتایج تحقیقات متفاوت نشان می‌دهد که وابستگی به خداوند و یا شاخص‌هایی که متضمن این متغیر باشند، به طور مؤثر با احساس خوشبختی مربوطند. برای مثال گریلی و هوت در تحقیقی در سال ۲۰۰۶ حس وابستگی به خداوند را با دیگر سنج‌های احساس مذهبی، مثل احساس عشق به خدا و

۱. Self-Esteem

۲. Self-Efficacy

احساس آرامش و هماهنگی درونی ترکیب کردند و دریافتند که رابطه مثبتی بین این شاخص‌ها و نشاط فردی وجود دارد (chaeyoon and Putnam, 2010: 917). اگر نشاط و رضایت را یکی از مهم‌ترین شاخص‌ها و بنیان‌های درونی سلامت روانی بدانیم پژوهش‌های تجربی انجام شده گویای این واقعیت است که سطح باورهای دینی در ایجاد و تعمیق آن تأثیر دارد.

۴- گفت‌مان دینی و مسأله رضایت:

سؤالی که اکنون ذهن هر پژوهشگر منصف و خواهان حقیقت را به خود مشغول می‌دارد این است که گفت‌مان اسلامی با مسأله رضایتمندی، کسب سعادت و رسیدن به نشاط درونی، چگونه مواجه گردیده و آیا شاخص‌های روشن و بارزی که مبین تأکیدات دینی در کسب رضایت و آرامش درونی باشد می‌توان در متون اسلامی یافت یا خیر؟ پاسخگویی به این سؤال نیازمند طرح مباحث دینی گوناگونی است که از ظرفیت این مقاله خارج است، اما برای اثبات اینکه آموزه‌های اسلامی، رابطه وثیقی با مسأله سعادت و خرسندی دارد نیازمند ارائه شواهد روشنی است که من باب نمونه به آنها اشاره خواهد شد:

۴-۱- اهم اشارات آموزه‌های اسلامی به مسأله رضایت:

با مطالعه و دقت نظر در متون دینی و اسلامی می‌توان سرفصل‌های متفاوتی را یافت که اشارات مستقیم و غیرمستقیم بر چگونگی و عوامل مؤثر بر رضامندی دارد. برخی از این سرفصل‌ها عبارتند از:

الف) ایجاد امنیت و آرامش:

با تأمل در متون اسلامی و بررسی پارادایم حاکم بر آن این امر از برجستگی فراوانی برخوردار است که دستیابی به «مقام امن» یک حرکت سلوکی و استعلاجیانه است که مؤمنین در اثر تهنید و تعالی روحی، فکری و عقلانی به آن دست می‌یابند. ایمان گرچه مراتبی دارد، اما حاکی از آرامش و امنیتی درونی است که در نتیجه حل مسائل معاشناختی، کسب هویت و پاسخگویی به ابهامات انسان‌شناختی و جهان‌شناختی برای بشر حاصل می‌آید. از نگاه قرآنی، ایمان با خود آرامش، امنیت درونی و سکینه‌ای می‌آفریند که در ذات و ماهیت خود با نوعی طمأنینه و خرسندی درونی همراه است. از نگاه کارکردی نیز ایمان واجد اطمینان قلبی ناشی از پاسخ قابل قبول به موقعیت انسانی و چرایی حضور انسان در جهان مادی است. با تدقیق در متون دینی این امر برجستگی می‌یابد که با تعمیق ایمان و ارتقاء سطح

آگاهی‌های معرفتی و وقوف بر حقیقت معنا و هستی، انسان به درجه‌ای از امنیت درونی دست می‌یابد که در انگاره‌سازی از این موقعیت، خداوند از آن تحت عنوان مقام «راضیه و مرضیه» یاد می‌کند.^۱ گرچه سخن در بازشناسی و ادراک صحیح و شاخص‌های مقام راضیه و مرضیه بسیار است و باید با موشکافی دقیق این مفاهیم مورد بازکاوی قرار گرفته و با استشهاد از دیگر استعارات و مفاهیم دینی ابعاد و اضلاع آن تعیین گردد، اما حداقل با نگاه مقدماتی می‌توان رابطه ایمان دینی و کسب رضایت و رسیدن به مرضیه درونی را با این اشارات مورد توجه و تأکید قرار داد. اساساً از نگاه قرآنی ایمان با آرامش امتداد می‌یابد و وجوه تمایزی آنها از بین رفته و دو روی یک سکه می‌شوند به گونه‌ای که ایمان با سکینه درونی پیوسته و غیرقابل انفکاک می‌گردد. مفاهیم قرآن نسبت به آن به عنوان یک امر اجتناب‌ناپذیر تأکید و با تکیه بر پیوستگی آن تأکید دارد که این رابطه نوعی نزول انعکاسی است که با کسب ایمان قطعیت و حتمیت می‌یابد. تأکیدات قرآن در سوره فتح، آیه چهارم^۲ بیانگر این رابطه بازتابنده است که خداوند کریم بر آن تأکید و تعیین سکینه درونی را متعاقب پذیرش ایمان دینی را به عنوان یک رابطه علی و قانون دینی مورد تأکید قرار می‌دهد. اساساً هدایت‌یافتگی که متضمن کسب معرفت و یافتن مقام انسانی و عامل تمایز از دیگر موجودات در جهان هستی است، مستلزم کسب ایمان و آگاهی از حقیقت خویشتن، حقیقت هستی و خالق هستی است. به تعبیر دیگر انسان به عنوان موجودی خودآگاه، نیازمند پاسخگویی به ابهامات و حل مسائل و معضلات ادراکی و تفهیمی است که از او در برابر تنش‌ها و تناقضات لاینحل ذهنی — که حیرانی ناشی از عدم درک صحیح از هویت انسانی و روندی که باید در جهان هستی طی نماید — دفاع می‌کند. دستیابی به این بنیان به معنای خروج از اغتشاشات ذهنی و کشمکش‌های درونی و معرفت‌شناختی‌ای است که به ویژه در جهان جدید بشر را تحت فشارهای متزایدی قرار داده است و قرآن از آن به عنوان رسیدن به موقعیت هدایت‌یافتگی یاد می‌کند.^۳ ظلم در حقیقت تاریکی ناشی از عدم درک صحیح و کسب آگاهی و معرفت نسبت به واقعیت‌های هستی است که بشر به عنوان موجودی متمایز برای رسیدن به واقعیت خویش نیازمند سلوک و حرکت به سوی آن است. تنها در صورت عبور از این دنیای کدر و ظلمت‌آمیز است که روشنی، نور و هدایت که مقام امن است برای انسان حاصل خواهد آمد. دین با ارائه تصویری روشن برای عبور از این دنیای تاریک — که کارکرد نهایی آن را ایمان و کسب آرامش و سکینه درونی می‌داند — انسان را به سویی هدایت می‌کند که هم مبین خرسندی، رضایت و آرامش درونی و هم مقوم کسب سعادت و احساس خوشبختی است.

۱. یا ایها النفس المطمئنه، ارجعی الی ربک راضیه مرضیه (سوره فجر، آیه ۲۷ و ۲۸)

۲. هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین، سوره فتح، آیه ۴

۳. الذین امنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون (سوره انعام، آیه ۸۲)

۴-۲- افزایش قدرت بازانندیشی در روندها و تحولات

انسان در روند زندگی روزمره خود تجارب گوناگونی کسب می‌کند که موفقیت‌ها و عدم موفقیت‌ها، پیروزی‌ها و شکست‌ها، خرسندی و ناخرسندی، بخش اجتناب‌ناپذیر آن به شمار می‌رود. بسیاری از سرخوردگی‌ها، یأس و ناامیدی‌های فردی و اجتماعی در نتیجه نوع پنداشت، ارزیابی و قدرت، قابلیت و معیارهای قضاوت و داوری‌های فرد به نوع شکست‌ها و یا عدم تحقق انتظارات و سطح مطالبات فردی بستگی دارد. افراد، نیازمند معیارها و الگوهایی برای قضاوت، توجیه و تفهم دقیق نسبت به شرایط فردی هستند. بنیان و معیارهایی که هم می‌تواند دایره خواسته‌های فرد را مدیریت و از انفجار و اوج‌گیری بی‌دلیل آنها ممانعت نماید و هم عدم دستیابی‌ها را از طریق توجیهات عقلانی، تفهم منطقی و قدرت مجاب‌سازی درونی تخفیف و یا از مبدل شدن آن به عاملی برای نارضایتی و سرخوردگی ممانعت نماید. «عقلانیت و هوشمندی»، «قدرت و توانایی استیلا بر خویش‌تن»، «اخلاقیات و باورهای اخلاقی»، «منطق روان‌شناختی توجیه خود» از جمله عواملی هستند که می‌توانند فرد را نسبت به شرایط فردی توجیه و از داشته‌ها و دستاوردهای فردی دفاع نموده و زمینه را برای آینده دقیق و کسب انتظارات منطقی فراهم آورند. دین و باورهای دینی در هر دو عرصه نقش بی‌بدیلی در فرایند دستیابی‌ها و محرومیت‌ها ایفا می‌کند. دینداران از طرق متفاوت و با رجوع به باورها و توجیهات دینی، هم سطح انتظارات خود را محدود و از ایجاد انتظارات فزاینده پیشگیری می‌کنند و هم برای عدم موفقیت‌ها و عدم تحقق انتظارات، بنیان‌های دینی‌ای می‌یابند که از طریق آن می‌توانند ناملايمات را تقلیل و آن را به عنوان یک «مصلحت»^۱ و یا یک «خیر»^۲ ارزیابی کنند. بنابراین بلايا، مصائب، ناداری‌ها و رنج‌ها از طریق بنیان‌های دینی و تأکید بر صبر و پایداری قابل تحمل‌تر شده و فرد از درون، خویش‌تن را توجیه و از فرو افتادن در دام‌های نگران‌کننده، ناخرسندی‌ها، خشم‌ها و رنج‌های فرو خورده شده و فشارهای روانی نارضایتی‌آفرین ممانعت می‌نماید. به تعبیر مولانا:

چون صفا بیند بلا شیرین شود خوش شود دارو چو صحت‌بین شود^۳

از منظر گفتمان دینی داشته‌ها و نداشته‌ها بر مبنای ضرورت‌ها و مصلحت‌ها حاصل می‌آید و نباید از آنچه در یک مقطع منشأ محرومیت می‌گردد، نگرانی حاصل شود چراکه ممکن است بهره‌مندی از آن منبع ناگواری‌های دیگری باشد که قرآن از آن تحت عنوان «شر» یاد می‌کند.^۴ این

۱. Convenient

۲. Benevolent

۱. مثنوی معنوی، دفتر چهارم

۴. و عسی آن تحبوا شیئاً و هو شر لکم (سوره بقره، آیه ۲۱۶)

وضعیت در باب مسائل اقتصادی نیز کاملاً قابل توجه است که همیشه دارایی‌ها و بهره‌مندی‌ها، منبع خرسندی و شادکامی و یا کسب نشاط نیستند و نباید از نداشته‌ها ابراز ناشکیبایی کرد. به تعبیر حافظ غیر از این رویکرد، تحمیل فشارهای متزاید بر خویشستن، عایداتی غیر از خون دل خوردن نخواهد داشت.

بشنو این نکته که خود را ز غم آزاده کنی خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی

حرص، آز، طمع و زیاده‌خواهی نه تنها آرامش را فروپاشی می‌کند که حتی دسترسی به سطح بالای بهره‌مندی‌ها، چون با انتظارات متزاید و دائماً نو شونده همراه است، مبدأ خرسندی و رضایت و احساس سعادت نخواهد بود. امام علی (ع) در این زمینه تأکید می‌کند بصیرت و تفهیم دقیق مانع از فرو افتادن در تأسف و تألم می‌گردد که ثمره‌ای جز نارضایتی و افزایش بار هزینه‌های روانی و فردی نخواهد داشت.

«اگر او بیندیشد، بصیرت خواهد یافت و خواهد فهمید که روزی، تدبیر شده است. پس بر آنچه میسر است اکتفا می‌کند و متعرض آنچه دشوار است نمی‌گردد و قلب او از تنیدگی آسوده می‌گردد. پس به کدامیک از این دو، عمر خود را نابود سازم»^۱.

بنابراین باورهای دینی می‌توانند نقش بنیادینی در ایجاد تفهیم، عقلانیت واقع‌گرایانه و مدیریت هوشمندانه خویشستن به افراد داشته باشند که نتیجه آن آرامش ناشی از سطح بهره‌مندی‌ها و خرسندی معیشتی و توجیه خویشستن نسبت به شرایط فردی و مصالح و ضرورت‌های خویشستن است.

۴-۳- تقویت عزت نفس و کارکردهای ناشی از آن:

الیسون که تحقیقاتی در عرصه بررسی ابعاد کارکردی دین داشته است تأکید می‌نماید: «مطالعات همچنین بحث می‌کنند که قوت اعتقادات مذهبی و تجارب معنوی فردی می‌تواند احساس خوشبختی را از طریق ارتقاء عزت نفس^۲ و خوداثربخشی^۳ بهبود بخشد» (Ellison, 1991). «عزت نفس به معنای خود ارزشمندی و تعریف و درکی ارزشمند از خویشستن است. عزت نفس، باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد»^۴. در حقیقت عزت نفس حرمت و

۱. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۶۱۲

۲. Self-esteem

۳. Self-efficacy

۴. ویکی‌پدیا

نیاز به احترام و خودارزشمندی‌ای است که هر فرد به آن نیاز دارد و بخشی از هویت و ماهیت انسانی را تشکیل می‌دهد. عوامل و زیرساخت‌های گوناگونی می‌توانند در تحکیم و تقویت عزت نفس و یا به عکس تضعیف و فروپاشی آن دخیل باشند. تصورات ذهنی‌ای که فرد متأثر از فضای اجتماعی، محیط عاطفی، هنجاری و اخلاقی پیدا می‌کند، یا ادراکات عقلانی که در نتیجه استدلال‌های منطقی و یا تمایلات نظری و گفتمانی پیدا می‌کند، در ساخت‌یابی و الگوهای تعیین‌کننده معیارهای عزت‌بخش و ارزش‌آفرین، نقش بنیادین دارند. خودپنداره^۱ و تصور از خویش‌تن، بخش بنیادین از ادراک و تعریف هر فرد از خودش است که یکی از زیرساخت‌های آن خویش‌تن‌یابی، کرامت و عزت فردی است. نظام‌های تعلیم و تربیت، نهاد خانواده، ساختارهای اخلاقی و نظامات فکری، دینی و گفتمانی تلاش دارند شاخص‌هایی معرفی کنند که از طریق آن معیارهای تعیین‌بخش عزت و کرامت انسانی را مشخص سازند.

دین و باورهای دینی بنیان و شالوده ارزشی و تعریفی‌ای را می‌آفریند که نقش کرامت انسانی در آن از برجستگی بسیاری برخوردار است. قرار گرفتن انسان در جایگاه اشرف مخلوقات در نظام انسان‌شناختی و هویت‌شناختی دینی گویای این حقیقت است که انسان دینی به عنوان مخلوقی عزتمند و «عزیز» تعریف گردیده است. باور به عزت خویش‌تن که متأثر از پنداشته‌ها و قدرت تفکر دینی در فرد است بنیان درونی و معناشناختی برای فرد می‌آفریند که با اتکاء به آن می‌تواند الگویی ارزشمند از خویش‌تن خلق کرده و براساس بهره‌مندی از این اتکاء و بنیان، حس خودارزشمندی، عزت‌نفس، خرسندی و حس رضامندی درونی را در وی تقویت و تعمیق بخشد. این عزت‌نفس به انسان قدرت روحی و غرور مثبتی اعطا می‌کند که از تن دادن به امر خفیف و سخیف اجتناب و موقعیت ادراکی و تفهیمی و شخصیتی‌ای در او می‌آفریند که رضایت، عزت، احساس سعادت‌مندی و بزرگ‌منشی در آن برجستگی یافته است.

قرآن کریم در تعریف انسان، از واژه «کرامت بخشیدن»^۲ بهره می‌گیرد تا واقعیت هویتی و جایگاه بشری را با شاخص‌هایی متعالی و ارزشمند تعریف کند. انسان عزیز واجد اوصافی است که واقع‌بینی، ارزشمندی خویش‌تن، اطمینان به خویش‌تن، احترام به خود، شهامت و جسارت دفاع از خود، احساس کفایت، استعلاجویی و تکامل‌خواهی و... از مختصات آن به شمار می‌رود. قطعاً چنین انسانی از ثبات درونی و توازن شخصیتی‌ای برخوردار است که فشارهای ناشی از کمبودها و

^۱. Self-Perception

^۲. لقد کرمتنا بنی آدم (سوره اسراء، آیه ۷۰)

نقصان‌ها، در او ارتعاشات و کشمکش‌های اختلال‌آفرینی – که توازن و تعادل روانی او را بر هم زند و یا ناخرسندی‌های انفعالی را به او تحمیل نماید – را نمی‌تواند ایجاد نماید.

عزت از نگاه دینی مخصوص خداوند و عطیه او به بشر زمینی است^۱ مشروط به بهره‌مندی از سلوک و انتخاب‌الگویی که حقیقت درونی و ماهوی انسان را پدیدار کرده و با انتخاب‌الگوهای ارزشمند و رفتارهای عزت‌آفرین، آبیاری نماید. عزت مقامی است که خداوند برای فرستادگان و کسانی که به مقام ایمان رسیده‌اند آفریده و به آنها ارزانی می‌دارد^۲ و قطعاً کسانی که از طریق «نفاق‌ورزی» و فاصله گرفتن از حقیقت خویش و عدول از سیر و سلوک فطری، دچار تلون درونی گردیده‌اند با دستان خویش عزت را از خود سلب و ذلت را به خویشان ارزانی داشته‌اند، نمی‌توانند از این ساحت انسانی برخوردار باشند. به تعبیر حافظ «تو را ز کنگره عرش می‌زنند نفیر / ندانمت که در این دامگه چه افتادست»^۳. چنین مقامی می‌تواند منشأ سکون، آرامش، رضایت درونی و میل به تعالی و صیانت از خویشان در مقابل اموری باشد که فاقد ارزش بوده و در موقعیت آمالی است که سخت سست‌بنیاد است.^۴

۴-۴- پویایی و نشاط‌انگیزی:

گوته، شاعر معروف آلمانی می‌گوید: «دانستن کافی نیست، ما باید آنچه را می‌دانیم به کار بندیم، اشتیاق کافی نیست، ما باید حرکت کنیم»^۵. داگ هامر شولد تصریح می‌کند: «در عصر ما مسیر پرهیزگاری و پارسایی الزاماً از دنیای عمل می‌گذرد» (دایر، ۱۳۸۷: ۲۴۲)

تلاش و پویایی مقدمه شکوفایی استعداد‌های انسانی و ایجاد نشاط درونی ناشی از اثربخشی، کشف استعدادها و ایجاد زمینه برای تحقق خویشان است. کسب نشاط و پویایی را باید دو عنصر مکمل یکدیگر دانست، چراکه نشاط منفعلانه که بر مبنای خوشی و لذت‌های بنیادین نباشد، سرخوردگی‌هایی را به بار می‌آورد که نتیجه آن تکاپو برای تجربه کردن روش‌های التذاذ‌آفرین بدون

۱. والله العزه و لرسوله و للمؤمنين (سوره منافقون، آیه ۸)

۲. و لله العزه و لرسوله و للمؤمنين ولكن المنافقين لا يعلمون، سوره منافقون، آیه ۸

۳. دیوان حافظ

۴. بیا که قصر امل سخت سست بنیادست بیار باده که بنیاد عمر بر بادست

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است

که ای بلندنظر شاهباز سدره نشین نشیمن تو نه این کنج محنت آباد است

۵. دایر، وین (۱۳۸۷)، معنویت، ترجمه علی پناهی، نشر آسیم، ص ۲۴۲

کسب رضایت و یا ارضاء نیازهای واقعی و آرامش و خشنودی ناشی از آن است. کار نشاط‌انگیز است، حرکت و نوآوری و خلاقیت نشاط‌آفرین است، بسط دانش و ایجاد تحرک، به زنده بودن و سرزندگی انسان یاری رسانیده و اساساً زنده بودن جامعه به این تکاپو و تلاش بستگی دارد. تنبلی و رخوت - که نشاط ناشی از پویایی و تلاش دینامیک بودن را از انسان سلب نماید - از نگاه کارکردی تنها فرد را به سوی فروپاشی، فرسایش امر درونی و رهنی در کشش به سوی امر متعالی سوق نخواهد داد، بلکه کاوش و تلاش را از جامعه نیز سلب و این چنین جامعه‌ای مستعد سرخوردگی و بیگانگی جمعی و عمومی است.

نیازهای متعالی انسان از نگاه فرانکل شامل: «نیاز به پویایی اندیشه، نیاز به معنا، نیاز به تعالی خویشتن، نیاز به ابدیت و جاودانگی و... است و تنش لازمه زندگی، «پویایی اندیشه»، یعنی نیروی محرکه روحانی میان میدانی از تنش بین آنچه به آن دست یافته و آنچه باید به آن تحقق بخشد، است» (فرانکل، ۱۳۸۱). این نیازها در کنار نیازهایی همچون حقیقت‌طلبی، فضیلت‌خواهی، نیازهای زیبایی‌شناختی، خلاقیت، میل به جاودانگی، میل به کمال و شکوفایی خویشتن و... از جمله نیازهای متعالی انسان هستند که تنها در پرتو پویایی و پافشاری بر کسب و ممارست برای تحقق آن، قابل حصول هستند. این نیازها مستلزم ایجاد انگیزش و باور درونی به تلاش و سلوک بی‌وقفه برای حرکت و شدن است که فرد باید در خویشتن پدید آورد. نارضایتی و ناخوشنودی ناشی از عدم تحقق این نیازها، ریشه در فلسفه فکری و بنیان‌های نظری‌ای دارد که میل به حرکت را در انسان پدید نیاورده است. آرمان‌های بلند، ادراک صحیح از خویشتن و تعریف دقیق از ماهیت و هویت متعالی، انسان را به سوی تلاش و تکاپو و می‌دارد و این سلوک بی‌وقفه است که انسان را همانند الماس، تراش خورده می‌کند و گوهر و جوهر درونی انسان را پدیدار می‌گرداند. حیات انسان نمادی از پویایی است که بشر برای تحقق خویشتن از دستیابی به آن لحظه‌ای درنگ نکرده است و این امر رمز سلامت روانی، میل به سعادت و نیک‌بختی و شادابی و رضایت درونی انسان است. دین، باورهای اسلامی و شیعی مشحون از آموزه‌هایی است که انسان را به تلاش و ممارست و کار و پویایی دعوت می‌کند.^۱ کسانی که فاقد یک روایت دقیق از زندگی هستند دائماً از سرچشمه‌های پنداشتی دیگران بهره‌برداری می‌کنند و خود را در آینه زندگی دیگران تصویر کرده و بالاخره از کسانی الگو و سوبه‌های زندگی برمی‌گزینند که عاری از نشاط، تحرک و شادابی مورد نیاز بشر است. فرایند تحقق خویشتن انسانی از نگاه دینی به ادراک و خلق دقیق، زیباشناسانه و حرکت‌آفرینی

۱. وآن لیس للانسان الا ما سعی (قرآن کریم، سوره نجم، آیه ۳۹)

از هستی و انسان بستگی دارد که خاصیت بنیادین آن امکان تحقق و شکوفایی استعدادهای انسانی را فراهم می‌آورد. اساساً فراهم بودن شرایط بدون امکان پویایی برای انسان لذتی در پی ندارد:

«اگر تمام نیازهای انسان، آماده بود، زندگی برایش گوارا نبود و از آن هیچ لذتی نمی‌برد»^۱.

این نوع نگرش به زندگی ریشه در شناخت و آگاهی از واقعیت انسانی دارد، تحقیقات گسترده روان‌شناختی و جامعه‌شناختی گویای این واقعیت است که انسان‌های بیکار علیرغم بهره‌مندی از تمکن مالی و تمتع مادی و التذاذهای گوناگون، آرامش و رضایت درونی لازم را آنگونه که انسان‌های پویا از آن بهره‌مند هستند، به دست نمی‌آورند. بطالت، کانون سرخوردگی و احساس پوچی و بیگانگی و بی‌خویشتنی است. «انسان از بیکاری دچار آزرده‌گی و تعب می‌گردد و نفس و درونش با او به نزاع برمی‌خیزد که باید به کاری مشغول شود. اگر نیاز انسان در تمام عمر برآورده شده باشد و هیچ نیازی نداشته باشد، چه خواهد شد؟ بهترین تدبیر در آنچه برای انسان آفریده شده این است که جایی برای تلاش فراهم آورد تا بیکاری او را به رنج و تألم نیندازد.» (نقل از امام صادق(ع)، در توحید المفضل)

نوع تفکر دینی انسان را اینگونه تعریف می‌نمایند که کسب سلامت، آرامش و رضایت و رسیدن به احساس نیکبختی و خوشبختی منوط به تلاش و آفرینش و کوشش است و اگر این باب مسدود گردد راهی برای رسیدن به این مراتب و آرمان‌های بلند تعالی‌بخش که منشأ خوشنودی درونی و بروز استعدادهای حقیقی انسان است، نخواهد بود. به تعبیر مولانا در اثر این تلاش و ممارست است که انسان صیقل خورده و شفاف و آینه‌سان شده و جلا و تجلی می‌گیرد و به شفاف و نشاط می‌رسد:

آینه دل چون شود صافی و پاک نقش‌ها بینی برون از آب و خاک^۲

افرادی که به اوج خودشکوفایی در زندگی رسیده‌اند کسانی هستند که هدفمند بوده‌اند.^۳

۴-۵- استیلای بر خویشتن و مقاومت درون‌زا

«آنچه برای تحول انسان لازم است تحول در آگاهی او در مورد خودش است» (مزلو، ۱۳۸۱). انسان موجودی است که مداوماً در معرض آگاهی، دگرآگاهی، مقایسه، ارزیابی، خواستن و فراتر رفتن است. این مختصات انسانی تنها عاملی برای حرکت و تحول در انسان نیست، بلکه می‌تواند از

۱. امام صادق(ع)، توحید المفضل، ۸۵، نقل در بحارالانوار، ج ۳، ص ۸۶

۲. مثنوی معنوی، دفتر دوم

۳. دایره، وین (۱۳۸۷)، قدرت اراده، نشر آسیم، ص ۱۹۰

نگاه آسیب‌شناختی به عاملی برای نارضایتی و ارزیابی‌های منفی از خویشتن و احساس حرمان ناشی از مقایسه با دیگران و بی‌بهره‌گی خود تبدیل شود. این در صورتی است که فرد انسانی عنان نیاز و انگیزش خویش را به دست توقعات ناپایدار و تمایلات پرشمار بسپارد. آرمان‌خواهی، نیازانگیزی و تمایل به فراتر رفتن از وضع موجود، خصلت انسانی است برای تعالی‌جویی و افناع نشدن به آنچه کسب کرده است. سیر تکامل انسان به سوی بی‌نهایتی است که از جاده عقلانیت، تفکر، اندیشه و استیلائی فکری و منطقی بر خود و بر جهان هستی حاصل می‌آید. خصلت و کارکرد پارادوکسیکال این وضعیت که از سویی این شرایط منشأ تکامل و فراتر رفتن و صعود و اوج‌گیری انسان است و از سویی او را درگیر کهنکشانانی از تمایلات و تمنیات و خواسته‌های پایان‌ناپذیر می‌نماید، تنها از طریق یک الگوی ذهنی و نظام کنترل عقلانی و درونی قابل حل است. گرچه «خرد خود بنیاد» و «عقلانیت ابزاری» زمینه‌های مقدماتی برای این نیاز را فراهم می‌آورد، اما تجربه‌های بشری نشان می‌دهد این شرایط به دلیل گسستگی از ارزش‌ها و معیارهای استعلایی، نه تنها پیام‌آور آرامش و سعادت برای بشر نبوده است، بلکه شرایطی به گونه‌ای پیش رفته است که بشر در «ففسی آهین»^۱ گرفتار آمده است که بسیاری از نیازهای متکامل وی مکتوم مانده است. امروز آنچه بشر برای فرار از آن تلاش می‌کند نداری، فقر و ضعف معیشت نیست (به ویژه انسان مدرن در جوامع پیشرفته) بلکه درد بی‌خویشتنی^۲ است که در نتیجه محروم ماندن از سرچشمه‌های معرفت متکامل و پیوند با امر متعالی و قدسی برای وی حاصل آمده است.

متون اسلامی واجد آموزه‌هایی است که الگوی دقیقی برای استیلائی بر خویشتن، کنترل از درون و مقاومت در برابر امواج پرشتاب و بلند تمنیات و تمایلات درونی و خواهش‌های نفسانی است. «خودانتقادی و نقد خویشتن» از جمله بنیان‌هایی است که امر به آن محدود به یک نصیحت و یا تنبیه و تنبه مقدماتی نیست، بلکه کیفیت تأکیدات به گونه‌ای است که متواتراً از آن به عنوان مرحله‌ای از آگاهی و مقدمه‌ای برای کسب امنیت درونی و دسترسی به ضرورت‌های شناختی و معرفتی یاد شود.

از نگاه دینی استیلائی بر خویشتن و کنترل و دفاع از حقیقت خود، مکانیزم پیچیده و خودآگاهی‌ای است که در قالب مفاهیمی مثل «تهذیب نفس»^۳ و «تعلیم و تعلم هوش‌مندان»^۴ و

^۱. تعبیر ماکس وبر از جهان جدید که در اثر تحولات تکنولوژیک و استیلائی بوروکراسی بر اجتماعات انسانی تحمیل می‌شود.

^۲. Alienation

^۳. قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها (سوره شمس، آیه ۹ و ۱۰)

^۴. یرکبهم و یعلمهم الكتاب والحکمه (سوره جمعه، آیه ۲) / یرفع الله الذی امنو منکم و الذین اوتو العلم درجات (سوره مجادله، آیه ۱۱)

«ممارست آگاهانه»^۱ به عنوان گام بنیادین در مسیر دسترسی به زندگی با کیفیت و ایجاد زیست جهانی متوازن بر آن تأکید می‌گردد. تهذیب به معنای فرو خوردن نیازها و یا عبور از ضرورت‌های کنشی و ارتباطی نیست، بلکه بنیانی است برای کنترل و استیلای بر خویشتن و ممانعت از فرو افتادن در تجلیات کم‌ارزش و بی‌ارزش نیازها و یا تمایلاتی که مانع رسیدن انسان به آنچه مبدأ امنیت و آرامش درونی، کسب رضایت واقعی و احساس سعادت حقیقی است، می‌باشد. به همین دلیل آموزه‌های قرآنی سرشار از تأکیدات و تنبیهاتی است که امنیت را به انسان ارزانی می‌دارد، امنیت در سه سطح شامل «امنیت روان‌شناختی» که ناشی از تعادل و حفظ توازن روانی و ممانعت از فرو غلطیدن در تنش‌ها و آشوب‌های درونی و تناقضات معرفتی است، «امنیت ارتباطی» که متضمن ایجاد رابطه‌ای دقیق و عاری از اختلالات و تعارضات و بر مبنای احترام متقابل است، بالاخره امنیت ناشی از تعریف «معناشناختی» برای خویشتن و مدیریت و تدبیر خود که مانع از حیرانی و یا رها شدن در باتلاق‌های سرگشتگی و بی‌خبری می‌گردد. آنچه اهمیت دارد ایجاد مقاومتی عقلانی و هوشیارانه در درون انسان است که با تسلط بر خود مانع از اضطراب و یا فرو افتادن در دامنه بی‌نهایت نیازهایی می‌گردد که آرامش و سعادت و نیک‌بختی را از انسان سلب می‌کند.

۴-۶- شبکه‌های ارتباطی و پیوندهای اجتماعی

مذهب شبکه‌های ارتباطی را تقویت، حس تعلق و اتکاء متقابل را افزایش داده و منشأ گسترش حمایت اجتماعی بر مبنای حل پیوستگی و یگانگی می‌گردد. «برخی مطالعات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی توسط کسانی که دارای هویت مشترکی در بین آنها پدید آمده است گسترش و تقویت می‌گردد» (Haslam et al., 2009). به علاوه محققانی مثل کرائوس و ولف معتقدند «دوستی مبتنی بر کلیسا حس تعلق را ارتقاء و بنابراین مقوم و تقویت‌کننده سلامت فیزیکی و روانی است (Chaeyoon and Putnam, 2010: 916-917)

این نوع تحقیقات که به ویژه در کشورهای صنعتی دامنه‌ای فراخ دارد نشان‌دهنده نقش دین در ایجاد شبکه‌های هم‌پیوند و گسترش سرمایه‌های اجتماعی در بین اجتماعات دینی است. مناسک، آیین‌ها، مراسم و نشست‌های دینی، حس تعلق، یگانگی و همگرایی درونی، ارزشی و هویتی را

۱. یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه، آیه ۶، سوره انشفاق

تقویت می‌کند و این موجب «پایداری روابط»، «ارتباطات اظهاری» و «پیوستگی و علقه‌های ارتباطی و اجتماعی» می‌گردد.

در باورهای اعتقادی اسلامی و شیعی این نوع پیوندها از طریق سازوکارها و مکانیزم‌های گوناگون مورد تأکید قرار گرفته است. وجود آیین‌های گسترده مثل مراسم مربوط به ماه رمضان که با انواع اجتماعات و تشکیل جلسات همراه و مراسم افطار و سحر و شب‌های قدر به کانون گسترده‌ای برای حضور، مشارکت و یگانگی در بین مؤمنان مبدل می‌گردد، نمونه‌ای از این الگوست که ضمن تعمیق پیوندهای روحی و معنوی به محلی برای پیوند و تحکیم حس تعلق مبدل می‌گردد. ایجاد کانون‌های مذهبی، مساجد، هیئت‌های مذهبی، حسینیه‌ها، برگزاری مراسم عاشورا و تاسوعای حسینی و همچنین اعیاد متفاوت مذهبی، مراسم و آیین‌های مستمری مثل نماز جماعت، نماز جمعه، دعای کمیل، مراکز و کانون‌های زیارتی و... از نمونه‌های گسترده‌ای است که اجتماعات مذهبی را باعث گردیده و فرد با حضور در این شبکه‌های اجتماعی حس پیوستگی، تعلق و یگانگی را تجربه و با آن همراهی می‌نماید. این پیوستگی و تعلقات و حمایت‌های پردامنه عاطفی و اظهاری، مبدأ و منشأ مناسبی برای تعمیق حس رضامندی و سعادت‌مندی و بهره‌مندی از روابط مناسب، تقویت‌کننده متقابل اجتماعی است.^۱ نقش این نوع شبکه‌ها تنها محدود به اجتماعات شیعی نبوده و در تمامی مذاهب اسلامی این پیوستگی‌ها و شبکه‌های ارتباطی گسترده و از جمله تأکیدات و آموزه‌های دینی است که تمامی مسلمانان صرف‌نظر از تعلقات مذهبی و یا منطقه‌ای به آن التزام دارند که مراسم پرشکوه حج نمونه‌ای از این آیین‌هاست. در کنار این مراسم و آیین‌ها، الگوهای رفتاری و ارتباطی گوناگونی در آموزه‌های اسلامی مورد تأکید قرار دارد که پیوستگی‌ها را تقویت می‌نماید. نمونه آن را در پیوستگی خویشاوندی، ضرورت‌های ارتباطی در روابط همسایگی و اهمیت آن از نگاه دینی، ضرورت‌های ناشی از تأکید بر حفظ و صیانت از اجتماع و سلامت آن و به ویژه حمایت^۲ از کسانی که به هر دلیل دچار تألمات، نقائص و کاستی‌های اقتصادی، اجتماعی و... می‌گردند را می‌توان دید که تماماً گویای این حقیقت است که از نگاه دینی این نوع روابط اظهاری جدا از اجر اخروی، ضمن اینکه سرمایه‌های اجتماعی را تقویت می‌نماید منشأ حس پیوستگی، رضایت درونی و تعمیق خرسندی و احساس سعادت فردی و جمعی است.

۱. اشاره به آیه یدالله مع الجماعه (سوره آل عمران، آیه ۱۰۳)

۲. من اصبح و لم یهتّم بامور المسلمین فلیس بمسلم (رسول اکرم ص)

نتیجه‌گیری

دین به عنوان منبع اصلی معرفت، آرامش و رضامندی حتی در دنیای معاصر که بشر تلاش کرده است بدیل‌هایی را جایگزین آن نماید، کماکان در نقش یک کانون و یک منبع الهام‌بخش برای اجتماعات بشری برقرار است. دینداران به دلیل ظرفیت‌های روانی، بهره‌مندی‌های ذهنی، توجیهات معرفتی و باورهای عقلانی می‌توانند نیازهای هویتی و معناشناختی خود را از سرچشمه‌های دینی برگرفته و از آن سیراب گردند و بر تناقضات و ابهامات درونی غلبه نمایند. رضایت ثمره کسب امنیت درونی و غلبه بر اعوجاجات، اضطراب‌ها و تشویش‌هایی است که می‌تواند آرامش انسان را به ویژه در دنیای جدید با مخاطره مواجه نماید. تحقیقات گسترده‌ای که در سطح جهان انجام گردیده گویای آن است که دین چه در ساحت معرفتی و معنابخشی و چه در موقعیت و جایگاه تحکیم‌بخش ارتباطات و ایجاد شبکه‌های پیونددهنده اجتماعی، مبدأ و منشأ کارکردها و ثمراتی است که نتیجه نهایی آن تأثیرگذاری بر رضایتمندی درونی و تعمیق احساس خوشبختی است. دین اسلام و آموزه‌های شیعی مشحون و بهره‌منده از زیرساخت‌ها، بنیان‌ها، مفاهیم و انگاره‌هایی است که نقش اساسی در ایجاد رضایت درونی ناشی از غلبه بر حیرانی‌ها و سرگستگی‌های معناشناختی و بهره‌مندی از سرمایه‌های اجتماعی و اخلاقی دارند.

منابع

باقری‌پور، اشرف (۱۳۸۹). *یونگ و روانشناسی دین*، پژوهش‌های فلسفی، شماره هجدهم، پائیز و زمستان، ص ۱۷۹-۱۵۵.

جلیل‌وند، محمد امین و جواد اژه‌ای (۱۳۷۶)، «*رابطه نماز و اضطراب در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران*» (۷۵-۷۶)، ارائه شده در اولین همایش نقش دین و بهداشت روان، تهران، ۲۷-۲۴، آذرماه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

حافظ، شمس‌الدین محمد (۱۳۶۸)، *دیوان خواجه شمس‌الدین محمد حافظ شیرازی*، قم: مؤسسه الوفاء، انتشارات اندیشه.

دایر، وین (۱۳۸۷)، *قدرت اراده*، نشر آسیم.

دایر، وین (۱۳۸۷)، *معنویت*، ترجمه علی پناهی، نشر آسیم.

سازمان بهداشت جهانی (WHO)، دسترسی در www.who.int/topics/mental-health/en/

صدری، جمشید و علیرضا جعفری (۱۳۸۹)، *بررسی رابطه باورهای مذهبی با سلامت روان* (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر)، دوره ۲، شماره ۳، ص ۱۲۳-۱۳۸.

فرانکل، ویکتور امیل (۱۳۸۱)، *انسان در جستجوی معنای نمایی*، ترجمه احمد صبوری و عباس شمیم، تهران: انتشارات تهران صدا.

مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۲ ق)، *بحارالانوار*، تحقیق و تعلیق: سیدجواد علوی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۹)، *میزان الحکمه*، مترجم: حمیدرضا شفیعی، قم: مؤسسه علمی - فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر.

مزلو، آبراهام اچ (۱۳۸۱)، *زندگی در این جا و اکنون؛ هنر زندگی متعالی*، مترجم مهین میلانی، تهران: فروزان.

مولانا جلال‌الدین محمد (مشهور به مولوی) (۱۳۷۸)، *مثنوی معنوی* براساس نسخه تصحیح شده رینولد نیکسون با مقدمه استاد بدیع‌الزمان فروزانفر، انتشارات امیر مستعان، تهران.

وولف، دیوید ام (۱۳۸۶)، *روان‌شناسی دین*، ترجمه محمد دهقانی، چاپ اول، پاییز، تهران: رشد.

Baier, C., & Wright, B. R. E (2001), *If you love me, keep my commandments: A meta-analysis of the effect of religion on crime*. Journal of Research in Crime and Delinquency, 38(1), 3-21.

Chaeyoon lim and Robert D. Putnam (2010), *Religion, Social Networks, and life satisfaction*, *American Sociological Review*, 75 (6), 914-933.

Comstock, G. W., & Partridge, K. B (1972), *Church attendance and health*. *Journal of Chronic Diseases*, 25,665-672.

Dik, B. J, Duffy, R.D. & Tix, A. P (2009), *Religion, spirituality, and a sense of calling in the workplace*. In P. Hill & B. Dik (Eds.), *the psychology of religion and workplace spirituality*. Charlotte, NC: information Age Publishing.

Duffy, R., & Blustein, D (2005), *The relationship between spirituality, religiousness, and career adaptability*. Journal of Vocational Behavior, 67(3), 429-440.

Ellison, Christopher. G (1991), *Religious Involvement and Subjective Wellbeing*. Journal of Health and Social Behavior 32:80-99.

Emmons, Robert A., Chi cheung, and keivan Telrani (1998), *Assessing Spirituality through personal Goals*: Implications for Research on Religion and Subjective Well Being social Indicators Research 45:391-422.

George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B (2002), *Explaining the relationship between religious involvements and health*. Psychological Inquiry, 13(3), 190-200.

Greeley, Andrew and Michael Hout (2006), *Happiness and Lifestyle among Conservative Christians*. Pp. 150–61 in the Truth about Conservative Christians. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Gruber, J (2005), *Religious market structure, religious participation, and outcomes: Is religion good for you?* NBER working paper.

Hackney, C. H., & Sanders, G. S (2003), *Religiosity and mental health*: A meta-analysis of recent studies. Journal for the Scientific Study of Religion, 42(1), 43–55.

Haslam, Alexander, Jolanda Jetten, Tom Postmes, and Catherine Haslam (2009), *Social Identity, Health, and Wellbeing*: An Emerging Agenda for Applied Psychology. Applied Psychology: An International Review 58:1–23.

Hermon, D. A & Hazler, R. J (1999), *Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being*. Journal of Counseling and Development, 77 (3), 339-343.

Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B., & Ellison, C. G (1999), *Religious involvement and US adult mortality*. Demography, 36(2), 273–285.

Idler, E. L., & Kasl, S. V (1997), *Religion among disabled and nondisabled persons II*: Attendance at religious services as a predictor of the course of disability. The Journals of Gerontology, 52B(6), S306–S316.

Ilyas khan, M & Muzafar Hussain, Kawa (2015), *A study of Religious orientation and life satisfaction among university students*, international Journal of Social Sciences, vol. 5, No. 2.

Inglehart, Ronald. F (2010), *Faith and Freedom*: Traditional and Modern Ways to Happiness: Pp. 351–97 in International Differences in Well-Being, edited by E. Diener, J. F. Helliwell, and D. Kahneman. New York: Oxford University Press.

Johnson, B. R., De Li, S., Larson, D., & McCullough, M. E. (2000). *A systematic review of the religiosity and delinquency literature*. Journal of Contemporary Criminal Justice, 16(1), 32-52.

Kendler, K. S., Liu, X.-Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A (2003), *Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime*

psychiatric and substance use disorders. American Journal of Psychiatry, 160(3), 496–503.

Koenig, H.G; McCullough, M. & Larson, D.B (2001), *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.

Krause, Neal (2008), *Aging in the church*: How social Relationships affect Health. West Conshohocken, PA: Templeton foundation press.

Larson, D. B., Koenig, H. G., Kaplan, B. H., Greenberg, R. S., Logue, E., & Tyroler, H. A (1989), *the Impact of religion on men's blood pressure*. Journal of Religion and Health, 28 (4), 265-278.

Larson, D. B., Sherrill, K. A., Lyons, J. S., Craigie, F. C., Thielman, S. B., Greenwold, M. A., et al (1992), *Associations between dimensions of religious commitment and mental health reported in the American Journal of Psychiatry and Archives of General Psychiatry*: 1978-1989. The American Journal of Psychiatry, 149 (4), (557-559).

Mahoney, A., Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., & Swank, A. B (2001), *Religion in the home in the 1980 s and 1990 s*: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. Journal of Family Psychology, 15(4), 559–596.

McFadden, S. H (1995), *Religion and well-being in ageing persons inan ageing society*. Journal of Social Issues, 51, 161-175.

Norenzayan, A., & Shariff, A. F (2008), *The origin and evolution of religious prosociality*. Science, 322(58), 58-62.

Pargament, K.I, Smith, B.W.,Koeing.H.G.,8 Perez, L (1998), *patterns of positive and negative religions coping with major life sttessors*. Jouranal for the Scientific study of Religion, 37(4), 710-724.

Poloma, M., M., & Pendelton, B. F (1990), *Religious domains and general well-being*. Social Indicators Research, 22, 225-276.

Putnam, R (2000), *Bowling alone*: the collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster.

Ruiter, S., & De Graaf, N. D (2006), *National Context, Religiosity and volunteering*: Results from 53 Countries. American Sociological. Reviewer, 71, 191-210.

Scheier, M.F & Carver, C.S (1988), *A model of behavioral self-regulation*: Translating intention into action. inL. Berkouitz (Ed.), Advances in enperimental Social.

Seligman, Martin E. P (1991), *learned optimism*: How to change your mind and your life. New York, Ny: Pocket Books.

Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J (2003), *Religiousness and depression*: Evidence for a main effect and the moderation influence of stressful life events. Psychological Bulletin, 129(4), 614–636.

Spilka, B. and werme, P.H (1971), *Religion and mental disorder: a research perspective*, in M.P. Strommen (ed.), *Research on religious development*, New York, Hawthorn Books, PP 467-481.

Spilka, B., Shaver, P.R., & Kirkpatrick, L. A (1985), *General attribution theory for the psychology of religion*. Journal for the Scientific study of Religion, 24(1), 1-20. [Reprinted in Polish translation McIntosh (Eds), *Psychology of religion*: Theoretical approaches (pp. 153-170). New York: Westview].

Suchman, A.L. & Mathews, D.A (1998), *what makes the patient-doctor relationship therapeutic?* Exploring the conational dimension of medical care, Annals of Internal Medicine 109 (2): 173.