

نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی (۱)

سید مهدی موسوی اصل*

چکیده

امروزه، بررسی پی‌آمدهای دین‌داری بر بهداشت روانی، از بحث‌های کاربردی و پرطرفدار در میان پژوهشگران و عموم مردم به شمار می‌رود. گرچه مؤلفه‌های گوناگون دین‌داری، پیوند تنگاتنگی با یکدیگر دارند، می‌توان آنها را در دو مقوله اساسی «باورها» و «رفتارها» جای داد و جداگانه به بررسی هر کدام پرداخت. در اینجا، تنها به نقش رفتارهای دینی در سلامت روانی می‌پردازیم.

در نگاه نخست، خود رفتارهای دینی را نیز می‌توان در دو دسته رفتارهای عبادی و رفتارهای اخلاقی قرار داد. رفتار عبادی معمولاً در زمینه ارتباط با خداوند (یا اولیای او) انجام می‌گیرد و رفتار اخلاقی به منظور برقراری رابطه با دیگران است. در این مقاله، به نقش رفتارهای عبادی در بهداشت روانی می‌پردازیم و در شماره آینده، نقش رفتارهای اخلاقی را می‌کاویم. رفتار عبادی، انواع گوناگونی مانند نماز، روزه، حج، زیارت، اعتکاف و دعا را شامل می‌شود. این عبادت‌ها، پی‌آمدهای مشترک و نیز ویژه‌ای دارند که از میان پی‌آمدهای مشترک آنها، به این موارد پرداخته‌ایم: آرامش روانی، بالا بردن ظرفیت روانی، ارضای نیاز به پرستش، انسجام شخصیتی، پاک‌سازی درون، به دست آوردن فضیلت‌های اخلاقی، تقویت اراده، زمینه‌سازی برای بازگشت به خود، حمایت اجتماعی و به دست آوردن تجربه‌های دینی و عرفانی.

کلید واژه‌ها: دین، بهداشت روان، رفتارهای عبادی، آرامش روانی، فضیلت‌های اخلاقی.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی و عضو گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

مقدمه

امروزه بشر از نظر فن آوری به پیشرفت‌های چشم‌گیری دست یافته و توانسته است مشکلات فراوانی را از سر راه زندگی خود بردارد، ولی همین بشر از حل مشکلات روانی و انسانی خویشتن ناتوان است. این بدان معناست که پیشرفت بشر تک بعدی است و او باید هم‌زمان با طبیعت‌شناسی به خودشناسی نیز پردازد؛ زیرا مهم‌ترین عامل سعادت، خودشناسی و توجه به درون است. به باور ما، انسان بدون برخوردارگی از تکیه‌گاهی مطمئن که همان دین‌داری واقعی است، نمی‌تواند در این دنیای پرآشوب، زندگی راحتی داشته باشد. به نظر می‌رسد بشریت به تازگی به این ضرورت آگاهی یافته و از همین رو، اقبال به دین روزافزون شده است. همچنین پژوهش‌های فراوانی در قالب کتاب‌ها و مقاله‌های گوناگون درباره موضوع دین‌داری، از جمله پی‌آمدهای آن بر بهداشت روانی منتشر شده است. ما در این مقاله می‌کوشیم این موضوع را از چشم‌انداز آموزه‌های اسلامی و با توجه به رفتارهای دینی بررسی کنیم.

رفتارهای دینی

در نگاه اول به دین‌داری، دو مؤلفه در آن مهم می‌نماید: باور دینی و رفتار دینی. همان گونه که بدون باورهای مذهبی نمی‌توان کسی را دین‌دار نامید، بدون رفتارهای دینی نیز، دین‌داری تحقق نمی‌پذیرد. همچنین از آنجا که باور دینی صرف شناخت نیست، بلکه با عواطف و دل‌بستگی‌ها همراه است، در واقع دو مؤلفه از سه مؤلفه نگرش را با خود همراه دارد. در روان‌شناسی، هر نگرشی را دارای سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری می‌دانند.^۱ برای مثال، کسی که به یک نژاد، نگرشی پیش‌داورانه دارد، از یک سو، افراد نژاد خود را از نظر شناختی باهوش‌تر از دیگران می‌داند و از سوی دیگر، به گروه خود، عواطف مثبت ابراز می‌کند و نیز اعضای گروه خود را در عمل بر دیگران مقدم می‌کند و به اصطلاح، تبعیض روا می‌دارد. در نگرش دینی نیز این سه مؤلفه وجود دارد. به نظر

۱. گاهی برای اشاره به این سه مؤلفه از مدل (Affective, Behavioral, Cognitive) ABC استفاده می‌شود.

می‌رسد دو مؤلفه شناختی و عاطفی در درون ایمان و باور نهفته است و به همراه جزء رفتاری که همان عمل صالح - در اصطلاح قرآن - است، سه مؤلفه شکل می‌گیرد. از دیدگاه قرآن، شناخت جزء لازم ایمان است، ولی کافی نیست. گاهی انسان به یک واقعیت، علم و یقین دارد، اما از نظر عاطفی حاضر نیست در برابر آن تسلیم شود. قرآن درباره فرعون و اطرافیان‌ش می‌فرماید:

وَجَعَلُوا بَيْنَهُمْ وَاسْجُودًا لِّلْعِزَّةِ وَالْكَرْبِ وَنَحْنُ نَعْتَبُهُمْ لَمَّا قَالُوا إِنَّا لَنَرِيكَ فِي سَبِيلِنَا مَن قَدْ كَفَرَ بِنِعْمَةِ رَبِّنَا وَلِئِن كُنَّا لَهُمْ سِوَاكَ لَمَّا كَانُوا فِي سَبِيلِنَا لَمَّا كَانُوا فِي سَبِيلِنَا (نمل: ۱۴)

آنان معجزه‌های روشن الهی را از روی ستم و سرکشی انکار کردند، در حالی که بدان یقین داشتند.

از همین رو، هنگامی می‌توان از ایمان یک فرد سخن گفت که او افزون بر شناخت، از نظر عاطفی و احساسی نیز تسلیم حق شده باشد. افزون بر این، برای رستگاری انسان، ایمان و باور به تنهایی کافی نیست، بلکه رفتارهای شایسته‌ای بر اساس ایمان و اعتقاد هم لازم است. به همین دلیل، در قرآن کریم هر جا از ایمان سخن به میان می‌آید، بی‌درنگ پس از آن، از عمل صالح یاد می‌شود. در واقع، عمل صالح، ثمره ایمان است و نمی‌تواند جدا از آن باشد. برای مثال، در آیه‌ای که شاید بتوان آن را جزو جامع‌ترین آیات در این زمینه دانست چنین می‌خوانیم:

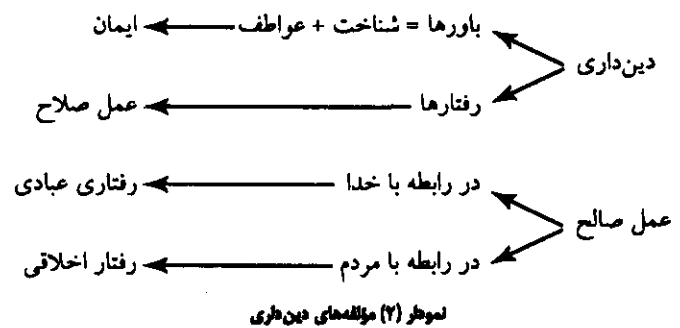
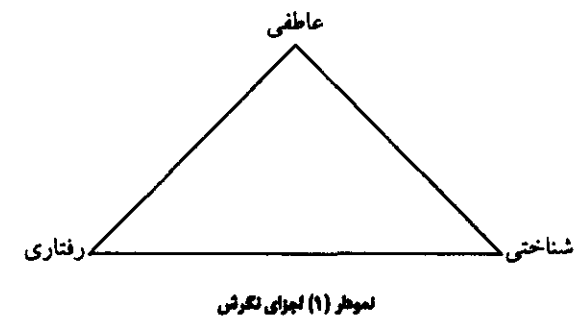
لَيْسَ الْبِرُّ مِنْ أَمْنٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَالنَّهْيِ عَنِ الْمُنْكَرِ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَالسَّابِقِينَ فِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْمِنُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَجِبْنَ النَّبَأِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ. (بقره: ۱۷۷)

نیکوکاران کسانی هستند که به خدا و روز رستاخیز و فرشتگان و کتاب آسمانی و پیامبران ایمان آورده‌اند و ثروتشان را با همه علاقه‌ای که بدان دارند، به خویشاوندان، یتیمان، مسکینان، در راه ماندگان، گدایان و بردگان انفاق می‌کنند، نماز را برپا می‌دارند و زکات می‌پردازند و به عهد خود وفا می‌کنند، در محرومیت‌ها و بیماری‌ها و در میدان جنگ پایداری می‌کنند. آنان کسانی هستند که راست می‌گویند (رفتار و اعتقادشان هماهنگ است) و هم ایشان پرهیزگارانند.

در این آیه، از ایمان به مبدأ و معاد، برنامه‌های الهی و پیامبران که مأمور ابلاغ و اجرای این برنامه‌ها هستند و فرشتگانی که واسطه ابلاغ این دعوت‌اند، سخن به میان رفته و

سپس به برخی از رفتارهای دینی اشاره شده است؛ رفتارهایی مانند انفاق و دست‌گیری از نیازمندان جامعه، ارتباط با خداوند از راه نماز، پرداخت زکات، وفاداری و استقامت در میدان نبرد و صبر در هنگام تنگ‌دستی.

بنابراین، ایمان و عمل صالح که در جای‌جای قرآن به عنوان یگانه راه رستگاری معرفی می‌شود، هر سه جزء نگرش را در بر می‌گیرد. ایمان، شامل مؤلفه‌های شناختی و عاطفی است و عمل صالح، مؤلفه رفتاری را پوشش می‌دهد. ایمان و عمل صالح، پیوند تنگاتنگی با هم دارند، ولی به دلیل گستردگی بحث، در اینجا تنها به نقش رفتارهای دینی در سلامت و بهداشت روانی می‌پردازیم.



رفتارهای دینی بسیار گسترده و گوناگون‌اند و به صورت‌های مختلفی می‌توان آنها را تقسیم‌بندی کرد. در اینجا برای تفصیل بیشتر، رفتارهای دینی را در دو دسته قرار می‌دهیم که عبارتند از: رفتارهای عبادی و رفتارهای اخلاقی. رفتارهای عبادی را فرد

برای ارتباط با خداوند انجام می‌دهد. در مقابل، رفتار اخلاقی معمولاً در پیوند با دیگران است. البته این بدان معنا نیست که این دو نوع رفتار، کاملاً از یکدیگر متمایزند، بلکه رفتار اخلاقی اگر به انگیزه الهی انجام پذیرد، عبادت شمرده می‌شود. از سوی دیگر، اعمال عبادی به یک اعتبار اخلاقی‌اند؛ زیرا از کمال و فضیلتی در فرد سرچشمه می‌گیرند؛ مثلاً نشان حس شکرگزاری در وجود او هستند. افزون بر این، برخی رفتارهای دینی را به دو اعتبار مختلف می‌توان عبادی و اخلاقی نامید. برای مثال، زکات، خمس و انفاق‌های دیگر را از آن جهت که برای نزدیکی به خدا انجام می‌گیرند، می‌توان رفتاری عبادی شمرد، هرچند عملی اخلاقی نیز هستند؛ زیرا در ارتباط با دیگران رخ می‌دهند. افزون بر این، همه رفتارهای اخلاقی لزوماً در ارتباط با دیگران نیست. برای مثال، عجب و خودپسندی یک رذیله و ناهنجاری اخلاقی است؛ هرچند کاری به دیگران نداشته باشد. بنابراین، چنین مقیاسی، غالبی است و برای مرزبندی کامل میان این دو دسته کفایت نمی‌کند. این تقسیم‌بندی، بیشتر بر تصور ارتكازی دین‌داران از رفتار عبادی و اخلاقی مبتنی است. مبنای این تقسیم‌بندی آن است که انسان مؤمن هم باید ارتباطی استوار با خداوند داشته باشد و هم رابطه‌ای شایسته با مردم برقرار کند. در واقع، برای دین‌داری، هر دو نوع رفتار ضرورت دارد. فرد دین‌داری که به یکی از این مقوله‌ها بپردازد و از دیگری غافل باشد، مؤمن کامل نیست. در آموزه‌های اسلامی، انجام دادن هر دو نوع رفتار برای انسان‌های دین‌دار لازم شمرده شده است. در اینجا برای نمونه، به چند مورد از این آموزه‌ها اشاره می‌کنیم. خداوند می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ
لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. (بقره: ۲۷۷)

اجر آنان که ایمان آوردند و رفتارهای شایسته انجام دادند و نماز به پا داشتند و زکات پرداختند، در پیشگاه خدا محفوظ است و هیچ ترسی ندارند و غمگین نخواهند بود.

در این آیه، پاداش الهی و دوری از ترس و اندوه، اجر کسانی شمرده می‌شود که هم ایمان داشته باشند و هم رفتارهای شایسته انجام دهند. افزون بر این، از میان اعمال صالح، به نماز (نماد رفتار عبادی) و زکات (نمادی از رفتار اخلاقی) اشاره شده است.

در سوره فرقان،^۱ به هنگام توصیف بندگان واقعی خداوند از رفتارهای اخلاقی زیر یاد می‌شود: فروتنی، برخورد مناسب با افراد نادان، عبادت شبانه، دعا برای دفع عذاب، میانه روی و اعتدال در انفاق، یکتاپرستی، پرهیز از قتل نفس، پاک‌دامنی، پرهیز از گواهی ناحق، برخورد بزرگوارانه در مقابل کارهای بیهوده، ژرف‌بینی، دعا برای همسران و فرزندان، و سرانجام دعا برای سپرده شدن رهبری پرهیزکاران به آنان. پس از این توصیف‌ها، در برابر شکیبایی، مزده بهشت جاویدان و آسایش در آن به ایشان داده می‌شود. در اینجا بخشی از این رفتارها به رابطه فرد به خدا و بخشی دیگر، به رابطه وی با مردم مربوط است.

همچنین در سوره مؤمنون،^۲ دین‌داران واقعی با این ویژگی‌ها معرفی شده‌اند: خشوع در نماز، روی‌گردانی از کارهای بیهوده، پرداختن زکات مال، پاک‌دامنی و عفت، امانت‌داری و وفای به عهد و به پاداشتن نمازها.

در آیه‌ای دیگر، بندگان حقیقی خدا این‌گونه توصیف می‌شوند:

کسانی که می‌گویند پروردگارا، ما ایمان آوردیم، پس گناهانمان را ببخش و ما را از عذاب جهنم بازدار. آنان شکیب، راستگو، فروتن و انفاق‌کننده‌اند و در سرگراگان، از خداوند آموزش می‌خواهند.^۳

۱. وَ عِبَادَ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَتَّقُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا * وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا * وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ ... * وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانُ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا * وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَ لَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْعَدْلِ وَ لَا يَزْنُونَ... * وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الرُّودَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللُّغُومِ مَرُّوا كِرَامًا * وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يُجِرُوا عَلَيْهَا سُوءًا وَ عُثْيَانًا * وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَ اجْمَعْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا * أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَ يُلْقَوْنَ فِيهَا زَوْجَاتٍ خَالِدِينَ فِيهَا حَسَنَاتٍ مُسْتَقَرًّا وَ مُتَّامًا. (فرقان: ۶۳-۷۶)

۲. قَدْ أَنْفَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَائِعُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ لِقُرُوبِهِمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنْ ابْتغى زُورًا فَذَلِكَ قَوْلُكَ هُمُ الضَّالُّونَ * وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ رَاعُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ. (مؤمنون: ۱-۹)

۳. الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ رَبَّنَا عَذَابَ النَّارِ * الصَّابِرِينَ وَ الصَّادِقِينَ وَ الْقَائِمِينَ وَ الْمُسْتَغْفِرِينَ بِاللَّسْخَارِ. (آل عمران: ۱۶-۱۷)

اشاره به هر دو نوع رفتار در ویژگی‌های مؤمنان واقعی سبب می‌شود آنان از افراط و تفریط در امان بمانند. دین‌دار واقعی، به بهانه اهمیت بیشتر مسائل اخلاقی و اجتماعی، پیوند با خدا و عبادت را کم‌ارزش نمی‌شمارد و از سوی دیگر، به بهانه عبادت، از اجرای وظایف اخلاقی خود سر باز نمی‌زند.

شهید مطهری پس از بیان اهمیت نماز در آموزه‌های اسلامی، این شبهه را از قول برخی افراد مطرح می‌کند که آیا این همه احادیث در اهمیت عبادت یا دست‌کم برخی از آنها، ساخته و پرداخته زاهدان نیست. سپس نمونه‌هایی از افراط در عبادت را نقل می‌کند و ربیع ابن خثیم^۱ را نمونه‌ای از این افراد می‌داند. این شخص از اصحاب امیرالمؤمنین علیه السلام است که به دلیل کوتاه‌بینی از حضرت می‌خواهد او را برای جهاد به مأموریتی بفرستد که شکی در آن نباشد؛ زیرا در درستی جهاد با دشمنان داخلی تردید داشت. ربیع، بیست سال به عبادت و نماز پرداخت و در این مدت، حرف دنیا نزد و حتی هنگامی که خبر شهادت امام حسین علیه السلام را شنید، تنها اظهار تأسف کرد. از سوی دیگر، برخی در توجه به مسائل اخلاقی و اجتماعی افراط می‌کنند و با اشاره به آیاتی مانند «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَ الْإِحْسَانِ» (نحل: ۹۰)؛ یا «لَتَقَوْمَ النَّاسِ بِالْقِسْطِ» (حدید: ۲۵)؛ یا «كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ تَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ» (آل عمران: ۱۱۰)، می‌پرسند دینی که به این مسائل اهمیت می‌دهد، چگونه می‌تواند عبادت را تا این اندازه مهم بشمارد. به باور آنان، عبادت کار بیکارهاست و باید در پی مسائل اجتماعی و اخلاقی اسلام رفت. این گونه افراد تندرو با اینکه به مسائل اجتماعی اهمیت می‌دهند و البته از این جهت با ارزش‌اند، اما برای حج رفتن، نماز خواندن، تقلید کردن و روزه گرفتن چندان اهمیتی قائل نیستند.

شهید مطهری، هیچ کدام از این دو گروه را مسلمان کامل نمی‌داند و معتقد است اسلام با «تَوْمِنٌ بِبَعْضٍ وَ تَكْفُرٌ بِبَعْضٍ» (نساء: ۱۵۰) سازگار نیست. نمی‌شود عبادت را از اسلام گرفت، ولی اخلاق و مسائل اجتماعی‌اش را رها کرد. عکس این کار نیز درست نیست.

۱. معروف به خواجه ربیع که در حومه مشهد مدفون است.

قرآن هر جا می‌گوید «اقیموا الصلوة»، پشت سرش می‌گوید «اتوا الزکوة». «یقیمون الصلوة» مربوط به رابطه میان بنده و خداست و «یوتون الزکوة» مربوط به رابطه میان بنده و دیگر بندگان. مسلمان هم باید یک رابطه دائم و ثابت میان او و خدای خودش برقرار باشد و هم رابطه‌ای ثابت و دائم میان او و جامعه‌اش. بدون عبادت، ذکر و یاد خدا، مناجات با حق، حضور قلب، نماز و روزه، نمی‌توان جامعه اسلامی ساخت و حتی خود انسان، سالم نمی‌ماند. همچنین بدون یک اجتماع صالح و محیطی سالم، بدون امر به معروف و نهی از منکر، بدون رسیدگی و تعاطف و تراحم میان مسلمانان نمی‌توان عابد خوبی بود. نمونه عالی چنین افرادی، پیامبر اکرم ﷺ، امیرالمؤمنین علیؓ و اهل بیت هستند که ضمن توجه کامل به مسائل اخلاقی و رابطه مناسب با مردم، در عبادت و برقراری ارتباط با خداوند از چیزی فروگذار نمی‌کردند. (مجموعه آثار، ج ۲۳، ص ۴۹۹-۵۰۶)

رفتارهای عبادی

الف) اهمیت عبادت

در آموزه‌های اولیه تمام انبیای الهی، پرستش خداوند و نهی از پرستش هر موجود دیگری گنجانده شده است.^۱ همه پیامبران الهی، موضوع پرستش خدای یگانه را یادآور شده و آنان را از شرک بازداشته‌اند. قرآن خطاب به پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوْحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ. (انبیاء: ۲۵)
ما پیش از تو هیچ پیامبری را نفرستادیم، مگر اینکه به وی وحی کردیم که معبودی جز من نیست، پس مرا بپرستید.^۲

در واقع، توحید در آموزه‌های دینی تنها به توحید نظری و شناخت یگانگی خداوند منحصر نمی‌شود، بلکه مهم‌تر از آن، توحید عملی و پرستش خدای یگانه است. بیشتر کسانی که قرآن آنان را به شرک محکوم می‌کند، افرادی هستند که خدا را از دید نظری به عنوان خالق قبول دارند، ولی در عمل حاضر نیستند تنها او را بپرستند.

۱. برای مثال، درباره حضرت عیسی (مائده: ۷۲)، حضرت ابراهیم (عنکبوت: ۱۶)، حضرت هود (اعراف: ۶۵)، حضرت صالح (اعراف: ۷۳)، حضرت شعیب (اعراف: ۸۵) و حضرت نوح (اعراف: ۵۹) و مؤمنون: ۲۳ چنین مضمونی آمده است.

۲. همین مضمون در آیه «وَ لَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ» (نحل: ۳۶) نیز آمده است.

وَلَيْن سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادْنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادْنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ... (زمر: ۳۸)

و اگر از آنان بپرسی چه کسی آسمان‌ها و زمین را آفریده است، بی‌گمان می‌گویند: خدا. بگو اگر خدا زبانی برای من بخواهد آیا معبودهایی که غیر از خدا می‌خوانید، می‌توانند آن را برطرف سازند؟ یا اگر خدا رحمتی برای من اراده کند، آنها توانایی دارند جلو رحمت او را بگیرند؟

این آیه تصریح دارد که مشرکان دوران صدر اسلام، مشکلی درباره خالقیت خداوند نداشتند و بر این اعتقاد نبودند که بت‌ها خدا و خالق عالم‌اند. آنان بدان جهت بت‌ها را می‌پرستیدند که معتقد بودند آنها شفیعان درگاه خداوند هستند و می‌توانند سبب تقرب آنان به خدا شوند. قرآن این مسئله را چنین بیان می‌کند:

وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ مَا نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا إِلَى اللَّهِ زُلْفَى إِنْ اللَّهُ يُخَافُ مِنْ عِبَادِهِ فِي مَا هُمْ فِيهِ يَخْتَلِفُونَ... (زمر: ۳)

و آنان که غیر خدا را اولیای خود قرار دادند و دلیلشان این بود که اینها را نمی‌پرستیم، مگر برای اینکه ما را به خداوند نزدیک کنند، خداوند در روز قیامت میانشان در آنچه اختلاف داشتند، داوری می‌کند.

قرآن از عبادت خداوند به عنوان صراط مستقیم یاد می‌کند.^۲ بنابراین، پرستش پدیده‌های دیگر نوعی انحراف از مسیر درست شمرده می‌شود. اساساً تأکید انبیا نیز بیشتر بر نهی مردم از پرستش غیر خدا بود و نه ابتکار اصل پرستش؛ زیرا «مطالعه آثار زندگی بشر نشان می‌دهد که بشر در هر زمان و در هر جایی که بوده، پرستش هم وجود داشته و فقط شکل عمل و شخص معبود تفاوت کرده است. از نظر شکل، از رقص‌ها و حرکات دسته‌جمعی موزون همراه با یک سلسله اذکار و اوراد گرفته تا عالی‌ترین خضوع‌ها و خشوع‌ها و والاترین اذکار و ستایش‌ها، و از نظر معبود از سنگ و چوب گرفته تا ذات قیوم ازلی ابدی منزّه از زمان و مکان. پیامبران پرستش را ابتکار نکردند،

۱. این نکته در چندین آیه آمده است؛ از جمله: عنکبوت: ۶۱ و ۶۳؛ لقمان: ۲۵؛ زخرف: ۹ و ۸۷.

۲. «وَإِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكُمْ فَاعْبُدُوهُ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ». (آل عمران: ۵۱) نیز رک: (مریم: ۳۶) و زخرف: (۶۴).

بلکه نوع آن را به بشر آموختند و نیز از پرستش غیر ذات یگانه (شرک) جلوگیری به عمل آوردند. از نظر مسلمات دینی و برخی علمای دین‌شناسی (مانند ماکس مولر) بشر ابتدا یگانه‌پرست بوده و خدای واقعی خویش را می‌پرستیده است. پرستش بت، ماه، ستاره و انسان از انحرافات است که بعداً به وجود آمده است. (مطهری، انسان در قرآن، ص ۲۰).

قرآن از عبادت به عنوان هدف آفرینش انسان یاد می‌کند و می‌فرماید:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ: جن و انس را جز برای عبادت خود نیافریدم. (ذاریات: ۵۶)

البته این هدف، نه هدف غایی که هدف متوسط خلقت انسان است؛ زیرا با توجه به آیات دیگر، هدف از عبادت، به دست آوردن ملکه تقوا و سرانجام سعادت بشر است. قرآن، خطاب به مردم می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. (بقره: ۲۱)
ای مردم، خدایی را که شما و پیشینیانتان را آفریده است، بپرستید تا پرهیزکار شوید.

از سوی دیگر، در ادامه همین سوره، هدف تقوا را رستگاری انسان بیان می‌کند و می‌فرماید: «وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ تقوا پیشه کنید، تا رستگار شوید». (بقره: ۱۸۹)^۱ بنابراین، با توجه به بی‌نیازی خداوند از هر چیز و اینکه عبادت به سعادت ابدی انسان می‌انجامد، سود این کار به خود عبادت کننده برمی‌گردد.

من نکردم خلق تا سودی کنم بلکه تا پر بندگان جودی کنم

(ب) معنای عبادت

عبودیت اظهار بندگی و فروتنی به خداست و عبادت رساتر از آن است؛ زیرا عبادت، آخرین مرتبه تواضع است و تنها شایسته کسی است که اکرام و نعمت را در حق انسان تمام کرده باشد و او جز خداوند نیست (المفردات، ذیل کلمه عبد). در این زمینه، علامه طباطبایی معتقد است عبادت، از واژه «عبد» مشتق شده است و عبد به فردی گفته می‌شود که دیگری مالک و صاحب اختیار اوست. بنابراین، حقیقت عبادت آن است که

فرد خود را مملوک پروردگار خویش احساس کند؛ تسلیم محض وی باشد و در مقابل دستوره‌های او سرکشی نکند. به طبع چنین کسی با درک مملوک بودن خود و بزرگی مالک خویش بالاترین تواضع و خضوع را در برابر او خواهد داشت. در نتیجه، خضوع و تسلیم لازمه معنای عبادت است (المیزان، ج ۱، ص ۲۴). روح عبادت، تسلیم بی‌قید و شرط در برابر کمال مطلق است و اعمالی مانند رکوع، سجود، نماز و روزه «کارهایی نمادین هستند که برای مجموعه‌ای از این اهداف و احساسات انجام می‌گیرند:

۱. ثنا و ستایش خدا به صفات و اوصافی که مخصوص اوست و مفهومش کمال مطلق است؛ نظیر علم مطلق، قدرت مطلقه، اراده مطلقه. معنای کمال مطلق و علم مطلق و قدرت و اراده مطلقه این است که محدود و مشروط به چیزی نیست و مستلزم بی‌نیازی خداوند است.

۲. تسبیح و تنزیه خدا از هرگونه نقص و کاستی از قبیل فنا، محدودیت، نادانی، ناتوانی، بخل، ستم و امثال اینها.

۳. سپاس و شکر خدا به عنوان منشأ اصلی خیرها و نعمت‌ها و اینکه نعمت‌های ما همه و همه از اوست و دیگران وسیله‌هایی هستند که او قرار داده است.

۴. ابراز تسلیم محض و اطاعت محض در برابر او و اقرار به اینکه او بلاشرط مطاع است و استحقاق اطاعت و تسلیم دارد. او از آن جهت که خداست شایسته فرمان دادن است و ما از آن جهت که بنده هستیم شایسته اطاعت و تسلیم در برابر او.

۵. او در هیچ یک از مسائل بالا شریک ندارد. جز او کامل مطلق نیست؛ جز او هیچ ذاتی منزّه از نقص نیست؛ جز او کسی منعم اصلی و منشأ اصلی نعمت‌ها که همه سپاس‌ها به او برگردد نیست؛ جز او هیچ موجودی استحقاق مطاع محض بودن و تسلیم محض در برابر او شدن را ندارد. هر اطاعتی مانند اطاعت پیامبر، امام و حاکم شرعی اسلامی، پدر و مادر یا معلم باید به اطاعت و رضای او منتهی شود و گر نه جایز نیست. (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۹۶-۹۷) از سوی دیگر، با توجه به گستردگی کاربردهای این واژه در منابع دینی، در کارهای اختیاری انسان^۱ دست‌کم دو معنا را برای آن می‌توان در نظر گرفت:

۱. آمدن «کارهای اختیاری» بدان سبب است که واژه عبادت، گاهی درباره عبادت تکوینی نیز به کار می‌رود.

الف) عبادت به معنای اعم، یعنی هر عمل خوبی که به انگیزه رضای خدا انجام می‌گیرد؛ ب) عبادت به معنای اخص، به معنای عملی که روحش ذکر خدا، خلوت کردن با وی و فراموشی غیر اوست. به عبارت دیگر، کاری (مانند نماز و روزه) که مصلحتی جز عبادت ندارد. گاهی به این نوع اعمال، عبادت محض گفته می‌شود.

به هر حال، منظور ما از رفتارهای عبادی در اینجا اعمالی است که فرد دین‌دار و مؤمن برای ایجاد ارتباط قلبی میان خود و پروردگارش انجام می‌دهد. البته ارتباط درونی و معنوی با پیشوایان معصوم علیهم‌السلام و به طور کلی، اولیای خدا، از رابطه با خدا جدا نیست. بنابراین، زیارت و مانند آن را هم باید جزو رفتارهای عبادی به شمار آورد. این اعمال، گاهی به شکل دعا و نیایش است و گاهی به صورت نماز با آداب و شرایط خاص خود درمی‌آید و زمانی در قالب روزه و اعتکاف بروز می‌کند. حج و زیارت، از اشکال دیگر رابطه با خداوند است. این اعمال همانند گل‌های معطر، هر کدام عطر و بوی خاصی دارند، ولی پی‌آمدهای مشترکی نیز دارند که در بخش بعدی به آنها می‌پردازیم.

ج) نقش رفتارهای عبادی در بهداشت روانی

با توجه به فراوانی پی‌آمدهای بهداشت روانی عبادت‌ها، تنها به برخی جنبه‌های تأثیر عبادت بر سلامت روانی می‌پردازیم:

۱. آرامش روانی؛ ویژگی مشترک همه عبادت‌ها آن است که هر کدام به گونه‌ای یاد خدا را در دل انسان زنده می‌کند و اساساً یکی از دلایل تشریح عبادت‌ها نیز همین موضوع است. برای مثال، خداوند پس از اشاره به فلسفه بازداری از کارهای زشت و ناپسند، درباره نماز می‌فرماید: «و لذكر الله أكبر؛ یاد خدا بالاتر است». (عنکبوت: ۲۵) یعنی یاد خدا به عنوان یکی از دلایل تشریح نماز، از فلسفه بازداری از فحشا و منکر مهم‌تر است؛ زیرا عامل اصلی نهي از فحشا و منکر نیز همین یاد خداست. وقتی خداوند حضرت موسی علیه‌السلام را به نبوت برانگیخت، به او فرمان داد که تنها او را پرستند و به یاد او نماز را به پا دارد:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي. (طه: ۱۴)

منم، خدایی که جز من خدایی نیست، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز برپا دار.

یا در مورد حج می‌فرماید:

وَ اذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَعْدُودَاتٍ. (بقره: ۲۰۳)

خداوند را در روزهای معینی (روزهای یازدهم، دوازدهم و سیزدهم ذی‌حجه در ایام حج) یاد کنید.

از سوی دیگر، از جمله پی‌آمدهایی که در آموزه‌های دینی برای یاد خدا آمده، موضوعی است که در بهداشت روانی، کلیدی‌ترین موضوع است و در واقع، گمشده بزرگ بشر است و آن، آرامش روانی یا به تعبیر قرآن کریم، اطمینان قلبی است. انسان برای به دست آوردن آرامش روانی و رهایی از اضطراب، همه وسایل رفاهی ممکن را برای زندگی فراهم می‌کند، ولی هرچه بیشتر تلاش می‌کند، بدان دست نمی‌یابد. وسایل مادی مانند ثروت، مقام و موقعیت، نیروی انسانی و فرزندان مانند سرابی هستند که آدم تشنه در بیابان آن را آب می‌پندارد، ولی وقتی بدان می‌رسد، از آب خبری نیست.^۱ قرآن در جمله‌ای کوتاه با اشاره به این حقیقت، می‌فرماید:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْفِئُ الْقُلُوبُ؛ بدانید که دل‌ها و جان‌ها تنها با یاد خدا آرامش می‌یابند. (رعد: ۲۸)

با توجه به مقدم شدن عبارت «بذكر الله» بر خود فعل، این آیه مفید حصر است. در واقع، آیه می‌فرماید تنها یاد خداست که برای انسان آرامش ایجاد می‌کند و چیزی جای‌گزین آن نمی‌تواند باشد. دلیل این انحصار آن است که تمام همت انسان در زندگی، رسیدن به سعادت و نعمت است و از بدبختی و بیچارگی می‌هراسد. در این میان، خداوند یگانه موجودی است که زمام امور به دست اوست و هرچه بخواهد، می‌تواند انجام دهد. بنابراین، انسان گرفتار حوادث که در پی رکن محکمی است تا سعادتش را تضمین کند، به مارگزیده‌ای می‌ماند که نوشدارویی یافته است و از این جهت احساس شادمانی دارد (طباطبایی، ج ۱۲، ص ۳۵۵).

قرآن در جای دیگری، به پی‌آمدهای روی‌گردانی از یاد خدا می‌پردازد:

۱. وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍ بِقِيعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ مَاءً حَسَّىٰ إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ سَائِغًا وَ وَجَدَ اللَّهُ جَذْبًا. (نور: ۳۹)

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِّي فَسَوْفَ بَدِيءٌ مُّذْمُومٌ (طه: ۱۲۴)
هر که از یاد من روی‌گرداند، زندگی سختی خواهد داشت.

علامه طباطبایی در تبیین این رابطه می‌نویسد:

کسی که خدا را فراموش کرد و از ذکر او دست کشید، چاره‌ای ندارد جز اینکه دست به دامن دنیا شود و آن را یگانه مطلوب و محبوب خود قرار دهد و در نتیجه، به زندگی مادی و توسعه و بهره‌مندی از آن بپردازد. از سوی دیگر، امکانات زندگی، چه کم و چه زیاد، جواب‌گویی نیاز روانی انسان نیست؛ زیرا آن مقدار که به دست آورده است، او را ارضا نمی‌کند و دنبال به دست آوردن بیش از آن مقدار است. این زیاده‌خواهی حد یقف ندارد و در نتیجه، چنین فردی همواره مضطرب و افسرده است و نگران رخ دادن حوادثی نظیر مرگ، بیماری، از دست دادن عزیزان، رشک و حسد دیگران و ورشکستگی می‌باشد. چنین کسی اگر به یاد خدا بود و او را فراموش نمی‌کرد، یقیناً می‌دانست که زندگی بدون مرگ، ملک بی‌زوال، عزتی بی‌ذلت و شادمانی و کرامتی بی‌حد و حساب و نامتناهی در انتظار اوست و این دنیا خانه گذر است و در مقابل آخرت جز کالایی بی‌ارزش نیست. با یقین به این مسائل، به سهم خود از دنیا و امکانات آن قلباً راضی می‌شد و زندگی بر او فشار نمی‌آورد. (ج ۱۴، ص ۲۲۵)

۲. بالا بردن ظرفیت روانی؛ عبادت با توجه دادن فرد به عوالم بالاتر و پرواز دادن او از دنیای مادی، افق دید وی را گسترش می‌دهد. انسان پرستشگر با عالمی بسیار فراتر از عالم ماده مرتبط می‌شود. در نتیجه، بسیاری از نگرانی‌های دیگران را ندارد و اصولاً آنها را مشکل نمی‌داند. به عبارت دیگر، ارتباط با خدا، ظرفیت روانی انسان را برای تحمل مشکلات بالا می‌برد. به همین دلیل، انسان دین‌دار در مراحل بالاتر ایمان، نه از چیزی در هراس است و نه از ناگواری‌ها افسرده می‌شود. قرآن در این باره می‌گوید:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. (یونس: ۶۲)
بدانید که دوستان خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.

اولیا و دوستان راستین خدا، به خاطر آشنایی با خدا که وجود بی‌انتها و قدرت بی‌پایان و کمال مطلق است، ماسوای خدا در نظرشان کوچک و کم‌ارزش و ناپایدار و بی‌مقدار است. کسی که با اقیانوس آشنا است، قطره در نظرش ارزشی ندارد و کسی که خورشید

را می‌بیند، به یک شمع بی‌فروغ، بی‌اعتنا است. از اینجا روشن می‌شود که چرا آنان ترس و اندوهی ندارند؛ زیرا خوف و ترس معمولاً از احتمال فقدان نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود؛ همان‌گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و فقدان امکاناتی است که در اختیار داشته است. آنان از هر گونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و زهد به معنی حقیقی‌اش بر وجود آنان حکومت می‌کند. نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کنند و نه ترس از آینده در این گونه مسائل، افکارشان را به خود مشغول می‌دارد. بنابراین، غم‌ها و ترس‌هایی که دیگران را دائماً در اضطراب و نگرانی نسبت به گذشته و آینده نگه می‌دارد، در وجود آنان راه ندارد. غم و ترس در انسان‌ها معمولاً ناشی از روح دنیاپرستی است و آنان که از این روح تهی هستند، اگر غم و ترسی نداشته باشند، بسیار طبیعی است.

[البته] منظور غم‌های مادی و ترس‌های دنیوی است؛ وگرنه دوستان خدا وجودشان از خوف او مالا مال است، ترس از عدم انجام وظایف و مسئولیت‌ها و اندوه بر موقعیت‌هایی که از آنان فوت شده است که این ترس و اندوه جنبه معنوی دارد و مایه تکامل وجود انسان و ترقی او است، برعکس ترس و اندوه مادی که مایه انحطاط و تنزل است. (تفسیر نمونه، ج، ص ۳۳۴-۳۳۵)

همچنین قرآن ضمن روشن ساختن معنای اولیای خدا، هم در زندگی این جهانی و هم در آخرت به آنان مژده خوشحالی می‌دهد و می‌فرماید:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَحَاتُّوا يَقُونَ • لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ...
(یونس: ۶۳-۶۴)

اولیای خدا کسانی هستند که ایمان آوردند و از مخالفت فرمان خدا پرهیز می‌کردند. آنان در دنیا و آخرت شاد و مسرورند.

۳. ارضای نیاز؛ حس پرستش از دیرباز در وجود بشر بوده است و جزو نیازهای اصیل وی به شمار می‌آید. این نیاز در انسان هست که عاشقانه موجودی را دوست بدارد و او را تقدیس کند. روان‌شناس معروف، ویلیام جیمز می‌گوید:

«اغلب مردم، خواه به صورت پیوسته و خواه تصادفی، در دل خود به آن رجوع می‌کنند. حقیرترین افراد بر روی زمین با این توجه عالی، خود را واقعی و باارزش احساس می‌کند. از طرف دیگر، برای اغلب ما مردم، جهانی بدون داشتن چنین پناهگاه درونی که هنگام ناتوانی و سلب شدن خود اجتماعی به آن رو می‌کنیم، جز پرتگاهی هراسناک چیزی نخواهد بود. از آن جهت گفتم "برای اغلب ما مردم" که احتمال دارد مردم از لحاظ درجه تأثیرپذیری از احساس یک ناظر درونی در وجودشان با یکدیگر اختلاف داشته باشند. برای بعضی از مردم بیش از بعضی دیگر، این توجه اساسی‌ترین قسمت خودآگاهی را تشکیل می‌دهد. آنان که بیشتر چنین هستند، احتمالاً متدین‌ترین مردمانند، ولی اطمینان دارم که حتی کسانی هم که می‌گویند به کلی فاقد آنند، خود را فریب می‌دهند و حقیقتاً تا حدی دین دارند». (نقل از: اقبال لاهوری، ص ۱۰۵)

اساساً این حس در وجود همه انسان‌ها هست. گرچه ممکن است توجه بیش از حد به امور مادی و روزمرگی‌ها، از بروز این احساس نیاز به خالق هستی جلوگیری کند، ولی آن موجود مقدس در مواقع اضطرار که انسان یاوری برای خود نمی‌یابد، خود را بر وی نشان می‌دهد. قرآن در این باره چنین می‌فرماید:

فَإِذَا زُجِرُوا فِي الْغَلَبَةِ نَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الدِّبْرِ إِذَا هُمْ يَشْرِكُونَ
(عنکبوت: ۲۵)

هنگامی که سوار کشتی شوند، خدا را با اخلاص می‌خوانند، ولی هنگامی که خدا آنها را به خشکی رسانید و نجات داد، باز مشرک می‌شوند.

در اینجا، کشتی نماد بریده شدن دست انسان از علل و اسباب مادی است. در چنین هنگامه‌هایی، فطرت خداجوی انسان شکوفا می‌شود و دست نیاز به سوی خدا بالا می‌برد، ولی متأسفانه با برطرف شدن مشکل، دوباره به حالت ناسپاسی برمی‌گردد و شرک را از سر می‌گیرد.

در جایی دیگر، این موضوع به این شکل آمده است:

وَ إِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ نَعَوْا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا أَنفَاهُمْ مِنْهُ رَخِفَتْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يَشْرِكُونَ. (روم: ۳۳)

هنگامی که ناراحتی‌ای به انسان‌ها برسد، پروردگار خود را می‌خوانند و به سوی او بازمی‌گردند، ولی هنگامی که رحمتی از خودش به آنان بپوشاند، گروهی از آنان به پروردگارشان شرک می‌ورزند.

این آیه متذکر می‌شود که انسان‌ها طبعاً با مختصر مشکلی پرده از روی فطرت توحیدی‌شان کنار می‌رود، اما با مختصر نعمتی به کلی تغییر مسیر می‌دهند و همه چیز را به دست فراموشی می‌سپارند. البته در مورد اول به صورت کلی می‌گوید همه مردم چنین هستند که در مشکلات به یاد خدا می‌افتند؛ زیرا وجود فطرت توحیدی همگانی است، اما در مورد دوم تنها از گروهی یاد می‌کند که راه شرک را می‌پویند؛ چرا که گروهی از بندگان خدا، هم در مشکلات به یاد او هستند و هم در نعمت‌ها و هرگز تغییرات زندگی، آنها را از یاد حق غافل نمی‌کند. تکیه روی "منیبین الیه" با توجه به مفهوم انابه (از ماده «نوب» به معنای بازگشت مجدد به چیزی) اشاره لطیفی به این معنا می‌باشد که پایه و اساس فطرت انسان، توحید و خداپرستی است و شرک، امری عارضی است که وقتی انسان از آن، قطع امید کرد، خواه ناخواه به سوی ایمان و توحید بازمی‌گردد. (تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۴۳۲-۴۳۳)

پیشوایان دین نیز برای راهنمایی افراد به خداوند گاهی از این شیوه سود جستند؛ برای مثال، شخصی که در اثر وسوسه بی‌دینان در مسئله خداشناسی دچار مشکل شده بود، از امام صادق علیه السلام راهنمایی خواست. امام فرمود: آیا سوار کشتی شده‌ای؟ گفت: آری. حضرت فرمود: آیا پیش آمده است که کشتی تو بشکند و هیچ کشتی دیگری برای نجات وجود نداشته باشد و تو نیز توانی شنا کنی؟ عرض کرد: آری. امام فرمود: در آن حالت، آیا در درون خودت احساس کردی موجودی هست که می‌تواند تو را از آن مهلکه نجات دهد؟ عرض کرد: آری. امام فرمود: آن موجود همان خداوندی است که در آنجا که هیچ فریادرسی نیست، بر نجات دادن تو تواناست. (بحار الانوار، ج ۳، ص ۴۱) شهید مطهری در این زمینه چنین می‌نویسد:

«یکی از حاجت‌های بشر پرستش است. پرستش حالتی را می‌گویند که در آن، انسان از باطن خود به حقیقتی که او را آفریده است، توجه می‌کند و خودش را در قبضه قدرت

او و محتاج او می‌بیند. در واقع، سیری است که انسان از خلق به سوی خالق می‌کند. این امر اساساً قطع نظر از هر فایده و اثری که داشته باشد، خودش یکی از نیازهای روحی بشر است. انجام ندادن آن، در روح بشر ایجاد عدم تعادل می‌کند. دل انسان، جای خیلی از چیزها هست. هر احتیاجی که برآورده نشود، روح انسان را مضطرب و نامتعادل می‌کند. اگر انسان بخواهد در تمام عمر به عبادت پردازد و حاجت‌های دیگر خود را برنیآورد، همان حاجت‌ها او را ناراحت می‌کند. عکس مطلب هم این است که اگر انسان همیشه دنبال مادیات برود و وقتی برای معنویات نگذارد، باز همیشه روح و روان او ناراحت است. نهری می‌گوید من هم در روح خودم و هم در جهان، خلأیی احساس می‌کنم که هیچ چیز نمی‌تواند آن را پر بکند، مگر معنویت و این اضطرابی که در جهان پیدا شده است. علتش این است که نیروهای معنوی جهان تضعیف شده‌اند. این [همه] بی‌تعادلی در جهان، به همین دلیل است. او می‌گوید در کشور اتحاد جماهیر شوروی تا وقتی مردم گرسنه بودند و گرسنگی به ایشان اجازه نمی‌داد که درباره چیز دیگری فکر بکنند، یک‌سره در فکر تحصیل معاش و مبارزه بودند، اما بعد که زندگی عادی پیدا کردند، ناراحتی روحی در میان آنان پیدا شده است. در موقعی که از کار بیکار می‌شوند، تازه اول مصیبت آنان این است که ساعت فراغت و بیکاری خود را با چه چیزی پر کنند. می‌گوید من گمان نمی‌کنم اینان بتوانند آن ساعات را جز با امور معنوی با چیز دیگری پر بکنند. پس معلوم می‌شود که واقعاً انسان احتیاج به عبادت و پرستش دارد. امروز که در دنیا، بیماری‌های روانی زیاد شده است، در اثر این است که مردم از عبادت و پرستش روی برگردانده‌اند. نماز قطع نظر از هر چیزی، طیب سر خانه است؛ یعنی اگر ورزش برای سلامتی مفید است، اگر آب تصفیه شده برای هر خانه‌ای لازم است، اگر هوای پاک برای هر کس لازم است، اگر غذای سالم برای انسان لازم است، نماز هم برای سلامتی انسان لازم است. خدا می‌داند که اگر انسان در شبانه‌روز، ساعتی از وقت خودش را به راز و نیاز با پروردگار اختصاص بدهد، چقدر روحش را پاک می‌کند. عنصرهای روحی موذی، به وسیله نماز از روح انسان بیرون می‌روند. (اسلام و مقتضیات زمان، ج ۱، ص ۲۹۲ - ۲۹۴)

۴. انسجام شخصیتی؛ همان‌گونه که پیش‌تر اشاره کردیم، پیامبران همواره در پی این

بوده‌اند که بشر را به پرستش خدای یگانه ترغیب کنند و در واقع، این حس اصیل را به درستی هدایت کنند. پرستش خدای یگانه می‌تواند در فرد، انسجام شخصیتی ایجاد کند و او را از سرگردانی‌های رهایی بخشد. قرآن در تمثیلی زیبا، مشرکان را به برده‌ای تشبیه می‌کند که چند نفر مالک بداخلاق دارد؛ مالکانی که در امور وی با همدیگر درگیرند. برای مثال، یکی از آنان دستوری به وی می‌دهد و دیگری فرمانی خلاف آن صادر می‌کند. افزون بر این، هر کدام تأمین نیازمندی‌های او را به دیگر شریکان وامی‌گذارد. چنین فردی چه وضعی دارد؟ در مقابل، انسان یکتاپرست همانند کسی است که صاحب اختیار یگانه‌ای دارد. در ادامه، قرآن وجدان مردم را به شهادت فرامی‌خواند که آیا وضع روحی و روانی این دو نفر مانند هم است؟ به یقین این‌گونه نیست. ^۱ حضرت یوسف علیه السلام خطاب به هم‌پندان خود در زندان، همین نوع استدلال را بیان می‌کند:

يٰۤاَصْحَابِ السِّجْنِ اٰۤؤْاٰنَاۤىٓ مُتَّفَرِّقُوْنَ خَيْرٌ اَمِ اللّٰهُ اَلْوٰاۤجِدُ الْقَهَّارُ. (یوسف: ۳۹)

ای همراهان زندانی من، آیا معبودهای پراکنده بهترند یا خدای یگانه غالب؟

تکلیف انسان یکتاپرست روشن است. او با خدای یگانه سروکار دارد و سرنوشت خویش را در دست او می‌داند. او سرگردان و رها شده نیست.

۵. پاک‌سازی درون؛ یکی دیگر از جنبه‌های تأثیر عبادت بر سلامت روانی، نقش آن در پرورش روح و پاک‌سازی درون از ناهنجاری‌های اخلاقی است. ناهنجاری‌های اخلاقی، نقش انکارناپذیری در اختلال‌های روانی انسان ایفا می‌کنند. عبادت، در پالایش روان فرد از بیماری‌های اخلاقی مانند خودخواهی، غرور و بخل تأثیرگذار است. قرآن کریم در آیه‌ای که پیش‌تر آوردیم، (بقره: ۲۱) به طور کلی، هدف از عبادت را تقویت روحیه تقوایشگی بیان می‌کند. همچنین درباره تشریح روزه می‌فرماید:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا حٰتِبِ عَلَيْنِكُمْ الصِّيَامُ كَمَا حٰتِبِ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ. (بقره: ۱۸۳)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه، همان‌گونه که بر پیشینیان واجب شده بود، بر شما نیز نوشته شد تا پرهیزکار شوید.

۱. «صَرَبَ اللّٰهُ مَثَلًا رَّجُلًا فِيْهِ شُرَكَاءُ مُتَشٰكِسُوْنَ وَ رَجُلًا سَلَمًا اِزْجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا. (زمر: ۲۹)

درباره نماز، این هدف با این تعبیر آمده است:

... وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ... (عنکبوت: ۴۵)
نماز را به پا دار؛ زیرا نماز تو را از اعمال زشت و ناپسند بازمی‌دارد.

امیر مؤمنان علی علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرماید:

نماز، گناهان را مانند برگ درختان می‌ریزد و گردن‌ها را از ریسمان گناه آزاد می‌سازد. پیامبر خدا نماز را به چشمه آب گرمی تشبیه فرمود که بر در خانه کسی باشد و او روزی پنج نوبت خود را در آن شست و شو دهد. آیا با چنین کاری، چیزی از آلودگی بر بدن وی باقی می‌ماند؟^۱

در تبیین این رابطه می‌توان گفت ناهنجاری‌های اخلاقی از دنیابپرستی و وابستگی به امور مادی سرچشمه می‌گیرد. در حدیث معروفی، امام صادق علیه السلام به این امر اشاره می‌کند و می‌فرماید: «حب الدنيا راس كل خطیئه؛ دنیابپرستی، سرمنشأ همه گناهان است».^۲

اگر انسان گاهی بخل می‌ورزد و به انفاق و دستگیری از دیگران نمی‌پردازد، یا اگر به دیگران حسادت می‌کند، یا با کبر و غرور با آنان رویه‌رو می‌شود، و یا هرگونه ناهنجاری اخلاقی که دارد، به دلیل دنیابپرستی و دل‌بستگی به زندگی این جهانی است. اما وقتی با خدا آشنا شد و به او عشق ورزید، عشق به مقام و ثروت و به طور کلی، امور مادی در نظرش رنگ می‌بازد و از همه ناهنجاری‌های اخلاقی دست می‌شوی؛ زیرا دنیابپرستی و خداپرستی با هم جمع نمی‌شوند. قرآن در این باره می‌گوید:

مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرِجَالٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ؛ خداوند در درون وجود هیچ کس، دو قلب قرار نداده است. (احزاب: ۴)

در این آیه، به موضوع روان‌شناختی مهمی اشاره شده است و آن اینکه دو محبت و علاقه متناقض در یک جا جمع نمی‌شود. انسان نمی‌تواند هم خدا را عاشقانه عبادت کند و همچنان به امور مادی وابسته باشد که برای تأمین آنها، هر نوع ناهنجاری اخلاقی را انجام دهد. به بیان دیگر، انسانی که با عبادت خود نشان می‌دهد که خدا را دوست دارد و

۱. «انها لتحت الذنوب حت الورق و تطلقها اطلاق الرین و شبهها رسول الله صلی الله علیه و آله بالحمة نکون علی باب الرجل فهو یغسل منها فی الیوم و اللیلة خمس مرات، فما عسی ان یتقی علیه من الدرن؟» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۰)

۲. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۹۰.

از سوی دیگر، خود را به کارهای زشت و ناپسند می‌آلاید، دچار ناهماهنگی شناختی می‌شود؛ زیرا عبادت با ناهنجاری‌های اخلاقی قابل جمع نیست. چنین فردی برای زدودن این حالت روانی ناخوشایند، سرانجام از این ناهنجاری‌ها دست برمی‌دارد. در حدیثی آمده است جوانی از انصار، نماز را با پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌خواند، ولی به گناهان زشتی هم آلوده بود. این جریان را به گوش ایشان رساندند. آن حضرت فرمود: «ان صلاته تنها یوما ما؛ سرانجام نمازش، روزی او را از کار زشت بازمی‌دارد». طولی نکشید که آن جوان توبه کرد.^۱

۶. به دست آوردن فضیلت‌های اخلاقی؛ کسی که همواره با خداوند در ارتباط است و اسما و صفات مختلف او را به زبان می‌آورد و با آنها انس می‌گیرد، به طبع این اوصاف در دل و جان او نفوذ می‌کند و در نتیجه، به چنان اسمایی آراسته می‌گردد. آیا می‌توان تصور کرد فردی خدا را با اوصافی مانند بخشنده، مهربان، خطاپوش، آمرزنده و صدها صفت شایسته یاد کند، ولی این تلقین‌ها هیچ اثری در خود وی نداشته باشد؟

۷. تقویت اراده؛ از جمله جنبه‌های تأثیرگذار عبادت بر سلامت روانی، آن است که عبادت‌ها، حس خویشتن‌داری را در انسان تقویت می‌کنند. هرچند ارضای نیازهای مادی در حد متعارف و عادی خود می‌تواند در بهداشت روانی فرد تأثیرگذار باشد، ولی ارضای بی‌درنگ آنها، منزلت او را در حد یک حیوان پایین می‌آورد و به تدریج سلامت روانی وی را به خطر می‌اندازد. یکی از کارکردهای عبادت، تقویت اراده در انسان است. عبادتی مانند روزه، چنین هدفی را تأمین می‌کند؛ زیرا فردی که هرگاه اراده می‌کند می‌خورد و می‌آشامد، مکلف می‌شود در روز از این کارها بپرهیزد و ارضای نیازش را تا شب به تأخیر اندازد. برای انجام دادن اعمال حج نیز چنین خویشتن‌داری‌ای لازم است. حج‌گزار باید از مجادله با دیگران، به زبان آوردن واژه‌های زشت و حتی کارهایی که در غیر زمان حج ممنوع نیست، احتراز کند. در واقع، هم ترک گناه و هم تأخیر ارضای خواهش‌های نفسانی مشروع را تمرین کند. به همین دلیل، به مؤمنان دستور داده می‌شود:

۱. همان، ج ۷۹، ص ۱۹۸.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. (بقره: ۱۵۳)
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نماز و صبر کمک بگیرید که خداوند همراه
شکیبایان است.^۱

گرچه تفسیر صبر به روزه، در برخی روایات‌ها انحصار آور نیست، ولی نشان می‌دهد که روزه یکی از مصداق‌های روشن شکیبایی است. بنابراین، خداوند به مؤمنان دستور می‌دهد از نیروی نهفته در عبادت‌هایی همانند نماز و روزه مدد بگیرند و با آنها به حل مشکلات خود پردازند. امام صادق علیه السلام فرمود: هنگامی که با غم‌های دنیا رویه‌رو می‌شوید، وضو بگیرید، به مسجد بروید، نماز بخوانید و دعا کنید؛ زیرا خداوند دستور می‌دهد که «استعینوا بالصبر و الصلوة»^۲. نماز و راز و نیاز با پروردگار، نیروی تازه‌ای در انسان ایجاد می‌کند و او را برای رویارویی با سختی‌ها نیرو می‌بخشد.

۸. بازگشت به خود؛ انسان در زندگی خود، گاهی چنان دچار روزمرگی می‌شود که خود را فراموش می‌کند. خودفراموشی و بازگشت به خویشتن، مسئله‌ای است که قرآن کریم درباره‌اش سخن گفته است و هم امروزه در روان‌شناسی مورد بحث است. این موضوع، بحثی بسیار گسترده است. در اینجا، تنها به نقل یک آیه در این زمینه بسنده می‌کنیم تا نقش عبادت را بهتر بیان کنیم. قرآن در داستان حضرت ابراهیم علیه السلام با بت‌پرستان، پس از آوردن استدلال‌های محکم وی علیه باورهای باطل آنان می‌گوید:

فَرَجَعُوا إِلَىٰ أَنفُسِهِمْ فَقَالُوا إِنَّكُمْ أَنْتُمُ الظَّالِمُونَ. (انبیاء: ۶۴)

پس به خود بازگشتند و در دل با خود گفتند که به حق شما ستمگرید.

قرآن می‌گوید آنان با شنیدن سخنان حق ابراهیم لحظه‌ای به خود آمدند و وجدانشان بیدار شد و پیش خود گفتند ما در این مدت که بت‌پرستی می‌کردیم، در واقع به خودمان ستم روا می‌داشتیم. این در حالی بود که بنابر آیات پیشین، آنان ابراهیم را به ستمگری متهم می‌کردند. البته آیات بعدی یادآور می‌شوند که این حالت گذرا بود و آنان دوباره به حالت اولیه خود بازگشتند.

۱. چنین آیه‌ای در آیه ۴۵ همین سوره آمده است.

۲. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۲۲.

یکی از کارکردهای عبادت و ارتباط با آفریدگار عالم، استمرار بازگشت به خود است. انسان دین‌دار در زمان‌های معینی نماز می‌خواند؛ در سال یک ماه را روزه می‌گیرد؛ به هنگام استطاعت به حج می‌رود و حتی چند روزی را دور از هیاهوی کارهای معمول به اعتکاف می‌پردازد تا بتواند توجه به خود را استمرار بخشد و در روزمرگی‌ها گم نشود.

۹. حمایت اجتماعی؛ هرچند عبادت، رابطه فرد با پروردگار خویش است و اساساً عملی فردی به شمار می‌آید، ولی آموزه‌های دینی تأکید دارند که حتی این عمل فردی نیز در میان جمع انجام بگیرد. سفارش فراوان به نماز جماعت و حضور در مسجد، وجوب نماز جمعه، انجام دادن مراسم اعتکاف در مسجد جامع شهر و مراسم باشکوه حج و... نشان چنین هدفی در دین است. برخی از مفسران در بیان آورده شدن صیغه جمع در ذکرهای نماز و در سوره حمد معتقدند اساس عبادت به‌ویژه نماز بر پایه جماعت است. حتی هنگامی که بنده در برابر خدا به راز و نیاز برمی‌خیزد، باید خود را میان جمع و جماعت ببیند. هرگونه فردگرایی، تک‌روی، انزواطلبی و مانند اینها از نظر قرآن و اسلام مفاهیمی مردود شناخته می‌شوند. از اذان و اقامه نماز که فراخوان اجتماع برای نماز است، «حی علی الصلوة» و سوره حمد که آغازگر نماز است تا «السلام علیکم و رحمة الله و برکاته» که پایان آن است، همه دلیل بر این است که این عبادت در اصل جنبه اجتماعی دارد؛ یعنی باید به صورت جماعت انجام شود. درست است که نماز فرادئی نیز در اسلام صحیح است، ولی عبادت فردی جنبه فرعی دارد. (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۴۴).

این موضوع می‌تواند برای بهداشت روانی افراد تأثیرگذار باشد. امروزه در بهداشت روانی بر مسئله «حمایت اجتماعی»، به‌ویژه در مورد سالمندان، بسیار تأکید می‌شود. تنهایی و برخوردار نبودن از کمک دیگران، به‌ویژه در مواقع بحرانی مانند بیماری، از دست دادن عزیزان و در دوران پیری، فرد را در معرض ابتلا به اختلال‌های روانی قرار می‌دهد. آموزه‌های دینی حتی در فردی‌ترین رابطه میان خالق و مخلوق نیز، انجام دادن جمعی آن را مد نظر قرار می‌دهد تا مؤمنان ضمن انجام دادن عبادت جمعی، به حل مشکلات فردی و اجتماعی همدیگر همت بگمارند.

۱۰. تجربه دینی و عرفانی؛ یکی دیگر از منافع عبادت و پرستش پدید آمدن تجربه دینی برای فرد است که برای بهداشت روانی انسان بسیار کارایی دارد. چنانچه پیش‌تر اشاره کردیم، باور دینی تنها شناخت عقلی خدا نیست، بلکه این شناخت باید مقدمه‌ای برای درک حضور خدا در زندگی باشد. در این صورت است که دین‌داری واقعی تحقق می‌پذیرد و انسان شیرینی ایمان را در کام جان خود حس می‌کند. هنگامی که شخصی از امام علی علیه السلام پرسید: آیا خدایت را دیده‌ای؟ حضرت فرمود: خدایی را که ندیده باشم، عبادت نمی‌کنم. البته امام توضیح داد که خدا را با چشم سر نمی‌توان دید، بلکه با چشم دل و باطن می‌توان او را ادراک کرد.^۱

امروزه تجربه دینی^۲ و عرفانی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین بحث‌های روان‌شناسی دین است که به صورت تجربی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. ویلیام جیمز برای نخستین بار به این موضوع پرداخت و چهار ویژگی برای آن برشمرد که از این قرارند:

الف) توصیف‌ناپذیری؛ مهم‌ترین نشانه برای این تجربه‌ها، بی‌نشان بودن آنهاست. به عبارتی، این حالت‌ها «بِدْرک و لا یوصف» هستند. هیچ کس نمی‌تواند احساسات عرفانی خود را برای فردی که خودش درک نکرده است، توصیف کند.

ب) وجدانی بودن؛ حالت‌های عرفانی عبارتند از بصیرت و روشن‌بینی از ژرفای حقایق که با میزان عقلی سازگار نیست.

ج) زودگذر بودن؛ به استثنای موارد کمیاب، بیشتر این حالت‌ها نیم ساعت یا حداکثر یکی دو ساعت، طول می‌کشند.

د) حالت انفعالی داشتن؛ همین که آن حالت دست می‌دهد، فرد حس می‌کند که اراده از او سلب شده و گویا در اختیار یک اراده برتر قرار گرفته است. (جیمز، ۱۳۶۷، ص ۶۲-۶۴)

پژوهش‌های ویلیام جیمز درباره تجربه‌های افراد استثنایی و در حالت انزوا و خلوت بود. پژوهش‌های بعدی در این زمینه، نمونه‌های مطالعاتی خود را از کل جمعیت برگزیدند و به تجربه‌های خلوت محدود نشدند. روشی که در بسیاری از

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۷۹.

۲. religious experience (RE).

زمینه‌یابی‌ها استفاده می‌شود، تک سؤالی است که به دقت طرح شده است. برای مثال، این پرسش مطرح می‌شود:

«هرگز احساس کرده‌اید که گویا به یک نیروی معنوی نیرومند چنان نزدیک هستید که شما را از خودتان جدا می‌کند؟»

سه مطالعه مؤسسه گالوپ در آمریکا نشان‌دهنده افزایش ناگهانی و بسیار غیرمنتظره در درصد افرادی است که به پرسش درباره تجربه دینی پاسخ مثبت داده‌اند. این رقم در سال‌های ۱۹۶۲، ۱۹۶۶ و ۱۹۶۷ م. به ترتیب ۲۰/۵، ۳۲ و ۴۱ درصد بوده است (بیت هالامی و آرگیل، ۱۹۹۷ م.، ص ۷۳-۷۴). همان‌گونه که نمودار ۳ نشان می‌دهد، انواع مختلف عبادت از جمله علل مهم پدید آمدن تجربه‌های دینی است. این تجربه‌ها به نوبه خود، پی آمدهای مثبتی بر بهداشت روانی فرد به جا می‌گذارند. در اینجا به برخی از این پی آمدها اشاره می‌کنیم:

الف) شادمانی؛ در پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شد، مشخص شد که تجربه‌های دینی سبب ایجاد شادمانی و خلق و خوی مثبت در فرد می‌شوند. پانک^۱ دریافت که حتی پس از گذشت شش ماه از انجام شدن آزمایش، گروه آزمایشی دگرگونی‌های ماندگار و مثبتی را در نگرش خود به زندگی گزارش می‌کنند (بر خلاف آنچه از ویلیام جیمز نقل کردیم که یکی از ویژگی‌های این تجربه‌ها را زودگذر بودن آنها می‌دانست). در این میان، در مورد عبادت و نیایش، در مقایسه با دیگر جنبه‌های دین‌داری، بیشترین منافع گزارش شده است. همچنین عبادت مؤثرترین راه برای مقابله با سرطان، داغ‌دیدگی، خطرهای میدان جنگ و رخدادهای مهارناپذیر ارزیابی شده است. (همان، ص ۸۹)

ب) نگرش‌های نوع‌دوستانه؛ پانک همچنین دریافت که آزمودنی‌ها شش ماه بعد، تغییر ماندگار و مثبت دیگری در خود احساس می‌کنند و نگرش‌های مثبت‌تری در مقایسه با دیگران دارند. در مطالعه دیگر، هاردی^۲ دریافت که ۱۸/۴ درصد از سه هزار آزمودنی‌اش احساس هدف‌مندی یا معنای جدیدی در زندگی می‌کنند و ۷/۷ درصد دگرگونی‌هایی در نگرش خود به زندگی گزارش می‌کنند. (همان، ص ۸۹-۹۰)

1. Pahnk, W.H.

2. Hardy, A.

۴. جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه: مهدی قائمی، قم، انتشارات دارالفکر، ۱۳۶۷.
۵. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، انتشارات جامعه مدرسین، (بی تا).
۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ق.
۷. مطهری، مرتضی، اسلام و مقتضیات زمان، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۶۸.
۸. _____ مجموعه آثار، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۷۸.
۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.

(ب) لاتین

1. Beit-Hallahmi B. & Argyle M., *The psychology of religious behavior, belief & experience*, first ed., Routledge, 1997.
2. Argyle M., *Psychology and religion*, first ed., Rutledge, 2000.
3. Wulff D.M., *Psychology or religion*, first ed., John Wiley & sons, 1991.

درصد افراد گزارش کننده	علت ایجادکننده تجربه دینی
۴۸	عبادت و نیایش
۲۵	زیبایی طبیعی مانند غروب خورشید
۲۲	لحظه‌های تفکر و تأمل کامل
۴۱	حضور در مراسم مذهبی
۴۰	گوش کردن به موعظه
۳۴	نگاه کردن به کودکان کم سن و سال
۳۱	خواندن کتاب مقدس
۳۰	حضور به تنهایی در محل عبادت
۲۱	خواندن شعر یا رمان
۲۰	تولد نوزاد

لمودار (۳) برخی از علل ایجادکننده تجربه دینی^۱

ج) زندگی مذهبی؛ پی آمد دیگر تجربه‌های دینی، ارتقای زندگی مذهبی است. در برخی پژوهش‌ها، ۲۴ درصد از آزمودنی‌ها گفته‌اند که این تجربه، باورهای آنان را تأیید یا تشدید کرده است و بنابراین برخی دیگر، آنان از تعهد عمیق‌تری برخوردار شده‌اند. برخی از پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که تجربه دینی، به احساس یگانگی بیشتر با خدا انجامیده است. (آرگیل، ۲۰۰۰م، ص ۷۲)

د) عزت نفس؛ برخی افراد پیش از برخورداری از تجربه دینی، عزت نفس پایینی دارند. بانک دریافت که ۵۷ درصد آزمودنی‌هایش، عزت نفس مثبت‌تری نسبت به خود دارند، ولی در مورد گروه کنترل، هیچ کدام این گونه نیستند. (همان)

فهرست منابع

الف) فارسی و عربی

۱. قرآن کریم (ترجمه آیت‌الله مکارم شیرازی).
۲. نهج البلاغه (ترجمه استاد شهیدی).
۳. اقبال لاهوری، محمد، احیای فکر دینی در اسلام، ترجمه: احمد آرام، تهران، انتشارات رسالت قلم، (بی تا).

۱. بیت هالامی و آرگیل، ۱۹۹۷م، ص ۸۱.