

کار خدا چگونه است

نگاهی علمی به تجارب دینی

تألیف
دیوید دستنو

ترجمه
عطیه سرائی
محمدامین سرائی



فهرست

مقدمه مترجمان	۷
قدردانی	۱۱
مقدمه: سفر پیش رو	۱۳
۱: نوزادی: استقبال و تقیّد	۳۷
۲: سال‌های سازنده: یادگیری درست و غلط	۵۹
۳: بالغ شدن: بزرگسال بودن آسان نیست	۸۳
۴: تعالی در دهه بیست و سی سالگی: عشق، وابستگی و (شاید) شور و هیجان	۱۰۷
۵: مشغله میانسالی قسمت اول: مراقبت از بدن	۱۳۸
۶: مشغله میانسالی قسمت دوم: مراقبت از روح	۱۶۷
۷: خداحافظی کردن: همه زندگی‌ها محکوم به مرگ هستند	۱۸۶
مؤخره	۲۱۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۳۰
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۳۲

مقدمه

سفر پیش رو

چگونه فرزند خود را برای این‌که انسان خوبی باشد تربیت می‌کنید؟ وظایف شما در برابر خانواده، دوستان و اجتماع چیست؟ نحوه برخورد شما با یک بیماری مهلک چگونه است؟ می‌توانید کسی را پیدا کنید که عاشق او شوید، و اگر عشق خود را یافتید و او شما را ترک کرد، چگونه با رفتنش کنار می‌آیید؟ لذت و معنای زندگی را (خصوصاً در سختی‌ها) در چه می‌بینید؟ و پایان اجتناب‌ناپذیر زندگی خود را چگونه تفسیر می‌کنید؟

این‌ها سؤال‌هایی هستند که انسان را شب‌ها بیدار نگه می‌دارند. این‌ها سؤال‌هایی هستند که معنای انسان بودن را نشانه می‌گیرند. و همین سؤال‌ها خواب شب مرا نیز بروده‌اند. نه فقط به خاطر اینکه من نیز مانند میلیون‌ها نفر دیگر به دنبال این هستم که چگونه زندگی بهتری داشته باشم؛ بلکه به خاطر اینکه در سی سال گذشته تمرکز من بر کشف راه‌هایی بوده که به مردم کمک کند تا در جاده زندگی با اخلاق‌تر، دلسوزتر و با صبر و تاب‌آوری^۱ بیشتر قدم بردارند.

ممکن است شگفت‌زده شوید زمانی که دریابید من نه کشیش هستم، نه درمانگر و نه مشاور. من پژوهشگر هستم و تحقیقاتی در حوزه روان‌شناسی انجام می‌دهم. و تنها افراد انگشت‌شماری انتظار دارند که معنای زندگی را از طریق تحقیقات علمی و کارهای آزمایشگاهی روان‌شناسی پیدا کنند.

هزاران سال است که اغلب مردم به کاهن‌ها، کشیش‌ها، خاخام‌ها و امامان روی آورده‌اند که به آنها کمک کنند تا با غم، فقدان، تولد و مرگ، اخلاق و معنا روبه‌رو

۱. تاب‌آوری به زبان ساده یعنی توانمندی مواجه شدن با سختی‌ها و مشکلات زندگی و مقابله کردن با این

شوند و هنوز هم بسیاری از مردم برای رویارویی با چالش‌ها و فرصت‌های زندگی به عقاید سنتی و معنویت روی می‌آورند.

اما طی چند دهه گذشته علم نیز به دنبال یافتن راه‌هایی بوده که به افراد برای رویارویی با چنین مسائلی کمک کند، مانند روان‌شناسانی مثل من که در حوزه سخاوت، همدلی، تاب‌آوری و بخشش مطالعه می‌کنند. ما دانشمندان نیز هرچه بیشتر درباره آنچه به پرورش عواطف و رفتارها کمک می‌کند بیاموزیم، می‌توانیم روش‌های کاربردی‌تری را برای بهتر شدن زندگی به مردم پیشنهاد دهیم.

این روش داده‌محور ممکن است در تضاد با دین به نظر برسد. در واقع، با وجود اینکه من خودم کاتولیک بزرگ شده‌ام، در دوران بزرگسالی زیاد به مذهب توجهی نکردم. چون همانند بسیاری از دیگر دانشمندان معتقد بودم که مذهب به حیطه کاری من مرتبط نیست.

با وجود این، همان‌طور که طی سال‌ها به مطالعه علمی درباره سؤالاتی که همیشه مرا مجذوب خود کرده بودند ادامه دادم (سؤال‌هایی از قبیل چگونگی بهبود شرایط انسان) از اینکه بسیاری از پاسخ‌هایی که یافتم با آموزه‌های دینی همسو بود بسیار شگفت‌زده شدم. آنچه مرا بیشتر متحیر ساخت این بود که برخی از جنبه‌های اعمال دینی، حتی زمانی که بیرون از محیط معنوی خود انجام می‌شدند، تأثیر عمیقی بر ذهن مردم می‌گذاشتند.

برای نمونه، گروه تحقیقاتی من دریافت که تشکر کردن از فرد (یا از خدا) باعث می‌شود که افراد در رابطه با دیگران صادق‌تر و بخشنده‌تر باشند (نه تنها در برابر افرادی که به آنها اهمیت می‌دهند، بلکه در برابر غریبه‌ها نیز این اتفاق می‌افتاد). ما مشاهده کردیم که فقط چند هفته مراقبه باعث شد افراد دلسوزتر شوند. آنها تمایل بیشتری داشتند که از جای خود بلند شوند و به افرادی که درد می‌کشند کمک کنند و همچنین مراقبه باعث شده بود که در برابر افرادی که ممکن است آنها را به خشونت تحریک کنند، از خود صبر بیشتری نشان دهند. ما در کمال شگفتی دریافتیم بخش‌های اصلی بسیاری از آیین‌های دینی، مثل آواز و حرکات دسته‌جمعی، باعث ایجاد حس همبستگی و تعهد بیشتر به یکدیگر می‌شود.

دیگر پژوهشگران نیز دریافته‌اند که اعمال دینی موجب کاهش اضطراب، افسردگی و حتی افزایش سلامت جسمی می‌شود. درحقیقت، بسیاری از یافته‌های روان‌شناسان و دانشمندان علوم اعصاب در مورد چگونگی تغییر باورها، احساسات و رفتار افراد (چگونگی حمایت از آنها در هنگام غم، چگونگی کمک به آنها در ارتباط برقرار کردن و شادی) بازتابی از ایده‌ها و راه‌کارهایی است که ادیان طی هزاران سال به‌کار برده‌اند. با کنجکاوی بیشتر به این نکته رسیدم که ما دانشمندان چیزهایی را «کشف» می‌کنیم که دیگران مدت‌ها پیش آنها را می‌دانسته و به‌کار می‌بسته‌اند.

آن زمان بود که متوجه چیزی شدم: ما در راه اشتباهی قدم گذاشته‌ایم. من فهمیدم آن تحیری که من و همکارانم با دیدن فواید دینی دچارش می‌شدیم، نشانهٔ تکبر ما بود و زادهٔ این تفکر رایج در میان دانشمندان که تمام ادیان خرافه‌ای بیش نیستند و فواید اندکی دارند. با وجود این، همان‌گونه که من این نکته را آموختم و همان‌گونه که این کتاب نشان می‌دهد، رهبران معنوی می‌دانستند که چگونه به مردم کمک کنند تا بهتر زندگی کنند و در حال حاضر ما نیز از نظر علمی این روش‌ها را تأیید می‌کنیم.

از قضا در همان زمانی که این افکار در من شروع به شکل گرفتن کرده بود، نزاع فرهنگی بزرگ‌تری بین دین و علم شدت گرفته بود. مکاتب بنیادگرا علم را منبع اطلاعات گمراه‌کننده و حتی بدخواهانه می‌دانستند. دانشمندان برجسته نیز دربارهٔ دین چنین می‌گفتند: دین نه‌تنها اشتباه، بلکه بسیار خطرناک است. جنبش جدید ملحدان، به رهبری متفکران برجسته‌ای همچون ریچارد داوکینز، دانیل دنت، استیون پینکر و سام هریس، دین را همچون طاعونی می‌داند که اذهان روشن‌فکر به آن مبتلا می‌شوند.

اما با نگاهی به نتایج پژوهش‌های خودم و دیگر پژوهشگران متوجه رابطهٔ ظریف‌تری بین علم و دین شدم. دو روش وجود داشت که به درک چگونگی بهبود وضعیت زندگی مردم می‌پرداخت و این دو روش اغلب مکمل یکدیگر بودند.

اشتباه برداشت نکنید. من قویاً باور دارم که روش علمی شگفت‌انگیز است. ایده‌های بسیاری دربارهٔ چگونگی کار جهان وجود دارد و روش علمی چهارچوبی است که بهترین روش‌ها را برای آزمودن این ایده‌ها ارائه می‌دهد. اما هنگامی که نوبت به تعمق دربارهٔ کمک به افراد در گذر از مشقات زندگی می‌رسد، ما دانشمندان نباید از

صفر شروع کنیم. همان‌طور که کهنسالی همیشه به معنای خردمندی نیست، به معنای ساده‌لوحی هم نیست.

من معتقدم که این دیدگاه سبب ایجاد نوعی حس شهودی می‌شود. هنگامی که نوبت به مدیریت تجارب انسانی می‌رسد، بسیار بعید است که آموزه‌های دینی حرفی برای گفتن نداشته باشند. همان‌طور که گفتم، انسان‌ها از دیرباز برای خوب زندگی کردن به رهبران معنوی و اجتماعات دینی روی آورده‌اند. اینکه چرا مردم هنوز در دوران سکولار فعلی این کار را انجام می‌دهند دلیل موجهی دارد: زیرا در سرتاسر جهان افرادی که به‌طور منظم در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، می‌گویند نسبت به کسانی که در این مراسم شرکت نمی‌کنند احساس آرامش بیشتری دارند. این همان نکته کلیدی است که به راحتی نادیده گرفته می‌شود. اینکه شما به زبان بگویید که انسان دین‌داری هستید خیلی تأثیری در سلامت و شادی‌تان ندارد، بلکه این پایبند بودن شما به دین است (یعنی شرکت در مناسبات و اجرای آیین‌ها و فرایض دینی) که زندگی را بهبود می‌بخشد.

اگر الهیات (مباحث مرتبط به ماهیت خداوند، خلقت جهان و دیگر مباحث مربوطه) را از اعمال هر روزه دینی حذف کنیم، بسیاری از بحث و جدل‌هایی که به خصومت بین علم و دین دامن می‌زنند از بین خواهند رفتند. و چیزی که باقی می‌ماند مجموعه‌ای از آیین‌ها، رسوم و عقایدی خواهد بود که خود به نوعی حاصل آزمایش هستند. این آزمایش‌ها، که نه در آزمایشگاه‌های ضدعفونی‌شده، بلکه در شرایط سخت و آشفته زندگی انجام شده‌اند، طی هزاران سال منجر به شکل بخشیدن به چیزی شده‌اند که می‌توان آن را تکنولوژی معنوی نامید؛ یعنی ابزارها و فرایندهایی که به منظور آرام کردن، به جنب‌وجوش در آوردن، متقاعد کردن و یا تغییر دادن ذهنیت به کار گرفته می‌شوند. در همین تکرار دعا، سکون تفکر، دست به دست هم دادن در غم و شادی، رقصیدن، آواز خواندن و پیچ و تاب خوردن‌ها است که - به صورت واقعی یا استعاری، بسته به نگرش شما - می‌توان خدا را حی و حاضر دید. بی‌توجهی به این میزان دانش تنها به کند شدن پیشرفت علم منجر می‌شود که این خود مانعی برای فواید بالقوه علم در برابر بشریت به شمار می‌آید.

قبل از اینکه بتوانیم در این مسیر قدم بگذاریم، باید یک مانع احتمالی را حذف کنیم.

ایسم‌ها فقط سد راه هستند

خداپرستی^۱، دادارباوری^۲ و بی‌خدایی^۳. وقتی بحث دین پیش می‌آید پذیرش هر نوع گرایشی، به جز ندانم‌گرایی یا لاادری‌گری^۴، مستلزم داشتن دیدگاهی خاص درباره خداوند است. اگر شما خداباور باشید، یعنی به خدایی اعتقاد دارید که نقش مداخله‌گر دارد (خدایی که مایل است با شما ارتباط داشته باشد و شما به او توسل جوید). اگر دادارباور باشید پس به خدایی اعتقاد دارید که این جهان را آفریده، اما دیگر در آن دخالتی نمی‌کند. اگر بی‌خدا (آتئیست) باشید، آن‌گاه باور دارید که هیچ خدایی وجود ندارد، به همین راحتی و سادگی. شما معتقدید که پس از انفجار بزرگ (بیگ بنگ)، زندگی همه ما بر پایه قوانین فیزیکی، زیست‌شناسی و افتادن اتفاقی و مکرر تاس‌های احتمال استوار است. و اگر شما لاادری‌گرا باشید، در واقع انتخاب کرده‌اید که هیچ انتخابی نکنید.

البته دانستن این مطلب مهم است که داشتن هر گرایشی - حتی بی‌خدایی - به نوعی وابسته به اعتقاد و ایمان شماست. اگر انتخاب کرده‌اید که بی‌خدا باشید، در حقیقت به اصول علم اعتقاد دارید - یعنی اعتقاد به اینکه ما از روی شانسی در این گوشه از کیهان قرار گرفته‌ایم. حتی ریچارد داوکینز، که احتمالاً معروف‌ترین مدافع غیبت خداوند در آفرینش است، آزادانه اعتراف می‌کند که از عدم وجود خدا کاملاً مطمئن نیست. از آنجا که هیچ آزمایش علمی تأییدشده‌ای مبنی بر وجود اثر خداوند در دست نیست، هیچ نوع تحلیل تجربی‌ای هم نمی‌تواند پاسخی برای این سؤال بیابد. و به همین ترتیب، حتی برای سرسخت‌ترین بی‌خدایان نیز اعتقاد به عدم وجود خدا تنها جنبه اعتقادی داشته و واقعیتی اثبات‌پذیر نیست.

۱. Theism: اعتقاد به وجود خدا. م

۲. Deism: اعتقاد به وجود خدای خالق بدون باور به وحی یا دخالت خداوند در طبیعت. م (نقل از فرهنگ علوم انسانی)

۳. Atheism: اعتقاد به عدم وجود خدا. م

۴. Agnosticism: اعتقاد به اینکه نمی‌توان در مورد وجود یا عدم وجود خداوند به یقین رسید. م

در الهیات دینی نیز همین امر صادق است. هنگامی که دید ما از دنیا کاملاً با نگاه الهیاتی متفاوت به نظر می‌رسد، دفاع از الهیات بسیار سخت می‌شود. به همین دلیل، با گذشت قرن‌های متمادی بسیاری از ادیان آغوش خود را به روی علم گشوده‌اند. کلیسای کاتولیک یکی از موارد بی‌شماری است که در آموزه‌های خود می‌گوید علم می‌تواند دانش بشر را دربارهٔ زندگی بر روی زمین غنی سازد، حتی اگر تفسیرهای خشک متون کلیسایی را به چالش بکشد. برای مثال، کاتولیک‌ها را تشویق می‌کنند که کتاب مقدس آفرینش را داستانی استعاری در نظر بگیرند تا بتوانند آزادانه انتخاب کنند. بودایی‌های تبت نیز موضع مشابهی اتخاذ کرده‌اند. دلایی لاما همیشه با آغوش باز از علم استقبال کرده و آن را منبع دانش می‌داند، تا جایی که همیشه هزینه‌های مطالعات مرتبط با تأثیرات عصب‌شناختی مدیتیشن را تأمین می‌کند. حتی او یک بار گفت که اگر علم بتواند ثابت کند تناسخ وجود ندارد، بودایی‌های تبت دست از این اعتقاد برخواهند داشت. البته او به طعنه افزود که فکر می‌کند به این زودی شواهدی قطعی بر این ادعا پیدا نخواهد شد.

ایسم‌های دینی نیز مثل سایر عناوین ایدئولوژیک - آزادی‌خواه، محافظه‌کار، لیبرتارین، سوسیالیست - معرف اعتقادات ما هستند. اما پابندی بیش از حد به این طرز تفکر تک‌بُعدی باعث کم شدن ارتباطات و گفت‌وگو می‌شود. برای مثال، صرف اینکه با کسی فلسفهٔ سیاسی مشترک نداریم بدان معنا نیست که در مورد همهٔ سیاست‌های دولتی با وی اختلاف نظر داریم؛ بلکه ممکن است نقاط مشترک قابل-ملاحظه‌ای داشته باشیم. در مورد اعتقادات دینی نیز همین امر صادق است. برای مثال، بی‌خدایان و بودایی‌ها ممکن است دربارهٔ اینکه تناسخ واقعی است یا خیر اختلاف نظر داشته باشند، اما ممکن است دربارهٔ ارزش مدیتیشن، یا چگونگی کمک به افراد در هنگام سوگواری اتفاق نظر داشته باشند.

بنابراین، حداقل فعلاً از شما می‌خواهم ایسم‌های خود را کنار بگذارید. منظور این نیست که از اعتقادات خود دست بکشید، چراکه هرکس حق دارد دیدگاه خود را نسبت به خداوند داشته باشد. اما آنچه من در این کتاب می‌خواهم رویش تمرکز کنم بررسی چگونگی کمک الهیات دینی به انسان‌ها در طول زندگی‌شان است، و در راه تحقق چنین هدفی بیشتر این ایسم‌ها اهمیتی ندارند. برای استفاده از فناوری‌های جدید

لزوماً نباید طرز ساخت آنها را بدانیم. همان‌طور که برای تماس با دوستان در آن سوی کشور نیازی نیست که طرز کار ریزتراشه‌های داخل گوشی همراه‌تان را بشناسید یا بدانید چه کسی آن‌ها را ساخته است. دقیقاً همین امر در مورد آیین‌ها و فرایض دینی نیز صادق است.

البته منظور من این نیست که اعتقاد شما اهمیتی ندارد. در این کتاب خواهیم دید که اعتقادات شما قطعاً اهمیت دارند. تمام حرف من این است که برای فهمیدن چرایی و چگونگی تأثیرگذاری ابزارهای دینی بر روی ذهن نیازی به پاسخ دادن به این پرسش که آیا خداوند وجود دارد یا خیر، نیست. تمام آنچه نیاز دارید این است که این تکنیک‌ها و کارها را امتحان کنید. آیا آنها باعث تغییر احساسات ما، اعمال ما، سطح سلامت ما و میزان شادی‌مان می‌شوند؟ و اگر باعث چنین تغییراتی می‌شوند چگونه می‌توانیم آن‌ها را برای مزایای بیشتر به کار بگیریم؟ ایسم‌های مختلف نه‌تنها برای پاسخ دادن به این سؤالات کمکی به ما نمی‌کنند بلکه گاهی سد راه ما نیز می‌شوند.

می‌خواهم خاطرنشان کنم که مدافع دین نیستم. هدف من این نیست که بگویم دین همیشه خوب است. کاملاً آگاهم که از اعتقادات دینی برای ایجاد انگیزه و توجیه اقدامات وحشتناک خشونت‌آمیز، تداوم بخشیدن به رفتارهای تبعیض‌آمیز و اجبار مردم به انجام رفتارهای غیرعقلانی سوءاستفاده شده است.

اما، کاملاً مشابه بیشتر تکنولوژی‌ها، ارزش دین نیز وابسته به نیت افرادی است که آن را به کار می‌گیرند. بله، پر واضح است که از بعضی ابزارهای دین می‌توان برای اهداف شیطانی استفاده کرد. اما نمی‌توان کل این حوزه را تنها به این دلیل زیر سؤال برد، به‌ویژه هنگامی که شواهد قابل ملاحظه‌ای وجود دارد که سایر موارد موجود در جعبه ابزار دین می‌توانند به پرورش اصیل‌ترین صفات انسان‌ها کمک کنند.

تکنولوژی‌های معنوی، مثل هر تکنولوژی تأثیرگذار دیگری، قدرتمند هستند. آنها می‌توانند باعث نابودی یا تقویت جوامع شوند. به‌همین دلیل است که باید بدانیم چگونه از ابزار مفید آن بهتر استفاده کنیم و چگونه با ابزار مضر آن مبارزه کنیم.

ابزار کار

آیین‌ها مجموعه‌ای از اعمال و فعالیت‌های مشاهده‌پذیری هستند که به تعریف دین

کمک می‌کنند. برخی از این اعمال روزانه، برخی هفتگی، برخی ماهانه، برخی سالانه و تعدادی دیگر (مانند مراسم تدفین و ازدواج) در مواقع خاصی از زندگی انجام می‌شوند. با اینکه بسیاری از این اعمال ممکن است برای ما آشنا باشند، تلاش برای تعریف اینکه آیین‌ها دقیقاً از چه چیزی ساخته شده‌اند کار دشواری است. در برخی از نماد استفاده می‌شود اما در برخی دیگر نه. در برخی دعا کردن با صدای بلند بوده و در برخی دیگر دعا کردن در سکوت انجام می‌شود. برخی دیگر به نوعی تقلیدی از کارهای معمولی زندگی هستند. چه چیزی غذا نخوردن را از روزه گرفتن متمایز می‌کند؟ چه چیزی شمع روشن کردن در شب‌ات (روز استراحت هفتگی یهودیان) را از روشن کردن شمع در هنگامی که برق می‌رود متمایز می‌کند؟

به نظر من کاترین بل، دانشمند برجسته حوزه دین، بهترین تعریف را از «آیین» ارائه داده است. وی می‌گوید که آیین‌ها مجموعه‌ای از اعمال هستند که برای خاص بودن طراحی شده‌اند - برای برجسته کردن، تمایز ایجاد کردن و اهمیت بخشیدن به آنچه در حال انجام است. انجام برخی اعمال به آنها جنبه رسمی می‌بخشد. استفاده از نمادها، تحریک عواطف و تکرار کردن، همه و همه روش‌های بالقوه‌ای برای نشان دادن این «خاص بودن» هستند. در عین حال انجام هیچ‌کدام خیلی واجب نیست. تعدادی از این اعمال تنها زمانی معنا پیدا می‌کنند که خاص بودن آنها مشخص شود. این اعمال، توجه، تصور و گاه‌آ امید ما را به گونه‌ای خاص معطوف به خود می‌کنند، ولی کارهای معمولی این‌گونه نیستند. بنابراین این اعمال باعث می‌شوند که کارهای عادی ما از حالت مادی خارج شده و صورتی معنوی به خود بگیرند.

در اصل تمام آیین‌ها در پی ایجاد تغییر هستند. آیین‌ها باعث قاعده‌مند شدن باورها، رفتارها و پیوند ما با دیگران می‌شوند و این کار با تغییر نحوه رمزگذاری و پردازش اطلاعات در ذهن ما، تغییر روش‌هایی که بدن خود را در محیط و هنگام ارتباط با دیگران به حرکت در می‌آوریم، و تغییر ارزش‌ها و انتظاراتی که از خود و اطرافیانمان داریم انجام می‌شود. با انجام این کارها می‌توانیم شادی را تجربه و درد را مدیریت کنیم، در رسیدن به اهداف دشوار استقامت به خرج دهیم و از شکست‌های دردناک نجات پیدا کنیم.