

عنوان مقاله:

خدای بدون اعتماد: تجربه‌ای زیسته از شک، مغز شرطی شده، و امکان بازیابی رابطه‌ای آگاهانه با امر متعالی

نویسنده: رامین بیداری

پژوهشگر مستقل در حوزه‌های عصب‌شناسی، روان‌شناسی، فلسفه و معنویت

۱. چکیده 📝

◀ این مقاله به بررسی تجربه‌ای شخصی از شک نسبت به خدا می‌پردازد که برخاسته از درگیری درونی با ساختارهای مغزی شرطی شده، الگوهای تربیتی، و تفسیرهای نهادینه‌شده‌ی دینی و فرهنگی است. نویسنده با تکیه بر مفهوم آگاهی و تمایز آن از فعالیت‌های مغزی، سعی دارد تا نشان دهد که شک صادقانه، می‌تواند دروازه‌ای به سوی رابطه‌ای اصیل‌تر با امر متعالی باشد. در این تحلیل، خدا نه به‌مثابه یک موجود داور و پاداش‌دهنده، بلکه به‌عنوان حضوری بی‌قضاوت و بی‌نیاز از باور، درک می‌شود. مقاله در عین وفاداری به تجربه‌ی درونی، با ارجاع به نظریه‌های عصب‌شناختی و روان‌شناسی معنوی، تلاشی دارد برای بازتعریف رابطه‌ی انسان با امر قدسی در بستر روان فردی و جمعی.

۲. مقدمه 📝

◀ شک در برابر خدا، همواره در سنت‌های فلسفی و دینی به‌عنوان نشانه‌ای از بحران ایمان یا انکار تلقی شده است. با این حال، در ساحت تجربه‌زیسته‌ی روان انسان، شک می‌تواند نه تنها نشانه‌ی بحران، بلکه آغاز یک دگرگونی بنیادین در رابطه‌ی انسان با امر متعالی باشد.

در این مقاله، نویسنده با تکیه بر تجربه‌ای زیسته، مسئله‌ی «بی‌اعتمادی به خدا» را نه از منظر نفی یا طغیان، بلکه به‌مثابه‌ی مرحله‌ای در روند شناختی-معنوی تحلیل می‌کند.

بر اساس دیدگاهی که مغز را ساختاری بقا-محور و شرطی‌شده می‌داند (Damasio, 1999; Varela et al., 1991)، نویسنده تلاش می‌کند نشان دهد که تصویرهای رایج از خدا عمدتاً بازتابِ الگوهای مغزی و هیجانی تثبیت‌شده هستند که در نهاد خانواده، آموزش، و نظام‌های دینی شکل گرفته‌اند. مقاله به‌جای ارائه‌ی دیدگاهی الهیاتی یا کلامی، به دنبال آن است که رابطه‌ی انسان با خدا را از زاویه‌ی روان‌شناختی، پدیدارشناختی و آگاهی‌محور مورد بررسی قرار دهد؛ رابطه‌ای که ممکن است در آغاز از مسیر شک، رهایی از تصویرهای روانی، و بازگشت به سکوت آگاهی شکل گیرد.

◆ ۳. مغز شرطی‌شده، بدن تجربه‌گر، و آگاهی ناظر: سه میدان متقاطع در تجربه‌ی الهی

انسان، به‌عنوان موجودی چندلایه، هم‌زمان در سه بُعد به تجربه‌ی خود و جهان دست می‌یابد: بدن، مغز، و آگاهی. این سه بُعد، هرچند به ظاهر هماهنگ‌اند، در بسیاری از تجربه‌های درونی، به‌ویژه در حوزه‌ی معنویت و مواجهه با امر قدسی، در تنش و تضاد قرار می‌گیرند.

مغز انسانی، بر اساس داده‌های نوروساینس، ساختاری است بقا-محور و الگومدار. عملکرد اصلی آن، نه درک حقیقت، بلکه پیش‌بینی، کنترل، و محافظت از موجود زنده در برابر خطرات احتمالی است (Damasio, 1999). این ساختار، در روند رشد اجتماعی انسان، به‌شدت توسط نظام‌های فرهنگی، خانوادگی و دینی شکل می‌گیرد. صداهایی که ما در درون خود می‌شنویم-از والدین، آموزگاران، رسانه‌ها، و نهادهای دینی-همگی در حافظه‌ی مغز ذخیره شده و اغلب بدون آگاهی فرد، فعال می‌شوند.

بدن اما، تجربه‌گر خام و صادق لحظه‌هاست. درد، تنهایی، گرما، لرز، خستگی یا اشتیاق، در بدن حس می‌شود؛ پیش از آن‌که مغز آن را تفسیر یا سرکوب کند. بدن، برخلاف مغز، مقاومت یا تحلیل نمی‌کند؛ بلکه صرفاً احساس می‌کند. با این حال، مغز

اغلب بر بدن مسلط می‌شود و تجربه‌ی بدنی را به‌واسطه‌ی فیلترهای قضاوت، شرم، یا معنای ازپیش‌ساخته بازتعریف می‌کند.

در این میان، آگاهی جایگاهی متفاوت دارد. نه همچون مغز شرطی‌شده است و نه همچون بدن محدود به حس‌های خام. آگاهی، در معنایی پدیدارشناختی، ناظر بی‌طرف تجربه‌هاست؛ حضوری که مشاهده می‌کند بی‌آنکه مداخله کند. از منظر نویسندگان، این آگاهی است که ظرفیت اتصال با امر متعالی را در خود دارد، چرا که نه درگیر بقاست و نه مقید به قضاوت.

تجربه‌ی شخصی نگارنده از شک به خدا، دقیقاً از همین تقاطع آغاز شد: جایی که مغز، با صدای شرطی‌شده‌ی نهادهای بیرونی، تصویری داورگونه و خشک از خدا ساخته بود؛ بدنی که در سکوت و تنهایی، اشتیاقی گنگ به چیزی فراتر حس می‌کرد؛ و آگاهی‌ای که آرام‌آرام، در لحظاتی بدون تفسیر، نوعی حضور را درک می‌کرد که پیش‌تر «خدا» نامیده شده بود—اما این بار، بی‌قضاوت، بی‌شرط، و بی‌نیاز از باور.

◆ ۴. خدا همچون نور: حضور بی‌نیاز از باور

در تجربه‌های زیسته‌ی نگارنده، تصویر خدا آن‌گونه که نهادهای رسمی دینی ترسیم کرده‌اند—خدایی ناظر، داور، پاداش‌دهنده یا مجازات‌گر—نه تنها احساس آرامش ایجاد نکرد، بلکه اغلب به اضطراب، شرم و فاصله‌ی درونی منجر شد. این تصویر، که محصول تکرار فرهنگی و القائات جمعی است، بیشتر به ابزاری برای کنترل شباهت دارد تا پلی برای اتصال به معنا.

با گذر زمان، و مواجهه‌ی عمیق با بحران‌های وجودی، این تصاویر مغزی دچار فرسایش شدند. نه به‌واسطه‌ی رد عقلانی دین، بلکه به دلیل ناتوانی آن تصاویر در پاسخ‌گویی به نیازهای درونی برای آرامش، شفقت، و معنا. در میانه‌ی این خلأ معنوی، نگارنده نه با "باور به خدا"، بلکه با حضور خدا مواجه شد—حضوری بی‌کلام، بی‌چهره، و بی‌نیاز از تصدیق.

در یک تجربه‌ی عمیق مراقبه‌ای، آگاهی از همه‌ی داده‌های حافظه‌ای جدا شد. مغز

خاموش بود، بدن در آرامش کامل، و آنچه باقی ماند، نوری نرم و بی‌نام بود. این نور نه چیزی را می‌خواست، نه داوری می‌کرد، و نه نیازمند اطاعت یا ستایش بود. صرفاً بود. مثل نفس کشیدن یا جریان باد. این لحظه، تصویری نو از امر الهی را پدید آورد: خدا نه به‌مثابه‌ی یک "موجود"، بلکه به‌مثابه‌ی یک "میدان حضور"—بی‌نیاز از واسطه، واژه، یا حتی باور.

از این منظر، باور داشتن یا نداشتن به خدا، همان قدر بی‌اهمیت است که باور داشتن یا نداشتن به هوا برای تنفس.
نور، بودنش را از دیده شدن نمی‌گیرد؛
خدا، بودنش را از ایمان ما نمی‌گیرد.

◆ ۵. بازتعریف خدا درون: آیا خدایی بدون اعتماد می‌تواند الهی باشد؟

تجربه‌ی نویسنده نشان داد که تصویر غالب از خدا—چه در بستر دین رسمی، چه در روایت‌های فردی—اغلب بر پایه‌ی نوعی ترس پوشیده استوار است. ترسی که به‌نام "تقوا" یا "خوف"، به صورت فرهنگی توجیه شده، اما در بُن‌مایه‌ی روان‌شناختی، بیشتر به اضطراب طردشدن، گناه و مجازات گره خورده است.

در چنین نظامی، اعتماد جایگاهی ندارد؛
بلکه رابطه‌ای ناهم‌سطح میان «عبد» و «مولی» شکل می‌گیرد که بیشتر بر اطاعت و کنترل تأکید دارد تا پیوند و عشق.

اما پرسش بنیادین این‌جاست:

آیا می‌توان از خدا سخن گفت، بی‌آن‌که اعتماد به او وجود داشته باشد؟
و اگر چنین خدایی هست، آیا واقعاً می‌تواند «الهی» باشد، یا صرفاً تصویری انسانی از قدرتی مطلق است که به‌واسطه‌ی ترس، خواهان تسلیم ماست؟

در تجربه‌ی بازتعریف‌شده‌ی نویسنده، خدا نه موضوع ایمان، بلکه میدان اعتماد بنیادین به هستی است. نه نیرویی مجزا از درون انسان، بلکه همان جریان زنده‌ای که

ما را به زیستن با معنا، حضور، و عشق فرا می خواند.

از این منظر، خدا نه «فردی مقتدر»، بلکه اعتماد بنیادی جهان به خودش است—
بی نیاز از شرط، مناسک، یا ترس.

◆ ۶. نتیجه گیری: خدای بدون اعتماد، ساختاری روانی است؛ نه یک امر قدسی

تحلیل تجربه های فردی و مشاهدات کلینیکی روان شناسان وجودگرا و معنویت محور،
ما را به یک جمع بندی مهم می رساند:

تصویر خدای بی اعتماد، محصول روان زخمی انسان است.
خدایی که مجازات گر است، خواهان اطاعت مطلق است، و در آن خبری از مشارکت
آگاهانه و پیوند درونی نیست، در حقیقت بازتابی از نظام های قدرت بیرونی، والدین
اقتدارگرا، یا فرهنگ های مبتنی بر ترس است.

در چنین تصویرسازی ای، خدا به جای آن که «آزادی بخش روان» باشد، به ابرمن
اخلاقی-الهی تبدیل می شود که فقط از مسیر شرم، اطاعت، یا پاداش/مجازات، با
انسان رابطه دارد.

اما روان سالم، حتی وقتی دچار بحران وجودی است، به سوی تصویری از خدا می رود
که در آن:

اعتماد مقدم بر ایمان است

تجربه ی درونی اصالت دارد، نه فقط مناسک بیرونی

خدا، نه بالای سر، بلکه در عمق آگاهی زیسته می شود

این نگرش همسو با نگاه روان شناسانی چون کارل راجرز، رولو می و حتی عرفای

شرقی و اگزیستانسیالیست‌هایی چون ویکتور فرانکل است. آن‌ها هم معتقدند که میدان هستی، اگر از ترس خالی شود، به صورت طبیعی به اعتماد و معنا گرایش دارد.

در پایان می‌توان گفت:

«تصویری از خدا که فاقد عنصر اعتماد باشد، ممکن است نه نشانگر وجودی متعالی، بلکه بازتابی درونی از دلبستگی حل‌نشده یا اضطراب اگزیستانسیال باشد (Yalom, Granqvist & Kirkpatrick, 2004; Beck & McDonald, 2004). در مقابل، هنگامی که اعتماد، پایه‌ی رابطه‌ی فرد با امر الهی می‌شود، می‌تواند معنا، انسجام روانی و تاب‌آوری معنوی را ارتقا دهد (Frankl, 2006).»

منابع

1. Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The attachment to God inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. *Journal of Psychology and Theology*, 32(2), 92–103.
2. Granqvist, P., & Kirkpatrick, L. A. (2004). Religious conversion and perceived childhood attachment: A meta-analysis. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 223–250.
3. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
4. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.