

نقش عبادت در احساس امنیت فرد چیست؟

نظریه دلبستگی به عنوان یکی از گسترده ترین و جدیدترین نظریه های روان شناسی، ابعاد بسیار متفاوتی پیدا کرده است. اگر تا پیش از این مادر فقط نقش تربیتی و پرورشی و تغذیه ای برای کودک داشت، با مطرح شدن این نظریه مشخص شد، انسان تا چه اندازه شخصیت خود را به مادر مدیون است.



سلامت نیوز : نظریه دلبستگی به عنوان یکی از گسترده ترین و جدیدترین نظریه های روان شناسی، ابعاد بسیار متفاوتی پیدا کرده است. اگر تا پیش از این مادر فقط نقش تربیتی و پرورشی و تغذیه ای برای کودک داشت، با مطرح شدن این نظریه مشخص شد، انسان تا چه اندازه شخصیت خود را به مادر مدیون است.

ممکن است خواننده محترم با خود بیندیشد پس جایگاه هویت و استقلال فرد چه می شود.

اگر چه پاسخ به این سوال به بحث مفصلی نیاز دارد، اما به اجمال می توان گفت که آن چه در نظریه دلبستگی مطرح است، تاثیر شگرف و ناخودآگاه کوچک ترین رفتارها و واکنش های مادر در کودک است به عبارتی کودک آینه تمام نمای رفتارهای مادر است و بازتاب واکنش های او را بروز می دهد.

به طور حتم بسیاری از ما نمی دانیم آن چه در رفتارهای یک مادر و نوزاد طبیعی پنداشته می شود تا چه اندازه در شکل گیری شخصیت وی نقش دارد و مادر چگونه با در دسترس بودن، پذیرنده بودن و پاسخگو بودن نیاز به امنیت روانی کودک را که پایه اصلی شخصیت اوست برآورده می کند، چنان که در مطالب گذشته عنوان کرده ایم احساس امنیت فقط از طریق مادر به کودک منتقل می شود.

در این مطلب قصد داریم ۲ واژه ایمن؛171# و ایمان؛171# را بررسی کنیم تا ببینیم این ۲ واژه تا چه اندازه در کنار یکدیگر معنا می یابد.

کارکردهای دلبستگی

به اعتقاد روان شناسان ، امنیت روانی و ایمان ارتباط تنگاتنگی با هم دارند و رفتارهای دلبستگی ایمن یا ناایمنی که در فرد شکل می گیرد، زمینه گرایش یافتن یا نیافتن او به ایمان را فراهم می کند.

دکتر علی پژوهنده مشاور و روان شناس با بیان این نکته به خراسان می گوید: در بحث دلبستگی اشاره کردیم که ارتباط مادر با کودک از همان ماه های اول باعث ایجاد پیوند عاطفی بین آن ها می شود. خوب است بدانید دلبستگی و پیوند عاطفی حاصل از آن کارکردهایی دارد که بشر به آن نیازمند است. یکی از این کارکردها مجاورت جویی است که طی آن نوزاد دوست دارد در مجاورت مادر یا بزرگسالی که به او علاقه مند است، باشد. او به طور فطری می داند که برای حفظ خود از خطرات و طی کردن مراحل رشد و تکامل باید در مجاورت مادر باشد، از طرف دیگر کودک دوست دارد با تکیه بر یک پایگاه ایمن در محیط دست به جست و جو بزند.

کارکرد بعدی ایمن؛171# پناهگاه امن؛171# است که طی آن زمانی که کودک در معرض خطر قرار دارد به آن پناه می برد. در واقع مادر حکم یک پناهگاه را برای نوزاد دارد و کسی است که در کنار او به هنگام بروز خطر یا ناراحتی می توان به آرامش رسید. با چنین کارکردهایی طبیعی است که اضطراب جدایی زمانی رخ می دهد که کودک مجاورت جویی، پایگاه ایمن و پناهگاه امن را از دست بدهد. در این شرایط کودک از دوری مادر دچار اضطراب می شود و می خواهد هرچه زودتر و در کنار او به آسایش برسد.

این کارکردها و بررسی آن ها باعث شده است که رفتار دلبستگی در کودک انسان دقیق تر مورد بررسی قرار گیرد و جنبه های مختلف آن در بزرگسالی شناسایی شود. جالب است بدانید انسان های بالغ نیز به هنگام دلبستگی همین رفتارها را از خود نشان می دهند.

یک زوج که به هم دلبسته هستند، از مجاورت با هم لذت می برند، در مواقع خطر به یکدیگر رو می آورند. با اتکایی که به هم دارند،

به کار و فعالیت می پردازند و به هنگام جدا شدن از یکدیگر علائم اضطرابی از خود نشان می دهند و دچار اضطراب جدایی می شوند.

ایمان و دلبستگی ایمن

دلبستگی ایمن در ابعاد دیگر زندگی از جمله ارتباط با خدا و کسب ایمان نیز تاثیر دارد. روان شناسان می گویند این کارکردها در افعال و رفتارهای یک فرد مذهبی و با ایمان قابل شناسایی است و او به صورت فطری و ناخودآگاه کارکردهای حاصل از دلبستگی به خداوند را در زندگی تجربه می کند. دعا کردن حاصل از ایمان به خداوند، کارکرد مجاورت جویی را در دلبستگی آشکار می کند.

در واقع یک فرد مذهبی با صدا زدن خداوند می خواهد او را در کنار خود ببیند و نگه دارد.

یا وقتی دچار استرس و آشفتگی در زندگی روزمره می شود، بلافاصله به یاد خدا می افتد و از او کمک می خواهد. او در واقع ناخودآگاه پناهگاه امنی می خواهد که به آن پناه ببرد تا از خطر مصون باشد. هم چنین واضح است که افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیر مذهبی با اتکا به نفس بیشتری وارد فعالیت های روزانه و زندگی می شوند زیرا اعتماد به نفس بیشتری دارند و می دانند اگر دچار مشکلی شوند، خداوند به آن ها یاری می دهد.

وی با اشاره به این که سال ها است ثابت شده که امنیت روانی و ایمان مذهبی باعث تقویت جسم می شود، تصریح کرد: طی پژوهش جالبی ارتباط بین سبک دلبستگی ایمن با تعداد گلبول های سفید بررسی و مشخص شد تعداد این گلبول ها در افرادی با سبک ایمن یا ناایمن تفاوت معناداری دارد. اما اضطراب جدایی در افراد مذهبی نیز وجود دارد و فردی که اعتقاد قلبی به خداوند دارد سعی می کند با توبه یا رفتارهای صحیح یا اعمال مذهبی جدایی و فاصله ای را که بین او و خالق پدید آمده است، جبران کند.

در یک مقایسه تطبیقی می توان گفت که یک کودک با سبک دلبستگی ایمن که مادری پذیرنده، پاسخگو و در دسترس دارد، دارای احساس امنیت روانی بالایی است و می داند مادر در دسترس است، پذیرنده درخواست های اوست و به نیازهای او پاسخ می دهد.

او با کسب امنیت روانی می تواند از مادر فاصله بگیرد و به اکتشاف در محیط بپردازد. هم چنان که یک فرد با ایمان دیدگاه خوبی نسبت به خود دارد و به ارتباط با دیگران هم خوش بین است. دنیا را جای امنی می بیند و به دلیل امنیت روانی بالا به علت احساس نزدیکی با خداوند نسبت به کسی بدبین نیست و شک ندارد.

فرد مذهبی از خداوند انرژی می گیرد و در کنار او احساس امنیت می کند.

دکتر پژوهنده با اشاره به این که در سبک دلبستگی دوسوگرا مادر ثبات رفتاری مثبت ندارد و در ۳ ویژگی در دسترس بودن، پذیرنده بودن و پاسخگو بودن نقص دارد، می گوید: این مادر فرزندی تربیت می کند که بدون این که علت خاصی داشته باشد، دایم در تشویش و نگرانی به سر می برد، به محبت دیگران به دیده شک و تردید نگاه می کند و نمی تواند به دیگران اعتماد کند.

رفتارهای مذهبی این کودکان در بزرگسالی به این ترتیب است که بیشتر آن ها از رفتارهای مذهبی روی گردان هستند. در واقع آن ها نوعی تردید و دوسوگرایی در ارتباط با مذهب دارند و تردید در دوران کودکی را به بزرگسالی منتقل کرده اند.

این دوسوگرایی باعث می شود نسبت به رابطه شان با خالق بدبین باشند و در طول زمان دچار احساس خشم و عصبانیت بی دلیل می شوند.

نباید فراموش کرد که رفتارهای مذهبی و مذهب فقط و فقط به سبک دلبستگی ایمن وابسته نیست و در تعامل با بسیاری از رفتارها و واکنش های محیطی شکل می گیرد. مذهب آموختنی است و اگر فردی دارای سبک دلبستگی ایمن باشد اما مذهب را نیاموزد، ایمان به خالق هستی پیدا نمی کند. البته ذکر این نکته ضروری است که سلامت روان کودک بر پذیرش عقاید مذهبی تاثیر چشمگیری دارد و کودکی که در پذیرش مادرش شک دارد درباره مذهبی که مادر به او ارائه می کند، هم همین قدر تردید خواهد داشت. بنابراین همان رفتارهایی که در مقابل مادر دارد مثل پرخاشگری، تردید و خشم را در مقابل خالق هم خواهد داشت.

این موضوع ثابت می کند که اگر می خواهیم فرزند با ایمانی تربیت کنیم باید بدانیم که تربیت دینی از همان اولین روزها و هفته های تولد شروع می شود و مادر آموزش های غیرمستقیم مذهبی را در سال های اولیه زندگی کودک شروع می کند که ممکن است به ظاهر ربطی به مذهب نداشته باشد اما در واقع مادر نقش مهمی در شکل گیری ایمان به خداوند در فرزند خود با ایجاد امنیت روانی در وی دارد. یکی از نام های خداوند 171#& رب؛ یا 171#& پروراننده؛ است که وظیفه مادر را در ذهن ما تداعی می کند.

این تشابه تاییدی است بر این نکته که تربیت فرزند در واقع پرورش مذهبی اوست یعنی اگر فرزندى را با احساس امنیت روانی بالایی تربیت کنیم، در واقع یک فرد مذهبی پرورش داده ایم.

اگر کودک در دوران کودکی به مادر برای کسب امنیت و آرامش نیاز دارد، همه ما برای خالق هستی کودکانی هستیم که هرگز از کمک او بی نیاز نیستیم و نخواهیم بود.