

روان‌شناسی دین و معنویت

شناخت عمیق و دقیق

فهرست مطالب

سخن مترجم	۹
پیشگفتار	۱۴
۱ روان‌شناسی دین و معنویت: با نگاهی از بیرون و نگاهی از درون	۱۹
نگاهی از بیرون: نگاه علم روان‌شناسی به دین و معنویت	۲۱
نگاهی از درون به دین و معنویت	۳۶
۲ تاریخچه مختصری از مطالعه روان‌شناختی دین و معنویت	۴۶
نظریه پردازان و رویکردهای مهم قرن بیستم	۴۹
روابط شیئی	۷۶
واکنش‌های دین به روان‌شناسی	۸۳
خلاصه	۹۰
۳ جنبه‌های زیست‌شناختی دین و معنویت	۹۲
روان‌شناسی تکاملی دین	۹۴
ژن‌ها، وراثت، و دین و معنویت	۱۰۲
علوم شناختی دین	۱۰۶
حوزه‌های ارزشمند در پژوهش‌های علوم شناختی دین	۱۰۸
علوم اعصاب دین و تجربه دینی	۱۱۹
عصب‌شیمی تجربه دینی	۱۲۶
خلاصه	۱۳۱
۴ تحول دینی و معنوی در دوران کودکی	۱۳۳
نظریه‌های تحول	۱۳۵
نظریه‌های مرحله‌ای	۱۳۶
آیا مؤمنان متولد می‌شوند؟ اساس فطری دین و معنویت کودکان	۱۵۷
افکار و رفتارهای دینی کودکان	۱۶۷
حرکت به سمت بیرون: کودکان و دلبستگی به خدا	۱۷۳
دلبستگی و روابط دینی	۱۷۶
خلاصه	۱۷۹

۵ دین و معنویت در نوجوانان و بزرگسالان تازه‌بالغ..... ۱۸۱

- ۱۸۲ جمعیت‌شناسی مذهبی نوجوانان و بزرگسالان تازه‌بالغ یا «اینستاگرامی» از معنویت جوانان.....
- ۱۹۳ جعل کردن یا عدم جعل هویت دینی.....
- ۲۲۰ شکل‌گیری هویت دینی یا معنوی.....
- ۲۲۳ تردیدکننده‌ها و رهاکننده‌ها.....
- ۲۲۵ دین، معنویت، و پیشرفت کردن.....
- ۲۳۰ خلاصه.....

۶ دین در بزرگسالی..... ۲۳۲

- ۲۳۳ دین و معنویت در بزرگسالی.....
- ۲۳۶ دین در زندگی بزرگسالی، به کمک اعداد.....
- ۲۴۱ نژاد، قومیت، و دین و معنویت.....
- ۲۴۸ دین، معنویت و جنسیت.....
- ۲۵۸ ملحدان و منکران وجود خدا.....
- ۲۶۸ جهت‌گیری بیرونی.....
- ۲۷۳ خلاصه.....

۷ دین و معنویت در پیری و هنگام مرگ..... ۲۷۴

- ۲۷۵ دین و معنویت در پیری.....
- ۲۹۱ ایمان، مرگ و زندگی پس از مرگ.....

۸ گذار معنوی فردی..... ۳۱۳

- ۳۱۵ مسائل زمینه‌ای مطالعه گذار معنوی و نوکیشی.....
- ۳۱۷ ماهیت و شیوه‌های گذار معنوی و نوکیشی.....
- ۳۲۲ توصیف نوکیشی و گذار معنوی.....
- ۳۴۴ خلاصه.....

۹ فرد و تجربه دینی..... ۳۴۵

- ۳۴۷ تجربه‌های عادی دینی.....
- ۳۷۳ تجربه‌های غیرعادی دینی.....
- ۳۸۷ خلاصه.....

۱۰ دین و معنویت فضایل و ارزش‌ها را ارتقا می‌دهد..... ۳۸۹

- ۳۹۰ دین، معنویت و اهداف.....
- ۳۹۹ تلاش برای دستیابی به فضیلت.....
- ۴۱۹ ارتباط دین و معنویت با رفتار اخلاقی و نودوستانه.....
- ۴۳۲ خلاصه.....

۴۳۴.....	۱۱ روان‌شناسی مقابله مذهبی و روان‌درمانی
۴۳۷.....	روان‌شناسی مقابله مذهبی
۴۶۶.....	دین و معنویت در روان‌درمانی
۴۷۶.....	خلاصه
۴۷۷.....	۱۲ جوامع دینی
۴۷۸.....	دین و معنویت در خانواده‌ها
۴۹۷.....	جوامع دینی
۵۰۶.....	آیین‌مندی‌های مذهبی
۵۱۹.....	مجادله در جوامع دینی
۵۲۶.....	۱۳ دین در بافتار فرهنگ
۵۳۱.....	کمک‌های جوامع مذهبی به فرهنگ
۵۳۳.....	بنیادگرایی و اقتدارگرایی راستین
۵۴۹.....	مسائلی که بین فرهنگ و دین تعارض ایجاد می‌کنند
۵۵۴.....	۱۴ سخن آخر: مسیر پیش‌رو
۵۵۵.....	درونمایه‌هایی در روان‌شناسی دین و معنویت کنونی
۵۵۶.....	مسیرهای آتی برای روان‌شناسی دین و معنویت
۵۶۰.....	منابع
۶۱۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۶۱۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

سخن مترجم

دین، مذهب و معنویت مسائل مهمی در زندگی بشر هستند. اگر کمی به اخبار رسانه‌ها دقت کنید به راحتی می‌توانید گستره نفوذ آن‌ها را ببینید. آن‌ها در لحظه‌لحظه زندگی ما حضور دارند؛ کافیسست با دقت‌تر به اطراف نگاه کنید. برای مثال، بعید است کسی را پیدا کنید که تابه‌حال برای خود، خَلق، خلقت یا خدا دعا نکرده باشد! خدا در رأس هرم آگاهی قرار دارد و شیطان بر سرچشمه علوم نشسته است. علم بدون ایمان گمراه‌کننده و ایمان بدون عمل خسران‌آفرین است. الهی، وای بر من اگر دانشم رهنم شود و کتابم حجابم! (حسن‌زاده آملی، ۱۳۹۴). چراکه علم ابزاری قدرتمند اما تک‌بعدی است؛ اگرچه مفید است اما تمام جنبه‌های هستی را در بر نمی‌گیرد. برای نمونه، فیزیکدان‌های برجسته‌ای را در نظر بگیرید که در قله علم خود به سؤال‌های بنیادین «از کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟» بازگشته‌اند. به هر حال، شناخت جامع ابعاد وجودی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان نیازمند همکاری متخصصان حوزه‌های مختلف و گسترش علوم بین‌رشته‌ای است؛ نظری که ابرازش آسان‌تر از اجرایش است! برای مثال، معنویت و بُعد معنوی که از درون مایه‌های اصلی اثر حاضر است مورد توافق همه روان‌شناسان نیست. به عبارتی، برخی از روان‌شناسان انسان را فقط سه بُعدی می‌نگرند! استدلال گروه اخیر این است که موضوع علم نمی‌تواند امور غیرمادی باشد که ویژگی‌های تجربه‌پذیری، تکرارپذیری، قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری بودن را ندارند. بنابراین، مفاهیمی مثل روح، خدا، شیطان، ایمان، تقوا و مانند آن‌ها در حیطه علم قرار نمی‌گیرند. اما اگر نظری به علوم پایه و تجربی داشته باشیم متوجه می‌شویم که در این علوم نیز در مواردی موضوع مورد مطالعه تمام ویژگی‌های برشمرده در بالا را ندارد. برای نمونه، می‌توان به مفهوم گرانش در فیزیک، الکترون در شیمی، تکتونیک صفحه‌ای در زمین‌شناسی، درد در پزشکی و غیره استناد نمود.

اگرچه علم روان‌شناسی در حال حاضر ابزاری برای بررسی خود دین در اختیار نمی‌گذارد اما می‌تواند رفتارهای مُنبعث از دین را بررسی کند، چراکه روان‌شناسی را علم مطالعه رفتار موجود زنده تعریف کرده‌اند. روان‌شناسان، علاقمند به کشف علت رفتار هستند. بنابراین، کتاب پیش‌رو درباره رفتار افراد مؤمن، مُلحد، مُنکر، مُشرک و

غیره است. از آنجایی که دین و معنویت شامل ایمان، اعتقاد، اهداف، افکار، احساسات، اعمال و آیین‌مندی‌هاست، این موارد می‌تواند در حوزه روان‌شناسی قرار بگیرد. پس نه خود دین، ایمان، مذهب یا معنویت، بلکه رفتارها، آیین‌مندی‌ها، باورها، هیجان‌ها، کُنش، مَنش و شخصیتی که در اثر دین و معنویت ایجاد می‌شود قابل بررسی توسط روان‌شناسی است.

به هر حال، موضوع دین و معنویت چنان بااهمیت است که مدت‌هاست توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده و پیشگامانی چون جیمز، فروید، یونگ، ایس و دیگران را به موضع‌گیری‌هایی له و علیه آن واداشته است. فروید اعتقاد به خدا و زندگی پس از مرگ را سازوکارهایی دفاعی برای انکار وحشت از مرگ می‌دانست. از نظر یونگ (۱۹۶۹) ادیان، اساساً «نظام‌های پیچیده‌ی آمادگی برای مرگ هستند». آلبرت ایس رابطه‌ی علی میان دین و اختلال روانی را مطرح می‌کند. ساراسون، روان‌شناس مشهور دانشگاه ییل در سخنرانی سال ۱۹۹۲ خود در انجمن روان‌شناسی آمریکا ادعا می‌کند که به نظر او تمام اعضای انجمن آمریکایی روان‌شناسی یا ندانم‌گرا یا مُلحد هستند (کوینگ، ۱۹۹۷؛ ترجمه نجفی، ۱۳۸۶). شاید برای اینکه روان‌شناسی به عنوان یک علم باید تابع ماده‌گرایی علمی باشد (۴). اگر این دیدگاه درست باشد آیا روان‌شناسی باید مسائلی مثل دین و مذهب و ایمان به خدا یا تأثیر دعا را که در رفتار متجلی می‌شوند نادیده بگیرد یا بهتر است به اندازه‌ای که می‌تواند آن‌ها را بررسی نماید؟ آیا وظیفه علم جزء این است که نوری بر تاریکی بتاباند؟ بنابراین، چگونه می‌توان به صورت علمی این مسائل را تبیین کرد؟ سبیه‌موره در کتاب حاضر تا حد زیادی این کار دشوار را انجام داده است. برای مثال، او با طرح بحث مُلحدان دعاخوان (!) نشان می‌دهد که دین و خداجویی اموری فطری هستند.

خوشبختانه، در حال حاضر اختصاص بخش ۳۶ انجمن روان‌شناسی آمریکا به روان‌شناسی دین و معنویت، به همراه انتشار نشریه رسمی این انجمن با همین نام، و نیز اعطای جوایز متعدد علمی به اساتید، پژوهشگران و دانشجویان برجسته روان‌شناسی فعال در این زمینه نشان از تلاش جدی مسئولان انجمن مذکور برای گسترش هرچه بیشتر این حوزه از علم دارد. شایان ذکر است که نویسنده کتاب حاضر ریاست بخش روان‌شناسی دین و معنویت انجمن روان‌شناسی آمریکا را از ماه اوت ۲۰۱۸ بر عهده گرفته است. علاوه بر این، بررسی پیشینه پژوهشی اخیر هم نشان می‌دهد که امروزه توجه به بُعد معنوی در سلامت و درمان، نظر بسیاری از پژوهشگران و بالینگران در سراسر جهان را به خود جلب کرده است. نتایج این پژوهش‌ها در

مجموع حاکی از آن است که دین و معنویت، نقش مهمی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد در جوامع مختلف دارد. اهمیت موضوع به حدی است که روان‌شناسان مسلمان، مسیحی، یهودی و حتی در برخی موارد مُلحد (چنانکه در بخش‌هایی از کتاب آمده است)، مطالعات متعددی را دربارهٔ دین و معنویت انجام داده، ارتباط آن‌ها را با مباحث مختلف در روان‌شناسی کاویده و اثرات مثبت معنویت و دینداری بر سلامت را تأیید نموده‌اند. بنابراین، خواندن کتابی که در دست دارید همچنین برای مشاوران و روان‌درمانگران مفید خواهد بود. چراکه امروزه از بالینگران انتظار می‌رود همان‌طور که در جنبه‌های متنوعی مثل قومیت، فرهنگ و تنوع جنسی سر رسته دارند، از برخی اصول پایهٔ دین و معنویت نیز مطلع باشند. روان‌شناسی به‌عنوان یک علم، فرهنگ‌ناوابسته بوده اما روان‌درمانی وابسته به فرهنگ است. بنابراین، درمانگران حتی اگر خودشان مذهبی یا معنوی نباشند باید با فرهنگ و مذهب و دین و آیین مراجعانشان آشنا باشند تا بتوانند واقعاً مؤثر باشند. خدا، دین، مرگ، دعا و مانند آن‌ها مسائلی جدی برای مراجعان هستند. افراد روان‌رنجور به‌لحاظ روانی تمایل دارند متمرکز بر خود باشند، اما دین از فرد به سمت نهادهای اجتماعی حرکت می‌کند و می‌تواند به بهبود روابط هیجانی افراد با دیگران کمک کند. به‌این ترتیب، دین اساساً نوعی روان‌درمانی است (ساتی، ۱۹۳۵).

مسئلهٔ مرگ همواره در روان‌شناسی و روان‌درمانی مورد توجه بوده است. اما یکی از مباحث عمده مطرح‌شده در ادیان نیز است. اگرچه مرگ با توجه به آیین‌مندی‌های مذهبی، و آداب و رسوم که آن را احاطه کرده وابسته به فرهنگ است، اما موضوع همگانی غیرقابل‌انکاری دربارهٔ وجود است (بارنت، ۲۰۰۹؛ ترجمهٔ دلیر و رسانه، ۱۳۹۵). موضوع همگانی دیگر دعاست. خواندن دعا و نماز مورد تأکید ادیان است. با توجه به نقش نماز در کاهش اضطراب مرگ، می‌توان نماز را به‌عنوان سازوکاری روان‌شناختی برای مقابله با اضطراب مرگ دانست (رسانه، ۱۳۹۵). به‌علاوه، اثرات مثبت خواندن نماز بر سلامت ابعاد وجودی در پژوهش‌های مختلف بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است (برای مثال، دلیر و دلیر، ۱۳۹۵). در همین راستا، نویسندهٔ کتاب نیز فصلی را به روان‌شناسی مقابله مذهبی و روان‌درمانی اختصاص داده است. به‌رحال، دین و معنویت نه‌تنها با سلامت روان ارتباط دارد بلکه پایبندی مذهبی و همچنین شرکت در آیین‌های مذهبی هم پیش‌بین خوبی برای سلامت اجتماعی محسوب می‌شود (دلیر و رسانه، ۱۳۹۲؛ دلیر و رسانه، ۱۳۹۳).

در علم به‌درستی تشویق می‌شویم که از خودمیان‌بینی و داشتن سوگیری برحذر باشیم. سیسه‌موره که در هر دو حوزهٔ دین و روان‌شناسی به‌طور جداگانه تحصیل

کرده، یک مسیحی معتقد و استاد روان‌شناسی دانشگاهی مذهبی است اما با تبعیت از روش علمی، موضع ندانم‌گرایی (در مقابل الحادی یا ماده‌گرایی) را به‌منظور اجتناب از سوگیری احتمالی در نگارش کتاب خود اتخاذ نموده است. این اثر به‌عنوان یک کتاب درسی برای دانشجویان دوره کارشناسی در آمریکا نوشته شده اما ترجمه آن می‌تواند به‌عنوان کتاب درسی یا کمک‌درسی برای دانشجویان فارسی‌زبان علاقه‌مند به این حوزه نیز مفید باشد. هرچند کتاب با دید علمی و منطقی نوشته شده است اما هنگام خواندن بخش‌هایی از آن احساساتی خواهید شد! نقل داستان‌های واقعی از افراد ادیان و مذاهب مختلف یا مُلحدان مؤمن شده کتاب را خواندنی‌تر کرده است. علاوه بر این، مطالب جذاب، جالب و جدیدی مثل روان‌شناسی تکاملی دین، علوم شناختی دین، علوم اعصاب دین، بنیادگرایی و اقتدارگرایی راستین، و یا طبقه‌بندی انواع مُلحدان و غیره این اثر را منحصر به فرد ساخته است. از آنجایی که پیشرفت هر علمی منوط به توسعه پژوهش در آن حوزه است، سیسه‌موره ایده‌های ناب را برای پژوهش روان‌شناسان دین و معنویت، پژوهشگران دین و دیگر علاقه‌مندان ارائه می‌کند که می‌توانند بومی‌سازی شده و در خدمت روان‌شناسی و مردم این مرزوبوم نیز قرار بگیرند. بنابراین، دانشجویان، اساتید و پژوهشگران روان‌شناسی و به‌ویژه روان‌شناسی دین، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی فرهنگی، روان‌شناسی تکاملی، روان‌شناسی بالینی، روان‌پزشکی، علوم اعصاب، علوم شناختی، مشاوره و روحانیان علاقه‌مند به روان‌شناسی دین مخاطبان خاص این کتاب‌اند. به‌هرحال، کتاب حاضر با چارچوب نگاهی از بیرون (پژوهش‌های علمی) و نگاهی از درون (تجربه‌های شخصی) تألیف شده است. طرح پژوهش‌های متعدد در حوزه‌های مختلف، مطالب کتاب را مستند و پرمحتوا ساخته است. این کتاب می‌تواند منبع باارزشی برای پژوهش‌های جدید و آموزش دانشجویان رشته‌های مختلف از جمله روان‌شناسی، روان‌پزشکی، مشاوره، الهیات، فلسفه، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و دیگران باشد.

شایان ذکر است که مترجم اول این اثر (دکتر مجتبی دلیر) در نگارش و ویرایش بخش‌های مربوط به دین مبین اسلام با نویسنده همکاری مؤثری داشته است که حسب مورد در متن هم مشخص است اما خود پروفیسور سیسه‌موره نیز شخصاً مطالبی را درباره اسلام و ایران آورده که می‌تواند برای خواننده ایرانی مسلمان به‌ویژه جذاب باشد.

در این ترجمه تلاش بسیار شده که متنی سلیس و روان در اختیار مخاطبان قرار بگیرد. اما مدعی بی‌نقص بودن آن نیستیم. لذا خواستار بخشودگی کاستی‌های احتمالی

بوده و پذیرای رهنمون‌های شما مهربانان هستیم. از پروفیسور تیموتی ای. سیسه‌موره برای در اختیار قرار دادن متن کتاب اصلی جهت ترجمه به زبان فارسی متشکریم. در پایان جا دارد از جناب آقای دکتر محسن ارجمند و همه بزرگوارانی که در انتشارات محترم ارجمند ما را در چاپ و انتشار این اثر یاری نموده‌اند به‌طور ویژه قدردانی نماییم.

دکتر مجتبی دلیر

فوق‌دکتری روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

۸ شهریور ۱۳۹۷

برابر با عید سعید غدیر خم

منابع

بارنت، لورا (۲۰۰۹). وقتی مرگ وارد فضای درمانی می‌شود (دیدگاه‌های وجودی در مشاوره و روان‌درمانی). ترجمه مجتبی دلیر و فرزانه رسانه (۱۳۹۵). تهران: ارجمند. حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۹۴). *الهی‌نامه*. ویرایش چهارم، چاپ چهل و چهارم. تهران: بوستان کتاب.

دلیر، مجتبی؛ و رسانه، فرزانه (۱۳۹۲). نقش پایبندی مذهبی در پیش‌بینی مؤلفه‌های سلامت اجتماعی. *مجموعه مقالات دومین کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی*. ص، ۴۹۰.

دلیر، مجتبی؛ و رسانه، فرزانه (۱۳۹۳). نقش عزاداری ماه محرم و صفر در سلامت اجتماعی. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۴ (۱۶)، ۸۹-۱۰۵. دلیر، محسن؛ و دلیر، مجتبی (۱۳۹۵). واکاوی تأثیر نماز بر ابعاد سلامت. *مجموعه مقالات اولین کنگره ملی نماز و سلامت روان*. ص، ۶۱.

رسانه، فرزانه (۱۳۹۵). نقش نماز در اضطراب مرگ نمازگزاران. *مجموعه مقالات اولین کنگره ملی نماز و سلامت روان*. ص، ۸. هارولد جی، کوینگ (۱۹۹۷). *آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟ آثار دین بر بهداشت جسم و روان*. ترجمه بتول نجفی (۱۳۸۶). تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

Jung, C. G. (1969). *The soul and death* (Collected Works, Vol. 8; 2nd ed.; H. Read, M. Fordham, G. Adler, & W. McGuire, Eds.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Suttie, I., D., (1935). *The Origins of Love and Hate*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.

پیشگفتار

من بدون علاقه و برای کسب تجارتي بزرگ وارد دانشگاه شدم. در حقيقت با خودم فکر مي‌کردم، تو مي‌تواني هرروز در ذهنت پولدار باشي! اما اين توجيه مؤثري نبود، چون من درباره پول‌هايي صحبت مي‌کردم که در جيب ديگران بود. به‌هرحال پول براي انگيزه‌اي ايجاد نکرد. مسير زندگي‌ام زماني تغيير کرد که دوره روان‌شناسي مقدماتي را با استادي پُر جاذبه به‌نام رالف هود گذراندم. کسي که مرا به انديشيدن واداشت. بعدها متوجه شدم او يک روان‌شناس دين بود؛ در اين حوزه تحقيق مي‌کرد، مي‌نوشت و بر روان‌شناسي سراسر جهان تأثير گذاشته بود. من مجذوب و شيفته روان‌شناسي شدم آن‌قدر که در مدت باقي‌مانده از دوره کارشناسي‌ام، تا حد امکان در کلاس‌هاي درس دکتر هود شرکت مي‌کردم.

روان‌شناسي حرفه‌ام شد و مطالعات پايان‌نامه‌ام تمرکز من نسبت به جنبه‌هاي باليني روان‌شناسي تغيير داد. با اين حال هرگز از اهميت دين و معنويت در کار با افراد غافل نشدم. با ايماني که داشتم، متوجه شدم که دين چقدر از زندگي و مشکلات مراجعان جدائي ناپذير است. اين دستاورد را در حوزه روان‌شناسي دين دنبال کردم و در تاسيس بخش ۳۶ انجمن روان‌شناسي آمريکا (روان‌شناسي دين و معنويت) مشارکت نمودم. فرصتي براي آموزش دوره‌اي درباره روان‌شناسي دين در مقطع تحصيلات تکميلي دانشگاهي که در آن استاد بودم برايم فراهم شد. همزمان شروع به نوشتن مطلب در اين زمينه کردم و پژوهش‌هايم را آغاز نمودم. در همه اين شرايط، رالف و همکارش پُل واتسون در دانشگاه تِنسي در چاتانوگا همواره مشوقم بودند. من و پُل هنگام صرف غذاي مکزيکي بحث‌هاي بسياري را در مورد روان‌شناسي دين و معنويت داشتيم. اين دو فرد مريان اصلي زندگي‌ام شدند، تأثير آن‌ها بر من، پايه و اساس کتابي شد که در حال خواندنش هستيد.

چند سال پيش، در وایلي گفتگويي با رابرت جانسون داشتيم و از کتابي درباره روان‌شناسي دين و معنويت به‌عنوان نيازي بالقوه يادکرديم. او وقتي که در گردهمائي انجمن روان‌شناسي آمريکا شرکت کرد از کم‌کاري در اين حوزه شکايت داشت و براي شروع طرحي که اکنون در دستانتان داريد با من تماس گرفت.

حوزه روان‌شناسي دين و معنويت سال‌هاي متمادي است که به‌واسطه موفقيت کتاب رالف هود (آخرين ويراست آن متعلق است به هود، هیل، و اسپيلکا، ۲۰۰۹) که

بسیار قابل توجه است، از متون معتبری برخوردار شده است. اما این کتاب کمی با صراحت نوشته شده و برای دانشجویان کارشناسی بسیار ایده‌آل است. کتاب‌های راهنمای برجسته‌ای منتشر شده است؛ از جمله ویراست دوم کتاب پالوتزیان و پارک (۲۰۱۳) و کتاب راهنمای انجمن روان‌شناسی آمریکا، با ویراستاری کین پارگامنت (۲۰۱۳). این کتاب‌ها فوق‌العاده‌اند اما برای بسیاری از دانشجویان دوره کارشناسی کمی پیچیده به نظر می‌رسند. بنابراین، یک درس مقدماتی برای دوره کارشناسی مورد نیاز بود و وایلی بعد از کتاب ولف (۱۹۹۷) هیچ کتاب منتشرشده دیگری نداشت.

سؤال اول این بود که ساختار مقدمه برای حوزه در حال رشد روان‌شناسی دین و معنویت باید چگونه باشد. کتاب هود و همکاران (۲۰۰۹) رویکردی به صراحت تجربی داشت و نمی‌توانست علم تجربی را نادیده بگیرد. اما ایمان و معنویت، بسیار شخصی است و باید به هسته هویت معتقدان دست یافت. به علاوه، این احتمال وجود داشت که رویکرد تجربی، جنبه‌های مهم و معنادار زندگی بشر را با تمرکز صرف بر نتایج، مصنوعی سازد. بر این اساس من فکر کردم که رویکرد ترکیبی می‌تواند کلید حل مشکلات باشد؛ یعنی از افراد بالیمان (و ملحدان) بخواهیم که تجربه‌هایشان را برای تکمیل پژوهش کیفی‌ای که در این حوزه انجام می‌شود در اختیارمان بگذارند. به این ترتیب، نشان دادن حس درونی معتقدان درباره نحوه‌ای که دین و معنویت را «احساس» می‌کنند و درعین حال تجهیز مخاطب با خلاصه‌ای جامع از پیشینه این حوزه، هدفمان را تشکیل می‌داد.

در انجام این کار، قصد داشتم که به ارزش دین و معنویت در زندگی اکثر افراد احترام بگذارم و نسبت به نقاط ضعف و مشکلات مؤمنان بی‌طرف باشم. پیشنهادهایی که با توجه به «محور اصلی» این کتاب دریافت کردم شامل، دامنه‌ای از بی‌تفاوتی یا حتی انتقاد نسبت به ایمان، تا دفاع کردن از آن بود و من امیدوارم میانه‌روی را انتخاب کرده باشم که مصالحه معقولی به نظر می‌رسد.

سؤال بعدی این بود که چگونه اطلاعات، سازمان‌دهی شود. روان‌شناسی دین و معنویت رویکردی بین‌رشته‌ای است، که دامنه‌ای از زیست‌شناسان، دانشمندان علوم اعصاب، روان‌شناسان رشد، روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان اجتماعی، جامعه‌شناسان، متخصصان الهیات، و انسان‌شناسان را دربرمی‌گیرد. و من اطمینان دارم که برخی از رشته‌های دیگر را فراموش کرده‌ام. درحالی‌که دین می‌تواند از دیگران برگرفته شده و درونی شود، از نظر من، دقیق‌تر این است که دین از خود فرد به درون جامعه جریان می‌یابد. این امر با برخی از یافته‌های علوم اعصاب شناختی همخوانی دارد. رویکرد این طرح با جنبه‌های وراثتی دین و معنویت آغاز می‌شود و با پرداختن به مسیر رشدی

آن‌ها در گسترهٔ عمر، تأثیرشان بر عملکرد و مقابلهٔ فردی، و سپس بررسی تجلیات اجتماعی آن‌ها از خانواده به جامعه، به سمت بیرون فرد پیش می‌رود. من باور داشتم که این شیوه، ساختاری برای ارائهٔ تمام یافته‌های مربوطه در اختیار می‌گذارد. امیدوار بودم فضایی نیز برای رشته‌های مختلف فراهم شود و چارچوبی تاحدی شهودی برای کمک به سازمان‌دهی یافته‌ها توسط مخاطب فراهم کنم.

این حوزه برای فردی که مستعد ایده‌ها و هیجان‌های زیاد است جذابیت دارد. امیدوارم که اطلاعات این کتاب حاضر با مباحث مهمی که در ذهن ایجاد می‌کند، به جای «هیجان»، «بینش» بیشتری تولید کند. ارزشی که بسیاری از افراد برای ایمان قائل می‌شوند، ممکن است آن‌ها را جهت دفاع از ایمانشان متعصب سازد، و افرادی که ایمان ندارند، اغلب به‌طور شگفت‌آوری نسبت به تقیح منطقی آن هیجان‌زده هستند. هدف من امتیاز دادن یا ایجاد اختلاف نبود، بلکه هدفم افزایش درک و احترام میان همهٔ احزاب بود.

صمیمانه از لطف همهٔ افرادی که در این طرح به من کمک کردند تشکر می‌کنم، اگرچه این کار را با نگرانی انجام می‌دهم چون احساس می‌کنم افرادی را در این بین فراموش کرده‌ام. وقتی که رابرت جانسون به جایگاه جدیدش در وایلی نقل مکان کرد، کریس جانسون به آنجا گام نهاد و نگاه صادقانه‌ای به این طرح ابراز داشت. راهنمایی‌های سودمند همهٔ دوستانم در انتشارات وایلی در پدیدآیی این کتاب یک واقعیت انکارناپذیر است.

برای اعطای وقت و منابع جهت تکمیل این طرح، بی‌نهایت مرهون اساتید دانشگاه ریچمونت هستم و از مدیریت دانشگاه بسیار سپاسگزارم. اگر کمک‌ها و از خودگذشتگی‌های فراوان کتابدار وفادار ریچمونت، رون بونگر، در یافتن منابع و مآخذ نبود، من به‌تنهایی موفق نمی‌شدم.

افراد متعدد سؤال‌هایم را پاسخ دادند، بخش‌هایی از نسخهٔ خطی را مطالعه نمودند و برای بخش‌های «نگاهی از درون» داستان‌هایی فراهم کردند. نام بسیاری از این افراد در متن کتاب موجود است برخی نیز تمایل داشتند نامشان محفوظ بماند. من در این فرآیند آموختم افرادی در این حوزه دانشمندان واقعی بوده و مشتاق به ترویج درک دین و معنویت هستند و به دیگران کمک می‌کنند که این چشم‌انداز را به اشتراک بگذارند. تعاملات شخصی با صاحب‌نظران مسیحی، مسلمان، یهودی، بودایی و بی‌دینان، موجب رشد من شد. باعث افتخارم است که بخشی از این حوزه هستم.

شخصاً از روث، همسر فوق‌العاده‌ام تشکر می‌کنم، او مرا تشویق کرد، حتی وقتی که خسته و مستأصل بودم. بدون او انجام این کار ممکن نبود.

کتابی که در دست دارید نتیجه کل سفر مرا که با یک کلاس درس در حدود چهار دهه پیش آغاز شد پیش‌رویتان قرار می‌دهد. از مریانم در دانشگاه تِنسی در چاتانوگا برای همه معنایی که به من و این طرح ارزانی داشتند تشکر می‌کنم. پل واتسون پشتیبان و مشوق من در زندگی حرفه‌ای‌ام بود. وقتی که نمی‌توانستم با ذهن درخشان او همراه شوم او با من شکیبا بود. همه محاسن ذکرشده در بالا را به رالف هود تقدیم می‌کنم. با اینکه نوشته‌های من برای متون دانشگاهی او «رقیب» محسوب می‌شد، رالف مرا به استقامت و درست بودن دیدگاهم نسبت به این کتاب تشویق و باانگیزه کرد. او به من آموخت، مرا به چالش کشید، و مشوقم بود. امیدوارم این کتاب نیز برای مخاطبانش عملی مشابه انجام دهد.

تیموتی ای. سیسه‌موره



روان‌شناسی دین و معنویت: با نگاهی از بیرون و نگاهی از درون

« نه هر چیز قابل شمارشی را می‌توان شمرد و نه هر چیزی را می‌توان با شمردن قابل شمارش کرد»

- آلبرت انیشتین

اگر می‌خواهید به گفتگوی کسل‌کننده‌ای انرژی بدهید، موضوعی سیاسی یا دینی را مطرح کنید، سپس احساس خواهید کرد که هیجان بحث افزایش می‌یابد. موضوع سیاست را به دیگران واگذار می‌کنیم، اما امیدواریم بتوانیم در صفحه‌های بعدی، افکار را تحریک کنیم و درباره آنچه روان‌شناسی نسبت به دین آموخته بحث کنیم. ما می‌خواهیم بفهمیم که مذهبی یا معنوی بودن به لحاظ شناختی، هیجانی و رفتاری چگونه درک می‌شوند.

تأکید بیش از حد بر اهمیت این موضوع، مناسب نیست. دلیل اینکه دین، اختلاف‌نظرها را برمی‌انگیزد این است که در مورد مسائل بسیار جدی صحبت می‌کند. مسائلی جدی‌تر از زندگی و مرگ وجود ندارد؛ بعد از اینکه یک نفر می‌میرد چه اتفاقی می‌افتد؟ چگونه انسان‌ها وارد دنیا شده‌اند؟ آیا ماده، همه آن چیزی است که وجود دارد؟ آیا هیچ هدف غایی در جهان وجود ندارد؟ و سؤال‌های دیگری از این دست. اگر فردی به دین معتقد باشد، ایمان، همه دیدگاه او را درباره زندگی شکل می‌دهد و اگر کسی به آن اعتقاد نداشته باشد، درک کردن این سؤال‌های پُر هیجان برایش دشوار

خواهد بود. صحبت کردن درباره این موضوع و افزایش هیجان به جای ایجاد بینش، کار راحتی است. اما امیدواریم این امر در صفحه‌های بعدی برعکس باشد؛ یعنی بینش بیشتری به دست آوریم و حتی برخی «هیجان‌ها» را کاهش دهیم.

دین و معنویت نه تنها به طور شخصی، بلکه به لحاظ فرهنگی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در اطراف ما کلیساهای بسیار و چند کنیسه و حتی مراکز اسلامی یا مساجدی در پیرامون شهرها گسترده شده‌اند. اگر اخبار را دنبال کنید، متوجه می‌شوید که دین در میان مسائل جای دارد: تعارض بین یهودیان و مسلمانان در خاورمیانه، یا حتی بحث در مورد اینکه آیا افرادی که غرب را تهدید می‌کنند باید «افراط‌گرایان اسلامی» نامیده شوند، یا اینکه آیا باید به زوج‌های هم‌جنس اجازه ازدواج داده شود، بزرگترین مانعی که بر سر راه قانونی کردن این موضوع قد علم کرده است، از جانب اشخاص و گروه‌های مذهبی است. گروه‌های مذهبی همچنین در خط مقدم دفاع از زندگی «کودکان متولد نشده» (اصطلاح گروه مذهبی برای آن‌ها) در بحث‌های سقط جنین قرار دارند.

دین به یک دلیل در همه جا حاضر است؛ و آن اینکه با وجود معنایی که دارد، از عملکرد خوبی برخوردار است. وجود شهری در غرب بدون حداقل یک بیمارستان که نامش نشان دهد توسط یک گروه مذهبی سرمایه‌گذاری و تأسیس شده، نادر است. نمی‌توان انکار کرد که مادر تریزاها در دنیا نیروهایی برای کارهای خوب هستند و اعمال بسیار مشفقانه‌ای توسط افراد باایمان انجام می‌شود. اما دین (در اکثر موارد) برای افرادی که به آن اعتقاد دارند خوب است. چنانکه خواهیم دید، دین نه تنها به زندگی جاهلانه فقیرانه منجر نمی‌شود، بلکه معنا، هدف، وحدت، و منبعی برای مقابله کردن با آسیب‌ها و آشفتگی‌های زندگی امروزی ارائه می‌دهد.

موضوعی که بر بسیاری از افراد و به شیوه‌های متعدد تأثیر بگذارد، نمی‌تواند در دایره کنجکاوی روان‌شناسان نادیده گرفته شود، و در واقع دین از اواخر دهه ۱۸۰۰ میلادی به وسیله دانشمندان روان‌شناس مورد بررسی قرار گرفته است (در فصل ۲ خواهیم دید). همواره رابطه خوبی بین دین و روان‌شناسی برقرار نبوده است، چنانکه بسیاری از نظریه‌پردازان اولیه، علوم ناکارآمدی را جهت تلاش برای نامناسب دانستن دین یا حتی آسیب‌شناسی ایمان به کار گرفته‌اند. افراد با ایمان در واکنش به این امر، علم را زیرسؤال برده و برای محافظت از مؤمنان، در برابر حوزة ضد خدا دیوار کشیدند. حتی از روان‌شناسی با عنوان «الحاد روانی» یاد کردند (بایگان و بایگان، ۱۹۸۷).

اخیراً هر دو طرف با این موضوع، کمتر متعصبانه برخورد کرده‌اند؛ در آغاز دهه ۱۹۹۰ میلادی، دین و معنویت، بیشتر مورد احترام روان‌شناسی قرار گرفت و از حوزه‌های متنوع آن در کاربردهای بالینی این رشته، با افتخار یاد شد. پژوهش در حوزه‌های دین و معنویت رونق یافت و پژوهشگران دینی، روان‌شناسی را در اکثر موارد با صراحت بیشتری مورد تأکید قرار دادند.

پالوتزیان و پارک (۲۰۱۳) در نسخه دوم کتاب پرنفوذشان، گسترش روان‌شناسی دین و معنویت را طی ۸ سال پس از اولین ویراست آن بررسی کردند. در سال‌های اخیر، کتاب‌های متعدد و مهمی در این حوزه منتشر شده، اما موضوع مهم‌تر این که تعداد مقاله‌ها درباره روان‌شناسی دین و معنویت در نشریه‌های این رشته تقریباً دو برابر شده است. این آمار مربوط به نشریه‌های موجود در حال توسعه و آن‌هایی است که به تازگی شروع به کار کرده‌اند. مقاله‌های بیشتر درباره این موضوع، در نشریه‌های حوزه وسیع‌تر روان‌شناسی منتشر شده که چندین موضوع خاص را شامل می‌شوند. گروه‌هایی مانند انجمن روان‌شناسی آمریکا و انجمن مطالعه علمی دین، در جلساتشان زمان بیشتری را به این موضوعات اختصاص می‌دهند و همایش‌هایی درباره موضوعات مربوط به روان‌شناسی و دین در سراسر جهان، از جمله بسیاری از کشورهای اروپایی، ایران و مکزیک برگزار می‌شود. علاقه به این موضوع، رو به رشد، و دانش درباره آن در حال گسترش است.

در این مقدمه، «اصولی» را برای مطالعه‌مان وضع می‌کنیم و این اصول را با مسائلی که آن‌ها را پوشش می‌دهند وضوح می‌بخشیم. ما به دنبال تعادل بخشی به رویکرد علمی برای بررسی دین و معنویت هستیم و این کار را با نگاهی از بیرون به کمک رویکردی پدیدارشناسانه انجام می‌دهیم، و با نگاهی از درون، نسبت به افراد باایمان بینش کسب می‌کنیم.

نگاهی از بیرون: نگاه علم روان‌شناسی به دین و معنویت

چه چیزی روان‌شناسان را برای مطالعه دین و معنویت باانگیزه می‌کند؟ علاقه ما به این موضوع از یک نظر تناقض‌آمیز است. روان‌شناسان به عنوان یک گروه، نسبت به جمعیت عمومی کمتر مذهبی هستند. شافرانسکه (۱۹۹۶ الف) گزارش داد که تنها ۴۸ درصد یک نمونه از روان‌شناسان بالینی و مشاوره، دین را نسبتاً مهم می‌دانند، که این میزان به طور قابل توجهی کمتر از جمعیت عمومی است.



چندین جنبه از دین و معنویت، ارتباط چاره‌ناپذیری با روان‌شناسی دارند (هیل و همکاران، ۲۰۰۰). دین و معنویت در طول عمر، تحول یافته و تغییر می‌کنند و بنابراین با فرآیندهای تحولی تعامل دارند. به‌علاوه پدیده‌هایی ذاتاً روان‌شناختی - اجتماعی هستند و اغلب در گروه‌ها مطرح یا بر آن‌ها تأثیر دارند. دین و معنویت پدیده‌هایی شناختی نیز هستند و به‌راحتی در چارچوب بسیاری از نظریه‌های شناختی جای می‌گیرند. آن‌ها بر هیجان‌ها و عاطفه نیز اثر می‌گذارند. این جنبه‌های موجود در دین، توسط روان‌شناسان اولیه دین مانند ویلیام جیمز (۱۹۰۲/۱۹۶۱) مورد توجه قرار گرفته‌اند. در نهایت اینکه، دین و معنویت با نظریه‌های شخصیت و حتی مطالعه اثرهای وراثت بر شخصیت مرتبط هستند، و علاقه خاص روان‌شناسان تکاملی را به‌خود جلب کرده‌اند.

به‌علاوه، روان‌شناسی دین و معنویت، با توجه به رابطه آن با سلامت روان، مصرف پایین‌تر الکل، مواد مخدر، کاهش رفتار انحرافی، و عملکردهای اجتماعی مثبت، کاربردهای قابل توجهی دارد (هیل و همکاران، ۲۰۰۰). دین و معنویت، به‌ویژه در مفاهیم مربوط به آیین بودا مانند توجه‌آگاهی و شفقت‌به‌خود، عمیقاً در روان‌درمانی و مشاوره جای گرفته‌اند (برای مثال، پارگامنت، ۲۰۰۷).

در این میان تنشی وجود دارد: گروهی از دانشمندان هستند که به‌طور کلی نسبت به جمعیت‌های مورد مطالعه‌شان کمتر مذهبی بوده و به‌طور انعطاف‌ناپذیری تنها به مطالعه

جنبه‌هایی از زندگی انسان می‌پردازند که در درون حوزه کارشان باشد. از آنجایی که دانشمندان نیز انسان هستند، برخی اوقات در مطالعه دین، بی‌طرفی حرفه‌ای نشان نمی‌دهند. از سویی دیگر، برای افراد باایمانی که روان‌شناس نیز هستند و سوسه‌انگیز است که دستاوردهای آن را در جهت مخالف تغییر دهند و یافته‌های علمی را برای حمایت از دیدگاه دینی ویرایش کنند. بنابراین، مطالعه دین و معنویت از دیدگاه بی‌طرف علمی، کار دشواری است.

اکنون در بررسی برخی از مسائل محوری در تدوین روان‌شناسی دین و معنویت، لازم است به چند سؤال اساسی پاسخ دهیم.

دین و معنویت چیست؟

همانند اکثر موارد در پژوهش‌های علمی، وقتی مسائلی را که تصور می‌کنیم درک کرده‌ایم می‌خواهیم به‌طور دقیق تعریف کنیم، متوجه می‌شویم که چقدر نامفهوم هستند. برای مثال، «عاشق شدن» را چگونه تعریف می‌کنید؟ به نوعی، وقتی که آن را تجربه می‌کنید درکش کرده‌اید، اما به‌سختی می‌توانید تعریف مشخصی برای آن ارائه دهید. به همین شکل، «دین و معنویت پدیده‌هایی پیچیده و در ماهیت، چندبُعدی هستند، و هرگونه تعریف واحدی برای آن‌ها منعکس‌کننده دیدگاه یا علاقه‌ای محدود است» (هیل و همکاران، ۲۰۰۰، ص. ۵۲). برای آگاهی از اینکه چگونه این دو واژه را تعریف خواهیم کرد، اجازه دهید سفر کوتاهی در طول تاریخ داشته باشیم و ببینیم از آغاز مطالعه روان‌شناسی دین در اواخر قرن نوزدهم مسائل چقدر دستخوش تغییر شده‌اند.

تاریخچه واژه‌شناسی

واژه دین، نسبت به موضوعات دیگری که در این رشته مطالعه شده‌اند اصطلاح قدیمی‌تری است. هیل و همکاران (۲۰۰۰) مطرح کردند که دین از ریشه لاتین *religio* گرفته شده که نشان‌دهنده پیوندی خاص بین فرد و قدرتی برتر از هر نوع می‌باشد. این اصطلاح شامل تصوراتی درباره قدرتی فراطبیعی برای افرادی متعهد است. این احساس در افرادی وجود دارد که آن قدرت را درک می‌کنند و برای آدای احترام نسبت به آن، اعمالی آیینی انجام می‌دهند (ولف، ۱۹۹۷). با این حال، همواره بحث‌هایی پیرامون نحوه تعریف دین وجود داشته است (عمان، ۲۰۱۳). در بخش اعظم قرن گذشته، روان‌شناسان، دین را طبقه‌ای وسیع و چندوجهی دانسته‌اند که شامل دو سطح

تحلیل فردی و جمعی است (پارگامنت، ماهونی، اکسلاین، جونز، و شافرانسکه، ۲۰۱۳). بسیاری از کارهای پیشین، یعنی مصادیق مطرح شده توسط جیمز (۱۹۶۱/۱۹۰۲)، بیشتر بر تجربه‌های فردی دین متمرکز بودند.

با در نظر داشتن ارزش تاریخی اندیشه دین در طول دهه‌های اخیر قرن بیستم، معنویت به‌عنوان یک سازه، اصطلاح جدیدتری در روان‌شناسی است (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳). مفاهیم وسیع‌تر دین، جهت ایجاد فضایی برای معنویت محدودتر شده‌اند (ولف، ۱۹۹۷). معنویت از واژه لاتین *spiritus* به معنی «نفس یا زندگی» گرفته شده است (هیل و همکاران، ۲۰۰۰). مفهوم اصلی آن، از دیدگاه دوگانه‌نگری ماده در برابر روح، به معنی غیرمادی بودن است. این تقسیم‌بندی بسیار قدیمی است و از سوی دفاتر کلیسای مسیحیان پروتستان ارائه شده که در آن خادمان کلیسا، عهده‌دار توجه کردن به نیازهای مادی حاضر در کلیسا بوده درحالی‌که رهبر کلیسا مسئول رسیدگی به نیازهای معنوی افراد است (هود، هیل، و اسپیکا، ۲۰۰۹).

معنویت، سازه‌ای چندبُعدی است که حداقل چهار بُعد دارد و توسط ورتینگتون و همکاران (۲۰۱۳) خلاصه شده است. معنویت دینی، به معنای صمیمیت با خدا یا قدرت برتر است که به واسطه یک دین ویژه تجربه می‌شود. سه بُعد دیگر، لزوماً مذهبی نیستند. این ابعاد شامل معنویت انسانی؛ که دربرگیرنده درک عمیقی از پیوند با نوع بشر است، معنویت طبیعی؛ که تداعی عشق و نوع دوستی نسبت به محیط است، و معنویت متعالی است؛ که در آن احساس نزدیکی و دقت در ارتباط با همه طبیعت وجود دارد (برای مثال احساس شگفت‌زدگی فردی که در شبی پُرستاره به آسمان خیره می‌شود). به منظور روشن‌سازی موضوع، تدابیر هیل و همکاران (۲۰۰۰) را دنبال کرده و معنویت را به ارتباط داشتن با مقدسات محدود می‌کنیم.

دیگرگونی معنویت

تغییر در زبان برای چیست؟ واژگان، معانی و دلالت‌هایی دارند. دلالت‌های اصطلاحات دین و معنویت است که به تغییر در زبان منجر می‌شوند (هود و همکاران، ۲۰۰۹). همان‌طور که جدول ۱-۱ نشان می‌دهد، معنویت دلالت‌هایی دارد که نشان می‌دهد بیشتر، شخصی و روان‌شناختی است، درحالی‌که دین، بیشتر بر ابعاد جمعی و جامعه‌شناختی دلالت دارد. این تفاوت‌های ظریف نسبت به گذشته، بیشتر در فرهنگ کنونی معنا یافته‌اند.

■ جدول ۱-۱ دلالت‌های دین و معنویت

معنویت	دین
فردی	جمعی
درونی	بیرونی
ذهنی	عینی
جدید	قدیمی
انعطاف‌پذیر و پویا	ثابت و غیرقابل تغییر
بی‌نیاز از پروردگار	نیازمند پروردگار
فاقد دستورالعمل‌های اخلاقی	واجد دستورالعمل‌های اخلاقی

دنیای غرب (که اکثر پژوهش‌های این حوزه در آنجا انجام شده است) شاهد افزایش دین‌ناوابستگی و رشد سرخوردگی جمعی نهادها به‌طورکلی، و مذاهب به‌طورخاص بوده است (هیل و همکاران، ۲۰۰۰). تحلیل‌گران الگوهای دین‌ناوابستگی (برای مثال، دورکیم، ۱۹۱۲/۲۰۰۱) استدلال کرده‌اند که همگام با پیشرفت‌های غیردینی و علمی، تمایل به دین و عرفان کاهش یافته است. بی‌تردید این استدلال، بیشتر، آن چیزی را توضیح می‌دهد که در دهه‌های اخیر در غرب رخ داده و یادآور خطاهای کلیساها مانند رسوایی کودک‌آزاری در کلیسای کاتولیک روم است (فصل ۱۳ را ببینید).

هیل و همکاران (۲۰۰۰) خلاصه‌ی نظر دیگران را این‌گونه مطرح کردند که نظریه‌ی دین‌ناوابستگی باید بازنگری شود به‌نحوی که دین را متحول نماید، نه اینکه آن را حذف کند. بخشی از این تحلیل، تجربه‌ی انسان را به حوزه‌های عمومی و خصوصی تقسیم‌بندی می‌کند (هانتز، ۱۹۸۳) و دین را در بخش خصوصی جای می‌دهد. این محدودسازی‌ها در زمانه‌ی ما منطقی به‌نظر می‌رسند؛ دین یا معنویتِ شخصی خوب است، اما عمومی کردن جلوه‌های شخصی دین، یا تلاش جهت به اجرا گذاشتن معیارهای دینی فردی برای جامعه، با مخالفت روبه‌رو می‌شود.

چنین تغییری با ایده‌ی «شیلائیسم» مشهور شد (بلا، مادسن، سالیوان، سوئیڈلر، و تیپتون، ۱۹۸۵) که یک نام‌گذاری شخصی برای واژه «دین» است. زمانی‌که با پرستاری جوان در مورد ایمانش مصاحبه می‌کردند، این واژه را مطرح کرد. او به خدا معتقد، اما مذهبی نبود و به کلیسا نمی‌رفت، ایمانش جلوه‌ی ضعیفی داشت و بنابراین نامی که

خودش می‌خواست برای آن انتخاب کرده بود. چیزی که در اینجا مطرح شد، دین نامیده نمی‌شود. این موضوع تغییر در فرهنگ را نشان می‌دهد که به صورت تلاش برای ایجاد شکاف بین دین و معنویت تجلی می‌یابد. بر این اساس معنویت، تجربه فردی را پوشش می‌دهد، از متون معین دینی جدا است، و بنابراین آزادانه توسط خود فرد شکل می‌گیرد.

فقدان تعریف‌های روشن از اصطلاحات متداول، به دلالت‌های بیشتری درباره این دو واژه می‌انجامد. دین، جمعی در نظر گرفته می‌شود، معنویت، موضوعی فردی به نظر می‌رسد. دین، بیرونی و عینی است در حالی که معنویت، درونی و ذهنی است. مذهب، قدیمی و معنویت جدید است. دین ساختارمند، ثابت و غیرقابل تغییر است، در عوض معنویت کاربردی، انعطاف‌پذیر و پویا است (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳). دین نیازمند یک پروردگار است و معنویت نیازی به پروردگار ندارد (هود و همکاران، ۲۰۰۹). برخی، گام بعدی را این‌گونه برمی‌دارند و می‌گویند دین خوب و معنویت بد است، یا برعکس. این بحث ادامه دارد چراکه برخی تصور می‌کنند با خارج کردن معنویت از حوزه دین، می‌توانند «دین آسان» یا به نوعی «رحمت بی‌دردسر» به دست آورند (به این علت که دین دستورالعمل‌های اخلاقی ارائه می‌دهد)، در حالی که برخی دیگر این جدایی را بیرون آوردن چیزی ارزشمند از دل خرافات می‌دانند (هود و همکاران، ۲۰۰۹). اگرچه افکار عمومی این تقسیم‌بندی را تأیید می‌کند، اما بسیاری از متفکران دینی استدلال می‌کنند که هیچ‌کس نمی‌تواند دین و الهیات را از معنویت جدا کند (نلسون، ۲۰۰۹).

دسته‌بندی‌هایی برای مذهبی و یا معنوی بودن

با وجود مفاهیم مبهم دین و معنویت، افراد ممکن است در یکی از این چهار دسته‌بندی جای بگیرند: مذهبی بی‌اعتقاد به معنویت، مذهبی معتقد به معنویت، معتقد به معنویت غیرمذهبی، و غیرمذهبی و بی‌اعتقاد به معنویت. اکثر آمریکایی‌ها خودشان را جزء دسته مذهبی معتقد به معنویت می‌دانند (مارلر و هداوی، ۲۰۰۲)، اگرچه این یافته دقیق نیست؛ چراکه از دسته‌بندی‌ها و اصطلاحات مختلفی در نظرسنجی‌ها استفاده شده است. حدود ۱۸٪ از آمریکایی‌هایی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند ادعا کردند معتقد به معنویت غیرمذهبی، و بیش از ۱۵٪ ذکر کرده‌اند که غیرمذهبی و بی‌اعتقاد به معنویت هستند (بنیاد پیو درباره مذهب و زندگی جمعی، ۲۰۱۲). بنابراین، به‌جز مُلحدان و

ندانم‌گراها، بیشتر افراد غیرمذهبی می‌گویند که معتقد به معنویت هستند. زینبر و همکاران (۱۹۹۷) در مطالعه‌ای، افراد معتقد به معنویت غیرمذهبی را با افراد مذهبی و معتقد به معنویت مقایسه کرده‌اند. آن‌ها دریافته‌اند که گروه معتقد به معنویت غیرمذهبی، کمتر احتمال داشت دین را به شکل راه هدایت تصور کنند، کمتر در اعمال عبادی، حضور در کلیسا و دعا شرکت کرده، و کمتر به باورهای راستین مسیحیت عمل می‌نمودند. آن‌ها مستقل از دیگران بودند، در تجربه‌های رشد معنوی گروهی شرکت کرده، باورهای غیرمتعارف و تجربه‌های عرفانی داشتند، و دین و معنویت را مفاهیمی فاقد همپوشانی می‌دانستند. با این حال، دین برای اغلب افراد، زمینه‌ای است که معنویتشان در آن آشکار می‌شود (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳).

به تازگی در مجمع سخنرانی بریتانیا مطرح شد که ادعای «مذهبی بی‌اعتقاد به معنویت» تاحدی متناقض می‌باشد (شکسپیر، ۲۰۱۴)؛ چراکه این مفهوم، از ریشه‌های واژه دین گرفته شده است. پیش‌تر اشاره کردیم که واژه دین به معنی ارتباط بین شخص و پروردگار است. شکسپیر دین را پیوند یا ارتباط، معنا می‌کند. او با ابراز تأسف از فردگرایی و انزوای معاصر، از جامعه باایمان دفاع می‌کند (حتی اگر یک جامعه انسانی بدون تمرکز بر پروردگار باشد).

هود (۲۰۰۳) طبقه‌بندی دیگری ارائه می‌دهد؛ زیرمجموعه‌ای از افراد «معتقد به معنویت غیرمذهبی» وجود دارد که بهتر است به صورت «معتقدان به معنویت ضایع‌مذهب» توصیف شوند. این افراد، دین را دفاعی علیه معنویت ضعیف تصور می‌کنند و بنابراین آن را حالتی از بردگی برمی‌شمرند که باید به واسطه معنویت از این بردگی رها شد. بنابراین، برخی در توصیف معنویت (برای مثال، رئیس انجمن روانپزشکی آمریکا [ماج، ۲۰۱۰]) درباره دین با لحنی کنایه‌آمیز صحبت می‌کنند و نسبت به برتری معنویت تأکید دارند. روان‌شناسان، بیشتر جزء این گروه (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳)، و پیشگام کسانی هستند که دین و معنویت را متضاد می‌دانند.

مرزبندی دین و معنویت ممکن است به لحاظ مفهومی منافی داشته باشد، اما این دو در مقیاسی وسیع‌تر، با یکدیگر همپوشی دارند و بنابراین متضاد دانستن آن‌ها غیرعقلانه است. ابتدا، در تقسیم‌بندی جمعی یا فردی، با مفروض داشتن دین به شکل موضوعی جمعی، این واقعیت مهم نادیده گرفته می‌شود که جمعیت‌های دینی، عمدتاً برای ارتقای بهزیستی اعضای فردی به وجود آمده‌اند (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳). از سویی دیگر تصور کردن معنویت به صورت موضوعی صرفاً فردی، بی‌توجهی نسبت به مسائل غنی

معنوی خواهد بود که در روابط با دامنه‌ای از ازدواج تا اجتماع تجربه می‌شوند. به‌علاوه تقسیم‌بندی این دو مفهوم به‌صورت دینِ بد و معنویتِ خوب، خطرناک است. پارگامنت و همکارانش (۲۰۱۳) این نوع تقسیم‌بندی را برخورد ناعادلانه با واقعیت‌های تجربی دین و معنویت می‌دانند. در صفحه‌های بعدی خواهیم دید که باوجود برخی موارد منفی، مذهب تاحدزیادی در سلامت و بهزیستی روانی افراد مؤثر است. جنبه منفی معنویت نیز در خشم برخی افراد نسبت به کسانی است که مطرح می‌کنند معنویتشان را به‌واسطه ساکن بودن در بافتاری مذهبی به‌دست آورده‌اند. به‌طورخلاصه، «تعریف کردن معنویت به‌شکل خوب، و دین به‌صورت بد، ناشی از ضعف علم است» (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳، ص. ۱۳).

تعریف دین و معنویت

باتوجه به تاریخ اصطلاحات و بستر مباحث معنویت و دین، اکنون درنظر داریم این دو واژه اساسی برای مطالعه‌مان را تعریف کنیم. افراد باایمان تعریف‌های متفاوتی دارند که در چارچوب درونی ایمان قرار می‌گیرند. اما رویکرد ما باید علمی باشد و نیازمند واژه‌هایی هستیم که بیشترین کاربرد جهانی را داشته باشند تا اندازه‌گیری‌ها، پژوهش و دست‌یابی به نتایج بهتر را تسهیل کنند.

تعریف‌های متعددی از رشته‌های مختلف برای دین و معنویت وجود دارد (که توسط عُمان، ۲۰۱۳ ماهرانه خلاصه شده است). هیل و همکاران (۲۰۰۰) با تأکید بر سه مفهوم اصلی، شاخص‌های مهمی را برای تعریف‌های روان‌شناختی این دو اصطلاح تعیین کرده‌اند. اول اینکه درک تقدس برای هر دو دارای اهمیت است. این گرایش به مقدس بودن است که برای مثال، تجربه معنوی را از زیبایی‌شناختی صرف مربوط به آن جدا می‌کند. خانواده، به‌خودی خود ارزشمند است، اما تصور آن به صورت چیزی بیش از روابط انسانی، مفهومی مقدس را القاء می‌کند. به‌همین ترتیب، دیدن غروب آفتاب الهام‌بخش است اما اگر به‌صورت حس یکی شدن با طبیعت یا خدا تصور شود، آن را مقدس می‌سازد.

دوم، دین و معنویت شامل جریان عملی جستجوگرانه هستند. مقدس بودن خودبه‌خود شناخته نمی‌شود و یک فرآیند یا حتی تلاش برای یافتن و شناختن تقدس لازم است. معنویت شامل این موارد است: «احساسات، افکار، تجربه‌ها، و رفتارهایی که از جستجو برای تقدس به‌وجود می‌آیند» (هیل و همکاران، ۲۰۰۰، ص. ۶۶).