

فراسوی دین

به سوی معنویت انسان‌گرا

دیوید، ن. الکنس

مهدی اخوان

اشاره:

نویسنده مقاله، روان‌شناس و استاد روان‌شناسی در مؤسسه عالی روان‌شناسی دانشگاه پیردین آمریکا است که عمده مطالعات و تحقیقات وی در حوزه روان‌شناسی انسان‌گرا و فراشخصی می‌باشد. مهم‌ترین کتاب او فراسوی دین: برنامه‌ای شخصی برای بنای حیاتی معنوی بیرون از حصارهای ادیان سنتی است.^۱

در این مقاله او می‌کوشد ضمن گزارشی از نحوه شکل‌گیری روان‌شناسی انسان‌گرا و سپس از درون آن، روان‌شناسی فراشخصی به مهم‌ترین موضوع این حوزه، یعنی «معنویت» بپردازد.

الکنس با ارائه الگویی روشن و دست‌یافتنی از معنویت، مهم‌ترین عناصر آن را بر می‌شمرد و معتقد است که معنویت محصول مواجهه جان آدمی با امر قدسی به درجات

※ مشخصات کتابشناختی این مقاله به قرار زیر است:

David N. Elkins. Beyond Religion, Towards a Humanistic Spirituality Chapter 16, pp 201-212, in: Kirk, J. Schneider, James F. T., Bugental J., Fraser Pierson (Editors), *The Handbook of Humanistic psychology, Edges in Theory Research and Practice* (London: publications, 2000).

1. Elkins, D. N. (1998) *Beyond religion: A Personal Program for Building a Spiritual Life outside the Walls of Traditional Religion*, wheaton, IL: Qust Books.

مختلف است. این مواجهه موجب پرورش جان آدمی می‌شود و رشد معنوی‌ای را که به نظر روان‌شناسان انسان‌گرا مهم‌ترین و برترین نیاز آدمی است تضمین می‌کند. عامل و محرک این مواجهه نیز به نظر نویسنده صرفاً مناسب دینی نیست، بلکه «زیبایی غروب آفتاب» موسیقی شورانگیز یک سمفونی «نیز می‌تواند لحظاتی معنوی ایجاد کند. لذا به نظر مؤلف معنویت نه تنها در انحصار هیچ دین خاصی نیست، بلکه در انحصار دین نهادینه هم نیست به این جهت به نظر می‌رسد او از کثرت‌گرایی دینی به کثرت‌گرایی معنوی گذر می‌کند.

او با این عقیده خود یادآور عارفان سنت‌های مختلف جهان است که به طریقت بخشی از دین برای رسیدن به حقیقت معتقدند و به تقسیم‌بندی شریعت، طریقت و حقیقت دست می‌زنند. جان کلام او را مولانا در داستان موسی و شبان این چنین بیان می‌کند:

ملت عشق از همه دین‌ها جداست عاشقان را ملت و مذهب خداست^۱
 اما در پس همه اشکال مختلف ظاهری در معنویت، «دل‌بستگی مشترک به امر قدسی و لمس کردن و بزرگداشت راز زندگی» نهفته است و نتیجه و ثمره معنویت اصیل از نظر مؤلف عشق و محبت و مهرورزی به همه موجودات است.

در انتهای مقاله نیز کاربردهای درمانی معنویت را بر می‌شمرد و نکاتی را در این زمینه تذکر می‌دهد. در اینجا طرح چند نکته، مفید به نظر می‌رسد:

۱. آنچه مخاطبان دیندار این مقاله و الهی‌دانان سنت‌های مختلف دینی و همچنین نواندیشان دینی که دغدغه دینی‌کردن عصر و عصری‌کردن دین را دارند با آن روبرو می‌شوند این مسئله چالش‌انگیز است که اگر پدیده‌های دیگری در عرض دین بتوانند مقصود و غایت مؤسسان و آورندگان ادیان را در دوران جدید برآورده کند، دین در عصر جدید چه کارکردی خواهد داشت؟

۲. روان‌شناسان انسان‌گرا اولاً مدعی اینکه ادیان نهادینه باید کنار نهاده شود نیستند و ثانیاً نیاز آدمی به معنویت را به معنای نیاز او به دین نهادینه نمی‌دانند، بلکه معتقدند علی‌الاصول آدمی می‌تواند این عطش خود را با وسایل دیگری که لافل به همان اندازه سودمندند فرو نشاند.

اما در مقابل چنین چالش‌هایی دینداران باید به جنبه‌ایجابی مطالعات روان‌شناسان

انسان‌گرا و فراشخصی‌ای که معنویت را برای انسان یک نیاز می‌دانند توجه کنند. آنها اگر به دین توجه کرده‌اند به جهت این بوده است که دین را پدیده‌ای می‌دانستند که به لحاظ تاریخی و اجتماعی حامل معنویت بوده است و تأکید اینان بر تفکیک بین دین نهادینه و دین فردی با هدف بیان این نکته بوده که، دین گرچه حاوی و مشوق تجربه‌های معنوی و عرفانی است، در شکل نهادینه‌اش ممکن است از محتوا تهی شود. در دوران جدید که مؤلف، آن را دوران سرگشتگی معنوی می‌نامد هنوز دین که حامل معنویت است می‌تواند معنابخش زندگی باشد و این نکته راه هر دو گروه را از مادی‌گرایی عصر جدید جدا کرده و مبنایی برای گفت‌وگو به دست می‌دهد.

۳. روان‌شناسان به طور عام و روان‌شناسان انسان‌گرا و فراشخصی به طور خاص برای دعای تجربی خود درباره دینداری یا دین‌گریزی و معنویت‌گرایی دلایلی تجربی اقامه می‌کنند. دینداران اگر به عقلانیت ملتزم باشند و مخاطب خود را در عصر جدید انسان‌هایی بدانند که مهم‌ترین رکن اندیشه‌شان عقلانیت است باید باورهای خود را با دلایلی متناسب توجیه کنند، مثلاً این دیدگاه تجربی که بشر به دین نهادینه نیاز داشته و دارد با دلایلی ناظر به واقعیت‌های جسمانی، روانی و تاریخی انسان توجیه کند.

۴. مؤلف در تحلیلش از معنویت، به امر قدسی اشاره دارد و تصریح می‌کند که معنویت اگرچه پدیده‌ای بشری است هرگز بدان معنا نیست که هیچ مؤلفه الهی‌ای در آن نمی‌باشد. به این صورت که برای امر قدسی مدلول و مرجعی عینی و مستقل از ذهن و زبان انسان قائل است و به ناواقع‌گرایی دینی^۱ خود را ملتزم نمی‌کند.

روان‌شناسی انسان‌گرا هیچ بیانی‌ای نداشته، از این رو در خصوص معنویت هیچ‌گونه موضع رسمی اتخاذ نکرده است. این جنبش بیش از چهل سال است که باب موسعی را برای مباحث ناظر به معنویت گشوده و در عین حال از رسمیت بخشیدن به دیدگاهی خاص امتناع ورزیده است. از نظر من این طرز تلقی باز و گشوده، یکی از مهم‌ترین خدمات این جنبش به مطالعه معنویت بوده است. در اینجا قصد اینک که موضع روان‌شناسی انسان‌گرا را در باب این موضوع بیان کنم ندارم، بلکه صرفاً می‌خواهم سهم شخصی‌ام را به این مباحث رو به رشد ایفاء کنم.

۱. معنویت در جنبش انسان‌گرا

۱.۱. اهمیت معنویت

در روان‌شناسی انسان‌گرا معنویت همواره موضوع مهمی بوده است. نویسندگان این حوزه، کتب بسیاری در باب این موضوع تألیف کرده‌اند. مقالات راجع به معنویت پی‌درپی در مجلات و خبرنامه‌های این جنبش منتشر می‌شود. معنویت، مضمون مشترک همایش‌های تخصصی و دیگر مجامع روان‌شناسی انسان‌گرا است. بررسی تازه‌ای که توسط نگارنده، لیپاری^۱ و کوزورا^۲ انجام شده است، وجود این دغدغه عمومی را از نظر تجربی تأیید می‌کند. پرسش‌نامه‌ای ۷۱ سؤالی که بخشی از سؤالات آن مربوط به معنویت است برای همه ۶۱۵ عضو بخش ۳۲ (بخش روان‌شناسی انسان‌گرای) انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) ارسال شد. از ۲۳۰ عضو که این پرسش‌نامه را پر کردند و بازگرداندند ۷۷٪ پاسخ داده بودند: معنویت در زندگی‌شان «مهم» یا «خیلی مهم» است، علاوه بر آن ۷۵٪ اظهار داشته‌اند که آنها به نوعی نیروی برتر یا متعالی باور دارند و ۴۳٪ اظهار کرده‌اند که به خدایی متشخص ایمان دارند. در پاسخ به این سؤال که «بهترین توصیف از جهت‌گیری معنوی‌شان چیست؟» ۵۵٪ این گزینه را که «معنوی هستم نه دینی» و ۳۲٪ این گزینه را که «هم دینی و هم معنوی‌ام» انتخاب کرده‌اند و تنها ۶٪ بیان داشته‌اند که «نه دینی‌ام و نه معنوی».

۱.۲. آبراهام مزلو^۳ و معنویت

آبراهام مزلو که نوشته‌هایش به تهیه مبانی نظری جنبش انسان‌گرایانه در روان‌شناسی کمک کرد، معنویت را از مهم‌ترین عناصر نگرش انسان‌گرایانه می‌دانست. مزلو (۱۹۶۲) به جای اینکه به آسیب‌شناسی نیازهای دینی بپردازد اظهار داشت: آدمی به چارچوبی از ارزش‌ها، فلسفه‌ای ناظر به حیات، دین یا بدیلی برای دین نیازمند است تا بدان معتقد شود و آن را در پیش گیرد، تقریباً به همان معنایی که به نور خورشید، کلسیم یا محبت نیاز دارد (صفحه ۲۰۶) او همچنین بر آن است (۱۹۷۶) که «روان‌شناسان انسان‌گرا احتمالاً کسی را که به این مسائل دینی اهمیت نمی‌دهد باید بیمار یا ناهنجار وجودی تلقی کنند (صفحه ۱۸).

1. Lipari

2. Kozora

3. Abraham Maslow

مزلو بین دین نهادینه و معنویت شخصی تمایز قایل می‌شود. او در کتاب دین، ارزش‌ها و تجارب اوج (۱۹۷۶) نظرش را این چنین بیان می‌کند:

می‌خواهم نشان دهم که ارزش‌های معنوی معنا و مدلولی طبیعی‌گرایانه دارند، بدین معنا که در مالکیت انحصاری ادیان نهادینه نیستند و برای کسب اعتبار هم نیازی به مفاهیم ماوراء طبیعی ندارند و به خوبی در علم تجربی (به معنای موسع آن) می‌گنجند. از این‌رو معنویت مسئولیتی عمومی است که بر دوش همه افراد بشر است. (صفحه ۳۳)

مزلو با دین نهادینه به خودی خود مخالفتی نداشت و بر این باور نبود که تنها منظر فلسفی مقبول نگرش الحادی است. در واقع، او (۱۹۷۶) مدعی بود که «لُبّ لباب و جوهره اصلی تجربه دینی، چه در بافتی خداپاورانه و فراطبیعی و چه در بافتی الحادی امکان‌پذیر است» (صفحه ۲۸). با وجود این، او معنویت را پدیده‌ای انسانی و جهان‌شمول می‌دانست که در انحصار هیچ دین یا گروه دینی نیست. او با تأکید بر خصیصه انسانی معنویت، آن را در قلمرو علوم انسانی قرار داد تا بتوان با روش طبیعی درباره آن تحقیق کرد.

از نظر مزلو، معنویت با تجارب اوج یا مواجهات عرفانی، که احساس خشیت،^۱ حُرمت،^۲ ابتهاج^۳ و وجد و جذبه^۴ عمیق خصلت بارزشان است، پیوندی عمیق داشت او معتقد بود منشأ دین چنین احوال عرفانی است. مزلو (۱۹۷۶) چنین نوشت:

هسته ذاتی و جوهره جهان‌شمول ادیان برجسته و شناخته‌شده، همان جذبه، مکاشفه،^۵ یا اشراق^۶ شخصی، خصوصی و منحصر به فرد پیامبر یا هر صاحب بصیرتی است که طبع بسیار حساسی دارد (صفحه ۱۹).

اما همان‌گونه که مزلو خاطر نشان می‌کند این بینش عرفانی هنگامی که پیروان آن پیامبر، تعالیش را مدون، و اعمال و مناسک دینی را یک‌دست می‌کنند به نهادینه شدن می‌گراید، عجیب آنکه دین رسمی از آن پس کسانی را که مدعی داشتن تجارب دینی مستقیم هستند سرکوب می‌کند. به تعبیر مزلو «چه بسا از ادیان رسمی برای دفاع و مقاومت در برابر تجارب متعالی بر هم زنده [ایمان مرسوم] استفاده شود». (صفحه ۳۳)

1. awe

2. reverence

3. bliss

4. ecstasy

5. revelatian

6. illumination

در نظر مزلو است تجارب اوج، جهان شمول‌اند، اما همواره در چارچوب نظام عقیدتی شخص یا فرهنگ خاصی تفسیر می‌شوند، مثلاً یک مسیحی با استفاده از زبان و نمادهای مسیحیت، یک فرد هندو با استفاده از الفاظ و نمادهای آیین هندو و یک نفر بودایی با به کار بردن زبان سنت خود، چنین تجربه‌ای را وصف خواهد کرد. چه بسا فردی که به هیچ نظام دینی‌ای تن نداده است، برای وصف چنین تجربه‌ای از الگوی روان‌شناختی یا عصب‌شناختی استفاده کند. بنابراین با اینکه تجارب اوج، هسته جهانشمول هر دینی را شکل می‌دهند، همواره لباس زمان، مکان، فرهنگ و نظام عقیدتی خاصی را در قالب زبان و نماد بر تن می‌کنند.

مزلو معتقد است که تجارب اوج، ما را از ساحت آگاهی متعارف به ساحت برتری از هستی منتقل می‌کنند و نظاره واقعی متعالی را برای ما ممکن می‌سازند، و به ما امکان می‌دهند تا ارزش‌های غایی، مانند حقیقت، زیبایی، خیر و عشق را که مزلو «ارزش‌های وجود»^۱ می‌خواند، از نزدیک لمس کنیم. لحظات عرفانی شمه‌ای را از آنچه شبیه به زیستن در مرتبه اعلاي خودشکوفایی است به ما می‌چشانند. در شعر ویلیام بلیک:^۲

«اگر دریچه‌های ادراک پاکیزه می‌بود، هر چیزی برای انسان همانگونه که هست می‌نمود، یعنی بی‌نهایت». (بلیک، ۱۹۷۷، صفحه ۱۸۸). اشیاء در قلمروی وجود این‌گونه به نظر می‌رسند.

مزلو تجارب اوج را رکن مهمی از سلامت روان قلمداد می‌کند. او در نظریه روان‌شناختی‌اش، نیازهای انسان را به نیازهای پایه و نیازهای برتر تقسیم می‌کند؛ نیازهای پایه به بقای جسمانی ما مربوط می‌شوند و شامل نیاز ما به غذا، سرپناه، امنیت و روابط اجتماعی هستند. نیازهای برتر به «ارزش‌های وجود» مربوط می‌شوند که شامل نیاز ما به حقیقت، زیبایی، خیر و عشق است. با محروم شدن از این ارزش‌های متعالی به دام همان چیزی خواهیم افتاد که مزلو آن را «فراآسیب»^۳ می‌نامد، یعنی آسیبی که پیامد مستقیم محرومیت در ساحت روحانی - معنوی است. بهترین درمان برای این عارضه ارتباط نو به نو با قلمرو وجود است که تجارب اوج مسیر عالی‌ای است که بدان منتهی می‌شود. مزلو اذعان داشت که ما نمی‌توانیم به خواست خودمان تجارب اوج داشته باشیم، با وجود این

1. being-values

2. William Blake

3. meta pathology

معتقد بود که آموختن آنچه او «معرفت وجود» (فهم هستی) می‌نامید امکان‌پذیر است. معرفت وجود، یعنی استعداد گشودن قلب به روی قداست تجارب روزانه یا ظرفیت نگرستن به همسر، فرزندان، دوستان و زندگی روزمره در پرتو جنبه سرمدی عالم.

۱.۳. روان‌شناسی فرا شخصی^۱

ظهور روان‌شناسی فرا شخصی فصل مهمی از تاریخ نهضت انسان‌گراست. تیلور^۲ در کتاب *shadow culture* (۱۹۹۹) خاطر نشان ساخته که از سال ۱۹۴۱ تا ۱۹۶۹ روان‌شناسی انسان‌گرا به عنوان نگرشی جایگزین و شایان توجه در درون جامعه دانشگاهی بالید، اما در اواخر دهه ۱۹۶۰ کانون فکری این جنبش تحت الشعاع تب‌وتاب سیاسی اجتماعی آن دوره قرار گرفت و جریان ضد فرهنگ، مانع و سد راه تحقق آرمان‌های انسان‌گرایانه شد. تیلور آنچه را که در آن زمان روی داد این‌چنین وصف می‌کند:

در بحبوحه این اوضاع و احوال سخت، بین سال‌های ۱۹۶۷ و ۱۹۶۹ روان‌شناسی انسان‌گرا دست کم به سه بخش منشعب شد؛ بخش اول روان‌شناسی فرا شخصی بود، که بر مناسک معنوی، مراقبه، مراتب برتر آگاهی تأکید داشت؛ دوم، بخش مواجهه تجربی، که بر روابط عاطفی پرورش تجارب حسی، و آگاهی بیشتر نسبت به بدن تأکید داشت و دست آخر، درمانگری افراطی یا اصطلاح کلی و مبهمی که به برقراری پیوند میان روان‌شناسی و فعالیت سیاسی افراطی اشاره دارد، آن هم در عرصه‌های متفاوتی نظیر جنبش فمینیستی ستیزه‌جویانه، جنبش روانپزشکی ستیزی، تفکر انتقادی و آنچه می‌توان آن را علوم انسانی خواند (صفحه ۲۷۴).

تیلور (۱۹۹۹) آن‌گاه می‌افزاید که ظهور روان‌شناسی فرا شخصی تا حد زیادی تحت تأثیر و نفوذ مزلو بود، همو که معتقد بود حالات عرفانی عرصه تازه‌ای، فراروی روان‌شناسی خواهد گشود. آنتونی سوتیچ،^۳ اولین سردبیر مجله روان‌شناسی انسان‌گرا در علاقه مزلو به این امر سهیم شد. به گفته تیلور این دو دوست در کارگاهی در مؤسسه اسالن^۴ در سال ۱۹۶۶ به این نتیجه رسیدند که جنبش انسان‌گرا به نیروی محرک تازه‌ای نیازمند است

1. Transpersonal Psychoology

2. E. Taylor

3. Anthony Sutich

4. Esalen Institute

که بر حالات عرفانی و ارزش‌های معنوی متمرکز باشد. در سال ۱۹۶۷ مزلو برای اولین بار ظهور نهضت (نیروی) چهارم در روان‌شناسی آمریکا را در مقاله‌ای که در سانسفرائسیسکو برای مؤسسه اسالن ارائه کرد رسماً اعلام کرد. در سال ۱۹۶۹ سوتیچ سردبیری مجله روان‌شناسی انسان‌گرا را به مایلز بیک^۱ سپرد و به انتشار مجله جدیدی با نام روان‌شناسی فراشخصی دست زد. در اولین شماره مجله، سوتیچ روان‌شناسی فراشخصی را چنین تعریف کرد:

نهضتی است برآمده از حوزه روان‌شناسی به یاری گروهی از روان‌شناسان، و مردان و زنان متخصص سایر رشته‌ها، یعنی همان کسانی که به استعدادها و قابلیت‌های نهایی‌ای از انسان علاقمندند که هیچ جایگاه نظام‌مندی در نظریه‌های پوزیتویستی یا رفتارگرا (نهضت اول) یا روان‌کاوی کلاسیک (نهضت دوم)، یا روان‌شناسی انسان‌گرا (نهضت سوم) ندارند (صفحات ۱۶-۱۵).

او سپس این جنبش تازه را به عنوان نهضت چهارم روان‌شناسی معرفی کرد و فهرست بلندی از موضوعات مربوط به آن ارائه کرد. این فهرست، شامل اموری از قبیل ارزش‌های عالی، آگاهی، جذب، تجربه عرفانی، خشیت، ابتهاج، حیرت، معنای غایی، آگاهی کیهانی و قداست بخشی به زندگی عادی بود. او در سال ۱۹۷۱ انجمن آمریکایی روان‌شناسی فراشخصی را تأسیس کرد که بعدها به انجمن روان‌شناسی فراشخصی تغییر نام داد.

در طی سی سال گذشته متفکران حوزه روان‌شناسی فراشخصی همچون تارت^۲ (۱۹۷۵a)، (۱۹۷۵b و ۱۹۸۹) ویلبر^۳ (۱۹۷۷، ۱۹۸۰، ۱۹۹۵ و ۱۹۹۷) وون^۴ (۱۹۷۹، ۱۹۸۶)، والش^۵ (۱۹۹۰ و ۱۹۹۵) واشبیرن^۶ (۱۹۹۸) بیشترین سهم را در فهم ما از معنویت، نشان دادن ارتباط عمیق بُعد معنوی با مسائل درمانی، چه در مقام نظر و چه در مقام عمل و فهم کامل‌تر از انسان داشته‌اند.

فراگر^۷ (۱۹۸۹) که به دین خود به هستینگس^۸ در این الگو اذعان دارد، پیشنهاد کرد که می‌توان حوزه روان‌شناسی فراشخصی را به سه زمینه اصلی تقسیم کرد: ۱. روان‌شناسی رشد شخصی؛ ۲. روان‌شناسی ناظر به آگاهی؛ ۳. روان‌شناسی معنوی (صفحه ۲۸۹).

1. Bich. Milas

3. K. Wilbr

5. R. Walsh

7. R. Frager

2. C.T. Tart

4. F. Vaughan

6. M. Washburn

8. A. Hastings

به گفته فراگر روان‌شناسی رشد شخصی^۱ به صورت‌بندی نظری و کاربردهای عملی رویکردهای درمانی‌ای مربوط می‌شود که به منظور ارتقا بخشیدن به رشد فردی در نظر گرفته شده است. روان‌شناسی ناظر به آگاهی^۲ با حالات مختلف آگاهی اعم از مراقبه، رؤیا، حالات ناشی از استعمال داروهای مخدر و توهم‌زا و فراروان‌شناسی مرتبط است؛ و روان‌شناسی معنوی^۳ شامل مطالعه سنت‌های دینی جهان و تلفیق معرفت معنوی با نظریه‌های روان‌شناختی است. او تأکید داشت که روان‌شناسی فراشخصی را نباید به مضمون این سه زمینه محدود کرد، به خصوص از آن‌رو که منظری است که می‌توان آن را در رشته‌های علمی گوناگون مرتبط با رفتار انسانی به کار برد. با وجود این همین سه زمینه در سامان بخشیدن به حیطه روان‌شناسی فراشخصی کمک کرده، راهی برای بررسی کارهای صورت گرفته در هر یک از این عرصه‌ها پیش می‌نهد.

همان‌گونه که هستینگس خاطر نشان ساخته (۱۹۹۹)، روان‌شناسان انسان‌گرا تمایل دارند که روان‌شناسی فراشخصی را زیر چتر روان‌شناسی انسان‌گرا قرار دهند. در مقابل، کسانی که در حوزه روان‌شناسی فراشخصی مشغولند، ترجیح می‌دهند آن را نهضتی متمایز و چهارم قلمداد کنند به دنبال آنند که شأن و منزلت مستقل آن به رسمیت شناخته شود. این اختلاف نظر در حدود دهه ۱۹۸۰ که روان‌شناسان فراشخصی در پی تأسیس بخش روان‌شناسی فراشخصی در انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) بودند شکل ملموسی به خود گرفت. رولومی^۴ به همراه برخی از روان‌شناسان انسان‌گرا و وجودی مخالف تشکیل این بخش جدید بودند، با این استدلال که جایگاه خاص روان‌شناسان فراشخصی در بخش روان‌شناسی انسان‌گرا (انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) است. این بحث دوباره در اواخر دهه ۱۹۹۰ که برخی از اعضای هیئت مدیره همین بخش ۳۲ پیشنهاد کردند که نام بخش ۳۲ از «روان‌شناسی انسان‌گرا» به «روان‌شناسی انسان‌گرا و فراشخصی» تغییر کند، بالا گرفت. اما وقتی از اعضای بخش در مورد این موضوع نظرخواهی شد ۶۹٪ با تغییر نام آن مخالف بودند. متفکران انسان‌گرا و فراشخصی در عرصه نظری هم اختلاف داشتند، مثلاً شنایدر^۵ توجه به الگوهای فراشخصی را افزایش داد؛ الگوهایی که به ظاهر مستلزم آن است که افراد درگیر در مباحث انسان‌گرایانه و وجودی، نسبت به کسانی که سر و کارشان با ساحت

1. Psychology of Personal development

2. Psychology of Consciousness

3. Spiritual Psychology

4. Rollo May

5. K. Schneider

فراشخصی است در مرتبه پایین‌تری از رشد معنوی قرار گیرند.

اشنایدر با این تفکر سلسله‌مراتبی مخالف بود؛ با این استدلال که چنین نظریه فراشخصی‌ای در معرض این خطر است که مبنای دنیوی‌اش را در تجربه انسانی از دست دهد (برای نمونه، نگاه کنید به منازعه میان اشنایدر و والش، فصل ۴۵ از کتاب *Handbook of Humanistic Psychology*).

با وجود این اختلاف نظرها و منازعات پراکنده، روان‌شناسان انسان‌گرا و فراشخصی عموماً حامی یکدیگرند. مجله روان‌شناسی انسان‌گرا مقالاتی با مضامین فراشخصی منتشر می‌کند و بخش ۳۲، یک بخش روان‌شناسی فراشخصی دارد که از موضوعات فراشخصی در نشست سالانه انجمن روان‌شناسی آمریکا حمایت می‌کند. اختلافات روان‌شناسان فراشخصی و روان‌شناسان انسان‌گرا، دیگر به منزله دعواهای خانوادگی قلمداد می‌شود، یعنی با اینکه همانند اعضای یک خانواده بر سر اختلافات خود با یکدیگر به بحث می‌پردازند، بالمآل در حوزه‌ای وسیع‌تر - یعنی روان‌شناسی و فرهنگ آمریکا - حامی یکدیگرند.

متأسفانه جریان غالب در روان‌شناسی آمریکا، با مفروضات مادی‌گرایانه و تعصبی که نسبت به روش‌های علم تجربی نشان می‌دهد، به دنبال کاستن از منزلت کارهای صورت‌گرفته در روان‌شناسی فراشخصی بوده است. در عین حال، نهضت چهارم، همچنان به جذب طیف گسترده‌ای از دانشجویان، درمان‌گران، محققان و استادان دانشگاه ادامه می‌دهد. مؤسسه روان‌شناسی فراشخصی واقع در پارک مِئلویِ کالیفرنیا، به طور خاص وقف تربیت دانشجو در این رشته شده است.

۲. سرگذشت شخصی من

با وجود احترام به دستاوردهای روان‌شناسان فراشخصی، رویکرد خود من به معنویت بیش از آنکه ملهم از متفکران فراشخصی معاصر باشد، از کسانی چون اوتو^۱ (۱۹۲۳)، الیاده^۲ (۱۹۵۹) جیمز^۳ (۱۹۰۲) تیلیش^۴ (۱۹۵۷)، بوبر^۵ (۱۹۷۰) فرانکل^۶ (۱۹۶۳) فروم^۷

1. R. Otto
3. W. James
5. M. Buber
7. E. Fromm

2. M. Eliade
4. R. Tillich
6. V. E. Frankl

(۱۹۵۰) هیلمن^۱ (۱۹۷۵) یونگ^۲ (۱۹۳۳، ۱۹۶۴) مزلو (۱۹۷۶ و ۱۹۷۱، ۱۹۶۲) تأثیر پذیرفته است.

از آنجا که معتقدم معرفت همواره ریشه در پیشینه زندگی فرد دارد مایلیم پیش از پرداختن به جنبه‌های نظری دیدگاه‌هایم، سیر معنوی خودم را تشریح کنم. من در کوهپایه‌های کوهستان‌های اوزارک در شمال شرقی آرکانزاس به دنیا آمدم. این ناحیه بخشی از بایبل بلت (Bible Belt) است. خانواده من به شدت مذهبی بود. در سنین نوجوانی تصمیم گرفتم کشیش شوم. بعد از اتمام از دبیرستان به دانشکده‌ای وابسته به کلیسا نزدیک لیتل راک (Little Rock) رفتم و در ۱۹۶۶ لباس کشیشی به تن کردم. اندکی پس از آن به همراه خانواده فعلی‌ام به فلینت در میشیگان نقل مکان کردیم؛ در آنجا کشیش کلیسایی شدم که عمده کسانی که در آن حضور می‌یافتند جنوبی‌های مهاجری بودند که برای کار در کارخانه‌های اتومبیل‌سازی به شمال کوچ کرده بودند. کلیسای من، کلیسایی محافظه کار بود که در باب غالب مباحث مربوط به مسیحیت دیدگاه‌های بنیادگرایانه داشت. در اثر آموزش‌های کلامی و مطالعات خودم به عنوان یک کشیش جوان شروع به زیر سؤال بردن برخی آموزه‌های محافظه کارانه کلیسایم کردم و در نهایت کارم به مشاجره با رهبران جماعت دینی کلیسا کشید و در سال ۱۹۶۸ به دلیل نظرات آزاداندیشانه‌ام از سوی شورای مشایخ کلیسا، اخراج و تکفیر شدم.

با خاتمه دوره کشیشی‌ام، برای گذراندن روان‌شناسی در مقطع تحصیلات تکمیلی به دانشگاه بازگشتم و سرانجام با مدرک دکتری تخصصی از آن دانشکده فارغ التحصیل شدم. در اینجا برای اولین بار با روان‌شناسی انسان‌گرا و وجودی آشنا شدم. ویکتور فرانکل از اساتید دوره دکترای من بود. از زمان اخراج شدن از کلیسا، دیگر نسبت به دین نهادینه و رسمی محتاط و مراقب بودم و گاه گمان می‌کردم که دیگر، حیات معنوی‌ام از بین رفته است. سپس در سال ۱۹۷۶ به قصد درمان به یک روان‌کاو یونگی مشرب مراجعه کردم و با کمک او دریافتم که دین و معنویت یک چیز نیستند. این پیرمرد بزرگوار، در مقام رشد معنوی‌ام به من نشان داد که چگونه روحم را پرورش دهم و حیات معنوی را بیرون از حصارهای دین سنتی بسط دهم. بذرهایی که در طی آن تجربه درمانی در من کاشته شد و با مطالعات خودم در طول ۲۰ سال گذشته در باب معنویت پرورش یافت دیدگاه من را نسبت به معنویت شکل داده است.

۳. الگوی دست‌یافتنی از معنویت

من در اصل یک درمان‌گرم و کار نظری من بیشتر ناظر به توسعه الگوی دست‌یافتنی معنویت است که به واسطه آن بتوان به مراجعان و دیگران نشان داد چگونه جانشان را پرورش داده و حیات معنوی‌شان را به کمال رسانند.

رویکرد من به معنویت از سه مقوله اصلی تشکیل شده است: جان،^۱ امر قدسی و خود معنویت. من با ارائه شرح مختصری از این سه مقوله نشان خواهم داد که ارتباط این سه با یکدیگر چگونه است (برای بحث کامل‌تری از این الگو بنگرید به کتاب من تحت عنوان: فراسوی دین، Beyond Religion, ۱۹۹۸).

۳.۱. جان

واژه Soul [=جان] در زبان انگلیسی از واژه قدیمی Sawol یا واژه Sawl در زبان‌های انگلوساکسون مشتق شده است. واژه‌هایی که به نفس یا نیروی حیات اشاره دارند، معادل لاتینی این واژه animadversion و معادل یونانی‌اش Psyche است. کلمه روان را به راحتی نمی‌توان تعریف کرد، چنانکه هیلمن (۱۹۷۵) معتقد است «جان انسانی بی‌اندازه ژرف است و تنها به یاری شهود درونی - که درخشش‌هایی در اعماق غار ادراک‌ناپذیری است - می‌توان بدان روشنی بخشید». کلمه جان برای اشاره به واقعیتی محسوس و ملموس به کار نمی‌رود، بلکه مقوله‌ای ذهنی یا واژه‌ای انتزاعی است که به عنوان اصطلاحی عام برای جنبه‌های خاصی از تجربه انسانی به کار می‌رود و به ما در تشخیص دادن و سامان‌دهی این تجارب یاری خواهد کرد. همان‌گونه که مور^۲ (۱۹۹۲) می‌گوید: جان، امری عینی نیست، بلکه نوعی کیفیت یا بُعدی از تجربه زندگی، و خود ماست. جان با اموری همچون عمق، ارزش، تعلق و وابستگی، قلب، و جوهره شخص مرتبط است، این واژه به ابعاد عرفانی و خیالین تجربه انسانی اشاره دارد و با خشیت، حیرت، تقدس ارتباط دارد. این تجارب تقریباً در هر موقعیتی امکان تحقق دارد اما به خصوص با اموری همچون موسیقی، ادبیات، شعر،

۱. در اینجا برابر واژه Soul از کلمه «جان» استفاده شده است نه نفس چون در این سیاق معنای عام نفس مراد نیست و نه «روح» چون با واژه Spirite خلط نشود و نه روان چون در این بافت معنای عام روان‌شناختی آن مفصود نیست. مترجم

آیین‌ها، نمادها، دین حضور در طبیعت، روابط صمیمانه و فعالیت‌های دیگری که قلب‌ها را به روی جهان خیالین و رازآمیز می‌گشاید پیوند دارد. اگر افراد در هر فرهنگی در پی حیرت و خشیت بروند در آن صورت واژهٔ جان به امری در درون ما اشاره دارد که وقوع چنین تجاربی را ممکن می‌سازد. جان آن ساحتی از آدمی است که به واسطه امر قدسی می‌توان آن را لمس کرد، به جنب و جوش در آورد و پرورش داد.

۳.۲. امر قدسی

اوتو در کتاب «امر قدسی» (۱۹۲۳) اظهار می‌کند که انسان‌ها در سرتاسر تاریخ مواجهه‌هایی با امر قدسی داشته‌اند. این مواجهه‌هایی، که ماهیتی رازآمیز دارند، تأثیر ژرفی بر کسانی که آن را تجربه کرده‌اند داشته است. اوتو می‌گفت که جان انسان، که توصیف‌ناپذیر قلمدادش می‌کنند، در باطن تا دورترین لایه‌های وجودش در تب و تاب است. او که این رویارویی‌ها را تجارب مینوی می‌خواند تحلیل پدیدارشناسانهٔ دقیقی از سرشت آنها انجام داده است، او به این نتیجه رسیده که عناصر گوناگونی وجه ممیز تجارب امر قدسی است از جمله نوعی احساس استغراق، خشیت رازآمیز، مسحورشدگی، و نوعی تجربهٔ انرژی‌شدید. الیاده که به مدت ۱۷ سال کرسی استادی گروه تاریخ ادیان دانشگاه شیکاگو را در دست داشت کار خود را بر مبنای آثار متقدم اوتو بنا نهاد. او با اوتو هم عقیده بود که انسان‌ها همیشه مواجهه‌هایی با امر قدسی داشته‌اند، از این رو واژه تجلی (hierophany) را پیشنهاد کرد که معنای تحت‌اللفظی آن چنین است «امر قدسی که خودش را بر ما آشکار می‌سازد». الیاده (۱۹۵۹) امر قدسی را این‌گونه تعریف کرد:

امر قدسی نوعی نیرو^۱ و در تحلیل نهایی، معادل واقعیت^۲ است. امر قدسی مالا مال و لبریز از هستی است. نیروی قدسی به معنای واقعیت و در عین حال به معنای جاودانگی و اثربخشی است. تقابل قدسی - غیرقدسی اغلب به منزله تقابلی میان واقعی و غیرواقعی (یا واقع‌نما) بیان می‌شود بنابراین، به راحتی می‌توان فهمید که انسان متدین هوای بودن^۳ در سر دارد و می‌خواهد در واقعیت سهیم شود (صفحات ۱۳-۱۲).

1. power

2. reality

3. to be

ویلیام جیمز هم به بُعد قدسی اذعان داشت. کتاب انواع تجارب دینی (۱۹۰۲) پر از نمونه‌هایی از مواجهات عرفانی است او در بحث از بسط‌دادن ضمیر نیمه‌هوشیار می‌نویسد: به نظر من، مرزهای آن سوتر هستی ما از دنیای محسوس و صرفاً قابل ادراک صرف، به درون ساحت کاملاً متفاوتی از وجود فرد می‌رود، حال چه می‌خواهید آن را قلمرو اسرارآمیز بنامید، چه قلمرو فوق طبیعی. (صفحات ۵۱۵-۶)

۳.۳. معنویت

واژه انگلیسی معنویت از ریشه لاتینی spiritus مشتق شده که خود با «نفس» یا مبدء حیات بخش پیوند خورده است. کورتس^۱ و کِچَم^۲ (۱۹۹۲) با ردیابی تاریخ واژه معنویت خاطر نشان ساخته‌اند که در روزگار باستان این واژه در تقابل با مادیت به کار می‌رفته است. سپس به مدت ۱۶۰۰ سال کاربرد عمومی‌اش از رونق افتاد. امروزه در عصر پسامدرن این واژه احیا شده، غالباً در مقابل دین به کار می‌رود. بنابراین وقتی روان‌شناسان انسان‌گرا و دیگران می‌گویند که آنها «معنوی‌اند نه متدین» این واژه را به معنای کنونی‌اش استعمال می‌کنند.

بیشتر محققان به تفاوت میان دین و معنویت اذعان دارند، مثلاً جیمز (۱۹۰۲) دین را به دو نوع نهادینه و شخصی تقسیم می‌کرد. آلپورت^۳ (۱۹۶۱) از دین بیرونی و دین درونی سخن می‌گفت. دین بیرونی عمدتاً به جنبه‌های عمومی و نهادی دین، و دین درونی بیشتر به پارسایی شخصی فرد اشاره دارد. مزلو (۱۹۷۶) همین تفکیک را انجام می‌دهد و دین نهادی را با «R» و دین شخصی معنوی را با «r» نشان می‌دهد.

اینکه چرا هنوز برخی دین را با معنویت خلط می‌کنند قابل فهم است. در طول ۲۰۰۰ سال تاریخ مغرب زمین معنویت در انحصار دین بوده است و اینها در هم تنیده و تقریباً جدایی‌ناپذیر بوده‌اند. اما در روزگار ما به نظر می‌رسد که این وضع در حال تغییر است. میلیون‌ها انسان با اذعان به اینکه دین و معنویت امر واحدی نیستند در طلب طُرُق معنوی بدیل، دین نهادینه را رها کرده‌اند. روف^۴ (۱۹۹۴) استاد دانشگاه کالیفرنیا در سانتا باربارا چنین تمایلی را با سند و مدرک بیان می‌کند. روف از ۱۶۰۰ نفر از متولدان دوره ازدیاد زاد و

1. E. kurtz

2. K. ketcham

3. G. W. Allport

4. W. C. Roof

ولد نظرسنجی کرد و دریافت که بسیاری از افراد این نسل در طول دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ از دین نهادینه دست کشیده‌اند. از میان کسانی که پیش‌زمینه‌ای دینی داشته‌اند، ۶۹٪ از شاخه اصلی پروتستان‌ها، ۶۱٪ از پروتستان‌های محافظه‌کار، ۶۷٪ از کاتولیک‌ها و ۸۴٪ از یهودیان از دین دست کشیده‌اند، هر چند ۲۵٪ از کسانی که دین نهادینه را رها کرده بودند بعد از آن به دامان کلیسا یا معبد بازگشته‌اند. جمعیت تخمینی ۳۲ میلیون نفر از متولدان دوره ازدیاد زاد و ولد، هیچ نشانه‌ای از بازگشت به دین نهادینه از خود نشان نداده‌اند. با این همه بسیاری از این افراد، در تلاش برای بسط و پرورش حیات معنوی‌شان، به برنامه‌های دوازده گام تفکر عصر جدید، سنت‌های بومیان آمریکا، روان‌شناسی یونگ، روان‌شناسی فراشخصی، اساطیر یونانی، اعمال و مناسک شمنی، مراقبه، یوگا، ماساژدرمانی و بسیاری از سنت‌ها و اعمال و مناسک دیگر روی آورده‌اند. این عقیده که دین و معنویت امر واحدی نیستند رو به رشد است. حرکت تدریجی از دین سنتی به سمت دیگر اشکال معنویت یکی از تحولات جامعه‌شناختی مهم در زمانه ماست.

از آنجا که معنویت در اشکال بسیار متفاوتی در سرتاسر جهان ظهور می‌یابد تعریف آن دشوار است. من به خوبی از هشدارهای که برخی نسبت به پی‌جویی تعاریف جهانشمول از معنویت داده‌اند، آگاهم. با این وجود به نظر من در هر فرهنگی انسان‌ها به دنبال حیرت و خشیت‌اند و در درون این عکس‌العمل جهانی نسبت به راز وجود، زمینه مشترکی وجود دارد. هاکسلی^۱ (۱۹۷۰ و ۱۹۴۵) این منظر جهانشمول را «حکمت خالده» می‌نامد که در اشکال مختلفی در زمان‌ها و فرهنگ‌های مختلف جلوه‌گر شده است. من در کتاب فراسوی دین (۱۹۹۸) دیدگاه‌های خودم را به معنویت را این‌چنین خلاصه کرده‌ام:

اول: معنویت، جهانشمول است. مرادم از این مطلب آن است که معنویت در دسترس هر انسانی است و محدود به یک دین، فرهنگ یا گروه خاص نمی‌شود. در هر بخشی از جهان می‌توان کسانی را یافت که جانشان را پرورش و حیات معنوی‌شان را بسط و گسترش می‌دهند.

دوم: معنویت پدیده‌ای انسانی است. این بدان معنا نیست که هیچ مؤلفه الهی‌ای در آن نیست، بلکه بدین معناست که معنویت استعدادی ذاتی و طبیعی در انسان‌هاست. نیز بدین معناست که معنویت اصیل و معتبر در انسانیت ما ریشه دارد و امری نیست که از بالا یا بیرون بر ما تحمیل شود.

سوم: هستهٔ مشترک معنویت، در سطحی پدیدارشناسانه و باطنی قرار دارد. معنویت در اشکال ظاهری بی‌شماری جلوه‌گر می‌شود. از رقص باران بومیان آمریکا گرفته تا مراسم نیایش بابتیست‌های جنوبی^۱ از سماع درویشان مسلمان گرفته تا مراقبهٔ راهبان ذنبودیست و از عبادت‌های سرمستانه در کلیساهای کاریزماتیک تا مجالس موقرانه سکوت مربوط به فرقهٔ کویکرها (انجمن دوستان مسیحی). اما در این اشکال ظاهری، دل‌بستگی مشترکی به امر قدسی وجود دارد؛ اشتیاقی جهانشمول برای لمس کردن و بزرگداشت راز زندگی. ابعاد ذاتی و جهانشمول معنویت را در اعماق جان انسان می‌توان یافت.

چهارم: معنویت با ظرفیت ما در پاسخ به امر مینوی مرتبط است. خصیصه ذاتی معنویت رازآیزی آن است، واقعیتی (fact) که به راحتی در عصر علمی و مادی مورد بی‌مهری قرار گرفته است. معنویت در جان آدمی ریشه دارد و به واسطه تجربه امر قدسی پرورش می‌یابد و با احساس تأثیر عمیق، ابتهاج و خشیت قوت می‌یابد. سرشت حقیقی معنویت ترجمانی از راز زندگی و عمق ناپیدای وجود ماست.

پنجم: نوعی انرژی اسرارآمیز همراه معنویت است. هر فرهنگی به نیرویی حیاتی که در سرتاسر خلقت در جریان است اذعان دارد. عرفا، شعرا، هنرمندان، شمنها و دیگران با این نیرو آشنا شدند و در طی صدها سال به وصف آن پرداخته‌اند. جان هنگامی که با این انرژی قدسی نیرو می‌گیرد سرزنده می‌شود و وجود آدمی سرشار از شور، قدرت و عمق می‌گردد.

ششم: [حصول | شفقت (دل‌سوزی)]^۲ هدف معنویت است. معنای تحت اللفظی واژهٔ شفقت «همدردی کردن» است. حیات معنوی از عطوفت و مهر قلب سرچشمه می‌گیرد و معنویت اصیل خود را از طریق رفتار محبت‌آمیز در قبال دیگران نشان می‌دهد. همدردی (شفقت) همواره ملاک معنویت اصیل بوده و برترین آموزه دین است. معنویت بی‌نصیب از عشق نوعی تناقض‌گویی^۳ و مُحال هستی شناختی است (صفحات ۳۳ و ۳۲).

۱ Southern Baptists فرقه‌ای از پروتستان‌ها که معتقدند غسل تعمید باید زمانی انجام شود که فرد به سنی رسیده باشد که معنا و مدلول آن را بفهمد.

۳.۴. رشد معنوی^۱: پرورش جان از طریق تجارب قدسی سه مقولهٔ جان، امر قدسی و معنویت مبنایی برای الگویی دست‌یافتنی از معنویت فراهم می‌کنند. اینها در اصل، با همدیگر چنین ارتباط پویایی دارند:

وقتی جان آدمی از طریق تماس پی در پی با امر قدسی پرورش می‌یابد رشد معنوی با معنویت به بار می‌نشیند. معنویت هم یک فرایند است هم حالتی از بودن است که در آن حالت قلب ما به روی بعد قدسی زندگی گشوده می‌شود. هنگامی که جانمان از طریق تجربه امر قدسی پرورش می‌یابد از نظر معنوی رشد می‌کنیم. عبارت تجارب قدسی چه بسا کمی رموز به نظر رسد و شاید تصاویر عرفا و مواجهات عمیق‌شان با امر قدسی را تداعی کند. بنابراین باید تأکید کرد که تجارب قدسی به لحاظ شدت و ضعف بر روی طیفی قرار می‌گیرند که مرتبه نازل آن برای همه دسترس‌پذیر است. یعنی انسان‌های عادی می‌توانند به امر قدسی و نیروی جان پرور آن دسترسی داشته باشند. نمودار زیر مراتب شدت و ضعف تجربه امر قدسی را نشان می‌دهد:

لحظات تأثر عمیق^۲ ← تجارب اوج^۳ ← مواجهات عرفانی^۴
 (ضعیف) (متوسط) (شدید)

لحظات تأثر عمیق متداول‌ترین تجربهٔ امر قدسی است. این تجربه‌ها رویدادهای مهمی نیست، بلکه بیشتر همان تجربه‌ها روزمره‌ای است که دل را متأثر می‌کند و جان را پرورش می‌دهد. شاید کسی با زیبایی غروب آفتاب یا موسیق شورانگیز یک سمفونی یا دیدار روح نواز یک دوست برانگیخته شود. چنین تجاربی، لحظات تأثر عمیق است، لحظاتی است که امر قدسی گوشه‌چشمی به ما می‌کند. اینها همچون آبادی‌های کوچکی است در برهوت زندگی روز مرهٔ ما. زمانی که در آن جانمان تازه می‌شود و آگاهی معنوی‌مان عمق می‌یابد. مشخصه بارز اینها غالباً احساس سپاس فروتنی و خشیت است.

تجارب اوج در مقایسه با لحظات تأثر عمیق از شدت بیشتری برخوردار است. مزلو این واژه را برای اطلاق به سرتاسر طیف تجارب عرفانی به کار می‌برد، اما من آن را برای اشاره به تجارب قدسی‌ای به کار می‌برم که به لحاظ شدت، در میانه طیف قرار دارند.

1. Spiritual Growth
 3. Peak Experiences

2. Poignant Moments
 4. Mystical Encounters

تجارب اوج در مقایسه با لحظات تأثر عمیق، تأثیر شدیدتری بر ما می‌گذارند و تماس عمیق‌تری با جاّمان برقرار می‌سازند و غالباً تحولات چشمگیری در زندگی ما ایجاد می‌کنند. با وجود این، تجارب اوج، فاقد تأثیر درهم‌شکننده مواجهات عرفانی کامل است. یک دانشجوی فارغ‌التحصیل، تجربه اوج خود را برای من اینگونه بازگو کرد: وقتی کودکش متولد شد پزشک او را به آرامی بر روی شکمش قرار داد. او می‌گفت در آن لحظه عمیق‌ترین حال وجودی‌ای را که تاکنون می‌شناخت احساس کرده بود. به مدت چند دقیقه شادمانی‌اش آنچنان عمیق بود که تقریباً هوشیاری‌اش را نسبت به حاضران در اتاق از دست داده بود. این تجربه، تأثیر عمیق بر این خانم جوان داشت و در شماره ارزشمندترین خاطراتش باقی مانده است.

مواجهات عرفانی نیرومندترین تجربه‌های امر قدسی است. خصیصه بارزشان تأثیر درهم‌شکننده‌ای است که دارند، و گاه برای مدتی فرد را از لحاظ روان‌شناختی دچار اختلال می‌کنند. مواجهات عرفانی غالباً «رویدادهای مرزی» اند و یا فرد را به سوی شیوه جدیدی از زندگی فرا می‌خوانند [تولد دوباره].

اینها همان رویدادهایی هستند که عرفا، پیامبران و صاحبان بصیرت وصف می‌کنند. در واقع ادبیات دینی جهان مملوّ از داستان‌هایی است که از این گونه مواجهات حکایت می‌کنند. در ادبیات دینی غرب دو نمونه از مشهورترین آنها داستان موسی و شجره افروخته است و دیگری گرویدن پولس رسول به مسیح در مسیر دمشق. گرچه اغلب ما هیچ‌گاه شدت ویرانگر یک مواجهه عرفانی را تجربه نخواهیم کرد، ولی می‌توانیم پیاموزم که چگونه جاّمان را از طریق لحظات تأثر عمیق و حتی چه بسا به واسطه تجارب اوج، پرورش دهیم.

۴. کاربردهای درمانی

مدل پیش‌گفته ربط وثیقی با موقعیت درمانی دارد. ما در دوران سرگشتگی معنوی به سر می‌بریم و بسیاری از درمان‌جویان عطش معنویت دارند، مثلاً فرانکل (۱۹۶۳) معتقد بود که بی‌معنایی، مسئله وجودی اصلی زمانه ماست و باور داشت که روان‌درمانی باید به این بحث معنوی بپردازد. فروم (۱۹۵۰) معتقد بود که مراقبت از جان بخش مهمی از درمان روان‌شناختی است. یالوم^۱ (۱۹۸۰) متن درسی جامعی تألیف کرد و در آن نشان داد

که چگونه از راه دست و پنج نرم کردن با مسائل وجودی، شناخت آسیب‌های روانی محقق می‌شود. این فهرست را می‌توان ادامه داد، اما نکته اصلی در اینجا این است که بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکانِ اهل فن هم‌داستانند که آسیب‌های روانی صرفاً نتیجه مشکلاتی در ساحت ذهنی و عاطفی فرد نیست و برخی مسائل به بُعد معنوی روحی مربوط است.

اگر خواهان آنیم که نظرگاهی معنوی را با کارِ درمانی‌مان تلفیق کنیم ملاحظات ذیل شایان توجه‌اند:

اول اینکه، درمانگر برای آنکه بتواند درمان‌جو را در عرصه معنوی یاری دهد باید با ساحتِ جان خودش در ارتباط باشد. اگر ما در مقام یک درمانگر، وظایف معنوی‌مان را انجام ندهاده باشیم، قادر نیستیم که دست به درمانی روانی بزنیم. بنابراین فراگیری چگونگی پرورش جان و بسطِ معنویت خودمان برای کار ما به عنوان یک درمانگر اساسی است.

دوم: در همان حال که درمانگر به مراقبت روانی مستقیم از درمان‌جویان می‌پردازد، درمان‌جویان نیز باید بیاموزند که چگونه این کار را در مورد خودشان انجام دهند. از این جهت دورهٔ درمان به نوعی دورهٔ کارآموزی است که طی آن درمان‌جویان می‌آموزند که چگونه از حیات معنوی‌شان مراقبت کنند. هنگامی که [ما درمان‌گران] مشاوره درمانی انجام می‌دهیم باید در یاد داشته باشیم که درمان‌جویان به لحاظ آنچه در سطح معنوی باعث پرورش جان‌شان می‌شود، با یکدیگر تفاوت دارند. برخی با امر قدسی از طریق موسیقی، ادبیات، شعر و هنرهای دیگر ارتباط برقرار می‌کنند. افراد دیگری می‌بینند که مراقبهٔ روزانه و اعمال و مناسک دینی و معنوی خاص جانشان را پرورش می‌دهد. یکی از درمان‌جویان من زنی ۴۰ ساله بود که به اتراق کردن در صحرا علاقه داشت. او می‌گفت پهنه صحرا و آسمان پرستارهٔ شب او را به ساحت معنوی سوق می‌دهد. و درمان‌جوی دیگری عاشق تئاتر بود و دریافت که نمایش‌های خاصی پرورش‌دهندهٔ جاننش است و برای او چشم انداز جدیدی به زندگی می‌گشاید. فعالیت‌های بی‌شمار هست که باعث پرورش جان شده، آن را بهبود می‌بخشد. یکی از مهم‌ترین وظایف درمانگر این است که به درمان‌جو کمک کند تا تجربه‌هایی را که واقعاً برآورندهٔ نیازهای معنوی و جان‌بی‌هستای اوست کشف کند.

سوم: زمانی که درمان‌جویان فعالیت‌هایی را که موجب پرورش معنوی‌شان می‌شود، تشخیص دادند، باید برنامه منظمی برای مراقبت روحی در پیش گیرند. واژه برنامه^۱ چه بسا نقطه مقابل معنویت به نظر رسد، و البته مسلم است که صرف حرکت در مسیر یک برنامه موجب پرورش روحی فرد نخواهد شد: اما از سوی دیگر، هنگامی که درمان‌جویان فعالیت‌هایی را که حقیقتاً موجب پرورش جان‌شان می‌شود تشخیص دهند و آنگاه بر مبنای منظمی درگیر این تجارب شوند، نتایج بسیار سودمندی عائدشان خواهد شد. به همین دلیل معتقدم که درمان‌جویان به برنامه منظمی برای رشد معنوی احتیاج دارند.

چهارم: [درمان از طریق] مداخله‌های معنوی^۲ نباید جایگزین روان‌درمانی سنتی شود، هرچند نشان‌دادن چگونگی پرورش دادن جان و مراقبت از زندگی معنوی به درمان‌جویان جزء مهمی از درمان اثربخش است، اما مثلاً ممکن است آنچه را که یک درمان‌جو در بدو امر به عنوان امر قدسی و دگرگونی در زندگی تلقی می‌کند در حقیقت ترفندی دفاعی در مقابل رنج و آسیب‌پذیری خود باشد. از این رو به طور کلی مهم است که درمان‌گر نسبت به اولین دریافت‌های معنوی درمان‌جویان نه کاملاً با شک و تردید برخورد کند و نه به آنان دلگرمی بی‌مورد دهد، بلکه در عوض باید به آنها (یعنی خود درمان‌جویان) اجازه دهد تا درباره ارزش و اعتبار واقعی این دریافت‌ها داوری کنند. تلفیق معنویت با روان‌درمانی سنتی فوق‌العاده مؤثر است، اما به کارگیری [روش] «مداخله‌های معنوی» با غفلت از دیگر رویکردهای درمانی مؤثر ممکن است بی‌حاصل از کار در آید و یا حتی برای سلامت درمان‌جویان خطرناک باشد، لذا آن دسته از درمان‌گران که دیدگاهی معنوی را در کارشان می‌گنجانند باید با احتیاط و فروتنی گام بردارند.

۵. نتیجه‌گیری

معنویت همواره جزء لاینفکی از روان‌شناسی انسان‌گرا بوده است و بی‌تردید به موازات حرکت روان‌شناسی انسان‌گرا در آینده علاقه بیشتری به معنویت پدیدار خواهد شد. در این مقاله، از منظری تاریخی، شرح مختصری از موضوع مورد بحث ارائه کردم و شمای کلی رویکرد خودم به معنویت را در عرصه درمانی به دست دادم. امیدوارم این مطالب برگ دیگر از دفتر معنویت انسان‌گرایانه را که رو به گسترش است رقم زند.

منابع

- Allport, G. W. (1961) *The individual and his religion*. New York: Macmillan. Blake, W. (1977). The marriage of heaven and hell. In A. Ostriker (Ed.), *William Blake: The complete poems* (p. 188). New York: Penguin.
- Buber, M. (1970). *I and thou*. New York: Scribner.
- Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane*. New York: Harper & Row.
- Elkins, D. N. (1998). *Beyond religion: A personal program for building a spiritual life outside the walls of traditional religion*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Elkins, D. N., Lipari, J., & Kozora, C. J. (in press). Attitudes and values of humanistic psychologists: Division 32 survey results. *The Humanistic Psychologist*.
- Fragar, R. (1989). Transpersonal psychology: Promise and prospects. In R. S. Valle & S. Halling (Eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology* (pp. 289-309). New York: Plenum.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Simon & Schuster.
- Fromm, E. (1950). *Psychoanalysis and religion*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Hastings, A. (1999) Transpersonal psychology: The fourth force. In D. Moss (Ed.), *Humanistic and transpersonal psychology: A historical and biographical sourcebook* (pp. 192-208). Westport, CT: Greenwood.
- Hillman, J. (1975). *Re-visioning psychology*. New York: Harper & Row.
- Huxley, A. (1970). *The perennial philosophy*. New York: Harper & Row. (Original work published 1945)
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. New York: Longmans, Green.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt Brace & World.
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Garden City, NY: Doubleday.
- Kurtz, E., & Ketcham, K. (1992). *The spirituality of imperfection*. New York: Bantam Books.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- Maslow, A. H. (1976). *Religions, values, and peak experiences*. New York: Penguin.
- Moore, T. (1992). *Care of the soul*. New York: Harper Collins.
- Otto, R. (1923). *The idea of the holy*. London: Oxford University Press.

- Roof, W. C. (1994). *A generation of seekers: The spiritual journeys of the baby boomers*. San Francisco: Harper San Francisco.
- Schneider, K. J. (1987). A 'centaur' response to Wilber and the transpersonal movement. *Journal of Humanistic Psychology*, 27 (2), 196-216.
- Schneider, K. (1989). Infallibility is so damn appealing: A reply to Ken Wilber. *Journal of Humanistic Psychology*, 29 (4), 470-481.
- Sutich, A. (1969). Some considerations regarding transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1 (1), 15-16.
- Tart, C. T. (1975a). *States of consciousness*. New York: E. P. Dutton.
- Tart, C. T. (1975b). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row.
- Tart, C. T. (1989). *Open mind, discriminating mind*. New York: Harper & Row.
- Taylor, E. (1999). *Shadow culture: Psychology and spirituality in America*. Washington, DC: Counterpoint.
- Tillich, P. (1957). *Dynamics of faith*. New York: Harper & Row.
- Vaughan, F. (1979). *Awakening intuition*. New York: Doubleday.
- Vaughan, F. (1986). *The inward arc*. Boston: Shambhala.
- Walsh, R. (1990). *The spirit of shamanism*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Walsh, R. (1995). The problem of suffering: Existential and transpersonal perspectives. *The Humanistic Psychologist*, 23, 345-356.
- Washburn, M. (1988). *The ego and the dynamic ground*. Albany: State University of New York Press.
- Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Wilber, K. (1980). *The Atman Project*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Wilber, K. (1981). *No boundary*. Boston: Shambhala.
- Wilber, K. (1995). *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*. Boston: Shambhala.
- Wilber, K. (1997). *The eye of the spirit*. Boston: Shambhala.
- Wilber, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.