
کاوشی معناشناختی در «معنویت»

بهزاد حمیدیه *

◀ چکیده:

«معنویت» (spirituality) در دوران معاصر، مفهوم با اهمیتی مجزا از «دین» شده است به گونه‌ای که حتی کسانی که خود را دین‌دار می‌دانند بسیار مایلند به معنویت هم متصف باشند. در نوشتار حاضر دو تعریف از معنویت پی‌گیری شده است: تعریف مفهومی و منطقی از سوئی و تعریف راهبردی از سوئی دیگر. فرضیه نگارنده این بوده است که در عین وجود انبوهی از تعاریف گوناگون می‌توان بر اساس علم ارتکازی و روش صحت یا عدم صحت سلب، به تعریفی قابل اعتماد رسید. بر این اساس، می‌توان چنین گفت که معنویت، مفهومی مستقل و جدا از مفهوم دین، عرفان، اخلاق و مفاهیمی از این دست است، هرچند به لحاظ مصداقی و تحقق خارجی، با آنها ارتباط وثیقی دارد. «دین» بیشتر ناظر بر امور بیرونی و نهادی است، حال آنکه «معنویت» به ابعاد درونی و تجربتی ناظر است. در یک جمع‌بندی، باید گفت مفهوم معنویت، جهت‌گیری عمیق درونی فرد به سوی گذر از عالم خاکی و زیست مادی به سوی امری فراتر و متعالی‌تر است. اما اگر از این تعریف منطقی بگذریم، و به دنبال تعریفی عملیاتی‌تر و قابل سنجش از معنویت باشیم باید بگوییم معنویت، یک فرایند و امری پویاست که در این امور متجلی و قابل مشاهده است: نوع دوستی، محبت غیر مشروط، لطافت در رفتار با دیگران و حتی حیوانات و محیط زیست، خود را فراتر از یک موجود خاکی و حیوانی دیدن، تواضع و فروتنی و خود را دارای ارزش‌های ملکوتی دانستن، و احساس آرامش و استواری در مشکلات و مصائب. البته به شرط آنکه همه این موارد ناشی از روی‌آوری انسان به عالم معنا و تعالی باشند.

◀ **کلیدواژه‌ها:** معنویت، عرفان، دین، معنویت پویا و معنویت ایستا، امر متعالی.

* عضو هیات علمی دانشگاه تهران، گروه ادیان و عرفان تطبیقی/hamidieh1351@gmail.com

مقدمه

لغت‌نامه دهخدا، معنویت را بسیار ساده و کوتاه معنا می‌کند: «منسوب به معنی... مقابل لفظی». محمد معین هم می‌نویسد: «منسوب به معنی، باطنی، حقیقی». در سی سال اخیر، اما «معنویت» به یک کلیدواژه مهم هم در عرصه آکادمیک و هم در متن جامعه انسانی تبدیل شده است و همه‌جا از آن سخن گفته می‌شود و این امر می‌طلبد که مرزهای مفهومی «معنویت» را به درستی مشخص گردد. این تعریف اهمیت و ضرورت دارد زیرا برخی از روشنفکران در تفکرات و تأملات خویش و برخی از مردم در عمل مدعی آن‌اند که امروزه «معنویت» باید جایگزین دین شود. روشن است که تا مرحله مفهوم‌شناسی را با موفقیت پشت سر نگذرایم یعنی ندانیم معنویت چیست و چه تمایزاتی با دین و عرفان دارد نمی‌توانیم به درستی وارد مرحله نظری شویم و نظر دهیم که جایگزینی مورد اشاره لازم است یا خیر، اتفاق افتاده یا خیر، مطلوب است یا خیر، و اموری از این دست. کارکردهای فراوانی که امروزه برای معنویت، تعریف شده است و آن را از یک مقوله کاملاً فردی به مقوله‌ای اجتماعی، مدیریتی، درمانی، تربیتی و... تبدیل کرده است بر ما الزام می‌کند که چستی معنویت مورد توجه جهان امروز را بشناسیم و نسبت آن با معنویت در جهان سنت را تعیین کنیم (آیا در مورد این دو، واژه «معنویت» مشترک لفظی است یا معنوی؟)

دشواری‌های چندی بر سر راه تعریف «معنویت» وجود دارد از جمله اینکه تنوع زیادی در گونه‌ها، سطوح و مصادیق معنویت وجود دارد تا آن‌جا که لوئیس (Lewis, 2004) معنویت را واژه‌ای فاقد معنای واحد می‌داند به گونه‌ای که در میان گروه‌های فرهنگی، ملی و دینی گوناگون، معانی مختلفی می‌دهد. گام اول کار ما آن خواهد بود که ثابت کنیم تنوع معنایی مزبور مانع از کاوش معناشناختی ما راجع به معنویت نمی‌شود. پس از این گام، ما روانه یافتن پاسخی برای این مسئله اساسی خواهیم شد که «تعریف منطقی و تعریف کاربردی معنویت چیست؟». روش کلی

این پژوهش عبارت خواهد بود از تبعیت از قواعد منطقی تعریف و رجوع به تبادر و صحت سلب به عنوان ابزارهای موثقی جهت رجوع به علم ارتکازی. در این مسیر، ابتدا از معنای لغوی «معنویت» (spirituality) الهام‌هایی خواهیم گرفت و سپس به تعریف منطقی و آنگاه به تعریف کاربردی خواهیم پرداخت.

امکان ارائه تعریف برای مقوله‌ای با تنوع بسیار

آیا مقولات و مفاهیمی را که تنوع زیادی در آن‌ها مشاهده می‌شود می‌توان تحت یک تعریف واحد گنجاناند؟ برای پاسخ بدین پرسش، منطقی است که آبشخور تنوع را بررسی کنیم. مفهوم «درخت» دارای تنوع بسیاری است (به لحاظ شکل، قد، نوع میوه، شرایط لازم آب و هوایی، شیوه تولیدمثل و ...). مفهوم «حیوان» نیز تنوع فوق‌العاده‌ای دارد و همچنین است مفهوم «شیر» (شیر جنگلی، شیر نوشیدنی و شیر آب) و مفهوم «بازی» (بازی کودکان، بازی جدی فوتبال، بازی کم‌تحرک شطرنج و ...). آن‌گونه که مشاهده می‌شود، گاه تنوع ناشی از مصادیق و افرادی است که ذیل یک مفهوم کلی وجود دارند بدون آنکه تنوع به خود آن مفهوم کلی سرایت کند (مانند تنوعی که در مصادیق درخت می‌بینیم) و گاه ناشی از زیرگروه‌ها (مانند تنوع انواع ذیل جنس حیوان). گاهی هم تنوع جدی است و مانع از شکل‌گیری یک مفهوم با تعریفی واحد می‌شود، مثلاً شیر را نمی‌توان به گونه‌ای تعریف کرد که هم شامل شیر جنگلی شود و هم شامل شیر نوشیدنی. در این مورد که بدان مشترک لفظ می‌گویند، باید به وسعت تنوع، تعاریف گوناگون ارائه کرد. در مورد «بازی» به نظر می‌رسد نمی‌توان به آیت‌ها و مؤلفه‌هایی رسید که همه طیف وسیع بازی‌ها را در بر بگیرد، اما بازی‌ها با همه تنوعشان کاملاً بی‌ربط و بی‌تناسب با یک‌دیگر هم نیستند (آن‌گونه که بی‌ربطی کامل میان شیر جنگلی و شیر نوشیدنی دیده می‌شود). اگر اصطلاح ویتگنشتاین را به کار بگیریم می‌توانیم توصیف بهتری از این‌گونه مفاهیم داشته باشیم: بازی‌ها با یک‌دیگر «تناسب خانوادگی» دارند.

معنویت آن قدر متنوع است که می‌تواند خارج از زیست‌جهان دینی و حتی در حوزه‌های پیش‌پاافتاده و مبتذل یافت شود: معنویت مبتنی بر ناسیونالیسم، معنویت محیط زیست، معنویت فوتبال، ... به نظر می‌رسد رسیدن به قدر مشترک و معنای مرکزی در این تنوع، کار سترگ یا نشدنی باشد، اما انواع معنویت، بی‌ربط و کاملاً اجنبی نسبت به یک‌دیگر هم نیستند. گویی یک تشابه خانوادگی است که ما را در معنویت خواندن این یا آن مصداق توجیه می‌کند. آن‌ها به رغم اختلافات فراوانشان، سر و شکل و چهره‌ای همانند دارند، آثار کمابیش مشترکی بر روان انسان‌ها بر جای می‌گذارند، رفتارهای مشابهی بر انسان‌ها بار می‌کنند و همه آن‌ها زندگی انسان‌ها را پر معنا و خواستنی می‌نمایند.

مشابَهت خانوادگی میان انواع معنویت و احساس وجود یک نیای مشترک برای آن‌ها (یعنی درک وجوه کمابیش مشترک در پس پشت تنوعات) می‌تواند مبنای خوبی برای جست‌وجوی حدود و ثغور مفهومی «معنویت» باشد. یک تأیید بسیار مهم برای این امر آن است که امروزه با شکل‌گیری حوزه مطالعاتی «معنویت» مواجهیم و نویسندگان و محققین بزرگی، مطالعات نظری و پژوهش‌های میدانی خود را حول این مفهوم شکل داده‌اند. در نتیجه، می‌توان به دنبال تبیین «معنویت» به عنوان یک مفهوم بود، هرچند در کاوش معناشناختی «معنویت» باید متوجه تنوع فراوانی باشیم که در این مفهوم وجود دارد.

معنای لغوی

«معنویت»، که مصدر صناعی از صفت «معنوی» است به سر و کار داشتن با «معنا» اشاره دارد. معناداری زندگی با همه شرور جهان و با همه رنج‌هایی که در زندگی خود یا اطرافیان رخ می‌دهد، از دو ناحیه ارزش یا هدف زندگی حاصل می‌شود. انسان برای ادامه زندگی، لذت بردن از آن، موفقیت در جهت ارتقای کیفیت آن و برای رنج‌هایی که در راه کسب دانش، ثروت و موقعیت اجتماعی می‌کشد، معنایی

می‌طلبد؛ غایتی یا ارزشی را می‌جوید که توجیه‌کننده تحمل مشقت‌ها باشد. این غایت یا ارزش ممکن است امری باشد که به ذات خویش هدف و غایت است و به نوبه خود، غایتی نمی‌طلبد یا امری باشد که شخص، آن را برای خویش غایت غایت‌ها و ارزش برین قرار داده و جعل کرده است. این غایت یا ارزش برین، به فرد تکاپویی و انرژی فوق‌العاده می‌دهد، قدرت تحمل سختی‌ها را می‌بخشد و نیروهای فکری، روانی و تنی او را بر یک مسیر متمرکز می‌نماید. (برای اطلاع از انواع غایات و ارزش‌ها برای معنادار کردن زندگی و اطلاع از نظریات فراطبیعت‌گرا، ناطبیعت‌گرا، طبیعت‌گرای آفاقی و طبیعت‌گرای انفسی، رک. بیات، ۱۳۹۰)

واژه spirituality از واژه spirit گرفته شده است. Spirit به معنای «اصل تحرک‌بخش یا حیاتی در انسان و حیوانات» است که به فارسی بدان «روح» می‌گوییم. این واژه از واژه لاتین spiritus به معنی نفس کشیدن یا دمیدن (باد)، نفس و دم آمده است. spiritus به خود زندگی و حیات هم گفته می‌شود و نیز به خلق‌و‌خو، شخصیت، نیرو و توان، شجاعت، مباحثات و گردن‌فرازی نیز دلالت دارد. در ترجمه وولگات (ترجمه لاتین کتاب مقدس)، از spiritus به عنوان ترجمه کلمه یونانی pneuma (πνεῦμα) استفاده شده است. در یونانی، pneuma متفاوت است با psykhe همان‌طور که در لاتین، spiritus متفاوت است با anima و در انگلیسی، spirit با soul تفاوت دارد. در فارسی هم میان روح و نفس تفاوت قائل می‌شویم. pneuma مطابق است با واژه عبری רוּחַ (با تلفظ ruach روآح). در سفر خروج ۱:۲ آمده است: و زمین بی‌شکل و تهی بود و تاریکی روی ژرفا (تهوم) بود و روح خدا (רוּחַ אֱלֹהִים = وِروآح الوهیم) سطح آب‌ها را فروگرفت (מְרַחֵף עַל-פְּנֵי הַמַּיִם = مَرَحֶفֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם). در این جا نمی‌توان «روآح» عبری را به نفس یا روان یا psykhe یونانی ترجمه کنیم زیرا خداوند از چنین عنصری مبرا است. بلکه همان‌گونه که از روح‌الله در قرآن کریم سخن گفته می‌شود باید آن را همان روح بدانیم.

با توصیفات و ریشه‌یابی که گذشت، spirituality با تحرک، حیات، نیرو، سرزندگی و شجاعت مرتبط است. شلدراک به این نکته مهم توجه می‌دهد که صفت spiritual (که مثلاً در اول قرن‌های ۱۵-۱۶:۱۴ آمده است) برای کسی به کار می‌رود که روح‌القدس در او سکنی گزیده است یا کسی که تحت تأثیر روح‌القدس زندگی می‌کند (Sheldrake, 2007: 2-3) ولو اینکه جسمی مادی دارد نه بدین معنا که کاملاً از جنس روح است و بدن ندارد. او توضیح می‌دهد که spiritual متضاد «جسمانی» یا «مادی» (در یونانی، سوما $\sigma\omega\mu\alpha$ و در لاتین، corpus) نیست (تا به معنی غیر جسمانی باشد)، بلکه متضاد با واژه یونانی $\sigma\acute{\alpha}\rho\kappa\iota\varsigma$ (سارکس) و لاتین caro است (یعنی هر آنچه در تقابل با روح‌القدس است). پس تقابل در این جا میان بدن و روح نیست بلکه میان دو رویکرد به زندگی است (زندگی دنیوی و دور از روح الهی و زندگی آکنده از روح الهی).

نظری به ارتکاز عرفی و برخی تعاریف موجود از «معنویت»

رجوع به مفهومی که عامه مردم از یک واژه در ذهن دارند و بر اساس آن به محاوره و ارتباط با یک‌دیگر می‌پردازند می‌تواند در تعریف بسیار راهگشا باشد. برخی محققین غربی با مراجعه به ارتکاز عرفی، ابعاد قابل توجهی از معنای معنویت را برملا کرده‌اند. از جمله دنتون و میتروف در ۱۹۹۹ مطالعه تجربی انجام دادند و بدون ارائه تعریف اولیه از معنویت از افراد خواستند آن را تعریف کنند. عناصر کلیدی که افراد برای معنویت برشمردند چنین است: غیررسمی و غیر ساختاریافته، غیر فرقه‌ای، فراگیر و پذیرای هر کس، جهانی و فاقد زمان، منبع غایی و فراهم‌کننده معنا و هدف در زندگی، در محضر یک موجود متعالی بودن، مقدس بودن هر چیز، احساس عمیق وابستگی متقابل هر چیزی، آرامش درونی، منبع پایان‌ناپذیر ایمان و قدرت اراده، به خودی خود، مقصود نهایی. (رستگار، ۱۳۸۹: ۶۲)

در مطالعه تجربی دیگر که هیکز انجام داده هشت ویژگی برای معنویت به دست

آمده است: خودشکوفایی، کل بودگی، معنا و هدف، هیجان‌ات و عواطف، نیروی زندگی، فرزاندگی، اخلاق و ارزش‌ها، وابستگی متقابل و همبستگی متقابل. (رستگار، ۱۳۸۹: ۶۳)

با توجه به بافت اجرای این دو مطالعه تجربی، می‌توان ویژگی‌های فوق را مختص «معنویت نوپدید» دانست. بدین ترتیب این نتایج قابل‌تعمیم به مطلق معنویت که شامل معنویت دینی هم می‌شود نیست. از سویی، هیچ مطالعه تجربی در فضای ایران که دین‌داری سنتی بر آن غلبه و حاکمیت دارد انجام نیافته است. بنابراین، جهت نزدیک شدن به مفهوم «معنویت»، نتایج دنتون-میتروف و هیکز را باید با احتیاط به کار گرفت.

در میان یافته‌های تجربی که برخی از آن‌ها را دیدیم اجمالاً این عنصر مشترک وجود دارد که «معنویت» امری منحصر به دنیای درون انسان و منزوی‌کننده او از جهان بیرون نیست بلکه موجب افزایش شگرف نیروی زندگی و پیدایش فراانگیزه در انسان می‌شود. همین معنا را می‌توان در کاربرد اسلامی معاصر واژه «معنویت» نیز مشاهده کرد. از جمله در سخنان آیت الله خامنه‌ای این نکته به خوبی به چشم می‌آید. برای یک نمونه، ایشان در دیدار با جهادگران و کشاورزان در سال ۱۳۸۲ پیشرفت‌های علمی و پژوهشی بسیار زیاد را مرهون روحیه معنوی دانستند و فرمودند: «بله، معنویت دنیای انسان را هم آبادتر می‌کند، متها دنیای سالم. ... کشاورزی و دامداری ما هم با این روحیه رونق واقعی خود را پیدا خواهد کرد.» (خامنه‌ای، ۱۳۹۱: ۴۱)

محققین «معنویت»، از نظرگاه‌های مختلف به آن نگرسته و تعاریف متنوعی به دست داده‌اند که می‌توان از میان آن‌ها ابعاد مختلف «معنویت» را درک نمود. از آن میان، زهاویت گراس، جغرافیای مطالعاتی «معنویت» را به خوبی هویدا می‌کند. او می‌گوید بیشتر مطالعاتی که پیرامون دین‌داری انجام شده‌اند، بر رفتارها تأکید می‌کنند.

اگر کسی رفتارهای دینی انجام داد فردی دینی است و اگر از آن‌ها سر باز زد فردی سکولار است. اما تحولات جامعه امروزی اقتضا می‌کند از این تقسیم دوگانه (که هر فرد یا دین‌دار است یا در غیر این صورت، سکولار است) دست بشوییم و به چیزی به نام معنویت توجه کنیم. معنویت هم در دین‌داران قابل‌رديابی است هم در سکولارها. بنابراین مفهوم سکولاریته را باید بازتعریف کنیم و دیگر آن را فقدان دین ندانیم. (Gross, 2006: 425) در واقع، بر اساس توضیح گراس، همان‌گونه که دین تجسم یک نوع معنویت است، سکولاریته نیز می‌تواند تجسم انواعی دیگر از معنویت باشد (در نتیجه، سکولاریته در نقطه تقابل و دقیقاً متضاد با دین نیست بلکه می‌تواند هم‌خانواده باشند). زهاویت گراس، معنویت را به حوزه روانشناسی ربط می‌دهد. او توضیح می‌دهد معنویت یکی از راه‌هایی است برای آنکه مردم دانش و معنا بسازند. هویت معنوی چارچوبی است که سؤالات غایی زندگی در درون آن پاسخ می‌یابد. معنویت، ظرفیت کلی بشر است که اصولاً به بهبود کیفیت زندگی مربوط است. میدانیم در شاخه جدید روانشناسی به نام «روانشناسی مثبت»، هدف، دیگر، اصلاح امور بد و نامطلوب در زندگی نیست بلکه تأکید بر دیدگاهی «سالیوتورژنیک»^۱ (پیشرفت دادن سلامت) درباره وجود انسان است. یعنی روانشناسی از کاری منفی که همان آسیب‌شناسی و درمانگری بیماری‌های روانی است به سوی کاری ایجابی یعنی رشد دادن سلامتی و پتانسیل‌های مثبت انسانی گام برداشته است. در این میان، معنویت نقش مهمی ایفا می‌کند. معنویت به امید و خوشحالی مربوط است و بنابراین می‌توان آن را جزئی تام و کاملی از روانشناسی مثبت دانست. (Gross, 2006: 425) بنابراین از منظر گراس، «معنویت» اصالتاً اومانستی است و با سلامت روانی انسان سروکار دارد نه با امور غایی و متعالی و اگر دل‌مشغول این‌گونه امور است به جهت آن است که می‌خواهد از آن‌ها برای سلامت روان بهره

۱. salutogenic

بگیرد. بدین جهت شاهد آن هستیم که تحقیقات روی معنویت، بیشتر تحقیقاتی کاربردی و عملی هستند نه نظری. گراس توضیح می‌دهد بیشتر تحقیق روی معنویت در حوزه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی دین و مبتنی بر مطالعات تجربی سامان‌یافته است و تنها بخش اندکی از این تحقیق به جنبه فلسفی ناظر است یا به ساختن یک چارچوب مفهومی نظری کمک می‌کند. مقدار زیادی از این تحقیق مبتنی بر تئوری مراحل پیشرفت ایمان فاولر (۱۹۸۱) در حوزه روان‌شناسی شناختی است. (Gross, 2006: 425)

هیل و امونز متذکر شده‌اند که معنویت امروزه غالباً به معنی بعد تجربتی و شخصی رابطه ما با امر متعالی یا مقدس است. (Hill et al., 2000; Emmons & Crumpler, 1999)

روف (Roof, 1999: 35)، معنویت را حاوی چهار امر می‌داند: ۱- منبعی از ارزش‌ها و معنای غایی یا هدفی فراخویشتن که شامل احساس راز و تعالی خویشتن است، ۲- گونه‌ای ادراک و فهم، ۳- آگاهی درونی و ۴- تمامیت و انسجام شخصی. شنایدرز می‌گوید معنویت کارکرد انسجام‌بخشی دارد که هم وحدت درونی ما را ایجاد می‌کند و هم رابطه ما را با اشخاص دیگر و نیز با حقیقتی وسیع‌تر برقرار می‌کند و از این طریق، توانایی ما برای متعالی شدن را تقویت می‌کند. (Schneiders, 1998)

فیلیپ شلدراک، معنویت را مفهومی فازی می‌داند، در عین حال، آن را به معنای عمیق‌ترین ارزش‌ها و معانی‌ای می‌داند که انسان‌ها طالب زندگی با آن‌ها هستند. شلدراک تعبیری دیگر می‌آورد و معنویت را به هر نوع بصیرت نسبت به روح انسانی و هر آنچه کمک می‌کند تا روح به ظرفیت کامل خود دست یابد تعریف می‌کند. (Sheldrake, 2007: 2)

صحت سلب (معنویت چه چیزهایی نیست)

یکی از راه‌های پی بردن به معنای ارتکازی واژگان، توجه به «صحت سلب» است. اگر سلب یک واژه خاص از یک مفهوم، صحیح باشد، آن مفهوم به عنوان معنای آن واژه محسوب نخواهد شد. این امر مهم است زیرا برای تعریف، نیازمند دو عنصر وضوح و تمایز هستیم، وضوح با تعیین ویژگی‌های موجود در آن واژه حاصل می‌شود و تمایز با بیان افتراقات میان آن و واژگان مشابه. «معنویت»، نه «دین» است، نه «عرفان» و نه «اخلاق».

گراس در تمایز میان «معنویت» و «دین»، اظهار می‌کند که معنویت اظهار شوق بشر است به روی آوردن به یک موجود یا قدرت عرشی که فراتر از کنترل و درک انسان قرار دارد و دقیقاً همین شوق است که تمایز وجودی انسان را نسبت به حیوانات رقم می‌زند. اما دین اظهار شوق نیست. (Gross, 2006: 425) در واقع، دین بیش از آنکه یک امر درونی و قلبی همچون شوق باشد، یک مجموعه ساختارمند و بیرونی است. به بیان جیمز نلسون، دین غالباً به معنی ساختارها، اعمال و عقاید سازمان‌یافته یک گروه دینی به کار می‌رود، حال آنکه معنویت در مقابل آن است و به معنی بعد تجربتی و شخصی رابطه ما با امر متعالی یا مقدس می‌باشد. (Nelson, 2009: 8) نرمن لام، معنویت را سوپژکتیو و درونی توصیف می‌کند که در نتیجه، درجه‌ای از نظم ناپذیری دارد، اما شریعت، ابژکتیو و عینی است و مقتضی دیسیپلین، نظم، ساختار و تعبد. (Lamm, 2002: 6) زینباوئر از تحقیقات میدانی خود چنین برداشت کرده است که «دین‌داری» به صورت امری «محدودیت‌زا و نهادمند» فهم می‌شود و «معنویت» به صورت امری «شخصی و درونی».

(Zinnbauer, 1997: 563) به عبارت دیگر، «دین» به امر قدسی در قالب تشکیلاتی نهادی نظر دارد در حالی که «معنویت» به عناصری همچون «معنا» و «تعالی» معطوف است، عناصری که به صورت فردی باید به تجربه درآیند. لیندا وودهد متذکر می‌شود

حتی کسانی هم که در پاسخ به پرسشنامه تحقیق میدانی، خود را هم فردی «دین‌دار» و هم «معنوی» دانسته‌اند، میان این دو مفهوم تمایز قائل‌اند. دین به ابعاد بیرونی، از جمله ساختمان‌ها، نهادها، متخصصین دینی، سمبل‌های مقدس، شعائر و خدایی «آن بیرون» اشاره می‌کند حال آن‌که معنویت به ابعاد درونی، سوژکتیو، تجربتی، عاطفی و خدایی «در درون» اشاره دارد. (Woodhead, 2010: 37)

از آن‌جا که معنویت مفهوماً چیزی جز دین است، می‌توان بدون تناقض، از مفهوم «معنویت‌گرایی بدون دین‌داری» سخن گفت. هرچند می‌توان ارزش داورانه درباره معنویت سکولار بحث کرد و از مطلوبیت یا نامطلوبیت آن از منظر دین یا عقلانیت سخن گفت، اما به لحاظ مفهومی، معنویت غیر دینی قابل‌تصور است. در دوران سنت، همه یا عمده معنویت‌ها در قالب دین‌داری، متحقق و موجود می‌شد و مصداق خارجی معنویت را تنها در پیروان ادیان می‌شد یافت، اما امروزه در دوران پست‌مدرن، معنویت برای تحقق خود، از یک دین واحد بهره نمی‌گیرد بلکه از گلچینی از دین‌های سنتی، عرفان‌ها، روان‌شناسی، علوم غریبه، شمنیسم و مکاتب اومانیستی استفاده می‌کند. (نگاه کنید به تعریف هوتمان و اوپرز از «معنویت مدرن»،

(Houtman & Aupers, 2007)

از آن‌جا که عرفان یک نوع دین‌داری عمیق و باطن‌گرایانه تلقی می‌شود شاید به نظر آید که معنویت همان عرفان است، اما چنین نیست. عرفان کسب معرفت نسبت به حقیقت وحدانی عالم است (رک. موحدیان عطار، ۱۳۸۸) و عرفان نظری صرفاً مربوط به بعد شناختی انسان است (زیرا یک جهان‌بینی وحدت وجودی است) و عرفان عملی آن‌گونه که در تاریخ و دوران سنت متحقق شده است، سلوکی ویژه با قواعدی خاص و گروه‌بندی‌های اجتماعی مخصوص به خود بوده، از زبان، اصطلاحات، روش و آداب خاصی برخوردار بوده است، اما معنویت دارای تعینی چنینی نبوده است. به علاوه، معنویت در دسترس‌تر است و بسیاری از انسان‌ها

می‌توانند از آن برخوردار شوند، حال آنکه عارف شدن، تنها در دسترس انسان‌هایی با استعدادات خاص و با طی مسیری طولانی و دشوار است.

معنویت اخلاق هم نیست. اگر اخلاق هنجاری، فرااخلاق، اخلاق توصیفی یا علم‌النفس اخلاقی را که چهار شاخه از شاخه‌های علم و دانش اند کنار بگذاریم، و اخلاق به عنوان صفت و ویژگی انسانی را مدنظر قرار دهیم، آنگاه می‌توان تمایزاتی میان اخلاق ورزی و معنویت یافت از جمله این‌که با دوگانه اخلاق معنوی و اخلاق غیر معنوی (مانند اخلاق سودانگاران) مواجهیم. در واقع، فرد اخلاقی کسی است که افعال او متصف به حسن است، اما لازم نیست انگیزه چنین شخصی برای انجام افعال حسن، الزاماً تعالی‌خواهی وجودی و ارتباط با ملکوت باشد.

تعریف مفهومی معنویت

با دقت در اکثر تعاریف معنویت (برای تفصیل، در زبان فارسی نک. رستگار، ۱۳۸۹؛ سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱؛ فونتانا/ ساوار، ۱۳۸۵)، می‌توان به این وجه اشتراکی رسید که معنویت یک «جهت‌گیری اگزستانسیال» به سوی ماورای زندگی روزمره، به سوی عمیق‌ترین ارزش‌ها و معانی، به سوی هدفی متعالی و به سوی معشوق حقیقی است. این «جهت‌گیری اگزستانسیال»، دارای حیثیات عاطفی، بدنی و شناختی است. به عبارت عامه‌پسندتر، معنویت، چرخش قطب‌نمای فکری، احساسی و جسمانی انسان است به سوی امری فرامادی. این چرخش اساسی و بنیادین در انسان، همه ابعاد وجودی او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و زیست او را دگرگون می‌سازد. بنابراین، معنویت را باید امری بسیط بدانیم که تحولات دیگر، تجلیات و نمودهای آن هستند.

معنویت ایستا - معنویت پویا

جست‌وجو به دنبال تعریف کاربردی امری اجتناب‌ناپذیر است. به عنوان مثال به تعریف کیران فلاناگان در کتاب *جامعه‌شناسی معنویت* بنگرید: «معنویت، پدیده‌ای

سوژکتیو، تجربتی، غیرعقلانی، غیرقابل تائید و دارای فوران و بروز غیرمترقبه است.» (Flanagan, 2007: 2) او در بخش اول تعریف، جنس و سنخ معنویت را امری باطنی و تجربتی می‌شمارد و این طبعاً فردی و درون‌یاب است و نمی‌توان برای رصد کردن معنویت در جوامع بشری از آن بهره گرفت. البته فلاناگان در بخش اخیر تعریفش از بروز فورانی معنویت سخن گفته است که راه را بر تعریف کاربردی می‌گشاید.

برای به دست دادن یک تعریف کارآمد و کاربردی از معنویت لازم است معیارهای آن جست‌وجو شود، معیارهایی که تطبیق مفهوم معنویت را بر مصادیقش تسهیل و قابل‌بحث و استدلال می‌سازد. از تعریف فلاناگان بدین ایده می‌رسیم که نشانه‌ها و آثار معنویت با یک فوق‌العادگی و از جا کنندگی همراه است. اما نکته مهمی در این‌جا وجود دارد مبنی بر این‌که آیا این نشانه‌های فوق‌العاده، ایستا هستند یا پویا؟ به عبارت دیگر، آیا به صورت تشکیکی و در طول زمان، ازدیاد و شدت می‌پذیرند یا به صورت توطی در یک نقطه رخ می‌دهند؟ در شق اول، معنویت امری پویا و فرایندی است و در شق دوم، معنویت امری ایستا است که در یک نقطه از مسیر تلاش و تکاپوی انسان، حاصل می‌شود، به گونه‌ای که معنویت قبل از آن نقطه، معدوم است و بعد از آن نقطه، موجود. در معنویت ایستا، همه تلاش‌های ماقبل آن نقطه خاص، مقدمه و معادلات محسوب می‌شوند و فرد در این بازه زمانی، متصف به معنویت نخواهد بود اما در معنویت پویا، همه تلاش‌های معنوجویانه و معطوف به ارتباط‌گیری با تعالی و معنا، معنویت محسوب می‌شوند.

در آن دسته از تعاریف که معنویت عمدتاً پویا تعریف شده است، از جمله، تعریف هینلز قابل‌ذکر است. وی معنویت را جست‌وجوی جهت و معنا، کل بودگی و تعالی می‌داند. (رستگار، ۱۳۸۹: ۵۴) مایرز، معنویت را جست‌وجوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی، درک عمیق و ژرفای ارزش زندگی، وسعت عالم،

نیروهای طبیعی موجود و نظام باورهای شخصی می‌شمارد. (رستگار، ۱۳۸۹: ۵۸)
عباس علی رستگار (ص ۱۱۴) معنویت در کار و سازمان را پرورش حساسیت و
مراقبت در برقراری چهار نوع ارتباط مؤثر فرافردی، درون فردی، میان فردی و برون
فردی به منظور بالندگی شغلی در دستیابی به کمال شغلی و انسانی در کار می‌شمارد.
کازینز هم می‌گوید معنویت جنبش‌های درونی روح انسان به سوی امر واقعی، متعالی
و الهی است. (رستگار، ۱۳۸۹: ۵۸)

معنویت به عنوان امری پویا در تعریف ایان میتروف نیز دیده می‌شود. وی معتقد
است معنویت به مثابه شوق و میل به یافتن معنا و هدف زندگی و زیستن بر اساس
آن می‌باشد. (رستگار، ۱۳۸۹: ۵۸) گاهی تعاریف پویا، معنویت را به نیت ذهنی
مربوط دانسته‌اند. نرمن لام، معنویت را عبارت می‌داند از نیت و غرضی که برای
رفتارهای دینی‌مان در نظر می‌گیریم، متمرکز کردن ذهنمان و اندیشه‌هایمان روی امر
متعالی، طیف کامل توجه و التفات (چه آگاهی ساده به آنچه انجام می‌دهیم در مقابل
انجام از روی عادت و چه مراقبه‌های کاملاً عرفانی) که حاکی از کورمال رفتن به
دنبال منبع همه وجود است. (Lamm, 2002: 6)

نگرش ایستا به معنویت، از جمله در تعاریف ارتباطی (تعاریفی که معنویت را
مرتبط بودن با عالم معنا می‌شمارند) به چشم می‌خورد. رابرت واتنو معنویت را
مرتبط بودن با یک نظام الوهی، فراطبیعی یا متعالی از واقعیت می‌شمارد که فراتر از
زندگی آن‌گونه که در روزمره تجربه می‌شود است. (Wuthnow, 2003: 307) بر
اساس این تعریف، نمی‌توانیم تلاش‌ها و تکاپوهایی که برای برقراری ارتباط با امر
برین صورت می‌گیرد را جزو معنویت به شمار آوریم؛ معنویت دقیقاً از آن نقطه آغاز
می‌شود که ارتباط برقرار شود.

از تعاریف تجربتی هم بوی نگرش ایستا به معنویت به مشام می‌رسد. هارتز،
معنویت را تجربه‌ای می‌داند با سه ویژگی: متعالی، با معنا و مبتنی بر عشق. این تجربه

ما را با وجودی مقدس یا واقعیتی غایی ارتباط می‌دهد و به زندگی من معنا می‌بخشد. (رستگار، ۱۳۸۹: ۵۹) روشن است که تا این تجربت از سر گذرانده نشود، معنویت وجود ندارد، هرچند فرد، در حال کوشش مشتاقانه و جدی برای کسب این تجربت باشد. شبیه به همین نوع تعاریف، تعریف معنویت به بصیرت روح است. شلدراک به رغم اینکه مفهوم معنویت را فازی می‌داند، به این وجه جامع برای آن می‌رسد که معنویت عمیق‌ترین ارزش‌ها و معانی است که مردم در پی زیستن با آن‌ها هستند. سپس او این ارزش‌های عمیق را از جنس نوعی بصیرت روح انسانی و آنچه به روح انسانی کمک می‌کند تا به پتانسیل کامل دست یابد می‌داند. (Sheldrake, 2007: 2)

تعریف معنویت به نیرو و انرژی نیز کمابیش به نگرش ایستا نزدیک‌ترند؛ مثلاً مک نایت (۱۹۸۷) معنویت را نیرویی روح‌بخش و انگیزاننده زندگی می‌داند، انرژی‌ای که الهام‌بخش فرد به سمت و سوی فرجامی معین یا هدفی به سوی واری فردیت است. (به نقل از رستگار، ۱۳۸۹: ۵۷) کاواناگ (۱۹۹۹) نیز معنویت را به مثابه انرژی، معنا، هدف و آگاهی در زندگی معرفی می‌کند. (همان) از نگاه این تعاریف، تا زمانی که در حیات ما انرژی لازم جهت حرکت به سوی هدف متعالی دمیده نشده باشد، قاعدتاً معنویتی وجود ندارد و شخص، معنوی محسوب نمی‌شود.

مؤلفه‌ها و ابعاد معنویت

حال می‌خواهیم به تعریفی کارآمد و راهبردی از معنویت نزدیک شویم. تلاش برای گذر از تعریف مفهومی و منطقی به سوی تعریفی که ما را در بازشناسی مصادیق معنویت یاری رساند بسیار مهم است. لیندا وودهد، پژوهشگر پرکار و پرسابقه این حوزه مطالعاتی می‌نویسد آنچه مهم است آن است که آیا واژه معنویت را می‌توان آن‌چنان تعریف کرد که به ما کمک کند تا الگوهای قابل مشاهده در رفتارها و خط‌مشی‌های شکل‌گرفته در عرصه دین‌داری معاصر را تعیین هویت کنیم و معنایی

محصل از آن ارائه دهیم. او متذکر می‌شود که دسته‌ای از مردم حتی خود را «معنوی اما غیر دین‌دار» بازشناسی می‌کنند (۱۹٪ پاسخگویان در تحقیق زینباوتر و ۱۸,۵٪ در تحقیق مارلر و هاداوی). (Woodhead, 2010: 37) در واقع وودهد می‌خواهد بگوید ما باید بفهمیم که این عده چه ویژگی‌های و خصوصیات مشخصی در ذهن برای معنوی بودن در نظر دارند که بر اساس آن شاخص‌ها، خود را تحت عنوان معنویت می‌گنجانند نه دین‌داری.

به نظر می‌رسد اگر معنویت را امری پویا بدانیم به شکل قانع‌کننده‌تری می‌توان تنوع مصداقی معنویت را توجیه نمود. با مبنا قرار دادن معنویت پویا، نشانه‌ها و آثار آنچه خواهد بود؟ بسیاری از محققان، در این باره، به اموری عاطفی و اخلاقی اشاره کرده‌اند، مثلاً یکی از ۹ ویژگی الکینز برای معنویت (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱: ۶۶)، «نوع‌دوستی» است. همچنین در فهرست ۱۴ گانه کوئینگ از نیازهای معنوی انسان (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱: ۵۶)، این موارد گنجانده شده‌اند: «دوستی غیر مشروط، تحمل فقدان، ابراز خشم و اعتراض، عشق و خدمت به دیگران، سپاس‌گزاری، عفو کردن و عفو شدن». در میان ۱۰ شاخصه هوش معنوی بوزان هم بدین موارد برمی‌خوریم: انتخاب و عمل به ارزش‌های معنوی و اخلاقی شخصی، احساس شفقت و اظهار زبانی و رفتاری آن، بخشش و سپاس‌گزاری، شوخ‌طبعی و نگاه متعالی به رنج، دیدگاه کودکانه (عشق غیرمتعارف، شادی، خودانگیختگی، کنجکاوی و باز بودن به تجربه‌ها)، ایجاد و بهبود آرامش درونی با مراقبه و تعمق، بیان عشق به خود، دیگران و جهان هستی. (بوزان/ صف آرا، ۱۳۹۳)

اما این صفات و ویژگی‌های اخلاقی - عاطفی می‌تواند از معنویت سرچشمه نگرفته باشد، بلکه ناشی از عاطفی بودن ذاتی فرد یا رویکرد اخلاقی - انسانی او باشد بدون آنکه تعالی‌جویی و ارتباط با عالم ملکوت در کار باشد. در نتیجه باید این اخلاقیات با ویژگی‌های فکری و روانی دیگری همراه باشند. فرد معنوی از آن جهت

به اخلاقیات پایبند شده، نوعی لطافت اخلاقی بر رفتارهایش حاکم می‌شود که همه عالم برای او مقدس شده است. پویایی معنویت موجب می‌شود فرد تلاش کند با بی‌اهمیت شمردن ارزش‌های مادی همچون خور و خواب و پرستیژ و ... به مشاهده حقیقت ماورای عالم خاک بنشیند و با آن مرتبط شود. این تلاش درونی اندک اندک موجب می‌شود در پس پشت زمختی و کدورت محسوسات مادی، یک لطافت و ظرافت و هدفمندی را نظاره کند. هر گونه دور شدن و پرهیز از سطح لذات مادی راه را بر بینش‌های عمیق‌تر می‌گشاید. الکینز از «تقدس سراسر زندگی نه فقط امور دینی» و «بی‌اهمیت شمردن ارزش‌های مادی» به عنوان دو مؤلفه از ۹ مؤلفه معنویت یاد کرده است. (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱: ۶۶)

بصیرت نسبت به تقدس کل جهان، طبعاً روح انسان را لطیف می‌کند به گونه‌ای که بر رفتارهای او با دیگران، با حیوانات و با طبیعت تأثیر می‌گذارد. اصولاً چنین فردی احساس رسالت و وظیفه‌ای مهم در طول زندگی دارد و آمدنش به این زمین خاکی را صرف تصادف و یک حادثه کور نمی‌داند بلکه محصول یک برنامه و یک قصد و اراده هوشمند می‌بیند. کسی که خود را دارای یک رسالت ویژه می‌داند احساس خود ارزشمندی می‌کند و حاضر نمی‌شود خود و مدت مکثش در این زمین خاکی را به پستی اخلاق ناپسند و یا مشغولیت تام به لذات مادی بفروشد. یکی از ۱۴ نیاز معنوی انسان به گزارش کوئینگ همین احساس خودارزشمندی است. (همان: ۵۶) این احساس چیزی جز غرور و خودبزرگ‌بینی و فخرفروشی به دیگران است. فرد معنوی، دیگران را نیز ارزشمند و محترم و بخشی از جهان سراسر مقدس می‌بیند. از منظر کوئینگ اصولاً انسان نیاز دارد به عشق و خدمت نسبت به دیگران، سپاس‌گزاری، عفو کردن و عفو شدن (همان). این بدان معناست که انسان فخور، حسود و کینه‌توز دچار آسیب معنوی است، زیرا بخشی از نیاز معنوی‌اش برآورده نشده است پس به میزان دور شدن انسان از دوستی نامشروط، عشق و خدمت، از

تکاپو و پویایی معنویت خالی است.

با نکاتی که گفته شد می‌توان استنباط نمود که وضعیت جسمانی ما هم می‌تواند نشانه‌ای از معنویت یا فقدان معنویت باشد. شخصی که زندگی خود را معنادار و دارای یک رسالت جدی و مهم می‌شمارد، از همه جهان و تقدس آن لذت روحی می‌برد و با دیگران به نرمی و لطافت رفتار می‌کند، طبعاً جسمی سالم‌تر، آرام‌تر و صبورتر دارد. کسی که شرور و سختی‌های جهان را بی‌حساب می‌داند با کوچک‌ترین درد و آسیب جسمانی دچار آشفتگی روحی و ناآرامی روانی می‌گردد. بیماری‌های اخلاقی همچون حسادت، کینه‌توزی و عداوت، حرص و ... با تأثیر روانی-تنی موجب آسیب‌های جدی بر سلامت جسمانی ما می‌شوند. چه بسیار افرادی که با کمک گرفتن از سرمایه معنوی خویش در بدترین وضعیت و آشفته‌ترین شرایط مادی، دارای آن‌چنان آرامش عمیقی بوده‌اند که افراد غوطه‌ور در موهبات مادی فاقد آن هستند.

جمع‌بندی و ارائه یک تعریف راهبردی

در این نوشتار بر اساس معنای لغوی، تعاریف موجود و تأمل بر اساس صحت سلب، به تعریفی نظری و منطقی رسیدیم مبنی بر اینکه معنویت، تحولی اساسی و عمیق در «جهت‌گیری» وجودی انسان از سویه خاکی و مادی وجود به سویه متعالی و فراباشنده است که عمیق‌ترین ارزش‌ها و معنابخشی‌ها را در خود دارد.

از آن‌جا که طبعاً این تحول زیربنایی وجودی، در همه ابعاد انسان سرریز می‌شود و اثر می‌گذارد، می‌توان به تعریفی راهبردی رسید. طبق آنچه گذشت در این راستا ابتدا باید دو نکته را در نظر داشت: یکی آن‌که معنویت صرفاً یک نقطه ایستا و غایت یک مسیر نیست بلکه خود سیر و خود پویایی و تحرک است، و دوم اینکه این تلاش و حرکت، پرشور و دارای آثار غیرمترقبه و به اصطلاح فلان‌گان، «فورانی» است.

اینک تعریف راهبردی که از مباحث این نوشتار برمی‌آید را چنین جمع‌بندی می‌کنیم: معنویت عبارت است از عواطف خالص، نوع‌دوستی و عشق‌ورزی عمیق، ملاحظت با دیگران (حتی دشمنان)، حیوانات و محیط زیست، ارزشمند دانستن خود (نه از جنس غرور و خودپرترینی)، احساس آرامش و قدرت صبر در ناملایمات و نهایتاً احساس شادابی و سلامتی جسمی و روانی به شرط آنکه همه این موارد از تلاش و کوشش انسان برای روی‌آوری به سطحی برتر از دنیای خاکی و حیوانی ناشی شده باشند.

با هدف گرفتن امر قدسی (sacred)، امر متعالی (transcendental) یا امر عرشی (sublime)، زندگی مادی، هدفمند گشته، معنادار می‌شود. این معناداری چنان است که گویی کالبد جهان و زیست در آن، دارای روح شده است و همان‌گونه که spiritus لاتینی به معانی «روح، تنفس، شجاعت و جرئت، نیرو و توان» می‌آید، زندگی‌ای که دارای روح و معناست، آکنده از انرژی و لبریز از قدرت و انگیزه و تحرک می‌شود. اما باید به یاد داشت که معنویت یک سعی و تلاش است و در نتیجه می‌تواند در ابتدای راه، بسیار جزئی و منحصر در اموری خاص باشد مانند معنویت نماز، معنویت زیارت، معنویت دعا ... و به تدریج آن قدر گسترده شود که تمامی افعال و حالات زندگی روزمره را دربر بگیرد.



منابع

- کتاب مقدس.
- بوزان، تونی، (۱۳۹۳)، قدرت هوش معنوی، ۱۰ گام به سوی معنویت، ترجمه مریم صف آرا، قم: مهر خوبان.
- بیات، محمدرضا، (۱۳۹۰)، دین و معنای زندگی در فلسفه تحلیلی، قم: انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب.
- خامنه‌ای، علی، (۱۳۹۱)، معنویت و انقلاب اسلامی، تهران: موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت.
- رستگار، عباس‌علی، (۱۳۸۹)، معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی، قم: انتشارات دانشگاه

ادیان و مذاهب.

– سهرابی، فرامرز و اسماعیل ناصری، (۱۳۹۱)، هوش معنوی و مقیاس‌های سنجش آن، تهران: انتشارات آوای نور.

– فونتانا، دیوید، (۱۳۸۵)، روانشناسی دین و معنویت، ترجمه ا. ساوار، قم: نشر ادیان.

– موحدیان عطار، علی، (۱۳۸۸)، مفهوم عرفان، قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.

– Emmons, R. A., & Crumpler, C. A., (1999), "Religion and Spirituality? the Role of Sanctification and the Concept of God". in: *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 17–24.

– Flanagan, Kieran, (2007), "Introduction", in: *A Sociology of Spirituality*, Kieran Flanagan & Peter C. Jupp (eds.), Ashgate, pp. 1-21.

– Gross, Zehavit (2006), "Spirituality, Contemporary Approaches to Defining", in: *Encyclopedia of Religious and Spiritual Development*, Elizabeth M. Dowling, W. George Scarlett (eds.), London: Sage Publications, pp. 424-426.

– Hill, P. C., et al. (2000), "Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure", in: *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 51–77.

– Houtman, Dick & Stef Auper, (2007), "The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: the Spread of Post-Christian Spirituality in 14 Western Countries, 1981-2000", in: *Journal for the Scientific Study of Religion* (2007) 46 (3): 305-320.

– Lamm, Norman (2002), *The Shema: Spirituality and law in Judaism*, Varda Books.

– Lewis, E. (2004), "Posture as a Metaphor for Biblical Spirituality" in: *The Destructive Power of Religion: Violence in Judaism, Christianity and Islam*, volume 4: *Contemporary Views on Spirituality and Violence*, J. Ellens (ed.), Westport, CT: Praeger, pp. 143–174.

– Nelson, James M. (2009), *Psychology, Religion and Spirituality*, New York: Springer.

– Sheldrake, Philip (2007), *A Brief History of Spirituality*, Wiley-Blackwell.

– Roof, W. C. (1999), *Spiritual Marketplace: Baby Boomers and the Remaking of American Religion*, Princeton, NJ: Princeton University Press.

– Schneiders, S. M., (1998), "The Study of Christian Spirituality: Contours and Dynamics of a Discipline", in: *Christian Spirituality Bulletin*, 6(1), 3–12.

– Woodhead, Linda, (2010), "Real Religion and Fuzzy Spirituality? Taking Sides in the Sociology of Religion", in: *Religions of Modernity: Relocating the Sacred to the Self and the Digital*, Stef Aupers and Dick Houtman (eds), Leiden: Brill, pp. 31- 48.

– Wuthnow, Robert (2003), "Spirituality and Spiritual Practice", in: *The Blackwell Companion to Sociology of Religion*, Richard K. Fenn (ed.), Blackwell Publishing, pp. 306-320.

– Zinnbauer, Brian, Kenneth Pargament, Brenda Cole, Mark Rye, Eric Butter, Timothy Belavich, Kathleen Hipp, Arlie Scott and Jill Kadar, (1997), "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy", in: *Journal for the Social Scientific Study of Religion*, 36 (4): 549–564.