Religion and Health

ORIGINAL ARTICLE

2024, Vol: 12, No: 2, Pages: 15-27

Conceptual Model of Rumination in Islamic Source

Milad Shamakhte[1], Masoud Nooralizade Mianji[2*]

1- Doctoral Student of Quran and Psychology, Al-Mustafa Al-Alamiya University, Qom, Iran
2- Assistant Professor, Department of Psychology, Shahed University, Tehran, Iran

***Corresponding Author:**
Masoud Nooralizade Mianji
Department of Psychology, Shahed University, Tehran, Iran

Email:
mnour@Shahed.ac.ir

Received: 29 Oct 2024
Revised: 11 Mar 2025
Accepted: 14 Mar 2025

Abstract

Background and Purpose: Ineffective and negativethinking is called rumination. The present study aimed to develop a conceptual model of rumination based on Islamic sources using the qualitative content analysis method.

Materials and Methods: The present qualitative study used content analysis. First, the definition and components of "rumination" in psychology were determined, and based on that, related concepts and components were extracted from Islamic sources and qualitatively analyzed, and a conceptual model was constructed. Following that, the validity of the findings was obtained by evaluating the opinions of experts, by calculating content validity index (CVR=0.91) and content validity ratio (CVR=0.97), which indicates the validity of the findings.

Results: The four components of weak faith, extreme comfort-seeking, excessive desire for worldly affairs, and forgetting God are among the underlying factors (underlying causes). As a result of these ineffective cognitions, a person feels a lack of what is desirable. Due to the innate ability to attract benefit and repel harm in human nature, feelings of regret arise from recalling disturbing memories, which are considered the revealing factor and the beginning of rumination.

Conclusion: As a result of the formation of the rumination model, two harmful behavioral components emerged: (1) weakness in decision-making, (2) negativity, which is considered a perpetuating factor of rumination.

Keywords: Islamic sources, Rumination, Mind management

▶ **Citation:** Shamakhte M, Nooralizade Mianji M. Conceptual Model of Rumination in Islamic Sources. Religion and Health, Autumn & Winter 2024; 12(2): 15-27 (Persian). Doi: 10.32592.Jrh.12.2.15

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

دین و سلامت
مقاله پژوهشی اصیل
دوره ۱۲، شماره ۲، سال ۱۴۰۳ صفحه: ۲۷-۱۵

مدل مفهومی نشخوار ذهنی در منابع اسلامی

میلاد شماخته[۱]، مسعود نورعلیزاده میانجی[۲*]

۱- دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، جامعهٔ المصطفی العالمیهٔ، قم، ایران
۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

* **مؤلف مسئول:**
مسعود نورعلیزاده میانجی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

Email: mnour@Shahed.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۸
اصلاحات: ۱۴۰۳/۱۲/۲۱
پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۴

چکیده

سابقه و هدف: به تشویش ناکارآمد و منفیِ افکار نشخوار ذهنی گفته می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مفهومی نشخوار فکریِ براساس منابع اسلامی به روش کیفی «تحلیل محتوا» انجام شده است.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر، پژوهشی کیفی و از نوع تحلیل محتواست. در وهله اوّل، تعریف و مؤلّفه‌های «نشخوار فکری» در روان‌شناسی احصا و بر اساس آن مفاهیم و مؤلّفه‌هایمؤلفه های مرتبط از منابع اسلامی استخراج و مورد تحلیل کیفی قرارگرفت شدند و مدل مفهومی ساخته شد. سپس روایی یافته‌ها با استفاده از ارزیابی نظرات متخصّصان، با محاسبه شاخص روایی ۰/۹۱ = CVR=۰/۹۱ و نسبت روایی محتوا ۰/۹۷ = CVR CVR=۰/۹۷ به دست آمد که حکایت از اعتبار یافته‌ها دارد.

یافته‌ها: چهار مؤلّفه: ضعف زمینه اعتقادی، آسایش‌طلبی افراطی، زیاده‌خواهی در امور دنیوی، فراموشی یاد خدا، جزء **عوامل زمینه‌ساز** (علل زمینه‌ای) هستند و در پی این شناخت‌های ناکارآمد، انسان، احساس فقدان مطلوب می‌کند و به سبب داشتن قوّه جلب منفعت فطری و دفع ضرر در فطرت آدمی، حسرت زدگی‌های ناشی از یادآوری خاطرات آزاردهنده، اتفاق می‌افتد که همین مسئله، عامل آشکارساز و شروع نشخوار فکری حساب می‌شوندبه‌شمار می‌آیند.

استنتاج: درنتیجه تشکیل مدل نشخوار فکری، دو مؤلّفه رفتاری آسیب‌زا پدید می‌آیند: (۱) سستی در تصمیم گیری، (۲) منفی‌اندیشی که **عامل تداوم‌بخش** نشخوار فکری به‌حساب می‌آید.

واژه‌های کلیدی: نشخوار ذهنی، مدیریت ذهن، منابع اسلامی

◄ **استناد**: شماخته، میلاد؛ نورعلیزاده میانجی؛ مسعود. مدل مفهومی نشخوار ذهنی در منابع اسلامی. دین و سلامت، پاییز و زمستان ۱۴۰۳؛۱۲(۲): ۲۷-۱۵ (فارسی).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

مقدمه

۱- بیان مسئله و پرسش اصلی تحقیق

ذهن مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری است که شامل هوشیاری، تصوّرات، ادراک، تفکّر، قضاوت، زبان و حافظه می‌شود و معمولاً آن را وجود توانایی هشیار بودن و اندیشه تعریف می‌کنند. ذهن دربرگیرنده قدرت تصوّر، تشخیص و قدردانی است و مسئولیت پردازش احساسات و عواطف را برعهده دارد که به عملکرد و نوع رفتار افراد منجر می‌شود (۱). در منابع وحیانی و آموزه‌های شفابخش اسلام، خصیصه شاخص بشر عقل و ذهن اوست (۲)، ویژگی‌ای که باعث تمایز او از سایر موجودات می‌شود و ظرفیتش برای تعامل دوسویه براساس اختیار با دنیا را رقم می‌زند (۲). ذهن در بیانِ اندیشمندان اسلامی، «استعداد نفس بر اکتساب علومی که برای نفس حاصل نیستند» تعریف شده است. هرآنچه این فرایند را به خطر اندازد، عامل توقّف و نگرانی در انسان می‌شود (۳). صدرالمتألّهین در مقام توضیح اختلال در تفکّر گفته است که خداوندْ روح انسان را خالی از علم به اشیا قرارداده و علی‌رغم اینکه او هیچ نمی‌داند، اما برای دانستن آمده است. پس نشاط نفْس به اکتساب این هدف و حصول علم مفید، وابسته است و نشخوار ذهنی درواقع در پی اختلال در این استعداد ذهن پدید می‌آید (۳). نشخوار ذهنی (Mind rumination) در روان‌شناسی به‌عنوان تمرکز اجبارگونه توجه یک فرد بر علائم و علل یک پریشانی و توجه به دلایل آن و نتایجش به‌جای تمرکز بر راه‌های حلّ آن تعریف شده است. نشخوار فکری و نگرانی، مرتبط با اضطراب و سایر وضعیت‌های منفی هیجانی هستند. نشخوار فکری به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی و به‌عنوان زمینه‌ای برای افسردگی موردپژوهش قرار گرفته است. بااین‌حال، معنی نشخوار فکری در نظر تئوری‌های مختلف به معانی متفاوتی تعریف شده و معیارهای درنظرگرفته‌شده برای آن یکسان‌سازی‌شده نیست.

نشخوار فکری به فرایند تفکّر تکراری و غیرمولّد اشاره دارد. مغز فرد در این حالت نمی‌تواند این افکار را به اقدامات یا نتایج مثبت تبدیل کند (۴). نشخوار ذهنی به افکار مقاوم و عودکننده گفته می‌شود که بر محور یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به شیوه غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات موردنظر و اهداف کنونی، منحرف می‌سازند (۴).

ازجمله شاخص‌های ضمنی نشخوار فکری، افکار منفی تکرارشونده (Repetitive thought)، عملکردهای شناختی ناآگاهانه و پایداری هستند که در آن‌ها فرد بر ابعاد منفی خود و جهان اطراف متمرکز است و کنترل ذهنی این افکار برایش دشوار می‌شود (۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند این افکار، نقشی مهم در بروز مشکلات روان‌شناختی و فیزیولوژیکی دارند (۶) و فرایندهایی مانند نشخوارگری افسرده‌کننده (۷)، نگرانی (Worry) (۶)، پردازش پس‌رویدادی در فوبی اجتماعی (۸)، درجا زدن شناختی (۴)، تفکّر منفی عادتی (۹) و نشخوارگری (Rumination) واکنشی در مقابل تنیدگی (۱۰) را دربرمی‌گیرند. برخی تحقیقات نشان می‌دهند نشخوار ذهنی نگرانی افراطی ناشی از فقدان مطلوب است. این دسته نگرانی‌ها در قالبِ نوعی از افکار منفی تکرارشونده و شامل زنجیره‌ای از افکار و تصوّرهای منفی و کنترل‌ناشدنی (۱۱) هستند و با افزایش هیجان‌های منفی، تداخل در کارکرد شناختی و بازداری فرایندهای فیزیولوژیکیِ درگیر در خاموشی پاسخ‌های ترس، هم‌بسته است (۱۱). بخش دیگری از تحقیقات نشان می‌دهند که نشخوار ذهنی، حالت خُلقی فرد در پاسخ به پریشانی است و شامل تمرکز مکرّر و منفعلانه بر علائم پریشان‌کننده و علل و پیامدهای این علائم می‌شود (۱۲). به‌بیان‌دیگر، نشخوار فکری، افکار تکرارشونده درباره شکست را دربرمی‌گیرد و با خُلق افسرده همراه است و عاملی خطرساز در بروز افسردگی به‌شمار می‌رود (۶). بنابراین، اضطراب و نشخوار فکری فرایندهای شناختی مشابهی دارند؛ هر دو کنترل‌ناپذیر و پایدارند و در ابتلا و تداوم اختلال‌های خُلقی، اضطرابی و بی‌خوابی نقش دارند؛ شدت هر دو در نمونه‌های روان‌پزشکی بالاست و با خُلق منفی رابطه دارند. نشخوار فکری با موضوعات مربوط به فقدان رابطه دارد و بیشتر به گذشته مربوط است؛ زیرا حاصل بررسی هویّت فرد در گذشته و تفسیر نادرست هدف‌های مهمّ وی است (۱۳).

ازآنجاکه سازه‌های نظری مشاهده‌ناپذیرند، تنها کاری که می‌توان انجام داد، بررسی روایی نظری روابط موضوعه (مفروض) آن‌هاست (۱۴). براین‌اساس، علاوه‌بر آنچه گفته

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/jrh.12.2.15]

شد، این مطالعه درصدد است تا میزان روایی نظری ساختار سازه مؤلّفه‌های نشخوار ذهنیِ مبتنی‌بر آموزه‌های اسلامی را بسنجد و درصدد پاسخ‌گویی به سؤالات زیر برآید:

۱- مدل مفهومی نشخوارهای ذهنی در منابع اسلامی چه مؤلّفه‌هایی دارد؟

۲- مدل مفهومی طراحی‌شده تا چه میزان با نتایج حاصل از گروه خبرگان اسلامی مطابقت دارد؟

۲- پیشینه پژوهش

با تتبّعی در منابع تحقیقاتی مشخص شد پورمحسنی و کلوری‌فرشته (۱۳۹۲) تأثیر نشخوار ذهنی و نگرانی در آشفتگی‌های خواب را بررسی کرده‌اند. سنگانی و دشت‌بزرگی (۱۳۹۲) به بررسی نشخوار ذهنی و رابطه آن با طرح‌واره‌ها در قالب اثربخشی طرح‌واره‌درمانی بر سلامت روانی، نشخوار ذهنی و احساس تنهایی زنان مطلّقه پرداخته‌اند. سلطانی و محمّدی (۱۳۹۶) ذهن‌آگاهی را اصلی‌ترین درمان نشخوار فکری برشمرده و به بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر نشخوار ذهنی پرداخته‌اند. طبیب‌زاده و سپهریان آذر (۱۳۹۶) در یک پژوهش موردی، عدم مهارت‌های شناختی‌رفتاری را عامل تداوم نشخوار فکری خوانده و به بررسی اثربخشی درمان شناختی‌رفتاری بر نشخوار ذهنی پرداخته‌اند. مونس و رسول‌زاده (۱۴۰۰) به بررسی رابطه نشخوار ذهنی با تحریف شناختی و تصویر منفی از خود پرداخته و خودپنداره منفی را اوّلین محرّک (عامل زمینه‌ساز) نشخوار ذهنی برشمرده‌اند.

در بین پژوهش‌های روان‌شناختی با رویکرد دینی، شجاعی و مرادی (۱۴۰۱) به بررسی عوامل مدیریت ذهن در مقابل نشخوار ذهنی در منابع اسلامی پرداخته و مدل مفهومی تنظیم کرده‌اند. شماخته و عبّاسی آغوی (۱۴۰۰) نشخوار فکری را عامل ناکامی دنیوی و شقاوت اخروی در مسیر سعادت بشر معرفی کرده‌اند. قنبریان (۱۳۹۴) کنترل ذهن از منظر عقل، وحی و عرفان را موردمطالعه قرارداده و در نتایج خود این مسئله را از وسوسه‌های مخفی شیطان خوانده است. عسکری یزدی (۱۳۹۵) با تبیین مفهوم نشخوار ذهنی به بیان راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه‌های نفسانی با تأکید بر منابع اسلام اقدام کرده است. صادقی (۱۳۹۵) اصول مبارزه با نشخوار ذهنی را در قالب کتاب‌شوی تنظیم افکار به رشته تحریر درآورده است. شریعتی و عابدی (۱۳۹۰) در پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد خود، ذهن و تأثیر و تأثّرات آن در فلسفه اسلامی (با نگاه به آرای ابن‌سینا و ملاصدرا) را بررسی کرده و نتیجه گرفته‌اند عدم معرفت نفس از عوامل مهمّ تشویش ذهن و نشخوار فکری است.

تشویش ذهن، اضطراب فکری، اختلال تفکّر و... در قالب نشخوار ذهنی بررسی شده است، لکن نگاه منابع اسلامی در مفهوم‌سازی نشخوار ذهنی و مؤلّفه‌های آن پرداخته نشده و آن مواردی که درباره کنترل ذهن در منابع اسلامی تحقیق کرده‌اند، رویکردی در مسیرِ ارائه مدلی برای مدیریت کلی ذهن در نظر گرفته‌اند و به‌صورت جزئی و ویژه به فرایند ایجاد و تداوم، نشخوار ذهنی و مؤلّفه‌های آن در منابع اسلامی نپرداختند. براین‌اساس، با توجه به فقدان مدل منسجم مبتنی‌بر مبانی نظری اسلامی در فرایند مؤلّفه‌های نشخوار ذهنی، نشخوار ذهنی در نگاه منابع اسلامی و همسو بودن مفهوم این مسئله با برخی مفاهیم دانش روان‌شناسی و نیز در نظر گرفتن آثار متعدد آموزه‌های دینی در درمان‌های شناختی، هدف پژوهش حاضر آن شد که در قالب مدل مفهومی، نشخوار ذهنی را در منابع اسلامی موردکاوش قراردهد؛ چراکه ضرورت مفهوم‌سازی مدوّن درخصوص پدیده‌های دینی از دیرباز موردتأکید اندیشمندانی همچون اتو (Otto) قرار گرفته است (۹) که دستیابی به آن ازطریق ارائه مدل مفهومی مقدور است. منظور از «مدل» نمایش گرافیکی، نظری یا نوع دیگری از نمایش یک مفهوم یا فرایندهای رفتاری پایه یا بدنی است که برای اهداف تحقیقاتی مختلف، مانند افزایش آگاهی از یک مفهوم، ارائه فرضیه‌ها، نشان دادن روابط یا شناسایی الگوهای تخصّصی به کار گرفته می‌شود (۱۵). ازاین‌رو، منظور از مدل مفهومی «نشخوارهای ذهنی در منابع اسلامی» مجموعه‌ای از متغیّرها و ارتباط میان آن‌هاست که در شکل‌گیری افکار نگران‌کننده و ناکارآمد و برداشت‌های ناروا در ارتباط با پیرامون دخیل هستند. بدین هدف، نورعلیزاده (۱۳۹۷) روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی را مبتنی‌بر مبانی روش‌شناختی اجتهادی و ظرفیت‌شناسی علمی قرآن و

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/jrh.12.2.15]

حدیث (۱۶) ارائه کرد. در این روش، طراحی مدل مفهومی با شیوه اکتشافی انجام می‌گیرد که در آن پیچیدگی‌های انسانی و قوانین حاکم بر رفتارهای انسان ازطریق تحلیل متون قرآنی و حدیثی و ساده‌سازی این پیچیدگی‌های رفتاری و ارائه آن به شکل مدل در سطح مفهومی (انتزاعی) انجام می‌شود. اساس کار برپایه فهم نصوص دینی با استفاده از روش‌های اجتهادی، تفسیری و فقه‌الحدیثی استوار است، اما با ارتقای آن به سطح متن‌کاوی‌های پیشرفته و فهم‌پژوهی‌های تخصّصی متون اسلامی و با حاکم کردن تفکّر سیستمی (Systematical Thinking) و تحلیل‌های ساختاری و سازواری. به‌عبارت‌دیگر، در این روش، فهم نصوص از سطح استظهاری و تک‌گزاره‌ای، عبور می‌کنند و در سطح استنطاقی و شبکه‌ای از گزاره‌های به‌هم‌مرتبط و به‌صورت نظام‌مند انجام می‌گیرند. این روش با بهره‌مندی متناسب از تمام ظرفیت‌های روش‌های درون‌دینی و برون‌دینی و تکنیک‌های موجود در آن‌ها و با شالوده روش‌های اجتهادی و تفهمی- که در آن دلالت‌های متن یا روابط معناشناختی (سمانتیکی) و قوانین مقبول هرمنوتیکی و تفسیری مدّنظر است- می‌تواند تبیین‌های شبکه‌ای و سازواره‌ای از روابط سیستماتیک میان مفاهیم و سازه‌ها ازطریق فهم تخصّصی متون قرآنی و حدیثی ارائه دهد و به مدل حاکم بر رفتار و پدیده‌های پیچیده انسانی دست یابد.

۳- ضرورت و اهمیت پژوهش

ازآنجایی‌که سلامت معنوی در آموزه‌های اسلامی برپایه توحید و بُعد فرامادّی وجود انسان بنا شده است، کشف و تحلیل مفهومیِ آسیب‌های روانی برای ساخت پُروتُکل‌های درمانی اسلامی می‌تواند به گشوده شدن رهیافتی متفاوت در حوزه سلامت روان و پیش‌روی پژوهشگران کمک کند. همچنین زمینه را برای مطالعات دقیق تطبیقی و میان‌رشته‌ای بین شاخه‌های روان‌درمانی در عرصه روان‌شناسی معاصر و اندیشه‌های درمانی خدامحور مهیا نماید.

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش اساساً از نوع کیفی است که در آن از «روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی» (۹) و در فرایند آن از روش دلفی خبرگانی نیز استفاده شد. این روش مدل‌یابی مفهومی که به‌صورت اکتشافِ اجتهادی و با کاربست تکنیک‌های فهم روان‌شناختی متون اسلامی (قرآن و حدیث) است، در چهار مرحله و شش گام انجام می‌گیرد. گام‌های شش‌گانه مدل‌یابی با مراحل چهارگانه آن به‌صورت درهم‌تنیده و پیوسته انجام می‌گیرد. مرحله اوّل شامل سه گام است و مراحل بعدی تنها یک گام را در خود جای می‌دهند که در نمودار ۱ آمده‌اند.



نمودار ۱. مراحل و گام‌های روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی

نقطه ثقل روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی را گام دوم تشکیل می‌دهد؛ چراکه اساساً مدل مفهومی، اکتشافی است و شالوده نظری آن در این گام سرشته می‌شود. در این گام، در یک فرایند متن‌کاوی، مفاهیم از متون اسلامی استخراج می‌شود. در مفهوم‌پردازی (Conceptualization) دو هدف عمده دنبال می‌شود: (۱) یافتن درکی از فرایند شکل‌گیری مفاهیم یا انگاره‌ها و (۲) روشن ساختن آن مفاهیم در یک نظام ارتباطی و ساختاری با مفاهیم و سازه‌های دیگر و رسیدن به انگاره‌های تبیینی پدیده‌های روان‌شناختی که درنهایت به شکل مدل بسط و تحوّل می‌یابد (۸). در مرحله «صورت‌بندی یا ساخت‌یابی مدل» براساس انگاره‌های شکل‌گرفته براساس آموزه‌های اسلامی، شبکه مفهومی و نحوه روابط تعاملی و علّی میان سازه‌ها در یک ساختار سیستماتیک و مدل بازنمایی‌کننده نظام ارتباط سازه‌ها فرموله و شکل‌بندی می‌شود. پس از «اعتبارسنجی مدل» در مرحله سوم که باید سنجید آیا نتایج مفهوم‌پردازی و ساخت‌یابی مدل مفهومی براساس معیارهای اعتبارشناختی اسلامی و علمی از روایی و اعتبار

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.32592/jrh.12.2.15]

لازم برخوردارند (۸)، نوبت به مرحله چهارم، یعنی «تبیین و تفسیر نتایج مدل‌یابی»، می‌رسد. در این مرحله نهایی، هدف بیان «چرایی» های رویدادِ پدیده در یک سیستم به‌هم‌پیچیده و منسجم و تشریح چگونگی ارتباط میان سازه‌هایی است که به پدیدآیی آن می‌انجامند.

فرایند مدل‌یابی مفهومی با استفاده از نرم‌افزارهای تحلیل داده‌های کیفی بادقت انجام می‌گیرد که در این پژوهش از نرم‌افزار اطلس‌تی (ATLAS.ti) استفاده شد. این نرم‌افزار در شبکه‌سازی و بسط و شکل‌یابی مدل بسیار تسهیل‌کننده است. همچنین به‌منظور سنجش روایی فرایند مفهوم‌پردازی و مدل‌یابی نمونه مثال موردبررسی، از روایی‌سنجی خبرگانی استفاده شد. این کار ازطریق روش پیمایش دلفی با ارائه فرم نظرسنجی به تعدادی از کارشناسان متخصّص که نمونه‌ای از آن در جدول ۱ آمده است، انجام گرفته و سپس «شاخص روایی محتوایی» (CVI) و «نسبت روایی محتوایی» (CVR) محاسبه شد. مشخصات خبرگان به شرح زیر است:

جدول ۱. مشخصات کارشناسان خبره در روایی‌سنجی

نفر	مدرک تحصیلی	وابستگی سازمانی
اوّل	خارج فقه و اصول دکتری تخصصی روان شناسی بالینی	هیئت علمی گروه روان‌شناسی موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)
دوم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصّصی روان‌شناسی تربیتی	هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه معارف
سوم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی	هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه معارف
چهارم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصّصی روان‌شناسی عمومی	استاد کارورزی و مدیرگروه روان درمانی مرکز مشاوره حوزه علمیه کشور
پنجم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصّصی روان‌شناسی بالینی	هیئت علمی گروه روان شناسی موسسه اخلاق و تربیت
ششم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصّصی روان‌شناسی بالینی	هیئت علمی گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
هفتم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصّصی روان شناسی تربیتی	هیئت علمی گروه روان‌شناسی جامعۀ المصطفی العالمیۀ
هشتم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصصی روان شناسی تربیتی	هیئت علمی گروه روان‌شناسی جامعۀ المصطفی العالمیۀ
نهم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصّصی روان‌شناسی عمومی	هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شاهد تهران
دهم	خارج فقه و اصول، دکتری تخصصی روان‌شناسی عمومی	هیئت علمی گروه روان‌شناسی موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)

یافته‌ها و بحث

۱- واژه‌پژوهی «نشخوار ذهنی» در منابع اسلامی

با هدف استکشاف «مدل مفهومی نشخوار ذهنی در منابع اسلامی»، تمامی مراحل و تکنیک‌های «روش مدل‌یابی مفهومی از متون اسلامی» روی یک نمونه مدل‌یابی چندمرحله انجام شد. ابتدا پس از تعریف «نشخوار ذهنی» در منابع روان‌شناسی معاصر که عبارت است از اشتغال دائمی ذهن به موضوعی آزاردهنده و مهم برای فرد، به شکل تفکّر **0**مداوم و اضافی آزاردهنده، همراه با نگرانی و افکار مزاحم نفرت‌انگیز (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷)، مفاهیم مرتبط با «نشخوار ذهنی» که دربردارنده شاخص‌های «اشتغال دائمی ذهن»، «تفکّر اضافی»، «فکر آزاردهنده»، «نگرانی و تشویش خاطر»، «افکار مزاحم» و «خاطره‌های نفرت‌انگیز یا آزاردهنده» هستند، از منابع اسلامی استخراج شدند.

براین‌اساس، با تتبّع در منابع دسته اوّل قرآنی و حدیثی، تعداد ۷ مفهوم موافق مرتبط با «نشخوار ذهنی» دیده شد که عبارت‌اند از «خوف، وهم، تخیّل، وسوسه، غفلت، بطّال، شغل» و ۷ مفهوم مخالف که شامل «فکر، اقبال، توجه، امساک‌الذهن، همّ، خطور، عقل، تأمّل و ذکر» هستند. براین‌اساس، واژگانی که صراحتاً به نشخوار ذهنی و شاخصه‌های کلیدی آن اشاره داشتند، از میان واژگان مذکور مشخص شده و با بررسی کتب لغوی و اصطلاحی، ارتباط مستقیم و غیرمستقیمِ مفاهیم مذکور با «نشخوار ذهنی» مشخص شد.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

جدول ۲. مفاهیم اسلامی مرتبط با «نشخوار ذهنی»

مفهوم	تعریف	ارتباط با شاخصه‌های «نشخوار ذهنی»
همّ	دغدغه‌های بی‌مورد ذهنی اضطراب‌زا و حزن‌آور که سبب آشفتگی روانی و سلب آسودگی خاطر و آرامش می‌شود (۱۸). همّ یعنی فکر کردن برای ازاله امر ناخوشایندی که شاید در آینده اتّفاق بیفتد و در مواقعی خواب را به هم می‌ریزد (۱۹).	مرتبط با شاخصه «اشتغال دائمی ذهن» و «تفکر اضافی»
خوف	تشویش باطنی به‌سبب پیش‌بینی ضرری در آینده یا اکنون که امنیت یا آرامش را از بین می‌برد (۲۰).	مرتبط با شاخصه «نگرانی و تشویش خاطر» و «فکر آزاردهنده»
وهم	ترسی که به دل راه یابد و ناشی از حسابرسی گذشته است (۲۰).	مرتبط با شاخصه «خاطره‌های نفرت‌انگیز یا آزاردهنده»
تخیّل	تصوّر چیزی- با جزئیات- در ذهن (۲۱)	مرتبط با شاخصه «تفکّر اضافی»
ذهن	«ذهن» در ادبیات عرب به معانی فهم، عقل، حفظ کردن قلب (۲۲)، نیروی خرد و فهم (۲۳)، نگهداری مطالب درونی و هوش (۲۲) به کار می‌رود.	مرتبط با شاخصه «اشتغال دائمی ذهن»
وجل	پریشانی باطنی و حاصل شدن اضطراب در قلب که موجب سلب اطمینان می‌شود (۲۰).	وجل خوف و ترسی است که به انسان دست می‌دهد و به مقام ادراک بازمی‌گردد (۲۴). مرتبط با شاخصه «نگرانی و تشویش خاطر»
خواطر نفسانی	خواطر نفسانی عبارت‌اند از افکار منفی که به‌صورت غیرارادی به قلب انسان خطور می‌کنند؛ شامل ادراکات و علومی که به تکرارشونده و هجومی حاصل می‌شوند یا اینکه یادآوری مطالب منفی گذشته هستند. وجه تسمیه این افکار به خواطر این است که پس از غفلت قلب از آن‌ها به خیال انسان خطور می‌کند (۷).	مرتبط با شاخصه «افکار مزاحم غیرقابل‌کنترل»
وسوسه	وسوسه نیز به معنای اندیشه زشت و نارواست که اصلش از وَسوَاس است که به معنای صدای روشن و آهنگ خفی و آرام منفی است (۲۵).	مرتبط با شاخصه «خاطره‌های نفرت انگیز یا آزاردهنده» و «نگرانی و تشویش خاطر»
وسواس خنّاس	وسواس خنّاس نیز به معنای اندیشه زشت و ناروای تلقین‌شده ازجانب دیگری است که اصلش از وَسوَاس است که به معنای صدای روشن و آهنگ خفی و آرام منفی است (۲۵).	مرتبط با شاخصه «تفکر اضافی»، «فکر آزاردهنده»
بطّال	بطال از بِطالَت می‌آید به معنای به خود پیچیدن و شیطنت در اموری که سودی ندارد (۲۶).	در این حالت یک تصوّر یا تعدادی از تصوّرات بر نفس انسان غلبه پیدا می‌کند و آن را از امور دیگر و اراده را از مقاومت در مقابل خود بازمی‌دارد. انسان دچار ازهم‌گسیختگی عقلانی توأم با تأثّر شدید و حرکات خشونت‌آمیز می‌شود که گاهی به سستی و انحراف کشانده شده و گاهی به نشاط و حرکت و فعالیت واداشته و گاهی انسان را به تغییر مکان و جابه‌جایی برمی‌انگیزد (۲۶). مرتبط با شاخصه «اشتغال دائمی ذهن»، «تفکّر اضافی»
الرّعب	ترسی است همراه با اضطراب و ریشه‌دار که دل‌مشغولیتی فراوان ایجاد و احساس امنیت را سلب و در تمام کارها اختلال ایجاد می‌کند (۲۰).	رعب خوف از خود بیخودکننده (۸) و افکار همراه با ترس و وحشت است (۲۷). مرتبط با شاخصه «تفکّر اضافی»، «فکر آزاردهنده» و «نگرانی و تشویش خاطر»

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

همان‌طور که ذکر شد، عمده کتب لغوی مفاهیم مذکور را مرادف یا نزدیک به هم معنا کرده‌اند. با توجه به تعریف مفاهیم مذکور، نزدیکی و شباهت مفهومی آن‌ها با مفهوم «نشخوار ذهنی» در روان‌شناسی مشخص می‌شود.

۲- *مؤلّفه‌های «نشخوار ذهنی» در منابع اسلامی*

جست‌وجوی داده‌ها در پژوهش به شناسایی ۴۷ کد باز متشکّل از آیات و روایات، ۱۰ زیر عامل و ۳ عامل اصلی یا مقوله محوری منجر شد که در جدول به تفکیک نشان داده شده است.

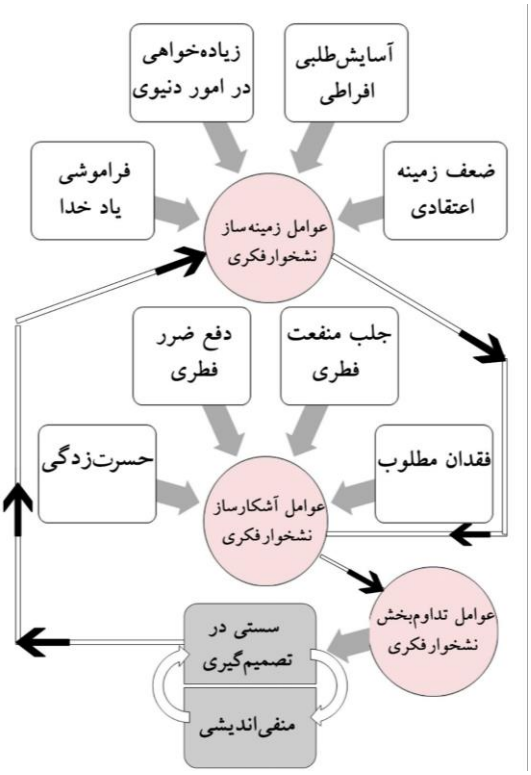
جدول ۳. گزارش کدگزاری نهایی عوامل شکل‌گیری نشخوار ذهنی

عامل	مؤلّفه	توضیحات	مستندات
۱- عوامل زمینه‌ساز	ضعف زمینه اعتقادی	ایمان یعنی تسلیم مقدّرات به خاطر اطمینان خاطر از تدبیر مُدبّر عالم است (۲۸).	هُوَ الّذی أَنْزَلَ السَّکینَةَ فی قُلُوبِ الْمُؤْمِنینَ لِیَزْدَادُوا إِیمَانًا مَعَ إِیمَانِهِمْ (فتح/۴)؛ الّذینَ آمَنُوا... أُولَئِکَ لَهُمُ الْأَمْنُ (انعام/۸۲)؛ ذِکْرُ اللّهِ جَلاءُ الصُّدورِ وَ طُمَأْنینَةُ الْقُلُوبِ (آمدی، ۱۴۱۷، ح ۵۱۶۵).
		نگرانی و تشویش خاطر از مومنان نفی شده است.	إِنَّ أَوْلِیاءَ اللّهِ لاخَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ (یونس ۶۲-۶۳)؛ إِنَّ الّذینَ قَالُوا رَبُّنَا اللّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَیْهِمُ الْمَلَائِکَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا (فصلت/۳۰)؛ فَمَنْ یُؤْمِنْ بِرَبِّهِ فَلَا یَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا (جن/۱۳). پیامبر اکرم: اَلرَّغْبَةُ فی اَلدُّنْیَا تُکْثِرُ اَلْهَمَّ وَ اَلْحُزْنَ وَ اَلزُّهْدُ فِی اَلدُّنْیَا یُرِیحُ اَلْقَلْبَ وَ اَلْبَدَنَ (۸).
	آسایش‌طلبی افراطی	پیچیدگی اسباب امور در دنیا	قوله فی تَنفیر الدنیا: دَارٌ بِالْبَلَاءِ مَحْفُوفَةٌ وَ بِالْغَدْرِ مَعْرُوفَةٌ، لَا تَدُومُ أَحْوَالُهَا وَ لَا یَسْلَمُ نُزَّالُهَا؛ أَحْوَالٌ مُخْتَلِفَةٌ وَ تَارَاتٌ مُتَصَرِّفَةٌ (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۶، ص ۳۴۸).
		مشغولیت ذهن و بدن در مادّی‌گرایان	مَن أصبحَ و أمسَی و الدُّنیا أکبرُ هَمِّهِ جَعَلَ اللّه الفَقْرَ بینَ عینَیهِ، و شَتَّتَ علَیهِ أمْرَه (۸).
	زیاده‌خواهی در امور دنیوی	کامل‌گرایی در زود رسیدن به موفقیت‌ها	مَا بَالُکُمْ ... یُقلقُکُمُ الْیَسیرُ مِنَ الدُّنْیَا یَفُوتُکُمْ، حَتَّی یَتَبَیَّنَ ذلکَ فی وُجُوهِکُمْ، وَقِلَّةِ صَبْرِکُمْ عَمَّا زُوِیَ مِنْهَا عَنْکُمْ لکُلِّ نعمةٍ مفتاح و مِغْلاقٌ: فمِفْتاحُها الصّبرُ و مِغلاقُها الکَسَلُ (۱۸).
	فراموشی یاد خدا	فراموش‌کاران خدا دچار ترس دائم می‌شوند.	سَنُلْقِی فِی قُلُوبِ الّذینَ کَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَکُوا بِاللّهِ (آل‌عمران/۱۵۱). رعب یعنی ترسی عظیم ذهنشان را از کار انداخت (۲۹).
		فراموش‌کاران خدا دچار تصمیم‌های ناکارآمد و اشتباه می‌شوند.	تفسیر: رعب خوف از خود بیخودکننده (۲۸) و افکار همراه با ترس و وحشت است که کارها را مختل می‌گرداند (۳۰). اگر دلی به یاد غیر ذکر خدا آرامش یابد، از حقیقت حال خود غافل است (۳۱).
۲- عوامل راه‌انداز	فقدان مطلوب	انسان دائماً در حال فقدان مطلوب و درنتیجه آن بی‌تابی است.	«إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا» جزع به معنای بی‌تابی هنگام فقدان مطلوب «یَا أَیُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّکَ کَادِحٌ إِلَی رَبِّکَ کَدْحا فَمُلَاقِیهِ» (انشقاق/۶).
	جلب منفعت فطری	قوّه شوقیه عبارت است از عامل برانگیزاننده به‌سوی جلب منفعت که در فطرت انسان نهفته است.	ویژگی اراده در افعال انسانی آن است که می‌تواند از دو منشأ شوق و زجر سرچشمه گیرد تا به نتیجه‌ای شوق پیدا کند، آن را اراده می‌کند (۳۰).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

۳- عوامل تداوم‌بخش	دفع ضرر فطری	قدرت فطری که به‌منظور دفع زیان نفس را برانگیزاند.	همچنین شوق به عدم هم وجود دارد، گاه انسان به‌دلیل ضرر یا قبحی که در مسئله‌ای می‌بیند، ترک آن فعل را اراده می‌کند (۳۰).
	حسرت‌زدگی	یادآوری ناکامی‌ها گذشته آزاردهنده	لاتُشعِر قَلبَکَ الهَمَّ علی مافاتَ، فَیَشغَلَکَ عمّا هُوَ آت (۱۸). اجْعَلْ ما طَلَبْتَ مِن الدّنیا فَلَم تَظفَرْ بِهِ بِمَنزِلَةِ ما لَم یَخْطُرْ بِبالِکَ (۳۲).
	سستی در تصمیمات	اجتناب از مشورت و نظرخواهی از دیگران	قال (علیه‌السلام): ثلاث من کن فیه لم یندم: ترک العجلة و المشورة و التوکل علی الله عندالعزم (۲۸)
		اجتناب از حل کردن مشکل	امام‌علی(ع): إذا هِبتَ أمراً فَقَع فیهِ فإنّ شِدّةَ تَوَقّیهِ أعظَمُ مِمّا تَخافُ مِنهُ (۱۸).
	منفی‌اندیشی	گمان‌ها عامل تداوم‌بخش نشخوار فکری	یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا کَثیراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْم: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چراکه بعضی از گمان‌ها گناه است» (حجرات/۱۲). «ضَعْ أَمْرَ أَخِیکَ عَلَی أَحْسَنِهِ حَتَّی یَأْتِیَکَ مَا یَغْلِبُکَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَّنَّ بِکَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِیکَ سُوءاً وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِی الْخَیْرِ مَحْمِلًا (۳۳).



شکل ۲. مدل مفهومی نشخوار ذهنی در منابع اسلامی

۳- یافته‌های کمّی: روایی محتوای گروه خبرگان اسلامی (CVI و CVR)

در پاسخ به سؤال دوم مقاله برای ارزیابی روایی محتوایی، نظر متخصّصان درمورد میزان ماهنگی مؤلّفه‌ها و زیرمؤلّفه‌های استخراج‌شده دریافت شد. براین‌اساس، برای بررسی روایی محتوایی، از دو شاخص روایی محتوای CVI و ضریب نسبی روایی محتوای CVR استفاده شد. پس از نظرخواهی از خبرگان، برای محاسبه CVI در هر زیرمؤلّفه، تعداد گزینه‌های «کاملاً مرتبط» و «مرتبط، اما نیاز به بازبینی» جمع و بر تعداد کلّ متخصّصان تقسیم شد. نتایج در جدول گزارش شده است.

برای تعیین CVR، پاسخ متخصّصان طبق فرمول زیر محاسبه شد:

$$CVR = \frac{{}^{n}E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

جدول ۴. نظرات کارشناسان خبره نسبت به میزان مطابقت هریک از زیرمؤلّفه‌ها با مستندات اسلامی

یافته‌ها	CVR براساس نظر خبرگان اسلامی				CVI	
مؤلّفه	زیرمؤلّفه	کاملاً مرتبط	مرتبط، اما نیاز به بازبینی	نیازمند بازبینی	غیرمرتبط	میانگین	میانگین
	ضعف زمینه اعتقادی	۸	۲	–	–	۰/۹۱	۱
عوامل	آسایش‌طلبی افراطی	۷	۳	–	–	۰/۸۶	۰/۹۵
زمینه‌ساز	زیاده‌خواهی در امور دنیوی	۹	–	۱	–	۰/۸۹	۱
	فراموشی یاد خدا	۸	۲	–	–	۰/۹۳	۰/۹۷
	فقدان مطلوب	۹	۱	–	–	۰/۹۵	۱
عوامل	جلب منفعت فطری	۷	۲	۱	–	۰/۹۰	۱
آشکارساز	دفع ضرر فطری	۷	۲	–	۱	۰/۸۳	۰/۹۰
	حسرت زدگی	۱۰	–	–	–	۱	۱
عوامل	سستی در تصمیم‌گیری	۹	۱	–	–	۰/۹۶	۱
تداوم بخش	منفی‌اندیشی	۷	۳	–	–	۰/۸۹	۱

براساس یافته‌های جدول بالا، ضریب نسبی روایی محتوای CVR ده‌نفر خِبره در همه مؤلّفه‌ها، ۰/۹۱ محاسبه‌شده براساس جدول لاوشه است. این یافته بیانگر ضرورت گویه‌ها و حکایت از مناسبت بودن ضریب نسبی روایی محتواست.

نتیجه‌گیری

طبق تحقیقات و نظرات ارائه‌شده چون نشخوار فکری واژه بسیط نیست، بلکه از کنار هم قرار دادنِ نشخوار و فکر شکل می‌گیرد، برای شناخت مفهوم، استفاده از کلیدواژه‌های مشخص و محدود به‌صورت ترکیبی و دلالت‌های التزامیِ غیرمستقیم در دستور کار قرار گرفت. ازاین‌رو، پس از مشخص شدن شاخص‌های «نشخوار فکری» بیان‌شده در منابع روان‌شناسی معاصر، به متون دینی مراجعه و بر آیات و روایات ائمه معصومین تمرکز شد. بنابر یافته‌های پژوهش، مفاهیم «همّ، خوف، وهم، تخیّل، ذهن، وجَل، خواطر، وسوسه، بطّال و رعب» در منابع اسلامی به شاخصه‌های نشخوار ذهنی اشاره دارند. بنابراین، برخلاف نقل‌های ترجمه‌های فارسی این مفاهیم، رایج است که همواره واژگان مذکور را به «ترس» (worry) ترجمه می‌کنند. دقت در تبیین مفاهیم مذکور در منابع اسلامی و همچنین توجه به تعریف «نشخوار فکری» و «ترس» و تفاوت این دو در روان‌شناسی مشخص می‌کند که این مفاهیم اسلامی دارای معنایی نزدیک به نشخوارفکری هستند؛ زیرا «ترس» واکنش هیجانی است که در پاسخ به خطر یا تهدید فوری روی می‌دهد (۳۴) و مربوط به لحظه حال است. درحالی‌که «نشخوار فکری» برخلاف پاسخ فوری ترس، حالتی از تشویق و نگرانی درباره یک موقعیت پیش‌بینی‌شده یا ناراحت‌کننده (۲۰) و مربوط به زمان آینده (۶) است.

بعد از شناسایی واژگان و تبیین معانی لغوی و اصطلاحی، جهت بررسی عوامل زمینه‌ساز، آشکارساز و تداوم‌بخش نشخوار فکری، به مؤلّفه‌شناسی و کارکردها و براساس الگوی چرخشی پرداخته شد. در ادامه ارتباط عوامل به‌دست‌آمده بررسی می‌شود:

۱- در لغت و روایات دینی مبتنی‌بر تبیین کلیدواژه‌های انتخاب‌شده، درمجموع یافته‌های مرتبط با سازه «نشخوار فکری» به سه دسته تقسیم می‌شوند: دسته اوّل، عوامل زمینه‌ساز که بنیان ذهن و فکر را برای درگیر شدن به نشخوار فکری آماده می‌کنند. دسته دوم، عوامل آشکارساز که شروع نشخوار فکری از آن‌ها صورت می‌گیرد و دسته سوم، عوامل تداوم‌بخش که باعث حرکت چرخه معیوبِ نشخوار فکری می‌شوند.

۲- در یک بررسی دقیق‌تر، مشخص شد که چهار مؤلّفه ضعف زمینه اعتقادی، آسایش‌طلبی افراطی، زیاده‌خواهی در امور دنیوی و فراموشی یاد خدا جزء عوامل زمینه‌ساز (علل زمینه‌ای) نشخوار فکری به‌حساب می‌آیند و به تعبیری

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/jrh.12.2.15]

مؤلّفه‌های شناختی نشخوار فکری در منابع اسلامی شمرده می‌شوند. در پی این شناخت‌های سمّی، بشر احساس فقدان مطلوب می‌کند و به‌سببِ داشتن قوّه جلب منفعت فطری و دفع ضرر در فطرت آدمی، حسرت‌زدگی‌های ناشی از یادآوری خاطرات آزاردهنده اتفاق می‌افتد که همین مسئله، عامل آشکارساز و شروع نشخوار فکری به‌شمار می‌آید.

۳- شکل‌گیری سطحی از نشخوار فکری در برخی موقعیت‌ها برای مدیریت حوادث و اتفاقات ضروری است؛ یعنی چون بشر به‌طور ذاتی از ضرر و امور نامطلوب گریزان و در پی جلب مفعت و امور انتفاعی است، وقتی در موقعیت ضرر یا ناخوشایند قرار گیرد، انگیزه فطری دفع ضرر و جلب منفعت در او فعال می‌شود و او را دچار تشویش خاطر و مشغولیت ذهنی و دلهره و مرور افکار تنش‌زا می‌کند. حال از این سطح به بعد، اگر علائم شدیدتر و درجه مشغولیت فکر به‌حدّ زیادی بالا رود، ماهیّت امر به یک اختلال روان‌شناختی منجر می‌شود. اینجا مجموعه بنیان ضعیف شناختی در کنارِ فعال شدن این قوا در وجود انسان، مؤلّفه‌های هیجانی آن، یعنی احساس ناامنی، نگرانی و تشویش خاطر را به ارمغان می‌آورند. به‌دنبال مؤلّفه‌های شناختی و هیجانی، دو مؤلّفه رفتاری آسیب‌زا پدید می‌آیند: مؤلّفه اوّل، سستی در تصمیم‌گیری و مؤلّفه دوم، منفی‌اندیشی که هریک به‌نوبه خود عامل مهمی در تداوم‌بخشی در چرخه معیوبِ نشخوار فکری به‌شمار می‌آیند. یافته‌های تحقیقِ جعفری و همکاران (۱۴۰۲) نشان می‌دهد قوّه جلب منفعت و دفع ضرر در انسان‌ها به هنگام پدید آمدن امر ناخوشایند فعال می‌شود و احساس ناامنی و تجلّیات بدنی را برای مقابله با اضطراب پدید می‌آورد که مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر درزمینه فعال شدن عامل آشکارساز نشخوار فکری است.

۴- به‌طورکلی، در دیدگاه‌های روان‌شناختی و توجه مستمر به آن به‌عنوان یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر، زندگیِ به‌دور از معنا و استفاده‌های دینی آن بررسی شده است. از دیدگاه مادّیون، نشخوار فکری یک مفهوم به‌طور کامل مادّی و گاه فیزیولوژیکی دارد. بنابراین دانش فعلی پیرامون نشخوار فکری را می‌توان پیوستاری در نظر گرفت که در یک طرف آن دانش روان‌شناسی است که در پاسخ به سؤالاتی قرار دارد که دررابطه‌با ابعاد علمی آن مطرح است و مطالعات ارزشمندی فراهم آورده است و در طرف دیگر پیوستار، قرآن و روایات گنجینه ارزشمندی را فراهم آورده است که به زندگی انسان معنا داده و به نیازهای ریشه‌دار انسان مانند بقا و جاودانگی و میل فطری به دفع ضرر و جلب منفعت پاسخ می‌دهد (۳۵). با این نگاه و بینش، سلسله ارزش‌ها در زندگی، تغییر معناداری پیدا می‌کند و ارزش‌های مجازی و ناپایدار جای خود را به ارزش‌های اصیل و جاودانه می‌دهند (۳۵). منافع و لذّت‌ها و حتّی سلایق و تمایلات دنیایی که عمده مشغولیت‌های ذهنی را به بار می‌آورند، (۳۶) و هرچه از مطامع دنیوی به دست آورند، به آن حد قانع نگشته و دائم چشم به اضافه‌تر می‌دوزند (۳۷)، تعریف دیگر به خود می‌بینند؛ تعریفی که درآن رضایت معبود و خشنودی محبوب جای دارد. زندگی، فرصت خدمت به خلق خدا و به قصد قرب الی الله دیده می‌شود و هر لحظه آن، زمان عبادت و تسبیح پروردگار است. بنابراین، اگر تمام عواملی که در تربیت و تهذیب فکری انسان‌ها نقش دارند، به‌دقّت بررسی شود، بی‌شک نشخوار فکری از مؤثرترین و آسیب‌زاترین عامل سعادت بشری است که می‌تواند رابطه و تعامل انسان را در عرصه مختلف اصلاح کند و سامان بخشد؛ چراکه انسان هنگامی‌که در معرض آزمایش و از دست دادن لذّات دنیوی قرار می‌گیرد، هراسان می‌شود و خاطرش را مشغول می‌سازد (۱۸). برنامه مبتنی‌بر دین به انسان می‌فهماند که تمام هستی و همّت خود را صرف این چند روز دنیا و دغدغه‌ها و اشتغالات فکری مختصّ آن نکند و در برنامه‌ریزی‌ها و آینده‌نگری‌های خود، آخرت را هم در نظر داشته باشد. صفورایی (۱۳۸۲) در پژوهشی به این نتیجه رسید که ایمان و زندگی مبتنی‌بر برنامه‌های دینی اصلی‌ترین عامل رسیدن به آرامش فکری است. این نتیجه همسو با یافته‌های پژوهش حاضر است که ضعف ایمان را بنیادی‌ترین عامل زمینه‌ساز نشخوار فکری دانسته است.

۵- براین‌اساس و با توجه به تعریف و نظرات ارائه‌شده درخصوص «نشخوار فکری» و با توجه به وجود مبانی نظری کامل و جامع در حوزه نشخوار فکری در روان‌شناسی معاصر و نیز تأکید فراوان اسلام به آن، در این پژوهش تا پیدا شدن تعریفی بهتر برای نشخوار فکری، تعریف زیر پیشنهاد می‌شود:

نشخوار فکری از نگاه منابع اسلامی، اختلال روان‌شناختی است و مبتنی‌بر چهارچوب شناختیِ ناکارآمد (ناشی از ضعف

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/jrh.12.2.15]

اعتقادی، آسایش‌طلبی افراطی، زیاده‌خواهی در امور دنیوی و فراموشی یاد خدا) و در لحظه فقدان مطلوب به همراه حسرت‌زدگی نسبت به گذشته اتفاق می‌افتد و هیجان‌های منفی را در فرد ایجاد می‌کند. این آسیب به‌عنوان یک پدیده فراگیر، زندگی انسان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و تصمیمات انسان را سست می‌گرداند و زمینه منفی‌اندیشی را فراهم می‌آورد و موجبات آرامش و تلاش مؤثر برای پیشرفت دنیوی و تأمین سعادت غایی را سلب می‌کند. صنعت‌نگار و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که به حیات دنیا راضی شدند و اطمینان به زندگی دنیا مقدّمه تشویش ذهن و پراکندگی فکر است. این یافته همسو با یافته پژوهش حاضر است که زیاده‌خواهی دنیوی را یکی از عوامل نشخوار فکری دانسته است.

۶- در این تعریف تلاش شده است تا معیارهای موردِوفاقِ بیشترِ صاحب‌نظران درزمینه نشخوار فکری لحاظ گردد و هم به‌جهت مفهومی، شروط جامعیت، مانعیت و صرفه‌جویی تاحدّامکان احراز شود. براین‌اساس، می‌توان به نشخوار فکری، چهار نکته را نسبت داد: نخست اینکه این سازه، نوعی اختلال شناختی است، نه گونه‌ای از رفتار یا ویژگی اخلاقی. سپس درونی (تاریخچه‌ای) است؛ یعنی فطری و فراگیر است. همچنین رشدیابنده است؛ یعنی منشعب از محیط، فرهنگ و جهان‌بینی و... است؛ اثر می‌پذیرد و یا شدت و ضعف پیدا می‌کند و سرانجام اینکه سازگاری‌محور است؛ یعنی سازگاری مؤثر با خود، دیگران و خدا را در پی دارد.

۷- در پایان پیشنهاد می‌شود پژوهشگران بعدی ساخت پرسش‌نامه نشخوار فکری در منابع اسلامی را طراحی و تولید کنند. همچنین، از دیگر فعالیت‌هایی که شایسته است در این حوزه صورت پذیرد، بررسی جداگانه رابطه نشخوار فکری با مفاهیم روان‌شناختی ازقبیل افسردگی، سبک زندگی، خودمهارگری و... است.

پیشنهادها

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود مشابه این پژوهش درباره «نشخوار فکری» و عوامل ایجاد و تداوم و آشکار شدن آن انجام شود. منابع اسلامی می‌توانند مادّه اوّلیه نظریه‌پردازی در حوزه نشخوار فکری و مدیریت ذهن قرار گیرند. بدین‌منظور، پیشنهاد می‌شود مضمون ارائه‌شده در داده‌های دینی، موضوع پژوهش آزمایشگاهی قرار گیرد و صحّت ادّعای مطرح‌شده در قالب الگویی برای بسته‌های آموزشی و پُروتُکل‌های درمانی ارزیابی شود.

حمایت مالی

این پژوهش بدون هرگونه حمایت مالی به انجام رسیده است.

ملاحظات اخلاقی

نویسندگان اعلام می‌کنند که در این پژوهش، تمامی اصول اخلاقی لازم در تدوین مقاله، همچون مراجعه به منابع و ارائه مستندات و ارجاعات علمی به منابع رعایت شده است. با توجه به موضوع و روش پژوهش، مقاله حاضر فاقد پرسش‌نامه است. ازاین‌رو، ملاحظات اخلاقی دراین‌خصوص وجود ندارد.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که تضاد منافعی در این تحقیق وجود ندارد.

تشکّر و قدردانی

نویسنده مقاله مراتب قدردانی خود را از گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، پژوهشگاه قرآن و حدیث، مؤسّسه آموزشی پژوهشی امام‌خمینی(ره) و جامعهٔ المصطفی العالمیه و دانشگاه شاهد تهران اعلام می‌کند.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]

References

1. Mohammadi Rishahri M, Mizan al-Hakma . Qom. Dar al-Hadith. 2007 .
2. Houman MA. reaserch method in educational sciences and psychology. Tehran. Tehran uni press. 2014.
3. Mohammadi Rishahri M. Mizan al-Hakma. Qom. Dar al-Hadith. 2007.
4. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. Journal of Personality and Social Psychology 1991; 61(1).
5. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. Perspective Psychological Science 2008; 3(5): 400–424.
6. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM5, Translated by Farzin Rezaei et al. Tehran. Arjamand Book. 2013.
7. Mesbah Yazdi MT. Usul Aqeed. Qom. Dar Rah Haq Institute. 2015.
8. Majlisi MB. Bihar al-Anwar, Islamic Bookstore. Tehran .1975.
9. Nooralizade M. Conceptual Modeling of islamic Sources, imam khomeini institute publication. Qom. 2022.
10. Mirlohi SA. Synonyms in the Holy Quran. Qom. Research Institute of Islamic Sciences
18. thinking. Journal of Personality and Social Psychology 2007; 92 (3): 526–541.
19. Abolhassan AI. Kashf al-Gahma, Dar al-Morhamah Publishing House. Erbil. 2016.
20. Kilini MY. Kafi. Qom. Dar al-Hadith .1982.
21. Khodayari Fard M, Sohrabi F. Child and Adolescent Clinical Psychology.Tehran. Avai Noor. 2013.
22. Rio J. Motivation and excitement Translated by Yahya Seyed Mohammadi .Tehran. Edition Edition. 2019.
23. Fazel Ghane H. "Religious lifestyle and its role in the work and activities of young people". Youth and Media Studies Quarterly. 2012; pp: 36-66.
24. Robinson M, Alloy LB. Negative cognition styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. Cognitive Therapy and Research. 2003;27: 275–291.
25. Philosophical Culture, Mohammad Amin, Cairo, Jamkaran Publishing House. Qom. 2012.
26. Misbah Yazdi M. Ethics in the Qur'an. Qom. Imam Khomeini Research Institutet. 2009.
27. Mohammadi Rishahri M. Mizan al-Hakma. Qom. Dar al-Hadith.
28. Qurashi A. Qamoos al-Qur'an. Tehran. Dar al-Kitab al-Islamiya. 1992.
and Culture. 2012.
11. Beadel JR, Green JS, Hosseinbor S, Teachman BA. Influence of age,thought content, and anxiety on suppression of intrusive thoughts. Journal of Anxiety Disorders. 2013;27(6):598-607.
12. Khodayari Fard M, Sohrabi F. Child and Adolescent Clinical Psychology. Tehran. Avai Noor. 2013.
13. Ashrafi H. stress and depression. Tehran. Pelikan Publishing. 2016.
14. Brosschot JF. Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un) conscious perseverative cognition. Neurology and Behavioral Review. 2010;35: 46–50.
15. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. Journal of Personality and Social Psychology 1991; 61(1). : 115 Borkovec TD, Ray WJ Stöber J. Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. Cognitive Therapy and Research. 1998; 22(6): 561–576.
16. Majlisi M. Lowa'am Sahib al-Qarani. 1994.
17. Verplanken B. Friborg O, Wang CE, Trafimow D, Woolf K. Mental habits: metacognitive reflection on negative self-
29. Brosschot JF. Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un) conscious perseverative cognition. Neurology and Behavioral Review. 2010;35: 46–50.
30. Houman M. reaserch method in educational sciences and psychology. Tehran. Tehran uni press. 2014.
31. Rio J. Motivation and excitement, translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran. ۲۰۱۹.
32. Hartley S, et al. The influence of thought control on the experience ofpersecutory delusions and auditory hallucinations in daily life. Behavior Research and therapy. 2015;65: 4-1.
33. Abul Fatah A. Gharar al-Hakm and Darr al-Kalam .Qom . Dar al-Kitab al-Islami .1990.
34. Ibn Manzoor M. Lasan al-Arab, Beirut. Dar Sader. ۱994.
35. Bache J. Psychopathology, translated by Seyed Mohammadi Y. Tehran. Arsbaran. 2014.
36. Mirlohi SA. Synonyms in the Holy Quran. Qom. Research Institute of Islamic Sciences and Culture. 2012
37. Tousi MH. Misbah al-Mutahjad and Selah al-Mutabad. Beirut. Fiqh al-Shia Institute. 1991.
38. Tabatabaei M H. Translation of Risal al-aiya. Qom. Publication of the works of Allameh Tabatabaei. 2011.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.32592/Jrh.12.2.15]