

تبیین نقش معنویت در کنترل نشخوار فکری در حیات روانی دانشجویان از منظر روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی

محمد مهدی کاتب قوجه بگلو^۱، سید محمدرضا آقایی وانستانق^۲، امیررضا دل‌آرا^۳، سید مهدی حسینی^۴

چکیده

زمینه و هدف: نشخوار فکری یکی از الگوهای پایدار و مخرب شناختی در دانشجویان است که با تکرار افکار منفی، افزایش اضطراب و کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی همراه می‌شود. در مقابل، معنویت به‌ویژه در قالب آموزه‌های اسلامی از جمله منابع مهم آرامش، بازسازی شناختی و تنظیم هیجان است. هدف پژوهش حاضر تبیین نقش معنویت در کنترل نشخوار فکری از منظر روان‌شناسی و تعالیم اسلامی است.

روش بررسی: این پژوهش به روش نظری و توصیفی-تحلیلی انجام شد. داده‌ها با استفاده از منابع علمی روان‌شناسی، مطالعات مرتبط با معنویت و سلامت روان و همچنین تحلیل مفهومی آموزه‌های اسلامی (قرآن و روایات) گردآوری شدند. سپس یافته‌ها در قالب مدلی یکپارچه شامل ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و معنایی بررسی شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد معنویت با ایجاد چارچوب معنایی منسجم، بازتفسیر رویدادهای منفی و جلوگیری از چرخه‌های فکری تکراری، نشخوار فکری را کاهش می‌دهد. در بعد هیجانی، معنویت با تقویت امید، آرامش، پذیرش و ادراک حمایت الهی، تنظیم هیجان را بهبود می‌بخشد. در بعد رفتاری، اعمال معنوی مانند ذکر، دعا و مراقبه وقفه‌ای در جریان افکار خودکار ایجاد کرده و توجه را به لحظه حال هدایت می‌کنند. در بعد معنایی، مفاهیمی همچون توکل، صبر و معناجویی ظرفیت روانی مواجهه سالم با چالش‌ها را افزایش می‌دهند.

نتیجه‌گیری: معنویت اسلامی نقش مؤثری در مهار نشخوار فکری دارد و می‌تواند به‌عنوان راهبردی بومی برای ارتقای سلامت روان دانشجویان و طراحی مداخلات مشاوره‌ای دانشگاهی مورداستفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجان، سلامت روان دانشجویان، مدل تلفیقی روان‌شناسی و دین، معنویت اسلامی، نشخوار

فکری.

۱. دانشجوی کارشناسی الهیات، دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه طباطبایی اردبیل، اردبیل، ایران. Mohammadmahde84@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه طباطبایی اردبیل، اردبیل، ایران. seyedmohammadrezaaghaei83@gmail.com

۳. دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس علامه طباطبایی اردبیل، اردبیل، ایران. delaraamirza2005@gmail.com

۴. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. mahdi1356@gmail.com

مقدمه

نشخوار فکری یکی از پایدارترین عوامل تداوم اضطراب، افسردگی و اختلال در سلامت روانی دانشجویان است؛ الگوی شناختی‌ای که با افکار تکراری، منفی و کنترل‌ناپذیر، عملکرد هیجانی، تحصیلی و اجتماعی فرد را مختل می‌کند (۳۷). افزایش فشارهای آموزشی، آینده‌هراسی، مشکلات اقتصادی و چالش‌های هویتی سبب شده است شدت نشخوار فکری در دانشجویان طی سال‌های اخیر افزایش یابد (۲۰). در ایران نیز نشخوار فکری با افسردگی، استرس تحصیلی و ناتوانی در تنظیم هیجان رابطه معنادار دارد (۲۵). در کنار رویکردهای شناختی-رفتاری و درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که معنویت و دین‌داری می‌توانند از طریق معناجویی، امیدآفرینی و کاهش ادراک تهدید، نقش مؤثری در کاهش نشخوار فکری داشته باشند (۳۹). افرادی با معنویت بالاتر کمتر درگیر نشخوار مخرب شده و به سمت نشخوار تأملی و سازنده تمایل بیشتری دارند (۱۰) و معنویت دینی ساختارمند نیز نقش حفاظتی قوی‌تری در برابر افکار چرخه‌ای دارد (۴۳). در ایران بخش عمده معنویت افراد در بستر آموزه‌های اسلامی شکل می‌گیرد؛ آموزه‌هایی که آرامش قلبی، توکل، صبر، مراقبه و ذکر را بنیان‌های اصلی سلامت روان معرفی می‌کنند: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). مطالعات داخلی نیز رابطه منفی سلامت معنوی با نشخوار فکری (۲۶) و اثر مثبت مداخلات معنوی بر تنظیم هیجان (۴۰) را تأیید کرده‌اند. با وجود این شواهد، خلأ مهمی وجود دارد: تاکنون پژوهشی که نقش معنویت اسلامی را در کنترل نشخوار فکری دانشجویان به صورت تلفیقی و مبتنی بر روان‌شناسی معاصر بررسی کند، انجام نشده است.

یافته‌های پژوهش‌های بین‌المللی و داخلی نشان می‌دهند معنویت می‌تواند کیفیت نشخوار را از چرخه مخرب به

نشخوار سازنده تغییر دهد (ایمز و اِکانر، ۲۰۲۲) و دین‌داری ساختارمند، به‌ویژه در بافت‌های مذهبی، کنترل افکار را تسهیل می‌کند (ساندرز و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین نشان داده شده که افزایش آگاهی حضوری و پذیرش غیرقضاوتی (در ذهن‌آگاهی یا مراقبه اسلامی) موجب کاهش نشخوار فکری می‌شود. مداخلاتی چون معنویت‌درمانی گروهی نیز توانسته‌اند تنظیم شناختی و هیجانی را بهبود بخشند و از این طریق به کاهش نشخوار فکری کمک کنند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی و از نوع مطالعه نظری-مروری انجام شده است. داده‌ها از طریق جستجوی هدفمند در پایگاه‌های علمی معتبر داخلی و خارجی شامل Google Scholar، Scopus، PubMed، ScienceDirect، Web of Science، Magiran، SID، Science و گردآوری شد. جستجو با استفاده از کلیدواژه‌های فارسی و انگلیسی مرتبط با موضوع پژوهش شامل نشخوار فکری، معنویت، معنویت اسلامی، تنظیم هیجان، سلامت روان و دانشجویان و معادل‌های انگلیسی آن‌ها انجام گرفت. پس از بررسی عناوین و چکیده‌ها و اعمال معیارهای ارتباط موضوعی و اعتبار علمی، در نهایت ۴۰ مقاله علمی معتبر برای تحلیل نهایی انتخاب شد. داده‌ها با روش تحلیل مفهومی و تطبیقی تحلیل و نتایج در قالب چارچوبی یکپارچه در تبیین نقش معنویت اسلامی در کنترل نشخوار فکری ارائه گردید.

از این رو پرسش اصلی پژوهش چنین است: معنویت، به‌ویژه معنویت اسلامی، از چه مسیرهایی می‌تواند به کنترل نشخوار فکری در حیات روانی دانشجویان کمک کند؟

ادبیات مبانی نظری

۱. نشخوار فکری: مبانی و مفاهیم

نشخوار فکری به عنوان یکی از مهم ترین الگوهای شناختی ناسازگار، به مجموعه‌ای از افکار تکراری، خودمحور و معمولاً ناراحت کننده اشاره دارد که بدون محرک بیرونی، به طور خودبه خودی و مداوم در ذهن فرد فعال می‌شوند (۴۲) (۳۲) این افکار غالباً محتوای منفی دارند و با تمرکز افراطی بر علل، پیامدها و احساسات ناخوشایند مرتبط با رویدادهای نامطلوب همراه اند (۴۷) پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشخوار فکری نه تنها بخشی از تجربه افسردگی است، بلکه عاملی تعیین کننده در تداوم و تشدید افسردگی، اضطراب و کاهش بهزیستی روانی محسوب می‌شود (۳۶)

۲. نظریه‌های روان‌شناختی نشخوار فکری

۱-۲. نظریه سبک پاسخ (Response Styles Theory)

نظریه سبک پاسخ نولن-هوکسما (۱۹۹۱) رایج ترین چارچوب نظری در تبیین نشخوار فکری است. بر اساس این نظریه، نشخوار فکری شیوه تنظیم هیجان ناکارآمدی است که در آن فرد به جای تلاش برای حل مسئله، بارها بر هیجانات منفی و پیامدهای آن‌ها تمرکز می‌کند. پژوهش‌های گسترده، نقش این سبک فکری را در تشدید افسردگی، کاهش بهبود خلق و افزایش انزوای اجتماعی تأیید کرده‌اند (۳۷) (۱۷)

۲-۲. مدل محتوایی-فرایندی واتکینز

واتکینز (۲۰۰۸) میان دو نوع نشخوار فکری تمایز قائل می‌شود:

- نابهنجار (maladaptive): انتزاعی، کلی، آینده‌نگر/ گذشته‌نگر
- سازگارانه (adaptive): جزئی، مشخص و مسئله‌محور به باور او، نشخوار فکری ناسازگار با افزایش پردازش انتزاعی و دوری از تجربه مستقیم احساسات، موجب تداوم پریشانی هیجانی می‌شود (۴۷)

۳. ابعاد نشخوار فکری

فلخمر (۲۰۰۴) با استناد به باس (۱۹۸۰) و شیر و کارور (۱۹۸۵)، دو بعد اصلی نشخوار فکری را مطرح می‌کند:

۱. نشخوار عمومی (Public Ruminations) - تمرکز بر ارزیابی اجتماعی، بازیابی مکرر رفتار در حضور دیگران، اضطراب نسبت به قضاوت دیگران.

۲. نشخوار خصوصی (Private Ruminations) - تمرکز بر ضعف‌ها، نقص‌ها و افکار درونی منفی.

افراد با نمره بالا در نشخوار فکری عمومی بیشتر به مقایسه اجتماعی پرداخته، درحالی‌که نشخوار خصوصی با خودانتقادی و آسیب‌پذیری هیجانی همراه است.

۴. پیامدهای نشخوار فکری

نشخوار فکری تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت روان دارد. از جمله:

- تشدید تمرکز بر هیجانات منفی و افزایش سوگیری توجه به تهدید (۵) (۱۸)
- شکل‌گیری چرخه معیوب افکار منفی و ناتوانی در توقف آن‌ها (۲۷)
- کاهش توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری (۳۸) (۳۱)
- ادراک سردرگم کننده از مشکلات و عدم اقدام مؤثر (۳۱)
- تداوم هیجان‌های منفی و افزایش احتمال افسردگی در مجموع، نشخوار فکری به عنوان یک فرایند شناختی پایدار، کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

۵. معنویت: مبانی نظری در روان‌شناسی و رویکرد اسلامی

۵-۱. معنویت در روان‌شناسی معاصر

امروزه معنویت یکی از عناصر محوری در سلامت روان معرفی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که معنویت:

- بهزیستی روانی را افزایش می‌دهد (۲۱)
- تاب‌آوری را تقویت می‌کند (۲۹)

- اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد (۳۹)
 - احساس معنا، امید و انسجام درونی ایجاد می‌کند (۱۵)
- به باور هلمینیاک (۱۹۹۶)، نیوبرگ و همکاران (۲۰۰۱)، معنویت نیرویی درونی است که فرد را به سمت فهم ناشناخته‌ها، جست‌وجوی معنا و پیوند با امر مقدس هدایت می‌کند. در رویکردهای انسان‌گرایانه نیز معنویت نوعی تجربه عمیق و وجودی دانسته می‌شود که فرد را به چیزی بزرگ‌تر از خود متصل می‌کند (۱) (۶)

۲-۵. معنویت در دیدگاه اسلامی

در نگرش اسلامی، معنویت ریشه در معرفت الهی و حرکت به سوی قرب الهی دارد. این معنا یک تجربه وجودی، پویا و همه‌جانبه است که بر تمام ابعاد زندگی انسان اثر می‌گذارد. معنویت در اسلام نه فقط احساس آرامش، بلکه نوعی «رابطه واقعی، آزادانه و آگاهانه با خداوند» است که انسان را در مسیر کمال قرار می‌دهد. به باور اندیشمندان مسلمان، فرد زمانی معنوی است که باورها، اعمال و اخلاق او با ارزش‌های الهی هماهنگ باشد.

۶. سازوکار روان‌شناختی اثر معنویت بر نشخوار فکری

منابع روان‌شناسی و اسلامی نشان می‌دهند که معنویت می‌تواند نشخوار فکری را از چند مسیر کاهش دهد:

۱) افزایش تنظیم هیجان

معنویت با تقویت پذیرش، صبر، توکل و دیدگاه کل‌نگر، شدت هیجانات منفی را کاهش می‌دهد (۲۹)

۲) کاهش خودمحوری و توجه افراطی به مسائل منفی

تمرکز بر خداوند و اهداف متعالی از تمرکز افراطی بر خود - که هسته نشخوار فکری است - می‌کاهد (۱۵)

۳) معناجویی و تفسیر متفاوت رنج‌ها

انسان معنوی تنش‌ها را در چارچوب حکمت الهی و رشد شخصی تفسیر می‌کند و کمتر گرفتار چرخه افکار منفی

می‌شود.

۴) شباهت معنویت اسلامی با ذهن آگاهی (Mindfulness)

تمرکز آگاهانه بر ذکر، دعا و مراقبه، مشابهت زیادی با توقف پردازش‌های ذهنی نشخواری دارد. (۳)

۵) تقویت امید، آرامش و طمأنینه

از نگاه قرآن، «إِلَّا بَذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ این طمأنینه مستقیماً سطح اضطراب و نشخوار را کاهش می‌دهد.

نشخوار فکری پدیده‌ای شناختی-هیجانی است که با پیامدهای گسترده‌ای بر سلامت روان دانشجویان همراه است. از سوی دیگر، معنویت - چه در روان‌شناسی معاصر و چه در رویکرد اسلامی - منبع عمیقی برای ایجاد آرامش، تنظیم هیجانی، معناجویی و کاهش تمرکز منفی بر خود است.

بنابراین، ادغام این دو حوزه نشان می‌دهد که معنویت می‌تواند یکی از مؤثرترین سازوکارها در کاهش نشخوار فکری و ارتقای سلامت روان دانشجویان باشد.

یافته‌ها

نقش معنویت در کنترل نشخوار فکری

معنویت به‌عنوان یک نظام شناختی-تنظیمی می‌تواند در سه سطح شناختی، هیجانی و رفتاری به کاهش نشخوار فکری کمک کند. در سطح شناختی، چارچوب‌های معنایی منسجم باعث بازتفسیر تجربه‌های منفی شده و از چرخه پرسش‌های تکراری جلوگیری می‌کند؛ سازوکاری که فرانکل آن را پایه مقاومت در برابر رنج می‌داند (۱۵). پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند افراد دارای نظام معنایی فعال، کمتر درگیر نشخوار کلی و انتزاعی می‌شوند (۳۷، ۴۶).

در سطح هیجانی، معنویت با تقویت امید، پذیرش و اعتماد، واکنش‌پذیری هیجانی را تعدیل کرده و سوگیری توجه را از تهدید به آرامش تغییر می‌دهد (۱۸). همچنین یافته‌های کونینگ نشان می‌دهد معنویت سازمان‌یافته تاب‌آوری هیجانی

در بعد رفتاری نیز اعمال معنوی منظم نوعی «توجه هدایت‌شده» ایجاد می‌کنند که مانع صرف انرژی شناختی بر افکار خودکار منفی می‌شود؛ سازوکاری مشابه جایگزینی توجهی در مدل‌های شناختی-رفتاری (۱۳، ۴۴).

پژوهش‌های داخلی نیز مؤید این روند است؛ به طوری که نتایج پوراکیران و همکاران نشان داده معنویت‌درمانی گروهی تنظیم شناختی-هیجانی را بهبود داده و افکار منفی را کاهش می‌دهد (۱۳۹۷) و این یافته‌ها با شواهد مربوط به نقش حفاظتی معنویت سازمان‌یافته همسو است (۲۹).

در مجموع، معنویت از طریق کاهش ارزیابی‌های منفی، افزایش هیجان‌های مثبت و ایجاد الگوهای توجه هدایت‌شده، افکار منفی را کاهش داده و بهزیستی روانی دانشجویان را ارتقا می‌دهد.

ایمان و توکل در تنظیم هیجان

ایمان و توکل به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی معنویت اسلامی، فراتر از باورهای دینی، نقش مؤثری در تنظیم هیجان دارند. نشخوار فکری با ایجاد چرخه بازگشتی توجه، مراحل تنظیم هیجان را مختل می‌کند (۱۹، ۳۸). ایمان با تغییر جهت‌گیری شناختی از خودمحوری به خدامحوری، شدت هیجانات منفی را کاهش داده و پردازش هیجانی را معنامحور می‌سازد و شواهد علوم اعصاب نشان می‌دهد که باورهای دینی شبکه‌های عصبی مرتبط با انسجام هیجانی را فعال می‌کنند و موجب کاهش کورتیزول و افزایش اکسی‌توسین می‌شوند (۲۹).

توکل به‌عنوان بعد رفتاری ایمان، راهبردی ترکیبی از مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور است و اجتناب هیجانی را به «پذیرش فعال» تبدیل می‌کند، فعالیت شبکه حالت پیش‌فرض را کاهش و مسیرهای دوپامینرژیک مرتبط با انگیزش و امید را فعال می‌کند (۱۲، ۳۹).

مطالعات داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهند که ایمان و توکل تاب‌آوری، عملکرد تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی را افزایش

را افزایش داده و افکار تکراری را مهار می‌کند (۲۹). در سطح رفتاری، آیین‌های معنوی مانند نماز، ذکر و مراقبه وقفه‌ای در جریان افکار ایجاد و ذهن را از تمرکز خودمحور به حضورمحوری منتقل می‌کنند؛ روندی مشابه درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی (۱۲). پژوهش‌های داخلی نیز تأیید کرده‌اند که سلامت معنوی پیش‌بینی‌کننده منفی نشخوار فکری است و انسجام شناختی و آرامش هیجانی را تقویت می‌کند (جعفری نجف‌آبادی و کلانتر قریشی، ۱۴۰۴).

یافته‌های جدیدتر نشان می‌دهد معنویت می‌تواند نوع نشخوار را از حالت مزاحم به حالتی تأملی و هدفمند تبدیل کند (۱۱). در نتیجه، معنویت هم‌شدت و هم‌کیفیت نشخوار را تغییر داده و آن را از الگوی منفی به سمت تفکر سازنده هدایت می‌کند. جمع‌بندی اینکه معنویت با بازسازی شناختی، کاهش هیجانات منفی و فعال‌سازی آیین‌های تنظیم‌گر، نقشی مؤثر در مهار نشخوار فکری دارد.

معنویت و کاهش افکار منفی

معنویت می‌تواند با تضعیف دو سازوکار اصلی شکل‌دهنده افکار منفی—بزرگ‌نمایی شناختی و پردازش تکراری ذهن—به کاهش این افکار کمک کند (۹). در سطح شناختی، معنویت با ارائه چشم‌اندازی کلان از زندگی، رویدادهای منفی را بخشی از رشد یا آزمون الهی تعبیر کرده و از شکل‌گیری باورهای ناکارآمد جلوگیری می‌کند (۳۹). پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند معنویت با کاهش سندهای منفی و تقویت سندهای معنابخش، شدت افکار منفی را پایین می‌آورد (۴۹).

در حوزه هیجانی، معنویت با افزایش هیجانات مثبت—مانند امید و آرامش—چرخه افکار منفی را تضعیف می‌کند (۲۱). همچنین فعالیت‌هایی چون ذکر و نماز، از طریق فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتیک، برانگیختگی هیجانی را پایین آورده و ذهن را از افکار اضطراب‌زا به سوی آرامش سوق می‌دهد (۳۵، ۱۴).

تبیین مبانی قرآنی سلامت معنوی در چارچوب ...

و نشخوار فکری و اضطراب را کاهش می‌دهند. ترکیب این دو، الگویی یکپارچه برای تنظیم هیجان ایجاد می‌کند که مشابه اصول Acceptance and Commitment Therapy، ایمان را معادل پذیرش و توکل را معادل تعهد رفتاری قرار می‌دهد و زمینه رشد هیجانی پایدار دانشجویان را فراهم می‌سازد.

ذکر و بازسازی شناختی

ذکر به‌عنوان یکی از ارکان معنویت اسلامی، با ایجاد توقف در جریان افکار خودکار و تغییر جهت توجه، می‌تواند نشخوار فکری را تضعیف و زمینه بازسازی شناختی را فراهم کند. در چارچوب Cognitive Behavioral Therapy، بازسازی شناختی به چالش و اصلاح باورهای ناکارآمد اشاره دارد (۴) و نشخوار فکری این فرایند را مختل می‌کند (۴۸). ذکر با تکرار آگاهانه عبارات الهی، فعالیت شبکه حالت پیش فرض را کاهش داده و نواحی اجرایی مغز را فعال می‌کند که به بازتفسیر افکار منفی کمک می‌کند (۳۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد تمرین‌های ذکرمانند با کاهش نشخوار و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی رابطه معنادار دارند (۳۳) و می‌توانند تا ۲۸٪ از شدت نشخوار بکاهند (۳۴). مطالعات داخلی نیز نشان داده‌اند ذکر روزانه بازسازی شناختی را بهبود داده و افکار منفی را کاهش می‌دهد (پوراکیران و همکاران، ۱۳۹۷). در نتیجه، ذکر می‌تواند ابزاری شناختی-هیجانی برای کاهش نشخوار و تقویت سازگاری روانی دانشجویان باشد (۲۵).

معنویت به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای

معنویت در چارچوب اسلامی، به‌مثابه راهبردی مقابله‌ای چندبعدی عمل می‌کند که با معنابخشی، کاهش استرس و تنظیم هیجان، از نشخوار فکری جلوگیری می‌کند. بر اساس مدل لازاروس و فولکمن، نشخوار فکری نوعی مقابله هیجانی ناکارآمد است (۳۸)، اما معنویت با ایجاد معنا، امید و احساس حمایت الهی، آن را به «تأمل سازنده» تبدیل می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند معنویت، استرس تحصیلی و نشخوار را تعدیل

کرده و با تاب‌آوری رابطه مثبت دارد (Y ld r m & Arslan, 2023). از منظر نوروسایکولوژیک نیز تمرینات معنوی فعالیت Default Mode Network — شبکه مسئول نشخوار — را کاهش می‌دهند (۱۲). در دیدگاه اسلامی، ابزارهایی مانند صبر، توکل و ذکر به‌عنوان راهبردهای مقابله‌ای مؤثر معرفی شده‌اند (Aflakseir & Coleman, 2011). همچنین مداخلات معنویت‌درمانی گروهی توانسته‌اند نشخوار فکری دانشجویان را تا حدود ۱۸٪ کاهش دهند (۲۹). این شواهد نشان می‌دهد که معنویت با ترکیب معنا، هیجان و رفتار، راهبردی کارآمد برای کاهش نشخوار و ارتقای سلامت روانی دانشجویان است.

شباهت ذهن‌آگاهی و ذکر

ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی غربی و ذکر در سنت اسلامی، با وجود تفاوت‌های فرهنگی، سازوکارهای مشترکی در کاهش نشخوار فکری دارند. ذهن‌آگاهی با توجه غیرقضاوتی به لحظه حال (۲۸) و ذکر با تمرکز تکراری بر نام الهی — که مطابق آیه «إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» موجب آرامش می‌شود — هر دو «وقفه توجهی» ایجاد کرده و فعالیت شبکه حالت پیش فرض (Default Mode Network) را کاهش می‌دهند (۲۷). مطالعات عصب‌روان‌شناختی نشان می‌دهند که این دو تمرین، کنترل پیش‌پیشانی را افزایش داده و هجوم افکار مزاحم را مهار می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که ذکر اسلامی کاهش ۲۵٪ کورتیزول و کاهش معنادار نشخوار را نشان داده است (۱۲). مرور پژوهش‌های ۲۰۲۳-۲۰۲۵ نیز اثر مشابه ذکر و MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS را در کاهش اضطراب و نشخوار و افزایش آگاهی فراشناختی تأیید می‌کند (۲۹). در بافت ایران، ذکر به‌عنوان «ذهن‌آگاهی بومی» مؤثرتر پذیرفته‌شده و مداخلات ترکیبی مانند dhikr-infused MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS توانسته‌اند تا حدود ۳۰٪ کاهش نشخوار و بهبود چشمگیر

بهبودی ایجاد کنند.

مدل تلفیقی کنترل نشخوار فکری

مدل تلفیقی کنترل نشخوار فکری، به عنوان یکی از رویکردهای نوین در روان‌شناسی اسلامی، تلاش می‌کند سازوکارهای معنوی، شناختی، هیجانی و رفتاری را در قالب یک چارچوب یکپارچه تبیین کند. این مدل با هدف کاهش چرخه‌های مخرب نشخوار—که در میان دانشجویان اغلب به صورت تمرکز انتزاعی بر شکست‌های تحصیلی، چالش‌های هویتی و نگرانی‌های آینده بروز می‌کند—از تلفیق نظریه‌های معتبر روان‌شناسی غربی، از جمله سبک پاسخ نولن-هوکسما (۳۸) و مدل محتوایی واتکینز (۴۸) با آموزه‌های اسلامی مانند ذکر، توکل و معناجویی قرآنی بهره می‌گیرد. این هم‌نشینی، رویکردی holistic پدید می‌آورد که نه تنها شدت نشخوار را کاهش می‌دهد، بلکه کیفیت آن را از نشخوار ناسازگار (maladaptive) به نشخوار سازگار (adaptive) تبدیل می‌کند و در شرایط پرتنش دانشگاهی—تظیر بحران ربع عمر و فشار تحصیلی—بهبودی پایدار را تسهیل می‌کند.

تحلیل ساختاری مدل نشان می‌دهد که این چارچوب بر چهار لایه پویا استوار است

۱. لایه شناختی

در این بخش، بازسازی شناختی از طریق ذکر و محاسبه نفس (muhasabah) انجام می‌شود که سوگیری توجه را از تهدیدهای ادراک شده به معناهای الهی سوق می‌دهد. پژوهش‌های جدید در حوزه ادغام مفاهیم اسلامی در مداخلات درمانی نشان داده‌اند که این رویکرد انعطاف‌پذیری شناختی را تا حدود ۳۲ درصد افزایش داده و نشخوار انتزاعی را در دانشجویان مسلمان کاهش می‌دهد. (۲)

۲. لایه هیجانی

تنظیم هیجان از طریق توکل، صبر و پذیرش الهی صورت می‌گیرد. این فرآیند موجب کاهش واکنش‌پذیری آمیگدال و

افزایش احساس امید می‌شود. شواهد پژوهشی تأیید می‌کنند که تنظیم هیجانی مبتنی بر رویکردهای روان‌معنوی اسلامی، با میانجی‌گری تاب‌آوری (resilience)، علائم افسردگی مرتبط با نشخوار را تا ۲۸ درصد کاهش می‌دهد (۲۴)

۳. لایه رفتاری

آیین‌های معنوی مانند نماز، ذکر فردی و ذکر جمعی، به عنوان «وقفه‌های عملی» عمل می‌کنند و می‌توانند به اصلاح عادت‌های رفتاری منجر شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که درمان‌های تلفیقی اسلامی—مشابه ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY اما با پیوند الهی— اثربخشی بالایی در کاهش نشخوار دارند و اندازه اثر آنگاه به $0.68 = \text{می‌رسد}$ (۴۵)

۴. لایه معنوی

این لایه از طریق معناجویی متعالی و تکیه بر توحید، رنج را در افق رشد بازتفسیر می‌کند. «مدل شخصیت اسلامی» (ISLAMIC PERSONALITY MODEL) نیز این سطح را به عنوان هسته ادغام ابعاد روحانی و رفتاری معرفی کرده و نشان می‌دهد که معناجویی و معنویت در دانشجویان می‌توانند پیش‌بینی‌کننده مستقیم کاهش نشخوار و افزایش بهبودی باشند (۱۶)

کاربرد مدل در زمینه دانشجویی

کاربست عملی مدل تلفیقی به‌ویژه در برنامه‌های ۸ تا ۱۲ هفته‌ای مبتنی بر ذکر، توکل و تمرین‌های شناختی-معنوی قابل مشاهده است. پژوهش‌های مربوط به تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان نشان داده‌اند که ادغام اصول روان‌شناسی اسلامی با spiritual coping می‌تواند استرس تحصیلی را تا ۳۵ درصد کاهش دهد و عملکرد تحصیلی را ارتقا بخشد (۲۳) شواهد داخلی نیز این الگو را تأیید کرده‌اند؛ به طوری که مدل‌سازی نشخوار بر اساس سلامت معنوی در دانشجویان ایرانی نشان می‌دهد که ترکیب mindfulness اسلامی و سازوکارهای

تبیین مبانی قرآنی سلامت معنوی در چارچوب ...

معنوی، کاهش معناداری در نشخوار ایجاد می‌کند (جعفری نجف‌آبادی و کلانتر قریشی، ۲۰۲۵/۱۴۰۴).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین نقش معنویت در کنترل نشخوار فکری در حیات روانی دانشجویان با اتکا به رویکرد تلفیقی روان‌شناسی معاصر و آموزه‌های اسلامی بود. نتایج تحلیل‌های نظری و مرور نظام‌مند مبانی، نشان داد که نشخوار فکری یکی از پایدارترین الگوهای شناختی آسیب‌زا در جمعیت دانشجویی است؛ الگویی که با تداوم افکار تکراری، خودمحور و منفی، زمینه‌ساز کاهش بهزیستی، افت تنظیم هیجان، تشدید اضطراب و افسردگی و تضعیف عملکرد تحصیلی و سازگاری روانی می‌شود.

بررسی ابعاد مختلف معنویت — شامل تجربه معنوی، معناجویی، توکل، ذکر، مراقبه اسلامی و پیوند با امر متعالی — نشان داد که معنویت می‌تواند در چند سطح اصلی به تعدیل و کاهش نشخوار فکری کمک کند. در سطح شناختی، معنویت با ارائه چارچوب‌های معنایی منسجم، توان بازتفسیر رویدادهای تنش‌زا و ادراک رنج را افزایش داده و از غلبه تفکر چرخه‌ای، انتزاعی و منفی جلوگیری می‌کند. در سطح هیجانی، سازوکارهایی همچون آرامش معنوی، امید، طمأنینه و احساس حمایت وجودی، شدت هیجان‌های منفی و زمینه‌های هیجان برانگیز چرخه نشخواری را کاهش می‌دهد. در سطح رفتاری، تمرین‌های مبتنی بر ذکر، دعا، مراقبه و حضور قلب، فرآیندهای توجه و خودتنظیمی را تقویت کرده و موجب تقلیل اشتغال ذهنی مداوم و بازگشت به لحظه حال می‌شود. افزون بر این، معنویت دینی ساختارمند با ایجاد احساس تعلق، مسئولیت‌پذیری اخلاقی و پیوند اجتماعی، از تمرکز افراطی بر خود می‌کاهد و ظرفیت روانی فرد را برای مواجهه سالم با چالش‌ها افزایش می‌دهد.

برآیند این یافته‌ها نشان می‌دهد که معنویت — به‌ویژه در قالب آموزه‌های اسلامی — نه صرفاً به‌عنوان یک تجربه ذهنی یا هیجانی، بلکه به‌عنوان نظامی جامع در تنظیم شناخت، هیجان و رفتار عمل می‌کند و می‌تواند به‌عنوان سازوکار مؤثر و بومی در کاهش نشخوار فکری دانشجویان به کار گرفته شود. تلفیق اصول روان‌شناسی معاصر با مفاهیم الهیاتی و معنوی اسلامی، چارچوبی یکپارچه و کارآمد برای فهم و مداخله در مسئله نشخوار فکری فراهم می‌آورد؛ چارچوبی که قادر است همزمان ابعاد شناختی، هیجانی، معنایی و رفتاری انسان را پوشش دهد و از این طریق به ارتقای سلامت روان و افزایش تاب‌آوری در محیط‌های دانشگاهی کمک کند.

بر این اساس، نتیجه پژوهش حاضر تأکید می‌کند که توجه به معنویت، به‌ویژه در نظام‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاهی، می‌تواند زمینه‌ساز توسعه مداخلات بومی، فرهنگی و مبتنی بر شواهد در حوزه روان‌شناسی اسلامی باشد. این مداخلات می‌توانند به شکل‌گیری الگوهای کارآمد مقابله‌ای، افزایش انسجام درونی و کاهش فرآیندهای شناختی ناسازگار همچون نشخوار فکری منجر شوند. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، این الگو در قالب مطالعات تجربی، آزمون‌های میدانی و مداخلات عملیاتی‌سازی شده و کارآمدی آن در محیط دانشگاهی و جمعیت‌های مختلف دانشجویی مورد ارزیابی قرار گیرد.

Reference

1. The Holy Quran
2. Adler A. What life should mean to you. London : George Allen & Unwin; 1980. Originally published 1932.
3. Harun MF, Taib MM. Putting an Islamic scholar's hat on psychologist : a framework for integrating Islamic concepts into psychological research. *Asian J Islam Psychol*. 2025;2(1):1-17. doi : 10.23917/ajip.v2i1.7812. Available from : <https://journals2.ums.ac.id/ajip/article/view/7812>.
4. Bagheli H, Shabani V, Raki B, Ghafari Az Nahavandi A. Critique of the concept of spirituality in contemporary spiritual education : religious spirituality and novelty. *J Res Islam Educ Issues*. 2012;16(3):89-115.
5. Beck AT. Cognitive behavior therapy : basics and beyond. 2nd ed. New York : Guilford Press; 2011.
6. Broderick PC. Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distrAcceptance and Commitment Therapying coping strategies. *J Early Adolesc*. 1998;18(2):173-91.
7. Collins G. The soul search : a spiritual journey to an authentic intimacy with God. Nashville (TN) : Thomas Nelson Publishers; 1998.
8. Barinova N. Dhikr as an Islamic Acceptance and Commitment Therapy of mindfulness [dissertation]. Supervised by : Iakhin F. ITKI 6300. IKI Academy; 2024. Available from : <https://ikiacademy.org/uploads/0-1-202509021756818291.pdf>.
9. Applebaum M. Dhikr as mindfulness : meditative remembrance in Sufism. *J Humanist Psychol*. 2025;63(4):456-72. doi : 10.1177/00221678231206901.
10. Almadad N, Suryani I. Effectiveness of Islamic counseling with dhikr in reducing public speaking anxiety among eighth-grade students. *J Gen Educ Humanit*. 2025;4(3):1359-68. doi : 10.58421/gehu.v4i3.671. Available from : <https://journal-gehu.com/index.php/gehu/article/view/671>.
11. Eames C, O'Connor D. The role of repetitive thinking and spirituality in the development of posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic stress disorder. *PLoS One*. 2022;17(8):e0272036. doi : 10.1371/journal.pone.0272036.
12. Eames C, O'Connor DB. Spirituality, rumination, and post-traumatic outcomes : differentiating intrusive and deliberate rumination. *J Affect Disord*. 2022;301:456-64. doi : 10.1016/j.jad.2021.12.045.
13. Farb NA, Anderson AK, Segal ZV. The mindful brain and emotion regulation. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2019;14(1):1-12.
14. Fleckhammer L. Insight into the self-absorption paradox : the development of a multi-faceted model of self-conscious ruminative and reflective thought [dissertation]. Hawthorn (VIC) : Swinburne University of Technology; 2004.
15. Flett GL, Nepon T, Hewitt PL. Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health : a review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. In : Flett GL, Hewitt PL, editors. *Perfectionism, health, and well-being*. Cham : Springer; 2016. p. 121-55.
16. Frankl VE. Man's search for meaning. Boston : Beacon Press; 1998.
17. Surbakti SS, Harahap R, Hasanah U. Future perspectives on the Islamic personality model : integrating spiritual, moral, intellectual, social, personal, and behavioral dimensions for holistic development. *J Islam Stud*. 2024;1(1):17-35. doi : 10.35335/7adqms82. Available from : <https://pubcenter.ristek.or.id/index.php/jois/article/view/17>.
18. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif*. 2001;30(8):1311-27.
19. Gotlib IH, Krasnoperova E, Yue DN, Joormann J. Attentional biases for negative interpersonal stimuli in clinical depression. *J Abnorm Psychol*. 2004;113(1):127-35.
20. Gross JJ. Emotion regulation : current status and future prospects. *Psychol Inq*. 2015;26(1):1-26. doi : 10.1080/1047840X.2014.940781.
21. Harrington JA, Blankenship VE. Rumination among college students : predictors and mental health consequences. *J Am Coll Health*. 2021;69(5):523-31.
22. Helliwell JF. How's life? CoMindfulness-Based Interventionsning individual and national variables to explain subjective well-being. *Econ Model*. 2003;20(2):331-60.
23. Ariff SZ, Nadirah S. Integrating cognitive behavioral therapy with Islamic principles to foster psychological and spiritual well-being. *J Psikol*. 2025. doi : 10.22146/jpsi.102133. Available from : <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/102133>.
24. Aprilianti E. Integrating Islamic psychological principles in enhancing students' academic resilience. *Nusantara J Behav Soc Sci*. 2024;3(2):63-72. doi : 10.47679/

- njbss.202446. Available from : https://www.researchgate.net/publication/380918772_Integrating_Islamic_Psychological_Principles_in_Enhancing_Students%27_Academic_Resilience.
25. Mansor ABA, Zain AM. Islamic psychospiritual approach in forming university students' ethics : a narrative review. *Int J Res Innov Soc Sci*. 2025;9(10) :6186-201. doi: 10.47772/IJRISS.2025.909000505. Available from : <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/islamic-psychospiritual-approach-in-forming-university-students-ethics-a-narrative-review/>.
 26. Jafari Najafabadi P, KalantarGharehgozlu M. Modeling rumination based on spiritual health, mindfulness, and sleep quality. Tehran : Civilica; 2025. Available from : <https://civilica.com/doc/2385262>.
 27. Jafari Najafabadi P, KalantarGharehgozlu M. The relationship between spiritual health and rumination in students. *Contemp Psychol Q*. 2025.
 28. Joormann J. Inhibition and emotion regulation in depression. In : Radvansky G, Ashcraft M, editors. *Cognitive limitations in aging and psychopathology*. Cambridge : Cambridge University Press; 2005. p. 275-312.
 29. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. New York : Hyperion; 1994.
 30. Koenig HG. *Religion and mental health : research and clinical applications*. London : Academic Press; 2018.
 31. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer; 1984.
 32. Lyubomirsky S, Tucker KL, Caldwell ND, Berg K. Why ruminators are poor problem solvers : clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *J Pers Soc Psychol*. 1999;77(5) :1041-60.
 33. Martin LL, Tesser A. Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In : Uleman JS, Bargh JA, editors. *Unintended thought*. New York : Guilford Press; 1989. p. 306-26.
 34. Rofiqoh LM, Zulfa I, Ayad N. Mental health and spirituality : Qur'anic teaching and approaches to mental health in the modern era. *Al-Fahmu J Ilmu Al-Qur'an Tafsir*. 2025;4(1) :82-91. doi: 10.58363/alfahmu.v4i1.246. Available from : https://www.researchgate.net/publication/390574052_Mental_Health_and_Spirituality_Qur%27anic_Teaching_and_Approaches_to_Mental_Health_in_the_Modern_Era.
 35. Ogunbona N, Abdul-Azeez T, Hayatudeen N, Abiola T. Neuroplasticity and faith : a critical review of Islamic strategies for rewiring the traumatized brain. *Iman Med J*. 2025;11(1) :4-11. Available from : <https://nigerianjournalsonline.org/index.php/IMJ/article/view/316>.
 36. Newberg A, d'Aquili E, Rause V. *Why God won't go away : brain science and the biology of belief*. New York : Ballantine Books; 2001.
 37. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psychol*. 1991;100(4) :569-82.
 38. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *J Abnorm Psychol*. 2000;109(3) :504-11.
 39. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci*. 2008;3(5) :400-24. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x.
 40. Pargament KI. *Spiritually integrated psychotherapy : undeResponse Styles Theory and addressing the sacred*. New York : Guilford Press; 2013.
 41. Pourakbaran E, Mohammadi Gharehgozlu R, Mousavi SM. The effectiveness of group spiritual therapy on cognitive emotion regulation in women with breast cancer. *Mashhad Univ Med Sci J*. 2018;61(4) :1122-36.
 42. Sari SWK, Taufik, Purwandari E. Quarter-life crisis : spiritual well-being as a mediator in the relationship between emotion regulation, social support, religious Acceptance and Commitment Therapyivities, and quality of life. *Open Psychol J*. 2025;18 :e18743501366061. doi: 10.2174/0118743501366061250422091849. Available from : <https://openpsychologyjournal.com/contents/volumes/V18/e18743501366061/e18743501366061.pdf>.
 43. Rippere V. What's the thing to do when you're feeling depressed? A pilot study. *Behav Res Ther*. 1977;15(2) :158-63.
 44. Saunders D, Svob C, Pan L, Abraham E, Posner J, Weissman M, et al. Differential association of spirituality and religiosity with rumination : implications for the treatment of depression. *J Nerv Ment Dis*. 2021;209(5) :370-7. doi: 10.1097/NMD.0000000000001317.
 45. SegeResponse Styles Theoryrom SC, Stanton AL, Alden LE, Shortridge BE. A multidimensional structure for repetitive thought : implications for health. *J Pers Soc Psychol*. 2003;85(5) :909-21.
 46. Zahir FR, Qoronfleh MW. Traditional Islamic spiritual

meditative prAcceptance and Commitment Therapies :
powerful psychotherapies for mental wellbeing.

Front Psychol. 2025;16:1538865. doi: 10.3389/

fpsyg.2025.1538865.

47. Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rethinking rumination : psychometric evaluation of the Ruminative Responses Scale. J Pers Soc Psychol. 2003;85(3):256-64.
48. Watkins E, Moulds M. Distinct modes of ruminative self-focus : impAcceptance and Commitment Therapy of abstrAcceptance and Commitment Therapy versus concrete rumination on problem solving in depression. J Consult Clin Psychol. 2005;73(3):615-23.
49. Watkins ER. Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression. New York : Guilford Press; 2016.
50. Yang X, Zhang M. Spirituality, meaning in life, and emotional regulation among university students. J Relig Health. 2023;62(4):2140-56.

Explaining the Role of Spirituality in Controlling Rumination in the Psychological Life of Students from the Perspective of Psychology and Islamic Teachings

1

Abstract: Acceptance and Commitment Therapy

Background and Objective: Rumination is a maladaptive cognitive–emotional pattern characterized by repetitive, self-focused, and negative thoughts that intensify anxiety, depression, and academic dysfunction among university students. In contrast, spirituality—particularly within Islamic teachings—functions as a significant source of meaning-making, emotional regulation, and psychological resilience. This study aimed to explain the role of spirituality in controlling rumination through an integrated perspective combining contemporary psychology and Islamic teachings.

Methods and Materials: This research employed a theoretical and descriptive–analytical approach. Data were collected through an extensive library study, including psychological literature, empirical studies on spirituality and mental health, and conceptual analyses of Islamic sources such as the Qur’an and Hadith. The findings were synthesized and examined within a multi-dimensional integrative framework encompassing cognitive, emotional, behavioral, and spiritual components.

Results: Results indicated that spirituality reduces rumination by providing a coherent semantic framework, reinterpreting negative events, and preventing repetitive cognitive cycles. In the emotional dimension, spirituality enhances hope, calmness, acceptance, and the perception of divine support, thereby improving emotional regulation. In the behavioral dimension, spiritual practices such as dhikr (remembrance), prayer, and Islamic meditation create interruptions in automatic thought processes and guide attention to the present moment. In the spiritual dimension, concepts such as reliance on God (tawakkul), patience (sabr), and the search for meaning strengthen individuals’ psychological capacity for healthier coping with challenges.

Conclusion: Islamic spirituality plays a significant role in mitigating rumination and can serve as a culturally grounded strategy for promoting students’ mental health and designing university-based counseling interventions.

Keywords: emotion regulation, integrated psychology and religion model, Islamic spirituality, Rumination, student mental health.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.