بسم الله الرحمن الرحیم

فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات بنیادین علوم انسانی در چهارچوب رسالت‌های مجمع عالی علوم انسانی اسلامی و با حمایت مؤسسه گفتمان پیشرفت منتشر می‌شود.
سال ۱۱ / شماره ۳ / شماره پیاپی ۴۰ / پاییز ۱۴۰۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: عطاءالله رفیعی آتانی
سردبیر: احمدحسین شریفی
جانشین سردبیر: سید محمدتقی موحد ابطحی
مدیر اجرایی و بازبین نهایی: سید مهدی موسوی
ویراستار: حمیدرضا عرفانی‌فر
صفحه‌آرا و طراح جلد: اعظم یزدلی
اعضای هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا: **سعید بهشتی** (استاد گروه فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی دانشگاه علامه طباطبایی. تهران. ایران.)، **سید محمدرضا تقوی** (استاد گروه روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز. شیراز. ایران.)، **عطاءالله رفیعی آتانی** (استادیار گروه اقتصاد دانشگاه علم و صنعت ایران. تهران. ایران.)، **احمدحسین شریفی** (استاد گروه فلسفه مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره). قم. ایران.)، **نجف لک‌زایی** (استاد گروه علوم سیاسی دانشگاه باقرالعلوم(ع). قم. ایران.)، **سید حسین میرمعزی** (دانشیار گروه اقتصاد اسلامی پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی. قم. ایران.)، **حسن آقانظری** (استاد گروه اقتصاد اسلامی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. قم. ایران.)
اعضای مشورتی هیئت تحریریه: **حسین بستان** (دانشیار گروه جامعه‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. قم. ایران.)، **سید احسان رفیعی علوی** (دانشیار گروه فقه مضاف دانشگاه باقرالعلوم(ع). قم. ایران.)، **محمدجواد نوروزی** (استاد گروه علوم سیاسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره))، **جاوید اقبال** (استاد دانشگاه اسلامی علیگر. هند.)، **طلال عتریسی** (استاد دانشگاه بیروت. لبنان.)

نشانی دفتر فصلنامه:
تهران: اتوبان ارتش (شرق به غرب)، بعد از متروی شهید محلاتی، پلاک ۷۹ (ساختمان کاسپین)، طبقه اول، واحد ۲، مؤسسه گفتمان پیشرفت
کد پستی: ۱۹۵۵۷۵۳۷۴۷
تلفن: ۰۲۱-۲۲۴۷۷۳۸۸
قیمت: ۴۰۰/۰۰۰ تومان
نشانی اینترنتی: frh.sccsr.ac.ir **پست الکترونیک:** frh@sccsr.ac.ir

ISSN: 2476-745X
E-ISSN: 2783-1418

فصلنامه تحقیقات بنیادین علوم انسانی به استناد ماده واحده مصوب مورخ ۱۳۸۷/۰۳/۲۱ شورای عالی انقلاب فرهنگی و براساس مصوبه ۵۸۵ مورخ ۱۳۸۷/۰۶/۲۴ شورای عالی حوزه های علمیه، در جلسه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۰ شورای اعطای مجوزها و امتیازهای علمی حوزه از شماره ۱۵ به بعد حائز رتبه علمی-پژوهشی شد. رتبه علمی-پژوهشی این فصلنامه با درجه «ب» در تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ تمدید شده است.

- مقالات و مطالب منتشرشده در فصلنامه تحقیقات بنیادین علوم انسانی، لزوماً بیان دیدگاه‌های فصلنامه نیست.
- فصلنامه تحقیقات بنیادین علوم انسانی در تلخیص و ویرایش مقالات آزاد است.
- نقل مطالب و تصاویر با ذکر مأخذ بلامانع است.

فصلنامه علمی - پژوهشی

تحقیقات بنیادین علوم انسانی

بین رشته‌ای

| سال ۱۱ | شماره ۳ | شماره پیاپی ۴۰ | پاییز ۱۴۰۴ |

فهرست مطالب

۱۱ نسبتِ مفروضات متافیزیکی و نظریات علمی در مرحله شکل‌گیری نظریه
امیر حاجی‌زاده

۴۷ الگوی هنجاری مشروعیت تداخل میدان‌ها در نظام حکمرانی علوی: اصول، مؤلفه‌ها و کارکردها (با تأکید بر نظریه میدان پییر بوردیو)
محمدحسین نژادی، حجت لطفی قراملکی

۸۱ ظرفیت‌ها و محدودیت‌های مدل انسان اقتصادی متعارف و چشم‌انداز بازسازی آن در چهارچوب یک فرانظریه
عطاءالله رفیعی آتانی

۱۱۹ گفتمان علوم انسانی و بازساخت خانواده مدرن
مریم مؤمنی، سیدسعید زاهد زاهدانی

۱۵۳ مدل فرایندی تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی
محسن اکبری، رحیم ناروئی نصرتی

۱۹۱ بازخوانی مفهوم تربیت اسلامی در پرتو تمایز فرایند و فراورده: نقدی بر تعاریف رایج در گفتمان تربیتی ایران
علی قاسمی، حیدر همتی

A Process Model of Cognition Regulation Based on Islamic Sources

Mohsen Akbari *
MA in Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran
mohsenakbari6778@gmail.com

Rahim Narooei Nosrati *
Associate professor, the Department of Psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran
rnarooei@yahoo.com

Abstract

Today, the role of Cognition regulation across various domains of psychological science, including the treatment of most psychological disorders, is widely recognized. The process of Cognition regulation has also received considerable attention both in psychology and in Islamic sources. Accordingly, the present study aimed to develop a process model of Cognition regulation based on Islamic sources and to examine its validity.

Given the purpose of the study, Hsieh and Shannon's qualitative content analysis method, using an inductive qualitative content analysis approach, was employed. Initially, using 28 relevant terms, 273 religious statements were collected through purposive sampling. The data were then analyzed through three stages of open, axial, and selective coding. Subsequently, the validity of the findings was assessed through expert judgment. Eight specialists evaluated the extracted components and categories, and the Content Validity Index (CVI) was calculated. With the exception of one component, all other components and categories were confirmed.

The findings indicated that the process of Cognition regulation, as derived from Islamic sources, can be conceptualized as a model comprising three major categories: general underlying factors, including metacognition, fundamental beliefs, emotion regulation, efficiency of cognitive organization, and physical health; pre-regulation processes, including Cognition monitoring and control, motivational regulation, and behavioral regulation; and post-regulation processes, including evaluation, selection, and consolidation or attenuation.

The findings of this study provide an appropriate theoretical foundation for the development of a Cognition regulation training package based on Islamic teachings.

Keywords: Cognition; Cognition Regulation; Process Model; Process Model of Cognition Regulation; Islamic Sources.

https://orcid.org/0009-0002-4681-4723
https://orcid.org/0009-0008-9641-0990

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۱۶ | تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

مدل فرایندی تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی

محسن اکبری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، محصل مقطع درس خارج حوزه علمیه قم، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

mohsenakbari6778@gmail.com

رحیم ناروئی نصرتی

دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران

rnarooei@yahoo.com

چکیده

امروزه، نقش‌آفرینی تنظیم شناخت در بخش‌های مختلف دانش روان‌شناسی ازجمله درمان اکثر اختلالات روان‌شناختی پذیرفته شده است. فرایند تنظیم شناخت در روان‌شناسی و همچنین منابع اسلامی موردتوجه قرار گرفته است. ازاین‌رو هدف پژوهش حاضر، تدوین مدل فرایندی تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی و بررسی میزان روایی آن است. با توجه به هدف، روش تحلیل محتوای کیفی شیه و شانون به‌شیوه تحلیل محتوای کیفی استقرایی انتخاب شده و ابتدا با استفاده از ۲۸ واژه مرتبط، ۲۷۳ گزاره دینی از طریق نمونه‌گیری هدفمند جمع‌آوری و طی سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی، مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. سپس اعتبار یافته‌ها براساس روش ارزیابی نظرات کارشناسان، توسط ۸ متخصص با محاسبه شاخص روایی محتوا ارزیابی و به استثنای یکی از مؤلفه‌ها، سایر مؤلفه‌ها و مقولات تأیید شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که فرایند تنظیم شناخت در منابع اسلامی، مدلی متشکل از مقوله‌های زمینه‌های کلی (فراشناخت، باورهای بنیادین، تنظیم‌گری هیجان، کارآمدی سازمان شناختی و سلامت جسمانی)، پیش‌تنظیم‌گری (پایش و کنترل شناختی، تنظیم انگیزشی و تنظیم رفتاری) و پس‌تنظیم‌گری (ارزیابی، انتخاب‌گری و تثبیت یا تضعیف) است. اجرای این پژوهش، زمینه مناسبی را برای تدوین بسته آموزشی تنظیم شناخت فراهم می‌آورد.

واژگان کلیدی: شناخت، تنظیم شناخت، مدل فرایندی، منابع اسلامی.

۱. مقدمه

علاقه روان‌شناسان به موضوع تنظیم شناخت از اوایل تاریخ روان‌شناسی، به‌ویژه پس از شکل‌گیری رویکرد شناختی، قابل‌توجه است (شجاعی و پورصباغ، ۱۳۸۸). دکتر پیل[1] دراین‌باره می‌گوید: «بزرگ‌ترین و مؤثرترین دارو، در خود ما وجود دارد؛ اما تاکنون یاد نگرفته‌ایم که آگاهی‌ها، شناخت‌ها و واکنش‌های ذهنی و احساسیِ خود را به‌منظور استفاده حداکثری از آن، تنظیم کنیم (Peale, 2003, p. 80). درنتیجه مسئله تنظیم شناخت که مراد از آن در پژوهش حاضر «خودتنظیمی شناخت» است، یکی از موضوعات مطرح و مهم در روان‌شناسی می‌باشد.

بحث از مدل فرایندی تنظیم شناخت، مستلزم توجه به معنای مدل فرایندی است. مدل فرایندی، الگویی است که یک پدیده روان‌شناختی را نه‌فقط از راه بیان متغیرها یا مؤلفه‌های آن، بلکه از راه نمایش مراحل، سازوکارها، توالی‌ها و تغییراتی توضیح می‌دهد که پدیده در خلال آن‌ها شکل گرفته و تداوم می‌یابد یا دگرگون می‌شود. بنابراین، مدل فرایندی معمولاً می‌کوشد نشان دهد «چه چیزی، در چه مرحله‌ای، چگونه و با چه سازوکاری» به مرحله بعد منتقل می‌شود (Jarecki & Tan & Jenny, 2020).

به‌طورکلی، تنظیم شناخت از مدت‌ها قبل، موردتوجه نظریه‌پردازان دانش روان‌شناسی با رویکردهای متفاوت قرار گرفته است. به‌عنوان نمونه، از میان کارکردگرایان، ویلیام جیمز[2] با طرح اصطلاح جویبار هشیاری[3] و تبیین ویژگی گزینشی‌بودن برای آن، درواقع بخشی از فرایند تنظیم شناخت را مورد اشاره قرار داده است؛ چراکه از نگاه وی، برخی از رویدادهای وارده در

1. Peal. R. C.
2. William James.
3. stream of consciousness.

هشیاری، انتخاب و از سایر رویدادها ممانعت می‌شود (James, 1992). همچنین تداعی آزاد در روش درمانی فروید، نوعی توجه پایدار به تمام شناخت‌هاست. بیماران هنگام تـداعی آزاد، باید هر فکری را که به ذهنشان می‌رسد، صرف‌نظر از اینکه چقدر نامربوط یا نفرت‌انگیز به‌نظر برسد، نظاره و بیان کنند (Feist, Roberts, & Feist, 2021). کنترل شناخت از نظرگاه رفتاری نیز موردتوجه اسکینر[1] قرار گرفته است. همچنـان کـه او عملکـرد تبعـیض در فراینـد توجـه را به‌عنوان یک فرایند رفتاری مورد بحث قرار می‌دهد (Skinner, 1974). راجرز[2] (۱۹۸۹) نیز از میان انسان‌گرایان بر این باور است که فرد سالم خود را از قید و بند شـناخت‌های دریافت‌شـده از غیر خود، همچنان فرهنگ و جامعه و دین، رها ساخته و نظـام خویشـتن را صـرفاً ازطریـق گشودگی کامل نسبت به دنیای خود و پذیرش شناخت‌های خود می‌سازد.

به‌طور خاص‌تر، فرایند تنظیم شناخت در نظریه‌های روان‌شناختی مختلـف قابل‌شناسـایی است. همچنان که آلبرت بندورا[3] ضمن طرح مـدل علیـت متقابـل سـه‌گانه،[4] بـه‌ویژه عوامـل شناختی نظیر فکر، حافظـه، قضـاوت و آینـده‌نگری را مـورد بحـث قـرار داده و فراینـدی سـه مرحله‌ای برای تنظیم‌گری معرفی می‌کند. مطابق ایـن مـدل، افـراد بـرای تنظـیم شـناخت‌های خود، ابتدا باید خودنگری داشته و سپس براساس اهداف مشخص، عملکـرد خـود را داوری و درنهایت بسته به میزان برآورده ساختن معیار شخصی، خود را تشویق یـا تنبیـه کننـد (Feist, Roberts, & Feist, 2021). این مدل گرچه قابل تطبیق بر تنظیم شـناخت‌ها می‌باشـد، ولـی یک مدل عمومی تنظیم‌گری محسوب می‌شود. همچنین استرنبرگ[5] با ابداع مدل خودحکومتی

1. Skinner. B. F.
2. Rogers, C. R.
3. Albert Bandura.
4. Triadic Reciprocal Causation.
5. Sternberg. R. J.

ذهن،[1] رویکرد جدیدی را در فرایند مدیریت و تنظیم تفکر به ارمغان آورده است (شجاعی و پورصباغ، ۱۳۸۸). با روشن‌شدن سبک‌های تفکر و همچنین مؤلفه‌های فراشناختی در نظریه وی، می‌توان گفت افراد برای موفقیت نیازمند تنظیم شناخت خود هستند. درواقع فرد موفق، سبک تفکر خود را شناخته و آن را با الگوی توانایی خود هم‌خوان می‌کند. به‌عنوان‌نمونه، فردی که دارای تفکر تحلیلی قوی است، ممکن است برای توانایی تحلیلی، یک سبک قضاوتی را بسیار مناسب‌تر از سبک قانون‌گذار بداند (Sternberg, 1997). مدل استرنبرگ هرچند میان سبک‌های تفکر تمایز قائل شده است، ولی مراحل دقیق تنظیم‌گری را مشخص نکرده است. مدل پایش و کنترل فراشناختی[2] که توسط نلسون[3] و نارنز[4] مطرح شده است نیز حاکی از آن است که تنظیم شناخت یک حلقه بازخوردی مداوم بین پایش و کنترل است. بنابراین خروجی هریک از مراحل شناختی، به‌عنوان ورودی برای پایش در مرحله بعدی عمل نموده و بر کنترل رفتار بعدی تأثیر می‌گذارد (Nelson & Narens, 1990). همچنان که روشن است این مدل نیز حاکی از کلیت تنظیم‌گری بوده و به مراحل پایش و کنترل اشاره نکرده است. به‌علاوه ویگوتسکی[5] در مدل خودسامان‌دهی[6] با مشخص‌نمودن مراحلی شامل برون‌سازی شناخت ناسازگار، واسطه‌گری اجتماعی، درونی‌سازی گفتار تنظیم‌گر، بازنمایی نشانه‌ای جدید و خودتنظیمی مستقل، زمینه ایجاد توانایی خودنظم‌دهی و تفکر مستقلانه را فراهم می‌کند (سیف، ۱۴۰۳). با این وجود می‌توان گفت ویگوتسکی بیشتر بر رشد زبان تمرکز داشته و فرایند تنظیم شناخت را ناظر به آن طراحی نموده است.

1. Mental Self-government.
2 Metacognitive Monitoring and control.
3 Nelson. T. O.
4 Narens. L.
5 Vygotsky. L. S.
6 Self-Regulation.

علاوه‌بر دانش روان‌شناسی، از گزاره‌های دینی نیز فرایند تنظیم شناخت فهمیده می‌شود. تنظیم یا عدم تنظیم شناخت‌ها با سعادت یا شقاوت انسان ارتباط دارد (ملک: ۹-۱۱؛ یونس: ۹۳؛ جاثیه: ۲۳). برخی شناخت‌ها بدون اراده انسان ازطریق الهام توسط ملک یا وسوسه توسط شیطان، به قلب انسان وارد می‌شوند (نراقی، ۱۳۷۸، صص ۱۲۶-۱۲۷). همچنان که پیامبر صلی الله علیه و آله دراین‌رابطه می‌فرمایند: «إِذَا أَتَی اَلشَّیطَانُ أَحَدَکمْ وَ هُوَ فِی صَلاَتِهِ فَقَالَ إِنَّک مُرَاءٍ فَلْیطِلْ صَلاَتَهُ مَا بَدَا لَهُ مَا لَمْ یفُتْهُ وَقْتُ اَلْفَرِیضَةِ» (حر عاملی، ۱۴۱۶ ق، ج ۵، ص ۴۷۹). این روایت بیانگر ورود ناخواسته شناخت از جانب شیطان بوده و روش مقابله با آن را آموزش می‌دهد. درمقابل، بسیاری از شناخت‌ها با اراده انسان وارد سازمان شناختی شده و تأثیر مثبت یا منفی می‌گذارند (اسراء: ۳۶؛ کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۱۲). همچنان که امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «لاَتُشْعِرُوا قُلُوبَکمُ اَلاِشْتِغَالَ بِمَا قَدْ فَاتَ فَتَشْغَلُوا أَذْهَانَکمْ عَنِ اَلاِسْتِعْدَادِ لِمَا لَمْ یأْتِ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۱۶). براساس منابع اسلامی، در هر دو حالت، انسان توانایی تنظیم‌گری داشته و باید با اختیار خود، سازمان شناختی خویش را مدیریت کند. همچنان که علامه مصباح (۱۳۹۶) کنترل محتوای ذهنی و تصفیه آن از افکار و خیالات نادرست را لازمه سعادت معرفی می‌کنند (ج ۲، ص ۳۲). بنابراین سازمان شناختی هرچند با شناخت‌های غیرارادی مواجه شود، همچنان تحت اختیار انسان بوده و قابلیت تنظیم‌گری دارد (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۲۰).

تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی به‌دلیل اهمیت بالای خود، پژوهش‌های متعددی را به خود اختصاص داده است. شمس‌کلاهی (۱۳۶۸) با استناد به آیات قرآنی، مدیریت تفکر را مطالعه و چیستی، چگونگی تفکر، شرایط و موانع تفکر را مورد بحث قرار داده است. همچنین رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) با ارائه مدل عملکردی از خودمهارگری اسلامی، مسیر کلی تنظیم شناخت را معین نموده است. جهانگیرزاده و همکاران (۱۳۹۹) نیز با تکیه بر

مفهوم عقل به‌عنوان منبع معرفتی-انگیزشی-اجرایی نفس، زمینه بحث از تنظیم شناخت را فراهم آورده‌اند. به‌طورخاص‌تر، مرادی (۱۴۰۱) در پژوهش خود با عنوان «الگوی مدیریت ذهن براساس منابع اسلامی»، ۱۵ مؤلفه برای مدیریت ذهن معرفی کرده است.

هرچند هریک از منابع مذکور با عنایت خاصی مسئله تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی را مطالعه و بررسی کرده‌اند، ولی هنوز جای خالی مدل جامع فرایند تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی مشهود است. این اثر، خلأ مزبور را در قلمرو رسالتش پر می‌کند. بنابراین پژوهش حاضر دررابطه‌با مسئله فرایند تنظیم شناخت از نظر منابع اسلامی، درصدد آن است که به دو سؤال پاسخ دهد: ۱. مؤلفه‌های مدل فرایندی تنظیم شناخت کدام‌اند؟ ۲. مدل فرایندی تنظیم شناخت، از چه میزان روایی برخوردار است؟

۲. روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحلیل محتوای کیفی شیه[1] و شانون[2] (۲۰۰۵) به شیوه استقرایی استفاده شد. ازاین‌رو داده‌های اسلامی با معیار دستیابی به حجت گردآوری شده و سپس ازطریق کدگذاری سه مرحله‌ای (باز، محوری و انتخابی؛ براساس رویکرد شیه و شانون)، تحلیل شدند. درنهایت نیز با استفاده از روش ارزیابی نظرات کارشناسان، اعتبارسنجی صورت گرفت. توضیح بیشتر آنکه جامعه متنی پژوهش حاضر، قرآن کریم و روایات موجود در منابع معتبر بوده است. برای تشخیص روایات معتبر، از معیار دستیابی به حجت استفاده شد. برهمین‌اساس، پژوهش‌گر با درنظرگرفتن دو رتبه حجیت بالجمله و فی‌الجمله درصدد دستیابی به دلیل قابل استناد (حجت) برآمده است. توضیح آنکه حجیت بالجمله ازطریق

1. Hsieh. H.-F.
2. Shannon. S. E.

یک داده اطمینان‌آور نیز قابل‌دسترسی است. درمقابل، حجیت فی‌الجمله ازطریق تجمیع ظنون حاصل از داده‌های متعدد، ایجاد می‌شود. تراکم ظنون در این پژوهش بسته به جایگاه کتاب در میان کتب روایی و همچنین جایگاه روایت در میان روایات کتب درنظر گرفته شده است (محقق حلی، ۱۴۲۳ ق، صص ۱۹۹-۲۰۱؛ نراقی، ۱۳۷۵، ص ۶۸۸). جایگاه کتاب، ازطریق رتبه‌بندی کتب به سه دسته الف، ب، ج در نظریه طباطبایی (۱۳۹۰) و جایگاه روایت نیز براساس ترتیب روایات در یک باب مدنظر قرار گرفته است.

فرایند پژوهش به این شکل انجام شد که ابتدا با استفاده از راهبرد «جست‌وجوی واژگانی» در منابع اسلامی و با استفاده از ۳۶ واژه (ایمان، اعتقاد، یقین، ظن، رأی، علم، عرف، فکر، تأمل، تدبر، فهم، توجه، ذکر، تصور، خیال، عقل، قلب، فؤاد، مراقبه، حفظ، ضبط، تقوا، غفلة، جهل، شک، نسیان، وهم، درک، ألهم، خطر، وجس، هجس، همس، همز، وسوسه، وهم) که به تأیید ۴ کارشناس متخصص (دانشیار روان‌شناسی، استادیار روان‌شناسی، استاد علوم قرآن و حدیث، استاد درس خارج حوزه علمیه قم) رسیدند و همچنین با استفاده از راهبرد «جست‌وجوی موضوعی» از کتب روایی و همچنین پژوهش‌های مرتبط، ۳۴۵ گزاره مرتبط به تنظیم شناخت جمع‌آوری شد. سپس این گزاره‌ها ازجهت میزان ارتباط مفهومی با موضوع پژوهش حاضر (مدل فرایندی تنظیم شناخت) مجدداً مورد بررسی دقیق قرار گرفته و ۲۷۳ گزاره دینی به‌عنوان متون برگزیده نهایی برای تحلیل انتخاب شدند.

در مرحله بعد داده‌ها از طریق کدگذاری تحلیل شدند.

در فرایند تجزیه‌وتحلیل اطلاعات، ابتدا در مرحله کدگذاری باز، پس از خواندن متن هر گزاره، مفهوم اصلی آن استخراج و در قالب کدهایی ثبت گردید. در این مرحله، تعداد ۴۳۷ کد باز به‌دست آمد. سپس این کدها با یکدیگر مقایسه و موارد مرتبط و مشابه با یکدیگر ادغام و برای هریک عنوان مناسبی انتخاب شد که ۳۱ کد محوری را تشکیل دادند. کدهای

محوری درواقع مؤلفه‌های اصلی مدل می‌باشند. درنهایت، ۷ مقوله و ۳ مقوله عمده در کدگذاری انتخابی استخراج شد.

در ادامه، به‌منظور سنجش «روایی محتوایی»، از روش «شاخص روایی محتوا»[1] استفاده شد. ازاین‌رو با به‌کارگیری نمونه‌گیری هدفمند و گلوله برفی، محتوای «مدل فرایندی تنظیم شناخت» توسط ۸ نفر از متخصصین مربوطه مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌های به‌دست‌آمده از سنجش شاخص روایی محتوا، مطابق با فرمول CVI = n3&4 محاسبه می‌شود. این شاخص ازطریق تجمیع امتیازات موافق (زیاد و خیلی زیاد) و مخالف (کم و خیلی کم) دررابطه‌با هر مؤلفه و تقسیم آن بر تعداد کارشناسان به‌دست می‌آید.

۳. یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش نشان داد که شناخت‌ها گاهی با اختیار و گاهی بدون اختیار انسان وارد سازمان شناختی (قلب) می‌شوند (آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۹۸؛ کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۲۵). شناخت‌های غیرارادی نیز گاهی از منبع الهی و گاهی از منبع شیطانی نشأت می‌گیرند (ابن‌ادریس، ۱۴۲۹ ق، ج ۶، ص ۱۶۲؛ شعراء: ۲۲۲-۲۲۳). در تمام حالات مذکور، انسان توان تنظیم اختیاری شناخت‌های خود را دارا می‌باشد. مطابق آیات و روایات، قلب از قوای بینشی برخوردار بوده و مسئولیت شناخت‌های انسان را به عهده دارد (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ج ۱، صص ۵۴-۵۵). همچنین منابع اسلامی حاکی از آن است که فرایند تنظیم شناخت در دو سطح «پیش‌تنظیم‌گری» و «پس‌تنظیم‌گری» قابل‌تبیین است. درواقع فرایند تنظیم شناخت، شامل تنظیم‌گری پیش از ورود شناخت به سازمان شناختی و همچنین تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی می‌شود. در بخش اول،

1. content validity index (CVI).

رعایت برخی از امور شناختی، انگیزشی و رفتاری، منجر به مدیریت بهتر ورود شناخت‌ها به قلب می‌شود. درواقع هرچند ورود برخی شناخت‌ها به قلب، کاملاً غیراختیاری و براساس مصالحی همچون آزمون الهی است (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۴، ص ۳۹۲)، ولی زمینه‌سازی حداکثری برای ورود شناخت‌های مثبت و جلوگیری حداکثری از ورود شناخت‌های منفی ممکن می‌باشد (نراقی، ۱۳۷۸، صص ۱۲۵-۱۳۸). در بخش دوم، پس از ورود شناخت به سازمان شناختی، گذراندن ۳ گام به تنظیم شناخت کمک می‌کند: ۱. ارزیابی (مراقبه): در این مرحله، انسان باید درون خود را ازجهت نیت و عملکرد ارزیابی کند. هدف از پرداختن به شناخت، باید سعادت باشد. همچنین انسان باید پیش از درگیری با شناخت جدید، به شناخت‌های سابق خود عمل کرده باشد. شناخت نیز باید از جهت میزان اعتبار و منفعت سنجیده شود. در این ارزیابی، شناخت معتبر از غیرمعتبر و شناخت أنفع از غیرأنفع (نافع، بی‌فایده، مضر) تمییز داده می‌شود. ۲. انتخاب‌گری: در این گام، شناختی که در ارزیابی مذکور موفق شده باشد، انتخاب و شناختی که شکست خورده باشد، طرد می‌شود. همچنین انسان دربرابر شناخت غیریقینی، باید توقف نموده و از پذیرش یا رد آن اجتناب کند. ۳. تثبیت یا تضعیف: در آخرین مرحله، شناخت پذیرش‌شده، باید ازطریق «یادآوری مجدد همراه با تصدیق»، «تفکر»، «عمل»، «نوشتن» و «بحث و گفت‌وگو»، تثبیت و تقویت شود. همچنین شناخت غیرمعتبر باید ازطریق «ارجاع به شناخت‌های معتبر» یا «ارجاع به منبع مطمئن» تبیین و تعیین تکلیف شود. درمقابل، شناخت مردود، باید ازطریق «جایگزین‌سازی با شناخت‌های معتبر و مفید» و «مخالفت اعتقادی و عملی» تضعیف شود. توجه به این نکته لازم است که تحقق درست مراحل مزبور، موجب بهبود عملکرد در تنظیم‌گری پیش از ورود شناخت می‌شود. درمقابل، شکست در این فرایند، تنظیم‌گری پیش از ورود شناخت را نیز با مشکل دچار می‌کند. به‌عنوان نمونه، قلبی که شناخت‌های مضر را پذیرا بوده و به تثبیت آن‌ها پرداخته باشد، زمینه

بیشتری برای مواجهه با شناخت‌های جدید مشابه خواهد داشت (مصباح یـزدی، ۱۳۹۴، ج ۱، ص ۶۱). آخرین نکته نیز آنکه مدل فرایندی تنظیم شناخت به‌طورکلی تحت‌تأثیر ۵ عامل قـرار دارد: ۱. فراشـناخت‌ها: برخـی باورهـا دربـاره شـناخت‌ها، فراینـد تنظـیم شـناخت را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. ۲. باورهای بنیادین: برخـی باورهـا همچـون بـاور ارزش‌شـناختی مربوط به کمال نهایی انسـان، در بخش‌هـای مختلـف فراینـد تنظـیم شـناخت، نقـش ایفـا می‌کنند. ۳. تنظیم‌گری هیجان: تنظیم هیجان با تنظیم شناخت، ارتباطی دوسویه دارنـد. ۴. کارآمدی سازمان شناختی: سازمان شناختی ممکن است به دلایل مختلف کارآمدی خود را از دست داده و از تنظیم شناخت عاجز شود. ۵. سلامت جسمانی: رعایت برخی از مسائل زیستی همچون نوع تغذیه یا پوشاک، در کیفیت تنظیم شناخت مؤثرند.

به‌طورکلی فرایند تنظیم شناخت، از ۳ مقوله عمده، ۷ مقوله و ۳۰ مؤلفـه تشـکیل شـده است که در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱ . کدهای انتخابی و محوری فرایند تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی

کدگذاری محوری			کدگذاری انتخابی	
مرحله اول		مرحله دوم	مقولات عمده	مقوله هسته‌ای
یادآوری دائمی خداوند		پایش و کنترل شناختی	پیش‌تنظیم‌گری	شناخت تنظیم‌گری براساس منابع اسلامی
نظاره‌گری عقل				
تقویت عواطف توحیدی		تنظیم انگیزشی		
تضعیف عواطف غیرتوحیدی				
پیروی از دستورات خداوند		تنظیم رفتاری		
تمسک به دعا				
ارزیابی نیت	ارزیابی	گام ۱: ارزیابی	پس‌تنظیم‌گری	

کدگذاری محوری			کدگذاری انتخابی	
ارزیابی عملکرد	درون‌فردی	(مراقبه)		
ارزیابی اعتبار شناخت	ارزیابی شناخت			
ارزیابی سودمندی شناخت				
پذیرش شناخت معتبر کارآمد		گام ۲: انتخاب‌گری		
توقف دربرابر شناخت غیریقینی				
کنارگذاری شناخت غیرأنفع				
یادآوری مجدد همراه با تصدیق	تثبیت شناخت انتخاب‌شده	گام ۳: تثبیت یا تضعیف		
تفکر				
عمل				
نوشتن				
بحث و گفت‌وگو				
مرجعیت شناخت‌های معتبر	تدبر در شناخت غیریقینی			
رجوع به منبع اصیل				
جایگزین‌سازی	تضعیف شناخت مردود			
مخالفت (اعتقادی و عملی)				
نسبت‌دهی شناخت به عامل واقعی	فراشناخت‌ها	عوامل تأثیرگذار کلی	زمینه‌های کلی	
گناه‌نبودن صرف بروز				

کدگذاری محوری			کدگذاری انتخابی	
غیراختیاری شناخت‌های منفی				
همگانی‌بودن مواجهه با شناخت‌های منفی				
امکان و لزوم مقابله با شناخت‌های منفی				
باورهای بنیادین				
تنظیم‌گری هیجان				
کارآمدی سازمان شناختی				
سلامت جسمانی				

۳-۱. تبیین مؤلفه‌های فرایند تنظیم شناخت

تنظیم شناخت، فرایندی متشکل از ۳۰ مؤلفه است که به‌دلیل رعایت اختصار، تبیین اجمالی هریک ارائه می‌گردد:

کد انتخابی ۱: پیش‌تنظیم‌گری		
محوری ۱	**محوری ۲**	**تبیین اجمالی**
پایش و کنترل شناختی	یادآوری دائمی خداوند	غفلت از یاد خداوند، زمینه فعالیت شیطان به ضرر سازمان شناختی را فراهم می‌آورد. امام صادق علیه‌السلام، اعراض از ذکر الهی را عامل تهاجم وساوس شیطانی و پناه‌بردن به خداوند را مانع از آن معرفی کرده‌اند (مصباح الشریعه، ۱۴۰۰، ص ۷۹). علامه طباطبایی (۱۳۵۱) دراین‌رابطه می‌فرمایند: «گفته شده شیطان را ازاین‌جهت خناس

		خوانده‌اند که پیوسته انسان را وسوسه می‌کند، اما به‌محض اینکه انسان خدا را به یاد آورد، پنهان شده و عقب می‌رود و همین‌که انسان از یاد خدا غافل شد، بازمی‌گردد و به وسوسه‌اش ادامه می‌دهد (ج ۲۰، ص ۳۹۷). بنابراین یادآوری دائمی خداوند، به نظم‌بخشی بهتر شناخت‌ها کمک می‌کند.
	نظاره‌گری عقل	سازمان شناختی انسان از قوه عقل برخوردار بوده و ازطریق آن، به مقابله با شناخت‌های شیطانی می‌پردازد (ابن‌شعبه، ۱۴۰۴ ق، ص ۹۶). همچنان که امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرمایند: «لِلْقُلُوبِ خَوَاطِرُ سُوءٍ وَ اَلْعُقُولُ تَزْجُرُ عَنْهَا» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۰۴). بنابراین پایش و کنترل شناخت‌ها از طریق نظاره‌گری عقل منجر به تنظیم‌گری بهتر شناخت می‌شود.
تنظیم انگیزشی	تقویت عواطف توحیدی	سازمان شناختی انسان تحت‌تأثیر امیال و هیجانات توحیدی، آمادگی بیشتری برای مواجهه با شناخت‌های مثبت خواهد داشت. به‌عنوان‌نمونه، هرچه خشیت نسبت به خداوند افزون گردد، خطورات شیطانی کمتری متوجه انسان خواهد شد. همچنان که امام سجاد علیه‌السلام در مناجات با خداوند می‌فرمایند: «خُذْنِی مِنْهَا حَتَّی تَتَجَرَّدَ خَوَاطِرُ اَلدُّنْیا عَنْ قَلْبِی مِنْ بَرْدِ خَشْیتِی مِنْک» (اربلی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۹۴). همچنین میل به کسب علم با انگیزه تکمیل دین، زمینه برخورداری از شناخت‌های لازم را فراهم می‌آورد (کلینی،۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۰). درواقع انسان زمانی که به‌منظور قرب الهی جویای علم شود، درمقایسه با زمانی که به‌منظور دستیابی به ثروت یا شهرت، جویای علم شود، با علوم متفاوتی مواجه گشته و زمینه ورود شناخت‌های متفاوتی به سازمان شناختی فراهم می‌آید.
	تضعیف عواطف غیرتوحیدی	هیجانات غیرمعتدل نسبت به خود، دنیا و دیگران، زمینه ورود و پذیرش شناخت‌های نامناسب را فراهم می‌آورند. امام حسین علیه‌السلام خطاب به فردی که ایشان را به مناظره و جدل در دین دعوت کرد، فرمودند: «یا هَذَا أَنَا بَصِیرٌ بِدِینِی مَکشُوفٌ عَلَی هُدَای فَإِنْ

		کنْتَ جَاهِلاً بِدِینِک فَاذْهَبْ فَاطْلُبْهُ مَا لِی وَ لِلْمُمَارَاةِ وَ إِنَّ اَلشَّیطَانَ لَیوَسْوِسُ لِلرَّجُلِ وَ ینَاجِیهِ وَ یقُولُ نَاظِرِ اَلنَّاسَ فِی اَلدِّینِ لِئَلاَّ یظُنُّوا بِک اَلْعَجْزَ وَ اَلْجَهْلَ» (نوری، ۱۴۰۸ ق، ج ۹، ص ۷۴). مطابق این روایت، احساس کهتری نامطلوب یا میل به جلب توجه دیگران، زمینه‌ساز پذیرش وسوسه شیطان است. همچنین اهل جحود و عناد بودن و نداشتن عواطفی همچون خشوع و رحمت، عامل پذیرش سریع القائات شیطانی است (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۴، ص ۳۹۲).
تنظیم رفتاری	پیروی از دستورات خداوند	سازمان شناختی انسان همچنان که بر رفتار تأثیر می‌گذارد، تحت‌تأثیر اعمال نیز قرار دارد. عمل به دستورات خداوند، قلب را آماده دریافت بیشتر شناخت‌های الهی می‌کند (مجلسی، ۱۳۸۹، ص ۴۷۷). همچنان که علامه طباطبایی (۱۳۵۱) در رابطه با آیات ۲۲۲-۲۲۳ سوره مبارکه شعراء می‌فرمایند: «بسیار دروغ‌گو بودن و ارتکاب گناه، زمینه ورود بیشتر القائات شیطانی را فراهم می‌آورد» (ج ۱۴، ص ۳۹۲).
	تمسک به دعا	روایات متعددی حکایت از سفارش معصومین علیهم‌السلام به خواندن ادعیه ویژه به‌منظور جلوگیری از ورود شناخت‌های شیطانی یا زمینه‌سازی ورود شناخت‌های الهی دارند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۱۷۴). همچنان که مضمون دعاهایی مانند «قُلْ اَللَّهُمَّ لاَ تَرُدَّنِی عَلَی عَقِبِی وَ اِصْرِفْ عَنِّی کیدَ اَلشَّیطَانِ وَ لاَ تُمَکنْهُ مِنِّی... وَ قُلْ اَللَّهُمَّ سَرِّحْ عَنِّی اَلْغُمُومَ وَ اَلْهُمُومَ وَ وَسْوَسَةَ اَلصُّدُورِ» (فقه الرضا (ع)، ۱۴۰۶ ق، ص ۳۹۷)، درخواست دوری از وسوسه شیاطین است. بنابراین تمسک به دعا یک رفتار مؤثر در تنظیم‌گری پیش از ورود شناخت به سازمان شناختی است.

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
گام ۱: ارزیابی (مراقبه)	ارزیابی درون‌فردی	ارزیابی نیت	ملاک ارزش فعل اختیاری در اندیشه اسلامی، برخورداری از حسن فعلی (نیک‌بودن نوع کار) و حسن فاعلی (نیک‌بودن نیت عمل) است. کاری که دارای این دو ویژگی باشد، عبادت نامیده می‌شود. بنابراین چنانچه فعل انسان با نیت تقرب به خداوند صورت بگیرد، ارزشمند بوده و موجب تکامل انسان می‌گردد (مصباح یزدی، ۱۴۰۲، ص ۲۳۲). تنظیم شناخت نیز ازجمله افعال اختیاری انسان است که باید با نیت نیل به سعادت واقعی (قرب الهی) صورت بگیرد. امام باقر علیه‌السلام در این رابطه می‌فرمایند: «مَنْ طَلَبَ الْعِلْمَ لِيبَاهِي بِهِ الْعُلَمَاءَ أَوْ يمَارِي بِهِ السُّفَهَاءَ أَوْ يصْرِفَ بِهِ وُجُوهَ النَّاسِ إِلَيهِ فَلْيتَبَوَّأْ مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ إِنَّ الرِّئَاسَةَ لا تصلح إِلَّا لِأَهْلِهَا» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۱۴). بنابراین پرداختن به شناخت زمانی ارزشمند است که فرد نیت خود را سنجیده و آن را مطابق رضایت خداوند بیابد (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۱۹). درغیراین‌صورت، تنظیم شناخت به هدف اصلی خود نخواهد رسید (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۱۲).
		ارزیابی عملکرد	هدف از تنظیم شناخت، تکامل انسان است. منابع اسلامی حکایت از آن دارد که تراکم شناخت‌ها در سازمان شناختی بدون عملیاتی شدن، مانعی دربرابر دستیابی به سعادت است (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۱۱). بنابراین انسان پیش از پرداختن به شناخت جدید، باید عملکرد خود در رابطه با شناخت‌های پیشین را ارزیابی کند. درواقع راهبرد افزایش شناخت زمانی به تنظیم شناخت کمک می‌کند که با عمل همراه باشد. درغیراین‌صورت، انسان از هدف تنظیم

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
			دور خواهد شد. همچنان که امام سجاد علیه‌السلام خطاب به مردی که دائماً درصدد پرسیدن سؤالات خود بود، فرمودند: «مَکتُوبٌ فِی الْإِنْجیل: لا تطلبوا عِلْمَ مَا لا تعلمون وَ لَمَّا تَعْمَلُوا بِمَا عَلِمْتُمْ فَإِنَّ الْعِلْمَ إِذَا لَمْ یعْمَلْ بِهِ لَمْ یزْدَدْ صَاحِبُهُ إِلَّا کفْراً وَ لَمْ یزْدَدْ مِنَ الله إِلَّا بُعْداً» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۰۹). حضرت عیسی علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «لَیسَ بِنافِعِک أن تَعلَمَ ما لَم تَعمَل إنَّ کثرَةَ العِلمِ لا یزیدُک إلّاجَهلًا ما لَم تَعمَل بِهِ» (ورام، بی‌تا، ج ۱، ص ۶۴).
	ارزیابی شناخت	ارزیابی اعتبار شناخت	شناخت‌ها ازجهت اعتبار، قابل‌تقسیم به معتبر و غیرمعتبر هستند. شناخت‌های معتبر، مطابق واقع و قابل‌اطمینان هستند. براساس منابع اسلامی، نوع برخورد انسان با شناخت‌های معتبر و غیرمعتبر باید متفاوت باشد (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۲۴). بنابراین ارزیابی اعتبار شناخت لازم است. همچنان که امام صادق علیه‌السلام دراین‌رابطه می‌فرمایند: «فَانْظُرُوا عِلْمَکمْ هَذَا عَمَّنْ تَأْخُذُونَهُ فَإِنَّ فِینَا أَهْلَ اَلْبَیتِ فِی کلِّ خَلَفٍ عُدُولاً ینْفُونَ عَنْهُ تَحْرِیفَ اَلْغَالِینَ وَ اِنْتِحَالَ اَلْمُبْطِلِینَ وَ تَأْوِیلَ اَلْجَاهِلِینَ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۲). همچنین امام باقر علیه‌السلام منظور از بررسی طعام در آیه «فَلْینْظُرِ اَلْإِنْسانُ إِلی طَعامِهِ» (عبس: ۲۴) را بررسی منبع علم دانسته و فرمودند: «عِلْمُهُ الَّذِی یأْخُذُهُ، عَمَّنْ یأْخُذُهُ» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۲۳).

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
		ارزیابی سودمندی شناخت	شناخت‌ها از نظر سودمندی، قابل‌تقسیم به شناخت‌های مضر، بی‌فایده، نافع و أنفع می‌باشند. ظرفیت فکر، ذهن و قوه خیال انسان محدود است و پرداختن به یک شناخت، او را از دیگر مسائل باز می‌دارد. بنابراین انسان باید براساس میزان انتفاع فعل در رساندن فرد به هدف نهایی، از میان شناخت‌ها، مورد پرفایده‌تر را انتخاب کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۶، ج ۲، ص ۲۲). بنابراین ارزیابی میزان سودمندی شناخت لازم است. همچنان که امیرالمؤمنین علیه‌السلام نوجوانان را به آموختن مسائلی تشویق می‌کنند که در بزرگ‌سالی سومند بوده و نیازهای ایشان را رفع کند (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ ق، ج ۲۰، ص ۳۳۳). امام کاظم علیه‌السلام نیز در رابطه با اهمیت ارزیابی میزان نفع شناخت، نظر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درمورد فردی که توجه دیگران را جلب کرده بود و به‌دلیل آگاهی از انساب عرب و رویدادهای جاهلیت و اشعار عربی، علامه خطاب می‌شد، چنین گزارش می‌کنند که حضرت فرمود: «ذَاک عِلْمٌ لاَ یضُرُّ مَنْ جَهِلَهُ وَ لاَ ینْفَعُ مَنْ عَلِمَهُ ثُمَّ قَالَ اَلنَّبِی صَلَّی اَللَّهُ عَلَیهِ وَ آلِهِ إِنَّمَا اَلْعِلْمُ ثَلاَثَةٌ آیةٌ مُحْکمَةٌ أَوْ فَرِیضَةٌ عَادِلَةٌ أَوْ سُنَّةٌ قَائِمَةٌ وَ مَا خَلاَهُنَّ فَهُوَ فَضْلٌ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۲).
گام ۲: انتخاب‌گری	پذیرش شناخت معتبر کارآمد		چنانچه انسان در مواجهه با شناختی، ارزیابی‌های مزبور را انجام داده و علاوه‌بر احراز نیت و عملکرد مناسب خود، شناخت را معتبر و أنفع بیابد، باید نسبت به پذیرش شناخت، توجه لازم را داشته باشد. درغیراین‌صورت، سازمان شناختی انسان با اختلال روبه‌رو خواهد شد. همچنان که در آیة «أَلَم یأنِ لِلَّذِینَ ءَامَنُوا أَن تَخشَعَ قُلُوبُهُم لِذِکرِ

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی		
محوری ۱	محوری ۲	تبیین اجمالی
		اَللّهِ وَ مَا نَزَلَ مِنَ اَلحَقِّ وَ لَا یکونُواْ کالَّذِینَ أُوتُواْ اَلکتَبَ مِن قَبلُ فَطَالَ عَلَیهِمُ اَلأَمَدُ فَقَسَت قُلُوبُهُم وَ کثِیرٌ مِّنهُم فَسِقُونَ» (حدید: ۱۶)، به این مهم اشاره شده است. علامه مصباح (۱۳۹۴) در توضیح این آیه می‌فرمایند: «وقتی انسان مطلب حقی را بشوند ولی پشت گوش بیندازد و اعتناء نکند، بعد از مدتی کم‌کم به‌طورکلی آمادگی تأثر از حق را از دست می‌دهد (ج ۱، ص ۱۶۰). امیرالمؤمنین علیه‌السلام در این زمینه می‌فرمایند: «اَلْعِلْمُ أَکثَرُ مِنْ أَنْ یحَاطَ بِهِ فَخُذُوا مِنْ کلِّ عِلْمٍ أَحْسَنَهُ» (آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۹۸). استفاده از فعل امر در این روایت، حکایت از لزوم پذیرش شناخت‌های معتبر کارآمد دارد.
	توقف دربرابر شناخت غیریقینی	چنانچه شناختی از نظر اعتبار، غیریقینی تشخیص داده شود، پذیرش یا کنارگذاشتن آن صحیح نمی‌باشد. بلکه در این موارد، توقف توصیه شده است. همچنان که امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «إِنَّ الله خَصَّ عِبَادَهُ بِآیتَینِ مِنْ کتَابِهِ: أَنْ لایقولوا حَتّی یعْلَمُوا وَ لَایرُدُّوا مَا لَمْ یعْلَمُوا وَ قَالَ عَزَّ وَ جَلَّ أَ لَمْ یؤْخَذْ عَلَیهِمْ میثاقُ اَلْکتابِ أَنْ لا یقُولُوا عَلَی اَللّهِ إِلاَّ اَلْحَقَّ وَ قَالَ بَلْ کذَّبُوا بِما لَمْ یحِیطُوا بِعِلْمِهِ وَ لَمّا یأْتِهِمْ تَأْوِیلُهُ» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۰۵). علامه طباطبایی (۱۳۵۱) در رابطه با آیه «وَ ما لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ یتَّبِعُونَ إِلاَّ اَلظَّنَّ وَ إِنَّ اَلظَّنَّ لا یغْنِی مِنَ اَلْحَقِّ شَیئاً» (نجم: ۲۸) می‌فرمایند: «جهت درک حقایق، نباید به شناخت‌های ظنی اعتماد کرد. البته عمل به ظن در احکام عملی بخاطر وجود دلیلی که اطلاق آیه را مقید می‌کند، مجاز است» (ج ۱۹، ص ۴۰). بنابراین انسان در مواجهه با شناخت غیریقینی، باید از پذیرش و کنارگذاشتن آن اجتناب کرده و صرفاً راهبرد توقف را انتخاب کند.

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی		
محوری ۱	محوری ۲	تبیین اجمالی
	کنارگذاری شناخت غیرانفع	شناختی که ازجهت سودمندی، مضر یا بی‌فایده و یا حتی کم‌ثمر ارزیابی شده باشد، باید کنار گذاشته شود؛ چراکه پرداختن به آن، اولویتی در رساندن انسان به سعادت واقعی ندارد. امام باقر علیه‌السلام در این رابطه می‌فرمایند: «لاَ تُشْعِرُوا قُلُوبَكُمُ اَلاِشْتِغَالَ بِمَا قَدْ فَاتَ فَتَشْغَلُوا أَذْهَانَكُمْ عَنِ اَلاِسْتِعْدَادِ لِمَا لَمْ يأْتِ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۱۶). این روایت حاکی از کنارگذاری شناخت‌های مرتبط با گذشته است که پرداختن به آن‌ها نَه تنها ثمری ندارد، بلکه ضرر نیز داشته و مانع پردازش شناخت‌های مفید می‌شود. همچنان که براساس آیات ۲-۳ سوره مبارکه أنبیاء، پرهیز از اشتغال سازمان شناختی به لهو (سرگرمی بی‌فایده) جهت تأثیرگذاری شناخت‌های پرفایده، لازم است (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۵، ص ۴۲۲). امیرالمؤمنین علیه‌السلام نیز به لزوم کنارگذاشتن شناخت‌های نیکو به‌منظور دستیابی به شناخت برتر توصیه فرموده‌اند (آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۹۸).
گام ۳: تثبیت یا تضعیف	تثبیت شناخت انتخاب‌شده	مرور و یادآوری مجدد شناخت انتخاب‌شده همراه با تصدیق، زمینه تثبیت شناخت را فراهم می‌آورد. به‌عنوان‌نمونه، مرور نعمت‌های خداوند و تصدیق وابستگی خود به خداوند، شناخت‌های مرتبط با عبودیت را تقویت می‌کند. همچنین یادآوری دائمی مرگ و تصدیق فناپذیری دنیا، شناخت‌های مربوط به اهمیت آخرت را اثربخش می‌کند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام، رفع غفلت و شک و همچنین جلوگیری از شرک را ازجمله آثار یادآوری مجدد خداوند معرفی می‌کنند (آمدی، ۱۴۱۰ ق، صص ۳۰۰-۳۰۱). همچنین امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرمایند: «مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ اَلذِّكرِ حَسُنَتْ أَفْعَالُهُ فِي اَلسِّرِّ وَ اَلْجَهْرِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۵۸).
	یادآوری همراه با تصدیق	

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
		تفکر	تفکر، یکی دیگر از مراحل تثبیت شناخت منتخب است که با یادآوری نیز ارتباطی دوسویه دارد. درواقع ذکر کامل بدون فکر حاصل نمی‌شود و تفکر نیز بدون یاد خداوند ثمره ندارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۲۱۵). همچنان که در آیه ۱۹۱ سوره مبارکه آل‌عمران، به ارتباط متقابل یادآوری و تفکر اشاره شده است. تفکر، همچنین از طریق کمک به درک واقعی حقیقت و کارکرد بهتر سازمان شناختی که در آیه «أَفَلَمْ یسِیرُوا فِی الْأَرْضِ فَتَکونَ لَهُمْ قُلُوبٌ یعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ یسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَی الْأَبْصَارُ وَلَکن تَعْمَی الْقُلُوبُ الَّتِی فِی الصُّدُورِ» (حج: ۴۶) مورد توجه قرار گرفته است، عاملی برای تثبیت شناخت است.
		عمل	شناخت منتخب باید با عمل مقرون باشد. درواقع علم، زمینه عمل و عمل، زمینه علم را فراهم می‌آورد. منابع اسلامی، عالم حقیقی را عامل به علم معرفی می‌کنند (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۸۶). امام صادق علیه‌السلام ارتباط متقابل شناخت و عمل را این‌گونه تبیین می‌فرمایند: «لَا یقْبَلُ الله عَمَلاً إِلَّا بِمَعْرِفَةٍ وَ لَا مَعْرِفَةً إِلَّا بِعَمَلٍ فَمَنْ عَرَفَ دَلَّتْهُ الْمَعْرِفَةُ عَلَی الْعَمَلِ وَ مَنْ لَمْ یعْمَلْ فَلَا مَعْرِفَةَ لَهُ أَلَا إِنَّ الْإِیمَانَ بَعْضُهُ مِنْ بَعْضٍ» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۰۷). بنابراین به‌کارگیری شناخت منتخب، یکی از عوامل تثبیت و ماندگاری شناخت است (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۰۹).

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
		نوشتن	نوشتن، یکی از راه‌های حفظ و تثبیت شناخت برای خود و دیگران است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «اکتُبُوا فَإِنَّکمْ لا تحفظون حَتّی تَکتُبُوا» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۲۹). همچنین حضرت خطاب به زراره می‌فرمایند: «احْتَفِظُوا بِکتُبِکمْ فَإِنَّکمْ سَوْفَ تَحْتَاجُونَ إِلَیهَا؛ کتاب‌هایتان را حفظ کنید» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۲۹). منظور از حفظ در این روایت، نوشتن است؛ همان‌طور که در روایت سابق، نوشتن به‌عنوان راهکار حفظ معرفی شد. بنابراین نوشتن شناخت منتخب، به تثبیت بیشتر شناخت کمک می‌کند.
		بحث و گفت‌وگو	مباحثه یا انتقال علم به دیگری، منجر به تثبیت شناخت برای فرد خواهد شد. درواقع گفت‌وگوی علم با ماندگاری بیشتر محتوای ذهنی ارتباط دارد؛ چراکه خود نوعی یادگیری و مطالعه است. امام باقر علیه‌السلام دراین‌رابطه می‌فرمایند: «تَذَاکرُ الْعِلْمِ دِرَاسَةٌ وَ الدِّرَاسَةُ صَلَاةٌ حَسَنَة» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۹۹). امام باقر علیه‌السلام «تذاکر علم» را عامل «احیاء علم» نیز معرفی کرده‌اند (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۹۸).
	تدبر در شناخت غیریقینی	مرجعیت شناخت‌های معتبر	شناخت‌های معتبر قابلیت مرجعیت برای شناخت‌های غیریقینی دارند. علامه طباطبایی (۱۳۵۱) دراین‌باره می‌فرمایند: «شناخت‌های غیریقینی را باید به شناخت‌های محکم ارجاع داد» (ج ۳، ص ۲۱). به‌عنوان نمونه، چنانچه انسان با شناخت‌هایی درباره لزوم جمع‌آوری اموال مواجه شد، می‌تواند با ارجاع آن به شناخت‌های بنیادین دررابطه‌با ارتباط دنیا و آخرت، صحت‌وسُقم آن‌ها را بسنجد. همچنان

کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
			که امام سجاد علیه‌السلام دنیاطلبی را حاصل تکیه به شناخت‌های نادرست دررابطه‌با امکان آسایش دنیا دانسته و دیگران را به توجه به شناخت‌های معتبر و بنیادین دررابطه‌با حقیقت دنیا و آخرت سفارش می‌کنند (ابن‌بابویه، ۱۴۱۶ ق. ب، ج ۱، ص ۶۴).
		رجوع به منبع اصیل	گاهی شناخت‌های محکم فرد، قابلیت پاسخ‌گویی به شناخت‌های غیریقینی را ندارند. مطابق آیات و روایات، در این موارد فرد موظف است با ارجاع شناخت غیریقینی به منبع مطمئنی همچون فرد متخصص در آن زمینه، به شناخت معتبر دست پیدا کند. همچنانکه امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «لایسَعُکمْ فِیمَا ینْزِلُ بِکمْ مِمَّا لا تعلمون إِلَّا الْکفُّ عَنْهُ وَ التَّثَبُّتُ وَ الرَّدُّ إِلی أَئِمَّةِ الْهُدی حَتّی یحْمِلُوکمْ فِیهِ عَلَی الْقَصْدِ وَ یجْلُوا عَنْکمْ فِیهِ الْعَمی وَ یعَرِّفُوکمْ فِیهِ الْحَقَّ قَالَ الله تَعَالی فَسْئَلُوا أَهْلَ اَلذِّکرِ إِنْ کنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۲۴). آیه ۳۰ سوره مبارکه بقره نیز حاکی از آن است که در مقام سؤال از برخی شناخت‌ها همچون بدی یا خوبی انسان، باید سراغ مرجع آگاه رفت. بنابراین در مواجهه با شناخت‌های غیریقینی، باید از فرد مطمئن تقلید کرد (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۳، ص ۹۵).
	تضعیف شناخت مردود	جایگزین سازی	جایگزین‌کردن شناخت‌های مناسب همچون باورهای بنیادین، به تضعیف شناخت‌های نامناسبی که تصمیم به کنارگذاشتن آن‌ها گرفته شده است، کمک می‌کند. به‌عنوان‌نمونه، برخی نگرانی‌ها که مضر ارزیابی و کنار گذاشته شده‌اند، با فکرکردن به شناخت‌های بنیادین در رابطه با قضا و قدر الهی، تضعیف می‌شوند. امام سجاد علیه‌السلام راهکار تضعیف وسوسه‌های شیطانی نسبت به

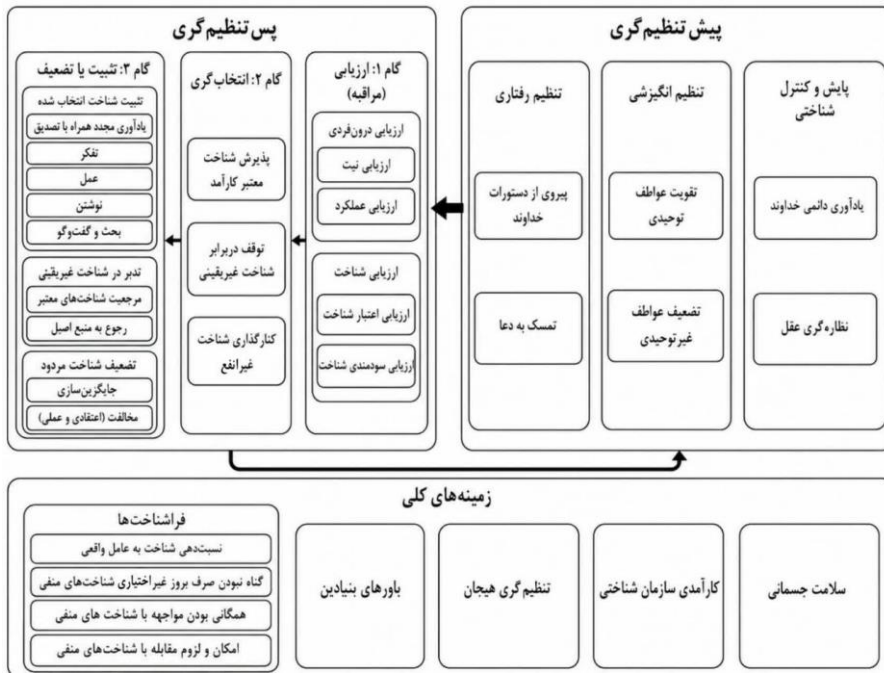
کد انتخابی ۲: تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
			دنیاطلبی و آسایش‌خواهی را بازخوانی باورهای بنیادین نسبت به انسان و دنیا معرفی می‌کنند (ابن‌بابویه، ۱۴۱۶ ق. ب، ج ۱، ص ۶۴). همچنین علامه طباطبایی (۱۳۵۱) مقابله با وسوسه‌های شیطان را از طریق یاد خداوند ممکن می‌دانند (ج ۲۰، ص ۳۹۷). امام صادق علیه‌السلام نیز خطاب به فردی که از هجوم افکار آزاردهنده نسبت به مقدسات شکایت داشت، فرمودند: «إِنَّ اَلشَّیطَانَ أَتَاکمْ مِنْ قِبَلِ اَلْأَعْمَالِ فَلَمْ یقْوَ عَلَیکمْ فَأَتَاکمْ مِنْ هَذَا اَلْوَجْهِ لِکی یسْتَزِلَّکمْ فَإِذَا کانَ کذَلِک فَلْیذْکرْ أَحَدُکمُ اَللَّهَ وَحْدَهُ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۲۵).
		مخالفت (اعتقادی و عملی)	مخالفت اعتقادی و عملی با شناخت، راه دیگری برای تضعیف شناخت کنارگذاشته‌شده است. به‌عنوان‌نمونه، مخالفت با افکار وسواسی به تضعیف آن‌ها منجر می‌شود. همچنان که پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «إِذَا أَتَی اَلشَّیطَانُ أَحَدَکمْ وَ هُوَ فِی صَلاَتِهِ فَقَالَ إِنَّک مُرَاءٍ فَلْیطِلْ صَلاَتَهُ مَا بَدَا لَهُ مَا لَمْ یفُتْهُ وَقْتُ اَلْفَرِیضَةِ وَ إِنْ کانَ عَلَی شَیءٍ مِنْ أَمْرِ اَلآخِرَةِ فَلْیتَمَکثْ مَا بَدَا لَهُ وَ إِنْ کانَ عَلَی شَیءٍ مِنْ أَمْرِ اَلدُّنْیا فَلْیبْرَحْ» (حر عاملی، ۱۴۱۶ ق، ج ۵، ص ۴۷۹). این روایت، حکایت از لزوم مخالفت عملی با تردیدهای وسواس‌گونه درباره نیت دارد. همچنین توجه به شیطانی‌بودن برخی شناخت‌ها و عدم تصدیق اعتقادی آن‌ها مورد سفارش روایات قرار گرفته است. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «لکلّ قلب وسوسة فإذا فتق الوسواس حجاب القلب و نطق به اللسان أخذ به العبد و إذا لم یفتق الحجاب و لم ینطق به اللسان فلا حرج» (قمی، ۱۴۱۴ ق، ج ۸، ص ۴۸۰).

کد انتخابی ۳: زمینه‌های کلی			
محوری ۱	محوری ۲		تبیین اجمالی
عوامل کلی تأثیرگذار	فراشناخت‌ها	نسبت‌دهی شناخت به عامل واقعی	مطابق آنچه در تنظیم‌گری پیش از ورود شناخت به سازمان شناختی ذکر شد، هرچند شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای انسان، زمینه ورود بیشتر شناخت‌های الهی یا شیطانی را فراهم می‌آورند، ولی مواجهه با شناخت‌های شیطانی الزاماً به‌معنای ذات پلید انسان نیست. بنابراین انسان نباید خود را تنها مسئول القائات شیطانی بداند و از این طریق دچار ترس و یأس گردد (فقه الرضا (ع)، ۱۴۰۶ ق، ص ۳۸۵). همچنان که پیامبر صلی الله علیه و آله خطاب به مردی که خود را به‌دلیل ورود شناخت‌های تردیدآمیز نسبت به خداوند، منافق می‌خواند، فرمودند: «وَ اَللَّهِ مَا نَافَقْتَ وَ لَوْ نَافَقْتَ مَا أَتَيْتَنِي تُعْلِمُنِي مَا اَلَّذِي رَابَک أَظُنُّ اَلْعَدُوَّ اَلْحَاضِرَ أَتَاک فَقَالَ لَک مَنْ خَلَقَک فَقُلْتَ اَللَّهُ خَلَقَنِي فَقَالَ لَک مَنْ خَلَقَ اَللَّهَ قَالَ إِي وَ اَلَّذِي بَعَثَک بِالْحَقِّ لَكانَ كذَا فَقَالَ إِنَّ اَلشَّيطَانَ أَتَاكمْ مِنْ قِبَلِ اَلْأَعْمَالِ فَلَمْ يقْوَ عَلَيكمْ فَأَتَاكمْ مِنْ هَذَا اَلْوَجْهِ لِكي يسْتَزِلَّكمْ فَإِذَا كانَ كذَلِک فَلْيذْكرْ أَحَدُكمُ اَللَّهَ وَحْدَهُ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۲۵).
		گناه نبودن صرف بروز غیراختیاری شناخت‌های منفی	در منابع اسلامی نسبت به گناه‌نبودن صرف بروز غیراختیاری شناخت‌های شیطانی تأکید شده است. بنابراین فرد هنگام مواجهه با القائات شیطانی، نباید خود را مقصر بداند، بلکه باید به تضعیف آن به‌عنوان ابزار شیطان بپردازد (فقه الرضا (ع)، ۱۴۰۶ ق، ص ۳۸۵). همچنان که پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «وُضِعَ عَنْ أُمَّتِي تِسْعُ خِصَالٍ اَلْخَطَأُ وَ اَلنِّسْيانِ وَ مَا لاَ يعْلَمُونَ وَ مَا لاَ يطِيقُونَ وَ مَا اُضْطُرُّوا إِلَيهِ وَ مَا اُسْتُكرِهُوا عَلَيهِ وَ اَلطِّيرَةُ وَ اَلْوَسْوَسَةُ فِي اَلتَّفَكرِ فِي اَلْخَلْقِ وَ اَلْحَسَدُ مَا لَمْ يظْهِرْ بِلِسَانٍ أَوْ يدٍ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۶۳).

کد انتخابی ۳: زمینه‌های کلی		
محوری ۱	محوری ۲	تبیین اجمالی
	همگانی بودن مواجهه با شناخت‌های منفی	یکی از حکمت‌های مواجهه با شناخت‌های شیطانی، آزمون الهی است. از این جهت، تمام انسان‌ها با القائات شیطانی روبه‌رو می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۵۱، ج ۱۴، ص ۳۹۲). بنابراین فرد نباید خود را غیرعادی بداند و از این طریق مأیوس گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «مَا مِنْ قَلْبٍ إِلاَّ وَ لَهُ أُذُنَانِ عَلَى إِحْدَاهُمَا مَلَک مُرْشِدٌ وَ عَلَى اَلْأُخْرَى شَيطَانٌ مُفْتِنٌ هَذَا يأْمُرُهُ وَ هَذَا يزْجُرُهُ اَلشَّيطَانُ يأْمُرُهُ بِالْمَعَاصِي وَ اَلْمَلَک يزْجُرُهُ عَنْهَا وَ هُوَ قَوْلُ اَللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ «عَنِ اَلْيمِينِ وَ عَنِ اَلشِّمالِ قَعِيدٌ ما يلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلاّ لَدَيهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۶۶). همچنین آیات ۵۲-۵۴ سوره مبارکه حج حکایت از همگانی بودن مواجهه با القائات شیطانی دارند.
	امکان و لزوم مقابله با شناخت‌های منفی	مقابله با شناخت‌های منفی ممکن و بلکه لازم بوده و انسان از این جهت موجودی منفعل نیست. بنابراین فرد نباید خود را ناتوان از مقابله با شناخت‌های منفی همچون نگرانی‌ها بداند، بلکه باید به تنظیم بهتر شناخت‌های خود بپردازد. در روایات نسبت به لزوم نترسیدن از قدرت شیطان در القاء شناخت‌های ناصحیح و همچنین توجه به عدم سلطه او در اجبار انسان به محتوای وسوسه، تأکید شده است (طبرسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲، ص ۳۳۸). همچنان که امام صادق علیه‌السلام نسبت به توانمندی انسان دربرابر شیطان و همچنین لزوم تنظیم شناخت‌های ناشی از او تأکید فرموده‌اند (مصباح الشریعه، ۱۴۰۰، ص ۷۹).

کد انتخابی ۳: زمینه‌های کلی		
محوری ۱	محوری ۲	تبیین اجمالی
	باورهای بنیادین	شناخت‌های بنیادین همچون «هدف از کسب علم، سعادت اخروی است» یا «شناخت غیرعلمی قابل اعتماد نیست» به‌عنوان باورهای ارزش‌شناختی و معرفت‌شناختی، در بخش‌های مختلف فرایند تنظیم شناخت تأثیرگذارند. همچنان که مراحل ارزیابی نیت و ارزیابی سودمندی شناخت متأثر از باور بنیادین ارزش‌شناختی مذکور می‌باشند. مرحله ارزیابی اعتبار شناخت نیز متأثر از باور بنیادین معرفت‌شناختی مزبور است. مرحله مرجعیت شناخت‌های علمی نیز به‌طورجدی وابسته به باورهای بنیادین الهیاتی، هستی‌شناختی، انسان‌شناختی و... می‌باشند. بنابراین می‌توان گفت باورهای بنیادین یکی از عوامل تأثیرگذار بر مدل فرایندی تنظیم شناخت هستند.
	تنظیم‌گری هیجان	تنظیم شناخت با تنظیم هیجان، ارتباط دوسویه دارند. تنظیم‌گری هیجان در مراحل مختلف تنظیم شناخت، نقش ایفا می‌کند. به‌عنوان‌مثال، هیجان محبت ممکن است موجب سوگیری در فرایندهای ذهنی شده و ازاین‌طریق، توجه، تفسیر یا حافظه را تحت‌تأثیر قرار دهد. امام صادق علیه‌السلام در این زمینه می‌فرمایند: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْعَالِمَ مُحِبّاً لِدُنْياهُ فَاتَّهِمُوهُ عَلى دِينِكمْ فَإِنَّ كلَّ مُحِبٍّ لِشَيءٍ يحُوطُ مَا أَحَبَّ» (کلینی، ۱۴۳۰ ق، ج ۱، ص ۱۱۳). همچنین امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «إنَّ أعلَمَ النّاسِ بِاللّهِ أخوَفُهُم للّهِ وأخوَفُهُم لَهُ أعلَمُهُم بِهِ وأعلَمُهُم بِهِ أزهَدُهُم فی‌ها» (قمی، ۱۴۰۴ ق، ج ۲، ص ۱۴۶). امیرالمؤمنین علیه‌السلام نیز کارآمدی عقل را منوط به تنظیم امیال نفس می‌دانند (آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۶۵۳).

کد انتخابی ۳: زمینه‌های کلی		
محوری ۱	محوری ۲	تبیین اجمالی
	کارآمدی سازمان شناختی	سازمان شناختی از نظر کارآمدی، ممکن است دچار اختلال شود. سلامت، مرض، حیات یا مرگ قلب، تأثیر بسیار مهمی در بخش‌های مختلف فرایند تنظیم شناخت دارند (رک: مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ج ۱). به‌عنوان‌مثال، مرض قلب می‌تواند مراحل ارزیابی اعتبار یا سودمندی شناخت را با مشکل مواجه کند. همچنان که آیه ۷ سوره مبارکه بقره، به اختلال سازمان شناختی اشاره می‌کند. سازمان شناختی همچنان که ممکن است در اثر عوامل مختلفی با مشکل روبه‌رو شود، قابلیت تقویت و کارآمدی بیشتر را نیز دارد (ابن‌بابویه، ۱۴۱۶ ق. الف، ص ۴۱۵).
	سلامت جسمانی	هرچند فرایند تنظیم شناخت به سازمان شناختی نفس مرتبط می‌شود، ولی به‌دلیل ارتباط متقابل جسم و نفس، التزام یا عدم التزام به سلامت جسمانی می‌تواند فرایند تنظیم شناخت را تحت‌تأثیر قرار دهد. به‌عنوان‌نمونه، استفاده از برخی مواد غذایی یا رعایت برخی از موارد بهداشتی، به ورود کمتر شناخت‌های شیطانی یا تأثیرپذیری کمتر از آن‌ها منجر می‌شود. همچنان که روایات متعددی خوردن انار را عاملی برای دوری از وسوسه شیطان و روشنی قلب دانسته‌اند (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۳۵۳؛ کلینی، ۱۳۶۳، ج ۶، ص ۳۵۵). همچنین امام صادق علیه‌السلام در رابطه با تأثیر مسواک در تنظیم شناخت می‌فرمایند: «عَلَیکمْ بِالسِّوَاک فَإِنَّهُ یذْهِبُ وَسْوَسَةَ اَلصَّدْرِ» (طوسی، ۱۴۱۴ ق، ص ۶۶۷). شستشوی سر با برگ سدر نیز ازجمله عوامل رفع وسوسه دانسته شده است (حر عاملی، ۱۴۱۶ ق، ج ۲، ص ۳۶).



شکل ۲. مدل فرایندی تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی

۳-۲. بررسی شاخص روایی محتوای (CVI) مؤلفه‌های فرایند تنظیم شناخت

پس از تعیین مؤلفه‌های فرایند تنظیم شناخت در منابع اسلامی، به‌منظور بررسی روایی آن‌ها، طی تهیه فرمی از ۸ کارشناس خبره در علوم اسلامی و روان‌شناسی درخواست شد نظرات خود را دررابطه‌با میزان مطابقت هریک از مؤلفه‌ها با مستندات و همچنین ارتباط مقولات با مستندات آن‌ها ارائه دهند. نتیجه آنکه به استثنای مؤلفه «رعایت بهداشت فردی» ذیل مقوله «تنظیم رفتاری»، سایر مؤلفه‌ها یا مقولات تأیید شدند. به‌طوری‌که شاخص CVI هریک از مؤلفه‌ها ۰/۸۷ و بالاتر بوده و میانگین کل شاخص روایی محتوا برابر با ۰/۹۸ شد که بالاتر از مقدار CVI بحرانی می‌باشد. همچنین شاخص CVI تمام مقولات، ۱ بود.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

منظور از تنظیم شناخت در این پژوهش، تنظیم تعمدی، هشیار و تلاشگرانه شناخت‌های خود برای رسیدن به اهداف والاتر و سودمندتر مطابق با آرمان‌ها و ارزش‌های تنظیم‌گر است. پژوهش حاضر با هدف بررسی فرایند تنظیم شناخت، درصدد آن بود که با تکیه بر منابع اسلامی، به دو پرسش پاسخ دهد: ۱. مؤلفه‌های مدل فرایندی تنظیم شناخت کدام‌اند؟ ۲. مؤلفه‌های مدل فرایندی تنظیم شناخت، از چه میزان روایی برخوردارند؟

در این پژوهش به‌منظور پاسخ به پرسش‌های مزبور، از روش کیفی بهره گرفته شد. ازاین‌رو ابتدا متون هدف جمع‌آوری و سپس به‌منظور تجزیه‌وتحلیل متون، روش تحلیل محتوای کیفی شیه و شانون مورد استفاده قرار گرفت. در ادامه نیز از روش ارزیابی نظرات کارشناسان بهره گرفته شد. جامعه متنی پژوهش حاضر، قرآن کریم و روایات موجود در منابع معتبر بوده است. برای تشخیص روایات معتبر، از معیار دستیابی به حجت استفاده شد. همچنین به‌منظور سنجش «روایی محتوایی»، از روش «شاخص روایی محتوا» استفاده شد. بنابراین محتوای «مدل فرایندی تنظیم شناخت» مورد ارزیابی ۸ نفر از متخصصین مربوطه قرار گرفته و به استثنای مؤلفه «رعایت بهداشت فردی» ذیل مقوله «تنظیم رفتاری» سایر مقولات و مؤلفه‌ها مورد تأیید قرار گرفت.

مطابق یافته‌های پژوهش، فرایند تنظیم شناخت، از ۳ مقوله عمده، ۷ مقوله و ۳۰ مؤلفه تشکیل شده است. توضیح بیشتر آنکه انسان در برابر شناخت‌های مختلف مثبت و منفی که به شکل ارادی یا غیرارادی وارد سازمان شناختی می‌شوند، از توان تنظیم‌گری برخوردار است. تنظیم‌گری از نظر زمانی قابل تقسیم به تنظیم‌گری پیش از ورود شناخت به سازمان شناختی (مقوله ۱: پیش‌تنظیم‌گری) و تنظیم‌گری پس از ورود شناخت به سازمان شناختی (مقوله ۲: پس‌تنظیم‌گری) است. همچنین فرایند مزبور در هر دو بخش تحت تأثیر

زمینه‌های کلی (مقوله ۳) می‌باشد. پیش‌تنظیم‌گری از طریق ۳ مقوله پایش و کنترل شناختی (شامل مؤلفه‌های: یادآوری دائمی خداوند، نظاره‌گری عقل)، تنظیم انگیزشی (شامل مؤلفه‌های: تقویت عواطف توحیدی، تضعیف عواطف غیرتوحیدی) و تنظیم رفتاری (شامل مؤلفه‌های: پیروی از دستورات خداوند، تمسک به دعا) قابل اجرا می‌باشد. بنابراین انسان با کاربست امور شناختی، انگیزشی و رفتاری مزبور، می‌تواند زمینه ورود بیشتر شناخت‌های مناسب را فراهم آورده و از ورود بیشتر شناخت‌های نامناسب جلوگیری کند.

مقوله پس‌تنظیم‌گری نیز از طریق ۳ گام ارزیابی (مراقبه)، انتخاب‌گری و تثبیت یا تضعیف قابل اجرا می‌باشد. در گام اول، انسان باید نیت و عملکرد خود و همچنین اعتبار و سودمندی شناخت را مورد ارزیابی قرار دهد. بنابراین مقوله ارزیابی شامل مؤلفه‌های ارزیابی درون‌فردی (نیت فعلی و عملکرد سابق) و ارزیابی شناخت (اعتبار و سودمندی شناخت) می‌شود. در گام دوم، انسان باید براساس ارزیابی انجام‌شده، موضع خود را نسبت به شناخت انتخاب کند. بنابراین مقوله انتخاب‌گری بسته به وضعیت ارزیابی‌شده شامل ۳ نوع انتخاب می‌شود: ۱. پذیرش شناخت معتبر کارآمد ۲. طرد شناخت غیرمعتبر ناکارآمد ۳. توقف دربرابر شناخت کارآمدی که اعتبار یا عدم اعتبار آن مشخص نیست. بنابراین مقوله انتخاب‌گری شامل ۳ مؤلفه پذیرش، توقف و کنارگذاری می‌شود. در گام سوم نیز انسان باید به تثبیت شناخت انتخاب‌شده یا تضعیف شناخت کنارگذاشته‌شده بپردازد. درواقع شناخت‌های معتبر و کارآمد، نیازمند تثبیت از طریق مؤلفه‌های «یادآوری مجدد همراه با تصدیق»، «تفکر»، «عمل»، «نوشتن» و «بحث و گفت‌وگو» می‌باشند. همچنین شناخت‌های کارآمدی که نسبت به آن‌ها رویکرد توقف انتخاب شده است، نیازمند تعیین تکلیف از طریق مؤلفه‌های «مرجعیت شناخت‌های معتبر» یا «رجوع به منبع اصیل» هستند. درمقابل، شناخت‌های کنارگذاشته‌شده باید با استفاده از مؤلفه‌های

«جایگزین‌سازی» و «مخالفت اعتقادی و عملی» تضعیف شوند. موفقیت در گام‌های مزبور، موجب بهبود عملکرد در پیش‌تنظیم‌گری می‌شود. درمقابل، شکست در این فرایند، پیش‌تنظیم‌گری را نیز با مشکل مواجه می‌کند. به‌عنوان‌نمونه، قلبی که پذیرای شناخت‌های مضر بوده و به تثبیت آن‌ها پرداخته باشد، زمینه بیشتری برای مواجهه با شناخت‌های جدید مشابه خواهد داشت (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ج ۱، ص ۶۱).

مقوله‌های پیش‌تنظیم‌گری و پس‌تنظیم‌گری شناخت تحت‌تأثیر مقوله زمینه‌های کلی (شامل مؤلفه‌های: فراشناخت‌ها، باورهای بنیادین، تنظیم‌گری هیجان، کارآمدی سازمان شناختی، سلامت جسمانی) قرار دارند. بنابراین فرایند تنظیم شناخت بسته به عواملی نظیر باورهای فرد در رابطه با شناخت‌های خود (مانند باور به همگانی یا اختصاصی بودن مواجهه با شناخت‌های منفی)، انواع باورهای بنیادین (مانند برداشت فرد از هدف نهایی زندگی)، وضعیت هیجانی (مانند خشمگین یا آرام‌بودن فرد)، وضعیت سازمان شناختی (مانند سالم یا بیماربودن قلب) و درنهایت وضعیت سلامت جسمانی (مانند خوراک یا پوشاک مورد استفاده فرد) ممکن است متفاوت صورت بگیرد. بنابراین توجه به مقوله «زمینه‌های کلی» شرط لازم شناخت‌تنظیم‌گری در چهارچوب منابع اسلامی می‌باشد.

یافته‌های پیرامون فرایند تنظیم شناخت براساس منابع اسلامی، با پژوهش‌هایی همسو است. به‌عنوان نمونه مدل حاضر همچون بسیاری از سبک‌های درمانی مختلف که ازطریق اصلاح توجه انتخابی، درصدد بهبود بیماران هستند (موتابی و فتی، ۱۴۰۲، صص ۵۲-۵۳)، از طریق دستورالعمل‌هایی نظیر «یادآوری دائمی خداوند» و «پیروی از دستورات خداوند»، توجه انتخابی را فعال می‌سازد. درواقع ارتباط ذهنی و عملی دائمی انسان با یک سلسله امور ویژه، موجب می‌شود توجه انتخابی بیشتر به مسائل مرتبط معطوف شده و از مسائل دیگر صرف نظر کند. همچنین این مدل نظیر مدل درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد

که به اقدام متعهدانه نسبت به شناخت‌ها تأکید دارد (Stoddard & Afari, 2014, p. 7) یا مدل فراشناخت‌درمانی که خلأ عمل به شناخت‌ها را عامل تداوم نگرانی‌ها در اختلال اضطراب فراگیر می‌داند (Wells, 2009)، از طریق مؤلفه‌هایی مانند «ارزیابی عملکرد» و «تثبیت از راه عمل» با انباشت ذهنی شناخت‌ها بدون به‌کارگیری آن‌ها مخالف است. به‌علاوه ارزیابی اعتبار و سودمندی شناخت در مدل حاضر، همسو با مدل‌های تنظیم شناخت نظیر مدل درمانی بک[1] و ولز می‌باشد. همچنان که کاربست روش «چالش با شناخت‌ها» در مدل درمانی شناختی- رفتاری (Beck, 1976) یا تأکید بر «اصلاح فراشناخت‌ها» در فراشناخت‌درمانی (Wells, 2009) حاکی از اهمیت ارزیابی اعتبار شناخت در فرایند تنظیم شناخت می‌باشند. استفاده ولز از «سنجش میزان فایده پرداختن مجدد به شناخت‌های دردناک مربوط به گذشته» دررابطه‌با افراد مبتلا به اندیشناکی نیز نمونه جایگاه ارزیابی سودمندی شناخت در تنظیم شناخت است.

درمقابل، پژوهش حاضر برخلاف مدل‌های تنظیم شناخت مزبور، مؤلفه‌هایی همچون «یادآوری دائمی خداوند»، «تمسک به دعا» و «ارزیابی نیت» را نیز بخش مهمی از فرایند تنظیم شناخت دانسته و معتقد است بی‌توجهی به مؤلفه‌هایی نظیر «باورهای بنیادین» و «کارآمدی سازمان شناختی» براساس منابع اسلامی، فرایند تنظیم شناخت را با چالش روبه‌رو خواهد کرد.

پژوهش‌های آتی می‌توانند با تدوین پروتکل تنظیم شناخت، به جامعیت و کاربست بیشتر این موضوع کمک کنند.

1. Beck. A. T.

کتابنامه

* **قرآن کریم**.

* **نهج البلاغه** (۱۴۰۷ ق). (شریف رضی، گردآورنده و صبحی صالح، محقق). قم: دار الهجرة.

* **مصباح الشریعه** (۱۴۰۰ ق). (منسوب به امام ششم جعفر بن محمد (ع)). بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.

* **فقه الرضا (ع)** (۱۴۰۶ ق). (منسوب به امام هشتم علی بن موسی (ع)). قم: مؤسسة آل‌البیت (علیهم‌السلام) لإحیاء التراث.

۱. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله. (۱۴۰۴ ق). **شرح نهج البلاغه**. قم: مکتبة آیة الله العظمی المرعشی النجفی.

۲. ابن‌بابویه، محمد بن علی. (۱۴۱۶ ق. الف). **التوحید** (للصدوق). قم: دفتر انتشارات اسلامی.

۳. ابن‌بابویه، محمد بن علی. (۱۴۱۶ ق. ب). **الخصال** (علی‌اکبر غفاری، مصحح). ج ۱. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.

۴. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ ق). **تحف العقول**. قم: انتشارات جامعه مدرسین.

۵. ابن‌ادریس، محمد بن احمد. (۱۴۲۹ ق). **موسوعة ابن إدریس الحلی**. قم: دلیل ما.

۶. اربلی، علی بن عیسی. (۱۳۸۱ ق). **کشف الغمة**. تبریز: بنی‌هاشمی.

۷. آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ ق). **غرر الحکم** (مهدی رجایی، مصحح). قم: دار الکتاب الإسلامی.

۸. جهانگیرزاده، محمدرضا؛ فتحی آشتیانی، علی؛ موتابی، فرشته؛ پسندیده، عباس. (۱۳۹۹). مؤلفه‌های خودنظم‌دهی براساس مفهوم «عقل» در منابع اسلامی. **روان‌شناسی و دین**، ۱۳ (۱)، ۲۴-۷.

۹. حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۱۶ ق). **وسائل الشیعة**. قم: مؤسسه آل‌البیت (علیهم‌السلام) لإحیاء التراث.

۱۰. رفیعی‌هنر، حمید. (۱۳۹۵). **روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی**. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۱۱. سیف، علی‌اکبر. (۱۴۰۳). **روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش**. ویرایش ۷. تهران: کتاب دیدآور.

۱۲. شجاعی، محمدصادق و پورصباغ، محمد. (۱۳۸۸). **درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی**. قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث.

۱۳. شمس‌کلاهی، مجید. (۱۳۸۶). **مدیریت تفکر در پرتو قرآن** (پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)). به راهنمایی عبدالحسین خسروپناه و مشاوره اکبر میرسپاه.

۱۴. طباطبایی، سید محمد کاظم (۱۳۹۰الف). **منطق فهم حدیث**. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۱۵. طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۵۱). **المیزان فی تفسیر القرآن**. بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.

۱۶. طبرسی، احمد بن علی. (۱۴۰۳ ق). **الاحتجاج**. مشهد: نشر المرتضی.

۱۷. طوسی، محمد بن حسن. (۱۴۱۴ ق). **الأمالی**. قم: دار الثقافة.

۱۸. قرائتی، محسن. (۱۳۸۸). **تفسیر نور**. (ج ۵). تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن.

۱۹. قمی، عباس. (۱۴۱۴ ق). **سفینة البحار**. تهران: انتشارات اسوه.

۲۰. قمی، علی بن ابراهیم. (۱۴۰۴ ق). **تفسیر القمی**. قم: دار الکتاب.

۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۳). **الکافی** (علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، مصححان). تهران: دار الکتب الإسلامیة.

۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۳۰ ق). **الکافی**. قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث.

۲۳. لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). **عیون الحکم و المواعظ** (حسین حسنی بیرجندی، محقق). قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

۲۴. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۳۸۹). **زاد المعاد**. بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.

۲۵. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۴۰۳ ق). **بحار الأنوار**. بیروت: دار إحیاء التراث العربی.

۲۶. محقق حلی، جعفر بن حسن. (۱۴۲۳ ق). **معارج الأصول**. لندن: مؤسسة الإمام علی (علیه‌السلام).

۲۷. مرادی، محمود. (۱۴۰۱). **الگوی مدیریت ذهن براساس منابع اسلامی**. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت). به راهنمایی محمدصادق شجاعی و مشاوره محمدرضا جهانگیرزاده.

۲۸. مصباح یزدی، مجتبی. (۱۴۰۲). **فلسفه اخلاق**. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره).

۲۹. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۴). **پند جاوید**. ج ۱. قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی(ره).

۳۰. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۶). **ره‌توشه**. ج ۲. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۳۱. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). **تفسیر نمونه: تفسیر و بررسی تازه‌ای درباره قرآن مجید با درنظرگرفتن نیازها، خواست‌ها، پرسش‌ها، مکتب‌ها و مسائل روز**. تهران: دار الکتب الإسلامیة.

۳۲. موتابی، فرشته؛ فتی، لادن. (۱۴۰۲). **راه‌ورسم درمان‌گری در نظریه شناختی رفتاری**. چ ۱۳. تهران: دانژه.

۳۳. نراقی، احمد بن محمدمهدی. (۱۳۷۵). **عوائد الأیام**. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، مرکز انتشارات.

۳۴. نراقی، احمد بن محمدمهدی. (۱۳۷۸). **معراج السعادة**. قم: هجرت.

۳۵. نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸ ق). **مستدرک الوسائل**. بیروت: مؤسسة آل‌البیت (علیهم‌السلام) لإحیاء التراث.

36. Beck. A. T. (1976). **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. New York: International Universities Press.

37. Feist. G. J. & Roberts. T. A. & Feist. J. (2021). **Theories of Personality**, Tenth Edition, New York: McGraw-Hill Education.

38. Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. **Qualitative Health Research**, 15(9), 1277-1288.

39. James, W. (1992). *Writings 1878-1899*: **Psychology: Briefer Course, The Will to Believe, Talks to Teachers and Students Essays**. The Library of America.

40. Jarecki, J. B., Tan, J. H., & Jenny, M. A. (2020). **A framework for building cognitive process models**. **Psychonomic Bulletin & Review**, 27, 1218-1229.

41. Nelson, T. O., & Narens, L. (1990). Metamemory: A theoretical framework and new findings. In **Psychology of learning and motivation** (Vol. 26, pp. 125-173). Academic Press.

42. Peale. N. V. (2003). **Stay alive all your life**, *A Fireside Book*.

43. Rogers, C. R. (1989). **Carl Rogers: Dialogues: Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B. F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and Others**. Houghton Mifflin Company.

44. Skinner, B. F. (1974). **About Behaviorism**. Vintage Books, A Division of Random House.

45. Sternberg. R. J. (1997). **Thinking Styles**. New York: Cambridge University Press.

46. Stoddard. J. A. & Afari. N. (2014). **A Practitioner`s Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy**. New Harbinger Publications.

47. Wells, A. (2009). **Metacognitive therapy for anxiety and depression: A Division of Guilford Publications**, Inc.