

Cognitive Biases and Religious Doubts: An Analysis of Their Role and Strategies for Mitigation

Ramezan-Ali Hassani*

Recived Date: 2026/01/05

Accepted Date: 2026/02/28

Abstract

Religious doubts, as intellectual uncertainties that challenge an individual's faith, originate from a complex interplay of psychological and cognitive factors. Examining these factors reveals that common cognitive distortions—such as all-or-nothing thinking, mind reading, catastrophizing, and labeling—play a significant role in the formation or exacerbation of these doubts. For instance, an individual might generalize a perceived contradiction in religious texts to the entirety of the religion, or jump to conclusions regarding divine justice based on temporary emotions. Understanding these psychological mechanisms not only helps identify the roots of faith crises but also paves the way for designing effective interventions. Strategies such as accepting ambiguity, separating religion from the behavior of religious individuals, studying authentic exegeses, and consulting religious scholars can transform doubts from a threat into an opportunity for the growth of a conscious faith. An integrated approach combining psychology and theology is the key to constructively confronting doubts and achieving a sustainable, resilient religiosity.

Keywords: *Religious Doubt, Cognitive Distortions, Schema, Attachment, Spiritual Growth, Tolerance of Ambiguity, Conscious Faith.*

DOI: 10.22034/ssr.2026.570837.1089

* Graduate of Level 4 from Al-Mustafa International University, and M.A. in Clinical Psychology from Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran (hasaniramazanal365@gmail.com).

الأخطاء المعرفية والشبهات الدينية: بيان الدور واستراتيجيات المواجهة

رمضان علي حسنى*

القبول: ١٤٤٧/٠٩/١٠

الإستلام: ١٤٤٧/٠٧/١٥

الملخص

الشبهات الدينية، كونها شكوكاً فكرية تُحدّي إيمان الفرد، تنشأ عن تفاعل معقد من العوامل النفسية والمعرفية. وتُظهر الدراسات أن أخطاء معرفية شائعة—مثل التفكير الثنائي (كُلُّ أو لا شيء)، وقراءة العقول، والكوارثية، والتصنيفات المسبقة—تلعب دوراً محورياً في تشكيلها أو تقويتها. فمثلاً، قد يعمّم الفرد تناقضاً ظاهرياً في النصوص الدينية ليطبّقه على الدين ككل، أو يستنتج انطباعاً سريعاً عن عدالة الله بناءً على شعور مؤقت. وفهم هذه الآليات النفسية لا يسهم فقط في كشف جذور الأزمات العقدية، بل يمهّد أيضاً الطريق لتصميم تدخلات فعّالة. ويمكن لاستراتيجيات مثل: قبول الغموض، وفصل الدين عن سلوك المؤمنين، ودراسة التفسيرات الموثوقة، والاستشارة مع العلماء، أن تحوّل الشبهات من تهديد إلى فرصة للنمو الإيماني الواعي. ويشكّل النهج التكاملي بين علم النفس والعلم العقلي المفتاح لمواجهة الشبهات بأسلوب بناء، ولتحقيق دينارية مستقرة ومُرتّبة.

الكلمات المفتاحية: الشبهة الدينية، الخطأ المعرفي، المخطط المعرفي (الطارحة)، التعلق، النمو الروحي، تحمل الغموض، الإيمان الواعي.

خطاهای شناختی و شبهات دینی: تبیین نقش و راهکارهای مقابله

رمضانعلی حسینی*

تاریخ تأیید: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

چکیده

شبهات دینی، به عنوان تردیدهای فکری که ایمان فرد را به چالش می کشند، از تعامل پیچیده‌ای از عوامل روان شناختی و شناختی نشئت می گیرند. بررسی این عوامل نشان می دهد که خطاهای شناختی رایجی مانند تفکر همه یا هیچ، ذهن خوانی، فاجعه سازی و برجسب زنی نقش مهمی در شکل گیری یا تشدید شبهات ایفا می کنند. برای مثال، فرد ممکن است یک تناقض ظاهری در متون دینی را به کل دین تعمیم دهد، یا براساس احساسات موقت درباره عدالت الهی نتیجه گیری شتابزده کند. درک این مکانیسم های روان شناختی نه تنها به شناسایی ریشه های بحران های اعتقادی کمک می کند، بلکه زمینه را برای طراحی راهکارهای مؤثر فراهم می سازد. راهکارهایی مانند پذیرش ابهام، تفکیک دین از رفتار دینداران، مطالعه تفسیرهای معتبر و مشورت با عالمان دینی می توانند شبهات را از تهدید به فرصتی برای رشد ایمان آگاهانه تبدیل کنند. رویکرد تلفیقی روان شناسی و الهیات، کلید مواجهه سازنده با شبهات و دستیابی به دینداری پایدار و انعطاف پذیر است.

واژگان کلیدی: شبهه دینی، خطاهای شناختی، طر حواره، دلبستگی، رشد معنوی، تحمل ابهام، ایمان آگاهانه.

مقدمه

در جهان پیچیده امروز که اندیشه‌های گوناگون در تقابل و تعامل با یکدیگر قرار می‌گیرند، پدیده «شبهه دینی» به‌عنوان یکی از چالش‌برانگیزترین مسائل فکری و اعتقادی مطرح می‌شود. شبهه دینی، در تعریف دقیق‌تر، تردیدهای فکری-عقیدتی است که پایه‌های ایمان فرد را مورد پرسش قرار داده و گاه آن را متزلزل می‌سازد. ریشه‌یابی این پدیده نیازمند نگاهی همه‌جانبه است که هم ابعاد لغوی و اصطلاحی مفهوم شبهه را دربرگیرد و هم زوایای روان‌شناختی آن را مورد توجه قرار دهد.

واژه «شبهه» ریشه در زبان عربی دارد و از ماده ثلاثی «ش-ب-ه» مشتق شده است؛ این ریشه مطابق الگوی صرفی «فَعْلَه» به‌صورت «شُبْهَه» استعمال می‌شود و بیانگر وضعیتی است که در آن، ابهام، اشتباه و اختلاطی میان امر حق و باطل یا میان امور مشابه به وجود می‌آید (ابن منظور، ۱۴۱۵ ق، ج ۱۲، ص ۲۸۴). این ریشه در سایر زبان‌های سامی نظیر عبری و آرامی نیز کاربرد دارد و معنایی نزدیک را منتقل می‌کند؛ در زبان عبری واژه «شَبَه» به‌معنای «شباهت» یا «تشابه» است و به حالتی اشاره دارد که امور به هم شبیه و غیرقابل تمایز می‌شوند. در آرامی نیز واژه «شَبْهًا» مفهومی نزدیک به «شک» یا «تردید» را تداعی می‌کند؛ یعنی وضعیتی که در آن فرد درباره تفاوت یا اصالت چیزی دچار تردید می‌شود (اسلامی اردکانی، ۱۳۹۸، ص ۳۵۵-۳۵۶).

اهمیت و ضرورت بررسی روان‌شناختی شبهات دینی

۱. شناسایی ریشه‌های چندبعدی تردیدهای دینی: شبهات دینی صرفاً پدیده‌ای کلامی یا فلسفی نیستند، بلکه نتیجه تعامل پیچیده عوامل شناختی، عاطفی و تجربی‌اند. شناخت این ابعاد، به طراحی راهکارهای مؤثر برای مواجهه با بحران‌های اعتقادی کمک می‌کند (جان‌فزا، ۱۳۹۸، ص ۲۱۵).

۲. پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از شبهات: تردیدهای بی‌پاسخ می‌توانند به اضطراب وجودی، افسردگی و احساس پوچی منجر شوند. تحلیل روان‌شناختی با آموزش مهارت‌های مدیریت تنش شناختی و توسعه تحمل ابهام، نقش مهمی در پیشگیری از این آسیب‌ها دارد (اسلامی اردکانی، ۱۴۰۰، ص ۱۹۰).

۳. تبدیل شبهات به فرصت رشد معنوی: پرسش‌گری و تردید، اگر با نگرش صحیح همراه باشد، می‌تواند به گذار از ایمان تقلیدی به ایمان آگاهانه و انتخابی منجر شود. روان‌شناسی دین تأکید می‌کند که ایمان پایدار، حاصل مواجهه سنجیده با پرسش‌هاست (غروی، ۱۳۹۹، ص ۱۷۹).

با توجه به نکات مذکور، شبهات و تردیدهای دینی، اگر به درستی تحلیل و مدیریت شوند، نه تنها تهدیدی برای ایمان نیستند، بلکه می‌توانند نقطه عطفی در تعمیق باور، رشد شخصیت و انسجام اجتماعی ایجاد کنند.

پیشینه پژوهش و خلأ پژوهشی

پدیده «شبهه دینی» به عنوان تردیدی که پایه‌های ایمان فرد را به چالش می‌کشد، همواره مورد توجه اندیشمندان حوزه‌های الهیات، فلسفه و روان‌شناسی بوده است. در دهه‌های اخیر، با گسترش روان‌شناسی دین به عنوان یک حوزه میان‌رشته‌ای، توجه به ابعاد روان‌شناختی و شناختی شبهات، جایگاه ویژه‌ای در تحقیقات داخلی و خارجی یافته است. در سال‌های اخیر، توجه به ابعاد روان‌شناختی شبهات دینی در تحقیقات داخلی افزایش یافته است. این پژوهش‌ها را می‌توان در دو دسته موضوعی اصلی طبقه‌بندی کرد:

پژوهش‌های مرتبط با شناسایی عوامل و پیامدهای روان‌شناختی شبهات

محقق گرمی در مقاله «بنیان‌ها و علل شناختی و روشی شکل‌گیری شبهات از نظرگاه قرآن مجید»، فرایند شبهه‌سازی و انتقال شبهات را به مثابه یک «جریان» منسجم تحلیل کرده و آن را متشکل از مؤلفه‌هایی مانند کانون‌های شبهه‌گری، بسترهای ایجاد، مواد اولیه استدلال، فرایند استدلال و شیوه‌های انتقال می‌داند. تحقیق وی با روش اکتشافی-تحلیلی و تکیه بر قرآن و منابع کتابخانه‌ای، این علل و بنیان‌ها را در دو دسته کلی «علل معرفتی» (شامل شناخت ناکافی، خرافه‌گرایی، پیروی از سنت‌های نادرست، پیش‌فرض‌های غلط و جبرگرایی) و «بنیان‌های روشی» (شامل قیاس نادرست، استقراء ناقص، تعقیب متشابهات، حصرگرایی روش‌شناختی، گزینش‌گری و پیروی از گمراهان) دسته‌بندی می‌کند (محقق گرمی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۸۷-۱۱۵).

سعید بهمنی در پژوهشی با عنوان «منطق پاسخ‌دهی قرآن» با تمرکز بر شخصیت «شبهه‌گر»، عوامل مؤثر را به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم می‌کند. از نگاه او، عوامل درونی که مشتمل بر سه حوزه شناختی، انگیزشی و رفتاری است، بستر ذهنی فرد را برای شکل‌گیری، پذیرش، انتقال و اشاعه شبهه آماده می‌سازد. این رویکرد، تکمیل‌کننده تحلیل‌های صرفاً معرفتی است و نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی و انگیزشی را در فرایند شبهه‌گری برجسته می‌کند (بهمنی، ۱۳۹۴، ص ۳-۲۴۰).

رمضان علی تبار در مقاله «عوامل و معادات معرفتی و فرامعرفتی در شکل‌گیری شبهات دینی»

با نگاهی جامع و فرانگر، شبهات دینی را چالشی اساسی در عرصه‌های دین‌فهمی، دین‌پژوهی و دینداری می‌داند که از عوامل پیچیده‌ای سرچشمه می‌گیرد. وی این عوامل را در دو طبقه کلی «عوامل معرفتی» و «عوامل فرامعرفتی» جای می‌دهد. عوامل معرفتی (مانند پارادایم‌های نامطلوب، مبانی مخرب و کاربست نادرست روش) نقش «علت حقیقی» را ایفا می‌کنند. در مقابل، عوامل فرامعرفتی به مثابه «علل معده» عمل کرده و شامل عوامل درونی (روانی، اخلاقی، شخصیتی) و عوامل بیرونی (اجتماعی، فرهنگی، سیاسی) هستند که زمینه را برای تأثیرپذیری و شکل‌گیری شبهات فراهم می‌سازند (علی‌تبار، ۱۴۰۳، ص ۵-۲۲).

حسین امیری در مطالعه با عنوان «نقش اختلال‌های افسردگی و وسواس در ایجاد زمینه‌های بروز و تأثیرپذیری از شبهات دینی»، به بررسی شرایط اختصاصی روان‌شناختی مؤثر در ایجاد یا پذیرش شبهات می‌پردازد. پژوهش توصیفی-تحلیلی وی نشان می‌دهد که اختلال‌هایی مانند افسردگی (با مؤلفه‌هایی مثل مثلث شناختی منفی، طرحواره‌های ناسازگار و خطاهای منطقی) و وسواس (با ویژگی‌هایی مانند تردیدهای وسواسی و تمایل شدید به رهایی از اضطراب) می‌توانند به‌طور معناداری بستر ذهنی فرد را برای تولید یا تأثیرپذیری از شبهات مستعد کنند (امیری، ۱۴۰۳، ص ۱۱۵-۱۲۹).

پژوهش‌های مرتبط با راهکارها و مداخلات

شریفی در مقاله‌ای با عنوان «روش‌شناسی پاسخ به شبهات در موضوع سیره نبوی»، بر اهمیت این حوزه به‌دلیل چالش‌برانگیز بودن شبهات مرتبط با سیره پیامبر ﷺ تأکید می‌کند. این پژوهش با روش تحلیلی-توصیفی و با هدف ارائه چارچوبی منظم برای پاسخگویی، ضمن ریشه‌یابی خاستگاه و فرایند شکل‌گیری این شبهات، بر لزوم به‌کارگیری رویکردی علمی، منطقی و عقلی پافشاری می‌کند. از جمله روش‌های پیشنهادی این تحقیق، استناد به منابع معتبر و انگاره‌های قطعی تاریخی، تطبیق با منطق عقلانی و استفاده از تکنیک‌های علمی متنوع در ارائه پاسخ‌هاست (شریفی، ۱۴۰۳، ص ۱۵۷-۱۷۵).

موسیوند با نگاهی اجتماعی و تربیتی، پژوهش خود را معطوف به چالش شبهات برای نسل جوان در عصر تحولات سریع اطلاعاتی کرده است. وی با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع قرآنی، حدیثی و پژوهشی، شبهات دینی را یکی از موانع اصلی رشد فکری و معنوی جوانان می‌داند. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که یک رویکرد جامع‌نگر متشکل از تقویت مبانی فکری و اعتقادی، آموزش تفکر انتقادی، پاسخگویی مستدل، استفاده از ابزارهای نوین ارتباطی و

توجه به ابعاد روان‌شناختی جوانان، می‌تواند در پیشگیری و دفع شبهات نقش کلیدی ایفا کند (موسیوند، ۱۴۰۴، ص ۶۳۰-۶۳۹).

محقق گرفمی و اسلامی زیدانلو با بررسی روش پاسخ‌دهی امام صادق (علیه السلام) به شبهات، الگویی روشمند را شناسایی کرده‌اند که بر دو مرحله استوار است: نخست شناسایی و ریشه‌یابی مغالطات در استدلال شبهه و سپس ارائه پاسخ مبتنی بر مقدمات معتبر نقلی (مانند قرآن، سنت و تاریخ مقبول) و عقلانی. امام صادق (علیه السلام) از تبیین عقلانی مفاهیم دینی نیز بهره می‌بردند. این تحقیق، سنت اهل بیت (علیهم السلام) را به‌عنوان الگویی کاربردی برای روش پاسخ‌گویی به شبهات در عصر حاضر معرفی می‌کند (محقق گرفمی و اسلامی زیدانلو، ۱۴۰۲، ص ۱۰۹-۱۳۱).

خلا پژوهشی و تبیین نوآوری مقاله حاضر

با وجود غنای نسبی پژوهش‌های پیشین، مرور ادبیات موضوع نشان‌دهنده چند خلأ است که مقاله حاضر درصدد پر کردن آن‌هاست.

۱. **عدم بررسی نظام‌مند و یکجای:** بسیاری از مطالعات موجود، تنها به یک یا دو خطای شناختی خاص پرداخته‌اند. درحالی‌که در تجربه بالینی و واقعی، شبهات اغلب حاصل تعامل و تشدید چندین تحریف فکری به‌طور هم‌زمان هستند.

۲. **فقدان پیوند عملیاتی دقیق:** اغلب، ارتباط مستقیم و مشروح بین انواع خطاهای شناختی (با تعاریف استاندارد روان‌شناختی) و مصادیق عینی و ملموس شبهات دینی (مانند شبهات عدالت الهی، خشونت، تعارض علم و دین، ریاکاری مؤمنان ...) به‌طور مبسوط تبیین نشده است.

۳. **ضعف در ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر چارچوب نظری:** اگرچه اهمیت ارائه راهکار در اغلب پژوهش‌ها ذکر شده، اما ارائه یک «مدل عملیاتی» یا «بسته راهبردی» که مستقیماً از شناسایی هر خطای شناختی به راه‌حل‌های مقابله‌ای مشخص و کاربردی ختم شود، کمتر توسعه یافته است.

نوآوری مقاله حاضر با اتکا به چارچوب نظری منسجم شناخت‌درمانی و تلفیق آن با بینش‌های روان‌شناسی دین و الهیات اسلامی، می‌کوشد:

- هشت خطای شناختی اصلی مؤثر در شبهات را به‌صورت نظام‌مند معرفی و تحلیل کند؛
- برای هر خطا، نمونه‌های عینی و ملموس از شبهات رایج دینی ارائه دهد؛
- و در گام نهایی، برای هر یک از این خطاها، راهکارهای مقابله‌ای عملی و مستقیم پیشنهاد کند.

این رویکرد یکپارچه و کاربردی، گامی به‌سوی تدوین یک الگوی مداخله‌ای برای مشاوران، مبلغان و خود افراد درگیر با شبهات است.

عوامل شناختی شبهات دینی

در ادامه، هشت خطای شناختی اصلی را بررسی می‌کنیم که نقش کلیدی در شکل‌گیری شبهات دینی دارند.

۱. تفکر همه یا هیچ (All or nothing thinking)

تفکر همه یا هیچ، که با نام‌های تفکر دوقطبی یا تفکر سیاه و سفید نیز شناخته می‌شود، یکی از بنیادی‌ترین خطاهای شناختی است. در این سبک تفکر، فرد پدیده‌ها را تنها در دو قطب متضاد و بدون در نظر گرفتن طیف‌های میانی درک می‌کند. در این نگاه، یا چیزی کاملاً خوب است یا کاملاً بد، یا کاملاً درست است یا کاملاً غلط و یا همه چیز عالی است یا همه چیز فاجعه (برنز، ۱۹۸۰، ص ۳۲).

۱۴۰

شبهات دینی

۱-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

تفکر همه یا هیچ صرفاً یک خطای شناختی سطحی نیست، بلکه ریشه در عمیق‌ترین لایه‌های شخصیت و تجارب اولیه زندگی دارد. دوران کودکی، به‌ویژه سال‌های اولیه رشد، دوره طلایی شکل‌گیری الگوهای شناختی و هیجانی است. کودک در تعامل با والدین و مراقبان خود، نه تنها مهارت‌های زندگی را می‌آموزد، بلکه طرحواره‌ها یا چارچوب‌های شناختی عمیقی را درونی می‌کند که تا پایان عمر بر نحوه ادراک و تفسیر او از جهان تأثیر می‌گذارند (حسینی، ۱۴۰۰، ص ۱۷۶).

طرحواره معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی یکی از مهم‌ترین ریشه‌های تحولی تفکر همه یا هیچ است. این طرحواره زمانی شکل می‌گیرد که کودک در خانواده‌ای با والدین کمال‌گرا بزرگ می‌شود. والدینی که به‌طور مداوم از کودک انتظار دارند بهترین باشند، هیچ خطایی را نمی‌بخشند، موفقیت را تنها در رسیدن به بالاترین استانداردها تعریف می‌کنند و شکست را فاجعه تلقی می‌کنند. در چنین فضایی، کودک می‌آموزد که یا باید کامل باشد یا هیچ‌کس او را دوست نخواهد داشت؛ یا باید در همه چیز اول شود یا بازنده است. این الگوی فکری به تدریج به بخشی از هویت او تبدیل می‌شود (بانگ، ۱۳۹۹، ص ۴۱).

سبک دلبستگی ناایمن-اجتنابی نیز نقش مهمی در تثبیت تفکر همه یا هیچ ایفا می‌کند.

کودکانی که دلبستگی اجتنابی دارند، تجربه کرده‌اند که والدین در دسترس نیستند یا به نیازهای آن‌ها پاسخ نمی‌دهند. این کودکان برای مدیریت اضطراب ناشی از این بی‌پاسخی، جهان را به قطب‌های «امن/ خطرناک» تقسیم می‌کنند. این الگوی دوگانه‌نگری به تدریج به سایر حوزه‌های زندگی تعمیم می‌یابد و به یک سبک شناختی پایدار تبدیل می‌شود (حسینی، ۱۳۹۵، ص ۱۴۲).

۱-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

حال باید دید چگونه این خطای شناختی که ریشه در کودکی دارد، به شکل‌گیری شبهات دینی منجر می‌شود. این فرایند را می‌توان در زنجیره‌ای از رویدادهای شناختی-هیجانی تحلیل کرد.

مرحله اول: رخداد آغازین

فرد با یک تناقض ظاهری در متون دینی مواجه می‌شود. این تناقض می‌تواند یک آیه متشابه، یک روایت به ظاهر ناعادلانه، یک رفتار نادرست از سوی یک روحانی، یا یک رنج بی‌دلیل در جهان باشد.

مرحله دوم: فعال‌سازی طرحواره

این رخداد، طرحواره معیارهای سرسختانه را فعال می‌کند. ذهن فرد با خود می‌گوید: «دین باید کاملاً بی‌نقص باشد. اگر نقصی در آن باشد، بی‌ارزش است». این باور معمولاً ناهشیار و خودکار است.

مرحله سوم: تعمیم دوقطبی

به جای آن‌که فرد تناقض ظاهری را در بستر تاریخی، تفسیری و فرهنگی خود بررسی کند، سریعاً به تعمیم قطبی دست می‌زند: «اگر دین کامل نیست، پس کاملاً باطل است». در این مرحله، تفکر همه یا هیچ فعال شده است.

مرحله چهارم: سرکوب اطلاعات میانه‌رو

مغز برای حفظ سازگاری شناختی، اطلاعاتی را که می‌تواند تصویر قطبی را تعدیل کند، نادیده می‌گیرد. آیات رحمت، تفاسیر جایگزین، دیدگاه‌های مختلف علما و شواهد متقن دیگر از دایره توجه خارج می‌شوند. این همان مکانیسم توجه انتخابی است که توسط آمیگدال هدایت می‌شود (حسینی، ۱۴۰۱، ص ۱۸۹).

مرحله پنجم: تثبیت شبهه

با تکرار این فرایند و تقویت آن توسط نمونه‌های مشابه دیگر، شبهه به یک باور پایدار تبدیل می‌شود. فرد اکنون «می‌داند» که دین باطل است و هرگونه اطلاعات خلاف آن را با سوگیری تأیید،

نادیده یا رد می‌کند.

۱-۳. چرا تفکر همه یا هیچ در حوزه دین خطرناک‌تر است؟

۱-۳-۱. فقدان ابزارهای عینی سنجش

در علوم تجربی، ما ابزارهای عینی برای اندازه‌گیری و سنجش داریم که می‌توانند تفکر دوقطبی را تعدیل کنند، اما در حوزه دین، بسیاری از مفاهیم (مانند عدالت، رحمت، حکمت) انتزاعی و نیازمند تأمل فلسفی هستند. این فقدان ابزار عینی، زمینه را برای فعال‌شدن تفکر دوقطبی فراهم می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۷، ص ۲۰۶).

۱-۳-۲. بار هیجانی بالا

باورهای دینی با عمیق‌ترین لایه‌های هویت، معنا و امنیت وجودی فرد گره خورده‌اند. وقتی این باورها به چالش کشیده می‌شوند، آمیگدال به سرعت فعال می‌شود و پاسخ هیجانی شدیدی ایجاد می‌کند. این بار هیجانی بالا، کنترل شناختی توسط قشر پیش‌پیشانی را دشوارتر می‌سازد (حسینی، ۱۴۰۱، ص ۱۹۱).

۱-۳-۳. پیوند با نیاز به معنا

انسان به‌طور ذاتی نیازمند معناست و دین یکی از مهم‌ترین منابع معناست. وقتی فردی با تفکر همه یا هیچ، دین را یکسره رد می‌کند، در واقع یک خلأ معنایی عمیق برای خود ایجاد کرده است. این خلأ معمولاً با ایدئولوژی‌های جایگزین (که خود ممکن است دچار همان تفکر دوقطبی باشند) پر می‌شود (بک، ۱۳۹۹، ص ۱۰۳).

۱-۴. مصادیق تفکر همه یا هیچ در شبهات دینی

نمونه اول: مسئله شر

فردی با مشاهده رنج کودکان بی‌گناه، چنین استدلال می‌کند: «اگر خدا مهربان و قادر مطلق است، نباید هیچ رنج بی‌دلیلی در جهان وجود داشته باشد. حال که رنج وجود دارد، پس یا خدا مهربان نیست، یا قادر مطلق نیست، یا اصلاً وجود ندارد». این استدلال نمونه کامل تفکر همه یا هیچ است: یا باید جهان کاملاً بدون رنج باشد یا خدا کاملاً غایب است. در اینجا جایگاهی برای مفاهیمی مانند آزمایش، حکمت الهی، اختیار انسان، یا حیات اخروی وجود ندارد (شهیدی،

۱۳۸۵، ص ۲۱۷).

نمونه دوم: تناقضات ظاهری قرآن

فردی هنگام مطالعه قرآن به آیاتی برخورد می‌کند که به ظاهر با یکدیگر متناقض‌اند. بدون مراجعه به تفاسیر و بررسی ناسخ و منسوخ، بلافاصله نتیجه می‌گیرد: «قرآن کتابی متناقض است و نمی‌تواند از جانب خدا باشد». در اینجا نیز تفکر همه یا هیچ فعال شده است: یا باید قرآن کاملاً بدون هیچ تناقض ظاهری باشد یا کاملاً ساختگی است. جایگاهی برای فهم تدریجی وحی، اهداف مختلف آیات، یا پیچیدگی‌های زبان عربی در نظر گرفته نمی‌شود (حسینی، ۱۳۸۵، ص ۲۲۴).

نمونه سوم: رفتار پیروان دین

فردی رفتار نادرست یک روحانی یا یک مسلمان‌نما را مشاهده می‌کند و نتیجه می‌گیرد: «اسلام دین خشونت و نفاق است». در اینجا نیز تفکر همه یا هیچ فعال است: یا باید همه پیروان دین کامل باشند یا خود دین باطل است. تفکیک میان اصل دین، فهم دینی و رفتار دینداران صورت نمی‌گیرد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۴۱۵).

۱۴۳



۱-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۱-۵-۱. تکنیک طیف‌سازی

طیف‌سازی یکی از مؤثرترین تکنیک‌ها برای مقابله با تفکر همه یا هیچ است. در این تکنیک، از فرد خواسته می‌شود قضاوت‌های دوگانه خود را به پیوستارهای درجه‌بندی‌شده تبدیل کند. برای مثال به جای این که بگوید «دین یا کاملاً حق است یا کاملاً باطل»، از او می‌خواهیم طیفی از ۰ تا ۱۰۰ در نظر بگیرد و بپرسد: «براساس شواهدی که داری، در این طیف به دین چند می‌دهی؟ چه عواملی باعث شده این نمره را بدهی؟ چه عواملی می‌تواند نمره را تغییر دهد؟» (رضایی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۵).

۱-۵-۲. فعال‌سازی کنترل شناختی

با توجه به نقش قشر پیش‌پیشانی در کنترل شناختی و بازداری پاسخ‌های خودکار، تمرین‌هایی که این ناحیه را تقویت می‌کنند می‌توانند مؤثر باشند. یکی از ساده‌ترین این تمرین‌ها، تکنیک «توقف و تأمل» است. به فرد آموزش داده می‌شود هرگاه با یک شبهه یا یک قضاوت قطعی مواجه شد، سه نفس عمیق بکشد و از خود بپرسد: «آیا ممکن است زاویه دیگری هم وجود داشته باشد؟ آیا

اطلاعاتی هست که من نادیده گرفته‌ام؟» (همان، ص ۱۵۲).

۱-۵-۳. بازسازی طرحواره

از آنجا که تفکر همه یا هیچ ریشه در طرحواره‌های اولیه دارد، کار بر روی این طرحواره‌ها ضروری است. در این مرحله، ابتدا به فرد کمک می‌شود ریشه‌های کمال‌گرایی خود را در تجارب اولیه با والدین شناسایی کند. پرسش‌هایی مانند: «آیا پدر یا مادرت از تو انتظار داشتند همیشه بهترین باشی؟ وقتی اشتباه می‌کردی چه برخوردی می‌کردند؟» می‌توانند به این شناسایی کمک کنند. پس از شناسایی ریشه‌ها، نوبت به تعدیل طرحواره می‌رسد. فرد می‌آموزد که کمال‌گرایی یک استاندارد واقع‌بینانه نیست و انسان‌ها و پدیده‌های انسانی (از جمله دین به مثابه پدیده‌ای انسانی) ذاتاً دارای پیچیدگی هستند. او می‌آموزد که عیوب جزئی، ارزش یک کل را نفی نمی‌کنند (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۱۴۰-۱۳۱).

۱-۵-۴. آموزش فهم زمینه‌مندی متون دینی

بسیاری از شبهات دینی ناشی از بی‌توجهی به بافت تاریخی، فرهنگی و زبانی متون دینی است. آموزش این نکته که متون دینی در یک بستر خاص نازل شده‌اند و فهم آن‌ها نیازمند توجه به این بستر است، می‌تواند تفکر طیفی را تقویت کند. فرد می‌آموزد که یک آیه را نمی‌توان جدا از آیات دیگر، جدا از شأن نزول و جدا از تفاسیر معتبر فهمید (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۴۱۵).

۱-۵-۵. مواجهه تدریجی با پیچیدگی

افراد با تفکر همه یا هیچ معمولاً از پیچیدگی گریزانند. آن‌ها به دنبال پاسخ‌های ساده و قطعی هستند. یکی از راهکارهای مؤثر، مواجهه تدریجی این افراد با پیچیدگی‌های جهان و دین است. می‌توان از مسائل ساده‌تر شروع کرد و به تدریج به مسائل پیچیده‌تر رسید. هدف، عادت کردن ذهن به تحمل ابهام و پیچیدگی است (شهیدی، ۱۳۸۵، ص ۲۳۷).

۱-۵-۶. تقویت دلبستگی ایمن

با توجه به نقش دلبستگی ناایمن در شکل‌گیری تفکر همه یا هیچ، کار بر روی الگوهای دلبستگی و ایجاد تصویری امن‌تر از خدا می‌تواند مؤثر باشد. مراقبه، دعا و تفکر در صفات رحمت و مهربانی الهی می‌توانند به تدریج تصویر ذهنی فرد از خدا را تعدیل کنند. همچنین کار بر روی روابط بین

فردی و ایجاد دل‌بستگی‌های ایمن در زندگی روزمره می‌تواند به اصلاح این الگو کمک کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۴۱۴).

۱-۵-۷. تکنیک استثنایابی

در این تکنیک ساده اما قدرتمند، از فرد خواسته می‌شود برای هر تعمیم دوقطبی خود، استثناهایی پیدا کند. مثلاً اگر می‌گوید «همه روحانیون فاسدند»، از او می‌پرسیم: «آیا هیچ روحانی درستکاری سراغ داری؟ اگر بله، پس تعمیم تو دقیق نیست». این تکنیک به تدریج ذهن را به دیدن استثناءها و در نتیجه تعدیل تعمیم‌ها عادت می‌دهد (رضایی، ۱۳۹۸، ص ۱۵۸).

۲. ذهن‌خوانی (Mind Reading)

ذهن‌خوانی یکی از رایج‌ترین و درعین حال پنهان‌ترین خطاهای شناختی است که در آن فرد بدون داشتن شواهد کافی، از نیات، افکار، انگیزه‌ها یا احساسات دیگران سخن می‌گوید. در این خطا، فرد تصور می‌کند که می‌داند دیگری چه می‌اندیشد یا چه قصدی دارد، بی‌آن‌که آن شخص مستقیماً چیزی ابراز کرده باشد (برنز، ۱۹۸۰، ص ۳۳ و ۴۰).

۲-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

یکی از مهم‌ترین ریشه‌های تحولی ذهن‌خوانی، «دل‌بستگی ناایمن» به‌ویژه از نوع «دوسوگرا/آشفته» است. کودکانی که والدینی پیش‌بینی‌ناپذیر دارند (گاهی بسیار مهربان، گاهی سرد و خشمگین، بدون دلیل مشخص)، هرگز نمی‌آموزند که به ثبات عاطفی دیگری اعتماد کنند. این کودکان برای بقا در چنین محیط غیرقابل پیش‌بینی، مجبورند دائماً حالات روانی والدین را حدس بزنند و پیش‌بینی کنند که «الان پدر یا مادر چه حالی دارد؟»، «آیا الان نزدیک شوم یا دور بمانم؟» (شهیدی، ۱۳۹۹، ص ۲۱۵).

این حدس‌زنی مداوم، سیستم ذهنی‌سازی کودک را بیش از حد فعال می‌کند و او را به یک ذهن‌خوان حرفه‌ای تبدیل می‌کند، اما مشکل اینجاست که این ذهن‌خوانی در بستری از ترس و عدم امنیت شکل گرفته، بنابراین جهت‌گیری آن عمدتاً منفی و بدبینانه است. کودک می‌آموزد برای حفظ امنیت خود، باید همیشه بدترین سناریوها را پیش‌بینی کند (رضایی، ۱۳۹۸، ص ۱۸۲).

ذهن‌خوانی ارتباط تنگاتنگی با «طرحواره بی‌اعتمادی/ بدگمانی» دارد. این طرحواره که از تجربیات تلخ گذشته شکل می‌گیرد، یک الگوی ذهنی قدرتمند است که در آن فرد انتظار دارد

دیگران به او آسیب بزنند، تحقیرش کنند، یا از او سوءاستفاده نمایند. فرد مبتلا به این طرحواره، ذهن دیگران را با نیت‌های خصمانه تفسیر می‌کند و هر رفتاری را نشانه تأیید این نیت‌ها می‌بیند (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۳۸).

۲-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (مصیبت یا رنج)

یک رویداد منفی و پیش‌بینی نشده رخ می‌دهد: فوت یک عزیز، بیماری صعب‌العلاج، شکست عاطفی، فقر ناگهانی، یا مشاهده رنج بی‌گناهان. این رخداد سیستم هشدار مغز را فعال می‌کند.

مرحله دوم: فعال‌سازی سامانه تشخیص عامل

ذهن که طاقت ابهام و بی‌معنایی را ندارد، به سرعت به دنبال یک فاعل برای این رخداد می‌گردد. آمیگدال مغز فعال می‌شود و فرد را به سمت جست‌وجوی «عامل» سوق می‌دهد. از آنجا که تبیین علمی یا طبیعی ممکن است برای فرد تسلی‌بخش نباشد یا نتواند معنای عمیق رنج را توضیح دهد، سیستم تشخیص عامل به دنبال یک «نیت» پشت این ماجرا می‌گردد (رضایی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۲).

مرحله سوم: نسبت دادن نیت منفی به خدا (ذهن خوانی)

اینجا خطای اصلی رخ می‌دهد. سیستم ذهنی‌سازی که از دوران کودکی به ذهن خوانی منفی عادت کرده، فعال می‌شود و بدون هیچ سند و دلیل قرآنی یا عقلی، وارد حریم مقدس الهی می‌شود و به خدا نیت بد نسبت می‌دهد:

- «خدا می‌خواست من را عذاب کند»؛
- «خدا از من متنفر است»؛
- «خدا دعایم را نشنید تا من را برنجاند»؛
- «خدا عمداً مرا در این شرایط قرار داد تا ببیند چقدر عذاب می‌کشم».

در این مرحله، فرد دقیقاً همان کاری را با خدا می‌کند که در کودکی با والد غیرقابل پیش‌بینی خود می‌کرد؛ نیت‌های منفی به او نسبت می‌دهد، بدون آن‌که شواهد کافی داشته باشد.

مرحله چهارم: تأیید توسط طرحواره بی‌اعتمادی

این نیت‌خوانی منفی، با طرحواره بی‌اعتمادی فرد کاملاً هماهنگ است؛ بنابراین به سرعت تأیید شده و به باوری ریشه‌ای تبدیل می‌شود. مغز برای حفظ سازگاری شناختی، اطلاعاتی را که می‌تواند این تصویر منفی را تعدیل کند (مانند آیات رحمت، تجارب قبلی اجابت دعا، نعمت‌های زندگی) نادیده می‌گیرد.

مرحله پنجم: شکل‌گیری شبهه پایدار

نتیجه نهایی، شکل‌گیری شبهه‌ای عمیق و رنج‌آور درباره صفات الهی است: «خدا ظالم است»، «خدا مرا دوست ندارد»، «خدا بازیچه‌ای بیش نیست». این شبهه نه از سر تحقیق و تفحص، که از سر فرافکنی روان‌شناختی و خطای شناختی ایجاد شده است (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۲۰۷).

۳-۲. چرا ذهن خوانی درباره خدا خطرناک‌تر است؟

۱-۳-۲. عدم امکان ابطال‌پذیری مستقیم

وقتی درباره یک انسان ذهن‌خوانی می‌کنیم، احتمالاً فرصت خواهیم داشت که با شواهد بعدی یا گفت‌وگوی مستقیم، خطای خود را اصلاح کنیم، اما درباره خدا، هیچ گفت‌وگوی مستقیمی در کار نیست. ما نمی‌توانیم با خدا تماس بگیریم و پرسیم: «آیا واقعاً قصدت آزار من بود؟» این عدم امکان ابطال‌پذیری، ذهن‌خوانی درباره خدا را به دامی همیشگی تبدیل می‌کند (همان، ص ۲۱۲).

۲-۳-۲. بار هیجانی فوق‌العاده بالا

باورهای دینی با عمیق‌ترین لایه‌های هویت، معنا و امنیت وجودی فرد گره خورده‌اند. وقتی فرد به این نتیجه می‌رسد که «خدا از من متنفر است»، در واقع بنیان معنایی زندگی خود را از دست داده است. این بار هیجانی فوق‌العاده بالا، آمیگدال را به شدت فعال می‌کند و هرگونه بازنگری منطقی را تقریباً غیرممکن می‌سازد (همان، ص ۲۱۲).

۳-۳-۲. تعمیم به کل نظام معنی

ذهن‌خوانی درباره خدا به سرعت به کل نظام باورهای دینی فرد تعمیم می‌یابد. اگر خدا نیت بدی داشته باشد، پس دین، پیامبران، کتاب‌های آسمانی و همه باورهای دینی بی‌اعتبار می‌شوند. این تعمیم دوقطبی، راه هرگونه تعدیل و بازنگری را می‌بندد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۴۲۱).

۴-۲. مصادیق ذهن‌خوانی در شبهات دینی

نمونه اول: مصیبت مرگ عزیز

فردی که فرزند خود را از دست داده، با خود می‌اندیشد: «خدا می‌دانست چقدر این بچه را دوست دارم، عمداً او را گرفت تا من را عذاب کند». در اینجا فرد بدون هیچ دلیلی، نیت‌های آگاهانه و خصمانه به خدا نسبت می‌دهد. او فرض را بر این می‌گیرد که خدا با علم به عشق او به فرزندش،

دقیقاً همان نقطه آسیب‌پذیر را هدف گرفته است. این همان ذهن‌خوانی در بدترین شکل آن است (مطهری، ۱۳۹۹، ص ۷۹).

نمونه دوم: اجابت‌نشدن دعا

فردی مدت‌ها دعا می‌کند و حاجتش برآورده نمی‌شود؛ نتیجه می‌گیرد: «خدا دعاهای مرا می‌شنود، اما به عمد نادیده می‌گیرد. انگار از اول قصدش این بوده که مرا تحقیر کند». در اینجا فرد نیت آگاهانه «تحقیر» را به خدا نسبت می‌دهد، بی‌آن‌که احتمالات دیگر مانند مصلحت، تأخیر حکیمانه، یا امتحان را در نظر بگیرد (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۲۱۰).

نمونه سوم: رنج کودکان بی‌گناه

فردی با مشاهده رنج کودکان در جنگ یا بیماری، نتیجه می‌گیرد: «خدا بی‌رحم است. اگر رحم داشت، اجازه نمی‌داد این کودکان این‌طور عذاب بکشند». در اینجا فرد «بی‌رحمی» را به‌عنوان نیت خدا تعیین می‌کند و هرگونه حکمت عمیق‌تری را نادیده می‌گیرد (همان، ص ۲۱۲).

نمونه چهارم: تناقضات ظاهری متون دینی

فردی هنگام مطالعه قرآن به آیاتی برخورد می‌کند که به ظاهر با یکدیگر متناقض‌اند. نتیجه می‌گیرد: «خدا عمداً ما را سردرگم کرده تا گمراه شویم. پس هدایت برایش مهم نیست». این ذهن‌خوانی، «قصد گمراه‌کردن» را به خدا نسبت می‌دهد، بی‌آن‌که به پیچیدگی‌های زبان، ناسخ و منسوخ، یا اهداف مختلف آیات توجه کند (مکارم‌شیرازی، ۱۳۸۵، ص ۱۱۲).

۲-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۲-۵-۱. آگاهی‌افزایی و برچسب‌زنی

اولین و مهم‌ترین گام، کمک به فرد برای شناسایی خطای ذهن‌خوانی است. بسیاری از افراد سال‌ها با این خطای زندگی می‌کنند بدون آن‌که بدانند دچار یک خطای شناختی هستند. آموزش مفاهیم پایه خطاهای شناختی و نشان دادن نمونه‌های عینی ذهن‌خوانی در زندگی روزمره، به فرد کمک می‌کند این مکانیسم را در خود شناسایی کند.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود یک دفترچه یادداشت تهیه کند و هرگاه متوجه شد در حال نسبت دادن نیت منفی به خدا (یا دیگران) است، آن را یادداشت کند. این یادداشت شامل سه بخش است:

۱. موقعیت، ۲. نیتی که به خدا نسبت داده شده، ۳. شواهدی که برای این نسبت‌دهی وجود دارد (یا فقدان آن) (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۲۱۶).

۲-۵-۲. تمایز میان توصیف و تفسیر

ذهن خوانی زمانی رخ می‌دهد که فرد تفسیر خود را با واقعیت عینی اشتباه می‌گیرد. آموزش تمایز میان «توصیف» (آنچه واقعاً رخ داده) و «تفسیر» (معنایی که ما به آن رخداد می‌دهیم) می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود برای هر رویداد تلخ، دو جمله بنویسد: یک جمله توصیفی (مثلاً «فرزندم در تصادف فوت کرد») و یک جمله تفسیری (مثلاً «خدا عمداً فرزندم را گرفت تا عذابم دهد»). سپس از او پرسیده می‌شود: «کدام یک واقعیت عینی است و کدام یک تفسیر ذهنی تو؟ آیا ممکن است تفسیر دیگری هم وجود داشته باشد؟» (همان، ص ۲۱۷).

۲-۵-۳. آزمون فرضیه و جست‌وجوی شواهد نقض

ذهن خوانی نوعی فرضیه‌سازی بدون شواهد کافی است. درمان آن، تبدیل این فرضیه‌های جزمی به فرضیه‌های قابل آزمون و جست‌وجوی فعالانه برای شواهد نقض است.

تمرین: وقتی فرد می‌گوید «خدا از من متنفر است»، از او پرسیده می‌شود:

- «چه شواهدی داری که خدا از تو متنفر است؟ آیا این شواهد قطعی هستند؟».
- «چه شواهدی در زندگی‌ات وجود دارد که ممکن است خلاف این را نشان دهد؟» (برای مثال سلامتی، خانواده، لحظات اجابت دعا، نعمت‌های بی‌شمار).
- «اگر دوست چنین اعتقادی داشت و این شواهد را به او نشان می‌دادی، به او چه می‌گفتی؟» (همان، ص ۲۱۸).

۲-۵-۴. کاوش ریشه‌های تحولی

از آنجا که ذهن خوانی ریشه در الگوهای دلبستگی دوران کودکی دارد، کمک به فرد برای شناسایی این ریشه‌ها می‌تواند بسیار رهایی‌بخش باشد.

تمرین: پرسش‌هایی برای تأمل:

- «در کودکی، آیا یکی از والدینت غیرقابل پیش‌بینی بود؟ گاهی مهربان و گاهی خشمگین بدون دلیل مشخص؟».
- «آیا برایت پیش می‌آمد که مجبور باشی حال و هوای پدر یا مادرت را حدس بزنی تا بدانی الان امن هستی یا نه؟».
- «آیا این حدس‌ها معمولاً به نفع تو تمام می‌شد یا علیه تو؟».

- «آیا ممکن است امروز با خدا همان‌گونه رفتار کنی که در کودکی با آن والد غیرقابل پیش‌بینی رفتار می‌کردی؟» (شهیدی، ۱۳۹۹، ص ۲۱۵).

۲-۵-۵. بازسازی تصویر خدا

پس از شناسایی ریشه‌های تحولی، نوبت به بازسازی آگاهانه تصویر ذهنی از خدا می‌رسد. این بازسازی باید مبتنی بر منابع معتبر دینی و تجارب امن روانی باشد.

تمرین‌های عمل:

- مطالعه هدفمند: مطالعه روزانه آیات و روایاتی که بر رحمت، مهربانی، بخشش و نزدیکی خدا تأکید دارند (مانند آیه «نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» یا «كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ»).
- دفترچه سپاسگزاری: یادداشت روزانه حداقل سه نعمت یا تجربه مثبت در رابطه با خدا.
- مراقبه محبت‌آمیز: روزانه چند دقیقه چشم‌ها را بستن و تصورکردن خدا به‌عنوان منبعی از محبت بی‌قید و شرط (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۲۲۰).

۲-۵-۶. مواجهه با ابهام

ذهن‌خوانی اغلب ناشی از ناتوانی در تحمل ابهام است. فرد نمی‌تواند بپذیرد که «نمی‌دانم» چرا مصیبتی رخ داده، پس سریعاً به یک توضیح (هرچند منفی) پناه می‌برد. افزایش تحمل ابهام می‌تواند این مکانیسم را تعدیل کند.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود جمله «نمی‌دانم چرا این اتفاق افتاد، اما شاید حکمتی در آن باشد که من نمی‌فهمم» را چندبار در روز تکرار کند و با خود تمرین کند که در برابر ندانستن مقاومت نکند (همان، ۲۲۱ ص).

۲-۵-۷. تقویت دلبستگی ایمن به خدا

پژوهش‌های گرانکوئیست نشان داده است افرادی که دلبستگی ایمن به خدا دارند، در مواجهه با تهدید به‌سوی خدا پناه می‌برند، نه این‌که به او نیت منفی نسبت دهند؛ بنابراین تقویت دلبستگی ایمن می‌تواند از ذهن‌خوانی منفی پیشگیری کند (شهیدی، ۱۳۹۹، ص ۲۲۰).

راهکارها:

- ایجاد عادت گفت‌وگوی روزانه با خدا (دعا و مناجات):

- یادآوری تجارب گذشته که در آن‌ها خدا «پناهگاه امن» بوده است؛
- شرکت در مراسم جمعی مذهبی که حس تعلق و امنیت را تقویت می‌کنند (همان).

۲-۵-۸. بازسازی شناختی با تکنیک «وکیل مدافع»

در این تکنیک، از فرد خواسته می‌شود نقش وکیل مدافع خدا را بازی کند. همان‌طور که یک وکیل برای موکل خود دنبال بهانه‌های موجه می‌گردد، فرد نیز باید برای رفتار خدا (که به ظاهر خصمانه به نظر می‌رسد) توجیهات موجه پیدا کند.

تمرین: از فرد پرسیده می‌شود: «اگر قرار بود وکیل خدا باشی و از او در برابر این اتهام که قصد آزار تو را داشته دفاع کنی، چه می‌گفتی؟ چه توجیهات ممکن وجود دارد که خدا چرا این اجازه را داده است؟» (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۲۲۳).

۳. فاجعه‌سازی

فاجعه‌سازی (Catastrophizing) یکی از مخرب‌ترین و فراگیرترین خطاهای شناختی است که در آن فرد پیامدهای یک رویداد یا موقعیت را به دورترین و بدترین شکل ممکن پیش‌بینی و تفسیر می‌کند. در این خطا، یک مسئله کوچک به سرعت به یک فاجعه عظیم تبدیل می‌شود، یک نگرانی ساده به یک بحران وجودی بدل می‌گردد و یک ابهام جزئی به یک تهدید مرگبار تعبیر می‌شود (گرینبرگر و پادسکی، ۱۳۹۹، ص ۸۷).

این خطا زمانی به اوج خود می‌رسد که فرد نه درباره رویدادهای دنیوی، که درباره سرنوشت ابدی خود یا درباره خدا و دین فاجعه‌سازی می‌کند و یک ناهماهنگی کوچک را به سقوط کل نظام معنایی خود تعمیم می‌دهد.

۳-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

۳-۱-۱. طر حواره آسیب‌پذیری نسبت به خطر

یکی از مهم‌ترین ریشه‌های تحولی فاجعه‌سازی، «طر حواره آسیب‌پذیری نسبت به خطر است. این طر حواره زمانی شکل می‌گیرد که کودک در خانواده‌ای بزرگ می‌شود که دائماً او را از خطرات می‌ترسانند، جهان را مکانی ناامن و پرخطر توصیف می‌کنند و توانایی کودک برای مقابله با مشکلات را نادیده می‌گیرند (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۳۹).

۳-۱-۲. دل‌بستگی ناایمن-اضطرابی

سبک دل‌بستگی ناایمن، به‌ویژه از نوع «دل‌بستگی اضطرابی»، نقش مهمی در تثبیت فاجعه‌سازی ایفا می‌کند. کودکانی که دل‌بستگی اضطرابی دارند، دائماً نگران طرد شدن یا رها شدن توسط والدین هستند. آن‌ها هر نشانه کوچکی از دوری یا سردی والدین را به‌عنوان نشانه طرد قریب‌الوقوع تفسیر می‌کنند و واکنش هیجانی شدیدی نشان می‌دهند (پورمراد، ۱۳۹۰، ص ۲۱۷).

این الگوی «پیش‌بینی بدترین سناریو در روابط» به‌تدریج به سایر حوزه‌های زندگی تعمیم می‌یابد. فرد می‌آموزد که در هر موقعیت مبهمی، باید بدترین نتیجه ممکن را پیش‌بینی کند تا غافلگیر نشود. این مکانیسم اگرچه در کوتاه‌مدت حس کنترل کاذب ایجاد می‌کند، در بلندمدت به منبعی از اضطراب مزمن تبدیل می‌شود (همان).

۳-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (محرک)

فرد با یک رویداد یا مسئله دینی مواجه می‌شود که می‌تواند چالش‌برانگیز باشد: یک آیه دشوار، یک روایت به ظاهر ناعادلانه، یک رفتار ناپسند از سوی یک روحانی، یک رنج بی‌دلیل در جهان، یا یک شکست در مناسک دینی (مانند استجابت نشدن دعا).

مرحله دوم: فعال‌سازی طر‌حواره آسیب‌پذیری

این رخداد، طر‌حواره آسیب‌پذیری را فعال می‌کند. ذهن فرد با خود می‌گوید: «اگر این مسئله حل نشود، همه چیز از دست می‌رود». این باور معمولاً ناهشیار و خودکار است. آمیگدال فعال می‌شود و احساس خطر شدیدی ایجاد می‌کند.

مرحله سوم: پیش‌بینی زنجیره‌ای فاجعه

در این مرحله، فرد شروع به پیش‌بینی زنجیره‌ای از پیامدهای فاجعه‌بار می‌کند:

- «اگر این آیه را نتوانم توجیه کنم، پس قرآن کتاب مشکوکی است»؛
- «اگر قرآن مشکوک باشد، پس اسلام دین حق نیست»؛
- «اگر اسلام دین حق نباشد، پس تمام عمرم را بر باطل زیسته‌ام»؛
- «اگر تمام عمرم بر باطل بوده، در نتیجه پس از مرگ نابود می‌شوم یا جهنم می‌روم»؛
- «پس زندگی من کاملاً بی‌معنا و تباه شده است!».

این آبشار شناختی، یک مشکل کوچک را به یک بحران وجودی عظیم تبدیل می‌کند. هر مرحله، بر شدت هیجانی می‌افزاید و فرد را از ارزیابی واقع‌بینانه دورتر می‌کند.

مرحله چهارم: نادیده گرفتن عوامل تعدیل کننده

مغز برای حفظ سازگاری با این پیش بینی فاجعه بار، عوامل تعدیل کننده را نادیده می گیرد: تفاسیر جایگزین، دیدگاه های مختلف علما، امکان فهم تدریجی، صبر و تأمل، مشورت با آگاهان و مهم تر از همه، رحمت واسعه الهی. این همان مکانیسم توجه انتخابی است که توسط بخش آمیگدال مغز هدایت می شود (رضایی، ۱۳۹۷، ۲۰۴).

مرحله پنجم: تثبیت شبهه به عنوان بحران

نتیجه نهایی، شکل گیری یک بحران عمیق اعتقادی است. فرد اکنون در وضعیتی احساس می کند که «همه چیز را از دست داده است». این احساس فاجعه، او را به سمت رد یک باره دین یا از دست دادن کامل ایمان سوق می دهد. نکته اینجاست که شبهه ای که ایجاد شده، نسبتی با مسئله اولیه ندارد. یک ابهام کوچک، به قیمت فروپاشی کل نظام معنایی تمام شده است (کریمی، ۱۳۹۹، ص ۱۱۲).

۱۵۳

۳-۳. چرا فاجعه سازی در حوزه دین خطرناک تر است؟

۳-۳-۱. پیوند با سرنوشت ابدی

فاجعه سازی در حوزه دین، مستقیماً به سرنوشت ابدی فرد مربوط می شود. وقتی فرد پیش بینی می کند که «اگر این مسئله حل نشود، من اهل جهنم»، با بی نهایت بالایی روبه روست. این بی نهایت بودن پیامدها، سیستم هشدار مغز را به شدت فعال می کند و ارزیابی منطقی را تقریباً غیر ممکن می سازد (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۹۲).

۳-۳-۲. بار هیجانی فوق العاده بالا

باورهای دینی با عمیق ترین لایه های هویت، معنا و امنیت وجودی فرد گره خورده اند. پیش بینی از دست دادن این سرمایه وجودی، چنان بار هیجانی بالایی ایجاد می کند که قشر پیش پیشانی عملاً از کار می افتد و فرد کاملاً در مدار هیجانی گرفتار می شود (رضایی، ۱۳۹۷، ص ۲۰۶).

۳-۳-۳. غیر ملموس بودن پیامدها

در فاجعه سازی معمولی، فرد ممکن است برای یک شکست شغلی، فاجعه هایی مانند ورشکستگی یا بی خانمانی را پیش بینی کند، اما این پیامدها حداقل ملموس و قابل تصورند. در حوزه دین، پیامدها مانند «غضب ابدی خدا» یا «خلأ معنایی مطلق» چنان انتزاعی و ناملموس هستند که

ذهن نمی‌تواند آن‌ها را واقع‌بینانه ارزیابی کند. این ناملموس بودن، زمینه را برای اغراق و فاجعه‌سازی بیشتر فراهم می‌کند (کریمی، ۱۳۹۹، ص ۱۱۵).

۳-۴. مصادیق فاجعه‌سازی در شبهات دینی

نمونه اول: مشکل شر و رنج

فردی با مشاهده رنج یک کودک بی‌گناه، چنین فاجعه‌سازی می‌کند:

- «اگر خدا اجازه می‌دهد یک کودک بی‌گناه رنج بکشد، پس خدا عادل نیست»؛
- «اگر خدا عادل نیست، پس نمی‌توانم به او اعتماد کنم»؛
- «اگر نتوانم به خدا اعتماد کنم، پس تمام دعاها و عباداتم بی‌معناست»؛
- «اگر عباداتم بی‌معناست، پس زندگی من پوچ و بی‌هدف است»؛
- «پس بهتر است از همین حالا دست از ایمان بردارم و هرطور شده زندگی کنم!».

در اینجا، مشاهده یک رنج (که خود مسئله پیچیده‌ای است) به فروپاشی کامل نظام معنایی منجر شده است. هیچ جایگاهی برای مفاهیمی مانند حکمت الهی، آزمایش، حیات اخروی، یا جبران رنج‌ها در جهان دیگر در نظر گرفته نشده است (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۹۵).

نمونه دوم: اجابت‌نشدن دعا

فردی مدت‌ها برای مسئله مهمی دعا کرده، اما حاجتش برآورده نشده است:

- «خدا دعای مرا نشنیده یا نادیده گرفته است»؛
- «پس خدا به من توجهی ندارد»؛
- «اگر خدا به من توجه نداشته باشد، پس من برای او بی‌ارزشم»؛
- «اگر برای خدا بی‌ارزش باشم، پس هیچ پناهی در این جهان ندارم»؛
- «زندگی در جهانی بدون پناه، وحشتناک و غیرقابل تحمل است».

در این آبشار فاجعه‌بار، اجابت‌نشدن یک دعا (که خود دلایل متعددی می‌تواند داشته باشد) به احساس بی‌ارزشی مطلق و تنهایی وجودی منجر شده است (همان، ص ۹۷).

۳-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۳-۵-۱. تکنیک «ایست و بازبینی»

اولین گام در درمان فاجعه‌سازی، ایجاد فاصله بین محرک و پاسخ فاجعه‌آمیز است. تکنیک «ایست و بازبینی» به فرد کمک می‌کند در همان لحظه‌ای که آبشار فاجعه‌سازی شروع می‌شود، مکث کند

و فرایند را متوقف سازد.

- تمرین: به فرد آموزش داده می شود هرگاه احساس کرد در حال فاجعه سازی است، بگوید: «ایست!» و سه نفس عمیق بکشد. سپس از خود سه سؤال بپرسد:
- «الان دقیقاً چه اتفاقی افتاده است؟» (توصیف عینی)
 - «بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد چیست؟» (شناسایی فاجعه)
 - «محتمل ترین چیزی که ممکن است رخ دهد چیست؟» (تمایز فاجعه از واقعیت) (لیهی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۵۹۵-۵۹۶).

۳-۵-۲. تکنیک «واقعیت آزمایی پیامدها»

در فاجعه سازی، فرد پیامدها را بسیار بدتر از آنچه هست تصور می کند. تکنیک واقعیت آزمایی به او کمک می کند پیامدها را واقع بینانه ارزیابی کند.

تمرین: از فرد خواسته می شود یک جدول سه ستونی تهیه کند:

- ستون اول: «پیامدهای فاجعه باری که پیش بینی می کنم»؛
 - ستون دوم: «احتمال وقوع هر یک از این پیامدها (۰ تا ۱۰۰ درصد)»؛
 - ستون سوم: «اگر این پیامد رخ دهد، آیا واقعاً غیرقابل تحمل است؟ چه راه هایی برای مقابله داریم؟» (همان، ص ۵۹۵).
- برای مثال، فردی که می گوید «اگر این شبهه را پاسخ ندهم، ایمانم را از دست می دهم»، از او پرسیده می شود: «آیا واقعاً یک شبهه پاسخ داده نشده می تواند ایمان کسی را که سال ها باور داشته، یک باره نابود کند؟ یا این یک پیش بینی اغراق آمیز است؟»

۳-۵-۳. تکنیک «توقف آبشار شناختی»

فاجعه سازی مانند آبشاری است که هر مرحله، مرحله بعد را تغذیه می کند. تکنیک توقف آبشار، به فرد کمک می کند این زنجیره را در همان مراحل اولیه بشکند.

تمرین: به فرد آموزش داده می شود هرگاه زنجیره «اگر... پس...» در ذهنش شروع شد، یک قدم به عقب بردارد و بپرسد: «آیا این «پس» واقعاً از آن «اگر» نتیجه می شود؟ یا من یک جهش منطقی انجام می دهم؟» (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۰۲).

برای مثال:

- «اگر این آیه را نفهمم» (واقعیت)؛

- «پس قرآن کتاب مشکوکی است» (جهش منطقی: آیا نفهمیدن یک آیه به معنای مشکوک بودن کل قرآن است؟)؛
 - «پس اسلام باطل است» (جهش بزرگ‌تر)؛
 - «پس زندگی من تباه شده» (جهش عظیم).
- شناسایی این جهش‌ها به فرد کمک می‌کند زنجیره فاجعه را بشکند.

۴. باید‌های مطلق‌گرایانه

باید‌های مطلق‌گرایانه (Absolutistic Shoulds) یکی از بنیادی‌ترین و درعین حال پنهان‌ترین خطاهای شناختی است که در آن فرد مجموعه‌ای از قوانین سخت و انعطاف‌ناپذیر درباره خود، دیگران و جهان وضع می‌کند. این قوانین معمولاً با کلماتی مانند «باید»، «حتماً»، «الزاماً»، «نباید هرگز» و «حتماً باید» بیان می‌شوند و مرزهای خشکی برای رفتارها، رویدادها و باورها تعیین می‌کنند (لیهی، ۱۴۰۱، ص ۱۰۴).

۴-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

۴-۱-۱. طرحواره معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی

مهم‌ترین ریشه تحولی باید‌های مطلق‌گرایانه، «طرحواره معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی» است. این طرحواره زمانی شکل می‌گیرد که کودک در خانواده‌ای با والدین کمال‌گرا و سخت‌گیر بزرگ می‌شود (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۴۱).

۴-۱-۲. دلبستگی ناایمن و کسب عشق مشروط

سبک دلبستگی، به‌ویژه «دلبستگی مشروط»، نقش مهمی در شکل‌گیری باید‌های مطلق‌گرایانه ایفا می‌کند. در دلبستگی مشروط، والدین عشق و توجه خود را مشروط به رفتار خاصی از کودک می‌کنند: «اگر خوب باشی دوستت دارم»، «اگر نمره بیاوری دوستت دارم». کودک در این شرایط می‌آموزد که عشق و امنیت، کالاهایی مشروط هستند و تنها با رعایت کامل قوانین می‌توان آن‌ها را به‌دست آورد. این باور به‌تدریج به «باید»های سختگیرانه درباره خود و دیگران تبدیل می‌شود (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۸۹).

۴-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (ناهمخوانی با بایدها)

فرد با موقعیتی مواجه می‌شود که با بایدهای مطلق او درباره خدا و دین ناهمخوان است. این موقعیت می‌تواند:

- «رنجی بی‌دلیل در جهان (ناهمخوانی با «خدا باید عادل باشد»);
- «ابهامی در متون دینی (ناهمخوانی با «کتاب خدا باید کاملاً روشن باشد»);
- «خطایی از سوی یک دیندار (ناهمخوانی با «پیروان دین باید کامل باشند»);
- «استجاب‌نشدن دعا (ناهمخوانی با «خدا باید دعاها را مستجاب کند» (همان، ص ۱۱۰).

مرحله دوم: فعال‌سازی بایدهای مطلق

این رخداد، شبکه بایدهای مطلق فرد را فعال می‌کند. ذهن ناهشیار فرد با خود می‌گوید:

- «خدا باید عادل باشد» (یعنی هرگز نباید رنج بی‌دلیلی وجود داشته باشد);
- «قرآن باید کاملاً روشن باشد» (یعنی هیچ ابهامی نباید در آن باشد);
- «پیامبران و دینداران باید معصوم باشند» (یعنی هرگز نباید خطایی مرتکب شوند);
- «دعا باید مستجاب شود» (یعنی هر دعایی حتماً باید به نتیجه برسد) (همان، ص ۱۱۰).

۴-۳. چرا بایدهای مطلق گرایانه در حوزه دین خطرناک‌ترند؟

۴-۳-۱. خدا موضوعی نامتناهی و غیرقابل احاطه

وقتی برای موجودی نامتناهی و غیرقابل احاطه بایدهای مطلق وضع می‌کنیم، در واقع داریم خدا را در چارچوب ذهن محدود خود محصور می‌کنیم. این اقدام به‌خودی خود نوعی شرک خفیف است؛ خدایی که ما ساخته‌ایم باید مطابق انتظارات ما عمل کند. وقتی این خدای ساخته شده با خدای واقعی (که در جهان آشکار می‌شود) ناهمخوانی پیدا می‌کند، شبهه متوجه خدای واقعی می‌شود، درحالی‌که مشکل از خدای ساخته شده در ذهن ماست (همان، ص ۱۱۴).

۴-۳-۲. فقدان بازخورد اصلاحی

در حوزه‌های دیگر زندگی، معمولاً فرصت داریم بایدهای غیرواقع‌بینانه خود را با واقعیت تعدیل کنیم، اما درباره خدا، هیچ بازخورد مستقیمی در کار نیست که به ما بگوید «باید تو اشتباه است». این فقدان بازخورد، بایدهای مطلق را تثبیت کرده و اصلاح آن‌ها را بسیار دشوار

می‌کند (همان، ص ۱۱۵).

۴-۴. مصادیق بایدهای مطلق گرایانه در شبهات دینی

نمونه اول: باید عدالت مطلق (مسئله شر)

فردی با مشاهده رنج کودکان بی‌گناه، چنین استدلال می‌کند: «خدای عادل هرگز نباید اجازه دهد کودک بی‌گناهی رنج بکشد. حال که چنین رنجی وجود دارد، پس خدا عادل نیست». تحلیل: این استدلال مبتنی بر یک «باید» مطلق است: «خدا باید همیشه و در همه شرایط از رنج بی‌گناهان جلوگیری کند». این باید هیچ‌گونه استثنایی را نمی‌پذیرد و هیچ‌گونه زمینه‌ای برای مفاهیمی مانند حکمت الهی، اختیار انسان، حیات اخروی، یا جبران رنج‌ها در نظر نمی‌گیرد (همان، ص ۱۱۸).

نمونه دوم: باید عدم ابهام در قرآن

فردی هنگام مطالعه قرآن به آیات متشابه و نیازمند تفسیر برخورد می‌کند: «کتاب خدا باید کاملاً روشن و بدون هیچ ابهامی باشد. اگر خدا می‌خواست هدایت‌مان کند، باید کتابی می‌فرستاد که همه بتوانند بدون نیاز به تفسیر بفهمند؛ پس چون قرآن ابهام دارد، نمی‌تواند از جانب خدا باشد» (همان، ص ۱۱۹).

۱۵۸

شبهات

سال سوم / شماره هفتم / پاییز و زمستان ۱۴۰۴

۴-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۴-۵-۱. تکنیک «تبدیل باید به ترجیح»

این تکنیک هسته مرکزی درمان عقلانی-هیجانی (REBT) و مؤثرترین راهکار برای مقابله با بایدهای مطلق‌گرایانه است. در این تکنیک، به فرد آموزش داده می‌شود بایدهای مطلق خود را به ترجیحات انعطاف‌پذیر تبدیل کند.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود فهرستی از بایدهای مطلق خود درباره خدا و دین تهیه کند و سپس هر یک را به یک «ترجیح» تبدیل کند:

- باید مطلق: «قرآن باید کاملاً روشن و بدون هیچ ابهامی باشد تا همه بتوانند بدون تفسیر بفهمند». ترجیح انعطاف‌پذیر: «من ترجیح می‌دهم قرآن به گونه‌ای باشد که همه بتوانند به راحتی بفهمند، اما این یعنی نمی‌تواند از جانب خدا باشد؛ زیرا خدا خود می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ»؛ ابهام، بخشی از آزمایش و تلاش برای فهم است، نه نشانه بطلان» (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱).

- باید مطلق: «یک روحانی و یک مؤمن باید هرگز اشتباهی نکنند - پس اگر کسی خطایی مرتکب شدند، نمی‌توانند مؤمن باشند». ترجیح انعطاف‌پذیر: «من ترجیح می‌دهم یک روحانی و یک فرد مؤمن همیشه درست عمل کنند، اما معصوم نبودن آن‌ها به معنای امکان خطای انسانی نیست» (همان، ص ۴-۵).

۴-۵-۲. تکنیک «چالش بایدها»

در این تکنیک، از فرد خواسته می‌شود بایدهای خود را به چالش بکشد و شواهد موافق و مخالف آن‌ها را بررسی کند.

- تمرین پرسشی: برای هر «باید» مطلق، پرسش‌های زیر مطرح می‌شود:
- «چرا خدا حتماً باید این‌گونه رفتار کند؟ از کجا این قانون را آورده‌ای؟»
- «آیا این باید براساس منبع معتبر دینی است یا براساس ذهنیت شخصی تو؟»
- «اگر خدا این‌طور رفتار نکند، چه فاجعه‌ای رخ می‌دهد؟ واقعاً غیرقابل تحمل است یا فقط ناخوشایند؟» (همان، ص ۲).

۱۵۹



۵. برچسب‌زنی (Labeling)

برچسب‌زنی یکی از فراگیرترین و درعین حال مخرب‌ترین خطاهای شناختی است که در آن فرد به‌جای توصیف رفتار یا رویدادی خاص، یک صفت کلی و مطلق را به خود، دیگران یا پدیده‌ها نسبت می‌دهد. در این خطا، توانایی تفکیک میان «رفتار» و «هویت» از بین می‌رود و فرد از یک اقدام یا رویداد منفرد، به یک برچسب جامع و دائمی می‌رسد (تامپسون، ۱۳۹۸، ص ۱۲۰).

۵-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

۵-۱-۱. برچسب‌هایی که از والدین دریافت کرده‌ایم

کودک در خانواده‌ای که مدام برچسب می‌خورد، این الگورا درونی می‌کند. والدینی که به‌جای نقد رفتار، به کودک برچسب می‌زنند:

- «چقدر بی‌دقت هستی!» (به‌جای «این کارت بی‌دقت بود»);
 - «باز هم تبلی کردی!» (به‌جای «امروز تکالیفت را انجام ندادی»);
 - «تو همیشه لجبازی می‌کنی!» (به‌جای «این بار لجبازی کردی»);
- این برچسب‌ها به‌تدریج به هویت کودک تبدیل می‌شوند. او می‌آموزد که اشتباهاتش نه اموری قابل اصلاح، که نشانه‌هایی از «ذات بد» او هستند (رضایی‌نژاد، ۱۳۹۹، ص ۸۷).

۵-۱-۲. طرحواره نقص / شرم

مهم‌ترین ریشه تحولی برچسب‌زنی، «طرحواره نقص / شرم» است. این طرحواره زمانی شکل می‌گیرد که کودک احساس می‌کند ذاتاً معیوب، بد، دوست‌داشتنی نیست، یا اگر عیوبش آشکار شود، دیگر پذیرفته نخواهد شد (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۳۸).

۵-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (محرک برچسب‌خور)

فرد با یک رویداد یا پدیده دینی مواجه می‌شود که می‌تواند چالش برانگیز باشد:

- یک آیه متشابه یا دشوارفهم در قرآن؛
- یک رفتار ناپسند از سوی یک روحانی یا مدعی دینداری؛
- یک رنج به ظاهر بی‌دلیل در جهان؛
- استعجاب‌نشدن دعایی مهم؛
- اختلاف نظر میان علما در مسئله‌ای دینی.

مرحله دوم: فعال‌سازی طرحواره برچسب‌زنی

این رخداد، طرحواره برچسب‌زنی را فعال می‌کند. ذهن فرد به سرعت از «رفتار» به «هویت» و از «جزء» به «کل» پرش می‌کند.

مرحله سوم: چسباندن برچسب کلی

در این مرحله، فرد بدون تأمل کافی، برچسبی کلی و منفی به پدیده می‌چسباند:

- از «یک آیه متشابه» به «قرآن کتاب متناقضی است» می‌رسد؛
- از «رفتار نادرست یک روحانی» به «اسلام دین خشونت است» می‌رسد؛
- از «یک رنج بی‌دلیل» به «خدا ظالم است» می‌رسد (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۳۰-۱۳۱)؛

۵-۳. چرا برچسب‌زنی در حوزه دین خطرناک‌تر است؟

۵-۳-۱. برچسب به امر قدسی می‌چسبد

وقتی به یک انسان برچسب می‌زنیم، حداقل امکان دارد روزی با مشاهده رفتار متفاوت، برچسب را سلب کنیم. اما برچسب به دین و خدا، به امری قدسی و فرازمینی می‌چسبد و به‌سادگی قابل بازنگری نیست. فرد احساس می‌کند دیگر با «حقیقت نهایی» روبه‌روست و نیازی به تأمل بیشتر ندارد (همان، ص ۱۳۲-۱۳۳).

۵-۳-۲. برچسب، هویت دینی فرد را هدف می‌گیرد

برچسب‌های دینی مستقیماً به هویت معنوی فرد حمله می‌کنند. کسی که به خود می‌گوید «من احمق»، حداقل می‌تواند با تلاش، این برچسب را تغییر دهد، اما کسی که به خود می‌گوید «خدا مرا دوست ندارد»، پناهگاه نهایی خود را از دست داده است (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص ۲۰۷).

۵-۴. مصادیق برچسب‌زنی در شبهات دینی

نمونه اول: برچسب به قرآن

فردی با چند آیه متشابه یا دشوارفهم مواجه می‌شود:

برچسب: «قرآن کتابی متناقض و نامفهوم است».

تحلیل: در اینجا، وجود چند آیه متشابه (که خود قرآن به وجود آن‌ها اذعان دارد) به کل کتاب تعمیم یافته است. از «برخی آیات دشوارفهم» به «کل کتاب نامفهوم» رسیده است. این برچسب، هزاران آیه روشن و محکم را نادیده می‌گیرد.

نمونه دوم: برچسب به خدا

فردی دعایش مستجاب نشده یا رنجی دیده است:

برچسب: «خدا ظالم است» یا «خدا مرا دوست ندارد».

تحلیل: در اینجا، یک تجربه محدود (استجاب نشدن دعا یا رنجی مشخص) به کل ذات و صفات خدا تعمیم یافته است. هزاران نعمت، لحظات اجابت دعا و آیات رحمت الهی نادیده گرفته می‌شوند (کلایی، ۱۳۹۵، ص ۱۷۸-۱۷۹).

۵-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۵-۵-۱. تکنیک «تفکیک رفتار از هویت»

مهم‌ترین گام در درمان برچسب‌زنی، یادگیری تفکیک میان «یک رفتار خاص» و «کل شخصیت یا ماهیت یک پدیده» است.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود هرگاه از کلمه «هستم» یا «است» برای برچسب‌زنی استفاده کرد، آن را به «رفتار» تبدیل کند:

- به جای «خدا ظالم است»، «من درک نمی‌کنم چرا این رخداد اتفاق افتاد»؛
- به جای «قرآن متناقض است»، «من این آیه را با آیه دیگر هماهنگ نمی‌بینم» (حسینی،

۱۳۹۸، ص ۱۳۴-۱۳۵).

۵-۵-۲. تکنیک «بازگشت به عینیت»

برچسب‌ها انتزاعی و کلی هستند. بازگشت به مشاهدات عینی و مشخص می‌تواند آن‌ها را تعدیل کند.

- تمرین: از فرد خواسته می‌شود به‌جای برچسب، دقیقاً آنچه را دیده یا تجربه کرده توصیف کند:
- به‌جای «خدا مرا دوست ندارد»، «دعایم برای فلان حاجت مستجاب نشد».
 - به‌جای «قرآن نامفهوم است»، «معنای این آیه را نمی‌فهمم» (همان، ص ۱۳۶).

۵-۵-۳. تکنیک «استثنایابی»

برچسب‌ها چون مطلق هستند، استثنا را برنمی‌تابند. یافتن استثناها می‌تواند مطلق‌گرایی را بشکند.

- تمرین: برای هر برچسب کلی، از فرد خواسته می‌شود استثناها را پیدا کند:
- برچسب «همه روحانیون فاسدند» → «آیا هیچ روحانی درستکاری سراغ داری؟»
 - برچسب «قرآن پر از تناقض است» → «آیا هیچ آیه روشن و محکمی در قرآن نیست؟» (کلایی، ۱۳۹۵، ص ۱۸۳).

۶. استدلال هیجانی (Emotional Reasoning)

استدلال هیجانی یکی از پنهان‌ترین و درعین حال فراگیرترین خطاهای شناختی است که در آن فرد احساسات خود را به‌عنوان دلیلی برای اثبات واقعیت در نظر می‌گیرد. در این خطا، این باور اشتباه وجود دارد که «اگر من چیزی را احساس می‌کنم، پس حتماً واقعیت دارد» (بک، ۱۴۰۰، ص ۱۷۵).

به بیان ساده، در استدلال هیجانی، فرد احساسات خود را با واقعیت عینی اشتباه می‌گیرد. اگر احساس ترس می‌کند، نتیجه می‌گیرد که حتماً خطری وجود دارد، اگر احساس گناه می‌کند، نتیجه می‌گیرد که حتماً کار بدی انجام داده است و اگر احساس می‌کند خدا از او متنفر است، نتیجه می‌گیرد که حتماً خدا از او متنفر است.

۶-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

۶-۱-۱. والدینی که احساسات کودک را تأیید نمی‌کردند

یکی از مهم‌ترین ریشه‌های تحولی استدلال هیجانی، تجربه «تأییدنشدن احساسات» در دوران کودکی است. کودکی که احساساتش مدام توسط والدین نادیده گرفته یا رد می‌شود:

- «ترس نداره، زودباش برو تو تاریکی!»؛
 - «چرا گریه می کنی؟ این همه درد نداره!»؛
 - «عصبانی نیستی، فقط داری لجبازی می کنی!».
- این کودک هرگز نمی آموزد که میان «احساس» و «واقعیت» تمایز قائل شود (رضایی، ۱۳۹۹، ص ۲۱۴).

۲-۶. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (محرک هیجانی)

فرد با موقعیتی مواجه می شود که واکنش هیجانی در او ایجاد می کند: شنیدن خبر رنج یک انسان بی گناه، استعجابت نشدن داعی مهم، مواجهه با آیه یا روایتی دشوار، مشاهده رفتار ناپسند یک دیندار.

مرحله دوم: فعال سازی هیجانی شدید

بخش آمیگدال مغز فعال می شود و موجی از احساسات قدرتمند را ایجاد می کند. این احساسات شامل ترس، خشم، اندوه، ناامیدی، یا احساس طردشدگی هستند.

مرحله سوم: تبدیل احساس به واقعیت (استدلال هیجانی)

فرد بدون آن که متوجه باشد، احساس خود را به عنوان شواهدی برای واقعیت در نظر می گیرد:

- «احساس می کنم خدا مرا دوست ندارد، پس حتماً خدا از من متنفر است»؛
- «احساس می کنم دعاهایم بی پاسخ مانده، پس حتماً خدا به من توجهی ندارد»؛
- «از این آیه احساس سردرگمی می کنم، پس حتماً قرآن کتاب نامفهومی است» (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۲-۱۴۳).

۳-۶. چرا استدلال هیجانی در حوزه دین خطرناک تر است؟

۱-۳-۶. احساسات دینی با هویت وجودی گره خورده اند

احساسات مرتبط با دین، صرفاً احساسات سطحی نیستند. آن ها با عمیق ترین لایه های هویت، معنا و امنیت وجودی فرد گره خورده اند. احساس طردشدگی از سوی خدا، به مراتب دردناک تر از احساس طردشدگی از سوی یک انسان است (همان، ص ۱۴۵).

۲-۳-۶. فقدان ابزار عینی برای ابطال

در استدلال هیجانی درباره مسائل دنیوی، معمولاً فرصت داریم با شواهد عینی، خطای خود را

اصلاح کنیم، اما درباره خدا، هیچ ابزار عینی برای ابطال احساسات وجود ندارد. ما نمی‌توانیم با خدا تماس بگیریم و پرسیم: «آیا واقعاً از من متنفری؟» (همان، ص ۱۴۶).

۴-۶. مصادیق استدلال هیجانی در شبهات دینی

نمونه اول: احساس طردشدگی از خدا

فردی پس از مدتی دوری از عبادت یا پس از استجابت نشدن دعایی مهم: «احساس می‌کنم خدا از من روی گردانده است. دیگر آن صمیمیت سابق را با او ندارم. این احساس به من می‌گوید که خدا مرا رها کرده است».

تحلیل: در اینجا، فرد یک احساس درونی (احساس دوری از خدا) را به‌عنوان واقعیته عینی (خدا مرا رها کرده) تفسیر می‌کند. غافل از این‌که احساسات ما می‌توانند تحت تأثیر هزاران عامل تغییر کنند، اما صفات الهی ثابت و تغییرناپذیر است (همان، ص ۱۴۷).

نمونه دوم: احساس خشم از عدالت الهی

فردی با مشاهده رنج یک کودک بی‌گناه: «وقتی این صحنه را می‌بینم، چنان خشمگین می‌شوم که دلم می‌خواهد فریاد بزنم. این خشم به من می‌گوید چنین خدایی نمی‌تواند عادل باشد».

تحلیل: در اینجا، فرد احساس خشم خود را به‌عنوان دلیلی بر ظلم خدا تفسیر می‌کند. این استدلال، یک مغالطه آشکار است: خشم ما نمی‌تواند معیار سنجش عدالت الهی باشد (همان، ص ۱۴۸).

۵-۶. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۱-۵-۶. تکنیک «تمایز احساس از واقعیت»

مهم‌ترین گام در درمان استدلال هیجانی، یادگیری تمایز میان «آنچه احساس می‌کنم» و «آنچه واقعیت دارد» است.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود یک دفترچه سه ستونی تهیه کند:

- ستون اول: «احساس من» (توصیف صادقانه احساس بدون قضاوت).
- ستون دوم: «شواهد عینی» (آنچه واقعاً در جهان بیرون رخ داده است).
- ستون سوم: «آیا احساس و واقعیت یکی هستند؟» (رضایی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۷۸).

۶-۵-۲. تکنیک «آزمایش رفتار»

در این تکنیک، از فرد خواسته می‌شود فرضیه ناشی از احساس خود را با رفتار عملی آزمایش کند.

تمرین: فردی که احساس می‌کند خدا از او متنفر است، موظف می‌شود:

- یک هفته هر روز با خدا مناجات کند (به‌رغم احساس منفی)؛
- بعد از هر مناجات، احساس خود را یادداشت کند؛
- در پایان هفته، تغییرات احساس را بررسی کند (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۲۱۲-۲۱۳).

۷. تعمیم افراطی (Overgeneralization)

تعمیم افراطی یکی از بنیادی‌ترین و فراگیرترین خطاهای شناختی است که در آن فرد از یک یا چند رویداد محدود، نتیجه‌ای کلی و فراگیر درباره خود، دیگران یا جهان استنتاج می‌کند. در این خطا، یک تجربه منفرد به‌عنوان نماینده تمام موقعیت‌های مشابه در نظر گرفته می‌شود و فرد بدون داشتن شواهد کافی، یک قاعده عمومی از یک نمونه خاص استخراج می‌کند (برنز، ۱۳۹۳، ص ۲۲).

۷-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

۷-۱-۱. طرحواره رهاشدگی / بی‌ثباتی

یکی از مهم‌ترین ریشه‌های تحولی تعمیم افراطی، «طرحواره رهاشدگی / بی‌ثباتی» است. کودکی که یکی از والدین خود را از دست داده، ممکن است به این باور برسد: «همه کسانی که دوستشان دارم بالاخره مرا ترک می‌کنند» (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۳۸).

۷-۱-۲. والدین تعمیم‌دهنده

والدینی که خود دچار این خطا هستند، جملاتی مانند این‌ها را تکرار می‌کنند:

- «همیشه دیر می‌رسی!»؛
- «هیچ‌وقت به حرف من گوش نمی‌دی!»؛
- «همه مردها بی‌وفایند!» (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۲۸۷).

۷-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (محرک محدود)

فرد با یک رویداد یا تجربه خاص مواجه می‌شود: یک دعا که مستجاب نشده، یک مصیبت، یک آیه دشوار، یک رفتار ناپسند از سوی یک دیندار.

مرحله دوم: فعال‌سازی سوگیری تعمیم

ذهن ناهشیار فرد بدون آن‌که متوجه باشد، از «یک مورد» به «قاعده کلی» پرش می‌کند.

مرحله سوم: تعمیم به کل (از جزء به کل)

- «این دعا مستجاب نشد» → «خدا هیچ‌گاه دعا‌های مرا نمی‌شنود».
- «این مصیبت رخ داد» → «همیشه بلا بر سر من می‌آید».
- «این آیه را نفهمیدم» → «تمام قرآن نامفهوم است» (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۵-۱۴۶).

۷-۳. چرا تعمیم افراطی در حوزه دین خطرناک‌تر است؟

۷-۳-۱. دین، شبکه‌ای از باورهای به‌هم‌پیوسته

دین یک سیستم به‌هم‌پیوسته از باورهاست. تعمیم افراطی درباره یک جزء از این سیستم، به سرعت به کل سیستم سرایت می‌کند. یک شبهه کوچک درباره یک آیه، می‌تواند به فروپاشی کل نظام اعتقادی منجر شود (همان، ص ۱۵۰).

۷-۳-۲. سوگیری تعمیم با تقدس آمیخته می‌شود

تعمیم‌های دینی معمولاً با احساس تقدس همراه می‌شوند. فرد فکر می‌کند نتیجه‌گیری او کشف یک حقیقت مقدس است، نه یک تعمیم شتابزده (همان، ص ۱۵۱).

۷-۴. مصادیق تعمیم افراطی در شبهات دینی

نمونه اول: تعمیم از یک مصیبت به کل رابطه با خدا

فردی فرزند خود را از دست می‌دهد: «خدا همیشه با من چنین می‌کند. هرکس را دوست دارم، از من می‌گیرد. انگار خدا با من دشمنی دارد».

تحلیل: فرد یک مصیبت را به کل رابطه خود با خدا تعمیم داده و هزاران نعمت و تجربه مثبت را نادیده گرفته است (کلایی، ۱۳۹۵، ص ۱۹۱).

نمونه دوم: تعمیم از استجاب نشدن یک دعا

فردی برای شفای بیماری خود دعا کرده، اما بهبود نیافته است: «خدا هیچ‌گاه دعا‌های مرا مستجاب نمی‌کند. هر چه دعا کنم، فایده ندارد» (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۵۳).

۷-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۷-۵-۱. تکنیک «تمایز جزء از کل»

مهم‌ترین گام در درمان تعمیم افراطی، یادگیری تمایز میان «یک نمونه خاص» و «کل مقوله» است.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود هرگاه از کلمات «همیشه»، «هرگز»، «همه»، «هیچ‌کس» استفاده کرد، مکث کند و از خود پرسد:

- «آیا واقعاً این رویداد برای همیشه و همه موارد صادق است؟»؛
- «آیا می‌توانم یک استثنا برای این قاعده پیدا کنم؟» (همان، ص ۱۵۶-۱۵۷).

۷-۵-۲. تکنیک «آمار ذهنی»

این تکنیک به فرد کمک می‌کند به جای تکیه بر یک نمونه، به کل داده‌ها توجه کند.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود برای هر تعمیم منفی، یک «آمار ذهنی» تهیه کند:

به جای «خدا هیچ‌گاه دعاهایم را نمی‌شنود»، «از چند درصد دعاهایم مطمئنم که مستجاب شده‌اند؟» (همان، ص ۱۵۸-۱۵۹).

۷-۵-۳. تکنیک «استثنایابی»

برای هر تعمیم مطلق، از فرد خواسته می‌شود استثناهایم را پیدا کند:

- «آیا هیچ‌دعایی در زندگی‌ات بوده که مستجاب شده باشد؟»؛
- «آیا هیچ روحانی درستکاری سراغ نداری؟» (همان، ص ۱۶۰-۱۶۱).

۸. فیلتر ذهنی (Mental Filter)

فیلتر ذهنی یکی از پنهان‌ترین و درعین حال فراگیرترین خطاهای شناختی است که در آن فرد به‌طور انتخابی بر یک جزئیات منفی تمرکز می‌کند و آن را چنان بزرگ‌نمایی می‌کند که تمام واقعیت را تیره و تار می‌سازد. در این خطا، ذهن مانند یک فیلتر عمل می‌کند که تنها اجازه عبور اطلاعات منفی را می‌دهد و اطلاعات مثبت یا خنثی را حذف می‌کند (وایسکو، ۱۳۹۷، ص ۷۳).

۸-۱. ریشه‌های تحولی و شکل‌گیری در دوران کودکی

۸-۱-۱. خانواده‌های با نگرش منفی

والدینی که دائماً بر جنبه‌های منفی تأکید می‌کنند، الگوی فیلتر ذهنی را به کودک می‌آموزند:

- «مواظب باش، همیشه خطر در کمین است!».
- «به این نعمت‌ها نگاه نکن، ببین چه مشکلاتی داریم!» (اکبری، ۱۴۰۰، ص ۲۱۳).

۸-۱-۲. طرحواره آسیب‌پذیری و بدبینی

کودکانی که در محیط‌های پرخطر بزرگ شده‌اند، سیستم توجه آن‌ها به‌طور خودکار به‌سوی نشانه‌های خطر جهت‌گیری می‌کند (یانگ، ۱۳۹۹، ص ۳۹).

۸-۲. فرایند تبدیل به شبهه دینی

مرحله اول: رخداد آغازین (مواجهه با یک نکته منفی)

فرد با یک جنبه دینی چالش برانگیز مواجه می‌شود: یک آیه دشوار، یک رفتار ناپسند از سوی دیندار، یک مصیبت.

مرحله دوم: فعال‌سازی فیلتر ذهنی

فرد به‌طور ناهشیار، تمام توجه خود را بر همان نکته منفی متمرکز می‌کند.

مرحله سوم: تیره‌شدن کل تصویر

یک آیه متشابه، کل قرآن را «نامفهوم» جلوه می‌دهد. رفتار یک روحانی، کل دین را «فاسد» نشان می‌دهد (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۴۵-۱۴۶).

۸-۳. چرا فیلتر ذهنی در حوزه دین خطرناک‌تر است؟

۸-۳-۱. دین شبکه‌ای از باورهای به‌هم‌پیوسته است

فیلتر ذهنی بر یک جزء از دین، به‌سرعت به کل سیستم سرایت می‌کند. یک شبهه کوچک می‌تواند تمام بنای ایمان را متزلزل سازد (کلایی و همکاران، ۱۴۰۰، ص ۷۱).

۸-۳-۲. تقدس مانع بازبینی می‌شود

نکات منفی در حوزه دین با بار تقدس همراه می‌شوند. فرد فکر می‌کند «من حقیقت تلخ را کشف

کرده‌ام»، نه این‌که دچار خطای شناختی شده است (حسینی، ۱۳۹۸، ص ۱۵۲).

۸-۴. مصادیق فیلتر ذهنی در شبهات دینی

نمونه اول: فیلتر ذهنی در مواجهه با قرآن

فردی به چند آیه متشابه برخورد می‌کند و تمام توجه خود را بر همان‌ها متمرکز می‌کند. او هزاران آیه روشن و محکم را نادیده می‌گیرد و نتیجه می‌گیرد: «قرآن کتاب نامفهوم است» (راشدی، ۱۴۰۰، ص ۲۱۷-۲۲۰).

نمونه دوم: فیلتر ذهنی در مصیبت‌ها

فردی که دچار مصیبتی شده، تمام توجه خود را بر همان رنج متمرکز می‌کند و هزاران نعمت زندگی را نادیده می‌گیرد: «زندگی سراسر رنج و عذاب است» (همان، ص ۲۲۰).

۸-۵. راهکارهای درمانی مبتنی بر شواهد

۸-۵-۱. تکنیک «بازکردن فیلتر»

مهم‌ترین گام، کمک به فرد برای آگاهی از این مکانیسم و تلاش آگاهانه برای دیدن تصویر کامل است.

تمرین: از فرد خواسته می‌شود هرگاه احساس کرد بر یک نکته منفی تمرکز کرده، دو سؤال بپرسد:

- «آیا این تنها جنبه این پدیده است یا جنبه‌های دیگری هم دارد؟»
- «چه اطلاعات مثبتی را نادیده گرفته‌ام؟» (حسینی، ۱۴۰۰، ص ۲۸۷-۲۸۹).

۸-۵-۲. تکنیک «دوربین گسترده‌نگر»

این تکنیک به فرد کمک می‌کند به جای تمرکز بر یک جزئیات، تصویر بزرگ‌تر را ببیند. تمرین: فرد تصور می‌کند دوربینی در دست دارد. ابتدا لنز را روی نکته منفی متمرکز می‌کند، سپس لنز را باز می‌کند تا کل صحنه را ببیند (راشدی، ۱۴۰۰، ص ۲۹۱).

۸-۵-۳. تکنیک «دفترچه شکرگزاری»

برای مقابله با فیلتر ذهنی که نعمت‌ها را نادیده می‌گیرد، ثبت روزانه نعمت‌ها بسیار مؤثر است. تمرین: فرد هر شب سه نعمت یا رویداد مثبت روزانه را یادداشت می‌کند (همان، ص ۲۹۲).

نتیجه

در این تحلیل جامع، هشت خطای شناختی اصلی را که نقش کلیدی در شکل‌گیری شبهات دینی دارند، بررسی کردیم: تفکر همه یا هیچ، ذهن‌خوانی، فاجعه‌سازی، بایدهای مطلق‌گرایانه، برچسب‌زنی، استدلال هیجانی، تعمیم افراطی و فیلتر ذهنی.

آنچه از این تحلیل دریافتیم این است که شبهات دینی صرفاً محصول ناآگاهی یا ضعف استدلال نیستند، بلکه ریشه در عمیق‌ترین لایه‌های شناختی و هیجانی ما دارند. این خطاها در دوران کودکی و در تعامل با والدین شکل می‌گیرند و تثبیت می‌شوند. در مواجهه با چالش‌های دینی فعال می‌شوند و به شبهات تبدیل می‌گردند و در حوزه دین به دلیل ماهیت وجودی و غایی آن، خطرناک‌تر و پایدارتر هستند.

نکته مهم این است که این خطاها در همه انسان‌ها کم‌وبیش وجود دارند و نشانه ضعف ایمان یا نقص شخصیتی نیستند. آن‌ها بخشی از میراث تکاملی و روان‌شناختی ما هستند. آنچه اهمیت دارد، آگاهی از این خطاها و تلاش آگاهانه برای اصلاح آن‌هاست.

راهکارهای درمانی ارائه شده در این تحلیل، همگی مبتنی بر شواهد پژوهشی و برگرفته از رویکردهای معتبر روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT)، درمان عقلانی-هیجانی (REBT)، طرحواره‌درمانی، و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) هستند. این راهکارها به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱. راهکارهای شناختی: مانند طیف‌سازی، تمایز جزء از کل، استثنایابی و واقعیت‌آزمایی پیامدها.

۲. راهکارهای هیجانی: مانند تمایز احساس از واقعیت، آزمایش رفتار، و مراقبه محبت‌آمیز.

۳. راهکارهای تحولی: مانند کاوش ریشه‌های تحولی، بازسازی طرحواره، و بازسازی تصویر خدا.

در پایان تأکید بر این نکته ضروری است که اصلاح خطاهای شناختی، فرایندی تدریجی و نیازمند تمرین و صبر است. کسی که سال‌ها با تفکر همه یا هیچ یا فیلتر ذهنی زیسته است، نمی‌تواند یک‌شبه این الگوها را تغییر دهد، اما با آگاهی، تمرین مداوم و در صورت لزوم همراهی با مشاور یا درمانگر، می‌تواند به تدریج نگاه متعادل‌تر و واقع‌بینانه‌تری به خدا، دین و جهان پیدا کند.

منابع

۱. ابن منظور، محمد بن احمد، لسان العرب، ج ۱۲، بیروت: دارالکتب العربیه، ۱۴۱۵ق.
۲. اسلامی اردکانی، سید حسن، شبهه شناسی و آسیب شناسی پاسخ گویی به شبهات دینی، تهران: انتشارات سمت، ۱۴۰۰.
۳. اسلامی اردکانی، سید حسین، فرهنگ اصطلاحات کلام اسلامی (فارسی-عربی-انگلیسی)، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۸.
۴. اکبری، علی، روان شناسی رشد: کودک و نوجوان، تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰.
۵. امیری، حسین، «نقش اختلال های افسردگی و وسواس در ایجاد زمینه های بروز و تأثیر پذیری از شبهات دینی»، فصلنامه مطالعات شبهه پژوهی، دوره ۲، شماره ۴، مهر ۱۴۰۳، ص ۱۱۵-۱۲۹.
۶. بک، جودیت اس، شناخت درمانی: مبانی و فراسوی آن، ترجمه حسن حمیدپور و همکاران، چ ۶، تهران: انتشارات ارجمند، ۱۴۰۰.
۷. بک، جودیت اس، شناخت درمانی: مبانی و فراسوی آن، ترجمه علی اکبر سالک، چ ۱، تهران: انتشارات ارسطو، ۱۳۹۹.
۸. بهمنی، سعید، منطق پاسخ دهی قرآن: ساخت و اجرای مدل تحلیل داده ها، فرضیه سازی و نظریه پردازی درباره روش شناسی قرآن کریم، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۴.
۹. پورمراد، علی، روان شناسی رشد: از بارداری تا پیری، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۰.
۱۰. تامپسون، مایکل، ذهن آگاهی و شناخت درمانی، ترجمه علی صاحبی، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۹۸.
۱۱. جان فزا، مسعود، روان شناسی دین: رویکردهای نوین، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸.
۱۲. حسینی، سید محمد، روان شناسی شناختی: اصول و کاربردها، تهران: دانشگاه تهران، ۱۴۰۰.
۱۳. حسینی، سید محمد، روان شناسی تغییر باور: مکانیسم های شناختی در بحران های اعتقادی، تهران: انتشارات نور دانش، ۱۳۹۸.
۱۴. حسینی، سید محمد، روان شناسی توسعه ای، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۵.
۱۵. حسینی، سید محمد، روان شناسی شناختی در حوزه مذهبی، تهران: دانشگاه تهران، ۱۴۰۱.
۱۶. حسینی، سید محمد، شناخت و رفتار درمانی: اصول و کاربردها، ویرایش سوم، تهران: انتشارات نیل و نور، ۱۴۰۰.
۱۷. حسینی، سید محمد، علم کلام: مقدمه ای بر مسائل اصلی عقیده ای، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۵.
۱۸. راشدی، علی، روان شناسی ایمان و شبهات دینی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۴۰۰.
۱۹. رضایی و همکاران، شناخت درمانی مبتنی بر ایمان: مداخلات مبتنی بر شواهد در اختلالات اضطرابی و افسردگی مرتبط با مسائل دینی، تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۹۷.

۲۰. رضایی، علی، روان‌شناسی اسلامی: اصول و کاربردها، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۷.
۲۱. رضایی، علی، روان‌شناسی دین در اسلام، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۹.
۲۲. رضایی، علی، روان‌شناسی رشد: از نوزادی تا بزرگسالی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۹.
۲۳. رضایی، علی، روان‌شناسی شناختی در اسلام، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۸.
۲۴. رضایی‌نژاد، زهرا، روان‌شناسی رشد: از نوزادی تا بزرگسالی، تهران: انتشارات اندیشه سالم، ۱۳۹۹.
۲۵. شریفی، سیدمحسن، «روش مواجهه و پاسخ به شبهات در موضوع سیره نبوی»، فصلنامه مطالعات شبهه‌پژوهی، شماره ۵، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، ص ۱۵۷-۱۷۵.
۲۶. شهیدی، سیدجعفر، روان‌شناسی رشد، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۹.
۲۷. شهیدی، سیدجعفر، علم کلام: مقدمه‌ای بر مسائل اصلی عقیده‌ای، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۵.
۲۸. علی‌تبار، رمضان، «عوامل و معادلات معرفتی و فرامعرفتی در شکل‌گیری شبهات دینی»، فصلنامه مطالعات شبهه‌پژوهی، دوره ۲، شماره ۴، مهر ۱۴۰۳، ص ۵-۲۲.
۲۹. غروی، سیدمحمد، نقد و تفکر انتقادی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۹.
۳۰. کریمی، رضا، بحران‌های معنایی در زندگی ایمانی، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۹۹.
۳۱. کریمی، زهرا، روان‌شناسی رشد: از نوزادی تا بزرگسالی، چ ۳، تهران: انتشارات انتظار، ۱۴۰۰.
۳۲. کلایی، محمدرضا، شناخت و باور در قرآن: تحلیل روان‌شناسی تفکر قرآنی، تهران: انتشارات نور دانش، ۱۳۹۵.
۳۳. کلایی، محمدرضا، و همکاران، آموزش مهارت‌های شناختی در درمان شبهات دینی، تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۴۰۰.
۳۴. گرینبرگر، دنیس و پادسکی، کریستین، کلیدهای شناخت درمانی، ترجمه مهدی اکبری و مهرنوش اثباتی، تهران: انتشارات ارجمند، ۱۳۹۹.
۳۵. لیهی، رابرت و همکاران، مداخلات و طرح‌های درمانی برای افسردگی و اختلالات اضطرابی، چ ۷، ترجمه مهدی اکبری و همکاران، تهران: انتشارات ارجمند، ۱۴۰۱.
۳۶. لیهی، رابرت، روان‌درمانی شناختی، ترجمه حسین دلاور و الهام قبادی، تهران: انتشارات روان، ۱۴۰۱.
۳۷. محقق‌گرمی، البرز و اسلامی‌زیدانلو، سیده صدیقه، «روش بهره‌گیری از گزاره‌های منقول برای پاسخگویی به شبهات با تکیه بر سیره امام صادق (علیه السلام)»، فصلنامه فرهنگ و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام)، سال دوم، شماره ۵، بهار ۱۴۰۲، ص ۱۰۹-۱۳۱.
۳۸. محقق‌گرمی، البرز و همکاران، «بنیان‌ها و علل شناختی و روشی شکل‌گیری شبهات از نظرگاه قرآن مجید»، مجله مطالعات قرآن و فرهنگ اسلامی، شماره ۱۹، پاییز ۱۴۰۰، ص ۸۷-۱۱۵.
۳۹. مصباح‌یزدی، محمدتقی، روان‌شناسی اسلامی: مبانی و کاربردها، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۷.

۴۰. مصباح یزدی، محمدتقی، مبانی فلسفی ایمان، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۰.
۴۱. مطهری، مرتضی، عدل الهی، چ ۵۸، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۹۹.
۴۲. مکارم شیرازی، ناصر، تذکرة القرآن، قم: نشر نور، ۱۳۸۵.
۴۳. موسیوند، فاطمه، «شیوه‌های مؤثر برخورد با شبهات جوانان در عصر حاضر»، نشریه علوم انسانی و اسلامی در هزاره سوم، دوره ۹، شماره ۳، بهار ۱۴۰۴، صص ۶۳۰-۶۳۹.
۴۴. وایسکو، فرانک، شناخت درمانی: راهنمای کاربردی برای درمانگران، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۷.
۴۵. یانگ، جفری و همکاران، طرحواره درمانی، ج ۱، چ ۱۱، ترجمه حمید حسن‌پور، تهران: انتشارات ارجمند، ۱۳۹۹.
46. Burns, David D., *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: William Morrow and Company, 1980.