

تسخیر متقابل انسانها از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی

بررسی بنیادین و تحلیلی موضوع تسخیر انسانها

سید جلال یونسی

دکترای تخصصی در رشته روانشناسی بالینی از انیستیتو روانپزشکی دانشگاه لندن

چکیده

مطالعات نشان می‌دهد که توجه معطوف به خود (در خود فرورفتگی) می‌تواند به طور مساوی توسط تجارب مثبت و منفی ایجاد شود. جهت توجیه این فرایندها، رویکردهایی که مربوط به روانشناسی اجتماعی و گشتالت بودند، در این مقاله مورد بحث و بررسی قرار گرفتند. همچنین رویکردی جدید که مرتبط با اصل تعادل در ذهن می‌باشد، توضیح داده شده است. با توجه به این مطالعات، دلالت‌هایی مربوط به تفسیر آیات قرآنی در مورد وحدت و تفرق در جوامع انسانی ارائه شده است. یافته‌های روان‌شناختی در مورد ماهیت لذت و رنج نشان می‌دهد که هرکسی در زندگی دارای نفوذی بر زندگی فرد دیگر است که این یافته‌ها نشان از همگرایی با آیاتی از قرآن در مورد تسخیر متقابل انسانها دارد. **کلید واژه‌ها:** قرآن، اصل تسخیر متقابل، در خود فرورفتگی، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی گشتالت.

مقدمه

در یافته‌های جدید روان‌شناسی بعضاً به نکاتی بر می‌خوریم که نوعی همگرایی بین آنچه که در ادیان الهی اظهار می‌دارند با آنچه علوم تجربی بیان می‌کند وجود دارد. ما با این نظر در

بی مقبولیت دادن نکات دینی که بر پایه وحی بنا شده و ابطال ناپذیر است، توسط علم تجربی که بر مبنای تجربه ابطال پذیر بنا گردیده است. (لهی ۱۹۸۹) نیستیم و یا بالعکس. زیرا که روشهای این دو نوع تفکر، کاملاً متفاوت با هم می باشد. ولی این احتمال هست که هر دو تفکر در مواقعی به یک نتیجه و برون داد برسند و آن نه بخاطر روشهای اندیشیدن، بلکه به دلیل اینکه ما حقیقت واحدی داریم که بر کل هستی سایه افکنده است و هر طرز تفکری بالاخره دیر یا زود به آن خواهد رسید، گرچه راههای متفاوتی را بر گزینند. یکی از دیدگاه ها در مورد حقیقت نظریات مختلف دانش (علم به معنای عام - Knowledge) به دیدگاه جامع جهانی بازگشت دارد که مبلغ حقیقت واحد حاکم بر هستی است (لهی ۱۹۸۹). یکی از این یافته های از همین دست به موضوع شادی و غم، رنج و لذت معطوف است که از اساسی ترین نکات در زندگی روانی اجتماعی انسانهاست.

بسیار جالب است که توجه کنیم که نظریات جدید روانشناسی در مورد ماهیت رنج و لذت، شادی و غم و حتی حالات خنثی (عدم شادی و غم)، دیدگاه های جالبی را مطرح می کنند که ذهن هر انسانی را به این نکته اساسی معطوف می گرداند که چگونه انسانها (چه فقیر و چه غنی) حتی در غم و شادی خود در تسخیر یکدیگرند، ضمن اینکه اهل نظر را که به سرچشمه های وحی فکر می کنند در مورد این نکته بسیار با اهمیت قرآنی به تأمل و تعمق وادار می دارد که چگونه انسانها به طور متعادل یکدیگر را تسخیر می کنند؟ - اهم یقسمون رحمه بک نحن قسمنا بینهم ... و رفعنا بعضهم فوق بعض درجات لیتخذ بعضهم بعضا سخریا و رحمة ربک خیر مما یجمعون (آیه ۳۲ سوره زحرف). مگر اینان مقسم رحمت پروردگار توانند؟ این ماییم که معیشت انسانها در زندگی دنیا را تقسیم می کنیم، و بعضی را به درجاتی بالاتر از بعض دیگر قرار می دهیم تا بعضی بعض دیگر را تسخیر خود کنند و رحمت پروردگار تو از آنچه که جمع می کنند بهتر است. مرحوم علامه طباطبایی مفسر بزرگ قرآن در تفسر این آیه شریفه به نقل از امام حسن عسگری (ع) بیان جالبی دارد: «آری خداست که بعضی از ما را محتاج بعضی دیگر کرده، این را محتاج مال و او را نیازمند کالای این، و یا خدمت این کرده است. در نتیجه مشاهده می شود که بزرگ ترین پادشاهان و غنی ترین توانگران محتاج به فقیرترین فقرا شده، تا کالایی از انواع کالاها که در نزد اوست از او بخرد و یا برایش خدمتی کند و گوشه ای از

زندگیش را اصلاح نماید که اگر آن فقیر نمی بود، اصلاح نمی شد... و این فقیر هم محتاج مال آن پادشاه توانگر است. حاجت این فقیر نزد اوست و حاجت آن پادشاه نزد این فقیر است» (تفسیر المیزان/ ج ۸).

اگر چنانچه به ماهیت رنج و لذت، غم و شادی توجه داشته باشیم، متوجه می شویم که در هر موقعیت و شرایطی که باشیم در اساسی ترین موضوع زندگی خود، یعنی در تفسیر و ادراکمان از رنج و لذت (تجارب مثبت و منفی در زندگی) در تسخیر محیط اجتماعی و شرایط اطراف خود و دیگران هستیم. ادراک ما از اطرفمان به عنوان مهم ترین و اساسی ترین فعالیت روانی ما در تسخیر شرایط پیرامون ما و دیگران است: زیرا زمینه هایی که دیگران می سازند، نقش های مربوط به رنج و لذت را برای ما معنا می بخشند و این شاید همان مفهوم تسخیر انسانها در زندگی البته در بعد روان شناختی، توسط یکدیگر است. آنچه ما از مفسرین بزرگی چون مرحوم علامه طباطبایی (ره) که به نقل از مفسرین دیگر هم بیان شده، بیان کردیم بیشتر پرداختن به بعد اجتماعی و اقتصادی تسخیر انسانهاست. در حالی که یافته های جدید، موضوع را عمیق تر و وسیع تر از این، مدنظر قرار می دهند. با تدبیر بیشتر در مورد ماهیت و نحوه پدید آیی رنج و لذت، شادی و غم و همچنین چگونگی در خود فرو رفتن که اخیراً توسط مطالعات دقیقی به نتایج قابل ملاحظه ای رسیده اند، قادر خواهیم بود به عمق کلام و وحی توجه کنیم.

رتال جامع علوم انسانی

ماهیت شادی و غم، رنج و لذت

برای این که وارد این بحث بنیادین شویم، بهتر است به سؤالی اساسی پردازیم که اخیراً روان شناسان بدان پرداخته اند. جواب این سؤال ما را به درک ماهیت رنج و لذت رهنمون می سازد و آن، این است که آیا غم و شادی به یک نسبت ما را در خود فرو می برند؟

تا به حال تحقیقات مختلف، متمرکز بر نقش عواطف منفی در ایجاد حالات خود اشتغالی بوده است (وودرف بردن، برادرز و لیستر، ۲۰۰۱، سیلوا و ابل ۲۰۰۲) در حالی که تحقیقات به نتیجه رسیده بسیار کمی، در مورد نقش عواطف مثبت در ایجاد حالات در خود فرورفتگی و خود اشتغالی، وجود دارد. شاید با عقل سلیم و حتی ذهنیت عامه مردم، بیشتر سازگار است که عواطف منفی تنها در ایجاد حالات در خود فرو رفتن نقش دارند زیرا که ما غالباً عواطف منفی،

در خود فرو رفتن و افسردگی را در یک محور قرار می دهیم و چیزی بیشتر از این محور را مدنظر قرار نمی دهیم. در حالی که دسته‌ای از مطالعات دریافته‌اند که عواطف مثبت نقش در افزایش در خود فرو رفتن در مقایسه با عواطف خنثی دارند (سالووی ۱۹۹۲).

بعضی از روان شناسان موضوع را در حد همخوانی مطرح می کنند (وود سلتزبرک، نیل، استون و راجمیل ۱۹۹۰) در این حال، مشخص نیست که کدام طرف، نقش اساسی دارد: در خود فرو رفتگی و یا تجارب منفی یا مثبت. چنین بحثی در مورد افسردگی و شناخت و حتی افسردگی و میزان خودآگاهی مطرح شده است (یونسی ۱۳۸۲) که جدال قدیمی وجود اول مرغ یا تخم مرغ را تداعی می کند. در هر حال بهتر است رابطه علت و معلولی را مطرح نکنیم و تنها به کاربرد کلمه نقش بسنده کنیم. زیرا این کلمه هرگز رابطه یکطرفه را القا نمی کند: نقش الف در پدید آیی ب به معنای نفی نقش ب در پدید آیی الف و یا نفی تابعیت هر دو الف و ب نسبت به عامل و عواملی دیگر نیست. چرا که به قول دانشمندان: اثبات شی نفی ما عدا نمی کند. این گونه اظهار نظرها، بیشتر به این امر بازگشت دارد که ما چه نظریه ای را در مورد خود (SELF) به عنوان اصل موضوعه، مدنظر قرار دهیم. در هر حال، سؤال اساسی این است که: چگونه عاطفه مثبت مانند عاطفه منفی در ایجاد در خود فرو رفتگی نقش دارد و چرا؟

جواب

در این موضوع داغ علمی نظریات متفاوتی، ابراز شده است. در تبیین نحوه تأثیرگذاری عواطف مثبت و منفی در پدیده در خود فرو رفتن، گرین و سدیکیدز (۱۹۹۹) اعتقاد دارند که باید به مفهوم جهت گیری عواطف توجه شود: عواطف وابسته به فکر مثل غم و اندوه و یا رضایت می تواند در خود فرو رفتن و تمرکز بر خود را افزایش دهد در حالی که عواطف اجتماعی مانند خشم و یا شور و بی تابی، می تواند کاهش در خود فرو رفتن و کاهش تمرکز بر خود را در پی داشته باشد. در حقیقت در خود فرو رفتن، زمانی است که ما رو به سوی درون خود داریم (در قطب درون گرایی) و در حالی که ما رو به سوی بیرون هستیم. در کمترین درجه در خود فرو رفتگی قرار داریم (در قطب برون گرایی). مهم این است که عواطف تجربه شده تا چه حد ما را در یکی از دو قطب درون و یا برون گرایی، قرار می دهند. تبیین جالب تری برای این موضوع

از دید روان‌شناسی اجتماعی وجود دارد و آن اینکه فردی که هیجان و عواطفی را تجربه می‌کند در کدام جامعه زندگی می‌کند: جامعه ای جمع‌گرا (به هم پیوسته) و یا فردگرا. روان‌شناسان اجتماعی، اعتقاد دارند که بسته به اینکه ما در کدام جامعه زندگی می‌کنیم دارای دو شکل متفاوت خود‌پنداری بوده و بالتبع در تجارب هیجانی و عاطفی متفاوت خواهیم بود (منستد و فیشر ۲۰۰۲): افرادی که در جوامع فردگرا هستند، دارای خود و خود‌پنداره مستقل بوده، طبعاً در عواطف وابسته به فکر (مانند غم و شادی و یا رضایت) بیشتر در خود فرو رفتگی نشان می‌دهند و بالعکس، اشخاصی که در جوامع جمع‌گرا زندگی می‌کنند به خاطر داشتن خود و خود‌پنداره متکی و وابسته به دیگران (مارکوس و کیتیا ما ۱۹۹۱) کمتر در خود فرو رفتگی را احساس می‌کنند. زیرا که نوعی مشارکت جمعی در رابطه با تجارب هیجانی و عواطف مثبت و منفی در اعضای چنین جوامعی وجود دارد. در حقیقت در چنین جوامعی به نوعی رنج‌ها و لذت‌ها، غم‌ها و شادی‌ها به یک نسبت متعادل در میان افراد جامعه تقسیم شده و همه نوعی مشارکت را در این زمینه احساس می‌کنند. با توجه به همگرایی بسیار شدید افسردگی و پدیده در خود فرو رفتن و یا توجه متمرکز بر خود (و یا حتی بر طبق بعضی از نظریات تأثیر در خود فرو رفتن در ایجاد افسردگی) که امری واضح و آشکار است (یونسی ۱۳۸۲ و دهها منبع دیگر) تبیین چرایی افزایش میزان افسردگی در جوامع پیشرفته علیرغم افزایش رفاه و آسایش در این گونه جوامع مشخص می‌گردد: گذار اینگونه جوامع به فردگرایی بیشتر. و یا بالعکس کاهش نرخ شیوع افسردگی در جوامع کمتر توسعه یافته و یا حتی میزان شیوع بسیار پایین افسردگی در روستاها نسبت به شهرها، روشن می‌شود.

از زوایه ای دیگر، محققین جدید در این زمینه با استفاده از یافته‌های روان‌شناسی در مکتب گشتالت (کوفکا ۱۹۳۵) در پی تبیین چگونگی تأثیرگذاری عواطف مثبت و منفی در ایجاد حالات در خود فرورفتن می‌باشند. اینان، معتقدند که تغییرات در عواطف و خلق، نقش خود را در مقابل زمینه و متن اطراف تغییر می‌دهد که خود را موضوعی برای توجه و تمرکز برای خود قرار می‌دهد (دووال و سیلوا ۲۰۰۱). این زمینه و متن، شامل محیط اجتماعی اطراف یک فرد (دیگران) و وضعیت و موقعیت ذهن خود فرد می‌باشد. برای مثال اگر فردی در محیطی که همه افراد دیگر بی تفاوت هستند، شاد و یا غمگین باشد؛ امکان تجربه در خود فرو رفتن و توجه

تمرکز یافته بر خود نسبت به زمانی که فرد در محیطی قرار دارد (زمینه) که دیگران شاد و یا غمگین هستند زیاد است (واگرایی نقش خود با زمینه فراهم آمده از طرف دیگران). همچنین، اگر عواطف تجربه شده توسط فرد در مقابل تجارب قبلی وی قرار گیرد، می تواند چه در فاز مثبت و چه منفی برانگیزاننده در خود فرورفتگی و توجه متمرکز بر خود باشد (واگرایی نقش خود با زمینه فراهم آمده در ذهن فرد واسطه تجارب قبلی). بر طبق این دیدگاه، بار و ارزش عواطف چه مثبت و چه منفی فی نفسه در ایجاد حالت در خود فرورفتگی، نقش ندارند بلکه نفوذ و تأثیر رابطه نقش زمینه می تواند توجه تمرکز یافته بر خود را ایجاد کند: برای مثال فردی که خلقی خشنی را تجربه می کند چنانچه در زمینه ای قرار گیرد که دیگر افراد (و یا تجارب قبلی خودش) در حال تجربه شادی و یا غم هستند ممکن است حالات در خود فرو رفتگی را تجربه کند (سیلوا و ابل ۲۰۰۲). به عبارت ساده تر تا چه حد رابطه تعادل خود با دیگران و تعادل جنبه های مختلف خود را به هم بریزد، آنچه به بیان ساده می توان گفت، این است که این تحقیقات نشان می دهد: اگر هر یک از ما تجربه مثبتی مانند لذت و خوشی داشته باشیم که افراد دیگر در اطراف ما در وضعیت رنج و ناخوشی بوده و یا در حالت خشنی باشند، در نتیجه این تجربه خوش، امکان در خود فرو رفتن بسیار زیاد است و یا برعکس اگر هر یک از ما تجربه رنج و ناخوشی داشته باشد، در حالی که انسانهای اطراف ما در حالت تجربه لذت و خوشی بوده و یا در حالت تجربه وضعیت خشنی باشند، باز احتمال در خود فرو رفتن در ما، بسیار زیاد است. تنها زمانی ما لذت و رنج را آنگونه که هست تجربه می کنیم که تجربه لذت و رنج مانوعی همگرایی با دیگران داشته باشد (در حالتی از تعادل با دیگران). در غیر این صورت اختلاف دو سطح (بین خود و دیگران) ممکن است ما را به سمت تجربه امواج ادراکی بکشاند: که هر چه این امواج شدیدتر باشد (در اثر عدم همگرایی با محیط و انسانها اطراف) احتمال ناخوشی روانی بیشتر است. می توان حدس زد هر آن چه تجربه می کنیم (مثبت، منفی و یا خشنی) و به شکلی از عواطف آنان را دریافت می کنیم در اینکه تا چه حد همگون با تجارب دیگران بوده (یا همگون با تجارب قبلی ما) و یا ناهمگون یا نامتجانس و یا حتی در تقابل باشد، باید انتظار عدم تعادلها در سطوح مختلف روان را داشته و به اصطلاح ساده تر، شاهد امواج روانی در خود باشیم. هر چه موجها شدیدتر باشند (به خاطر ناهمگونی بیشتر) به آسیب های روانی نزدیکتریم

و هر چه موجها کمتر، به بهداشت روانی نزدیک هستیم. پس انسانی خالی از موج و عدم تعادل به طور مطلق نداریم. چون انسان خالی از استرس نداریم، زیرا که زندگی که بر مبنای شدن قرار دارد: در هر حال، تجارب ما مقداری ناهمگونی و در نتیجه عدم تعادل و بالتبع، موجهایی را ایجاد خواهد کرد. در رابطه با بهداشت روانی، سوال اساسی این است که چه کسی کمترین امواج تند را در خود تجربه می‌کند؟

نویسنده این مقاله به یاد دارد زمانی که در پی تبیین دیدگاه رورشاخ (منصور، ۱۳۶۸، یونسی ۱۳۷۰) در مورد حرکت و تبدیل ادراکات ما از اشیاء ثابت به حرکت در ذهن در محضر علامه و فیلسوف بزرگ مرحوم محمد تقی جعفری (ره) بوده، ایشان گفته جالبی از مولانا نقل کرد که:

موجهای صلح بر هم می‌زند	کینه‌ها از سینه‌ها بر می‌کند
موجهای جنگ بر شکل دگر	مهرها را می‌کند زیر و زیر
موج خاکی وهم و فهم و فکر ماست	موج آبی صحو و سکر است و فناست
چون ز دانش موج اندیشه بتاخت	از سخن و آواز او صورت بساخت
موج لشگرهای احوالت بین	هر یکی با دیگری در جنگ و کین
موج‌های تیز دریا‌های روح	هست صد چنان که بد طوفان نوح
در بلندی کوه فکرت کم نگر	که یکی موجش کند زیر و زیر

آنچه که پیداست برای عرفای بزرگی مانند مولانا، تفکر، تعقل، وهم و خیال از یک طرف و عواطف، عشق، هیجان، خلق، مهر و عاطفه از طرف دیگر به شکل امواج خاکی و آبی مطرح است. در دید چنین عارفانی، روان ما چیزی نیست جز امواج متعدد و هر آنچه که از واقعیت خارجی درک می‌کنیم بالاخره به شکلی از امواج (حرکات) در ذهن ما تبدیل می‌شود (به یاد داشته باشیم که موجها تنها براساس اختلاف سطوح پدید می‌آیند). زیرا در تعامل با جهان و اجتماع، همواره همگونی مطلق بین دروندا‌های ذهنی با ساختارهای خود و تجارب قبلی مان (آگاه یا نا آگاه) وجود ندارد؛ تا زنده ایم همواره اختلاف سطوح و بالتبع عدم تعادل‌ها را خواهیم داشت. پویایی‌های روان (دینامیسم) از همین امر، شکل می‌یابد و صد البته آسیب‌های روانی نیز از این اختلافات شدید سطوح نشأت می‌گیرد.

علاوه بر غم و شادی، با توجه به تضادها در حالات و خصوصیات روانی مانند: تحسین شدن

و مذمت شدن، وابسته شدن یا احساس مستقل شدن، پرخاشگری افعال، فرد بله گو فرد نه گو، ظالم بودن ستم کش بودن، و ... تمام حالات و خصوصیات فوق در سطوح افراط و تفریط می تواند در خود فرو رفتگی را تشدید کند؛ چنان چه در ساختار نقش و زمینه عدم تعادلی در جنبه های مختلف خود، مشاهده گری ایجاد کند. شاید به کرات دیده ایم و شنیده ایم که افراد پس از پرخاشگری به خود فرو می روند در حالی که همین افراد در حالت انفعال نیز چنین می کنند. از نه گفتن خود در مقابل تقاضایی، تأمل می کنیم در ضمن اینکه از بله گفتن خود نیز رنجیده خاطر می شویم. از تحسین شدن بی جا به فکر فرو می رویم.

همچنان که از مذمت و سرزنش دیگران نیز به تأمل، وادار می شویم. این کنش و واکنشی که ما از آن تعبیر به موجها و حرکات ذهنی و روانی می کنیم به طور ظریفی توسط استاد نکته سنج و جامع نگر شناخت درمانی پرفسور تیزدل (۱۹۹۵) در مقوله علم شناخت و درمان شناختی با ظرافت خاصی بر طبق کدها و فرمول های جدید مورد توجه قرار گرفته است. وی با پیش کشیدن موضوع تعامل شناخت های ذهنی با یکدیگر به نحوی در پی تبیین اثرگذاری نقش و زمینه در شناخت انسانهاست. وی برخلاف پرفسور (بک) که معتقد است شناخت ها مستقل از هم عمل می کنند، اعتقاد دارد که شناخت ها در ذهن به هم وابسته هستند و مانند اجزای یک سیستم با هم تعامل داشته و بر هم تأثیر می گذارند. وی نمونه ای از این تضارب را در بیماران افسرده، چنین ذکر می کند: شناختی نسبت به وابستگی به دیگران در تضارب با دید منفی نسبت به دیگران می تواند دید مثبت را نسبت به دیگران نتیجه دهد (منفی در منفی، مثبت را نتیجه می دهد). از دید این شناخت شناس شهیر، با پیش کشیدن دو سطح از معانی در ذهن (دلالتی و موضوعی) و تعامل این دو سطح با هم، می توان نوعی تبیین برای موجها و حرکات در ذهن فراهم آورد (به یاد داشته باشیم که موجها تنها براساس اختلاف سطوح پدید می آیند). این موجها، آنچنان تند و تیزند که نه تنها باعث تحکیم علائم افسردگی می شود بلکه موجب بن بست های جدی در شناخت درمانی می شود. خوانندگان جهت آگاهی بیشتر از تئوری تیزدل در مورد سیستم های فرعی شناخت متعامل حاکم بر ذهن به مقاله (یونسی ۱۳۷۹) رجوع کنند. در کل باید متذکر شویم که روانشناسانی که تعادل و یکپارچگی را معیار اصلی سلامت روان می دانند بر هماهنگی و تعادل درون فردی، بین فردی و فرافردی به عنوان کلیدهایی

جهت سلامت کامل روان تأیید دارند (جلالی تهرانی ۲۰۰۱ در کرسی‌نی ۲۰۰۱)

در اینجا لازم است اشاره به مطالعاتی داشته باشیم که نشان می‌دهد در خود فرورفتگی تا چه حد نقش در اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب داشته و به قول عامه مردم نقش در ناخوشی روانی دارد و قادر است در مواردی، دوری از لذت زندگی و امور را به همراه داشته باشد:

نقش در خود فرورفتگی در آسیب‌ها و ناخوشی‌های روانی

از زمان بیان تئوری خود هوشیاری توسط دو آل و ویکلند (۱۹۷۲)، موضوع تجارب هیجانی با میزان آگاهی از خود، به شدت مرتبط شده است. به گونه‌ای که نقش در خود فرورفتن (یا توجه تمرکز یافته بر خود) در ایجاد تجارب عاطفی، مسجل شده است (ولز و ماتیو ۱۹۹۴). از آنجا که این عواطف در ارزیابی خود، (Self) نقش مهمی را ایفا می‌کنند (سالووی و رودین ۱۹۸۵) می‌توان وسعت و اهمیت موضوع را در آسیب‌شناسی روانی به طور کامل حدس زد. اخیراً در تئوری‌های جدید در مربوط به فراشناخت، موضوع و نقش در خود فرورفتگی در ایجاد آسیب‌های روانی و حتی فرآیند درمان با دقت تمام، مدنظر قرار گرفته است (ولز ۲۰۰۱). زیرا که فراشناخت چه در حالت بهنجار و چه در وضعیت آشفتگی روانی تا حدی در مقوله درخود فرورفتگی و فرآیند تمرکز بر خود، قرار می‌گیرد. روان‌شناسان، فراشناخت را به عنوان دانش و یا فرآیند شناختی تعریف می‌کنند که در ارزیابی، مشاهده گری و کنترل شناخت، درگیر می‌باشد (فلاول ۱۹۷۹). یکی از محققان با مرور بر ادبیات پژوهشی در این زمینه، پیشنهاد کرده است که تمرکز بر خود می‌تواند فرآیندی نامشخص فرض شود که در تمام آسیب‌های روانی وجود دارد. (اینگرام ۱۹۹۰). ارتباط معناداری بین توجه تمرکز یافته بر خود و علائم افسردگی، یافته شده است (اسمیت و گرینبرگ ۱۹۸۱).

در پژوهشی بر روی گروهی از افراد عادی، همخوانی بین عاطفه منفی و توجه تمرکز یافته بر خود، مشاهده شد (وود سلترزبرک، نیل، استون و راجمیل ۱۹۹۰). اخیراً بعضی از روانشناسان با تردید در مورد بسیط و واحد بودن این پدیده روانشناختی، آن را به عنوان مجموعه‌ای مرکب می‌دانند که در رابطه به سیستم پردازش اطلاعات قرار می‌گیرد (نیلی و وینکوست ۲۰۰۲). لذا،

معتقدند که توجه متمرکز بر خود به صورت متفاوت بر موقعیت های گوناگون، عمل می کنند. این نویسندگان به عواملی مثل سن (دوره تحول) جنس (زن یا مرد)، و نوع خود (Self): خود خصوصی و یا خود اجتماعی توجه جدی دارند که این عوامل در کنار پدیده در خود فرورفتگی می تواند تبعات متفاوتی را ایجاد کند. بنابراین، این گونه نیست که ارتباط بسیط و غیرمرکبی بین پدیده در خود فرورفتگی و اختلالات روانی مرتبط به خود خصوصی بیشتر منجر به افسردگی شده در حالی که چنانچه با خود اجتماعی ارتباط یابد به اضطراب منتهی می شود. تجارب بالینی نویسنده این مقاله در ایران نشان می دهد که در خود فرورفتگی و توجه تمرکز یافته بر خود، ادارک ما را از امور و واقعتهای اطراف بسیار جزئی نگر می سازد که دیدن امور با جزئیاتش، زیبایی ها را در نظر ما کاهش داده و یا حتی محو نموده به طوری که بیشتر دروندادهای منفی و نامطلوب وارد ذهن خود می سازیم که نتیجه اش را در اختلالاتی مانند وسواس فکری عملی، پارانویا، هیپوکندریا، اضطراب تعمیم یافته (GAD) و حتی افسردگی می توان دید. به یاد داشته باشیم که جهان خلقت با کلیت اش بسیار زیبا و دوست داشتنی و مطلوب است در حالی که در روابط خود با دیگران و محیط اطراف و در روابط خود با خودمان، دیدن امور فقط در بعد اجزاء، دنیایی زشت و غیر قابل تحمل می سازد که انزوای از اجتماع و طبیعت را به همراه خواهد داشت که نتیجه اش در افسردگی و اضطراب، آشکار می شود. این فرآیند در جنبه فراشناخت نیز مداخله ای مؤثر دارد: زمانی که در کنش های فکری خود، تصورات و خاطرات خود (رابطه خود با خود) با دیدی جزئی می نگریم و می کاویم، در باتلاقی از نشخوارهای فکری و افکار اضطرابی، گرفتار می آیم که زمینه ساز بسیاری از آسیب های روانی است. البته در اینجا فکر به معنایی که منطقیون می گویند، نمی کنیم بلکه نوعی درجا زدن و به دور خود چرخیدن است. به عبارت بهتر، حرکت ذهن به جای طولی بودن، عرضی است. با توجه به اهمیت موضوع فراشناخت در نظریات جدید مرتبط با آسیب شناسی روانی، اهمیت مطالعه فرآیند در خود فرورفتن و خود اشتغالی و سایر مسائل روانی، کاملاً مسجل می گردد.

در نگاهی مثبت و خوش بینانه به موضوع، بسیاری از روان درمانگران معتقدند که مسئولیت پذیری و ارجاع مسئولیت ها به خود، از فرآیند خود فرورفتگی، آغاز می شود که در

مواقعی، جنبه ای مثبت در روان درمانی و اصلاحات رفتاری تلقی می شود (گیبوز و دیگران ۱۹۸۵). این نویسندگان، توجه تمرکز یافته بر خود را عاملی برای تشدید در دریافت عواطف بسیار قوی و افزایش دقت در گزارش های مربوط به خود می دانند که مورد دوم فرآیندی مطلوب در درمان است به طوری که مراجع، مسئولیت نتایج رفتارهای خود را پذیرفته و تمایل به بیان رفتار خود به زبان محاوره و حتی مکاتبه دارند (دووال ۱۹۷۶) بدین جهت، بعضی از روانشناسان بالینی معتقدند که خود هشیاری عینی، جزئی حیاتی برای روان درمانی است که به همراه همدلی، وسیله ای قدرتمند جهت ایجاد تغییر در روان درمانی است (استرونک ۱۹۷۸). همچنین کارور (۱۹۹۶) اعتقاد دارد که پدیده در خود فرورفتگی برای فرآیند خودتنظیمی، بسیار ضروری و لازم است. اما آنچه مشاهدات متعدد بالینی نویسنده این مقاله با بیماران افسرده نشان می دهد؛ این حقیقت است که افراد افسرده در فرآیند در خود فرورفتگی به طور انتخابی و سوگیرانه عمل می کنند: مسئولیت رویدادهای منفی و بديباری ها را به خود ارجاع می دهند (Internality) و یکی از زاویه های مثلث معیوب شناختی در مورد درماندگی را مستحکم می سازند. نظریه آبرامسون و دیگران و رتمن و دینتزر (۱۹۷۸) در حالی که مسئولیت رخداد های مثبت را به دیگران و جهان خارج، نسبت می دهند. لذا نحوه به کارگیری این پدیدار ذهنی (در خود فرورفتگی) مهم است.

به هر حال در کل، در خود فرورفتگی بیشتر با آسیب های روانی ارتباط دارد.

و اما نکاتی از منابع وحی

با این مقدمه نسبتاً طولانی که داشته ایم بهتر است به بررسی تعدادی از آیات شریفه قرآن پردازیم که اشاراتی مستقیم و غیرمستقیم به موضوعات فوق دارد. در سوره بقره آیه ۲۱۳ در مورد پیدایش جوامع انسانی خداوند می فرماید: کان الناس امه واحده فبعث الله النبیین مبشرین و منذرین و انزل معهم الکتاب بالحق لیحکم بین الناس فیما اختلفوا فیه و الله یهدی من یشاء الی صراط مستقیم. مردم یک گروه بودند پس خداوند، پیغمبران را نوید دهنده بیم دهنده برانگیخت و با ایشان کتاب به حق فرستاد تا میان مردم در آنچه، اختلاف کرده اند، حکم کند. .. و خدا هرکس را که بخواهد، به راه راست هدایت فرماید.

در تفسیر آیه مذکور، مرحوم علامه طباطبایی (ره) چنین بیانی دارد: افراد انسان بر حسب فطرت، مدنی و اجتماعی بودند و در آغاز تشکیل اجتماع به صورت یکنواخت و واحد بودند، بعداً در میان ایشان به مقتضای فطرت، اختلافاتی در کسب مزایای حیاتی بروز نمود.. (ترجمه تفسیر المیزان جلد ۲). آنچه از این بیان، پیداست در انسان دو فطرت در تقابل ترسیم می گردد: فطرتی به سمت وحدت، یکنواختی، تعادل در روابط و همدلی و رعایت حال یکدیگر که اساس مدنیت است و فطرتی به سمت تکثر، اختلاف، استخدام هموع و منفعت طلبی که اساس اختلافات، نزاع ها و جنگ ها و خونریزی است که ترجمان این تقابل را در آیات ۷۸، سوره و الشمس می بینیم: و نفس و ما سویها فالهمها فجورها و تقویها: سوگند به روان و آنکه آن را بپرداخت پس بزهکاری و پرهیزگاریش را به او الهام کرد. در آیاتی دیگر به طبع دوم انسان در رابطه به گرایش به تکثر و اختلاف، اشاره دارد: آنجا که می فرماید: انه کان ظلوماً جهولاً (آیه ۷۲ سوره احزاب) یا در آیه ۱۹ سوره معارج می فرماید: ان الانسان خلق هلوعاً و یا ان الانسان لظلوم کفار (آیه ۳۴ سوره ابراهیم). درباره طبع اول انسان که گرایش به وحدت و همدلی است در آیه ۱۹ سوره یونس بار دیگر می فرماید: و ما کان الناس الا امه واحده فاختلفوا: مردم جز گروه واحدی نبودند پس اختلاف کردند. در توضیح این آیه مرحوم علامه طباطبایی، سخنی موجز ولی بسیار عمیق دارد که منظور اصلی بحث ماست: «وقوع این اختلاف بین انسانها، چنان که دانستیم حتمی و ضروری و مستند به اختلاف خلقت ایشان از جهت اختلاف مواد آنهاست. ۳ در حقیقت در ادراکات، افکار و رفتار ما نسبت به دیگر افراد جامعه، نوعی کثرت در عین وحدت و نوعی وحدت در عین کثرت دیده می شود. زیرا که در غیر اینصورت با خصوصیات ظلوم، کفار و هلوع بودن انسان، باید شیرازه جوامع انسانی از هم می گسست و تمدن و مدنیتی وجود نمی داشت. ولی آنچه تحت عنوان درجه ای از وحدت و همدلی در طول تاریخ مشاهده شده و می شود، بازگشت به این شیرازه دارد که حاکمیت در ادراکات و افکار ما انسانها دارد که ما انسانها در اساسی ترین امور یعنی ادراک رنج و لذت، غم و شادی در تسخیر یکدیگر به صورت تکوینی و (حتی جبری) قرار داریم (و رفعا بعضهم فوق بعض درجات لیتخذ بعضهم بعضا سخریا و رحمه ربک خیر مما یجمعون آیه ۳۲ سوره زخرف). لذتی درک نمی شود مگر آنکه دیگران زمینه آنرا فراهم می آورند (با توجه به قاعده نقش و زمینه) همچنانکه در مورد ادراک

رنج چنین است. آن لذتی که خود برای خویشتن به تنهایی تهیه کنیم و دیگران به عنوان زمینه در تضاد با آن باشند، نتیجه اش در خودفرورفتگی و کاهش تجربه لذت است. این وابستگی بدون قید و شرط در ادراکات و به تبع آن در بسیاری از افکار به دیگران و تسخیر متقابل آنها، شیرازه وحدت را در جوامع انسانی رقم می زند و تضمینی برای طبیعت مدنی و اجتماعی بودن انسان است و حتی تضمینی برای قبول راهنمایی های پیامبران و اولیای الهی است. زیرا اگر دستورات پیامبران درباره وحدت و همدلی پایه ای فطری در انسانها جهت پذیرش نداشت، هرگز هیچیک از پیامبران و اولیای الهی موفق در انجام رسالات و راهنمایی های خود نبودند. چنان که در آیه ۳۰ سوره روم می فرماید. فاقم وجهک للدين حنيفاً فطره الله التي فطر الانسان عليها، زیرا که اصل دین از فطرت است. در حقیقت به طور تکوینی ما تمایل داریم که در وحدت و همدلی با دیگر افراد جامعه زندگی کنیم زیرا که ادراک ما از رنج و لذت به طور تکوینی وابسته به ادراک دیگران از این مقوله است. آنچه پیامبران به طور تشریحی انجام می دهند، یادآوری این کنش تأثیر و تأثر تکوینی در ماست. زیرا که دین بر پایه تذکر و یادآوری است.

موضوع تأثیر و تأثر انسان ها از یکدیگر در آیه ای دیگر در سوره بقره به شکلی دیگر مورد توجه قرار گرفته است... و لولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الارض ولكن الله ذو فضل على العالمين (آیه ۲۵۱): و اگر خدا برخی از مردم را به واسطه برخی دفع نمی کرد زمین تباه شده بود، ولی خدا بر جهانیان تفضل دارد. در تفسیر این آیه شریفه مرحوم علامه طباطبایی سخنی جالب دارد و آن اینکه اگر اجتماع انسانی بر اساس تأثیر و تأثر نبود، اجزای این نظام با هم مربوط نمی شد و اساساً نظامی برقرار نمی ماند و سعادت نوع بشر باطل می شد. ایشان در توضیح این مطلب نظری فلسفی را مطرح می کنند که: هر موجود مادی به وسیله صورتی که به نفع وجودش فعالیت می کند اثر خود را متوجه موجود دیگری ساخته تا صورتی مناسب صورت خود را در آن، به وجود آورد. این حقیقتی است که بعد از تأمل در حال موجودات با یکدیگر، باید بدان اعتراف کرد. البته این تأثیر در عوارض و لواحق وجود تأثیر می کند ولی ذات آن را تغییر نمی دهد تا در نتیجه نوعی دیگر شود. بنابراین، اثرگذاری و اثرپذیری اساس جوامع انسانی و روابط بین انسانها را شکل می دهد ولی باید دانست این تأثیر و تأثر تنها براساس امور اقتصادی، نظامی و اجتماعی نیست بلکه در ظریف ترین امور و در عین حال اساسی ترین آنها که مربوط

به نحوه تجربه لذت و رنج است، نیز جاری است. جالب است بدانیم که تفسیر امام معصوم (ع) در زمینه تسخیر انسانها (امام حسن عسگری ع) به گونه ای است که تمام ابعاد اجتماعی، اقتصادی، روان شناختی و... تسخیر را در بر می گیرد. آنجا که در تفسیر آیه مذکور می فرماید: حاجت این فقیر نرد اوست و حاجت آن پادشاه نزد این فقیر است. همه می دانیم که منظور از حاجت، تنها نیازهای مادی نیست. ما انسانها دارای نیازهای بی شماری هستیم که در همه ابعاد اجتماعی، اقتصادی، روان شناختی و فرهنگی قرار دارد و در تمام این نیازها، وابسته به دیگرانیم. آنچه که این تحقیقات نشان می دهد، این است که حتی اساسی ترین کانال ارتباطی هر یک از ما با جهان خارج یعنی ادراک ما تحت تسخیر جدی دیگران است و صد البته می توان بحث های بسیار جدی و جالبی را در مورد عدالت جبری حاکم بر جهان خلقت مطرح کرد که در این مقاله فرصت و مناسبت آن نیست.

نتیجه گیری

آنچه از این بحث می توان نتیجه گرفت این معناست: وحدتی در تبیین چگونگی رفتارها و کنشهای ذهنی انسان در بین دیدگاههای مختلف وجود دارد. این وحدت حاکم را در نظرات عرفا، روان شناسان بالینی، اجتماعی، شناخت درمانگران و حتی دیدگاههای دینی می توان به وضوح مشاهده کرد ولی احتیاج به تامل و گذر از سطح حاکم زبانشناسی در اذهان به سطح روان شناسی است: همه یک چیز می گویند اما در اصطلاحات و زبانهای گوناگون. آنچه انسان را در برخورد با یافته های مختلف روان شناسی و سایر علوم رنج می دهد و محدود می سازد حاکمیت زبان به جای حاکمیت فکر است که تکثر و پراکندگی را در نظریات مختلف تداعی می کند. شاید این دلیلی بر حقانیت دیدگاه جامع جهانی باشد که در زمینه علمی بودن نظریات به عنوان یکی از معیارهای اساسی مورد توجه می باشد (لهی ۱۹۸۷). بر پایه این دیدگاه در روان شناسی و سایر علوم، آن چیزی علمی است که دانشمندان و علما به اجماع (اکثریت) بر آن صحه گذاشته و بر درستی آن تاکید کرده باشد نه آنکه تجربه، صحت آن را تایید کرده باشد. یک نکته مسلم است که این یافته ها در مورد چگونگی تأثیرات مساوی تجارب منفی و مثبت بر ایجاد در خود فرورفتگی، اهل نظر و تامل را به سمت سخنان میشل فوکو، فیلسوف معاصر

جلب می‌کند که نه تنها یافته‌های روان‌کاوی و مردم‌شناسی، محدودیت‌هایی را بر معرفت‌شناسی انسان وارد می‌کنند (فوکو، اثر ضمیران ۱۳۸۱). بلکه کنش‌های مختلف ذهن و پردازش اطلاعات، ادراک ما را از رنج و لذت در جهانی که زندگی می‌کنیم، مقید می‌نماید. عواملی نه تنها نشأت گرفته از فرهنگ و شرایط اجتماع بلکه کنش‌های مختلف سطوح نامتعادل ذهن، ادراک ما را از تجارب منفی و مثبت، متأثر می‌سازند. حتی تاریخی که دیگران برای ما ساخته‌اند از عوامل اثرگذار در ادراک ما از جهان و تجارب مربوط به لذت و رنج ماست. به عبارت ساده‌تر، ما در تجربه رنج و لذت در تسخیر دیگران و ساختارها و شرایط ذهنی خود هستیم. توجه داشته باشیم در معرفت ما از جهان، ادراک لذت و رنج از عواملی بسیار مهمی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. روان‌کاوی با مطرح کردن سطوح ناآگاه ذهن و تحلیل روانی یونگ و مردم‌شناسی با مطرح کردن تاثیر گذاری شرایط پیرامونی انسان بر شناخت وی و متأثر شدن شناخت انسان از آرکی تایپ‌ها، و روان‌شناسی اجتماعی با مطرح کردن تاثیرگذاری فرهنگ موجود بر نحوه دریافت ما از جهان در پی به چالش کشیدن بنیادهای معرفت‌شناسی انسان‌اند (همان منبع). همچنین سطوح مختلف در پردازش اطلاعات در ذهن و تاثیر پذیری‌های شناخت ما از عواملی خارج از اراده ما، پایه‌های ادراک و دریافت ما را از جهان بویژه در رنج و لذت به شدت به مجادله می‌طلبند. نویسنده این مقاله، نتیجه‌گیری‌های میشل فوکو را در مورد مرگ انسان و ناپدید شدن ذهن شناسنده با تردید می‌نگرد. زیرا این تقیدات در رابطه با ادراک و معرفت ما از جهان پیرامون نمی‌تواند معرفت‌شناسی ما را به ورطه نیستی بکشاند که اعلام مرگ انسان از طرف فوکو باشد. بلکه باید پذیرفت که ماهیت ادراک بشر از ابتدا چنین بوده است که تحت تسخیر مستقیم و غیر مستقیم، ملموس و غیر ملموس دیگران بوده است و این، عین عدالت حاکم بر جهان هستی است. ضمن اینکه کشف این فرآیند توسط افراد روان‌شناس و حتی خود فوکو، نشان از ورود به مرحله‌ای جدید از معرفت‌شناسی دارد که در تضاد با مرگ معرفت‌شناسی قرار دارد که در جهت ارزیابی شناخت خود از جهان پیرامون خود است (فراشناخت یا شناخت برای شناخت) که لازمه حرکت تکاملی اشتدادی انسان است. ذهن تکامل‌یابنده انسان، بیشتر در مرحله ارزیابی نحوه شناخت خود است تا شناخت جهان خارج. سیر در انفس به جای سیر در آفاق، تشدید شده است و این سیر در نفس در فراشناخت تجلی

می‌یابد. همین که انسانهای امروز مانند فوکو، نقادانه به محدودیت‌های ادراک و شناخت خود پی برده‌اند و ذهن خود را معطوف به شناسایی فرآیند شناخت نموده‌اند، نشانگر زنده بودن ذهن شناسنده انسان است و نه مرگ آن. زیرا که انسانها به مرحله‌ای رسیده‌اند که با سیر در نفس، زمینه‌سازی برای نزدیکی هرچه بیشتر خود به واقعیت‌ها را می‌کنند. به نظر می‌رسد که انسان امروزی به حقیقت و حقایق امور بیشتر از انسانهای اعصار قبل نزدیک است. همچنان که سمت و سوی نظریات روان‌درمانی و آسیب‌شناسی روانی برای درمان و تبیین اختلالات روانی به سمت نظریات فراشناخت است. بنابراین برخلاف نظر فوکو، مرگی در کار نیست بلکه ورود به مرحله جدیدی از معرفت‌شناسی است که لازمه ذهن تکامل‌یافته است. به نظر نویسنده این مقاله، ما باید طی چند دهه آینده منتظر جهش‌های عظیمی در باب معرفت‌شناسی انسان و بالتبع تمدن انسان باشیم. زیرا که سیر در انفس به طور فراگیر آغاز شده است البته متأسفانه در ایران در میان عامه مردم، این آهنگ بسیار کند و حتی ناچیز است (بنا به دلایلی که در مقاله یونسی ۱۳۸۲ ذکر شده است).

پی‌نوشت‌ها

- ۱- (جعفری ۱۳۶۷ جلد ۱۰)
- ۲- هرچند همه از حیث صورت انسانی متحدند و یکی بودن صورت اقتضا دارد که افعال و افکار افراد به وجهی متحد باشد. ولی لازمه اختلاف مواد این است که احساسات و ادراکات و حالات افراد در عین حالی که از یک جهت اتحاد دارد، گوناگون باشد (ص ۱۶۴ ترجمه المیزان جلد دوم)

منابع جهت مطالعه علاقه‌مندان

- انزاجونز (۱۳۷۸ ترجمه فرزین رضاعی). درمان سیستم‌های خانواده. انتشارات ارجمند. تهران.
- جعفری محمد تقی (۱۳۶۷). تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی. جلد (۱۰). انتشارات اسلامی طباطبایی. محمد حسین (۱۳۶۳).
- ترجمه تفسیر المیزان (ج، ۲، ۱۸). انتشارات امیرکبیر. تهران.
- ضمیران. محمد (۱۳۸۱). میشل فوکو: دانش و قدرت. انتشارات هرمس. تهران.
- قرآن کریم
- منصور. محمود (۱۳۶۸). شخصیت (اثر مای لی). انتشارات دانشگاه تهران.
- یونسی. جلال (۱۳۷۰). بررسی الگوهای ادراکی جانبازان. معلولین عادی و افراد سالم از آزمون رورشاخ. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشگاه تربیت مدرس. تهران.

- یونسی، جلال (۱۳۷۹). شناخت یا هیجان؟ در کجا شناخت درمانی به بن بست میرسد؟ فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی. (۱۷ و ۱۸).
- یونسی جلال (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۱). نگاهی نو در آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی. فصلنامه پژوهشی و آموزشی تازه‌های روان‌درمانی (هیپنوتیزم). شماره ۲۷ و ۲۸.
- یونسی جلال (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۲). روان‌درمانی گروهی، راهی برای تعادل در منابع تکوین خود. فصلنامه پژوهشی و آموزشی تازه‌های روان‌درمانی (هیپنوتیزم). شماره ۲۷ و ۲۸.
- یونسی، جلال شیرینی. زهره (چ۱۳۸۲). درمان ناهنجاری‌های روانی در کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها. انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

References:

- Carver, C. (1996). Cognitive Interference and Structure of Behaviour. In I. G. Sarason. And B. R. Sarason (Eds). Cognitive Interference. Mahwah., N. J. Erlbaum.
- Cooper, L. (1969). Motility and fantasy in hospitalized patients. *Perceptual Motor Skills*. 28. 525-526.
- Dual, T.S. and Wicklund, R.A. (1972). A theory of objective Self Awareness. New York. Academic Press.
- Dual, T.S. and Silvia. P.J. (2001). Self Awareness and Causal attribution: A Dual system theory. Boston Kluwer Academic.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and metacognitive monitoring: a new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34. 906-911.
- Gibbons. F. X.; Smith. T.W.; Ingram, R.E. and Brehm. S.S.(1985). Self awareness and self confrontation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48. 662-678.
- Green, J. D. and Sedikides. C. (1999). Affect and self focused attention. The role of affect orientation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 25. 104-119.
- Ingram, R.E. (1990). Attentional nonspecificity in depressive and generalized anxious affective states. *Cognitive Therapy and Research*. 14. 25-35.
- Ingram, R.E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual Model. *Psychological Bulletin*. 107-156.
- Koffka, K. (1935). *Principals of Gestalt Psychology*. New York. Harcourt-Press.
- Maddi, S.R. (1996). *Personality Theories. A comparative Analysis* Brooks-Cole Publishing. USA.
- Manstead, S.R. and Fischer, A.H.(2002). Beyond the ununiversality-Specificity dichotomy. *Cognition and Emotion*. 16. 1-9.
- Nilly. M. and Winquist. J (2002). Self focused attention and negative affect: A meta analysis. *Psychological Bulletin*. Vol 128. 638-662.

- Rapaport. D. (1951). Orientation and pathology of thought: New York Columbia. University Press.
- Salovey. P.(1992). Mood induced Self Focused Attention. Conceptual and Methodological Issues. Consciousness and Cognition. 1. 306-339.
- Salovey. P. and Rodin. J. (1985). Cognition about the self: Connecting feeling State and Social Behavior. Review of Personality and Social Psychology. 62.699-707.
- Schoneman, T.J. College, L. and Taber, L.E. and Nash, D.L. (1984). Children Reports of Self Knowledge. Journal of Personality 52 (2). 124-137.
- Schoneman, T.J. (1981). Reports of the source of the source of self knowledge. Journal of Personality. 49. 284-294.
- Shafron, R.(1999). Obsessive Compulsive Disorder. The psychologist. Vol 12. 588-591.
- Silvia. P.J. and Dual. T.S.(2002). Can positive affect induce self focused attention? Methodological and Measurement issueses. Cognition and Emotion 16(6). 845-853.
- Smith, T. W. & Greenberg, J. (1981). Depression and Self focused attention. Motivation and Emotion. 5. 323 - 331.
- Singer, J. L. and Herman J. (1954). Motor and fantazy corrolates Rorschach Human Movement Responses. Journal of Consulting Psychology. 325 - 331.
- Singer . J. L., Meltzoff. J. and Goldman G. D. (1952). Rorschach movement responses following motor inhibition and hyperactivity. Journal of consulting Psychology 16. 359 - 364.
- Teasdale J.D. (1993) Emotion and two kinda of thinking: Cognitive Therapy and applied Cognitive Sciences. Behavioural Research and Therapy. 31. 339 - 354.
- Wells, A. nd Mathews G. (1994). Attention and Emotion: A Clinical perspective. Hove. Uk. Psychology Press.
- Wells, A. (2001) Emotional Disorders and Metacognition. Innovative Cognitive Therapy. John Wiley & Sons, LTD. New York.
- Werner, H. and Wapner. S. (1949). Sensory - tonic field Theory of perception. Journal of personality. Vol 18. 88 - 107.
- Wood, J. V. Saltzberg, J. A. Neal, J. M. Stone A.A. & Rachmiel T. B. (1990). Self focused attention, coping responses, and distressed mood in every day life. Journal Personality and Social Psychology. 58. 1027 - 1036.
- Wood, J. V. and Saltzberg, J. A. (1990). Dose affect induce Self focused attention?, Journal Personality and Social Psychology. 58. 899 - 908.
- Woodruff - Borden, J. Frothers, J. A. and lister, S. C. (2001). Self - Focused Attention: Commonalities Across Psychopathologies and Predictors. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 29. 169 - 178.
- Wortman. C. B. and Dintzer. L (1978). Is an attributional analysis of the learned helplessness phenomenon Viable? A Critique of the abramson - Seligman - Teasdale Reformulation. Journal of Abnormal Psychology. Vol 87. 75 - 90.