

راهکارهای تربیت شناختی قرآن برای ارتقای «خودشفتی»

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۶/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۰

از صفحه ۴۱ تا صفحه ۵۹

چکیده

«خودشفتی» یا شفتت بر خود، يك فضیلت اخلاقی بنیادین در ساحت ارتباط با خود است که در دو دهه‌ی اخیر مورد توجه روان‌شناسی مثبت‌گرا قرار گرفته و آثار متعددی را در جنبه‌های نظری و کاربردی آن پدید آورده است. از سوی دیگر، قرآن کریم آیات بسیاری درباره‌ی با ایجاد و ارتقای این فضیلت دارد که تاکنون استخراج نشده است و می‌تواند گام بلندی در توسعه و تعمیق مطالعات تربیتی موجود به‌شمار آید. روان‌شناسان رویکردهای درمانی و برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای برای شفتت بر خود مطرح کرده‌اند؛ اما برنامه‌ی تربیتی قرآن، در سه ساحت شناخت، عاطفه و رفتار قابل‌جستجو است که مسئله‌ی این پژوهش، استخراج راهکارهای شناختی آن به‌مثابه لایه‌ی نخست از نظام تربیت قرآنی با روش تحلیلی و تفسیر موضوعی است. با بررسی آیات با محتوای خودشفتی، ده راهکار تربیت شناختی به‌دست آمد که عبارت‌اند از: توحید در ربوبیت و استعانت، نگرش آیه‌ای، عقل‌ورزی، آینده‌نگری، شناخت قوانین هستی، شناخت محدودیت‌ها، اتقان در ارزش‌گذاری، شناخت موانع و اعتقاد به همگانی بودن رنج. این راهکارهای شناختی، نسبت به رویکردهای موجود روان‌شناختی، از جامعیت، کمال و اطمینان‌بخشی بالاتری برخوردار هستند.

حسنعلی رضی

دانشجوی دکتری دانشگاه فردوسی مشهد.

ali.razi55@gmail.com

فهیمة شریعتی

استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

(نویسنده‌ی مسئول).

shariati-f@um.ac.ir

ناهید مشائی

استادیار دانشگاه فردوسی مشهد.

Email: mashae-n@um.ac.ir

حمیدرضا آقامحمدیان شریعرباف

استاد دانشگاه فردوسی مشهد.

aghamohammadian@um.ac.ir

واژگان کلیدی:

خودشفتی، تربیت قرآنی، تربیت

شناختی، شفتت بر نفس، ارتباط با

خود، روان‌شناسی توحیدی.

بیان مسئله

روان‌شناسان تحقیقات گسترده‌ای درباره‌ی یک شاخصه یا مهارت شخصیتی با عنوان «خودشفقتی» انجام داده‌اند که با عوامل مثبت شخصیتی مرتبط است و با طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی ارتباط معکوس دارد؛ بنابراین، اساس شکل‌گیری یک روش درمانی در روان‌شناسی واقع شده و موردتوجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است. به اعتقاد روان‌شناسان، «خودشفقتی یا شفقت بر نفس، به معنای پذیرش جنبه‌هایی از خود و زندگی است که خوشایند نیست و اساس ارتباط انسان با خود را به‌ویژه در شرایط بحران و شکست ترسیم می‌کند» (Neff and Germer, 2012, p.30).

از سوی دیگر، قرآن کریم با اعلام رنج آلودگی دنیا «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ بلد: ۴»، اصل سختی و دشواری را تأیید کرده و به آن هویت آزمایش و ابتلای الهی بخشیده است (برای چند نمونه نك: «...لَتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ...» [آل عمران: ۱۸۶]؛ «وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ» [بقره: ۱۵۵]) و انسان‌ها را برای مدیریت صحیح این مشکلات و پذیرش و مهربانی با خود مهیا نموده است؛ اما تا جایی که نگارنده به جستجو پرداخته، تاکنون چنین کوششی در حوزه‌ی مطالعات قرآنی و نیز تربیتی صورت نگرفته و تنها یک مقاله با عنوان «شفقت بر خود در آموزه‌های اسلامی» (زینلی، ۱۳۹۵) با رویکرد روایی در معرفی اصل شفقت بر نفس و سازگاری آن با تعالیم اسلامی به نگارش درآمده است. گفتنی است آثار مربوط به شفقت نیز که با رویکرد اسلامی سامان یافته‌اند، با مسئله‌ی پژوهش حاضر تفاوت دارند؛ زیرا در حوزه‌ی مهربانی با دیگران هستند؛ مانند «اثربخشی آموزش شفقت با رویکرد اسلامی بر عزت‌نفس و تنظیم هیجان زنان متأهل» (رهنما، ۱۳۹۷)، منتشرشده در دومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (یزد)، <https://civilica.com/doc/914233>.

آثار موجود درباره‌ی روان‌شناسی نیز به‌طور عمده با روش میدانی انجام گرفته‌اند و ارتباط میان شفقت بر خود را با برخی متغیرهای دیگر در مصادیقی از جمعیت‌های انسانی آزموده‌اند و هیچ‌یک تاکنون به بررسی روش تربیتی قرآن در این باره نپرداخته‌اند؛ ازجمله: «از سرزنش کردن خود دست بردارید و به خود اعتماد کنید» (کریستین نف، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)؛ «نقش شفقت بر خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان» (یعقوبی و اکرمی، ۱۳۹۴) و ...

این پژوهش بر آن است تا راهکارهای ایجاد و تقویت شفقت بر نفس را که مصداقی از امر تربیت است، از قرآن کریم استخراج و تحلیل کند و به‌سبب گستردگی بحث، بر تربیت‌شناختی تمرکز کرده است. قرآن کریم با روح توحیدی و هستی‌شناسی معادباوری که ارائه داده است، دلالت‌های مهمی در پرورش معرفت انسان و ایجاد مهارت‌های درونی ثابت در او دارد. این باورها، با آنچه در روش‌های درمانی روان‌شناختی با رویکرد انسان‌گرایی آمده است، تمایز آشکار دارد و می‌تواند رهیافت جامعی برای ایجاد مهارت بنیادین خودشفقتی و تضمین سلامت روان افراد در مواجهه با مشکلات به‌دست دهد.

روش این پژوهش تحلیل متن و تفسیر موضوعی است، به‌این‌ترتیب که مقوله‌ی شفقت بر نفس، از منابع روان‌شناسی مطالعه شد و سپس به‌عنوان موضوع عصری، بر قرآن عرضه گردید و

دلالت‌هایی از قرآن که در بردارنده‌ی راهکارهای تربیتی در حوزه‌ی شناخت و معرفت بود، استخراج و تحلیل شد. گفتنی است در بخش روان‌شناسی این پژوهش، از منابع اصلی لاتین بهره برده شده که توسط نگارنده ترجمه و فهم گردیده و به کمک مراجعه به پژوهش‌های فارسی، از صحت برداشت‌ها اطمینان حاصل شده است.

مفهوم‌شناسی

شفقت به معنای عطوفت، مرحمت کردن، مهربانی (انوری، ۱۳۸۱، ج ۵، ص ۱۳۸۱)، دلسوزی، ترحم و نرم‌دلی (معین، ۱۳۸۲، ص ۵۸۸) در فارسی به کار رفته است و در عربی، به معنای توجه همراه با ترس است (راغب اصفهانی، ۱۴۲۴، ج ۱، ص ۴۵۸). مشفق کسی است که به فردی محبت دارد و از عواقب عمل او بر جاننش بیمناک است (همان). هرگاه شفقت با «مِن» متعدی شود، معنای ترس (انبیاء: ۴۹) و هرگاه با «فی» متعدی گردد، معنای عنایت (طور: ۲۶) در آن ظاهر است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۹، ص ۱۵)؛ بنابراین، دو مؤلفه‌ی اصلی در مفهوم شفقت وجود دارد: نخست، خیرخواهی که خود را در نصیحت نشان می‌دهد و دوم بیمناک بودن که با نگرانی آشکار می‌شود (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۰، ص ۱۷۹) مناوی آن را تلاش در برطرف کردن امور ناپسند از مردم تعریف نموده است (مناوی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۴۳۳)؛ بنابراین، شفقت به عملی می‌گویند که مؤلفه‌های خیرخواهی، رقت قلب، محبت و دلسوزی را داشته باشد.

«خود» در زبان فارسی به دو معنا آمده است: نخست، ضمیر مشترک میان متکلم، مخاطب و غائب است که همیشه مفرد می‌آید (خود من، خود تو، خود ایشان)؛ دوم، شخص، وجود، ذات، نفس و خویشتن (معین، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۴۵۲) که در این پژوهش، معنای دوم مراد است. واژه‌ی معادل «خود» در زبان عربی، «نفس» است که به دو مفهوم اصلی بازگردانده شده است: اول، خارج شدن هوا و نسیم است و جان انسان را به خاطر وابستگی آن به نَفَس، نفس نامیده‌اند (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۵، ص ۴۶۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۴، ص ۲۳۴) و دوم اینکه نفس معنای مستقلی از خود ندارد و همواره در اضافه به امر دیگر، مضاف‌الیه را تأکید می‌کند و به همان معناست؛ مانند «نفس‌الجبل»؛ یعنی خود کوه (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۶۶).

شفقت بر نفس مهم‌ترین فضیلت در تعامل شخص با خود است که نقش راهبردی در سلامت روان و نفس دارد (فرامرزی قراملکی، ۱۳۹۴، ص ۱۷). اگرچه اصطلاح خودشفقتی مبانی و محتوای غنی در آموزه‌های قرآنی و مکتب اسلام دارد؛ اما جعل اصطلاح و مفهوم‌سازی علمی آن به صورت کاربردی، نخستین بار از سوی روان‌شناسان غربی انجام شده است؛ بنابراین، در بادی امر لازم است خلاصه‌ای از دیدگاه‌های مطرح‌شده در روان‌شناسی طرح و تبیین گردد.

مؤلفه‌های اساسی خودشفقتی از دیدگاه روان‌شناسی

خودشفقتی توانایی پذیرش خود، مهربانی و مدارا با خویشتن در مواقع شکست و ناگواری است و در تحقق روان‌شناختی سازگاران بسیار مؤثر است. این عامل با افسردگی، انتقاد از خود و نشخوار فکری

رابطه‌ی منفی و با رضایت از زندگی، احساس همبستگی اجتماعی و عواطف مثبت رابطه‌ی مثبت دارد و می‌تواند اضطراب، احساس شرم و حقارت را کاهش دهد (Neff, 2003b؛ Neff and McGehee, 2010, p.225؛ Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007, p. 140؛ Gilbert and Procter, 2006, p. 353).

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده است که خودشفقتی در برقراری ارتباط مؤثر میان افراد نیز نقش دارد و به حل تعارضات بین‌فردی با مهارت بیشتر کمک می‌کند (Yarnell and Neff, 2013, p.148). از دیگر آثار خودشفقتی، ارتباط آن با مهارت‌های مقابله‌ی هیجانی است (Neff, Hsieh and Dejitterat, 2005)؛ به این معنی که افراد دلسوز به خود، هنگام رویارویی با رنج دیگران، مهارت‌های هیجانات منفی خویش را بیشتر در دست دارند و کمتر دچار آسیب‌های روانی و پریشانی می‌شوند (برای مثال نک: Welp and Brown, ۲۰۱۳, p.۶۲). علاوه بر این، خودشفقتی در رابطه‌ی ذهن‌آگاهی و جامع‌نگری، به‌خوبی نقش میانجی را ایفا می‌کند که نشان می‌دهد خودشفقتی عامل مهمی در تمایل افراد به دیدن مسائل از نگاه دیگران است (Birnie, Speca and Carlson, 2010, p.359؛ Neff and Pommier, 2013, p. 160- 163)؛ همچنین در تحقیقی به‌منظور بررسی رابطه‌ی خودشفقتی با نگرانی متمرکز بر دیگران دریافتند که سطوح بالاتر خودشفقتی در میان همه‌ی گروه‌های شرکت‌کننده، به‌طور معناداری با ناراحتی شخصی کمتر و بخشایشگری بیشتر مرتبط بود.

مؤلفه‌های اصلی خودشفقتی در آثار روان‌شناسان

الف. مهربانی با خود در برابر قضاوت خود: منظور آن است که فردی که از خودشفقتی برخوردار است، هنگام مواجهه با رنج، ناکارآمدی یا شکست، به‌جای سرزنش کردن خود، با گرمی و فهمی واقع‌بینانه، خود را می‌پذیرد و به‌جای قضاوت یا انتقاد بی‌رحمانه، نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به موقعیت خود نشان می‌دهد.

ب. اشتراک رنج انسانی^۱ در برابر انزوا: این مؤلفه ناظر بر پذیرش واقعیت همگانی نقص و دشواری است. فرد به‌جای اینکه انزوا پیشه کند و خود را به‌سبب شرایط بحران، متفاوت و جدا از دیگران فرض نماید، تشخیص دهد که اشتباه و کمال تدریجی بخشی از تجربه‌ی مشترک همه‌ی انسان‌ها است و تنها مختص به یک فرد نیست.

پ. ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی: در مواجهه با رنج و ناکامی، سرکوب و انکار احساسات منفی یا فرار از آن‌ها صحیح نیست؛ زیرا برخورد مشفقانه با احساسات ناشناخته و سرکوب‌شده امکان ندارد. از سوی دیگر، همانندسازی افراطی یا همان تکرار و بزرگ‌نمایی این احساسات نیز مخرب و نادرست است. خودشفقتی نیازمند اتخاذ دیدگاه متعادل نسبت به تجارب منفی است تا احساسات دردناک نه سرکوب شوند و نه مبالغه‌آمیز جلوه‌گر گردند.

۱- با آنکه غالب محققان روان‌شناسی در ترجمه‌ی اصطلاح common humanity که مؤلفه‌ی دوم خودشفقتی است، تعبیر «انسانیت مشترک» را به‌کار بسته‌اند، نگارندگان این معادل را دقیق نمی‌دانند و به‌سبب بار مثبت ارزشی که در زبان فارسی برای واژه‌ی «انسانیت» هست و نیز نارسایی ترکیب یادشده در بیان مفهوم مدنظر، از ترکیب اشتراک رنج انسانی بهره جستند.

این دیدگاه متعادل و مدیریت تفکرات و تصورات با عنوان ذهن‌آگاهی شناخته می‌شود (Neff, 2003b, p.87; Neff, 2003a, p.225; Barnard and Curry, 2011, p.289).

راهکارهای تربیت شناختی قرآن برای ارتقای خودشفقتی

سیمای عقلانی و استوار معارف اسلامی و قرآن کریم موجب شده است نخستین و بنیادی‌ترین شاخه از تعالیم آن در موضوعات گوناگون، در ساحت شناخت و معرفت ترسیم گردد. راهکارهای ایجاد و تقویت خودشفقتی نیز از آن جمله‌اند. اگرچه در رویکرد عام می‌توان بیشتر آیات قرآن را به‌منظور خودمهرورزی و گام نهادن در مسیر تعامل پایدار و سازنده با خویشتن تفسیر کرد؛ اما در این مجال، راهکارهای اساسی‌ای تحلیل شده‌اند که بیشترین ارتباط را با شرایط بحران و ناگواری (به‌عنوان صحنه‌ی ظهور و نمود این فضیلت اخلاقی یا مهارت روانی) دارند.

۱. توحید در ربوبیت

اساس تفکر اسلامی بر ایمان به توحید و یگانگی خدا در ابعاد خالقیت، مالکیت، تشریح و ربوبیت بنا شده است. در این میان، باور و اعتماد حقیقی به تدبیر خداوند حکیم که گرداننده‌ی اصلی و فاعل حقیقی حوادث دنیاست، با شفقت بر خود ارتباط نزدیک دارد. مادامی‌که انسان به حکمت و عدل فراگیر و همه‌جانبه در نظام آفرینش الهی باور نداشته باشد و هر پدیده و جزئی از اجزای این مجموعه‌ی هماهنگ را زیبا و ستودنی نیابد، رفتار شفقت‌آمیز با خود در مواجهه با تغییرات دنیا برایش دشوار یا ناممکن است. نگرش توحیدی موجب می‌شود انسان منشأ و سرچشمه‌ی همه‌چیز را تنها خدا بداند و در نتیجه، جز خیر و زیبایی در عالم نبیند. با تفکر در آیاتی چون «وَ إِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَ مَا نُنَزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ»^۱ (حجر: ۲۱) و «وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ»^۲ (قصص: ۶۰)، این حقیقت به‌دست می‌آید که هر موجودی در این عالم به هر چیزی نائل شود، از ناحیه‌ی خدای سبحان برخوردار شده و همان مایه‌ی خیر او است، چنان‌که آیه‌ی شریفه‌ی «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ...»^۳ (سجده: ۷) نیز به ضمیمه‌ی آیه‌ی «ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ»^۴ (غافر: ۶۲) به این نکته اشاره دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۲۱۷).

از جلوه‌های بارز این راهکار در تاریخ اسلام، موقعیت جنگ احد است که به لحاظ بحران اجتماعی، نظامی، سیاسی و نیز پیامدهای اعتقادی آن، بسیار اهمیت داشت و شکست بزرگی متوجه سپاه اسلام شده بود (طبری، بی‌تا، ج ۲، ص ۶۲؛ بیهقی، ۱۳۶۱، ج ۳، ص ۲۱۰). خداوند توحید ربوبی را یادآور شده، اذن و اراده‌ی الهی را (در طول رفتار مسلمانان) عامل اصلی آن واقعه شمرده که البته

۱- هرچه هست، خزاین آن نزد ماست و ما جز به اندازه‌ی معین آن را فرو نمی‌فرستیم.

۲- آنچه نزد خداست، بهتر است.

۳- آن‌که هرچه را آفرید به نیکوترین وجه آفرید.

۴- این است خدای یکتا پروردگار شما، آفریدگار هر چیزی. خدایی جز او نیست.

با هدف آزمون بوده است (امین، ۱۴۰۳ق، ج ۳، ص ۳۲۵)؛ «وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ التَّقَىٰ الْجَمْعَانِ فَيَاذُنِ اللَّهِ وَ لِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ»^۱ (آل عمران: ۱۶۶).

توحید ربوبی موجب می‌شود انسان پیشامدهای ناگوار و شکست‌های خود را بخشی از نظام حکیمانه‌ی خداوند بداند و به سرزنش خود و انزوا یا ترس افراطی دچار نشود، بلکه با شناخت اسباب و سنن الهی، از آن‌ها درس بیاموزد و خود را با همه‌ی قوت و ضعف‌هایش بپذیرد؛ این همان شفقت بر خود است که مطلوب ماست.

۲. توحید در استعانت

توحید در استعانت از وجوه دیگر توحید اسلامی است که با مبحث خودشفقتی ارتباط ویژه دارد. انسان مؤمن پس از باور به ربوبیت توحیدی هستی، موحدانه به درگاه ربوبی خدای یکتا پناه می‌برد و در سختی و دشواری، از او کمک می‌طلبد. در فریضه‌ی روزانه تکرار می‌کند که «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»^۲ (فاتحه: ۴) و هنگام مواجهه با بحران، به جای یأس، درگیری با خود یا انزوا، به آستان قادر متعال رجوع می‌نماید؛ برای نمونه، حضرت موسی پس از کشتن قبطی و خروج اضطراری از شهر، به مدین رفت و در آنجا کسی را نمی‌شناخت، هم تحت تعقیب بود^۳ و هم مکان و امکانی برای گذران زندگی نداشت؛ بنابراین نخست، با یک اقدام نیک، شفقت به مردم را عملی ساخت و سپس از خداوند استعانت جست: «فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰ إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ»^۴.

البته باید دانست توحید در استعانت با به‌کارگیری ابزار و وسایل مادی منافات ندارد؛ زیرا این‌گونه استعانت، جدا از استعانت از خداوند نیست، بلکه عین همان است و موحد که همه‌ی هستی را از خدا و وابسته به خدا می‌داند، راهی جز این ندارد (سبحانی، ۱۳۸۶، ص ۸۶).

۳. نگرش آیه‌ای

اعتقاد به اینکه هستی هدفمند و تحت مدیریت و تدبیر خدای یگانه است، با نگرش آیه‌ای به‌کل اجزای هستی ارتباط دارد. در این نگرش، ماسوای خدا آیت او هستند و از خود چیزی ندارند. از معجزات خارق‌العاده‌ی فرستادگان الهی (بقره: ۱۱۸) تا جنگ و بحران اجتماعی (آل عمران: ۱۳)، از نویدها (مائده: ۱۱۴) تا عبرت‌ها و عذاب‌های دردناک (شعراء: ۸، ۶۷، ۱۰۳، ۱۳۹ ...) آیت و نشانه‌ی خداوند خوانده می‌شود و برای فعال‌سازی ادراک و فهم انسان‌هاست (قمر: ۱۵). اصولاً واقعیت آیت همانا حکایت از صاحب آیت است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۳۷۴). از سوی دیگر، چون هر

۱- آنچه در روز برخورد آن دو گروه به شما رسید، به اذن خدا بود تا مؤمنان را معلوم دارد.

۲- تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌جوییم.

۳- «فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (قصص: ۲۱)؛ ترسان و نگران از شهر بیرون شد. گفت: ای پروردگار من، مرا از ستمکاران رهایی بخش.»

۴- کوسفندانشان را آب داد؛ سپس به سایه بازگشت و گفت: ای پروردگار من، من به آن نعمتی که برایم می‌فرستی، نیازمندم.

پدیده‌ای در عالم، آیت و آینه‌ی حق تعالی است، دیگر اعتراض و نارضایتی از حوادث تلخ و نیز ظلم‌پنداری پدیده‌ها جایی ندارد.

این نگرش راهکاری بنیادین برای کسب مهارت و توانمندی برای رفتارهای شفقت‌آمیز نسبت به خود است. هر پدیده‌ای صرف‌نظر از نتایج ظاهری و موقت آن برای انسان مؤمن، در قامت یک آیه و نشانه از خداوند هستی ظاهر می‌شود و به همین سبب قابل احترام و خیر است. در این تفکر، احتمال گرفتاری فرد به سرزنش خود، انزوا و یا همانندسازی افراطی که به ناآرامی و دیگر اختلالات روان-تنی منجر می‌شود، بسیار پایین است؛ به عبارت دیگر، مشکلات و اتفاقات تلخ، پیش از آنکه وارد فرایندهای منفی و خطرناک بالا گردد، به دیده‌ی نشانه و علامت تدبیر مستمر معبود و سرپرست جهانیان شناخته می‌شود و به‌طور بسیار ساده‌تری حل‌وفصل می‌گردد.

۴. عقل‌ورزی

عقل‌ورزی روش تربیتی دیگری است که می‌بایست در تقویت مهارت خودشفقتی از آن سخن گفت؛ به این معنی که ملاک و مناظر هر فعالیتی انطباق آن با اصول عقلانی است. قرآن بارها انسان را به تعقل و تفکر دعوت می‌کند و بسیاری از امور صرفاً به دلیل اینکه زمینه‌ساز تعقل و تفکر می‌شوند، سفارش شده‌اند. در این نوشته منظور از تعقل، تفکر جهت‌دار است؛ یعنی تفکری که با تکیه بر مجموعه‌ای از قواعد و مقررات، از خیال و وهم به دور باشد. واژه عقل در لغت به معنای بستن و گره زدن است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۱، ص ۴۵۸). به همین مناسبت ادراکاتی هم که انسان در دل دارد و نسبت به آن‌ها پیمان قلبی بسته است و نیز مدرکات واقعی آدمی و آن قوه‌ای را که در خود سراغ دارد و با آن، خیر و شر و حق و باطل را تشخیص می‌دهد، عقل نامیده‌اند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۲۴۸). در قرآن کریم نیز عقل به‌عنوان نیرویی تعریف شده است که انسان در دینش از آن بهره‌مند شود و به‌وسیله‌ی آن به‌سوی حقایق معارف و اعمال صالح راه پیدا کند (همان، ص ۲۵۰). قرآن، شرک و افترا به خداوند (مائده: ۱۰۳)، تمسخر آیات الهی (مائده: ۵۸) و حتی دوزخی شدن برخی انسان‌ها (ملک: ۱۰) را سرانجام نداشتن تعقل شمرده و اشاره به شگفتی‌های آفرینش و نزول قرآن را با هدف عقل‌ورزی عنوان کرده است: (بقره: ۱۶۴؛ روم: ۲۸؛ زخرف: ۳). این راهکار به فهم و شناخت حقایق هستی کمک می‌کند و انسان را از گرفتار شدن به بسیاری از رنج‌های خودساخته حفظ می‌نماید.

۵. آینده‌نگری

آینده‌نگری نیز یکی از راهکارهای شناختی خودشفقتی است و چنانچه به وجود سنت‌هایی قطعی و قواعدی کلی در تدبیر عالم هستی معتقد باشیم، لاجرم باید در شناخت آن قوانین بکوشیم و در عاقبت اعمالمان بیندیشیم. آینده‌نگری در رویکرد جامع قرآنی می‌تواند در سه محور آینده‌نگری در دنیا، معادباوری (اعتقاد و تصدیق به جاودانگی و بازگشت انسان به‌سوی خدا) و معادشناسی (شناخت و آگاهی صحیح از قوانین سرای جاویدان) مطرح شود که هر یک راهکاری بنیادین به‌منظور مدیریت دشواری‌ها به‌شمار می‌روند.

۵.۱. آینده‌نگری در دنیا

از آنجاکه بسیاری از رخدادهای پیش‌آمده برای انسان، محصول انتخاب و رفتار او در گذشته است، آینده‌نگری و توجه به آثار عمل، فرد را به نیرویی مصونیت‌بخش نسبت به شکست‌ها تجهیز می‌کند. قرآن کریم سهم رفتارهای اختیاری را در بروز مشکلات برجسته می‌کند و می‌فرماید: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ»^۱ (شوری: ۳۰؛ نیز بنگرید به: زمر: ۵۱؛ نساء: ۶۲؛ نحل: ۳۴ و...)؛ بنابراین، تفکر در نتیجه و عاقبت کار مانع از ارتکاب رفتارهای پرخطری است که به بحران و پشیمانی می‌انجامد. پیامبران نیز سرنوشت امت‌های پیشین را به قوم خود یادآور می‌شدند و از ایشان می‌خواستند با آینده‌نگری، خود را از هلاکت دنیایی حفظ کنند: «وَيَا قَوْمِ لَا يَجْرِمَنَّكُمْ شِقَاقِي أَنْ يُصِيبَكُمْ مِثْلُ مَا أَصَابَ قَوْمَ نُوحٍ أَوْ قَوْمَ هُودٍ أَوْ قَوْمَ صَالِحٍ وَمَا قَوْمٌ لُوطٍ مِنْكُمْ بِبَعِيدٍ»^۲ (هود: ۸۹).

۵.۲. معادباوری

واژه‌ی «معاد» از ماده‌ی «عود»، به معنای رجوع و بازگشت است، چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم: «مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَ فِيهَا نُعِيدُكُمْ وَ مِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى»^۳ (طه: ۵۵). واژه‌ی معاد اسم زمان و مکان و به معنای زمان و مکان بازگشت است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۶۶). اعتقاد به معاد از اصول سه‌گانه‌ی دین مقدس اسلام و از ضروری‌ترین مسائل آن است که آیات و روایات فراوانی بر آن تأکید می‌کنند. معادباوری نیز به این معناست که انسان در اعماق وجود خود، به زندگی ابدی ایمان بیاورد و اعتقاد به معاد را محور زندگی خود قرار دهد. از دیدگاه قرآن، اقرار زبانی و ابراز اعتقاد به معاد برای برخورداری از ثمرات شگفت آن کافی نیست؛ بنابراین، مواجهه‌ی معادباوران با مصیبت‌ها را ترسیم می‌کند و آرامش ایشان را به دلیل باور به این بازگشت قطعی مدح می‌نماید: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۴ (بقره: ۱۵۶).

بی‌تردید این عمق باور به معاد موجب پدید آمدن نیرویی شده است که با سخت‌ترین مصیبت‌ها، چنین با صلابت برخورد می‌کنند و خود را با همه‌ی متعلقات، ملک مطلق خدا می‌دانند؛ نه فراق خانواده و عزیزان، نه فقدان مال و مقام و نه حتی آبرو، ایشان را از عبودیت پروردگار و اتکال به او بازداشتاده است. چنین فردی هرگز در فشار و تنگنای همانندسازی افراطی قرار نمی‌گیرد و ادامه‌ی زندگی را بر خود و اطرافیانش تلخ و ناگوار نمی‌سازد، دچار انزوا یا افسردگی نیز نمی‌شود و بیشترین امکان را در برخورد مهربانانه با خویشان و اتخاذ سالم‌ترین راهبردها خواهد داشت.

۱- اگر به شما مصیبتی رسد، به سبب کارهایی است که کرده‌اید؛ و خدا بسیاری از گناهان را عفو می‌کند.

۲- ای قوم من! مخالفت با من شما را به کاری و اندارد تا آنچه بر قوم نوح یا قوم هود یا قوم صالح یا در همین نزدیکی به قوم لوط رسید، به شما نیز برسد.

۳- شما را از زمین آفریدیم و به آن بازمی‌گردانیم و بار دیگر از آن بیرون می‌آوریم.

۴- کسانی که چون مصیبتی به آنان رسید، گفتند: ما از آن خدا هستیم و به او بازمی‌گردیم.

گام بعدی در مسیر آینده‌نگری و عقل‌ورزی، شناخت معاد و قواعد حاکم بر آن است. باور به زندگی پس از مرگ و سرای جاویدان خودمهربانی انسان را از دغدغه‌های دنیایی فراتر می‌برد و اراده‌ی تأمین منافع و پرهیز از خسارت‌های آن عالم را پدید می‌آورد. انسان معادباور، برای اجتناب از بحران و ناگواری‌های آخرت که سرای پایداری و حقیقت است، به مراتب بیش از کسب مصونیت در دنیا تلاش می‌کند؛ بنابراین، شناخت مناسبات و قوانین آن ضروری است. آیات مربوط به معادشناسی فراوان‌اند؛ اما به بعضی از مهم‌ترین آن‌ها در ارتباط با مقوله‌ی خودشفقتی اشاره می‌کنیم تا پیوند میان این راهکار با تقویت مهارت شفقت بر نفس آشکار شود.

خداوند با نفی برخی اعتبارات که گاه در دنیا انسان را از پاسخگویی و تحمل نتایج عملش رها می‌سازد، آخرت را سرای مسئولیت می‌داند و هرگونه شفاعت و معادل‌سازی گزاف و یا جایگزینی و انتقال مسئولیت در قیامت را نفی می‌کند: «وَ اتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَ لَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَ لَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَ لَا هُمْ يُنصَرُونَ»^۱ (بقره: ۴۸). این حقیقت که در قیامت هیچ پیوند اعتباری برقرار نیست، نیروی حب ذات آدمی را فعال می‌نماید و او را به دنبال مسیری می‌کشانند که اطمینان‌آور باشد و رنج و مصیبت عظیم را از او دور سازد که البته در همین آیه، با تعبیر تقوا از آن یادشده و در آیات بسیاری تفصیل داده‌شده است.

تغییر مقیاس رنج و لذت در آخرت یکی دیگر از شاخصه‌های معاد است. آیات بسیاری به مقایسه‌ی دنیا و آخرت پرداخته و دنیا را بازی، سرگرمی، پست، اندک و مانند این‌ها معرفی کرده و در مقابل، آخرت را زندگی حقیقی، خیر و ارزشمند دانسته‌اند (برای نمونه نک: نساء: ۷۷؛ عنکبوت: ۶۴ و...). این داده‌ها در بیان جدی و حقیقی بودن محاسبات آخرت و نیز بزرگی مقیاس‌های آن، ضرورت اهتمام کامل به آخرت و تمهید مقدمات آسایش و آرامش اخروی را آشکار می‌سازد. مهربانی با خود به این معنا نیست که سود و لذت موقت و اندک را به هر قیمتی دنبال کنیم و از آینده‌ی جاودان و لذت و رنج عظیم آن غافل باشیم. بر همین اساس است که قرآن صریحاً هشدار می‌دهد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَ الْجِبَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَ يَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ»^۲ (تحریم: ۶). این آیه در ادبیات خودشفقتی به این معناست که نباید منفعلانه در مسیر بحران و رنج قرار گیریم و پس از بروز آن، به‌دروغ خود را مبرا و بی‌گناه بدانیم یا در مقام توجیه و انکار شرایط برایم. برخی اشتباهات نیز هستند که فرصتی برای جبران آن‌ها نیست و تنها با آینده‌نگری و پیشگیری از آن می‌توان دلسوزی بر خویش را محقق کرد.

۱- و بترسد از روزی که هیچ‌کس دیگری را به‌کار نیاید و هیچ شفاعتی از کسی پذیرفته نشود و از کسی عوزی نستانند و کسی را یاری نکنند.
 ۲- ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده‌ی خود را از آتشی که هیزم آن مردم و سنگ‌ها هستند، نگه دارید. فرشتگانی درشت‌گفتار و سختگیر بر آن آتش موگن‌اند. هرچه خدا بگوید، نافرمانی نمی‌کنند و همان می‌کنند که به آن مأمور شده‌اند.

۶. شناخت قوانین هستی

این راهکار، نخست به فهم جایگاه ارزشی دنیا و سپس شناخت قواعد حاکم بر آن اشاره دارد که در یک بعد، با شناخت عوامل و زمینه‌های شکست همراه است و در بعد دیگر، عوامل شادکامی و موفقیت را دنبال می‌کند.

۱.۶. پایان‌پذیری و کوچکی دنیا

یکی از قوانین محتوم دنیا فناپذیری است. هرچه در جهان طبیعت وجود دارد، از اشیا و اشخاص و پدیده‌های آن، همه دارای اجل هستند و سرانجام پایان می‌پذیرند و زایل و فانی می‌شوند (بهشتی، ۱۳۸۷، ص ۲۸۸). در طبیعت هر مقصود و غایتی را که در نظر بگیریم، منزل بین راه است و هیچ‌کدام مقصد نهایی نیست (مطهری، ۱۳۷۲، ج ۲۶، ص ۵۴۳). حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «دنیا خانه‌ی عبور و آخرت خانه‌ی اقامت است» (نهج‌البلاغه، خطبه‌ی ۲۰۱).

آیاتی از قرآن عمر دنیا را در برابر آخرت، بسیار ناچیز و به‌اندازه‌ی ساعتی و یا تنها روزی ذکر می‌کند (مؤمنون: ۱۱۲-۱۱۴)؛ نیز آیاتی که به موت اشاره دارد و آن را فراگیر و ناگزیر می‌داند (انبیاء: ۳۴-۳۵، نسا: ۷۸؛ واقعه: ۶۰؛ جمعه: ۸؛ آل‌عمران: ۱۶۸)، قیامت را به‌عنوان پایان حرکت و به‌عنوان جهان قرار و آرامش دانسته است: «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هِيَ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ»^۱ (غافر: ۳۹) که با نیل به هدف، تحول آن پایان می‌پذیرد و حرکت آن به مقصد می‌رسد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۵۱۹). این اعتقاد نسبت مستقیمی با مؤلفه‌های خودشفقتی و توانایی مواجهه‌ی معقول و متعادل فرد با شکست‌ها دارد. هرچه دنیا و پدیده‌های آن در نظر شخص جدی و بزرگ تلقی شود، ناکامی و شکست در آن برایش تلخ‌تر و مدیریت احساسات منفی در رابطه با خویش دشوارتر خواهد شد؛ اما فردی که همه‌ی دنیا را با طول و عرض تاریخ و جغرافیای گسترده‌اش، تنها متاعی قلیل می‌داند: «...قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا تُظَلَمُونَ فَتِيلًا»^۲ (نساء: ۷۷) و عمر آن را در حدود صبحگاه یا عصرگاهی می‌شمارد: «كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا»^۳ (نازعات: ۴۶)، گرفتار جزئیات کوچک آن همچون حوادث تلخ زندگی خویش نمی‌شود و درس خود را از آن‌ها می‌آموزد و به مسیر بازگشت خویش ادامه می‌دهد: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۴ (بقره: ۱۵۶).

۲.۶. شناخت عوامل شکست

برخی آیات قرآن به طرح علل و زمینه‌های رخدادهای ناگوار می‌پردازد و مؤمنان را برای مواجهه‌ی معقول و منطقی با شکست آماده می‌کند. مهم‌ترین عامل شکست در دنیا، سوءاختیار انسان و رفتارهای پیشین اوست. به این قانون در آیات متعددی اشاره شده است و در بحث آینده‌نگری نیز مطرح گردید. در این مجال، بعضی از مصادیق این عامل در موقعیت‌های مختلف

۱- ای قوم من! این زندگی دنیا، تنها کالایی بی‌ارزش و زودگذر است و بی‌تردید، آخرت سرای همیشگی و پایدار است.

۲- بگو: متاع دنیا اندک و آخرت برای آنان که تقوا ورزیده‌اند، بهتر است؛ و به‌اندازه‌ی رشته‌ی میان هسته‌ی خرما مورد ستم قرار نمی‌گیرند.

۳- گویی آنان روزی که قیامت را می‌بینند، چنین می‌پندارند که در برزخ جز شامگاهی یا صبح گاه آن درنگ نکرده‌اند!

۴- همان کسانی که چون بلا و آسبایی به آنان رسد، گویند: ما مملوک خدایم و یقیناً به‌سوی او بازمی‌گردیم.

بررسی می‌شود. ترس از مرگ عامل شکست در جنگ دانسته شده: «وَلَقَدْ كُنْتُمْ مَمْنُونِ الْمَوْتِ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَلْقَوْهُ فَقَدْ رَأَيْتُمُوهُ وَ أَنْتُمْ تَنْظُرُونَ»^۱ (آل عمران: ۱۴۳) و در آیه‌ای دیگر، سه عامل منفی در شکست نظامی معرفی گردیده است: سستی، اختلاف و نافرمانی از فرمانده که ریشه‌ی آن دنیاخواهی برخی مسلمانان توصیف شده است: «وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُّوهُم بِأُذُنِهِ حَتَّى إِذَا فَشِلْتُمْ وَ تَنَارَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَ عَصَيْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُحِبُّونَ ... وَ لَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ وَ اللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ»^۲ (آل عمران: ۱۵۲). لطافت تربیت قرآنی در این است که تلخی بیان نقاط ضعف مسلمانان پس از شکست را بلافاصله با اعلام عفو و فضل پروردگار می‌آمیزد و اجازه می‌دهد گزندگی این تحلیل، به فاصله‌گیری و بدبینی آنان ختم شود.

۳.۴. شناخت عوامل پیروزی یا غلبه بر شکست

از سوی دیگر، در قانون‌مندی هستی، عواملی برای موفقیت و جلوگیری از دشواری‌های حاصل از شکست نیز وجود دارد که در آیات قرآن بارها تبیین شده است. شناخت این عوامل راهکاری در تکمیل مورد پیشین است؛ یعنی با تشخیص عوامل رنج و بحران، از آن پیشگیری کنیم و در صورت بروز، با تحلیل صحیح با آن مقابله نماییم از سوی دیگر، عوامل جلب روزی خدا و همراهی عناصر آفرینش را نیز بشناسیم و راه را برای نجات و شادکامی پایدار هموار سازیم. در این مجال به چند نمونه از عوامل عام اشاره می‌کنیم؛ اما باید دانست عوامل جزئی پیروزی و موفقیت در قرآن کریم فراوان است که شناخت آن‌ها راهکار ایجاد و تقویت خودشفقتی به‌شمار می‌رود.

نظرداشت رضای خدا عامل مهمی در مسیر سعادت است. هرکس به دنبال کسب رضایت پروردگار باشد، به راه‌های سلامت هدایت می‌شود و این از سنت‌های الهی است که چنین شخصی از تاریکی‌ها به نور درمی‌آید و راه مستقیم را می‌یابد که در بردارنده‌ی سعادت جاودان اوست: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يُخْرِجُهُم مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ»^۳ (مائده: ۱۶). خداوند به مبدأ فاعلی (نیت) به همراه عمل مؤمنانه توجه دارد. نقطه‌ی آغاز هر اقدامی باید رضوان و خشنودی پروردگار باشد و عمل نیز به دنبال آن حرکت کند: «أَفَمَنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِنَ اللَّهِ وَ مَا أَوْاهُ جَهَنَّمَ وَ بئْسَ الْمَصِيرُ»^۴ (آل عمران: ۱۶۲). بالا بردن قدرت تحمل (صبر) و نیروی خودمهارگری (تقوا) از دیگر قوانین ناظر به خودشفقتی در قرآن است که با تضمین الهی نسبت به امنیت و صلاح مؤمنین همراه شده است: «إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَ إِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَ إِنْ تَصْرَبُوا وَ تَتَّقُوا لَا يَضْرِبْكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا...»^۵ (همان: ۱۲۰)؛

۱- پیش از آنکه مرگتان فرارسد، همانی مرگ می‌کردید، اینک مرگ را دیدید و در آن می‌نگرید.

۲- خدا به وعده‌ای که با شما نهاده بود، وفا کرد. آنگاه که به اذن او دشمن را می‌کشیدید و چون غنیمتی را که هوای آن را در سر داشتید، به شما نشان داد، سستی کردید و در آن امر به منازعه پرداختید و عصیان ورزیدید... اینک شما را ببخشود که او را به مؤمنان بخشایشی است.

۳- خدا هرکه را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله‌ی آن [کتاب] به راه‌های سلامت رهنمون می‌سازد و به توفیق خویش، آنان را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی بیرون می‌برد و به راهی راست هدایتشان می‌کند.

۴- آیا آن‌کس که به راه خشنودی خدا می‌رود، همانند کسی است که موجب خشم او می‌شود و مکان او جهنم، آن سرانجام بد است؟

۵- اگر خیری به شما رسد، اندوهگین شوند و اگر به مصیبتی گرفتار آید، شادمان گردند. اگر شکیبایی ورزید و پرهیزگاری کنید از مکرشان به شما زیانی نرسد.

همچنین توکل و اعتماد به نصرت الهی به‌عنوان راهکار اطمینان‌بخشی در رویارویی با بحران‌های دنیا معرفی شده است: «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»^۱ (همان: ۱۶۰).

۷. شناخت محدودیت‌ها و حدود

یکی از زمینه‌های ناکامی انسان با توجه به طبع کمال‌گرا و مطلوب نامتناهی او، نداشتن درک صحیح نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌های خویش است. فردی که نسبت به حیطه‌ی توانمندی خود شناخت صحیحی ندارد، ممکن است توقعات یا آرمان‌هایی برای خود تعریف کند که تناسبی با امکان و استعدادهاى او نداشته باشد و به همین سبب دچار شکست و دشواری‌های مکرر شود؛ همچنین اگر شخصی محدودیت‌های وجودی خویش را نپذیرفته و پیوسته با آن در جدال باشد، هیچ‌گاه احساس کامیابی و آرامش را تجربه نخواهد کرد.

از مصادیق محدودیت که نوعاً برای انسان‌ها نگرانی ایجاد می‌کند، ضعف در تولید نسل و فرزندآوری است؛ زیرا طبیعت انسان به تداوم نسل گرایش دارد. خداوند متعال در چند آیه، دغدغه و ناخرسندی انبیای عظام چون حضرت ابراهیم و زکریا^۲ را به جهت نداشتن فرزند روایت کرده و مناجات و دعای ایشان را در این‌باره بیان نموده است. آنچه در این ساحت جالب توجه است، بیان منطقی آن بزرگواران هنگام طلب فرزند است که نشان‌دهنده‌ی تسلیم و رضای ایشان نسبت به نقص بی‌فرزندى است. زکریا^۳ با ذکر محدودیت جسمانی خود، در تعبیری که یکی از زیباترین استعاره‌های قرآنی را رقم زد: «قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَ اشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا. فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا * وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا»^۴ (مریم: ۵-۴)، از پروردگار طلب فرزند کرد و پس از شنیدن بشارت ملائکه بر یحیی، بار دیگر به سالخوردگی خویش و نازایی همسرش اذعان می‌کند: «قَالَ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَ كَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَ قَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا»^۵ (همان: ۸). این بیانات صرف‌نظر از ابعاد تفسیری که دارد، می‌تواند از این زاویه نیز نگریسته شود که ایشان بر وجود محدودیت‌های جسمی و طبیعی که لازمه‌ی زندگی دنیایی است، اشراف داشتند و آن را پذیرفته بودند که البته در تحقق و تقویت شفقت بر خود تأثیر بسزایی دارد.

در همین رابطه می‌توان به شناخت محدوددهی تکالیف شرعی نیز به‌عنوان راهکاری مؤثر در مقوله‌ی خودشفقتی اشاره کرد؛ عنصری که به برخی مصادیق آن در قرآن اشاره شده و مورد روشنگری قرار گرفته است؛ به‌عنوان نمونه، در آیه‌ی پایانی سوره‌ی بقره، اساس تکلیف و مسئولیت

۱- اگر خدا شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما غلبه نخواهد کرد و اگر شما را خوار دارد، چه کسی از آن پس یاریتان خواهد کرد؟ پس مؤمنان باید که بر خدای توکل کنند.

۲- گفت: ای پروردگار من! استخوان من سست گشته و سرم از پیری سفید شده است و هرگز در دعا به درگاه تو، ای پروردگار من، بی‌بهره نبوده‌ام. من پس از مرگ خویش، از خویشاوندانم بی‌مناکم و زخم نازاینده است. مرا از جانب خود فرزندی عطا کن.

۳- گفت: ای پروردگار من! مرا از کجا پسری باشد، حال آنکه زخم نازاینده است و من خود در پیری به فروتنی رسیده‌ام.

انسان توان و وسع او معرفی شده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...»^۱ (بقره: ۲۸۶)؛ بنابراین، سزاوار نیست با کاستی‌ها و نارسای‌های خود، سر ستیز برداریم و یا با نشناختن آن‌ها عمری را در جدال با اهداف و انتظارات ناهماهنگ با وسع به هدر دهیم.

۸. اتقان در ارزش‌گذاری

انسان بر پایه‌ی شناخت و ارزش‌گذاری خود از پدیده‌ها، نظام تصمیم‌گیری و اولویت‌بندی خویش را بنا می‌کند. فارابی که معلم ثانی در فلسفه‌ی اسلامی به‌شمار می‌رود، معتقد است برای رسیدن به کمال تفکر باید به فکر دگرگونی تلقی آدمی از امور بود؛ زیرا نوع تلقی و به‌عبارت‌دیگر، نحوه‌ی ارزیابی امور یکی از مبانی مؤثر بر رفتارهاست. نگرش همان بینش و تلقی فرد از خود و اطراف خود و هستی است (فارابی، ۱۹۷۱، ص ۵۹).

بسیاری از بحران‌ها و پریشانی‌های آدمی به‌سبب ناتوانی او در تشخیص اولویت‌ها و ارزش‌گذاری منافع و لذت‌های خویش است. در طول تاریخ، یکی از عوامل پرتکرار گمراهی و هلاکت اقوام ضعف در تشخیص و پیروی از ارزش‌ها بوده است؛ بنابراین، انبیا و مردان الهی برای رساندن مردم به آستان عقلانیت و بار یافتن ایشان به صراط بهره‌های پایدار که اساس شفقت بر نفس است، همواره بر نظام ارزش‌گذاری صحیح و بازنگری در معیارهای آن پای فشرده‌اند. هنگامی که بنی‌اسرائیل به‌جای شکرگزاری از مائده‌ی بی‌مانند خداوند از من و سلوی، راه بهانه‌جویی پیمودند که یکنواختی آن بر ما گران آمده است و خواهان گیاهانی چون پیاز و سیر و عدس شدند، موسی^(ع) با جمله‌ی «... أَتَسْتَبْدُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالذِّئْبِ هُوَ خَيْرٌ...»^۲ (بقره: ۶۱)، سستی ارزش‌گذاری آنان را یادآور شد و این جهالت را برای همیشه در تاریخ ماندگار کرد.

خداوند در سوره‌ی حدید، دنیا و آخرت را مقایسه کرده و فزون‌خواهی دنیا را همچون هیجان باران بهاری و شادمانی کشاورزان دانسته است که دیری نمی‌پاید و جای خود را به خشکی پاییز و زمستان می‌دهد؛ اما آخرت ظرف رنج و مرارت‌های واقعی و پادشاه‌های حقیقی است: «اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ زِينَةٌ وَ تَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَ تَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَ الْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتْرَاهُ مُضْفَرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَ مَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَانٌ وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید: ۲۰). در آیات دیگری نیز، آخرت را به‌طور مطلق برتر و پایدارتر از زندگی دنیا دانسته است که می‌بایست به‌مثابه معیار اصلی در ارزش‌گذاری‌ها لحاظ شود: «وَ لِلْآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ» (ضحی: ۴) و «وَ الْآخِرَةُ خَيْرٌ وَ أَبْقَىٰ» (اعلی: ۱۷).

اتخاذ این راهبرد می‌تواند انسان را از خسارت‌های بزرگ در دنیا و شذائت هولناک در قیامت حفظ کند که با حسرت و ندامت ابدی همراه است؛ و شاید برترین و عمیق‌ترین راهکار برای شفقت بر نفس باشد که سایر راهکارها با وجود آن معنا می‌یابند و قابل تحقق و اجرا می‌شوند.

۱- خدا هیچ‌کس را جز به اندازه‌ی طاقتش مکلف نمی‌کند.

۲- موسی گفت: آیا می‌خواهید آنچه را که برتر است، به آنچه فروتر است، بدل کنید؟

اولویت‌گذاری میان توحید و شرک، منافع و لذات اندک و منفعت پایدار و حقیقی، از مسیر تعقل و آینده‌نگری عبور می‌کند و به کمک کشف قوانین هستی، به سرانجام می‌رسد؛ بنابراین، درهم‌تنیدگی این راهکارها امری طبیعی است.

۹. شناخت موانع

اساساً مهربانی و خیرخواهی نسبت به خویشتن با تشخیص، مواجهه و غلبه بر موانع گره‌خورده است. نمی‌توان سخن از دلسوزی برای خود گفت؛ اما نسبت به دشمنی و بدخواهی بی‌تفاوت بود. وجود مقتضی برای تحقق پیروزی یا رضایت و شادکامی می‌بایست با نبود مانع تکمیل شود تا به نتایج مطلوب دست یابیم. موانع در موقعیت‌های گوناگون می‌تواند متفاوت باشد؛ اما قرآن کریم از وجود موانع عام و مشترک در مسیر کامیابی همه‌ی انسان‌ها خبر داده است که آگاهی از ماهیت، عملکرد و شاخصه‌های آن‌ها برای حفظ شرایط و مقتضیات پیروزی ضروری است و به مواردی از مهم‌ترین آن‌ها در این بحث اشاره می‌گردد.

شیطان نخستین و عام‌ترین دشمن فرزندان آدم است که در جای‌جای قرآن مورد معرفی و زنه‌ار قرار گرفته است. موجود رانده‌شده‌ای که کینه‌ی آدم را در دل گرفت و برای نابودی و گمراهی ذریه‌اش سوگند خورد (نک: ص: ۸۲؛ حجر: ۳۹ و...). البته ابلیس پس از این انتخاب، لشکریان بسیاری از جن و انس فراهم آورد: «... وَ أَجْلِبْ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ وَ رَجِلِكَ...»^۳ (اسراء: ۶۴) و جریانی از موانع را در برابر کامیابی انسان به راه انداخت. خداوند در نظام هدایتی خود، بارها از مکر و فن‌های شیطان برای این دشمنی پرده برداشته و انسان را از افتادن در مسیر زیان‌بار و حسرت‌آفرین او بازداشته است (برای نمونه نک: بقره: ۱۶۸ و ۲۰۸؛ فاطر: ۳۵؛ قصص: ۱۵ و...).

در مرتبه‌ی اول، شیطان با انبیای الهی مقابله می‌کند و هرچه در توان داشته باشد، برای ناکام ماندن تلاش‌های هدایتی و نجات‌بخش ایشان انجام می‌دهد: «وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ يُوحى بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرَفَ الْقَوْلِ غُرُورًا...»^۴ (انعام: ۱۱۲) و در ادامه، گروه اندک مؤمنان را نیز گام‌به‌گام از مسیر سلامت و سعادت خویش دور می‌سازد. او پیوسته با اغوا، تزئین و... برای فریفتن انسان‌ها تلاش می‌کند و هرکه به سبب سهل‌انگاری یا نشناختن راهبردهای او، به دنبال گام‌هایش حرکت کند، چنان گرفتار پلیدی و عواقب آن خواهد شد که جز فضل و رحمت بی‌انتهای خداوند، درمان و گریزی برایش نیست: «... وَ مَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَوْ لَافْضَلُ اللَّهُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَ لَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ...»^۵ (نور: ۲۱).

۳- و به یاری سواران و پیادگانت بر آنان بتاز.

۴- و همچنین برای هر پیامبری دشمنانی از شیاطین انس و جن قرار دادیم. برای فریب یکدیگر، سخنان آراسته القا می‌کنند.

۵- و هرکه پای به‌جای پای شیطان گذارد، بداند که او به فحشا و منکر فرمان می‌دهد و اگر فضل و رحمتی که خدا بر شما ارزانی داشته است، نمی‌بود، هیچ‌یک از شما هرگز روی پاک نمی‌دید؛ اما خدا هر کس را که بخواهد، پاکیزه می‌سازد.

انسان‌هایی که به دلیل حسادت یا تعصب نمی‌خواهند هیچ خیر و پیروزی نصیب مؤمنان شود، مانع اساسی دیگری برای موفقیت هستند: «ما يَوْمَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَ لَا الْمُشْرِكِينَ أَنْ يُنَزَّلَ عَلَيْكُمْ مِنْ خَيْرٍ مِنْ رَبِّكُمْ...»^۱ (بقره: ۱۰۵). آنان هر اقدامی برای بازگرداندن مؤمنان از مسیر حق اتخاذ می‌کنند و راه را برای جریان ناگواری و سختی علیه ایشان می‌گشایند: «وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ...»^۲ (همان: ۱۰۹). بالطبع، برای دلسوزی نسبت به خود، شناخت این قبیل اراده‌ها و اقدامات به منظور پیشگیری و مواجهه با آن ضروری است. خداوند متعال، ضمن تأیید اثرگذاری و زیان‌بخشی حسد، برای مواجهه با آن، مؤمنان را در کنار تدابیر دیگر، به استعاذه و پناه بردن به درگاه خود نیز فراخوانده است: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ... وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ»^۳ (فلق: ۱ و ۵).

دوست و هم‌نشین ناشایست نیز می‌تواند بدترین خسارت‌ها را به دنبال داشته باشد؛ تا آنجا که در قیامت، روزی که هیچ عدل و شفاعتی نیست، ستمکاران (چه بسا ستمکاران بر خود) با حسرت و ندامت بر پشت دست خود می‌زنند و عامل گمراهی و رنج دیرپایشان را دوست بد می‌شمارند: «وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا. يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا. لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي...»^۴ (فرقان: ۲۷-۲۹)؛ دوستی که ایشان را از راه‌یابی به جوار هدایت پیامبر خدا و رهایی از ناکامی و شکست دائمی بازداشته است. رشدنا یافتگی نفس و گذر نکردن از مراتب نفس اماره به مراتب متعالی آن نیز مانع جدی در برابر موفقیت‌های انسان است: «وَمَا أُبْرئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي...»^۵ (یوسف: ۵۳).

۱۰. اعتقاد به همگانی بودن رنج (اشتراک رنج انسانی)

درک همگانی بودن رنج و شکست می‌تواند در پذیرش آن بسیار سودمند باشد. مؤلفه‌ی دوم شفقت بر نفس (از دید روان‌شناسان) نیز بر این محور تکیه دارد که فرد با کاوش در حوادث پیرامون خود، این خاصیت زندگی دنیایی را کشف و فهم کند. اگر اکنون از ناگواری و شکست درمانده و افسرده است، به یاد آورد که تلخ‌کامی ویژه‌ی او نیست و برای همه‌ی انسان‌ها ایجاد می‌شود. این یادآوری می‌تواند در برابر افکار منفی و مخربی که بر ذهن او هجوم می‌آورد، مصونیت نسبی ایجاد کند و او را برای تجهیز قوا و تلاش دوباره آماده سازد. خداوند متعال زندگی انسان را آمیخته

۱- از میان اهل کتاب، آنان که کافر شدند و نیز مشرکان، دوست نمی‌دارند که از جانب پروردگار به شما خیری برسد.

۲- بسیاری از اهل کتاب با آنکه حقیقت بر آنان آشکار شده است، از روی حسد دوست دارند شما را پس از ایمان آوردنتان به کفر بازگردانند.

۳- یگو پناه می‌برم به پروردگار سپیده‌دم... و از شر [هر] حسود آنگاه که حسد ورزد.

۴- روزی که کافر دستان خود را به دندان گزد و گوید: ای کاش راهی را که رسول در پیش گرفته بود، در پیش گرفته بودم. وای بر من! کاش فلان را دوست نمی‌گرفتم، با آنکه قرآن برای من نازل شده بود، مرا از پیروی‌اش باز می‌داشت.

۵- و من (خودستایی نمی‌کنم) و نفس خویش را از عیب و تقصیر میرا نمی‌دانم؛ زیرا نفس اماره انسان را به کارهای زشت و ناروا سخت وامی‌دارد، جز آنکه خدای من رحم کند.

با رنج معرفی کرده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»^۱ (بلد: ۴) و در آیات بسیاری، انواع مصائب و ابتلائات را یادآور شده است. گوناگونی این رنج‌ها چنان است که هر فرد و گروهی با شکلی از آن دست‌به‌گریبان است و هیچ‌کس در برابر آن مصونیتی ندارد: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ»^۲. البته برخی بندگان برگزیده‌ی خدا آگاهانه به استقبال رنج و دشواری می‌روند و برای ایجاد تغییرات بزرگ یا نجات و هدایت انسان‌ها، آن را بر خود هموار می‌سازند تا آنجا که صلا «ما رأیت الا جمیلا» نیز در گوش تاریخ سر می‌دهند.



۱- که آدمی را در رنج و محنت بیافریده‌ایم.

۲- ای انسان! البته با هر رنج و مشقت (در راه طاعت و عبادت حق بکوش که) عاقبت به حضور پروردگار خود می‌روی.

نتیجه‌گیری

از تحلیل آیات قرآن با محتوای شفقت بر خود چنین برمی‌آید که آنچه در روان‌شناسی در قامت یک رهیافت نوین و تحولی برای کمک به شادکامی و سلامت روان انسان مطرح شده و تا این اندازه مورد توجه پژوهشگران، درمانگران و نظریه‌پردازان این حوزه قرار گرفته است، پانزده قرن پیش‌ازین، در کتاب جامع زندگی بشر، قرآن کریم آمده و مورد توجه گسترده بوده است. با آنکه این رهیافت نوین، مطابق تحقیقات متعدد، به آثار و نتایج بزرگی در ساحت سلامت روان انسان انجامیده است، اما در مقایسه با تعالیم قرآن، از ژرفای چندانی ندارد؛ زیرا روان‌شناسان با روش‌های گوناگون تمرینی، سعی در تلقین و تثبیت خودمهربانی در مراجعان خود دارند؛ اما قرآن کریم با عمیق‌ترین لایه‌های شناختی و عقلانی مخاطب ارتباط گرفته و از آن مبدأ، به تحریک لایه‌ی عاطفی و سپس رفتاری پرداخته است؛ به همین سبب، حرکت در مسیر خودشفقتی در مواجهه با شکست‌ها و مشکلات، با تربیت قرآنی به مراتب از ثبات و خودانگیزگی بالاتری برخوردار خواهد بود.

امتیاز دیگر راهکارهای تربیتی خودشفقتی در قرآن کریم، عنایت آن به شادکامی پایدار و حقیقی انسان با نگرش معادباور است. این در حالی است که روان‌شناسی تأکید ویژه‌ای بر تمرکز در حال دارد و درنهایت، به رضایتمندی و شادکامی دنیوی انسان بسنده کرده است؛ اگرچه با نادیده گرفتن برخی حقایق و تعارضات باشد. قرآن کریم نه تنها به مدیریت لحظه و حال توجه دارد، بلکه برای جبران گذشته و تدبیر آینده نیز معارف شناختی دقیقی ارائه داده است. قرآن انسان را با نگرش توحیدی، به رضا و تسلیم در حوزه‌ی پدیده‌های پیرامونی خارج از اختیار خود فراخوانده و زمینه‌ی پذیرش آن را بر اساس اعتماد و اتکال به مدیریت هستی فراهم آورده است؛ اما در حوزه‌ی تصمیمات فردی و جمعی، نیاز به عقل‌ورزی و آینده‌نگری است تا انسان مؤمن با شناخت عاقبت و مآل خود، نظام حاکم بر آن و نیز قوانین موجود در دنیای کنونی، به تدبیر صحیح آن اقدام کند. در این سیر، شناخت محدودیت‌ها، دشمن‌شناسی و اتقان در ارزش‌گذاری نیز راهکارهای شناختی دیگری برای دستیابی به خودشفقتی متعالی و نجات‌بخش هستند که قرآن کریم پیش روی پیروان خود گشوده است.

منابع

• قرآن کریم.

- ابن فارس، احمد؛ معجم مقاییس اللغة؛ قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۴۰۴ ق.
- ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ چاپ سوم، بیروت: دار صادر، ۱۴۱۴ ق.
- امین، سیده نصرت بیگم؛ مخزن العرفان در علوم قرآن؛ اصفهان: کتاب فروشی ثقی، ۱۴۰۳ ق
- انوری، حسن؛ فرهنگ بزرگ سخن؛ تهران: سخن، ۱۳۸۱ ش.
- بهشتی، محمد؛ مبانی تربیت از دیدگاه قرآن؛ تهران: سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۸۷ ش.
- بیهقی، احمد بن حسین؛ دلائل النبوه و معرفه احوال صاحب الشریعه، ترجمه محمود مهدوی دامغانی، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۱؛
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ المفردات فی غریب القرآن؛ بیروت: دارالعلم، الدارالشامیه، ۱۴۱۲ ق.
- سبحانی، جعفر؛ سیمای عقاید شیعه؛ ترجمه ی جواد محدثی؛ قم: دارالحدیث، ۱۳۸۶.
- جوادی آملی، عبدالله و رحیمیان محقق، عباس؛ سرچشمه اندیشه؛ چاپ سوم، قم: اسراء، ۱۳۸۶ ش.
- طباطبایی، محمد حسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ چاپ دوم، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰ ق.
- طبری، محمد بن جریر؛ تاریخ الامم و الملوک؛ محمد ابوالفضل ابراهیم؛ بیروت: دارالتراث، بی تا.
- فارابی، ابونصر؛ فصول منتزعه؛ تحقیق: فوزی متری نجار؛ بیروت: دارالمشرق، ۱۹۷۱ م.
- فرامرزی قراملکی، احد؛ ادب نقدپذیری (۱) (تعریف و مبانی)؛ نقد کتاب فقه و حقوق، شماره ۱، ۱۳۹۴ ش.
- فراهیدی، خلیل بن احمد؛ کتاب العین؛ قم: هجرت، ۱۴۱۰ ق.
- قرشی، علی اکبر؛ قاموس قرآن؛ چاپ ششم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار استاد شهید مطهری؛ چاپ هشتم، قم: صدرا، ۱۳۷۲ ش.
- معین، محمد؛ فرهنگ فارسی معین؛ تهران: ساحل، ۱۳۸۲ ش.
- مناوی، محمد عبدالرؤف؛ التوقیف علی مهمات التعاریف؛ بیروت: دارالفکر المعاصر، دمشق: دارالفکر، ۱۴۱۰ ق.
- Neff, K.D (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3).
- Neff, K.D (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2).
- Neff, K.D., Hsieh Y.P., DeJitterat, K. (2005) Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-87.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S.S (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K.D., & McGehee, P (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K.D., Pommier, E (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160 -176.
- Gilbert, P. & Procter, S (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6),353 -379
- Neff, Kristin D.; Germer, Christopher K (201201-01-). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program". *Journal of Clinical Psychology*. 69 (1): 28–44.
- Yarnell, L. M., & Neff, K (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing. *Self and Identity*, 12, 146 -159.
- Welp, L. R., & Brown, C. M (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54 -65.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. E (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulnessbased stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359 -371.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F (2011). Self-Compassion: conceptualization, correlates, interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289 -303.

