

راهکارهای تربیت عاطفی قرآن برای تقویت خودشفقتی

بی بی حکیمه حسینی دولت‌آباد^۱ - حسنعلی رضی^۲

چکیده

«خودشفقتی» یا شفقت بر خود، یک فضیلت اخلاقی بنیادین در ساحت ارتباط با خود است که فرد را در مواجهه با بحران، شکست و رنج یاری می‌دهد و در دو دهه اخیر مورد اقبال گسترده روان‌شناسان قرار گرفته است. در قرآن کریم آیات بسیاری درباره ایجاد و ارتقای این فضیلت وجود دارد که تاکنون استخراج نشده و انجام این کار می‌تواند گام بلندی در توسعه و تعمیق مطالعات تربیتی به شمار آید. روان‌شناسان رویکردهای درمانی ویژه‌ای مبتنی بر شفقت بر خود مطرح کرده‌اند؛ اما برنامه تربیتی قرآن در سه ساحت شناخت، عاطفه و رفتار قابل جست‌وجوست. از این رو مسئله پژوهش حاضر، استخراج راهکارهای عاطفی تقویت خودشفقتی، به مثابه بخشی از لایه میانی نظام تربیت قرآنی، بر اساس روش تحلیلی است. با بررسی آیات دارای محتوای خودشفقتی، هفت مؤلفه عاطفی روانی به دست آمده که عبارت‌اند از: اتصال به کانون هستی، غنای نفس و تعالی تمایلات، شکرگزاری، صبر، امیدواری برای جبران، پذیرش مهربانانه خود و کنترل هیجانات منفی (حفظ آرامش). این راهکارهای عاطفی نسبت به رویکردهای موجود روان‌شناختی از جامعیت، کمال و اطمینان بخشی بالاتری برخوردارند و از غنای شاخصه‌های روان‌شناسی توحیدی؛ مانند: ایمان به خدا، توبه، معاد و حیات جاودان، سود جسته‌اند.

۱. استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم مشهد (نویسنده مسئول). dolatabad@quran.ac.ir

۲. دکترای تخصصی مدرّسی معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد. ali.razi55@gmail.com

کلیدواژه‌ها: خودشفقتی، تربیت قرآنی، تربیت عاطفی، ارتباط با خود، روان‌شناسی توحیدی.

طرح مسئله

در دهه‌های اخیر، یک ویژگی شخصیتی به عنوان «خودشفقتی» یا «خودمهرورزی» در پژوهش‌های روان‌شناسی مطرح شده که عامل تقویت فرد در رویارویی با مشکلات و رنج‌هاست و می‌تواند سرمایه‌گران‌بهایی در پیشگیری از آسیب‌های روانی به شمار آید. روان‌شناسان به ویژه در رویکرد مثبت‌گرا، روش درمانی جدیدی مبتنی بر این شاخصه تدوین کرده و آن را به عنوان پذیرش نارسایی‌ها و کاستی‌های خود، به ویژه در شرایط بحران و شکست معرفی می‌کنند (Neff & Germer, 2012: 30). اصل سختی و دشواری در دنیا مورد تأیید و تأکید قرآن بوده و در آیات بسیاری به آن اشاره شده است (بنگرید به: بلد / ۴؛ آل عمران / ۱۸۶؛ بقره / ۱۵۵). قرآن کریم رنج‌های دنیوی را آزمون خوانده و مؤمنان را در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری برای مدیریت صحیح آن تجهیز کرده است.

پژوهش حاضر بر نقش عناصر عاطفی-روانی تمرکز کرده و محتوای آموزه‌های عاطفی قرآن را در ارتباط با ایجاد و افزایش خودشفقتی تحلیل می‌کند. به عبارت دیگر، مضامین تربیت عاطفی قرآن را برای تقویت شفقت بر خود، به مثابه یک سازه کارآمد روان‌شناختی استخراج کرده و جایگزین وحیانی، جامع و متقنی برای یافته‌های علوم انسانی در این مسئله ارائه می‌دهد.

در موضوع شفقت بر خود، پژوهش‌های بسیاری در حوزه روان‌شناسی در داخل و خارج از کشور انجام شده که بیشتر مبتنی بر روش میدانی است و ارتباطی با آموزه‌های اسلامی و قرآنی ندارد؛ مانند: دل‌سوزی؛ از سرزنش کردن خود دست بردارید و به خود اعتماد کنید (کریستین نف، ترجمه مهدی قراچه‌داغی)؛ «نقش شفقت بر خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان» (یعقوبی و اکرمی، ۱۳۹۴) و ...؛ اما در حوزه معارف اسلامی، مقاله‌ای با عنوان «شفقت بر خود در آموزه‌های اسلامی» (زینلی، ۱۳۹۵) با رویکرد

روایی در معرّفی اصل شفقت بر نفس و سازگاری آن با تعالیم اسلامی و دو مقاله نیز با عنوان: «تحلیل محتوای خودشفقتی در روایت قرآن از جنگ احد» و «راهکارهای تربیت شناختی قرآن برای تقویت خودشفقتی» نوشته شده است (رضی و دیگران، ۱۴۰۰). گفتنی است، آثار مربوط به شفقت نیز که با رویکرد اسلامی سامان یافته‌اند، با مسئله پژوهش حاضر تفاوت دارد؛ چراکه در حوزه «مهربانی با دیگران» قرار می‌گیرد؛ مانند «اثربخشی آموزش شفقت با رویکرد اسلامی بر عزّت نفس و تنظیم هیجان زنان متأهل» (رهنما، ۱۳۹۷).

روش پژوهش حاضر، تحلیل متن است؛ به این ترتیب که مقوله شفقت بر نفس در منابع روان‌شناسی مطالعه شد؛ سپس به عنوان موضوع عصری بر قرآن عرضه گردید و دلالت‌هایی از قرآن که در بردارنده راهکارهای تربیتی در حوزه عاطفی و روانی است، استخراج و تحلیل شد.^۱

مفهوم‌شناسی شفقت به خود

شفقت در فارسی به معنای عطف، مرحمت کردن، مهربانی (انوری، ۱۳۸۱: ۵ / ۱۳۸۱)، دل‌سوزی، ترخّم و نرم‌دلی (معین، ۱۳۸۸: ۲ / ۵۸۸) به کار رفته است و در عربی به معنای توجه همراه با ترس است (راغب اصفهانی، ۱۴۲۴: ۱ / ۴۵۸)، مشفق کسی است که به فردی محبت دارد و از عواقب عمل او بر جانش بیمناک است (همان). هرگاه شفقت با حرف «من» متعدی شود، معنای ترس (انبیاء / ۴۹) و در صورت متعدی شدن با حرف «فی»، معنای عنایت (طور / ۲۶) در آن ظاهر است (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۹ / ۱۵). بنابراین، دو مؤلفه اصلی در مفهوم شفقت وجود دارد: نخست، خیرخواهی که خود را در

۱. گفتنی است که در بخش روان‌شناسی این پژوهش، از منابع اصلی لاتین بهره برده شده که توسط نگارنده، ترجمه و برداشت شده و به کمک مراجعه به پژوهش‌های فارسی، از صحت برداشت‌ها اطمینان حاصل شده است.

نصیحت نشان می‌دهد و دوم؛ بیمناک بودن که با نگرانی آشکار می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۰/۱۷۹). مناوی آن را تلاش برای برطرف کردن امور ناپسند از مردم تعریف کرده است (مناوی، ۱۴۱۰: ۱/۴۳۳)؛ بنابراین، شفقت به عملی می‌گویند که مؤلفه‌های خیرخواهی، رقت قلب، محبت و دل‌سوزی را داشته باشد.

کلمه «خود» در زبان فارسی به دو معنا آمده است؛ نخست؛ ضمیر مشترک میان متکلم، مخاطب و غائب است که همیشه به صورت مفرد می‌آید (خود من، خود تو، خود ایشان) و دوم؛ شخص، وجود، ذات، نفس و خویشتن (معین، ۱۳۸۸: ۱/۱۴۵۲) که در این پژوهش، معنای دوم مراد است.

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

خودشفقتی از دیدگاه روان‌شناسی

خودشفقتی از دیدگاه روان‌شناسی به معنای توانایی پذیرش خود، مهربانی و مدارا با خویشتن در مواقع شکست و ناگواری است و در تحقق روان‌شناختی سازگارانه بسیار مؤثر است. این عامل با افسردگی، انتقاد از خود و نشخوار فکری، رابطه منفی و با رضایت از زندگی، احساس هم‌بستگی اجتماعی و عواطف مثبت، رابطه مثبت دارد و می‌تواند اضطراب، احساس شرم و حقارت را کاهش دهد (Gilbert and Procter, 2006: 353; Neff, et al, 2007: 140; Neff and McGehee, 2010: 225; Neff, 2003b).

افزون بر این، پژوهش‌ها نشان‌دهنده آن است که خودشفقتی در برقراری ارتباط مؤثر میان افراد نیز نقش دارد و به حل تعارضات بین فردی با مهارت بیشتر کمک می‌کند

(Yarnell and Neff, 2013: 148). از دیگر آثار خودشفقتی، ارتباط آن با مهارت‌های مقابله هیجانی است (Neff, et al, 2005:263)؛ به این معنا که افراد دل‌سوز به خود، هنگام رویارویی با رنج دیگران نیز، مهارت‌هیجان‌ناقص منفی خویش را بیشتر در دست دارند و کمتر دچار آسیب‌های روانی و پریشانی می‌شوند (برای نمونه بنگرید به: Welp and Brown, 2013: 62). علاوه بر این، خودشفقتی در رابطه ذهن‌آگاهی و جامع‌نگری به خوبی نقش میانجی را ایفا می‌کند و این نشان‌دهنده آن است که خودشفقتی عامل مهمی در تمایل افراد به دیدن مسائل از نگاه دیگران است (Neff and Pommier, Birnie, et al, 2010: 359). همچنین پژوهشگران در تحقیقی برای بررسی رابطه خودشفقتی با نگرانی متمرکز بر دیگران دریافته‌اند که سطوح بالاتر خودشفقتی در میان همه گروه‌های شرکت‌کننده، به طرز معناداری با ناراحتی شخصی کمتر و بخشایشگری بیشتر مرتبط است.

مؤلفه‌های اصلی خودشفقتی در آثار روان‌شناسان

الف) مهربانی با خود در برابر قضاوت خود: منظور آن است که فرد برخوردار از خودشفقتی در هنگام مواجهه با رنج، ناکارآمدی یا شکست، به جای سرزنش کردن خویش، با گرمی و فهمی واقع‌بینانه، خود را می‌پذیرد و به جای قضاوت یا انتقاد بی‌رحمانه، مناسب با موقعیت، نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به خود نشان می‌دهد (Neff, 2003a: 225).

ب) اشتراک رنج انسانی^۱ در برابر انزوا: این مؤلفه اشاره به پذیرش واقعیت همگانی نقص و دشواری است؛ فرد به جای اینکه انزوا پیشه کند و خود را به علت شرایط بحران،

۱. با آنکه غالب محققان روان‌شناسی در ترجمه اصطلاح «Common humanity» که مؤلفه دوم خودشفقتی است، تعبیر «انسانیت مشترک» را به کار برده‌اند، نگارندگان مقاله حاضر به علت بار مثبت ارزشی واژه «انسانیت» در زبان فارسی و نیز نارسایی ترکیب یادشده در بیان مفهوم مدنظر، از ترکیب «اشتراک رنج انسانی» بهره‌جسته‌اند.

متفاوت و جدا از دیگران فرض کند، درمی یابد که اشتباه و کمال تدریجی بخشی از تجربه مشترک همه انسان‌هاست و تنها مختص به یک فرد نیست (Barnard and Curry, 2011: 289).

ج) ذهن آگاهی 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 سرکوب شده امکان ندارد. از سوی دیگر، همانندسازی افراطی یا همان تکرار و بزرگ‌نمایی این احساسات نیز مخرب و نادرست است. خودشفقتی به اتخاذ دیدگاه متعادلی نسبت به تجارب منفی نیازمند است تا احساسات دردناک، نه سرکوب شوند و نه مبالغه‌آمیز جلوه کنند. این دیدگاه متعادل و مدیریت تفکرات و تصورات با عنوان ذهن آگاهی شناخته می‌شود (Neff, 2003b: 87).

راهکارهای عاطفی- روانی قرآن در تربیت انسان «خودمهرورز»

از مهم‌ترین راهکارهای شفقت بر نفس، راهکارهایی است که در گستره گرایش‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی فرد به کار گرفته می‌شود. انسان برای بهره‌گیری از معارفی که آموخته و دانش و شناختی که دارد، می‌باید مسیرانگیزه و گرایش را نیز طی کند. به عبارت دیگر، رفتار، محصول فرایندی است که از نقطه بینش و آگاهی آغاز شده، مرحله گرایش و انگیزه را پیموده و به عملکرد و گنش تبدیل شده است. احساسات و گرایش‌های انسان، عامل تعیین‌کننده در مرحله میانی است که درمورد خودشفقتی، بسیار حائز اهمیت است. در ذیل، راهکارهای عاطفی- روانی منبث از آیات قرآن برای ایجاد و تقویت خودمهرورزی در انسان مورد طرح و تبیین قرار می‌گیرد.

۱. اتصال به کانون هستی

مهم‌ترین مبنای خودمهربانی در قرآن کریم، توحید است. این مبنا در ساحت عاطفی، متناظر با اتصال و ارتباط با کانون هستی است. می‌توان گفت: اعتقاد به این نقطه کانونی در محورهای گوناگون، مقدمه‌ای برای گرایش و محبت به آن است و تا هنگامی که این

گرایش ایجاد و تقویت نشود، رفتارهای کریمانه و خردمندانه در راستای خودشفقتی به بار نخواهد نشست.

گاه این کانون با نظر به قدرت تام و کامل آن نگریسته می شود و اتصال به آن به معنای تکیه بر نیرویی عظیم است: «قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ... إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۱ (آل عمران / ۲۶)؛ نیرویی که می تواند پیروزی ها و شکست ها را رقم بزند، عزت و ذلت به دست اوست و هر کاری از او ساخته است. فارغ از اینکه این کانون چقدر و در چه مواقعی به صورت عملی، خواسته فرد را تأمین می کند، صرف احساس اتصال و تکیه بر خداوند، قدرت آفرین و یأس زدا خواهد بود. نمونه ای از این تکیه و ثمره آن، پیروزی در جنگ بدر با وجود نیروی نابرابر دو لشکر بود. خداوند با استناد به اینکه مسلمانان در تعداد و تجهیزات فروتر بوده و بنابر قواعد عادی، امکان پیروزی نداشتند، نصرت خویش را عامل پیروزی دانسته است: «وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»^۲ (آل عمران / ۱۲۳).

البته این یاری خداوند نیز دارای قواعد و ضابطه هایی است؛ از این رو در ادامه به صبر و تقوا اشاره شده است: «بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّنْ فُورِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ»^۳ (آل عمران / ۱۲۵). لکن در صورت تحقق این نصرت، هیچ نیرویی یاری مقابله و غلبه بر مؤمنان را نخواهد داشت؛ یعنی ضریب امنیت و اطمینان این مؤلفه برای هر امری صد در صد است: «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ

۱. بگو: بار خدایا، تویی دارنده مُلک. به هر که بخواهی مُلک می دهی و از هر که بخواهی مُلک می ستانی و تو بر هر کاری توانایی.

۲. هر آینه خدا شما را در بدر یاری کرد و حال آنکه ناتوان بودید. پس، از خدای بترسید، باشد که سپاسگزار شوید.

۳. بلی، اگر پایداری کنید و پرهیزکار باشید، چون دشمنان تاخت آورند، خدا با پنج هزار از فرشتگان صاحب علامت شما را یاری کند.

ذَٰ الَّذِي يُنصِرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ^۱ (آل عمران / ۱۶۰).

گاهی نیز دیگر ابعاد کانون هستی مورد توجه قرار می‌گیرد و به آن تکیه می‌شود؛ مثلاً مالکیت و احاطه حضرتش نسبت به هستی است که پناهگاه آدمی قرار گرفته و او را در نیل به خواسته‌هایش کمک کرده و یا در شدائد و دشواری‌ها نجات‌بخش اوست. قرآن، خدایی را به انسان معرفی کرده که هرآنچه در دنیا و آخرت طلب کند، از آن اوست؛ بدون هیچ قیدی از مقدار و کیفیت و انواع مطلوب‌ها: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا»^۲ (نساء / ۱۳۴). بنابراین شخص هنگام سختی‌ها، به جای پرورش احساسات منفی و سرخوردگی، با اتصال به این کانون پربرکت، خود را باز یافته و بر شرایط مسلط خواهد شد.

در سیره اولیا و انبیای الهی همواره این ارتباط باشکوه دیده می‌شود و از این رو هیچ‌گاه سخنی از افسردگی پیامبری، خودکشی یا اختلالات روانی و عوارض رفتاری او مطرح نشده است. انبیا با آنکه دشوارترین رنج‌ها و پیچیده‌ترین آزمون‌ها را تجربه کرده‌اند (بنگرید به: بقره / ۱۲۴؛ انبیاء / ۶۸، ۸۹؛ و...) باز هم شفاف‌ترین صحنه‌های اعتماد و آرامش را در تاریخ بشریت به نمایش گذاشته و چه بسا از بالاترین شاخص‌های خودشفقتی برخوردار بوده‌اند. از عوامل برجسته این صلابت، به گواهی آیات و روایات فراوان، همین اتصال به کانون قدرت، رحمت، اراده و احاطه برهستی؛ یعنی خداوند متعال است. یکی از درخشان‌ترین این صحنه‌ها در قرآن، مربوط به حضرت ایوب عَلَيْهِ السَّلَام است که پس از تحمل مرارت و رنج بسیار، از دست دادن ناگهانی فرزندانش، بیماری و فقر، به رحمت بی‌کران پروردگار خویش توسل جسته و او را به یاری می‌طلبد: «وَإِيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ

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. هرکس که پاداش این جهانی را می‌طلبد، بداند که پاداش این جهانی و آن جهانی در نزد خداست و او شنوا و بیناست.

وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ^۱ (انبیاء / ۸۳).

استعاده و پناه بردن به درگاه ربوبی این کانون، از دیگر مصادیق راهکار مورد بحث است که در سوره‌های فلق و ناس به زیبایی ترسیم شده و انواع خطرات و مخاطرات درونی (در سوره ناس) و بیرونی (در سوره فلق) را مورد توجه قرار داده و با خطاب «قل»، بندگان را به اقرار و اعتراف به ضعف و ناتوانی خود و پیوستن به جریان قدرت پروردگار برای فائق آمدن بر آن‌ها امر فرموده است. با عنایت به مفهوم خودشفقتی که در برخورد انسان با رنج و بحران تعریف می‌شود، رابطه این راهکار با تقویت خودشفقتی آشکار است.

۲. روحیه قدرشناسی و شکرگزاری

روحیه شکرگزاری و توجه به لطف و محبت دیگران، خود نعمتی بزرگ است که می‌تواند سرچشمه بسیاری از خیرات دیگر باشد. این روحیه، مقدمه و لازمه تحقق شکر زبانی و عملی است که در ادبیات دینی به عنوان شکر قلبی خوانده شده است. بدین سان جایگاه شکرگزاری در تقسیم بندی راهکارهای خودمهورزی، در گستره عاطفی-روانی است. خداوند متعال شکر را که اعم از شکر قلبی، زبانی و رفتاری است، عامل زیادت خوانده: «... لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...»^۲ (ابراهیم / ۷)؛ اما بنابر فهم دقیق‌تر، این زیادت به نعمات برنمی‌گردد؛ بلکه منظور از آن افزایش ظرفیت روحی خود انسان است. این معنا به بحث خودشفقتی که قرابت زیادی با ظرفیت وجودی افراد دارد، ارتباط بیشتری پیدا می‌کند. احساس سپاسگزاری، شخص را برای درک موقعیت خویش و توجه به امکانات و ظرفیت‌های پیرامونی توانمند می‌سازد و نیروی مثبت‌اندیشی او را برای سخت‌ترین لحظات، فعال نگه می‌دارد.

۱. و ایوب را یاد کن، آنگاه که پروردگارش را ندا داد: به من بیماری و رنج رسیده است و تو مهربان‌ترین مهربانانی.

۲. اگر مرا سپاس گویند، بر نعمت شما می‌افزایم.

یکی از مهم‌ترین شاخه‌ها یا ابزارهای ارتقای روحیه شکرگزاری، یادآوری نعمت‌های الهی است. یاد حق و نعمت‌های بی‌کران او، انسان را از غفلت بیرون آورده و متوجه عظمت هستی و رحمت الهی می‌کند و راه تربیت به سوی مقصد غایی را هموار می‌سازد. خدای رحمان از سررحمت و محبت بی‌حد خویش، عموم مردم را به این امر تذکر داده تا دل‌هاشان بدان نرم شده و توحید ناب در جان‌شان جاری شود: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَانِّي تُؤفَكُونَ»^۱ (فاطر / ۳). همچنین خداوند از سررحمت و ویژه‌ای که به مؤمنان دارد آنان را به یادکرد نعمت‌های فراخوانده تا روشنی عظمت الهی بر دل‌هایشان بتابد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ»^۲ (احزاب / ۹).

این یادآوری، عقل و فطرت را وامی‌دارد که در برابر عظمت و رحمت خدای بی‌همتا سرتعظیم فرود آورده و تنها در برابر ذات اقدس حق تسلیم شود؛ امری که شفقت بر نفس نیز به وسیله آن سامان می‌یابد. امر خداوند تعالی به یادآوری نعمت‌ها، مطابق با شیوه تربیتی قرآن کریم است که بدون واداشتن مردم به تقلید کورکورانه، عوامل رشد و هدایت را برای ایشان فراهم می‌سازد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۳ / ۳۷۰).

هنگامی که این حقیقت در جان انسان ریشه دوانده باشد که هرآنچه بدان نیاز بوده، خداوند، سخاوتمندانه عطا فرموده است، در مشکلات و ضعف عملکرد یا هرگونه ناکامی، دچار پریشانی افراطی نشده و کنترل شرایط را از دست نخواهد داد: «وَأَنَّا كُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ»^۳ (ابراهیم / ۳۴). انسانی که به جای توجه و شکرگزاری از این فراوانی نعمت که شمارش پذیر هم نیست،

۱. ای مردم، نعمتی را که خدا بر شما ارزانی داشته است، یاد کنید. آیا جز خدا، آفریننده دیگری هست که

شما را از آسمان و زمین روزی دهد؟ خدایی جز او نیست، پس چگونه از حق منحرفتان می‌کنند؟

۲. ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمتی که خدا به شما داده است، یاد کنید.

۳. و هرچه از او خواسته‌اید به شما ارزانی داشته است و اگر خواهید که نعمت‌هایش را شمار کنید، نتوانید

که آدمی ستمکار و کافر نعمت است.

ناسپاسی پیشه کرده و بنای گلایه و ناامیدی می‌گذارد، به خود ستم کرده است.

۳. غنای نفس و تعالی تمایلات

از فرازهای پرمغز دعای عرفه، از جمله تعبیری است که از خدا می‌خواهد بی‌نیازی و دارایی او را در نفس خود قرار دهد: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ غِنَايَ فِي نَفْسِي» (ابن طاووس، ۱۳۶۷: ۳۴۲/۱). در این باره روایتی است که پیامبر خدا ﷺ فرموده‌اند: «توانگری به فراوانی مال و ثروت نیست، بلکه توانگری حقیقی، توانگری نفس است»؛ «لَيْسَ الْغِنَىٰ عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَىٰ غِنَى النَّفْسِ» (ابن شعبه، ۱۳۶۳: ۵۷). و نیز در روایت دیگری آمده است: «اساساً ملاک فقر و غنا، قلب انسان است و نه چیز دیگری»؛ «إِنَّمَا الْغِنَىٰ غِنَى الْقَلْبِ، وَ الْفَقْرُ فَقْرُ الْقَلْبِ» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۳: ۵۲۱/۸).

در این فراز از دعا، امام علیؑ از خداوند متعال طلب غنا و بی‌نیازی می‌کنند. کسی که تمایلات برتر را یافت و به غنای نفس رسید، می‌تواند در بحران و رنج‌ها از خود سرزنش‌گری، انزوا و آسیب‌هایی مانند آن محفوظ باشد؛ چراکه رنج‌ها در نظرش کوچک می‌شود و تعدد آرزوهای مادی و دنیوی او را به احساس شکست نمی‌کشاند. غنا را به دو شکل می‌توان تصور کرد: اول؛ خداوند عزوجل آن قدر به انسان از مواهب و نعمت‌ها عطا کند که برای رفع نیازهای خود به دیگران نیازمند نباشد و دوم؛ اعطای حالت بی‌نیازی و غنای نفس به انسان است که در هر حال (دارایی و ناداری) خود را محتاج خلق نداند (مدنی، ۱۴۳۵: ۲۹۳/۳).

قرآن کریم گروهی از فقرا را به «تعفف» و خودداری از درخواست توصیف کرده و جامعه‌ایمانی را به شناسایی و حمایت از ایشان امر فرموده است: «لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أُحْضِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا...» (بقره/ ۲۷۳)؛ [انفاقِ شما، مخصوصاً باید] برای نیازمندیانی باشد که در راه خدا در تنگنا قرار گرفته‌اند؛ نمی‌توانند مسافرتی کنند [و سرمایه‌ای به دست آورند] و از شدت خویشتن‌داری، افراد ناآگاه آن‌ها را بی‌نیاز می‌پندارند؛ اما آن‌ها را از

چهره‌هایشان می‌شناسی و هرگز با اصرار چیزی از مردم نمی‌خواهند. همچنین در وصف انصار از اصحاب پیامبر ﷺ که مهاجران مکه را به گرمی پذیرا شده و آنچه داشتند، بدون مضایقه با ایشان تقسیم کردند، می‌فرماید: «... وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ»^۱ (حشر/ ۹)؛ آنان که بر طمع و بخل نفس فائق آمده و هواهای بی‌پایان دنیایی را لجام زده‌اند، بدون هیچ‌گونه منت و آزاری، دیگر مسلمانان را بر خود مقدم داشته و حتی فشار و تنگ‌دستی ایشان مانع این امر نمی‌شود.

ملا صالح مازندرانی در توضیح «غنای نفس» می‌نویسد: «غنای نفس عبارت است از رضایت نفس به آنچه برایش مقدّر شده و رضایتش به مقدار کفاف و دوری از زوائد دنیا و دوری از طمع کردن در آن زوائد و آنچه در دست اهل دنیا است و [از سوی دیگر] توجه و تمرکز در امور اخروی و آنچه موجب نجات از احوال آخرت است. این گونه نفسی در دنیا بی‌نیاز و در آخرت مطمئن و آرام و مشمول این کلام خداست: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * اذْجِیْ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر/ ۲۷-۲۹)؛ ای روح آرامش یافته، خشنود و پسندیده به سوی پروردگارت بازگرد و در زمره بندگان من داخل شو و به بهشت من درآی (مازندرانی، ۱۳۸۲: ۱۰/۳۸۷).

حال، چگونه می‌توان به این احساس غنای درونی دست یافت؟ باز در ادعیه تعبیری دیده می‌شود که به مثابه شرح این دعاست. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «اللَّهُمَّ اغْنِنِي بِالْإِفْتِقَارِ إِلَيْكَ، وَلَا تُفْقِرْنِي بِالْإِسْتِغْنَاءِ عَنْكَ»^۲ (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴: ۱۹۵/۶؛ مجلسی، ۱۳۶۸: ۳۱/۶۹)؛ یعنی حقیقت غنای انسان، در افتقار الی الله و حقیقت بیچارگی او، توهم

۱. آن‌هایی را که به سویشان مهاجرت کرده‌اند، دوست می‌دارند و از آنچه مهاجران را داده می‌شود، در دل احساس حسد نمی‌کنند و دیگران را بر خویش ترجیح می‌دهند، هر چند خود نیازمند باشند. و آنان که از بخل خویش در امان مانده باشند رستگارانند.

۲. خدایا! با نیازمندی به خودت، مرا بی‌نیاز گردان و با بی‌نیازی از خودت، مرا نیازمند مگردان.

استغنا از خداست. نماد و تجلی احساس نیاز و فقر به ذات باری تعالی، دعاست. خداوند متعال انسان‌ها را در دعا و درخواست از درگاه ربوبی به دو دسته تقسیم کرده است: گروهی تنها مواهب و نعمت‌های دنیوی را خواسته و خود را از بهره‌های پایدار آخرت محروم می‌سازند؛ اما گروهی دیگر گستره درخواست و طلب خود را تا سرای جاویدان وسعت بخشیده و از نتیجه اعمال خویش بهره‌مند می‌شوند: ﴿... فَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ * أُولَئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِمَّا كَسَبُوا...﴾^۱ (بقره / ۲۰۰-۲۰۲).

در این آیات، وصف دیگری از انسان‌های پیروز و حقیقت‌گرا به دست می‌آید که می‌توان آن را «تعالی و سعه تمایلات» نام نهاد. این‌گونه افراد با نگاه جامع و بینش حقیقت‌گرای خود، به درک و احساس تمایلات برتر دست یافته‌اند و تنها به نیازهای نزدیک و دنیایی خویش نمی‌اندیشند. این روحیه از بهترین ابزارها برای شفقت به خود و مدیریت دشواری‌هاست؛ چنان‌که در جامع‌ترین دستورات اخلاقی توصیه شده است: ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...﴾^۲ (حدید / ۲۳).

در ارتباط با این راهکار می‌توان دو مفهوم دیگر را یاد کرد که تکمیل‌کننده آن است: مفهوم نخست، اینکه برای تحقق کامل تعالی تمایلات باید خواسته‌ها و تمایلات نازل را کنترل کرد و نفس را برای توجه به منافع عالی ترفارغ کرد. این مفهوم با عنوان مبارزه با نفس، بخش قابل توجهی از تعالیم قرآنی و روایی ما را به خود اختصاص داده و در یک آیه موجز و جامع معرفی شده است: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ

۱. برخی از مردم می‌گویند: ای پروردگار ما، ما را در دنیا چیزی بخش. اینان را در آخرت نصیبی نیست. و برخی از مردم می‌گویند: ای پروردگار ما، ما را هم در دنیا چیزی بخش و هم در آخرت و ما را از عذاب آتش نکه دار، اینان از آنچه خواسته‌اند، بهره‌مند می‌شوند.

۲. تا بر آنچه از دستت می‌رود، اندوهگین نباشید و بدانچه به دستت می‌آید، شادمانی نکنید.

الْبُحْتَةُ هِيَ الْمَأْوَى»^۱ (نازعات / ۴۰-۴۱) «کنترل تمایلات پست» سطح احساس شکست و ناکامی در امور دنیوی را بسیار پایین آورده و انسان را در سخت‌ترین شدائد با مفاهیم و لذات عالی ترانس می‌دهد و او را از گرفتاری به آسیب‌های معمول حفظ می‌کند.

مفهوم دوم؛ «لزوم توجه به عواطف و تمایلات درونی حلال» است. هنگامی که خواسته‌ای با مصلحت پایدار انسان تعارض ندارد و در جریان رشد او مانع ایجاد نمی‌کند، ضرورتی برای سرکوب و بی‌اعتنایی به آن نیست؛ چه بسا این امر به سرخوردگی و تجمع احساسات منفی در وجود انسان انجامیده و رفتار مشفقانه با خویشان را دشوارتر سازد. قرآن کریم به زیبایی این اصل را مطرح ساخته و جامعیت معارفی سخن وحی را بار دیگر به نمایش گذاشته است: «وَإِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَّغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاصُوا بَيْنَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ...»^۲ (بقره / ۲۳۲).

این حکم بیانگر روشن‌نگری مکتب اسلام و مبارزه آن با هرگونه جمود و تعصب است. اگر دو همسر پس از جدایی و سپری شدن زمان عده از اقدام خویش‌پشیمان شده و برای ازسرگیری زندگی خانوادگی خود توافق کنند، نباید با تعصبات نادرست عرفی مانع ایشان شد و حق انتخاب و عواطف ایشان را نادیده گرفت.

نمونه دیگر، تحریم‌های بی‌اساس جاهلیت درباره غرایز طبیعی انسان است. آن‌ها معتقد بودند که در شب‌های ماه رمضان نیز همچون روزهای این ماه، مباشرت با همسر حرام است. این پندار که یا به سرکوب غرایز و فشار جسمی و روحی زیاد انجامیده یا موجب خیانت و عمل همراه با احساس گناه می‌شد، از سوی خداوند متعال مردود اعلام شد تا دیگر هیچ‌گاه، توجه به تمایلات طبیعی، مخالفت با دین تلقی نشود: «أُحِلَّ لَكُمْ

۱. اما هرکس که از ایستادن در برابر پروردگارش ترسیده و نفس را از هوی بازداشته، پس بی‌تردید جایگاهش بهشت است.

۲. و چون زنان را طلاق دادید و مهلتشان سرآمد، مانع مشوید که به نکاح همسران خود- هرگاه که میانشان رضایتی حاصل شده باشد- درآیند.

لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِيَّاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَّاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ...»^۱ (بقره / ۱۸۷).

۴. امیدواری برای جبران

امید، نیروی اساسی برای حرکت و اقدام انسان است. آیات بشارت دهنده نیز برای فعال سازی این نیرو در سراسر قرآن به چشم می خورد. این احساس امیدواری به ویژه در مواقع ضعف و ناکامی یا شکست مورد نیاز است. خداوند متعال از هرگونه ضعف عملکرد، گناه و خطای انسان که موجب تبعات دنیوی و اخروی برای او شود، به «اسراف بر نفس» تعبیر کرده که می توان این مفهوم را در تقابل و تضاد با مفهوم «شفقت بر نفس» دانست. حال در آیه ای که از امیدبخش ترین آیات قرآن است، راه جبران و تغییر این حالت گشوده شده و مغفرت و رحمت خداوند به عنوان کلید رهایی از آن معرفی شده است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۲ (زمر / ۵۳).

از آنجا که تعالیم اسلام عمل انسانی را دارای آثار وضعی و در تعامل دائم با دیگر پدیده ها در شبکه هستی دانسته است، نگرانی از این آثار نیز می تواند امید افراد گناهکار را به یأس بدل ساخته و نیروی حرکت و جبران را از ایشان سلب کند. از این رو خداوند به قاعده ای امیدبخش در سنت های خویش اشاره کرده و لوح محو و اثبات را معرفی می کند: «يَمْحُوا اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ وَعِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ»^۳ (رعد / ۳۹). با چنین اعتقادی هیچ گاه برای جبران خطا و شکست دیرنیست و خداوند می تواند نه تنها از مجازات و

۱. هم بستری با زنان تن در شب ماه روزه بر شما حلال شد. آن ها پوشش شما بپوشانند و شما پوشش آن ها بپوشانند.

خدا می دانست که شما به خویشتن خیانت می ورزید؛ پس توبه شما را پذیرفت و شما را عفو کرد.

۲. بگو: ای بندگان من که بر زبان خویش اسراف کرده اید، از رحمت خدا مأیوس مشوید؛ زیرا خدا همه گناهان را می آمرزد. اوست آمرزنده و مهربان.

۳. خدا هر چه را بخواهد محو یا اثبات می کند و ام الكتاب نزد اوست.

عقاب اعمال چشم ببوشد، بلکه آن را به کلی محو کرده و آثارش را برطرف سازد. این راهکار می‌تواند دیگر راهکارها را نیز در جریان خودشفقتی فعال کرده و به کسب مهارت‌ها یا اجرای فرایندهای مشفقانه نسبت به خود بینجامد.

۵. پذیرش مهربانانه خود

یکی از پایه‌های اصلی خودشفقتی، احساس مهربانانه نسبت به خویش است. همان‌گونه که غالب انسان‌ها هنگام مواجهه با شکست و ناکامی دوستان خود، راه همدلی و تسلی را برمی‌گزینند، لازم است که برای خودشان نیز این واکنش سازنده و آرامش‌بخش را نشان دهند. برای این کار، فرد باید خود را، با تمام ضعف‌ها و قوت‌ها، شناخته و بی‌قید و شرط بپذیرد. این نخستین گام برای رشد و تکامل است و بدون آن، آغاز مسیر اصلاح و تغییرات مثبت دشوار می‌نماید.

حضرت نوح علیه السلام به جای اینکه به واسطه سرزنش خود به علت گمراهی و کفر فرزند و شرم حاصل از آن، توان ابراز عطف نسبت به او را از دست بدهد، هم از آخرین فرصت‌ها برای راهنمایی فرزندش بهره‌جسته: ... «وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ»^۱ (هود / ۴۲) و هم در پیشگاه خدای متعال نجات او را به هرنحو ممکن مسئلت می‌نماید: ... «رَبِّ إِنِّي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ»^۲ (هود / ۴۵). این رفتار طبیعی پدری است که خود را متهم ندانسته و به علت انزوا یا سرزنش خود، از پیوندهای خویشی دست نمی‌کشد تا زمان زیادی را در حسرت و دریغ‌ندا یا دعایی که می‌توانست برای نجات فرزند انجام دهد، به سر نبرد. هرچند این دو نتوانست سرنوشت پسرگمراه را تغییر دهد، صفا و سلامت روحی نبی خدا را آشکار

۱. کشتی آنان را در میان امواجی چون کوه می‌برد. نوح پسرش را که در گوشه‌ای ایستاده بود، ندا داد: ای پسر، با ما سوار شو و با کافران مباش.

۲. نوح پروردگارش را ندا داد: ای پروردگار من، پسر من از خاندان من است و وعده تو حق است و نیرومندترین حکم‌کنندگان تو هستی.

ساخت؛ به ویژه با توجه به تسلیم و رضای ایشان در برابر پاسخ حکیمانه و قاعده مدار پروردگار که خیال نجات کافران را تنها به اعتبار نسبت خویشی با اولیای الهی جهل نامید و پیامبرش را از آن بازداشت: «... إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْتَأْنِنُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ * قَالَ رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُنْ مِنَ الْخَاسِرِينَ»^۱ (هود / ۴۶-۴۷).

موقعیت جنگ احد، هم به لحاظ بحران اجتماعی، نظامی، سیاسی و هم پیامدهای اعتقادی آن، بسیار حائز اهمیت بوده و شیوه تلقی و تفسیر ذهنی از آن می توانست در سرنوشت جامعه نوپدید اسلامی آن روزگار تأثیر فراوانی داشته باشد. خداوند متعال در تبیین و تجویزهایی که برای این جنگ بیان کرده است، نکات قابل توجهی برای تقویت حس همدلی و مهربانی با خود و مقابله با یأس فزاینده ای که به طور طبیعی بر مسلمانان حاکم شده بود، مطرح کرده است؛ برای نمونه با اشاره به نتیجه تأسف بار جنگ احد مسلمانان را از اندوه و ناراحتی بازداشته و به ایشان تسلی می دهد: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»^۲ (آل عمران / ۱۳۹).

۶. صبر و خویشتن داری

در شرایط امروز که بشر از تنیدگی های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی، خانوادگی، ناکامی ها و... رنج می برد و در عین حال، رفاه حاصل از پیشرفت فناوری به افزایش روحیه راحت طلبی و کاهش ظرفیت تحمل انجامیده است، برخورداری از ویژگی صبر، توان درونی انسان را ارتقا می بخشد؛ زیرا خویشتن داری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشتن دار از ثبات هیجانی بیشتری برخوردارند و این امر،

۱. گفت: ای نوح، او از خاندان تونیست، او عملی است ناصالح. از سرنا آگاهی از من چیزی نخواه. بر حذر می دارم تو را که از مردم نادان باشی. گفت: ای پروردگار من، پناه می برم به تو، اگر از سرنا آگاهی چیزی بخواهم و اگر مرا نیامرزی و به من رحمت نیامری، از زیان کردگان خواهم بود.

۲. سستی مکنید و اندوهگین مباشید؛ زیرا اگر ایمان آورده باشید، شما برتری خواهید جست.

کارایی آنان را در حیطه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد.

همان‌گونه که برخی از نویسندگان اذعان کرده‌اند،^۱ در زبان انگلیسی نمی‌توان واژه‌ای پیدا کرد که معادل دقیق «صبر» به حساب آید. شاید در زبان فارسی نیز هیچ‌کدام از واژه‌های «شکیبایی»، «خویشتن‌داری» و ... نتواند آن معنای عمیق و گسترده صبر در فرهنگ اسلامی را منتقل سازد. از این رو باید برای اقسام گوناگون صبر در روان‌شناسی به دنبال واژه‌های جداگانه گشت: صبر در معصیت، به مهارت‌تکانه‌های جنسی، پرخاشگری، تکانه‌های خوردن، شهوت سخن گفتن، گرایش‌های قدرت و ثروت مربوط می‌شود و صبر در طاعت، به معنای انجام کارهای دشوار و ادامه دادن به هدف حتی در هنگام مواجهه با مشکلات است. این دو نوع صبر را در روان‌شناسی می‌توان به مفهوم «خودگردانی»^۲ نزدیک دانست. «خودگردانی زمانی رخ می‌دهد که افراد به منظور کسب نتیجه‌ای یا اجتناب از پیامدی، کنش‌ها، گفتارها و نگرش‌هایی را انجام داده یا ترک کنند، یا فرد به گونه خاص باشد یا نباشد» (Higgins, E. Tory: 2000:219). همچنین صبر در مصیبت را که مستلزم تحمل نامایمات و رویدادهای ناخوشایند است، می‌توان تحت عنوان «تحمل»^۳ بررسی کرد؛ هرچند واژه تحمل در روان‌شناسی به دو معنا به کار رفته است: الف) میزان تحمل افراد به مواد روان‌گردان؛ ب) توانایی مقاومت در برابر تنیدگی، درد و فشار روانی ناشی از رویدادهای تنش‌زا (پورافکاری، ۱۳۸۵: ۱۵۱۹).

در مجموع، صبر یک ویژگی روانی و عامل ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست. صبر در زندگی انسان کارکردهای گوناگونی دارد؛ از جمله انسان را در مقابله با تنیدگی‌های یاری می‌کند و موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی را تسهیل می‌دهد، در برخورد با

۱. طلال طرفه، استاد دانشگاه میشیگان آمریکا که شیعه و لبنانی الاصل است، کتابی به انگلیسی درباره صبر نوشته که به عربی با عنوان الصبر فی الاسلام؛ رویتة تحليلية شاملة ترجمه شده است.

2. Self Regulation.

3. Tolerance.

هیجان‌ات و احساسات درونی توانمندتر می‌سازد و در زمینه دین‌داری یاری می‌دهد (نوری، ۱۳۸۷: ۱۶۶).

قرآن کریم فراوان به صبر و انواع و مراتب آن سفارش کرده و آثار و برکاتش را تبیین کرده است. از آن میان، برخی آیات که موقعیت شفقت بر نفس را بیشتر جلوه‌گر می‌سازد عبارت است از:

- «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^۱ (بقره / ۴۵). این آیه در بیان حکم کلی، نیروی صبر برای مواجهه با دشواری‌هاست. استعانت در موقعیت‌هایی مفهوم پیدا می‌کند که چالش و سختی در پیش است و فرد به تنهایی قادر به رفع یا مدیریت آن نیست؛ از این‌رو از دیگری کمک می‌خواهد و به یاری او مشکل را برطرف می‌کند. این آیه به زیبایی انسان را به درون خود و فعال‌سازی نیروی نهفته خویش فرامی‌خواند و او را به کسب و ارتقای صبر سفارش می‌کند.

- «وَ الَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنُبَوِّئَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً... * الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»^۲ (نحل / ۴۱-۴۲). این آیه در تحلیل یکی از راهبردهای مدیریت بحران می‌فرماید: کسانی که مورد ستم قرار گرفته‌اند، اگر توان ستیز و نابودی ظالمان را ندارند، می‌توانند محیط را ترک کرده و خود را از پذیرش ظلم رها سازند. البته از آنجا که مهاجرت، هم خود با سختی فراوان همراه است و هم آثار ناگواری چون غربت، کمبود امکانات و فقر را به دنبال خواهد داشت. این افراد به صابران توصیف شده و به آنان بشارت گشایش دنیوی داده شده است.

- «إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ»^۳ (هود / ۱۱). در آیات ۹ و ۱۰ سورة هود که پیش از این آیه قرار گرفته‌اند، دو موقعیت از عدم تعادل عاطفی

۱. از شکیبایی و نماز یاری جوئید و این دو کاری دشوارند، جز برای اهل خشوع.

۲. به آنان که مورد ستم واقع شدند و در راه خدا مهاجرت کردند، در این جهان جایگاهی نیکومی دهیم؛ آنان که صبر پیشه کردند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند.

۳. مگر کسانی که شکیبایی ورزیدند و کارهای نیکو کردند که ارزش و مزد بزرگ از آن‌هاست.

یادآوری شده که انسان با اندک گرفتاری ای دچار یأس و ناسپاسی و با رفع اندوه به سرخوشی و غرور دچار می‌شود. این آیه با استثنا کردن صابران از این دو آسیب، صبر را عامل ثبات و حسن رفتار شمرده و مغفرت و پاداش بزرگ را به ایشان بشارت داده است. مغفرت در مقوله شفق بر نفس می‌تواند همان امید جبران خطا، کاهش یا از بین بردن آثار منفی آن باشد.

۷. کنترل هیجانات منفی و حفظ آرامش

هنگام شکست، رایج‌ترین واکنش روانی انسان‌ها: خشم، یأس، کینه و مانند آن است. فردی که در آغاز بحران بتواند این هیجانات منفی را مدیریت کرده و آرامش خویش را حفظ کند، می‌تواند به اخذ تصمیمات مناسب و به دست گرفتن کنترل امور امیدوار باشد. نمونه‌ای از این حالت را در ماجرای جنگ احد می‌توان جست. از دشواری‌های این جنگ که هم توان مادی و هم روحیه و شرایط روانی مسلمانان را تضعیف کرد، جدا شدن عبدالله بن ابی به همراه یک سوم از سپاه اسلام به بهانه پذیرفته نشدن پیشنهادش بود (زهری، ۱۴۰۱: ۷۷؛ واقدی، ۱۳۷۶: ۱/۲۱۹؛ ابن هشام، ۱۳۵۷: ۱/۶۴). او در نشست مشورتی پیش از حرکت سپاه گفته بود که بهتر است در شهر بمانند و با دشمن روبه‌رو شوند. هنگامی که پس از جمع‌بندی، تصمیم نهایی پیامبر اکرم ﷺ بر خروج از مدینه قرار گرفت و همگان خارج شدند، او در حرکتی مخالف رأی پیامبر ﷺ در اوایل مسیر بازگشت و حدود سیصد نفر با او برگشتند (طبرسی، ۱۳۷۲: ۲/۸۹۱؛ بیضاوی، بی تا: ۲/۵۰). این اتفاق حزن و اندوه پیامبر ﷺ و مؤمنان را در پی داشت؛ زیرا افزون بر کاهش نیرو و توان نظامی لشکر اسلام می‌توانست عامل تفرقه و تردید نسبت به فرمان پیامبر ﷺ و ولایت‌پذیری از ایشان برای بسیاری از ساده‌اندیشان باشد. در واقع از دست دادن این نسبت از نیروهای جنگی در چنین شرایط حساسی، جز با بصیرت و ایمان راسخ قابل پذیرش و توجیه نبود.

خداوند متعال با روایتی متفاوت و ایجاد زاویه دید جدید، این جدایی را محرومیت

خود منافقان خوانده و مسلمانان را به جامع‌نگری در تفسیر شکست، پیروزی و بهره‌مندی دعوت کرده است. یادآوری این مهم که جهاد برای خداست و خیانت آن‌ها نمی‌تواند به خداوند ضرری برساند، زمینه‌های غم و اندوه مؤمنان و دنبال آن تفرقه و سرزنش سست‌ایمانان را از بین می‌برد: «وَلَا يَحْزُنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنُيَضَّرُوا اللَّهُ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ»^۱ (آل عمران / ۱۷۶).

این آیات وسیله‌ای است برای تسلا و دل‌داری و تقویت روحی مسلمانان؛ زیرا جنگ احد بر اثر نافرمانی و عدم انضباط نظامی جمعی از سربازان اسلام، سرانجام به شکست انجامید و جمعی از شخصیت‌ها و چهره‌های برجسته اسلام از جمله؛ حمزه عموی پیامبر ﷺ به شهادت رسیدند (بلاغی، بی تا: ۱ / ۳۰۷-۳۰۸).

شاخص‌های خودشفقتی قرآنی

از آنچه در بُعد عاطفی آموزه‌های قرآنی درباره تقویت خودشفقتی مطرح شد، می‌توان دریافت که میان آن سازه روان‌شناختی‌ای که در علوم انسانی غرب معرفی می‌شود، با فضیلت خودمهورزی در قرآن کریم تفاوت‌هایی وجود دارد؛ اگرچه در قرآن نیز همان مؤلفه‌های مهربانی با خود، اشتراک در رنج انسانی و ذهن‌آگاهی مورد توجه است، شاخص‌هایی همچون: خدامحوری که از اولین راهکار (اتصال به کانون هستی) قابل استنتاج است، معادباوری که از راهکار توبه و جبران فهمیده می‌شود و جامع‌نگری که در تعالی تمایلات نهفته است، باعث تمایز می‌شود. در این مختصر، مجال پرداختن مبسوط به شاخص‌های شفقت بر خود نیست و پژوهشی مستقل می‌طلبد؛ اما برای دستیابی به مباحث گسترده‌تری توان به کتابی به نام انسان و خودحرمتی مشفقانه (وطن دوست، ۱۴۰۱: فصل دوم) مراجعه کرد.

۱. آنان که به کفر می‌شتابند تو را غمگین ن سازند. اینان هیچ زبانی به خدا نمی‌رسانند. خدا می‌خواهد آن‌ها را در آخرت بی‌بهره گرداند و برایشان عذابی است بزرگ.

نتیجه‌گیری

از تحلیل رهنمودهای عاطفی قرآن با محتوای شفقت بر خود چنین برمی‌آید که قرآن کریم به اصلاح و سامان‌دهی ارتباط مؤثر انسان با خود، اهتمام گسترده‌ای داشته و پذیرش اصل وجود خویش، به‌رغم خطاها و لغزش‌های گاه و بی‌گاهش را که لازمه رشد تدریجی اوست، اساس تربیت عاطفی خود قرار داده است. راهکار بنیادین قرآن برای پیشگیری از یأس یا ستیز و جدال با خود در شرایط بحران، اتصال به کانون هستی است. انسان مؤمنی که خود را در حوادث و ناگواری‌های دنیا تنها نمی‌بیند و همواره بر نیروی بی‌نهایتی که مالک، قادر و مهربان حقیقی است، تکیه دارد، گرفتار انزوا و سرزنش افراطی خویش‌تن نمی‌شود و خود را از شفقت و درک سازنده و امیدبخش خویش محروم نمی‌سازد.

دیگر راهکارهای تربیت عاطفی قرآن، پرورش روحیه استغنا، توجه به تمایلات و لذات برتر، روحیه شکرگزاری، صبر، امیدواری و کنترل هیجانات منفی است که هرکدام ارتباط مستقیمی با تقویت خودشفقتی و پذیرش خود دارد.

آموزه‌های عاطفی قرآن کریم انسانی خویش‌تن دار و صبور تربیت می‌کند که همواره برای جبران گذشته امیدوار است و در هر شرایطی می‌تواند برای تغییر کامل برنامه‌ریزی کند. این انسان می‌آموزد که حتی آثار وضعی و تکوینی رفتارهای ناشایست و ناتوان‌کننده‌اش قابل رفع و تغییر است؛ از این رو بیشترین آمادگی را برای مهربانی با خود و اقدام سازنده به جای همانندسازی بیشتر و بزرگ‌نمایی مشکلات پیدا می‌کند.

قرآن کریم از طریق تصویرسازی بحران‌های مردمان گذشته، مهارت کنترل هیجانات منفی و حفظ آرامش را در انسان تقویت کرده و با عادت ناپسند منفی‌بافی مقابله می‌کند و از این رهگذر، زمینه را برای پذیرش مهربانانه خود، به دور از سرزنشگری غیرسازنده و مأیوس‌کننده، آماده می‌کند.

به طور کلی، جامعیت و عمق چشمگیری در راهکارهای عاطفی-روانی قرآن دیده می‌شود که به علت وجود آموزه‌های توحید، رستاخیز و حیات ابدی و ارائه تمایلات برتر در کنار جبران خطا و کاستی‌های انسان، از محتوای روان‌شناسی متمایز می‌شود.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.
۲. ابن شعبه حزانى، حسن بن على (د. قرن ۴)؛ *تحف العقول عن آل الرسول*، محقق على اكبر غفارى، جامعة المدرسين، قم، چاپ دوم، ۱۳۶۳ق.
۳. ابن هشام (د. ۲۱۲-۲۱۸ق)؛ *السيرة النبوية*، به كوشش مصطفى السقا وديگران، قاهرة، ۱۳۵۷ق.
۴. ابن منظور، محمد بن مكرم، *لسان العرب*، دار صادر، بيروت، چاپ سوم، ۱۴۱۴ق.
۵. انورى، حسن، *فرهنگ بزرگ سخن*، سخن، تهران، ۱۳۸۱ش.
۶. بلاغى، عبدالحجه (د. ۱۳۵۵ش)، *حجة التفاسير و بلاغ الاكسیر*؛ حكمت، قم، بی تا.
۷. بیضاوى، عبدالله بن عمر (د. ۶۸۵ ق)، *أنوار التنزیل وأسرار التأویل*، اعداد: محمد عبد الرحمان المرعشلى، دار إحياء التراث العربى، بيروت، بی تا.
۸. پورافكارى، نصرت الله (معاصر)، *فرهنگ جامع روان شناسی روان پزشکی*، فرهنگ معاصر، تهران، ۱۳۸۵ش.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات فى غریب القرآن*، دار العلم، دمشق، دار الشامیة، بیروت، ۱۴۱۲ق.
۱۰. زهرى، محمد بن مسلم (د. ۱۳۷۳ش)؛ *المغازی النبویة*، به كوشش سهیل زكار، دار الفكر، دمشق، ۱۴۰۱ق.
۱۱. طباطبایى، سید محمد حسین، *المیزان فى تفسیر القرآن*، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، بیروت، چاپ دوم، ۱۳۹۰ق.
۱۲. طبرسى، فضل بن حسن (د. ۵۴۸ ق)، *مجمع البیان*، مصحح فضل الله یزدی طباطبایى و هاشم رسولی، ناصر خسرو، تهران، چاپ سوم، ۱۳۷۲ش.
۱۳. فرامرز قراملكى، احد، «ادب نقدیذیری (۱) (تعریف و مبانی)»، *نقد كتاب فقه و حقوق*، شماره ۱، بهار ۱۳۹۴ش.
۱۴. مازندرانی، محمد صالح بن احمد (د. ۱۰۸۱ق)، *شرح أصول الكافی*، محقق ابوالحسن شعرانی، المكتبة الإسلامية، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۲ق.
۱۵. محمدى رى شهرى، محمد (معاصر)، *میزان الحكمة*، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، چاپ اول، ۱۳۶۳ش.
۱۶. مدنى، سیدعلى خان بن احمد (د. ۱۱۲۰ق)، *ریاض السالکین*، محقق محسن حسینی امینی؛ قم، مؤسسه نشر اسلامی، چاپ هشتم، ۱۴۳۵ق.
۱۷. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۸ش.

۱۸. مناوی، محمد عبدالرؤف، *التوقیف علی مهمات التعاریف*، دارالفکر المعاصر، بیروت - دارالفکر، دمشق، ۱۴۱۰ ق.
۱۹. نوری، نجیب‌الله، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۷ ش.
۲۰. واقدی، محمد بن عمر (د. ۲۰۷ ق.)، *المغازی*، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۷۶ ش.
۲۱. وطن‌دوست، رضا، *انسان و خودحرمتی مشفقانه*، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۴۰۱ ش.
22. Barnard, L. K., & Curry, J. F., (2011). "Self-Compassion: conceptualization, correlates, interventions". *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
23. Birnie, K et al., (2010). "Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulnessbased stress reduction (MBSR)". *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
24. 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.
25. Higgins, E. Tory, "Self Regulation", in *Encyclopedia of psychology*, P 219.
26. Neff, K. D et al, (2005). "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure". *Self and Identity*, 4(3), 263-87.
27. Neff, K. D et al, (2007). "Self-compassion and adaptive psychological functioning". *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
28. Neff, K. D, (2003a). "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity*, 2(3).
29. Neff, K. D. & Germer, Christopher K., (2012-01-01). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program". *Journal of Clinical Psychology*. 69 (1), 28-44.
30. Neff, K. D., & McGehee, P., (2010). "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults". *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
31. Neff, K. D., (2003b). "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself". *Self and Identity*, 2(2).
32. 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.
33. Welp, L. R., & Brown, C. M., (2013). "Self-compassion, empathy, and helping intentions". *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65.
34. Yarnell, L. M., & Neff, K., (2013). "Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing". *Self and Identity*, 12, 146-159.