

مرزهای مفهومی خودشفقتی در قرآن کریم با رویکردی به روان‌شناسی

بی‌بی حکیمه حسینی حکمت^۱ - حسنعلی رضی^۲

چکیده

خودشفقتی یا مهربانی با خویشتن فضیلتی اخلاقی در قرآن کریم و در روان‌شناسی، یک سازه مثبت بنیادین به شمار می‌آید. تأکید بر پذیرش خود، عبور از شکست‌ها بدون انزوا و سرزنش افراطی خویشتن اگر دقیق و صحیح فهم نشود، می‌تواند این فضیلت نیکورا به برخی ویژگی‌های ناشایست اخلاقی و روان‌شناختی مشتبه سازد. مسئله پژوهش حاضر استخراج مفاهیم قابل خلط با خودشفقتی در قرآن و روان‌شناسی و تبیین تمایزات میان آن‌هاست. به این منظور، در مرحله نخست، آیات ناظر به هرگونه تعامل با خود استخراج شده و موارد دارای دو شرط اشتراک ضمنی با خودشفقتی و مذموم بودن اخلاقی، در دامنه تحلیل قرار گرفت. در مرحله دوم، موارد یادشده در دو حیطه قرآنی و روان‌شناختی تبیین شده و تمایزات آن‌ها با «شفقت بر خود» تحلیل شد. حاصل پژوهش، دستیابی به دو ردیف عمده قابل خلط با خودشفقتی بود که عبارت‌اند از: تکبر (با شبکه مفاهیم خودشیفتگی، خودپرستی و خودخواهی) و خودفریبی که هر دو به‌رغم شباهت سطحی با خودشفقتی، تمایز جدی با آن دارند. اما عزت نفس که از دیدگاه برخی روان‌شناسان در تقابل با خودشفقتی مطرح شده، در گفتمان قرآنی، با آن هم‌سو و قابل جمع شناخته شد.

کلیدواژه‌ها: خودشفقتی، اخلاق قرآنی، خودمهرورزی، خودفریبی، عزت نفس، تکبر.

hosseini.dolatabad@gmail.com

۱. استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (نویسنده مسئول).

ali.razi55@gmail.com

۲. استاد مدعو دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم.

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۰۶

مقدمه

خودشفقتی شاخصه‌ای مثبت یا مهارتی شخصیتی است که با طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی ارتباط معکوس دارد؛ از این رو اساس شکل‌گیری یک روش درمانی در روان‌شناسی واقع شده و مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است. به اعتقاد روان‌شناسان، «خودمهرورزی یا شفقت نسبت به خود به معنای پذیرش جنبه‌های نامطلوب عملکرد خود یا شرایط زندگی بوده و می‌تواند مبنای ارتباط فرد با خویشتن در شرایط دشوار را شکل دهد» (Neff and Germer, 2012: 30).

از سوی دیگر، قرآن کریم با اعلام رنج‌آلودگی 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 نمونه: «لَتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ» (آل عمران/ ۱۸۶) و «وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ» (بقره/ ۱۵۵). قرآن سپس مؤمنان را برای مدیریت صحیح این مشکلات و مهربانی با خود تشویق و تجهیز کرده است. اما مفهوم یادشده، چنان‌که باید، در پژوهش‌های قرآنی مورد واکاوی و تبیین قرار نگرفته است. در برخی آثار منتشرشده، با عنوان شفقت و مهرورزی به بررسی مهربانی با دیگران پرداخته شده است؛ مانند: «اثر بخشی آموزش شفقت با رویکرد اسلامی بر عزت‌نفس و تنظیم هیجان زنان متأهل» از رهنما (۱۳۹۷). در برخی آثار نیز خودشفقتی با روش میدانی و رویکرد روان‌شناختی تبیین شده؛ از جمله: از سرزنش کردن خود دست بردارید و به خود اعتماد کنید از کریستین نف (۱۳۹۲) و «نقش شفقت نسبت به خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان» از یعقوبی و اکرمی (۱۳۹۴).... اخیراً نیز چند پژوهش در حوزه اسلامی و قرآنی صورت گرفته است:

- «شفقت به خود در آموزه‌های اسلامی» از زینلی (۱۳۹۵)؛
- «راهبردهای تربیت شناختی قرآن کریم در راستای ارتقای شفقت بر خود» (۱۴۰۰) و «تحلیل محتوای خودشفقتی در روایت قرآن از جنگ احد» از رضی و دیگران (۱۴۰۰)؛
- «راهکارهای تربیت عاطفی قرآن در راستای تقویت خودشفقتی» از حسینی

حکمت (۱۴۰۲).

چنان‌که از عنوان پژوهش‌های یادشده پیداست، در هیچ پژوهشی به حوزه تبیین مفهومی خودشفقتی در ادبیات قرآنی پرداخته نشده و تاکنون، مفاهیم نزدیک و قابل التباس و اشتباه به این مفهوم استخراج نشده است. مسئله اصلی پژوهش حاضر استخراج مفاهیمی است که به دلیل شباهت یا اشتراک ضمنی با شفقت به خود ممکن است در برخی مصادیق، با این مفهوم خلط شده و موجب ابهام و دوگانگی شود. از این‌گونه مفاهیم با عنوان «برادران دروغین» یاد شده است. برادران دروغین در مکتب دانشمندان ایران باستان تعبیری اخلاقی است که در آن رذایلی که به بعضی از فضایل شباهت گمراه‌کننده‌ای دارند، مورد بررسی قرار می‌گیرد (فرامرزی قراملکی، ۱۳۹۳: ۲۱۵)؛ مانند اسراف که با بخشندگی چنین ارتباطی دارد (تفضلی، ۱۳۷۷: ۱۸۵؛ مسکویه، ۱۳۵۸: ۲۹). تبیین مرزبندی و تمایز میان این رذایل اخلاقی و شفقت نسبت به خود به شفاف شدن بیش از پیش این مفهوم کمک می‌کند.

۱. مفهوم‌شناسی

شفقت در زبان فارسی برای انتقال معانی‌ای مانند مرحمت و مهربانی (انوری، ۱۳۸۱: ۱۳۸۱/۵)، دل‌سوزی، ترحم و نرم‌دلی (معین، ۱۳۸۲: ۵۸۸) و در عربی به معنای توجه همراه با ترس به کار رفته است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۱/۴۵۸). مشفق به کسی گفته می‌شود که به فردی محبت دارد و از عواقب عمل او بر جانش نگران است (همان‌جا). هرگاه شفقت با حروف اضافه «من» و «فی» متعددی شود، به ترتیب معنای ترس (انبیاء/۴۹) و عنایت (طور/۲۶) می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۵/۱۹). بنابراین در مفهوم شفقت دو مؤلفه اصلی وجود دارد: نخست، خیرخواهی که خود را در قالب نصیحت نشان می‌دهد و دوم، بیمناکی که با نگرانی آشکار می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۰/۱۷۹). مناوی شفقت را به کوشش برای برطرف کردن امور ناپسند از مردم تعریف کرده است (مناوی، ۱۴۱۰: ۱/۴۳۳). براین اساس شفقت به عملی می‌گویند که عناصر خیرخواهی، رقت قلب، محبت و

دل سوزی را در خود داشته باشد.

«خود» در زبان فارسی به دو معنا آمده است: نخست، ضمیر مشترک میان متکلم، مخاطب و غایب که همیشه به صورت مفرد به کار می‌رود؛ خود من، خود تو، خود ایشان و دوم، شخص، وجود، ذات، نفس و خویشتن (معین، ۱۳۸۲/۱: ۱۴۵۲) که در پژوهش حاضر بر معنای دوم تمرکز شده است.

معادل عربی «خود» نیز «نفس» است که به دو صورت معنا شده است: اول از ریشه نفس یعنی بازدم به معنای هوا یا نسیم که گفته شده است وجود انسان به علت اتکا بر نفس از آن مشتق شده (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۴۶۰/۵؛ ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۴/۲۳۴) و دوم از ریشه «نفس» که معنای مستقلی از خود ندارد و همواره در ترکیبی اضافی بر مضاف‌الیه تأکید می‌کند و به همان معنای مضاف‌الیه است؛ مانند «نفس الجبل»، یعنی خود کوه (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۶۶/۲).

خودمهورزی نشان‌دهنده فضیلتی اساسی در تعامل فرد با خود است و نقش مهمی در سلامت روان دارد (فرامرز قراملکی، ۱۳۹۴: ۱۷). اگرچه خودشفقتی ریشه در تعالیم قرآن و اندیشه اسلامی دارد، وضع این اصطلاح و مفهوم‌سازی علمی آن در آغاز به وسیله روان‌شناسان غربی صورت گرفته است؛ از این رو ارائه خلاصه و توضیحی از دیدگاه‌های ارائه شده در روان‌شناسی ضروری است.

۲. عناصر اصلی خودشفقتی از دیدگاه روان‌شناسی

شفقت به خود به عنوان ظرفیت اعمال مهربانی و تحمل نسبت به خود در مواقع بحرانی مشخص می‌شود و به طور قابل توجهی به سازگاری انسان و رفاه کلی او کمک می‌کند. این ساختار روان‌شناختی با افسردگی و انتقاد از خود هم‌بستگی منفی دارد و همچنین رابطه آن با شاخص‌های رضایت از زندگی و هم‌بستگی اجتماعی، رابطه‌ای مثبت است و می‌تواند از اضطراب، احساس شرم و حقارت بکاهد (Neff Neff, 2003b; and McGehee, 2010: 225; Neff, et al., 2007: 14; Gilbert and Procter, 2006: 353).

افزون بر این، شواهد تجربی نشان می‌دهد که خودشفقتی باعث تقویت ارتباطات بین‌فردی می‌شود و حلّ تعارضات بین افراد را تسهیل می‌کند (Yarnell and Neff, 2013: 148). شفقت به خود همچنین با افزایش مهارت انسان برای مدیریت هیجانات رابطه مستقیم دارد (Neff, et al., 2005)؛ یعنی هرچه مهارت خودشفقتی در فرد تقویت شود، در مدیریت هیجانات خود هنگام مواجهه با رنج دیگران موفق‌تر بوده و کمتر دچار آسیب‌های روانی می‌شود (برای نمونه بنگرید به: Welp and Brown, 2013: 62). این سازه روان‌شناختی، چنان‌که محققان این رشته گفته‌اند، از سه عنصر اصلی تشکیل شده است:

الف) پذیرش خویشتن در برابر قضاوت خود: فرد برخوردار از خودشفقتی در برخورد با رنج، ناکارآمدی یا شکست به جای قضاوت منفی و سرزنش خویش با فهمی واقع‌بینانه، خود را می‌پذیرد و دچار انتقاد بی‌رحمانه از خویش نمی‌شود.

ب) اشتراک رنج انسانی در برابر انزوا: فرد خودمهورز می‌داند که نقص، اشتباه و رنج همگانی است و در مواجهه با شرایط بحرانی، خود را متفاوت و جدا از دیگران فرض نمی‌کند تا بر اثر آن دچار انزوا شود.

ج) ذهن‌آگاهی در مقابل نشخوار بیش از حد: هرچقدر شکست و ناکامی دچار تکرار و بزرگ‌نمایی شود، امکان برخورد صحیح و مدیریت شرایط کاهش می‌یابد. خودشفقتی به اتخاذ دیدگاهی متعادل نسبت به تجارب نامطلوب نیاز دارد؛ به‌گونه‌ای که احساسات دردناک نه سرکوب شود و نه اغراق‌آمیز باشد. چنین تعادلی در مدیریت اندیشه و ادراک ذهن‌آگاهی نامیده می‌شود (Neff, Neff, 2003a: 225; Barnard and Curry, 2011: 289; Neff, 2003b: 87).

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت هرچه فرد هنگام شکست یا بحران، خود را با همه ضعف و قوت‌هایش بپذیرد، از دیگران فاصله نگیرد و در اندیشیدن به مشکل خویش متعادل و منطقی باشد، از خودشفقتی بالاتری برخوردار است.

۳. برادران دروغین شفقت بر خود

شفقت فرد بر نفس خویش مستلزم مهربانی نسبت به خود و پذیرش خود است؛ چنان که هست، و باید که از دیگر ویژگی‌های روانی دارای علائم و تظاهرات مشابه تفکیک شود. برای این کار، در مرحله نخست، هر ویژگی با به‌کاربری رویکرد روان‌شناختی به اختصار تبیین شده، سپس آیات قرآنی مربوط به آن تقریر می‌شود و در مرحله دوم، تفاوت‌های میان آن با خودشفقتی مبتنی بر تبیین‌های مطرح‌شده مورد استخراج و تحلیل قرار می‌گیرد.

۳-۱. صفات شبکه تکبر

تکبر یکی از مفاهیم و ویژگی‌های اخلاقی انسان است که به‌علت شباهت‌هایی ممکن است به خودشفقتی مشتبه شود. این رذیله با چند مفهوم دیگر که به‌نوعی بیانگر جلوه‌ها و مراتب متنوع خودبزرگ‌بینی‌اند، می‌توانند شبکه‌ای برای تکبر به‌شمار آیند. مفاهیم یادشده که به‌عنوان صفات رذیله اخلاقی در قرآن کریم مورد نکوهش قرار گرفته و از برادران دروغین شفقت بر نفس‌اند، عبارت‌اند از: خودشیفتگی، نفس‌پرستی، خودستایی و عجب، برتری‌طلبی و خودخواهی.

۳-۱-۱. خودشیفتگی

خودشیفتگی (Narcissism) که به‌عنوان عشق شدید به خود و البته همراه با ناتوانی در تشخیص اشتباهات خویش‌تن تعریف می‌شود، از جنبه مهربانی فرد نسبت به خود و پذیرش خویش‌تن و مجاز شمردن خطا و اشتباه برای خود با خودشفقتی دارای وجه اشتراک است. اینک به تبیین روان‌شناختی و قرآنی خودشیفتگی پرداخته و تفاوت‌های آن با شفقت به خود تحلیل می‌شود.

۳-۱-۱-۱. تبیین مفهومی خودشیفتگی در قرآن و روان‌شناسی

در قرآن نیز به جلوه‌هایی از خودشیفتگی اشاره شده و این صفت ناپسند با عوامل و

عواقب آن برای عبرت جامعه ایمانی، مورد مذمت قرار گرفته است. یهود به رغم کتمان حقیقت درباره پیامبر موعود (بقره/ ۱۸۷) و ایجاد تحریف و دگرگونی در مکتب آسمانی خود «فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ يَكْتُمُونَ الْكِتَابَ بِأَيْدِيهِمْ ثُمَّ يَقُولُونَ هَذَا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ لِيُشْتَرَوْا بِهِ ثَمَنًا قَلِيلًا» (بقره/ ۷۹) مصرانه مدعی بودند که بندگان خاص و دوستان خدای اند: «وَقَالَتِ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى نَحْنُ أَبْنَاءُ اللَّهِ وَأَحِبَّاؤُهُ» (مائده/ ۱۸)؛ از این رو آنان برای پیروان خویش این توهم را به وجود آوردند که یهودیان قوم برتر بوده و حتی اگر عذاب شوند، چند روزی بیش نخواهد بود: «وَقَالُوا لَنْ تَمَسَّنَا النَّارُ إِلَّا أَيَّامًا مَعْدُودَةً قُلْ أَتَّخَذْتُمْ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدًا فَلَنْ يُخْلَفَ اللَّهُ عَهْدَهُ أَمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (بقره/ ۸۰). این ادعاها به مثابه نوعی خودشیفتگی نژادی و جمعی زمینه برخی رفتارهای انحرافی و سرانجام گمراهی آنان از دین را فراهم آورد: «ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا لَنْ تَمَسَّنَا النَّارُ إِلَّا أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ وَغَرَّبَهُمْ فِي دِينِهِمْ مَا كَانُوا يَفْتَرُونَ» (آل عمران/ ۲۴).

از دیدگاه روان‌شناختی، خودشیفتگی یا عشق بیش از حد به خود با اتکای شدید بر خودانگاشت‌های درونی شناسایی می‌شود. فروید اولین نفری بود که مفهوم خودشیفتگی را از طریق روان‌کاوی روشن کرد و بر آن بود که بسیاری از ویژگی‌های خودشیفتگی ذاتی بشر است (Freud, 1914). لاک نیز خودشیفتگی را حالتی دانسته که در آن هر عمل فرد در راستای رضایت و دستیابی به لذت شخصی باشد (Lasch, 1979). بیشتر محققان و جامعه‌شناسان این صفت را برای انسجام اجتماعی زیان‌بار دانسته و آن را معادل شکل افراطی فردگرایی قلمداد می‌کنند؛ زیرا فرد خودشیفته به دیگران علاقه ذاتی عمیقی ندارد (Stiegler, 2003).

براساس مکتب فروید، کودکان دارای شکلی از خودگرایی نوظهور با عنوان «قدرت مطلق» هستند که البته به طور طبیعی در سنین بالاتر تعدیل می‌شود (Bergler, 1974: 176). در نتیجه این امر، آنان از کودکی احساس قدرت قابل توجهی را حس می‌کنند و هنگامی که با چالش‌هایی فراتر از توانایی‌های خود روبه‌رو می‌شوند، احساسات دردناک مرتبط با از دست دادن قدرت درک شده را تحمل می‌کنند (Skynner and Cleese, 1994: 91). خودشیفتگی محصول جانبی ماندگاری این احساس مطلق در مراحل بعدی زندگی

است (Fenichel, 1946: 509-510).

۲-۱-۱-۳. تمایز خودشیفتگی و خودشفقتی

با توجه به تبیین قرآنی و روان‌شناختی از خودشیفتگی می‌توان دریافت که خودشیفتگی با خودشفقتی، به‌عنوان یک ویژگی مثبت روان‌شناختی و فضیلت اخلاقی، تفاوت‌های اساسی دارد. تفاوت نخست در الگوی ارتباطی این دو صفت است. توضیح مطلب اینکه خودشفقتی با تأکید بر تجربه‌ی مشترک انسانی، فرد را از انزوا، شرم و احساس گناه افراطی رها کرده و به دامن اجتماع بازمی‌گرداند؛ حال آنکه خودشیفتگی برعکس عمل می‌کند. فرد خودشیفته علاقه‌ی چندانی به ارتباط ندارد و تنها زمانی با دیگران رابطه برقرار می‌کند که برایش منفعتی داشته باشد. چنین فردی نه تنها دست‌به‌گریبان شرم از خود نیست، بلکه احساس برتری و بزرگ‌نمایی افراطی امتیازات، او را دچار انزوا می‌سازد. تفاوت دوم میان این دو شاخصه به نوع قضاوت درباره‌ی خود برمی‌گردد. اولین مؤلفه‌ی خودشفقتی که مهربانی نسبت به خویش و پذیرش خود است، موجب می‌شود که فرد شناختی واقع‌بینانه از خود داشته باشد و خود را به همان صورتی که هست، بپذیرد و دوست بدارد؛ اما در اختلال خودشیفتگی، ارزیابی اغراق‌آمیز از امتیازات و نکات مثبت خویش موجب بروز ناهنجاری می‌شود.

تفاوت دیگری نیز در رویکرد ذهنی به رنج و شکست وجود دارد. فرد خودشیفته بیشتر دچار انکار و نادیده‌انگاری رنج می‌شود و می‌کوشد از پذیرفتن شکست یا رنج خود فرار کند؛ حال آنکه خودشفقتی با ذهن‌آگاهی، یعنی وقوف و توجه مناسب به شرایط همراه است.

۲-۱-۳. خودپرستی

خودپرستی از دیگر مفاهیم شبکه‌ی تکبر است که به علت اشتراک در مؤلفه‌ی مهربانی با خود، ممکن است همچون شفقت بر خود قلمداد شود. اینک با تحلیل قرآنی و روان‌شناختی، تمایز خودپرستی و خودشفقتی تبیین می‌شود.

۱-۲-۱-۳. تبیین مفهومی خودپرستی در قرآن و روان‌شناسی

شاید بتوان خودپرستی را از مراتب بالای خودخواهی دانست؛ حالتی که انسان مطیع خواسته‌هایش می‌شود و نفس‌آماره را معبود خویش قرار می‌دهد. قرآن در برخی آیات به این بیماری روحی اشاره کرده و می‌فرماید: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾ (جاثیه/ ۲۳) و ﴿أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلاً﴾ (فرقان/ ۴۳).

عبادت یعنی بنده برای خداوند به اعتبار اینکه پروردگار اوست و تمام امور انسان را برعهده گرفته، کرنش و خضوع کند و تسلیم فرمان او باشد (خویی، ۱۴۰۱/۳۱۲). در مقابل، خودپرستی در آموزه‌های دینی به معنای ترجیح‌انگیزه‌های نفسانی بر انگیزه‌های الهی در انتخاب‌ها و رفتارهاست. پیامبر ﷺ در این باره فرموده است: «مَا عُبِدَ تَحْتَ السَّمَاءِ إِلَهٌ أَبْعَصُ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْهُوَى» (قرطبی، ۱۴۰۵/۹/۵۹۸۷).

از نمونه‌های خودپرستی در قرآن کریم شیطان است که به علت برتر دیدن خود از آدم به استکبار از فرمان الهی گرفتار شده و سجده بر آدم را برنتافت: ﴿قَالَ مَا مَنَّكَ إِلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ﴾ (اعراف/ ۱۲). امام صادق ع درباره قیاس شیطان می‌فرماید: اگر او نورانیت آدم را با روشنایی آتش مقایسه می‌کرد، به مزایای این دو نور و صفا و زلالی یکی از آن دو بر دیگری وقوف می‌یافت (بحرانی، ۱۴۱۵/۴/۲).

از دیگر مثال‌های خودپرستی فرعون است که جملاتی، چون ﴿فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَى﴾ (نازعات/ ۲۴) از او نقل شده و دیگر گفتار و رفتارهای او نیز در ستایش خویش گویای درجات بالای این بیماری است: ﴿وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي﴾ (زخرف/ ۵۱) و نیز ﴿وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَا هَامَانَ عَلَى الطِّينِ فَاجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أَطَّلِعُ إِلَىٰ إِلَهِ مُوسَىٰ وَإِنِّي لَأَظُنُّهُ مِنَ الْكَاذِبِينَ﴾ (قصص/ ۳۸). فرعون ادعای خدایی داشت، به الله اعتقاد نداشت و بنی‌اسرائیل را به بردگی گرفته بود (مغنیه، ۱۴۲۴/۳/۳۷۳). نمرود نیز به علت اینکه خداوند به او حکومت داده بود، سرمست غرور شده و با ادعای خدایی با حضرت

ابراهیم عَلَيْهِ السَّلَامُ به جدال پرداخت: ﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِي حَاجَّ إِبْرَاهِيمَ فِي رَبِّهِ أَنْ آتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أَحْيِي وَأُمِيتُ قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ (بقره/ ۲۵۸) (شریف لاهیجی، ۱۳۷۳: ۱/ ۲۵۷؛ قمی مشهدی، ۱۳۶۷: ۲/ ۴۱۳؛ حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۱/ ۴۶۶).

در روان‌شناسی، غالباً مفاهیم شبکه تکبر تفکیک نشده و گویی هم معنا قلمداد شده‌اند. البته شایان توجه است که این مترادف‌انگاری مورد انتقاد برخی از روان‌شناسان قرار گرفته و آنان بر لزوم تفکیک میان خودشیفتگی، خودپرستی، خودستایی و مانند آن تأکید کرده‌اند (Lacsh, 1979: 182-183).

در نظریات روان‌شناسی، خودپرستی به سه قسم روان‌شناختی، اخلاقی و منطقی تقسیم شده است (See: Broad, 1971). در این آثار، بر انگیزش درونی افراد در راستای گونه‌ای نفع یا لذت شخصی، تأکید شده و اعتقاد بر این است که بیشتر ابعاد خودپرستی توصیفی است؛ یعنی بر توصیف خاستگاه و انگیزه رفتارهای افراد متمرکز بوده، بُعد هنجاری یا دستوری ندارد (Kagan, 1986: 746-759).

۳-۲-۱. تمایز خودپرستی و خودشفقتی

خودپرستی عبارت است از غرور و تکبر بیش از حد که مستلزم احساس برتری خود بر دیگران است؛ حال آنکه در شفقت به خود، فرد نه تنها خویش را برتر و خداگونه نمی‌بیند، بلکه با پذیرش خود و ارتباط‌گیری با آنچه در واقع هست، به ضعف و ناکارآمدی خویش اذعان می‌کند. بینش متعادل و آگاهانه نسبت به خود از ایجاد تکبر و رشد آن تا سرحد خودپرستی، جلوگیری می‌کند. با نگاهی سطحی ممکن است خودشفقتی به علت پذیرش و دوست داشتن خود با خودپرستی اشتباه شود؛ اما دقت نظر در مؤلفه‌ها و توصیف موقعیت‌های خودشفقتی نشان می‌دهد که این مهارت برای فائق آمدن بر احساسات منفی و خودپنداره ضعیف شده (به دلیل شکست) است و خودپرستی به طور کلی به علت وفور نعمت‌هایی چون قدرت، ثروت، علم، زیبایی و ... ایجاد می‌شود.

دیگر تفاوت میان دو ویژگی یادشده انزوایی است که نتیجه حتمی خودپرستی است. فرد خودپرست اگرچه ممکن است بر دیگران کنترل داشته باشد، به علت برتری درک شده خود را منزوی می‌یابد و فاقد ارتباطات بین فردی رضایت بخش است. درمقابل، خودمهوروری بر ارتباط و اشتراک میان انسان‌ها تأکید داشته و فردی را که دچار خطا شده است، از انزوا می‌رهاند. خودشفقتی بر مبنای مؤلفه دوم که تجربه مشترک انسانی است، سعی در ارائه یک تصویر معمولی و میانه از فرد برای خودش دارد و او را از حسیض خودسرزنشگری، شرم از خود و دیگر تکانش‌های منفی خارج می‌کند؛ بدون اینکه بر قله خیالی برتر بودن فرازش آورده باشد.

سومین تفاوت، وجود ذهن آگاهی و مهارت چشیدن رنج در خودشفقتی است؛ به گونه‌ای که موجب انکار یا همانندسازی افراطی آن نشود؛ اما فرد خودپرست در جهان خیالی خویش غرق شده و هرگز به رنج و لزوم لمس آن اعتراف نمی‌کند.

۳-۱-۳. خودبرترینی و خودخواهی

خودبرترینی هنگامی در شمار برادران دروغین شفقت بر نفس قرار می‌گیرد که به چشم پوشی و نادیده‌انگاری عیوب و ضعف‌ها در هر دو مفهوم توجه شود. مهربانی با خود و پذیرش اشتباه و خطای خویش اگر در مسیر صحیح و به شکل درست جریان نیابد، ممکن است به افراط گراییده و فرد را دچار خودخواهی و خودبرترینی کند. بنابراین لازم است این صفت تبیین شده و تفاوت‌های نظری و بالینی آن با خودشفقتی آشکار شود.

۱-۳-۱-۳. تبیین مفهومی خودبرترینی در قرآن و روان‌شناسی

کبر در لغت به معنای بزرگی (جمعی از نویسندگان، ۱۴۱۸: ۵۹۳۱)، خودپسندی، کوچک شمردن دیگران و بزرگ دانستن خود، عُجب، و غرور و بزرگواری است (دهخدا، ۱۳۷۷: ۱۲). تکبر نیز در لغت به معنای خود را بزرگ پنداشتن (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۳۹۶) و در علم اخلاق، برتر دانستن خود و خوار دیدن و تحقیر دیگران است (یحیی بن عدی، ۱۳۶۵: ۱۸؛ مقدسی، ۱۳۹۸: ۲۲۷؛ نراقی، ۱۳۸۷: ۳۹۱).

اساس تکبر این است که فرد از اینکه خود را برتر از دیگری ببیند، احساس آرامش کند. بنابر این تکبر از سه مرحله تشکیل می‌شود: فرد برای خود و سپس دیگران مقامی قائل شود و آن‌گاه مقام خود را برتر از آنان ببیند و احساس خوشحالی و آرامش کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸: ۴۵/۲).

کبر صفتی است در نفس و باطن که در ظاهر، آثار و ثمراتی دارد و اظهار آن آثار را تکبر گویند (راغب اصفهانی، ۱۴۰۷: ۲۹۹؛ غزالی، ۱۳۶۸: ۷۱۸؛ نراقی، ۱۳۸۷: ۳۸۰)؛ آثاری که باعث حقیر شمردن دیگری و اظهار برتری بر او شود؛ مانند خودداری از هم‌نشینی یا هم‌سفره شدن، امتناع از رفاقت، انتظار سلام کردن و توقع ایستادن، به حقارت با کسی سخن گفتن، یا پند و موعظه کسی را بی‌ارزش دانستن و مانند آن. خودخواهی در اصطلاح به معنای انحصارطلبی و افزون‌خواهی و اختصاص دادن امکانات طبیعی و مادی به خود است و خودخواه به کسی می‌گویند که همه چیز را برای خود می‌خواهد و به دیگران فکر نمی‌کند، فقط منافع خودش را مدنظر قرار می‌دهد و بهترین امکانات را برای خود کنار می‌گذارد (هراتیان، ۱۳۹۲: ۲۰).

خودبرتربینی و خودخواهی در قرآن کریم با اصطلاحاتی چون عُلو، استکبار و تکبر آمده است. این تعابیر چنان در سیاق آیات مربوط به کفار و گمراهان فراوان است که گویی عامل دیگری به این قوت، در تقابل با هدایت و رستگاری انسان اثرگذار نیست. قرآن کریم مستکبران را چنین توصیف کرده که نه تنها به آیین توحید کفر می‌ورزند، بلکه آن را اظهار کرده و بدان افتخار می‌کنند: (اعراف/ ۷۵-۷۶؛ احقاف/ ۱۰؛ زمر/ ۵۹). از دیگر ویژگی‌های افراد متکبر و خودخواه در قرآن کریم این است که از هرچه با تمایلاتشان سازگاری نداشته باشد، اعراض می‌کنند؛ اگرچه حقانیت آن آشکار شده باشد: (صافات/ ۳۵؛ اسراء/ ۸۳؛ لقمان/ ۷؛ مؤمنون/ ۶۶-۶۷؛ اعراف/ ۸۸). تمسخر دیگران (هود/ ۳۸-۳۹)، نیزنگ (سبأ/ ۳۳) و قدرت‌ظاهری (ابراهیم/ ۲۱؛ غافر/ ۴۷؛ سبأ/ ۳۱) نیز از دیگر ویژگی‌های متکبران در تبیین قرآن است.

فرد برتری طلب کسی است که همه مردم را دشمن کینه‌توز خود می‌بیند. او همواره

می‌کوشد با نشان دادن خشونت و جسارت از نمایان شدن یأس و درماندگی خود جلوگیری کند (شولتز و آلن، ۱۳۹۰: ۱۸۵). چنین فردی خود را با انتساب به ارزش‌هایی که اساس درستی ندارند، دوست می‌دارد و می‌ستاید و از دیگران نیز توقع دارد که او را بستایند (چهرقانی، ۱۳۸۲: ۴۵).

افراد دچار خودبرترینی گاه به علت تولید یک خودانگاره آرمانی به این رذیله گرفتار می‌شوند. آنان از خود انتظار دارند که بهترین و موفق‌ترین فرد باشند و چون خودانگاره واقعی برایشان ناخوشایند است، تصور می‌کنند باید بر مبنای خودانگاره آرمانی و خیالی‌شان عمل کنند تا بتوانند خود را بسیار مثبت ببینند (شولتز و آلن، ۱۳۹۰: ۱۸۸). با آنکه تصور می‌شود افراد قدرت طلب نمی‌توانند منزوی باشند، باید گفت انزوای طلبی و قدرت طلبی، هر دو، از واکنش‌هایی هستند که فرد دچار عقده حقارت از خود بروز می‌دهد (بهنام‌فرو و طلایی، ۱۳۹۳: ۸۵).

۳-۱-۲. تمایز خودبرترینی و خودشفقتی

با توجه به نزدیکی مفاهیم و مصادیق واژگان حوزه تکبر، میان علائم و ویژگی‌های خودبرترینی و خودشفقتی نیز شباهت بسیاری وجود دارد و آنچه در تفاوت خودشیفتگی و خودپرستی با شفقت بر نفس بیان شد، در این مقال نیز معتبر است. به طور عمده، برتری طلبی و خودخواهی، انسان را در انزوایی فرو می‌برد که نقطه مقابل خودشفقتی است. در حقیقت، مهربانی با خویش برای آن است که فرد از اضطراب کاستی و نقص یا قضاوت بی‌رحمانه نسبت به خویش گرفتار انزوا نشود؛ بلکه بپذیرد که انسانی با استعداد و توانایی‌های معین ممکن الخطاست و این قاعده درباره همه انسان‌ها صدق می‌کند. بدین‌گونه است که فرد می‌تواند خود را درک کرده و از همراهی با اجتماع شرم نداشته باشد. مقابله با انزوا که مؤلفه دوم شفقت بر نفس را شکل می‌دهد، از حالت تفریطی صیانت می‌کند که خودخواهی شکل افراطی آن است. به عبارت دیگر، تنها در یک صورت خودشفقتی می‌تواند به خودخواهی، خودپرستی و دیگر پدیده‌های مشابه نزدیک شود و آن زیاده‌روی و انحراف در پیاده‌سازی آن است.

۳-۱-۴. خودفریبی

خودفریبی (Self-deception) به رفتار یا عملی اطلاق می‌شود که در آن فرد به نحو نامطلوبی حقیقت را از خود پنهان می‌کند یا به عبارت دیگر، عمل یا رفتاری است که به موجب آن، فرد یک خطا را به اشتباه به عنوان حقیقت می‌پذیرد. از این دو تعریف مختصر می‌توان نتیجه گرفت که خودفریبی به بروز مشکلی شناختی در شخص می‌انجامد. همچنین دربارهٔ سازهٔ خودشفقتی این نگرانی وجود دارد که چنانچه برخی اجزا به طور افراطی یا انحرافی دستخوش تغییر شوند، ممکن است توان شناخت و خودآگاهی فرد در مدیریت رفتارهایش آسیب ببیند و سرانجام به دام خودفریبی بیفتد.

۳-۱-۴. تبیین مفهومی خودفریبی در قرآن و روان‌شناسی

قرآن کریم در آیات فراوان از وجود این پدیدهٔ خطرناک در نفس و نهاد انسان پرده برداشته و ضمن تعابیر مختلف دربارهٔ آن هشدار داده است. انسان گاه در شرایط و موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که دست به فریب خود زده و حقیقت را برای خویش دگرگون یا وارونه جلوه می‌دهد. این فرایند می‌تواند در آغاز، آگاهانه، نیمه‌آگاهانه یا به طور کامل ناخودآگاه باشد؛ اما در پایان مسیر، به نوعی جهل مرکب یا علم خلاف می‌انجامد که احتمال تنبّه یا بازگشت را بسیار کاهش می‌دهد. از آنجاکه در خودفریبی، شخص از ناحیهٔ شناخت دچار مشکل می‌شود، لازم است به نقش و موقعیت شناخت در شکل‌گیری فعل اخلاقی و چگونگی رخ دادن انحراف در شناخت توجه کرد. در خودفریبی، شخص با وجود شواهد و مدارک کافی برای دستیابی به خوبی و بدی حقیقی دچار انحراف شده و باور و شناخت غلطی برای او جایگزین شده است (علیزاده و تیموری فریدنی، ۱۳۹۶: ۳۴).

قرآن کریم هنگام مقایسهٔ انسان و حیوان بر جنبه‌های شناختی تأکید می‌کند (اعراف/ ۱۷۹؛ فرقان/ ۱۱). شناخت چنان مهم است که برخی دانشمندان معتقدند نهایت رشد انسان، ماهیت علوی و سفلی و برترین چیزی که انسان را به سبب کلی خلق عالم نزدیک

می‌کند، علم است (فیض کاشانی، ۱۳۸۲: ۱۲).

به هررو، مصادیق متعددی از فریب نفس در قرآن معرفی و نکوهش شده تا انسان برای شناخت و مقابله به هنگام با آن تجهیز شود. حضرت یعقوب ع پسران خود را از فریب نفس انداز می‌دهد و با اشاره به مغالطه‌ای که آنان را به جنایت علیه برادر خردسال خود راضی کرده، سعی در آگاه ساختن ایشان دارد: «بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً» (یوسف/ ۱۸، ۸۳). سامری نیز با اذعان به عاقبت سوء کار خود، بلوای گوساله پرستی را به فریب نفس نسبت می‌دهد: «وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي» (طه/ ۹۶).

در گفت‌وگوهای قیامت، علت عمده دوزخی شدن افراد فریب نفس و مغلوب این‌گونه فریب واقع شدن معرفی می‌شود: «ذَلِكَ بِأَنَّكُمْ اتَّخَذْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ هُزُوًا وَغَرَّتْكُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فَالْيَوْمَ لَا يُخْرَجُونَ مِنْهَا وَلَا هُمْ يُسْتَعْتَبُونَ» (جاثیه/ ۳۵)؛ تا آنجا که منافقان نیز با دستاویز قرار دادن همراهی و هم‌نشینی‌ای که با مؤمنان داشته‌اند، بیهوده می‌کوشند خود را نجات دهند: «يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُنْ مَعَكُمْ قَالُوا بَلَىٰ وَ لَكِنَّكُمْ فَتَنْتُمْ أَنْفُسَكُمْ وَ تَرَبَّصْتُمْ وَ ارْتَبْتُمْ وَ غَرَّتْكُمْ الْأَمَانِيُّ حَتَّىٰ جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ وَ غَرَّكُمْ بِاللَّهِ الْغُرُورُ» (حدید/ ۱۴). علت این امر این است که آنان به گمان خود کوشیده‌اند خدا و مسلمانان را بفریبند؛ حال آنکه جز خود را فریب نداده‌اند: «يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (بقره/ ۹)؛ ایشان بهره خود را بی‌آنکه درک کنند، به فنا داده، زیان بزرگ را برای خود رقم زدند.

قابیل نیز که اولین قتل را در نوع بشر مرتکب شده و مؤسس این عمل ضدانسانی است، به علت فریب نفس گرفتار لعنت ابدی عالمیان شد. خودفریبی محاسبه انسان را تغییر داده، خیر را شر و شر را خیر جلوه می‌دهد؛ بدین سان زیان دیدن چنین تاجری حتمی است: «فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (مائده/ ۳۰). از آن هنگام تاکنون، هر امتی بزرگان طاغوت‌گرایی داشته که با مکر خود مردم را فریفته و از هدایت توحیدی دور ساخته‌اند؛ لکن آنان، به تصریح قرآن، درحقیقت جز خود را نفریفته‌اند: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا فِي كُلِّ قَرْيَةٍ أَكَابِرَ مُجْرِمِيهَا لِيُمْكِرُوا فِيهَا وَمَا يُمَكِّرُونَ إِلَّا أَنْفُسِهِمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» (انعام/ ۱۲۳).

در قرآن کریم، مفهوم خودفریبی همواره با دروغ و توجیه آمده و در روان‌شناسی نیز همین‌گونه است. خداوند مؤمنان را از انکار عیوب و کوتاهی‌های خود منع فرموده و این رفتار را با سیر رشد انسان مغایر دانسته است. گاه تعبیر تزکیه خود در مفهوم ادعای پاکی و نفی خطا از خویشتن به کار رفته و مورد مذمت قرار گرفته است: ﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (نجم/۳۲) و ﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَلَا يظْلُمُونَ فَتِيلًا﴾ (نساء/۴۹).

زلیخا نیز هنگامی که توطئه‌اش برای بدنام ساختن و زندانی کردن یوسف آشکار شد، به این حقیقت اعتراف کرد و گفت: ﴿وَمَا أُبْرِيئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (یوسف/۵۳). از آیه یادشده چنین برداشت می‌شود که مبرا دانستن خود و توجیه رفتار غیراخلاقی، در هر آیین و مرامی، مذموم و ناپسند است.

خودفریبی (Self-deception) به‌عنوان یک مفهوم پیچیده در روان‌شناسی به رفتارهایی اشاره دارد که در آن فرد به عمد یا غیرعمد واقعیت‌ها را تحریف یا سانسور می‌کند تا از اضطراب و نگرانی‌های خود بکاهد (گلمن، ۱۳۹۰: ۲۱). این پدیده به‌طور خاص در مکانیسم‌های دفاعی‌ای که به وسیله زیگموند فروید معرفی شده، مورد بررسی قرار گرفته است. فروید بر این باور بود که تحریف واقعیت، درک وارونه و باور به آن سه عنصر اصلی خودفریبی را تشکیل می‌دهند و این مکانیسم‌ها به‌طور غیرارادی عمل می‌کنند (لابه و پوش، ۱۳۹۰).

با پیشرفت علم روان‌شناسی، روان‌شناسان دیگری مانند آلفرد آدلر به این نتیجه رسیدند که در بسیاری از موارد، افراد به‌طور ارادی از این مکانیسم‌ها استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، انسان‌ها ممکن است به اختیار خود واقعیت‌ها را تحریف کنند تا اضطراب و نگرانی را از خود دور کنند. این نوع خودفریبی می‌تواند به شکل دورویی با خود یا نادیده گرفتن حقیقت، حتی با وجود آگاهی از آن، بروز کند (فیروزبخت، ۱۳۹۶: ۳۸).

از دیدگاه روان‌شناسی، هنگامی که فرد احساس کند شایستگی لازم برای مقابله با مشکلات را ندارد و به توانایی‌های خویش ایمان نداشته باشد، نگرش وی نسبت به

واقعیت تغییر می‌کند. در چنین شرایطی، او برای فرار از بار مسئولیت‌های خود می‌کوشد با فریب دادن خویش حقیقت را تحریف کرده و آن را به گونه‌ای متفاوت درک کند (براندن، ۱۳۷۹: ۲۹).

درباره حکم اخلاقی خودفریبی، روان‌شناسان دو دیدگاه متفاوت دارند: برخی مانند گلמן آن را گاهی ضروری و مفید برای رشد فردی می‌دانند (گلמן، ۱۳۹۰) و کسانی، از جمله باتلر آن را از نظر اخلاقی ممنوع می‌شمارند و معتقدند که خودفریبی به وجدان انسان آسیب جدی می‌رساند. به طور کلی خودفریبی می‌تواند به عنوان یک مکانیزم دفاعی و همچنین یک مشکل اخلاقی در نظر گرفته شود (علیزاده و تیموری فریدنی، ۱۳۹۶: ۴۵).

گروهی نیز خودفریبی را از آن رو محکوم می‌کنند که با استقلال و خودکنترلی فرد در تضاد است. مارسیا بارون، پیشگام این دیدگاه، معتقد است خودفریبی موجب می‌شود فرد درک نادرستی از واقعیت داشته باشد و در نتیجه، قدرت استفاده از عقلانیت را در منش اخلاقی خود از دست بدهد (Deweese-Boyd, 2012: 6-9).

از آنجاکه افراد برای رفتار آزادانه و منفعت جویانه نیاز دارند که به نوعی از خودپنداره مثبت خویش حفاظت کنند و نگذارند نگاه مثبتشان نسبت به خود دچار آسیب شود، دست به توجیه و دلیل تراشی می‌زنند. توجیه به آنان کمک می‌کند که به خود بقبولانند که رفتارشان چندان هم غیراخلاقی نیست و به تغییر خودپنداره اخلاقی خویش نیاز ندارند (Schweitzer and hsee, 2002: 185-201; Shalvi, et al., 2011: 181-190).

۳-۱-۴. تمایز خودفریبی و خودشفقتی

خودفریبی در قرآن و روان‌شناسی دارای مؤلفه‌های مشترکی است که مخفی و ناآگاهانه بودن یکی از آنهاست. تعبیر «لا یشعرون» و مانند آن در آیاتی که به مفهوم خودفریبی اشاره دارند، مؤید این امر است. روان‌شناسان نیز به ناخودآگاه بودن این فرایند پرداخته‌اند؛ حال آنکه خودشفقتی فرایندی کاملاً آگاهانه است. از همان مؤلفه نخست که مهربانی با خود و پذیرش خویش با تمام ضعف‌ها و قوت‌هاست، این خودآگاهی و

شناخت واقع‌بینانه مورد تأکید قرار می‌گیرد. می‌توان گفت هرچه آگاهی و شناخت صحیح فرد از خود بیشتر باشد، ظرفیت شفقت‌ورزی او نیز نسبت به خویش افزون‌تر خواهد بود. دومین مؤلفه خودفریبی تحریف واقعیت‌هاست. طبق مباحث روان‌شناختی، در خودفریبی، واقعیات به وسیله ذهن دستخوش تحریف و سانسور می‌شود. در قرآن کریم نیز انسان خودفریب واقعیات زشت را زیبا و زیبا را زشت می‌بیند و آن را همراه با نوعی تحریف ادراک می‌کند. این ویژگی در خودشفقتی به کمک ذهن آگاهی رفع می‌شود. افرادی که شفقت بر نفس کمتری دارند، با انکار و نادیده گرفتن ضعف خود یا بحران ایجاد شده می‌کوشند به سلامت از آن عبور کنند که این پدیده به خودفریبی بسیار نزدیک است. اما ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند که واقعیات را دیده و برای آن برنامه‌ریزی کند؛ نه اینکه با همانندسازی افراطی، مقهور شکست شود و از هر اقدامی بهراسد یا اینکه با انکار موجب متراکم شدن احساسات منفی یا نزدیک‌تر شدن خطر بحران به خود شود. البته اگر شخصی با آموزش ناقص و فهم نادرست از خودشفقتی به تمرین و اعمال آن اقدام کند، ممکن است با افراط در مؤلفه دوم که تجربه مشترک انسانی است، خود را در مواجهه عیوب و انحرافات که دارد، فریب داده، با تعمیم یک رفتار به عموم یا جمع‌کثیری از افراد آن را خوب جلوه دهد تا از سرزنش وجدان و ناسازگاری شناختی برهد. بدین‌سان، صورت متعادل و صحیح شفقت بر خود با خودفریبی تمایز کامل دارد.

۳-۱-۵. عزت نفس

نزدیک‌ترین مفهومی که در روان‌شناسی با شفقت بر نفس مقایسه شده و البته این‌همانی آن مورد نفی نظریه‌پردازان خودشفقتی قرار گرفته، عزت نفس (Self-esteem) است. شایان توجه است که علت مطرح کردن عزت نفس در پژوهش حاضر این نیست که این مفهوم رذیلتی در وزان تکبر یا خودفریبی قلمداد شده و از برادران دروغین خودشفقتی شمرده شده باشد؛ بلکه برای تحلیل انتقادی دیدگاه‌های روان‌شناختی‌ای که آن را دربردارنده بار منفی و عناصری از قضاوت و مقایسه خود و خودبرتربینی دانسته و بر

افتراق آن با خودشفقتی تأکید کرده‌اند، مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

۱-۳-۱۵. تبیین مفهومی عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی

در بسیاری از تعبیرات اسلامی، حالتی از غرور یا مناعت و احساس شرافت تحت عنوان عزت نفس بیان شده است. در رأس این تعابیر، تعبیر حماسی قرآن کریم، یعنی «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون/ ۸) قرار دارد و نشان می‌دهد که عزت تنها از آن مؤمنان است؛ یعنی مؤمن باید بداند که عزت در انحصار مؤمنان است و اوست که باید عزیز باشد. مسئله عزت، قاهریت و سیادت چنان جایگاهی در تفکر اسلامی دارد که به خطر انداختن جان نیز برای آن موجه و ممدوح است. شعار معروف حضرت سیدالشهدا علیه السلام در روز عاشورا بیانگر این اصل است: «الْمَوْتُ أَوْلَى مِنْ رُكُوبِ الْعَارِ» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۲۸/۷۸) و «هَيْهَاتَ مِنَّا الدَّلِيلُ» (خوارزمی، ۱۴۲۳: ۱۰/۲).

در منظومه فکری اسلام، عزت به معنای صلابت، استواری، نفوذناپذیری، تسخیر نشدن، فرونپاشیدن و سست نشدن است. انسانی عزیز است که اجازه ندهد پستی‌ها و حقارت‌ها در دل و جان و شخصیتش نفوذ کند. کسی عزت نفس دارد که هویت انسانی خویش را در مقابل ضربه‌های خردکننده فسادها و تباهی‌ها حفظ کند و این جز در سایه «خودشناسی» و آگاهی به ارزش والای انسان فراهم نمی‌آید (محمدی، ۱۳۸۵: ۹۷-۹۹). چنین عزتی به طبع با رنج و زحمت تن همراه است؛ چراکه همت فرد برانگیخته می‌شود و او را در مسیر نیل به اهداف بلند به رنج و تعب می‌اندازد (مطهری، ۱۳۷۲: ۲۳/۶۲۱-۶۲۲).

مطهری با تمایز میان بزرگی و بزرگواری، اولی را نقطه مقابل کوچکی و دومی را نقطه مقابل دنائت و پستی توصیف کرده و معتقد است که انسان عزتمند در روح خود احساس بزرگواری می‌کند؛ یعنی شرافتی را در خود درک می‌کند که موجب می‌شود از دنائت‌ها احتراز کند (همان، ۱۳۷۲/۶۲۷). شخص بزرگ در هر زمینه‌ای، ممکن است جاه طلبانه و از راه ظلم و جور در اندیشه برتری بر دیگران و مسدود ساختن راه ظلم و سودجویی دیگران علیه خود باشد؛ حال آنکه فرد بزرگواری نه تنها تن به ظلم و ستم کسی نمی‌دهد، بلکه به

هیچ انسانی نیز ظلم و ستم روا نمی‌دارد (همان‌جا).

سخن معروف پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله که فرمودند: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ۵/۸۹) نشان می‌دهد که اخلاق اسلامی مبتنی بر کرامت انسان است و وجه تمایز آن با دیگر مکاتب اخلاقی نیز همین است که می‌فرماید من مبعوث شدم که اخلاقی را تکمیل کنم که در آن روح مکرمت هست؛ یعنی اخلاق بزرگواری و اخلاق آقایی و البته نه به معنای سیادت که بر دیگری مسلط شوم، بلکه آقایی‌ای که روح من آقا باشد و از پستی، دنائت، دروغ، غیبت و از تمام صفات رذیله پرهیز داشته باشد و خود را برتر و بالاتر از آلوده شدن به این‌گونه مسائل بداند (مطهری، ۱۳۷۲: ۲۳/۶۲۸). حضرت علی علیه السلام در این باره به فرزندش امام مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «أَكْرِمَ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ ذَنبَةٍ وَإِنْ سَأَفَثْتَ إِلَى الرَّغَائِبِ، فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاصَ بِمَا تَبْذُلُ مِنْ نَفْسِكَ عَوْضًا» (نهج البلاغه، نامه ۳۱)؛ پسر جانم، روح خودت را گرامی بدار، بزرگواری بدار، برتر بدار از هر کار پستی. در مقابل هر پستی فکر کن که روح من بالاتر از این است که به این پستی آلوده بشود؛ در روح خود چنان احساس زیبایی کن، احساس عظمت کن و احساس شخصیت کن که با قطع نظر از هر نفع و حاجت مادی، خود را بزرگ‌تر از آن بدانی که تن به پستی بدهی.

امام علی علیه السلام جای دیگری می‌فرماید: «الْمَنِيَّةُ وَالْأَلَدَانِيَّةُ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۶)؛ مرگ و نه پستی؛ انسان بمیرد و تن به پستی ندهد. امام صادق علیه السلام فرمود: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أَمْرَهُ كُلَّهُا وَلَمْ يُفَوِّضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا أَمَا تَسْمَعُ قَوْلَ اللَّهِ تَعَالَى يَقُولُ: وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (کلینی، ۱۴۲۹: ۵/۶۴)؛ خدا اختیار مؤمن را در هر چیزی به خود او داده است؛ الا در یک چیز و آن اینکه خوار و ذلیل و «توسری خور» باشد ... (همان‌جا).

براساس تبیین قرآنی، بشر اصالتاً دارای عزت نفس و قدرت روح نیست؛ بلکه برای به دست آوردن عزت باید به قدرت مطلق هستی تکیه کرده و از او کسب فیض کند: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا» (فاطر/۱۰). با توجه به اینکه عزت احساس ارزشمندی و توانمندی است، قرآن کریم در آیات بسیاری به مصادیق و عوامل ارزشمندی یا توانمندی

انسان اشاره فرموده است که برخی ذاتی و برخی اکتسابی هستند (فروش، ۱۳۹۶: ۱۳-۲۴)؛ برای نمونه، انسان دارای کرامت ذاتی و اکتسابی است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴: ۳۰؛ جعفری، ۱۳۹۰: ۲۶۹). ارزش‌هایی که در اصل آفرینش انسان لحاظ شده، مانند تصویرگری زیبا^۱ و نظام احسن^۲ ذاتی‌اند و ارزش‌هایی مانند ایمان و عمل صالح^۳ اکتسابی هستند. به هررو، ارزشمندی و توانمندی انسان استقلاللی نیست و به ذات باری تعالی وابسته است.

عزت نفس یا حرمت نفس (Self-esteem) در اصطلاح روان‌شناسی به معنای بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش‌های خود است. عزت نفس باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. به عبارت دیگر، عزت نفس دربرگیرنده باورهای نسبتاً پایدار ما از خود، هیجان‌ات و حالت‌های احساسی (پیروزی، شکست، ناامیدی، شرمندگی و ...) است که در زندگی تجربه می‌کنیم (براندن، ۱۳۸۷: ۵۲). هنگامی که ارزیابی ذهنی ما نسبت به خود مثبت باشد، عزت نفس افزایش می‌یابد؛ اما چنانچه ما دچار خودپنداره‌های منفی باشیم، از عزت نفس کاسته خواهد شد.

عزت نفس یکی از عوامل تعیین‌کننده رفتار در انسان به شمار می‌رود. درحقیقت، برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند، تعیین‌کننده چگونگی برخورد آن‌ها با مسائل مختلف است. فردی که عزت نفس پایین دارد و برای خود ارزش و احترامی قائل نیست، ممکن است دچار انزوا، گوشه‌گیری، پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی شود. عزت نفس را می‌توان مجموعه‌ای از افکار، احساسات، عواطف و تجربه‌ها تصور کرد که در فرایند زندگی اجتماعی شکل می‌گیرد. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که

۱. «و صَوَّرَكُم مَّا أَحْسَنَ صُوْرِكُمْ» (غافر/۶۴).

۲. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین/۴).

۳. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۶۲).

فرد از خود دارد، باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایندی و ارزشمندی یا عکس آن را داشته باشد.

۳-۱-۵-۲. تمایز عزت نفس با خودشفقتی

رویکرد روان‌شناختی: در دیدگاه روان‌شناختی، عزت نفس همچون دامی قلمداد شده است که خودشفقتی بدون اینکه فرد را در آن گرفتار کند، بسیاری از سودمندی‌های روانی آن را در بر می‌گیرد. خودشفقتی در فرد هیجان‌ات مثبتی نسبت به خود ایجاد می‌کند؛ اما این کار را نه با قضاوت درباره خود، به عنوان خوب در برابر بد، بلکه از طریق فراهم کردن موضع هیجانی مثبت نسبت به خود که فرد در آن احساس مراقبت و مهربانی را به خود تعمیم می‌دهد، صورت می‌گیرد و به این صورت، فرد را از اثرات منفی خودقضاوتی در امان نگه می‌دارد (Neff, 2003b: 2, 85-101). حال آنکه عزت نفس به میزانی که ما خود را مثبت، خوب و ارزشمند ارزیابی می‌کنیم، اطلاق می‌شود و اغلب محصول مقایسه خود با دیگران است. بدین سان نه داشتن عزت نفس، بلکه تلاش برای افزایش آن خطرات بالقوه‌ای به همراه دارد؛ برای نمونه بیشتر افراد برای بالا بردن عزت نفس خود دیگران را پایین می‌آورند و هم‌زمان درباره ارزش خود اغراق می‌کنند که این می‌تواند به خودشیفتگی، غرور و قلدری بینجامد. همچنین عزت نفس به موفقیت در زمینه‌های خاصی بستگی دارد؛ اما در خودشفقتی، فرد به طور کلی فرایند ارزیابی از خود و عملکرد خود را کنار می‌گذارد و اذعان می‌دارد تنها علتی که باید نسبت به خود نگرش مثبت داشته باشد، وجودش و انسان بودن اوست؛ نه اینکه انسانی استثنایی یا بالاتر از حد میانگین است. بدین سان فرد برای داشتن احساس خوب نسبت به خود نیاز ندارد که از دیگران بهتر باشد. این امر برای فرد ثبات هیجانی بیشتری فراهم می‌کند؛ زیرا این نگرش همیشه، چه در اوج موفقیت و چه در قعر دژه‌های شکست، می‌تواند با او باشد (Neff and Dahm, 2014: 121-140). همچنین با توجه به این نظریه، تلاش برای افزایش خودشفقتی باید آسان‌تر و مؤثرتر از تلاش برای افزایش عزت نفس افراد باشد؛ چراکه در افزایش خودشفقتی به القای تصویری غیرواقعی از خود نیازی نیست (Neff, 2003a: 2, 223-250).

مطالعه نف و ونک (2009) نشان داد که خودشفقتی در مقایسه با عزت نفس، بیشتر به احساسات خودارزشمندی (self-worth) انجامیده و ارتباط کمتری با آثار نامطلوب دارد. در مطالعه‌ای دیگر، خودشفقتی و عزت نفس عمومی با توجه به حالات خلقی مثبت مورد مقایسه قرار گرفته، نتایج مطالعه از هم ارزی هر دو سازه در پیش‌بینی شادی، خوش‌بینی و عاطفه مثبت حکایت دارد. براساس نتایج این‌گونه از پژوهش‌ها، خودشفقتی می‌تواند جایگزینی سودمند برای عزت نفس عمومی باشد.

رویکرد قرآنی: مقایسه میان عزت نفس و خودشفقتی در دیدگاه قرآنی، تفاوت چشمگیری با رویکرد روان‌شناختی دارد. در مکتب قرآن، عزت نفس با ارزیابی فرد از توانایی‌ها و امتیازات خویش ایجاد نمی‌شود؛ بلکه به میزان ارتباط و بهره‌مندی از منبع فیض هستی، خداوند متعال، بستگی دارد. در روان‌شناسی غربی که مبتنی بر اومانیسم و لیبرالیسم است، خودپنداره فقط براساس ارزیابی خویشتن، آن هم در پرتو عقاید دیگران، (احدی، ۱۳۸۸: ۹۸) صورت می‌گیرد؛ ولی در قرآن، آنچه اتصال و ارتباط با کانون هستی را تضمین می‌کند، عزت مؤمنان است: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا» (فاطر/۱۰).

براین اساس، از آنجاکه هیچ‌گونه تغییر و کاستی‌ای در قدرت، مالکیت و صفات جمالیه خداوند راه ندارد، انسان مؤمن هرچه بیشتر فقر وجودی خویش و ربوبیت و عظمت پروردگار را درک کند، به عزت نفس بیشتری دست می‌یابد و ارزش خود را در جایگاه عبودیت و خلافت درگاه الهی بالاتر می‌یابد (بنگرید به: شریعتی و صمصامی، ۱۳۹۷: ۱۵۱-۱۷۰). بدین سان خودشفقتی با این قرائت از عزت نفس تغایر و تعارض چندانی پیدا نمی‌کند؛ بلکه این امر می‌تواند از راهکارهای تقویت خودشفقتی باشد. این آموزه به تعریف قرآن از هویت انسان به عنوان عبد و مربوب رب العالمین و نه موجود مستقل و خودمختار برمی‌گردد. عزت نفس در این دیدگاه، آدمی را از گناه و انحراف بازداشته و بدین وسیله او را از بسیاری از بحران‌ها و مشکلات خودساخته می‌رهاند. همچنین براساس خودارزش‌گذاری مثبت و ثابتی که برای فرد به وجود می‌آورد، پذیرش خود و مهربانی با خویش را در اموری که در آن مقصر نبوده و مقدرات الهی شمرده می‌شود،

تسهیل می‌کند و می‌تواند یکی از سازه‌های کاملاً هم‌سو و هم‌افزا با خودشفقتی قلمداد شود.

نتیجه‌گیری

تعامل انسان با خود یکی از مهم‌ترین محورهای ارتباط انسانی است که در آیات قابل توجهی از قرآن بدان پرداخته شده و اندیشمندان علوم انسانی، به‌ویژه در شاخه‌های گوناگون روان‌شناسی، درباره آن نظریه‌پردازی کرده‌اند. خودشفقتی که در پژوهش‌های معاصر به‌عنوان یک سازه مثبت روانی مطرح شده و مبنای مواجهه با بسیاری از چالش‌ها قرار گرفته، بر پذیرش و مهربانی با خود، درک عمومیت نقص و شکست میان انسان‌ها و پرهیز از نشخوار بیش از حد رنج‌ها به کمک ذهن آگاهی استوار است. از آنجاکه برخی صفات انسانی در وجوهی از این عناصر اشتراک داشته و می‌توانند به آن مشتبه شوند، پژوهش حاضر به واکاوی برادران دروغین خودشفقتی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی پرداخته و به نتایج زیر رسید:

۱. درست است که انسان در حالت‌های متکبرانانه مانند خودشیفتگی، خودپرستی و خودبرتری‌بینی، به ظاهر خود را پذیرفته و با خود مهربان است یا اینکه ضعف و عیبی افراطی را به خود متوجه نمی‌سازد؛ اما این حالات از نظر خاستگاه شناختی (توهم برتری یا نفی عیب و نقص از خویشتن) با ذهن آگاهی و اعتدالی که رکن خودشفقتی است، در تضاد است. همچنین نتیجه این‌گونه رذایل اخلاقی فردیت و انزواست؛ حال آنکه خودشفقتی بر اشتراک انسانی و جمع‌گرایی تأکید دارد.

۲. خودفریبی نیز که ممکن است یکی از واکنش‌های نفس در شرایط بحران و ناکامی باشد، از نظر شناختی در تقابل با خودشفقتی قرار می‌گیرد. شخص خودفریفته یا شکست را انکار می‌کند و خود را در دامن خیالات آرام می‌سازد یا می‌کوشد نقص و اشتباه خویش را پنهان، توجیه یا حتی نیکو جلوه دهد؛ حال آنکه شفقت بر خود متضمن پذیرش واقع‌گرایانه خویش با همه ضعف‌ها و قوت‌هاست و فرد را برای شناخت و اصلاح عیوب خویش آماده می‌سازد.

۳. ارزیابی عزّت نفس که از سوی نظریه‌پردازان «شفقت بر نفس» سازه‌ای مغایر و قابل خلط معرفی شده، با تحلیل رویکرد قرآنی به نتایج متفاوتی انجامید. گفتمان قرآنی که عزّت نفس را بر اتصال به خداوند بنا نهاده، با تعریف روان‌شناختی آن که انسان‌گرایانه و گاه آسیب‌زا است، کاملاً متفاوت بوده و در راستای خودشفقتی قرار می‌گیرد.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه عبدالمحمد آیتی.
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمدتقی جعفری.
۳. ابن فارس، أحمد، معجم مقاییس اللغة، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۰۴ق.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ق.
۵. احدی، بتول، «رابطه احساس تنهایی و عزّت نفس با سبک‌های دل‌بستگی دانشجویان»، مطالعات روان‌شناختی، دوره پنجم، شماره ۱، فروردین ۱۳۸۸ش.
۶. اخطب خوارزم، موفق بن احمد و سماوی، محمد، مقتل الحسین علیه السلام، انوار الهدی، قم، ۱۴۲۳ق.
۷. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، سخن، تهران، ۱۳۸۱ش.
۸. بحرانی، هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، مؤسسه البعثة، قم، ۱۴۱۵ق.
۹. براندن، ناتانیل، روان‌شناسی عزّت نفس، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، نشر نخستین، تهران، ۱۳۷۹ش.
۱۰. براندن، ناتانیل، عزّت نفس، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، نشر نخستین، تهران، ۱۳۸۷ش.
۱۱. بهنام‌فر، محمد و زینب طلائی، «تحلیل روان‌شناختی خودستایی‌های خاقانی بر مبنای دیدگاه کارن هورنای»، پژوهش‌نامه ادب غنایی، شماره ۲۲، بهار و تابستان ۱۳۹۳ش.
۱۲. تفضلی، احمد، تاریخ ادبیات ایران پیش از اسلام، سخن، تهران، ۱۳۷۷ش.
۱۳. جعفری، محمدتقی، حقوق جهانی بشر از دیدگاه اسلام و غرب، مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری، تهران، ۱۳۹۰ش.
۱۴. جمعی از نویسندگان، موسوعة نضرة النعمیم فی أخلاق الرسول الکریم، دار الوسيلة للنشر والتوزیع، جدة، ۱۴۱۸ق.
۱۵. چهرفانی، رسول، «نارسیسیسم در شعر خاقانی»، آموزش زبان و ادب فارسی، شماره ۶۸، ۱۳۸۲ش.
۱۶. حسینی شاه‌العظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثناعشری، نشر میقات، ۱۳۶۳ش.
۱۷. خوبی، سید أبو القاسم، البیان فی تفسیر القرآن، مطبعة علمیه، قم، ۱۴۰۱ق.
۱۸. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۷ش.

۱۹. راغب أصفهانی، حسین بن محمد، *الدريعة إلى مكارم الشريعة*، تحقیق: أبو زید عجمی، القاهرة، ۱۴۰۷ق.
۲۰. راغب أصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات فی غریب القرآن*، دار العلم - الدار الشّامیة، بیروت، ۱۴۱۲ق.
۲۱. شریعتی، فهیمه و صمصامی، محبوبه، «بررسی مقایسه‌ای عزّت نفس در متون اخلاق و حیانی و روان‌شناسی»، *سراج منیر*، سال نهم، شماره ۳۱، تابستان ۱۳۹۷ش.
۲۲. شریف لاهیجی، محمد بن علی، *تفسیر شریف لاهیجی*، دفتر نشر دادمکان، ۱۳۷۳ش.
۲۳. شولتز، دوان و سیدنی آلن، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، ۱۳۹۰ش.
۲۴. طباطبائی، محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، مؤسسه‌ی اعلی‌ی للمطبوعات، بیروت، ۱۳۹۰ق.
۲۵. یحیی بن عدی، *تهذیب الاخلاق*، ترجمه محمد دامادی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، ۱۳۶۵ش.
۲۶. علیزاده، مهدی و تیموری فریدنی، علی اکبر، «خودفریبی از منظر روان‌شناسی با تأکید بر اندیشه آیت‌الله جوادی آملی»، *اخلاق و حیانی*، سال پنجم، شماره ۲، پیاپی ۱۲، بهار و تابستان ۱۳۹۶ش.
۲۷. غزالی، محمد بن محمد، *إحیاء علوم الدین*، بی‌نا، تهران، ۱۳۶۸ش.
۲۸. فرامرز قراملکی، احد، «ادب نقدپذیری (۱) (تعریف و مبانی)»، *نقد کتاب فقه و حقوق*، شماره ۱، ۱۳۹۴ش.
۲۹. فرامرز قراملکی، احد، *اخلاق حرفه‌ای*، مجنون، قم، ۱۳۹۳ش.
۳۰. فرامرز قراملکی، احد، *برادران دروغین*، بینش نو، تهران، ۱۴۰۳ش.
۳۱. فراهیدی، خلیل بن احمد، *کتاب العین*، دار الهجرة، قم، ۱۴۱۰ق.
۳۲. فرهوش، محمد و دیگران، «جایگاه و مؤلفه‌های عزّت نفس در قرآن و روایات»، *معرفت*، شماره ۲۳۹، ۱۳۹۶ش.
۳۳. فیروزبخت، مهرداد، *آل فرد آدلر: گستره نظریه شخصیت و روان‌درمانی*، دانه، تهران، ۱۳۹۶ش.
۳۴. فیض کاشانی، ملا محسن، *الحقایق فی محاسن الخالق*، قم، دار الکتب الإسلامی، ۱۳۸۲ش.
۳۵. فیض کاشانی، ملا محسن، *المحجّة البیضاء*، تصحیح: علی اکبر غفاری، مؤسسه انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۷ق.
۳۶. قرطبی، *تفسیر القرطبی*، تحقیق: مصطفی السقا، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۵ق.
۳۷. قمی مشهدی، علی بن ابراهیم، *التفسیر القمی*، دار الکتب، قم، ۱۳۶۷ش.
۳۸. کلینی، محمد بن یعقوب، *الکافی*، تحقیق: دار الحدیث، دار الحدیث، قم، ۱۴۲۹ق.
۳۹. گلמן، دنیل، *زندگی در باتلاق فریب: روان‌شناسی خودفریبی*، ترجمه رامین بختیاری، نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۰ش.

۴۰. لابه، برژیت و میشل پوش، *دنیایی را تصور کن که... (فلسفه به زبان ساده)*، ترجمه پروانه عروج‌نیا، نشر آسمان خیال، قم، ۱۳۹۰ ش.
۴۱. مجلسی، محمدباقر، *بحار الأنوار*، تحقیق: جمعی از محققان، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
۴۲. محمدی، مجید، «عزت نفس»، *اصلاح و تربیت*، سال پنجم، شماره ۵۸ و ۵۹، ۱۳۸۵ ش.
۴۳. مسکویه، احمد بن محمد، *الحکمة الخالدة*، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۵۸ ش.
۴۴. مصباح یزدی، محمدتقی، *به سوی خودسازی*، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ۱۳۸۴ ش.
۴۵. مطهری، مرتضی، *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*، صدرا، قم، ۱۳۷۲ ش.
۴۶. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، ساحل، تهران، ۱۳۸۲ ش.
۴۷. مغنیه، محمدجواد، *التفسیر الکاشف*، دار الکتاب الإسلامی، قم، ۱۴۲۴ ق.
۴۸. مقدسی، ابن قدامة، *مختصر منهاج القاصدين*، شعيب، دمشق، ۱۳۹۸ ق.
۴۹. مکارم شیرازی، ناصر، *اخلاق در قرآن*، مدرسه امام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، قم، ۱۳۷۸ ش.
۵۰. مناوی، محمد عبدالرؤف، *التوقیف علی مهمات التعاریف*، دار الفکر، دمشق، ۱۴۱۰ ق.
۵۱. نراقی، محمد مهدی، *جامع السعادات*، بی‌نا، نجف، ۱۳۸۷ ق.
۵۲. هراتیان، عباسعلی و دیگران، «ساخت و اعتباریابی مقیاس اسلامی تکبر-تواضع»، *روان‌شناسی و دین*، شماره ۲۴، زمستان ۱۳۹۲ ش.
53. Barnard, L. K. and J. F. Curry., "Self-Compassion: conceptualization, correlates, interventions", *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303, 2011.
54. Bergler, Edmund., in J. Halliday and P. Fuller Eds, *The Psychology of Gambling*, London, p. 176, 1974.
55. Broad, C. D., "Self and Others", in Broad, Broad's Critical Essays in *Moral Philosophy*, George Allen and Unwin, London, 1971.
56. Deweese-Boyd, Ian., "Self-Deception", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, (Ed) Edward N. Zalta, pp. 6-9, 2012.
57. Feinberg, J., "Psychological Egoism," in *Feinberg, Reason and Responsibility*, fourth edition (and other editions), Belmont, Wadsworth, 1978.
58. Fenichel, Otto., *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, London, 1946.
59. Freud, Sigmund., On "Narcissism: An Introduction" in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, edited by James Strachey, London, Hogarth Press, 67-102, 1914.
60. Gilbert, P. and S. Procter., "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, 2006.
61. Kagan, S., "The Present-Aim Theory of Rationality," *Ethics*, 96: 746-759, 1986.
62. Lasch, Christopher., *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, W.W. Norton & Company, Inc., New York, 1979.
63. Neff, K. D. & K. A. Dahm., "Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness", In Robinson, M., Meier, B. & Ostafin, B. (Eds), *Mindfulness and Self-Regulation* (pp.121-140). New York, Springer, 2014.

64. Neff, K. D. and Christopher K. Germer, (2012-01-01). "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program", *Journal of Clinical Psychology*, 69 (1): 28–44.
65. Neff, K. D., "Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, 2, 85-101, 2003b.
66. Neff, K. D., "The development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, 2, 223-250, 2003a.
67. Neff, K.D. et al. "Self-compassion and adaptive psychological functioning", *Journal of Research in Personality*, 139-154, (1), 2007.
68. Neff, K.D. et al. "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure", *Self and Identity*, 4(3), 263-87, 2005.
69. Neff, K.D., & P. McGehee., "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults", *Self and Identity*, 9(3). Pp. 225-240. 2010.
70. Schweitzer, M. E., & C. K. Hsee, "Stretching the truth: Elastic justification and motivated communication of uncertain information", *The Journal of Risk and Uncertainty*, 25, 185–201, 2002.
71. Shalvi, S. et al. "Justified ethicality: Observing desired counterfactuals modifies ethical perceptions and behavior", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115,181– 190, 2011.
72. Skynner, Robin and John Cleese., *Families and how to survive them*, London, 1994.
73. Stiegler, Bernard., *Aimer, s'aimer, nous aimer: Du 11 septembre au 21 avril*, Galilée, Paris, 2003.
74. Welp, L. R. & C. M. Brown., "Self-compassion, empathy, and helping intentions". *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65, 2013.
75. Yarnell, L. M. & K. Neff, "Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing", *Self and Identity*, 12, 146-159, 2013.