

نشریه علمی - پژوهشی

پژوهشنامه ادبیات تعلیمی

سال یازدهم، شماره چهل و یکم، بهار ۱۳۹۸، ص ۱۸۱-۲۰۴

بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب بوستان

سعیدی

امین عزیزی* - دکتر هادی حیدری‌نیا** - دکتر محمدحسین فلاح***

چکیده

طرح مباحث میان‌رشته‌ای و نوشتن مقالات علمی درباره آن‌ها، از علایق پژوهشگران در سال‌های اخیر بوده است. یکی از این مباحث، انعکاس علم روان‌شناسی در آثار ادبی و انطباق آن با تئوری‌های نوین روان‌شناسی است. در این مقاله، مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با توجه به بوستان بررسی شده و با علم امروزی روان‌شناسی تطبیق داده شده‌اند. یکی از مفاهیم اخلاقی و انسانی که در متون ادبی ما و همچنین در علم روان‌شناسی بدان پرداخته شده، شفقت است. این مقاله به شیوه توصیفی تحلیلی به موضوع شفقت در بوستان سعیدی بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناسی گیلبرت پرداخته است. با وجود هم‌پوشانی این واژه با واژه‌هایی مانند مهربانی، دل‌سوزی، همدردی،

* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد amineazizi@yahoo.com

** استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد (نویسنده مسئول)

Heidari_hadi_pnuk@yahoo.com

*** دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد Fallahyazd@iauyazd.ac.ir

تاریخ پذیرش ۹۷/۱۱/۱۳

تاریخ وصول ۹۷/۸/۲۳

همدلی، ترحم و ترس در ادبیات فارسی، مفهوم روان‌شناختی آن با معنای واژه‌های یادشده متفاوت است. در ترجمه کتاب‌ها و نظریه‌های گیلبرت و نف، شفقت حاوی ویژگی‌های دوازده‌گانه‌ای است که بر اساس آن «انسان مشفق» تعریف می‌شود. با مقایسه و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با بوستان سعدی این نتایج حاصل می‌شود که مفاهیم انسانی مطرح‌شده توسط سعدی، صدها سال قبل از شکل‌گیری این مفاهیم در روان‌شناسی وجود داشته و مورد بحث قرار گرفته است. این مسئله حاکی از غنای فرهنگی و ادبی اندیشمندان پارسی‌زبان است که متأسفانه در جامعه ما مورد غفلت قرار گرفته و در عوض علوم امروزه غربی و پیشرفته روان‌شناسی مؤید این نظریات است.

واژه‌های کلیدی

سعدی، گیلبرت، شفقت، بوستان، درمان، رنج.

۱. مقدمه

سنگواره‌ها نشان می‌دهند که در حدود یک میلیون سال گذشته، پیشینیان ما به گونه‌هایی تکامل یافته بودند که از بیماران و افراد ناتوان و همچنین فرزندان مراقبت می‌کردند. این به آن معناست که آن‌ها از انگیزه‌های مراقبتی خود به صورتی متفکرانه و با ملاحظه استفاده می‌کردند که کلید اصلی شفقت‌ورزی ماهرانه به حساب می‌آید. با این حال، واژه *compassion* (شفقت) از واژه لاتین *compati* به معنای «رنج بردن از چیزی» برگرفته شده است. همان طور که در ادامه می‌بینیم، این تعریف دقیقی نیست؛ چون برداشتی که امروزه از واژه شفقت داریم، محدود به رنج و «رنج بردن» نمی‌شود، بلکه شفقت، انگیزه‌ای برای رهایی از رنج و کسب مهارت‌هایی برای انجام این کار به

حساب می‌آید. وقتی به ویژگی‌های اصلی واژه شفقت نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که علم، تصویر مبهمی از این مفهوم را به ما نشان می‌دهد. «در تلاش برای تبیین مفهوم شفقت، روان‌شناس آمریکایی، جنیفر گوتز، و همکارانش مروری بر حوزه معنایی این واژه، سیر تکاملی و کاربردهایش داشته‌اند. در اغلب موارد، شفقت با مفاهیمی از قبیل همدردی، همدلی و مهربانی در ارتباط است. این واژه همچنین در بعضی از لغت‌نامه‌های انگلیسی (و در بعضی از زبان‌های دیگر) به اشتباه «ترحم» معنی شده است؛ اما در واقع هیچ وجه اشتراک معنایی با ترحم ندارد؛ چون واژه ترحم به معنی حس تأسف داشتن و تحقیر کسی است. در نتیجه، واژه شفقت، واژه‌ای گمراه‌کننده است. در بودایی ماهایانا، غم می‌تواند شفقت را بیدار کند. در بعضی از متون بودایی آمده است که وقتی بودا برای اولین بار از قصر طلایی‌اش بیرون آمد و رنج دنیا را دید، مغلوب غم شد و در نتیجه، متعهد شد برای رفع آن کاری بکند. داستان‌های زیادی در مورد بوداسف‌های مختلف شفقت وجود دارد که تصمیم می‌گرفتند به ناله‌های درد و رنج جهانیان گوش ندهند؛ اما آنقدر تحت تأثیر این ناله‌ها قرار می‌گرفتند که دوباره وارد دنیای رنج می‌شدند و در صدد حل آن برمی‌آمدند» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۲۶).

شفقت هم مثل سایر انگیزه‌ها می‌تواند توانایی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی ما از جمله احساسات، توجه و تصویری را که در مورد خودمان داریم، تحت تأثیر قرار دهد تا به پیامدها و روابط اجتماعی مورد نظر دست یابد؛ بنابراین انگیزه‌های اصلی ما، اهدافمان در زندگی و اینکه چه شخصیتی می‌خواهیم داشته باشیم، تأثیر بسیار شگرفی در شکل‌گیری نحوه زندگی مان دارند. وقتی آگاهانه انگیزه‌های شفقت‌آمیزی مثل محبت، کمک، تشویق و یا حمایت از دیگران و خود را در مرکز زندگی مان قرار می‌دهیم، تأثیر طولانی‌مدت آن را در روابط با خود، دیگران و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، می‌بینیم (همان: ۱۲۳).

در بررسی کتاب بوستان سعدی، با ابیاتی مواجه می‌شویم که با مؤلفه‌های شفقت گیلبرت قابل انطباق است.

۲. پیشینه تحقیق

در آرا و نظریات روان‌شناسانی همچون گیلبرت، نف، چودن و آرمسترانگ، اهمیت شفقت در نظام‌های معنوی مسیحیت و آیین بودا بررسی شده و از نتایج به‌دست‌آمده به‌عنوان یک سیستم روان‌شناسی استفاده شده است. اما با وجود فراوانی مفهوم شفقت (به معنای عام و خاص آن) در تعالیم دین مبین اسلام و متون مذهبی و آثار ادبی، نشئت‌گرفته از آن، این مقوله به‌عنوان یکی از روش‌های روان‌درمانی و مشاوره‌ای نوین، کمتر مورد توجه روان‌شناسان در ایران قرار گرفته است. انطباق نظریه‌های نوین «شفقت‌درمانی» با مفاهیم استخراج‌شده از آثار ادبی ارزشمند زبان فارسی، موجب می‌شود روان‌شناسان و مشاوران بتوانند با هدف تأثیر بیشتر روش‌های درمانی، از این منابع ارزشمند استفاده کنند.

همایون کاتوزیان در کتاب سعدی شاعر زندگی، عشق و شفقت، به بررسی غزل‌های عاشقانه سعدی پرداخته و کوشیده است تا مخاطب را به ژرفای اندیشه‌های زندگی‌ساز و سرشار از عشق، شفقت و مهربانی شاعر رهنمون سازد. در این کتاب، شفقت در معنای ادبی و قاموسی آن به کار رفته و مقصود نگارنده از این واژه، همان مهربانی و دل‌سوزی به مفهوم عام است؛ به عبارت دیگر، دیدگاه روان‌شناسی شفقت و زیرمجموعه‌های آن، مطمح نظر نگارنده نبوده است. علاوه بر این، در کتاب یادشده، به غزلیات سعدی توجه شده و مباحث اصلی درباره اشعار عاشقانه اوست، درحالی‌که در مقاله حاضر، بوستان سعدی از منظر خاص روان‌شناسی شفقت بررسی شده است.

۳. روش تحقیق

شیوه کار در این پژوهش، روش تحلیل محتوای کیفی است. در واقع، با تحلیل داده‌ها و مشاهده اسناد، ارتباط‌های معنایی و پیام‌های اسنادی دریافت می‌شوند. جمع‌آوری داده‌ها به شیوه کتابخانه‌ای صورت گرفته است. برای سهولت دریافت معانی و مفاهیم مشترک میان ابعاد مختلف نظریه شفقت گیلبرت و اشعار منتخب سعدی، پس از شرح مختصر هریک از زیرمجموعه‌های تشکیل دهنده شفقت گیلبرت، ابیاتی از بوستان سعدی که حاوی معنی و مفهوم نزدیک به مؤلفه یادشده باشد، مطرح می‌شود.

پرسش‌های اصلی در این مقاله عبارت است از:

۱. مفاهیم مرتبط با شفقت از دیدگاه آرا و نظریات روان‌شناسی گیلبرت، در بوستان

سعدی چه جایگاهی دارد؟

۲. ابعاد و زیرمجموعه‌های دوازده‌گانه شفقت گیلبرت، با کدام‌یک از ابیات و

حکایات بوستان سعدی قابل انطباق است؟

۳. با توجه به تقدم زمانی سعدی نسبت به گیلبرت و نیز بُعد مکانی و فرهنگی بین

آنها، وجوه اشتراک معنایی در نظریات اخلاقی و تعلیمی آنان تا چه حد قابل التفات و واکاوی است؟

۴. تعریف شفقت

در ادبیات فارسی، معانی مشابهی از شفقت ارائه شده است. برای نمونه، در لغت‌نامه دهخدا ذیل واژه شفقت، مهربانی، مهر، برّ، رحمت، رأفت و عطوفت آمده است. در فرهنگ فارسی معین نیز شفقت معادل مهربانی و دل‌سوزی مطرح شده است. اما تعریف جهان‌شمولی برای واژه شفقت وجود ندارد؛ در ادامه به چند تعریف از این واژه نگاهی می‌اندازیم.

کارن آرمسترانگ در سال ۲۰۱۱ میلادی در کتاب *دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز* نوشته است: «شفقت برای انسان‌ها امری طبیعی است. در واقع شفقت، تحقق طبیعت انسانی است و وقتی ما را فرامی‌خواند که در ملاحظه مشفقانه و همیشگی دیگران، نفس خویش را کنار بگذاریم. شفقت قادر است ما را به گستره‌ای از وجود وارد کند که وضعیت طبیعی وابسته به نفس را تعالی می‌بخشد» (آرمسترانگ، ۱۳۹۷: ۲۰-۲۱). او در ادامه می‌افزاید: «شفقت چیزی است که ما آن را تصدیق و تحسین می‌کنیم. صدای آن در سرتاسر تاریخ در گوش انسان‌ها پیچیده است و هنگامی که با مرد یا زنی مشفق مواجه می‌شویم، احساس می‌کنیم بهبود یافته‌ایم یا تقویت شده‌ایم» (همان‌جا).

در کتاب *شفقت مبتنی بر ذهن‌آگاهی* اثر پائول گیلبرت و چودن، آمده است: «ساده‌ترین تعریف شفقت مربوط به مکتب فکری بودایی است که شفقت را همان حساسیت به رنج خود و دیگران می‌داند که با انگیزه و تعهدی عمیق به کاهش و رفع این درد و رنج همراه است.» دو متفکر بزرگ در حوزه شفقت، کریستین فلدمن و ویلیام کویکن، مفهوم ارائه‌شده توسط آیین بودایی و مفاهیم تفکر سیر تکاملی شفقت را در کنار هم گذاشتند و این تعریف را ارائه کردند: «شفقت درک این حقیقت است که لزوماً تمام دردها قابل حل شدن نیستند اما با وجود شفقت، دست‌یافتنی‌تر می‌شوند.» مهم‌تر از همه، شفقت یعنی «توانایی در برگرفتن واقعیت درد و رنج و اشتیاق برای رفع آن». در ادامه این مطالب می‌خوانیم: «نکته مهم تمامی این تعریف‌ها این است که اگرچه درد را مورد ملاحظه قرار می‌دهند و درک می‌کنند، کاهش و از بین بردن رنج خود و دیگران و رسیدن به شکوفایی و سعادت را مرکزیت مفهوم شفقت در نظر گرفته‌اند. همان‌طور که متیو ریکارد بارها به آن اشاره کرده، شفقت می‌تواند شکلی از عشق نوع‌دوستانه تلقی شود که شامل ویژگی‌ها، توانایی‌ها و مهارت‌هایی از جمله همدردی،

همدلی و انگیزه است. او همچنین عنوان کرد که اصل شفقت، آرزویی عمیق و قلبی است برای رفع درد و رنج دیگران و علل این درد و رنج و رسیدن آن‌ها به شکوفایی و سعادت» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۲۹-۱۳۰).

پائول گیلبرت در سال ۲۰۱۶ میلادی در کتاب *درمان متمرکز بر شفقت* نوشت: «دلایلی لاما شفقت را حساسیت به رنج خود و دیگران، همراه با تعهد عمیق به تلاش برای کاهش آن رنج تعریف می‌کند. در برخی سنت‌های شرقی، توجه‌آگاهی حالت ذهن آرام و شفقت برای ذهن متحول‌شده را ایجاد می‌کند. شفقت و توجه‌آگاهی، با هم مثل بال‌های یک پرنده عمل می‌کنند. حکمای شرقی، فرایند متحول‌کننده شفقت را فهمیدند و دریافتند که ما نیازمند آموزش ذهن خود به شیوه‌های گوناگونی هستیم» (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۱۴۱).

در کتاب *شفقت و ذهن‌آگاهی* اثر حمیدرضا نوری آمده است: «شفقت یک پاسخ چندوجهی به درد، غم و اندوه است که شامل مهربانی، همدردی، خیرخواهی و پذیرش است. تاروپودی از شجاعت، بردباری و متانت بر لباس شفقت بافته شده است. همچنین شفقت، پذیرش اصالت وجود رنج و اشتیاق برای درمان آن است» (نوری، ۱۳۹۶: ۸۱).

۵. مفهوم روان‌شناسی شفقت از دیدگاه گیلبرت

شفقت قطعاً مفهومی مهم‌تر از کاهش رنج را در خود دارد و در اصل، جلوگیری از رنج و گرایش به سعادت و رفاه دیگران را نیز در بر دارد. علت تأکید روی جلوگیری از درد و رنج، واضح است چون در این صورت، درد و رنج حذف می‌شود. بنا بر نظریات گیلبرت و چودن، «هدف از تعلیم ذهن، فقط کاهش درد و رنج به هنگام مواجهه با آن نیست، بلکه هدف جلوگیری از ایجاد این درد و رنج هم هست. این امر در مورد تمام تعالیم صدق می‌کند؛ ما تعلیم می‌بینیم که چگونه بدنی سالم و یا رژیم غذایی سالمی

داشته باشیم تا از مشکلات جسمی در امان باشیم؛ به عبارت دیگر، سعی می‌کنیم شرایطی را که باعث بروز درد و رنج می‌شود حذف کنیم یا کاهش دهیم. التیام و پیشگیری در این متن، به معنای تعمیر کردن چیز خاصی نیست؛ مثل تعمیر کردن موتور خودرو؛ همچنین به این معنا نیست که چیزی خراب است. ممکن است انواع مشکلات برای ذهن ما پیش بیاید، نه به این علت که اشکالی وجود دارد؛ بلکه به این دلیل که ذهن چنین ساختاری دارد. در نتیجه التیام و پیشگیری، همان ایجاد شرایطی است برای تغییر و دستیابی به بینشی روشن و اغلب به این معناست که با چیزی که سخت و دردناک است روبه‌رو شویم و آن را بپذیریم؛ نه اینکه از آن روی برگردانیم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۳۶-۱۳۷).

از دیدگاه روان‌شناسی، شفقت‌درمانی فرایندی پیچیده و چندبُعدی است که بیان کامل سازوکار آن در این مقاله امکان‌پذیر نیست. در این خصوص، تنها به بیان بخش کوتاهی از نظریات گیلبرت اکتفا می‌شود: «درمان متمرکز بر شفقت، ریشه در نظریه تکاملی، علم عصب پایه، تنظیم هیجان، شیوه تعامل سیستم‌های مغزی جدید و قدیم و ویژگی‌های روابط اجتماعی دارد. این رویکرد، از یافته‌های شاخه‌های تحولی، اجتماعی و دیگر شاخه‌های روان‌شناسی استفاده می‌کند و با بسیاری از مفاهیم رفتاری نظیر شرطی‌شدگی هیجانی هم‌ردیف است؛ پس درمان متمرکز بر شفقت، به‌جای اینکه رویکرد مکتب‌درمانی داشته باشد، به دنبال یکپارچه‌سازی و استفاده از دانش حاصل از مطالعه علمی روان‌شناسی و ایجاد درمان از این طریق است» (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۲۱۹).

۶. مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت از دیدگاه گیلبرت

۶-۱. درگیر شدن

با توجه به تقدم زمانی سعدی نسبت به گیلبرت و نیز بُعد مکانی و فرهنگی بین آن‌ها،

وجوه اشتراک معنایی در نظریات اخلاقی و تعلیمی آنان قابل مشاهده است و ما ابتدا ویژگی‌های شش‌گانه تشکیل‌دهنده شفقت، در مرحله «درگیر شدن» (engagement) را معرفی و به توضیح آن می‌پردازیم.

۱-۱-۶. انگیزه (عشق به بهزیستی خود و دیگران)

اولین ویژگی شفقت، انگیزه است؛ این ویژگی در مرکز سیستم‌های مراقبتی سیر تکامل یافته ما قرار دارد. «انگیزه همان گرایش عمیق به رهایی خود و تمام موجودات زنده از رنج و علل آن است. رهایی از علل رنج یعنی باید انگیزه داشته باشیم که علل آن را کشف کنیم و سپس پیش‌بینی کنیم و از بروز آن جلوگیری کنیم. انگیزه محبت‌محور، محرکی اصلی است که ویژگی‌های دیگر را با هم هماهنگ و هم‌راستا می‌کند» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۳۹-۱۴۰).

سعدی نیکی کردن و رفتار پسندیده را فقط مخصوص انسان‌ها نمی‌داند بلکه هر موجود زنده‌ای را درخور چنین برخوردی می‌بیند؛ پس در جهان مطلوب سعدی، باعث شگفتی نیست، اگر سگی تشنه را در بیابانی آب داده، خداوند با عفو کردن گناهان، پاداشش را بدهد:

یکی در بیابان سگی تشنه یافت	برون از رمق در حیاتش نیافت
کُله دلو کرد آن پسندیده‌کیش	چو جبل اندر آن بست دستار خویش
به خدمت میان بست و بازو گشاد	سگ ناتوان را دمی آب داد
خبر داد پیغمبر از حال مَرَد:	که داور گناهان ازو عفو کرد...
کسی با سگی نیکویی گم نکرد،	کجا گم شود خیر با نیک‌مرد؟
گرم کن چنان کت برآید ز دست	جهانبان در خیر بر کس نبست

(سعدی، ۱۳۹۰: ۸۳-۸۴)

سعدی، مسلمان و متأثر از اندیشه‌های اسلامی است و عواطف بیان‌شده در آثار وی مانند عاطفه، نوع‌دوستی و مهرورزی ریشه معرفتی دارد.

۶-۱-۲. حساسیت به رنج خود و دیگران

حساسیت یعنی توانایی حساس بودن با توجه کامل؛ «ایجاد حساسیت در توجه، یعنی ما در جریان لحظه به لحظه تجربه‌های خود قرار بگیریم و احتمال کمتری وجود دارد که چشممان را به حقیقت درد و رنج ببندیم و یا برای اجتناب از درگیر شدن با درد و رنج، توجیهی بیاوریم و انکار کنیم. شاید برای شروع باید از گشوده شدن به روی غم آغاز کنیم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۴۲).

خدمت خالصانه و صادقانه به خلق از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان ایدئال سعدی است. از نظر او نوع دوستی و احساس مسئولیت نسبت دیگران، بدون کوشش صادقانه برای رفع گرفتاری‌های آن‌ها بی‌معنی است.

که را دانش و جود و تقوی نبود به صورت درش هیچ معنا نبود...

غم خویش در زندگی خور که خویش به مُرده نپردازد از حرص خویش

(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۳)

از نظر سعدی، والایی و شرافت آدمی به احسان و نیکوکاری است، چنان‌که اگر کسی سودش به دیگران نرسد و از روحیه انفاق و احسان برخوردار نباشد و تنها در بند آسایش خویش باشد، از انسانیت بی‌بهره است و سعادت‌مند کسی است که نسبت به دیگران کار خیری انجام داده باشد. سعدی به ما می‌آموزد که همه جانداران غیر ستمگر، چه انسان‌های خداپرست و دیندار و چه کافران و گناهکاران و حتی حیوانات، سزاوار همدردی و مهربانی‌اند. در یکی از حکایات بوستان، خداوند، پیامبر بزرگ ابراهیم^(ع) را سرزنش می‌کند که چرا مهمان پیر خود را پس از آنکه فهمید او خدا را باور ندارد، از خانه خود بیرون کرده است.

بدانست پیغمبر نیک‌فال که گبر است پیر تبه بوده حال

به خواری براندش چو بیگانه دید که منکر بود پیش پاکان پلید

سروش آمد از کردگار جلیل به هیبت ملامت‌کنان کای خلیل
منش داده صد سال روزی و جان تو را نفرت آمد از او یک زمان
گر او می‌برد پیش آتش سجود تو وا پس چرا می‌بری دست جود؟
(همان: ۷۳)

۳-۱-۶. همدردی

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی و پل ارتباطی ما با دیگران همدردی است که هر فردی برای حضور مؤثرتر در جامعه و ارتباطات خود باید آن را کسب کند. «همدردی عبارت است از توانایی تأثیر گرفتن از پریشانی خود و دیگران. جالب است که در مسیحیت، همدردی ویژگی اصلی شفقت و مهربانی به حساب می‌آید» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۴۴).

سعدی نه تنها نیکویی در حق بشر را توصیه می‌کند، بلکه احسان به سایر جانداران را نیز امری ضروری می‌داند. در بوستان سعدی گوسفندی را می‌بینیم که بی بند و ریسمان در پی جوانی دوان است و «احسان کمندی است در گردنش». وقتی حیوان چنین اسیر احسان است، بدیهی است انسان و نیز دشمنان را به لطف، دوست توان کرد.

زنی گفت من دختر حاتم بخواید از این نامور حاکم
کرم کن به جای من ای محترم که مولای من بود از اهل کرم
به فرمان پیغمبر نیک رای گشادند زنجیرش از دست و پای
در آن قوم باقی نهادند تیغ که رانند سیلاب خون بی‌دریغ
به زاری به شمشیر زن گفت زن: مرا نیز با جمله گردن بزن
مروت نبینم رهایی ز بند به تنها و یارانم اندر کمند

(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۳)

۴-۱-۶. تحمل پریشانی

صبر، تحمل، شکیبایی و بردباری، در اصطلاح، ترک شکایت از سختی و بلا، نزد

غیرخداست. صبر و شکیبایی از نشانه‌های بارز مؤمنانی است که خداوند در قرآن کریم آنان را ستوده است. این صفت نیک اخلاقی در آئینه احادیث معصومین نیز جایگاه برجسته‌ای دارد. امام علی (ع) در کتاب گرانسنگ نهج البلاغه به این موضوع پرداخته‌اند؛ از جمله: «مَنْ لَمْ يَنْجِ الصَّبْرُ أَهْلَهُ الْجَزَعِ»؛ کسی را که شکیبایی نجات ندهد، بی‌تابی او را هلاک گرداند.

«اکثر محققان در این زمینه به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط با رنج درونی خود و دیگران می‌تواند بیشتر باعث تحریک پریشانی شود. نحوه کنار آمدن ما با این مسئله می‌تواند تأثیر بسیار زیادی روی رویکرد ما داشته باشد؛ یعنی با شفقت پیش می‌رویم و با درد درگیر می‌شویم یا از آن اجتناب می‌کنیم و یا اینکه سعی می‌کنیم به کاهش پریشانی دیگران کمک کنیم؛ چون می‌خواهیم پریشانی خودمان را از بین ببریم. بنابراین چهارمین ویژگی شفقت، تحمل پریشانی است که به ما کمک می‌کند از لحاظ هیجانی با رنج اتصال برقرار کنیم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۴۷-۱۴۸).

صبر و شکیبایی به عنوان یکی از فضایل اخلاقی در اندیشه سعدی شیرازی، همواره مورد تأکید بوده است: «سعدی سفارش می‌کند هنگامی که کاری به نر می، مهر و گشاده رویی حل می‌شود، پس نیازی به بدمنشی و تندخویی نیست» (سعدی، ۱۳۷۱: ۶۷).

بلائی خمار است در عیش مل	سلحدار خار است با شاه گل
نه تلخ است صبری که بر یاد اوست	که تلخی شکر باشد از دست دوست
ملامت کشانند مستان یار	سبک تر برد اشتر مست بار
اسیرش نخواهد رهایی ز بند	شکارش نجوید خلاص از کمند

(سعدی، ۱۳۹۰: ۹۶)

۵-۱-۶. همدلی

گفته می‌شود همدلی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که در انسان‌ها تکامل یافته

است. همدلی ما انسان‌ها را از سایر حیوانات متمایز ساخته است. همدلی با همدردی متفاوت است؛ چون همدلی شامل توانایی ما در آگاهی و درک شهودی است. با اینکه همدردی عکس‌العملی خودکار به احساسات دیگران است، همدلی بیشتر با درک و بینش در ارتباط است. «همدلی همان توانایی درک درد و رنج دیگران و علاوه بر این، یافتن علل آن است. همدلی مفهومی پیچیده است که به ما این توانایی را می‌دهد، متوجه شویم چگونه با دیگران رفتار کنیم تا بتوانند چیزی را که از ذهن ما می‌گذرد، بهتر درک کنند. در حقیقت، بدون توانایی درک یکدیگر، بعید بود که تمدن بشری به درجه‌ای که تاکنون می‌بینیم برسد» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۴۹).

مضامین همدلی، مدارا و مهربانی با انسان‌ها در اندیشه و کلام سعدی جاری است و در هر حکایتش به نوعی، عواطف انسان را تصفیه می‌کند. او داشتن اخلاق و عاطفه را از امتیازات انسان می‌داند و برای حل مشکلات جوامع بشری ناشی از خشونت، بر پرورش فضایل اخلاقی و عواطف عالی انسانی تأکید دارد.

من از بی‌نوایی نیم روی زرد	غم بینوایان رخم زرد کرد
نخواهد که بیند خردمند، ریش	نه بر عضو مردم، نه بر عضو خویش
یکی اول از تندرستان منم	که ریشی بیینم بلرزد تنم
منغص بود عیش آن تندرست	که باشد به پهلوی رنجور، سست
چو بینم که درویش مسکین نخورد	به کام اندرم لقمه زهر است و درد
یکی را به زندان بری دوستان	کجا ماندش عیش در بوستان؟

(سعدی، ۱۳۹۰: ۸۰)

۶-۱-۶. عدم قضاوت

گیلبرت در تعریف از واژه شفقت می‌گوید: «شفقت یعنی قضاوت نکردن و سرزنشی نبودن. هم در مسیحیت و هم در آیین بودایی، سخت نگرفتن به دیگران و

آزار نرساندن به دیگران از روی خشم یا کینه، از ویژگی‌های اصلی مهربانی و شفقت به حساب می‌آیند. مغز ما همواره در حال قضاوت کردن است و ما از خیلی از آن‌ها آگاه نیستیم. با این حال، در اینجا مسئله این نیست که به قضاوت‌های خودکار خود پاسخ بدهیم، بلکه باید متفکتر باشیم تا اعمالمان بیشتر مبتنی بر شفقت، خرد و انتخاب باشند. اگر فقط رویکردی منتقدانه و با عصبانیت داشته باشیم، عملاً در تضاد با شفقت حرکت کرده‌ایم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۵۷).

به اعتقاد سعدی کسی که تواضع و فروتنی اخلاقی، پیشه کند و خود را هیچ انگارد، غرور و تکبر را کنار بگذارد عزت می‌یابد؛ از این رو با دعوت مخاطبان خود به فروتنی، افتادگی و تواضع اخلاقی می‌گوید:

چو انعام کردی، مشو خودپرست که من سرورم، دیگران زبردست
اگر تیغ دورانش انداخته است نه شمشیرِ دوران هنوز آخته است
(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۵)

سعدی در زندگی اجتماعی، در رفتار با دیگران، به «تألیف قلوب» از راه بی‌آزاری، همیاری و نیکوکاری و همچنین به وحدت و یگانگی انسان‌ها از راه دیگرخواهی و نوع‌پروری، بیش از هر شاعر دیگر تأکید می‌کند. این اندیشه را که به انحای مختلف و به شیوایی و زیبایی از سوی شاعر تکرار می‌شود، در یک جمله از زبان شاعر می‌توان این‌چنین خلاصه کرد:

غم جمله خور در هوای یکی مراعاتِ صد کن برای یکی
گرت خاک‌پایان شوریده‌سر حقیر و فقیر آید اندر نظر
به مردی کز ایشان به در نیست آن به خدمت کمر بندشان بر میان
تو هرگز مبینشان به چشم پسند که ایشان پسندیده حق بسراند
کسی را که نزدیک ظنّت بد اوست چه دانی که صاحب ولایت خود اوست
(همان: ۹۹)

در زندگی اجتماعی و معاشرت و مدارا با مردم، سعدی نرم‌خویی و نیک‌خواهی و به‌ویژه دوری از خشونت را مایهٔ افزایش دوستان می‌داند:

رقیبان مهمان‌سرای خلیل	به عزت نشانند پیر ذلیل
بفرمود و ترتیب کردند خوان	نشستند بر هر طرف همگنان
چو بسم الله آغاز کردند جمع	نیامد زپیرش حدیثی به سمع
چنین گفتش: ای پیر دیرینه روز	چو پیران نمی بینمت صدق و سوز
نه شرط است وقتی که روزی خوری	که نام خداوند روزی بری؟
بگفتا نگیرم طریقی به دست	که نشنیدم از پیر آذرپرست
بدانست پیغمبر نیک‌فـال	که گبرست پیرِ تبه بوده حال
به خواری براندش چو بیگانه دید	که منکر بود پیش پاکان پلید
سروش آمد از کردگار جلیل	به هیبت ملامت کنان، کای خلیل،
منش داده صدسال روزی و جان	تو را نفرت آمد ازو یک‌زمان؟!
گر او می برد پیش آتش سجود،	تو واپس چرا می بری دست جود؟

(همان: ۷۶)

از آن رو که سعدی دلی پر از عشق به بشریت داشته و وجود عزیزش آکنده از مهر و محبت بنی نوع انسانی بوده، همواره بدین نکته اشاره کرده که هر فردی باید خود را در برابر جامعه مسئول بداند و با کار و کوشش، گرهی از گره‌های اجتماعی را بگشاید و بداند که فقط از به کنجی نشستن و به ریاضت و ذکر اوراد و ادعیه، بسنده کردن کاری از پیش نمی‌رود و ذات انسانی تکاملی و صیقل نمی‌یابد.

در معرفت بر کسانی است باز،	که درهاست بر روی ایشان فراز
بسا تلخ‌عیشان تلخی چشان	که آیند در حله، دامن کشان ...
مسوزان درخت گل اندر خریف	که در نوبهارت نماید ظریف

(همان: ۷۵)

۲-۶. مهارت‌های شفقت

در این بخش، به مهارت‌های شش‌گانه مربوط به شفقت، موسوم به مهارت‌های «التیام و پیشگیری» می‌پردازیم:

۱-۲-۶. توجه شفقت‌آمیز

توجه ما می‌تواند روی هر چیزی که می‌خواهیم، معطوف شود. وقتی توجه‌مان را روی چیز خاصی معطوف می‌کنیم، چیزهای دیگری از آگاهی‌مان خارج می‌شوند. «توجه شفقت‌آمیز، یعنی چطور عمداً توجه‌مان را به سمت موضوعاتی که برای خودمان و دیگران سودمند است، هدایت کنیم... چیزی که به آن توجه داریم، بسیار مهم است و لزوماً همیشه به معنی درست بودن نیست، بلکه به این معنی است که از چیزی که در آن لحظه می‌تواند به ما کمک کند، ذهن‌آگاه باشیم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۰-۱۶۲).

یتیمان اقبال قابل ترحمی هستند که عواطف انسانی اقتضا می‌کند در جامعه به آنان توجه خاصی مبذول شود. سعدی که خود را در ایام کودکی یتیم شده و از داشتن سرپرست محروم گشته از تعلیمات اسلام و دستورها و سفارش‌های رسول خدا (ص) الهام گرفته و به مراعات حال دردمندان، یتیمان و بی‌کسان و ستم‌دیدگان سفارش فراوانی کرده است. او که درد یتیمی را با تمام وجودش چشیده است به مخاطب خود سفارش می‌نماید:

چو بینی یتیمی سرافکنده پیش	مده بوسه بر روی فرزند خویش
یتیم ار بگرید که نازش خرد؟	وگر خشم گیرد که بارش برد؟
الا تا نگرید که عرش عظیم،	بلرزد همی چون بگرید یتیم
به رحمت بکن آتش از دیده پاک	به شفقت بیفشانش از چهره خاک
تو در سایه خویشتن پرورش	اگر سایه ای خود برفت از سرش

(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۴)

۶-۲-۲. تصویرسازی شفقت‌آمیز

امروزه از تصویرسازی ذهنی در بسیاری از رویکردهای درمانی استفاده می‌شود. استفاده از تصویرسازی ذهنی برای ایجاد تغییرات روانی و فیزیولوژیکی نسبت به استفاده صرف از تبادلات زبانی، بسیار قدرتمندتر است. «وقتی درگیر تصویرسازی شفقت‌آمیز هستیم، سیستم‌های هیجانی و فیزیولوژیکی ذهن و بدنمان را تحریک می‌کنیم. اگر این کار را مرتب انجام دهیم، تمایلات جدیدی درونمان شکل می‌گیرند و ذهنمان را به صورت جدیدی سازمان‌دهی می‌کنند و در نتیجه منبای ظهور ذهن شفقت‌آمیز در ما پایه‌ریزی می‌شود» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۲-۱۶۳).

سعدی در توجه به این خصیصه مهم، شرط تکامل انسانیت را عمل نیکو و طلب خیر و مهرورزی می‌داند؛ و در نتیجه، همبستگی صمیمانه افراد را با یکدیگر از طریق نیکی کردن و نوع دوستی می‌داند. همین لطیفه اخلاقی است که در نظر وی متضمن سلامت روحی و روانی افراد است و در نتیجه موجب سعادت دنیا و آخرت همگان می‌شود. اشارات سعدی در این باب فراوان است همانند ابیات زیر:

یکی خار پای یتیمی بکند	به خواب اندرش دید صدر خچند
همی گفت و در روضه‌ها می‌چمید	کز آن خار بر من چه گل‌ها دمید
	(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۵)
ندانم که گفت این حکایت به من	که بوده‌ست فرماندهی در یمن
ز نام آوران گوی دولت ربود	که در گنج بخشی نظیرش نبود...
شنیدم که جشنی ملوکانه ساخت	چو چنگ اندر آن بزم خلقی نواخت...
بگفتا بیا تا چه داری خبر	چرا سر نبستی به فتراک بر؟
مگر بر تو نام آوری حمله کرد	نیاوردی از ضعف تاب نبرد؟
جوانمرد شاطر زمین بوسه داد	ملک را ثنا گفت و تمکین نهاد

که دریافتم حاتم نامجوی
 جوانمرد و صاحب‌خرد دیدمش
 هنرمند و خوش‌منظر و خوبروی
 به مردانگی، فوق‌خود دیدمش
 مرا بار لطفش دوتا کرد پُشت
 به شمشیر احسان و فضل، بکشت
 (همان: ۹۴)

۶-۲-۳. احساسات شفقت‌آمیز

در دایرهٔ درونی ویژگی‌ها، در نتیجهٔ همدلی با درد و حس مرتبط بودن با این درد، احساسات شفقت‌آمیزی در ما برانگیخته می‌شوند. با این حال، «در دایرهٔ بیرونی مهارت‌ها، احساسات ما روی تسکین درد متمرکز هستند و ما با رویکردی دوستانه و مهربانانه با درد و رنج برخورد می‌کنیم... چیزی که در اینجا اهمیت دارد، همان آرزوی قلبی برای کاهش درد و خوشحالی و شور و شعف حاصل از این اتفاق است... می‌توانیم احساسات شفقت‌آمیز را فرایندی دومرحله‌ای بدانیم: در ابتدا توجه ذهن‌آگاه ما را از حقیقت درد و رنج آگاه می‌کند و همدردی، آن را با احساساتی مشابه درگیر می‌کند؛ در مرحلهٔ دوم، مهارت‌های شفقت، احساسات مثبت مهربانی و دوستی را به کار می‌گیرند و با اشتیاق سعی می‌کنند درد و رنج را تسکین دهند» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۳).

در دنیای ایدئالی که سعدی به تصویر کشیده است، انسان‌هایی زندگی می‌کنند که نیک‌مرد و پارسا هستند و عیب‌درویش را می‌پوشانند و غریب را از درگاه خانهٔ خود نمی‌رانند و بر دشمنان خویش می‌بخشند:

به پوشیدن ستر درویش کوش
 مگردان غریب از دَرَت بی نصیب
 که ستر خدایت بود پرده‌پوش
 مبادا که گردی به درها غریب
 بزرگی رساند به محتاج، خیر
 که ترسد که محتاج گردد به غیر
 به حال دل‌خستگان درنگر
 که روزی تو دل‌خسته باشی مگر
 درون فروماندگان شاد کن
 ز روز فروماندگی یاد کن
 نه خواهنده‌ای بر درِ دیگران؟
 به شکرانه، خواهنده از درِ مران

(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۴)

۶-۲-۴. تفکر شفقت‌آمیز

گیلبرت در شرح و تبیین تفکر شفقت‌آمیز می‌گوید: «تفکر شفقت‌آمیز یعنی تصمیم‌گیری با نهایت توان خود، استدلال‌هایی شفقت‌آمیز داشته باشیم. برای این کار، اول باید با ذهن آگاهانه عقب‌بایستیم، سرعتمان را کاهش دهیم و چیزهایی را که در ذهنمان می‌گذرد، مشاهده کنیم و سپس به روش‌های مختلف، به صورتی شفقت‌آمیز فکر کنیم... بعضی از اندیشه‌های خاص، باعث می‌شوند در استرس و رنج شدیدی گیر بیفتیم. تفکر شفقت‌آمیز، پادزهری برای این مشکل است» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۴-۱۶۵).

در دنیای ایدئال که سعدی به تصویر کشیده است، انسان‌هایی زندگی می‌کنند که نیک‌مرد و پارسا هستند و بر دشمنان خویش می‌بخشند و حتی دل دشمنان را هم تنگ نمی‌خواهند. چنین نیک‌مردان با خردی در مقابل خطاهای دیگران واکنش‌های خاص خود را دارند.

عجب ناید از سیرت بخردان	که نیکی کنند از کرم با بدان
وگر چه بدان اهل نیکی نیند	در اقبال نیکان بدان می‌زیند

(سعدی، ۱۳۹۰: ۸۸)

تو با خلق سهلی کن ای نیکبخت	که فردا نگیرد خدا با تو سخت
گر از پا در آید، نماند اسیر	که افتادگان را بود دستگیر
به آزار فرمان مده بر رهی	که باشد که افتد به فرماندهی
چو تمکین و جاهت بود بر دوام	مکن زور بر ضعف درویش عام

(همان: ۸۹)

۶-۲-۵. تمرکز حسی شفقت‌آمیز

تمرکز یکی از حالت‌های ذهن است و ذهن ابزاری است در دست انسان که به هر نحوی که بخواهد می‌تواند از آن استفاده کند «با تمرکز حسی شفقت‌آمیز، یاد می‌گیریم

روی ویژگی‌های حسی شفقت تمرکز کنیم... این کار، پایه‌ای محکم برای انجام کارهای شفقت‌آمیز فراهم می‌کند» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۵).

توجه به یتیمان و مهربانی با آنان نیز در آرمان شهر سعدی جایگاه رفیعی دارد. «بوستان سعدی، انسان را تصفیه می‌کند. هر جا به نوعی عواطف انسانی، همدلی و محبت با افراد بشر به صورت گوناگون جلوه‌گر است. آفریننده بوستان که خود در طفلی پدر را از دست داده و از درد طفلان خبر دارد، نه تنها شفقت با یتیمان را دستور می‌دهد، بلکه با نگرانی که از کمال انسانیت سرچشمه می‌گیرد، ما را چنین هوشیار می‌کند.»

من آن‌گه سر تاجور داشتم	که سر بر کنار پدر داشتم
اگر بر وجودم نشستی مگس	پرشان شدی خاطر چند کس ...
مرا باشد از درد طفلان خبر	که در طفلی از سر برفتم پدر

(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۴)

۶-۲-۶. رفتار شفقت‌آمیز

گیلبرت یکی از شاخصه‌های اصلی رفتار شفقت‌آمیز را «شجاعت» می‌داند. «چون بدون شجاعت، فرقی نمی‌کند چقدر با انگیزه باشیم یا همدلی داشته باشیم... فرد مشفق، انسان ایدئالی است که می‌تواند بر ترس خود غلبه کند تا با درد و مشکلات زندگی مواجه شود و امنیت زندگی خود را به مخاطره می‌اندازد تا بتواند درد و رنج دیگران را کاهش بدهد» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۵-۱۶۷).

انسان دوستی و شفقت به هم‌نوع و توصیه به مراعات حال محرومان و یاری کردن درماندگان و ناتوانان، گوهر دیگری است از گنجینه‌های عالم معنا که از فروغش آثار سعدی رونق و جلایی جاودانه یافته است.

نخواهی که باشی پراکنده دل	پراکنندگان را ز خاطر مهمل
پرشان کن امروز گنجینه چُست	که فردا کلیدش نه در دست توست

(سعدی، ۱۳۹۰: ۷۳)

سعدی معتقد است کسی که به خاطر نان و رزق و روزی علم و دانش خود را بفروشد، زیان‌کار است.

گره بر سر بند احسان مزن که این زرق و شیدست و آن مکر و فن
زیان می‌کند مرد تفسیردان که علم و ادب می‌فروشد به نان
(همان: ۷۶)

یکی از مفاهیم اخلاقی که سعدی به آن توجه داشته، مفهوم «ایثار و جوانمردی» است. بوستان سعدی مملو از فروغ انسانیت و ایثار و جوانمردی است. در بوستان با اشخاصی روبه‌رو می‌شویم که توانسته‌اند بر خودخواهی خویش فائق آیند و به مطالبی برتر از منافع خود بیندیشند. در هر گوشه بوستان اشخاصی سخی و جوانمرد نظیر لقمان، بایزید بسطامی، حاتم طائی و دخترش و... وجود دارند.

درون پراکنندگان جمع دار که جمعیت باشد از روزگار...
درون فروماندگان شاد کن ز روز فروماندگی یاد کن
(همان: ۸۷)

یکی از موضوعاتی که سعدی به آن پرداخته، مسئله «احسان و نیکویی» است. شاعر احسان و نیکوکاری را بسیار شریف و والا معرفی می‌کند و ارزش و فضیلت انسان را به ادای خدمتی می‌داند که برای دیگران انجام می‌دهد. سعدی درباره نیکوکاری و تصرف قلوب با احسان می‌گوید:

کرامت، جوان مردی و نان‌دهی است مقالات بیهوده، طبل تهی است!
قیامت کسی بینی اندر بهشت، که معنی طلب کرد و دعوی بهشت
به معنی توان کرد دعوی درست دم بی‌قدم، تکیه‌گاهی است سست
(همان: ۹۰)

ارزش و فضیلت انسان به سود و خدمتی است که از او برای دیگران ساخته است. آن‌که زر می‌اندوزد و دلش بر احوال آدمیان نمی‌سوزد، از انسانیت بی‌بهره است. به قول سعدی، چنین سفته‌ای ارزش ندارد:

تکلف بر مرد درویش نیست وصیت همین یک سخن بیش نیست:
 که چندان که جهدت بود، خیر کن ز تو خیر مآند، ز سعدی سخن
 (همان: ۹۵)

۷. نتیجه‌گیری

اخلاقیات در ادبیات فارسی بخش مهمی از ادبیات تعلیمی را به خود اختصاص داده است؛ چنان‌که آثاری چون بوستان سعدی در سایه تعالیم اخلاقی به وجود آمده‌اند و سراسر این آثار، سرشار از آموزه‌های اخلاقی است.

از مزایای معنوی بوستان سعدی، وفور نصایح اخلاقی و رهنمودهای ارزشمندی است که در زمینه حکمت عملی و وظایف فردی و اجتماعی انسان ارائه گردیده و راه‌ورسم زندگی شرافتمندانه، در خلال مواعظی که خود عصاره‌ای از تعلیمات عالیة اسلامی است، تفسیر و توجیه شده است.

حکمت یکی از مهم‌ترین مضامینی است که سعدی به آن توجه ویژه‌ای داشته است. او با بیان فضایل و رذایل اخلاقی، همواره آدمیان را به کارهای نیک تشویق و از کارهای زشت بر حذر داشته است. در بررسی بوستان سعدی مسئله تعالیم اخلاقی به خوبی نمایان است. سعدی با آوردن حکایات، داستان‌ها و تمثیل‌های گوناگون در بوستان به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، پیام‌های اخلاقی خود را به انسان‌ها ابلاغ و عرضه می‌کند.

در این گفتار به بررسی و مقایسه مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با اندیشه‌های سعدی در کتاب بوستان پرداخته شده است. واکاوی بوستان سعدی نشان می‌دهد که مفاهیم مرتبط با شفقت از دیدگاه آرا و نظریات روان‌شناسی گیلبرت، جایگاهی قابل اعتنا در این اثر مهم دارد. به بیان دیگر، ابعاد و زیرمجموعه‌های دوازده‌گانه شفقت گیلبرت، با برخی از ابیات و حکایات بوستان سعدی قابل انطباق است و با توجه به تقدم زمانی سعدی نسبت به گیلبرت و نیز بُعد مکانی و فرهنگی بین

آن‌ها، وجوه اشتراک معنایی در نظریات اخلاقی و تعلیمی آنان شایان تأمل و بررسی بیشتر و گسترده‌تر است.

لازم به یادآوری است که سعدی انسان را به‌طور کامل می‌پذیرد و برای او اوصاف پسندیده‌ای قائل است و او را لایق رسیدن به مراتب عالی انسانی می‌داند و در یک کلام، بوستان، سرشار از مفاهیم انسانی اخلاقی مطرح‌شده از سوی روان‌شناسان انسان‌گراست. آنچه مسلم است اینکه مفاهیم انسانی مطرح‌شده توسط سعدی، صدها سال قبل از شکل‌گیری این مفاهیم در روان‌شناسی، وجود داشته و مورد بحث قرار گرفته است و این مسئله حاکی از غنای فرهنگی و ادبی اندیشمندان پارسی‌زبان است که متأسفانه در جامعه ما مورد غفلت قرار گرفته و در عوض، علوم امروزه غربی و پیشرفته روان‌شناسی مؤید این نظریات است.

منابع

۱. آرمسترانگ، کارل (۱۳۹۷)، دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز، ترجمه مرضیه سلیمانی، تهران: انتشارات فرهنگ نشر نو.
۲. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، لغتنامه دهخدا، تهران: مؤسسه لغت‌نامه دهخدا، با همکاری انتشارات روزنه.
۳. سعدی شیرازی، مصلح‌الدین (۱۳۷۱)، بوستان سعدی، تصحیح خلیل خطیب رهبر، تهران: انتشارات صفی‌علیشاه.
۴. _____ (۱۳۹۰)، بوستان سعدی، تصحیح محمدعلی فروغی، تهران: انتشارات بهزاد.
۵. گیلبرت، پائول (۱۳۹۷)، درمان متمرکز بر شفقت، ترجمه مهرنوش اثباتی و علی فیضی، تهران: انتشارات ابن‌سینا.

۶. گیلبرت، پائول و چودن (۱۳۹۶)، *شفقت مبتنی بر ذهن آگاهی*، ترجمه محمدحسین فلاح و آزاده ابویی، یزد: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد.
۷. معین، محمد (۱۳۵۵)، *فرهنگ فارسی*، تهران: انتشارات امیرکبیر.
۸. نوری، حمیدرضا (۱۳۹۶)، *شفقت و ذهن آگاهی*، تهران: نشر کیانافراز.
۹. همایون کاتوزیان، محمدعلی (۱۳۹۶) *سعدی: شاعر زندگی، عشق و شفقت*، ترجمه کاظم فیروزمند، تهران: انتشارات نامک.

