

Analysis of Compassion and Kindness in Qaboosnameh Based on the Psychological Components of Gilbert Compassion

Hadi Karimi Aghda^۱, Mohammad Mehdi Dehghani Ashkazari^۲

Abstract

Researchers have been interested in writing scientific articles and discussing interdisciplinary discussions about them in recent years. One of these topics is the expression of the science of psychology in literary works and its adaptation to new theories of psychology. In this research, an attempt has been made to study the components of the psychology of compassion of Gilbert according to the book Qaboosnameh and to adapt it to the modern science of psychology. Compassion and kindness are among the moral and human concepts that have been addressed in the texts of Persian literature as well as in psychology. In this article, the authors deal descriptively-analytically with the subject of compassion in Qaboosnameh based on the psychological components of Gilbert. Despite the overlap of this word with words such as pity, kindness, empathy and sympathy in Persian literature, its psychological meaning is different from the meaning of the mentioned words. The word compassion in the translation of the books and theories of Gilbert and Neff contains the twelve characteristics according to which "compassionate man" is defined. By comparing and examining the psychological components of Gilbert's compassion with Qaboos, it is concluded that the human concepts expressed by Keikavus existed and were discussed centuries before the formation of these concepts in psychology. This shows the literary and cultural richness of the Persian language and literature, which has unfortunately been neglected in our society, and has been superseded by the advanced psychological and Western sciences in confirming such concepts and theories.

Keywords: Healing, Suffering, Compassion, Qaboosnameh, Keikavus, Gilbert.

^۱ Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University.. (corresponding author), Email: hadikarimi^۱@gmail.com.

^۲ Department of Islamic Education, Farhangian University; Responsible author

Resources

Book

- ۱- Armstrong, Carl (۲۰۱۹) Twelve Steps to Compassionate Life, translated by Marzieh Soleimani, Tehran: Farhang-e Nashr-e No.
- ۲- Har Ameli, Muhammad ibn Hassan (۱۴۱۲) Wasa'il al-Shi'ah, Qom: Al-Bayt Institute.
- ۳- Dashti, Mohammad (۱۹۹۹) Translation of Nahj al-Balaghah by Amir al-Mo'menin Ali (AS) Qom: Islamic Propaganda Organization.
- ۴- Dekhoda, Ali Akbar (۱۹۹۸) Dekhoda Dictionary, Tehran: Dekhoda Dictionary Institute, in collaboration with Rozaneh Publications.
- ۵- Ansari al-Ma'ali, Kikavous Ibn Iskander Ibn Vashmgir (۲۰۰۶), Qaboosnameh, by Gholam Hossein Yousefi, Ch ۱۴, Tehran: Scientific and cultural publications.
- ۶- Gilbert, Paul (۲۰۱۹) Therapy focused on compassion, translated by Mehrnoosh Esbati and Ali Feizi, Tehran: Ibnosina.
- ۷- Gilbert, Paul and Choudan (۲۰۱۸), Compassion based on mindfulness, translated by Mohammad Hossein Fallah and Azadeh Abouei, Yazd: Islamic Azad University of Yazd.
- ۸- Moein, Mohammad (۱۹۷۷) Farhang-e Farsi, Tehran: Amirkabir.
- ۹- Nouri, Hamidreza (۲۰۱۸) Compassion and Consciousness, Tehran: Kianafraz Publishing.
- ۱۰- Homayoun Katozian, Mohammad Ali (۲۰۱۷) Saadi: Poet of Life, Love and Compassion, translated by Kazem Firoozmand, Tehran: Namak Publications.

articles

- ۱۱- Safari, Jahangir and Najafi Behzadi, Sajjad (۲۰۲۱) "A Study of Critical Thinking, Self-Awareness, Empathy, Decision-Making and Communication Skills in Farhad Hassanzadeh's Stories",

Scientific Quarterly and Interpretation and Analysis of Persian Language and Literature Texts (Dehkoda), p. ۴۹, pp. ۱۸۳-۲۰۷.

- ۱۲- Azizi, Amin; Hadi, Heidarinia; Fallah, Mohammad Hossein (۲۰۲۰) "Study of the psychological components of Gilbert's compassion in Saadi Park's book", Journal of Educational Literature, Vol. ۴۱, pp. ۱۸۱-۲۰۴.



فصل‌نامه علمی جستارنامه ادبیات تطبیقی

سال ششم، شماره بیست و دوم، زمستان ۱۴۰۱

تحلیل و بررسی شفقت و مهربانی در کتاب قابوس‌نامه براساس مؤلفه‌های روان‌شناسی

شفقت گیلبرت

هادی کریمی عقدا^۱، محمد مهدی دهقانی اشکذری^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۹/۲۴، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۹

صص (۵۹ - ۳۳)

چکیده

از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در سال‌های اخیر، مربوط به مقالات علمی و طرح مباحث میان‌رشته‌ای درباره آن‌ها است. یکی از این موضوعات، پژوهش در حیطه علوم روان‌شناسی در آثار ادبی و تطبیق آن با تئوری‌های جدید روان‌شناسی است. نویسنده در این پژوهش، درصدد آن است تا مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت را با عنایت به کتاب قابوس‌نامه، بررسی و سپس با علم روز روان‌شناسی منطبق سازد. شفقت و مهربانی یکی از مضامین اخلاقی و انسانی است که در کتاب‌های ادبیات فارسی و همچنین در علوم روان‌شناسی بدان پرداخته شده است. نویسنده در این پژوهش به شیوه توصیفی-تطبیقی و با ابزار کتابخانه‌ای به موضوع مهربانی و شفقت در قابوس‌نامه بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناسی گیلبرت پرداخته‌اند. با وجود هم‌پوشانی واژه شفقت با کلماتی همانند همدلی و همدردی، مهربانی، دل‌سوزی و ترحم در ادبیات فارسی، مفهوم روان‌شناختی آن با معنای کلمات مذکور متفاوت است. در ترجمه کتاب‌ها و نظریه‌های گیلبرت، کلمه شفقت بیانگر ویژگی‌های دوازده‌گانه‌ای است که بر اساس آن «انسان مهربان» تعریف شده است. با مقایسه و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با قابوس‌نامه این نتایج حاصل می‌شود که مفاهیم انسانی مطرح شده به‌وسیله عنصرالمعالی، قرن‌ها قبل از بیان این مفاهیم در روان‌شناسی رواج داشته و مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفته است. این مسئله حاکی از غنای فرهنگی و ادبی زبان و ادبیات فارسی است که متأسفانه در جامعه ما مورد بی‌توجهی قرار گرفته و به‌جای آن، علوم پیشرفته روان‌شناسی و غربی مؤید این مباحث و نظریات شده است.

واژگان کلیدی: درمان، رنج، شفقت، عنصرالمعالی، قابوس‌نامه، گیلبرت.

^۱استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، ایران. (نویسنده مسئول) پست الکترونیک: hadikarimi58@gmail.com

^۲استادیار گروه معارف و تربیت اسلامی دانشگاه فرهنگیان، ایران.

۱- مقدمه

آثار، بقایا و سنگ‌نوشته‌های به‌جا مانده از بشر، حاکی از آن است که در حدود یک میلیون سال گذشته، گذشتگان ما به انحای مختلفی زندگی می‌کردند که از بیماران و افراد ناتوان و همچنین فرزندان خود به نحو شایسته مراقبت می‌کردند. این به آن معناست که آن‌ها از انگیزه‌های مراقبتی خود به‌صورت خیلی عالمانه 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. همان‌طور که در ادامه شاهد آن هستیم این تعریف جامع و کامل نیست؛ زیرا برداشتی که در عصر حاضر از شفقت داریم، محدود به رنج و «رنج بردن» نمی‌شود بلکه شفقت، عاملی برای نجات از رنج و کسب مهارت‌هایی برای انجام این کار محسوب می‌شود. وقتی به ویژگی‌های اصلی واژه شفقت نگاه می‌کنیم می‌بینیم که علم، تصویر مبهمی از این مفهوم را به ما نشان می‌دهد.

شفقت همانند دیگر انگیزه‌ها می‌تواند مهارت‌های روان‌شناختی و توانایی‌های ما، از جمله توجه و تصور در مورد خودمان و احساساتمان را تحت تأثیر قرار دهد تا به نتایج 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 زندگی‌مان دارند. 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 مهربانی، همدردی و همدلی در ارتباط است. این پژوهش درصدد آن است تا به بررسی واژه شفقت در کتاب قابوس‌نامه بپردازد. در این کتاب، با عباراتی روبرو می‌شویم که با مؤلفه‌های شفقت گیلبرت قابل انطباق است و نویسندگان درصدد آن هستند تا به پرسش‌های زیر پاسخ بدهند که:

۱. با توجه به تقدّم زمانی عنصرالمعالی 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؟
۲. ابعاد و زیرمجموعه‌های دوازده‌گانه شفقت گیلبرت، با کدام یک از عبارات قابوس‌نامه قابل انطباق است؟
۳. مفاهیم مرتبط با شفقت از دیدگاه آرا و نظریات روان‌شناسی گیلبرت، در قابوس‌نامه چه

جایگاهی دارد؟

۱-۱- روش پژوهش

این پژوهش، به شیوه توصیفی-تحلیلی است که با تجزیه و تحلیل فکری و محتوایی اثر، صورت گرفته و بنیادی است و در جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل آن‌ها از روش اسنادی یا کتابخانه‌ای و از راه برگه‌نویسی بهره برده شده است. این پژوهش به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب قابوس‌نامه پرداخته است و همان‌طور که اشاره شد، تاکنون در این خصوص، پژوهش و تحقیقی انجام نشده و این مقاله، اولین پژوهشی است که در این خصوص کار شده است. همچنین برای سهولت دریافت معانی و مفاهیم مشترک میان ابعاد مختلف نظریه شفقت گیلبرت و قابوس‌نامه، پس از شرح مختصر هریک از زیرمجموعه‌های تشکیل‌دهنده شفقت گیلبرت، عباراتی از قابوس‌نامه که حاوی معنی و مفهوم نزدیک به مؤلفه یاد شده باشد، بیان شده است.

۱-۲- پیشینه تحقیق

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

در حوزه روان‌شناسی شفقت گیلبرت، پژوهش‌های بسیاری در قالب کتاب، رساله، پایان‌نامه و مقاله انجام گرفته است. همچنین در رابطه با کتاب قابوس‌نامه، پژوهش‌هایی به‌صورت مجزا، مورد بررسی قرار گرفته است که در ادامه به پژوهش‌های مرتبط با موضوع مقاله اشاره می‌شود:

امین عزیزی (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت «گیلبرت» در باب دوم کتاب «بوستان سعدی» مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت «گیلبرت» را با توجه به بوستان بررسی کرده و با علم امروزی روان‌شناسی تطبیق داده است و به این نتیجه رسیده که ابعاد و

زیرمجموعه‌های دوازده‌گانه شفقت گیلبرت، با برخی از ابیات و حکایات بوستان سعدی قابل انطباق است.

همچنین همایون کاتوزیان (۱۳۹۶)، 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 یاد شده به غزلیات سعدی توجه شده و مباحث اصلی درباره اشعار عاشقانه اوست. آنچه موجب تمایز پژوهش حاضر با دیگر پژوهش‌ها می‌شود این است که تاکنون در رابطه با تحلیل و بررسی شفقت و مهربانی در کتاب قابوس‌نامه بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت، صورت نگرفته است بنابراین، این پژوهش برای اولین بار صورت گرفته است.

۱-۳-۳- مبانی تحقیق

۱-۳-۱- تعریف لغوی شفقت

در لغت‌نامه علی‌اکبر دهخدا (۱۳۷۷)، ذیل واژه شفقت، معانی گوناگونی از قبیل: رأفت، رحمت، برّ، عطف، مهربانی و مهر آمده است. در فرهنگ فارسی معین (۱۳۵۵) هم واژه شفقت، معادل دل‌سوزی و مهربانی معنی شده است؛ اما تعریف جامع و کاملی برای کلمه شفقت نمی‌توان در نظر گرفت.

در کتاب «شفقت و ذهن‌آگاهی» اثر حمیدرضا نوری (۱۳۹۶) 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).

۱-۳-۲- معنی اصطلاحی شفقت

در کتاب دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز، اثر کارن آرمسترانگ (۲۰۱۱م) آمده 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). آرمسترانگ در ادامه می‌گوید: «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» (همان: ۲۲).

در کتاب «درمان متمرکز بر شفقت»، نوشته پائول گیلبرت (۲۰۱۶م) آمده است: «دالایی 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، توجه آگاهی، حالت ذهن آرام و شفقت را برای ذهن متحول شده ایجاد می‌کند. شفقت و توجه آگاهی، 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).

۲- بحث و بررسی

۲-۱- مفهوم روان‌شناسی شفقت از دیدگاه گیلبرت

مفهوم شفقت علاوه بر کاهش رنج در معانی و مفاهیم دیگری همچون، جلوگیری از رنج و گرایش به سعادت و رفاه دیگران را نیز به کار رفته است و بنابر 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 بمانیم. 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 روبرو شویم و آن را بپذیریم؛ نه اینکه از آن روی برگردانیم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۳۶ - ۱۳۷).

شفقت‌درمانی از دیدگاه روان‌شناسی، فرایندی چند بُعدی و پیچیده است که امکان بیان کامل

ساختار آن در این پژوهش نیست. در این رابطه، 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).

۲-۲- مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت از دیدگاه گیلبرت

۲-۲-۱- درگیر شدن

با توجه به تقدم زمانی عنصرالمعالی 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.

۲-۲-۱- انگیزه (عشق به بهزیستی خود و دیگران)

انگیزه، اولین ویژگی شفقت 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).

عنصرالمعالی نیکی کردن و رفتار پسندیده را فقط مخصوص انسان‌ها نمی‌داند؛ بلکه هر حیوانی را سزاوار چنین برخوردی می‌بیند؛ پس در جهان مطلوب او، باعث شگفتی نیست اگر در باب بیست و پنجم کتاب قابوس‌نامه اندر خریدن اسب می‌گوید: اسب و جامه را نیکو دار و با آن‌ها رفتار نیک داشته باش: «حکما گفته‌اند که جهان به مردمان به‌پای است و مردم به حیوان و نیکوترین حیوان از حیوانات اسب است که داشتن او هم از کدخدایی است و هم از مروت و در مثل است که اسب و جامه را نیکو دار تا اسب و جامه، تو را نیکو دارد» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۱۳۸۵).

۸۹). عنصرالمعالی در مطالب فوق بیان می‌دارد که حتی اگر به حیوانات هم نیکی و محبت کنید، آنها هم در حق شما نیکی و محبت خواهند کرد و به‌طور ضمنی به مبحث شفقت و مهرورزی در حق همه موجودات توصیه کرده است.

یا در باب چهل و سوم در آیین و رسم دهقانی و هر پیشه که دانی، در مهربانی کردن با حیوان و چگونگی رفتار با آن می‌گوید: «بدان ای پسر که اگر دهقان باشی شناسنده وقت باش و هر چیزی که خواهی کشت مگذار که از وقت خویش بگذرد. اگر ده روز پیش از وقت کاری، بهتر که یک روز پس از وقت، کاری و آلت و جفت گاو ساخته دار و گاوآن نیک خر و به علف نیکو دار» (همان: ۱۴۷).

با توجه به موارد فوق دریافت می‌شود که اندیشه‌های عنصرالمعالی، متأثر از اندیشه‌های والای انسانی است و عواطف بیان‌شده در قابوس‌نامه مانند: مهرورزی، عاطفه و نوع‌دوستی ریشه معرفتی دارد.

۲-۲-۱-۲- تحمل پریشانی

صبر، تحمل، شکیبایی و بردباری، در اصطلاح، ترک شکایت از سختی و بلا، نزد غیر خداست. شکیبایی و صبر از نشانه‌های بسیار برجسته مؤمنانی است که خداوند در قرآن کریم به ستایش آنان پرداخته است. این صفت نیک اخلاقی در احادیث و روایات نیز جایگاه بسیار خوبی دارد. امام علی (ع) در کتاب گران‌سنگ نهج‌البلاغه به این موضوع پرداخته‌اند از جمله: «مَنْ لِمَمٍ يَنْجُو الصَّبْرُ أَمْهَلِكُهُ الْجَزَعُ» کسی را که شکیبایی نجات ندهد، بی‌تابی او را هلاک گرداند. (دشتی، ۱۳۷۷: ح ۱۵۹).

«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 به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی در اندیشه عنصرالمعالی، همواره مورد تأکید بوده است.

در واقع صبر و شکیبایی یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که بدون آن کسی به نتیجه نمی‌رسد. صبر و بردباری از رموز موفقیت در امر زندگی به حساب می‌آید و کسانی که حلیم بوده و دارای این ویژگی باشند در اداره و رهبری انسان‌ها توفیق بیشتری دارند. در واقع همه پیروزی‌ها و دستاوردها، نتیجه شکیبایی و شکست‌ها نتیجه بی‌صبری و عجله در کار بوده است.

از دیدگاه عنصرالمعالی یکی از عوامل مهم برای پیشرفت در زندگی و یا به عبارت دیگر عواملی در پیشبرد صحیح امور در امر مدیریت، صبر و بردباری است. چنانچه وی بر این باور است که در تصمیمات باید از هر شتابی پرهیز کرد و صبر را پیشه خود ساخت؛ زیرا شتاب و عجله، نشان از بی‌تجربگی و نپختگی است و می‌تواند بازتاب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد: «و تا از روی درنگ بینی شتاب مکن و به هر کاری که بخواهی کردن چون درو خواهی شدن، نخست بیرون رفتن آن کار نگر و تا آخر نه بینی، اول ببین» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۲۲۷) و در جای دیگر دوباره تأکید می‌کند: «صبور باش تا روی کار پدید آید که هیچ کار به شتاب زدگی نیکو نشود» (همان: ۱۲۱). در مباحث فوق عنصرالمعالی به‌طور خاص، فرزند خود و به‌طور عام، دیگر انسان‌ها را به صبر در زندگی، سفارش فرموده و آن‌ها را از شتاب در انجام کارها، برحذر داشته است.

۲-۲-۱-۳- 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 چشمان 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).

مهم‌ترین مؤلفه تربیتی که در بین پندها و اندرزهای عنصرالمعالی به پسرش فراوان دیده می‌شود، مؤلفه‌های نو دوستی و مصادیق آن است که نشان‌دهنده روحیه نوع‌دوستی عنصرالمعالی نسبت به هم‌نوعان خود است. این نوع‌دوستی گاهی در حق فرزند، گاهی در حق والدین و گاهی در حق استاد معلم و یا همسایه و جاهایی حتی در مورد دشمن هم دیده می‌شود.

عنصرالمعالی معتقد است که آثار و عواقب نیکی یا بدی قبل از آنکه به دیگران برسد به خود شخص عامل بازمی‌گردد و در همین دنیا نیز جزا و پاداش اعمال خود را خواهد دید. «بدان که

نیکی کن و نیکی گوی دو برادرند که پیوندشان زمانه نگسلد و بر نیک کرده، پشیمان مباش که جزای نیک و بد هم اندرین جهان به تو رسد، بیش از آنکه به جای دیگر روی و چون تو با کسی خوبی کنی، بنگر که در وقتی خوبی کردن هم چندان راحت که بدان رسد، در دل تو خوشی و راحت پدید آید و اگر با کسی بدی کنی به چندان رنج که بدو رسیده بنگر تا بر دل تو چه ضجرت و گرانی برسد، از تو خود بر کسی بد نیاید، چون حقیقت بی ضجرت می‌زد تو رنج از تو به کس نرسد و بی خوشی تو راحت از تو به کس نرسد. درست شد که مکافات نیک و بد هم بدین جهان می‌یابی، پیش از آنکه بدان جهان رسی» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۳۰).

عنصرالمعالی در ادامه حکایتی را نقل می‌کند و در قالب آن حکایت دل‌نشین، خواننده را به نیکی کردن به دور از ریا دعوت می‌کند: «پس تا بتوانی کردن از نیکی میاسای و خویشان را به نیکویی و نیکوکاری به مردم نمای و چون نمودی به خلاف نموده مباش» (همان: ۳۲).

او فرزندش را به رفع حاجات نیازمندان سفارش می‌کند و از او می‌خواهد در صورتی که آن حاجات مغایر با دین نباشد آن حاجات را برآورده کرده و نیازمندان را از خود نراند... و اگر نیازمندی را به تو حاجت افتد، از ممکنات که دین را در آن زیانی نبود و در مهمات دنیایی از بیشی خللی نبود، از بهر کم دنیا دل آن نیازمند را باز مزن و آن‌کس را بی‌قضای حاجت بازگردان و ظن آن حاجتمند در خویشان دروغ مکن که آن مرد تا در تو گمان نیکو نبرد از تو حاجت نخواهد و نیز آن مستمند در وقت حاجت خواستن اسیر تو بود و گفته‌اند که حاجتمندی دوم اسیری است و بر اسیران رحمت باید کرد که اسیر کشتن، ستوده ندارند که کاری نکوهیده است، پس در این معنی تقصیر روا مدار تا محمدت دو جهانی بیابی» (همان: ۱۵۴).

در مباحث فوق، نویسنده به کمک کردن در حق نیازمندان سفارش کرده و توصیه نموده است که رنج و مشکلات قشر بدبخت و ضعیف غافل نباشید و آنها را فراموش نکنید.

۲- ۱- ۴- 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 متفکرت‌تر 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).

یکی از اساسی‌ترین ارزش‌ها و مکارم اخلاقی در زندگی اجتماعی و روابط انسانی، گذشت از خطاهای دیگران و پذیرش عذر آنان است. این ویژگی می‌تواند دشمنی‌ها را از بین برده و محبت، دوستی و اتحاد را در پی داشته باشد زیرا انسان‌ها در روابط اجتماعی و در تعامل با یکدیگر ممکن است دچار اشتباه و حتی ظلم نسبت به هم‌نوعان خود شوند؛ بنابراین به‌منظور حفظ و استحکام روابط بین افراد، بهتر است که عذر پذیر باشیم تا بدین گونه کینه‌ها و دشمنی‌ها جای خود را به دوستی‌ها و مهربانی‌ها بدهند.

عنصرالمعالی ده خصلت را سبب دور شدن از بلاها برمی‌شمرد که یکی از آن‌ها عفو و گذشت است. او فرزندش را از خشم گرفتن بر زیردستان و نیازمندان برحذر می‌دارد و می‌نویسد: «و هر که را بی تو کار برنیايد، یک‌باره زبون مگیر و بر وی چیره مشو و خشم دیگران را بر وی مریز و اگرچه گناهی بزرگ بکند اندر گذار» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۱۵۰) و در ادامه می‌آورد: «اما با دوست و دشمن کریم باش و اندر گناه مردم سخت مشو و هر سخنی را بر انگشت مپیچ و به هر حق و باطل، دل در عقوبت مردم میند و طریق کرم نگاهدار تا به هر زبانی ستوده باشی» (همان: ۱۵۱).

عنصرالمعالی از فروبردن خشم در مواردی که انسان برآشفته و عصبانی و ناراحت می‌شود، سفارش می‌کند که خشم خود را باید فروبرد و از هرگونه اقدام بر اساس عصبانیت و خشمناکی دوری جست: «و خیره عقوبت نکن تا بی‌گناه سزای عقوبت نگردي و به هر چیزی خشمناک مشو و در وقت ضجرت، خشم فروخوردن عادت کن.» (همان: ۱۵۲) زیرا این رویه، توقف و تأنی را از انسان سلب می‌کند، چنانچه ضد این نوع صبر، غضب است.

۲-۲-۱-۵- 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).

امید دادن به بیمار و دل‌گرم کردن وی از بایسته‌های اخلاق پزشکی در ادبیات فارسی به حساب می‌آید. اصولاً یکی از معیارهای بنی‌آدمی همین همدردی کردن با سایرین به‌خصوص

اگر بیمار باشد، است. عنصرالمعالی مانند یک روانشناس، امید دادن به بیمار را در عبارتی چنین بیان می‌کند که: «طیب باید بیمار را دلگرمی دهد که تقویت طیب، بیمار را قوت حرارت غریزی بیفزاید.» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۱۸۱). برای تقویت روحیه و قوای بدن بیمار، دلگرمی و دادن امید را به طیب توصیه می‌کند. به نظر وی، امید دادن از نظر روانی، بیمار را درمان می‌کند. در واقع می‌توان گفت، عنصرالمعالی، مأخذ بیماری را قوت روح و بدن و سرزندگی و نشاط و شادابی می‌داند. از آنجا که یأس و ناامیدی، زایل‌کننده سرزندگی و قوت بدنی است، خود یکی از عوامل اصلی ایجاد بیماری و تشدید آن هست. با امید دادن به بیمار می‌توان آن قوای بدنی از دست رفته وی را به بیمار برگرداند و باعث شد که در خود بیمار، تحریکی به بهبودی ایجاد گردد.

عنصرالمعالی در باب‌های مختلف، احسان و نیکی کردن را به فرزندش توصیه می‌کند. چنان که همدردی و همراهی با مردم را از وظایف پادشاه می‌داند و می‌گوید: «و بر درد بندگان خداوند عزوجل صبور باش و پیوسته خلوت دوست مدار که چون تو از لشکر و مردم نفور گیری و لشکر نیز از تو نفور باشند و در نیکو داشتن لشکر و رعیت، تقصیر مکن که اگر آن تقصیر کنی آن تقصیر توفیر دشمنان باشد» (همان: ۲۳۳).

او اولین شرط منصب سپهسالاری را نیکی کردن به لشکر می‌داند و در حرفه پیشه‌وری، نیکی کردن به نیازمندان مستحق را توصیه می‌کند: «و از بخل پرهیز کن و لکن تصرف را کاربند و بر فرودتر خود بیخشی و بدان کس که برتر از تو باشد، نیازمند باش و زیون‌گیر مباش و با زنان و کودکان در معامله فزونی مجوی و از غریبان بیشی مخواه، شرمگینی را بسیار مکاس نباشد یاری کن و مستحق را نیکو دار» (همان: ۲۴۱).

و در باب «در خدمت کردن پادشاه» نیکی کردن به مخدوم خود را از شرایط خدمت در نزد بزرگان برمی‌شمرد. «و خداوند خویش را جز به نیکی کردن راه منمای تا با تو نیکی کند که چون بدآموزی با تو جز بدی نکند» (همان: ۲۴۱)؛ و در کنار خوش‌سخنی، بخشش مال را هم توصیه می‌کند: «و چنان که به سخن خوب، بخل نکنی اگر طاقتت بود به عطای مال هم بخل مکن که مردم فریفته مال زودتر شود، زانکه فریفته سخن» (همان: ۲۹).

عنصرالمعالی معتقد است که: «اگر خواهی که مردمان نیکوگوی تو باشند، نیکوگو باش. اگر خواهی رنج تو به‌جای مردمان ضایع نشود، رنج مردمان به‌جای خویش ضایع مکن» و «اگر می‌خواهی بهترین خلق باشی، چیز از خلق دریغ مدار» (همان: ۵۵).

۲-۲-۱-۶- 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 یعنی توانایی درک و احساسات دیگری. برای چنین منظوری فرد همدل باید بتواند خود را جای دیگری بگذارد، امور را از دیدگاه او ببیند و از خود بپرسد که اگر به جای او بود چه احساسی داشت» (صفری، ۱۳۹۹: ۱۸۷).

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 عنصرالمعالی جاری است و در جای‌جای قابوس‌نامه به‌نوعی، 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.

وی انسان بزرگ و محتشم را کسی می‌داند که تنها به فکر منافع شخصی خود نیست؛ بلکه مردم را هم در منافع و دارایی‌های خود سهیم می‌کند. «و مردم که محتشم شد، نباید که درخت بی‌بر باشد و از بزرگی توانگری خواهد و کس را از وی نفع و ضرر نبود که جهود باشد که صد هزار دینار دارد و به یک‌دانگ نفع و ضرر او به مردم نرسد و از او کمتر کس نباشد. پس منافع خویش را نعمت و کامرانی دان و مردمی از مردمان بازمگیر که صاحب شریعت صلوات‌الله‌علیه گفته است: «خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ.» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۲۰۰).

در مقابل پست‌ترین انسان‌ها را کسی می‌داند که می‌تواند نیاز هم نوع خود را بر طرف کند؛ اما دریغ می‌کنند. «به جهان در فرومایه‌تر از آن‌کسی نیست که کسی را بدو حاجت بود و تواند اجابت کردن آن حاجت را و او وفا نکند» (همان: ۵۳)؛ و معتقد است: «هر که درم را از خویشتن عزیزتر دارد، زود از عزیزی به ذلیلی افتد و رغبت جمع‌کردن مال اندر میان عزّ مرد، هلاک مرد

عزیز دان، مگر به حدّ و اندازه جمع همی کند و مردمان را نصیب کند.» (همان: ۱۹۹).
از نظر عنصرالمعالی، ارزش انسان‌ها در احسان و بخشش، همراه با خوش‌رویی است: «و آرایش مردم در چیز دادن به این و قدر هر کس بر مقدار آرایش آن کس شناس» (همان: ۱۰۴).
نیازمند خود را به سر باز مزین که وی را رنج نیازمندی بس است. خوش‌رویی و مردمی را پیشه کن و از خواهی ناستوده دورباش» (همان: ۵۵)؛ و توصیه می‌کند که اگر خواهی که از شمار آزادان باشی، زیردستان خویش را به طاقت خویش نیکو دار» (همانجا).

۲-۲-۲- مهارت‌های شفقت

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

۲-۲-۲-۱- احساسات شفقت‌آمیز

در دایره درونی ویژگی‌ها، در نتیجه همدلی با درد و حس مرتبط بودن با این درد، احساسات شفقت‌آمیزی در ما برانگیخته می‌شوند. با این حال، «در دایره 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 شغف حاصل از این اتفاق است... می‌توانیم احساسات شفقت‌آمیز را فرایندی دومارحله‌ای بدانیم: در ابتدا توجه ذهن‌آگاه ما را از حقیقت درد و رنج آگاه می‌کند و همدردی، آن را با احساساتی مشابه درگیر می‌کند؛ در مرحله 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).

عفو و گذشت نمونه‌ای از حُسن خلق و رفتار مردم دارانه و جاذب است و گذشت و چشم‌پوشی و نادیده گرفتن لغزش‌های دیگران، دانه‌های جلب محبت است و دیگران را خوش‌بین و وفادار و با محبت نگاه می‌دارد. از دیدگاه عنصرالمعالی عفو و بخشش در برابر انتقام کشیدن از افعال پسندیده و امری بایسته و الزامی برای یک حاکم به حساب می‌آید. عنصرالمعالی به عفو و بخشش سفارش می‌کند که به‌راستی در عفو، لذتی است که در انتقام نیست و عقوبت کردن را متناسب با گناه و کمتر از حد گناه، روا می‌شمارد. چنانچه در پذیرش تقاضای عفو و بخشش مجرمان، چنین ابراز می‌دارد که: «و چون به گناهی از تو عفو خواهند، عفو کن و برخواستن واجب دان اگرچه سخت گناهی بود که بنده اگر گناه‌کار نباشد، عفو خداوند پیدا نیاید و چون

مکافات گناه کرده باشی آنگاه تفضل تو کجا رسد و چون عفو کردن واجب دانی از شرف و بزرگی، خالی نباشی و چون عفو کردی، دیگر او را سرزنش مکن و از آن گناه یاد میار که آنکه آنگاه همچنان باشد که آن عفو نکرده باشی» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۱۵۲). بر مبنای چنین گفته‌هایی از عنصرالمعالی می‌توان گفت که اگر در رفتار و روابط انسانی، گذشت و عفو، جلوه نداشته باشد، سنگدلی و سختگیری بر رفتار و روابط انسانی حاکم می‌گردد و نشاط و سرسبزی زندگی را از بین می‌برد.

عنصرالمعالی حاکم را با این نگرش که انسان‌ها معصوم از خطا نیستند و ارتکاب جرم و گناه توسط انسان، امری طبیعی است، فرزندش را چنین پند می‌دهد و او را آگاه می‌سازد: «و به هر گناهی‌ای پسر مردم را مستوجب عقوبت بدان و اگر کسی گناهی کند از خویشان اندر دل، عذر گناه او بخواه که او آدمی است و نخستین گناهی آدم کرد.» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۱۵۲).

۲-۲-۲-۲- 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 در درونمان شکل می‌گیرند و ذهنمان را به صورت جدیدی سازمان‌دهی می‌کنند و در نتیجه، مبنای ظهور ذهن شفقت‌آمیز در ما پایه‌ریزی می‌شود» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۲-۱۶۳).

عنصرالمعالی با این عقیده، اصل مردمی و انسانیت در مدارا کردن و بی‌آزاری است. فرزندش را به مدارا کردن با دیگران سفارش می‌کند و از او می‌خواهد تا رفتار و گفتارش را در برخورد با دیگران نیکو و زیبا باشد. «و با همه گروه موافق باش که به موافقت از دوست و دشمن مراد حاصل توان کرد و هیچ‌کس را بدی میاموز که بد آموختن دوم بد کردن است و اگرچه بی‌گناه، کسی تو را بیازارد توجه کند تا تو او را نیازاری که خانه کم‌آزاری در کوی مردمی است و اصل مردمی گفته‌اند که کم‌آزاری است. پس اگر مردمی، کم‌آزار باش.» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۳۸).

او مزایای دوستی با دو گروه نیکان و بدان را برای فرزندش برمی‌شمرد و از او می‌خواهد که دوستی خود را با هر دو گروه حفظ کند... «و بنگر میان نیکان و بدان و با هر دو گروه، دوستی

کن، با نیکان به دل دوست باش و با بدان به زفان دوستی نمای تا دوستی هر دو گروه تو را حاصل گردد و نه هر حاجتی به نیکان افتد، وقتی باشد که به دوستی بدان حاجت آید به ضرورت که از دوست نیک مقصود برنیاید، اگرچه راه بردن تو نزدیک بدان به نزدیک نیکان تو را کاستی درآید چنانکه راه بردن تو به نیکان، نزدیک بدان، آبروی فزاید و تو طریق نیکان نگه‌دار که دوستی هر دو قوم تو را حاصل گردد» (همان: ۱۴۰).

عنصرالمعالی نه تنها یاری کردن به دوستان را توصیه می‌کند؛ بلکه رأفت و محبت در حق دشمن را نیز سبب تبدیل دشمنی به دوستی می‌داند و می‌نویسد: «و اگر هم‌جنسی از آن تو را شغلی اوفتد ناچار از بهر او بکوش، رنج تن و مال دریغ مدار، اگرچه دشمن و حاسد تو باشد که اگر وی بدان اندر بداند، فریاد رسیدن تو او را از آن محنت بیش بود و باشد که آن دشمنی، دوست گردد» (همان: ۴۰).

او همچنین در باب آیین پادشاهی یکی از شروط پادشاهی را مدارا کردن با دیگران می‌داند و یا در پاسخ به این سؤال که از اسکندر مقدونی پرسیدند که بدین کم‌مایه روزگار این چندین ملک به چه خصلت به دست آوردی، می‌نویسد با ملاحظت کردن در حق دشمنان و رعایت کردن حال دوستان.

یکی دیگر از مصادیق مدارا و تساهل در قابوسنامه، خویشتن‌داری نسبت به مخالفین و مصالحه با دشمنان است. عنصرالمعالی، ضمن سفارش به امان دادن به دشمن بعد از امان خواستن از فرزندش می‌خواهد که از مرگ دشمن خوشحال نشود؛ زیرا مرگ برای همه است. «ولکن اگر دشمنی از تو زنه‌ار خواهد، اگرچه سخت دشمن باشد و با تو بدکردار بود، او را زنه‌ار ده و آن غنیمتی بزرگ شناس که گفته‌اند: دشمن چه مرده و چه گریخته و چه به زنه‌ار آمده و لکن چون زبون یابی، یک‌بارگی نیز منشین و اگر دشمن بر دست تو هلاک شود روا بود، اگر شادی کنی؛ اما اگر به مرگ خویش بمیرد، بس شادمان مباش. آنگه شادی کن که تو حقیقت دانی که نخواهی مرد هرچند حکیمان گفته‌اند: هر که به یک نفس از پس دشمن میرد، آن مرگ را غنیمت باید داشت؛ اما چون دانیم که همه بخواییم مرد، شادمانه نباید بود،» (همان: ۱۴۸)؛ چنانکه در دوبیتی من می‌گوییم:

گر مرگ برآورد که بدخواه تو دود زان دود چنین شادمان چرا گشتی زود
چون مرگ تو را نیز بخواد فرسود بر مرگ کسی چه شادمان باید بود

۲-۲-۳- تفکر شفقت‌آمیز

گیلبرت در شرح و تبیین تفکر شفقت‌آمیز می‌گوید: «تفکر شفقت‌آمیز یعنی تصمیم بگیریم 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، به‌صورتی 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).

رحمت در لغت به معنای احسان، تفضل و بخشش است؛ یعنی انسان به مرتبه‌ای از انسانیت رسیده باشد که بتواند دیگران را مورد احسان، مهربانی، عطف و بخشش خود قرار دهد. بدین معنا رحمت از کمالات گران‌قدر و اساسی انسانی است. در دنیای ایده‌آلی که عنصرالمعالی به تصویر کشیده است انسان‌هایی زندگی می‌کنند که نیک‌رفتار هستند و بر دشمنان خویش می‌بخشند و حتی دل دشمنان را هم تنگ نمی‌خواهند. به‌گونه‌ای که یکی از شاخص‌ترین عامل مؤثر در روح و رفتار اجتماعی مردم، نوع رفتار حاکمان جامعه با مردم بوده است. رفتار نیک و محبت‌آمیز آنان با مردم، توانسته نگاه اعتماد آنان به حکومت افزایش داده و قلوب آنان را با حاکمان پیوند دهد. از آنجایی که رفق و مدارا یکی از اصول اخلاقی بسیار مهم در سیاست به حساب می‌آید از این‌رو، عنصرالمعالی حاکم را به مدارا کردن با مردم سوق می‌دهد: «به هر کاری اندر مدارا نگه‌دار و هر کاری را که به مدارا برآید جز به مدارا پیش مبر» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۲۲۷)، زیرا علاوه بر اینکه مدارا یک تکلیف اخلاقی در اسلام است، حتی خارج از قلمرو دین و آیین هم آنان که خواستار یک زندگی دل‌نشین و پسندیده باشند در سایه همزیستی مسالمت‌آمیز و ظریف و نرمش با دیگران و رفتار شایسته بهتر به این خواسته می‌رسند تا در سایه ظلم و ستم و خشونت و برخورد ناسازگارانه و خودپسندانه.

عنصرالمعالی پادشاه را به اکرام و عزیز داشتن سپاهیان و رسیدگی به وضعیت آنان توصیه کرده است؛ زیرا عزت نیروهای مسلح و برخورداری از پایگاه و منزلت اجتماعی بلند، مهر ورزیدن و محبت با آنان، نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در سلامت و کارآمدی آنان دارد. به همین سبب، توصیه می‌کند: «و در نیکو داشتن لشکر و رعیت تقصیر مکن که اگر تقصیر کنی آن تقصیر توفیر دشمنان باشد» (همان: ۲۳۳).

عنصرالمعالی با هوشیاری و ذکاوت توصیه می‌کند که نزدیکان و خویشان وزیر نباید در پست

و سمت‌های سیاسی مشغول به کار باشند، زیرا وزیر از آنان انتقام نخواهد گرفت و بازخواست نخواهد کرد و به همین علت است که رفق و مدارا یکی از اصول اخلاقی بسیار مهم در سیاست است، وی در عین حال تأکید بر مهربانی و حسن رفتار با وزیر و نزدیکان او را مورد عنایت قرار می‌دهد: «و با اقربا و پیوستگان او نیکویی کن به معاش دادن و خوبی کردن تقصیر مکن، اما خویشان و پیوستگان وی را عمل مفرما که یک‌باره پیه به گریه نتوانست سپردن، که وی به هیچ حال، حساب پیوستگان خویش به حق نکند و از بهر مال تو، خویشان خود را نیازارد و نیز کسان وزیر صد بیداد بکنند برخلاف که بیگانه از آن صد یکی نیارد کردن و وزیر از کسان خویش در گذارد و از بیگانه در نگذارد» (همان: ۲۲۹).

از طرفی عنصر المعالی به رفتار محبت‌آمیز حاکم با برخورد بر کارگزاران حکومتی و دادن شغل و هر کدام برای مصون ماندن از آسیب‌های آنان چنین سفارش می‌کند: «اما بر چاکران خویش به رحمت باش و ایشان را از بد نگهبان باش که خداوند آن چون شبان باشند و کھتران چون رمه، اگر شبان بر رمه خویش رحمت نباشد، ایشان را از سباع نگاه ندارد و کسی را که قصدی پدید آید، اعتماد بر آن مکن که پدید کرده باشد و از هر کسی شغلی دریغ مدار تا از منفعتی که از آن شغل بیابند با قصد خویش مضاف کنند بی‌تقصیرتر زیند و تو نیز در باب ایشان بی‌اندیشه‌تر زی» (همان: ۲۲۹).

۲-۲-۲-۴- تمرکز حسی شفقت‌آمیز

تمرکز یکی از حالت‌های ذهن است و ذهن ابزار 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).

عنصر المعالی در مقدمه کتاب خود یکی از دلایل نگارش کتاب را در نصیحت فرزندش «بیش بهرگی جستن» از نیکنامی معرفی می‌کند و به‌طور مکرر در ابواب مختلف از نیکی کردن و نیکنامی سخن به میان می‌آورد و از فرزندش می‌خواهد که از کارهای زشت دوری کند و نیکویی و نیک‌رفتاری را پیشه خود قرار دهد؛ اما نیکی از سزاوار نیکی دریغ مدار و نیکی آموز باش که گفته‌اند: «أَلَدَالُ عَلَى الْخَيْرِ كَفَاعِلُهُ» (حر عاملی، ج ۱۱، ۱۴۱۲: ۳۹۸). یعنی نیکی آموز مانند نیکوکار است» (عنصر المعالی، ۱۳۸۵: ۲۹).

او معتقد است که کردار نیک، موجب سعادت انسان در دنیا می‌شود و توشه سفر آخرت را

جز کردار نیک نمی‌داند همچنین در ادامه می‌گوید که ثمره نیکی کردن روزی به کار انسان می‌آید و نیکی را همچون درختی می‌داند که روزی میوه می‌دهد و می‌گوید تا بتوانی نیکی از کس دریغ مدار که نیکی یک روز بر دهد» (همان: ۳۲).

نیکی و بدی کردن از جمله اعمالی است که نتیجه آن دامن‌گیر انجام دهنده آن می‌شود، به عبارتی دیگر، کسی که نیکی می‌کند علاوه بر کار خیر در دل خود هم احساس خوشایندی دارد و راضی است، اما کسی که درصدد بدی کردن به دیگران است، علاوه بر آزار دیگران، خود هم به‌طور ناخودآگاه در رنج و عذاب است.

عنصرالمعالی به این مسئله اعتقاد راسخ دارد و می‌گوید کسی نمی‌تواند منکر این حقیقت شود و هر کس در عمر خود نیکی و بدی اختیار کند، این سخن او را درک خواهد کرد» (همان: ۳۰).

۲-۲-۲-۵- 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، ذهن آگاه باشیم» (گیلبرت و چودن، ۱۳۹۶: ۱۶۰-۱۶۲).

عنصرالمعالی مانند هر پدری، خیرخواه فرزند خود است و این خیرخواهی‌ها را در بین نصایح او به‌خوبی می‌توان دید از جمله مواردی که خیرخواهی پدرانۀ او در حق فرزندش را دید؛ بازداشتن او از نوشیدن شراب است. هرچند که احتمال می‌دهد فرزندش نصایح اش را عمل نکند، ولی وظیفۀ پدری خود را به‌جا می‌آورد و می‌گوید: «اما به حدیث شراب خوردن نگویم که شراب خور و نیز نتوانم گفتن که مخور که جوانان به قول کسی از جوانی بازنگردند. مرا نیز بسیار گفتند و نشنیدم تا از پس از پنجاه سال، ایزد متعال رحمت کرد و توفیق توبه ارزانی داشت؛ اما اگر نخوری، سود هر دو جهان با تو بود و هم خشنودی ایزد تعالی بیابی و هم ملامت خلقان و از نهاد و سیرت بی‌عقلان و فعل‌های محال رسته باشی و نیز در کدخدایی بسیار توفیر باشد و زین چند روی اگر نخوری دوست‌تر دارم؛ و لیکن جوانی و دانم که رفیقان بد نگذارند که نخوری و

بدین گفته‌اند: الوحده خیر من جلیس سوء. «پس اگر بخوری دل بر توبه دار و از ایزد تعالی توبه همی خواه و بر کردار خویش پشیمان همی باش، مگر توفیق توبه دهد و توبه نصوح ارزانی دارد به فضل خویش.» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۶۷).

عنصرالمعالی در مباحث فوق، بعد از مذمت شراب و شرابخواری، فرزند خود را از نوشیدن شراب نهی می‌کند؛ ولی باز متذکر می‌شود که حال و هوای جوانی و دوستان و رفیقان ناباب نمی‌گذارند و با علم به همه این موارد، باز هم توجه شفقت آمیز به فرزند خود دارد و در پایان مبحث می‌گوید که اگر شراب خوردی، حداقل در پیشگاه خدا توبه کن و نسبت به انجام چنین کارهای بد، پشیمان باش، تا شاید مورد لطف و عنایت حق قرار بگیری.

۲-۲-۶- رفتار شفقت آمیز

گیلبرت یکی از شاخصه‌های اصلی رفتار شفقت‌آمیز را «شجاعت» می‌داند. «چون بدون شجاعت، فرقی نمی‌کند چقدر بانگیزه باشیم یا همدلی داشته باشیم... فرد مشفق، انسان ایده‌آلی 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).

انسان‌دوستی و شفقت به هم‌نوع و توصیه به مراعات حال محرومان و یاری کردن درماندگان و ناتوانان، گوهر والای انسانی است که در قابوسنامه و اندیشه‌های عنصرالمعالی رونق و جلایی جاودانه و خاص یافته است.

در قابوس‌نامه در زمینه اخلاق پزشکی آمده است: «چون بر سر بیمار شود با بیمار تازه روی و خوش‌سخن باشد» (عنصرالمعالی، ۱۳۸۵: ۱۸۱) که در واقع عنصرالمعالی نیز خوش‌رویی و خوش‌خوبی را از عواملی دانسته که باعث تسکین خاطر بیمار شده و وی را از یأس و ناامیدی باز می‌دارد. به نظر وی نباید در مقابل بیمار تندخوی و عبوس بود و در ضمن نباید بیمار را سرزنش کند که با این کار، بیمار دچار افسردگی و یأس شده و کار نقاهت و بهبودی وی بی‌اثر خواهد شد.

در زمینه اخلاق پزشکی رفق و شفقت، حاکی از احساس هم‌بستگی با بیمار یا کسانی است که خدمات درمانی و بهداشتی برای آن‌ها ارائه می‌شود. وقتی خدمات در قالبی از رفق ارائه شود، بسیار دلپذیر، آرام‌بخش و موجب افزایش محبت و گرمی در روابط خواهد بود.

بخشی از اخلاق نیکو در خوش‌رویی متجلی است که این صنعت، افزون بر اینکه در روند

موفقیت امور و تسخیر دل‌ها، تأثیر بسزایی دارد، موجب خوشنودی خداوند است و بخشی هم در خوش‌گویی و این شاخه از حسن خلق، رابطه‌ها را استوارتر و پیوندها را صمیمی‌تر می‌سازد. عنصرالمعالی در قابوس‌نامه در این باره چنین سفارش می‌کند: «دائم تازه‌روی باش و خنده‌ناک باش و حکایات و نوادر در مسکته و مضحکه بسیار یاد بگیر که در پیش مردم به‌ویژه ممدوح از این جنس شعرا نگرزد.» (همان: ۱۹۲) به نظر عنصرالمعالی، شوخ‌طبعی و خوش‌خلقی از عواملی است که باعث محبوبیت شاعر در پیش پادشاه و مردم می‌شود و همچنین شعر شاعران را غنی‌تر کرده و بار تأثیری آن را زیاد می‌کند.

۳- نتیجه‌گیری

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و برای ادامه حیات، ناگزیر به هم‌زیستی با دیگران می‌باشد، باید یک سری اصول و قواعد کلی تربیتی و اخلاقی را به‌عنوان یک شهروند پذیرفته و رعایت کند. بنابراین لازم است همه افرادی که شهروندان یک جامعه محسوب می‌شوند با مؤلفه‌ها و الگوهای تربیتی متناسب با فرهنگ جامعه خود آشنا شده آن را در زندگی فردی و اجتماعی خود به‌کار گیرند.

در این راستا ادبیات ملل مختلف به‌عنوان یک رسانه ملی و جهانی می‌تواند بهترین رسانه برای آموزش و انتقال مفاهیم تربیتی به شیوه‌های زندگی اجتماعی در هر دوره‌ای از تاریخ باشد. عنصرالمعالی، نویسنده متعهد و شهروندی مسئول و آگاه در زمان خود بود که در قبال همشهریان خود، جامعه و آیندگان، احساس وظیفه نموده و به‌عنوان مربی بزرگ اجتماع، گنجینه چند ساله خود را در قالب پند و اندرزهای تربیتی و حکایات نغز و دل‌نشین در اختیار خوانندگان قرار داده است. عنصرالمعالی در جایگاه پدری مشفق و آگاه با اینکه احتمال می‌دهد که فرزندش نصایح او را به‌کار نیندد، وظیفه پدری خود می‌داند که شرط پدری را به‌جا آورده و تجربیات چند ساله خود را در اختیار او قرار دهد.

در این گفتار به بررسی و مقایسه مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با اندیشه‌های عنصرالمعالی در کتاب قابوس‌نامه پرداخته شده است. واکاوی قابوس‌نامه 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 عبارات و جمله‌های قابوس‌نامه قابل انطباق است و با توجه به تقدّم زمانی عنصرالمعالی نسبت به گیلبرت و

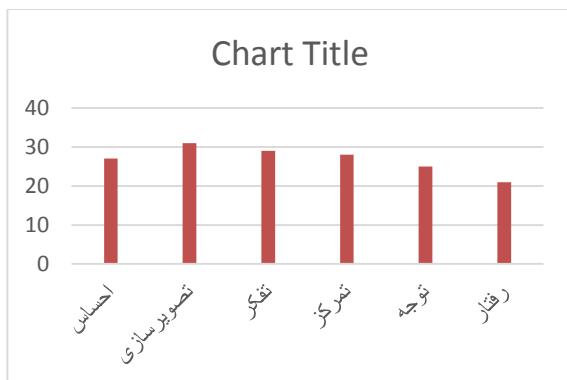
نیز بُعد مکانی و فرهنگی بین آن‌ها، وجوه اشتراک معنایی در نظریات اخلاقی و تعلیمی آنان شایان تأمل و بررسی بیشتر و گسترده‌تر است.

لازم به یادآوری است که عنصرالمعالی به‌طور کامل، انسان را پذیرفته است و برای او ویژگی‌ها و صفات پسندیده‌ای در نظر گرفته است و او لایق رسیدن به مراتب بلند انسانی دانسته است. در قابوسنامه به وفور، مفاهیم انسانی اخلاقی مطرح شده از سوی روان‌شناسان انسان‌گر به چشم می‌خورد. نکته مهم اینکه، مفاهیم انسانی به‌کار رفته در قابوسنامه، صدها سال پیش از تشکل این مفاهیم در روان‌شناسی، رایج بوده و مورد بحث و بررسی قرار گرفته است و این مسئله بیانگر غنای فرهنگی و ادبی بزرگان ادب پارسی و زبان فارسی بوده است که شوربختانه در جامعه ما مورد غفلت قرار گرفته و به جای آن، علوم جدید غربی و پیشرفته روان‌شناسی، مؤید این نظریات شده است.

جدول مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت از دیدگاه گیلبرت (درگیر شدن)

| جمع | همدلی | همدردی | عدم قضاوت | حساسیت به رنج خود | تحمل پیشانی | انگیزه | |
|-----|-------|--------|--------------|----------------------|----------------|--------|-------|
| ۱۵۳ | ۲۹ | ۳۱ | ۲۷ | ۲۶ | ۱۹ | ۲۱ | بسامد |
| ۱۰۰ | ۱۸/۹۵ | ۲۰/۲۶ | ۱۷/۶۴ | ٪ ۱۶/۹۹ | ۱۲/۴۱ | ۱۳/۷۲ | درصد |
| ٪ | ٪ | ٪ | ٪ | | ٪ | ٪ | |

نمودار مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت از دیدگاه گیلبرت (مهارت‌های شفقت)



با ملاحظه جدول فوق مشخص گردید که موضوع تصویرسازی شفقت آمیز با ۳۱ بار کاربرد در مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت با مضمون مهارت‌های شفقت، بیشترین بسامد را دارد و همچنین رفتار شفقت آمیز با ۲۱ بار کاربرد، کمترین کاربرد را دارد.

۴-منابع

کتاب

- ۱- آرمسترانگ، کارل، (۱۳۹۷)، دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز، ترجمه مرضیه سلیمانی، تهران: فرهنگ نشر نو.
- ۲- حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۱۲)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت.
- ۳- دشتی، محمد، (۱۳۷۷)، ترجمه نهج البلاغه امیرالمؤمنین علی (ع)، قم: سازمان تبلیغات اسلامی.
- ۴- دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۷)، لغتنامه دهخدا، تهران: مؤسسه لغت‌نامه دهخدا، با همکاری انتشارات روزنه.
- ۵- عنصرالمعالی، کیکاووس بن اسکندر بن وشمگیر، (۱۳۸۵)، قابوسنامه، به اهتمام غلامحسین یوسفی، چاپ چهاردهم، تهران: چاپ و انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۶- گیلبرت، پائول و چودن، (۱۳۹۶)، شفقت مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ترجمه محمدحسین فلاح و آزاده ابویی، یزد: انتشارات دانشگاه آزاد یزد.
- ۷- گیلبرت، پائول، (۱۳۹۷)، درمان متمرکز بر شفقت، ترجمه مهرنوش اثباتی و علی فیضی،

تهران: ابن‌سینا.

- ۸- معین، محمد، (۱۳۵۵)، فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر.
- ۹- نوری، حمیدرضا، (۱۳۹۶)، شفقت و ذهن‌آگاهی، تهران: نشر کیان‌افراز.
- ۱۰- همایون‌کاتوزیان، محمدعلی، (۱۳۹۶)، سعدی: شاعر زندگی، عشق و شفقت، ترجمه کاظم فیروزمند، تهران: نامک.

مقالات

- ۱۱- صفری، جهانگیر و نجفی بهزادی، سجاد، (۱۳۹۹)، «بررسی مهارت‌های تفکر انتقادی، خودآگاهی، همدلی، تصمیم‌گیری و ارتباطی در داستان‌های فرهاد حسن‌زاده»، فصلنامه علمی و تفسیر و تحلیل متون زبان و ادبیات فارسی (دهخدا)، ش ۱۲، صص ۱۸۳-۲۰۷.
- ۱۲- عزیزی، امین؛ هادی، حیدری نیا؛ فلاح، محمدحسین، (۱۳۹۸)، «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب بوستان سعدی»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، ش ۴۱، صص ۱۸۱-۲۰۴.