



سال دوازدهم • بهار و تابستان ۱۴۰۵ • شماره ۲۴

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 12, No. 24, Spring & Summer 2026

مفهوم سازی شفقت به خود بر اساس دعای مکارم الأخلاق در صحیفه سجادیه

محمد صادق شجاعی*

فهیمة الیاسی**

doi 10.22034/psy.2026.52487.1543

چکیده

این پژوهش با هدف مفهوم سازی شفقت به خود بر اساس دعای مکارم الأخلاق از صحیفه سجادیه و تبیین مؤلفه ها و فرایند تحقق آن در چارچوب معارف اسلامی انجام شد. روش پژوهش، تحلیل کیفی محتوای متون دینی بود. فرایند پژوهش در پنج گام شامل مشاهده نظام مند متن دعا، غرقه شدن در محتوا، استخراج و صورت بندی محتواها، اعتبارسنجی یافته ها و بازنگری و گزارش نهایی انجام گرفت. تحلیل محتوای فراهای دعای مکارم الأخلاق به شناسایی پنج مؤلفه اصلی شفقت به خود انجامید: ۱. خودپذیری مهربانانه در مواجهه با ضعف ها و کاستی های انسانی؛ ۲. اصلاح و بازسازی خویش شدن بدون خودتنبیهی و سرزنش افراطی؛ ۳. تنظیم متعادل خودپنداره و پرهیز از افراط در خودبزرگ بینی و تحقیر خویش شدن؛ ۴. مراقبت ترمیمی از نیازهای اخلاقی و روانی انسان؛ ۵. ذهن آگاهی معنوی مبتنی بر توجه به حضور الهی. در مرحله بعد بر اساس روابط مفهومی این مؤلفه ها، یک مدل فرایندی نیز ترسیم شد که در آن حرکت تحول بخش انسان از خودآگاهی نسبت به ضعف های خویش آغاز می شود، با پذیرش مهربانانه و اصلاح خویش شدن ادامه می یابد، در تنظیم متعادل خودپنداره و مراقبت از ابعاد وجودی تعمیق می شود و نهایتاً در پرتو توجه معنوی به خداوند به تعادل روانی و رشد اخلاقی می انجامد. اعتبارسنجی یافته ها با بهره گیری از روش کیفی تراکمی مبتنی بر قاعده «تراکم ظنون» در معرفت شناسی اسلامی انجام شد که بر هم افزایی شواهد تفسیری و انسجام مفهومی محتواها تأکید دارد. مدل حاصل می تواند به عنوان چارچوب بومی برای فهم شفقت به خود در متون اسلامی و نیز مبنایی برای مطالعات روان شناختی و طراحی مداخلات مبتنی بر معنویت مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه ها: شفقت به خود، صحیفه سجادیه، دعای مکارم الأخلاق، تحلیل محتوای متون دینی، تراکم ظنون.

* استادیار گروه روان شناسی، پژوهشگاه بین المللی المصطفی، قم، ایران (نویسنده مسئول: msshojae49@gmail.com)

** دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

مقدمه

در دهه‌های اخیر و هم‌زمان با گسترش رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا، توجه پژوهشگران به سازه‌هایی معطوف شده است که می‌توانند در ارتقای سلامت روان،^۱ افزایش تاب‌آوری^۲ و بهبود سازگاری هیجانی^۳ افراد نقش ایفا کنند. یکی از سازه‌هایی که در این میان جایگاه قابل توجهی یافته است، «شفقت به خود»^۴ است. این مفهوم به نحوه مواجهه فرد با رنج‌ها، شکست‌ها و کاستی‌های شخصی اشاره دارد و بیانگر نوع نگرش و شیوه تعامل فرد با خویشتن در شرایط دشوار زندگی است. از نظر دسموند^۵ (۲۰۱۶) شفقت به خود را می‌توان نوعی شیوه خاص از توجه کردن به تجربه‌های درونی دانست؛ شیوه‌ای که در آن فرد در مواجهه با رنج، ناکامی‌ها و خطاهای شخصی، به جای قضاوت سخت‌گیرانه و سرزنش خود، با نگرش آگاهانه، پذیرا و مهربانانه به خویشتن می‌نگرد.

اگرچه مفهوم «شفقت به خود» در ادبیات روان‌شناسی معاصر عمدتاً در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، اما ریشه‌های تاریخی آن را می‌توان در سنت‌های تأملی و معنوی، به‌ویژه در تعالیم بودایی جست‌وجو کرد. در این سنت فکری، برای بیش از ۲۵۰۰ سال، بر دو اصل اساسی «ذهن‌آگاهی»^۶ و «دلسوزی»^۷ به‌عنوان بنیان‌های بیداری ذهن و رهایی از رنج تأکید شده است. در این دیدگاه، انسان با پرورش آگاهی لحظه‌به‌لحظه نسبت به تجربه‌های درونی و بیرونی و نیز با نگرش مبتنی بر مهربانی و پذیرش نسبت به خود و دیگران، می‌تواند رابطه سالم‌تری با رنج‌ها و محدودیت‌های انسانی برقرار کند. در دهه‌های اخیر، این آموزه‌ها به تدریج وارد حوزه روان‌شناسی علمی و روان‌درمانی شده‌اند و در قالب رویکردهایی مانند مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان متمرکز بر شفقت و پژوهش‌های مرتبط با شفقت به خود مورد مطالعه قرار گرفته‌اند (گیلبرت،^۸ ۲۰۰۹). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که شفقت به خود با شاخص‌هایی همچون بهزیستی



۴

پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی

بهار و تابستان ۱۴۰۵

1. Mental Health

2. Resilience

3. Emotional Adjustment

4. Self-Compassion

5. Desmond, T.

6. mindfulness

7. Compassion

8. Gilbert, P.

روان‌شناختی، رضایت از زندگی، انعطاف‌پذیری هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت دارد و در مقابل، با اضطراب، افسردگی و خودانتقادی^۱ افراطی رابطه منفی نشان می‌دهد (نف، ۲۰۰۳b؛ بارنارد و کوری، ۲۰۱۱؛ ماکبت و گوملی، ۲۰۱۲).

مفهوم شفقت به خود نخستین بار به صورت منسجم در روان‌شناسی معاصر توسط کریستین نف مطرح شد. نف شفقت به خود را سازه‌ای چندبعدی می‌داند که از سه مؤلفه اصلی شکل می‌گیرد: مهربانی با خود در برابر خودانتقادی،^۵ درک اشتراکات انسانی در برابر احساس انزوا^۶ و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی با هیجان‌های منفی.^۷ در این چارچوب، فرد می‌آموزد هنگام تجربه ناکامی یا رنج، به جای سرزنش شدید خویش، با نگرش حمایتگرانه با خود مواجه شود، رنج را بخشی از تجربه مشترک انسانی بداند و هیجان‌های منفی را با آگاهی متعادل مشاهده کند (نف، ۲۰۰۳a؛ نف و گرمر، ۲۰۱۳).

با این حال، مفهوم شفقت در روان‌شناسی معاصر تنها به مدل نف محدود نمی‌شود. برای نمونه، پل گیلبرت در قالب «درمان متمرکز بر شفقت»^۹ چارچوب تحولی^{۱۰} و عصب‌روان‌شناختی^{۱۱} برای تبیین شفقت ارائه کرده است. در این رویکرد، شفقت به عنوان ظرفیتی هیجانی - انگیزشی در نظر گرفته می‌شود که به تنظیم نظام‌های هیجانی تهدید، برانگیختگی و آرامش کمک می‌کند و می‌تواند نقش مهمی در کاهش شرم و خودانتقادی ایفا کند (گیلبرت، ۲۰۰۹؛ گیلبرت، ۲۰۱۴). همچنین گیلبرت، شفقت را در قالب نظام‌های تنظیم هیجان و تکامل اجتماعی انسان تحلیل کرده است و نشان داده است که پرورش نگرش شفقت‌آمیز نسبت به خود و دیگران می‌تواند به افزایش احساس ایمنی روان‌شناختی و کاهش واکنش‌های دفاعی کمک کند.

از سوی دیگر، در حوزه مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی^{۱۳} نیز، توجه قابل توجهی به مفهوم

1. Self-Criticism

2. Neff, K. D.

3. Barnard, L. K. & Curry, J. F.

4. MacBeth, A. & Gumley, A.

5. Self-Kindness vs. Self-Criticism

6. Common Humanity vs. Isolation

7. Mindfulness vs. Over-Identification with Negative Emotions

9. Compassion Focused Therapy

8. Neff, K. D. & Germer, C. K.

11. Neuropsychological

10. Developmental

13. Mindfulness

12. Gilbert, P.

شفقت شده است. برنامه‌هایی مانند «شفقت آگاهانه به خود»^۱ که توسط کریستین نف و کریستوفر گرمر توسعه یافته‌اند، با ترکیب آموزه‌های ذهن‌آگاهی و تمرین‌های شفقت‌آمیز تلاش می‌کنند مهارت‌های مواجهه مهربانانه با خویش را در افراد تقویت کنند (نف و گرمر، ۲۰۱۳). همچنین پژوهش‌های مرتبط با مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی که توسط کابات زین و دیگر پژوهشگران توسعه یافته‌اند، نشان داده‌اند که پرورش آگاهی غیرقضاوتگرانه نسبت به تجربه‌های درونی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش نگرش‌های شفقت‌آمیز نسبت به خود باشد (کابات زین، ۲۰۰۳). فرض اصلی درمان مبتنی بر شفقت این است که شرم و سرزنش خود زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات مزمن و پیچیده سلامت روان است. بنابراین درمان مبتنی بر شفقت بر اهمیت توسعه ظرفیت افراد برای دسترسی عمده، تحمل و هدایت انگیزه‌ها و عواطف اجتماعی و درون فردی تأکید می‌کند تا تفکر و رفتار ما بتواند به روش‌های اجتماعی و روانی سالم بیان شود (تمپی و همکاران، ۱۴۰۳). نتایج پژوهش‌های تجربی نیز اهمیت این سازه را در سلامت روان تأیید کرده‌اند. مرور نظام‌مند پژوهش‌ها نشان می‌دهد شفقت به خود با کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب، کاهش خودانتقادی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی ارتباط معناداری دارد (ماکبت و گوملی، ۲۰۱۲). همچنین پژوهش بارنارد و کوری نشان داد افرادی که از سطح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، در مواجهه با شکست‌ها و تجربه‌های استرس‌زا، واکنش‌های هیجانی سازگارانه‌تری نشان می‌دهند (بارنارد و کوری، ۲۰۱۱).^۴ کتاب کار خودشفقت‌ورزی اثر جانسون (۲۰۲۰) از جمله منابع کاربردی در حوزه آموزش و پرورش شفقت به خود است که با هدف تقویت مهارت‌های عملی در این زمینه تدوین شده است. در این اثر، نویسنده با بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی معاصر، به‌ویژه پژوهش‌های مرتبط با ذهن‌آگاهی و شفقت به خود، مجموعه‌ای از تمرین‌ها و راهبردهای عملی را برای پرورش نگرش مهربانانه و پذیرا نسبت به خویش ارائه می‌کند. تمرین‌های مطرح‌شده در این کتاب به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با خطاها، ناکامی‌ها و تجارب دشوار زندگی، به جای خودانتقادی شدید و سرزنش‌گرانه، رویکردی مبتنی بر درک، پذیرش و مهربانی نسبت به خود اتخاذ کنند.

1. Mindful Self-Compassion

2. Kabat-Zinn, J.

3. MacBeth, A. & Gumley, A.

4. Barnard, L. K. & Curry, J. F.

با گسترش رویکردهای مبتنی بر شفقت در ادبیات روان‌شناختی، در سال‌های اخیر در ایران نیز پژوهش‌های متعددی به بررسی کارکردهای شناختی، هیجانی و رفتاری شفقت به خود پرداخته‌اند. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که شفقت به خود به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم در روان‌شناسی مثبت‌نگر، نقش قابل توجهی در تقویت ویژگی‌های سازگاران روان‌شناختی ایفا می‌کند. برای مثال، یافته‌های پژوهشی نشان داده است که سطوح بالاتر شفقت به خود می‌تواند با افزایش تاب‌آوری تحصیلی در دانش‌آموزان همراه باشد (جوادی و همکاران، ۱۴۰۳) و در روابط زوجی نیز با بهبود فرایندهای تنظیم شناختی هیجان ارتباط داشته باشد (سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱). افزون بر این، برخی مطالعات بیانگر آن است که شفقت به خود با شاخص‌های مثبت سلامت روان و جسم نیز مرتبط است؛ به‌گونه‌ای که سطوح بالاتر آن با کیفیت زندگی مطلوب‌تر و رفتارهای خودمراقبتی مؤثرتر در بیماران جسمانی همراه گزارش شده است (عدلی ارانی و تمنایی‌فر، ۱۴۰۳).

بخش دیگری از پژوهش‌های داخلی به بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر شفقت اختصاص یافته است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که آموزش یا درمان مبتنی بر شفقت می‌تواند به‌طور معناداری موجب کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی، از جمله استرس و فرسودگی تحصیلی، خودسرزنی، احساس گناه، نشخوار فکری و تکانشگری در گروه‌های بالینی و غیربالینی شود (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۰؛ عباسپور و همکاران، ۱۳۹۹؛ قاسمی و همکاران، ۱۳۹۸؛ شهاب و وکیانی، ۱۳۹۹). علاوه بر این، نوفرستی و همکاران (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای توصیفی با بررسی وضعیت شفقت به خود در یک نمونه ایرانی گزارش کردند که میانگین این سازه در جامعه مورد بررسی در سطح متوسط قرار دارد و در برخی ابعاد با یافته‌های گزارش‌شده در جوامع غربی همخوانی دارد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی می‌توانند در پیش‌بینی میزان شفقت به خود نقش داشته باشند.

با این حال، بررسی انتقادی ادبیات داخلی نشان می‌دهد که بیشتر مطالعات انجام‌شده در ایران، چارچوب مفهومی و ابزارهای سنجش شفقت به خود را عمدتاً بر اساس مدل‌های روان‌شناختی، به‌ویژه مدل نف (۲۰۰۳) اقتباس کرده‌اند. در این پژوهش‌ها غالباً فرض می‌شود که ساختار و کارکردهای شفقت به خود در بافت فرهنگی ایران مشابه جوامع دیگر است و کمتر تلاشی برای بومی‌سازی نظری این مفهوم صورت گرفته است. افزون بر این، بدنه اصلی مطالعات داخلی رویکردی همبستگی داشته و تمرکز آنها بر شناسایی روابط شفقت به خود با متغیرهایی چون

تاب‌آوری، تنظیم هیجان، اضطراب، افسردگی و سلامت روان بوده است.

هرچند این نوع پژوهش‌ها در گسترش شواهد تجربی نقش داشته‌اند، اما کمتر به سازوکارهای عمیق‌تر فرهنگی، معنوی و هویتی مرتبط با این سازه پرداخته‌اند؛ سازوکارهایی که می‌توانند در جامعه‌ای با زمینه فرهنگی و دینی غنی مانند ایران، نقش تأثیرگذار و متمایزی در تجربه و فهم شفقت به خود داشته باشند (پریندین، ۱۴۰۳). این در حالی است که در سنت اخلاقی و تربیت اسلامی، آموزه‌های عمیقی درباره نحوه مواجهه انسان با ضعف‌ها، خطاها و رنج‌های شخصی مطرح شده است (فراهانی و شریفی، ۱۴۰۴). در اخلاق اسلامی، ضمن تأکید بر خودآگاهی و شناخت ضعف‌های انسانی، بر امید به رحمت الهی، پرهیز از یأس و حفظ کرامت نفس نیز تأکید شده است. برای نمونه، ملا احمد نراقی در کتاب جامع السعادات اشاره می‌کند که انسان در مسیر اصلاح خویشتن باید در عین توجه به خطاهای خود، از سقوط در یأس و خودتحقیری پرهیز کرده و همواره به رحمت الهی امید داشته باشد (نراقی، ۱۳۸۷). همچنین امام محمد غزالی در احیاء علوم الدین بر ضرورت جمع میان محاسبه نفس و امید به رحمت الهی تأکید می‌کند و این تعادل را شرط اصلاح اخلاقی انسان می‌داند (غزالی، ۱۴۰۹ق، ج ۴، ص ۱۵۴). علامه طباطبایی نیز در تفسیر آیات مربوط به توبه و رحمت الهی در المیزان تصریح می‌کند که آگاهی از خطاهای شخصی نباید به یأس و ناامیدی بینجامد، بلکه باید زمینه بازگشت، اصلاح و رشد انسان را فراهم سازد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۴۲۲).

یکی از متون برجسته در این زمینه، دعای مکارم الاخلاق از صحیفه سجادیه است که در آن مجموعه‌ای منسجم از آموزه‌های اخلاقی درباره تهذیب نفس، اصلاح درون و تعالی شخصیت انسانی بیان شده است (فاضلی، ۱۳۸۹). در این دعا، در کنار تأکید بر شناخت ضعف‌های انسانی، بر امید به رحمت الهی، اصلاح خویشتن، کنترل هیجان‌های منفی و پرورش فضایل اخلاقی تأکید شده است (قاسم، ۲۰۱۰). با وجود این ظرفیت مفهومی در متون اسلامی، تلاش‌های نظام‌مند اندکی برای بازخوانی و صورت‌بندی مفهوم «شفقت به خود» در چارچوب انسان‌شناسی و اخلاق اسلامی انجام شده است. از این رو پرسش اصلی پژوهش حاضر آن است که آموزه‌های مطرح در دعای مکارم الاخلاق چه ابعاد و مؤلفه‌هایی از مواجهه انسان با خویشتن در شرایط ضعف، خطا و رنج را تبیین می‌کنند و این مؤلفه‌ها تا چه اندازه با چارچوب‌های مفهومی مطرح در روان‌شناسی معاصر، از جمله

مدل شفقت به خود نف و رویکرد درمان متمرکز بر شفقت گیلبرت، قابل مقایسه و تحلیل هستند؟ بر این اساس، پژوهش حاضر می‌کوشد با تحلیل مفهومی و محتوایی دعای مکارم الاخلاق، مؤلفه‌های مرتبط با شفقت به خود را استخراج کرده و چارچوب مفهومی برای تبیین این سازه در بستر آموزه‌های اسلامی ارائه دهد.

روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی (شجاعی، ۱۳۹۹) استفاده شد. این روش رویکردی تفسیری - تحلیلی برای بررسی مفاهیم در متون دینی فراهم می‌آورد و به پژوهشگر امکان می‌دهد مفاهیم و محتواهای مرتبط با یک سازه روان‌شناختی را از خلال مطالعه نظام‌مند منابع دینی استخراج، تحلیل و صورت‌بندی کند. در این رویکرد، متن دینی (آیات، روایات) به‌عنوان داده اصلی پژوهش تلقی می‌شود و تحلیل آن با حرکت تدریجی از سطح توصیف متن به سطح مفهوم‌سازی نظری انجام می‌گیرد. در پژوهش حاضر، متن دعای مکارم الاخلاق از صحیفه سجادیه به‌عنوان منبع اصلی داده‌ها انتخاب شد. انتخاب این دعا به دلیل محتوای گسترده آن در حوزه فضایل اخلاقی، خودآگاهی اخلاقی، اصلاح نفس و نحوه مواجهه فرد با ضعف‌ها و کاستی‌های خود است که می‌تواند زمینه مناسبی برای استخراج مؤلفه‌های مرتبط با شفقت به خود فراهم آورد. در کنار متن دعا، برای فهم دقیق‌تر مفاهیم و سیاق معنایی آن از منابع لغوی معتبر زبان عربی، ترجمه‌های فارسی صحیفه سجادیه و شروح تفسیری مرتبط نیز استفاده شد. همچنین برای تبیین و صورت‌بندی روان‌شناختی یافته‌ها، از ادبیات نظری و پژوهشی مرتبط با سازه «شفقت به خود» در روان‌شناسی بهره گرفته شد.

فرایند اجرای روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی در این پژوهش در قالب پنج مرحله پیوسته انجام گرفت. در این فرایند، داده‌ها از طریق مطالعه و بررسی نظام‌مند متن دعا و منابع مرتبط گردآوری شد و سپس با تحلیل تدریجی مفاهیم، سازمان‌دهی و پالایش گردید. هر مرحله بر یافته‌های مرحله پیشین استوار بود و نتایج آن به‌عنوان مبنای تحلیلی مرحله بعد به‌کار گرفته شد. مراحل اجرای این فرایند در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱: مراحل اجرای روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی در مفهوم‌سازی شفقت به خود

مرحله	فعالیت‌های کلیدی	خروجی و نتایج مورد انتظار
۱ مشاهده نظام‌مند	تعیین قلمرو پژوهش با تمرکز بر مفهوم شفقت به خود، مطالعه دقیق متن دعای مکارم الأخلاق و شناسایی ساختار کلی دعا، استخراج واژگان و عبارات مرتبط با خودشناسی، پذیرش ضعف، طلب اصلاح نفس، امید به رحمت الهی و کرامت انسانی، بررسی معادل‌های مفهومی در ادبیات روان‌شناسی	تشکیل مجموعه اولیه داده‌های متنی شامل فرازهای مرتبط با نحوه مواجهه فرد با خویشستن، ضعف‌ها و کاستی‌های شخصی
۲ غرقه شدن در محتوا	مطالعه مکرر و دقیق متن دعا، تحلیل معناشناسی واژگان کلیدی و توجه به سیاق عبارات، بررسی شروح و تفاسیر صحیفه سجادیه برای فهم دقیق‌تر مفاهیم، مقایسه ترجمه‌های مختلف دعا و تحلیل حوزه‌های معنایی مرتبط با خودپذیری، تواضع، امید و اصلاح نفس	دستیابی به فهم عمیق‌تر از لایه‌های معنایی دعا و شناسایی حوزه‌های معنایی مرتبط با نحوه مواجهه انسان با خود
۳ صورت‌بندی یافته‌ها	استخراج مفاهیم و گزاره‌های معنایی مرتبط با شفقت به خود از متن دعا، طبقه‌بندی مفاهیم بر اساس شباهت‌های معنایی و کارکردی، بررسی ارتباط میان مفاهیم بدون تحمیل چارچوب نظری از پیش تعیین‌شده	شکل‌گیری مقوله‌ها و خوشه‌های مفهومی اولیه مرتبط با ابعاد شفقت به خود در چارچوب دعای مکارم الأخلاق
۴ اعتبارسنجی	ارزیابی یافته‌ها بر اساس قاعده «تراکم ظنون» با شاخص‌های استنادپذیری و انسجام درون‌متنی، بازخوانی متن دعا برای بررسی سازگاری مفاهیم استخراج‌شده با سیاق کلی متن، بررسی همخوانی یافته‌ها با شواهد مشابه در متون دینی و ادبیات نظری شفقت به خود	دستیابی به مجموعه‌ای پالایش‌شده و معتبر از مفاهیم مرتبط با شفقت به خود
۵ بازبینی نهایی و ارائه گزارش	ترکیب و سازمان‌دهی مفاهیم تأییدشده، تبیین روابط میان مقوله‌ها، تدوین چارچوب مفهومی شفقت به خود مبتنی بر دعای مکارم الأخلاق و مقایسه اجمالی با مدل‌های روان‌شناسی	ارائه مدل مفهومی نهایی شفقت به خود در چارچوب آموزه‌های دعای مکارم الأخلاق

بر اساس جدول (۱)، فرایند تحلیل کیفی محتوای متون دینی به‌صورت گام‌به‌گام و تدریجی انجام می‌شود. این فرایند در این پژوهش، با مشاهده نظام‌مند متن دعای مکارم الأخلاق و تعیین دامنه مفهومی آغاز می‌شود و با تحلیل لایه‌های معنایی و سیاقی متن ادامه می‌یابد. در ادامه، مفاهیم استخراج‌شده سازمان‌دهی و پالایش می‌شوند و در نهایت چارچوب مفهومی شفقت به خود در پرتو مضامین دعا صورت‌بندی می‌شود. این رویکرد ضمن حفظ اصالت متن دینی، امکان تبیین علمی یافته‌ها در حوزه روان‌شناسی را فراهم می‌کند.

یافته‌های پژوهش

هدف این پژوهش، مفهوم‌سازی «شفقت به خود» بر اساس دعای مکارم الأخلاق در صحیفه سجادیه بود.

نتایج مشاهده نظام‌مند: در این مرحله، تمرکز اصلی بر شناسایی ساختارهای زبانی و مفهومی بود که به تجربه درونی انسان در مواجهه با خویشتن اشاره دارند. نتایج این مرحله مجموعه‌ای از شاخصه‌های زبانی را نشان داد که مستقیماً به وضعیت درونی انسان و کیفیت مواجهه او با خویشتن مربوط می‌شود. در سطح افعال، بسامد قابل توجه افعال دعایی و طلبی مشاهده شد که اغلب در ابواب دلالت‌کننده بر تغییر، اصلاح یا انتقال از حالتی به حالت دیگر قرار دارند. در بخش‌های مختلف دعا، افعالی مانند استصلح، اجعل، بلغ، انتہ، عاف، طهر، نور، قو، حبب، کراه، أرزقنی، امئن و اکفنی تکرار شده‌اند. این افعال غالباً همراه با مفعول‌هایی اند که به حوزه نفس، نیت، قلب، سرشت، کردار و حالات درونی (مانند «ما فسد منی»، «نیتی»، «قلبی»، «سیرتی»، «ضمیری»، «خلقی»، «أهوائی»، «جوانحی» و «باطنی») مربوط می‌شوند. بنابراین بخش عمده کنش‌های درخواستی دعا ناظر به ساحت باطنی و روانی انسان است. برای نمونه، ترکیب‌هایی مانند «استصلح ما فسد منی»، «طهر قلبی»، «قوت نیتی»، «حبب الی صحبة الأبرار»، «اکفنی ما یشغلنی عنک» و «انتہ بنیتی الی أحسن النیات» مواردی از ظهور این الگو در متن دعا به‌شمار می‌آیند.

در سطح نحوی، ساختارهای تقابلی و موازنه‌ای به‌طور نظام‌مند در فرازهای متعدد مشاهده شد. ساختار «لا... إلا...» که در عباراتی چون «اللهم لا ترفعني في الناس درجة إلا حططتني عند نفسي مثلها» و «ولا تُبد لي زينة إلا أظهرت لي نقصها» تکرار شده است، ارتباطی دوسویه میان دو حالت درونی یا میان یک وضعیت بیرونی و پیامد درونی آن ایجاد می‌کند. همچنین ساختارهای غایت‌محور مانند «إلی أحسن النیات»، «أكمل الإيمان»، «أتمّ النعم»، «أزکی الأعمال» و «أفضل الأخلاق» به‌صورت مکرر در متن دیده می‌شود و نشان می‌دهد که بسیاری از درخواست‌ها در قالب «سوق دادن به نقطه مطلوب» صورت‌بندی شده‌اند. به‌علاوه حضور پی‌درپی افعال همراه با مفعول‌به‌های مربوط به باطن (مانند قلب، نیت، ایمان، سیرت و خلق) الگوی نحوی ثابتی را نشان می‌دهد که در آن کنش دعایی مستقیماً متوجه لایه‌های درونی انسان می‌شود.

در سطح واژگانی نیز شبکه‌ای از واژگان مرتبط با نقصان، کاستی، خطا و انحراف از یک‌سو، و واژگان مربوط به اصلاح، تزکیه، هدایت و کمال از سوی دیگر مشاهده شد. واژگانی مانند فساد، ذنب، عیب، نقص، سوء، خطیئة، باطل، هوی، کسل، ضعف، قسوة، رین، جهل و غفلة در کنار واژگانی چون إصلاح، استصلاح، طهارة، نور، رشد، هدی، برّ، کمال، تمام، حسن، فضل، خیر و تقوی منظومه‌ای از دوگانه‌های معنایی را تشکیل می‌دهند که در سراسر دعا تکرار می‌شود. این

دوگانه‌ها بدون آنکه در این مرحله تفسیری از آنها ارائه شود، نشان‌دهنده میدان معنایی‌ای هستند که متن دعا در آن حرکت می‌کند و مواد خام تحلیل بعدی را فراهم می‌سازند.

علاوه بر این، در برخی فرازها ترکیب‌هایی مشاهده می‌شود که از نظر صوری، تعامل مستقیم انسان با لایه‌های درونی خویش مانند «عَرَفَنی»، «نَبَّهَنی»، «ایقَظَنی»، «أَلْهَمَنی»، «أَذْهَبَ عَنی»، «سَدَدَنی»، «أَقِمْ بَی»، «اکشف عن قلبی» و «نور بصیرتی» را بازتاب می‌دهند. باید توجه داشت این افعال که با حوزه‌هایی همچون بصیرت، آگاهی، انگیزه، توجه و قلب همراه شده‌اند، طیفی از فعل‌های مرتبط با حالات ادراکی و شناختی را تشکیل می‌دهند.

بر اساس این مشاهده نظام‌مند، مجموعه‌ای از داده‌های خام به‌دست آمد که شامل: ۱. فرازهایی که به نقصان، خطا یا انحراف درونی اشاره دارند؛ ۲. فرازهایی که درخواست اصلاح، ترمیم، تزکیه یا هدایت درونی را بیان می‌کنند؛ ۳. فرازهایی که به تنظیم و تعدیل خودارزیابی انسان مربوط‌اند؛ ۴. فرازهایی که به کیفیت نیت، انگیزه، بصیرت یا آگاهی درونی پرداخته‌اند؛ ۵. ساختارهای زبانی (اعم از صرفی، نحوی و واژگانی) که حرکت، تغییر، پالایش یا انتقال معنایی را در ساحت نفس نشان می‌دهند. برای گردآوری داده‌ها در این مرحله از راهنمای موضوعی صحیفه سجادیه (شیروانی، ۱۳۸۵) استفاده شد. این مجموعه داده‌ها بدون اعمال هرگونه تفسیر، تأویل یا مفهوم‌پردازی به‌عنوان مواد خام وارد مرحله دوم، یعنی «غرقه شدن در محتوا» شدند.

نتایج غرقه شدن در محتوا: در این مرحله تحلیل از سطح شناسایی نشانه‌های زبانی فراتر رفت و بر کشف منطق معنایی فرازهای مرتبط با تجربه درونی انسان تمرکز یافت. بررسی پیوندهای معنایی میان فرازهای شناسایی شده در مرحله نخست نشان داد که متن دعای مکارم الأخلاق مجموعه‌ای از درخواست‌های مجزا نیست، بلکه منعکس‌کننده شبکه منسجم از روابط معنایی است که منطق کلی مواجهه انسان با خویش را سامان می‌دهد. نخستین مؤلفه این منطق معنایی، «پذیرش واقع‌بینانه نقص و آسیب‌پذیری انسانی» است. فرازهایی مانند مَا فَسَدَ مِنِّی، نقصی، سوء عملی، ضعف قوتی، رَین قلبی و قسوة قلبی نشان می‌دهند که متن دعا وجود کاستی درونی را امر طبیعی زندگی انسانی می‌داند و بر شفاف‌سازی آن تأکید می‌کند. چنین تعبیری نشان می‌دهد که در بافت معنایی دعا، مواجهه اولیه با خویش بر پایه انکار، سرکوب یا آرمانی‌سازی نیست، بلکه با اذعان صریح به محدودیت‌ها آغاز می‌شود.

یکی از یافته‌های مهم در مرحله غرقه شدن در محتوا، «قرار دادن نقص‌ها در چارچوب

اصلاح محور» است. پیوند معنایی میان واژگانی مانند فساد و استصلاح، ذنب و مغفرة، نقص و تمام، سوء و إصلاح، و همچنین افعالی مانند طهر، قوّ، أصلح، أذهب، نور و سدّد نشان می‌دهد که کاستی‌ها در این متن نه به عنوان وضعیت ثابت و تغییرناپذیر، بلکه به عنوان اموری قابل ترمیم، پالایش و ارتقا تلقی شده‌اند. این ارتباط معنایی در بسیاری از فرازها آشکار است. برای مثال، فرازی که «فساد» را در کنار درخواست «استصلاح» قرار می‌دهد، یا فرازی که «قسوة القلب» را با درخواست «رقة» یا «نور» در کنار هم قرار می‌دهد. این الگو نشان می‌دهد که متن دعا هم‌زمان که به کاستی اذعان می‌کند، آن را نقطه آغاز تحول نیز می‌داند.

یافته دیگر مرحله غرقه شدن در محتوا، «تنظیم متعادل نگاه انسان به خویشتن» است. ساختارهای تقابلی که در مرحله مشاهده نظام‌مند شناسایی شد، در این مرحله معنای ژرف‌تری پیدا می‌کنند. عبارت‌هایی مانند «لا ترفعني... إلا ططّيتني...» یا «لا تطهر لي زينة... إلا كشفت لي نقصها» نشان می‌دهد که دعا سازوکاری درونی را تصویر می‌کند که بر اساس آن انسان باید هم‌زمان با هر نوع ارتقای بیرونی، سطحی از فروتنی، خودآگاهی و واقع‌بینی را نیز حفظ کند. پیوند معنایی میان «رفعت» و «حظة»، «زينة» و «نقص»، «منزلة» و «تواضع» آشکار می‌سازد که متن تنها بر اصلاح نقص‌ها تأکید نمی‌کند، بلکه مراقبت از تعادل روانی را نیز ضروری می‌شمارد. این سازوکار معنایی از شکل‌گیری ارزیابی‌های افراطی (چه خودبزرگ‌بینی و چه خودتحقیری) پیشگیری می‌کند.

یافته مهم دیگر در این مرحله، مؤلفه «جهت‌دهی رشدمدار به نیت‌ها، انگیزه‌ها و حالات باطنی» است. برای نمونه، فرازهایی مانند «وَأَنْتَهِ بِنَيْتِي إِلَى أَحْسَنِ النَّيَّاتِ»، «وَبَلِّغْ يَإَيُّمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ»، «وَأَجْعَلْ يَقِينِي أَفْضَلَ الْيَقِينِ»، «وَزَكِّ عَمَلِي» و «نُورَ بَصِيرَتِي» نشان می‌دهند که متن تنها به اصلاح خطاها اکتفا نمی‌کند، بلکه تصویری از حرکت تدریجی به سوی مرتبه‌ای بالاتر از پاکی، نیت و بصیرت را ترسیم می‌کند. این ساختار معنایی نشان می‌دهد که در منطق دعا، تحول درونی هم شامل «رفع کاستی‌ها» و هم «ارتقای فضائل» است و این دو در پیوندی جدایی‌ناپذیر با یکدیگر قرار دارند.

ترکیب چهار محور معنایی به مجموعه‌ای منسجم از مواجهه انسان با خویشتن منتهی می‌شود؛ مواجهه‌ای که بر پذیرش واقع‌بینانه ضعف و نقصان انسانی، پیشبرد تدریجی کاستی‌ها در مسیر اصلاح، تنظیم متعادل خودارزیابی، و جهت‌دهی رشدمدار به حالات درونی استوار است. این

چارچوب، حاصل پیوندهای معنایی میان فرازهای دعا و برجسته‌سازی روابط درونی مفاهیم بوده و زمینه لازم برای استخراج مفاهیم تحلیلی در مرحله سوم را فراهم می‌سازد. همچنین در سطح مفهومی با آنچه در ادبیات روان‌شناسی معاصر تحت عنوان «شفقت به خود» مطرح می‌شود هم‌پوشانی قابل توجهی دارد؛ زیرا هر دو بر پذیرش محدودیت‌های انسانی همراه با رویکردی حمایتی، اصلاح‌محور و رشد‌مدار نسبت به خویش‌تأکید می‌کنند.

نتایج صورت‌بندی یافته‌ها؛ در این مرحله، داده‌های استخراج‌شده از تحلیل فرازهای دعای مکارم الاخلاق که در مراحل «مشاهده نظام‌مند» و «غرقه شدن در محتوا» به‌دست آمده بود، در سطح انتزاعی‌تر سامان‌دهی و مفهوم‌پردازی شد. در این فرایند، مضامین و الگوهای معنایی نهفته در متن دعا با یکدیگر مقایسه و تلفیق شدند تا چارچوبی مفهومی برای تبیین نحوه مواجهه انسان با خویش‌تأکید شکل گیرد. بررسی عمیق فرازهای دعا نشان داد که متن به‌تدریج نوعی سازوکار درونی برای تنظیم رابطه فرد با خویش‌تأکید را ترسیم می‌کند؛ سازوکاری که در آن انسان ضمن آگاهی از کاستی‌ها و محدودیت‌های خود، از چرخه سرزنشگری فاصله می‌گیرد، با رویکردی مهربانانه به اصلاح خویش می‌پردازد، و از طریق تنظیم شناختی، هیجانی و معنوی به‌سوی رشد و تعادل درونی حرکت می‌کند. بر این اساس، نتایج تحلیل سه مرحله مشاهده نظام‌مند، غرقه شدن در محتوا و صورت‌بندی یافته‌ها به استخراج مجموعه‌ای از ابعاد مفهومی مرتبط با سازه «شفقت به خود» انجامید که به‌صورت فشرده در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل چندمرحله‌ای فرازهای مرتبط با شفقت به خود در دعای مکارم الاخلاق

شماره	فراز	مشاهده نظام‌مند	غرقه شدن در محتوا	صورت‌بندی یافته‌ها
۱	«وَبَلِّغْ بِإِيمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ... وَبِعَمَلِي أَحْسَنَ الْأَعْمَالِ» (۱)؛ «وَقَرَّ بِلطفِكَ نِيَّتِي...» (۲)	بسامد افعال حرکتی و اصلاحی مانند «بَلِّغْ»، «اجعل»، «انته»، «وَقَرَّ» و «صَحِّحْ» همراه با صفات تفضیلی «اکمل»، «افضل» و «احسن» که بر حرکت از وضع موجود به مرتبه‌ای برتر دلالت دارند.	شبکه معنایی «کمال»، اصلاح و تصحیح» بیانگر نگرش رشد‌مدار به انسان است؛ به‌گونه‌ای که کاستی‌های فرد مانع حرکت او به‌سوی مراتب بالاتر تلقی نمی‌شود و امکان تعالی تدریجی همواره مفروض است.	این مضامین بر نوعی «جهت‌گیری رشد‌مدار نسبت به خویش‌تأکید» دلالت دارند که در آن فرد با نگرش حمایتی و امیدوارانه نسبت به خود، مسیر بهبود و تعالی را دنبال می‌کند. در چارچوب ادبیات شفقت به خود، این رویکرد بیانگر حمایت از خویش‌تأکید در فرایند رشد و تغییر مثبت است (رشد خودمهربانانه)

شماره	فراز	مشاهده نظام‌مند	غرقه شدن در محتوا	صورت‌بندی یافته‌ها
۲	«واستصلاح بقدرتک ما فسد منی» (۲): «لا تدع خصله تعاب منی الا اصلحتها» (۶)	کاربرد واژگان ناظر به نقص انسانی مانند «فسد» و «تعاب» در کنار افعال اصلاحی همچون «استصلاح» و «اصلحت» که نشان‌دهنده توجه هم‌زمان به کاستی و امکان اصلاح است.	ترکیب مفهومی «نقص - اصلاح» نشان می‌دهد که متن دعا، خطا و ضعف انسانی را امری واقع‌بینانه تلقی می‌کند، اما آن را در افق اصلاح و بهبود قرار می‌دهد و بر قابلیت بازسازی اخلاقی انسان تأکید دارد.	این فرازها نوعی مواجهه غیرتنبیهی با خطاهای فردی را بازنمایی می‌کند؛ به گونه‌ای که فرد ضمن اذعان به کاستی‌های خود، آنها را در افق اصلاح و بهبود می‌بیند. چنین نگرش با مؤلفه «خودمهربانی» در برابر خودسرزنی در نظریه شفقت به خود همسو است (پذیرش نقص انسانی همراه با اصلاح خود)
۳	«لا ترفعنی فی الناس درجه الا حططنتی عند نفسی مثلها» (۴)	ساختار نحوی تقابلی «لا... الا...» و تقابل واژگانی «رفع - حطاً» که رابطه‌ای موازنه‌ای میان ارتقای بیرونی و فروتنی درونی برقرار می‌کند.	این فراز بر حفظ تعادل ارزیابی از خود تأکید دارد؛ به گونه‌ای که منزلت اجتماعی یا موفقیت بیرونی به اغراق در خودارزیابی منجر نشود و فرد هم‌زمان از محدودیت‌های خویش آگاه بماند.	این فراز بر شکل‌گیری خودارزیابی متعادل تأکید دارد؛ به گونه‌ای که فرد در عین پذیرش ارزشمندی خود، از اغراق در خودپنداره پرهیز می‌کند. چنین تعادلی به حفظ تصویر واقع‌بینانه از خود کمک می‌کند (خودآگاهی متعادل و تنظیم تصویر از خود)
۴	«ولا تبئیننی بالکبر»؛ «ولا تفسد عبادتی بالعجب» (۳)	بسامد واژگان مرتبط با غرور مانند «کبر» و «عجب» که به حالت‌های افراطی در بزرگانگاری خویشتن اشاره دارند.	حوزه معنایی غرور نشان می‌دهد که افراط در توجه به خود می‌تواند سلامت معنوی و اخلاقی فرد را مختل کند؛ بنابراین متن دعا بر مهار این گرایش‌ها تأکید می‌کند.	در اینجا نوعی تنظیم خودپنداره مشاهده می‌شود که هدف آن پیشگیری از شکل‌گیری خودبزرگ‌بینی و حفظ نگرش متواضعانه نسبت به خود است؛ امری که به تعادل روانی و اخلاقی فرد کمک می‌کند (پرهیز از خودشیفتگی و تنظیم سالم رابطه با خود)
۵	«اکفنی ما یشغلنی الا هتمام به»؛ «استفرغ ایامی فیما خلقتنی له» (۳)	افعالی مانند «اکفنی» و «استفرغ» که بر رهایی از اشتغالات پراکنده و تمرکز بر امر مهم دلالت دارند.	تقابل میان «اشتغالات فرعی» و «هدف خلقت» بیانگر تلاش برای سامان‌دهی اولویت‌های زندگی و هدایت توان فرد به سوی فعالیت‌های معنادار است.	این فرازها بیانگر نوعی جهت‌دهی هدفمند به زندگی‌اند که در آن فرد می‌کوشد توجه و انرژی خود را از امور حاشیه‌ای به سوی اهداف اصیل و معنادار هدایت کند؛ فرایندی که می‌تواند به انسجام درونی و احساس معنا در زندگی بینجامد (خودمراقبتی وجودی و جهت‌دهی هدفمند به زندگی)

شماره	فراز	مشاهده نظام‌مند	غرقه شدن در محتوا	صورت‌بندی یافته‌ها
۶	«اجعل ما یلقى الشیطان فی روعی... ذکرأ لعظمتک» (۱۴)	واژگان حوزه ذهن و ادراک مانند «یلقى»، «روعی» و «ذکر» که به فرایندهای شناختی اشاره دارند.	متن دعا الگوی تبدیل افکار مزاحم و وسوسه‌های ذهنی به فرصتی برای یادآوری معنویت را ترسیم می‌کند؛ نوعی بازتفسیر شناختی تجربه‌های ذهنی	در این فراز نوعی بازسازی شناختی دیده می‌شود که طی آن فرد می‌کوشد محتوای منفی یا مزاحم ذهنی را به تجربه‌ای آگاهانه و معنادار تبدیل کند؛ فرایندی نزدیک به تنظیم شناختی در مواجهه با افکار منفی (تنظیم شناختی و بازسازی ذهنی)
۷	«لا اضلن وقد امکن تک هـدایتی»؛ «الهمنی التقوی» (۱۵ - ۱۷)	کاربرد واژگان هدایت‌محور مانند «هدایتی» و «تقوی» که به جهت‌گیری اخلاقی اشاره دارند.	این فرازاها بیانگر نیاز انسان به هدایت مستمر در مسیر زندگی است؛ هدایت به‌مثابه سازوکاری برای جهت‌دهی تصمیم‌ها و رفتارهای فرد	این محتواها نشان‌دهنده نوعی خودراهبری معنوی‌اند که در آن فرد با اتکا به هدایت الهی می‌کوشد مسیر زندگی و تصمیم‌های خود را در چارچوب ارزش‌های اخلاقی تنظیم کند (خودراهبری معنوی و جهت‌گیری اخلاقی در زندگی)
۸	«الی مغفرتک وفدت و الی عفوک قصدت» (۱۶)	واژگانی مانند «مغفرت» و «عفو» که به حوزه بخشایش و بازگشت اشاره دارند.	میدان معنایی «اعتراف به خطا همراه با امید به بخشایش» نشان می‌دهد که خطاهای فردی در افق امید و بازگشت معنا می‌یابد.	این فرازاها دلالت بر رویکردی دارند که در آن فرد پس از تجربه خطا، با امید به بخشایش و امکان بازگشت به تعادل روانی می‌رسد. چنین نگرش می‌تواند زمینه‌ساز نوعی بخشش خویش و کاهش خودسرزشتی افراطی باشد (بخشش خود و پذیرش خطاهای شخصی)
۹	«داوننی بصنعک»؛ «اظللنی فی ذراک»؛ «ارزقنی صحه فی عبادۀ» (۲۲ - ۲۸)	کاربرد واژگان مرتبط با درمان، پناه و سلامت مانند «داونی»، «اظللنی» و «صحۀ».	این شبکه معنایی بر حفظ و ترمیم وجود انسان تأکید دارد و نشان می‌دهد که مراقبت از سلامت جسمی و معنوی بخشی از مسیر رشد انسان است.	در این فرازاها نوعی خودمراقبتی معنوی و روانی مطرح می‌شود که بر حفظ سلامت، آرامش و ترمیم آسیب‌های درونی تأکید دارد؛ فرایندی که با بعد «مراقبت مهربانانه از خویش» در ادبیات شفقت به خود همخوانی دارد (خودمراقبتی و ترمیم روانی - معنوی)
۱۰	«انت عدتی ان حزنک»؛ «بک	ساختار شرطی «ان...» که رابطه میان تجربه رنج	فرازهای دعا بیانگر آن است که در موقعیت‌های اندوه و	این فرازاها نشان‌دهنده جست‌وجوی منبع حمایت در

شماره	فراز	مشاهده نظام‌مند	غرقه شدن در محتوا	صورت‌بندی یافته‌ها
	استغاثتی ان کرثت» (۲۱)	و درخواست یاری را نشان می‌دهد.	دشواری، رابطه حمایتی با خداوند به‌عنوان منبع اتکای روانی فعال می‌شود.	مواجهه با رنج است؛ به‌گونه‌ای که فرد در شرایط دشوار به رابطه معنوی با خداوند به‌عنوان منبع آرامش و تاب‌آوری روانی روی می‌آورد (جست‌وجوی حمایت در زمان رنج، مقابله شفقت‌آمیز با رنج)
۱۱	«كظم الغیظ»؛ «لین العریکه» (۱۰)	واژگان ناظر به مهار خشم و نرم‌خویی که به حوزه تنظیم هیجان تعلق دارند.	تقابل میان خشم و حلم نشان می‌دهد که متن دعا بر کنترل هیجان‌های منفی و تبدیل آنها به رفتارهای ملایم و اخلاقی تأکید دارد.	در این فراز نوعی تنظیم هیجانی مشاهده می‌شود که طی آن فرد می‌کوشد هیجان‌هایی مانند خشم را مهار کرده و آنها را به رفتارهای ملایم‌تر و سازگارانه تبدیل کند (تنظیم هیجانی در رابطه با خود و دیگران)
۱۲	«وامنعنی من السرف»؛ «حصن رزقی من التلف» (۲۴)	واژگانی مانند «سرف» و «تلف» که به حوزه افراط و اتلاف منابع اشاره دارند.	این فرازها بر اصل اعتدال در رفتار و مصرف تأکید دارند و نوعی نظم در مدیریت منابع و سبک زندگی را توصیه می‌کنند.	این فرازها بیانگر نوعی خودتنظیمی در سبک زندگی هستند که بر اعتدال، مدیریت منابع و پرهیز از افراط تأکید دارد و به ایجاد تعادل پایدار در رفتار فرد کمک می‌کند (خودتنظیمی و تعادل در سبک زندگی)



با تکمیل مراحل سه‌گانه تحلیل کیفی شامل مشاهده نظام‌مند، غرقه شدن در محتوا و صورت‌بندی یافته‌ها، در مجموع دوازده بُعد مفهومی اولیه از متن دعای مکارم الاخلاق استخراج شد. این ابعاد نشان‌دهنده الگوهای مواجهه انسان با خویشتن در شرایط گوناگون نقص، رنج، رشد و اصلاح است. در گام بعدی تحلیل، برای دستیابی به سطح بالاتری از انتزاع مفهومی و شکل‌دهی به یک چارچوب نظری منسجم، این ابعاد بر اساس «کارکرد روان‌شناختی مشترک» و «هم‌پوشانی معنایی» مورد بازیابی و مقایسه قرار گرفتند.

فرایند مقایسه مستمر نشان داد که برخی ابعاد از نظر کارکرد روان‌شناختی در یک حوزه معنایی گسترده‌تر قرار می‌گیرند و می‌توان آنها را ذیل مقوله‌های انتزاعی‌تری سازمان‌دهی کرد. بر این اساس، دوازده محور استخراج‌شده با توجه به قلمرو مفهومی و کارکردی آنها در نهایت در قالب پنج مؤلفه اصلی سامان‌دهی شدند که می‌توان آنها را به‌عنوان مؤلفه‌های نهایی مدل شفقت به خود

در این پژوهش در نظر گرفت. در ادامه و بر اساس این فرایند ادغام مفهومی، پنج مؤلفه نهایی مدل شفقت به خود استخراج شد که هریک یک حوزه کارکردی متمایز را نمایندگی می‌کنند.

۱. خودپذیری مهربانانه: این مؤلفه به فرآیند پذیرش واقع‌بینانه و غیرتنبیهی نقص‌ها و خطاهای انسانی اشاره دارد؛ پذیرشی که از یک‌سو دربردارنده اذعان به محدودیت‌هاست و از سوی دیگر با رویکردی حمایت‌گرانه و امیدمحور همراه می‌شود. این مؤلفه با چیستی شفقت به خود در ادبیات روان‌شناسی به‌ویژه خودمهربانی^۱ و خودبخشودگی^۲ هم‌راستاست. گزاره‌هایی مانند توجه به کاستی‌ها بدون خودملامت‌گری، امید به امکان اصلاح و اتکا بر رحمت الهی به‌عنوان بستر بازگشت، عناصر تشکیل‌دهنده این مؤلفه هستند. بر اساس ابعاد اولیه، این مؤلفه مضمون‌های «پذیرش نقص»، «امکان ترمیم»، «امید به مغفرت» و «اتکا در رنج» را در خود ادغام می‌کند.

۲. اصلاح غیرتنبیهی: این مؤلفه نشان‌دهنده جهت‌گیری رشدمدار به خویشتن است؛ فرایندی که طی آن فرد در پاسخ به خطا، لغزش یا ضعف، به‌جای مجازات خودی، بر اصلاح تدریجی، رشد اخلاقی و بازسازی شناختی تمرکز می‌کند. ارتباط این مؤلفه با شفقت به خود در ادبیات علمی، در حوزه‌هایی مانند انگیزش شفقت‌ورزانه^۳ و تغییر مبتنی بر پذیرش^۴ قابل‌مشاهده است. محتواهایی چون طلب رشد در ایمان و کردار، بازسازی نیت، تبدیل افکار مزاحم به یادآوری ارزش‌مدار، و طلب هدایت در تصمیم‌گیری‌ها، سازه‌های محتوایی این مؤلفه را تشکیل می‌دهند. این مؤلفه با ابعاد «رشد و تعالی»، «اصلاح خویشتن»، «هدفمندی» و «خودراهبری معنوی» هم‌پوشی دارد.

۳. تنظیم متعادل خودپنداره: این مؤلفه به سازوکاری اشاره دارد که طی آن فرد تصویر خود را در تعادلی پایدار میان ارزشمندی و فروتنی حفظ می‌کند. این مؤلفه با محتواهای ناظر به «کاهش خودداوری افراطی» و «پرهیز از خودشیفتگی» در ادبیات شفقت به خود هم‌راستاست و از نوسان میان خودبزرگ‌بینی و خودتحقیری جلوگیری می‌کند. گزاره‌هایی همچون هم‌زمانی ارتقای منزلت بیرونی با حفظ فروتنی درونی، پرهیز از کبر و عجب، و محافظت از عمل صالح در برابر خودمحوری، بخش محتوایی این مؤلفه را تشکیل می‌دهند. این محور مستقیماً از ابعاد

1. Self-kindness

2. Self-forgiveness

3. compassionate motivation

4. acceptance-based change

«خودآگاهی در خودارزیابی» و «پرهیز از خودشیفتگی» گرفته شده است.

۴. مراقبت ترمیمی و رشد مداراز خویش: این مؤلفه ناظر به مجموعه‌ای از فرایندهای مراقبتی است که هدف آنها محافظت از سلامت روانی - معنوی، ترمیم آسیب‌های هیجانی و ایجاد سپر حمایتی در مواجهه با فشارهای زندگی است. مضمون‌های مربوط به التیام، آرام‌سازی هیجان، طلب حمایت در دشواری، و سامان‌دهی هیجان‌هایی مانند خشم، ساختار این مؤلفه را تشکیل می‌دهند. در ادبیات شفقت به خود، این مؤلفه با نظام آرام‌سازی و ایمنی^۱ و با کارکردهای مراقبتی - ترمیمی هم‌پوشی دارد. پیوند آن با ابعاد اولیه شامل «خودمراقبتی»، «ترمیم معنوی»، «تنظیم هیجانی» و «جست‌وجوی حمایت در رنج» است.

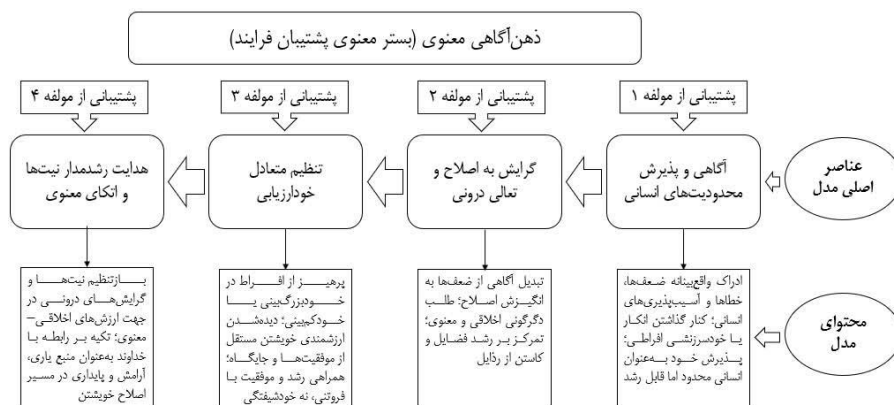
۵. ذهن‌آگاهی معنوی: این مؤلفه بُعدی فرادست دارد و نقش چارچوب‌ساز و جهت‌دهنده برای کل فرایند را ایفا می‌کند. مقصود از آن، توانایی مشاهده و تنظیم حالات درونی با اتکا بر آگاهی لحظه‌به‌لحظه و جهت‌گیری معنوی است؛ آگاهی‌ای که فرد را از پراکندگی ذهنی رها کرده و به آنچه اصیل، باارزش و مطابق غایت وجودی اوست هدایت می‌کند. به لحاظ نظری، این مؤلفه با مفهوم ذهن‌آگاهی^۲ در مدل‌های سه عاملی شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳؛ نف و گرمر، ۲۰۱۳)، متناظر است. با این تفاوت که در این پژوهش، بُعد الهی - معنوی آن برجسته‌تر شده است. سازه‌های محتوایی این مؤلفه شامل بازسازی شناختی، تمرکز بر اهداف اصیل، اعتدال در سبک زندگی، و طلب هدایت برای تصمیم‌گیری است. این مؤلفه از ادغام ابعاد «تنظیم شناختی»، «بازسازی ذهنی» و «خودتنظیمی و اعتدال» حاصل شده است.

در مجموع، پنج مؤلفه یادشده ساختار نهایی مدل مفهومی شفقت به خود را تشکیل می‌دهند؛ مدلی که در آن هر مؤلفه مجموعه‌ای از گزاره‌های موضوعی و کارکردی مشتق‌شده از دوازده بُعد اولیه را دربر می‌گیرد و در سطح فرایندی، از خودپذیری آغاز شده و سپس از مسیر اصلاح و مراقبت عبور می‌کند و با ذهن‌آگاهی معنوی هدایتگر به انسجام می‌رسد. افزون بر کارکرد ساختاری مؤلفه‌های پنج‌گانه در تبیین ابعاد مختلف سازه شفقت به خود، تحلیل مقایسه‌ای داده‌ها نشان داد که این مؤلفه‌ها صرفاً مجموعه‌ای از عناصر مستقل نیستند، بلکه در ارتباط پویا با یکدیگر، یک

1. soothing and safeness system

2. mindfulness

مدل فرایندی را نیز شکل می‌دهند. به بیان دیگر، محتواهای استخراج‌شده حاکی از آن است که تجربه شفقت به خود در یک توالی معناشناختی و کارکردی رخ می‌دهد؛ فرایندی که با خودپذیری مهربانانه آغاز می‌شود؛ در ادامه از طریق اصلاح غیرتنبیهی و تنظیم متعادل خودپنداره به بازسازی نگرش فرد نسبت به خویشتن می‌انجامد؛ سپس در قالب مراقبت ترمیمی از خویش به سطح تنظیم هیجانی و حمایتی گسترش می‌یابد و در نهایت با ذهن‌آگاهی معنوی به یک نظام هدایتگر و پایدار برای سامان‌دهی رفتار و تجربه درونی تبدیل می‌شود. در این میان، ذهن‌آگاهی معنوی نقش محوری ایفا می‌کند؛ زیرا به مثابه بستر آگاهی و جهت‌دهی درونی، زمینه شکل‌گیری و تداوم سایر مؤلفه‌ها را فراهم می‌سازد و امکان هدایت آگاهانه فرایند شفقت به خود را در سطوح شناختی، هیجانی و رفتاری مهیا می‌کند. مدل فرایندی شفقت به خود بر اساس این الگودر شکل (۱) ارائه شده است.



شکل ۱: مدل فرایندی شفقت به خود بر اساس دعای مکارم الاخلاق در صحیفه سجاده

شکل (۱) مدل فرایندی شفقت به خود استخراج‌شده از تحلیل محتوای دعای مکارم الاخلاق را نشان می‌دهد. در این مدل، «ذهن‌آگاهی معنوی» به عنوان مؤلفه زمینه‌ای عمل می‌کند و با ایجاد نوعی توجه هشیارانه به حالات درونی در پرتو ارتباط با خداوند، بستر شکل‌گیری و تداوم سایر فرایندهای شفقت به خود را فراهم می‌سازد. این آگاهی معنوی با جهت‌دهی نیت‌ها، افکار و ارزشیابی‌های فرد از خویشتن، زمینه تحقق خودپذیری مهربانانه، اصلاح غیرتنبیهی، مراقبت رشد مدار از خویش و تنظیم متعادل خودپنداره را تقویت و هدایت می‌کند.

اعتبارسنجی یافته‌ها: پس از استخراج مؤلفه‌ها و تدوین مدل مفهومی شفقت به خود، مرحله بعدی پژوهش به بررسی اعتبار یافته‌ها اختصاص یافت. هدف این مرحله بررسی میزان اتقان تفسیری (متقن بودن) و نیز کارآمدی روان‌شناختی (مفید بودن) مؤلفه‌های استخراج‌شده بود تا روشن شود این مؤلفه‌ها تا چه اندازه از پشتوانه متنی معتبر در سنت اسلامی برخوردارند و در عین حال می‌توانند به عنوان سازه‌های معنادار در تبیین شفقت به خود به کار گرفته شوند. اعتبارسنجی یافته‌ها با استفاده از روش اعتبارسنجی کیفی تراکمی^۱ و با اتکا به قاعده معرفت‌شناختی «تراکم ظنون» انجام شد. مطابق این قاعده، اعتبار یک گزاره از طریق هم‌گرایی مجموعه‌ای از قرائن مستقل و همسو تقویت می‌شود (شجاعی و شجاعی، ۱۴۰۴). بنابراین هر شاهد درون‌متنی، هر مستند برون‌متنی و هر ارزیابی خبرگانی، به عنوان یک «ظن مستقل» در شبکه سنجش اعتبار مدل لحاظ شد و برای تقویت استحکام نتایج، داده‌ها از طریق سه‌سوسازی داده‌ها،^۲ منابع و شواهد، در سه مرحله به صورت ذیل انجام شد:

الف) شواهد درون‌متنی: در این مرحله، پژوهشگران پس از استخراج مؤلفه‌ها از متن دعای مکارم الأخلاق، مجموعه دعاهای دیگر صحیفه سجادیه را نیز با مراجعه به شرح‌ها و تفاسیر صحیفه سجادیه (جزائری، ۱۳۹۴؛ انصاریان، ۱۳۸۹) بازخوانی کردند تا بررسی شود که آیا مفاهیم و مؤلفه‌های به دست آمده در دیگر دعاهای صحیفه نیز دارای شواهد و قرائن معنایی هستند یا خیر؟ این بازخوانی تطبیقی موجب شد برای هر مؤلفه، نمونه‌هایی از فرازهای مرتبط در دیگر دعاهای صحیفه شناسایی شود و بدین ترتیب، دقت مفهومی و استحکام تفسیری مؤلفه‌ها افزایش یابد؛

ب) شواهد برون‌متنی: در گام دوم، برای هر مؤلفه شواهد تأییدکننده از منابع دینی هم‌خانواده گردآوری شد. این مستندات شامل دو دسته منبع شامل آیات قرآن کریم و منابع روایی (غیر از صحیفه سجادیه) بود. وجود شواهد همسو در این منابع به عنوان قرینه‌ای برای تقویت اتقان تفسیری مؤلفه‌ها در نظر گرفته شد؛

ج) ارزیابی خبرگان: در گام سوم، مدل مفهومی و مؤلفه‌های آن در اختیار چهار داور متخصص قرار گرفت که دارای تحصیلات و پژوهش در هر دو حوزه روان‌شناسی و معارف اسلامی بودند. از

1. Qualitative Cumulative Knowledge-Based Validation
2. Triangulation

داوران خواسته شد مؤلفه‌های مدل را بر اساس دو شاخص متقن بودن (میزان استنادپذیری دینی و سازگاری با متن دعا) و مفید بودن (میزان کارآمدی روان‌شناختی و قابلیت تبیین مفهوم شفقت به خود) ارزیابی کنند. داوران برای هر مؤلفه میزان «موافقت»، «موافقت همراه با ملاحظه»، یا «عدم موافقت» خود را ثبت کردند. نتایج تحلیل داوران نشان داد که بین خبرگان هم‌گرایی بالایی وجود دارد و مؤلفه‌های مدل در هر دو شاخص در سطح مطلوب ارزیابی شدند (جدول ۳).

جدول ۳: تکمیل ماتریس تراکم ظنون برای دعای مکارم الأخلاق در صحیفه سجاده (اعتبارسنجی کیفی تراکمی)

مؤلفه	شواهد	شواهد برون‌متنی	کارشناس ۱	کارشناس ۲	کارشناس ۳	کارشناس ۴	جمع‌بندی
خودپذیری مهربانانه	«أَتَيْتُكَ مُقَرَّراً بِذَنْبِي، رَاجِئاً لِعَفْوِكَ الْعَظِيمِ؛ وَأَنَا بِمَعْفِرَتِكَ وَأَوْثَقُ وَبِتَّيِّ بِعَمَلِي، وَرَحْمَتِكَ أَوْسَعُ مِنْ ذُنُوبِي؛ وَبَتَّةً مُقْبِلَةً... وَلَا تَكْشِفْ عَنَّا سِتْرًا سَتَرْتَهُ عَلَيْنَا»	«لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳)؛ «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ دَكَرُوا وَاللَّهُ فَاسْتَغْفَرُوا مِن ذُنُوبِهِمْ» (آل عمران: ۱۳۵)	تأیید کامل تأیید کامل انسجام معنایی با ادبیات موضوع	تأیید اصلاح کامل جزئی سازگاری محتوایی و قابل تأیید	اصلاح کامل جزئی پیشنهاد تقویت بعد اجتماعی	تأیید کامل کافی	تراکم قوی هم‌گرایی منابع
اصلاح غیر تنبیهی خوشتن	«وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي دَلَّنَا عَلَى التَّوْبَةِ الَّتِي لَمْ نَفِدْهَا إِلَّا مِنْ فَضْلِهِ؛ أَنْ تُجْرِيَ لَنَا مِنَ الْأَجْرِ مَا تُدَارِكُ بِهِ تَفَرِّطُنَا...؛ لَقَدْ وَضَعَ عَنَّا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ، وَلَمْ يَكْلِفْنَا إِلَّا وُسْعاً»	«وَالَّذِينَ يُؤْثِرُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ» (مؤمنون: ۶۰)؛ «وَلَا تَرْكَبُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى» (نجم: ۳۲)	تأیید کامل همخوان با مفهوم اصلاح نفس	اصلاح کامل جزئی نیاز به تفکیک از ترکیه	تأیید اصلاح کامل استنادها کافی	تأیید کامل مستندات و برداشت قابل دفاع	تراکم قوی پشتوانه روایی
مراقبت ترمیمی و	«وَلَا تَكْشِفْ عَنَّا	«فَاغْفُوا وَاصْفَحُوا	تأیید کامل	تأیید کامل	تأیید کامل	تأیید کامل	تراکم قوی

مؤلفه	شواهد درون متنی	شواهد برون متنی	کارشناس ۱	کارشناس ۲	کارشناس ۳	کارشناس ۴	جمع بندی
رشد مدار از خویش	سَيِّرْنَا سَيَّرَتَهُ عَلَيْنَا؛ فَأَغْفِرْ لَهُ فِي مَا ظَلَمَنِي، وَأَغْفِ عَنْهُ فِي مَا أَنْتَقَصْنِي؛ وَافْتَحْ لِي مِنْ مَغْفِرَتِكَ يَا أَبَا	إِنَّ اللَّهَ يُجِيبُ الْمُحْسِنِينَ (مائده: ۱۳)؛ «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس: ۹)؛ امام علی (علیه السلام)؛ «مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۸ ص ۳۶۷)	رشد معنوی به خوبی منعکس شده	شواهد قرآنی مناسب	انسجام مفهومی بالا	بسیار متقن و قابل قبول	اجماع خبرگان
تنظیم متعادل خودپنداره	«لَيْسَ أَحَدٌ يَنْتَوِجِبُ أَنْ تُغْفَرَ لَهُ بِاشْتِخَاقِي؛ وَأَنَا بِمَغْفِرَتِكَ أَوْثَقُ مِنِّي بِعَمَلِي؛ أَتَيْتُكَ مُقِرّاً بِذُنُوبِي»	«وَلَا تَزْكُوا أَنْفُسَكُمْ» (نجم: ۳۲)؛ «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰)؛ امام علی (علیه السلام)؛ «هَلْكَ أَتَيْتُكَ مُقِرّاً بِذُنُوبِي» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۲ ص ۶۸)	تأیید با اصلاح جزئی نسبت فروتنی و عزت نیازمند توضیح	تأیید کامل	قبول با ملاحظه بعد شناختی قابل تقویت	تأیید کامل	تراکم متوسط به قوی نیازمند تبیین و توضیح
ذهن آگاهی معنوی	«يَوْمَ تَبْلَوْا أَخْبَارَ عِبَادِكُمْ؛ إِنَّكَ قَدَمْتُ لِعَدٍ» (حشر، ۱۸)؛ «خَابِئُوا أَنْفُسَكُمْ وَمُسْتَحِجِبٌ لِمَنْ نَادَاكَ؛ لَا مَحِيصَ لَهُ مِنْكَ، وَلَا مَهْرَبَ لَهُ عَنْكَ» (حدید: ۴)	«وَلَتَنْظُرُنَّ نَفْسٌ مَّا قَدَمْتُ لِعَدٍ» (حشر، ۱۸)؛ «خَابِئُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۷ ص ۶۴)؛ حکمت ۲۰۷؛ «وَهُوَ مَعَكُمْ أَتَيْنَ مَا كُنْتُمْ» (حدید: ۴)	تأیید کامل	اصلاح جزئی	تأیید کامل	تأیید کامل	تراکم قوی شواهد همسو

نتایج ارائه‌شده در جدول روایی‌سنجی نشان می‌دهد که مؤلفه‌های استخراج‌شده از دعای مکارم الأخلاق، در پرتو شواهد درون‌متنی، شواهد برون‌متنی و ارزیابی خبرگان، از پشتوانه مفهومی قابل قبولی برخوردارند. بررسی فرازهای متن دعا و مقایسه آن با سایر فرازهای صحیفه سجادیه و نیز آیات و روایات مرتبط، هم‌گرایی معنایی قابل توجهی را در حمایت از مؤلفه‌های پیشنهادی نشان داد. افزون بر این، ارزیابی چهار داور متخصص نیز حاکی از آن بود که بیشتر مؤلفه‌ها با تأیید کامل یا با اصلاحات جزئی مورد پذیرش قرار گرفته‌اند. جمع‌بندی این شواهد در قالب «تراکم ظنون» نشان می‌دهد که در اغلب موارد تراکم قوی و در یک مورد تراکم متوسط به قوی به‌دست آمده است؛ امری که بیانگر کفایت شواهد و اعتبار مفهومی مؤلفه‌های استخراج‌شده در چارچوب روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی است.

بر این اساس، پس از انجام مرحله ارزیابی و حصول اطمینان از انسجام و کفایت شواهد، مرحله پنجم روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی، یعنی «بازبینی نهایی و ارائه گزارش» انجام شد. در این مرحله، مجموعه یافته‌ها شامل مؤلفه‌ها، شواهد متنی و صورت‌بندی مفهومی آنها بار دیگر به‌صورت یکپارچه مورد بازبینی قرار گرفت تا از سازگاری درونی، دقت مفهومی و پیوستگی میان داده‌ها و تفسیرهای ارائه‌شده اطمینان حاصل شود. همچنین پیشنهادهای اصلاحی داوران در موارد لازم در صورت‌بندی نهایی مفاهیم لحاظ گردید و ساختار نهایی مدل مفهومی بر اساس مؤلفه‌های استخراج‌شده تثبیت شد. در نتیجه، این بازبینی پنج مؤلفه «خودپذیری مهربانانه»، «اصلاح غیرتنبیهی خویشتن»، «مراقبت ترمیمی و رشد‌مدار از خویش»، «تنظیم متعادل خودپنداره» و «ذهن‌آگاهی معنوی» به‌عنوان ابعاد اصلی شفقت به خود در پرتو دعای مکارم الأخلاق تثبیت و در قالب مدل مفهومی پژوهش ارائه گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مفهوم‌سازی «شفقت به خود» در پرتو دعای مکارم الأخلاق انجام شد. نتایج تحلیل کیفی محتوای این دعا نشان داد که الگوی مواجهه انسان با خویشتن در شرایط خطا، رنج و آسیب روانی را می‌توان در قالب پنج مؤلفه اصلی صورت‌بندی کرد: «خودپذیری مهربانانه»، «اصلاح غیرتنبیهی خویشتن»، «تنظیم متعادل خودپنداره»، «مراقبت ترمیمی از خویش» و «ذهن‌آگاهی معنوی». این مؤلفه‌ها در کنار یکدیگر مدل فرایندی از مواجهه انسان با کاستی‌های

فردی ارائه می‌کند که در آن آگاهی از ضعف‌های انسانی با نگرش مهربانانه، اصلاح‌گرانه و رشد‌مدار همراه شده و به خودتنظیمی اخلاقی و معنوی می‌انجامد.

نخستین مؤلفه استخراج‌شده، «خودپذیری مهربانانه» است که به پذیرش واقع‌بینانه نقص‌های انسانی همراه با نگرش عذوفت‌آمیز نسبت به خویشان اشاره دارد. این مؤلفه با بعد «مهربانی با خود» در نظریه شفقت به خود همخوانی دارد؛ به گونه‌ای که افراد دارای شفقت به خود هنگام تجربه شکست یا رنج به جای خودسرزنشی شدید، رویکردی حمایت‌گرانه نسبت به خویشان اتخاذ می‌کنند (نف، ۲۰۰۳). در آموزه‌های اسلامی نیز پذیرش خطایپذیری انسان همراه با امید به اصلاح مورد تأکید قرار گرفته است. از این رو قرآن پژوهان در تفسیر آیه «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳) تأکید کرده‌اند که انسان حتی در صورت لغزش نیز امکان بازگشت و اصلاح دارد و یأس از رحمت الهی با حقیقت رابطه انسان و خداوند سازگار نیست (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۱۶۲). از این رو خودپذیری در این دیدگاه نه به معنای توجیه خطا، بلکه به معنای مواجهه واقع‌بینانه و امیدبخش با کاستی‌های انسانی است.



مؤلفه دوم، «اصلاح غیرتنبیهی خویشان» است که به شیوه‌ای از اصلاح رفتار اشاره دارد که در آن فرد ضمن پذیرش مسئولیت خطا، از سرزنش افراطی خود پرهیز کرده و به اصلاح تدریجی خویش می‌پردازد. پژوهش‌های پل گیلبرت نشان می‌دهد که خودانتقادی تنبیهی با فعال شدن نظام تهدید و افزایش احساس شرم و اضطراب همراه است؛ در حالی که رویکرد شفقت‌آمیز به خود زمینه اصلاح سازگارانه رفتار را فراهم می‌کند (گیلبرت، ۲۰۰۹). در اخلاق اسلامی نیز میان «محاسبه نفس» به عنوان فرایند اصلاحی و سرزنش افراطی تمایز گذاشته شده است (کرزون، ۲۰۰۱، ص ۲۶۰). علمای اخلاق تصریح کرده‌اند که هدف از توجه به خطاها اصلاح و تهذیب نفس است.

سومین مؤلفه، «تنظیم متعادل خودپنداره» است. این مؤلفه به ایجاد تعادل میان آگاهی از ضعف‌های انسانی و حفظ کرامت و ارزشمندی خویشان اشاره دارد. در ادبیات روان‌شناسی نیز نشان داده شده است که شفقت به خود با شکل‌گیری خودپنداره‌ای پایدارتر و واقع‌بینانه‌تر ارتباط دارد و از احساس شرم و خودسرزنشی افراطی می‌کاهد (نف، ۲۰۰۳). در منابع اسلامی نیز از یک‌سو به خطایپذیری انسان اشاره شده؛ و از سوی دیگر بر کرامت ذاتی او تأکید شده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰). این نگاه دوگانه می‌تواند مبنایی برای شکل‌گیری خودپنداره‌ای متعادل

فراهم آورد که در آن فرد نه دچار خودبزرگ‌بینی و نه به احساس حقارت گرفتار می‌شود.

چهارمین مؤلفه، «مراقبت ترمیمی از خویش» است که بر خودمراقبتی روانی - معنوی و بازسازی درونی پس از لغزش یا تجربه‌های دشوار تأکید دارد. در روان‌شناسی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت به خود با راهبردهای سازگارانۀ تنظیم هیجان، تاب‌آوری و کاهش نشخوار فکری مرتبط است (نف و گرمر، ۲۰۱۳). یافته‌های این پژوهش نیز نشان می‌دهد که در دعای مکارم الأخلاق نوعی رویکرد ترمیمی نسبت به خویشستن مطرح است که در آن فرد پس از لغزش یا فشارهای روانی به بازسازی درونی و بازیابی تعادل روانی می‌پردازد. در سنت اسلامی نیز مفاهیمی همچون توبه، توکل و تزکیه نفس می‌توانند نقش مهمی در این فرایند ترمیمی ایفا کنند (بیضون، ۱۴۲۷ق).

پنجمین مؤلفه، «ذهن‌آگاهی معنوی» نام‌گذاری شده است که به آگاهی از حالات درونی در پرتو ارتباط با خداوند و هدایت رفتار در جهت اهداف معنوی زندگی اشاره دارد. در نظریه شفقت به خود، ذهن‌آگاهی یکی از مؤلفه‌های اساسی است؛ زیرا به فرد کمک می‌کند تجربه‌های هیجانی را به‌صورت آگاهانه مشاهده کرده و از همانندسازی افراطی با آنها پرهیز کند (نف، ۲۰۰۳). در سنت اسلامی نیز مفاهیمی مانند مراقبه، ذکر و محاسبه نفس کارکردی مشابه در افزایش خودآگاهی اخلاقی دارند. تفاوت مهم در اینجا آن است که این آگاهی در چارچوب رابطه با خداوند معنا یافته و به جهت‌گیری اخلاقی رفتار انسان می‌انجامد. باید توجه داشت که مقایسه مؤلفه‌های استخراج‌شده با مدل‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد که میان الگوی به‌دست‌آمده از دعای مکارم الأخلاق و نظریه‌های معاصر شفقت به خود هم‌پوشانی مفهومی قابل توجهی وجود دارد. با این حال، مدل استخراج‌شده در این پژوهش دارای ویژگی‌هایی است که آن را از برخی مدل‌های رایج متمایز می‌کند، از جمله پیوند مفهوم شفقت به خود با رابطه انسان و خداوند، تبیین فرایند اصلاح خویشستن در قالب مفاهیم اخلاقی مانند توبه و تزکیه، و نیز جهت‌گیری معنوی در فرایند ذهن‌آگاهی مهم‌ترین تمایزهای این مدل مفهومی است. بر این اساس، می‌توان گفت که مفهوم شفقت به خود در این چارچوب صرفاً یک سازه روان‌شناختی فردمحور نیست، بلکه در بستر انسان‌شناسی و اخلاق اسلامی معنا می‌یابد. در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که متون اخلاقی اسلامی، به‌ویژه صحیفه سجادیه، ظرفیت قابل توجهی برای تبیین مفاهیم مرتبط با سلامت روان، تنظیم هیجان و خودتنظیمی اخلاقی دارند؛ از این رو این پژوهش می‌تواند گامی در

جهت توسعه ادبیات روان‌شناسی بومی و تقویت گفت‌وگوی نظری میان روان‌شناسی معاصر و سنت اخلاق اسلامی تلقی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده ابزارهای سنجش مبتنی بر مؤلفه‌های استخراج‌شده طراحی شده و رابطه این مؤلفه‌ها با شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی به صورت تجربی بررسی شود.

منابع

قرآن کریم.

امام سجاد علیه السلام، علی بن الحسین (۱۴۳۶ق). الصحيفة السجادية. تهران: مجمع جهانی اهل بیت علیهم السلام.

تمپی، آر؛ یارنر، ب. سی؛ زندنیس، ک. اف و تمپی، د. جی (۱۴۰۳). مداخلات روان‌شناختی در سالمندان. ترجمه عباس ابوالقاسمی. تهران: پبله.

انصاریان، حسین (۱۳۸۹). تفسیر و شرح صحیفه سجادیه، قم: دارالعرفان.

بیضون، لیب (۱۴۲۷ق). تهذیب النفس. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

پرندین، شیما (۱۴۰۳). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت به خود بر پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای تنظیم هیجان زنان قربانی خشونت خانگی. روان‌شناسی خانواده، ۱۱(۱)، ۱-۱۷.

جزائری، سید نعمت‌الله (۱۳۹۴). نور الانوار فی شرح کلام خیر الاحیاء. قم: پژوهشکده باقرالعلوم علیه السلام.

جوادی، آرزو؛ منظری توکلی، علیرضا؛ منظری توکلی، حمدالله و زین‌الدینی، زهرا (۱۴۰۳). پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی بر اساس شفقت به خود و خودگویی مثبت در میان دانش‌آموزان متوسطه. مطالعات ناتوانی، ۱۴(۳۱)، ۳۱-۴۵.

سجادی، احمد؛ ابراهیمیان، زهره؛ داوری، عباسعلی؛ رجب‌زاده، زهرا؛ رجب‌زاده، محمد؛ صدری، مهرالسادات و نجارزاده، محسن (۱۳۸۵). فرهنگ‌نامه موضوعی صحیفه سجادیه. قم: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء.

سعیدا، سمیه؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ حسین‌زاده اسکویی، علی و موتابی، فرشته (۱۴۰۱). نقش تعاملی خودشفقت‌ورزی زوجین در تنظیم شناختی هیجان خود و همسر: مدل‌سازی وابستگی متقابل عامل - شریک. روان‌شناسی کاربردی، ۱۶(۴)، ۳۵-۵۷.



شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۴(۲۷)، ۴۱ - ۷۳.

شجاعی، محمدصادق و شجاعی، محمد مهدی (۱۴۰۴). مدل مفهومی تاب‌آوری معنوی بر اساس دعای هفتم صحیفه سجادیه. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۳۸، ۷۱ - ۱۰۴.

شهاب، الهه و وکیانی، مهدیه (۱۳۹۹). پیش‌بینی رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه بر اساس شفقت به خود در نوجوانان. زن و جامعه، ۱۱(۱)، ۲۶۱ - ۲۷۸.

طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷ق). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین.

عباسپور، مریم؛ شهبازی، شبنم و افشار، فاطمه (۱۳۹۹). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش شرم و احساس گناه زنان دارای تجربه‌های آسیب‌زا. پژوهش‌های مشاوره، ۱۹(۷۶)، ۴۸ - ۶۹.

عدلی ارانی، فاطمه و تمنایی‌فر، محمدرضا (۱۴۰۳). تدوین مدل ارتباطی کیفیت زندگی، ذهن‌آگاهی و شفقت به خود با میانجیگری رفتارهای خودمراقبتی در بیماران دیالیزی. ریش روان‌شناسی، ۱۴(۲)، ۶۲ - ۴۵.

غزالی، ابوحامد محمد (۱۴۰۹ق). احیاء علوم الدین. بیروت: دار المعرفه.

فاضلی، محمدرضا (۱۳۸۹). شرح الصحیفه السجادیه المنسوب الی المولی محمد حسین اللنبانی. قم: پژوهشکده باقرالعلوم (ع).

فراهانی، علیرضا و شریفی، محمد (۱۴۰۴). مطالعه دلفی درباره مسئله رنج از دیدگاه قرآن. تحقیقات علوم قرآن و حدیث، ۶۸، ۱۰۳ - ۱۸۸.

قاسم، شیخ نعیم (۲۰۱۰). سبیلک الی مکارم الاخلاق (شرح دعای مکارم الاخلاق لامام زین العابدین (ع)). بیروت: دار المحجّه البیضاء.

کرزون، احمد (۲۰۰۱). منهج الإسلام فی تزکیة النفس و أثره فی الدعوة إلی الله تعالی. بیروت: دار ابن حزم.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶). پیام قرآن. تهران: دار المکتبة الاسلامیه.

نراقی، ملا احمد (۱۳۸۷). جامع السعادات. قم: هجرت.

نوروزی، بابک؛ غفاری نوران، عذرا؛ ابوالقاسمی، عباس و موسی‌زاده، توکل (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای علائم افسردگی. *مطالعات ناتوانی*، ۲۰(۱۱)، ۷-۱.

نوفرستی، اعظم؛ مرادی، هدی و مشکانی، امیررضا (۱۴۰۳). شفقت خود در ایران: پیش‌بینی شفقت خود بر اساس عوامل جمعیت‌شناختی، رویش روان‌شناسی، ۱۳(۱۲)، ۲۰۵-۲۱۴.

Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Desmond, T. (2016). *Self-compassion in psychotherapy: Mindfulness-based practices for healing and transformation*. New York: W. W. Norton & Company.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.

Gilbert, P. (2014) The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.

Johnson, J. (2020). *The self-compassion workbook: Practical exercises to approach yourself with kindness*. Oakland: Rockridge Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.