

آثار تربیتی شفقت در حوزه‌ی فردی و اجتماعی از منظر قرآن و روایات

چکیده

شفقت از موضوعات مهم در حوزه‌ی تربیتی، شامل مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که نقش مهمی در روابط فردی و اجتماعی بر پایه‌ی مهربانی و توجه به نیاز و مشکلات افراد دارد و موجب همبستگی و مسئولیت‌پذیری افراد جامعه می‌شود. هرچند در عصر حاضر، نقش شفقت به‌عنوان الگوی تربیتی مؤثر در جامعه، مغفول مانده است؛ اما قرآن و روایات به‌عنوان منابع هدایت و تربیت انسان، به آن پرداخته‌اند. نوشتار پیش رو، با روش توصیفی-تحلیلی، به بررسی مفهوم شفقت و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و روایات می‌پردازد تا ویژگی و مهارت‌های شفقت و آثار تربیتی آن در ساحت‌های اعتقادی، احساسی، عاطفی و اخلاقی، در دو حوزه‌ی فردی و اجتماعی را بیان کند و فرهنگ شفقت‌ورزی در جامعه رشد یابد و بر آن متمرکز شود. نتایج پژوهش بیانگر آن است که: الف. شفقت از صفات مثبت «فردی» و «اجتماعی» است که سبب تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر برای بهزیستی و التیام روحی است؛ ب. شفقت مجموعه‌ای از صفات و مهارت‌هاست و مفهومی بیش از مهربانی و دلسوزی دارد؛ ج. شفقت رابطه‌ی فرد با «خدا» و «خود» و سپس با «افراد جامعه و مردم» را بر پایه‌ی اعتقاد توحیدی، محبت، مسئولیت‌پذیری، همدردی و همدلی قرار می‌دهد. بر این اساس، شفقت چند نقش اساسی تربیتی دارد: ۱. خدا را حاضر و ناظر دانستن در تمام مراحل زندگی و او را عامل دریافت رحمت و هدایت دانستن؛ ۲. کنترل احساس و مدیریت رفتار؛ ۳. حفظ و تسکین انسان در برابر رنج‌های مادی و معنوی؛ و ۴. بسترسازی برای ایجاد محبت متقابل و بهزیستی.

علیرضا جابر ورزنده

دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث،

دانشکده الهیات، دانشگاه میبد

alirezajaber2004@yahoo.com

علی محمد میرجلیلی

دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث،

دانشکده الهیات، دانشگاه میبد

almirjalili@meybod.ac.ir

محمد حسین فلاح

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم

انسانی، دانشگاه آزاد یزد

fallahyazd@iauyazd.ac.ir

واژگان کلیدی:

شفقت، تربیت، رنج، بهزیستی،

قرآن و روایات

سراسر زندگی انسان، همراه با رنج است و به تعبیر قرآن کریم: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴)؛ ما انسان را در رنج آفریدیم. طبق این آیه، رنج‌ها عمومیت دارند و میان همه‌ی انسان‌ها مشترکند (فخر رازی، ۱۴۲۰ ق، ج ۳۱، ص ۱۶۷؛ مکارم، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۲). گاه درگیری انسان با رنج‌ها، موجب محدود شدن توجه او می‌شود (نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۱) و گاه احساس شرمساری، دید منفی به خود و اطرافیان، درک نکردن مشکلات دیگران و... سبب حساسیت منفی و بروز مشکلات و رنج‌های مختلف فردی و اجتماعی می‌گردد. شفقت به انسان کمک می‌کند تا خود را از این عوامل حفظ کند و یا تسکین دهد و دیگران را به بهزیستی برساند.

شفقت شامل مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که به نیاز و مشکلات افراد توجه دارد (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۲۸) و موجب همبستگی و توجه افراد جامعه نسبت به سعادت هم و نجات از گمراهی می‌شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۹، ص ۱۴-۱۵)؛ به همین سبب، شفقت از موضوعات مهم تربیتی است و نقش مهمی در روابط فردی و اجتماعی بر پایه‌ی مهربانی به خود و دیگران دارد. داشتن روحیه‌ی شفقت‌آمیز بر دو جنبه‌ی «فردی» و «اجتماعی» زندگی انسان در ساحت‌های مختلف اعتقادی، اخلاقی، عقلانی و عاطفی اثر مثبتی بر جای می‌گذارد و راه بهزیستی و سعادت را برای افراد (خود و دیگران) نشان می‌دهد و عامل تکامل اندیشه و رفتار انسان و ایجاد محبت و داشتن روحیه‌ی مسئولیت‌پذیری در میان افراد جامعه است؛ ازاین‌رو، «شفقت» یکی از بهترین راه‌های تربیتی قرآن و روایات برای داشتن زندگی خوب و حفظ شخص از عوامل رنج‌آور است. ازآنجاکه داشتن شفقت و کسب مهارت‌های آن، آثار تربیتی مهمی در حل این مشکلات دارد، مقاله‌ی حاضر به بررسی آثار تربیتی شفقت از دیدگاه قرآن و روایات می‌پردازد و در مقام پاسخ به این پرسش-هاست که از دیدگاه آیات قرآن و روایات، ویژگی و اهداف شفقت چیست و آثار تربیتی آن در زندگی فردی و اجتماعی انسان در جنبه‌های مختلف کدام است و نقش آن در بهزیستی و دفع رنج چیست؟

درباره‌ی پیشینه‌ی تحقیق باید گفت که شفقت^۱ از مباحث جدید در روان‌شناسی است که با عنوان «شفقت درمانی^۲» مطرح می‌شود و در دهه‌ی اخیر روان‌شناسان به آن توجه نشان داده‌اند. «شفقت به خود»، اولین بار توسط نف (۲۰۰۳) مطرح شد و سپس، تحقیقات متعددی از سوی محققان در این زمینه شکل گرفت؛ مانند کتاب آموزش ذهن برای شفقت‌ورزی از پائول گیلبرت (۲۰۱۰)، ترجمه‌ی محمدخانی و قهرمانی، (۱۳۹۷)؛ کتاب دوازده گام به سوی زندگانی با شفقت از کارن آرمسترانگ (۱۳۹۶)؛ کتاب درمان متمرکز بر شفقت برای درمانگران اکت از دنیس تیرچ و همکاران (۲۰۱۴)، ترجمه‌ی دانشمندی و همکاران، (۱۳۹۵)؛ کتاب درمان مبتنی بر شفقت از پائول گیلبرت (۲۰۱۰)، ترجمه‌ی اثباتی و فیضی، (۱۳۹۵)؛ کتاب شفقت و ذهن‌آگاهی از حمیدرضا نوری (۱۳۹۵)؛ کتاب

1- Compassion

2- Compassionate Therapy

شفقت به خود از کریستین نف (۲۰۱۱، ترجمه‌ی قراچه‌داغی، ۱۳۹۲)؛ مقاله‌ی «کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود» از خسروی و همکاران (۱۳۹۲) و مقاله‌ی «رابطه‌ی شفقت خود، ارزش خود و تنظیم هیجان‌ات خودآگاه» از سعیدی و همکاران (۱۳۹۱). هدف این تحقیقات، شناسایی صفات و مهارت‌های شفقت برای درمان بیماران روحی و روانی بوده است، به‌ویژه در درمان بیمارانی استفاده می‌شود که مشکل شناختی- رفتاری دارند و از اضطراب و فشارهای روانی رنج می‌برند (نوربالا و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۸).

قرآن و روایات، قرن‌ها پیش به این موضوع پرداخته‌اند و در آیاتی از قرآن مسئله‌ی شفقت، مهربانی، رأفت، توجه به رنج دیگران، مسئولیت‌پذیری در برابر سرنوشت دیگران و... بیان شده و در کتب تفسیری، ذیل آیات مربوطه شرح داده شده است؛ همچنین، در کتب اخلاقی و تربیتی نیز در این موضوع، مطالب مفیدی ذکر شده است؛ مانند کتاب اخلاق ناصری (۱۳۵۶) از خواجه‌نصیرالدین طوسی و کتاب معراج السعادة (۱۳۸۵) از ملا احمد نراقی. همچنین در کتب روایی مانند کافی مرحوم کلینی و بحارالانوار علامه مجلسی نیز روایات بسیاری از ائمه‌ی اطهار درباره‌ی شفقت وجود دارد؛ اما تاکنون تألیفی مستقل درباره‌ی شفقت در حوزه‌ی اسلامی که معیارها و صفات شفقت را به‌صورت جامع و واحد بیان کرده باشد و همچنین پژوهشی با موضوع آثار تربیتی شفقت از منظر قرآن و روایات صورت نگرفته است و نبود تألیف در این موضوع، تحقیق در این زمینه را ضروری می‌نماید. این مقاله، اولین پژوهش در این موضوع است و نوآوری لازم را دارد.

۱. مفهوم شفقت

«شفقت» در لغت، از ریشه‌ی «شفق» گرفته شده است و به ویژگی کسی گفته می‌شود که ناصح و دلسوز دیگری است و نسبت به وی نگران است و صلاح او را در نظر دارد (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۴۴). این واژه، غایت و نهایت خیرخواهی را می‌رساند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۰، ص ۱۸۰). از دیدگاه راغب، «إِشْقَاقٌ» توجه و عنایتی است که با ترس و نگرانی همراه است و «مُشْفِقٌ» کسی است که فرد مدنظر خود را دوست می‌دارد و از گرفتاری و مشکلی که به او می‌رسد، نگران است (راغب، ۱۴۱۲، ق، ص ۴۵۸).

در مفهوم شفقت، ویژگی‌هایی چون نازکی و رقت در مقابل شدت و قوت وجود دارد و منظور از «شفق» در آیه‌ی «فَلَا أُقْسِمُ بِالشَّفَقِ وَاللَّيْلِ وَ مَا وَسَقِ» (انشقاق، ۱۶-۱۷)، نور نازک و ضعیف خورشید است که هنگام غروب خورشید ایجاد می‌شود و اهمیت شفق به نور اوست که باعث هدایت و خلاص شدن از تاریکی است؛ اما از نظر معنوی، نور رقیق همراه فیض گسترده در عالم ماده است که مانع هلاکت و نشانه‌ی رحمت و هدایت است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۱۰۴-۱۰۷). از نظر گیلبرت^۱، مفهوم شفقت، ملاطفت همراه با آگاهی عمیق از رنج افراد و سایر موجودات زنده و همچنین، آرزو یا تلاش برای رهایی از آن است (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۲۶). کریستین نف

1- Gilbert

شفقت را به معنای گشوده بودن و همراه شدن با رنج خود، تجربه‌ی حس مهربانی و مراقبت نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیر داورانه و همراه با درک و فهم نسبت به ضعف‌ها و شکست‌های خود می‌داند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۹۳). برخی دیگر از محققان معتقدند که شفقت راهی به‌سوی پرورش و تربیت ذهن برای زندگی آمیخته با همدلی و مهربانی با خود و دیگران (نوری، ۱۳۹۵، ص ۶۶) و آموزش ذهن برای جلوگیری از انزوای ناشی از رنج‌ها و احساس حقارت و رسیدن به سلامت روانی و زندگی سالم است (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۴۶). علامه طباطبائی شفقت را به معنای دوست داشتن فرد موردنظر، همراه با ترس از قرار گرفتن او در معرض آسیب و نابودی می‌داند (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۸، ص ۳۹).

از دیدگاه نویسنده‌ی تفسیر نمونه، شفقت به معنای توجه و عنایتی است که آمیخته با نگرانی و ترس باشد و همراه با احترام، معرفت و احساس مسئولیت است (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۹۲)؛ مانند شفقت به فرزندان که والدین آنان را دوست دارند و از رسیدن آفات به آنان نگران‌اند (همان، ص ۴۲۵).

بنابراین، مراد از شفقت در این مقاله، نگرانی و توجه به سرنوشت افراد، به‌وسیله‌ی مهربانی، رحمت، دلسوزی، خیرخواهی و بر حذر داشتن خود و دیگران از خطرات، با انگیزه‌ی هدایت‌گری، ایجاد امید و اصلاح امور خود و دیگران در جهت پیشگیری و کاهش رنج‌ها و مشکلات و سرانجام، قرار گرفتن در مسیر هدایت و سعادت در دنیا و آخرت است.

۲. ویژگی‌ها و اهداف شفقت

برخی از محققان شفقت را مجموعه صفات و ویژگی‌هایی می‌دانند که به انسان کمک می‌کند زندگی سعادت‌مندی داشته باشد و از رنج و مشکلات در امان ماند، ویژگی‌هایی چون توجه به بهزیستی، حساسیت به رنج، همدردی، همدلی، تحمل پریشانی، عدم قضاوت‌گری (گیلبرت، ۱۳۹۵، ص ۱۴۵؛ تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۵۱-۵۵؛ نوری، ۱۳۹۵، ص ۶۲-۶۰).

قرآن کریم بهترین راه برون‌رفت از مشکلات را توجه به خداوند دانسته است: «وَ أَيْوَبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أُنَىٰ مَسْنَىٰ الضُّرِّ وَأَنْتَ اِرْحَمَ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ» (انبیاء، ۸۳-۸۴). یکی از انبیای الهی به نام «ایوب»، مشکلات طاقت‌فرسا و سرگذشت غم‌انگیزی داشت. قرآن به مرحله‌ی پیروزی او بر مشکلات و تحصیل دوباره‌ی مواهب ازدست‌رفته‌اش اشاره می‌کند. ایوب به هنگام دعا برای رفع مشکلاتش، تعبیری به کار نمی‌برد که بوی شکایت بدهد و تنها می‌گوید: خداوند! من گرفتار مشکلاتی شده‌ام و تو بهترین رحم‌کنندگان هستی. وی حتی درخواست رفع مشکل نمی‌کند؛ زیرا می‌داند خداوند بزرگ است و رسم بزرگی را می‌داند. به دنبال این دعای ایوب، خداوند خواسته‌اش را اجابت کرد و رنج و ناراحتی او را برطرف ساخت. این آیه، برای تمام مؤمنان، درس زندگی است که در سختی‌ها و مشکلات، به خداوند پناه برند (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱۳،

ص ۴۷۷-۴۷۸).

در روایات اسلامی نیز برای رهایی از رنج‌ها و سختی‌های زندگی، از شفقت خداوند یاد می‌شود: «ای خدای شفیق! ای خدای رفیق و همراه! رهایی ده مرا [خلاص کن مرا] از حلقه‌های تنگ بلاها و بگردان از من هر اندوه و غم و تنگی را...» (مجلسی، ۱۴۲۳، ق، ص ۳۹۰؛ کفعمی، ۱۴۱۸، ق، ص ۳۳۹)؛ اما باید در نظر داشت که اساس شفقت و از مهم‌ترین ویژگی‌های آن، حب و مهربانی و رأفت است (راغب، ۱۴۱۲، ق، ص ۴۵۸؛ طریحی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۱۹۳). تا رقت قلب و مهربانی در وجود انسان نداشته باشد، نمی‌تواند به دیگران نیز شفقت ورزد و خود را در برابر آنان مسئول بداند و برای رفع مشکلات و بهزیستی آنان تلاش کند.

با بررسی و تحلیل کتب تفسیری و روایی و همچنین کتب تربیتی و روان‌شناسی می‌توان مهم‌ترین اهداف تربیتی شفقت را چنین بیان کرد:

الف. حفظ از عوامل آسیب‌زا با دوری از رنج‌ها (ی مادی و معنوی) و درمان و تسکین رنج (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۲۶).

ب. کنترل عواطف و احساسات و مدیریت رفتار (گیلبرت، ۱۳۹۷، ص ۲۰).

ج. تعامل عاطفی جامعه با انگیزه‌ی دوست داشتن و دوست داشته شدن (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ج ۷۱، ص ۲۳۴).

د. توجه به سرنوشت افراد و رنج آنان و داشتن رفتار مناسب (با توجه به اینکه ورای هر رفتاری ممکن است رنجی نهفته باشد) (نک: برخوردار امام حسن^(ع) با مرد شامی، ابن شهرآشوب، ۱۳۷۹، ج ۴، ص ۱۸).

ه. حلم و بردباری هنگام مواجه شدن با مشکلات و رنج‌ها: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۳). صبر و شکیبایی به معنی پایداری و استقامت در برابر هر مشکل و هر حادثه است (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۱۸).

و. مسئولیت‌پذیری افراد در برابر یکدیگر، چنانکه در روایت آمده است: «مؤمنان در احسان و نیکی، مهربانی و دلسوزی و همدردی همانند یک جسم هستند که چنانچه بر عضوی از آن دردی و ناراحتی پیش‌آید، همه بیدار و در سوخت و گداز قرار می‌گیرند» (کوفی اهوازی، ۱۴۰۴، ق، ص ۳۹). درواقع، شفقت بیش از مهربانی صرف است و هدف آن، دور کردن خود و دیگران از عوامل آسیب‌زا و رنج‌آور و کمک برای رسیدن به بهزیستی و سعادت افراد جامعه در دنیا و آخرت و عادت ذهن به شفقت‌ورزی است.

در ادامه، جنبه‌های تربیتی، ویژگی‌های شفقت و اهداف آن از دیدگاه قرآن و حدیث بررسی می‌شود.

۳. آثار تربیتی شفقت در حوزه فردی و اجتماعی

شفقت، در تربیت ذهن و رفتار انسان برای زندگی همراه با مهربانی و توجه به مشکلات و خوشی‌های یکدیگر، بسیار مفید است و حس خیرخواهی را در انسان نهادینه می‌کند. خدای متعال

در آیه‌ی اول از سوره انفال، به مؤمنین «تقوا» و «اصلاح ذات بین» را توصیه می‌کند: «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ أَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ...» (انفال، ۱)؛ از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید و خصومت‌هایی را که در میان شماست، آشتی دهید!

داشتن تقوا و ارتباط با خداوند و پیروی از دستورات او، لازمه‌ی اصلاح و مصلحت‌اندیشی نسبت به امور دیگران خواهد بود که از صفات شفقت محسوب می‌شود (فراهیدی، ۱۴۱۰ ق، ج ۵، ص ۴۴، (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۷۹۷). منظور از اصلاح ذات بین این است که آن تیرگی روابط و فساد را اصلاح کنید که در میان شما پدید آمده است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق، ج ۹، ص ۶). هرچه معرفت انسان به خدا و تقوایش بیشتر شود، بهتر و بیشتر در جهت اصلاح و سعادت جامعه حرکت و دلسوزی می‌کند و از فساد در روابط با دیگران پرهیز می‌نماید.

ازاین‌رو، آثار تربیتی شفقت در دو زمینه‌ی «فردی» و «اجتماعی» قابل‌بررسی است. در زمینه‌ی فردی، شفقت در دو حوزه الف. «ارتباط با خدا» و ب. «ارتباط با خود» پیوند می‌خورد و در حوزه‌ی اجتماعی، شفقت در «ارتباط با خلق خدا و جامعه» مدنظر است. نکته‌ی مهم آن است که شفقت نقش دوسویه‌ای در آثار تربیتی دارد؛ هم شفقت، در ایجاد این ویژگی‌ها تأثیر مثبتی دارد و هم این عوامل، در به‌وجود آمدن شفقت و میزان آن تأثیرگذار هستند.

۱-۳. آثار تربیتی شفقت در «حوزه فردی»

قرآن کریم خداوند را «ارحم‌الرحمین» و برطرف‌کننده‌ی مشکلات معرفی کرده است که عبارت دیگری از شفقت الهی است: (انبیاء، ۸۳-۸۴). در روایات اسلامی نیز از خداوند با صفت «شفیق» یاد شده است: «يَا شَفِيقُ...» (مجلسی، ۱۴۲۳ ق، ص ۳۹۰؛ کفعمی، ۱۴۱۸ ق، ص ۳۳۹) و از سوی دیگر، به تخلیق به اخلاق الهی سفارش شده است: «تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ اللَّهِ» (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۲۷؛ ابن‌رضوان، ۱۴۰۴ ق، ص ۸۵، عبدالرزاق کاشی، ۱۳۸۵، ص ۳۹۵). توجه به شفقت خداوند و اینکه یکی از اوصاف الهی، شفقت اوست، به انسان کمک می‌کند خود را به خدا نزدیک و رابطه‌اش را با حضرت حق بیشتر کند و در نتیجه، اندیشه و رفتار او بر پایه‌ی شفقت به‌عنوان یک اخلاق الهی شکل دهد که بالطبع، آثار مفیدی بر شخصیت انسان و رابطه‌اش با خود و خداوند خواهد داشت و انسان بهتر می‌تواند از رنج‌ها حفظ شود و به بهزیستی برسد؛ ازاین‌رو، در حوزه فردی ابتدا: ۱. تأثیر شفقت در رابطه‌ی فرد با خدا و سپس، ۲. تأثیر شفقت در رابطه‌ی فرد با خودش مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

۱-۱-۳. شفقت و «ارتباط با خدا»

قرآن پیروی از راه هدایت خداوند و تسلیم در برابر اوامر او را موجب نجات از غم و ترس در زندگی می‌داند: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَ هُوَ مُخْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۱۱۲)؛ آری! کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می‌شوند. «فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (همان، ۳۸)؛ کسانی که از هدایت من پیروی کنند، نه ترسی بر آنان است و نه غمگین شوند. مراد، تبعیت از دین خداوند (طباطبائی، ۱۴۱۷، ق، ج ۱، ص ۱۳۴) و تسلیم محض در برابر فرمان الهی است به طوری که تبعیض در احکام و منافع شخصی در میان نباشد (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۰۳). بینش خدامحوری در تمام امور زندگی سبب می‌شود که شخصیت انسان، بر اساس این باور شکل بگیرد که خداوند، عالم و قادر و شفیق به انسان است و همه‌ی کارهای او بر اساس حکمت و رحمت و با هدف مشخصی در جریان است. این امر سبب می‌شود که انسان به این فکر دست یابد که برای نجات از رنج و تسکین آلام و رسیدن به هدف و سعادت، باید پیرو خداوند و راه حق باشد و یاد خدا به او آرامش می‌دهد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)؛ آنانکه ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد. آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.

همان‌طور که در تعریف شفقت گذشت، یکی از مؤلفه‌های آن توجه به رنج و تلاش در راه برطرف کردن آن است. از سوی دیگر، همواره یکی از رنج‌های بشر، دل‌نگرانی‌های او نسبت به آینده است و آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد. قرآن با یک جمله‌ی پرمغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را برای رهایی از رنج و دلهره به انسان نشان می‌دهد و می‌گوید: «بدانید که یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست» (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۲۱۱). در نتیجه‌ی توجه به شفقت الهی، رابطه‌ی فرد به خدا نزدیک می‌شود و موجب می‌شود انسان، خدا را در تمام مراحل زندگی به‌عنوان «ارحم‌الراحمین» حاضر ببیند و همراهی او را سبب حفظ از خطرات و مشکلات خود بداند. در نتیجه افکار و رفتار خود را بر پایه خدامحوری قرار دهد که آثار مثبت بسیاری در زندگی او دارد، نظیر:

۱-۱-۳. شفقت موجب عبودیت الهی

عبودیت به معنای فروتنی و خضوع و خشوع است: «أَصْلُ الْعُبُودِيَّةِ: الذُّلُّ وَالْخُضُوعُ» (عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۵، ص ۸۳). عبودیت موجب دوری از گناه و معاصی خداوند و انجام ندادن گناهان کبیره است که نتیجه‌ی آن بخشش گناهان کوچک‌تر و ورود به جایگاه والا و کریم خواهد بود: «إِنْ تَجْتَنِبُوا كِبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نَكْفَرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ نُدْخِلْكُمْ مَدْخَلًا كَرِيمًا» (نساء، ۳۱)؛ اگر از گناهان بزرگی که شما را از آن نهی کرده‌اند اجتناب کنید، از دیگر گناهانتان درمی‌گذریم و شما را به مکانی نیکو درمی‌آوریم.

اگر انسان مرتکب خطا شد و گناه کرد، باید توبه و خود را اصلاح کند: «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَ أَصْلَحُوا وَ بَيَّنَّا فَاوْتِكَ آتُوبٌ عَلَيْهِمْ وَ أَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بقره، ۱۶۰)؛ مگر آنان که توبه و بازگشت کردند و (اعمال بد خود را با اعمال نیک)، اصلاح نمودند، من توبه آنان را می‌پذیرم؛ که من تواب و رحیمم. با بازگشت به اطاعت و بندگی خدا، رحمت خدا بر فرد خطاکار جاری می‌شود (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۴۹). «إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا» (فرقان، ۷۰)؛ مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام

دهند، که خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است.

نکته‌ی بسیار مهم در این بینش، استعانت از لطف و عنایتی است که خداوند نسبت به توبه‌کنندگان دارد؛ زیرا توبه‌ی واقعی آثار منفی گناه را از روح و روان انسان پاک می‌کند و به خیر و خوبی تبدیل می‌کند (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۱۶۱) و بالطبع، انسان آرامش روحی می‌یابد و از رنج گناه می‌رهد.

توجه به وجود حکمت و شفقت خداوند در زندگی سبب می‌شود که انسان خود را بنده‌ی خداوند بداند و در این راستا، از زندگی رضایت کامل داشته باشد. امام باقر^(ع) فرمودند: «در میان مخلوق خدا، سزاوارترین فرد به تسلیم در برابر قضای خدای متعال، کسی است که خداوند را بشناسد و هرکه به قضا راضی باشد، قضا بر او وارد شود و خدا اجر او را بزرگ کند و هر که قضا را ناخوش دارد، قضا بر او وارد شود و خدا اجرش را تباه سازد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۶۲). این فرد اراده‌اش در گرو اراده‌ی خداوند است و خود را فرمان‌بردار او می‌داند.

نتیجه‌ی معرفت و آگاهی شخص مشفق، عبودیت او در برابر خداوند است و عبودیت سبب بی‌نیازی فرد از غیر خدا می‌شود. امام حسین^(ع) می‌فرماید: «خدای متعال بندگان را نیافریده، مگر برای آنکه او را بشناسند و هنگامی که او را شناختند، عبادتش می‌کنند و زمانی که او را عبادت کردند، از پرستش غیر او بی‌نیاز می‌گردند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵، ص ۳۱۲).

در نتیجه، عبودیت و فرمان‌برداری از خداوند موجب آرامش انسانی می‌شود و توجه به این امر، به انسان کمک می‌کند انسان به قضا و قدر الهی راضی باشد، تابع اراده‌ی خدا شود و به هنگام اشتباه، گناه و احساس رنج ناشی از آن دو، راه نجات خود را در توبه ببیند که این امر، موجب کاهش رنج درونی اوست و عامل دریافت رحمت و بخشش الهی خواهد بود.

۳-۱-۲. شفقت و توکل بر خداوند در همه امور

توکل یکی دیگر از آثار توجه به شفقت الهی است و گاه خود از عوامل شفقت است. کسی که امر خود را به خدای شفیق واگذار کند و واقعاً به تدبیر و تقدیر الهی اعتماد نماید، خداوند شفیق امور او را کفایت می‌کند: «مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً... وَ مَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۲ و ۳)؛ و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند... و هر که به خدا توکل کند، خدا، وی را بس است. منظور از توکل، سپردن کارها به خداوند و اعتماد بر لطف اوست، خدایی که نسبت به انسان، رحیم و مهربان است و قدرت حل هر مشکلی را دارد (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۲۴، ص ۲۳۸). از این رو، امام علی^(ع) توکل را موجب آسان شدن کارها و رام شدن مشکلات می‌داند: «هر که توکل کند بر خدا، سختی‌ها برای او نرم گردد و اسباب بر او سهل و آسان شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۹۷).

توکل می‌تواند هم از مشکلات جلوگیری کند و هم سبب تسکین رنج‌های پدید آمده باشد (که از آن به شفقت انسان یاد می‌شود). انسان متوکل، در همه‌ی لحظات سخت و خوش زندگی،

به خدا تکیه می‌کند و امید خود را به او گره می‌زند. همین امر باعث کم شدن رنج او می‌شود، هرگز احساس حقارت و ضعف نمی‌کند؛ زیرا خداوند را به بزرگی شناخته است و به تعبیر امام علی^(ع)، کسی که خداوند را به عظمت شناخت، دیگران در نظر او کوچک‌اند (نهج‌البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۳). چنین شخصی به اتکای لطف خدا و علم و قدرت بی‌پایان او، خود را پیروز و فاتح می‌بیند و حتی شکست‌های مقطعی، او را مأیوس نمی‌سازد. روحیه‌ی توکل، امیدآفرین، نیروبخش و باعث تقویت اراده و شفقت‌ورزی است و در صورت توکل، سخت‌ترین لحظات زندگی انسان، در سایه‌ی امید به خدا قرار می‌گیرد و انسان بهتر می‌تواند آنها را مدیریت کند.

۳-۱-۱-۳. توجه به اوامر و نواهی الهی

خدای شفیق، به‌وسیله‌ی اوامر و نواهی خود، راه‌رستگاری و سعادت و رهایی از رنج‌های مادی و معنوی را به انسان نشان داده و درواقع، تمام دستوراتش ناشی از شفقت و خیرخواهی به انسان است؛ چنانکه خود عامل نزول دین را رحمت و رأفت الهی برای خروج مردم از تاریکی شرک و جهل و نادانی، به‌سوی نور ایمان و توحید و علم (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۲۳، ص ۳۱۸) دانسته است: «هُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ عَلَىٰ عَبْدِهِ آيَاتٍ بَيِّنَاتٍ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَإِنَّ اللَّهَ بِكُم لَرَوْفٌ رَّحِيمٌ» (حدید، ۹).

امام علی^(ع) توجه به خداوند و اوامر او را موجب یاری خداوند می‌داند که سود آن، به شخص انسان و نه به خداوند می‌رسد: «خداوند می‌فرماید: ای فرزند آدم! تو را نیافریدم تا از تو سودی ببرم، بلکه آفریدم تا تو از من سود ببری؛ پس به جای هر چیز، مرا برگزین؛ زیرا من یاور تو به جای هر چیز هستم» (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۳۱۹). توجه انسان به شفقت و خیرخواهی خداوند نسبت به انسان سبب می‌شود که او با عمل به دستورات الهی، خود را از خطرات اعمال خلاف و بالطبع، رنج ناشی از آنها حفظ کند.

هدف از تهدیدات خداوند بر مخالفت با دستوراتش نیز محافظت از انسان و پیشگیری اوست و برخی جنبه‌ی درمان و تسکین دارند؛ انذار و تبشیر الهی از باب دلسوزی و شفقت نسبت به انسان‌هاست تا خود را به خلاف آلوده نسازند و گرفتار رنج آن نشوند؛ برای نمونه، خداوند متعال هنگامی که به اقامه‌ی نماز فرمان می‌دهد، جلوگیری از انجام خلاف را به‌عنوان فایده‌ی آن یادآور می‌شود: «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت، ۴۵)؛ نماز را برپا دار! که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه بازمی‌دارد. سرّ این بازداشتن در آن است که یاد خدا انسان را از انجام گناه و حتی فکر کردن به آن را بازمی‌دارد (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۶، ص ۱۳۳).

۳-۱-۱-۴. شفقت موجب یادآوری نعمت خداوند و عامل غفلت‌زدایی

مشکلات انسان، همیشه ناشی از ندانستن نیست، بلکه در موارد بسیاری ناشی از غفلت، فراموشی و بی‌توجهی است. یکی از آثار توجه به شفقت خداوند، غفلت‌زدایی از انسان برای اصلاح اندیشه و رفتار او و بالتبع، رفع رنج از خویش است.

در قرآن واژه‌ی ذکر (به معنای یادآوری در برابر غفلت و فراموشی) بسیار آمده است؛ نظیر «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف، ۲۰۱)؛ پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می‌افتند و (در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) ناگهان بینا می‌گردند (و نیز نك: اعلی، ۹-۱۰). همچنین، خداوند می‌فرماید: «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (ضحی، ۱۱)؛ نعمت‌های پروردگارت را بازگو کن! از نظر برخی از مفسران، «فحدِّثْ» معنای حدیث نفس و اندیشیدن را نیز می‌رساند (عاملی، ۱۳۶۰، ج ۸، ص ۶۰۳)؛ زیرا گاهی خلوت کردن با خود، موجب تذکر و تنبیه می‌شود و از این راه می‌توان خود را از رنج ناشی از غفلت‌ها حفظ کرد.

توجه به شفقت الهی به انسان کمک می‌کند در هنگام بروز رنج‌ها و سختی‌ها، از خداوند کمک بخواهد؛ از این رو، خداوند، دوران پیش از رسالت و سختی‌های پیامبر^(ص) را به او یادآور می‌شود، هنگامی که کودکی یتیم، بی‌خبر از حقائق وحی و نیازمند بود، خداوند او را مورد کرم خویش قرار داد: «أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ. فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ» (ضحی، ۶-۱۰)؛ آیا او تو را یتیم نیافت و پناه داد؟! و تو را گمشده یافت و هدایت کرد و تو را فقیر یافت و بی‌نیاز نمود، حال که چنین است، یتیم را تحقیر مکن و سؤال‌کننده را از خود مران. یادآوری نعمت‌ها برای این است که از رهگذر این یادآوری، پیامبر^(ص) نیز با دیگران شفقت ورزد و مهربان باشد (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۲۰، ص ۳۱۱).

یادآوری نعمت‌ها و همچنین سختی‌های زندگی، حس همدردی و شفقت را در وجود انسان پایدار می‌کند و سبب عادت ذهن انسان به شفقت‌ورزی می‌شود؛ زیرا یادآوری در هنگام وفور نعمت، موجب قدرشناسی و شکرگزاری نعمت و در نتیجه، کمک به دیگران می‌شود و یادآوری در هنگام سختی، سبب برانگیختگی تجربه‌ی انسان در آن لحظات و در نتیجه، ایجاد حس دلسوزی و مسئولیت در قبال وضعیت مشابه دیگران می‌شود.

۳-۱-۲. شفقت و «ارتباط با خود»

هنگامی که رابطه‌ی انسان با خدا درست شد و به او نزدیک گردید، در گام بعدی، رابطه‌اش با خودش نیز خوب می‌شود و بر اساس معیارهای شفقت شکل می‌گیرد و بالطبع، تأثیر مطلوبی بر گفتار، اندیشه و شخصیت او خواهد داشت و نگاه انسان را به دنیا، مهربان و باانگیزه می‌کند. تأثیر شفقت بر فرد عبارت است از:

۳-۱-۲-۱. پیدایش اندیشه‌ی نیک در فرد نسبت به خود و جهان

شفقت موجب اندیشه‌ی نیک و مثبت انسان به جهان هستی می‌شود، اندیشه‌ای که بر اساس اصول اعتقادی مبتنی بر توحید و معاد، جهان را بر اساس حکمت، هدف، رحمت و شفقت خداوند در جریان می‌بیند. انسان مشفق، همه‌ی امور را در دست پروردگار شفیق می‌داند و تسلیم شدن در برابر او، سبب رفع رنج و اندوه او می‌شود: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ

عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۱۱۲). «اسلام» در این آیه، یعنی تسلیم نفس در برابر طاعت خداوند؛ و ذکر تسلیم «وجه» در آیه، به سبب این است که اندیشه و فکر از آن سرچشمه می‌گیرد (فخر رازی، ۱۴۲۰ ق، ج ۴، ص ۶). در نتیجه، هرچه انسان نسبت به خداوند متواضع‌تر باشد و پس از ایمان تسلیم او شود، به طریق اولی، فکر و اندیشه‌اش نسبت به جهان مثبت و در مقابل حضرت حق متواضع‌تر می‌گردد. نتیجه‌ی این توجه به شفقت خداوند و ایمان به او، تسلیم در برابر او در جریانات زندگی است که منجر به دوری از اندوه و رنج و ترس خواهد شد. امام علی^(ع) می‌فرماید: «کسی که به قضای الهی راضی باشد، راحت زندگی می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۴) و «شخص راضی به قضای الهی، زندگی‌اش شیرین است» (همان).

از سوی دیگر، انسان همواره در طلب شرافت، فضیلت و کمال است و بهترین راه ننگ‌داشتن عزت و کرامت نفس، ترك اعمال خلاف است، اعمالی که موجب تباهی و رنج انسانی است. امام علی^(ع) در این باره می‌فرماید: «کسی که کرامت نفس دارد، خود را با معصیت خوار نمی‌کند» (همان، ۱۳۶۶، ص ۲۳۱). کاملاً روشن است که ترك خلاف، سبب آرامش انسان و دوری از رنج آن است.

از سوی دیگر، انسان‌ها گاه گرفتار خطا و یا گناه می‌شوند. در این‌گونه موارد، شفقت سبب بهبود رفتار فرد با خود و آشتی با خویش و موجب پذیرش اشتباه و حرکت او به سوی ارزش‌هاست و خودسرنشگری را تبدیل به ارتباط درمانی صمیمانه و پذیرا با خود می‌کند (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۱۰-۱۱۱)، بلکه بالاتر خود را می‌بخشد. رفتار مشفقانه با گشودگی و آمادگی بخشش خود و دیگران همراه است که منجر به بهزیستی می‌شود و به انسان کمک می‌کند جسارت انجام کاری را پیدا کند که به رفع موانع رشد وی منجر می‌شود (نوری، ۱۳۹۵، ص ۶۵)؛ از این رو، انسان باید از درگاه خدا طلب بخشش کند و سپس، خود را ببخشد و در طلب جبران خطای خویش باشد. نکته‌ی مهم اینکه انسان باید متوجه اشتباه خود باشد و بداند که باید توبه و جبران اشتباه کند، چنانکه حضرت یونس^(ع) متوجه شد و از خدا طلب بخشش کرد: «وَذَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» (انبیاء، ۸۷)؛ و ذالنون [یونس] را (به یاد آور) در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت؛ و چنین می‌پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت؛ (اما هنگامی که در کام نهنگ فرو رفت) در آن تاریکی‌ها (ی متراکم) صدا زد: «خداوند!! جز تو معبودی نیست! منزهی تو! من از ستمکاران بودم!»

یونس^(ع) قومش را به عذاب خدا سپرد و راه خود را گرفت و رفت. این رفتار او از این نشان داشت که غیر از خدا مرجع دیگری هست که بتوان به او پناه برد؛ چون عملش بیانگر چنین معنایی بود، از این معنا بی‌زاری جست و گفت: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»؛ جز تو معبودی نیست. به علاوه، عملکرد یونس این تصور را به وجود می‌آورد که ممکن است کسی از تحت قدرت خدا بیرون شود؛ لذا عذرخواهی کرد و گفت: «سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ». وی با این جملات، حال درونی خود و جایگاه و موقعیت خود را بیان داشت و درخواست نجات می‌کرد. خدا هم درخواست او را اجابت

نموده، از اندوه و غمی نجاتش داد که به وی روی آورده بود: «فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَ نَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ» (انبیاء، ۸۸) (نک: طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۴، ص ۳۱۵).

۳-۲-۱-۳. پیدایش امیدواری

شفقت به خود موجب ایجاد روحیه‌ی امیدوارانه و تلاش در انسان می‌شود که در تربیت ذهن و اندیشه‌ی او برای بهزیستی مؤثر است. اشخاصی که افکار مثبت دارند، در مقایسه با دیگران، روح و جسم سالم‌تر و شاداب‌تری دارند و از زندگی خود لذت بیشتری می‌برند و پویاتر هستند. از نظر امام کاظم^(ع)، دنیا لحظه‌ای بیش نیست، گذشته آن ارزش غم و شادی ندارد، اکنون را باید مغتنم شمرد و انسان باید چنان صبوری کند که گویی شادمان است (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۹۶). البته امید به رحمت الهی، در رأس همه‌ی امیدهاست که امام سجاد^(ع) آن را در همه‌ی امور لازم می‌بیند: «... خدایا! به درگاه تو استغاثه می‌کنم. به تو امید می‌بندم. تو را می‌خوانم. به تو پناه می‌جویم. اعتمادم به توست و از تو یاری می‌خواهم. به تو ایمان می‌آورم و بر تو توکل می‌کنم و به جود و کرم تو متکی هستم» (صحیفه سجادیه، ص ۲۵۶، دعای ۵۲). درواقع، توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر درست و منطقی رویدادها و انتظار مثبت از آینده، شکل‌دهنده‌ی مفهوم خوشبینی و امید است و راهکاری برای زدودن رنج‌ها و افکار منفی و رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب اعم از آرامش، تعامل خوب، موفقیت و شادکامی است که جنبه‌ی مشفقانه‌ای در افراد خواهد داشت. امید در سایه‌ی توکل می‌تواند افزایش یابد و گره‌گشای مشکلات انسان در هنگام سختی و رنج باشد.

۳-۲-۱-۳. صبر و بردباری هنگام مشکلات

از منظر قرآن، صبر و شکیبایی یکی از صفات اساسی و لازم انسان است: «وَ اصْبِرْ عَلٰی مَا اَصَابَكَ اِنَّ دَالِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (لقمان، ۱۷)؛ در برابر مصائبی که به تو می‌رسد شکیبا باش که این از کارهای مهم است.

به‌ویژه صبر بر مشکلات و رنج‌هایی که در زندگی انسان با آنها روبرو می‌شود (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۵۰۰) که با داشتن آن می‌توان رنج‌های ناشی از آنها را کم کرد. از سوی دیگر، بردباری مانع بسیاری از مشکلات است.

از اهداف شفقت، فرهنگ‌سازی برای حفظ انسان از عوامل رنج‌آور و یا کمک به رفع آنهاست. صبر و شکیبایی در این مسیر، بسیار بااهمیت و از مؤلفه‌های مهم شفقت محسوب می‌شود؛ به همین جهت در روایات اسلامی، شفقت همنشین با صبر است: «الْعَالِمُ يَحْتَاجُ إِلَى عَقْلِ وَ رَفْقٍ وَ شَفَقَةٍ وَ نُصْحٍ وَ حِلْمٍ وَ صَبْرٍ...» (منسوب به امام صادق ع، ۱۴۰۰ق، ص ۱۵)؛ «فَإِنْ أَحْسَنْتَ فِيمَا وَّلَاكَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ وَ قَمْتَ بِهِ لَهُمْ مَقَامَ الْخَازِنِ الشَّفِيقِ النَّاصِحِ لِمَوْلَاهُ فِى عِبِيدِهِ الصَّابِرِ الْمُحْتَسِبِ... كُنْتَ رَاشِدًا...» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۶۱) و سفارش شده است که در کنار شفقت، باید صابر بود: «رَاعِ... مَا يَجِبُ عَلَيْكَ مِنَ الْأَدَبِ وَ الْإِحْتِمَالِ وَ الصَّبْرِ وَ الشُّكْرِ وَ الشَّفَقَةِ...» (همان، ص ۴۸)

صبر در روایات به سه نوع: صبر بر مصیبت، صبر در عبادت و صبر در مقابل معصیت تقسیم شده است (کلینی، ۱۴۱۷ ق، ج ۲، ص ۹۱؛ ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ ق، ج ۱، ص ۳۱۹). هرچند صبر بر مصیبت و مشکلات، بسیار سخت و طاقت فرساست و شکیبایی در این موارد، به انسان برای التیام و تسکین، بسیار کمک می‌کند و همچنین، صبر بر طاعت و عبادت خداوند، در بهزیستی و سعادت انسان اهمیت بسیاری دارد؛ اما عالی‌ترین صبر از نظر اهل بیت^(ع) آن است که انسان به هنگام فراهم آمدن وسایل گناه، مقاومت کند و از لذت گناه چشم‌پوشد (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۱۹)؛ زیرا یکی از اهداف شفقت، حفظ و پیشگیری از رنج است و گناه یکی از عوامل بزرگ در نابودی معنویت روحی انسان است و تبعات و مضرات دنیوی و اخروی زیادی دارد و همه‌ی این تبعات برای او رنج‌آور است. هنگامی که انسان بتواند در برابر لذات نفسانی ناشی از گناه مقاومت و صبوری کند، زمینه‌ی بهزیستی و سعادت خود را بیشتر فراهم می‌کند و آرامش روانی و روحی بیشتری می‌یابد و از رنج و تبعات گناه مصون می‌ماند.

۳-۱-۲-۴. از میان رفتن خودخواهی

تمام فسادهایی که در عالم پیدا می‌شود، از خودخواهی پدیدار می‌گردد. مادامی که انسان خودش را می‌بیند، به هدایت دست نمی‌یابد (خمینی، ۱۳۷۲، ص ۷۹). بر اساس گفته‌ی امام هادی^(ع) هر کس خودخواه باشد، دشمنانش زیاد می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۵، ص ۳۶۸) و طبیعی است که دشمن برای انسان، موجب دردسر و عامل سختی و رنج است. شفقت بهترین شیوه‌ی است که انسان می‌تواند «خود» را در جای مناسب قرار دهد و او را عادت دهد تا هرروز، غرور و نگاه صرف به خود را کنار بگذارد و دیگران را نیز در نظر بگیرد (نوری، ۱۳۹۵، ص ۹۱) تا احساس «همه‌چیز برای خودم» در انسان از میان برود و «همه‌چیز برای ما» جای آن را بگیرد؛ برای نمونه، اگر کسی در موردی به ما تعرض کند، به این فکر کنیم که چه بسا خود او نیز از وضعیت مشابهی در رنج و عذاب است؛ در نتیجه، کمتر در برابر او موضع می‌گیریم و بیشتر او را درک می‌کنیم (همان، ص ۹۳). امام علی^(ع) در این باره می‌فرماید: «ارتباط با برادر دینی خود را به صرف یک شک از بین نبر و با او بدون درخواست بازگشت از خلاف، قطع رابطه نکن، شاید او در انجام خلاف عذری دارد؛ ولی چون تو از آن عذر خبر نداری، او را سرزنش می‌کنی. عذر شخص عذرخواه را بپذیر» (صدوق، ۱۴۱۳ ق، ج ۴، ص ۳۹۱؛ و حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۲، ص ۲۱۷).

انسان مشفق با برادران دینی خود، صمیمی و دوست است. پیامبر اکرم^(ص) دوستی فرد باایمان با مؤمنان را از بزرگ‌ترین شاخه‌های ایمان می‌داند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۴۸). شفقت، خودخواهی را از انسان دور می‌کند و تواضع و خشوع او در برابر خداوند و دیگران بیشتر خواهد شد و انسان را دلسوز و ناصح دیگران قرار می‌دهد و «منیت» او به همبستگی، تعاون و «ما بودن» تبدیل می‌شود ضمن آنکه انسان بیشتر مشکلات دیگران را درک می‌کند و منافع دیگران را نیز در نظر می‌گیرد.

۲-۳. آثار تربیتی شفقت در «حوزه‌ی اجتماعی»

همان‌گونه که شفقت آثار تربیتی مفیدی در حوزه فردی دارد، در حوزه اجتماعی نیز اثرگذار است. هنگامی که شخصیت فرد بر اساس شفقت‌ورزی و توجه به رنج و سرنوشت دیگران شکل می‌گیرد، تنها منافع فردی خودش برای او ارزش محسوب نمی‌شود، بلکه انسان مشفق سعادت خود را در گرو خوشبختی دیگران می‌بیند و رنج جامعه را درد و مشکل خود می‌داند؛ در نتیجه، با مردم و جامعه‌ی انسانی پیوند عمیقی برقرار می‌کند و خود را مسئول سعادت و بهزیستی آنان نیز می‌داند، همان‌گونه که پیامبران الهی نسبت به جامعه حساس بودند و از گمراهی و رنج مردم ناراحت می‌شدند. خداوند درباره‌ی رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُفٌ رَحِيْمٌ» (توبه، ۱۲۸)؛ رنج‌های شما بر او (پیامبر اکرم) سخت است و بر هدایت شما اصرار دارد و نسبت به مؤمنان، رؤوف و مهربان است. خداوند در این آیه، پیامبر اکرم را رؤوف و مهربان معرفی می‌کند که دلسوز مردم است و رنج‌های مردم بر او دشوار است و این همان شفقت‌ورزی نسبت به دیگران است. در واقع، پیامبر (ص) بر هدایت مردم اصرار داشت و نسبت به رنج و بدبختی مردم بی‌تفاوت نبود و برای هدایت و سعادتشان، بسیار تلاش می‌کرد (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۲۰۷).

مهم‌ترین فواید تربیتی شفقت در حوزه اجتماعی عبارت‌اند از:

۱-۲-۳. ایجاد روحیه‌ی کمک به رفع مشکلات دیگران

انسان موجودی اجتماعی است و نمی‌تواند به افراد جامعه‌ی خود بی‌توجه باشد. قرآن افراد در جامعه‌ی اسلامی را به همدیگر مرتبط می‌داند و به ارتباط با مردم دستور می‌دهد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»؛ مراد از رابطه در این آیه، ایجاد ارتباط میان افراد جامعه و وصل کردن نیروها به هم است؛ اما نه تنها نیروی مقاومت در برابر شدائد، بلکه همه‌ی نیروها و کارها، در جمیع شئون زندگی دینی. اگر رابطه نباشد، صبر و علم و سایر فضایل شخصی افراد که تا حدودی سعادت آور است، بعضی از سعادت را تأمین می‌کند و نه همه‌ی سعادت را (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۴، ص ۹۲). همه‌ی پیامبران الهی این خصوصیت را داشتند و لذا برای هدایت مردم، بسیار باانگیزه بودند؛ برای نمونه، در قرآن از انگیزه‌ی حضرت سلیمان^(ع) در هدایت خانواده و امت خود آمده است: «وَ كَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَ الزَّكَاةِ وَ كَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا» (مریم، ۵۵)؛ او همواره خانواده‌اش را به نماز و زکات فرمان می‌داد و همواره مورد رضایت پروردگارش بود. انگیزه و هدف حضرت سلیمان^(ع)، اصلاح ارتباط افراد با خدا و با اجتماع بود (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۹۵). در واقع، او همواره انگیزه‌ی بهزیستی و اصلاح افراد جامعه‌ی خود را در سر می‌پروراند و به همین سبب، اهل خود را به اعمال نیک توصیه می‌کرد و این ویژگی مشفقانه‌ی وی موجب رضایت خداوند از او شده بود؛ همچنین، انگیزه‌ی پیامبر اکرم (ص) زندگی توحیدی، خوب، بانشاط و سعادت دنیا و آخرت برای همه‌ی انسان‌ها بود چنان‌که آن حضرت خود را با صفت «شفیق» نسبت به مؤمنان یاد می‌کرد: «إِنِّي شَفِيقٌ عَلَيْكُمْ...» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ ق، ج ۴، ص ۳۰۳).

در حدیثی از امام صادق^(ع)، در انگیزه‌ی لقمان برای اصلاح و بهزیستی افراد جامعه آمده است: «...به خدا سوگند! لقمان حکمت را از راه سوابق خانوادگی، دارایی، همسر و قدرت جسمی و زیبایی به دست نیاورده بود...؛ اما او مردی با اراده بود... و هرگز از کنار دو نفر که باهم نزاع می‌کردند و یا می‌جنگیدند، نمی‌گذشت مگر اینکه میانشان صلح برقرار می‌کرد و از پیش آنان نمی‌رفت تا آنکه آنان دست از نزاع می‌کشیدند» (فیض کاشانی: ۱۴۰۶ ق، ج ۲۶، ص ۳۰۲).

امام حسین^(ع) نیز با توجه به رنج جامعه با دور شدن مردم از اسلام واقعی، انگیزه‌ی خود را از قیام عاشورا، اصلاح جامعه بیان کرد: «إِنَّمَا خَرَجْتُ لِطَلَبِ الْإِصْلَاحِ فِي أُمَّةٍ جَدِّي (ص)...» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۴۴، ص ۳۲۹) که نشانگر شفقت و دلسوزی امام نسبت به جامعه است. عذاب الهی از کل اجتماع، به علت انگیزه‌ی اصلاح و خیرخواهی برخی از افراد، دور می‌شود (طبرسی، ۱۴۱۲ ق، ص ۴۵۷؛ بحرانی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۴۹).

بنابراین، شفقت موجب پیدایش انگیزه‌ی اصلاح و تربیت افراد جامعه در فرد مشفق است. در واقع، انسان برای مفید بودن دیگران و کمک به آنان، بدین منظور انگیزه می‌یابد؛ زیرا در وجود خویش اراده‌ی ایجاد زندگی مطلوب برای خود و دیگران را پیدا می‌کند و برای او، سرنوشت دیگران و رسیدن آنان به جایگاه مطلوب مادی و معنوی اهمیت دارد و این انگیزه، موتور این حرکت محسوب می‌شود.

۲-۲-۳. مهربانی و محبت به دیگران

همان‌طور که گذشت، شفقت خودخواهی را از انسان دور می‌کند و در پی آن، انسان را به سوی دگردوستی و محبت مردم سوق می‌دهد. محبت و مهربانی از ویژگی‌های اصلی شفقت است (راغب، ۱۴۱۲ ق، ص ۴۵۸؛ طریحی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۱۹۳) و از مهارت‌های آن، آموختن مهربانی و اظهار آن نسبت به دیگران است (آرمسترانگ، ۱۳۹۶، ص ۳۱). روشن است محبت و مهربانی، نقش بسیار زیادی در پیشگیری از رفتارهای نابهنجار و دفع رذایل دارد (سیدپور، ۱۳۹۳، ص ۱۰)؛ به همین سبب، مهربانی و احساس مشفقانه، یکی از عناصر کلیدی همه‌ی ادیان و نهضت‌هاست (آرمسترانگ، ۱۳۹۶، ص ۳۹).

در اسلام، جامعه‌ای مطلوب است که همه‌ی مردم، خود را برادر یکدیگر بدانند: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» (حجرات، ۱۰) و نسبت به هم عشق بورزند؛ زیرا هیچ‌چیز مانند محبت در ساماندهی جامعه، کارساز نیست (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳، ص ۲۰). از دیدگاه امام صادق^(ع)، مهربانی به مردم راه رسیدن به هدف است (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۲۰) و به گفته‌ی امام باقر^(ع)، «دین اسلام چیزی جز محبت نیست» (همان، ج ۸، ص ۸۰). رسول گرامی اسلام، در بیان صفات منافقان، آنان را انسان‌های خشکی دانست که نه به دیگران مهرورزی دارند و نه برای جلب محبت دیگران قدم برمی‌دارند: «... لَا يَأْلُقُونَ وَلَا يُؤْلَفُونَ» (زمخشری، ۱۴۱۷ ق، ج ۱، ص ۳۲۰؛ شعرانی، ۱۴۲۵ ق، ص ۱۳۳؛ بیهقی، ۱۴۲۱ ق، ج ۳، ص ۸۷).

شفقت کمک می‌کند انسان، «مردمی بودن» و «انس با مردم داشتن» را تجربه کند. امام

علی^(ع) بر این مردمی بودن تأکید می‌ورزد و می‌فرماید: «آن‌گونه با مردم زندگی کنید که اگر از دنیا رفتید، برایتان گریه کنند و اگر در کنار آنان به سر بردید، به شما عشق بورزند» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۰).

درواقع، شفقت کمک می‌کند تا احساس توجه به نیازها و احوالات افراد اجتماع، درونی و جزو عادت انسان شود و قلب و ذهن او به روی سایرین گشوده شود. چه‌بسا با مهربانی و نرم‌خوئی بتوان کسی را که در مسیر اشتباه قدم برمی‌دارد آگاه کرد و از گمراهی نجات داد؛ زیرا مهربانی موجب اثبات حس دلسوزی و خیرخواهی فرد مشفق می‌شود و در نتیجه، سبب می‌شود فرد موردنظر بر اشتباه خود پافشاری نکند و خود را اصلاح کند، ضمن آنکه محبت به دیگران در هنگام سختی و رنجشان، موجب تسکین آلام روحی آنان خواهد بود و تسکین روحی از مؤلفه‌های اصلی شفقت است.

۳-۲-۳. مسئولیت‌پذیری در برابر جامعه

مسئولیت‌پذیری مهارتی است که انسان آن را به‌وسیله‌ی شفقت کسب می‌کند. شفقت کمک می‌کند شخصیت انسان با رشد احساس و رفتار آمیخته با دخیل بودن انسان‌ها در سرنوشت همدیگر شکل بگیرد.

دست‌آورد دین اسلام در زمینه‌ی اجتماعی، پیدا کردن راهی بود که مردم عصر جاهلیت بتوانند آداب و رسوم خود را اصلاح کنند و بهبود بخشند، نسبت به هم فخرفروشی نکنند و در قبال یکدیگر مسئول باشند و بدانند اصل و نژاد نباید مایه‌ی توجه باشد، بلکه کرامت و تقوا مهم است (آرمسترانگ، ۱۳۹۶، ص ۱۶۴؛ ایزوتسو، ۱۳۶۱، ص ۴۹).

شخص پیامبر اکرم^(ص) نمونه‌ی کامل این احساس مسئولیت است. میزان مسئولیت‌پذیری آن حضرت برای هدایت جامعه به قدری بود که به تعبیر قرآن، گویی جان خود را در معرض نابودی قرار می‌داد: «لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسِكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ» (شعرا، ۳)؛ گویی می‌خواهی جان خود را از شدت اندوه از دست دهی به خاطر اینکه آنان ایمان نمی‌آورند. این آیه، نهایت شفقت و دلسوزی پیامبر اکرم^(ص) را نسبت به مردم نشان می‌دهد (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۱۸۵)؛ از این‌رو، ایشان همه‌ی مردم را در برابر یکدیگر مسئول می‌دانست: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَ كُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۸، ص ۳۴۹؛ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۳۸؛ و دیلمی، ۱۴۱۲، ق، ج ۱، ص ۱۸۴).

امام باقر^(ع)، در اهمیت مسئولیت افراد نسبت به هم، انسان‌ها را به‌عنوان جسم واحدی در نظر می‌گیرد که اگر عضوی دردمند شد، اعضای دیگر آرامش ندارند (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ج ۷۱، ص ۲۳۴). شفقت این پیوند را میان اعضای جامعه ایجاد می‌کند و امام علی^(ع) دوست بسیار مشفق را فرد مسئولیت‌پذیری می‌داند که دیگران را به سوی سعادت جاویدان آخرت هدایت می‌کند و او را در این راه یاری می‌نماید: «هر کس تو را به‌سوی سرای آخرت دعوت کند و تو را بر آن یاری کند، دوست شفیق است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۲۴).

از این‌رو، شفقت سبب مسئولیت‌پذیری افراد نسبت به همدیگر است و به انسان می‌آموزد

که نباید نسبت به سرنوشت دیگران بی تفاوت بود، بلکه برای بهزیستی و سعادت هم باید تلاش کرد. باید نسبت به امر دین و آخرت و هر آنچه موجب سعادت و هدایت انسان است، خود را مسئول دانست، مسئولیتی که همراه با اقدام و عمل مؤثر باشد و موجب پیشگیری از رنج فرد، یا رفع و تسکین رنج او باشد و موجب کمک در رفع نیازهای مادی دیگران و اصلاح و هدایت آنان در زمینه‌های معنوی باشد.

۳-۲-۴. توجه به رنج دیگران

یکی از موضوعات مهم در بحث شفقت، توجه به رنج و تلاش برای رهایی از آن است (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۱). اگر انسان توجه داشته باشد که در ورای هر رفتاری ممکن است رنجی نهفته باشد و با شفقت به رفتار غیرعادی دیگران (که ممکن است به خاطر رنج و مشکلی باشد) پاسخ دهد، نه تنها آن رفتار موجب رنجش و عصبانیت فرد نمی‌شود، بلکه به درمان رفتار طرف مقابل نیز کمک می‌کند.

از نظر امام باقر^(ع)، توجه به نیاز و رنج دیگری و کمک به رفع نیاز او و حفظ آبرویش، از گزاردن حج و آزاد کردن بنده نزد امام محبوب‌تر است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۹۵) و از نظر پیامبر اکرم^(ص)، محبوب‌ترین اعمال نزد خدا شادی رساندن به مؤمن و رفع گرفتاری و برآوردن حاجت اوست (همان، ص ۱۹۱).

مردی شامی حضور امام حسن^(ع) رسید و شروع به بدگویی و فحاشی به امام کرد. امام^(ع) نه تنها با غضب به او پاسخ نداد (توجه به رنج مرد شامی به خاطر فقر و خستگی راه)، بلکه او را همراه خود به منزل برد و غذا و جامه به او پوشانید و تکریم کرد و برخوردی پذیرا و باز برای حل مشکل او نمود. این رفتار امام^(ع) موجب شرمساری فرد شامی شد، از امام عذرخواهی کرد و از یاران ایشان شد (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹، ج ۴، ص ۱۹).

از این رو، شفقت کمک می‌کند رنج انسان‌ها در رفتارشان در نظر گرفته شود و انسان نسبت به مشکل دیگران، نه سرکوب کند؛ نه بی تفاوت باشد و نه آن را بزرگ جلوه دهد، بلکه برای حل و رفع آن تلاش کند و از خطای دیگران درگذرد؛ زیرا گاهی از نیت و درون انسان‌ها نمی‌توان آگاهی کامل داشت، شاید فرد مقابل، مشکل و رنجی دارد که او را به رفتار غیرعادی واداشته و یا برداشت افراد از رفتار یکدیگر متفاوت است. حدیث یادشده از امام علی^(ع) شاهد بر این گفتار است.

۳-۲-۵. همدردی و همدلی با جامعه

همدردی، متأثر شدن از احساس و نگرانی‌هایی است که درباره‌ی شخص مورد نظر وجود دارد و همچنین، حالتی است که موجب رشد و بهزیستی افراد (خود و دیگران) می‌شود و فرد نسبت به رنج دیگران، ناراحت و نسبت به حل شدن مشکلات ایشان، شادمان می‌گردد (نوری، ۱۳۹۵، ص ۶۱)؛ اما همدلی تلاش برای فهمیدن دیگران و کمک به حل مشکلات آنان و موضع نگرفتن در برابر ایشان و بخشش آنان است. از دید شفقت، همدلی با دیگران، همدلی با خودمان است (همان،

ص ۶۲).

همدردی و همدلی با دیگران، محبت افراد را نسبت به هم جلب می‌کند، چنان‌که امام علی^(ع)، مواسات (همدردی با دیگران) را یکی از سه عامل جذب محبت دیگران می‌داند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۸۲)؛ همچنین، شفقت موجب همدلی است؛ زیرا فرد شفیق مانند طبیعی است که می‌داند دوا را چگونه استفاده کند که سودمند باشد (منسوب به امام صادق ع، ۱۴۰۰ق، ص ۲۱). در اسلام، همواره بر همدردی (متأثر شدن و درک حالات عاطفی) و همدلی (تلاش برای رفع ناراحتی و تسکین) تأکید شده است. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «اگر مؤمن نیازمندی را اطعام کنم، نزد من محبوب‌تر است از اینکه تنها به دیدار او بروم» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۰۳). چنان‌که حضرت عباس^(ع) نمونه‌ی کامل همدردی و به‌اصطلاح مواسات، در واقعه‌ی عاشورا و در لحظات سختی امام حسین^(ع) بود و او را یاری کرد: در زیارت‌نامه‌ی آن بزرگوار آمده است: «سلام بر ابالفصل! فرزند امیرالمؤمنین که با برادر خود [در سختی‌ها] مواسات و همدردی نمود» (ابن‌طاووس، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۷۴).

گاهی این همدردی باید با امر به معروف و نهی از منکر باشد؛ زیرا نصیحت کردن موجب نشان دادن راه و غفلت‌زدایی از فرد می‌شود و چه‌بسا، با هدایت یک فرد بتوان از رنج‌های بی‌شماری که برایش ایجاد می‌شود جلوگیری کرد یا سبب درمان رفتار ناصحیح وی شد. از نظر امام صادق^(ع)، «انسان در امر به معروف و نهی از منکر باید مانند رفیق شفیق دلسوز باشد و در همه حالی نصیحت کند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۶۰).

از دیدگاه اهل‌بیت^(ع)، همدردی توفیقی الهی است که باید آن را از خدا طلب کرد تا بتوان به دیگران کمک نمود: «به من توفیق مواسات و همدردی ده تا کسانی را که روزی کمتری داده‌ای، در آن بهره‌ی بیشتری که از فضلت به من داده‌ای، سهیم سازم» (طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۱، ص ۴۶).

۳-۲-۶. عفو و بردباری در برابر خطای دیگران

یکی دیگر از آثار مثبت شفقت، بردباری و عفو در برابر خطاها و رفتارهای خشن دیگران است. شفقت به انسان می‌آموزد در برابر هر چیزی که برخلاف میل و طبع اوست، موضع سخت‌گیرانه نگیرد. بیشترین آمار جرم و جنایات، به خاطر کنترل نکردن احساس و رفتار در لحظات ابتدایی وقوع جرم است، درحالی‌که شفقت، زمینه‌ی توجه به رنج دیگران را در ایجاد رفتارشان فراهم می‌آورد و سبب می‌شود انسان خود را در جایگاه آنان ببیند و در نتیجه، بهتر بتواند رنج و مشکل دیگران را درک کند، در برابر عوامل رنج‌آور و عصبانی‌کننده، صبور باشد، خشم خود را کنترل کند و با منطق و دلسوزی پاسخ مناسب دهد و حتی فرد مقابل را عفو کند. این ویژگی، موجب رفتار نیک و بلکه احسان به فرد خاطی می‌شود و محبت خدا را در پی دارد: «...الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْأَعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل‌عمران، ۱۳۴)؛ [متقین کسانی هستند که] خشم خود را فرومی‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد. فرو خوردن خشم تأثیر زیادی در تکامل معنوی انسان و روح ایمان و آرامش انسان دارد (مکارم، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۹۷).

قرآن عفو و گذشت در روابط خانوادگی، عفو و چشم‌پوشی از خطای همسران و فرزندان را زمینه‌ساز جلب رحمت خاص خداوندی دانسته است: «... إِنَّ تَعْفُوا وَ تَصْفَحُوا وَ تَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (تغابن، ۱۴) (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹، ص ۳۰۷). قرآن به چشم‌پوشی از جرم‌ها و خطاهای پیروان ناآگاه (و نه سران فاسد) سفارش کرده است؛ زیرا حکم اینان از آنان جداست (نک: توبه، ۶۶).

عفو و بخشش موجب از میان رفتن کینه‌هاست (پاینده، ۱۳۶۳، ص ۳۸۵) و زمینه‌ی اصلاح و جذب انسان را به صلاح فراهم می‌کند: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت، ۳۴)؛ هرگز نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است.

بر طبق مفاد این آیه، خوبی کردن در جواب بدی، دشمن را نیز دوست انسان قرار می‌دهد و علاوه بر دوستی، شفقت هم ایجاد می‌کند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۳۹۲)؛ زیرا موجب اصلاح رفتار فرد خاطی و زمینه‌ساز ایجاد الفت و دوستی در جامعه می‌شود و عامل زندگی سعادت‌مند است.

عفو و گذشت، سیره عملی حضرات معصومین^(ع) بوده است. رسول گرامی اسلام در جریان فتح مکه تمام مخالفان خود را بخشید و حتی از وحشی، قاتل حمزه، گذشت و با جمله‌ی «إِذْهَبُوا فَإِنَّكُمْ الطُّلُقَاءُ» (بروید که همگی آزاد شده‌اید) با آنان مشفقانه برخورد کرد و همین امر سبب شد که مکیان که سال‌ها با آن حضرت سر جنگ داشتند، فوج فوج به اسلام بگروند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۷، ص ۵۹؛ مطهری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۲۵۷). شخصی به امام صادق^(ع) گفت که پسرعموی شما سخنان ناشایستی درباره‌ی شما می‌گوید. امام^(ع) وضو گرفتند و نماز خواندند و فرمودند: «خدايا! من حق خودم را درباره‌ی او بخشیدم و تو از من بخشنده‌تر و بزرگووتری، او را به من ببخش و مؤاخذه نکن» (طبرسی، ۱۳۴۴، ص ۲۱۷).

بنابراین، شفقت عامل درک مشکلات افراد در رفتار غیرعادی‌شان است و موجب کنترل اندیشه و رفتار در برخورد با موقعیت‌های مختلف افراد است. فرد مشفق می‌داند چگونه باید با مخاطب خود برخورد کند که زمینه‌ی تربیت او فراهم شود و در این راه، ابتدا بردباری در برابر رفتار ناملایم فرد و در کنار آن عفو و گذشت برای نشان دادن خیرخواهی و صدق نیت به خرج می‌دهد تا روح و روان مخاطب را تسخیر محبت و عفو خود کند. اگر این ویژگی در جامعه اجرا شود و ذهن‌ها به شفقت‌ورزی عادت کنند، روحیه‌ی ایثار و خودگذشتگی در جامعه رواج می‌یابد.

۴. نتیجه‌گیری

از مقاله‌ی حاضر نتایج ذیل به دست آمد:

۱. شفقت مفهومی بیش از مهربانی و دلسوزی دارد و مجموعه ویژگی‌ها و مهارت‌های تربیتی است و اساس آن را خیرخواهی، احساس تعهد و مسئولیت نسبت به دیگران، همدلی و همدردی و

مهربانی و رأفت تشکیل می‌دهد.

۲. شفقت از صفات جمیله‌ی الهی است که لازم است انسان نیز خود را بدان مزین کند. شفقت موجب اصلاح زندگی انسان بر پایه‌ی افکار توحیدی است و به کمک آن، انسان می‌تواند خود و دیگران را از رنج و عوامل آن حفظ کند و به بهزیستی و سعادت برساند.

۳. شفقت بر ساحت‌های اعتقادی، عقلانی، عاطفی و اخلاقی انسان تأثیر مثبتی دارد؛ از نظر اعتقادی، فرد را به خدا نزدیک و متعالی می‌کند، از لحاظ عقلی، درست‌اندیشیدن و مدیریت رفتار را برقرار می‌کند و از دید عاطفی، پیوند محبت‌آمیز و مستحکمی میان فرد و جامعه برقرار می‌کند. به‌علاوه، معیارهای ارزشمند اخلاقی را در جامعه گسترش می‌دهد.

۴. آثار تربیتی شفقت در دو حوزه‌ی الف. «فردی» و ب. «اجتماعی» نمودار است.

الف. در حوزه‌ی فردی، شفقت موجب عقیده به حضور خدا در زندگی انسان می‌شود؛ در نتیجه، عبودیت انسان در سایه‌ی ایمان، تقوا و توکل تکامل می‌یابد و توجه به اوامر و نواهی خداوند و یادآوری نعمت‌های او سبب غفلت‌زدایی فرد می‌شود و در صورت خطا، با توبه به‌سوی خدا برمی‌گردد و آستانه‌ی تحمل انسان در برابر سختی‌ها بالا می‌رود و حس خودخواهی را در انسان کاهش می‌دهد.

ب. در حوزه‌ی «اجتماعی»، شفقت موجب همبستگی با جامعه و احساس مسئولیت در برابر آنان می‌شود تا به دیگران با دید برادری نگاه کند. فرد مشفق همواره با مهربانی و نرم‌رفتاری با مردم برخورد می‌کند و زندگی خود را در لحظات غم و شادی با زندگی آنان پیوند می‌زند. از روی خیرخواهی، دیگران را نصیحت می‌کند و سبب می‌شود فرد، تنها به منافع شخصی خود فکر نکند، بلکه خوشحالی خود را در خوشبختی دیگران و ناراحتی خود را در رنج دیگران ببیند.

۵. و نتیجه کلی آنکه شفقت، مهارت کنترل احساسات و رفتار انسان در لحظات سخت خود و دیگران است و به انسان می‌آموزد ورای هر رفتاری، رنجی نهفته است که انسان باید آن رنج را در نظر بگیرد تا بتواند از منظر آن انسان رنج‌کشیده فکر کند؛ در نتیجه، به عمق مشکلات دیگران پی ببرد، با آنان همدردی کند و برای رفع مشکل و رنج آنان اقدام مفید و مؤثری داشته باشد. ضمن آنکه بداند عوامل نابودی و سعادت خود و دیگران چیست تا بتواند از رنج خود و دیگران پیشگیری کند و مهم‌تر از همه، می‌آموزد در صورت بروز مشکلات، به‌سوی خدا، به‌عنوان برطرف‌کننده‌ی سختی‌ها، توجه داشته باشد و به او توکل و تکیه کند.

منابع

- قرآن کریم؛ ترجمه‌ی مکارم شیرازی، ناصر؛ چاپ دوم، قم، دار القرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی)، ۱۳۷۳ ش.
- نهج البلاغة؛ تدوین شریف رضی، محمدبن حسین؛ تصحیح صبحی صالح؛ قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق.
- صحیفه سجادیه؛ امام علی بن‌الحسین^(ع)؛ قم، دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ ش.
- آرمسترانگ، کارن؛ دوازده گام به سوی زندگانی با مهربانی؛ ترجمه‌ی محمود دانایی؛ تهران، پندار تابان، ۱۳۹۶ ش.
- ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید بن‌هبة‌الله؛ شرح نهج البلاغة ل ابن‌أبي‌الحدید؛ قم، کتابخانه مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق.
- ابن‌رضوان، عبدالله بن‌یوسف؛ الشهب اللامعة فی السیاسة النافعة؛ مغرب، دار الثقافة، ۱۴۰۴ ق.
- ابن‌شعبه حرانی، حسن بن‌علی؛ تحف العقول؛ قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
- ابن‌شهر آشوب مازندرانی، محمد بن‌علی؛ مناقب آل‌ابی‌طالب^(ع)؛ قم، علامه، ۱۳۷۹ ش.
- ابن‌طاووس، علی بن‌موسی؛ الاقبال بالاعمال الحسنة؛ قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۶ ش.
- ابن‌منظور، ابوالفضل جمال‌الدین محمد بن‌مکرم؛ لسان العرب؛ بیروت، دارالصادر، ۱۴۱۴ ق.
- ایزوتسو، توشیهیکو؛ خدا و انسان در قرآن؛ ترجمه‌ی احمد آرام؛ تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۱ ش.
- بحرانی، سید هاشم بن‌سلیمان؛ البرهان فی تفسیر القرآن؛ قم، مؤسسه بعثت، ۱۳۷۴ ش.
- بیهقی، احمد بن‌حسین؛ شعب‌الایمان؛ بیروت، دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون، ۱۴۲۱ ق.
- پاینده، ابوالقاسم؛ نهج‌الفصاحة؛ تهران، دنیای دانش، ۱۳۶۳ ش.
- قیمی آمدی، عبدالواحد بن‌محمد؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ قم، دارالکتب‌الاسلامی، ۱۳۶۶ ش.
- تیرچ، دنیس؛ بنجامین ساندروف؛ لورا آر؛ سیلبر استین؛ درمان متمرکز بر شفقت برای درمان‌گران اکت؛ ترجمه‌ی سعیده دانشمندی، راضیه ایزدی و محمدرضا عابدی؛ اصفهان: کاوشیار، ۱۳۹۵ ش.
- حر عاملی، محمد بن‌حسن؛ وسائل‌الشیعه؛ تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی؛ قم، مؤسسه آل‌البتیت^(ع)، ۱۴۰۹ ق.
- خسروی، صدراله و مجید صادقی و محمدرضا یابنده؛ «کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود»؛ روش‌ها و مدل‌های روانشناختی؛ سال سوم، شماره‌ی ۱۳، ۱۳۹۲ ش.
- خمینی، روح‌الله؛ کلمات قصار امام خمینی^(ره)؛ تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(ره)، ۱۳۷۲ ش.
- دیلمی، حسن بن‌محمد؛ ارشاد القلوب الی الصواب؛ قم، الشریف‌الرضی، ۱۴۱۲ ق.
- راغب اصفهانی، حسین بن‌محمد؛ المفردات فی غریب القرآن؛ تحقیق: صفوان عدنان داوودی؛ بیروت، دارالقلم، ۱۴۱۲ ق.
- زمخشری، محمود بن‌عمر؛ الفایق فی غریب‌الحديث؛ بیروت، دارالکتب العلمیة، ۱۴۱۷ ق.
- سیدپور، آذر، سیدحسن؛ «محب‌ورزی در همزیستی از منظر قرآن»؛ اخلاق و حیانی، سال دوم، شماره‌ی ۲۰، ۱۳۹۳ ش.
- شعرانی، عبدالوهاب بن‌احمد؛ تنبیه‌المغترین؛ قاهره، مکتبه‌الثقافة‌الدینیة، ۱۴۲۵ ق.
- صدرالدین شیرازی، محمد بن‌ابراهیم؛ شرح أصول‌الکافی، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۳ ش.
- صدوق، محمد بن‌علی بن‌بابویه؛ من لا یحضره‌الفقیه؛ چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ق.

- طباطبائی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ قم، اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
- طبرسی، حسن بن فضل؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
- طبرسی، حسن بن فضل؛ مکارم الاخلاق؛ قم، شریف الرضی، ۱۴۱۲ ق.
- طبرسی، علی بن حسن؛ مشکاة الانوار فی غرر الاخبار؛ نجف، مکتبه الحیدریه، ۱۳۴۴ ش.
- طریحی، فخرالدین؛ مجمع البحرین؛ چاپ سوم، تهران، المکتب المرتضویه، ۱۳۷۵ ش.
- طوسی، محمد بن الحسن؛ مصباح المتهدج و سلاح المتعبد؛ بیروت، مؤسسه فقه الشیعه، ۱۴۱۱ ق.
- فراهیدی، خلیل بن احمد؛ کتاب العین؛ چاپ دوم، قم، الهجره، ۱۴۱۰ ق.
- فیض کاشانی، محمد محسن؛ الوافی؛ اصفهان، کتابخانه امیرالمؤمنین^(ع)، ۱۴۰۶ ق.
- عاملی، ابراهیم؛ تفسیر عاملی؛ تهران، صدوق، ۱۳۶۰ ش.
- عبدالرزاق کاشی، عبدالرزاق بن جلال الدین؛ منازل السائرین لأبی اسماعیل عبدالله الأنصاری (شرح قاسانی)؛ چاپ سوم، قم، بیدار، ۱۳۸۵ ش.
- عروسی حویزی، عبدعلی بن جمعه؛ تفسیر نور الثقلین؛ چاپ چهارم، قم، اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ق.
- کفعمی عاملی، ابراهیم بن علی؛ البلد الامین و الدرع الحصین؛ بیروت، مؤسسه اعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۸ ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۸ ق.
- کوفی اهوازی، حسین بن سعد؛ المؤمن؛ قم، مؤسسه المهدی، ۱۴۰۴ ق.
- گیلبرت، پائول؛ درمان متمرکز بر شفقت؛ ترجمه ی مهنوش اثباتی و علی فیضی؛ تهران، ابن سینا، ۱۳۹۵ ش.
- گیلبرت، پائول؛ آموزش ذهن برای شفقت ورزی؛ ترجمه ی پروانه محمدخانی و مریم قهرمانی؛ تهران، پرکاس، ۱۳۹۷ ش.
- مجلسی، محمدباقر؛ بحار الانوار؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۳ ق.
- _____؛ مرآة العقول؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ ق.
- _____؛ زاد المعاد-مفتاح الجنان؛ بیروت، مؤسسه الاعلمی، ۱۴۲۳ ق.
- محمدی ری شهری، محمد؛ دوستی در قرآن و حدیث؛ قم، دارالحدیث، ۱۳۸۳ ش.
- منسوب به امام صادق^(ع)؛ مصباح الشریعه؛ بیروت، اعلمی، ۱۴۰۰ ق.
- محمدی، رضا و سجاد خانجانی و مسلم رجیبی؛ «ارتباط تحمل آشفتگی و شفقت به خود با علائم شخصیت مرزی در بیماران مبتلا به شخصیت مرزی مراجعه کننده به یک بیمارستان انتظامی»؛ طب انتظامی، دوره ۴ شماره ۳، پاییز ۱۳۹۴ ش.
- مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن؛ تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار استاد شهید مطهری؛ چاپ پنجم، تهران، صدرا، ۱۳۷۵ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
- نراقی، ملا احمد؛ معراج السعاده؛ قم، دارالفیض، ۱۳۸۵ ش.
- نف، کریستین؛ دلسوزی؛ ترجمه ی مهدی قراچه داغی؛ تهران، ذهن آوین، ۱۳۹۲ ش.
- نوربالا، فاطمه؛ احمد برجعی و احمدعلی نوربالا؛ «اثر تعاملی شفقت به خود و نشخوار فکری بیماران افسرده در درمان مبتنی بر شفقت»؛ دانشگاه شاهد، سال بیستم، شماره ۱۰۴، ۱۳۹۲ ش.
- نوری، حمیدرضا؛ شفقت و ذهن آگاهی؛ تهران، کیان افراز، ۱۳۹۵ ش.

Archive of SID