Quarterly Journal of Nahj ul-Balagha Research
Vol. 13, No. 52, Winter 2026
DOI: 10.22084/nahj.2026.32031.3250

A Comparative Analysis of Kristen Neff's Self-Compassion with the Teachings of Nahj al-Balagha: The Connection of Positive Psychology and Islamic Teachings

(Research Articl)

Fatemeh Taheri[1*], MohammadSaleh Tayeb-Nia[2]

Submission Date: 4 December 2024 **Revision Date:** 8 June 2025
Acceptance Date: 19 September 2025
(Page 49-70)

Abstract

In today's world, with the growth of complex psychological issues such as stress, anxiety, and self-criticism, finding effective solutions to improve mental health has become important. Kristen Neff's "self-compassion" theory in positive psychology, with its three components of self-kindness, mindfulness, and a sense of human community, offers an effective approach to reducing negative judgment and strengthening resilience. However, this theory was formed in the context of Western culture and focuses less on spiritual and deep moral dimensions. In contrast, the teachings of Imam Ali (AS) in Nahj al-Balagha offer a comprehensive model for psychological and inner growth and emphasize moral responsibility and man's position before God. This study, using an analytical-descriptive method and using library resources, has conducted a comparative analysis of Neff's theory based on the teachings of Nahj al-Balagha. The results show that in terms of ethical principles and social obligations, it is possible to establish a harmonious link between self-compassion and Islamic teachings and present a more comprehensive model including human, divine, and social dimensions that has lasting effects.

Keywords: Self-realization, Nahj al-Balagha, Ethics, Positive Psychology.

1. M.A. Graduate in Nahj al-Balagha, Faculty of Ahl al-Bayt (AS) Sciences and Teachings, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Assistant Professor of Ahl al-Bayt (AS) Education Department, Ahl al-Bayt (AS) Faculty of Sciences and Education, Isfahan University, Isfahan, Iran
*: Corresponding Author: **Email:** Taherif910@gmail.com

How to cite this article: Taheri, F., & Tayeb-Nia, M. S. (2026). A Comparative Analysis of Kristen Neff's Self-Compassion with the Teachings of Nahj al-Balagha: The Connection of Positive Psychology and Islamic Teachings. *Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research*, 13(52), 49-70. https://doi.org/10.22084/nahj.2026.32031.3250

Extended Abstract

1. Introduction

Self-compassion is an important construct in positive psychology that Kristen Neff conceptualizes through three main components: self-kindness, common humanity, and mindfulness. It concerns how individuals respond to suffering, failure, mistakes, and personal weaknesses and emphasizes replacing excessive self-criticism with an attitude of acceptance, understanding, and kindness. Given the importance of examining the cultural and ethical foundations of contemporary psychological concepts, this study aims to comparatively analyze the three components of Neff's self-compassion theory in relation to the ethical and anthropological teachings of Nahj al-Balagha and to identify the similarities, differences, and complementary capacities of the two perspectives.

2.Method

This qualitative study employed a descriptive-analytical and documentary method. The research data were collected through library-based examination of Neff's foundational works on self-compassion and the ethical, educational, and anthropological teachings of Nahj al-Balagha. A comparative analytical approach was used. The three main components of Neff's theory—self-kindness, common humanity, and mindfulness—were considered as analytical categories, and corresponding concepts were identified in the sermons, letters, and maxims of Nahj al-Balagha. These concepts were then examined in terms of their conceptual similarities and differences.

3. Findings

The findings revealed considerable conceptual overlap between the main components of self-compassion and the teachings of Nahj al-Balagha. Regarding self-kindness, concepts such as human dignity, respect for the self, avoidance of excessive self-deprecation and self-blame, hope in divine mercy, self-improvement, and continuous moral reform provide meaningful grounds for comparison with Neff's perspective. Both perspectives reject excessive self-condemnation in response to mistakes and difficulties. However, in Nahj al-Balagha, such an attitude is accompanied by moral responsibility, self-cultivation, and spiritual development. Regarding common humanity, the teachings of Nahj al-Balagha emphasize the common origin of human beings, the shared experience of weakness and fallibility, empathy, and respect for human

dignity. These themes correspond to Neff's view that suffering and difficulties are common aspects of human experience. Nevertheless, common humanity in Nahj al-Balagha extends beyond its psychological function and is connected to social responsibility, justice, respect for others, and the protection of human rights. Regarding mindfulness, although the contemporary term "mindfulness" is not explicitly used in Nahj al-Balagha, concepts such as self-awareness, self-monitoring, self-accountability, spiritual wakefulness, and attention to inner states provide comparable conceptual content. In Neff's theory, mindfulness primarily involves balanced and non-judgmental awareness of thoughts and emotions. In Nahj al-Balagha, however, self-awareness is connected to self-cultivation, moral responsibility, and spiritual growth. Thus, a major difference between the two perspectives concerns their ultimate aims and foundations. Neff's theory primarily focuses on psychological well-being and mental health, whereas Nahj al-Balagha situates the relationship between the individual and the self within a broader ethical, social, and spiritual framework.

4. Conclusion

The findings indicate that the three main components of self-compassion have conceptually comparable counterparts in the teachings of Nahj al-Balagha, and that the two perspectives share important similarities in their approaches to human weakness, mistakes, suffering, and failure. Nevertheless, Nahj al-Balagha places these concepts within a broader framework that connects them with human dignity, moral responsibility, social relations, self-cultivation, and the relationship with God.

Therefore, the comparison suggests that the teachings of Nahj al-Balagha can provide a deeper cultural and ethical framework for understanding the components of self-compassion and can facilitate scholarly dialogue between positive psychology and Islamic teachings.

References

- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. Review of General Psychology, 15(4), 289–303.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218–226.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The

implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887–904.
- 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. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), The Oxford Handbook of Compassion Science (pp. 371–385). New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41(1), 139–154.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., Heaven, P. C. L. (2017). Empathy and compassion as predictors of well-being in adolescents. Journal of Adolescence, 56, 153–163.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.
- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H., Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. Journal of Clinical Psychology, 70(9), 794–807.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. Applied Psychology: Health and Well-Being, 7(3), 340–368.

فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه
سال سیزدهم، شماره ۵۲، زمستان ۱۴۰۴
DOI: 10.22084/NAHJ.2026.32031.3250

(مقاله پژوهشی)

تحلیل تطبیقی خودشفقتی کریستن نف با آموزه‌های نهج‌البلاغه: پیوند روان‌شناسی مثبت‌گرا و تعالیم اسلامی

فاطمه طاهری[۱*]، محمدصالح طیب‌نیا[۲]

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ بازنگری مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۱۸
پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۶/۲۸
(از ص ۴۹ تا ۷۰)

چکیده

در دنیای امروز و با رشد مسائل روانی پیچیده همچون استرس، اضطراب و خودانتقادی، یافتن راهکارهای مؤثر برای ارتقای سلامت روان اهمیت یافته است. نظریه «خودشفقتی» کریستن نف در روان‌شناسی مثبت‌گرا با سه مؤلفه مهربانی با خود، ذهن‌آگاهی و احساس اشتراک انسانی، رویکردی کارآمد برای کاهش قضاوت منفی و تقویت تاب‌آوری ارائه می‌کند. بااین‌حال، این نظریه در بستر فرهنگ غربی شکل‌گرفته و کمتر به ابعاد معنوی و عمیق اخلاقی می‌پردازد. در مقابل، تعالیم نهج‌البلاغه امام علی(ع) الگویی جامع برای رشد روانی و درونی و تأکید بر مسئولیت‌پذیری اخلاقی و جایگاه انسان در برابر خداوند عرضه می‌کند. این پژوهش با روش تحلیلی- توصیفی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای، به تحلیل تطبیقی نظریه نف براساس آموزه‌های نهج‌البلاغه پرداخته است. نتایج نشان می‌دهد به لحاظ اصول اخلاقی و تعهدات اجتماعی، می‌توان میان خودشفقتی و تعالیم اسلامی پیوند هماهنگ برقرار کرد و مدلی جامع‌تر شامل ابعاد انسانی، الهی و اجتماعی ارائه داد که تأثیراتی پایدار به همراه دارد.

کلید واژه‌ها: خودشفقتی، نهج‌البلاغه، اخلاق، روان‌شناسی مثبت‌گرا.

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته نهج‌البلاغه، دانشکده علوم و معارف اهل البیت (ع)، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. استادیار گروه معارف اهل بیت(ع)، دانشکده علوم و معارف اهل البیت(ع)، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
*: نویسنده مسئول **Email:** Taherif910@gmail.com

۱. مقدمه

مفهوم خودشفقتی[1] در دهه‌های اخیر به یکی از موضوعات مهم در روان‌شناسی مثبت‌گرا[2] و مطالعات سلامت روان تبدیل شده است. این مفهوم به شیوه مواجهه فرد با رنج‌ها، ناکامی‌ها و کاستی‌های شخصی اشاره دارد و بر نگرشی مبتنی بر مهربانی، پذیرش و درک خویشتن تأکید می‌کند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودشفقتی نقش مهمی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش تاب‌آوری افراد در برابر مشکلات زندگی ایفا می‌کند. ازاین‌رو، این سازه به یکی از مفاهیم پرکاربرد در پژوهش‌های روان‌شناختی و مداخلات درمانی تبدیل شده است .با وجود گسترش مطالعات مربوط به خودشفقتی، بررسی مبانی نظری و فرهنگی این مفهوم همچنا ن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بسیاری از مفاهیم مرتبط با خودشفقتی، همچون مهربانی با خویشتن، توجه به کرامت انسانی، پذیرش محدودیت‌های فردی و پرهیز از خودسرزنش‌گری افراطی، در سنت‌های دینی و اخلاقی نیز سابقه‌ای دیرینه دارند. ازاین‌رو، بررسی این مفهوم در چارچوب منابع اسلامی می‌تواند زمینه فهم عمیق‌تر ابعاد نظری و کاربردی آن را فراهم سازد. در میان منابع اسلامی، نهج‌البلاغه از برجسته‌ترین متون اخلاقی و تربیتی به‌شمار می‌آید که آموزه‌های گسترده‌ای درباره حقیقت انسان، خودشناسی، کرامت نفس، خودسازی و نحوهٔ مواجهه با ضعف‌ها و خطاهای انسانی ارائه می‌دهد. این ظرفیت موجب می‌شود که نهج‌البلاغه به‌عنوان یکی از منابع مهم برای مطالعه تطبیقی مفاهیم روان‌شناختی معاصر با معارف اسلامی موردتوجه قرار گیرد. بر این اساس، پژوهش حاضر درصدد است با تحلیل تطبیقی نظریه خودشفقتی کریستین نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه، زمینه گفت‌وگوی علمی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و تعالیم اسلامی را بررسی کند.

۱-۱. بیان مسئله

خودشفقتی یکی از سازه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا است که توسط کریستین نف مطرح شد و به‌عنوان روشی سالم برای مواجهه فرد با رنج‌ها، شکست‌ها و کاستی‌های شخصی شناخته می‌شود. نف، خودشفقتی را متشکل از سه مؤلفه «مهربانی با خویشتن»، «انسانیت مشترک» و «ذهن‌آگاهی» می‌داند. براساس این نظریه، افراد خودشفقت به‌جای سرزنش و محکوم کردن خود در هنگام شکست یا تجربه رنج، با نگرشی مبتنی بر درک، پذیرش و مهربانی با خویشتن برخورد می‌کنند. پژوهش‌های متعدد نیز نشان داده‌اند که خودشفقتی با کاهش اضطراب، افسردگی، شرم و نشخوار ذهنی و همچنین افزایش رضایت از زندگی، سلامت روان و تاب‌آوری ارتباط معناداری دارد.

با وجود اهمیت روزافزون این مفهوم، مبانی نظری خودشفقتی عمدتاً در بستر روان‌شناسی معاصر شکل گرفته است. ازاین‌رو این پرسش مطرح می‌شود که آیا مؤلفه‌های خودشفقتی در منابع اسلامی نیز

1. Self-Compassion
2. Positive Psychology

قابل‌شناسایی هستند و در صورت وجود، چه نسبتی با دیدگاه کریستین نف دارند؟ پاسخ به این پرسش از آن جهت اهمیت دارد که در جوامع اسلامی، ارزیابی میزان همسویی مفاهیم روان‌شناختی با مبانی دینی می‌تواند به توسعه الگوهای بومی و فرهنگ‌محور در حوزه سلامت روان کمک کند.

در این میان، نهج‌البلاغه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع اخلاقی و انسان‌شناختی در اندیشه اسلامی، ظرفیت ویژه‌ای برای بررسی این موضوع دارد. امام علی(ع) در خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه به مفاهیمی همچون کرامت انسان، رحمت، مدارا با نفس، خودسازی، توبه، اصلاح خویشتن و توجه به ضعف‌های انسانی پرداخته است. بسیاری از این مضامین می‌توانند با مؤلفه‌های خودشفقتی مرتبط باشند؛ هرچند این مفاهیم در نهج‌البلاغه بر مبانی توحیدی، مسئولیت اخلاقی و غایت‌مندی الهی استوار شده‌اند.

چارچوب نظری پژوهش حاضر بر مقایسه دو نظام فکری استوار است: نخست نظریه خودشفقتی کریستین نف با مؤلفه‌های مهربانی با خویشتن، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی و دوم آموزه‌های اخلاقی و انسان‌شناختی نهج‌البلاغه درباره نحوه مواجهه انسان با خویشتن. بررسی تطبیقی این دو دیدگاه می‌تواند نقاط اشتراک، تفاوت‌ها و ظرفیت‌های تکمیلی آن‌ها را آشکار سازد.

با وجود پژوهش‌های متعدد در حوزهٔ خودشفقتی و نیز مطالعات فراوان دربارهٔ مفاهیم اخلاقی نهج‌البلاغه، پژوهش مستقلی که به تحلیل تطبیقی نظام‌مند نظریه خودشفقتی کریستین نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه پرداخته باشد، کمتر مشاهده می‌شود. ازاین‌رو مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که مؤلفه‌های خودشفقتی در نظریه کریستین نف چه جایگاهی در آموزه‌های نهج‌البلاغه دارند و این دو دیدگاه در تبیین نحوه مواجهه انسان با خویشتن دارای چه وجوه اشتراک و افتراقی هستند؟

پاسخ به این پرسش می‌تواند ضمن تبیین ظرفیت‌های نهج‌البلاغه در حوزه سلامت روان، زمینه بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی در توسعه روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی اسلامی را فراهم آورد. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تحلیل تطبیقی مؤلفه‌های خودشفقتی در نظریه کریستین نف با آموزه‌های نهج‌البلاغه و شناسایی نقاط همگرایی و واگرایی این دو دیدگاه است. پژوهش حاضر با روش توصیفی ـ تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای انجام شده است.

۲-۱. پیشینه پژوهش

پژوهش‌های مرتبط با خودشفقتی پس از معرفی این سازه توسط کریستین نف گسترش چشمگیری یافته است. نف، خودشفقتی را متشکل از سه مؤلفه مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی دانست و آن را یکی از عوامل مؤثر در سلامت روان معرفی کرد .(Neff, 2003a) در ادامه، پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش این سازه در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی و ارتقای بهزیستی پرداختند. برای نمونه، زسین، دیکهاوزر و گاربادهٔ[1] در یک فراتحلیل نشان دادند که خودشفقتی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه

1. Zessin, Dickhauser and Garbade

مثبت و با اضطراب، افسردگی و استرس[1] رابطه منفی معنادار دارد .(Zessin et al., 2015) همچنین گیلبرت با توسعه رویکرد درمان مبتنی بر شفقت، ظرفیت‌های بالینی این سازه را در کاهش خودانتقادی و افزایش سازگاری هیجانی تبیین کرد .(Gilbert, 2009) در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به بررسی نسبت میان خودشفقتی و آموزه‌های دینی نیز افزایش یافته است. مکتار و همکاران نشان دادند که مفاهیمی همچون رحمت، پذیرش خطاپذیری انسان، توبه و مسئولیت‌پذیری اخلاقی در آموزه‌های اسلامی با ابعاد مختلف خودشفقتی همپوشانی دارند و می‌توانند به ارتقای سلامت روان کمک کنند .(Maktar et al., 2026) همچنین پریاسامی و همکاران در پژوهشی تطبیقی درباره ادیان مختلف به این نتیجه رسیدند که بسیاری از مؤلفه‌های نظریه خودشفقتی در سنت اسلامی دارای پشتوانه‌های اخلاقی و معنوی قابل‌توجهی هستند و می‌توان آن‌ها را در چارچوبی فراتر از رویکرد صرفاً روان‌شناختی تبیین کرد .(Periasamy et al., 2025) در ایران نیز برخی پژوهش‌ها به بررسی ارتباط میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های اسلامی پرداخته‌اند. اسماعیلی و یزدانی در مطالعه‌ای تطبیقی درباره فضایل اخلاقی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و نهج‌البلاغه نشان دادند که بسیاری از فضایل مورد تأکید روان‌شناسی مثبت، از جمله نوع‌دوستی، خویشتن‌داری و تعالی، در اندیشه امام علی(ع) دارای مبانی عمیق‌تر اخلاقی و الهی هستند (اسماعیلی و یزدانی، ۱۳۹۶). نتایج این پژوهش بیانگر آن است که نهج‌البلاغه می‌تواند پشتوانه‌ای غنی برای تبیین برخی سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا فراهم آورد. همچنین یعقوب‌نژاد در پژوهشی با عنوان «بازشناسی مفهومی مؤلفه‌های روان‌شناختی ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه» نشان داد که بسیاری از مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی مطرح در روان‌شناسی معاصر، نظیر خودآگاهی، مراقبت درونی، توجه آگاهانه و حضور ذهن، در آموزه‌های نهج‌البلاغه قابل شناسایی هستند؛ با این تفاوت که این مفاهیم در نهج‌البلاغه در چارچوبی توحیدی و معنوی تفسیر می‌شوند (یعقوب‌نژاد، ۱۴۰۴). از آنجا که ذهن‌آگاهی یکی از مؤلفه‌های اصلی نظریه خودشفقتی نف به‌شمار می‌رود، یافته‌های این پژوهش می‌تواند زمینه مناسبی برای مقایسه این مؤلفه با آموزه‌های نهج‌البلاغه فراهم سازد. علاوه‌براین، بدرزاده در پژوهشی با عنوان «بررسی تطبیقی مفاهیم معنویت و رضایت از زندگی در نهج‌البلاغه و روان‌شناسی مثبت‌گرا» به این نتیجه رسید که مفاهیمی همچون آرامش روانی، رضایت از زندگی، امید و معنویت در نهج‌البلاغه پیوندی عمیق با توکل، قناعت، خودشناسی و ارتباط با خداوند دارند و می‌توانند مکمل دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا باشند (بدرزاده، ۱۴۰۲). این نتایج نشان می‌دهد که ظرفیت‌های مفهومی نهج‌البلاغه برای گفت‌وگو با نظریه‌های معاصر روان‌شناسی بسیار گسترده است .با وجود پژوهش‌های یادشده، بررسی ادبیات موجود نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی به‌صورت مستقیم و مستقل به تحلیل تطبیقی سه مؤلفه اصلی نظریه خودشفقتی کریستین نف، یعنی مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی با آموزه‌های نهج‌البلاغه نپرداخته است. بیشتر مطالعات پیشین یا بر خودشفقتی در حوزه سلامت روان متمرکز بوده‌اند و یا به بررسی کلی مفاهیم اخلاقی و تربیتی در نهج‌البلاغه پرداخته‌اند.

1. Stress

ازاین‌رو، پژوهش حاضر می‌کوشد با تحلیل تطبیقی نظریه خودشفقتی نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه، این خلأ پژوهشی را برطرف ساخته و زمینه گفت‌وگوی علمی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و معارف اسلامی را فراهم آورد.

۳-۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

همان‌گونه که بیان شد، خودشفقتی در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و سلامت روان تبدیل شده است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که برخورداری از خودشفقتی می‌تواند در کاهش اضطراب، افسردگی، احساس شرم، خودسرزنش‌گری و فرسودگی روانی مؤثر باشد و در مقابل، به افزایش تاب‌آوری، رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. ازاین‌رو، این مفهوم نه‌تنها در حوزه پژوهش‌های روان‌شناختی بلکه در عرصه‌های مشاوره، روان‌درمانی و آموزش نیز جایگاه ویژه‌ای یافته است.

از سوی دیگر، با گسترش نفوذ نظریه‌ها و رویکردهای روان‌شناسی معاصر در جوامع اسلامی، ضرورت بررسی میزان انطباق این مفاهیم با مبانی دینی و فرهنگی بیش از گذشته احساس می‌شود. هرچند بسیاری از مفاهیم مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا در ارتقای سلامت روان مؤثر بوده‌اند، اما انتقال مستقیم آن‌ها به جوامع اسلامی بدون بررسی مبانی معرفتی، انسان‌شناختی و اخلاقی می‌تواند با چالش‌هایی همراه باشد. ازاین‌رو، بازخوانی و تحلیل این مفاهیم در پرتو منابع اصیل اسلامی، گامی ضروری در مسیر بومی‌سازی دانش روان‌شناسی و تولید الگوهای متناسب با فرهنگ اسلامی به‌شمار می‌آید.

در این میان، نهج‌البلاغه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین متون اخلاقی و تربیتی اسلام، ظرفیت گسترده‌ای برای بررسی موضوع خودشفقتی دارد. آموزه‌های امام علی(ع) درباره کرامت انسان، رحمت، مدارا با نفس، امید، توبه، اصلاح خویشتن و پرهیز از یأس، می‌تواند افق‌های جدیدی را برای فهم ابعاد مختلف خودشفقتی فراهم آورد. با وجود این ظرفیت، تاکنون بخش عمده پژوهش‌های انجام‌شده درباره خودشفقتی بر رویکردهای روان‌شناختی معاصر متمرکز بوده و مطالعات اندکی به بررسی تطبیقی این مفهوم با آموزه‌های نهج‌البلاغه پرداخته‌اند.

به‌بیان‌دیگر، مسئله سلامت روان و نحوه مواجهه انسان با شکست‌ها، ناکامی‌ها و ضعف‌های شخصی، امروزه به یکی از دغدغه‌های اصلی جوامع انسانی تبدیل شده است. افزایش فشارهای روانی، تنش‌های اجتماعی و بحران‌های هویتی، ضرورت ارائه الگوهایی جامع برای مواجهه صحیح با خویشتن را دوچندان ساخته است. در چنین شرایطی، بهره‌گیری از ظرفیت منابع دینی در کنار دستاوردهای روان‌شناسی معاصر می‌تواند زمینه ارائه رویکردی جامع‌تر و عمیق‌تر را فراهم سازد.

بنابراین پژوهش حاضر درصدد است با تحلیل تطبیقی نظریه خودشفقتی کریستین نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه، ضمن تبیین نقاط اشتراک و افتراق این دو دیدگاه، خلأ موجود در مطالعات میان‌رشته‌ای روان‌شناسی و معارف اسلامی را تا حدودی برطرف سازد. همچنین نتایج این پژوهش می‌تواند در توسعه

روان‌شناسی اسلامی، تولید الگوهای بومی سلامت روان و بهره‌گیری از آموزه‌های نهج‌البلاغه در حوزه‌های مشاوره، تعلیم و تربیت و مداخلات روان‌شناختی مؤثر واقع شود.

۴-۱. مبانی نظری

پژوهش حاضر بر مبنای رویکرد تطبیقی در مطالعات میان‌رشته‌ای روان‌شناسی و معارف اسلامی استوار است. در این رویکرد، مفاهیم و نظریه‌های روان‌شناختی معاصر با آموزه‌های برگرفته از متون دینی مقایسه می‌شوند تا میزان هم‌پوشانی، تفاوت‌ها و ظرفیت‌های تکمیلی آن‌ها مشخص گردد. هدف از این مقایسه، تحمیل مفاهیم جدید بر متون دینی یا استخراج مستقیم نظریه‌های روان‌شناختی از منابع اسلامی نیست، بلکه تلاش می‌شود با حفظ مبانی نظری هر دو حوزه، امکان گفت‌وگوی علمی میان آن‌ها فراهم شود (پارسانیا، ۱۳۹۰؛ خسروپناه، ۱۳۹۸).

مبنای نخست این پژوهش، نظریه خودشفقتی کریستین نف است. نف (Neff, 2003) خودشفقتی را نگرشی سالم و حمایتگرانه نسبت به خویشتن در هنگام مواجهه با رنج، شکست و ناکامی تعریف می‌کند. براساس این نظریه، خودشفقتی از سه مؤلفه اصلی «مهربانی با خویشتن[1]، انسانیت مشترک[2] و ذهن‌آگاهی[3] تشکیل شده است. مهربانی با خویشتن به معنای برخوردی همراه با درک و شفقت نسبت به خود، انسانیت مشترک به معنای درک این واقعیت است که رنج و خطاپذیری بخشی از تجربه مشترک انسان‌هاست و ذهن‌آگاهی نیز به آگاهی متعادل از هیجان‌ها و تجارب ناخوشایند بدون غرق شدن در آن‌ها اشاره دارد .(Neff, 2003; Neff and Germer, 2013) پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده‌اند که خودشفقتی با بهزیستی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و تاب‌آوری رابطه مثبت و با اضطراب، افسردگی و خودانتقادگری رابطه منفی دارد.(Barnard and Curry, 2011)

مبنای دوم پژوهش، آموزه‌های انسان‌شناختی و اخلاقی نهج‌البلاغه است. در اندیشه امام علی(ع)، انسان دارای کرامت ذاتی، اختیار و استعداد رشد و تعالی است و باید از طریق خودشناسی، تهذیب نفس و عمل اخلاقی مسیر کمال را طی کند (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۴۹؛ جعفری، ۱۳۸۵). در این چارچوب، مفاهیمی همچون رحمت، مدارا با نفس، امید به رحمت الهی، توبه، محاسبه نفس و حفظ کرامت انسانی، نقش مهمی در نحوه مواجهه فرد با خویشتن دارند (مصباح یزدی، ۱۳۸۰؛ دلشاد تهرانی، ۱۳۸۷). همچنین امام علی(ع) در مواضع مختلف نهج‌البلاغه ضمن تأکید بر ضعف‌ها و محدودیت‌های انسانی، انسان را از یأس، تحقیر خویشتن و افراط در سرزنش نفس بازمی‌دارد و هم‌زمان او را به اصلاح و تعالی خویش فرا می‌خواند (نهج‌البلاغه، نامه ۳۱؛ حکمت ۹۰).

1. Self-Kindness
2. Common Humanity
3. Mindfulness

بر این اساس، چارچوب نظری پژوهش حاضر بر مقایسه دو نظام فکری استوار است: نخست، نظریه خودشفقتی کریستین نف با مؤلفه‌های مهربانی با خویشتن، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی؛ و دوم، آموزه‌های اخلاقی و انسان‌شناختی نهج‌البلاغه دربارهٔ رابطه انسان با خویشتن. در این چارچوب، مؤلفه‌های نظریه نف به‌عنوان مقولات تحلیلی در نظر گرفته شده و سپس مفاهیم متناظر آن‌ها در نهج‌البلاغه شناسایی و تحلیل می‌شوند تا وجوه اشتراک، افتراق و ظرفیت‌های تکمیلی این دو دیدگاه روشن گردد.

۲. بحث

خودشفقتی در نظریه کریستین نف به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، ناظر به چگونگی مواجهه انسان با رنج، ناکامی، خطا و ضعف‌های فردی است. نف معتقد است افرادی که از سطح بالاتری از خودشفقتی برخوردارند، در شرایط دشوار زندگی به‌جای خودسرزنش‌گری افراطی، نگرشی مهربانانه و متعادل نسبت به خویشتن اتخاذ می‌کنند و همین امر موجب افزایش تاب‌آوری و سلامت روان آنان می‌شود (Neff, 2003). با وجود اهمیت این نظریه در روان‌شناسی معاصر، پرسش اساسی آن است که آیا می‌توان مفاهیم و مؤلفه‌های خودشفقتی را در منابع اسلامی نیز جست‌وجو کرد و آیا آموزه‌های اسلامی در این زمینه ظرفیت‌هایی مشابه یا حتی گسترده‌تر ارائه می‌کنند؟

نهج‌البلاغه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین متون اخلاقی و تربیتی اسلام، حاوی مجموعه‌ای از آموزه‌ها درباره حقیقت انسان، نقاط ضعف و قوت او، شیوه مواجهه با خطاها و راه‌های رشد و تعالی فردی است. امام علی(ع) در سراسر خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه از یک سو انسان را به محاسبه نفس، خودسازی و مراقبت از رفتار خویش دعوت می‌کند و از سوی دیگر او را از یأس، تحقیر خویشتن و غفلت از کرامت انسانی بازمی‌دارد. این نگاه نشان می‌دهد که رابطه انسان با خویشتن در اندیشه علوی صرفاً رابطه‌ای مبتنی بر سرزنش و مؤاخذه نیست، بلکه ترکیبی از مسئولیت‌پذیری، اصلاح نفس، امید و رحمت را دربر می‌گیرد.

آنچه در این میان اهمیت دارد آن است که امام علی(ع) انسان را موجودی خطاپذیر اما برخوردار از ظرفیت رشد و بازگشت می‌داند. در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه، آن حضرت ضمن سفارش‌های تربیتی به امام حسن(ع)، بر خودشناسی، مراقبت از نفس و بهره‌گیری از تجربه‌های زندگی برای اصلاح خویشتن تأکید می‌کند. همچنین در حکمت‌ها و خطبه‌های متعدد، رحمت الهی و امکان توبه و جبران خطاها مورد توجه قرار گرفته است؛ امری که از گرفتار شدن انسان در چرخه یأس و خودتخریبی جلوگیری می‌کند.

بر این اساس، می‌توان گفت همان‌گونه که خودشفقتی در نظریه نف بر ایجاد رابطه‌ای سالم و متعادل با خویشتن تأکید دارد، در نهج‌البلاغه نیز نوعی نگرش متعادل به انسان مشاهده می‌شود که نه به خودشیفتگی و تساهل در برابر خطا می‌انجامد و نه به خودسرزنش‌گری افراطی و تحقیر نفس. تفاوت اساسی آن است که در اندیشه نف، هدف اصلی خودشفقتی ارتقای سلامت روان و بهزیستی فردی است،

درحالی‌که در نهج‌البلاغه این مسئله در چارچوب گسترده‌تری از خودسازی اخلاقی، مسئولیت‌پذیری و تقرب الهی معنا می‌یابد.

ازاین‌رو، بررسی مؤلفه‌های سه‌گانه خودشفقتی شامل مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی در پرتو آموزه‌های نهج‌البلاغه می‌تواند ابعاد عمیق‌تری از این مفهوم را آشکار سازد و ظرفیت‌های موجود در معارف اسلامی را برای غنا بخشیدن به مباحث سلامت روان و روان‌شناسی مثبت‌گرا نمایان کند.

۱-۲. مهربانی با خود در نهج البلاغه

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که اگرچه اصطلاح «مهربانی با خود» یا «خودشفقتی» به‌عنوان یک مفهوم تخصصی روان‌شناختی در نهج‌البلاغه به کار نرفته است، اما محتوای این مؤلفه در قالب مفاهیمی همچون کرامت نفس، رعایت حقوق خویشتن، پرهیز از خودتحقیری، امید به رحمت الهی، خودسازی و اصلاح مستمر نفس به‌روشنی قابل شناسایی است. در نگاه امام علی(ع)، انسان موجودی برخوردار از منزلت الهی است که نباید ارزش وجودی خویش را فراموش کند یا در مواجهه با خطاها و ناکامی‌ها به ورطه یأس، سرزنش افراطی و نفی کامل خویشتن سقوط نماید. بررسی خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه نشان می‌دهد که امام علی(ع) ضمن تأکید بر ضرورت محاسبه نفس و اصلاح رفتار، همواره انسان را به حفظ عزت و کرامت خویش فرا می‌خواند. بر این اساس، می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین جلوه‌های مهربانی با خود در نهج‌البلاغه، نگاه متعادل به خویشتن است؛ نگاهی که نه به خودبزرگ‌بینی و غرور می‌انجامد و نه به خودسرزنش‌گری و تحقیر نفس .در نهج‌البلاغه، انسان دارای ارزشی فراتر از منافع مادی معرفی شده است. امام علی(ع) در حکمت‌های مختلف، انسان را به شناخت ارزش وجودی خویش دعوت می‌کند و هشدار می‌دهد که مبادا نفس خویش را در برابر خواسته‌های پست یا رفتارهای نادرست خوار و بی‌ارزش سازد (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶). این نگرش نشان می‌دهد که از دیدگاه علوی، انسان باید نسبت به خود نگرشی احترام‌آمیز و همراه با حفظ کرامت داشته باشد. چنین برداشتی با یکی از مهم‌ترین ابعاد مهربانی با خود در نظریه نف شباهت دارد؛ زیرا نف نیز معتقد است افراد خودشفقت هنگام مواجهه با شکست‌ها و اشتباهات، به جای حمله کردن به خود و محکوم ساختن شخصیت خویش، با نگرشی همراه با درک، پذیرش و حمایت به خود می‌نگرند (Neff, 2003a). از سوی دیگر، در نهج‌البلاغه میان «نقد رفتار» و «تحقیر شخصیت» تفاوت آشکاری وجود دارد. امام علی(ع) انسان را به ارزیابی مداوم اعمال خویش دعوت می‌کند، اما این ارزیابی با هدف رشد و اصلاح صورت می‌گیرد، نه برای ایجاد احساس بی‌ارزشی. در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه، آن حضرت ضمن سفارش‌های اخلاقی به امام حسن(ع)، بر مراقبت از نفس، خودشناسی و تربیت خویشتن تأکید می‌کند (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶، نامه ۳۱). این رویکرد نشان می‌دهد که پذیرش ضعف‌ها و خطاها در اندیشه علوی با امید به تغییر و امکان رشد همراه است. بنابراین، برخلاف برخی الگوهای ناسالم روانی که فرد را در چرخه سرزنش دائمی گرفتار می‌کنند، نهج‌البلاغه راهی مبتنی بر آگاهی، اصلاح و حفظ کرامت انسانی ارائه می‌دهد .این یافته با نتایج پژوهش‌های معاصر در حوزه خودشفقتی همخوانی قابل توجهی دارد. نف (2003b) نشان

داد افرادی که سطح بالاتری از مهربانی با خود دارند، هنگام تجربه شکست یا ناکامی، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند و از سلامت روان بالاتری برخوردارند. وی معتقد است که مهربانی با خود به افراد کمک می‌کند تا به جای سرزنش افراطی خویش، اشتباهات را بخشی طبیعی از زندگی بدانند و با انعطاف بیشتری با دشواری‌ها مواجه شوند. همچنین نتایج فراتحلیل زسین و همکاران (Zessin et al., 2015) نشان داد که خودشفقتی رابطه مثبت و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی دارد. یافته‌های این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نگرش دلسوزانه نسبت به خود، یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت روان و افزایش تاب‌آوری فردی است .علاوه بر این، گیلبرت (۲۰۰۹) در نظریه درمان مبتنی بر شفقت بیان می‌کند که بسیاری از مشکلات هیجانی انسان ناشی از خودانتقادی شدید، احساس شرم و نگرش تنبیهی نسبت به خویشتن است. به اعتقاد وی، پرورش شفقت نسبت به خود می‌تواند به کاهش این آسیب‌ها و تقویت احساس امنیت روانی منجر شود. نتایج پژوهش مک‌بث و گاملی (MacBeth and Gumley, 2012) نیز نشان داد که خودشفقتی با کاهش اضطراب، افسردگی و استرس ارتباط معناداری دارد. بنابراین، یافته‌های روان‌شناسی معاصر به‌طورکلی از این ایده حمایت می‌کنند که مهربانی با خود نه نشانه ضعف، بلکه یکی از عوامل مهم رشد روانی و سازگاری فردی است.
در میان پژوهش‌های داخلی نیز نتایج مشابهی مشاهده می‌شود. برای مثال، اسماعیلی و یزدانی (۱۳۹۶) با بررسی تطبیقی برخی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های اسلامی نشان دادند که مفاهیمی همچون کرامت انسانی، خودسازی، امید و اصلاح نفس در متون اسلامی جایگاه برجسته‌ای دارند و می‌توانند با برخی سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا همپوشانی داشته باشند. همچنین بدرزاده (۱۴۰۲) در پژوهش خود درباره ابعاد انسان‌شناختی نهج‌البلاغه نشان داد که نگاه امام علی(ع) به انسان بر پایه حفظ عزت، کرامت و قابلیت رشد او استوار است؛ امری که می‌تواند مبنایی برای تفسیر اسلامی از مهربانی با خود محسوب شود.

با وجود این همسویی‌ها، تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که میان دیدگاه نف و نهج‌البلاغه تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. در نظریه نف، مهربانی با خود عمدتاً در چارچوب سلامت روان، تنظیم هیجان و کاهش رنج روان‌شناختی تبیین می‌شود. هدف اصلی این نظریه آن است که فرد بتواند در مواجهه با مشکلات، نگرشی انعطاف‌پذیر و حمایتگر نسبت به خود داشته باشد تا از آسیب‌های هیجانی مصون بماند. اما در نهج‌البلاغه، مهربانی با خود صرفاً یک راهبرد روان‌شناختی برای کاهش رنج نیست، بلکه بخشی از نظام اخلاقی و تربیتی اسلام به‌شمار می‌آید. در این چارچوب، انسان به‌دلیل برخورداری از کرامت الهی شایسته احترام است و موظف است از این سرمایه الهی محافظت کند. تفاوت مهم دیگر آن است که در اندیشه امام علی(ع)، مهربانی با خود هرگز به معنای نادیده گرفتن خطاها یا توجیه رفتارهای نادرست نیست. گاهی این نگرانی مطرح می‌شود که تأکید بر خودشفقتی ممکن است موجب کاهش مسئولیت‌پذیری یا تساهل بیش از حد نسبت به اشتباهات شود. اما در نهج‌البلاغه، پذیرش خویشتن همواره در کنار مسئولیت اخلاقی و تلاش برای اصلاح نفس قرار دارد. به بیان دیگر، فرد ضمن آنکه ارزش وجودی خود را حفظ

می‌کند، موظف است برای اصلاح کاستی‌های خویش نیز بکوشد. از این منظر، مهربانی با خود نه در تقابل با خودسازی، بلکه مقدمه‌ای برای آن محسوب می‌شود. همچنین می‌توان گفت که در نظریه نف، منشأ ارزشمندی انسان بیشتر در تجربه مشترک انسانی و ظرفیت‌های روان‌شناختی او جستجو می‌شود، درحالی‌که در نهج‌البلاغه این ارزشمندی ریشه در جایگاه الهی انسان دارد. همین تفاوت مبنایی سبب می‌شود که مفهوم مهربانی با خود در اندیشه علوی دارای ابعاد معنوی گسترده‌تری باشد. در این نگاه، فرد نه تنها برای دستیابی به آرامش روانی، بلکه برای حرکت در مسیر کمال انسانی و قرب الهی موظف به رعایت حقوق نفس و حفظ کرامت خویش است .بر اساس آنچه بیان شد، پژوهش حاضر به این نتیجه می‌رسد که مؤلفه مهربانی با خود در نظریه خودشفقتی نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه از همپوشانی مفهومی قابل‌توجهی برخوردارند. هر دو دیدگاه بر پذیرش واقع‌بینانه ضعف‌های انسانی، پرهیز از خودسرزنش‌گری افراطی و ضرورت برخوردی حمایتگرانه با خویشتن تأکید می‌کنند. بااین‌حال، نهج‌البلاغه این مفهوم را در چارچوبی گسترده‌تر از سلامت روان قرار می‌دهد و آن را با کرامت انسانی، مسئولیت اخلاقی، خودسازی و تعالی معنوی پیوند می‌زند. ازاین‌رو می‌توان گفت که آموزه‌های امام علی(ع) ضمن تأیید بسیاری از ابعاد روان‌شناختی مهربانی با خود، افق‌های اخلاقی و الهی عمیق‌تری را برای فهم این مؤلفه ارائه می‌کنند و زمینه مناسبی برای بومی‌سازی نظریه خودشفقتی در چارچوب اندیشه اسلامی فراهم می‌سازند.

۲-۲. انسانیت مشترک در نهج البلاغه

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مؤلفه «انسانیت مشترک» یکی از نزدیک‌ترین و همسوترین مؤلفه‌های نظریه خودشفقتی کریستین نف با آموزه‌های نهج‌البلاغه است. منظور نف از انسانیت مشترک آن است که فرد در هنگام مواجهه با رنج، شکست، خطا و ناکامی، این واقعیت را درک کند که این تجربه‌ها مختص او نیست و تمامی انسان‌ها در طول زندگی با ضعف‌ها، کاستی‌ها و دشواری‌های مشابهی روبه‌رو می‌شوند (Neff, 2003a). این نگرش سبب می‌شود فرد به‌جای احساس انزوا، طردشدگی یا متفاوت بودن از دیگران، خود را بخشی از جامعه انسانی بداند و در نتیجه فشار روانی ناشی از شکست‌ها و ناکامی‌ها کاهش یابد. بررسی آموزه‌های نهج‌البلاغه نشان می‌دهد که امام علی(ع) نیز با تأکید بر وحدت نوع انسانی، اشتراک سرنوشت بشر و همدلی با دیگران، زمینه‌های شکل‌گیری چنین نگرشی را فراهم کرده است. یکی از مهم‌ترین مستندات این دیدگاه در نامه ۵۳ نهج‌البلاغه مشاهده می‌شود؛ جایی‌که امام علی(ع) خطاب به مالک اشتر می‌فرماید: «مردم دو دسته‌اند؛ یا برادر دینی تو هستند یا در آفرینش همانند تو» (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶، نامه ۵۳). این عبارت از مشهورترین گزاره‌های انسان‌شناختی نهج‌البلاغه به‌شمار می‌رود و تصویری فراگیر از روابط انسانی ارائه می‌دهد. براساس این نگرش، تمامی انسان‌ها صرف‌نظر از تفاوت‌های قومی، مذهبی، فرهنگی یا اجتماعی در اصل انسان بودن مشترک‌اند و از حقوق و منزلتی برخوردارند که باید مورداحترام قرار گیرد. چنین برداشتی شباهت قابل‌توجهی با مفهوم انسانیت مشترک در نظریه نف دارد؛ زیرا در هر دو رویکرد بر این نکته تأکید می‌شود که انسان نباید خود

را موجودی جدا از دیگران تصور کند، بلکه باید خویشتن را بخشی از تجربه مشترک انسانی بداند. علاوه‌براین، در بخش‌های مختلف نهج‌البلاغه، امام علی(ع) به ضعف‌ها، محدودیت‌ها و ناپایداری‌های زندگی انسانی اشاره می‌کند. آن حضرت بارها یادآور می‌شود که انسان‌ها در معرض خطا، فراموشی، لغزش و رنج قرار دارند و هیچ فردی از این واقعیت مستثنا نیست (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶). چنین نگاهی نشان می‌دهد که از منظر امام علی(ع)، نقص و محدودیت بخشی از حقیقت وجود انسان است و نباید موجب تحقیر یا طرد افراد شود. این دیدگاه با یکی از مبانی اصلی نظریه نف همسو است؛ زیرا نف معتقد است بخش مهمی از رنج روانی انسان ناشی از این تصور نادرست است که تنها او دچار مشکل شده یا تنها او با شکست و ناکامی روبه‌رو است .(Neff, 2011) هنگامی‌که فرد متوجه می‌شود رنج و خطا بخشی طبیعی از زندگی همه انسان‌هاست، احساس تنهایی و انزوای روانی او کاهش می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که در نهج‌البلاغه، انسانیت مشترک تنها یک مفهوم شناختی نیست، بلکه دارای پیامدهای اخلاقی و اجتماعی گسترده‌ای نیز هست. امام علی(ع) از این اصل برای تبیین فضیلت‌هایی همچون عدالت، مدارا، گذشت، مهربانی و رعایت حقوق دیگران استفاده می‌کند. اگر همه انسان‌ها در اصل آفرینش مشترک‌اند، پس باید با آنان با احترام و انصاف رفتار شود. این نکته در نامه ۵۳ نهج‌البلاغه به‌وضوح مشاهده می‌شود؛ جایی‌که امام علی(ع) مالک اشتر را از هرگونه رفتار تحقیرآمیز نسبت به مردم برحذر می‌دارد و بر ضرورت رعایت عدالت و مهربانی تأکید می‌کند (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶، نامه ۵۳). بنابراین، انسانیت مشترک در اندیشه علوی نه تنها به کاهش رنج فردی کمک می‌کند، بلکه مبنایی برای شکل‌گیری روابط سالم اجتماعی نیز محسوب می‌شود. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات پیشین نیز همخوانی قابل توجهی دارد. نف (2003a) در تبیین نظریه خودشفقتی بیان می‌کند که انسانیت مشترک یکی از سه مؤلفه اصلی خودشفقتی است و به افراد کمک می‌کند تا تجربه‌های دشوار زندگی را بخشی از سرنوشت مشترک بشری بدانند. وی تأکید می‌کند که افرادی که از این مؤلفه برخوردارند، کمتر احساس انزوا می‌کنند و در مواجهه با مشکلات، تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند. همچنین نف و گرمر (Neff and Germer, 2013) نشان دادند که تقویت احساس پیوند با دیگر انسان‌ها می‌تواند سطح خودشفقتی را افزایش داده و آثار مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. پژوهش زسین و همکاران (Zessin et al., 2015) نیز نشان داد که یکی از دلایل ارتباط مثبت خودشفقتی با بهزیستی روان‌شناختی، نقش مؤلفه انسانیت مشترک در کاهش احساس تنهایی و افزایش حمایت ادراک‌شده اجتماعی است. بر اساس نتایج این پژوهش، افرادی که شکست‌ها و ناکامی‌های خود را در چارچوب تجربه مشترک انسانی تفسیر می‌کنند، کمتر دچار افسردگی و ناامیدی می‌شوند. این یافته با آموزه‌های نهج‌البلاغه نیز همخوانی دارد؛ زیرا امام علی(ع) همواره انسان را به همدلی با دیگران و درک مشترک بودن شرایط انسانی فرا می‌خواند.

در سال‌های اخیر، برخی پژوهشگران مسلمان نیز به بررسی رابطه میان مفاهیم اسلامی و مؤلفه انسانیت مشترک پرداخته‌اند. برای مثال، پریاسامی و همکاران (Periasamy et al., 2025) در

پژوهشی درباره خودشفقتی در سنت اسلامی نشان دادند که مفاهیمی همچون اخوت انسانی، رحمت، همدلی و مسئولیت اجتماعی در منابع اسلامی ظرفیت بالایی برای تبیین مؤلفه انسانیت مشترک دارند. نتایج این پژوهش نشان داد که برخلاف تصور برخی منتقدان، خودشفقتی نه تنها با ارزش‌های دینی ناسازگار نیست، بلکه می‌تواند در بستر تعالیم اسلامی معنایی عمیق‌تر پیدا کند .همچنین بدرزاده (۱۴۰۲) در پژوهش خود درباره ابعاد انسان‌شناختی نهج‌البلاغه نشان داد که امام علی(ع) انسان را موجودی اجتماعی و دارای پیوندهای گسترده انسانی معرفی می‌کند. از نظر وی، بسیاری از آموزه‌های اخلاقی نهج‌البلاغه بر پایه درک وحدت انسانی و مسئولیت متقابل افراد نسبت به یکدیگر استوار است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش حاضر همسو بوده و نشان می‌دهد که انسانیت مشترک یکی از مفاهیم بنیادین در اندیشه علوی محسوب می‌شود .با وجود این شباهت‌ها، تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که میان دیدگاه نف و نهج‌البلاغه تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. در نظریه نف، انسانیت مشترک عمدتاً کارکردی روان‌شناختی دارد و هدف آن کاهش احساس انزوا و افزایش سازگاری فردی است. در این چارچوب، فرد از طریق آگاهی نسبت به مشترک بودن رنج‌های انسانی، فشار روانی ناشی از شکست و ناکامی را کاهش می‌دهد. اما در نهج‌البلاغه، انسانیت مشترک علاوه‌بر کارکرد روان‌شناختی، دارای ابعاد اخلاقی، اجتماعی و الهی نیز هست. امام علی(ع) این مفهوم را صرفاً برای آرامش روانی فرد مطرح نمی‌کند، بلکه آن را مبنایی برای عدالت اجتماعی، رعایت حقوق انسان‌ها و مسئولیت‌پذیری اخلاقی می‌داند .تفاوت دیگر آن است که در نظریه نف، انسانیت مشترک بیشتر بر تجربه مشترک رنج و نقص انسانی تأکید دارد، درحالی‌که در نهج‌البلاغه این اشتراک فراتر از رنج و ضعف است و به اصل خلقت و جایگاه وجودی انسان بازمی‌گردد. عبارت «یا برادر دینی تو هستند یا در آفرینش همانند تو» نشان می‌دهد که امام علی(ع) برای تمامی انسان‌ها، صرف‌نظر از باورها و تفاوت‌هایشان، ارزش و احترام قائل است. بنابراین، انسانیت مشترک در اندیشه علوی نه تنها به معنای مشترک بودن در رنج‌ها، بلکه به معنای اشتراک در کرامت انسانی نیز هست. از منظر نگارنده، یکی از مهم‌ترین دستاوردهای مقایسه نظریه نف با نهج‌البلاغه آن است که نشان می‌دهد آموزه‌های اسلامی می‌توانند پشتوانه‌ای غنی برای تبیین و بومی‌سازی مفهوم انسانیت مشترک فراهم کنند. درحالی‌که بسیاری از نظریه‌های روان‌شناختی بر جنبه فردی این مؤلفه تمرکز دارند، نهج‌البلاغه آن را به عرصه روابط اجتماعی، عدالت و مسئولیت اخلاقی گسترش می‌دهد. به بیان دیگر، در اندیشه امام علی(ع)، انسانیت مشترک نه تنها موجب کاهش رنج فردی می‌شود، بلکه زمینه‌ساز شکل‌گیری جامعه‌ای مبتنی بر همدلی، احترام متقابل و عدالت نیز هست .بر این اساس، پژوهش حاضر به این نتیجه می‌رسد که مؤلفه انسانیت مشترک در نهج‌البلاغه و نظریه خودشفقتی نف دارای همپوشانی مفهومی گسترده‌ای است. هر دو دیدگاه بر این واقعیت تأکید دارند که رنج، ضعف و خطا بخشی طبیعی از تجربه انسانی است و فرد نباید در مواجهه با مشکلات، خود را جدا از دیگران تصور کند. با این‌حال، نهج‌البلاغه این مفهوم را در چارچوبی جامع‌تر و عمیق‌تر مطرح می‌کند و آن را با کرامت انسانی، عدالت اجتماعی، اخوت دینی و مسئولیت اخلاقی پیوند می‌زند. ازاین‌رو می‌توان گفت که آموزه‌های امام علی(ع)

ضمن تأیید ابعاد روان‌شناختی انسانیت مشترک، ظرفیت‌های اخلاقی و اجتماعی گسترده‌تری برای فهم و کاربرد این مؤلفه ارائه می‌کنند و می‌توانند مبنایی ارزشمند برای توسعه الگوهای بومی خودشفقتی در جوامع اسلامی باشند.

۲-۳. ذهن آگاهی در نهج‌البلاغه

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مؤلفه «ذهن‌آگاهی» یکی از مهم‌ترین نقاط اتصال میان نظریه خودشفقتی کریستین نف و آموزه‌های اخلاقی و تربیتی نهج‌البلاغه است. اگرچه اصطلاح ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه به‌صورت مستقیم به‌کار نرفته است، اما مفاهیمی همچون مراقبه نفس، محاسبه نفس، خودآگاهی، بیداری قلب، حضور آگاهانه در زندگی و توجه مستمر به افکار، رفتارها و انگیزه‌های درونی، به‌روشنی بیانگر وجود محتوایی مشابه با این مؤلفه هستند. بررسی خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج‌البلاغه نشان می‌دهد که امام علی(ع) انسان را به شناخت خویشتن، توجه به حالات درونی و مراقبت دائمی از نفس فرا می‌خواند و این امر را یکی از مهم‌ترین مقدمات رشد اخلاقی و کمال انسانی می‌داند. ازاین‌رو می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی در نهج‌البلاغه نه صرفاً یک مهارت شناختی، بلکه بخشی از فرایند خودسازی و تربیت معنوی انسان محسوب می‌شود. در نظریه خودشفقتی نف، ذهن‌آگاهی به معنای آگاهی متعادل و غیرقضاوتی نسبت به تجربه‌های درونی است. فرد ذهن‌آگاه می‌تواند هیجان‌ها، افکار و احساسات خود را همان‌گونه که هستند مشاهده کند، بدون آنکه در آن‌ها غرق شود یا نسبت به آن‌ها واکنش افراطی نشان دهد (Neff, 2003a). نف معتقد است که ذهن‌آگاهی شرط اساسی خودشفقتی است؛ زیرا تا زمانی‌که فرد نسبت به رنج، ناکامی یا هیجان‌های منفی خود آگاهی نداشته باشد، نمی‌تواند با مهربانی و شفقت به آن‌ها پاسخ دهد. از این منظر، ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا تجربه‌های ناخوشایند را بپذیرد و بدون سرکوب یا بزرگ‌نمایی، آن‌ها را مدیریت کند. مطالعه نهج‌البلاغه نشان می‌دهد که امام علی(ع) نیز بارها بر ضرورت آگاهی نسبت به خویشتن و مراقبت از نفس تأکید کرده است. یکی از مشهورترین آموزه‌های علوی در این زمینه، دعوت انسان به محاسبه نفس پیش از آن است که مورد حسابرسی قرار گیرد. امام علی(ع) می‌فرماید: «به حساب خود برسید پیش از آنکه به حساب شما برسند» (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶). این بیان نشان می‌دهد که انسان باید به‌صورت مستمر رفتار، افکار و انگیزه‌های خود را مورد ارزیابی قرار دهد و از غفلت نسبت به وضعیت درونی خویش بپرهیزد. چنین رویکردی شباهت زیادی با مفهوم ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی معاصر دارد؛ زیرا در هر دو دیدگاه، آگاهی نسبت به تجربه‌های درونی مقدمه اصلاح رفتار و ارتقای سلامت روانی و اخلاقی تلقی می‌شود . علاوه‌براین، امام علی(ع) در بخش‌های مختلف نهج‌البلاغه از غفلت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین آسیب‌های انسانی یاد می‌کند. از منظر ایشان، بسیاری از خطاها، انحرافات اخلاقی و مشکلات فردی ناشی از آن است که انسان نسبت به حقیقت وجودی خود و پیامدهای اعمالش بی‌توجه می‌شود. در مقابل، بیداری و آگاهی سبب می‌شود فرد بتواند زندگی خود را آگاهانه مدیریت کند و از اسارت هیجان‌ها، تمایلات و

عادت‌های نادرست رهایی یابد (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶). این نگرش با دیدگاه نف دربارهٔ نقش ذهن‌آگاهی در تنظیم هیجان همخوانی دارد؛ زیرا نف نیز معتقد است افراد ذهن‌آگاه کمتر در دام نشخوار فکری، اضطراب و واکنش‌های هیجانی شدید گرفتار می‌شوند (Neff and Germer, 2013). یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که در نهج‌البلاغه، ذهن‌آگاهی صرفاً به مشاهده افکار و هیجان‌ها محدود نمی‌شود، بلکه با نوعی خودشناسی عمیق همراه است. امام علی(ع) در حکمت مشهور خود می‌فرماید: «کسی که خود را بشناسد، پروردگار خویش را شناخته است» (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ۱۳۸۶). هرچند درباره سند این عبارت در میان محققان بحث‌هایی وجود دارد، اما محتوای آن با روح کلی آموزه‌های نهج‌البلاغه هماهنگ است. براساس این دیدگاه، آگاهی از خویشتن صرفاً ابزاری برای آرامش روانی نیست، بلکه راهی برای شناخت حقیقت انسان و ارتباط عمیق‌تر با خداوند به شمار می‌رود. در نتیجه، ذهن‌آگاهی در اندیشه علوی دارای ابعاد معرفتی و معنوی گسترده‌تری نسبت به برخی برداشت‌های رایج روان‌شناختی است .نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات پیشین نیز همخوانی دارد. نف (2003a) ذهن‌آگاهی را یکی از سه مؤلفه بنیادین خودشفقتی معرفی می‌کند و معتقد است که افراد ذهن‌آگاه قادرند تجربه‌های ناخوشایند را بدون اغراق یا انکار مشاهده کنند. وی تأکید می‌کند که فقدان ذهن‌آگاهی موجب می‌شود افراد در هیجان‌های منفی غرق شوند و نتوانند واکنش مناسبی نسبت به مشکلات خود نشان دهند. همچنین نف و گرمر (۲۰۱۳) نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی و خودشفقتی می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی منجر شود.

پژوهش گروس (Gross, 2015) نیز نشان داد که آگاهی نسبت به هیجان‌ها و توانایی مشاهده آن‌ها بدون واکنش تکانشی، نقش مهمی در تنظیم هیجان ایفا می‌کند. از دیدگاه وی، افرادی که از سطح بالاتری از آگاهی هیجانی برخوردارند، بهتر می‌توانند هیجان‌های منفی خود را مدیریت کنند و انعطاف‌پذیری روانی بیشتری داشته باشند. این یافته با آموزه‌های نهج‌البلاغه درباره ضرورت مراقبه نفس و کنترل تمایلات درونی هماهنگ است .در مطالعات داخلی نیز نتایج مشابهی مشاهده شده است. برای نمونه، یعقوب‌نژاد (۱۴۰۴) در پژوهشی درباره مؤلفه‌های خودآگاهی و مراقبه در متون اسلامی نشان داد که بسیاری از عناصر ذهن‌آگاهی معاصر را می‌توان در آموزه‌های اخلاقی اسلام و به‌ویژه نهج‌البلاغه شناسایی کرد. وی نتیجه گرفت که مفاهیمی همچون محاسبه نفس، مراقبه، تفکر و بیداری قلب از مهم‌ترین سازوکارهای خودآگاهی در سنت اسلامی محسوب می‌شوند. همچنین برخی پژوهش‌های حوزهٔ روان‌شناسی اسلامی نشان داده‌اند که توجه آگاهانه به حالات درونی و تأمل در رفتارها می‌تواند به افزایش سلامت روان و کاهش تعارض‌های درونی کمک کند. با وجود شباهت‌های فراوان میان نظریه نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه، تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که تفاوت‌های مهمی نیز میان این دو رویکرد وجود دارد. در نظریه نف و بسیاری از رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، هدف اصلی از آگاهی نسبت به تجربه‌های درونی، افزایش سلامت روان، کاهش رنج و ارتقای کیفیت زندگی است. ذهن‌آگاهی در این چارچوب عمدتاً به مشاهده غیرقضاوتی افکار و احساسات مربوط می‌شود. اما در نهج‌البلاغه، آگاهی نسبت

به خویشتن همواره با مسئولیت اخلاقی و پاسخگویی معنوی همراه است. امام علی(ع) انسان را تنها به مشاهده حالات درونی دعوت نمی‌کند، بلکه از او می‌خواهد که این آگاهی را در مسیر اصلاح نفس، رشد اخلاقی و تقرب الهی به کار گیرد. تفاوت دیگر آن است که در بسیاری از رویکردهای روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی به حفظ توجه در لحظه حال محدود می‌شود؛ درحالی‌که در نهج‌البلاغه، آگاهی انسان گذشته، حال و آینده او را نیز در بر می‌گیرد. انسان باید از گذشته خود عبرت بگیرد، در زمان حال آگاهانه زندگی کند و نسبت به پیامدهای آینده اعمال خود نیز مسئول باشد. این نگاه سبب می‌شود که ذهن‌آگاهی در اندیشه علوی به نوعی «خودآگاهی وجودی» تبدیل شود که ابعاد شناختی، اخلاقی و معنوی را به‌صورت هم‌زمان در بر می‌گیرد .از منظر نگارنده، یکی از مهم‌ترین دستاوردهای مقایسه نهج‌البلاغه با نظریه نف آن است که نشان می‌دهد آموزه‌های اسلامی ظرفیت بالایی برای غنی‌سازی مفهوم ذهن‌آگاهی دارند. درحالی‌که برخی رویکردهای معاصر ذهن‌آگاهی را عمدتاً به‌عنوان تکنیکی برای مدیریت استرس و بهبود عملکرد فردی معرفی می‌کنند، نهج‌البلاغه آن را در چارچوبی جامع‌تر قرار می‌دهد و با خودشناسی، مسئولیت‌پذیری اخلاقی، تزکیه نفس و ارتباط با خداوند پیوند می‌زند. در این نگاه، آگاهی از خود نه یک هدف نهایی، بلکه مقدمه‌ای برای تحول شخصیت و دستیابی به کمال انسانی است. بر این اساس، پژوهش حاضر به این نتیجه می‌رسد که مؤلفه ذهن‌آگاهی در نظریه خودشفقتی نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه دارای اشتراکات مفهومی فراوانی هستند. هر دو دیدگاه بر ضرورت آگاهی نسبت به افکار، احساسات و تجربه‌های درونی تأکید دارند و این آگاهی را عاملی مؤثر در کاهش رنج و افزایش رشد فردی می‌دانند. بااین‌حال، نهج‌البلاغه این مفهوم را در بستری گسترده‌تر و عمیق‌تر قرار می‌دهد و آن را با خودشناسی، خودسازی، مسئولیت اخلاقی و تعالی معنوی پیوند می‌زند. بنابراین می‌توان گفت که آموزه‌های امام علی(ع) ضمن تأیید ابعاد روان‌شناختی ذهن‌آگاهی، افق‌های معرفتی و معنوی جدیدی برای فهم این مؤلفه ارائه می‌کنند و زمینه مناسبی برای بومی‌سازی نظریه خودشفقتی در چارچوب اندیشه اسلامی فراهم می‌سازند.

۳. نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تحلیل تطبیقی نظریه خودشفقتی کریستین نف با آموزه‌های نهج‌البلاغه و پاسخ به این پرسش بود که مؤلفه‌های اصلی خودشفقتی شامل «مهربانی با خود»، «انسانیت مشترک» و «ذهن‌آگاهی» چه جایگاهی در اندیشه امام علی(ع) دارند و میان این نظریه روان‌شناختی و تعالیم علوی چه نقاط اشتراک و افتراقی وجود دارد. ازاین‌رو با بهره‌گیری از روش توصیفی- تحلیلی و مطالعه اسنادی، مبانی نظری خودشفقتی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های مرتبط در نهج‌البلاغه مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت تا امکان گفت‌وگوی علمی میان روان‌شناسی معاصر و معارف اسلامی ارزیابی شود.

یافته‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه نخست خودشفقتی یعنی «مهربانی با خود» در نهج‌البلاغه دارای معادل‌ها و مضامین فراوانی است. اگرچه امام علی(ع) همانند نف از اصطلاح خودشفقتی استفاده

نمی‌کند، اما توصیه به مدارا با نفس، پرهیز از سرزنش افراطی، فرصت دادن به خویشتن برای اصلاح، توجه به ظرفیت‌های انسانی و حرکت تدریجی در مسیر رشد اخلاقی، همگی بیانگر نوعی مواجهه رحیمانه و واقع‌بینانه با خویشتن است. بااین‌حال، تفاوت اساسی آن است که در نظریه نف، مهربانی با خود عمدتاً در راستای کاهش رنج روان‌شناختی و افزایش سلامت روان تبیین می‌شود؛ درحالی‌که در نهج‌البلاغه این مفهوم علاوه‌بر آرامش روانی، با مسئولیت‌پذیری اخلاقی، خودسازی و تقرب الهی پیوند خورده است.

در مؤلفه دوم یعنی «انسانیت مشترک»، نتایج پژوهش نشان داد که هر دو دیدگاه بر مشترک‌بودن ضعف‌ها، خطاها و رنج‌های انسانی تأکید دارند. نف معتقد است که آگاهی از مشترک بودن تجربه‌های انسانی مانع احساس انزوا و طردشدگی می‌شود و فرد را در مواجهه با ناکامی‌ها یاری می‌دهد. در نهج‌البلاغه نیز امام علی(ع) بارها به برادری انسانی، همدلی با دیگران، رعایت کرامت انسان‌ها و توجه به سرنوشت مشترک بشر اشاره می‌کند. به‌ویژه در نامه ۵۳ نهج‌البلاغه، نگرش فراگیر امام علی(ع) نسبت به انسان‌ها – اعم از هم‌کیش و غیر هم‌کیش – نشان می‌دهد که انسانیت مشترک از جایگاهی بنیادین در اندیشه ایشان برخوردار است. بااین‌حال، این مفهوم در نهج‌البلاغه افزون بر بعد روان‌شناختی، دارای پشتوانه‌ای الهی و اخلاقی است و به مسئولیت اجتماعی انسان در قبال دیگران نیز گسترش می‌یابد.

در خصوص مؤلفه سوم یعنی «ذهن‌آگاهی» نیز بررسی‌ها نشان داد که هرچند این اصطلاح به شکل امروزی در نهج‌البلاغه وجود ندارد، اما مفاهیمی همچون مراقبه نفس، محاسبه نفس، خودشناسی، بیداری قلب و پرهیز از غفلت، بیانگر وجود سازه‌ای مشابه هستند. در نظریه نف، ذهن‌آگاهی به معنای مشاهده متعادل و غیرقضاوتی افکار و هیجان‌هاست؛ اما در نهج‌البلاغه، آگاهی نسبت به خویشتن با شناخت حقیقت انسان، اصلاح نفس و حرکت در مسیر کمال معنوی همراه می‌شود. ازاین‌رو می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی در اندیشه علوی نسبت به معنای رایج آن در روان‌شناسی، از گستره معرفتی و اخلاقی عمیق‌تری برخوردار است.

در مجموع، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که میان نظریه خودشفقتی کریستین نف و آموزه‌های نهج‌البلاغه هم‌پوشانی قابل‌توجهی وجود دارد و هر سه مؤلفه اصلی خودشفقتی را می‌توان در تعالیم امام علی(ع) شناسایی کرد. بااین‌حال، تفاوت بنیادین در آن است که نظریه نف عمدتاً در چارچوب سلامت روان و بهزیستی فردی تبیین می‌شود، درحالی‌که نهج‌البلاغه این مفاهیم را در منظومه‌ای گسترده‌تر از انسان‌شناسی، اخلاق، معنویت و مسئولیت اجتماعی قرار می‌دهد. به بیان دیگر، آنچه در روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان راهبردی برای کاهش رنج و افزایش تاب‌آوری مطرح می‌شود، در حکمت علوی علاوه بر این کارکردها، به ابزاری برای تربیت اخلاقی و تعالی معنوی انسان تبدیل می‌شود.

بر این اساس، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نهج‌البلاغه ظرفیت بالایی برای غنی‌سازی مبانی نظری خودشفقتی و بومی‌سازی آن در جوامع اسلامی دارد. همچنین نتایج به‌دست‌آمده می‌تواند زمینه‌ساز طراحی الگوهای تلفیقی در حوزه روان‌شناسی اسلامی، مشاوره و تربیت اخلاقی باشد؛ الگوهایی که ضمن

بهره‌گیری از دستاوردهای علمی روان‌شناسی معاصر، بر مبانی انسان‌شناختی و ارزشی اسلام نیز استوار باشند. ازاین‌رو، پژوهش حاضر را می‌توان گامی در جهت توسعه گفت‌وگوی میان‌رشته‌ای میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و معارف اسلامی و تلاشی برای ارائه چارچوبی جامع‌تر در فهم خودشفقتی و ابعاد فردی، اجتماعی و معنوی آن دانست.

منابع

- *قرآن کریم.*
- صالح، صبحی (۱۴۱۴ق). *نهج‌البلاغه*. قم: انتشارات هجرت.
- پارسانیا، حمید (۱۳۹۰). *علم و فلسفه*. قم: بوستان کتاب.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۸۵). *ترجمه و تفسیر نهج‌البلاغه*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- خدایاری‌فرد، سعید، محمدی، رضا و حسینی، محمد (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودشفقتی در دانشجویان ایرانی. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی ایران*، ۲۰(۲)، ۴۵—۶۰.
- خسروپناه، عبدالحسین (۱۳۹۸). *روش‌شناسی مطالعات میان‌رشته‌ای در علوم اسلامی*. قم: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- خوشابی، فاطمه، موسوی، علی، و احمدی، پروین (۱۳۹۶). اثربخشی مداخلات مبتنی بر خودشفقتی بر اضطراب دانشجویان. *مجله روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۳)، ۱۵—۲۸.
- دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۷). *سیره تربیتی امیرالمؤمنین علی(ع)*. تهران: انتشارات دریا.
- دشتی، محمد (۱۳۸۶). *نهج‌البلاغه*. قم: مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۰). *اخلاق در قرآن*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Germer, C. K., Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- 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. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121–137). New York: Springer.
- 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.
- Neff, K. D., Germer, C. K. (2017). *Self-compassion and psychological well-being*. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), The Oxford Handbook of Compassion Science (pp. 371–385). New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., Heaven, P. C. L. (2017). Empathy and compassion as predictors of well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 56, 153–163.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H., Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807.

- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–368.