

بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت در دفتر شعر «آینه‌ای برای صداها» از دیدگاه گیلبرت

احمد فرزانه^۱، نزهت نوحی^۲، حیدر حسینی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران

۲. استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Nezhat-noohi@yahoo.com

چکیده

شفقت علاوه بر کاهش رنج در معانی و مفاهیم دیگری همچون، جلوگیری از رنج و گرایش به سعادت و رفاه دیگران را نیز به کار رفته است و هدف آن جلوگیری از ایجاد درد و رنج نیز هست. پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های «شفقت» پل گیلبرت در دفتر شعر «آینه‌ای برای صداها» شکل گرفته است. این پژوهش به شیوه‌ی توصیفی تحلیلی به موضوع شفقت در اشعار شفيعی کدکني بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناسی گیلبرت پرداخته است. واکاوی این کتاب شعر نشان می‌دهد که مفاهیم مرتبط با شفقت از دیدگاه آرا و نظریات روان‌شناسی گیلبرت جایگاهی قابل اعتنا در این اثر مهم دارد. به بیان دیگر ابعاد و زیر مجموعه‌های دوازده گانه شفقت گیلبرت با غالب اشعار شفيعی کدکني قابل انطباق است و با توجه به همزمانی شفيعی کدکني با گیلبرت وجوه اشتراک معنایی زیادی در منظومه شفيعی کدکني شایان تأمل و بررسی بیشتر و گسترده‌تر است. نتایج بررسی‌ها نشان داد که از بین مؤلفه‌های دوازده گانه شفقت گیلبرت، مؤلفه‌های همدلی، احساسات شفقت آمیز و رفتار شفقت آمیز بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است. این مسئله حاکی از غنای فرهنگی و ادبی و روان‌شناسی شاعران معاصر است که متأسفانه کمتر مورد توجه قرار گرفته و در عوض علوم امروزه ی غربی و پیشرفته ی روان‌شناسی مؤید این نظریات است.

کلیدواژگان: شفقت، مهربانی، گیلبرت، شفيعی کدکني، آینه‌ای برای صداها.



شیوه استناددهی: فرزانه، احمد، نوحی، نزهت، و حسینی، حیدر. (۱۴۰۳). بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت در دفتر شعر «آینه‌ای برای صداها» از دیدگاه گیلبرت. گنجینه زبان و ادبیات فارسی، ۲(۴)، ۵۶-۷۱.

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

تاریخ ارسال: ۲۸ مهر ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۲۰ آذر ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۵ دی ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۴ دی ۱۴۰۳

The Treasury of Persian Language and Literature

Examining the Components of Compassion Psychology in the Poetry Collection *A Mirror for Voices* from Gilbert's Perspective

Ahmad Farzaneh¹, Nozhat Noohi^{2*}, Heydar Hassanloo²

1. PhD Student, Department of Persian Language and Literature, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

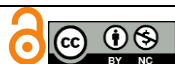
2. Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran

*Corresponding Author's Email: Nezhat-noohi@yahoo.com

Abstract

Compassion, in addition to reducing suffering, has also been employed in meanings and concepts such as preventing suffering and the tendency toward the well-being and prosperity of others, with the goal of preventing the creation of pain and distress. The present study aims to examine the components of Paul Gilbert's concept of "compassion" in the poetry collection *A Mirror for Voices*. This research adopts a descriptive-analytical approach to explore the theme of compassion in the poetry of Shafi'i Kadkani based on the psychological components proposed by Gilbert. Analyzing this poetry collection reveals that concepts related to compassion, from the perspective of Gilbert's psychological theories, hold a significant position in this important work. In other words, Gilbert's twelve dimensions and subcategories of compassion are largely applicable to Shafi'i Kadkani's poetry. Considering the contemporaneity of Shafi'i Kadkani and Gilbert, a substantial degree of semantic commonality is observed in Kadkani's poetic system, which warrants further and more extensive examination. The findings indicate that among Gilbert's twelve components of compassion, the elements of empathy, compassionate feelings, and compassionate behavior account for the highest percentage. This highlights the cultural, literary, and psychological richness of contemporary poets, which, unfortunately, has received limited attention, while modern Western and advanced psychological sciences affirm these theories.

Keywords: *Compassion, Kindness, Gilbert, Shafi'i Kadkani, A Mirror for Voices*



How to cite: Farzaneh, A., Noohi, N., & Hassanloo, H. (2024). Examining the Components of Compassion Psychology in the Poetry Collection *A Mirror for Voices* from Gilbert's Perspective. *The Treasury of Persian Language and Literature*, 2(4), 56-71.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Submit Date: 20 October 2024

Revise Date: 11 December 2024

Accept Date: 26 December 2024

Publish Date: 4 January 2025

مقدمه

شفقت علاوه بر کاهش رنج در معانی و مفاهیم دیگری همچون، جلوگیری از رنج و گرایش به سعادت و رفاه دیگران را نیز به کار رفته است و بنابر نظریات گیلبرت و چودن، «هدف از تعلیم ذهن، فقط کاهش درد و رنج به هنگام مواجهه با آن نیست، بلکه هدف جلوگیری از ایجاد این درد و رنج هم هست. این امر در مورد تمام تعالیم صدق می‌کند. ما تعلیم می‌بینیم که چگونه بدنی سالم و یا رژیم غذایی سالمی داشته باشیم تا از مشکلات جسمی در امان بمانیم. به عبارت دیگر، سعی می‌کنیم شرایطی را که باعث بروز درد و رنج می‌شود، حذف کنیم یا کاهش دهیم. التیام و پیشگیری در این متن، به معنای تعمیر کردن چیز خاصی نیست مثل تعمیر کردن موتور خودرو. همچنین به این معنا نیست که چیزی خراب است. ممکن است انواع مشکلات برای ذهن ما پیش بیاید، نه به این علت که اشکالی وجود دارد؛ بلکه به این دلیل که ذهن چنین ساختاری دارد. در نتیجه التیام و پیشگیری، همان ایجاد شرایطی است برای تغییر و دستیابی به بینشی روشن و اغلب به این معناست که با چیزی که سخت و دردناک است روبه‌رو شویم و آن را بپذیریم؛ نه اینکه از آن روی برگردانیم» (۱).

شفقت درمانی از دیدگاه روان‌شناسی، فرایندی چند بُعدی و پیچیده است که امکان بیان کامل ساختار آن در این پژوهش نیست. در این رابطه، تنها به بیان بخش کوتاهی از نظریات گیلبرت اکتفا می‌شود: «درمان متمرکز بر شفقت، ریشه در نظریه تکاملی، علم عصب پایه، تنظیم هیجان، شیوه تعامل سیستم‌های مغزی جدید و قدیم و ویژگی‌های روابط اجتماعی دارد. این رویکرد، از یافته‌های شاخه‌های تحولی، اجتماعی و دیگر شاخه‌های روان‌شناسی استفاده می‌کند و با بسیاری از مفاهیم رفتاری نظیر شرطی‌شدگی هیجانی هم ردیف است؛ پس درمان متمرکز بر شفقت، به جای اینکه رویکرد مکتب‌درمانی داشته باشد، به دنبال یکپارچه‌سازی و استفاده از دانش حاصل از مطالعه علمی روان‌شناسی و ایجاد درمان از این طریق است» (۲).

شفقت همانند دیگر انگیزه‌ها می‌تواند مهارت‌های روان‌شناختی و توانایی‌های ما، از جمله توجه و تصور در مورد خودمان و احساساتمان را تحت تأثیر قرار دهد تا به نتایج و روابط اجتماعی مورد نظر دست یابد؛ بنابراین انگیزه‌های اصلی ما، اهدافمان در زندگی و اینکه چه شخصیتی می‌خواهیم داشته باشیم، تأثیر بسیار شگرفی در شکل‌گیری نحوه زندگی‌مان دارند. در تلاش برای تبیین مفهوم شفقت، روان‌شناس آمریکایی، جنیفر گوتز و همکارانش، مروری بر حوزه معنایی این واژه، سیر تکاملی و کاربردهایش داشته‌اند. در اغلب موارد، شفقت با مفاهیمی از قبیل مهربانی، همدردی و همدلی در ارتباط است (۳).

تربیت ذهن مهربان با پرورش ذهن آگاهی و شفقت آغاز می‌شود و با تمرین‌های تصویرسازی ادامه می‌یابد. بدین ترتیب توانایی‌های ذهن برای شفقت، آرامش و پذیرش شجاعانه که نشان دهنده‌ی ملایمت و قدرت درونی است، مستقیماً برانگیخته می‌شود. این فرایند نیاز به زمان زیادی دارد و ملزم به کار مستقیم با پریشانی‌های افراد دارد. تصویرسازی به دلیل قدرت فعال‌سازی هیجانات و حس‌های بدنی، مختلف یکی از قدرتمندترین ابزارهای پرورش ذهن مهربان محسوب می‌شود. هنگامی که ذهن در حال تصویرسازی است، کل موجودیت ما به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که گویا رویداد ذهنی به صورت واقعی در حال وقوع است. از سوی دیگر قدرت تصویرسازی به دلیل آمیختگی و اجتناب برای ما مشکل ساز می‌شود. به طور مثال تصویرسازی یک خطر احتمالی منجر به ایجاد ترس و در نتیجه اجتناب از موقعیت شود. با این وجود توانایی تصویرسازی انسان و تحریک سیستم‌های مغزی و جسمی که به واسطه آن صورت می‌گیرد، می‌تواند زمینه‌ی تحریک ذهن مهربان و سیستم آرامش بخش را فراهم سازد. بنابراین تصویر سازی‌های شفقت آمیز، سیستم‌های مغزی را به گونه‌ای فعال می‌کند که در تحمل و مقابله با رنج به ما یاری می‌رساند (۴).

از آنجا که شفقت ابعاد مختلفی دارد و مفاهیمی چون انگیزه، تحمل پریشانی، حساسیت به رنج خود و دیگران، عدم قضاوت و همدردی را درون خود جای می‌دهد، آنچه در این بین مورد سؤال است، این است که شفقت در اشعار شفيعی کدکني به چه صورت به کار رفته است و تطابق مؤلفه‌های شفقت در اشعار این شاعر تأثیرگذار معاصر به چه صورت نمود یافته است. لذا، این پژوهش درصدد آن است تا به بررسی واژه شفقت در اشعار شفيعی کدکني بپردازد. با بررسی پیشینه و تحقیقات موجود در این حوزه می‌توان گفت شفقت گیلبرت بیشتر در پژوهش‌های روانشناسی مورد بررسی قرار گرفته و به عنوان روش درمانی نوین و کارآمد بررسی شده است و اگرچه در آثار ادبی فارسی مؤلفه‌های شفقت گیلبرت بررسی شده است اما هنوز این حوزه بسیار نو بوده و جای بررسی بیشتر دارد، لذا این تحقیق جز اولین پژوهش‌هایی می‌باشد که در این مورد و بر روی اشعار یکی از شاعران معاصر کار شده است. و در آثار ادبی و در میان نویسندگان و شاعران قدیمی و معاصر به ندرت مورد بررسی قرار گرفته است که پژوهش حاضر به این خلأ پاسخ می‌دهد. نیز با توجه به جایگاه رفیع دکتر شفيعی کدکني و آثار ایشان، پژوهش حاضر با محوریت آثار این شاعر گرانقدر، از تحقیقات ضروری به شمار می‌رود.

۱. مبانی پژوهش

مؤلفه‌های شفقت از دیدگاه گیلبرت

از نگاه روان‌شناسان، کسب شفقت و ایجاد روحیه مشفقانه دارای منابع و مؤلفه‌هایی است که با توجه به تعاریف و شاخصه‌های ارائه شده توسط روان‌شناسان می‌توان آن‌ها را به دست آورد. انگیزه مفید بودن برای خود و دیگران می‌تواند در دفع رنج و رسیدن به تسکین مؤثر باشد. این انگیزه به ایجاد حساسیت و آگاهی از هیجانات ذهنی توجه آگاهانه نسبت به رنج خود و دیگران توانایی کشف دلایل رنج هشیاری و درک آگاهانه تعهد و مسئولیت برای پیشگیری از رنج و رسیدن به التیام و آرامش کمک می‌کند.

اساس مفهوم شفقت از نگاه گیلبرت ملاحظت به همراه آگاهی عمیق از رنج افراد و سایر موجودات زنده و همچنین، آرزو یا تلاش برای رهایی از آن می‌باشد (5). مؤلفه‌های شفقت در این نگرش دارای دو بعد مهم هستند:

(۱) اشتیاق: که به حساسیت و آگاهی از رنج و دلایل آن اشاره

دارد.

(۲) التیام: شامل انگیزه و تعهد نسبت به تلاش و گام برداشتن

جهت کاهش رنجی است که با آن روبرو می‌شویم (5).

الگوی که گیلبرت در قالب دو بعد ارائه می‌دهد، به ویژگی‌ها بعد اشتیاق و مهارت‌های شفقت بعد التیام، تقسیم بندی می‌شود:

- بعد اشتیاق (ویژگی‌های شفقت)

این بعد به توجه ذهن و درگیر شدن به رنج اشاره دارد. ارتباط آمیخته با شفقت از جنبه‌های متعددی برخوردار است و همه آن‌ها آگاهی و حساسیت نسبت به رنج را آسان می‌کند. این روش به جای اجتناب از تجربه دردناک با پذیرش همراه است و به عبارت دیگر در برابر آن چه که تحملش سخت است بجای اجتناب و انکار آن با گشودگی و پذیرش خاطر با مشکلات و رنج‌ها روبرو شویم بعد اشتیاق شامل شناسایی و تشخیص رنج‌ها و همچنین پرورش استعدادها و شایستگی‌ها برای ایجاد رفتارهای نوع دوستانه و حمایت‌گرانه است و از مؤلفه‌های اصلی در جهت ایجاد روحیه مشفقانه محسوب می‌شود و شامل توجه به بهزیستی حساسیت به رنج، همدردی، تحمل پریشانی همدلی و دیدگاه غیر قضاوتی است (4، 6).

- توجه به بهزیستی (انگیزه مشفقانه)

انگیزه مراقبت و تلاش برای التیام با پیشگیری از رنج خود و دیگران نقش اصلی در شفقت ایفا می‌کند (7).

وجود انگیزه برای مراقبت و محافظت با هدف تسکین رنج و تسریع رشد و پیشرفت مورد نظر، لازم و ضروری است. در واقع اولین ویژگی شفقت تصمیم به مشفق بودن و داشتن انگیزه بر اساس صداقت و تعهد، برای پیشگیری از رنج یا تسکین آن است. به عبارتی

در شفقت ما برای مهربان تر بودن انگیزه میابیم و آن را مطلوب و مفید می‌دانیم. از این رو خود مشفق خودی است که احساسهای خود را ارزشمند میداند و برای رشد آن‌ها تلاش می‌کند (8).

بی‌انگیزگی افراد برای برخورد و ارتباط با رنجشان و بی‌علاقگی نسبت به پرورش شفقت علت‌های متعددی دارد. افراد رنجوری که به روان شناسان مراجعه میکنند فکر میکنند شفقت به آنان کمکی نمی‌کند و برای رفع مشکلشان کافی نیست یا اگر در مراحل شفقت درمانی ورود کنند، اسیر احساسات ناخوشایند مانند غم و ترس می‌گردند. گیلبرت و همکاران (۲۰۱۹) یا برخی افراد با موانعی مواجه هستند که حاصل یادگیری در طول زندگیشان بوده و خارج از آگاهی هشیار آنان است و در واقع در ناخودآگاه آنان قرار دارد مانند ترسی که از دوران بچگی از شخص یا مکانی داشته است (9)؛ با این وجود بر اساس نگرش شفقت‌آمیز تجربه ذهن و اندیشه مهربان با انگیزه التیام و تسکین رنج و مشکلات آغاز میشود و به بهزیستی انسانها کمک می‌کند (10).

حساسیت -

از نگاه روان شناسان حساسیت به رنج مهمترین اصل شفقت است. آگاهی نسبت به موقعیت پیش رو و قرار نگرفتن در حالت انزوا و اجتناب ناشی از رنج تا شخص بتواند فعالانه و با گشاده رویی با مشکل ایجاد شده، روبرو شود.

اگر تعریف شفقت «حساسیت نسبت به رنج خود و دیگران همراه با آرزوی قلبی و احساس تعهد برای تسکین و پیشگیری از آن در نظر گرفته شود مشخص است اولین موضوع انگیزه آمادگی برای توجه به رنج درگیر شدن فهم و درک آن است نه اجتناب و نادیده گرفتن رنج و نه تسلیم شدن یا فاصله گرفتن از رنج خود و دیگران (11).

حساسیت یعنی شخص نسبت به آشفتگی‌ها و نیازها حساسیت لازم را داشته باشد و قادر به شناسایی و تشخیص احساس‌ها و نیازهای خود باشد. هدف از این حساسیت تلاش برای پرورش ذهن به گونه‌ای است که نسبت به احساسها، افکار و نیازهای خود و دیگران حساس و آگاه باشد. پس باید آموخت به افکار و احساسات خود

همان گونه که هستند توجه کرد هر چند حساسیت به این معنا نیست که بلافاصله به آن‌ها واکنش نشان دهیم. حساس بودن به معنای باز و گشوده بودن و توانایی تمرکز و توجه به وجود رنج است (2، 12). بنابراین توجه به رنج خود و دیگران بدون انکار و یا اجتناب از آن حساسیت محسوب می‌شود. تمرکز فرد باید به زمان حال باشد که به موجب آن فرد هنگام مواجهه با رنج خود و دیگران به صورت ارادی بر وجود رنج تمرکز می‌کند.

- همدردی

همدردی یعنی به خاطر احساس علاقه و نگرانی‌هایی که در مورد فرد مورد نظر داریم، عواطف و احساسات ما فعال شود (8). حساسیت و آگاهی نسبت به احساس و هیجان موجود نباید خونسردانه باشد، بلکه باید با ملاحظت و مهربانی همراه باشد تا تأثیرپذیری از رنج خود و دیگران صورت گیرد همدردی مخالف با احساس شرم و خود انتقادی است (فلاح و ایوبی، ۱۳۹۷: ۳۹).

در واقع در دیدگاه شفقت همدردی به ارتباط احساسی و عاطفی با رنج است که موجب توانایی و قدرت خودکار فرد برای تعادل احساسات و عواطف است. مثلاً دیدن کودکی که زمین خورده انسان متأثر شده و به سرعت احساس ناخوشایندی را در او بر می‌انگیزد ولی ممکن است فرد نسبت به آن بی‌توجهی کرده و یا برای کمک به او احساس اجبار و کراهت کند هنگامی که ما به رنج افراد توجه میکنیم از نظر هیجانی بی‌تفاوت نخواهیم بود. چنین توجهی از ویژگی‌های احساسی و عاطفی برخوردار بوده و به واسطه ذهن مهربان احساس فرد به همدردی معطوف خواهد شد (13).

بنابراین از نگاه روان شناسان لازمه شفقت است که نسبت به رنج خود و دیگران باز و گشوده باشیم، به این معنا که به طور عاطفی و هیجانی با رنج تماس برقرار کنیم و نسبت به پذیرش و حل آن فعال و پویا باشیم. همدردی واکنش هیجانی و عاطفی نسبت به مشکلات و شرایط دیگران است مانند واکنش مثبت و فوری نسبت به مشکل دیگران همچنین همدردی یعنی از رشد و بهزیستی دیگران خوشحال

باشیم و از آن لذت ببریم (11). در واقع ایجاد همدردی نشان دادن رفتار و هیجان همسو با احساسات خود و دیگران این وضعیت در تضاد با جدایی خشم یا ترس از خودمان است و به معنای حساسیت لازم به رشد خود و دیگران است مانند کمک کردن یا وقت گذاشتن برای فرد دیگر است (12).

– تحمل پریشانی

تحمل پریشانی به معنای تمایل به شکیبانی در برابر ناراحتی و کسب توانایی تسکین دادن به خود و ایجاد آرامش و امنیت در وجود خود یا دیگران است (2).

انگیزه روبرو شدن و ارتباط برقرار کردن با رنج حساسیت آگاهی نسبت به وجود رنج و همدردی با رنج (متأثر شدن نیازمند توانایی تحمل هیجانات منفی افکار و احساسات است گیلبرت (۲۰۲۰) عقیده دارد توانایی تحمل رنج با پذیرش آن ارتباط نزدیکی دارد (11)؛ اما این دو هم معنا نیستند تحمل، پریشانی، توانایی همراه بودن با هیجان منفی است اما پذیرش رنج اگرچه مفهوم تحمل را در خود جای داده است اما به جهت گیری منطقی و عقلانی شخص نسبت به مشکلات و احساسات منفی اشاره دارد و این که فرد برخورد مقابله‌ای و خصمانه با آن‌ها نداشته باشد. تحمل رنج و پذیرش رنج به معنای تسلیم شدن در برابر آن نیست بلکه منظور، اشتیاق و انگیزه ارادی فرد، برای برخورد با تجربه‌های دشوار در زندگی است (5).

بنابراین تحمل پریشانی به معنای توانایی برخورد با مشکل و پذیرش آن تحمل هیجانات دشوار و سخت است و در واقع مقابل فرار انکار و یا بی‌توجهی ناشی از ترس نسبت به هیجانات است. از این رو، زمانی که بتوانیم احساس‌ها را تحمل کنیم میتوانیم نسبت به آن‌ها گشوده و پذیرا باشیم. همه ما احساس‌های متفاوتی داریم غم خشم، اضطراب لذت هرگاه فرد از احساس‌های ناراحت و ناله میکند و آن‌ها را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهد. یا سعی دارد آن‌ها را از خود دور پنهان یا سرکوب کند با شفقت میتواند یاد بگیرد که نسبت به احساس‌ها گشوده شجاع، پذیرا و مهربان باشد پس ویژگی مهم شفقت

آموختن تحمل در برابر مشکلات و پذیرفتن آن‌ها و آگاهی و نرسیدن از احساسات است. باید با احساس‌ها و شرایط به صورت فعال و مهربان مواجه شد. همچنین فرد یاد می‌گیرد. وقتی قادر به برخورد با احساسات منفی هست میتواند عاقل‌تر و منطقی‌تر باشد و این لازمه رشد و ابراز همدلی است. تا به وسیله آن در جهت ایجاد و رشد دادن توانایی برای مدارا با احساسات خاطرات یا شرایط دشوار بتوان گام برداشت (7).

– همدلی

روانشناسان معتقدند همدلی یعنی تلاش برای درک حقایق و واقعیت‌های دنیای درونی افراد دیگر، طوری که بتوان آن را از نظرگاه او دید (8). همدلی عملکردی ذاتی و درونی و در عین حال ارادی است. به طور مثال اگر با دیدگاه همدلانه به غم افراد بنگریم خود را به جای او قرار داده و به احساساتش پی خواهیم برد و تلاش میکنیم به او کمک کنیم (14).

همدلی نیازمند تلاش و کوشش است. همدلی با خود یعنی دورتر ایستادن و درک افکار و احساس‌های خودمان است در همدلی فرد احساس‌ها و هیجان‌ها را درک و به آن‌ها فکر میکند؛ کنج‌کاو است و می‌خواهد بفهمد طرف مقابل چه احساسی دارد وقتی با دیگران همدل میشویم سعی میکنیم امور را از دید آن‌ها ببینیم و درک کنیم که آن‌ها متفاوت از ما احساس و فکر میکنند. مثلاً اگر کسی به ما صدمه بزند و بدانیم که او ناراحتی و مشکل داشته، او را می‌بخشیم، این یعنی همدلی با او و از دید شفقت همدلی با خودمان است (15).

از این رو همدردی تأثیرپذیری و نوعی همراهی با حالت خوشایند و ناخوشایند دیگران است، اما برای همدلی نیاز به رابطه صمیمی بیشتری است و تلاش برای فهمیدن رنج از نظر شخصی است که رنج دارد (8) و همچنین ایجاد و رشد دادن بینش و درک نسبت به عوامل رنج‌آور و آگاهی از دلایل احساسات و هیجانات خوشایند و ناخوشایند خود و دیگران و تلاش برای حل آن‌ها است.

– دیدگاه غیر قضاوتی

از خصوصیات شفقت توانایی فرد برای برخورد منطقی با هیجانات منفی و افکار ذهنی است بدون آن که در دام سرزنش و قضاوت بیفتد (5).

در روان‌شناسی غیر قضاوتی بودن به معنای عدم سرزنش انتقاد و شرمساری است. غیر قضاوتی بودن یعنی مقصر ندانستن و قضاوت نکردن که هر دو از ویژگیهای مهم در بهزیستی انسان است. برای مثال، ذهن آشفته فرد که پر از افکار سرزنشگر و انتقاد کننده در مورد خود و دیگران است باید به سمت برخورد دوستانه و مهربانانه برود. نجات از این وضعیت با مهربانی و ذهن آگاهی ممکن است؛ این که از افکار و احساس‌هایمان آگاه باشیم و در مورد آن‌ها قضاوت نکنیم و از آن‌ها فرار نکنیم بلکه یاد بگیریم به احساسات موجود در ذهن توجه شود اما بر اساس آن‌ها عمل نکنیم بلکه آن‌ها را به درستی مدیریت کنیم (16).

اگر تفکر انسان قضاوتی و خود سرزنشگرانه شود معنایش این است که به طور دایم سیستم تهدید و خطر مغز را تحریک میکند و در نتیجه انسان مدام احساس تهدید شدن خواهد کرد و سیستم تهدید مغز تحریک شده و به سلامت آسیب میرساند (11).

غیر قضاوتی به معنای بی تفاوتی نسبت به رنج و یا بی‌احساسی نیست بلکه رسیدن به این شناخت است که ارزیابی‌های اشتباه و یا خشن احساس شرم و خود انتقادگری موجب اجتناب کردن رنج احساسی و افزایش مشکلات است. از این رو باید با دیدی شفقت‌آمیز با هیجانات منفی زندگی خود و دیگران بدون سرزنش و قضاوت برخورد کرد و با ایجاد و پرورش روحیه غیر تسلیم جویانه و یا سرکوب کننده و با روحیه پذیرا نسبت به خود و دیگران برای جاری کردن جایگاه مهربانی و شفقت در جهان تلاش کرد (11).

۲- پیشینه پژوهش

کریمی عقدا و دهقانی اشکذری (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان «تحلیل و بررسی شفقت و مهربانی در کتاب قابوس نامه براساس مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت» به انجام رسانده‌اند. نویسندگان در این

پژوهش، درصدد آن بوده‌اند تا مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت را با عنایت به کتاب قابوس نامه، بررسی و سپس با علم روز روان‌شناسی منطبق سازند. در این پژوهش به شیوه‌ی توصیفی-تطبیقی و با ابزار کتاب‌خانه‌ای به موضوع مهربانی و شفقت در قابوس نامه بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناسی گیلبرت پرداخته‌اند. با مقایسه و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با قابوس نامه این نتایج حاصل شده که مفاهیم انسانی مطرح شده به وسیله‌ی عنصرالمعالی، قرن‌ها قبل از بیان این مفاهیم در روان‌شناسی، رواج داشته و مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفته است. این مسأله حاکی از غنای فرهنگی و ادبی زبان و ادبیات فارسی است که متأسفانه در جامعه ما مورد بی‌توجهی قرار گرفته و به جای آن، علوم پیش رفته روان‌شناسی و غربی مؤید این مباحث و نظریات شده است (17).

عزیزی و همکاران (۱۳۹۸) مقاله‌ای با عنوان «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب بوستان سعدی» نوشته‌اند. طبق این پژوهش طرح مباحث میان رشته‌ای و نوشتن مقالات علمی درباره‌ی آن‌ها، از علایق پژوهشگران در سال‌های اخیر بوده است. یکی از این مباحث، انعکاس علم روان‌شناسی در آثار ادبی و انطباق آن با تئوری‌های نوین روان‌شناسی است. در این مقاله، مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در بوستان بررسی شده و با علم امروزی روان‌شناسی تطبیق داده شده‌اند. این مقاله به شیوه‌ی توصیفی تحلیلی به موضوع شفقت در بوستان سعدی بر اساس مؤلفه‌های روان‌شناسی گیلبرت صورت گرفته است (18).

روزبه (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان «تجلی آرا و آموزه‌های روان‌شناسی انسان‌گرا در اشعار شفیعی کدکنی» را به انجام رساند. بر طبق این پژوهش با رشد و گسترش مطالعات میان رشته‌ای، امروزه تعامل بین ادبیات و دیگر شاخه‌های علوم انسانی - از جمله روان‌شناسی - در عرصه نقد و نظریه پردازی ادبی رواج بسیار یافته است. روان‌شناسی انسان‌گرا از مکاتب روان‌شناختی نیمه دوم قرن بیستم است که با محور قرار دادن انسان و استعدادهای سرشار او، با ارائه ایده‌ها و

الگوهای مرتبط با حیات فردی و اجتماعی آدمی نظیر خلاقیت، خودشناسی، تجارب متعالی، استقلال و... رشد و شکوفایی او را در کانون توجه و تأمل قرار می‌دهد. با مروری در اشعار دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی در می‌یابیم که بسیاری از سروده‌های وی، با همین ایده‌ها و الگوهای روان‌شناسانه قابل انطباق‌اند، به نحوی که احساس می‌کنیم شاعر، در اغلب سروده‌هایش، طرح‌هایی و شکوفایی انسان را به تصویر می‌کشد. این مقاله به شیوه تحلیلی-تطبیقی، و با هدف توصیف و تحلیل اشعار این شاعر بر مبنای الگوهای این مکتب روان‌شناسانه، و با ارائه برجسته‌ترین نمودهای این هم‌سانی، ضمن آنکه نوعی خوانش تازه روان‌شناسانه از شعر امروز را فرا روی مخاطب می‌نهد، حامل و حاوی این نتیجه است که همواره میان متون ادبی و مکاتب گوناگون علوم انسانی - و از جمله روان‌شناسی - اشکالی از هم‌گرایی و هم‌صدایی آشکار و پنهان در جریان است (19).

۳. روش پژوهش

شیوه کار در این پژوهش روش تحلیل محتوای کیفی است در واقع با تحلیل داده‌ها و مشاهده اسناد، ارتباط‌های معنایی و پیام‌های اسنادی دریافت می‌شوند. جمع‌آوری داده‌ها به شیوه کتابخانه‌ای صورت گرفته است. برای سهولت دریافت معانی و مفاهیم مشترک، میان ابعاد مختلف نظریه شفقت گیلبرت و اشعار منتخب دکتر شفیعی کدکنی در دفتر شعر آینه‌ای برای صداها، ابیاتی که حاوی معنی و مفهوم نزدیک به مؤلفه یادشده باشد، مطرح و بررسی می‌شود. شفیعی کدکنی از محققان بزرگ شعر فارسی و عرفان ایرانی و نیز از شعرای بزرگ نسل دوم شعر نیمایی است که با انتشار ۱۷ دفتر شعر در قالب سه مجموعه آینه‌ای برای صداها (هفت دفتر شعر) و هزاره دوم آهوی کوهی (پنج دفتر شعر)، طفلی به نام شادی (پنج دفتر شعر) برگزیده از دفتر قطور شعر معاصر ایران زمین را به خود اختصاص داده است.

آینه‌ای برای صداها مجموعه هفت دفتر شعر است که در سال ۱۳۷۶ در یک مجلد منتشر شد. چاپ نخست دفترهای مستقل این مجلد در

فاصله سال‌های ۱۳۴۴ تا ۱۳۵۶ منتشر شده بودند. این کتاب از هفت دفتر شعر بنام‌های «زمزمه‌ها؛ شبخوانی؛ از زبان برگ؛ در کوچه باغ‌های نشابور؛ مثل درخت در شب باران؛ از بودن و سرودن؛ بوی جوی مولیان» تشکیل شده است.

۴- بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت در دفتر شعر «آینه‌ای برای صداها» از دیدگاه گیلبرت

۴-۱- درگیر شدن

با توجه به هم‌زمانی شفیعی کدکنی و گیلبرت و بعد مکانی و فرهنگی بین آن‌ها وجوه اشتراک معنایی در نظریات اخلاقی و تعلیمی آنان قابل مشاهده است و ما ابتدا ویژگی‌های شش‌گانه تشکیل‌دهنده شفقت در مرحله

درگیر شدن (engagement) را معرفی و به توضیح آن می‌پردازیم.

۴-۱-۱- انگیزه (عشق به بهزیستی خود و دیگران و وطن دوستی)

انگیزه، اولین ویژگی شفقت است؛ این ویژگی در مرکز سیستم‌های مراقبتی سیر تکامل‌یافته ما قرار دارد. انگیزه همان گرایش عمیق به رهایی خود و تمام موجودات زنده از رنج و علل آن است. رهایی از علل رنج یعنی باید انگیزه داشته باشیم که علل آن را کشف کنیم و سپس پیش‌بینی کنیم و از بروز آن جلوگیری کنیم انگیزه محبت محور محرکی اصلی است که ویژگی‌های دیگر را با هم هماهنگ و هم راستا میکند (1).

در روزهای آخر اسفند

کوچ بنفشه‌های مهاجر

زیباست.

در نیمروز روشن اسفند

وقتی بنفشه‌ها را،

از سایه‌های سرد

در اطلس شمیم بهاران

با خاک و ریشه،

میهن سیارشان —

در جعبه‌های کوچک چوبی

در گوشه‌ی خیابان، می‌آورند

جوی هزار زمزمه در من

می‌جوشد:

ای کاش،

ای کاش آدمی وطنش را

مثل بنفشه‌ها

(در جعبه‌های خاک)

یکروز می‌توانست

همراه خویشتن ببرد

هر کجا که خواست

در روشنای باران

در آفتاب پاک (20).

در خوانش شعر شفيعی کدکنی، اولین موضوعی که نظر را جلب

می‌کند همان جنبه‌ایست که بناست شعر بر آن استوار باشد و تمام

ساختمان و پیام خود را بر آن اساس ساخته است. شعر، شعری

نوستالژیک و خاطره‌انگیز است. قصد دارد تا با برانگیختن عمیق‌ترین

عواطف و احساسات، از طریق ابراز احساسی مثلاً مشترک، مخاطب

را متحول کند. این تحول و اثرگذاری، نه فقط به خاطر نکته‌ای که در

بالا اشاره شد؛ بلکه از آن جهت مشخص است که تمام ساختمان این

اثر بر احساسی از گذشته و خاطره‌ای ازدست‌رفته بنیان گشته است.

روزهای پیش از عید، زمانی است که معمولاً (در تهران و شهرهایی

این‌چنینی) هوا نه آنقدر سرد است و نه آنقدر گرم. در این زمان است

که در شهرها برای باغچه‌آرایی، گل‌فروشان دوره‌گرد جعبه‌های بنفشه

می‌آورند و می‌فروشند. شاعر تلاش دارد تابلویی از آخرین روزهای

زمستان به ما بدهد. ترکیبی که در زیرلایه‌ی خود می‌خواهد صمیمی،

عمومی و نمادپردازانه باشد. او گل بنفشه را به‌عنوان نمادی از مرگ

زمستان و رسیدن بهار انتخاب می‌کند، و رفته‌رفته می‌خواهد تحرکی

را در سطرهای شعر ایجاد کند. از همان ابتدا، صفت مهاجر بودن با

نام گل همراه می‌شود تا بدانیم که گل‌ها و بهاری که از پی آن می‌آید،

شمیمی است زودگذر و شکفتگی حیات که در تغییر فصل، عاملی

است همگانی که برای هرکس در هرجایی نمود می‌تواند داشته باشد.

شاعر با وارد کردن گل در شمارش روزهای پایانی سال، حرکت شعر

خود را از بستری اسنادی و غیرنمادین، به سوی روایتی عنصری،

جزئی و نمادین سوق بدهد. با این کار، شعر به سوی ساخت اجزای

کوچکی در ادامه پیش می‌رود که در گرماگرم رسیدن نوروز و نوشدن

طبیعت، انسان را نیز تازه می‌کند.

می‌خواهم

در زیر آسمان نشابور

چندان بلند و پاک بخوانم که هیچ گاه

این خیل سیل‌وار مگس‌ها

نتوانند

روی صدای من بنشینند

می‌خواهم در مزرع ستاره زخم شخم و بذره‌های صاعقه را یک‌یک با

دست‌های خویش بپاشم (20).

شفيعی احساسات میهنی و نگرش اجتماعی و آرمان‌های انقلابی‌اش

را در بسیاری موارد با محدوده جغرافیایی نیشابور پیوند نمادین

بخشیده است.

۴-۱-۲- تحمل پریشانی

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

و بلا نزد غیر خداست. شکیبایی و صبر از نشانه‌های بسیار برجسته

مؤمنانی است که خداوند در قرآن کریم به ستایش آنان پرداخته است.

«اکثر محققان در این زمینه به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط با رنج

درونی خود و دیگران می‌تواند بیشتر باعث تحریک پریشانی شود.

نحوه کنارآمدن ما با این مسئله می‌تواند تأثیر بسیار زیادی روی رویکرد

ما داشته باشد؛ یعنی با شفقت پیش می‌رویم و با درد درگیر می‌شویم

یا از آن اجتناب می‌کنیم و با اینکه سعی می‌کنیم به کاهش پریشانی

دیگران کمک کنیم؛ چون می‌خواهیم پریشانی خودمان را از بین ببریم؛

بنابراین چهارمین ویژگی شفقت تحمل پریشانی است که به ما کمک میکند از لحاظ هیجانی با رنج اتصال برقرار کنیم» (۱). صبر و شکیبایی به عنوان یکی از فضایل اخلاقی در شفیع کدکنی همواره مورد تأکید بوده است.

گفتم: این باغ ار گل سرخ بهاران بایدش؟

گفت: صبری تا کران روزگاران بایدش

تازیانهای رعد و نیزه‌ی آذرخشان نیز هست

گر نسیم

و بوسه‌های نرم باران بایدش

گفتم

آن قربانیان پار

آن گل‌های سرخ؟

گفت: آری

ناگهانش گریه آرامش ربود

وز پی خاموشی طوفانی‌اش

گفت: اگر در سوکشان

ابر می‌خواهد گریست

هفت دریای جهان

یک قطره باران‌بایدش

گفتمش

خالی‌ست شهر از

عاشقان وینجا نماند

مرد راهی تا هوای کوی یاران بایدش

گفت: چون روح بهاران

آید از اقصای شهر

مردها جوشد ز خاک

آن سان که از باران گیاه

و آنچه می‌باید کنون

صبر مردان و

دل امیدواران بایدش (۲۰).

شفیعی هوشمند و آگاه به رسالت تاریخی خویش در کار روشنگری و تلنگر زدن به وجدانهایی است که امیدی به بیدارشدن آن‌ها دارد. در این شعر صبر و امیدواری را بهم پیوند زده است.

۴-۱-۳- حساسیت به رنج خود و دیگران

حساسیت یعنی توانایی حساس‌بودن با توجه کامل ایجاد حساسیت در توجه، یعنی ما در جریان لحظه‌به‌لحظه تجربه‌های خود قرار بگیریم و احتمال کمتری وجود دارد که چشممان را به حقیقت درد و رنج ببندیم و یا برای اجتناب از درگیرشدن با درد و رنج توجیهی بیآوریم و انکار کنیم شاید برای شروع باید از گشوده شدن به روی غم آغاز کنیم (۱).

به کجا چنین شتابان؟

گون از نسیم پرسید.

"دل من گرفته زین جا،

هوس سفر نداری،

ز غبار این بیابان؟"

"همه آرزویم اما،

چه کنم که بسته پایم"

"به کجا چنین شتابان؟"

"به هر آن کجا که باشد،

به جز این سرا، سرایم."

"سفرت به خیر اما،

چو از این کویر وحشت،

به سلامتی گذشتی،

به شکوفه‌ها به باران،

برسان سلام ما را (۲۰).

کدکنی در شعر «گون و نسیم» انسان و طبیعت را از هم جدا ندانسته، صفاتشان همگون است. جامه‌ی طبیعت بر قامت انسان و جامه‌ی انسان بر پیکر طبیعت می‌زیبد. وی از این آمیختگی تنها قصد تشبیه و

استعاره ندارد. خوش زبان تهی مایه نیست که شعرش را با تشبیه و استعاره‌های ساخته از طبیعت، به سخن موزون و مقفی تبدیل کند. قصد او آشتی انسان و طبیعت است، و از این آشتی بازگشت انسان را می‌خواهد به زمانی که از خاک می‌زیست، بر خاک می‌زیست، با خاک می‌زیست. بازگشت به زمانی که سوداگری و فریب نیاز او نبود. آیینی دل‌کدکنی چنان پاک است که آه بر نیامده‌ی ناروادیدگان و غبار تازندگی نارواکاران بیدرنگ آن را تار می‌کند. چشمان او بر واقعه‌های زمانه باز است و سخت متأثر از آنها. مردم را دوست دارد و آرمان‌هاشان را و هماواز آنهاست و ترجمان احساسها و اندیشه‌هاشان. بازگویی این تأثرات در «شعر اجتماعی» جلوه‌گر می‌شود که شعر کدکنی در این ردیف جای می‌گیرد. زبان در این گونه شعرها زبان مه‌آلود و از سایه به روشن و از روشن به سایه‌گریز حافظ را به یاد می‌آورد که رندانه می‌تازد.

شعر «سفر به خیر» رنگ اجتماعی دارد و اوضاع جامعه‌ی ایران در دهه‌های چهل و پنجاه به صورت تصویرها، رمزها، کنایه‌ها و ایماها منعکس شده است. کسی که از آن احوال با خبر و نیز با طرز تعبیر شعر امروز و اشارت پوشیده و تعبیرات آن آشنا باشد این خصیصه را تشخیص خواهد داد.

۴-۱-۴- عدم قضاوت

گیلبرت در تعریف از واژه شفق می‌گوید: «شفقت یعنی قضاوت نکردن و سرزنشی نبودن. هم در مسیحیت و هم در آیین بودایی سخت نگرفتن به دیگران و آزارنرساندن به دیگران از روی خشم یا کینه از ویژگی‌های اصلی مهربانی و شفقت به حساب می‌آیند. مغز ما همواره در حال قضاوت کردن است و ما از خیلی از آن‌ها آگاه نیستیم با این حال در اینجا مسئله این نیست که به قضاوت‌های خودکار خود پاسخ بدهیم بلکه باید متفکتر باشیم تا اعمالمان بیشتر مبتنی بر شفقت خرد و انتخاب باشند. اگر فقط رویکردی منتقدانه و با عصبانیت داشته باشیم، عملاً در تضاد با شفقت حرکت کرده‌ایم» (۱).

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

نسیمی

گیاه سحرگاه را^۱

در کمندی فکنده ست و

تا دشت بیداری اش می‌کشاند

و ما کمتر از آن نسیمیم^۲

در آن سوی دیوار بیمیم.

ببخشای

ای روشن عشق

بر ما ببخشای!

به پایان رسیدیم^۳

اما^۴

نکردیم آغاز^۵

فرو ریخت پرها

نکردیم پرواز (۲۰).

در این شعر شاعر به دنبال بخشایش خود به موجب کوتاهی است که در خود دیده است.

۴-۱-۵- همدردی

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی و پل ارتباطی ما با دیگران همدردی است که هر فردی برای حضور مؤثرتر در جامعه و ارتباطات خود باید آن را کسب کند. همدردی عبارت است از توانایی

تأثیر گرفتن از پریشانی خود و دیگران جالب است که در مسیحیت همدردی ویژگی اصلی شفقت و مهربانی به حساب می‌آید (1).

دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم

وین دردِ نهان سوزِ نهفتن نتوانم

تو گرم سخن گفتن و از جامِ نگاهت

من مست چنانم که شفتن نتوانم

شادم به خیالِ تو چو مهتابِ شبانگاه

گر دامنِ وصلِ تو گرفتن نتوانم

با پر تو ماه آیم و چون سایه ی دیوار

گامی ز سرِ کوی تو رفتن نتوانم

دور از تو، من سوخته در دامنِ شبِ ها

چون شمعِ سحر یک مژه خفتن نتوانم

فریاد ز بی مهری ات ای گل که درین باغ

چون غنچه ی پاییز شکفتن نتوانم

ای چشمِ سخن گوی تو بشنو ز نگاهم

دارم سخنی با تو و گفتن نتوانم (20).

عشق، بنمایه‌ای است که در طی اعصار مختلف جلوه‌های گوناگونی را پذیرفته است و در شعر معاصر به تناسب تغییر نوع نگاه‌شاعران به شعر، به گونه‌ای متفاوت خود را نشان داده است. شفیعی کدکنی با رها شدن از زمزمه‌ها، هر چند در تجربه‌های اولیه اش به کلی از عشق اجتماعی و عشق انسانی سخن می‌گوید، اما آرام آرام عشق فردی را چاشنی هنر خویش قرار می‌دهد و به عرفان و جاذبه‌های آن می‌اندیشد و شادی و پویایی را از عشق می‌جوید، عشق به فرهنگ مکمل عشق اجتماعی شفیعی کدکنی است و گستردگی شعر و عشقش را با طبیعت می‌جوید.

همدلی با همدردی، متفاوت است؛ چون همدلی شامل توانایی ما در آگاهی و درک شهودی است. با اینکه همدردی عکس‌العملی خودکار به احساسات دیگران است همدلی بیشتر با درک و بینش در ارتباط است. «همدلی همان توانایی درک درد و رنج دیگران و علاوه بر این

یافتن علل آن است. همدلی مفهومی پیچیده است که به ما این توانایی را می‌دهد، متوجه شویم چگونه با دیگران رفتار کنیم تا بتوانند چیزی را که از ذهن ما می‌گذرد بهتر درک کنند. در حقیقت بدون توانایی درک یکدیگر، بعید بود که تمدن بشری به درجه‌ای که تاکنون می‌بینیم برسد» (1).

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

یکی از مسائل مهم مطرح در شعر شفیعی، توجه و دید او نسبت به جهان است؛ وی طبیعت را یکپارچه زنده و جاندار می‌بیند، گویی تمام عناصر طبیعت با او در حال گفتگویند و هر یک زبانی و دنیایی بر او می‌گشایند. در همین جهت است که در شعر وی، دستان ابر تکه‌های برف را مانند کاغذ پاره می‌کند.

استفاده از نشانه‌های وارونه، طبیعت زبان را آزاد کرده، از نفوذ زبان قراردادی می‌کاهد. بدین ترتیب بسیاری از شاعران در آثار خود از چنین تعارض‌های زبانی بهره جسته‌اند. شفیعی کدکنی نیز در برخی اشعارش از پارادوکس‌ها برای هنجارگریزی استفاده کرده است. تصویرپردازی شاعرانه شفیعی در شعر زیر نیز ۲ خصیصه نوگرایی و اقلیم گرایی را به هم پیوند زده است.

با لکه‌های ابر سپیدت که شامگاه

چون سوسنی سپید که پر پر شود ز باد

آیند بر کرانه دشت افق فرود

بر موج‌های ساحل دریاچه‌ای کبود (20).

نگاه طبیعت گرایانه شاعر در شعر زیر نیز، خالق تصویری بدیع و ملهم از طبیعت است؛ صدای مداوم زنجره در شب که از طبیعت به گوش می‌رسد، به صدای خوش چگور مانند شده است.

در این میان زنجره

چگور خویش ساز کرده است

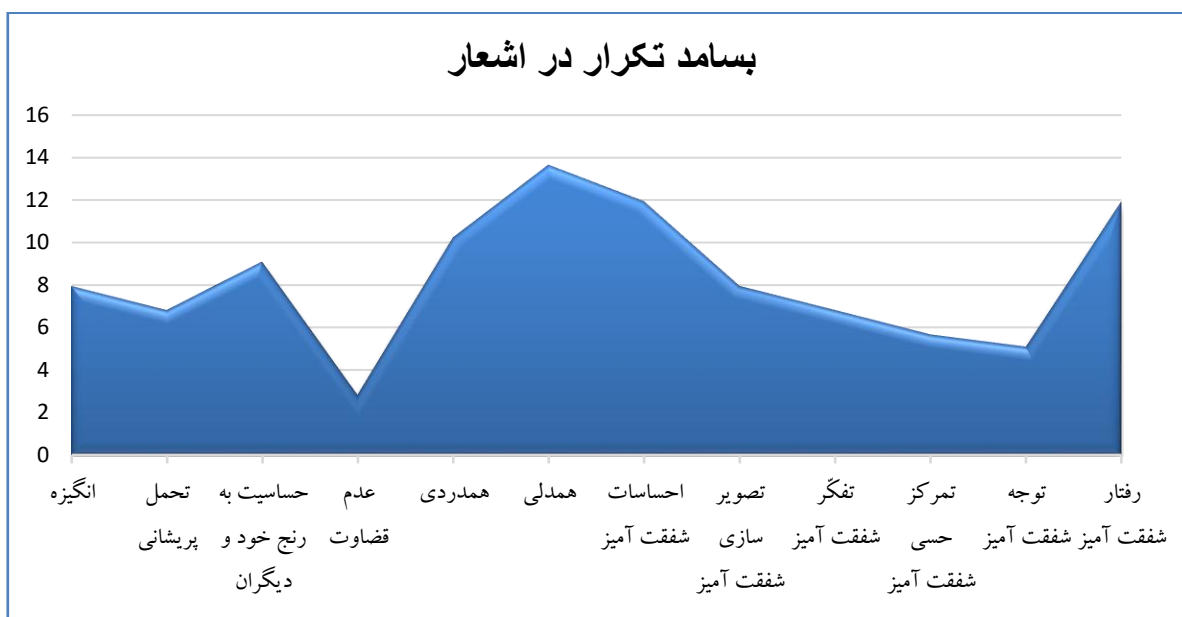
و می‌سراید از کران شب (همان).

شفیعی کدکنی در بسیاری از تصاویر شعری خود، تابع رویکرد معاصر در تصویرپردازی است؛ به این صورت که شعر و تصاویر شعری‌اش، انعکاس اندیشه سیاسی و اجتماعی وی است. او شاعری متعهد به اجتماع خویش است و یکی از متعهدترین شاعران معاصر به شمار می‌رود و شعرش آینه‌یی است که رخدادها، حوادث اجتماعی، بیداد استبداد، فریاد مبارزان و کشتار آن‌ها را در آن منعکس

می‌کند. کدکنی در بخشی از دفتر «شبخوانی» به سیاست روی می‌آورد و آنچه در شعرش می‌آید، انعکاس ایده‌های سیاسی است که در این دوره می‌توان گفت متأثر از اخوان ثالث است. یکی از خاستگاه‌های نماد و منابع الهام شفیی در تصویرپردازی‌های سیاسی- اجتماعی، طبیعت است.

۲-۴ بسامد تکرار مولفه‌های شفقت در اشعار شفیی کدکنی

عناصر و مولفه‌های شفقت گیلبرت در آثار شفیی کدکنی مورد بررسی قرار گرفت که مهم‌ترین آن‌ها مورد واکاوی قرار گرفتند. نمودار زیر، بسامد تکرار مولفه‌ها را در کتاب آینه‌ای برای صداها از دکتر شفیی کدکنی که توسط محقق مورد بررسی قرار گرفته را نشان می‌دهد. همدلی، احساسات شفقت آمیز و رفتار شفقت آمیز بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است.



شکل ۱. بسامد تکرار مولفه‌های شفقت در اشعار شفیی کدکنی

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مولفه‌های شفقت گیلبرت در اشعار دکتر محمدرضا شفیی کدکنی شکل گرفته است. در این پژوهش دفتر شعر آینه‌ای برای صداها از منظر مولفه‌های گیلبرت مورد بررسی قرار گرفت.

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و برای ادامه حیات ناگزیر به هم زیستی با دیگران می‌باشد باید یک سری اصول و قواعد کلی تربیتی و اخلاقی را به عنوان یک شهروند پذیرفته و رعایت کند. بنابراین لازم است همه افرادی که شهروندان یک جامعه محسوب

می‌شوند با مؤلفه‌ها و الگوهای تربیتی متناسب با فرهنگ جامعه خود آشنا شده آن را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار گیرند.

در این راستا ادبیات ملل مختلف به عنوان یک رسانه ملی و جهانی می‌تواند بهترین رسانه برای آموزش و انتقال مفاهیم تربیتی به شیوه‌های زندگی اجتماعی در هر دوره‌ای از تاریخ باشد. شفیعی کدکنی شاعر و استاد توانای ایرانی و شهروندی مسئول و وطن پرست و آگاه در عصر حاضر است که در قبال دانشجویان، هم وطنان و آیندگان احساس وظیفه نموده و به عنوان مربی بزرگ اجتماع، گنجینه چند ساله خود را در قالب اشعار بی بدیل و دل نشین در اختیار خوانندگان قرار داده است.

واکاوی این کتاب‌های شعر نشان داد که مفاهیم مرتبط با شفقت از دیدگاه آرا و نظریات روان‌شناسی گیلبرت جایگاهی قابل اعتنا دارد. به بیان دیگر ابعاد و زیر مجموعه‌های دوازده گانه شفقت گیلبرت با غالب اشعار شفیعی کدکنی قابل انطباق است و با توجه به همزمانی شفیعی کدکنی با گیلبرت وجوه اشتراک معنایی زیادی در منظومه شفیعی کدکنی شایان تأمل و بررسی بیشتر و گسترده‌تر است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

EXTENDED ABSTRACT

The concept of compassion, particularly from the psychological perspective of Paul Gilbert, has gained significant attention in contemporary psychological and literary studies. Compassion is not merely about alleviating suffering but also involves proactive efforts to prevent suffering and promote well-being in individuals and societies (11). Gilbert's framework of compassion includes twelve key components, which encompass cognitive, emotional, and behavioral aspects of human interactions. The present study examines the presence and application of these components in the poetry collection *A Mirror for Voices* by Shafi'i Kadkani. Given that literature often serves as a mirror reflecting social, cultural, and emotional realities, the study investigates how Kadkani's poetry aligns with Gilbert's psychological model of compassion. Kadkani's poetic expressions frequently explore themes of empathy, kindness, and resilience, which align closely with the principles set forth in Gilbert's framework (4). The study adopts a descriptive-analytical approach, drawing on textual analysis of the poetry collection to identify and interpret instances of compassionate themes and motifs. A significant finding of the study is that Kadkani's work exhibits a strong inclination toward compassionate emotions, particularly in the form of empathy and non-judgmental

understanding, which are fundamental components of Gilbert's model (5). This analysis not only highlights the psychological depth of Kadkani's poetry but also underscores the interdisciplinary significance of compassion as a theme that transcends the boundaries of literature and psychology.

The study of compassion in literature has been a growing field, with numerous scholars exploring the intersections of psychology and literary expression. Prior research has focused on the ways in which poets and authors convey emotions such as empathy, kindness, and resilience through their work (2). Kadkani's poetry, particularly in *A Mirror for Voices*, serves as an exemplary case for the application of Gilbert's twelve dimensions of compassion, including sensitivity to suffering, tolerance of distress, and the motivation to alleviate suffering (7). The study identifies that the poet's frequent references to human suffering and the necessity of resilience reflect a deeply ingrained understanding of compassion that aligns with contemporary psychological theories (8). The findings also reveal that Kadkani's poetry exhibits a profound sense of interconnectedness between personal and collective suffering, suggesting that his poetic voice serves as both an individual and communal response to adversity (6). This recognition of shared suffering and the poet's call for empathy

resonate strongly with Gilbert's framework, particularly in its emphasis on compassionate motivation and the importance of emotional regulation in facing adversity (11). The presence of these compassionate dimensions in Kadkani's poetry highlights the relevance of literary works as vehicles for exploring and understanding psychological constructs.

Kadkani's poetic expressions of compassion are not only reflective of psychological theories but also deeply embedded in cultural and philosophical traditions. The study finds that the poet frequently employs imagery and symbolism to articulate the nuances of compassion, often drawing from Persian literary and mystical traditions (13). This literary engagement with compassion aligns with Gilbert's assertion that compassionate behavior is influenced by cultural and historical contexts (14). Kadkani's works exhibit a deliberate effort to cultivate awareness and sensitivity toward human suffering, reinforcing the idea that poetry serves as a medium for emotional and ethical discourse (15). The study also notes that Kadkani's depiction of compassion extends beyond interpersonal relationships to include themes of justice and social responsibility, which are essential aspects of Gilbert's psychological model (9). By integrating elements of social critique and moral reflection, Kadkani's poetry offers a compelling illustration of how literary texts can engage with psychological themes in meaningful ways (10). This reinforces the notion that literature and psychology are deeply intertwined disciplines, both concerned with the human experience and the mechanisms through which individuals and societies navigate suffering and well-being.

The study also explores the role of emotional regulation and cognitive flexibility in Kadkani's poetic representation of compassion. One of the key aspects of Gilbert's framework is the ability to tolerate distress and maintain a balanced emotional perspective, which is frequently echoed in Kadkani's poetry (12). The poet's use of metaphor and allegory serves as a means of navigating complex emotional landscapes, allowing for a deeper

engagement with themes of suffering and resilience (16). The findings indicate that Kadkani's portrayal of suffering is not merely an act of lamentation but rather a call to cultivate emotional strength and wisdom (2). This perspective aligns with Gilbert's assertion that compassion is an active process that involves cognitive and behavioral strategies for mitigating distress and fostering well-being (6). The study identifies several instances in which Kadkani's poetry encourages readers to adopt a compassionate outlook, particularly in response to social and existential challenges (11). This suggests that his work functions not only as artistic expression but also as a psychological and ethical guide, emphasizing the importance of self-compassion and resilience in the face of adversity (5). The presence of these psychological themes within Kadkani's poetry further underscores the interdisciplinary nature of compassion as both a literary and psychological construct.

A key contribution of this study is its demonstration of the interdisciplinary significance of compassion as explored in Kadkani's poetry. The findings indicate that the poet's work serves as a bridge between literary and psychological discourses, offering insights into the ways in which compassion is conceptualized and expressed across different domains (2). The study also highlights the broader implications of these findings for literary and psychological research, suggesting that further studies could explore similar themes in other poetic traditions (17). By situating Kadkani's poetry within the framework of Gilbert's model, the study provides a new lens through which to analyze the ethical and emotional dimensions of poetic expression (18). The findings also point to the potential for literature to serve as a therapeutic tool, reinforcing the idea that poetic engagement with suffering and resilience can offer psychological benefits to readers (19). This further supports the argument that literary texts should be considered valuable resources for exploring psychological constructs, particularly in relation to themes of compassion, empathy, and emotional well-

being (3). By drawing attention to these interdisciplinary connections, the study contributes to a growing body of research that seeks to integrate literary analysis with psychological and ethical inquiry.

In conclusion, the study demonstrates that Kadkani's poetry embodies core principles of compassion as outlined in Gilbert's psychological model. The findings reveal that the poet's exploration of suffering, empathy, and resilience aligns closely with contemporary psychological theories, reinforcing the relevance of literary works in understanding human emotions and ethical considerations. By examining the ways in which Kadkani employs poetic language to articulate themes of compassion, the study underscores the significance of literature as a medium for exploring psychological constructs. The interdisciplinary approach adopted in this research highlights the potential for further studies to explore similar themes in different cultural and literary contexts. Ultimately, the study affirms the enduring relevance of poetry in addressing fundamental aspects of human experience, demonstrating that literary and psychological perspectives can offer complementary insights into the nature and practice of compassion.

References

1. Gilbert P, Choden S. Mindful compassion: London: Constable and Robinson; 2013.
2. Gilbert P. Explorations into the nature and function of compassion. *Current Opinion in Psychology*. 2019;28:108-14.
3. Pérez-García E, Ortega-Galán ÁM, Ibáñez-Masero O, Ramos-Pichardo JD, Fernández-Leyva A, Ruiz-Fernández MD. Qualitative study on the causes and consequences of compassion fatigue from the perspective of nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2021;30(2):469-78.
4. Neff KD. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023;74:193-218.
5. Foroughi AA, Raeisi S, Montazeri N, Naseri M. The effectiveness of mindful self-compassion therapy on sleep quality, rumination, and self-compassion in individuals with cardiovascular diseases. *Cognitive Psychology and Psychiatry*. 2022;9(4):137-52.
6. Neff K, Germer C. Self-compassion and psychological The Oxford Handbook of Compassion Science 2017. 21-371 p.
7. Arabzadeh M. The effect of compassion therapy on quality of life: Hanoon; 2020.
8. Noori HR, Zandi D. Compassion and mindfulness: A new perspective on life's challenges: Kian Afraz; 2018.
9. Gilbert P, Basran J, MacArthur M, Kirby JN. Differences in the semantics of prosocial words: an exploration of compassion and kindness. *Mindfulness*. 2019;10:2259-71.
10. Germer CK. Self-compassion through mindfulness: Liberation from destructive thoughts and emotions: New Insight; 2020.
11. Gilbert P. Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:3123.
12. Gilbert P. Training the mind for compassion: An introduction to compassion-focused concepts and practices: Amin Negar; 2019.
13. Namvar H, Eshraghi Z. Self-compassion: Concepts, functions, and interventions: *Psychology and Art*; 2020.
14. Hosseinvardi M, Pourasadi Z, Kashavarz S, Kakavand A. The effectiveness of compassion therapy on self-esteem, empathy, and forgiveness in working children. *Child Mental Health*. 2020;7(4):180-95.
15. Patel S, Pelletier-Bui A, Smith S, Roberts MB, Kilgannon H, Trzeciak S, et al. Curricula for empathy and compassion training in medical education: a systematic review. *PLoS One*. 2019;14(8):e0221412.
16. Nazemi SR, Iqbali E, Farangi MR. Compassion-based therapy: Morvarid Parseh; 2018.
17. Karimi Aqda H, Dehghani Ashkezari MM. Analysis and examination of compassion and kindness in the book Qabusnameh based on Gilbert's psychology of compassion components. *Comparative Literature Journal*. 2022;22:33-59.
18. Azizi A, Heydari Nia H, Fallah MH. Examining the components of Gilbert's psychology of compassion in Saadi's Bustan. *Literary Research Journal (Persian Language and Literature Research)*. 2019;11(41):181-204.
19. Roozbeh MR. The manifestation of humanistic psychology ideas and teachings in the poetry of Shafiei Kadkani. *Poetry Research (Bustan-e Adab)*. 2014;1:115-36.
20. Shafiei Kadkani MR. A mirror for voices: Tehran: Sokhan Publishing; 2017.