

نوع مقاله: پژوهشی

صفحات ۲۶۵ - ۲۴۳

## بررسی مؤلفه‌های «شفقت» پل گیلبرت در «طفلی به نام شادی» از شفیع کدکنی

احمد فرزانه<sup>۱</sup>

نزهت نوحی<sup>۲</sup>

حیدر حسنلو<sup>۳</sup>

### چکیده

گیلبرت گوهر و ماهیت شفقت را، مهربانی بنیادین همراه با آگاهی عمیق از رنج بردن خود و دیگر موجودات به همراه آرزو و تلاش برای تسکین آن می‌داند. از اینرو پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های «شفقت» پل گیلبرت در کتاب شعر «طفلی به نام شادی» اثر محمدرضا شفیع کدکنی شکل گرفته است. این پژوهش به شیوه‌ی توصیفی تحلیلی به موضوع شفقت در کتاب طفلی به نام شادی 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 شفیع کدکنی قابل انطباق است و با توجه به همزمانی شفیع کدکنی با گیلبرت وجوه اشتراک معنایی زیادی در منظومه شفیع کدکنی شایان تأمل و بررسی بیشتر و گسترده‌تر 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 امروزه‌ی غربی و پیشرفته‌ی روان‌شناسی مؤید این نظریات است.

### واژگان کلیدی

شفقت، مهربانی، گیلبرت، طفلی به نام شادی، شفیع کدکنی.

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

Email: Ahmadfarzaneh7126@gmail.com

۲. استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: Nezhat-noohi@yahoo.com

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

Email: nastuh49@yahoo.com

پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۱۰/۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۷/۵

## طرح مسأله

عصری که در آن به سر می‌بریم، سرشار از اتفاقات نو و بدیعی است. عصری که مرزهای علم با روش‌های برگرفته شده از سنت‌های حکمت‌آمیز باستانی عجین شده است. این یکپارچگی برای ما ابزارهای بسیار موثری فراهم کرده است که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم توان بالقوه خود را بیدار کرده و از رنج بشر بکاهیم. درمان متمرکز بر شفقت که پایه سال‌ها پژوهش استوار است و ابداع پروفسور گیلبرت و همکاران او است، علم تکاملی، رفتار درمانی، علوم اعصاب و روانشناسی شرقی را با هم یکپارچه کرده تا رویکردی علمی، مؤثر و نظام‌مند برای مواجهه با مشکل رنج انسانی ارائه کند (خی، ۱۱۴: ۲۰۲۱).

در طول دهه اول قرن ۲۱ کاربرد و تحقیق پیرامون شفقت به عنوان فرایندی فعال در جریان روان درمانی رو به فزونی یافته است. البته مهربانی رای حداقل ۲۶۰۰ سال محور تمرینات، جهت شفای هیجانی بوده است. علاوه بر این در بسیاری از مذاهب جهان عبادات خاصی وجود دارد که مبتنی بر تجربه کردن مهربانی به عنوان یک منبع تسلی هیجانی و رستگاری می‌باشد (نف، ۲۰۱: ۲۰۲۳).

در سال‌های اخیر تعاملات زیادی بین افکار فلسفی شرقی، خصوصاً بودائیسیم و روان‌شناسی غربی صورت گرفته است که منجر به ایجاد راه‌های تازه‌ای برای درک و ایجاد بهزیستی روانی شده است. روانشناسی بودایی تمرکز زیادی بر تحلیل و درک ماهیت خود دارد. خیلی از مفاهیم و عقاید آن‌ها توسط محققین علاقه‌مند به فرآیندهای درونی انسان‌ها به اثبات رسیده است. یکی از مفاهیم مهم بودایی که در روانشناسی غرب ناشناخته مانده ولی به خودآگاهی و خودنگری مربوط است، سازه یا مفهوم شفقت به خود می‌باشد (کانورسانو، ۹: ۲۰۲۰).

شفقت به خود را می‌توان به عنوان یک موضوع مثبت نسبت به خود، زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود، تعریف کرد. شفقت به خود به عنوان یک صفت و یک عامل محافظ موثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی محسوب می‌شود، به طوری که به تازگی روش‌های درمانی با هدف بهبود شفقت به خود توسعه داده شده است (دی فابیو، ۱۵۱: ۲۰۲۱).

شفقت معمولاً به صورت مهربانی نسبت به دیگران بیان شده است، اما در روانشناسی بودایی این باور وجود دارد که احساس شفقت نسبت به خود ضروری‌تر از شفقت نسبت به دیگران است. شفقت به خود موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست‌های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است، می‌گردد (نف، ۲۰۶: ۲۰۲۳). در واقع شفقت نسبت به خود، مستلزم پذیرش این نکته است که رنج شکست و نابسندگی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه‌ی انسان‌ها و

از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است. شفقت در مدل نف شامل سه ساختار غربی مهم می‌باشد:

(۱) ذهن آگاهی آگاهی متمرکز و منعطف، پذیرش و نگاهی شفاف به ماهیت رنج  
(۲) مهربانی با خود، توجه آمیخته با ملاطفت و مراقبت نسبت به شخص خود به جای انتقاد و قضاوت‌های گزنده

(۳) حس اشتراک در انسانیت، دست یافتن به این شناخت که همه‌ی انسان‌ها در گذر از زندگی با رنج و درد مواجهه می‌گردند و این حس مشترک به فرد امکان دهد که بین تجربه‌ی شخصی خود با تجربه کل بشریت ارتباط برقرار کند (نف، ۲۰۷: ۲۰۲۳).

شفقت به خود، از ترحم به خود متمایز است و وقتی فرد نسبت به خود احساس ترحم و دلسوزی دارد بیشتر کند، احساس عدم پیوستگی با دیگران می‌کند و در نتیجه بیشتر مشغول مشکلات خود می‌شود و فراموش می‌کند که دیگران هم مشکلاتی مشابه و گاهی بدتر دارند. بنابراین حس ترحم و دلسوزی موجب اغراق و تمدید رنج‌های شخصی می‌شود که این فرایند فرد را در احساسات خود بیشتر فرو برده و فاصله گرفتن از موقعیت‌های عاطفی را دشوار می‌کند (گیلبرت، ۱۱۰: ۲۰۲۰).

گیلبرت گوهر و ماهیت شفقت را، مهربانی بنیادین همراه با آگاهی عمیق از رنج بردن خود و دیگر موجودات به همراه آرزو و تلاش برای تسکین آن می‌داند. این تعریف گیلبرت شامل دو بعد اساسی شفقت است. اولی به نام روانشناسی مشغولیت شناخته می‌شود و شامل آگاهی از حضور رنج و دلایل آن و حساسیت به آن است. بعد دوم به نام روانشناسی تسکین شناخته می‌شود و شامل انگیزش و تعهد جهت برداشتن گام‌های عینی برای رفع و تسکین رنجی است که با آن مواجهه می‌شویم. آرام شدن از طرف افراد محبوب زندگی آن قدر بدیهی به نظر می‌رسد که به دنبال دلیل آن و معنی آن برای بهزیستی خود نیستیم. تکامل شگفت انگیز گونه انسان باعث شده تا ما در حضور دیگرانی که با ما گرم و مهربان‌اند و از ما مراقبت می‌کنند آرامش، امنیت و شجاعت را تجربه کنیم. پژوهش‌ها نشان دهد که از روز تولد تا روز مرگ شفقت و مهربانی دیگران تاثیر عظیمی روی بلوغ، مغز، فعالیت بدن هیجانات و بهزیستی کلی ما دارد. پژوهش گران همچنین کشف کرده‌اند که برخورد مشفقانه با دیگران روی کیفیت زندگی و همین طور نحوه مقابله ما با مشکلاتی مثل اضطراب اثر بزرگی دارد ما به واسطه ارتباط گرم و ملایم مشفقانه با دیگران آرام می‌شویم و می‌توانیم با شفقت ورزی و مهربانی با خودمان راه‌های سالم‌تری برای پاسخ به چالش‌های زندگی ایجاد کنیم (گیلبرت، ۲۲۶۱: ۲۰۱۹).

## ۱. 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، پس از شرح مختصر هر یک از زیر مجموعه‌های تشکیل دهنده شفقت گیلبرت ابیاتی از کتاب‌های شعر دکتر شفیعی کدکنی که حاوی معنی و مفهوم نزدیک به مؤلفه یادشده باشد، مطرح 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) برگی از دفتر قطور شعر معاصر ایران زمین را به خود اختصاص داده است. «طفلی به نام شادی» مجموعه پنج دفتر شعر است. سروده‌هایی از دهه‌های مختلف شاعری م. سرشک که بیشتر بر اساس اندیشه‌ها و حال و هوای مشترک منظم شده‌اند نه ترتیب زمانی. «زیر همین آسمان و روی همین خاک» اولین دفتر شعر این مجموعه، دربرگیرنده درنگ‌های شاعرانه بر محیط پیرامون و زندگی اجتماعی است، تأملی سرزنش‌بار بر نمادهای دروغین مدعیان راستین، تضادی عمیق میان ایستایی و سرسختی جلوه‌های جمود اندیشه و پویایی حیات پیوسته رخ نشان می‌دهد و از عناصر ثابت invariant این شعرهاست. گویی تارهای آن، تعریف ایستایی، و پودها، فوران جنبش و حس و حرکت است، و بر بستر فراهم آمده از این بافت و context تصویرها شکل گرفته‌اند. صدای شاعر در این دفتر بیشتر اعتراضی به تباهی اجتماعی است. در ابتدای دفتر، قصیده ۲۶ بیتی «دیب‌اچه» در ستایش هنر، همچون مانیفست و بیانیه شاعرانه‌ای علیه هر چه زشتی و سکون است قد علم کرده و پرچم افراشته است (شفیعی کدکنی، ۱۴۰۰: ۱۶). شاعر هر چیز جز جمال را در معرض مرگ و نیستی می‌بیند. دوام گیتی بر اعتدال اضداد استوار است. هر تنش و هر تضاد، به سوی زیبایی و جمال می‌پوید. هنر بر خلاف علم و فلسفه دریچه‌ای جاودانه بر بشر گشوده است. از دید شاعر، مایه جاودانگی ادیان هم استدلال‌های کلامی نیست بلکه ادیان هم تنها از رهگذر هنر در میان مردم باقی می‌مانند (همان: ۱۵).

در دفتر دوم «هنگامه شکفتن و گفتن» تأملات درون‌نگرایانه‌تری مطرح شده است. شاعر در معنای زندگی و مرگ و ماهیت ادیان و حقیقت انسان و مفهوم آزادی و ایمان اندیشه و درنگ کرده است. شادی عارفانه‌ای که در کتاب موج می‌زند و روحی امیدوار که از ورای همه شک‌ها، از آنسوی «عقربه‌های ترس» (همان: ۱۸۲) مؤمنانه به عشق چشم دوخته است، خواننده را به

فضایی متفاوت با دفتر اول راه می‌دهد. اگرچه زمان چون اره‌ای است که درخت عمر را به خش خشی پنهان اره می‌کند (همان: ۱۸۷)، اگرچه شاعر با اژدها در چاه افتاده است، رودخانهٔ زمان بر هر چیز گذر دارد و در ساحل آن نوری هست که بر دل همه کس می‌تابد. حتی اگر سنگ پشت پیر خبر نداشته باشد در دل هر سنگ سرد، شراره‌ای نهفته است (همان، ۱۹۰-۱۹۱). پس نمی‌توان هستی را پوچ دانست زیرا انسان همواره در انتظار برآورده شدن امید خویش است.

دفتر سوم «از همیشه تا جاودان»، تأملاتی در خود شعر است و سرودن، پیامی به شاعران. شاعر خود را چون مرغی می‌بیند که مهجور و مشتاق می‌خواند (همان: ۲۰۲). شعر نابیوسان، جان او را تسخیر می‌کند (همان: ۱۹۷). نیروی شعر، پویایی همیشگی است که در هیچ مقامی فرو نمی‌آید و کارش شکار پنهان‌ها و نهان داشتن آشکارهاست.

هر چند حضور طبیعت در شعر سرشک همیشگی است، می‌توان گفت در دفتر چهارم «شیپور اطلسی‌ها» به اوج می‌رسد. درنگ و تأمل در طبیعت، شادی حضور در لحظه‌های ناب درخت، شادی معلق زدن کبوترها، این ساکنان همیشگی یاد شاعر، در کنار سرود سرو و صنوبر، آلاله و اطلسی، ارغوان، گل یخ، شقایق، گل‌های داودی و پرنده‌ها! پرنده‌ها که به «وحی غریزه» بعد پنجم درخت را ادراک کرده‌اند! در دفتر «شیپور اطلسی‌ها» شفییعی با درختان زندگی می‌کند و سرود خود و مرغان خود را با ساز درختان کوک می‌کند.

پنجمین دفتر و تغزلی‌ترین دفتر این مجموعه «در شب سردی که سرودی نداشت»، دیدارگاه ما با «قهرمان لیریک» (همان: ۳۲) شاعر است. هر چند در دفتر چهارم نیز لیرسم برجسته است، دفتر پنجم با چهارده غزل، چهارده رباعی چند مثنوی و هائیکو و تعداد زیادی شعر سپید، عاشقانه‌ترین تغزل‌های شفییعی است. تعدادی از سروده‌های عاشقانه این دفتر با اندیشه معشوقی ازلی همراه است. سروده‌هایی نیز در ماهیت خود عشق است و مبارک بادش. در اینجا با رقص روح و سماع واژگان به جشنی دعوت می‌شویم که در آن، رقصنده را از رقص نتوان باز ساخت (همان: ۳۳۲).

## ۲. مبانی پژوهش

### ۲-۱. 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 ملاطفت به همراه آگاهی عمیق از رنج افراد و سایر موجودات زنده و همچنین، آرزو یا تلاش برای رهایی از آن می‌باشد (فروغی و همکاران، ۱۴۰۱). 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 (فروغی و همکاران، ۱۴۰۱: ۱۴۰).

الگویی 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 (کارمایکل و نف، ترجمه زارعی، ۱۳۹۹: ۶۹).

#### - بعد التیام (مهارت‌های شفقت)

این بعد از شفقت به ایجاد درک منطقی و خردمندانه مهارت رفتاری جهت اقدامات مفید و مؤثر برای مقابله با رنج است. چنین مهارتی موجب حرکت در جهت برطرف کردن رنج و دلایل بروز آن است همچنین موجب احساس تعهد و مسئولیت برای حل کردن مشکلات و برخورد منطقی با آنان است. کریستوفر گرمر معتقد است: شفقت، یک ویژگی ذهنی است که تجربه دردناک رنج دیدن را تغییر داده و حتی آن را ارزنده و مفید نشان می‌دهد. وقتی در مواجهه با رنج و مشکلات دیدگاهی مشفقانه را در پیش بگیریم احساس آزادی و رهایی و ارتباط بهتر با دیگران بوجود می‌آید (نامور و اشراقی، ۱۳۹۹) با حرکت ذهن به شفقت موجب انعطاف‌پذیری ذهنی و روانی است. همچنین آگاهی ذهنی مهربانی همراه با عشق را در ارتباط با دیگران بوجود می‌آورد، از این رو ذهن آگاهی، تأثیر زیادی در ایجاد مهارت‌های شفقت دارد (کارمایکل و نف، ترجمه زارعی، ۱۳۹۹: ۷۰).

در واقع مهارت‌های شفقت از دیدگاه روان شناسان شامل تحریک و فعال کردن احساس محبت، مهربانی و حمایت در بخشی از مغز است فرد میتواند بیاموزد که با ذهنی آگاه بر افکارش بر احساسها و رفتار خود تمرکز و آن‌ها را کنترل کند. وقتی فردی دارای احساس شرم و خود انتقادگری بالا باشد واضح است که او از یک وضعیت هیجانی درونی سرد و همراه با پرخاشگری استفاده می‌کند (نوری، ۱۳۹۶: ۵۴). بنابراین بررسی مهارت‌های شفقت برای ایجاد ذهنی مشفقانه و رفتاری همراه با ملاحظت و مهربانی لازم و ضروری است که شامل: توجه مشفقانه تفکر مشفقانه رفتار مشفقانه تصویرسازی احساس مشفقانه و تجربه حسی مشفقانه است (گیلبرت، ۲۰۱۷: ۶۹).

### ۳. بحث و بررسی

در این بخش به بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت در دفتر شعر «طفلی به نام شادی» از دیدگاه گیلبرت می‌پردازیم.

#### ۳-۱. درگیر شدن

با توجه به هم زمانی شفیع 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.

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

انگیزه، اولین ویژگی شفقت است؛ این ویژگی در مرکز سیستم‌های مراقبتی سیر تکامل یافته ما قرار دارد. انگیزه همان گرایش عمیق به رهایی خود و تمام موجودات زنده از رنج و علل آن است. رهایی از علل رنج یعنی باید انگیزه داشته باشیم که علل آن را کشف کنیم و سپس پیش‌بینی کنیم و از بروز آن جلوگیری کنیم انگیزه محبت محور محرکی اصلی است که ویژگی‌های دیگر را با هم هماهنگ و هم راستا میکند (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۳۹-۱۴۰).

سبز است. آری این چمن سبز است.

و آرامشی دارد.

این جست و خیز چابک سنجاب زیباست.

آری، بازی کودک به روی تاب

در واژه‌های «مام»، با کودک

آرامش و مهری است کان را می‌توانم دید

هرچند نتوانم

چیزی از آن فهمید.

زیباست آری این چمن زیباست

اما

در چشم من آمیخته با هول و وحشت هاست.

اری

جای شگفتی دارد این بازی از سرزمینی می رسم کانجا

دیسای چنگیزی و یاساهای بعد از آن

از هر طرف دیوارها دارند.

بهر تبسم، بهر بیداری

بهر تنفس، بهر خندیدن

بهر نگاه و مهر ورزیدن

وز بهر اندیشیدن و دیدن (شقیعی کدکنی، دفتر اول، ۱۴۰۰: ۲۶).

در این شعر بازی کودک را به مهر و آرامش تشبیه می کند. همچنین سرزمین مادری

خود را با عناوینی چون تبسم، تنفس، خندیدن و مهرورزی بیان می کند.

طفلی به نام شادی، دیری است گم شده است.

با چشم های روشن براق

با گیسویی بلند به بالای آرزو

هر کس از و نشانی دارد

ما را کند خبر این هم نشان ما

یک سو خلیج فارس سوی دگر، خزر(همان، دفتر اول: ۲۹).

در این شعر عشق به وطن از شمال ایران تا جنوب ایران به تصویر کشیده شده است.

با توجه به موارد فوق دریافت می شود که اندیشه های شقیعی کدکنی، متأثر از اندیشه های

والای انسانی است و عواطف بیان شده در دفتر شعر طفلی به نام شادی مانند مهرورزی عاطفه و

نوع دوستی ریشه معرفتی دارد.

ابری چه گونه ابری اندوه،

دیده ای؟

با آذرخشاوژه خود

زار می زند.

هرگز ندیده بودم چشم تو را چنین در خون و اشک غوطه ور

ای مام رنج ها  
ای میهنی که در تو به خواری  
مثل اسیر جنگی یک عمر زیستیم  
زین گونه زیستیم و به حق حق گریستیم (همان: ۹۵).

در این شعر، شاعر دوباره علاقه و تعلق خود را به وطن به رخ می کشد و زیستن خود را به سان اسیر جنگی تشبیه می کند که نمیتواند از وطن دل بکند.

### - 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 کنار آمدن ما با این مسئله می‌تواند تأثیر بسیار زیادی روی رویکرد ما داشته باشد؛ یعنی با شفقت پیش می‌رویم و با درد درگیر می‌شویم یا از آن اجتناب می‌کنیم و 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» (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۴۸-۱۴۷). صبر و شکیبایی به عنوان یکی از فضایل اخلاقی در شفیع کدکنی همواره مورد تأکید بوده است.

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

در بیکران رعشه دریا  
ز صبر ابر  
باران شد و به بوته خون سیاوشان  
و گونه برشته هامون بی نشان  
بارید و نک به حافظه جویبارهاست.  
این بازگشته از سفر دور و دیر خویش  
می بینمش که بر لب هر برگ آشناست (دفتر دوم: ۲۰۵).

در این شعر، شاعر پاداش صبوری ابر را بارانی می‌داند که به خشک زارها می‌بارد.  
 اندکی شکیب و هوش بایدت  
 تا ببینی این زلال زندگی  
 چون به گوش لحظه‌ها چشاند می‌شود،  
 وین سرود ترس محتسب چشیده خموش  
 بر بلندتر چکاد جامه‌ها، نشانده می‌شود،  
 سطر سطر این ترانه سکوت  
 از میان مویرگ صدای کوچه‌ها  
 رو به سوی وسعتی که زندگی کشانده می‌شود،  
 آن سپیده خجسته چون برآید از افق  
 در میان شعرهای تو  
 سطرهای نانوشته خوانده می‌شود (دفتر دوم: ۲۰۶).

در این شعر، شاعر بصیرت زندگی را با صبر و هشیاری همراه می‌داند و پاداش این صبوری را طلوع خورشید زندگی و آگاهی و بصیرت افراد می‌داند.

### - 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 چشمان را به حقیقت درد و رنج ببندیم و یا برای اجتناب از درگیر شدن با درد و رنج توجیهی بیاوریم و انکار کنیم شاید برای شروع باید از گشوده شدن به روی غم آغاز کنیم گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۴۲).  
 مهم‌ترین مؤلفه تربیتی که در بین اشعار شفیعی کدکنی به وفور دیده می‌شود، مؤلفه‌های دوستی و مصادیق آن است که نشان‌دهنده روحیه نوع‌دوستی شفیعی کدکنی نسبت به هموعان خود است. این نوع‌دوستی و دگرخواهی‌ها در مورد میهن و هم وطنان دیده می‌شود.  
 احساس مسئولیت اجتماعی، در شعر شفیعی موج می‌زند. چنین خصیصه‌ای همواره این خطر را داشته است که ناگهان یا به تدریج شعر را از درونمایه هنری‌اش تهی کند و فقط آن را به اعلامیه سیاسی و حزبی برانگیزاننده‌ای مبدل سازد که منهای آن دیگر ارزشی نداشته باشد. شعر شفیعی، در همان حال که موج مسئولیت‌آفرینی‌اش سر به اوج می‌زند، از این وادی خطرناک جان به سلامت بیرون برده و ماندگار شده است.

هر چند زروزگار در رنج و غمیم  
 وز دوری یکدگر همواره دژمیم

صد شکر که در سراچه کوچه دل  
همسایه دیوار به دیوار همیم (دفتر سوم: ۲۳۹).

در این سروده شاعر، به مهرورزی و نوع دوستی بین افراد اشاره میکند، چه افراد همسایه دیوار به دیوار هم دیگر باشند و چه دل هایشان به هم نزدیک باشد در هر صورت هر دو همسایه اند.

با نیروی کشیب و به شادی و فر بخت  
کردی عبور از دل دی ماه سرد و سخت  
دیوانگی دی خردت را زیان نداد  
شادیت بی کرانه و خوش باد ای درخت (دفتر چهارم: ۲۶۸)

شفیعی کدکنی علاوه بر نوع دوستی به طبیعت و پایداری طبیعت نیز علاقمند است. در اشعار او جلوه های طبیعت به وفور دیده می شود.

#### - عدم قضاوت

گیلبرت در تعریف از واژه شفقت می گوید: «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 می آیند. 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» (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۵۷).

یکی از اساسی‌ترین ارزش‌ها و مکارم اخلاقی در زندگی اجتماعی و روابط انسانی گذشت از خطاهای دیگران و پذیرش عذر آنان است. این ویژگی می‌تواند دشمنی‌ها را از بین برده و محبت دوستی و اتحاد را در پی داشته باشد زیرا انسان‌ها در روابط اجتماعی و در تعامل با یکدیگر ممکن است دچار اشتباه و حتی ظلم نسبت به همنوعان خود شوند؛ بنابراین 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.

گنجشکِ ژاپنی، که درین پشتِ پنجره  
از بامداد، نغمهٔ توحید می‌زنی  
گنجشکِ ژاپنی!

گنجشک‌های میهن من نیز چون تواند  
هم با زبان و لهجه تو نغمه می‌زنند  
ز بهار این هوس نفتد در سرت که تو،  
این لهجه جهانی خود را بدل کنی  
گنجشک ژاڤنی!

بادا که مردمان، همه، روزی به یک زبان  
— آن هم زبان مهر —  
با یکدیگر سخن بسرایند و بینشان،  
مرز زبان نباشد و عرض تباڤنی  
گنجشک ژاڤنی!

در این شعر پر از احساس شاعر افراد جهان را به مهرورزی با یکدیگر در تمام دنیا دعوت می‌کند و زبان مشترک مردم دنیا را زبان مهر اعلام می‌کند (دفتر چهارم: ۳۱۶).

#### - همدردی

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی و پل ارتباطی ما با دیگران همدردی است که هر فردی برای حضور مؤثرتر در جامعه و ارتباطات خود باید آن را کسب کند. همدردی عبارت است از توانایی تأثیر گرفتن از پریشانی خود و دیگران جالب است که در مسیحیت همدردی ویژگی اصلی شفقت و مهربانی به حساب می‌آید گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۴۴).

روز والتین

دارد چراغ راهنما سبز میشود.

باید عبور کرد

در پشت سر هجوم جوانی و یادها

امروز

روز عشاق

افسوس

روز والتین است.

پشت چراغ قرمز

در چارراه دخترکی ایستاده است.

در دست شاخه‌های گل سرخ

گلبرگ هاش در وزش سرد بادها (دفتر پنجم: ۳۶۰).

در این سروده شاعر بعد از اشاره به روز عشاق با دخترک گل فروشی که در هوای سرد گل محبت به افراد می فروشد، همدردی می کند.

### – همدلی

گفته می‌شود همدلی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که در انسان‌ها تکامل یافته است. همدلی ما انسان‌ها را از سایر حیوانات متمایز ساخته است. همدلی یعنی توانایی درک و احساسات دیگری برای چنین منظوری فرد همدل باید بتواند خود را جای دیگری بگذارد. امور را از دیدگاه او ببیند و از خود بپرسد که اگر به جای او بود چه احساسی داشت. همدلی با همدردی، متفاوت است؛ چون همدلی شامل توانایی ما در آگاهی و درک شهودی است. با اینکه همدردی عکس العملی 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 درجه ای که تاکنون می‌بینیم برسد» (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۴۹).

مضامین، همدلی مدارا و مهربانی با انسان‌ها در اندیشه و کلام شفیعی کدکنی جاری است و در جای جای دفتر شعر طفلی به نام شادی، به نوعی عواطف انسان را تصفیه می کند. 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 اشعار در وصف همدلی شفیعی کدکنی، شعر کارگاه قالی می باشد.

با سایه ام گذر بود از کارگاه قالی  
 قلبم فشرد و صبرم گم شد در آن حوالی  
 دیدم نشسته آنجا در آن نمود غمگین  
 خورشید های کوچک با قامت هلالی  
 گفتم: ببین که این دست، این دست های کوچک  
 چون می زند پر و بال بر روی دار قالی  
 خواهد که پر گشاید وز این قفس برآید  
 اما چه گونه کوشد با نظم لایزالی؟  
 در گوش کوچه روزی گر شیونی برآرد  
 از روزگار ببند صد گونه گوشمالی  
 در هر گره که بندد باغی شکفته خندد

خشما! که باغبان راست زان بهره خشکسالی.  
 خورشیدکی، ازین سان، اما مدار عمرش  
 روز و شبی ست تاریک، زینگونه در توالی  
 در این قفس چه باغی این مرغک آفریده،  
 بی سعی باد و باران، با دست های خالی.  
 گلبوته ها و مرغان شاد و شکفته هر سوی  
 در جانب جنوبی در ساحت شمالی.  
 بنگر در آن رخ زرد و آن باغ و بوته ی ورد  
 تا پاسخیت باشد، در بهت بی سوالی  
 خواهم گر از ملالش، نقشی زنم ز حالش  
 گیرد زبان شعرم درماندگی و لالی  
 ای کاش ز اخترانم می بود واژگانی  
 تا تیره روزیش را نقشی زنم مثالی (دفتر اول: ۷۶).

در این سروده شاعر به زیبایی همدلی با دخترکان قالی باف را به تصویر کشیده است و آنان را به خورشیدهای هلالی تشبیه نموده است. شرایط سخت کاری آنها را می بیند و بسیار اندوهگین از شرایط قالی بافان است و تصمیم دارد به شعرش این شرایط را به تصویر بکشد.

### ۲-۳. مهارت‌های شفقت

در این بخش، به مهارت‌های شش گانه مربوط به شفقت موسوم به مهارت‌های التیام و پیشگیری می‌پردازیم.

#### - احساسات شفقت آمیز

در دایره درونی ویژگی‌ها در نتیجه همدلی با درد و حس مرتبط بودن با این درد احساسات شفقت آمیزی در ما برانگیخته می‌شوند با این حال «در دایره بیرونی مهارت‌ها، احساسات ما روی تسکین درد متمرکز هستند و ما با رویکردی دوستانه و مهربانانه با درد و رنج برخورد می‌کنیم... چیزی که در اینجا اهمیت دارد، همان آرزوی قلبی برای کاهش درد و خوشحالی و شور و شمع حاصل از این اتفاق است. می‌توانیم احساسات شفقت آمیز را فرایندی دو مرحله ای بدانیم در ابتدا توجه ذهن آگاه ما را از حقیقت درد و رنج آگاه میکند و همدردی آن را با احساساتی مشابه درگیر میکند؛ در مرحله دوم مهارت‌های شفقت احساسات مثبت مهربانی و دوستی را به کار می‌گیرند و با اشتیاق سعی می‌کنند درد و رنج را تسکین دهند (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۶۳).

اسفند و فرودین، لبه جویبارها  
تا روزگارِ کودکی من  
پُر بود از بنفشه وحشی  
با رنگِ بیقرارِ کبودش  
وان خامشی طنینِ سرودش  
یادآورِ ترنمِ حافظ  
در برگبرگِ معجزه او کتاب او  
وان تابِ مویِ شاهدِ عهدِ شباب او  
این روزها بهار و بنفشه  
معنای دیگری به من آرد  
وز لونِ دیگری ست  
زرد و سفید و صورتی و گاه قهوه‌ای  
با چهره‌ای به گونه مردم  
با چشم و با دهان و تبسم  
شاید که دلپذیر و قشنگ است  
کز دوده و تبارِ فرنگ است  
شاید کمی آجق و جق، از دور  
در دیدگان اهلِ نشابور!  
یعنی چو نیک می‌نگرم، من،  
آن جلوه و جمال ندارد  
وان بوی و حُسن و حال ندارد  
یاد آن بهین بنفشه ایرانی کبود  
حُسنِ فرنگ آمد و آن رنگ را ربود  
تا چند سالِ دیگر  
دردا و حسرتا

کس را به یاد نیست که خود بود یا نبود! (دفتر اول: ۲۱).

در این سروده شفیعی کدکنی، روزگارِ کودکی خود را در زادگاه خود همراه با عناصر طبیعی به بهترین شکل معرفی می‌کند.

### - تصویر سازی شفقت آمیز

امروزه از تصویر سازی ذهنی در بسیاری از رویکردهای درمانی استفاده می‌شود. استفاده از تصویر سازی ذهنی برای ایجاد تغییرات روانی و فیزیولوژیکی نسبت به استفاده صرف از تبادلات زبانی بسیار قدرتمندتر است. وقتی درگیر تصویر سازی شفقت آمیز هستیم، سیستم‌های هیجانی و فیزیولوژیکی ذهن و بدنمان را تحریک می‌کنیم اگر این کار را مرتب انجام دهیم تمایلات جدیدی در درونمان شکل می‌گیرند و ذهنمان را به صورت جدیدی سازمان دهی می‌کنند و در نتیجه، مبنای ظهور ذهن شفقت آمیز در ما پایه ریزی می‌شود» (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۶۲-۱۶۳).

شفیعی کدکنی از شاعران معاصر، در تصویرپردازی، گرایش به طبیعت دارد. نوگرایی، عینیت گرایی و اقلیم گرایی، ویژگی بارز تصویرپردازی این شاعر به شمار می‌رود که برگرفته از طبیعت است. شفیعی کدکنی بر این باور است که هیچ تجربه‌ی از تجربه‌های انسانی بی‌تأثیر از نیروی خیال در ارزش هنری و شعری نیست. بنابراین شعر هیچ شاعری، خالی از تصویرپردازی‌های شاعرانه و عنصر تخیل نیست و بخشی از گیرایی شعر و تأثیر بخشی آن، ناشی از خیال‌ورزی شاعر و ویژگی‌های هنری خیال‌پردازی شاعرانه است. کدکنی اعتقاد دارد عنصر تخیل یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌هایی است که می‌تواند، شعر شاعر را برجسته سازد و تأثیر بخشی آن را مضاعف کند.

پاییز در ره است و بلوطِ بلندِ باغ

با چند برگِ زرد

«میش» .. کرده گیسوانِ قشنگش را

وز یاد بُرده است

اندیشهٔ شتاب و درنگش را

از پنجره به کوچه نظر می‌کنم

پاییز در ره است

وینجا درخت‌ها، همه، خندان

و برگ‌ها، چه سبز، چه شاداب!

یا در تبسم‌اند

و یا خواب.

حتّی،

ابری که گاه گاه، برینجا،

می‌بارد  
در رعدِ خویش، خشم ندارد  
یاد آیدم که آنجا  
در زیر آسمان نشابور  
در میهن من  
آه! چه گویم؟  
حتّی درخت و سبزه و گل هم  
از انعکاس آنچه تو دانی  
در خشم و اخم و تخم‌اند  
بی بهره از عطوفت قانون  
سر تا به پای زیلی و زخم‌اند.  
پاییز در ره است (دفتر اول: ۲۸).

شفیعی کدکنی در این شعر با عناصر و صور خیال به بهترین شکل به تصویر سازی شفقت امیز پاییز می پردازد. از عناصر اسمان، برگ، رنگ، میهن، گل و سبزه در به تصویر کشیدن شفقت اهتمام می ورزد.

#### – تفکر شفقت آمیز

گیلبرت در شرح و تبیین تفکر شفقت آمیز می‌گوید: تفکر شفقت آمیز یعنی تصمیم بگیریم با نهایت توان خود استدلال‌هایی شفقت آمیز داشته باشیم برای این کار اول باید با ذهن آگاهانه عقب بایستیم سرعتمان را کاهش دهیم و چیزهایی را که در ذهنمان می‌گذرد. مشاهده کنیم و سپس به روش‌های مختلف به صورتی شفقت آمیز فکر کنیم..... بعضی از اندیشه‌های خاص، باعث می‌شوند در استرس و رنج شدیدی گیر بیفتیم تفکر شفقت آمیز پادزهری برای این مشکل است. (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۶۴-۱۶۵).

شفیعی کدکنی، شاعر معاصر با تأکید بر تفکر مشفقانه در تصویرپردازی از توجه به طبیعت در تصویرپردازی شاعرانه غافل نبوده و می‌توان گفت که او بیشتر از دیگر شاعران معاصر در زمینه تصویرپردازی، طبیعت‌گرا بوده است. او ارتباط نزدیکی با طبیعت داشته و تصویر آفرینش با طبیعت و ویژگی‌های طبیعی و اقلیمی محیط خویش را به هم گره زده است. او در برخی موارد با طبیعت و اجزای آن پیوندی احساسی ایجاد کرده و علاقه خود را به طبیعت، پاک‌ی و صفای آن بیان داشته است.

پنجره بگشوده ام و خیره ام

کاین سحر از شاخه انجیر پیر  
 رشته زنجیره این جیرجیر چیست که پیوسته در افزونی است؟  
 بی که دمی کاهدش از پیچ و تاب  
 بینم و جویم که چه پیش آمده است  
 کز سر این شاخه انجیر پیر  
 مرغک هر روز دگرگون شده است  
 می تند این گونه برین جیرجیر  
 حنجره اش خسته نگشته دمی  
 (موج گریزنده شط شتاب)  
 بینم کز لانه خاشاکی اش  
 جوجه خود را به درآورده است  
 برده که پرواز بیاموزدش در جهت روشنی آفتاب  
 بال زنان می پرد از شاخه ای بر سر دیوار و ز دیوار باز  
 می پرد آسیمه به روی زمین  
 می جهد از شش جهت و چارسوی  
 تا نجهد گربه دزد از کمین جوجه او را نبرد چون عقاب (دفتر دوم: ۱۱۸).

#### – تمرکز حسی شفقت آمیز

تمرکز یکی از حالت‌های ذهن است و ذهن ابزار است در دست انسان که به هر نحوی که بخواهد می‌تواند از آن استفاده کند. با تمرکز حسی شفقت آمیز یاد می‌گیریم روی ویژگی‌های حسی شفقت تمرکز کنیم. این کار پایه ای محکم برای انجام کارهای شفقت آمیز فراهم می‌کند (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۶۵).

شفیعی کدکنی در بسیاری از تصاویر شعری خود، تابع رویکرد معاصر در تصویرپردازی است؛ به این صورت که شعر و تصاویر شعری‌اش، تمرکز بر اندیشه سیاسی و اجتماعی وی است. او شاعری متعهد به اجتماع خویش است و یکی از متعهدترین شاعران معاصر به شمار می‌رود و شعرش آیینی‌ای است که رخدادها، حوادث اجتماعی، بیداد استبداد، فریاد مبارزان و کشتار آنها را در آن منعکس می‌کند. باید گفت شفیعی کدکنی توانایی خاصی در ایراد مفاهیم سیاسی در قالب تصاویر برگرفته از طبیعت دارد و آنچنان هنرمندانه مضامین سیاسی را در قالب این تصاویر بیان می‌کند که عدم آشنایی با ذهنیت جامعه مدار و سیاسی وی می‌تواند مخاطبان را گمراه کرده و به معنایی ظاهری از شعر او بسنده کنند؛ حال آنکه غایت و هدف

نهایی شاعر بیان اندیشه سیاسی - اجتماعی در قالب این شیوه بیان خاص است.

از تو ای ابلیس از باران لعنت خیس از تو می پرسم  
کاندران صبح بهشتی راستی آیا لذت دندان فشردن روی  
طعم سیب یا گندم  
از درون خواستن برخاست  
یا که از متن توانستن  
یا نه این بود و نه آن  
از شوق دانستن؟ (دفتر دوم: ۱۳۵).

#### - توجه شفقت آمیز

توجه ما می‌تواند روی هر چیزی که می‌خواهیم معطوف شود وقتی توجهمان را روی چیز خاصی معطوف می‌کنیم چیزهای دیگری از آگاهی مان خارج می‌شوند. «توجه شفقت آمیز، یعنی چطور عمداً توجهمان را به سمت موضوعاتی که برای خودمان و دیگران سودمند است، هدایت کنیم..... چیزی که به آن توجه داریم بسیار مهم است و لزوماً همیشه به معنی درست بودن نیست بلکه به این معنی است که از چیزی که در آن لحظه می‌تواند به ما کمک کند، ذهن آگاه باشیم (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۶۰-۱۶۲).

با تأملی در اشعار شفیعی کدکنی و با بررسی، تجزیه و تحلیل تصاویر شعری وی، روشن می‌شود که مضامین شعری مانند طبیعت، عشق و وطن برای شاعر منبع الهامی غنی در تصویرپردازی بوده است. با تأکید بر این ویژگی شعر وی است که می‌توان گفت وی شاعری درون گراست و تصاویری که ملهم از شفقت و همدلی اند در شعر او غالب است. او نگاه فردی و تجارب شخصی خود را در تصاویر شعری انعکاس داده و در این مورد عینیت گراست. در تصاویر شعری دفترهای نخستین، که از طبیعت الهام گرفته شده‌اند، شاعر بیانگر احساس رمانتیک خود در قالب این تصاویر است. شاعر عناصری از طبیعت را برگزیده و با کاربرد نمادین آنها، اندیشه سیاسی خود را به زبان تصویر ارایه کرده است. مطالعه‌ی در نمادهای شعری او به روشنی مضمون گرایی او در تصویرپردازی را نشان می‌دهد و شاعر با تصاویر ساده ملهم از طبیعت ذهنیت خود را در پرده و به شکلی غیرمستقیم به مخاطب انتقال می‌دهد.

وقتی خزیدن حلزون را

خانه به دوش

و شاد

میان چمن رها

در زیر آفتاب بهاری  
بینم که روی جانب رفتن نهاده است  
احساس میکنم ما ایستاده ایم و  
زمان ایستاده است (دفتر دوم: ۱۸۸).

### - رفتار شفقت آمیز

گیلبرت یکی از شاخصه‌های اصلی رفتار شفقت آمیز را شجاعت می‌داند. چون بدون شجاعت فرقی نمی‌کند چقدر با انگیزه باشیم یا همدلی داشته باشیم.... فرد مشفق، انسان ایده آلی است که می‌تواند بر ترس خود غلبه کند تا با درد و مشکلات زندگی مواجه شود و امنیت زندگی خود را به مخاطره می‌اندازد تا بتواند درد و رنج دیگران را کاهش بدهد (گیلبرت و چودن، ۲۰۱۳: ۱۶۵-۱۶۷).

انسان دوستی و شفقت به هم نوع و توصیه به مراعات حال محرومان و یاری کردن درماندگان و ناتوانان گوهر والای انسانی است که اشعار شفيعی کدکنی رونق و جلایی جاودانه و خاص یافته است. شعر او مربوط به لحظات انسان فرهیخته‌ای است که به تاریخ، آسمان، طبیعت، باغ و شهرش نگاه می‌کند و تأثیر خودش را به بیان هنری در می‌آورد و موزون می‌سراید. مباحثی که با دریافت‌های زندگی ما مشترک است و همین می‌شود که «به کجا چنین شتابان؟»، «بخوان به نام گل سرخ» و ... بر سر زبان‌ها می‌افتد.

اشعار هر شاعری نشانگر احساسات درونی او است و هرآنچه از درونش ظهور می‌کند بر قلم می‌آورد. شفيعی کدکنی به عنوان یک اسطوره، پیوند بسیار نزدیکی با هنر دارد و در فرهنگ و تمدن این مرز و بوم ریشه دوانده است و با اشعار خود توانسته حیات فرهنگ و تمدن را در ایران زنده نگه دارد. شفيعی کدکنی در اشعارش به اندوه دوری از وطن (بهشت خاطره) خود که رکنی اساسی در نوستالژی است، از تکنیک فراهنجاری واژگانی جهت ابداع واژه و ترکیبات بدیع، از شعر به عنوان مهمترین رسانه فرهنگی زمینه ساز برای پیروزی انقلاب، از خیال پردازی، الهام گرفتن از عشق و طبیعت ایجاد فضای آزادی خواهی و استبداد ستیزی و ترغیب مردم به مبارزه فکری و عملی با بیداد حاکم بر جامعه اشاره می‌کند و جامعه را با اندیشه‌های خود آشنا و آگاه می‌سازد.

درخت های زمستانی  
که گفته است زمستان باغ زیبا نیست؟  
که گفته است که باغ برهنه والا نیست؟  
که گفته است درخت برهنه در دیماه

کم از درخت بهار است و معجز آسا نیست؟  
 که گفته است شکوه درخت دیماهان  
 چنان که گفت خردمند حیرت افزا نیست؟  
 یکی به باغ برهنه نظاره کن اینک  
 ببین برهنگی اش در خور تماشا نیست؟  
 شبی است در دل آن گونه گونه فرداها چه گونه فردا کان را کرانه پیدا نیست  
 گشای پنجره برگ‌رگ و میش صبح‌دمان  
 ببین که مرز شب و روز آشکارا نیست  
 درخت‌های زمستانی و افق ارزیز  
 که هیچ آینه زین گونه پاک سیما نیست  
 درخت‌ها همگی کنده آیدت به نظر  
 ازان که چشم تو آن سوی لحظه بینا نیست  
 ولی به چشم حقیقت اگر نظاره کنی  
 کدام میوه و گل هست کاندرا آنجا نیست  
 اگر ز چشم حقیقت نظر نیاری کرد.  
 گناه چشم تو است آن گناه آنها نیست (دفتر چهارم: ۲۶۲).

## نتیجه گیری

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 دوره ای از تاریخ باشد. شفیعی کدکنی شاعر و استاد توانای ایرانی و شهروندی مسئولو 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.

در این پژوهش به بررسی و مقایسه مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت با اشعار شفیعی کدکنی در کتاب «طفلی به نام شادی» پرداخته شده 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 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.

## فهرست منابع

۱. شفیعی کدکنی، (۱۴۰۰)، طفلی به نام شادی تهران، انتشارات نشر سخن
۲. شفیعی کدکنی، (۱۴۰۰)، گزینه‌ی اشعار تهران، انتشارات مروارید
۳. فروغی، علی اکبر، رئیسی، سجاد، منتظری، نفیسه، و ناصری، مطلب. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شفقت به خود ذهن آگاهانه بر کیفیت خواب، نشخوار فکری و شفقت به خود افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۹(۴)، ۱۳۷-۱۵۲.
۴. کارمایکل، کریستین؛ نف، کایل؛ زارعی، مریم. (۱۳۹۹). شفقت به خود: نکات و راهنمایی‌های اصلی که شما در ایجاد شفقت به خود، مهربان بودن به خود، ذهن آگاهی و خودارزشی نیاز دارید. بهار اندیشه.
۵. نوری، حمیدرضا؛ زندی، دنیا. (۱۳۹۶). شفقت و ذهن آگاهی: نگاهی نو به چالش‌های زندگی. کیان افراز.
6. Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review. *Frontiers in psychology*, 11, 1683.
7. Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 169, 110109.
8. Gilbert, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current opinion in psychology*, 28, 108-114.
9. Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 11, 3123.
10. Gilbert, P. (Ed.). (2017). Compassion: Concepts, research and applications. Taylor & Francis.
11. Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.
12. Xie, W., Chen, L., Feng, F., Okoli, C. T., Tang, P., Zeng, L.,... & Wang, J. (2021). The prevalence of compassion satisfaction and compassion fatigue among nurses: A systematic review and meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 120, 103973