رویش روان شناسی، سال هفتم، شماره ۱۱، شماره پیاپی ۳۲، بهمن ماه ۱۳۹۷
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 7(11), 201

مروری بر اهمیت شفقت ورزی در امنیت جامعه

An overview of the importance of compassion in community security

سعید اصلانی (نویسنده مسئول)
کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی
دکتر حسین اسکندری
دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

شفقت ورزی یکی از مفاهیم نوپا در روانشناسی است که موجب گسترش دانش در زمینه سلامت روان و روابط بی فردی شده است. شفقت به طور کلی یک سازه چندبعدی و دارای چهار جنبه اصلی شناختی، هیجانی، اندیشناکی و انگیزشی است. در این مقاله با مرور برخی از مهم ترین آثار منتشر شده در حوزه شفقت ورزی به ویژه شفقت به خود، سعی شده است دیدگاهی کلی راجع به نقش شفقت ورزی در امنیت جامعه ارائه گردد. در رابطه با نقش وراثت و تربیت، ویژگی انطباقی بودن و تحول شفقت ورزی طی دوران رشد و رابطه آن با سبک های دلبستگی مورد بحث و تایید قرار گرفته است. همچنین همبستگی شفقت با همدلی و انسان دوستی، و تضاد آن با رفتارهای ضداجتماعی بر پایه یافته های پژوهشی تبیین شده و در نهایت به موانع و مقاومت ها در برابر تجربه شفقت نیز به طور مختصر اشاره گردیده است.

کلید واژه: شفقت- اخلاق- امنیت-اجتماع-انسان دوستی

Saeid Aslani *
MSc in Psychology at Allame Tabatabaei University
saeidaslani23@yahoo.com
Dr Hosein Eskandari
Association Professor at Allame Tabatabaei University

Abstract

Compassion is a new emerging construction which has increased the knowledge of mental health and interpersonal relationships. Generally compassion is a multidimentional construct including four key components: cognition, affection, being concerned, and motivation. This paper offers a comprehensive perspective on the role that compassion plays in social security by reviewing some of the essential tracts in the literature. On the role of inheritance and cultivation, being an adaptive trait, development of compassion through life stages and its relationship with attachment styles were discussed. Correlations between compassion, empathy and altruism, and its opposision with criminality and antisocial behaviors were specified based on research results. Finally blocks and resistances against being compassionate were briefly addressed.

Keywords: compassion- morality- security- society- altruism

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

مقدمه

شفقت یکی از انگاشته های اصلی فلسفه ی بودیسم است. در این دیدگاه شفقت نه تنها یک واکنش هیجانی بلکه یک پاسخ برمبنای دلیل و فرزانگی است که در یک غالب اخلاقی همراه با قصدی فارغ از خود برای رهانیدن دیگری از زجر، ارائه می گردد. گشه تاپتن جینپا[1] پژوهشگر بودایی، شفقت را این چنین تعریف کرده است: فرایندی چند بعدی که دربردارنده چهار عنصر کلیدی است: ۱) آگاهی از رنج (آگاهی شناختی/همدلانه)، ۲) توجه دلسوزانه (عنصر عاطفی)، ۳) آرزوی دیدن آرامش و تسکین آن رنج (اندیشناکی)، ۴) پاسخگوبودن و آمادگی برای کمک به تسکین آن رنج (انگیزشی) (جزایری[2] و همکاران ۲۰۱۳). اکمن[3](۲۰۱۴) نیز چهار بعد برای شفقت پیشنهاد کرده است: ۱) شفقت همدلانه (لمس احساسات رنج آور دیگران)، ۲) شفقت عملی (انجام عملی در جهت تسکین و کاهش رنج)، ۳) شفقت اندیشناک (انگیزه برای کمک)، ۴) شفقت امیدبخش (تمایل شناختی بیشتر برای رشد دادن شفقت در خود). این تعاریف از شفقت این سازه را با مفاهیم دیگر از جمله انسان دوستی، محبت، همدردی، همدلی و سخاوتمندی مرتبط می سازند. مفاهیم بودایی بر این باورند که انگیزه هایی که تمرکز بر رفاه، تندرستی، و شکوفایی دیگران دارند، مشفقانه هستند (دالای لاما[4] ۱۹۹۵) شفقت علاوه بر این که معطوف به رنج دیگران و حمایت در جهت تسکین درد آن ها است، می تواند به خود فرد نیز معطوف باشد که در ادبیات روانشناسی تحت عنوان خود شفقت ورزی از نام برده می شود. در بیش از یک قرن گذشته، عزت نفس[5]مقیاس اولیه برای ارزیابی سلامت روانشناختی بود، اما گسترش دانش به مرور نشان داد که عزت نفس نمی تواند برای ارزیابی سلامت روان کافی باشد و بنابراین سازه های دیگری از جمله احترام به خود[6]، خودکارآمدی[7]و عزت نفس راستین[8]در جهت ارزیابی سلامت روانشناختی معرفی شدند (نف[9] ۲۰۰۳). در سال ۲۰۰۳، نف با اقتباس از مفهوم بودایی شفقت که قرن ها در فلسفه شرق رواج داشت، و نیز ورود تفکرات بودایی در

[1] Geshe Thupten Jinpa
[2] Jazaieri
[3] Ekman
[4] Dalai Lama
[5] Self-esteem
[6] self-respect
[7] self-efficacy
[8] true self-esteem
[9] Neff

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

روانشناسی طی دهه های گذشته (از جمله معرفی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی توسط کابات-زین[1] در ۱۹۸۸) خودشفقت ورزی[2] را به عنوان گزینه ی دیگری برای ارزیابی وضعیت روانشناختی افراد معرفی کرد. خود شفقت ورزی به عنوان سازه‌ای سه مولفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری در برابر همانندسازی فزاینده، تعریف می‌شود (نف، ۲۰۰۳). ترکیب این سه مولفه مرتبط، مشخصه فردی است که با خود شفقت دارد. مهربانی با خود، توجه و درک خود به جای قضاوت یا انتقاد از کاستی‌ها و بی کفایتی‌های خود است. اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است. بهشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته نشده و در عین حال نیز مکرراً ذهن را اشغال نکنند (نف، ۲۰۰۹).

پژوهش‌های مختلفی به بررسی رابطه بین خود شفقت ورزی و آسیب‌شناسی روانی پرداخته اند. وتس، دایر، لی، و وکرل[3] (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند افرادی که سابقاً مورد بدرفتاری قرار گرفته اند، نسبت به خود شفقت¬ورزی کمتری داشته، در تنظیم هیجانات خود با مشکل مواجه می‌شوند، نسبت به خود قضاوت منفی داشته و مشکلات را درونی‌سازی می‌کنند. نتایج بیانگر آن هستند که هر چقدر فرد مورد آزار عاطفی و غفلت قرار بگیرد، خودشفقت¬ورزی کمتری را در بزرگسالی و در مواجهه با مشکلات روزمره از خود نشان می‌دهد. این افراد در بزرگسالی به احتمال بیشتری علایم جسمانی، اختلالات اضطرابی و خواب، اختلال کارکرد اجتماعی و افزایش افسردگی را تجربه می کنند. همچنین فرد هر چقدر که بیشتر مورد آزارهای جنسی و جسمی در کودکی قرار گرفته باشد، در مواجهه با شرایط سخت و دردآور زندگی، ابعادی از شخصیتش را که برایش دوست داشتنی نیست، مورد انتقاد و قضاوت سختگیرانه قرار داده و به جای حمایت از خود در شرایط بحرانی، با کاستی هایشان به ملایمت و آرامی صحبت نمی کنند. این افراد به جای حمایت از خود به سرزنش کردن و حمله به خود پرداخته و پذیرش گرم و نامشروط نسبت به خود نشان نمی‌دهند. زمانی که از منظر خودشفقت¬ورزی نگاه شود،

[1] Kabat-Zinn
[2] Self-compassion
[3] Vettese, Dyer, Li, Wekerle

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

هم خود و هم دیگران شایسته مراقبت و توجه هستند. این نگرش حمایت گرانه نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روان‌شناختی مثبت مانند انگیزه بیشتر برای حل تعارضات بین‌شخصی، حل مساله سازنده، ثبات زندگی زناشویی (بیکر و مک نالتی[1] ۲۰۱۱)، افسردگی، اضطراب و کمال‌گرایی کمتر و رضایت از زندگی بیشتر ارتباط دارد (ریس[2] ۲۰۱۱). فلدمن، و کویکن[3] (۲۰۱۱) در مقاله مروری خود شواهدی قوی بر رابطه بین خود شفقت ورزی و آسیب‌شناسی آورده‌اند و بیان کرده‌اند که خود شفقت ورزی برای رشد بهزیستی، کاهش اضطراب، افسردگی و استرس اهمیت دارد. افراد شفقت‌ورز در زمان حل تعارضات بین‌شخصی احساس اعتماد بیشتری را نسبت به آن‌هایی که نسبت به خود شفقت‌ورز نبودند گزارش کردند. توانایی پذیرش خود، همان‌گونه که هستند به افراد شفقت‌ورز اجازه می‌دهد که مطابق با افکار و ارزش‌های درونی خود باشند و بر این اساس در روابط خود قاطعانه و قابل اعتماد رفتار می‌کنند. همچنین این افراد احساس ناراحتی هیجانی کمتری در مواجهه با تصمیم گیری و حل تعارضات ارتباطی گزارش دادند. هنگام مواجهه با مسایل آزار دهنده، خود شفقت ورزی منجر به تسکین و تعدیل احساسات شدیدشان می‌شود و بنابراین می‌توانند با آرامش بیشتری به تعارضات ارتباطی پاسخ دهند (نف، ۲۰۰۳؛ نف، سیه، و دجیترات[4] ۲۰۰۵).

بنابراین می توان نتیجه گرفت که شفقت ورزی سازه ای نیست که تنها از منظر فردی بتوان به آن پرداخت، بلکه تاثیرگذاری مستقیم و غیرمستقیم بر اجتماع و روابط انسانی دارد. همانطور که مفهوم "شفقت" به تنهایی شامل در تماس بودن با رنج دیگران، آگاه شدن از درد دیگران و اجتناب نکردن از آن، احساس مهربانی نسبت به دیگران و تمایل برای کاهش رنج آنها است(ویسپ[5] ۱۹۹۱)، نبود شفقت می تواند بالقوه آغازگر یک فاصله هیجانی میان انسان ها، بی تفاوتی نسبت به رنج آن ها و عدم همدلی و همدردی باشد. از همین منظر، مقاله حاضر قصد دارد با نگاهی اجمالی بر پژوهش های صورت گرفته در حوزه شفقت، اهمیت آن را در امنیت جامعه مورد بحث و نتیجه گیری قرار دهد.

شفقت ورزی، وراثت و تربیت

[1] Baker & McNulty
[2] Raes
[3] Feldman, & Kuyken
[4] Hsieh, Dejitterat
[5] Wispe

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

در حال حاضر پژوهش ها در این مورد به اتفاق نظر رسیده اند که شفقت ورزی را می توان به انسان آموزش داد و با این آموزش تغییرات نورونی در سیستم عصبی افراد ایجاد کرد (ونگ،[1] و همکاران، ۲۰۱۳) و نیز می توان شفقت ورزی را به مولفه هایی کاملا عینی، قابل سنجش و قابل آموزش تجزیه کرده و در بافت بالینی در جهت درمان مشکلات بین فردی و رفتارهای ضداجتماعی از آن بهره برد (گیلبرت،[2] ۲۰۱۵). در زمینه وراثت پذیری رفتار مشفقانه نیز گیلبرت (۲۰۱۰) شفقت را در اصطلاح تکاملی مفهوم سازی کرده و اشاره دارد که شفقت یک سیستم تکامل یافته هیجانی برای تنظیم احساسات منفی است. جایی که به نظر می رسد شفقت از ظرفیت های مشابه پستانداران تکامل یافته برای ایجاد رابطه دلبستگی و بکارگیری وابستگی و رفتارهای مشارکتی برای بقای گروه سرچشمه می گیرد (گیلبرت، ۲۰۱۰). مانند گیلبرت، ویسپ (۱۹۹۱) شفقت را هم برای فهم و کمک به کسی که در رنج است مفهوم سازی می کند و هم شامل توانایی برای ایجاد یک موقعیت غیر قضاوتی نسبت به دیگران و تحمل پریشانی خود در هنگام مواجهه با رنج دیگران، می داند. بنابراین شفقت یک جهت گیری ذهنی است که درد و جهان شمولی آن در تجربه انسانی را مشخص کرده و ظرفیت روبرو شدن به همراه مهربانی، همدلی، انصاف و شکیبایی با درد را تصدیق می کند. گوتز، کلتنر، و سیمون-توماس[3](۲۰۱۰) نیز شفقت را شامل حساسیت به تجربه رنج همراه با یک میل به تسکین دادن رنج می دانستند. (گوتز، و همکاران، ۲۰۱۰). دید تحولی به شفقت را می توان در آثار داروین[4](۱۸۷۱)ردیابی کرد. او بیان می کند جوامعی که از بیشترین اعضای مشفق برخوردارند بهترین رشد ونمو و میزان زاد و ولد را خواهند داشت (داروین،۱۸۷۱). نظریه پردازان عصر حاضر به این نکته تاکید دارند که خود شفقت ورزی به طور فزاینده ای مفید بوده، آفریده ی بخشی از سیستم حفاظتی است که در مسئله ی تربیت و حفاظت درگیر است (گیلبرت، ۲۰۰۵؛ گوتز، و همکاران،۲۰۱۰). می توان به شفقت به شکلی تکاملی، از تمرکز انطباقی روی محافظت از خود و فرزند تا تمرکز بزرگتر یعنی محافظت از دیگرانی که شامل خویشاوندان نزدیک می شود نگاه کرد (دی وال،[5] ۲۰۰۹). در این ادبیات ، به نظر می رسد بر روی اینکه" شفقت احساسات ما را برای فرد دیگری

[1] Weng
[2] Gilbert
[3] Goetz, Keltner & Simon-Thomas
[4] Darwin
[5] De Wall

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

که در حال زجر کشیدن است فعال می کند و در جهت انجام عملی برای رها سازی وی برانگیخته می کند" توافق عمده ای وجود داشته باشد. (گوتز و همکاران، ۲۰۱۰).

بنابراین به طور خلاصه می توان گفت شفقت نیاز و ظرفیتی ژنتیکی و انطباقی در انسان است که در دوره های تحولی انسان به بقا و موفقیت تولیدمثلی فرد و نوع کمک کرده و بنابراین در صورت عدم تامین و دریافت آن در سنین پایین از سوی مراقبان نوزاد، حسی از ناامنی و صلاحیت نداشتن در فرد ایجاد شده و این ظرفیت ذاتی در وی تحول نمی یابد. به طور کلی پژوهش ها نیز پیشنهاد کرده اند که امنیت دلبستگی شالوده ای برای شفقت و مراقبت پی ریزی می کند که اشکال ناامنی دلبستگی در آن خلل ایجاد می نمایند. به طوری که سبک های دلبستگی اجتنابی با علاقمندی فرد به فعالیت های مراقبتی ارتباط منفی دارند. سبک های اضطرابی نیز اگرچه به فعالیت های مراقبتی و کمک رسانی علاقمند هستند اما انگیزه آن ها از این اعمال کاهش رنج دیگران نیست، بلکه پیدا کردن حس مثبت نسبت به خود، تعلق نسبت به اجتماع و در کل انگیزه های خودمحورانه است (میکولینسر، و شیور[1] ۲۰۰۵). گرچه رفتار مشفقانه در جامعه و افراد به کرّات مشاهده می شود اما نمی توان گفت آنچه که رخ می دهد الزاماً یک شفقت اصیل است و با خود امنیت و صلح به همراه خواهد داشت، بلکه طیفی از انگیزه ها ورای این رفتارها وجود دارد که خودمحورانه ترین آنان فروکش کردن اضطراب و ناامنی های درونی خود فرد است، بدون دغدغه اصیل نسبت به نیاز واقعی دیگران و رنج آن ها.

شفقت و انسان دوستی

شفقت با مفاهیم دیگری از جمله همدلی[2] و همدردی[3] ارتباط نزدیک دارد. ایزنبرگ، وانشیندل و هافر[4](۲۰۱۵) همدردی را احساس اندوه و اندیشناک بودن نسبت به فرد نیازمند و دچار مشکل تعریف کرده که بر پایه ی مقایسه موقعیت و شرایط فردی با فرد دیگر تجربه می شود. در حالی که همدلی، شامل چنین تجربه هیجانی نیست و بیشتر سعی در قرار دادن خود به جای فرد دیگر و درک و تصور تجربه او است. همدلی و همدردی همواره انگیزه یا آرزوی کمک به دیگری را، به ویژه جایی که کمک کردن دشوار باشد، در فرد ایجاد نمی کند. در مقابل، شفقت اغلب اینگونه تعریف می شود که لزوماً شامل عنصر میل به کمک به دیگری است.

[1] Mikulince & Shaver
[2] empathy
[3] sympathy
[4] Eisenberg, VanSchyndel, Hofer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

بنابراین آنچه که جامعه انسانی را به سمت امنیت و صلح میبرد، همدلی و همدردی به تنهایی نیست چرا که هیچ یک از این دو، عنصر انگیزشی و فعلی واقعی در جهت تسکین آلام همنوع در خود ندارند. گرچه ولپ و براون[1](۲۰۱۳) مشاهده کردند که همدلی و خودشفقت ورزی هر دو می توانند به یک اندازه تمایل به کمک کردن را پیش بینی کنند اما تعهد به انجام عملی تسکین بخش جزوی از همدلی نبوده ولی لازمه ی شفقت ورزی است .

موضوع بحث برانگیز در این راستا، تفاوت و ارتباط بین شفقت به خود و دیگری است. سالازار[2](۲۰۱۵) مشاهده کرد که این دو مفهوم الزاماً به یکدیگر مرتبط نیستند. شفقت به خود، یک مولفه ضروری در روابط بین فردی نیست، بلکه مولفه ای اساسی در رابطه فرد با خودش است. انسان برای صلح درون نیازمند خودشفقت ورزی است ولی برای صلح اجتماعی شاید شفقت به دیگران نقش جداگانه ای ایفا کند. نف و پامیر[3](۲۰۱۳) در بررسی رابطه بین خودشفقت ورزی و نگرانی و علامندی به دیگران نتایج جالب توجهی به دست آورند. آن ها مشاهده کردند که افراد خودشفقت ورز نسبت به خود و دیگران به یک اندازه مهربان هستند. افراد با خودشفقت ورزی کم نیز درست به اندازه کسانی که خودشفقت ورز هستند نگران بهزیستی دیگران اند ولی نسبت به خود سختگیرتر و سخت¬روتر هستند. علاقمندی به بهزیستی دیگران همچنین می تواند بخشش دیگران را نیز در پی داشته باشد: یعنی این فرایند که افراد به خود اجازه دهند خشم، غیظ یا عصبانیت را در نتیجه یک اهانت یا تجاوز از سوی دیگری تجربه کرده ولی از تنبیه کار اشتباه او دست نگه دارند. نف و همکاران (۲۰۱۳) همچنین مشاهده کردند که زنان سطوح بالاتری از شفقت نسبت به انسان ها، دغدغه های همدلانه، دریافت دیدگاه و بخشش را در مقایسه با مردان دارند. زنان همچنین آشفتگی شخصی بیشتری هنگام برخورد با رنج دیگران گزارش می کنند و به طور کلی در مقایسه با مردان، زنان شفقت ورزی بیشتری نسبت به دیگران و شفقت ورزی کمتری نسبت به خود داشتند (بِرسفورد[4] ۲۰۱۶؛ نف و همکاران، ۲۰۱۳).

مولفه مهم دیگری که در رابطه با شفقت مطرح می شود، توانایی تنظیم هیجانات در فرد شفقت ورز است. از آن جا که طبق تعاریف، لمس مشفقانه رنج دیگران مولفه ی اول شفقت

[1] Welp, Brown
[2] Salazar
[3] Pommier
[4] Beresford

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

است، فرد شفقت ورز باید ظرفیت پذیرش و تنظیم این احساسات را در خود داشته باشد و بتواند هیجانات دردآور خود را تحمل کند تا بتواند در جهت تسکین آن برنامه ریزی کرده و اقدامی معقول انجام دهد. این یکی از تفاوت های مهم شفقت ورزی و همدردی صرف است. ولپ و همکاران (۲۰۱۳) مشاهده کردند که خودشفقت ورزی به طور جداگانه تمایل بیشتر به کمک به دیگران را پیش¬بینی می کند درحالی که همزمان همدردی با آن فرد و احساس آشفتگی فردی را کاهش می دهد. این که فرد شفقت ورز قادر باشد احساسات دردناک خود را از مشاهده رنج دیگران تحمل کند، یکی از مهم ترین عوامل حرکت به سوی کمک به بهزیستی جامعه است. در واقع افراد شفقت ورز می توانند با احساسات رنج آور خود در جهت یافتن راه حلی برای آرامش و صلح بشری به حرکت درآمده و در آن رضایت و لذت بیابند .

شفقت و رفتارهای ضداجتماعی

بعد از بررسی شفقت، وراثت پذیری آن، جنبه های تحولی و نقش آن در انسان دوستی و کمک به همنوع، اکنون می توان به ترس ها، موانع و مقاومت ها در برابر شفقت پرداخت. بی تردید شفقت ورزی ظرفیتی ذاتی در انسان در جهت حفظ بقای نوع و سایر انواع است که می تواند به خوبی تربیت شده و رشد یابد. اما در واقعیت شاهد رفتارهایی کاملا خودمحورانه و به دور از نوع دوستی و شفقت ورزی در اجتماع هستیم که به کرّات رخ داده و حقیقت جنبه های تاریک بشری را به ما یادآوری می کنند. قطعا افراد زیادی ممکن است به دلایلی از شفقت به دیگران خودداری کنند. شاید به این دلیل که او را لایق آن ندانند، نخواهند کسی را بیش از حد وابسته کنند یا انگیزه های خودخواهانه قوی تری نسبت به انگیزه کمک و شفقت ورزی داشته باشند (گیلبرت، و همکاران، ۲۰۱۴). قطعا برخی افراد که به ظاهر درگیر رفتارهای مراقبتی و انسان دوستانه می شوند، دلایلی بجز کمک به همنوع و کاهش رنج آن ها دارند. تلاش برای مفید بودن و مهربانی ممکن است استراتژی هایی برای دریافت پذیرش اجتماعی و احساس خودکارآمدی شخصی باشد (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۵). گرچه به ظاهر این رفتارها انسان دوستانه هستند اما در عمل شواهد نشان داده اند که با سطوح بالاتر افسردگی، اضطراب و استرس همراه هستند (گیلبرت، و همکاران، ۲۰۱۴). انگیزه های مذهبی و آرزوی رفتن به بهشت، همواره نیازهای دیگران را برخود مقدم شمردن به دلیل کمبودهای مراقبتی که در کودکی تجربه شده است، نیاز شخصی به حفظ ارتباط دوستانه با دیگران، نیاز به دریافت تحسین و تایید دیگران،

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

هیچکدام انگیزه های رفتار مشفقانه به معنای اصیل و خالص آن، یعنی تلاش مهربانانه برای کاهش رنج بشر نیستند. گرچه شکلی دوستانه به ظاهر اجتماع می دهند اما درون تاریک آن هیچگاه تضمین کننده ی یک بشردوستی واقعی نیست. گیلبرت (۲۰۱۵) موانع موجود در برابر شفقت ورزی را به چند گروه خلاصه کرده است: ۱) جریان داشتن زندگی؛ مغلوب پریشانی و بی تاب شدن بعد از مواجهه با واقعیت های تلخ زندگی از جمله رنج، مرگ، زوال و ناپایایی ها حسی از ترس و وحشت در انسان به وجود آورده و ممکن است ما به جای پرداختن به آن ها، خود را از این واقعیت ها بگسلیم. ۲) انگیزه های درونی رقیب؛ زمانی که سایر جنبه های سیستم انگیزشی تکامل یافته ما که خود و خودخواهی را افزایش می دهند، فعال تر شده و شفقت به دیگران را در ما خاموش می کنند. این انگیزه های رقیب از جمله غذا، نیاز جنسی و موقعیت اجتماعی می توانند خودکار عمل کرده و بر اساس اولویت ها و تعارض ها یکدیگر را سرکوب کنند یا حتی ناهشیارانه فرد را به عمل وادارند. ۳) گروه های رقابتگر؛ پیگیری انگیزه های بدوی قبیله ای در انسان امروزی که او را به رقابت های گروهی و قبیله ای وا میدارد، و با به کارگیری هوش انسانی اسلحه ها و ابزارهایی در جهت جنگ و کشتار و شکنجه به وجود آمده آورده است که کاملا متضاد با انگیزه های شفقت ورزی انسان است. ۴) بی رحمی؛ یکی دیگر از ویژگی های فطری مهم بشر که نیاز است شفقت ورزی با آن مقابله کند، بی رحمی است. گرایش ها دیگرآزارانه انسان که او را به سمت شکنجه کردن، لذت بردن از تماشای شکنجه، به بردگی کشیدن دیگران و تجاوز و حملات جسمی به افراد ضعیف تر سوق می دهد. غم انگیز است اما واقعیت این است که ما گونه ای هستیم که می توانیم ناخودآگاه از تماشای رنج دیگران لذت ببریم و این را می توان در تماشای مسابقات، بازی ها و فیلم های خشونت بار شاهد بود. ۵) تسلیم؛ مانع دیگر در برابر شفقت ورزی، تبعیت و تسلیم است. گرایش به دریافت تایید رهبران، همنوایی با ارزش ها و رفتارهای گروه و مقاومت نکردن در برابر مراجع قدرت دیگر منابع مهم برای رفتارهای سنگدلانه در مقیاس کلان هستند. واضح است که شفقت ورزی به عنوان تنها یکی از ظرفیت های انسانی در راستای برقراری صلح و امنیت در اجتماع، با موانع بسیاری مواجه است اما با وجود تمام این ها شواهد نشان داده اند که افراد شفقت ورز رفتارهای انسان دوستانه و محبت آمیز بیشتری نسبت به سایرین انجام داده و با این موانع مقابله می کنند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

مورلی، و ترانوا، کانینگهام، و کرفت[1](۲۰۱۶) در بررسی ارتباط خودشفقت ورزی با ریسک فاکتورهای رفتار مجرمانه، ارتباط مثبت بین خودکنترلی، وابستگی اجتماعی و عزت نفس با خودشفقت ورزی را گزارش کردند. آن ها مشاهده کردند که زندانیان خودشفقت ورز، تمایل به داشتن خودکنترلی، وابستگی اجتماعی و عزت نفس بالاتری دارند. همچنین خودشفقت ورزی ارتباط منفی با تکانشگری، خطرپذیری، خودمحوری و تندخویی داشته و ارتباط مثبت با بهوشیاری و رفتارآگاهانه دارد. همچنین زندانیان خودشفقت ورز احساس متعادل تری نسبت به خود و دیگران داشته و کمتر دیدگاه های خودمحورانه را گزارش کردند. در پژوهش آن ها به طور کلی خودشفقت ورزی ارتباط منفی با پیش بینی کننده های رفتار مجرمانه در زندانیان داشت. گینی، پازولی، و هاسِر[2](۲۰۱۱) در بررسی رفتار قلدری در بچه ها و قربانیان و مدافعان از نظر صلاحیت اخلاقی و شفقت اخلاقی، ملاحظه کردند که هر دو گروه قلدرها و مدافعان از نظر صلاحیت اخلاقی، اطلاعات یکپارچه درباره باورها و قضاوت درباره نتایج عمل، در سطح پیشرفته ای قرار دارند اما قربانیان قلدری در صلاحیت اخلاقی عقب تر بوده و تنها بر نتیجه عمل تمرکز دارند. برعکس، علی رغم صلاحیت اخلاقی بالای بچه های قلدر، در مقایسه با بچه های قربانی و مدافع، نقص بسیار فاحشی در رابطه با شفقت اخلاقی داشتند که این نشان می دهد صرف تشخیص و قضاوت صحیح، نداشتن حس شفقت و پرورش نیافتن آن در کودکان منجر به زورگویی و آزار همسالان می شود. یارنل[3]و نف (۲۰۱۳) در بررسی ارتباط بین خودشفقت ورزی روش های حل تعارض بین فردی، مشاهده کردند افراد خودشفقت ورز به احتمال بیشتری مصالحه کرده، کمتر از نیازهای شخصی خود تبعیت می کردند، از آشفتگی هیجانی کمتر و بهزیستی ارتباطی بیشتری برخوردار بودند. گیلبرت، و همکاران (۲۰۱۴) مشاهده کردند که ترس از شفقت ورزی، به ویژه نسبت به خود و دریافت آن از سوی دیگران، قویاً با خودانتقادی، افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط مثبت و با خودشفقت ورزی ارتباط منفی دارد چرا که شفقت ورزی نقش پایه ای در تنظیم هیجانات داشته و افرادی که از دسترسی به هیجانات خود ترس دارند، بهزیستی هیجانی کمی را تجربه می کنند. فاکس[4](۲۰۰۶) نشان داده است که شفقت ورزی، به ویژه در آموزش های اخلاقی کودکان می تواند به درمان مشکل خشونت و بی

[1] Morley, Terranova, Cunningham, & Kraft
[2] Gini, Pozzoli, & Hauser
[3] Yarnell
[4] Fox

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

رحمی در جامعه کمک کند. مورلی، ترانووا، کانینگهام و وون[1](۲۰۱۶) تعامل معنی داری بین خودشفقت ورزی و خودکنترلی گزارش کرده و مشاهده نمودند که میزان خودشفقت ورزی نسبت به خودکنترلی، همبستگی بیشتری با خصومت در افراد دارد. روییز و والجوز[2](۱۹۹۹) نقش شفقت ورزی را در آموزش اخلاقی کودکان برجسته شمرده است. آموزش هیجانی، تجارب عاطفی–اجتماعی، کسب مهارت های اجتماعی و بیدار کردن آگاهی اخلاقی منابعی هستند که می توان از آن ها برای توانمندسازی و رشد همدلی استفاده کرد. قرار دادن خود به جای فرد دیگر، احساس کردن بجای آن ها، همدرد شدن با آن ها، صرفاً نتیجه ی یک تمرین فکری انحصاری نیست، بلکه بیشتر با حساسیت اخلاقی در ارتباط است. یک درگیری اخلاقی و یک ایستادگی اخلاقی در برابر حوادث ناگوار، نیازمند شفقت است تا فرد به اثرگذار بودن خود در آن موقعیت متعهد شود. آن ها بر این باور هستند که آموزش شفقت ورزی، آموزش یک زندگی اخلاقی است .

بحث و نتیجه گیری

این مقاله سعی بر این داشت که به استناد شواهد پژوهشی پیشین، مروری بر تاثیر شفقت ورزی بر امنیت اجتماعی ارائه دهد. تقریبا تمام تعاریفی که از شفقت ارائه شده است، بر چهار عنصر شناختی (همدلی با فرد رنج دیده)، هیجانی (همدرد شدن با او)، دغدغه مندی (آرزوی بهبودی و تسکین رنج) و انگیزشی (حرکت و اقدام در جهت تسکین رنج) تاکید داشتند و بر همین اساس بین شفقت ورزی، همدلی و همدردی تمایز قایل شده اند. همچنین مهم ترین تمایز شفقت ورزی و همدردی را توانمندی فرد شفقت ورز در تنظیم و تحمل هیجانات منفی خود و اقدام در جهت تسکین درد انسان ها عنوان کرده اند. نیز مولفه دغدغه مندی در جهت تسکین آلام انسانی را عامل متمایز کننده رفتار مشفقانه اصیل با سایر رفتارهای مراقبتی معرفی کرده اند. بدین ترتیب نشان داده اند افراد شفقت ورز، از توان خودتنظیمی، خودکارآمدی، بهوشیاری، دریافت دیدگاه فرد مقابل، درک و همدلی، ظرفیت تحمل احساسات دردناک و قضاوت اخلاقی و بخشش برخوردار بوده و بنابراین از کارکردهای روانشناختی سالم برخوردار هستند. وجود چنین خصیصه هایی در افراد جامعه نه تنها ظرفیت مواجهه با کاستی ها و مشکلات را افزایش

[1] Vaughn
[2] Ruiz & Vallejos

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

می دهد، بلکه روحیه ی کار گروهی، رقابت سالم و بردباری در برابر نواقص خود و همنوعان را افزایش داده و در نتیجه موجب کاهش خشونت ها، رفتارهای انتقام جویانه و تکانشی خواهد شد. فراهم سازی فضایی ایمن همراه با احترام و پذیرش در جامعه، و بستری عادلانه برای رقابت سالم و همکاری، و نیز کنترل رفتارهای خشونت آمیز، موانع و مقاومت ها را در برابر شفقت ورزی کاهش خواهند داد. و از سوی دیگر تربیت مشفقانه و فراهم سازی فضایی ایمن در خانواده در سنین پایین ظرفیت رفتار مشفقانه را از سنین کودکی تا بزرگسالی رشد می دهد که خود پایه ی شکل گیری جامعه ای ایمن، همراه با همدلی و شفقت ورزی و نگرانی از بابت رفاه همنوعان خواهد بود. بنابراین امنیت اجتماعی و شفقت در رابطه ی تنگاتنگ و متقابل با یکدیگر قرار دارند- تحول ظرفیت های شفقت ورزی در افراد به شکل گیری جامعه ای ایمن با روابط انسانی مسالمت آمیز منجر شده و متقابلا در چنین جامعه ای ظرفیت شفقت ورزی به میزان بیشتری شکوفایی می یابد.

امروزه متخصصان حوزه درمان و آموزش، به اهمیت شفقت ورزی و آموزش آن در حوزه های بالینی و تربیتی واقف هستند. باور بر این است که تربیت مشفقانه کودکان، به شکوفایی ظرفیت شفقت ورزی آن ها کمک خواهد کرد و این خود می تواند در پیشگیری رفتارهای ضداجتماعی، رشد قضاوت اخلاقی و نوع دوستی کمک کننده باشد و افراد را در برابر عمل کردن مطابق با انگیزه های خشونت آمیز، تبعیض آمیز و خودمحورانه مقاوم سازد. همچنین آموزش شفقت ورزی نسبت به خود و دیگران در بافت بالینی در جهت کاهش خشونت های خانگی، قانون شکنی، بهره کشی و رفتارهای ضداجتماعی به کار برده می شود. تعداد پژوهش ها در بررسی نقش شفقت ورزی در رفتارهای ضداجتماعی و ضدامنیت در ادبیات این حوزه بسیار محدود بوده، و مطالعات مربوط به شفقت ورزی در حوزه روانشناسی اجتماعی و تربیتی بسیار نوپا است. امید است تلاش در زمینه بومی سازی این پژوهش ها در بافت فرهنگی و دینی ایران و چگونگی ورود این مفاهیم به حوزه های درمانی و تربیتی مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

منابع

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(5), 853-873.

Beresford, A. (2016). *The Compassionate Mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others.* Manchester: Manchester Metropolitan Unive.

Dalai Lama. (1995). *The Power of Compassion.* New York: HarperCollins.

Darwin, C. (1871). *The origin of species and the descent of man.* New York: The Random House.

De Waal, F. (2009). *The age of empathy.* New York: Harmony.

Eisenberg, N., VanSchyndel, S., & Hofer, C. (2015). The association of maternal socialization in childhood and adolescence with adult offsprings' sympathy/caring. *Developmental Psychology, 5*(1), 7-16.

Ekman, P. (2014). Retrieved 2018, from www.paulekman.com.

Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 143-155.

Fox, M. A. (2006). Compassion as an antidote to cruelty. *Behavioral and Brain Sciences, 29*(3), 229.

Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert, *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). New York: Routledge.

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy.* New York: Routledge.

Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-16.

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baiao, R. (2014). Fears of Compassion in a Depressed Population Implication for Psychotherapy. *Depression and Anxiety, 2*(3).

Gini, G., Pozzoli, T., & Hauser, M. (2017). Bullies have enhanced moral competence to judge relative to victims, but lack moral compassion. *Personality and Individual Differences*(116), 336-342.

Gotez, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351-374.

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E., Finkelstein, J., Simon-Tomas, E., et al. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Hapiness Studies, 14*, 1113-1126.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion and altruism. *Current Directions in Psychological science, 14*(1), 34-38.

Morley, R. H., Terranova, V., Cunningham, S., & Vaughn, T. (2016). The role that self-compassion and self-control play in hostility provoked from a negative life event. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(2), 125-141.

Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-Compassion and Predictors of Criminality. *AGGRESSION, MALTREATMENT & TRAUMA, 25*(5), 503-517.

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

Neff, K. (2009). Self-Compassion. In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573).

Neff, K., & Pommier, E. (2013). The relationship between self compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176.

Neff, K., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a Non-clinical Sample. *Mindfulness, 2*(1), 33-36.
Ruiz, P. O., & Vallejos, R. M. (1999). The role of compassion in moral education. *Moral Education, 28*(1).
Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 15-29.
Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction, 480*(9), 9340-7.
Welp, L. R., & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology, 9*(1), 54-65.
Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. z., Olson, M. C., et al. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 1-10.
Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. 11111111new York: Plenum.
Yarnell, L. M., & Neff, K. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity, 12*, 146-159.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]

رویش روان شناسی، سال هفتم، شماره ۱۱، شماره پیاپی ۳۲، بهمن ماه ۱۳۹۷
Rooyesh-e-Ravanshenasi, *7*(11), 201

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.23.2]