

خودشفقت‌ورزی و مؤلفه‌های آن از نظر اندیشمندان مختلف و بازخوانی آن براساس مبانی اسلامی

صابره سادات^۱، سعیده باطنی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی از منظر اندیشمندان روان‌شناسی و بازخوانی آنها براساس مبانی اسلامی و با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که مبانی اسلامی با ترکیب این مؤلفه‌ها با مفاهیم اصیلی مانند توبه، عفو و گذشت، اعتدال و هم‌دلی با خود و دیگران رویکردی متوازن برای خودفهمی و تعامل سالم با نفس ارائه می‌دهد. این نگاه از سویی از سخت‌گیری‌های افراطی که به خودسرزنی و اضطراب منجر می‌شود، پرهیز کرده و از سوی دیگر با تأکید بر مسئولیت‌پذیری، مهربانی، محاسبه نفس، توکل و شکرگزاری از سهل‌انگاری جلوگیری می‌کند. نتیجه‌گیری نهایی مقاله بر این نکته تأکید دارد که بازخوانی مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در چارچوب مبانی اسلامی می‌تواند به کاهش آسیب‌های روانی، افزایش تاب‌آوری و ارتقای کیفیت زندگی معنوی منجر شود و راه را برای توسعه مفهومی سازگار با آموزه‌های اسلامی هموار کند.

واژگان کلیدی: خودشفقت‌ورزی، مهربانی با خود، ذهن‌آگاهی، نظریه‌پردازان روان‌شناسی، مبانی اسلامی، بازخوانی مفهومی.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: sadatmosafer79@gmail.com

ORCID: 0000-0002-1254-449X

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران / استادیار دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

Email: s.bateni@cfu.ac.ir

ORCID: 0000-0003-0411-1413

۱. مقدمه

انسان در مسیر رشد و تکامل خود همواره با چالش‌ها، شکست‌ها و ضعف‌های شخصی روبه‌رو می‌شود. این مواجهه می‌تواند باعث خودانتقادی شدید، احساس انزوا یا ناامیدی شود. در مقابل، رویکرد خودشفقت‌ورزی می‌تواند راهکاری متعادل و سازنده برای تعامل با این چالش‌ها باشد. خودشفقت‌ورزی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی حمایت‌کننده نسبت به خود مطرح شده است که شامل سه مؤلفه اصلی مهربانی با خود به جای خودانتقادی شدید، درک اشتراکات انسانی به جای احساس انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر هم‌ذات‌پنداری افراطی با رنج‌هاست. هرچند این مفهوم در روان‌شناسی غربی پرورش یافته است، اما آموزه‌های اسلامی از قرن‌ها پیش با تأکید بر رحمت الهی، کرامت انسانی، توبه، توکل و مسئولیت‌پذیری، مفاهیم مشابهی را در قالبی اخلاقی و الهی ارائه کرده‌اند. آیات قرآن، به‌ویژه آیه «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ؛ از رحمت خدا ناامید نشوید» (زمر: ۵۳) انسان را به رحمت و مدارا با نفس دعوت می‌کند، درحالی‌که روایت‌های معصومین علیهم‌السلام بر پرهیز از سخت‌گیری‌های افراطی و تقویت هم‌دلی با خود تأکید دارند. نظام تعلیم و تربیت اسلامی نه تنها با ترکیب خودشفقت‌ورزی با آموزه‌های اخلاقی مانند توبه، عفو، توکل و اعتدال، بلکه با نگاهی عمیق‌تر به مفهوم رشد و اصلاح نفس، زمینه‌ای فراهم می‌کند که در آن فرد بتواند با مهربانی، تعادل و مسئولیت‌پذیری به تعالی برسد. مقاله حاضر تلاش می‌کند با بررسی نظریه‌های اندیشمندان معاصر روان‌شناسی درباره خودشفقت‌ورزی و تطبیق آنها با مبانی اسلامی، زمینه‌ای برای بازخوانی مفهومی این سازه در بستر دینی فراهم کند.

۲. مفهوم‌شناسی

۱-۲. خودشفقت‌ورزی

خودشفقت‌ورزی به معنای رفتار مهربانانه و دلسوزانه با خود در مواجهه با شکست‌ها و نقص‌هاست. از نظر لغوی، این ترکیب از سه جزء تشکیل شده است: خود به معنای نفس و هویت فرد، شفقت از ریشه عربی «شَفَقَ» به معنای دلسوزی و مهربانی و پسوند ورزی به معنای عمل

کردن و پرورش دادن. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ۱۰۴/۶) بنابراین، خودشفقت‌ورزی از نظر لغوی به معنای پرورش مهربانی و دلسوزی نسبت به خود است. از نظر کریستین نف (۱۳۹۰) خودشفقت‌ورزی در رویکرد روان‌شناختی است شامل سه مؤلفه اصلی است که عبارتند از: مهربانی با خود به جای انتقاد شدید، درک اشتراک انسانی یعنی، پذیرش اینکه رنج، بخشی از تجربه مشترک بشری است و ذهن‌آگاهی به معنای مشاهده هیجانات منفی بدون قضاوت است (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۶). این مفهوم در روان‌شناسی مثبت‌نگر در قالب مهارتی برای کاهش اضطراب و افسردگی مورد توجه قرار گرفته است (گیلبرت، ۱۳۹۴، ص ۱۴۲).

۲-۲. تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت در فرهنگ اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد و هریک از این مفاهیم، تعاریف مشخصی دارند. تعلیم در لغت از ریشه «ع-ل-م» و به معنای آموختن و انتقال دانش است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ ه.ق، ۲۷۵/۱۲) این واژه به معنای شناساندن مفاهیم به دیگران تعریف شده است. این مفهوم در قرآن کریم نیز مورد تأیید قرار گرفته آنجا که می‌فرماید: «عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ و به انسان آنچه را نمی‌دانست، آموخت» (علق: ۵). واژه تربیت از ریشه «ر-ب-و» به معنای رشد و پرورش است. ابن فارس در معجم مقاییس اللغة (۳۸۱/۲) این واژه را به مفهوم پرورش و بالندگی تفسیر کرده است. قرآن کریم نیز در آیه «رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا؛ پروردگارا! بر آنها رحمت آور، همان‌گونه که مرا در کودکی تربیت کردند» (اسراء: ۲۴) به این معنا اشاره دارد.

تعلیم اسلامی در اصطلاح به فرآیند نظام‌مند انتقال معارف الهی و علوم نافع اطلاق می‌شود. شهید مطهری در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام (مطهری، ۱۳۹۸، ص ۳۵) این مفهوم را فرآیندی هدایت‌گرانه می‌داند که با حدیث نبوی «إِنَّمَا يُعِثُّ مُعَلِّمًا؛ من فقط به عنوان معلم برانگیخته شده‌ام» (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ص ۴۵۲) هم‌خوانی کامل دارد. تربیت اسلامی مفهوم گسترده‌تری دارد. علامه طباطبایی در المیزان (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۲۳/۴) آن را فرآیند تکاملی می‌داند که تمام ابعاد وجودی انسان را شامل می‌شود. این تعریف با آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده‌تان را از آتشی که هیزمش مردم

و سنگ‌ها هستند، حفظ کنید» (تحریم: ۶) و روایاتی از ائمه اطهار علیهم‌السلام مانند حدیث پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم که فرمود: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَعَانَ» وَكَدَّهُ عَلَى يَرِّهِ بِالْأَخْصَانِ إِلَيْهِ وَالتَّأَلَّفَ لَهُ وَتَعَلَّمَ مِنْهُ وَتَأَدَّبَ مِنْهُ مِهْرُ خِدَاوْنَدِي از آن بنده‌ای باد که فرزند خود را با نیکی کردن به وی و دمسازی با او و آموزش و ادب کردن وی در نیکو شدنش یاری دهد» (نوری، ۱۴۰۸، ۱۶۹/۱۵) درباره تربیت فرزندان همسوست.

۳. بیان مسئله

تعلیم و تربیت اسلامی از ارکان اساسی رشد و تعالی انسان است که بر مبنای قرآنی، روایی و اصول اخلاقی استوار شده است. این نظام تربیتی با توجه به کرامت انسانی، مسئولیت‌پذیری، توکل و عدالت، تلاش دارد تا فرد را به سوی رشد معنوی و اصلاح نفس هدایت کند. قرآن با تأکید بر تعلیم و تزکیه، پرورش ابعاد وجودی انسان را ضروری می‌داند: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ؛ او کسی است که در میان درس‌ناخوانده‌ها، پیامبری از خودشان برانگیخت تا آیات او را بر آنها بخواند» (جمعه: ۲). این نظام تربیتی نه تنها به انتقال دانش و آگاهی می‌پردازد، بلکه راهکارهایی برای پرورش روحیه متوازن، مهربانی، و مسئولیت‌پذیری ارائه می‌دهد. یکی از مفاهیم کلیدی که می‌تواند در این نظام تربیتی نقش مهمی ایفا کند خودشفقت‌ورزی است. خودشفقت‌ورزی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی حمایتی نسبت به خود و شامل سه مؤلفه اصلی است: مهربانی با خود، درک اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی متعادل (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۶).

کریستین نف تأکید دارد که افراد با خودشفقت‌ورزی می‌توانند احساس انزوا را کاهش داده و به پذیرش واقعیت‌های انسانی دست یابند. (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۷) پل گیلبرت، خودشفقت‌ورزی را در چارچوب نظریه سیستم‌های عاطفی بررسی کرده است. او معتقد است که سه سیستم عاطفی اصلی در مغز (سیستم تهدید، سیستم انگیزه، و سیستم آرامش) بر شیوه برخورد افراد با خود اثر می‌گذارند. تمرینات ذهن‌آگاهی و تصویرسازی خودشفقت‌ورزانه می‌توانند به فعال‌سازی سیستم آرامش کمک کرده و باعث تنظیم هیجانات شوند (گیلبرت، ۱۳۹۴، ص ۱۵). در مطالعات اسلامی این

مفهوم در چارچوب تطبیق مفهومی با منابع اسلامی کمتر بررسی شده است. هنوز مؤلفه‌های مشخص خودشفقت‌ورزی در بستر مبانی اسلامی به صورت نظام‌مند استخراج نشده است. مقاله حاضر تلاش دارد با بررسی متون اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی، مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی را شناسایی و در چارچوب مبانی اسلامی تحلیل و بازخوانی کند. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند باعث کاهش اضطراب‌های روانی، افزایش تاب‌آوری و ارتقای کیفیت زندگی معنوی متربیان شود و زمینه‌ای برای تلفیق آموزه‌های اسلامی با رویکردهای تربیتی مدرن فراهم کند.

۴. پیشینه پژوهش

مفهوم خودشفقت‌ورزی در سال‌های اخیر، یکی از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی مثبت‌نگر بوده و مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. کریستین نف (۲۰۰۳) پایه‌گذار این نظریه، خودشفقت‌ورزی را ترکیبی از سه عنصر اصلی مهربانی با خود به جای خودانتقادی، درک اشتراکات انسانی به جای احساس انزوا و ذهن‌آگاهی به جای همانندسازی افراطی با افکار و احساسات منفی می‌داند. این نظریه مبنای بسیاری از تحقیقات بعدی در حوزه روان‌شناسی تربیتی شده است. گیلبرت (۲۰۱۰) با توسعه نظریه شفقت‌درمانی، ریشه‌های فلسفی و معنوی این مفهوم را بررسی کرده است. وی نشان داد که چگونه آموزه‌های بودایی می‌توانند به درک بهتر خودشفقت‌ورزی کمک کنند. این دیدگاه، راه را برای مطالعات تطبیقی در دیگر نظام‌های اعتقادی باز کرد. وانگ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود، تجلیات فرهنگی خودشفقت‌ورزی در جوامع شرقی را بررسی کردند و نشان دادند که چگونه این مفهوم در بسترهای فرهنگی مختلف، معانی متفاوتی می‌یابد.

در حوزه مطالعات اسلامی، کاویانی (۱۴۰۰) در کتاب روان‌شناسی در قرآن، مفاهیم مشابه خودشفقت‌ورزی در متون اسلامی را تحلیل نموده است. ایشان با استناد به آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام نشان داد که مفاهیمی مانند رحمت الهی، عفو، گذشت و توکل می‌توانند مبانی اسلامی خودشفقت‌ورزی باشند. این اثر، نقش مهمی در توسعه ادبیات پژوهش در این حوزه داشته است. جعفری هرفته (۱۳۹۵) در کتاب روان‌شناسی تربیتی از منظر قرآن کریم با نگاهی

نظام‌مند، اصول تربیت اسلامی را بررسی کرده و نشان داده است که چگونه مفاهیمی مانند رضا و تسلیم در برابر اراده الهی می‌توانند در قالب اشکالی از خودپذیری و شفقت با خود در چارچوب اسلامی تفسیر شوند. این دیدگاه، افق‌های جدیدی را برای پژوهش در حوزه روان‌شناسی تربیتی اسلامی گشوده است.

در سطح مطالعات تجربی، کیانی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی رابطه بین معنویت اسلامی و کاهش خودسرزنی پرداختند. نتایج این پژوهش که بر روی نمونه‌ای از دانشجویان انجام شد، نشان می‌دهد که بین باورهای معنوی و کاهش خودانتقادی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌ها مؤید آن است که آموزه‌های اسلامی می‌توانند بستر مناسبی برای توسعه خودشفقت‌ورزی فراهم کنند. خالقی‌پور و کبیرزاده نایین (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای به بررسی مفاهیم شفقت در روان‌شناسی و متون اسلامی پرداختند. پژوهش آنها نشان می‌دهد که اگرچه نقاط اشتراک زیادی بین دو دیدگاه وجود دارد، اما تفاوت‌های بنیادینی نیز در تعریف و کاربرد این مفاهیم مشاهده می‌شود. برای مثال، در دیدگاه اسلامی، شفقت با خود همواره در چارچوب رابطه انسان با خداوند معنا می‌یابد، درحالی‌که در روان‌شناسی، بیشتر بر رابطه فرد با خود تأکید می‌شود.

با وجود پیشینه پژوهشی گسترده در زمینه خودشفقت‌ورزی، هنوز شکاف‌هایی جدی در تحلیل این مفهوم از منظر مبانی اسلامی وجود دارد. یکی از مهمترین این خلأها، فقدان بازخوانی نظام‌مند مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در چارچوب مفاهیم قرآنی و روایی است. پژوهش حاضر با تطبیق دیدگاه‌های اندیشمندان روان‌شناسی با آموزه‌های اسلامی تلاش می‌کند افقی نو برای گفت‌وگوی بین‌رشته‌ای میان روان‌شناسی و معارف دینی بگشاید. نتایج مطالعه حاضر می‌تواند به غنای نظری مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر و توسعه مفاهیم بومی-اسلامی در حوزه سلامت روان و رشد فردی و اجتماعی کمک کند.

۵. روش انجام پژوهش

پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی انجام شد که با بهره‌گیری از تحلیل متون نظری در حوزه روان‌شناسی و منابع اسلامی، مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی از دیدگاه اندیشمندان غربی و بازخوانی آنها در چارچوب مفاهیم قرآنی و روایی بررسی گردید. بدین منظور، داده‌ها با بررسی منابع کتابخانه‌ای شامل آثار نظریه‌پردازان روان‌شناسی مانند نف، گیلبرت، راجرز و... و تفاسیر و منابع اسلامی (قرآن، روایات و کتب اخلاقی) گردآوری و تحلیل شد. هدف پژوهش حاضر، شناسایی هم‌پوشانی‌ها و تفاوت‌های مفهومی میان نگاه روان‌شناسی مدرن و مبانی اسلامی در موضوع خودشفقت‌ورزی است تا امکان ارائه چارچوبی تلفیقی و بومی برای فهم این سازه روان‌شناختی فراهم شود.

۶. دیدگاه روان‌شناسان در حوزه خودشفقت‌ورزی

خودشفقت‌ورزی، سازه‌ای روان‌شناختی است که توانایی فرد برای مواجهه مهربانانه، ذهن‌آگاهانه و غیرقضاوت‌گرایانه با رنج‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌های خود را توصیف می‌کند. (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۸) در این بخش، نظریه‌های کریستین نف، پل گیلبرت، کارل راجرز و دانیل سیگل و ناتانیل براندن تشریح می‌شود. درباره باربارا فردریکسون به دلیل نبود ترجمه معتبر از آثار او به فارسی، توضیح مختصری براساس منبعی مرتبط با روان‌شناسی مثبت ارائه می‌شود.

۶-۱. نظریه کریستین نف

۶-۱-۱. چارچوب سه‌گانه خودشفقت‌ورزی

کریستین نف، خودشفقت‌ورزی را سازه‌ای روان‌شناختی معرفی می‌کند که به افراد امکان می‌دهد در زمان‌های دشوار با خود به گونه‌ای مهربان و حمایت‌گرانه رفتار کنند. (نف، ۱۳۹۰، ص ۲۷) خودشفقت‌ورزی از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده است: مهربانی با خود در برابر خودانتقادی (مهربانی با خود به معنای ارائه حمایت به خود در مواجهه با رنج یا شکست است)؛ انسانیت مشترک در برابر انزوا (این مؤلفه بر این باور استوار است که رنج‌ها و نقص‌ها بخشی از تجربه

مشترک انسانی هستند؛ و ذهن آگاهی در برابر بیش همانندسازی (ذهن آگاهی به معنای آگاهی متعادل و غیرقضاوت‌گرایانه از افکار و احساسات منفی است). (نف، ۱۳۹۰). نف، برنامه‌ای برای پرورش خودشفقت‌ورزی طراحی کرده که شامل تمرین‌هایی مانند مدیتیشن ذهن آگاهی است. خودشفقت‌ورزی با عزت نفس متفاوت است؛ زیرا پذیرش بی‌قیدوشرط خود را ترویج می‌دهد (نف، ۱۳۹۰، ص ۶۸).

۶-۲. نظریه پل گیلبرت

خودشفقت‌ورزی و نظریه سیستم‌های عاطفی: پل گیلبرت، خودشفقت‌ورزی را در چارچوبی تکاملی و عصب‌روان‌شناختی بررسی می‌کند. او معتقد است که خودشفقت‌ورزی، توانایی فعال‌سازی سیستم‌های عاطفی آرامش‌بخش در مغز است. گیلبرت سه سیستم عاطفی را شناسایی کرده است: سیستم تهدید (مسئول واکنش‌هایی مانند اضطراب است)؛ سیستم انگیزه (با دستیابی به اهداف مرتبط است)؛ و سیستم آرامش (با احساس امنیت مرتبط است). درمان متمرکز بر شفقت شامل تمرین‌هایی مانند تصویرسازی شفقت‌محور است. (گیلبرت، ۱۳۹۴)

۶-۳. نظریه کارل راجرز: پذیرش بی‌قیدوشرط و ارتباط با خودشفقت‌ورزی

کارل راجرز، مفهوم پذیرش بی‌قیدوشرط را مطرح کرد که ارتباط نزدیکی با خودشفقت‌ورزی دارد. او معتقد است افراد باید خود را بدون قضاوت بپذیرند. راجرز بر اهمیت همدلی و توجه مثبت بی‌قیدوشرط تأکید دارد. (راجرز، ۱۳۹۴)

۶-۴. نظریه دانیل سیگل: ذهن آگاهی و عصب‌روان‌شناسی خودشفقت‌ورزی

دانیل سیگل، ذهن آگاهی را حضور کامل در لحظه تعریف می‌کند که به پرورش خودشفقت‌ورزی کمک می‌کند. او از تمرین چرخ آگاهی برای کمک به افراد استفاده می‌کند. (سیگل، ۱۳۹۸)

۶-۵. نظریه باربارا فردریکسون: خودشفقت‌ورزی و نظریه گسترش و ساخت

باربارا فردریکسون استدلال می‌کند که احساسات مثبت مانند شفقت، ذهن را گسترش می‌دهند و منابع روان‌شناختی مانند تاب‌آوری می‌سازند. این دیدگاه در چارچوب روان‌شناسی مثبت به

خودشفقت‌ورزی مرتبط است؛ زیرا شفقت در قالب یک احساس مثبت می‌تواند سلامت روان را تقویت کند. (فردریکسون، ۱۴۰۰)

۶-۶. نظریه ناتانیل براندن: پذیرش خود و ارتباط با خودشفقت‌ورزی

ناتانیل براندن، روان‌شناس برجسته و بنیان‌گذار مفهوم عزت‌نفس در روان‌شناسی مدرن، اگرچه نظریه صریحی با نام خودشفقت‌ورزی ارائه نکرده است، اما دیدگاه‌هایش درباره پذیرش خود در کتاب روان‌شناسی عزت‌نفس ارتباط نزدیکی با این مفهوم دارد. او پذیرش خود را به صورت درک و پذیرش واقعیت وجودی فرد با تمام نقاط قوت و ضعف، بدون قضاوت یا سرزنش تعریف می‌کند که با مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی مانند مهربانی با خود و ذهن‌آگاهی هم‌خوانی دارد. (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۷) براندن تأکید می‌کند که برای دستیابی به عزت‌نفس سالم، فرد باید خود را بدون قضاوت بپذیرد و با آگاهی کامل در لحظه زندگی کند که این موارد با جنبه‌های خودشفقت‌ورزی، به‌ویژه پذیرش نقص‌های انسانی مرتبط هستند (براندن، ۱۳۹۶، ص ۸۹). او می‌نویسد: «برای دوست داشتن خود، نیازی به کامل بودن ندارید، کافی است خود را با تمام نقص‌ها بپذیرید» (براندن، ۱۳۹۶، ص ۱۴۵). برخلاف خودشفقت‌ورزی مدرن که بر کاهش رنج تمرکز دارد، نظریه براندن بیشتر بر تقویت اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری فردی متمرکز است، اما پذیرش خود در دیدگاه او پایه‌ای برای خودشفقت‌ورزی به‌شمار می‌رود (نف، ۱۳۹۰، ص ۶۵). براندن، تمرین‌هایی مانند خودآگاهی و نوشتن جملات تکمیلی مانند «اگر خودم را با مهربانی بیشتری بپذیرم، امروز...» را برای پرورش رابطه‌ای مهربانانه با خود پیشنهاد می‌کند که مشابه تمرین‌های خودشفقت‌ورزی در رویکردهای مدرن است (براندن، ۱۳۹۶، ص ۹۸).

۷. دیدگاه اسلام در مورد خودشفقت‌ورزی

در اسلام، خودشفقت‌ورزی به معنای مهربانی، درک و پذیرش خود در برابر ضعف‌ها، اشتباهات و رنج‌های شخصی است که می‌تواند از منظر تعالیم دینی شیعه مورد توجه قرار گیرد. اگرچه

اصطلاح خودشفقت‌ورزی به صورت مستقیم در متون اسلامی شیعه ذکر نشده است، اما مفاهیم مرتبط با آن در قرآن، احادیث ائمه اطهار علیهم‌السلام و سیره ایشان به وضوح دیده می‌شود.

۷-۱. رحمت و مغفرت الهی به عنوان الگو

خداوند در قرآن کریم، خود را «رحمن» و «رحیم» معرفی می‌کند و می‌فرماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»؛ همه ستایش‌ها، ویژه خدا، مالک و مربی جهانیان است» (فاتحه: ۲) و این صفات را به بندگان نیز توصیه می‌کند. انسان باید با خود با مهربانی رفتار کند و از سرزنش دائمی به دلیل خطاها پرهیز کند. قرآن می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»؛ بگو ای بندگان من که بر خود زیاده‌روی کرده‌اید از رحمت خدا ناامید نشوید؛ زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد» (زمر: ۵۳). این آیه، پذیرش خطاها و امید به بخشش را ترویج می‌کند که با خود شفقت‌ورزی هم‌راستا است.

۷-۲. اعتدال در رفتار با خود

اسلام شیعی بر اعتدال در همه امور تأکید دارد. در حدیث قدسی آمده است: «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا»؛ بهترین کارها، میانه آنهاست» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ص ۱۳۴). امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ سِيرَتُهُ الْقَصْدُ»؛ شیوه مؤمن، میانه‌روی و اعتدال است» (آمدی، ۱۴۱۰ هـ.ق، ص ۲۵۳). این حدیث نشان می‌دهد که مؤمن در رفتار با خود باید از سخت‌گیری افراطی یا سرزنش مداوم پرهیز و با نرمی و انصاف با خود برخورد کند.

۷-۳. توبه و بازگشت به خود

توبه در اسلام شیعی، فرصتی برای پذیرش اشتباهات و بازسازی رابطه با خود و خداست. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا»؛ و هر کس که کار بدی کند یا به خود ستم روا دارد، سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت». (نساء: ۱۱۰) امام باقر علیه‌السلام فرمود: «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ»؛ کسی که از

گناه توبه کند مانند کسی است که گناهی نکرده است» (کلینی، ۱۳۸۷ هـ.ق، ص ۴۳۵). این حدیث بر اهمیت توبه و پذیرش خطاها بدون خودسرزنی مخرب تأکید دارد.

۷-۴. ارزش ذاتی انسان

انسان در قرآن، موجودی با کرامت ذاتی معرفی شده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ؛ وَبِهِ رَاسْتِي، فَرَزْدَانِ آدَمَ رَا كَرَامَتٍ بَخْشِيدِيمَ». (اسراء: ۷۰) پیامبر ﷺ فرمود: «المؤمن أكرم عند الله من بعض ملائکته؛ مؤمن نزد خدا از برخی از فرشتگان گرامی تر است» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ص ۱۵۶). این حدیث نشان دهنده ارزش والای مؤمن نزد خداوند است و انسان را شایسته رفتار محترمانه و مهربانانه با خود می داند.

۷-۵. همدلی با خود و دیگران

سیره ائمه عليهم السلام نشان دهنده مهربانی و همدلی است. امام حسن عليه السلام در مواجهه با فردی که به ایشان توهین کرد با مهربانی پاسخ داد و نیاز او را برآورده کرد. (حر عاملی، ۱۴۰۴ هـ.ق، ص ۳۳۳) این الگو می تواند به خودشفقت ورزی تعمیم یابد. خودشفقت ورزی در نگاه اسلام شیعی، رویکردی مهربانانه و منصفانه نسبت به خویش است که با پذیرش نقص های انسانی و تلاش برای بهبود در پرتو رحمت الهی شکل می گیرد. این مفهوم نه تنها با تعالیم قرآنی هم خوانی دارد، بلکه در احادیث شیعی نیز ریشه ای عمیق دارد. قرآن کریم، بندگان را از ناامیدی از رحمت خدا باز می دارد و می فرماید: «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ و از رحمت خدا مأیوس نباشید؛ زیرا جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی شوند» (یوسف: ۸۷)، اما هشدار می دهد که خودشفقت ورزی نباید به خودپرستی یا توجیه گناه منجر شود. بنابراین، خودشفقت ورزی در اسلام شیعی، دعوتی است به رفتار کریمانه با خود، پذیرش کاستی ها با قلبی امیدوار به رحمت الهی و تلاش مستمر برای رشد معنوی. این نگاه، انسان را به سوی تعادلی هدایت می کند که در آن، مهربانی به خویش با فروتنی و خداجویی همراه است.

۸. تعلیم و تربیت اسلامی و جایگاه خودشفقت‌ورزی در آن

برای روشن شدن مفهوم تعلیم و تربیت اسلامی، ابتدا باید اصطلاح کلی‌تر علم دینی بررسی شود. علم دینی در میان اندیشمندان مسلمان معانی مختلفی دارد. از علمی که به تفسیر متون دینی می‌پردازد (مانند فقه و تفسیر) تا علمی که برای جامعه اسلامی مفید است و علمی که بر مبانی اسلامی استوار است. برخی نیز علم دینی را علمی می‌دانند که عالمان آن متدین هستند یا از چارچوب‌های دینی و اخلاقی تخطی نمی‌کنند. در این میان، آنچه بیشتر مورد توجه است، علمی است که بر مبانی اسلامی مانند هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و ارزش‌شناسی دینی پایه‌گذاری شده باشد. براین اساس، تعلیم و تربیت اسلامی، نظامی آموزشی است که اصول، روش‌ها و اهداف آن ریشه در مبانی اسلامی دارد و در مقابل نظام‌های سکولار قرار می‌گیرد. این رویکرد نه تنها بر علوم انسانی مانند روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تأثیر می‌گذارد، بلکه الگوهای تربیتی خاصی را ارائه می‌دهد که با جهان‌بینی الهی سازگار است. تعلیم و تربیت اسلامی به دنبال پرورش انسان‌هایی است که هم‌سو با ارزش‌ها و اصول دینی رشد کرده و در جامعه اسلامی نقش‌آفرینی می‌کنند. (مصباح یزدی، و همکاران، ۱۴۰۱)

خودشفقت‌ورزی در نظام تربیتی اسلام، رویکردی متعادل برای تعامل با نفس است که با حفظ مسئولیت‌پذیری، زمینه‌ساز رشد معنوی می‌شود. (مطهری، ۱۳۹۸، ص ۱۴۰) این مفهوم، ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری داشته و ریشه در جهان‌بینی توحیدی دارد. از منظر شناختی، خودشفقت‌ورزی به معنای پذیرش واقع‌بینانه محدودیت‌های انسانی بدون خودسرزنش‌گری افراطی است (کلینی، ۱۳۸۷، ص ۲۴۸). در بعد عاطفی، بر مهربانی و ملایمت با خود در مواجهه با ناکامی‌ها تأکید دارد (جوادی آملی، ۱۳۹۴، ص ۱۸۰). از نظر رفتاری نیز، رعایت اعتدال در انتظارات از خود و پرهیز از افراط و تفریط را شامل می‌شود (آمدی، ۱۳۸۸، ص ۲۲۳).

کاربردهای عملی خودشفقت‌ورزی در تربیت اسلامی شامل: ایجاد تعادل روانی و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سخت‌گیری افراطی است. (مجلسی، ۱۴۰۳، ۹۲/۱۰) تقویت انگیزه درونی برای اصلاح و رشد شخصیت (آمدی، ۱۳۸۸، ص ۲۵۴)، افزایش تاب‌آوری در برابر چالش‌های

زندگی و برقراری توازن بین تلاش برای پیشرفت و پذیرش واقعیت‌های وجودی است. با این حال در به‌کارگیری خودشفقت‌ورزی باید از خطراتی مانند توجیه تبلی، سستی و استفاده نادرست برای تثبیت نقاط ضعف و غفلت از مسئولیت‌پذیری فردی پرهیز کرد. خودشفقت‌ورزی در نظام تربیت اسلامی، عامل مؤثری در ایجاد تعادل روانی و تسهیل رشد شخصیت است که با پذیرش محدودیت‌های انسانی، حرکت به سوی کمال را هموار می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۴، ص ۱۶۷). این رویکرد می‌تواند در طراحی برنامه‌های تربیتی کارآمد مورد استفاده قرار گیرد و الگویی متوازن از رابطه انسان با خود ارائه دهد.

۹. مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در پرتو آموزه‌های اسلامی

آموزه‌های اسلامی با تأکید بر کرامت انسان، رحمت الهی، توبه، شکرگزاری، توکل و اعتدال، بستر مناسبی برای بازخوانی مفهومی مانند خودشفقت‌ورزی فراهم می‌کنند. این مؤلفه‌ها در متون روان‌شناسی مثبت‌نگر، ابزاری برای مقابله با خودانتقادی، اضطراب و انزوای روانی هستند.

۹-۱. مهربانی با خود و دیگران

مهربانی و عطوفت از ارکان بنیادین خودشفقت‌ورزی است (گیلبرت، ۱۳۹۴، ص ۵۲) که برای انسان در حال رنج، لازم و قطعی است، به‌ویژه مهربانی با خود، هنگام بروز مشکلات که به معنای آرامش دادن به خود و عدم انتقاد از خود است (نف، ۱۳۹۰، ص ۴۶). مهربانی با نفس و هم‌نوعان، سنگ بنای خودشفقت‌ورزی اسلامی است. این مؤلفه بر دو محور اصلی استوار است:

الف) پذیرش ضعف‌های انسانی: قرآن کریم با اشاره به رحمت گسترده خداوند می‌فرماید: «وَإِذْ أَنْتَبْنَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ إِنَّا هُنَا إِلَيْكَ قَالٌ عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ؛ و برای ما در این دنیا و آخرت، نیکی مقرر کن که ما به‌سوی تو بازگشته‌ایم». خدا فرمود: «عذابم را به هر کس بخواهم می‌رسانم و رحمتم همه چیز را فرا گرفته است» (اعراف: ۱۵۶). امام صادق علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «لَيْسَ مِمَّنْ لَمْ يُوقِّرْ كَبِيرَنَا وَ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا؛ از ما نیست

کسی که به بزرگسالان ما حرمت ننهد و با خردسالان مهربان نباشد» (کلینی، ۱۳۸۷، ۲/۱۶۵) که نشان دهنده ضرورت مهربانی در تمام سطوح روابط انسانی است.

ب) ایجاد فضای امن تربیتی: مربیان در تعلیم و تربیت اسلامی می‌توانند با جایگزین کردن سرزنش‌های مخرب با گفت‌وگوهای سازنده به دانش‌آموزان بیاموزند که اشتباهات، بخشی از فرآیند یادگیری است. برای نمونه، استفاده از داستان‌های قرآنی مانند توبه حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَام «فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» پس آدم کلماتی را مانند کلمه استغفار و توسل به اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام که مایه توبه و بازگشت بود از سوی پروردگارش دریافت کرد و پروردگار توبه‌اش را پذیرفت؛ زیرا او بسیار توبه پذیر و مهربان است» (بقره: ۳۷) نشان می‌دهد که خطاها می‌توانند زمینه‌ساز رشد معنوی باشند.

۹-۲. مسئولیت‌پذیری همراه با امیدواری

در نگرش اسلامی، مسئولیت‌پذیری نه به معنای سرکوب نفس، بلکه به مثابه فرصتی برای بازسازی و حرکت به سوی خداوند تلقی می‌شود. (موسوی خمینی، ۱۳۹۸، ص ۳۵).

-توبه، ابزار امیدواری: خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ» و اوست که توبه را از بندگان می‌پذیرد و از گناهان درمی‌گذرد و آنچه را انجام می‌دهید، می‌داند». (شوری: ۲۵) خداوند با تأکید بر پذیرش توبه بندگان، امکان جبران را همواره زنده نگه می‌دارد. داستان‌هایی مانند توبه نوح «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يَكْفِرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ» ای مؤمنان! به پیشگاه خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص [که شما را از بازگشت به گناه بازدارد]، امید است پروردگارتان، گناهانتان را از شما محو کند و شما را به بهشت‌هایی که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است، درآورد» (تحریم: ۸) الگویی عملی از مسئولیت‌پذیری همراه با امید ارائه می‌دهند.

-برنامه‌ریزی برای جبران خطاها: تشویق دانش‌آموزان به طراحی برنامه‌های عملی برای اصلاح رفتار مانند مشارکت در فعالیت‌های خیریه یا جبران آسیب‌های ناشی از اشتباهات با

کمک معلمان می‌تواند با روایت داستان افرادی که پس از اشتباهات بزرگ به مقامات معنوی رسیدند امیدواری را در دانش‌آموزان تقویت کند.

۹-۳. ذهن‌آگاهی اسلامی

ذهن‌آگاهی در اسلام با تمرین‌هایی مانند محاسبه نفس و مراقبه به افراد کمک می‌کند تا بدون قضاوت شدید، عملکرد خود را ارزیابی کنند. محاسبه نفس؛ محاسبه روزانه اعمال و راهی برای خودآگاهی و اصلاح رفتار است. (موسوی خمینی، ۱۳۹۸). قرآن کریم درباره توکل می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛ و هر کس بر خداوند توکل کند خداوند برای او کافی است» (طلاق: ۳). این آیه به مربیان در تعلیم تربیت اسلامی یادآوری می‌کند که آموزش توکل، اضطراب ناشی از کمال‌گرایی را کاهش می‌دهد. در عمل، اختصاص دقایقی از کلاس به تفکر درباره نعمت‌های الهی یا تمرین تنفسی همراه با ذکر «لا حول ولا قوه الا بالله» می‌تواند به تقویت این ذهن‌آگاهی کمک کند.

۹-۴. شکرگزاری و نگاه مثبت

شکرگزاری در اسلام نه فقط لفظی، بلکه عملی است و در پیوند با رشد نفس تحلیل می‌شود. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۲۳۴) شکرگزاری بر تقویت خودشفقت‌ورزی مؤثر است. قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر شکرگزاری کنید، قطعاً [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد» (ابراهیم: ۷). این آیه بر تقویت نگاه مثبت به توانمندی‌ها تأکید دارد. تمرین‌های عملی برای شکرگزار فعال بودن، مهم است؛ ثبت روزانه نعمت‌ها در دفترچه یا تبدیل یک ضعف شخصی به هدف رشد مانند تبدیل کم‌حوصلگی به تمرین صبر از روش‌هایی است که فرد را به شکرگزاری فعال ترغیب می‌کند.

۹-۵. اعتدال و پرهیز از افراط و تفریط

اسلام، میانه‌روی را اصل اساسی می‌داند. توازن و اعتدال باید بر تمام فعالیت‌ها حکم فرما باشد و از افراط و تفریط پرهیز شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا؛ بهترین امور،

میانه‌ترین آنهاست» (نراقی، ۱۳۸۲، ص ۵۷). قرآن کریم امت اسلامی را امت معتدل و میانه می‌خواند: «جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا؛ شما را امتی میانه [و معتدل و پیراسته از افراط و تفریط] قرار دادیم» (بقره: ۱۴۳) که نشان‌دهنده ضرورت تعادل در تمام جنبه‌های تربیت است.

۹-۶. تنبیه همراه با رحمت

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَمَنْ أَخَذَ يَمِينًا وَ شِمَالًا ذَمُّوا إِلَيْهِ الطَّرِيقَ وَ حَذَرُوهُ مِنَ الْهَلَكَةِ؛ هر کس راه راست را رها کند و به چپ و راست منحرف شود راه را بر او نکوهش می‌کنند و از هلاکت برحذرش می‌دارند». (شریف رضی، ۱۳۹۷) این حدیث، مربیان را به پرهیز از روش‌های سخت‌گیرانه یا سهل‌انگارانه فرامی‌خواند. برای مثال، استفاده از سیستم تشویق و تنبیه متعادل مانند جایگزین کردن محرومیت‌های موقت با فعالیت‌های جبرانی مانند کمک به دیگران می‌تواند تعادل رفتاری را در دانش‌آموزان نهادینه کند، البته باید توجه داشت که روش تشویق، مقدم بر تنبیه است. در قرآن آمده است: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ؛ و ما تو را برای همه مردم جز مژده‌رسان و بیم‌دهنده نفرستادیم، ولی بیشتر مردم [به این واقعیت] معرفت و آگاهی ندارند» (سبا: ۲۸). بنابراین، مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در منابع اسلامی از مهربانی تا اعتدال، حلقه‌های به هم پیوسته‌ای هستند که انسان را از قفس خودسرزنی رها کرده و به سمت رشد متوازن سوق می‌دهند. این مؤلفه‌ها نه تنها در سطح فردی، بلکه در طراحی محتوای درسی، روش‌های تدریس و تعامل خانواده با مدرسه کاربرد دارند.

۱۰. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی همان‌گونه که در نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر از جمله دیدگاه‌های کریستین نف، گیلبرت، راجرز و دیگران مطرح شده‌اند در آموزه‌های اسلامی نیز ریشه‌های عمیق و ساختاری دارند. بررسی آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام آشکار می‌کند که مفاهیمی مانند مهربانی با خود، پذیرش ضعف‌های انسانی،

ذهن‌آگاهی، امید، توبه، اعتدال و کرامت انسانی با مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی هم‌راستایی مفهومی دارند. این مؤلفه‌ها در منابع اسلامی نه تنها اصول اخلاقی، بلکه شیوه‌هایی برای رشد و تعالی روح هستند. این بازخوانی تطبیقی نشان می‌دهد که رویکرد اسلامی به خودشفقت‌ورزی با تمرکز بر پیوند انسان با خداوند و با تکیه بر ابعاد معنوی و اخلاقی می‌تواند مکملی عمیق برای نظریه‌های روان‌شناسی مدرن باشد. برخلاف نگاه درون‌نگر غربی، آموزه‌های اسلامی بعد الهی، مسئولیت‌پذیری و اصلاح مستمر نفس را نیز در کنار مهربانی با خود قرار می‌دهند. بنابراین، بازنگری مفهومی خودشفقت‌ورزی در پرتو معارف اسلامی، افقی نو برای توسعه مفاهیم روان‌شناختی بومی فراهم می‌کند. پژوهش حاضر می‌تواند مقدمه‌ای برای گفت‌وگوی بین‌رشته‌ای میان روان‌شناسی و الهیات اسلامی باشد و زمینه‌ساز تولید ادبیات علمی تازه‌ای شود که هم‌زمان به نیازهای روانی انسان معاصر و مبانی فرهنگی-دینی او پاسخ دهد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی عمیق‌تر ظرفیت‌های کاربردی مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی در سطوح مختلف روان‌شناسی اسلامی، اخلاق، و سلامت روان در جوامع دینی بپردازند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۷۳). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: دارالقرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی).
- * نهج‌البلاغه (۱۳۹۷). شریف الرضی، محمدبن حسین مترجم: دشتی، محمد. قم: مشهور.
۱. ابن فارس رازی، ابوالحسن احمد (۱۴۰۸ ه.ق). معجم مقاییس اللغة. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲. ابن منظور، ابوالفضل جمال‌الدین محمدبن مکرم (۱۴۰۴ ه.ق). لسان العرب. بیروت: دار الصادر.
۳. آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۴۱۰ ه.ق). غررالحکم و دررالکلم. مترجم: انصاری، محمدعلی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۴. براندن، ناتانیل (۱۳۹۶). روان‌شناسی عزت نفس. مترجم: قراچه‌داغی، مهدی. تهران: انتشارات نخستین.
۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۴). تفسیر موضوعی قرآن کریم: مبانی تربیت در قرآن. قم: انتشارات اسراء.
۶. حر عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ ه.ق). وسائل الشیعه. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۷. راجرز، کارل (۱۳۹۴). هنر انسان شدن: روان‌درمانی از دیدگاه یک درمان‌گر. مترجم: میلانی، مهین. تهران: انتشارات نو.
۸. سیگل، دانیل (۱۳۹۸). ذهن‌بینی: علم نوین تحول شخصی. مترجم: شهرآرای، مهرناز. تهران: انتشارات آسیم.
۹. شکوهی، غلامحسین (۱۳۹۵). مبانی و اصول آموزش و پرورش. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۰. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: انتشارات جامعه مدرسین.
۱۱. فردیکسون، باربارا (۱۴۰۰). مثبت‌اندیشی. مترجم: مجاوری، معصومه. تهران: انتشارات نغمه زندگی.

۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۷). اصول کافی. مترجم: مصطفوی، سید جواد. قم: دار الحديث.
۱۳. گیلبرت، پل (۱۳۹۴). درمان متمرکز بر شفقت. مترجمان: اثباتی، مهرنوش، و فیضی، علی. تهران: انتشارات ابن سینا.
۱۴. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۵. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۷). میزان الحکمه. قم: دار الحديث.
۱۶. مصباح یزدی، و همکاران (۱۴۰۱). فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی. قم: انتشارات مؤسسه پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۷. مطهری، مرتضی (۱۳۹۸). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
۱۸. معین، محمد (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۱۹. موسوی خمینی، سید روح الله (۱۳۹۸). چهل حدیث. تهران: انتشارات عروج.
۲۰. موسوی خمینی، سید روح الله (۱۳۹۸). شرح چهل حدیث. قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۲۱. نف، کریستین (۱۳۹۰). شفقت خود: شیوه‌ای اثبات شده برای مهربان بودن با خود. مترجم: موسویان، الهام. تهران: انتشارات ارجمند.
۲۲. نقیب‌زاده، میر عبدالحسین (۱۳۹۲). نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش. تهران: انتشارات طهوری.
۲۳. نوری، حسن بن محمد تقی (۱۴۰۸ ه.ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: موسسه آل البيت عليهم السلام.