



دانشکده روان‌شناسی
رشته روان‌شناسی اسلامی
پایان‌نامه کارشناسی ارشد

شفقت به خود در روان‌شناسی و تبیین چهارچوب آن در آموزه‌های اسلامی

استاد راهنما

حجت‌السلام و المسلمین آقای دکتر رحیم نارویی نصرتی

استاد مشاور

حجت‌السلام و المسلمین آقای دکتر عباس پسندیده

نگارش

روح‌الله فاطمی

بهمن ۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

با تمیذات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای روح الله فاطمی رشته: روانشناسی اسلامی گرایش روانشناسی مثبت گرا

تحت عنوان: «شفقت خود» در روان شناسی و تمییز آن در چهار چوب آموزه های اسلامی

باجضور اساتذ و راهنما، اساتذ و مشاور و هیأت داوران در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۳۹۶/۳/۲۹ برگزار گردید و پایان نامه

ایشان با کسب نمره به عدد: ۵۹/۵ به حروف: پنجاه و نه و نیم با درجه عالی پذیرفته شد.

نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا احمدی		
استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر رحیم نارویی نصرتی		
استاد مشاور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر عباس پسندیده		
استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر ناصر سقایی بی ریا		
نماینده تحصیلات تکمیلی: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای محمد رضا کریمی		
کارشناس تحصیلات تکمیلی: جناب آقای مصطفی زارعی		

معاون آموزشی مؤسسه
سید حسین علی الدینی



دانشکده روان‌شناسی
رشته روان‌شناسی اسلامی
پایان‌نامه کارشناسی ارشد

شفقت به خود در روان‌شناسی و تبیین چهارچوب آن در آموزه‌های اسلامی

استاد راهنما

حجت السلام و المسلمین آقای دکتر رحیم نارویی نصرتی

استاد مشاور

حجت السلام و المسلمین آقای دکتر عباس پسندیده

نگارش

روح‌الله فاطمی

بهمن ۱۳۹۵

بسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

اینجانب روح الله فاطمی فرزند علی متولد ۱۳۶۸ به شماره شناسنامه ۴۲۲۰۰۳۹۵۱۱ صادره از بویراحمد به شماره دانش پژوهی ۹۱۱۴۰۰۷ رشته روان شناسی مثبت گرا متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این زمینه از آنها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است. این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادرشده توسط مؤسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه های تحصیلی دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت های علمی - پژوهشی مؤسسه است.

این جانب روح الله فاطمی دانش پژوه رشته روان شناسی اسلامی مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع:

شفقت به خود در روان شناسی و تبیین چهارچوب آن در آموزه های اسلامی

- رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این جانب خواهد بود:
۱. در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه با چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.
 ۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه، در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:
- «کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روان شناسی اسلامی است که در سال ۱۳۹۵ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی حجت الاسلام و المسلمین آقای دکتر رحیم نارویی و مشاوره حجت الاسلام و المسلمین آقای دکتر عباس پسندیده از آن دفاع شده است».
۳. به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

تقدیم بہ ساحت مقدس بیتہ اللہ الا عظم (بجل اللہ تعالیٰ فرجہ الشریف)

و

جامعہ علمی روان شناسی بہ خصوص روان شناسی اسلامی؛

امید کہ مقبول واقع شود.

تقدیر و تشکر از

مؤسسه اخلاق و تربیت

مسئولین و اساتید گروه روان‌شناسی مخصوصاً جناب محبت الاسلام دکتر امدی

به پاس زمینه سازی امکانات آموزشی و پژوهشی، که در پیشرفت تمصیلی اینجانب بسیار مؤثر بوده‌اند

و

استاد گرانقدر

محبت الاسلام آقای دکتر (میم) نارویی نصرتی و محبت الاسلام آقای دکتر عباس پسندیده

به پاس راهنمایی‌های مشفقانه و عالمانه در تدوین این اثر

و

پدر ، مادر و همسر

به پاس پشتیبانی و شکیبایی‌شان در فرآیند تدوین طولانی مدت این اثر، که با حمایت

و دل‌گرمی، همواره در طول زندگی و به ویژه در تدوین این پژوهش یار و یاورم بودند.

و

همچنین اساتید گرانقدر دیگر در سایر مراکز آموزشی

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی سازه شفقت به خود در روان‌شناسی و منابع اسلامی بود. بدین منظور در آغاز به روش توصیفی-تحلیلی نقطه نظر روان‌شناسان درباره شفقت به خود بدست آمد. سپس به شیوه توصیفی-تحلیلی بیش از ۷۰۰ مفهوم مورد بررسی قرار گرفت و از میان آن‌ها ۲ مفهوم به عنوان مفاهیم نزدیک به شفقت به خود شناسایی شد. به منظور اعتباریابی میزان انطباق مفاهیم شناسایی شده با مفهوم شفقت به خود، این مفاهیم طی پرسشنامه‌ای محقق ساخته در اختیار کارشناسان قرار گرفت و نقطه نظر آنان به دست آمد. در نتیجه مشخص شد مفهوم رحم به خود با مفهوم شفقت به خود به میزان زیادی نزدیک هستند. سپس با بررسی این مفهوم در آیات و روایات، تعریف و مؤلفه‌های موجود در منابع اسلامی برای رحم به خود شناسایی گردید و این نتایج بدست آمد: ۱- رحم به خود یعنی تعامل شخص با نفس خودش که مبتنی بر سه چیز باشد: رحم و مهربانی با خود، آگاهی جامع از ابعاد وجودی خود و در نظر گرفتن رابطه خود با مبدأ و معاد. ۲- مؤلفه‌های مستخرج عبارتند از: خود آگاهی، خدا آگاهی و مهربانی با خود. نتیجه‌گیری نهایی این است که در منابع اسلامی نه تنها به موضوع شفقت و رحم به خود توجه ویژه‌ای شده و مؤلفه‌هایی برای افزایش آن توصیه شده است، بلکه این مؤلفه‌ها، گسترده‌تر از مؤلفه‌های روان‌شناسان است.

کلید واژها: شفقت به خود، رحم به خود، مؤلفه‌ها، روان‌شناسی، منابع اسلامی.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و معرفی پژوهش	۱
۱-۱. مقدمه	۲
۲-۱. تبیین مسأله	۳
۳-۱. ضرورت پژوهش	۷
۴-۱. سؤال‌های پژوهش	۸
۱-۴-۱. پرسش اصلی	۸
۲-۴-۱. پرسش‌های فرعی	۸
۵-۱. پیشینه پژوهش	۸
۶-۱. اهداف پژوهش	۱۰
۷-۱. روش پژوهش	۱۰
۱-۷-۱. تعریف مفاهیم نظری	۱۱
۱-۱-۷-۱. من	۱۲
۲-۱-۷-۱. نفس	۱۳
۳-۱-۷-۱. قلب	۱۵
۴-۱-۷-۱. شفقت	۱۶
فصل دوم: شفقت به خود در روان‌شناسی	۱۷
۱-۲. مقدمه	۱۸
۲-۲. شفقت خود و سازه‌های مشابه	۲۱
۱-۲-۲. خود دلسوزی	۲۱
۲-۲-۲. حرمت خود	۲۲
۳-۲. شفقت به خود و مؤلفه‌های آن	۲۳
۱-۳-۲. خاستگاه شفقت به خود	۲۷
۲-۳-۲. شفقت به خود و تنظیم هیجانات	۲۹
۳-۳-۲. شفقت به خود و فرهنگ	۳۰
۴-۳-۲. پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه شفقت به خود	۳۱
۱-۴-۳-۲. شفقت به خود و تاب‌آوری روان‌شناختی	۳۱
۲-۴-۳-۲. شفقت به خود و توانمندی‌های روان‌شناختی	۳۳

۳۴	۵-۳-۲. شفقت به خود در محیط درمانی
۳۵	۴-۲. مدل درمانی پرورش ذهن شفقت‌ورز
۳۵	۱-۴-۲. خاستگاه مدل درمانی پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT)
۳۷	۲-۴-۲. مفاهیم بنیادین مدل درمانی پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT)
۳۷	۱-۲-۴-۲. مدل نوروفیزیولوژیک پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT)
۳۹	۲-۲-۴-۲. ضابطه مندی مشکل در مدل درمانی پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT)
۴۱	۳-۴-۲. خلاصه‌ای از راهبردهای درمانی
۴۲	۴-۴-۲. توسعه‌ی ویژگی‌ها و مهارت‌های شفقت‌ورزی
۴۶	۵-۴-۲. تکنیک‌های اصلی مدل درمانی پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT)
۴۷	۱-۵-۴-۲. تصویرپردازی ذهنی شفقت‌ورز
۴۸	۲-۵-۴-۲. تنفس تسکین‌بخش ریتمیک
۴۸	۳-۵-۴-۲. بهوشیاری
۵۰	۴-۵-۴-۲. نوشتن نامه‌ی شفقت‌ورز
۵۰	۵-۵-۴-۲. سایر تکنیک‌ها
۵۱	۶-۴-۲. پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه مدل درمانی پرورش ذهن شفقت‌ورز (CMT) ..
۵۱	فصل سوم: شفقت به خود در منابع اسلامی
۵۲	۱-۳. مقدمه
۵۴	۲-۳. ساختار مفهومی شفقت به خود در منابع اسلامی
۵۴	۱-۲-۳. معادل‌یابی «self-compassion» بر پایه نظر متخصصان
۵۵	۳-۳. مبانی خداشناختی موضوع
۵۶	۱-۳-۳. اصل بینبازی مطلق خداوند
۵۶	۲-۳-۳. اصل حکمت الهی
۵۷	۳-۳-۳. اصل رحمانیت خداوند
۵۷	۴-۳-۳. اصل رحیمیت خداوند
۵۸	۵-۳-۳. اصل مالکیت خداوند بر هستی
۶۰	۶-۳-۳. اصل عدالت خداوند
۶۱	۴-۳. مبانی هستی‌شناختی موضوع
۶۱	۱-۴-۳. اصل حبّ ذات

- ۲-۴-۳. اصل بقای عمل ۶۵
- ۳-۴-۳. اصل جاودانگی انسان ۶۶
- ۴-۴-۳. اصل بازگشت نتایج اعمال و رفتارها به خود انسان؛ ۶۶
- ۵-۴-۳. اصل قابل تغییر بودن انسان؛ ۶۷
- ۶-۴-۳. اصل تأثیر رفتار بر شخص؛ ۷۰
- ۱-۵-۴-۳. تأثیر تکرار رفتار در ایجاد ملکات نفسانی؛ ۷۰
- ۲-۵-۴-۳. تأثیر باطنی رفتار انسان بر وجود خویش؛ ۷۱
- ۵-۳. مراد از شفقت به خود در متون دینی ۷۳
- ۱-۵-۳. ابعاد شفقت به خود؛ ۷۴
- ۱-۱-۵-۳. بُعد مادی و دنیوی؛ ۷۴
- ۱-۱-۵-۳. خوراک ۷۶
- ۱-۱-۵-۳. اشاره به منابع تأمین نیازهای زیستی؛ ۷۷
- ۲-۱-۵-۳. تشویق به استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها؛ ۷۷
- ۳-۱-۵-۳. بهداشت خوردن و آشامیدن؛ ۷۸
- ۲-۱-۵-۳. غریزه جنسی ۷۹
- ۳-۱-۵-۳. خواب ۸۱
- ۲-۱-۵-۳. بُعد معنوی و اخروی؛ ۸۱
- ۲-۵-۳. تعریف شفقت به خود ۸۵
- ۳-۵-۳. مؤلفه‌های شفقت به خود؛ ۸۶
- این سازه در آموزه‌های اسلامی دارای مؤلفه‌هایی است که در مجموع شفقت به خود را شکل
میدهد. این مؤلفه‌ها عبارتند از: ۸۶
- ۱-۳-۵-۳. خودآگاهی ۸۶
- ۱-۱-۳-۵-۳. تفاوت بین معرفت نفس و خودآگاهی؛ ۸۸
- ۲-۱-۳-۵-۳. فرایندها و ویژگیهای خودآگاهی ۹۰
- ۱-۲-۱-۳-۵-۳. درک و شناخت ۹۰
- ۲-۲-۱-۳-۵-۳. توجه ۹۲
- ۳-۲-۱-۳-۵-۳. تأمل و تفکر؛ ۹۲
- ۴-۲-۱-۳-۵-۳. یادآوری ۹۲

۲-۳-۵-۳. خداآگاهی.....	۹۳
۱-۳-۳-۵-۳. ارتباط و تمایز مفهوم شناختی خداآگاهی با خداشناسی.....	۹۵
۲-۳-۳-۵-۳. مؤلفه‌های خداآگاهی.....	۹۶
۳-۳-۵-۳. مهربانی با خود.....	۹۷
۳-۵-۴. مصداق شفقت به خود.....	۹۸
۳-۵-۴-۱. توبه در لغت و اصطلاح.....	۹۹
۶-۳. نتیجه‌گیری.....	۱۰۱
فصل چهارم: بحث و نتیجه‌گیری.....	۱۰۳
۱-۴. پیشگفتار.....	۱۰۴
۲-۴. شباهت‌های شفقت به خود در منابع روان‌شناسی و منابع اسلامی.....	۱۰۵
۱-۲-۴. شباهت در مؤلفه اول.....	۱۰۵
۲-۲-۴. شباهت در مؤلفه دوم.....	۱۰۸
۳-۲-۴. شباهت در مؤلفه سوم.....	۱۱۱
۳-۴. تفاوت‌های شفقت به خود در منابع روان‌شناسی و منابع اسلامی.....	۱۱۴
۲-۳-۴. تفاوت در ساختار.....	۱۱۷
۱-۲-۳-۴. تفاوت در مؤلفه اول.....	۱۱۷
۲-۲-۳-۴. تفاوت در مؤلفه دوم.....	۱۲۳
۳-۲-۳-۴. تفاوت در مؤلفه سوم.....	۱۲۴
۴-۴- پاسخ به سؤال اصلی: شفقت به خود بر اساس آموزه‌های اسلامی چیست؟.....	۱۲۵
۴-۴- پاسخ به پرسشهای فرعی.....	۱۲۷
۱-۵-۴- پاسخ به اولین پرسش فرعی: شفقت به خود در منابع روان‌شناسی چیست؟.....	۱۲۷
۲-۵-۴- پاسخ به دومین پرسش فرعی: تفاوت‌ها و شباهت‌های شفقت خود در منابع اسلامی و روان‌شناسی چیست؟.....	۱۲۹
۶-۴. محدودیت‌های پژوهش؛.....	۱۳۰
۷-۴. پیشنهادها.....	۱۳۰
۱-۷-۴. پیشنهادهای کاربردی.....	۱۳۰
۲-۷-۴. پیشنهادهای پژوهشی؛.....	۱۳۱
فهرست منابع.....	۱۳۲

منابع فارسی	۱۳۲
منابع عربی	۱۳۶
پایان نامه	۱۳۷
منابع لاتین	۱۳۷

فهرست اشکال

شکل ۱-۲: سیستمهای تنظیم هیجانی، (گیلبرت، ۲۰۰۹)	۳۹
شکل ۲-۲: فرمولبندی تهدیدها و راهکارهای ایمنی جویی شرم و خود انتقادی؛ همراه با تمرکز شفقت ورز (گیلبرت، ۲۰۰۶)	۴۱
شکل ۳-۲: مهارت ها و ویژگیهای ذهن شفقت ورز (گیلبرت، ۲۰۰۹)	۴۶