



ارتباط «همدلی» و «مثبت اندیشی» از نگاه آموزه های اسلام

زهره سادات حسینی

چکیده

انسان موجودی اجتماعی و نیازمند ارضای نیاز پیوندجویی خویش است. رشد ابعاد وجودی انسان به زندگی اجتماعی سالم وی بستگی دارد. «همدلی» و «مثبت اندیشی» افراد نسبت به یکدیگر، ایشان را در ساختن جامعه سالم یاری می‌رساند. هدف از این پژوهش تبیین مفهوم «همدلی» و «مثبت اندیشی» از نگاه روانشناسی و ارتباط این دو مقوله از نگاه روانشناسان و آموزه های دین می‌باشد. از دیدگاه سلیگمن پدر روانشناسی مثبت، مثبت نگری دارای مولفه های هیجان و توانمندی های مثبت است که در جوامع اصلی زندگی (خانواده و اجتماع) به منصفه ظهور درمی آید. در این پژوهش به هیجانات و توانمندی های مثبتی همچون قدرشناسی، بخشش، مهربانی، دوست داشتن، تواضع و انصاف که مشتمل بر روابط بین فردی است پرداخته شده است. از دیدگاه روانشناسان همدلی به منزله ی یک روش برای تقویت این هیجانات و توانمندی های مثبت محسوب می شود و آموزه های اسلام نیز از ارتباط دو سویه همدلی با این مولفه ها سخن به میان می آورد. در این پژوهش از شیوه ی توصیفی - تحلیلی، با روش کتابخانه ای استفاده شده است و به مقالات، کتب روانشناسی و همچنین آیات قرآن و روایات معصومین (ع) رجوع شده است.

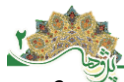
واژگان کلیدی: همدلی، مثبت اندیشی، مواسات، اخوت، رحمت.

مقدمه

انسان‌ها به دلیل نیازهای زیستی و روانی خویش قادر نیستند به تنهایی زندگی کنند. آنان برای برآوردن این خواسته‌ها نیازمند ایجاد تعاملات انسانی هستند. آنچه که انسان‌ها را در درک و فهم یکدیگر جهت ایجاد یک رابطه اخلاقی و انسانی یاری می‌رساند «همدلی» و «مثبت اندیشی» ایشان نسبت به یکدیگر است. «همدلی» و «مثبت اندیشی» افراد نسبت به هم از جمله ویژگی‌های انسانی است که در بین روان‌شناسان بسیار مورد توجه بوده است و در آموزه‌های دین نیز درباره ارزش و اهمیت آن سخن گفته شده است. مقصود از این پژوهش پاسخ دادن به این سوال اصلی است که:

ارتباط «همدلی» و «مثبت اندیشی» از نگاه آموزه‌های دین چیست؟
و سوالات فرعی دیگری که باید به آنها پاسخ داده شود:

- مفهوم همدلی چیست؟
- ابعاد و جنبه‌های همدلی کدامند؟
- مفهوم مثبت اندیشی چیست؟
- مولفه‌های مثبت اندیشی چیست؟
- روان‌شناسان درباره ارتباط همدلی و مثبت اندیشی افراد نسبت به یکدیگر چه دیدگاهی دارند؟
- آموزه‌های اسلام درباره ارتباط همدلی و مثبت اندیشی افراد نسبت به یکدیگر چه می‌گویند؟



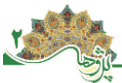
پیشینه تحقیق

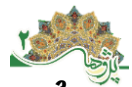
اخیرا بحث همدلی در کتب روان‌شناسی مرتبط با هوش اخلاقی مانند پرورش هوش اخلاقی نوشته ملیکه بوربا، رشد اخلاقی کتاب راهنمای ملانی کِلِن و همدلی از سری آموزش‌های هوش اخلاقی نوشته فلاح و همکارانش مورد بحث قرار گرفته است. کتاب مستقلى در زمینه مباحث اخلاق همدلی به زبان فارسی در دست نیست و تنها مقالاتی در بخش‌هایی از مطالب خود به همدلی اشاره کرده‌اند. بحث‌های مرتبط با همدلی در اخلاق دینی در ضمن قاعده طلایی و یا ذیل فضائلی نظیر مواسات، مودت، اخوت و نظایر آن در آیات قرآن و روایات معصومین (ع) بیان شده است. درباره مثبت‌اندیشی نیز کتاب‌هایی نظیر از خوش‌بینی به بدبینی و کودک خوش‌بین از مارتین سلیگمن، نگرش مثبت الوودان چمن، خوش‌بینی پایدار پریچت پرایس و نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت نورمن وینسنت وجود دارد. اما درباره ارتباط همدلی و مثبت‌اندیشی به طور مجزا مطلبی یافت نشد.

همدلی

همدلی را در لغت به معنای متفق، متحد، دوست‌جانی و صمیمی و دارای یک رای و اندیشه دانسته‌اند. (دهخدا، ۱۳۷۹، ج ۱۵: ۱۲۷) برخی نیز «توان خود را جای دیگران گذاشتن» معنی کرده‌اند. (همان)

همدلی و هم‌زبانی در فرهنگ‌های لغت به معنای «موافقت عملی که بین دو طرف واقع می‌شود اطلاق می‌گردد و با واژگانی همچون سازش، هماهنگی، سازگاری، همراهی و یکدلی معنا شده است.» (فولادی، ۱۳۸۹، ص ۸۹)





در اصطلاح همدلی را درک هممنوع و شرایط آن می‌دانند و می‌گویند: همدلی یعنی این که فرد بتواند وضع زندگی دیگری را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است، بپذیرد و به ایشان احترام گذارد. (فلاح، ۱۳۹۳، ص ۲۵) دو مفهومی که رابطه نزدیکی با همدلی دارند عبارتند از همدردی و شفقت که بیانگر جهت‌گیری به سمت رنج و اندوه شخص دیگر و احساس غم و نگرانی به جای آن شخص است. (کیلن، ۱۳۸۹، ص ۷۷)

در اصطلاح روانشناسی همدلی به معنای دیدن دنیا از زاویه دید دیگران، توانایی عاطفی برای تجربه هیجان‌های دیگران. (Abramowitz AC, Ginger EJ, Gollan JK, Smith MJ. Empathy. 2014:32-325) و توانایی شناختی برای فهم هیجان‌های اشخاص دیگر است (Bryant B. 1982:413-425)

همچنین همدلی توانایی پردازش سرخ‌های هیجانی (کلامی و غیرکلامی) دیگران، درک چشم‌انداز هیجانی دیگران و تمایز قائل شدن بین احساسات خود فرد از احساساتی که توسط دیگران تجربه می‌شود؛ تعریف می‌شود.

(Hanania RR, Rossnagle NB, Higgins A, D Alessandro, 2000:1-13)

با وجود تعاریف متنوع همدلی، اغلب اندیشمندان آن را دارای سه عنصر اصلی می‌دانند: الف) پاسخی اثرگذار بر دیگری که اغلب، نه همیشه، مستلزم آن است که فرد در حالت هیجانی فرد دیگر سهیم شود؛ ب) توانایی شناختی دیدن دنیا از دیدگاه دیگری؛ ج) تنظیم

هیجانی (Decety J, Jackson PL, 2006:54-58)

برخی روانشناسان نیز همدلی را سازه ای چند بعدی می دانند که عبارتند از:

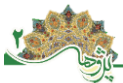
- 1- دیدگاه گیری: توانایی برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران؛
- 2- توجه همدلانه: میزان احساسات همدلانه دیگر محور و نگرانی برای افراد درمانده؛
- 3- درماندگی شخصی: احساسات خودمحوری، نگرانی و تنش در شرایط بین فردی.

(Davis, M.H, Luce, C & Kraus, J.D, 1994:369-391)

علیرغم اینکه محققین در رابطه با تعریف واحدی از همدلی، اتفاق نظر ندارند اما اکثریت آنها معتقدند که همدلی شامل سه جز شناختی، عاطفی و رفتاری است. Jolliffe, D., & Farrington, D. P. 2006., 540-550.

همدلی شناختی، به معنای حساسیت و آگاهی از عواطف و احساسات دیگران است در صورتی که منظور از همدلی عاطفی، ادراک درست افکار و احساسات دیگران و نیز دادن واکنش مناسب به آنها و نوعی پیوند عاطفی با احساسات و تجربیات هیجانی دیگران است همدلی عاطفی خلاف همدلی شناختی، بیشتر نوعی پاسخ همدلانه ی اصیل است. Butter, R. P. (2010).

و همدلی رفتاری عبارت است از ابراز پاسخ همدلانه به صورت عملی به دیگران. در تعاریفی که امروزه، در رابطه با همدلی بیان شده است، بخش چهارمی به نام بخش تعاملی به آن افزوده شده؛ است که به معنای

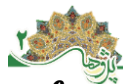


تعدیل ادراک و بیان همدلی بین افراد است. (Freedberg, S.(2007). 251-259

یکی از امتیازات اسلام بر سایر ادیان این است که به محبت و همبستگی بین انسانها اهمیت زیادی داده است. اسلام در پی آن است که برادری میان تمامی خلق گسترش یابد و تفاوت در نژاد و طبقات و ... آنها را از یکدیگر جدا نسازد. آموزه‌های دین انسان‌ها را با عناوین و بیانات مختلف به همدلی دعوت می‌کند. در لغت عربی و فرهنگ اسلامی واژه‌هایی نظیر «مواسات»، «رحمت»، «اخوت»، «مودت»، «رأفت»، به معنای «همدلی» نزدیک و مرتبط اند.

مثبت اندیشی

شاخه‌ای از علم روانشناسی که به بحث مثبت اندیشی می‌پردازد «روانشناسی مثبت» است. کنون شلدون و لورا کینگ آن را «مطالعه‌ی علمی نقاط قوت و فضایل انسان‌های عادی» تعریف کرده‌اند و فرد ریکسون، راسوند، چیکزنت می‌های و هایت آن را «مطالعه‌ی علمی عملکردهای بهینه‌ی آدمی با هدف کشف و ارتقای عواملی که به آدمی و اجتماعات محلی و جوامع بزرگ اجازه می‌دهند به رشد و شکوفایی برسند» می‌دانند. گبیل و هایت نیز از آن به «مطالعه‌ی شرایط و فرایندهای دخیل در شکوفایی یا عملکرد بهینه‌ی آدمی» یاد کرده‌اند. (پسندیده، ۱۳۸۹، ۱۱-۱۳) مارتین سلینگمن پدر علم روانشناسی مثبت باور دارد که روان‌شناسی در گذشته از مسیر و هدف اصلی خود دور شد و تنها به بررسی آسیب‌ها پرداخته و از نقاط قوت آدمی فاصله گرفت؛ روان‌شناسی تنها مطالعه ضعف‌ها نیست بلکه مطالعه‌ی قدرت،



فضیلت‌ها و پرورش بهترین‌ها است.

william c. Compton, Thomson wadsworth, 2005. P 3.2.)

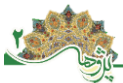
محور اصلی در این علم «نکات مثبت انسان و حیات انسانی» است. (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۵) و به انسان کمک می‌کند تا «به بهترین شکل با زندگی کنار بیاید.» (کویلیام، ۱۳۹۰، ص ۱۵)

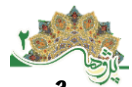
از دیدگاه سلیگمن، مثبت‌نگری در سه حوزه به مطالعه می‌پردازد. ۱- ابتدا هیجان‌های مثبت را بیان می‌کند. ۲- سپس به خصوصیات مثبت و تبیین قابلیت‌ها و توانمندی‌های انسان می‌پردازد. ۳- نهادهای مثبت همچون دموکراسی و خانواده‌ی نیرومند و موفق را توصیف می‌کند.

از دید این مکتب هیجان‌های مثبت را میتوان در سه دسته قرار داد؛ هیجان‌هایی که در گذشته، حال و آینده بروز می‌کنند. هیجان‌های مربوط به گذشته «بخشیدن» و «قدرشناسی» است. هیجان‌های مربوط به زمان حال را می‌توان در دو بخش کاملاً متفاوت دسته‌بندی نمود؛ «لذت‌ها» و «خشنودی‌ها»، «امید» و «خوش‌بینی» از جمله هیجان‌هایی هستند که با آینده مرتبط است.

بعد از آنکه هیجان‌های مثبت و یافتن نقش آن در زندگی روشن شد، قابلیت‌ها و توانمندی‌های آدمی همچون «خرد و دانش»، «شجاعت»، «رأفت و عشق»، «عدالت»، «میان‌رویی» و «تعالی» بیان می‌شود و راه تقویت آن روشن می‌گردد. هر یک از این قابلیت‌ها دارای زیرمجموعه‌هایی هستند که در زیر بیان میشود:

دانش: کنجکاوی، یادگیری، حل‌اجی مسائل، هوش اجتماعی، ابتکار، روشن‌بینی.





شجاعت: دلیری، پشتکار.

عشق: مهربانی و دوست داشتن.

معنویت: آینده‌نگری، درک زیبایی، قدردانی، هدفمندی.

میان‌ه‌روی: خودکنترلی، دور اندیشی، تواضع.

عدالت: انصاف، رهبری، شهروندی. (سلیگمن، ۸۷، ۱۳۸۹-۱۹۵)

فرمول داشتن زندگی شاد استفاده از این هیجانات و قابلیت‌های مثبت

در حوزه‌های اصلی زندگی مثل «خانواده» و «اجتماع» است.

در این مجال برآنیم به آن قسمت از مثبت‌اندیشی بپردازیم که مشتمل

بر نگاه خوشبینانه در روابط بین فردی است. در این بحث همدلی به

منزله‌ی یک تکنیک برای مثبت‌اندیشی نسبت به دیگران محسوب

می‌شود. مؤلفه‌های بین فردی در بخش هیجانات، «قدرشناسی» و

«بخشش» می‌باشد و در قسمت توانمندی‌ها «مهربانی»، «دوست

داشتن»، «انصاف» و «تواضع» است.

الف) هیجان‌های مثبت

همانطور که اشاره شد بخشی از مثبت‌اندیشی به هیجان مثبت مربوط

به گذشته می‌پردازد. هیجان‌های مربوط به گذشته به وسیله تفکر، تعبیر و

تفسیر هدایت می‌شوند. در هیجان‌های مربوط به گذشته همیشه یک

خاطره یا یک تفسیر ایفای نقش کرده و نوع هیجان را مشخص می‌کند و

این امر کلید درک چگونگی احساس است. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۸۷-۹۱)

احساس‌ها و هیجان‌ها نشان دهنده‌ی دید ما نسبت به زندگی است که

خود نوع عملکرد ما را در زندگی رقم می‌زند و مشخص می‌کند که انسان

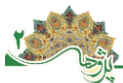
در موقعیت‌های مختلف چگونه رفتار کند. بدین ترتیب می‌توان گفت که

مثبت‌نگری یا منفی‌نگری انسان ترکیبی از احساسات، افکار و باور اوست. (کویلیام ۱۳۹۰، ص ۱۸). بنابراین با تغییر افکار می‌توان هیجان و عواطف را دگرگون ساخت و از این طریق جهتی متفاوت و نو به اعمال و رفتار آدمی بخشید. برای ایجاد و افزایش هیجان‌های مثبت گذشته دو عامل اساسی (قدرشناسی و بخشیدن) وجود دارد. این دو راه احساسات منفی مربوط به گذشته را به احساسات مثبت تبدیل می‌کند.

۱. بخشیدن

زندگی هر فرد پر از حادثه‌های تلخی است که نقش دیگران را در آن نمی‌توان نادیده گرفت. بی‌وفایی‌ها، خصومت‌ها و... نه تنها سبب بروز مشکلاتی در روابط بین فردی می‌شود بلکه یادآوری چنین خاطرات تلخی، عکس‌العمل‌هایی همچون تلافی‌جویی را سبب می‌شود که به بحرانی‌تر شدن واقعه و فشار روانی کمک می‌کند. بخشیدن و فراموش کردن از جمله راه‌های تغییر این افکار منفی است. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۰۵)

از دیدگاه سلیگمن راه بخشش دارای چند مرحله است. اولین گام یادآوری (recall) آسیب به عینی‌ترین شکل ممکن است؛ به گونه‌ای که متجاوز را به صورت یک انسان بدذات نبیند و غرق در ترحم به خود نشود. دومین گام همدردی (empathize) و هم‌ذات‌پنداری با مجرم است؛ به گونه‌ای که روایت و واقعه را از دیدگاه او بررسی کند و به دلایل این اقدام از نگاه مجرم بنگرد (توجیهاتی نظیر: انسان‌ها زمانی که بقایشان مورد تهدید قرار می‌گیرد، یا زمانی که در حالت ترس و نگرانی و در معرض آسیب هستند ممکن است به دیگران صدمه زنند و یا افراد در

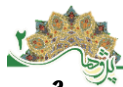


موقع صدمه زدن فکر نمی‌کنند و فقط حمله می‌کنند.) سومین مرحله دادن هدیه نوع دوستانه‌ی بخشیدن (altruistic) است با این احساس که گویا خود فرد دچار خطایی شده و حریم دیگران را نقض کرده است و در حالی که احساس گناه می‌کند مورد بخشش قرار گرفته است و حال سزاوار است که دیگران را با این هدیه‌ی خشنود سازد. گام بعدی متعهد ساختن (commit) خود به ابزارهای علنی بخشش است؛ همچون شعری در مدح بخشیدن یا نامه‌ی بخشش و... و مرحله‌ی پایانی نگهداشتن (hold onto) است. فرد نباید فراموش کند که بخشیده است و دیگر انتقام جویانه به خاطرات تلخ گذشته ننگرد. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۰۸-۱۱۰)

ارتباط همدلی و بخشش

همدلی نقش بسزایی در بخشش ایفا می‌کند. افرادی که همدلی قوی تری دارند به مشکلات دیگران، حساس‌تر بوده و به صورت عاطفی به آنها واکنش نشان داده و بهترین کمک را فراهم می‌آورند. (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ۳۴۹-۳۵۰)

بخشش، یکی از فضایل مبتنی بر صمیمیت است و غالباً در صورتی رخ می‌دهد که فضایل عشق، همدلی، فروتنی و سپاسگزاری همراه با آن، در فعالیت باشند. (ورثینگون، دابلیو بری، پاورت. ۱۳۸۳، ۲۶۸) محققان به طور تجربی رابطه‌ی بین همدلی و گذشت را ثابت کرده و نشان داده‌اند که: ۱- همدلی در ایجاد رابطه‌ی عذرخواهی گذشت، وساطت می‌کند. ۲- مداخله‌های مربوط به عفو مبتنی بر همدلی، بیشتر از مداخله‌های غیرمبتنی بر همدلی و نیز بیشتر از مواردی که مداخله‌ای صورت



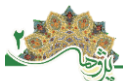
نمی‌گیرد به عفو و گذشت می‌انجامند. ۳- قطع نظر از نوع مداخله‌ای که صورت می‌پذیرد، هر قدر همدلی بیشتر باشد عفو و گذشت نیز موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.

McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr, & Rachel, K. C, 1997: 321-326)

پژوهش بر روی زوجین نیز حاکی از آن است که همدلی، علاوه بر تاثیر مستقیمی که بر رضایت زناشویی دارد میتواند از طریق بخشش نیز منجر به سازگاری زناشویی شود. درک همدلی این امکان را برای زوجین فراهم می‌آورد تا درباره حالت دفاعی و منابع رنج و درد یکدیگر آگاهی پیدا کنند و رنج و استرس را در رابطه کاهش دهد. همچنین همدلی بین زوجین سبب می‌شود که اعتراف و معذرت‌خواهی در روابط صمیمانه به افزایش احتمال بخشش منجر شود. (نادری، مولوی و نوری، ۱۳۹۴: ۶۹-۷۵)

در آموزه‌های دین درباره بخشیدن تحت عناوینی همچون «حلم»، «عفو»، «غفر» و «کظم غیظ» بسیار سخن گفته شده است. بخشیدن تاج خصلت‌های والای انسانی است (کلینی، ج ۲: ۱۰۷) که علاوه اجر اخروی (شوری: ۴۰، نساء: ۱۴۹، آل عمران: ۱۳۴، حجر: ۸۵)، در ایجاد نگرش مثبت افراد نسبت به یکدیگر و همدلی آنان موثر است. بخشیدن کسی که ستم کرده است، پیوستن به کسی که قطع ارتباط کرده است و بردباری با کسی که رفتار جاهلانه‌ای داشته است از خصلت‌های ارزشمند انسانی است. (الکلینی، ۱۳۸۸، ج ۲: ۱۰۷) در روایات توصیه شده است از گناه تا زمانی که مستوجب حدی نباشد درگذرید (ابی فراس، ج ۲: ۱۲۰) و از یکدیگر گذشت کنید تا کینه‌هایتان از بین برود. (الهندی، ۱۳۸۹: ۷۰۰۴).

روایات، بخشش را موجب دستیابی به تکریم و احترام میان مردم



می‌داند. (الهندی، ۱۳۸۹: ۷۰، ۱۲) و آن را وسیله‌ای برای برقراری آشتی میان دلها معرفی می‌کند. (نوری، ۱۴۰۷، ج ۷: ۹)

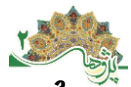
حضرت علی (ع) همدلی را روشی برای ایجاد مثبت اندیشی نسبت به دیگران دانسته و می‌فرماید: «وقتی افراد نسبت به یکدیگر همدلی (اخوت) حقیقی داشته باشند از لغزش‌های هم می‌گذرند، نیاز یکدیگر را برطرف می‌نمایند، عذرخواهی یکدیگر را می‌پذیرند، عیوب یکدیگر را می‌پوشانند، ترس را از هم دور می‌کنند و یکدیگر را برای رسیدن به اهدافشان یاری می‌رسانند.» (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰، ۳۶۴۵)

۲. قدرشناسی

قدرشناسی زمانی رخ می‌دهد که فرد در مقام تایید و مدح یک رفتار نیکو در یک رابطه اجتماعی برمی‌آید. تقویت قدرشناسی خاطرات مثبت گذشته را تقویت می‌کند و احساس رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. قدرشناسی به سه دلیل یک هیجان اخلاقی است؛ اول اینکه به ما امکان می‌دهد که نسبت به دیگری رفتار مثبت اجتماعی داشته باشیم. دوم اینکه ما را به ابراز رفتار مثبت اجتماعی و پرهیز از رفتار ضداجتماعی برمی‌انگیزد. سوم اینکه رفتار اخلاقی شخصی را که عمل شایسته داشته و مورد قدردانی قرار گرفته است را تقویت می‌کند. (آلن، ۱۳۸۷: ۴۶۸)

ارتباط همدلی و قدرشناسی

در آموزه‌های دین درباره قدردانی تحت عنوان «شکر» سخن گفته شده است. در قرآن درباره لزوم قدردانی نسبت به کسی که در حقیقت نیکی کرده است توصیه شده است. (لقمان: ۱۴) زیرا هر احسانی را باید به نیکی پاسخ داد. (نساء: ۸۶) و کسی که در قبال خوبی مردم تشکر نکند از



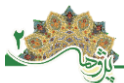
خداوند تشکر نکرده است. (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲: ۲۴) کسی که مورد نیکی قرار گرفته وظیفه دارد به نیکی جبران کند. اگر توان جبران نداشت باید به خوبی تشکر کند و اگر زبانش هم قاصر بود وظیفه دارد ارزش آن نیکی را بشناسد و نیکی کننده را دوست داشته باشد. (طوسی، ۱۴۱۴: ۵۰۱) امام علی علیه السلام به نقش قدردانی در ایجاد نگرش مثبت و همدلی اشاره فرمودند: «سپاسگزاری تو از کسی که از تو راضی است موجب رضایت و وفاداری بیشتر او می شود و سپاسگزاری از کسی که از تو ناخشنود است سبب رفع ناراحتی و مهر بانی او نسبت به تو می شود.» (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰، ۵۶۶۸)

ب) توانمندی های مثبت

بخش دیگر مثبت نگری، توانمندی ها (قابلیت ها) و بکارگیری درست آن ها است؛ چرا که این پروسه احساسات مثبت را می پروراند.

۱. عشق (رافت)

عشق (رافت) که گاهی از آن با نام انسانیت یاد می شود (humanity) یکی از توانمندی های فرد مثبت اندیش است. این ویژگی بیشتر در برخورد و تعامل با دیگران نمود می یابد و از دو بخش «مهر بانی» و «دوست داشتن» تشکیل شده است. طبقه «مهر بانی» شامل راه های مختلف برقراری ارتباط با یک شخص دیگر با ملاحظه خواسته های آن شخص است به طوری که ممکن است بر خواسته ها و نیازهای خود فرد ترجیح داده شود. همدلی و همدردی مولفه ای مفید این قابلیت هستند. «دوست داشتن» و اجازه دادن به خود برای دوست داشتن دیگران؛ داشتن احساسات دو طرفه ی عمیق و پایدار نشان از این قابلیت دارد.



ارتباط همدلی با «مهربانی» و «دوست داشتن»

همدلی کردن نقش مهمی در ایجاد حس مهربانی و دوست داشتن ایفا می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند کودکانی که همدلی بیشتری دارند، نسبت به دیگران حساس و نگران آسیب دیدن آنان هستند، با دیگران تعامل بدنی (همکاری، مشارکت و عاطفه) و کلامی (گوش دادن، تحسین و تشویق) مثبت دارند. Borba M. 2001:113

پژوهش‌ها بر روی زوجین نیز نشان دهنده‌ی این است که روابط همدلانه با یکدیگر کمک می‌کند تا آنان، یکدیگر را مورد حمایت عاطفی قرار دهند. در واقع همدلی، پیش نیاز صمیمیت و تبادل مثبت در یک ارتباط است.

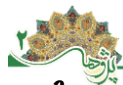
Dattilio, F. M, 2010:541-548

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که کودکانی که همدلی بالایی دارند، پرخاشگری کلامی و بدنی پایینی نشان می‌دهند. آنها دریافتند که خشم و پرخاشگری با همدلی رابطه‌ی منفی دارد.

Strayer, J. & Roberts, W. 2004, 1-13.

همچنین پژوهش‌ها نشان دادند که آموزش همدلی در مدارس، به ویژه در سنین جوانی، با فراهم کردن درک احساس‌های دیگران می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود (وزیری، لطفی عظیمی، ۱۳۹۰-۱۳۹۶).

پژوهش دیگری نیز که باهدف اثربخشی آموزش همدلی در جلوگیری از زورگویی در مدارس ابتدایی انجام شد، نشان داد که آموزش همدلی باعث کاهش رفتار زورگویانه دانش آموزان می‌شود. Şahin, M.(2012). 1325-1330

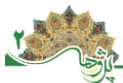


همدلی به عنوان یک پاسخ عاطفی که از ادراک یا فهم حالت هیجانی یا تعارض دیگران ریشه می‌گیرد، محرکی در بر انگیزختن افراد برای کمک به دیگران است. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند کودکانی که همدلی پایینی دارند، رفتارهای پرخاشگرانه‌ی بیشتری نشان می‌دهند. 1-13. Strayer, J. & Roberts, W.(2004).

برخی روان‌شناختان بر این باورند که فقط هیجان «همدلی» می‌تواند موجب تجربه‌ی جانشینی درد و رنج قربانی و سرکوبی رفتار پرخاشگرانه در افراد گردد. Albiero, P., Ingoglia, S. & Lococo, A.(2001). 205-223.

در آموزه‌های دین تحت عنوان «الرَّحْمَ»، «المحبَّة»، «المودة»، «الالفة» از دوست داشتن و مهربانی سخن گفته شده است. اسلام دین بخشش و مهرورزی است. خداوند متعال پیامبر اکرم را با این خصلت زیبا ستوده و درشت‌خوئی را از آن بزرگوار سلب نموده است. (آل عمران: ۱۵۹، انبیا: ۱۰۷) قرآن کریم مسلمانان حقیقی را اینگونه معرفی می‌کند: «مؤمنین به همدیگر رؤف و مهربان و به یکدیگر دلسوز و غمخوار هستند.» (فتح ۲۹، حدید ۲۷، بلد ۱۷ و ۱۸) در روایات آمده است مهربانی باعث جلب محبت دیگران (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۴۶۸۴) و زیاد شدن تعداد دوستان (محمدی و دشتی، ۱۳۹۶: ۲۱۴) می‌شود.

روایات همچنین به نقش مهربانی در ایجاد همدلی اشاره دارند. امام صادق (ع) فرمود: «مؤمنان را در مهرورزی و ملامت به همدیگر، همانند یک پیکر می‌بینی که وقتی عضوی به درد آید و شکایت کند، اعضای دیگر با بی‌خوابی و تب با او هم صدا شوند و یکدیگر را فراخوانند.» (کوفی



اهوازی، ۴۰، ۴، ۱۴۰۴)

معصومین (ع) همدلی (مواسات) را بهترین وسیله برای حفظ دوستی‌ها و روابط اجتماعی مثبت معرفی کرده‌اند. (آمدی تمیمی، ۹۵۷۸، ۱۳۶۰) همدلی (مواسات) موجب جلب محبت اطرافیان و نگرش مثبت آن‌ها می‌گردد. امام جواد (ع) در این باره فرمودند: «سه خصلت است که به وسیله آن‌ها جلب محبت می‌شود: رعایت انصاف در معاشرت با دیگران، همدلی با دیگران در سختی و خوشی و برخورداری از قلبی سلیم و مهربان.» (اربلی، ۱۳۸۱، ج ۳: ۱۳۹)

۲. عدالت

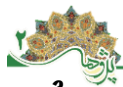
یکی دیگر از توانمندی‌های مثبت «عدالت» است. این قابلیت در روابط اجتماعی خود را نشان می‌دهد و شامل سه بخش وظیفه، انصاف و رهبری است.

انصاف

انصاف و برابری بخشی از قابلیت عدالت است. انصاف با عدم دخالت احساسات شخصی در تصمیماتی که در ارتباط با دیگران گرفته می‌شود، یا جدی گرفتن رفاه غریبه‌ها به اندازه‌ی رفاه خود، کنار گذاشتن تعصبات شخصی. (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۹۵، ۱۹۲) و انمود می‌کند.

ارتباط همدلی و انصاف

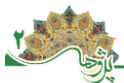
همدلی عاملی است که موجب ارتقای انسانیت، تمدن و اخلاقیات می‌شود. همدلی، احساسی است که فرد را به تعهدات خود در مقابل دیگران هشیار می‌سازد و وجدانش را تحریک می‌کند. همان چیزی است که افراد را به سوی شکیبایی و دلسوزی، درک نیازهای دیگران، مراقبت

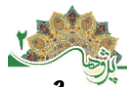


کافی از کسانی که آسیب دیده‌اند یا دچار مشکل شده‌اند، سوق می‌دهد. (بوربا، ۱۳۹۰، ص ۴۳) بسیاری از پژوهشگران کمبود همدلی را دلیل اصلی قلدری و رفتارهای نامناسب کودکان در مدرسه می‌دانند. پژوهش‌ها همچنین حاکی از رابطه‌ی منفی همدلی با اعمال و رفتارهای پرخاشگرانه است که چنین رفتارهایی به عنوان یکی از ویژگی‌های رفتاری زوجین ناسازگار، گزارش شده است. Jolliffe, D. & Farrington, D. P. (2004).: 441-476.

در واقع همدلی، یعنی قدرت همدردی و فهم نگرانی‌های دیگران که پایه هوش اخلاقی است. این همان چیزی است که کودکان را نسبت به افکار دیگران حساس می‌کند و درک آنها نسبت به عقاید دیگران را افزایش می‌دهد. (بوربا، ۱۳۹۰، ص ۴۳)

انصاف به معنای عدالت‌ورزی و اجرای قسط و اقرار به حقوق مردم و ادای آن‌هاست و این که هر خیری را برای خود می‌خواهیم برای دیگران هم بخواهیم و هر زیان و ضرری که برای خود نمی‌پسندیم برای دیگران هم نپسندیم. (انصاریان، ۱۳۸۶، ۳۸۲) در آیات قرآن درباره رعایت انصاف آمده است هنگامی که سخن می‌گویید عدالت را رعایت کنید حتی اگر در مورد نزدیکان‌تان بوده باشد. (انعام: ۱۵۲) و در جای دیگر می‌فرماید به طور جدی در پاسداری از عدالت برخیزید و برای خدا گواهی دهید اگر چه (این گواهی) به زیان خود شما یا پدر و مادر یا نزدیکان شما بوده باشد... و اگر حق را تحریف کنید و یا از اظهار آن اعراض نمایید خداوند به آن چه انجام می‌دهید آگاه است. (نساء: ۱۳۵) امام علی (ع) درباره آیه «ان الله یامر بالعدل و الاحسان» فرمودند: عدل به معنی انصاف دادن است. (محمّدی و





دستی، ۲۳۱: ۱۳۹۶) روایات رعایت انصاف را در کنار همدلی دو خصلتی می‌دانند که نظام و رشته دین قلمداد می‌شوند. (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۹۹۸۳) انصاف داشتن به شیوه‌های مختلف موجب تقویت حس همدلی می‌گردد. معصومین (ع) انصاف را موجب دوام بخشیدن به محبت و دوستی (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۱۰۷۶) و افزایش دوستان (محمدی و دستی، ۲۲۴: ۱۳۹۶) می‌دانند. انصاف دل‌ها را الفت می‌بخشد (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۱۱۳۰)، پیوندها را دوام می‌دهد. (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۴۱۹۰) اختلافات را از بین میبرد و موجب همبستگی میشود. (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۱۷۰۲) معصومین (ع) به ارتباط دو سویه‌ی انصاف و همدلی نیز اشاره فرمودند. آمده است همدلی (اخوت) افراد باعث میشود ایشان نسبت به یکدیگر انصاف داشته باشند، با یکدیگر مهربان باشند، به هم حسد نوزند (حرانی، ۳۲۲: ۱۳۶۳) و حقوق یکدیگر را پایمال ننمایند. ابن‌ابی‌الحدی، ۱۳۸۵: ج ۱۶: ۱۰۵) همچنین همدلی (اخوت) موجب میشود که افراد راهنمای یکدیگر باشند، به هم خیانت و ستم نکنند، همدیگر را فریب ندهند و خلف و عده نمایند. (کلینی، ج ۳: ص ۱۶۶)

علاوه بر واژگان ذکر شده که بیان‌کننده معنای همدلی بودند، قاعده‌ی مهمی نیز از آموزه‌های اسلامی استخراج شده است که مفهوم همدلی را می‌رساند. صورت مثبت این قاعده این است که: «آنچه را دوست داری دیگران نسبت به تو انجام دهند، تو نیز نسبت به دیگران انجام بده.» و صورت منفی آن نیز این است که: «آنچه بر خود نمی‌پسندی بر دیگران مپسند.» این قاعده علاوه بر مضمون برخی آیات قرآن (مطففین: ۱ تا ۶، نساء: ۸ و ۹، بقره: ۲. نحل ۵۷) در روایات معصومین نیز به چشم می‌خورد.

حضرت علی(ار) سفارش به فرزندشان فرمودند: «ای پسر من! توصیه‌هایم را دریاب و نفس خود را ترازو و مقیاس میان خود و دیگران قرار ده: پس آنچه را که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را که برای خود خوش نمی‌داری، برای دیگران هم خوش مدار؛ ستم روا مدار، آنگونه که دوست نداری به تو ستم شود؛ نیکی کن، آنگونه که دوست داری به تو نیکی کنند؛ و آنچه را که برای دیگران زشت می‌داری برای خود نیز زشت بشمار؛ و چیزی را برای مردم بیسند که برای خود مپسندی؛ چیزی را که نمی‌دانی مگو، بلکه همه چیزهایی که می‌دانی را مگو: از مواردی که دوست نداری که در مورد تو گفته شود.» (الحرانی، ۱۳۶۳: ۱۳)

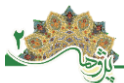
طبق این قاعده با رعایت انصاف نسبت به دیگران میتوان حس همدلی را تقویت نمود.

۳. میانه روی (temperance)

یکی دیگر توانمندی‌های مثبت «میانه روی» است. میانه روی به عنوان یک فضیلت اساسی به ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های خود اشاره دارد. یک شخص میانه رو انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند به نحوی که آسیبی متوجه خود یا دیگران نشود.

تواضع

تواضع و فروتنی بخشی از قابلیت میانه روی است. انسان فروتن ترجیح می‌دهد تا موفقیت‌هایش معرف او باشد و خود را فرد بخصوصی نمی‌داند و الهامات، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به یک اندازه بی اهمیت



می‌داند. (سلیگمن، ۱۹۶، ۱۳۸۹)

ارتباط همدلی و تواضع

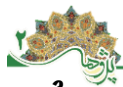
تواضع یعنی خود را از کسانی که در منصب و جایگاه پایین‌تری قرار دارند، برتر ندانند. همچنین به معنای شکسته نفسی و افتادگی آمده است که آدمی خود را از دیگران بالاتر نبیند. (نراقی، ۳۰۰، ۱۳۷۷)

یکی از مکارم اخلاقی که قرآن در وصف مومنان بیان کرده، تواضع و فروتنی آنان است. (فرقان: ۶۳، شعراء: ۲۱۵، اسراء: ۲۴) روایات نیز به نقش تواضع در ایجاد همدلی اشاراتی فرمودند. مثلاً رسول خدا ﷺ تواضع را سبب رفع ظلم از جامعه می‌دانند: «نسبت به یکدیگر فروتن باشید تا کسی بر دیگری ستم روا ندارد.» امام علی (ع) نیز به محبت آور بودن فروتنی اشاره فرمودند: «نتیجه فروتنی، مهربانی است.» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۳۲۷) سیره معصومین (ع) نیز حاکی از رفتار فروتنانه ایشان دارد که منجر به همدلی در اجتماع می‌گشت.

به عنوان مثال پیامبر (ص) از روی فروتنی با خدمت‌گزاران یا فقرا هم سفره می‌شد، در آسیاب کردن غله به خدمتکار خود کمک می‌کرد، در سلام کردن بر دیگران حتی کودکان پیشی می‌گرفت و دعوت مؤمنان را می‌پذیرفت. (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۷۰: ۲۰۸) یا امام سجاد (ع) فروتنانه بطور ناشناس در کاروان‌ها شرکت می‌کرد و نیازمندی‌های کاروانیان را برآورده می‌ساخت. (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۱۶: ۶۹)

نتیجه

روانشناسان از «همدلی» تعاریف متعددی ارائه داده‌اند. اکثریت آنان



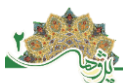
معتقدند که همدلی شامل سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری است. در بعد اول فرد از احساسات دیگران آگاهی پیدا می‌کند. در بعد دوم با ادراک افکار و هیجانات دیگران واکنش مناسب نشان داده و پیوند عاطفی برقرار می‌کند و در بخش سوم به صورت عملی پاسخی همدلانه ابراز می‌کند.

روان‌شناسی در گذشته از مسیر اصلی خود دور شد و تنها به بررسی آسیب‌ها پرداخت. اما امروزه در شاخه روانشناسی مثبت به مطالعه و پرورش فضیلت‌ها می‌پردازد. مثبت‌اندیشی در سه حوزه هیجان‌ها، توانمندی‌ها و نهادهای مثبت به مطالعه می‌پردازد. مولفه‌های بین فردی در بخش هیجانات «بخشش» و «قدرشناسی» و در قسمت توانمندی‌ها «مهربانی»، «دوست داشتن»، «انصاف» و «تواضع» است. طبق یافته‌های روان‌شناسان و تعالیم دینی همدلی می‌تواند به منزله یک روش برای تقویت مثبت‌اندیشی نسبت به دیگران محسوب شود.

بر اساس تحقیقات روانشناسان بخشش غالباً در صورتی رخ می‌دهد که فضیلت همدلی همراه با آن فعال باشد. همدلی در ایجاد رابطه عذرخواهی و درک رنج دیگران موثر است و احتمال بخشش را افزایش می‌دهد. آموزه‌های دین نیز همدلی را موجب چشم‌پوشی از لغزش‌های دیگران و پذیرش عذرخواهی ایشان می‌داند.

تعالیم دین به نقش قدرشناسی در ایجاد نگرش مثبت و همدلی اشاره دارد و آن را موجب رضایت، وفاداری و رفع ناراحتی دیگران می‌داند.

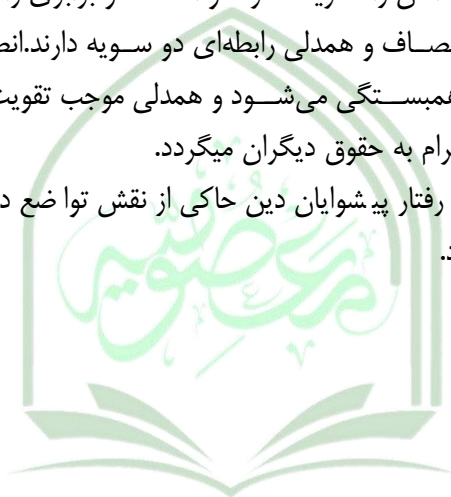
نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد همدلی نقش مهمی در ایجاد حس مهربانی و دوست داشتن ایفا می‌کند. افرادی که همدلی بیشتری دارند نسبت به دیگران حساس‌ترند و آنها را مورد حمایت عاطفی قرار داده و



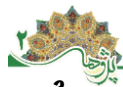
پرخاشگری کمتری دارند. آموزه‌های دین به رابطه دو طرفه مثبت اندیشی و همدلی اشاره دارد و همدلی را موجب حفظ دوستی‌ها و روابط اجتماعی می‌داند و مهربانی را در ایجاد همدلی موثر می‌داند.

پژوهشگران همدلی را موجب ارتقای انسانیت و اخلاقیات می‌دانند. همدلی فرد را نسبت به تعهدات خود در مقابل دیگران هشیار ساخته، وجدانش را تحریک کرده و انصاف و برابری را تقویت می‌نماید. از نگاه دین انصاف و همدلی رابطه‌ای دو سویه دارند. انصاف موجب دوام پیوندها و همبستگی می‌شود و همدلی موجب تقویت رفتارهای جامعه‌پسند و احترام به حقوق دیگران می‌گردد.

گفتار و رفتار پیشوایان دین حاکی از نقش تواضع در ایجاد همدلی در اجتماع دارد.

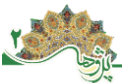


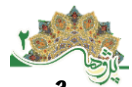
موسسه آموزش عالی خوزوی معصومیه (نواهران)
مرکز پژوهش‌های اسلامی معصومیه



فهرست منابع

۱. آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۲)، *روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)
۲. آلن، کار (۱۳۸۷)، *روان شناسی مثبت*، مترجمان: حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: انتشارات سخن.
۳. الآمدی التمیمی، عبدالواحد (۱۳۶۰)، *غرر الحکم و درر الکلم*، تحقیق: میرسید جلال الدین المحدث، تهران: جامعه الطهران.
۴. _____ (۱۳۶۶)، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، محقق و مصحح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۷)، *من لا یحضره الفقیه*، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۶. الاربلی، ابوالحسن علی بن عیسی (۱۳۸۱)، *کشف الغمه فی معرفه الأئمه (ع)*، ج ۳، تبریز: بنی هاشمی.
۷. انصاریان، حسین (۱۳۸۶)، *حدیث عقل و نفس آدمی در آیه نه قرآن*، قم: دارالعرفان.
۸. بوربا، ملیکه (۱۳۹۰)، *پرورش هوش اخلاقی هفت فضیلت اساسی که برای درست رفتار کردن به فرزندان باید آموخت*، مترجم فیروزه کاوسی، تهران: رشد.
۹. پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، *رضایت از زندگی*، قم: انتشارات دارالحديث.
۱۰. حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، *تحف العقول*، محقق / مصحح: علی





- اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
۱۱. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۹)، *لغتنامه دهخدا*، تهران: دانشگاه تهران.
 ۱۲. سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۳۸۹)، *تصادف‌مانی درونی*، مترجمان: م. صطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه.
 ۱۳. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴)، *من لا یحضره الفقیه*، محقق / مصحح: مؤسسه البعثة، قم: دار الثقافة.
 ۱۴. فلاح، محمدحسین (۱۳۹۳)، *همدلی از سری آموزش های هوئس اخلاقی*، یزد: بهشت دارالعباده.
 ۱۵. فولادی، علیرضا (۱۳۸۹)، *زبان عرفان*، تهران: جمهوری.
 ۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۸۸)، *کافی*، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
 ۱۷. کوفی اهوازی، حسین بن سعید (۱۴۰۴)، *الزهد*، محقق / مصحح: غلامرضا عرفانیان یزدی، قم: المطبعة العلمیة.
 ۱۸. کو یلیام، سوزان (۱۳۹۰)، *مثنی بت / اندیشی و مثنی بت گمراهی کاربردی*، مترجمان: فرید براتی سده، افسانه صادقی، تهران: جوانه رشد.
 ۱۹. کیلن، ملانی (۱۳۸۹)، *رشد اخلاقی کتاب راهنما*، مترجم: محمدرضا جهانگیرزاده، علیرضا شیخ شعاعی، رحیم راستی تبار، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
 ۲۰. محمدی، کاظم و دشتی، محمد (۱۳۹۶)، *المعجم المفهرس لألفاظ نهج البلاغة*، بیروت: دار الأضواء.
 ۲۱. مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۴)، *بحار الانوار*، تهران: انتشارات اسلامیه.
 ۲۲. نراقی، احمد بن محمد مهدی (۱۳۷۷)، *معراج السعاده*، قم: هجرت.
 ۲۳. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۷)، *مستدرک الوسائل و مستنبط*

الم سائل، محقق / مصحح: مؤسسة آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام.

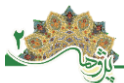
۲۴. هندی، علاءالدین علی بن حسام (۱۳۸۹)، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.

۲۵. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ ق)، *تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام)*، ج ۲، قم: مکتبه فقیه

۲۶. ورثینگتون، اورت ال و دابلیو. بری، جک و پاورت، لس (۱۳۸۳)، «*کینه توزی، گذشت، دین و سلامتی*»، مترجم: مجتبی حیدری، نقد و نظر، ش ۳۳ و ۳۴،

۲۷. وزیر، شهرام؛ لطفی عظیمی، افسانه (۱۳۹۰)، «تأثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان»، *روانشناسی تحولی*، شماره ۳۰.

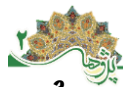
28. Albiero, P., Ingoglia, S. & Lococo, A. (2001). Designing a method to
29. assess empathy in Italian children. In A. Bohart & D. Stipek (eds.),
30. constructive and destructive behavior, Implications for family, school
31. & society. Washington, DC: American Psychological Association.
32. Borba M. Building moral intelligence (2008), The seven
33. essential virtues that teach children to do the right thing. USA: Jossey- Bass.
34. Davis, M.H, Luce, C & Kraus, J.D, (1994). The heritability of characteristics associated with dispositional empathy, Journal of Personalit.
35. Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy*



with couples and families: a comprehensive guide for clinicians. Guilford Press. New York.

36. Jolliffe, D & Farrington, D.P(2006), Developmental and validation of the basic empathy scale, *Journal of Adolescence*.
37. Hanania, R. R. Rossnagle, N. B. Higgins, A(2000). Development of Self and Empathy in Early Infancy: Implications Atypical. *Infant and Young Children*.
38. McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr, & Rachel, K. C. (1997). Interpersonal forgiveness in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*.
39. Strayer, J. & Roberts, W. (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year olds. *Social Development*.
40. william c. Compton, Thomson wadsworth(2005).
41. introduction to positive psychology. william c. Compton, Thomson wadsworth.
- 42.

موسسه آموزش عالی خوزوی معصومیه (نوابهاران)
مرکز پژوهش های اسلامی معصومیه



دوره مطالعاتی اخلاق و معنویت

■ دفتر اول

■ بهار و تابستان ۱۳۹۶

