

نشریه علمی

پژوهشنامه ادبیات تعلیمی

سال دوازدهم، شماره چهل و هشتم، زمستان ۱۳۹۹

## **بررسی مؤلفه‌های شفقت به خود نی در شخصیت فتنه در منظومه هفت‌پیکر نظامی**

دکتر وجیهه ترکمانی باراندوزی\*

### **چکیده**

وسعت اندیشه و درک صحیح آفرینندگان آثار ادبی نظیر نظامی از ویژگی‌های روحی و روانی انسان‌ها، سبب شده تا ابعاد مختلف روحی انسان‌ها، در شخصیت‌های داستانی آثار آن‌ها انعکاس یابد. در این پژوهش، شخصیت فتنه در هفت‌پیکر، بر اساس تکنیک «شفقت‌ورزی به خود» در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، به صورت توصیفی و تحلیلی بررسی شده است. سؤال اصلی تحقیق این است که هدف نظامی از تغییر سرنوشت فتنه، به قصد تعلیم و نشان دادن آثار خودشفقت‌ورزی بر زندگی و سرنوشت انسان‌ها چه بوده است؟ نظامی چگونه فتنه، شخصیت محوری را با استفاده از مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود، از مرگ حتمی به دست سرهنگ خاص بهرام‌شاه نجات داده است؟ یافته‌ها نشان می‌دهد همه مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی، از سوی نظامی در رفتار و کنش‌های فتنه، کنیز بهرام‌گور در هفت‌پیکر، نمایان شده است.

### **واژه‌های کلیدی**

شفقت‌ورزی، فتنه، بهرام‌گور، هفت‌پیکر، نظامی.

torkamani.vajihe@gmail.com

\* استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

تاریخ پذیرش ۹۹/۹/۲۶

تاریخ وصول ۹۹/۶/۱۲

## ۱. مقدمه

ادبیات همواره در هر شکل و قالب، نمایانگر زندگی، جهان بینی و شیوه نگرش فردی و جمعی آفرینندگان آن‌ها بوده است. آثار ادبی گاه از گذرگاه عاطفه و احساس، گاهی با بهره‌گیری از عناصر ملی و قومی و گاه با استفاده از درون‌مایه‌های فضایل اخلاقی و تعلیمی، به هدایت مخاطبان از طریق «تعلیم و تعلم شیوه‌های زندگی و به‌طور کلی شیوه‌های نگرش بر جهان می‌پردازد» (حلبی، ۱۳۷۴: ۱۳). جولانگاه ادب تعلیمی در آثار ادبی، بسیار وسیع و شامل انواع مختلف ادبی از حماسه و غنا گرفته تا ادبیات تعلیمی و... است. به عبارت دیگر، «روش تعلیم و تربیت در متون ادبی ایران به شیوه‌های مختلف برای مخاطبان بیان شده است، به طوری که از لابه‌لای اشعار و آثار ادبی، نکات ارزشمند تربیتی قابل دسترسی است» (طغیانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۳۷). بنابراین می‌توان گفت که «اثر گران قدر هنرمند متعالی در هر ژانر و نوعی که پردازش شده باشد، از تعلیم و آموزه‌های اخلاقی تهی نخواهد بود؛ زیرا هنرمندی که ماندگار می‌شود، دارای من متعالی است که شمولی فراگیر و گسترده دارد» (یلمه‌ها، ۱۳۹۵: ۶۳).

در بین شاعران نام‌آور و برجسته ایرانی، حکیم نظامی گنجه‌ای با ابتکاری که خاص خود اوست، کوشیده است به شیوه‌های گوناگون، نکات تربیتی را با پردازش استادانه و هنرمندانه شخصیت‌های داستانی آثار خود به مخاطبان انتقال دهد. در واقع موضوع تعلیم به شیوه مستقیم و غیرمستقیم در بخش‌های مختلف منظومه‌های نظامی به‌ویژه منظومه هفت‌پیکر نمایان است. به‌زعم محققان، هفت‌پیکر «یکی از هنری‌ترین آثار نظامی است که در آن، صرف داستان‌پردازی و توصیف ماجراهای عاشقانه مورد نظر نیست. حتی مثل مخزن‌الاسرار رنگی زاهدانه ندارد بلکه تلفیقی است از جلوه‌های حضور انسان و ابعاد گونه‌گون زندگی بشر» (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۸). در واقع نظامی با آگاهی از طبیعت، سرشت و توانایی‌های شگرف انسان، با پردازش استادانه شخصیت‌های داستانی منظومه‌های خود، در تعدادی از داستان‌های آثار خود تأثیر نگرش مثبت نسبت به اطرافیان و اتفاقات پیش‌آمده و نیز تأثیر کنترل احساسات و هیجان‌های مختلف در جهت بهبود شرایط زندگی و در برخی موارد تأثیر این نوع نگاه در تغییر مسیر حیات را به نمایش درمی‌آورد و به‌طور غیرمستقیم، مهارت بهزیستی مخاطبان را ارتقا می‌بخشد.

گفتنی است که تفاوت شیوه بیان و «توجه به ابداع و عدم تقید به پیروی از یک روایت مدوّن موجود» (زرین کوب، ۱۳۷۴: ۲۰۲)، نیز طرح بسیاری مسائل روانی از سوی نظامی، مجال هنرنمایی بیشتری به وی داده است. در بین شخصیت‌های داستانی منظومه هفت پیکر، «فتنه»، کنیز چینی بهرام‌شاه، پررنگ‌ترین شخصیت زن است که از همان آغاز داستان خود با بهرام، ذوق استقلال و توجه و دلسوزی به خود در او پیداست. شخصیت فتنه در این اثر به قدری زنده و ملموس است که امروزه به‌خوبی از پس قرن‌ها می‌توان سیمای روشن او را مجسم ساخت و ابعاد روحی و روانی او و دلایل رفتارهای او را از دیدگاه‌های مختلف به‌ویژه نظریه‌های روان‌شناسانه بررسی کرد. در بین شیوه‌های متعدد روان‌شناسی، «مفهوم خودشفقت‌ورزی» از جمله تکنیک‌های نوین این حوزه است که با تبیین مؤلفه‌های خود، سعی در تغییر نگرش و رفتارهای افراد و در نتیجه بهبود روابط انسان‌ها با همدیگر دارد.

مهارت نظامی در پردازش شخصیتی شفقت‌ورز و پویا از فتنه، باعث گردیده تا وی، مانند همه انسان‌های مثبت‌نگر و با توان روحی بالا در طول داستان آشکار گردد. البته با آنکه میل به واقع‌بینی و قدرت روحی در وجود فتنه، او را از اظهار تملق در نزد شاه بازداشته و وی را مغضوب بهرام‌شاه قرار داده است، شفقت‌ورزی فتنه به خود، وی را به پویایی و فعالیت بیشتر برای انتخاب رفتارهای مبتنی بر شفقت واداشته، همچنین او را از غلتیدن در چاه مرگ به دست سرهنگ شاه نجات داده و موقعیت او را در نزد بهرام بهبود بخشیده است. در واقع وجود چنین ویژگی‌هایی در شخصیت فتنه، سبب بروز ویژگی کنشگری و فعال بودن وی و در نتیجه قابل بررسی گردیدن این شخصیت با تکنیک‌های مطرح حوزه روان‌شناسی، از جمله شیوه شفقت‌ورزی به خود شده است. گفتنی است که دلیل منطقی این مهارت رفتاری این است که همواره مردم با خود دلسوزی، می‌توانند شرایط زندگانی و روابط خود با دیگران را بهتر کنند.

در این پژوهش بر آنیم تا علت انتخاب‌های فتنه را با دقت در رفتارهای او مطابق با مفهوم شفقت‌ورزی به خود، بررسی و تحلیل کنیم.

### ۱-۱. روش پژوهش

روش تحقیق در مقاله حاضر، تحلیلی توصیفی است که طی آن نگارنده کوشیده است پس از معرفی اجمالی نظریه شفقت‌ورزی، انواع مؤلفه‌های مطرح در این نظریه را که شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، آگاهی و درک مشترکات انسانی به‌جای انزوا و نیز ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی می‌باشند، با توجه به شخصیت فعال و شفقت‌ورز فتنه، به تفکیک بیان کند؛ سپس واکنش‌های آگاهانه و رفتارهای شفقت‌ورزانه فتنه را در ماجرای تهدید به مرگ از سوی شاه بهرام و نیز روی آوردن او به برقراری رابطه سازنده و شفقت‌ورزانه با سرهنگ، مأمور بهرام گور، در پی به خشم آمدن بهرام‌شاه از پاسخ گستاخانه وی در شکارگاه را، مورد بررسی و واکاوی قرار دهد.

### ۲-۱. پرسش‌های پژوهش

شایان ذکر است که این پژوهش درصدد است به پرسش‌های زیر پاسخ دهد:

- فتنه به‌مثابه یک انسان که از همه انگیزه‌های فیزیکی و رفتارهای اجتماعی مشترک با سایر جانداران برخوردار است، چگونه از قابلیت‌های وجود انسانی خود برای کنار آمدن با جنبه‌های دشوار زندگی استفاده می‌کند؟

- نقش اطرافیان در روند شفقت‌ورزی فتنه به خود، چگونه بوده است؟

افزون بر این، هدف اصلی این پژوهش، شناسایی مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود با تمرکز بر شخصیت فتنه در منظومه هفت‌پیکر نظامی با توجه به مفهوم شفقت‌ورزی به خود است. علاوه بر این، اهداف جزئی این تحقیق به شرح زیرند:

- شناسایی و تبیین عناصر خودشفقت‌ورزی وجود فتنه بر اساس مفهوم شفقت‌ورزی به خود.

- بررسی عوامل اثرگذار بر بروز این شیوه رفتاری در فتنه و سوق دادن او به انتخاب رفتارهای شفقت‌ورزانه با خود برای بهبود شرایط زندگی خود.

- بررسی نقش عوامل و شخصیت‌های تأثیرگذار در نحوه اقدام برای شفقت‌ورزی با خود.

آشکار است بررسی سیمای فتنه از دیدگاه روان‌شناسانه شفقت‌ورزی، می‌تواند نتیجه قابلیت ذاتی انسان برای ابراز مهربانی و شفقت را نشان دهد. همچنین، این تحقیق می‌تواند نتایج رفتارهای بهنجار فتنه در تلاش‌های او برای نجات از مرگ و روی آوردن به برقراری رابطه سازنده و تأثیرگذار با اطرافیان به‌ویژه بهرام‌شاه را با دقت و ظرافتی بالا، در سیمای زنی هوشمند و ذهن‌آگاه، نشان دهد و بدین وسیله هنر حکیم نظامی را در به تصویر کشیدن زوایای پیدا و پنهان روح انسان هرچه بیشتر نمایان سازد. طبیعی است که آدمی برای دستیابی به آرامش و رضایت بیشتر در زندگی خود درصدد استفاده از قابلیت‌های قوای مغزی خود نظیر تفکر، خیال، وهم و... برآید و با قابلیت ذاتی خود برای ابراز مهربانی و شفقت هم‌نوا گردد و ذهن خود را به شیوه جدید سازمان‌دهی کند (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۲۳).

### ۳-۱. سابقه و ضرورت انجام تحقیق

اگرچه تاکنون آثار متعددی از سوی محققان درباره داستان بهرام گور با کنیز خود، فتنه، در منظومه هفت‌پیکر نوشته شده، تحقیقی مستقل با رویکرد بررسی رفتارهای شخصیت فتنه بر اساس مفهوم خودشفقت‌ورزی، انجام نگرفته است. از جمله آثار تحقیقی درباره منظومه هفت‌پیکر نظامی و نیز بررسی‌های انجام‌گرفته با رویکرد روان‌شناسانه در بررسی شخصیت فتنه و نیز درباره فتنه و بهرام گور، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تحلیل هفت‌پیکر (معین، ۱۳۳۸)؛

- «هفت‌پیکر و نظیره‌های آن» (ذوالفقاری، ۱۳۸۵)؛

- «تحلیل عناصر داستانی در هفت‌گنبد نظامی» (گل‌پرور و محمدی، ۱۳۹۱)؛

- «بررسی شخصیت بهرام در هفت‌پیکر با توجه به نظریه مزلو» (نوروزی و همکاران،

۱۳۹۱)؛ در این پژوهش بر اساس نظریه هرم نیازهای اساسی انسان، کمال و تعالی و

نحوه رسیدن بهرام گور به مرحله خودشکوفایی، بالاترین مرتبه هرم نیازهای مزلو، مورد

واکاوی قرار گرفته است.

- «خمسۀ نظامی نردبان صعود زن» (ممیزی و بهمنی، ۱۳۹۲)؛ طی این نوشتار، هویت والای زنان در آثار نظامی و اهمیت و عنایتی که نظامی به تأثیر سازنده زنان منظومه‌های خویش در نقش قهرمانان اصلاح‌گر و آگاه از حقایق بر تربیت و اصلاح مردان داشته است، بررسی شده و در بین زنان مطرح داستان‌های نظامی نقش فتنه، کنیزک محبوب بهرام گور، در تغییر نگرش بهرام‌شاه مورد واکاوی قرار گرفته است.

- «بهرام گور و کنیزک در آیینۀ ادب و هنر» (کریمی و شاطری، ۱۳۹۴)؛ در این مقاله، نویسندگان کوشیده‌اند تا ضمن بررسی و تطبیق شخصیت کنیز بهرام گور، بر اساس دو روایت، یکی از فردوسی و دیگری از نظامی، تصاویر هنری این دو داستان را بر آثار سفالین، فلز، کاشی و نگاره‌ها در دو بخش آثار پیش از اسلام و آثار هنری پس از دوره اسلامی بررسی کنند.

- «نام‌دهی در شخصیت‌پردازی: فتنه یا آزاده؟» (بامشکی، ۱۳۹۵)؛ در این نوشتار با استفاده از الگوی زبان‌شناختی، اهمیت نام شخصیت‌های داستان نظامی و فردوسی، دو روایت از ماجرای بهرام گور و کنیزک، که نظامی نام کنیزک را متناسب با ژانر غنایی اثر خود و کنش‌های شخصیتی کنیز، او را به نام فتنه نام‌گذاری کرده و فردوسی متناسب با ژانر روایی خود (حماسه)، نیز بر اساس نوع کنشی که از کنیز سر زده، وی را آزاده نامیده است، جنبه‌های نقش‌ورزانه و معنایی این شخصیت‌ها مورد بررسی قرار گرفته است.

- «تحلیل روان‌شناختی شخصیت بهرام در هفت‌پیکر نظامی بر فرایند قصه‌درمانی» (کهنسال، ۱۳۹۷)؛ نویسنده در این مقاله با بررسی و تحلیل ساختار قصه، تأثیر قصه‌گویی‌های پی‌درپی را در تغییر و تکامل و رسیدن به آرزوها و حتی پیشگیری از خطاهای رفتاری بر شخصیت اصلی داستان، بهرام گور، مورد واکاوی قرار داده است.

- «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب بوستان سعدی» (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ نویسندگان این مقاله ضمن تبیین مؤلفه‌های دوازده‌گانه شفقت از دیدگاه گیلبرت، مؤلفه‌های شفقت گیلبرت را در حکایت‌های کتاب بوستان سعدی، واکاوی نموده‌اند.

## ۲. مفهوم روان‌شناسی شفقت‌ورزی به خود

واژه شفقت از ریشه *com-pati*، به معنای رنج بردن به همراه شخص دیگر یا همدردی با دیگری است. اما «در مفهوم‌سازی‌های کنونی این واژه صرفاً یک هیجان و یا یک فرایند شناختی محسوب نمی‌شود» (تیربیچ و همکاران، ۱۳۹۵: ۲۴). گفتنی است که درباره واژه شفقت در حوزه پژوهش و روان‌درمانی، تعاریف اختصاصی متعددی وجود دارد که توجه به آن‌ها می‌تواند به ارائه الگویی منجر گردد که به فعالیت‌های درمانی یاری رساند. درباره رویکرد «شفقت با خود»، در حال حاضر تعریف کریستین نف (۲۰۰۳م) که برگرفته از روان‌شناسی اجتماعی است، رایج‌ترین الگوی ارائه‌شده در روان‌شناسی بالینی محسوب می‌شود، تا آنجا که مقیاس «شفقت با خود» ساخته نف، یکی از ابزارهایی است که به‌طور گسترده در مطالعات روان‌شناختی مربوط به شفقت مورد استفاده قرار می‌گیرد (Neff, 2003a: vol. 2, 223-250). گفتنی است که نف، که یکی از پیشگامان مطالعه درباره شفقت به خود بوده است، الگویی ارائه کرد که طبق آن، شفقت شامل سه مؤلفه اصلی است: ۱. داشتن احساس مهربانی و درک صحیح درباره خود بدون داشتن دیدگاه قضاوتی و خودانتقادی؛ ۲. حس اشتراک در انسانیت، دست یافتن به این شناخت که تجارب هر فرد، جزئی از تجارب همه انسان‌هاست. این حس اشتراک به فرد امکان می‌دهد بین تجربه شخصی خود با تجربه کل بشریت ارتباط برقرار کند و بدون داشتن احساس دور بودن و متمایز بودن از دیگران در حالت پذیرش نسبت به رنج با هدف یا آرزوی التیام بخشیدن به آن قرار گیرد؛ ۳. ذهن آگاهی، توجه ذهن آگاهانه نسبت به رنج و آگاهی از آن و داشتن نگاه متعادل به تجارب و احساسات خود بدون بزرگ‌نمایدن آن‌ها. این جنبه‌های خودشفقت‌ورزی با یکدیگر متفاوت بوده و به‌طور متفاوتی تجربه می‌شوند، اما به نظر می‌رسد که به‌گونه‌ای مکمل و دربرگیرنده یکدیگر نیز هستند. خودشفقت‌ورزی با احساس دوست داشتن خود و نگرانی و مراقبت در مورد دیگران مرتبط است، اما به معنای خودمحوری یا ترجیح نیازهای خود به دیگران نیست (Neff and Vonk, 2009: 23-50). طبق نظریه نف، خودشفقت‌ورزی باعث می‌شود افراد تجربه

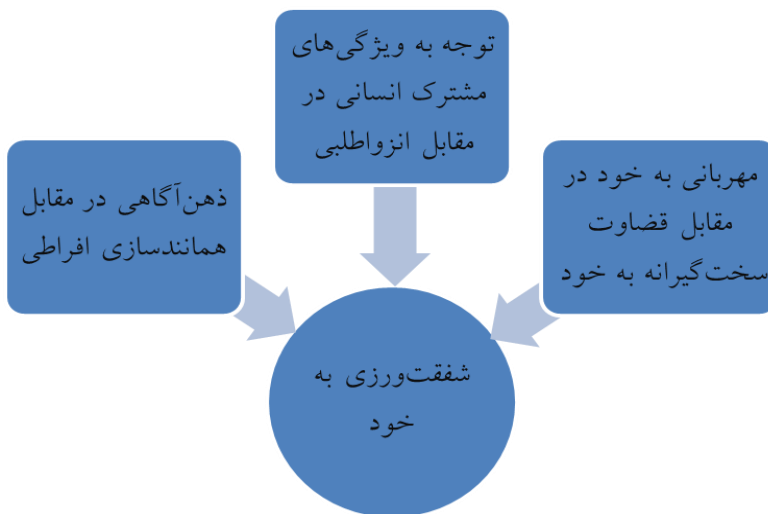
مشترک انسانی را درک کنند و این نکته را دریابند که رنج، شکست و ناملایمت‌ها بخشی از زندگی انسان است (Ibid).

به عبارت دیگر، می‌توان اشاره کرد که نف در تبیین نظریه خود، تسلیم‌ناپذیری با هدف تبیین مفهومی که به درستی بیانگر رابطه فرد با خودش باشد و در عین حال عاری از قضاوت فرد در رابطه با خودش باشد، مفهوم خود شفقت‌ورزی را پیشنهاد کرد (Neff, 2003b: vol. 2, 94). این مفهوم که به تازگی مورد توجه روان‌شناسان اجتماعی و بالینی قرار گرفته، از جمله مفاهیمی است که از سالیان دور در افکار فلسفی شرق و سنت‌های بودایی رواج داشت (گیلبرت، ۱۳۹۵: ۲۳). در واقع طی سال‌های اخیر، روان‌شناسان غربی توجه خاصی به مفهوم شفقت به خود و متعادل کردن هیجانات و برخورد شفقت‌آمیز با احساسات نشان داده و کوشیده‌اند یک مفهوم جایگزین از نگرش سالم در مورد فرد با خودش ایجاد کنند. در واقع پرورش خود شفیق، کمک می‌کند تا «انسان‌ها خود شفیق خویش را به‌عنوان بخشی از مغز و یک الگوی درون خود، از طریق تمرین رشد داده و بر روی آن کار کرده و سپس برای کنار آمدن با جنبه‌های دشوار زندگی از آن استفاده کنند» (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۵۷-۵۹).

شایان ذکر است که به اذعان روان‌شناسان در مغز انسان، بخش‌های زیاد و متفاوتی وجود دارد که هر یک به طریقی خاص، احساس و رفتار می‌کنند. آشکار است که بخش خشمگین مغز به شیوه‌ای متفاوت از بخش مضطرب، احساس و رفتار کند؛ نیز این امکان وجود دارد برخی بخش‌ها فعال‌تر از بقیه باشند، برای مثال الگوی خشم یا اضطراب یا افسردگی، دفعات بیشتری فعال شده و ممکن است شدیدتر از سایر الگوها باشند (همان: ۵۷).

در مقاله پیش رو، سه مؤلفه اساسی شفقت‌ورزی به خود (مهربانی و ملاحظت به خود به‌جای قضاوت سخت‌گیرانه به خود، توجه و در نظر گرفتن تجربه‌های مشترک انسانی به‌جای انزواطلبی و عزلت‌گزینی و ذهن‌آگاهی و توجه به زمان حال به‌جای همانندسازی و نشخوار فکری)، در شخصیت فتنه، در سه بخش مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است که در ادامه بدان پرداخته می‌شود. این مفاهیم را می‌توان به شکل زیر نشان داد:





شکل ۱: مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود

در ادامه مؤلفه‌های خودشفقت‌ورزی فتنه، شخصیت برجسته زن داستان هفت‌پیکر نظامی در بخش آغازین سلطنت بهرام‌شاه، مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

### ۳. مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود

در بین زنان منظومه هفت‌پیکر، فتنه، زنی عینی و مجسم است. وی باآنکه کنیز بهرام‌شاه است، مانند دختران هفت اقلیم مسئولیت ارشاد و پالودن بهرام‌شاه را نیز بر عهده دارد. وی نقشی کوتاه اما مؤثر در زندگی بهرام‌گور دارد و برخلاف دختران هفت اقلیم که به‌عنوان بازیگر نقش مکمل در داستان به نظر می‌رسند، شخصیتی مستقل و بارز دارد. در واقع تأثیر نقش او در ذهن مخاطب، بیشتر به تأثیری که شخصیت‌های محوری و اصلی افسانه‌های دختران هفت اقلیم دارند، شباهت دارد تا خود دختران که گویی هر هفت تن آنها، یک نفر بیش نیست. در واقع فتنه برخلاف دختران هفت اقلیم نه با نقل افسانه که با کنشگری و به نمایش گذاشتن مهارت‌های خود، سعی در تغییر نگرش بهرام‌گور دارد. شخصیت پویا و فعال فتنه در داستان نظامی، به‌قدری باورپذیر و ملموس روایت می‌شود که می‌توان بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر را در رفتار و عملکرد او

مشاهده کرد. در واقع نظامی، سخنوری است که از تأثیر عمیق مهارت دلسوزی به خود، آگاه است. از این رو با پرورش و بسط دادن داستان فتنه با بهرام گور، نتیجه این شیوه رفتار با خود و اطرافیان را، با نجات دادن وی از چنگال مرگ به جای کشته شدن مذبحخانه به دست سرهنگ شاه، نمایان می‌سازد. جالب آن است که نام فتنه در داستان نظامی متناسب با نقش پررنگ و اثرگذار او در سیر داستان، کاملاً از سوی نظامی آگاهانه و ماهرانه انتخاب شده است. در واقع نام فتنه در همت‌پیکر «معانی را چون آشوب و فریفته، مفتون، دلدا و معشوقی که موجب آشوب گردد بازنمایی می‌کند، که کاملاً متناسب با درون‌مایه ژانر غنایی است» (بامشکی، ۱۳۹۵: ۸۱).

طبق مفهوم شفقت‌ورزی، نگرش شفقت‌ورزانه به خود، از قابلیت‌های مغز جدید انسان‌هاست که «موجب آشکار شدن محدودیت‌ها و شناسایی رفتارهای ناسالم می‌شود و فرد را برای اقدام به تحول قادر می‌سازد و برای تغییر و ارتقای سطح سلامت روان تشویق می‌کند» (Neff, 2012: 87). یکی از مؤلفه‌های دلسوزی به خود، مهربانی و ملاطفت با خود است. بررسی شخصیت فتنه در منظومه همت‌پیکر نظامی نشان می‌دهد این مهارت و جلوه‌های متعدد آن در شخصیت فتنه به خوبی نمایان است.

### ۳-۱. خودمهربانی و ملاطفت

خودمهربانی (self kindness) شامل «داشتن دیدی مهربان و غیرقضاوتی نسبت به خود به هنگام مواجهه با مشکلات است» (Neff, 2003b: vol. 2, 902). ساختار شفقت به خود به گونه‌ای است که «فرد دارای آن، به جای صحبت کردن از "من فقیر" درون خود بیشتر به تأمل درباره مشکلات زندگی می‌پردازد و با دیدگاهی مهربانانه‌تر با این مشکلات برخورد می‌کند» (Idem, 2008: 299).

شایان ذکر است از آنجا که نظامی در روایت داستان، از شاهنامه فردوسی بهره گرفته و با شیوه خاص خود روایت را در خدمت تعلیم نکات اخلاقی قرار داده است و بنا به ضرورت چنین رویکردی، روایت را طولانی‌تر و پایان کار کنیز با بهرام گور را متفاوت‌تر از آنچه در روایت فردوسی و نیز غرر اخبار ملوک الفرس آمده، روایت کرده و به رشته نظم کشیده است (مجتبایی، ۱۳۵۳: ۲۷۶). از این رو نظامی، چهار ویژگی اصلی یک

شخص شفیق را که شامل خرد و حکمت، قدرت، مهربانی و مسئولیت‌پذیری است، در کنش‌ها و رفتارهای فتنه نمایان ساخته است. دربارهٔ بارزترین جنبهٔ خردورزی در کنش‌های فتنهٔ داستان نظامی، می‌توان به نحوهٔ سخن گفتن و برقراری ارتباط کلامی مؤثر وی با سرهنگ بهرام‌شاه و نیز در تصمیم‌گیری فتنه برای تغییر و رشد فردی خود با اقدام به ممارست و تمرین مداوم در به دوش کشیدن و بالا بردن گوساله از پله‌های کوشک سرهنگ، برای نشان دادن تأثیر مهارت در انجام کارهای دشوار در حضور بهرام‌گور اشاره کرد. البته افزون بر این اشاره به بازیچهٔ دیو شدن برای توجیه سخنان درشت و جسارت‌آمیز خود به هنگام مشاهدهٔ شکار شگفتی‌آور بهرام‌شاه در نخجیرگاه، از سوی فتنه نیز می‌تواند شاهدی بر خرد و دانایی او باشد. در اینجا باید یادآور شویم که بنا به تحقیق روان‌شناسان انسان‌ها همواره با مجموعه‌ای از ژن‌ها و یک مغز پیچیده که در طول میلیون‌ها سال تکامل پیدا کرده درحالی‌که هیچ کدام را خود انتخاب و طراحی نکرده‌اند متولد می‌شوند (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۲۴)، به اعتقاد این محققان، استفاده از توانایی مغز جدید نظیر تفکر، استدلال و... برای کنترل هیجان‌های منفی و نوسانات خلقی که برآیند مغز قدیم‌اند، سلامت روانی و شرایط زندگی افراد را بهبود می‌بخشد (همان: ۲۳). در داستان مورد بحث، ویژگی قدرت و برخورداری فتنه از این خصوصیت را در بردباری و تلاش او برای تقویت توان و قدرت جسمانی در بالا بردن گوساله از پایه‌های کاخ بلند سرهنگ و عزم جدی او در حل کردن مشکل خود با بهرام‌شاه می‌توان مشاهده کرد. آثار ویژگی مهربانی او را در تلاش بی‌وقفهٔ او برای تسکین رنج خود و اظهار دوستی صادقانه با سرهنگ و ابراز احساس همدلی با سرهنگ و بخشیدن و تقدیم زیورآلات و دارایی خود به سرهنگ می‌توان دید. ویژگی مسئولیت‌پذیری فتنه را می‌توان در تدوام تلاش‌های او برای تمرین گوساله به دوش کشیدن، اطاعت از سرهنگ بهرام برای مخفی نگه داشتن هویت و تلاش برای پیروزی و نجات دادن خود از قهر و خشم بهرام‌گور نشان داد.

بنا بر آنچه پیش از این در معرفی مفهوم خود شفیق به آن اشاره شد، می‌توان گفت که یکی از شیوه‌های خودشفقت‌ورزی، مهربانی و ملاحظت به خود است. دقت در فراز و فرود داستان فتنه و رفتارهایی که از وی سر می‌زند، جلوه‌های متعدد مهربانی به خود را

در رفتار او در بخش‌های مختلف داستان نشان می‌دهد.

طبق روایت نظامی، فتنه از همان لحظه گرفتار آمدن در دام مرگ، هنگامی که به دست سرهنگ سپرده می‌شود، بارقه‌های برخورد مهرآمیز با خویشان در رفتارهای مشاهده می‌شود. فتنه به جای قضاوت و سرزنش خود به خاطر درشت‌گویی و عدم ملاحظه مقام بهرام‌شاه، خود را در نزد سرهنگ شاه بهرام بی‌گناه می‌خواند:

آب در دیده گفـتش آن دلـبند      کاین چنین ناپسند را مپسند  
مکن ار نیستی تو دشمن خویش      خون من بی‌گنه به گردن خویش  
(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۰)

افزون بر این فتنه در ادامه ماجرا، سرهنگ را به خویشان‌داری و عدم شتاب و تعجیل در کشتن خود فرامی‌خواند و در برخوردی ملاطفت‌آمیز به خود می‌کوشد از باژگونی قامت چون سرو خود به دست دژخیم مرگ جلوگیری کند:

توز پرسش رهـی و من ز هـلاک      زاد سروی نیوفـتد بر خـاک  
(همان: ۱۱۱)

با ماجراهایی که در ادامه داستان برای فتنه رقم می‌خورد، شاهد ملاطفت و مهربانی‌های بیش از پیش وی با خویشان هستیم، آشکار است که این گونه رفتارها در واقع در مسیر شفقت‌ورزی به خود و کامل‌تر شدن آن انجام می‌گیرند. در طول داستان، فتنه به هنگام رویارویی با حکم مرگ خود که به اشاره پادشاه انجام می‌گیرد و طی آن بهرام‌شاه، به سرهنگ درگاهش فرمان کشتن این کنیزک درگاه خود را می‌دهد:

بود سرهنگی از نـژاد بـزرگ      تند چون شیر و خـشمناک چو گرگ  
خواند شاهش به نزد خویش فراز      گفت رو کار این کنیز بساز  
(همان: ۱۱۰)

در واقع به شیوه خود دلسوزی و نگرش مثبت به خود به وسیله تغییر در هیجان‌های منفی خود، قادر می‌شود از اضطراب مرگ خود در آن لحظه‌های سخت، بکاهد و با کنترل احساسات و تمرکز بر موقعیت‌های مثبت، سرهنگ را برای شتاب نورزیدن در انجام فرمان شاه متقاعد سازد:

روزکی چند صبر کن، بشکیب  
شاه را گو: «بکشتمش» به فریب  
گر بدان گفته شاه باشد شاد  
بکشم، خون من حلالیت باد  
ور شود تنگدل ز کشتن من  
ایمنی باشدت به جان و به تن  
(همان: ۱۱۱)

دقت در فراز و فرودهای داستان فتنه و بهرام گور و نیز دقت در رفتارهایی که از سوی فتنه به انجام می‌رسند، جلوه‌های متعدد مهربانی و ملاطفت به خود فتنه را در مراحل مختلف زندگانی وی نشان می‌دهد:

### ۱-۳-۱. پذیرش اشتباه درشت‌گویی و نسجیده‌گویی درباره خود به جای قضاوت خود

به نظر محققان، نگرش شفقت‌ورزانه به خود، رابطه تنگاتنگ و نزدیک با خودبخشی و چشم‌پوشی از خطاها و کاستی‌های فرد دارد (ورعی و همکاران، ۱۳۹۸: ۵۲). فتنه که با نگرش مثبت به خود قادر می‌شود از اضطراب مرگ در درون خود بکاهد، به جای اندیشیدن و تمرکز بر نقاط منفی رفتار خود، می‌کوشد به بهبود عملکرد خویش کمک کند. طبق نظر محققان «بخشی از مغز که گاهی آن را مغز قدیم می‌نامیم، کارکرد سازواره‌ای ما را حفظ می‌کند این بخش در بسیاری از کارهایش، نیازمند یاری قشر مخ است که به اصطلاح، مغز جدید نیز نامیده می‌شود، چون این بخش در تاریخچه تکامل نوع بشر، بعدها به وجود آمده است. زمانی که به آب، هوا، غذا، گرما یا رابطه جنسی احتیاج پیدا می‌کنیم، مغز قدیم یک پیام درخواست کمک به مغز جدید می‌فرستد» (ووبلدینگ، ۱۳۹۵: ۴۶). هم‌اکنون فتنه در گام نخست با ادراک واقع‌بینانه نسبت به شرایط، به جای انتقاد از خود و اظهار افسردگی و اضطراب، با مهربانی، تمام کاستی‌ها و گستاخی خود را در پاسخ‌گویی صریح و تند به پرسش ثناخواهانه شهریار می‌پذیرد و برای نجات و مصون نگاه داشتن خود از خشم شاه و نجات خود از لبه پرتگاه مرگ، باب گفت‌وگو با مأمور مرگ خود، سرهنگ خاص بهرام‌شاه، را باز می‌کند و در اثنای سخن گفتن با وی، به گناه گستاخی و درشت‌گویی خود اقرار می‌کند، لیکن به جای توقف در دوزخ سرزنش و ملامت خویشتن، به مرحله خود دلسوزی صعود می‌کند و با چنین مهارت رفتاری، علت بی‌پرده سخن گفتن و عدم رعایت حرمت پادشاه را، نتیجه القای وسوسه‌آمیز دیو درون وجود خود می‌خواند و این‌گونه به این نکته اشاره می‌کند:

گر ز گستاخی که بود مرا      دیو بازیچه‌ای نمود مرا...  
(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۱)

### ۳-۱-۲. تمرکز بر موقعیت‌های مثبت به جای سرزنش خود

در طول داستان، بهرام‌شاه که جواب درشت و صریح فتنه، دل و جاننش را برمی‌آشوبد و نمی‌تواند چنین پاسخی گران را برتابد، برای اندک زمانی بین دوراهی کشتن کنیز به دست خود یا زنده گذاشتن وی، در تعارض باقی می‌ماند. گفتنی است تعارض از دیدگاه روان‌شناسان «حالتی است که به هنگام ناتوانی در تصمیم‌گیری به ارگانسیم دست می‌دهد. به سخن دیگر، تعارض زمانی به وجود می‌آید که ارگانسیم نتواند از دو شیء یا از دو موقعیت یکی را انتخاب کند» (گنجوی، ۱۳۸۴: ۱۲۷). بهرام‌شاه سرانجام بعد از قرار گرفتن در حالت تعارض، بالاخره می‌تواند بر این حالت روانی خود غلبه کند و بین دوراهی کشتن و گذاشتن از فتنه، یکی را برمی‌گزیند:

گفت اگر مانمش، ستیزه‌گر است      و ر کشم، این حساب از آن بتر است  
(نظامی، ۱۳۸۰: ۱۱۰)

البته طبق روایت نظامی، از آنجا که فتنه، کنیز زیرک بهرام‌شاه، از تلون طبع بهرام و نیز شوق او نسبت به خود آگاه است، با شفقت‌ورزی به خود، برای حفظ جان خویش و حتی جان سرهنگ، هیجان‌های منفی خود را کنترل می‌کند و به جای تمرکز بر ناکامی و یا انتقاد از خود، به خاطر برخورداری از ویژگی و مهارت خودشفقت‌ورزی، شوق و علاقه شاه بهرام و جایگاه خاص خود در نزد وی را برای سرهنگ یادآوری می‌نماید و در رودروی وی، از دلبستگی بهرام به خود و موقعیت برجسته و خاص خود در نزد شاه لب به سخن می‌گشاید:

مونس خاص شهریار منم      وز کنیزانش اختیار منم  
تا بدان حد که در شکار و شراب      جز منش کس نبود مونس و یار  
(همان: ۱۱۱)

در حقیقت، فتنه به خاطر برخورداری از مهارت شفقت‌ورزی به خود با ایجاد تغییر در هیجان‌های منفی درون خود، بر احساسات خود مسلط می‌شود و به جای واکنش‌های

هیجانی منفی بر موقعیت‌های مثبت و خاطرات دلپذیر خود با بهرام متمرکز می‌شود. به اذعان محققان حوزه روان‌شناسی، افکار و تصاویر ذهنی فرد می‌تواند سیستم رضایت و تسکین را تحریک کنند. اگر فرد یاد بگیرد که مهربان و حمایت‌گر باشد، در زمان‌های سختی و دشواری برای خود پیام‌های سود بخش می‌فرستد و در این صورت بخش‌هایی از مغز خود را که به مهربانی پاسخ می‌دهند، تحریک می‌کند و با این کار به کنار آمدن با استرس و موانع کمک می‌کند (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۷۵).

### ۳-۱-۳. ایجاد یک دیدگاه متعادل

طبق نظر روان‌شناسان، افرادی که شفقت به خود دارند، میزان هیجان‌ات کمتری را در خود به وجود می‌آورند. این افراد به دلیل اینکه تنظیم هیجانی بهتری نسبت به دیگران دارند، ادراکات آن‌ها کمتر تحت تأثیر هیجان‌اتشان قرار گرفته و سعی می‌کنند به‌طور واقع‌بینانه با محیط خود ارتباط برقرار کنند. در واقع «تمرین کردن ابعاد مختلف شفقت، بهزیستی را افزایش داده و عملکرد مغز را به‌ویژه در حوزه تنظیم هیجان تحت تأثیر قرار می‌دهد» (بگلی، ۲۰۰۷: ۲۳). در طول داستان، فتنه که تمام تلاش خود را جهت رهایی از مرگ به دست سرهنگ به کار می‌گیرد، با درک صحیح و واقع‌بینانه از شرایط و آگاهی درست از خلق و خوی بهرام و اطمینان از پشیمانی زود هنگام او از اتخاذ تصمیم عجولانه خود در شکارگاه، ضمن گفت‌وگو با سرهنگ، وی را از فرجام خوش و نیک شتاب نکردن در اجرای فرمان شاه، آگاه می‌سازد و به او در صورت نیل به هدف، نوید بهروزی و نیک‌روزی در آینده را می‌دهد:

روزی آید اگرچه هیچ کسَم      کانچه کردی به خدمتت برسم

(نظامی، ۱۳۸۰: ۱۱۱)

در ادامه فتنه با فکر مشفقانه، چشم‌انداز مثبتی از آثار عملکرد سرهنگ را فراهم می‌سازد و با ارائه راهکارهای سازگارانه به سرهنگ در پیشبرد نقشه نجات خود کمک می‌کند:

بر چنین عهد رفتشان سوگند      این ز بیداد رست و آن ز گزند

(همان: ۱۱۱)

۳-۱-۴. کاهش رنج و کمک به خود برای رهایی از مرگ با بخشیدن زیورها و دارایی

از دیدگاه محققان، رفتار مشفقانه به خود، فرد را در انجام و انتخاب رفتارهایی که

سبب التیام رنج وی گردد، ذهن آگاه‌تر می‌سازد. این محققان بر آن‌اند که رفتار شفقت‌آمیز «ویژگی رشدیافته انسانی است. این نکته قابل اهمیت است که شفقت مستلزم تصمیم‌گیری جهت مواجهه با رنج‌های خود و دیگران و تلاش متعهدانه برای انجام عملی در راستای آن می‌باشد» (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۳۲). دقت در ماجرای شاه بهرام با فتنه، در داستان نظامی نشان می‌دهد که مهارت خودشفقت‌ورزی فتنه به خود، قابلیت برقراری ارتباط واقع‌بینانه او با سرهنگ را بالا می‌برد. در واقع فتنه در راستای محافظت از خود می‌کوشد تا سرهنگ را به چشم‌پوشی از کشتن خود برانگیزد. از همین رو فتنه، در ادامه تلاش‌های خود در اثبات سخن گفتن با سرهنگ، رشته گران‌بهای مروارید را از گردن خود باز می‌کند و به سرهنگ پیشکش می‌کند:

این سخن گفت و عقد بازگشاد      پیش او هفت پاره لعل نهاد  
(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۱)

این رفتار خوددلسوزانه فتنه و تلاش صادقانه وی برای شفیق بودن با خود، سرهنگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این مأمور ویژه شاه بهرام را بر آن می‌دارد تا با مشاهده این کنش صادقانه کنیزک شاه، با وی همدردی نموده و در جهت نجات جان کنیزک به جای ریختن خون او تلاش کند:

مرد سرهنگ از آن نمونش راست      از سر خون آن صنم برخاست  
گفت: زنهار، سر ز کار میر      با کسی نام شهریار میر  
(همان: ۱۱۱)

در واقع سخنان و رفتار مشفقانه فتنه، سرهنگ را از لحاظ هیجانی پذیرای رنج وی می‌کند و فتنه می‌تواند با این کنشگری، حس همدردی با خود را در وجود او تحریک نماید، زیرا به نظر محققان علم روان‌شناسی، «رنج از لحاظ هیجانی روی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد و نسبت به آن حس همدردی اظهار می‌کنند» (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۶۰).

۴. مؤلفه اشتراکات انسانی (پذیرفتن مشکلات زندگی خود به عنوان بخشی از تجربه مشترک انسان‌ها) به جای انزوا



به اعتقاد نف، اشتراکات انسانی به معنی «پذیرش این گزاره است که تمام انسان‌ها دارای نقص هستند و از طرفی درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند» (Neff, 2009: 568). به عبارت دیگر، منظور از اشتراکات انسانی بر اساس این مفهوم، یعنی اذعان به این نکته که همه انسان‌ها دارای نقص هستند و امکان اشتباه کردن دارند. طبق این مؤلفه شفقت‌ورزی، مشکلات فقط برای افرادی خاص اتفاق نمی‌افتد و در واقع «درد و شکست، جنبه‌های غیر قابل اجتناب و مشترک در تجربه همه انسان‌هاست» (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۲۰).

دقت در شخصیت فتنه در منظومه نظامی، نشانه‌های این مؤلفه در رفتارهای وی را نشان می‌دهد. از جمله نشانه‌های این مؤلفه شفقت‌ورزی در کنش‌های فتنه بدین شرح‌اند:

#### ۱-۴. همدلی با سرهنگ

یکی از ویژگی‌های افراد خوددلسوز، برخورداری از ویژگی همدردی و همدلی با دیگران است. از نظر روان‌شناسان، هنگامی که فردی با دیگران همدلی می‌ورزد، می‌کوشد از دیدگاه آن‌ها به مسائل نگاه کند و به این درک که دیگران ممکن است فکر و احساسی متفاوت از وی داشته باشند، برسد (گیلبرت، ۱۳۹۵: ۱۸۸). چنین انعطاف‌پذیری‌ای به «توانایی فرد در اتخاذ رویکردهای دیگران و پی بردن به احساسات و انگیزه‌های آن‌ها اشاره دارد. این توانایی ضمن اینکه به فرد امکان می‌دهد از خود فراتر رفته و دنیا را از دیدگاه دیگران بنگرد، از تأثیر رویدادهای ذهنی و خاطرات هیجانی آزردهنده نیز می‌کاهد» (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۰).

فتنه داستان نظامی، تحت تأثیر ویژگی شفقت‌ورزی به خود، به جای انزواطلبی و رها کردن خود در چنگال هیجانانگیز منفی و نشخوار فکری درباره حوادث پیش‌آمده در ماجرای شکارگاه بهرام‌شاه، پس از شنیدن فرمان مرگ خود به دست سرهنگ معتمد بهرام‌شاه، به گفت‌وگوی سازنده و صادقانه با سرهنگ و همچنین انجام رفتارهای همسو با گفته‌هایش در راستای کمک به خود به منظور جلوگیری از کشته شدن به دست سرهنگ روی می‌آورد. فتنه ضمن انجام این رفتارها، با زیرکی و هوشیاری کامل به اظهار

همدلی و شفقت‌ورزی با سرهنگ می‌پردازد. در واقع وی، با درک صحیح از موقعیت و شرایط دشوار پیش‌آمده برای سرهنگ در عمل کردن به وظیفه یا سرپیچی از آن، همدلانه با سرهنگ سخن می‌گوید و به‌درستی با در نظر گرفتن فرجام مخاطره‌آمیز سرپیچی سرهنگ از فرمان شاه، به او پیشنهاد می‌دهد که فقط برای چند روز از کشتن او چشم‌پوشی کند تا در این مجال اندک، واکنش شاه نسبت به شنیدن خبر مرگ ساختگی او را مشاهده نماید و با دیدن آثار غم یا سرور در سیمای شاه بهرام دربارهٔ واقعه مرگ وی، بتواند به‌درستی فرجام اجرای دستور شاه بهرام دربارهٔ قتل او را بسنجد و در نتیجه، آگاهانه و هوشمندانه دربارهٔ زنده باقی نگاه داشتن و یا هلاک کردن وی تصمیمی صحیح اتخاذ نماید:

روزکی چند صبر کن، بشکیب	شاه را بگو بکشمش به فریب
گر بران گفته شاه باشد شاد	بکشم خون من حلالت باد
ور شود تنگدل ز کشتن من	ایمنی باشدت به جان و به تن

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۱)

در نتیجهٔ چنین آگاهی‌ای، فتنه به سرهنگ پیشنهاد می‌دهد که در کشتن او شتاب نوزد و به این احساس زودگذر شه‌ریار اعتماد نکند؛ زیرا به گفتهٔ روان‌شناسان «چیرگی بر احساسات، فروکوفتن احساسات نیست بلکه هدایت آن در مسیری سازنده‌تر است» (شولتز، ۱۳۸۶: ۲۹). در واقع فتنه با نشان دادن همدلی خود به سرهنگ شرایط دشوار پیش‌آمده برای سرهنگ در انجام دستور شاه بهرام، سختی کار سرهنگ شاه را در کشتن و انجام فرمان و یا سرپیچی از دستور شاه و زنده نگاه داشتن او را درک می‌کند و هم‌ازاین‌رو به سرهنگ اطمینان خاطر می‌دهد تا اگر شاه به‌جای اظهار تنگدلی از شنیدن خبر کشته شدن او، آثار شادمانی و خرسندی در سیمایش آشکار شود، او بی‌هیچ حزن و تقلایی خود را تسلیم مرگ خواهد نمود و بی‌هیچ مقاومتی خویشتن را به دم شمشیر او خواهد سپرد.

۴-۲. پذیرش غیر محکوم‌کنندهٔ رفتار بهرام با خود (موضع‌گیری پذیرا،

تسلیم‌ناپذیر و غیر محکوم‌کننده نسبت به شه‌ریار)

نظامی که مهارت‌های شفقت‌ورزی را در رفتار و منش شخصیت زن داستان در این بخش از هفت پیکر نمایان ساخته است، کنش‌ها و سخنان کنیز بهرام را به گونه‌ای به نمایش درمی‌آورد که کاملاً تحت تأثیر برخورداری از مهارت خود شفیق این شخصیت باشد. پس در طول داستان، همواره در پی ترسیم هنرمندانه و استادانه این تکنیک روان‌شناسانه در رفتارهای این شخصیت پویا و فعال داستان، برمی‌آید و ماهرانه می‌کوشد تا این ویژگی‌ها را در شخصیت فتنه به نمایش درآورد. از همین روی طبیعی است که فتنه، درکی صحیح از هیجانانگیز و احساسات خود و نیز اطرافیان خویش داشته باشد و کنشگرهای او در طی داستان با این مهارت رفتاری همسو باشد.

فتنه تحت تأثیر این مهارت رفتاری، در ماجرای گرفتار آمدنش در دام مرگ، هنگامی که همدلانه با سرهنگ شاه به گفت‌وگو می‌پردازد، بی‌آنکه خود را مورد انتقاد قرار دهد، با درک درست از طیف هیجانانگیز مختلف در وجود انسان‌ها، بدون محکوم کردن بهرام گور، رفتار بهرام با خود را نتیجه خشم و واکنش سریع و هیجانی وی نسبت به سخن جسورانه خود می‌داند. در حقیقت، این طرز برخورد فتنه، بیانگر این نکته است که گویی نظامی به خوبی می‌داند که هیجانانگیز تهدید محور و مبتنی بر محافظت شخصی (مثل اضطراب و خشم) بخشی از وجود هر انسان و به‌عنوان بخشی از ماهیت و طبیعت انسانی هستند که تکامل پیدا کرده‌اند. در واقع حکیم نظامی نسبت به هیجان‌های درون انسان‌ها چون «نفرت و خشم و خشونت که تکانه‌های پرخاشگری را همراهی می‌کنند» (فروید، ۱۳۸۹: ۳۸)، کاملاً آگاه بوده است بر آن شده تا با نمایاندن قابلیت خود شفیق در شخصیت فتنه، به جای برانگیختگی و درگیر کردن این شخصیت با هیجان‌های منفی، به او و در واقع به همه مخاطبان و خوانندگان آثار خود ظرفیت درک این نکته را ایجاد نماید که هر انسانی ممکن است که در موقعیت‌های خطرآفرین، ناخواسته تلاش کند تا در آن موقعیت رفتاری را انتخاب کند که قادر باشد دنیای پیرامون و نیز خود را به‌عنوان جزئی از این دنیا کنترل نماید. از همین روست که فتنه، شخصیت محوری این بخش از داستان بهرام گور، با درک این موضوع خطاب به سرهنگ چنین می‌گوید:

شاه ز گرمی سیاستم فرمود در هلاکم مکوش زودا زود

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۱)

۵. ذهن آگاهی به جای همانندسازی افراطی و جذب کامل افکار و احساسات دردناک ذهن آگاهی از سوی روان‌شناسان «جلب توجه فرد به لحظه لحظه کنونی» تعریف شده است (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۵۶). در واقع ذهن آگاهی باعث پاسخ‌دهی سریع به محرک‌ها می‌شود. به نظر روان‌شناسانی چون بیشاب و همکاران وی، آموزش ذهن آگاهی سبب انصراف از افکار ناخوانده به سوی تمرکز اختیاری جلب می‌شود و فرد توانا می‌شود تا در رویارویی با موقعیت‌های مختلف از پردازش ثانویه افکار، احساسات و حس‌های بدنی جلوگیری کند که در طرح‌واره‌ها برانگیخته می‌شوند و تمام ظرفیت حافظه کاری را برای انجام دادن بهتر تکلیف به کار برد (همان: ۱۵۴). در داستان نظامی، این برخورداری فتنه از چنین توانایی و ویژگی، سبب قدرت عمل و انجام رفتارهای شفقت‌ورزانه با خود با استفاده از مهارت ذهن آگاهی می‌گردد. در واقع او تمام توانایی‌های خود را به کار می‌گیرد تا به هدف برسد. جلوه‌های ذهن آگاهی در شخصیت فتنه بدین شرح‌اند:

#### ۱-۵. توافق‌پذیری (رابطه مثبت با سرهنگ)

فتنه با مهارت خودشفقت‌ورزی، به جای پردازش‌های معیوب و نادرست در ذهن خود که زمینه‌ساز انتخاب رفتارهای مخرب می‌شوند، با استفاده از گفت‌وگوی همدلانه با سرهنگ خاص بهرام‌شاه و انجام رفتار صادقانه با وی با اقدام به بخشش گردن‌بند پربهای خود به وی، می‌تواند اعتماد سرهنگ را به خود جلب نموده، به نجات خود از مرگ کمک شایانی نماید:

این سخن گفت و عقد باز گشاد      پیش او هفت پاره لعل نهاد  
هر یکی زان خراج اقلیمی      دخل عمان ز نرخ او نیمی  
(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۱)

انجام این کارهای شفقت‌آمیز فتنه، طبق نظر روان‌شناسان حوزه شفقت‌ورزی، مصداق همان رفتارهایی است که «به قصد کمک به خودمان یا دیگران برای کنار آمدن با رنج یا رشد، بهبود و پیشرفت است» (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۱۵۷). در طول داستان، فتنه از تمام ظرفیت وجود خود، برای انجام بهتر کارهای مشفقانه بهره می‌گیرد. از همین رو هنگامی که سرهنگ تحت تأثیر سخنان و رفتارهای مشفقانه فتنه، تصمیم می‌گیرد او را در خانه

خود مخفی سازد، فتنه در برابر فرمان سرهنگ مبنی بر کار در خانه سرهنگ و زبان نگاه داشتن از افشای راز خود، سر تسلیم فرود می‌آورد:

گو من این خانه را پرستارم      کار می‌کن که من بدین کارم...  
بر چنین عهد رفتشان سوگند      این ز بیداد رست و آن ز گزند  
(همان: ۱۱۱)

### ۲-۵. نادیده گرفتن جنبه‌های دردناک تجربه خود با بهرام‌شاه

آگاهی از افکار و احساسات دردناک بدون جذب شدن کامل در آن‌ها و در واقع به جای همانندسازی افراطی، از دیگر ویژگی‌های افراد شفقت‌ورز است. در طول داستان، فتنه به جای همانندسازی افراطی و نشخوار فکری و گرفتار آمدن در دام هیجان‌های منفی و یا انتقاد از خود و احساس ترس و شکست، با درک صحیح و واقع‌بینانه از شرایط دردناک و دشواری که پیش آمده است، به‌خوبی می‌تواند روش‌هایی را ابداع نماید که بدون فریادآوری تجربه دردآور و ناخوشایند خود با شهریار، با تمرکز بر زمان حال به مسئله و بهبود شرایط زندگی خود روی آورد:

برد سرهنگ دادپیشه ز پیش      آن پرچهره را به خانه خویش  
خواست کز کار او پردازد      شمع‌وار از سرش سر اندازد  
آب در دیده گفتش آن دل‌بند      کین چنین ناپسند را مپسند  
(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۰)

### ۳-۵. اقدام در جهت رشد فردی

به عقیده محققان به موجب فرایند شفقت با خود، فرد قبول مسئولیت کرده و سعی می‌کند با یادگیری از اشتباهات، اوضاع را به بهترین شکل بهبود دهد. برخورداری از این مهارت موجب می‌گردد تا فرد به آن بخش از «خود» که گاهی اشتباه می‌کند مهربان بوده، قادر شود که آسان‌تر تغییر کند (تیرچ و همکاران، ۱۳۹۵: ۹۲). در داستان نظامی، فتنه علاوه بر برخورداری از خرد و مهربانی و انجام رفتارهای مشفقانه با خویش و اطرافیان، از قدرت و قوت جسمانی بالا نیز برخوردار است. او «زنی است آزاده، چاره‌اندیش و خردورز که به جای زبونی و تن دادن به تسلیم، مبارزه می‌کند تا به هدف برسد» (ممیزی

و بهمنی، ۱۳۹۲: ۲۵). رشد بخش شفقت‌ورزی فتنه، او را به طرف یک تغییر و نیز کشف یک راه حل مفید رهنمون می‌گردد. او برای بهبود شرایط از تمرین بالا بردن گوساله کمک می‌گیرد تا زندگی خود را تغییر دهد و حتی روی دیگران هم تأثیر بگذارد. بنابراین تصمیم می‌گیرد هر روز گوساله‌ای را که به تازگی در خانه سرهنگ به دنیا آمده، بر دوش گذاشته و از پایه‌های کوشک سرهنگ بالا برد. او بر آن است تا متناسب با بزرگ شدن و فریه گشتن گوساله، قدرت بدنی و توان جسمی خود را برای بالا کشیدن گوساله از زیر بام تا بالای بام بیشتر کند:

ماده گاوی در آن دو روز بزاد	داد گوساله‌ای لطیف نهاد
آن پری چهره جهان‌افروز	برگرفتی به گردنش هر روز
پای در زیر او بیفشردی	پایه پایه به کوشک بر بردی..
هرچه در گاو گوشت می‌افزود	قوت او زیاده‌تر می‌بود

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۲)

در اینجا باید اشاره کرد که ویژگی شفقت‌ورزی که به‌زعم محققان «چون بازوی مهربان بر دور شانه فرد حلقه می‌شود و نیز توجه وی را بر روی راه حل‌های مفید متمرکز می‌کند» (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۱۴۹)، سبب می‌گردد کنیزک داستان نظامی که تا این بخش از زندگی‌اش با خود اصلاحی شفقت‌آمیز، صادقانه اشتباه خود را در ماجرای غیر محترمانه و جسورانه سخن گفتن با شاه را پذیرفته است، از این پس برای بهبود شرایط خود و درس گرفتن از آن واقعه تلخ صادقانه بکوشد:

همه روز آن غزال سیم اندام	برد گوساله را ز خانه به بام
روز تا روز از این قرار نگشت	کارگر بود چون ز کار نگشت

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۲)

جالب آنکه کنیزک کار بالا بردن گوساله از زیر خانه تا بالای بام را هر روز تمرین می‌کند و مشفقانه می‌کوشد برای قابل تحمل شدن این فرایند به‌تدریج و به‌طور مداوم این کار را انجام دهد.

روز تا روز از این قرار نگشت	کارگر بود چون ز کار نگشت
-----------------------------	--------------------------

(همان: ۱۱۲)

## ۵-۵. پیشنهاد خلاقانه

به زعم محققان روان‌شناسی، شفقت‌ورزی به افراد کمک می‌کند شجاعت لازم برای روبه‌رویی و کار کردن بر روی جنبه‌هایی را که از آن‌ها اجتناب می‌کند، به دست آورند (گیلبرت، ۱۳۹۵: ۸۴). در این داستان، کنیزک بعد از آنکه آرام آرام در مسیر رشد قرار می‌گیرد، در مرحله خودشکوفایی شفقت‌آمیز خویش، به مرحله‌ای می‌رسد که پیشنهاد حاضر ساختن بهرام‌شاه در کوشک را به سرهنگ خاص شهریار می‌دهد:

روزی آن تنگ‌چشم با دل تنگ	بود خلوت نشسته با سرهنگ
چار گوهر ز گوش گوهرکش	برگشاد آن نگار حرافش
گفت کاین نقدها بپر بفروش	چون بها بستدی بیار خموش...
مجلسی راست کن چو روضه حور	از کباب و شراب و بخور

(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۳)

در واقع فتنه با حرکت در مسیر صحیح انتخاب رفتارهای شفقت‌ورزانه با خویش و اطرافیان، آرام آرام درصدد برمی‌آید تا جایگاه اصلی خود در نزد شهریار را به دست آورد.

## ۶-۵. حل خلاقانه مشکل خود

یکی از مهارت‌های خودشفقت‌ورزی، قابلیت تمایز قائل شدن بین خودانتقادی ناشی از شرم و خوداصلاحی شفقت‌آمیز است؛ زیرا اگر فرد در انتقاد از خود و احساس خشم و ناکامی یا ناامیدی گم گردد، هیچ فایده‌ای برای وی نخواهد داشت (گیلبرت، ۱۳۹۷: ۱۳۴). در داستان هفت‌پیکر، فتنه با ذهن آگاهی قادر می‌شود با انتخاب‌های صحیح، تمام توان و ظرفیت حافظه کاری خود را برای انجام بهتر تصمیم خود به کار گیرد. در واقع او با ذهن آگاهی با انجام رفتارهای اصلاح‌گرانه و با اتخاذ تصمیم‌های درست، به حل خلاقانه مشکل پیش آمده بین خود و شاه بهرام روی می‌آورد و با طراحی و آماده کردن شرایط لازم برای حضور شاه و با طرح نقشه آوردن بهرام به درون کوشک، کاملاً ماهرانه نمایش زیبا و هنرمندانه بالابردن گاو بر روی دوش خود از زمین تا فراز بام کوشک و بر زمین نهادن گاو در پای تخت شهریار را به اجرا درمی‌آورد و بدین وسیله موفق می‌شود صحنه‌ای شبیه آنچه را بین او و بهرام گور در شکارگاه اتفاق افتاده بود، بازسازی کند و

به محض فراهم شدن همه شرایط، همان سؤالی را که شه‌ریار از او در لحظه شکار هنرمندانه و شگفتی آور گور خر پرسیده بود، از شه‌ریار پرسد:

در جهان کیست کو به زور و به رای      از رواقش برد به زیر سرای  
(نظامی گنجوی، ۱۳۸۰: ۱۱۸)

بهرام گور که بی‌خبر از نقشه هوشمندانه کنیزک به سر می‌برد، ناخودآگاه همان پاسخی را که فتنه به او در شکارگاه داده بود، می‌دهد و چنین بر زبان می‌راند:

شاه گفت: این نه زورمندی توست      بلکه تعلیم کرده‌ای ز نخست  
اندک اندک به سال‌های دراز      کرده‌ای بر طریق ادمان ساز  
(همان: ۱۱۸)

فتنه که از مدت‌ها پیش در آرزوی این لحظه به سر می‌برد و تمام تلاش و همت خود را برای رویارویی چنین لحظه حساسی به کار بسته بود، شجاعانه روی در روی بهرام‌شاه می‌ایستد و خطاب به او می‌گوید:

گفت: بر شه غرامتی است عظیم      گاو تعلیم و گور بی‌تعلیم؟  
من که گاوی برآورم بر بام      جز به تعلیم برنیاید نام  
چه سبب چون زنی تو گوری خرد      نام تعلیم کس نیارد برد  
(همان: ۱۱۸-۱۱۹)

فتنه با این نقشه خلاقانه و رفتار شفقت‌آمیز به شاه کمک می‌کند تا با چیزی که برای رشد او اهمیت داشت، روبه‌رو گردد:

شاه تشنیع ترک خود بشناخت      هندویی کرد و پیش او در تاخت  
آتشی گر زدم ز خودرایی      من از آن سوختم تو بر جایی  
(همان: ۱۱۹)

فتنه با شیوه شفقت‌آمیز، شاه را متحول می‌سازد.

## ۶. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مؤلفه‌های شفقت‌ورزی در شخصیت فتنه انجام شد.



نگارنده طی این پژوهش کوشیده است تا ساختار عاملی مقیاس خود شفقت‌ورزی را مبتنی بر سه عامل قابل تفسیر شامل مهربانی به خود، احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی در فرم اصلی آن در سیر داستان بهرام گور با کنیزک خود، فتنه، بررسی کند. نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که ذهن آگاهی سبب بهبود خودشفقت‌ورزی در شخصیت فتنه گردیده، اثر مثبت آن بر بهبود مهربانی با خود و دیگران و ایجاد تاب‌آوری در او شد. همچنین ذهن آگاهی در فتنه سبب بهبود روابط و از سوئی دیگر، باعث کاهش انزوای او در ارتباط با اطرافیان شد. این تحقیق نشان داد که عامل احساسات مشترک انسانی و ذهن آگاهی در شخصیت فتنه همپوشی بسیار بالایی داشتند. همچنین نشان داد که عامل مهربانی به خود و پرهیز از قضاوت سخت‌گیرانه در مورد خود، به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های شفقت‌ورزی در شخصیت فتنه به شمار می‌رود. همچنین خودشفقت‌ورزی باعث شد تا شخصیت محوری این داستان نسبت به دیگران (سرهنگ بهرام‌شاه و خود شاه بهرام)، صبور و مهربان باشد و درک غیر قضاوت‌گرانه‌ای در رابطه با آن‌ها داشته باشد، که این عامل خود سبب افزایش دید مثبت وی به خویشان و در نتیجه، بالاتر رفتن میزان خودشفقت‌ورزی وی گردید.

در واقع فتنه با تمرکز بر واقعیت‌ها و توجه بر موقعیت خود و آگاهی از شرایط پیش آمده، همچنین با عدم انکار پیش آمدن سختی‌ها و مشکلات مختلف، به‌جای تجربه بزرگ‌نمایی آن‌ها، توانست تا به درک واقع‌بینانه از مشکلات خود برسد و مشکلات را آنچنان که هستند، در نظر بگیرد. لذا با درک درست و واقع‌بینانه از مشکلات و درک صحیح از نواقص خود به‌جای نادیده انگاشتن آن‌ها، باعث به وجود آمدن رویکرد مثبت‌نگر و نگرش خوش‌بینانه به زندگی گردید و از این طریق با انتخاب رفتارهای ملایمت‌آمیز، خود را برای تغییرات زندگی، ترغیب و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود و نیز شاه بهرام را اصلاح کرد.

## منابع

۱. اسماعیلی، لیلا و همکاران (۱۳۹۷)، «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با تمرکز بر شفقت بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان»، فصلنامه روان‌شناسی بالینی، سال هشتم، شماره ۳، ۱۱۷-۱۳۸.
۲. بامشکی، سمیرا (۱۳۹۵)، «نام‌دهی در شخصیت‌پردازی: فتنه یا آزاده؟»، پژوهشنامه ادب حماسی، سال دوازدهم، شماره ۲۱، ۸۳-۶۵.
۳. تیریچ، دنیس و همکاران (۱۳۹۵)، درمان متمرکز بر شفقت برای درمانگران اکت؛ روش‌های تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ترجمه سعیده دانشمندی و همکاران، اصفهان: نشر کاوشیار.
۴. حلبی، علی‌اصغر (۱۳۷۴)، انسان در مکاتب دینی، چ ۲، تهران: نشر اساطیر.
۵. ذوالقفاری، حسن (۱۳۸۵)، «هفت‌پیکر و نظیره‌های آن»، مجله ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تربیت معلم، شماره ۵۲ و ۵۳، ۱۰۹-۶۸.
۶. زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۷۴)، با کاروان حله، چ ۹، تهران: نشر علمی.
۷. شولتز، دوان (۱۳۸۶)، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، چ ۱۴، تهران: پیکان.
۸. طغیانی، اسحاق و همکاران (۱۳۹۳)، «نشانه‌های تعلیم و تربیت در داستان رودابه و زال»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، سال ششم، شماره ۲۲، ۶۴-۳۳.
۹. عزیزی و همکاران (۱۳۹۸)، «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی شفقت گیلبرت در کتاب بوستان سعدی»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، شماره ۴۱، ۲۰۴-۱۸۱.
۱۰. فروید، آنا (۱۳۸۹)، من و سازوکارهای دفاعی، ترجمه محمد علی‌خواه، چ ۲، تهران: مرکز.
۱۱. کریمی، پرستو و شاطری، میترا (۱۳۹۴)، «بهرام گور و کنیزک در آیین ادب و هنر»، فصلنامه مطالعات تطبیقی هنر، شماره ۱۰، ۳۴-۱۷.
۱۲. کهنسال، مریم (۱۳۹۷)، «تحلیل روان‌شناختی شخصیت بهرام در هفت‌پیکر نظامی بر فرایند قصه‌درمانی»، شعرپژوهی (بوستان ادب) دانشگاه شیراز، شماره ۲، ۱۱۰-۱۲۸.
۱۳. گل‌پرور، یوسف و محمدی، محمدحسین (۱۳۹۱)، «تحلیل عناصر داستانی در هفت

- گنبد نظامی»، فصلنامه علمی پژوهشی کاوش‌نامه، شماره ۲۵، ۱۹۷-۲۳۱.
۱۴. گنجی، حمزه (۱۳۸۴)، روان‌شناسی عمومی، تهران: بعثت.
۱۵. گیلبرت، پائول (۱۳۹۵)، درمان متمرکز بر شفقت، ترجمه مهرنوش اثباتی و علی فیضی، تهران: نشر ابن سینا.
۱۶. گیلبرت، پل (۱۳۹۷)، آموزش ذهن برای شفقت‌ورزی (مقدمه‌ای بر مفاهیم و تمرین‌های شفقت‌محور)، ترجمه پروانه محمدخانی و مریم قهرمانی، تهران: نشر پرکاس.
۱۷. مجتبابی، فتح‌الله (۱۳۵۳)، شهر زیبای افلاطون و شاهی آرمانی در ایران باستان، چ ۱، تهران: انجمن فرهنگ ایران باستان.
۱۸. معین، محمد (۱۳۳۸)، تحلیل هفت‌پیکر نظامی، تهران: دانشگاه تهران.
۱۹. ممیزی، فاطمه و بهمنی مطلق، یدالله (۱۳۹۲)، «خمس نظامی نردبان صعود زن»، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال پنجم، شماره ۱۸، ۲۵-۴۰.
۲۰. نظامی گنجوی، الیاس بن یوسف (۱۳۸۰)، هفت‌پیکر، تصحیح حسن وحید دستگردی، به‌کوشش سعید حمیدیان، چ ۴، تهران: قطره.
۲۱. نوروزی، زینب و همکاران (۱۳۹۱)، «بررسی شخصیت بهرام در هفت‌پیکر با توجه به نظریه مزلو»، فصلنامه متن‌شناسی ادب فارسی، دانشگاه اصفهان (دانشکده ادبیات و علوم انسانی)، سال چهارم، شماره ۴ (پیاپی ۱۶)، ۱۷-۳۲.
۲۲. ورعی، پیام و همکاران (۱۳۹۸)، «نقش میانجی‌گری، خودشفقت‌ورزی در رابطه بین نگرش به دین و بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان»، فصلنامه علمی پژوهشی طب توان‌بخشی، سال نهم، شماره ۱، ۴۹-۶۹.
۲۳. ووبلدینگ، رابرت (۱۳۹۵)، واقعیت‌درمانی برای قرن بیست‌ویکم، ترجمه علی صاحبی، حسین زیرک، چ ۱، تهران: نشر سایه سخن.
۲۴. یلمه‌ها، احمدرضا (۱۳۹۵)، «بررسی خاستگاه ادبیات تعلیمی منظوم و سیر تطور و تحول آن در ایران»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، سال هشتم، شماره ۲۹، ۶۱-۹۰.
25. Neef, K.D. (2003a), Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self, **Self and**

**Identity**, 2: 85-102.

26. Neff, K.D. (2003b), "The development and validation of a scale to measure self-compassion", **Self and Identity**, 2: 223-250.

27. Begley, S. (2007), **Train your mind, change your brain**, New York: Ballantine Books.

28. Neff, K.D., Pisitsungkar, K. & Hsieh, Y.P. (2008), "**self compassion and self-construal in the united state, Thai land, and Taiwan**", *Journal of cross-cultural psychology*, 39(3), 258- 297.

29. Neff, K.D. (2009), **Self-compassion**. In M.R. Leary and R.H. Hoyle (Eds), **Hand book of individual difference in social behavior** (11.562-573), New York: Guilford press.

29. Neff, K.D. and Vonk, R. (2009), "**Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself**", *Journal of personality*, 77:23-50.

30. Neff, K.D. (2012), **The science of self compassion. Compassion and wisdom in psychotherapy**, 79-92.