

تأثیر شکرگزاری در سلامت روانی از دیدگاه صحیفه سجادیه

فریده پورترکاشوند ، فریبا بابولدینی^۱

چکیده

شکرگزاری در بهبود و تضمین سلامت روان انسان تأثیر شگرفی دارد. صحیفه سجادیه از کتب گرانبهای شیعی به حساب می آید که دربردارنده ی آموزه های نابی است که حقایق آن بر اکثریت مردم پوشیده است. از منظر صحیفه سجادیه، شکرگزاری، تأثیرات مثبت فراوانی بر سلامت روان دارد. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از مطالعات کتابخانه ای سعی بر آن دارد تا مواردی را که در سلامت روان موثرند و شکرگزاری بر آنها تأثیر مستقیم دارد را، از منظر صحیفه سجادیه؛ مورد واکاوی و بررسی قرار دهد. بر اساس یافته ها شکرگزاری با ایجاد آرامش در روح و روان افراد، بیشترین تأثیر را در سلامت روان افراد دارد.

کلید واژه ها: تأثیر، سلامت روان، شکرگزاری، صحیفه سجادیه.

^۱. طلاب سطح 3، مدرسه تخصصی الزهرا(س)، شهرستان صحنه، استان کرمانشاه.

مقدمه

در دنیای پرهیاهو و مدرن امروز که اضطراب، استرس و چالش‌های روانی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی انسان تبدیل شده‌اند، یافتن راهکارهایی برای حفظ و ارتقای سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در میان آموزه‌های غنی ادیان و مکاتب اخلاقی، "شکرگزاری" به عنوان یک فضیلت اخلاقی و رویکردی مثبت‌نگرانه به زندگی، همواره مورد تأکید بوده است.

اهمیت موضوع زمانی مشخص می‌شود که در فرهنگ اسلامی، شکرگزاری نه تنها یک توصیه اخلاقی، بلکه یک فریضه دینی و یک عنصر اساسی در تعامل انسان با خالق هستی و سایر مخلوقات محسوب می‌شود. شکرگزاری، یک مسئولیت الهی است که در مقابل نعمات بی‌پایان خداوند بر عهده انسان نهاده شده است. در این میان، "صحیفه سجادیه" که به حق، زبور آل محمد (ص) نام گرفته و گنجینه‌ای بی‌بدیل از معارف الهی و آموزه‌های اخلاقی است، فصلی درخشان را به موضوع شکرگزاری اختصاص داده است. امام علی بن الحسین (ع)، چهارمین امام شیعیان، در ادعیه این صحیفه، با بیانی عمیق و عارفانه، اهمیت آن را در ارتقای سلامت روانی، آشکار می‌سازند.

هدف از نگارش این پژوهش آن است تا با رویکردی تحلیلی-توصیفی، به بررسی تأثیر شکرگزاری بر سلامت روانی از دیدگاه صحیفه سجادیه بپردازد. در این راستا، ابتدا مفهوم شکرگزاری مورد تبیین قرار گرفته و سپس با استناد به فرازهایی از ادعیه صحیفه سجادیه در صدد پاسخگویی به سوال چگونگی تأثیر شکرگزاری بر جنبه‌های مختلف سلامت روانی، از جمله کاهش اضطراب، افزایش رضایت از زندگی، تقویت تاب‌آوری و ایجاصبر و ایجاد نگرش مثبت، می‌باشد. امید است این پژوهش بتواند علاوه بر افزودن به غنای مباحث نظری در حوزه روانشناسی دین و اخلاق کاربردی، راهنمای عملی برای علاقه‌مندان به بهره‌گیری از آموزه‌های صحیفه سجادیه در مسیر دستیابی به سلامت روان و زندگی‌ای پربارتر باشد.

در پیشینه موضوع می توان به آثاری چون بررسی نظام تربیتی صحیفه سجاده از علی اصغر ابراهیمی فر و «کارکردهای تربیتی شکر از منظر قرآن و صحیفه سجاده» از عباس الهی و نیز «تحلیل مفهومی و مصداقی شکر در صحیفه سجاده» از زکيه صالحی و دیگران اشاره نمود. وجه تمایز این پژوهش با سایر پژوهش های انجام شده در این است که در این پژوهش بطور اختصاصی و ویژه به تاثیر شکر گزاری بر سلامت روان پرداخته می شود.

1- مفهوم شناسی

سلامت روانی در لغت به معنای به روان، روان درستی، معنی وجود بهزیستی روانشناختی یا عدم وجود بیماری روانی است. (ویکی پدیا) و در اصطلاح به معنای توانایی فرد در لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب آوری روان شناختی است (عمید، 1364، ج 1، ص 412)

شکرگزاری در لغت به معنای نیایش، سپاسگزاری، ادای شکر نعمت، شکر و احسان کسی را گفتن می باشد (دهخدا، 1363، ص 267) و در اصطلاح به معنای ثناگوئی در مقابل نعمت یا اعتراف به نعمت است، توأم با نوعی تعظیم یا اظهار نعمت است. به تعریفی دیگر، شکر، تصور نعمت و اظهار آن است و نقطه مقابل آن کفر است که فراموشی نعمت و پوشاندن آن است. (معین، 1387، ص 502)

2- اهمیت و جایگاه

شکرگزاری نوعی نگرش قلبی و فعلی است که فرد در آن، نعمات والطف الهی و غیرالهی را درک کرده و با قلبی سپاسگزار، با آنها برخورد می کند. این رویکرد، نه تنها به تقویت جنبه های مثبت فردی کمک می کند، بلکه می تواند بنیان های روانی فرد را در برابر ناملایمات مقاوم سازد. (بنی هاشمی، 1386، 34)

پژوهش‌های علمی معاصر نیز به طور فزاینده‌ای بر نقش شکرگزاری در کاهش افسردگی، افزایش خوش‌بینی، بهبود روابط اجتماعی و ارتقای کیفیت کلی زندگی صحنه گذاشته‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که به طور منظم احساس شکرگزاری را تجربه و ابراز می‌کنند، سطح بالاتری از هیجانات مثبت، رضایت از زندگی، امیدواری و سلامت جسمانی را گزارش می‌دهند. همچنین، شکرگزاری با کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز مرتبط دانسته شده است. (مرحمتی، 1394، ص 13)

امام سجاد در دعا‌های مختلف صحیفه سجادیه از جمله در دعای «ستایش خداوند» و نیز در دعای سی و هفتم که «شکرگزاری از خداوند» است، با بیان‌های مختلف به موضوع شکرگزاری و سپاس از خداوند متعال پرداخته است تا بدین وسیله ما را به این هدف تربیتی هدایت کند. (ابراهیمی فر، 1385، ص 154)

حضرت امام سجاد در این زمینه می‌فرماید: «يَا مَنْ شُكْرُهُ قَوْزٌ لِلشَّاكِرِينَ» (صحیفه سجادیه، دعای 11) ای آن که سپاس‌گزاری از او، دست یابی و رسیدن به خیر برای سپاس‌گزاران است».

در این فراز از دعای امام سجاد (ع) شکرگزاری نوعی خیر و رستگاری برای شخص شکرگزار نامیده شده است و این به جهت همان آثاری است که شکرگزاری بر جسم و روح و روان انسان به جای می‌گذارد و تمامی بیماریهای جسمی و روحی را از بین می‌برد. به همین جهت شکر خداوند از منظر امام سجاد (ع)، خیر می‌باشد. (انصاریان، 1389، ج 1، ص 74)

3- تاثیر شکرگزاری بر سلامت روان

3-1) ایجاد آرامش

از اثرات شکر گزاری بر زندگی انسان، ایجاد حس آرامش در زندگی اوست. زمانی که انسان، شکر به جای می آورد در واقع بر ابعاد مثبت زندگی خود تمرکز می کند و این باعث می شود تا از تمرکز بر ابعاد منفی و استرس زایی که در زندگی اش وجود دارد، غافل بماند. (مدرسی یزدی، بی تا، ص 64)

زمانی که شکرگزاری دوام پیدا کند؛ تمرکز بر نقاط مثبت افزایش می یابد، در چنین موقعیتی مغز انسان از لحاظ فیزیولوژیکی، با تنظیم هورمون ها، استرس را کاهش داده و فرد شکرگزار در حالت آرامش قرار می گیرد. (پور یزدی، 1399، ص 51)

به عبارت دقیق تر، هورمون کورتیزول که به هورمون استرس معروف است و در موقعیت های استرس زا، در بدن ترشح می شود، آرامش را از بین می برد و فرد را در حالت اضطراب قرار میدهد. شکرگزاری با تعدیل این هورمون و کاهش ترشح آن در بدن، سبب آرامش بخشی به فرد می شود. (الهی، 1401، ص 8)

امام سجاد درباره تاثیر شگرف شکرگزاری در بدن می فرمایند: «اللَّهُمَّ إِنَّ أَحَدًا لَا يَبْلُغُ مِنْ شُكْرِكَ غَايَةً إِلَّا حَصَلَ عَلَيْهِ مِنْ إِحْسَانِكَ مَا يُلْزِمُهُ شُكْرًا» (صحیفه سجادیه، دعای 37)؛ خدایا! کسی از شکرگزاریات در حالی از احوال، به نهایت شکر نمی رسد جز این که از احسانت نعمتی به دست می آورد که او را به شکری دیگر وا می دارد.»

در این فراز امام میفرمایند که یکی از آثار شکرگزاری این است که نعمتی حاصل می آید، و آن نعمت، خود چیزی است که شکر بر آن واجب است یعنی آن نعمت به قدری ارزشمند است که مستلزم شکر می باشد. در واقع از میان آثاری که شکر گزاری بر انسان می گذارد؛ آرامش نعمتی است که بر دیگر نعمت ها فضیلت دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که منظور حضرت، از نعمتی که پس از شکرگزاری، حاصل می شود؛ آرامش است که خود مستحق شکر دیگری است تا به درگاه الهی به جا آورده شود. (فهری زنجانی، 1378، ص 78)

3-2) ایجاد مسرت و شادمانی

نتایج پژوهش «تاثیر شکرگزاری در سلامت روانی از دیدگاه صحیفه سجادیه» حاصل بر آن است که:

شکرگزاری در وجوه و ابعاد مختلف بر سلامت روان انسان تاثیر گذار است.

از منظر صحیفه سجادیه شکرگزاری از طریق تاثیر بر مواردی چون ایجاد آرامش روانی، افزایش مسرت و شادمانی، کاهش احساس حسادت، افزایش تاب آوری و صبر در مواجهه با مشکلات، ایجاد حس خرسندی و رضایت در زندگی، کاهش افسردگی، ایجاد حس عزت نفس و ارزشمندی در فرد، تقویت امیدواری و کاهش ناامیدی و کاهش پرخاشگری؛ سبب سلامت روان در انسان می شود.

در این پژوهش سعی بر آن شده است تا برجسته ترین آثاری که شکرگزاری بر سلامت روان به جای می گذارد مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد؛ حال آن که در سایر پژوهش های انجام شده در این زمینه به بررسی تاثیر شکرگزاری بر سلامت روان از دیدگاه های غربی و همچنین از طریق مواردی چون کاهش احساس شرم و گناه و پرداخته شده است.

فهرست منابع

کتابها:

*صحیفه سجادیه

1. ابراهیمی فر، علی اصغر؛ بررسی نظام تربیتی صحیفه سجادیه؛ اول، قم: مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران دفتر عقل، 1385ه.ش.
2. احمدی بیرجندی، احمد؛ چهارده اختر تابناک : زندگانی چهارده معصوم علیهم السلام قسمت مربوط به امام سجاد علیه السلام؛ بیست و دوم، مشهد: آستان قدس رضوی، 1389ه.ش.
3. انصاریان، حسین؛ تفسیر و شرح صحیفه سجادیه ؛ ج، اول، قم: دارالعرفان، 1389ه.ش.

4. بنی هاشمی، محمد؛ شکر نعمت؛ اول، تهران: حمزه، 1386 ه.ش.
5. پوریزدی، رحمت؛ شکر از شکر شیرین تر است؛ اول، کرمان: مهرتا، 1399 ه.ش.
6. جمعی از نویسندگان؛ دانستنی های امام زین العابدین سید الساجدین علیه السلام؛ اول، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، 1388 ه.ش.
7. حسینی شیرازی، محمد؛ ارزشها در نگاه اسلام؛ اول، شهد: جلال الدین، 1393 ه.ش.
8. حق شناس، میرزا محمد مهدی؛ صحیفه سجادیه با ترجمه و تفسیر جمله به جمله؛ اول، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، 1402 ه.ش.
9. دهخدا، علی اکبر؛ لغتنامه دهخدا؛ ج 8، اول، تهران: ادبیات و علوم انسانی، 1363 ه.ش.
10. رضوی، مرتضی؛ انسان و علوم انسانی در صحیفه سجادیه؛ ج 6، اول، تهران: بینش نو، 1392 ه.ش.
11. سجادی، احمد؛ ترجمه و تفسیر صحیفه سجادیه؛ اول، قم: سازمان اوقاف و امور خیریه انتشارات اسوه ، 1387 ه.ش.
12. سجادی، احمد؛ فرهنگنامه موضوعی صحیفه سجادیه؛ ج 1، اول، اصفهان: حوزه علمیه اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای، 1392 ه.ش.
13. شریف قرشی ، باقر؛ تحلیلی از زندگانی امام سجاد علیه السلام؛ پنجم، مشهد: کنگره جهانی حضرت رضا(ع)، 1372 ه.ش.
14. صحرایی، محمود؛ تبلور زیبایی های دین در زندگی انسان؛ سوم، قم: دفتر عقل، 1387 ه.ش.
15. عمید، حسن؛ فرهنگ فارسی عمید؛ ج اول، ششم، تهران: امیرکبیر، 1364 ه.ش.
16. فهری زنجانی، احمد؛ شرح و ترجمه صحیفه سجادیه؛ سوم، تهران: سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه، 1378 ه.ش.
17. مجلسی، محمدتقی؛ ریاض المؤمنین و حدائق المتّقین و فقه الصّالحین : فاضلی، علی؛ ج 1، اول، قم: پژوهشکده باقرالعلوم، 1389 ه.ش.

18. محمد اردکانی یزدی، قاضی بن کاشف الدین؛ تحفه الرضویه فی شرح الصحیفة السجادیة: فاضلی، علی؛ ج1، قم: پژوهشکده باقرالعلوم، 1388ه.ش.

19. مدرسی یزدی، محمدرضا؛ شکر (سرود آسمانی)؛ سوم، بی جا: بی نا، بی تا.

20. مرحمتی، مرتضی؛ واسطه رحمت و شکر نعمت؛ دوم، مشهد: انتشارات ولایت، 1394ه.ش.

21. معین، محمد؛ فرهنگ فارسی معین؛ دوم، تهران: زرین، 1387ه.ش.

22. مویدی اصفهانی، ساسان؛ بیماری های مغز و اعصاب؛ دوم، اصفهان: انتشارات امیرفدک، 1397ه.ش.

23. میرقادری، فضل الله؛ ادبیات سخنان امام سجاد علیه السلام و صحیفه سجادیه؛ اول، شیراز: دانشگاه شیراز، 1384ه.ش.

24. همت بناری، علی؛ تربیت از دیدگاه امام سجاد علیه السلام؛ دوم، تهران: روزنامه قدس، 1382ه.ش.

مقالات:

1. اصفهانیان، محمود، دیگران؛ « تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی و بررسی کارآمدی آن در رضایت از زندگی»؛ پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، 2، 1395ه.ش.

2. اکبریان، محمد؛ « بررسی دیدگاه برخی خاورشناسان در موضوع فضیلت شکر در قرآن و رابطه آن با اخلاقی بودن ایمان»؛ پژوهشنامه اخلاق، 57، 1401ه.ش.

3. امیری، حسین، بهرام تجری، علی؛ « نشانه شناسی شکر و تبیین حد نصاب آن با تکیه بر منابع اسلامی»؛ اخلاق و حیانی، 2، 1402ه.ش.

4. آجیلیان مافوق، محمد مهدی، دستغیب، فاطمه؛ « ماهیت و مؤلفه های «شکر و قدردانی» از منظر قرآن و روان شناسی مثبت گرا»؛ آموزه های قرآنی، 40، 1403ه.ش.

5. باقری آغچه بدی، مهدی، دیگران؛ « ساخت، رواسازی و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه های اسلام»؛ پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، 3، 1395ه.ش.

6. حیدری، محمدباقر؛ «گنجینه‌های روزی در قرآن شکر گزاری»؛ بشارت، 17، 1379ه.ش.
7. خزلی، وحید؛ «نقش دعا بر آرامش روان با محوریت کارکردهای دعا از دیدگاه امام سجاد (علیه السلام)»؛ فصلنامه بلاغ مبین، 63، 1402ه.ش.
8. صالحی نودر، ریحانه، دیگران؛ «بررسی و تحلیل مفهومی و مصداقی شکر در صحیفه سجادیه»؛ سومین کنفرانس ملی مطالعات میان‌رشته‌ای، علوم دینی و حوزوی، بی شماره، 1399ه.ش.
9. صالحی، زکویه، دیگران؛ «تحلیل مفهومی و مصداقی شکر در صحیفه سجادیه»؛ دو فصلنامه دعا پژوهی، 7، 1403ه.ش.
10. غروی نایینی، نهله، میرزایی قلم خانی، مریم؛ «شکر و شکرگذاری در قرآن و یاسین»؛ بینات، 77، 1392ه.ش.
11. قربانی، حسن، یمله‌ها، احمدرضا؛ «تحلیل شکر و ناسپاسی در متون عرفانی با تکیه بر مثنوی عمده الاشعار»؛ عرفان اسلامی، 49، 1395ه.ش.
12. مشکینی، علی؛ «شکر نعمت و کفران آن»؛ پاسدار اسلام، 50، 1364ه.ش.
13. مصباح یزدی، محمدتقی؛ «شکر نعمت»؛ پاسدار اسلام، 201، 1377ه.ش.
14. مصالایی پور، عباس، تاجیک، الهه؛ «حوزه معنایی «شکر» در قرآن کریم»؛ مطالعات قرآن و حدیث، 1، 1393ه.ش.
15. میانداری، حسن؛ «آثار معرفتی فضیلت اخلاقی شکر در قرآن کریم و معرفت شناسی فضیلت گرا»؛ اندیشه فلسفی، 2، 1404ه.ش.
16. میر اشرفی لنگرودی، رسول، مطلبی، محمد؛ «نگاه موردی شکر عملی و زبانی به منظور ارائه الگوی معرفتی کاربردی در جامعه کنونی»؛ کاوشی در معرفت اجتماعی، 2، 1402ه.ش.
17. نوری، محمدجواد؛ «امید و آرزو، در صحیفه سجادیه»؛ طوبی، 24، 1386ه.ش.

18. الهی، عباس؛ «کارکردهای تربیتی شکر از منظر قرآن و صحیفه سجادیه»؛ پژوهشنامه علوم حدیث تطبیقی، 16، 1401 ه.ش.

19. یعقوبی، روح الله، کرد زعفرانلو کامبوزیا، عالیہ؛ «تحلیل زبان شناختی واژه های «حمد» و «شکر» در آیات قرآن کریم بر پایه الگوی ارتباطی یاکوبسن و رده بندی کولماس»؛ پژوهش های ادبی – قرآنی، 1، 1397 ه.ش.