

پیامدهای شکرگزاری در زندگی فردی از دیدگاه قرآن و علم پزشکی

کوثر آلبوغیش^۱

چکیده

شکرگزاری، به معنای قدردانی و سپاس از نعمت‌ها و داشته‌ها است که به عنوان عاملی مهم در تقویت رابطه انسان با خداوند و بهبود کیفیت زندگی مطرح شده است. این مقوله، نقش مهمی در سلامت روان و جسم انسان دارد و می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در مقابله با فشارهای زندگی روزمره و افزایش رضایت فردی مورد توجه قرار گیرد. از آنجا که در عصر کنونی، با وجود مشکلات روانی و جسمی ناشی از استرس و اضطراب، جست‌وجوی راهکارهای طبیعی و معنوی برای حفظ سلامت اهمیت ویژه‌ای یافته است، لذا ضروری است که به این بحث پرداخته شود. هدف این مقاله، بررسی پیامدهای شکرگزاری در زندگی فردی از دیدگاه قرآن کریم و علم پزشکی است. یافته‌ها نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها موجب افزایش نعمت‌ها و تقویت ارتباط معنوی با خداوند می‌شود، بلکه اثرات مثبتی بر کاهش استرس و اضطراب، بهبود کیفیت خواب، تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء سلامت روان دارد. بنابراین، شکرگزاری به عنوان یک عمل ساده ولی تأثیرگذار، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی کمک شایانی نماید.

کلیدواژه‌ها: آرامش، اضطراب، شکر.

مقدمه

^۱ سطح ۲، حوزه علمیه حضرت خدیجه (س)، www.kosar7917@gmail.com.

شکرگزاری به معنای قدردانی و سپاس‌گزاری از نعمت‌ها و داشته‌های زندگی، یکی از مفاهیم مهم جهانی است که در همه فرهنگ‌ها و مذاهب اهمیت ویژه‌ای دارد. در دین اسلام، شکرگزاری نه تنها یک عمل اخلاقی؛ بلکه یکی از راه‌های تقویت رابطه انسان با خداوند و افزایش نعمت‌ها شناخته شده است. قرآن کریم بارها انسان‌ها را به شکرگزاری فراخوانده و این عمل را کلید خوشبختی و آرامش در زندگی معرفی کرده است. از سوی دیگر با پیشرفت‌های علم پزشکی و روانشناسی، تأثیرات مثبت شکرگزاری بر سلامت روان و جسم انسان نیز مورد تأیید و تحقیق قرار گرفته است.

ضرورت پرداختن به موضوع شکرگزاری در شرایط امروزی که افراد با فشارهای روانی، اضطراب‌ها و مشکلات جسمی ناشی از سبک زندگی جدید و امروزی روبرو هستند، بیشتر نمایان می‌شود. شکرگزاری به عنوان یک راهکار ساده و در عین حال مؤثر، می‌تواند به کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی و بهبود سلامت جسمانی کمک کند و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی را ارتقا دهد.

هدف این مقاله، بررسی پیامدهای شکرگزاری در زندگی فردی از دو دیدگاه مهم یعنی قرآن کریم به عنوان یک منبع الهی و علم پزشکی به عنوان بخشی از دانش تجربی است. بررسی این دو دیدگاه می‌تواند شناخت بهتری از نقش شکرگزاری در زندگی انسان ارائه دهد.

از لحاظ پیشینه تاریخی، مفهوم شکرگزاری از دیرباز در متون دینی، فلسفی و ادبی مورد توجه بوده است و در قرآن و روایات اسلامی، شکرگزاری به عنوان یکی از صفات بارز مؤمنان معرفی شده است. در عصر حاضر نیز، تحقیقات علمی فراوانی در حوزه روانشناسی و پزشکی، اثرات شکرگزاری را بر سلامت انسان‌ها تأیید کرده‌اند.

در رابطه با این مسأله نیز کتب و مقالات فراوانی ارائه شده از جمله کتاب «روانشناسی مثبت‌نگر: شکرگزاری و سلامت روان» نوشته «علی نجفی» که در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است، به طور تخصصی به

نقش شکرگزاری در ارتقای سلامت روان و جسم می‌پردازد و کتاب «اخلاق اسلامی و روانشناسی مثبت» نوشته «مهدی خرازی» که در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است، رابطه اخلاق اسلامی از جمله شکرگزاری با شاخص‌های سلامت روان و جسم را از دیدگاه علمی بررسی می‌کند و کتاب «شکرگزاری و تأثیر آن در سلامت روان» نوشته «مریم حیدری» کتابی که در سال ۱۳۹۹ منتشر شده؛ درباره تأثیر شکرگزاری بر کاهش استرس، بهبود خواب و افزایش رضایت از زندگی نوشته شده است.

با توجه به مقدمه فوق مهمترین سؤالاتی که در تحقیق حاضر باید بدان پاسخ داد عبارتند از: ابعاد شکرگزاری را بیان کنید؟ پیامدهای شکرگزاری در زندگی فردی از منظر قرآن را تبیین کنید؟ شکرگزاری در علم پزشکی را تبیین کنید؟ نقاط اشتراک و اختلاف دیدگاه قرآن و علم پزشکی درباره شکرگزاری را بیان نمایید؟

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- آرامش

«آرامش» در لغت به معنی «حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸) و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد. (ابن منظور، ۱۴۱۳، ج ۸، ص ۲۰۴) و در اصطلاح «اسم مصدر از آرمیدن است، که در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود.» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸)

۱-۲- اضطراب

برای اضطراب، سه معنا ذکر کرده اند: ۱. ترس مبهم ؛ ۲. ترس ناشی از ناامنی ؛ ۳. نگرانی از رفتار خود. (قائم‌امیری، ۱۳۷۶، ص ۳۰۶) آنچه که درباره اضطراب آشکار است، این است که اضطراب چیزی نیست جز دلهره‌ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته شده و قابل تعبیر نیست. (قائم‌امیری، ۱۳۷۶، ص ۲۰۶)

۱-۳- شکر

«شکر» در لغت به معنای «یادآوری و تصور نعمت و اظهار آن نعمت است که تصور نعمت، شکر قلب و اظهار آن شکر زبان است و نقطه مقابل آن «کفر» است که به معنای فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶، ج ۲، ص ۴۸۷) در اصطلاح به معنای «صرف العبد جمیع ما خلق الله لاجل ما خلق» یعنی «به کار بردن بنده تمام آنچه را که خدا برایش آفریده در مسیری و برای هدفی که آفریده شده مثلاً چشم را آفریده برای دیدن و لکن نه تمام دیدنیها، گوش را آفریده برای شنیدن و لکن نه هر نوع شنیدنی و ... شکر هم مثل حمد از سوی عبد نسبت به خالق است.» (مجلسی، ۱۴۲۱، ج ۳، ص ۵۳۳)

۲- ابعاد شکرگزاری

در کلام معصومان شکرگزاری دارای مراحل است که به آنها می‌پردازیم:

۲-۱- شکر زبانی

شکر زبانی به معنای ابراز ستایش و حمد خداوند با زبان است. در این مرحله، فرد به تمجید و تسبیح و تهلل خداوند می‌پردازد و نعمت‌های او را در حد توان و درک خود ستایش می‌کند. این مرحله یکی از مراحل سه‌گانه شکرگزاری است که در آن قلب، زبان و اعضا و جوارح به شکرگزاری مشغول می‌شوند. (فرحزاد، ۱۳۹۷، ص ۲۷) شکر زبانی ذکرهایی دارد که از میان همه آن ذکر «الحمد لله» کامل است. چنانکه امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «تمام شکر گفتن همین جمله است (الحمد لله رب العالمین) و شکر هر نعمتی هر چند بزرگ باشد این است که خداوند عزوجل را بر آن حمل و سپاس گویی ولی شکر واقعی و کامل به درک نعمت مربوط است؛ یعنی اگر نعمت را واقعاً درک کنی و بشناسی آن موقع شکر نعمت انجام داده‌ای.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۹۵) بیان کارهای نیک و یادآوری آنها یک مصداق از شکر زبانی است. امام سجاد (علیه السلام) فرمود: «وظیفه هرکسی است از کسی که به او نیکی کرده، تشکر کند و کارهای نیک او را به زبان بیاورد و با گفتار نیک از او یاد کند.» (مجلسی، ۱۳۷۴، ج ۷۴، ص ۷)

۲-۲- شکر قلبی

شکر قلبی، اینکه انسان همه نعمت‌ها را از خداوند بداند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۶، ص ۲۶۴). و معتقد باشد که همه نعمت‌ها از جانب حق و مستند به اوست. به اسباب ظاهری از مال و جاه، علم و قدرت، مقام و منصب، رئیس و مشتری و سایر وسائل مستند نداند. مثل اکثر مردم نباشد که به زبان اظهار کنند که همه نعمت‌ها مستند به حق است، ولی در باطن مستند به این امور بدانند. (طیب، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۹۶).

۲-۳- شکر عملی

شکر عملی شکر کامل و ثمره دو نوع شکر قلبی و زبانی است. وقتی انسان با دل نعمت بودن نعمتی را فهمید و به زبان آن اظهار کرد و شکر منعم را به جای آورد، حق آن است که در عمل نیز شکر خدا را آشکار کند. بنابراین شاکر حقیقی باید نعمت‌های الهی را صرف رضا و مقصود منعم کند و همواره باید آگاه باشد که از نعمت‌های خدا در چه مسیری استفاده کند تا مرتکب کفران نعمت نشود. (فرحزاد، ۱۳۹۷، ص ۳۵-۳۶) امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: «شکر هر نعمتی، پرهیز از محرمات الهی است.» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۹۵) این سخنان نشان می‌دهد که شکر عملی در حقیقت، تجلی تقوا و پرهیزگاری در استفاده از نعمت‌های الهی است. سجده شکر، نماز شکر، احسان، ولیمه دادن، عفو، گذشت در مقابل پیروزی بر دشمن، انفاق کردن بخشی از اموال در راه خدا، عبادت و نیایش بخشی از مصادیق شکر عملی است. (فرحزاد، ۱۳۹۷، ص ۳۶)

۳- شکرگزاری در قرآن

در اسلام شکرگزاری یک عمل عبادی و وظیفه دینی است که بر اساس آن انسان باید از نعمت‌های خداوند سپاسگزاری کند. این عمل نه تنها به عنوان یک وظیفه دینی بلکه به عنوان یک عامل مهم در ارتقای سطح معنوی و روانی فرد و همچنین بهبود روابط اجتماعی و دنیوی او تلقی می‌شود. شکرگزاری به عنوان مانعی در برابر گناه و عاملی برای شکوفایی علم و ایمان مومنان شناخته شده است. آیه قرآنی «و إِذْ تَأْذِنُ رَبِّكَ لَنِّ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم، ۷) نیز به این موضوع اشاره دارد که اگر شکرگزاری کنید، خداوند نعمت‌هایش را بر شما خواهد

نتیجه

شکرگزاری، به عنوان یک رفتار معنوی و روانی، نقشی اساسی در بهبود کیفیت زندگی فردی ایفا می‌کند. این مفهوم که ریشه در آموزه‌های قرآن کریم دارد، به عنوان راهکاری کلیدی برای افزایش نعمت‌ها، تقویت رابطه انسان با خداوند و رسیدن به آرامش درونی شناخته شده است. ضرورت

پرداختن به شکرگزاری در دنیای امروزی بیش از پیش احساس می‌شود؛ زیرا فشارهای روانی و جسمانی فراوانی سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کند و یافتن راهکارهای ساده و مؤثر برای مقابله با این چالش‌ها ضروری است.

حاصل آنکه، شکرگزاری نه تنها موجب افزایش نعمت‌های مادی و معنوی می‌شود، بلکه به کاهش استرس و اضطراب، بهبود کیفیت خواب، تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء سلامت روان کمک می‌کند. از این رو، شکرگزاری یک ابزار قدرتمند و ساده برای ارتقاء کیفیت زندگی است که هم در قرآن و هم در علم پزشکی به آن تأکید شده است و می‌تواند به عنوان یک راهکار عملی در زندگی روزمره مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش نشان داده‌اند افرادی که به طور مرتب شکرگزاری می‌کنند، احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند و روابط اجتماعی قوی‌تر و عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. شکرگزاری همچنین باعث افزایش احساس خوشبختی و رضایت درونی می‌شود و کمک می‌کند تا با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنیم. وقتی انسان قدر داشته‌هایش را بداند، کمتر دچار حسرت و نارضایتی می‌شود و آرامش بیشتری را تجربه می‌کند. به همین دلیل، گنجاندن شکرگزاری در سبک زندگی روزمره، یک سرمایه ارزشمند برای سلامت روح و جسم ما به شمار می‌آید.

منابع و مآخذ

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

الف) کتب فارسی

- ۱- حسینی همدانی، محمد. (۱۳۷۵). انوار درخشان در تفسیر قرآن، جلد ۹. نشر مسلم.
- ۲- حسینی، محمد حسین. (۱۳۹۸). شکرگزاری، سلامت روان و تطبیق دیدگاه های دینی و علمی. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- ۳- حیدری، مریم. (۱۳۹۹). شکرگزاری و تأثیر آن در سلامت روان. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۴- خرازی، مهدی. (۱۳۹۶). اخلاق اسلامی و روانشناسی مثبت. نشر دانشگاه تهران.
- ۵- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). لغت نامه دهخدا. جلد ۱. انتشارات دانشگاه تهران.
- ۶- رضایی، نرگس. (۱۳۹۹). شکرگزاری، بهبود روابط اجتماعی. انتشارات فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- ۷- رضایی اصفهانی، محمد علی. (۱۳۸۷). تفسیر قرآن مهر. جلد ۲ و ۱۰ و ۱۱. پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی.
- ۸- صادقی، محمد حسین. (۱۴۰۰). شکرگزاری: دیدگاه های قرآنی و روانشناسی مثبت نگر، انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی.
- ۹- قائمی امیری، علی. (۱۳۷۶). مسئله ترس و اضطراب کودکان. انتشارات امیری.
- ۱۰- قرائتی، محسن. (۱۳۹۱). تفسیر نور. جلد ۱ و ۲ و ۴. نشر مؤسسه فرهنگی درسهای از قرآن.
- ۱۱- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. جلد ۴ و ۶ و ۱۰. نشر دارالکتب الإسلامیه.
- ۱۲- موسوی خمینی، روح الله. (۱۳۷۶). شرح چهل حدیث. مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- ۱۳- مهدوی، علی رضا. (۱۳۹۷). شکرگزاری نقش فعال انسان در بهبود زندگی از دیدگاه قرآن و روانشناسی. انتشارات سمت.

۱۴- نجفی، علی. (۱۳۹۵). روانشناسی مثبت نگر: شکرگزاری و سلامت روان. انتشارات سمت.

ب) کتب عربی

۱۵- ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲). الخصال. جلد ۱. دفتر انتشارات اسلامی.

۱۶- ابن منظور، محمد بن علی. (۱۴۱۳). لسان العرب. جلد ۸. انتشارات دار احیاء التراث العربی.

۱۷- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۶). المفردات فی غریب الفاظ قرآن. جلد ۲ و ۱۰ و ۱۱. نشر دارالقلم.

۱۸- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۲۵). تفسیر مجمع البیان. جلد ۱۳ و ۲۰. انتشارات ناصر خسرو.

۱۹- طیب، عبدالحسین. (۱۳۷۸). اطبیب البیان فی تفسیر القرآن. جلد ۲. انتشارات اسلام.

۲۰- غزالی، محمد بن محمد. (۱۳۸۳). کیمیای سعادت. جلد ۲. شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

۲۱- قمی، عباس. (۱۳۵۹). سفینه البحار. جلد ۴. نشر اسوه.

۲۲- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). اصول کافی. جلد ۲. دارالکتب الاسلامیه.

۲۳- مجلسی، محمد باقر. (۱۳۷۴). بحار الانوار. جلد ۷۴. انتشارات اسلامیه.

۲۴- _____. (۱۴۱۲). شرح کشف المراد. جلد ۳. انتشارات دارالکتب الاسلامیه.

۲۵- نراقی، محمد مهدی. (۱۴۲۷). جامع السعادات. جلد ۳. مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

ج) مقالات

۲۶- جاویدپور و همکاران، فاطمه. (۱۴۰۲). نشانگان شاکرین در متون اسلامی و آثار روان شناختی

آن. مجله پژوهش در دین و سلامت. ۹(۳).

۲۷- سراج زاده، حسن. (۱۴۰۲). راهکارهای تحصیل روحیه شکرگزاری از دیدگاه متون اسلامی. فصلنامه

علمی پژوهشی مطالعات اخلاق کاربردی. ۷۴(۵).

۲۸- شکوهی تبار، محمود. (۱۴۰۴). آثارشکرگزاری بر سلامت جسم. فصلنامه دانش دین و سلامت ۱۲ (۸۰).

۲۹- _____ (۱۴۰۳). آثار شکرگزاری بر سلامت روان. فصلنامه دانش دین و سلامت. ۷ (۷۸).

۳۰- فرحزاد، حبیب‌الله. (۱۳۹۷). نقش شکرگزاری در زندگی. ره توشه راهیان نور. ۱۴۴ (۱۵۸).