

آسیب های روانشناختی و اجتماعی شکرگزاری در تفکر نوین

سیده معصومه قاسمی^۱

چکیده

آسیب های شکرگزاری در تفکر نوین به بررسی انتقادی ابعاد پنهان و پیامدهای منفی ترویج شکرگزاری در چارچوب روانشناسی مثبت‌گرا و جریان‌های فکری نوین می‌پردازد. استفاده سطحی و نادرست از مفهوم شکرگزاری می‌تواند منجر به آسیب های گوناگونی در ابعاد فردی، روانی و اجتماعی گردیده است. هدف اصلی تحقیق، شناسایی و تحلیل آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی ناشی از کاربرست نادرست شکرگزاری است. روش تحقیق به لحاظ هدف کاربردی و از نوع توصیفی تحلیلی بوده که به‌صورت کتابخانه‌ای جمع‌آوری و داده‌ها از منابع معتبر فارسی و ترجمه‌شده گردآوری شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که شکرگزاری اگر به‌طور سطحی و صرفاً به‌عنوان یک تکنیک فردی دنبال شود، می‌تواند منجر به آسیب‌هایی چون ایجاد اضطراب و احساس گناه، ترویج رضایت کاذب و انفعال اجتماعی و سرکوب هیجانات منفی گردد. نتیجه‌گیری پژوهش بیانگر این است که شکرگزاری زمانی می‌تواند اثربخش و مفید باشد که در کنار آن به مسئولیت‌های اجتماعی و تحلیل‌های عمیق روانی توجه شود تا از بروز آسیب‌های جانبی جلوگیری گردد.

کلید واژه :

تفکر نوین، شکرگزاری، روان‌شناسی مثبت‌گرا

۱. دانش آموخته سطح ۳ مدرسه علمیه نرجس خاتون داولت آباد، www.smasoomghasemi@gmail.com

مقدمه

امروزه آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و معنویت‌های مدرن به طور گسترده‌ای در میان مردم و حتی نخبگان فرهنگی و آموزشی نیز رسوخ پیدا کرده‌اند. یکی از مفاهیم کلیدی که در این آموزه‌ها به‌طور پررنگ مطرح می‌شود، «شکرگزاری» است. این مفهوم با عناوینی همچون «تمرین قدردانی»، «لیست شکرگزاری» و «قدرت سپاسگزاری» به‌صورت روزانه تبلیغ می‌شود و کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی فراوانی به این موضوع اختصاص یافته‌اند.

نکته مهم آن است که شکرگزاری در سنت‌های دینی، به‌ویژه در اسلام، مفهومی عمیق و چندلایه دارد که صرفاً به ابراز لفظی رضایت محدود نمی‌شود؛ بلکه ناظر به پذیرش اراده الهی، فهم حکمت الهی و تلاش برای رشد معنوی است. قرآن کریم شکر را نه تنها یک امر زبانی، بلکه یک «عمل» معرفی می‌کند: «اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا» (ای ال داوود شکر این نعمت‌ها را به جا آورید) (سبأ: ۱۳). همچنین در احادیث اهل‌بیت (ع) تأکید شده که شکرگزاری حقیقی زمانی است که نعمت‌های الهی در مسیر اطاعت و بندگی مصرف شوند.

در مقابل، آموزه‌های نوین شکرگزاری، این مفهوم را به ابزاری برای تحقق خواسته‌های شخصی و رسیدن به موفقیت‌های مادی تقلیل داده‌اند که گاه به کلی با مبانی توحیدی در تعارض است. به عنوان مثال، در روان‌شناسی مثبت‌گرا و قانون جذب، شکرگزاری به‌عنوان «اهرم دستیابی به خواسته‌ها» مطرح می‌شود، نه به‌عنوان راهی برای رشد معنوی و قرب الهی.

سوال اصلی این مقاله آن است که آسیب‌های روانی و اجتماعی شکرگزاری در تفکر نوین چیست و این آموزه‌ها چه تفاوتی با دیدگاه دینی دارند؟

در سال‌های اخیر، مفاهیم معنوی و روان‌شناختی به‌طور فزاینده‌ای با یکدیگر تلفیق شده و نوعی معنویت سکولار ایجاد کرده‌اند که گاه به تحریف مفاهیم اصیل دینی منجر می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها و جوانان با نیت بهبود زندگی، جذب این آموزه‌ها می‌شوند؛ اما بدون آگاهی از پیامدهای احتمالی، به‌ویژه ممکن است دچار پیامدهای منفی در سطح اعتقادی شوند. از این‌رو، نقد علمی و مستدل این آموزه‌ها یک ضرورت فرهنگی و دینی است.

تاکنون بیشتر پژوهش‌ها بر جنبه‌های مثبت شکرگزاری تمرکز داشته‌اند. برای نمونه، اعرابی و همکاران در مجله روان‌شناسی نوین جلد ۱۸، تأثیر مثبت شکرگزاری بر سلامت روان را بررسی کرده‌اند و به نتایجی همچون کاهش افسردگی و افزایش امیدواری دست یافته‌اند. در مقابل، پژوهش‌هایی نیز تلاش کرده‌اند زوایای آسیب‌زای معنویت‌گرایی مدرن را برجسته کنند. برای نمونه، میرزایی در مقاله نقد آموزه‌های معنویت‌گرایی مدرن به تحلیل انتقادی مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا پرداخته، اما به‌صورت خاص، مفهوم شکرگزاری را بررسی نکرده است.

بنابراین، خلأ یک بررسی جامع که آسیب‌های روانی و اجتماعی شکرگزاری را در چارچوب تفکر نوین تحلیل کند، همچنان باقی است. مقاله حاضر با هدف پاسخ‌دادن به این نیاز، به واکاوی و نقد این آموزه‌ها خواهد پرداخت.

مفهوم شناسی

شکر و شکرگزاری (لغوی و اصطلاحی)

الف) معنای لغوی

واژه «شُکر» در لغت عرب به‌معنای اظهار نعمت و قدردانی در برابر احسان است. ابن‌منظور در لسان العرب می‌نویسد:

«الشُّكْرُ: الثَّنَاءُ عَلَى الْإِحْسَانِ إِلَى مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْهِ... وَالشُّكْرُ: إِظْهَارُ النَّعْمَةِ»¹

شُکر در برابر «کُفر» قرار دارد که به معنای پوشاندن نعمت است. مشتقاتی چون «شُگور»، «شَاکِر»، «نَشْکُر» و... نیز همگی دلالت بر پذیرش و آشکارسازی نعمت دارند.

(ب) معنای اصطلاحی در سنت دینی

در اخلاق اسلامی، شکر سه سطح دارد: قلبی (اعتقاد به اینکه نعمت از خداست)، زبانی (اظهار آن)، و عملی (به کارگیری در مسیر رضای الهی). علامه طباطبایی می‌نویسد.

حقیقت شکر، عبارت است از صورت خاصی از به کارگیری نعمت در راهی که نعمت‌دهنده برای آن «قرار داده است»^۲

(New Thought) تفکر نوین

الف) تعریف و پیشینه

تفکر نوین به مجموعه‌ای از آموزه‌های معنوی مدرن اطلاق می‌شود که از قرن نوزدهم در غرب ظهور یافته‌اند. این جریان بر قدرت ذهن، انرژی درونی، معنویت فردی، و خلق واقعیت با اندیشه تأکید دارد.^۳

۱. ابن‌منظور، لسان العرب، ماده «شکر»

۲. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ج ۲، ص ۴۳۸

۳. زارع، مریم. عرفان‌های نوظهور و چالش‌های فراروی آن

این نگرش در هم آمیخته با آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، عرفان‌های شرقی، اومانیسم و قانون جذب است.

به گفته زارع، یکی از اصول مشترک عرفان‌های نوظهور در تفکر نوین، باور به توانایی انسان برای خلق واقعیت صرفاً با افکار مثبت است.^۱

شکرگزاری در تفکر نوین

الف) تعریف کاربردی

در تفکر نوین، شکرگزاری نه یک وظیفه اخلاقی یا دینی، بلکه ابزاری ذهنی برای جذب خواسته‌هاست. افراد تشویق می‌شوند بابت نعمت‌هایی که هنوز دریافت نکرده‌اند، شکرگزاری کنند تا آن‌ها را به زندگی خود جذب نمایند.^۲

(ب) جایگاه در قانون جذب

راندا برن در کتاب راز می‌نویسد:

«شکرگزاری تو را به فرکانسی بالاتر منتقل می‌کند، و چیزهای بهتری را به زندگی‌ات جذب خواهد کرد»^۳

در این رویکرد، شکرگزاری نوعی ابراز ذهنی موفقیت تحقق‌نیافته است، نه واکنش به واقعیت موجود. (ج) تفاوت با نگاه دینی

در حالی که سنت دینی، شکرگزاری را واکنشی به دریافت نعمت واقعی می‌داند، تفکر نوین آن را تکنیکی برای خلق آینده مطلوب تلقی می‌کند. این نگاه گاه به نادیده‌انگاری مشکلات واقعی یا انکار رنج‌های انسانی منتهی می‌شود.

۱. همان

۲. جوکار، محمدرضا. بررسی و نقد قانون جذب در تفکر نوین

۳. برن، راندا. راز، ترجمه نفیسه معتکف، ص ۶۷

۱- آسیب‌های روانشناختی شکرگزاری در تفکر نوین

شکرگزاری در تفکر نوین به‌عنوان ابزاری روان‌شناختی برای افزایش کیفیت زندگی و بهبود روحیه شناخته شده است. این مفهوم اغلب در روان‌شناسی مثبت‌گرا و برنامه‌های خودیاری مورد تأکید قرار می‌گیرد. هدف از این شکرگزاری، تمرکز بر نعمت‌ها و احساس مثبت بودن است، که در نهایت می‌تواند فرد را به سمت زندگی شادتر و پربارتر هدایت کند. اما شکرگزاری در تفکر نوین همیشه راه حل موثری نیست و آسیب‌های به دنبال دارد.

۱-۱ ایجاد توهم کنترل کامل زندگی در شکرگزاری تفکر نوین

در رویکرد شکرگزاری در تفکر نوین، یکی از مهم‌ترین وعده‌ها به افراد این است که با تمرین مداوم شکرگزاری و حفظ نگرش مثبت، می‌توانند کنترل کامل بر زندگی خود داشته باشند و حتی سرنوشت خود را به طور کامل رقم بزنند. این باور بر اساس این فرض استوار است که نگرش مثبت و سپاسگزاری، نیرویی قوی برای جذب موفقیت‌ها، سلامت و آرامش است.^۱ با این حال، این نگرش می‌تواند به ایجاد توهمی منجر شود که فرد کنترل مطلق و بی‌چون و چرای زندگی را در اختیار دارد. این توهم کنترل کامل زندگی، از آنجا ناشی می‌شود که در تفکر نوین، عواملی مانند حوادث غیرمنتظره، محدودیت‌های زیستی، مشکلات اجتماعی و شرایط بیرونی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند یا به کلی نادیده گرفته می‌شوند. در نتیجه، فرد تصور می‌کند که اگر به اندازه کافی شکرگزاری کند و ذهن خود را مثبت نگه دارد، همه موانع زندگی برطرف می‌شود و هیچ مشکل واقعی و غیرقابل‌کنترلی وجود ندارد.

این نگرش باعث می‌شود که فرد مسئولیت‌پذیری در قبال شرایط بیرونی را کنار بگذارد و همه موفقیت‌ها و شکست‌ها را صرفاً به عملکرد خود مرتبط بداند.^۱

یکی از پیامدهای مهم این توهم، ایجاد فشار روانی زیاد است. وقتی فرد به این باور برسد که باید همیشه همه چیز را تحت کنترل داشته باشد، اما در عمل با مشکلاتی مواجه شود که از کنترلش خارج است، دچار اضطراب و فشار روانی می‌شود. چنین فردی ممکن است شکست‌های طبیعی زندگی را به عنوان خطاهای شخصی تلقی کند و احساس ناکارآمدی و بی‌ارزشی نماید. این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب شود.^۲

۱. ایمانی، مریم و همکاران، «آسیب‌شناسی مثبت‌گرایی افراطی در سبک زندگی مدرن». فصلنامه سبک زندگی

۲. محمدی، زهرا، نقد روان‌شناسی مثبت‌گرا از منظر آموزه‌های اسلامی. پایان نامه

از دیدگاه روان‌شناسی، پذیرش این واقعیت که برخی از جنبه‌های زندگی خارج از کنترل ما هستند، شرط لازم برای سلامت روان است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند افرادی که قادر به پذیرش محدودیت‌های کنترل خود هستند، بهتر می‌توانند با چالش‌ها مواجه شده و انعطاف‌پذیری روانی بالاتری دارند. این در حالی است که تفکر نوین شکرگزاری اغلب چنین واقعیتی را نمی‌پذیرد و بر جایگزینی آن با توهم کنترل تاکید می‌کند.^۱

توهم کنترل کامل زندگی علاوه بر آثار روانی، آثار اجتماعی نیز به دنبال دارد. زمانی که فرد معتقد باشد همه چیز تحت کنترل اوست، ممکن است نسبت به عوامل اجتماعی و ساختاری مانند نابرابری، تبعیض و مشکلات محیطی بی‌تفاوت شود و آنها را به عنوان موضوعاتی خارج از دایره مسئولیت خود قلمداد کند. این نگرش می‌تواند باعث تقویت فردگرایی افراطی و کاهش همدلی اجتماعی شود و در نتیجه به آسیب‌های اجتماعی دامن بزند.^۲

همچنین، این نوع شکرگزاری اغلب باعث می‌شود فرد از جستجوی راهکارهای عملی برای مقابله با مشکلات واقعی باز بماند و به جای آن به تمرین‌های ذهنی و تکرار جملات مثبت بسنده کند. این موضوع نه تنها کمکی به حل مشکلات نمی‌کند، بلکه موجب انفعال و فرار از مسئولیت‌های اجتماعی و فردی می‌گردد.^۱

به طور کلی، ایجاد توهم کنترل کامل زندگی در تفکر نوین شکرگزاری، نمونه‌ای از واقعیت‌گریزی روانی است که ممکن است در کوتاه‌مدت موجب احساس بهتر و انگیزه شود، اما در بلندمدت به مشکلات روانی و اجتماعی منجر می‌شود. آگاه‌سازی افراد نسبت به محدودیت‌های واقعی کنترل و پذیرش جنبه‌های منفی زندگی، می‌تواند راهکاری موثرتر برای ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی باشد.^۲

۲ - ۱ سرکوب هیجانات منفی در شکرگزاری تفکر نوین

یکی از آسیب‌های روان‌شناختی مهم در رویکرد شکرگزاری تفکر نوین، سرکوب هیجانات منفی است. این تفکر تأکید زیادی بر تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی و شکرگزاری مستمر دارد و به همین دلیل،

۲. صدر، محمد باقر، اقتصادانا، ترجمه سید عباس موسویان

۳. واعظی، احمد، روان شناسی مثبت گرا از منظر اسلامی

۴. باربارا اهرنیش، روشن بینی مفرط

۵. نصر، حسین، اسلام سنتی در دنیای مدرن

همچنین، مصرف گرایی مفرط می تواند به مشکلات زیست محیطی گسترده ای منجر شود که تأثیرات آن بر تمام اعضای جامعه قابل لمس است؛ این موضوع نشان می دهد که تقویت این فرهنگ، نه تنها از لحاظ اجتماعی بلکه از نظر پایداری محیطی نیز زیان آور است. ۱.

بنابراین، توجه به نقش فرهنگ تعاون و ترویج ارزش های مشارکت جمعی در کنار شکرگزاری واقعی، می تواند مانع از آسیب های ناشی از مصرف گرایی افراطی شود و جامعه را به سمت توسعه پایدار و عادلانه تر هدایت کنید. ۲.

۶ - ۲: تضعیف روحیه انتقادپذیری و رشد اجتماعی

شکرگزاری در تفکر نوین، با تأکید مکرر بر نگاه مثبت و عدم تمرکز بر مشکلات و نقدهای اجتماعی، می تواند روحیه انتقادپذیری را در افراد تضعیف کند. این نگرش افراد را به پذیرش بی چون و چرای شرایط موجود ترغیب می کند و نقد سازنده را ناپسند جلوه می دهد. ۳.

کاهش انتقادپذیری موجب می شود که مسائل و مشکلات اجتماعی کمتر دیده و بررسی شوند و در نتیجه رشد و تحول اجتماعی دچار رکود شود. به بیان دیگر، فقدان فضای باز برای طرح انتقادات و نقدهای سازنده، مانع پیشرفت های واقعی در جامعه می شود. ۴.

این وضعیت به ویژه در جوامعی که تفکر نوین شکرگزاری به شکل گسترده ترویج می شود، باعث ایجاد نوعی سکون فکری و اجتماعی شده و افراد را از مشارکت فعال در اصلاح امور باز می دارد. ۱.

در مقابل، آموزه های دینی و سنتی بر اهمیت نقدپذیری، بازخورد سازنده و تلاش مستمر برای اصلاح و بهبود شرایط اجتماعی تأکید دارند و انتقاد را راهی برای رشد و کمال می دانند. ۲.

۱. باربارا اهرنیش، روشن بینی مفرط، ترجمه مهشید میرمعزی

۲. سید حسین نصر، اسلام سنتی در دنیای مدرن، ترجمه رحیم قاسمیان

۳. احمد واعظی، روان شناسی مثبت گرا از منظر اسلامی: نقد مبانی و کاربردها

۴. مصطفی ملکیان، «گفت و گو درباره فردگرایی و دینداری»، در: نقد فرهنگ

پژوهش ها نشان داده اند که جامعه ای که روحیه انتقادپذیری در آن تقویت شود، می تواند سریع تر به مسائل خود پاسخ دهد و روند توسعه و بهبود کیفیت زندگی را تسریع نماید. ۱.

بنابراین، ضرورت دارد که مفهوم شکرگزاری در تفکر نوین به گونه‌ای بازتعریف شود که ضمن حفظ نگاه مثبت، زمینه‌های نقدپذیری و رشد اجتماعی نیز حفظ و تقویت گردد.^۲

۷-۲: تقویت نگاه ایده‌آلیستی و ناتوانی در مواجهه با مشکلات واقعی

یکی از آسیب‌های اجتماعی جدی ناشی از شکرگزاری در قالب تفکر نوین، تقویت نگاه ایده‌آلیستی افراطی به زندگی است؛ نگرشی که افراد را تشویق می‌کند تا صرفاً بر زیبایی‌ها، موفقیت‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنند و از مشاهده و تحلیل واقع‌بینانه مشکلات و ناکامی‌ها پرهیز نمایند. این رویکرد گرچه در ظاهر آرامش‌بخش به نظر می‌رسد، اما در عمل، افراد را از شناخت موقعیت‌های بحرانی و طراحی راهکارهای مؤثر باز می‌دارد.

نگاه ایده‌آلیستی القاشده در این جریان، با استفاده از عبارات و شعارهایی چون «همه‌چیز به‌خاطر خیری است» یا «مشکلات فرصت رشدند»، نه تنها درد و رنج واقعی افراد را انکار می‌کند، بلکه مانع می‌شود تا آن‌ها برای اصلاح وضعیت خود یا جامعه اقدام مؤثر کنند. این رویکرد به جای ارتقاء تاب‌آوری، نوعی تسلیم و انفعال پنهان را ترویج می‌کند که در بلندمدت به کاهش پویایی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی منجر می‌شود.^۳

در چارچوب این طرز فکر، افراد به جای تحلیل ساختاری مشکلات (مانند فقر، بی‌عدالتی، فساد، تبعیض و...) و تلاش برای اصلاح آن‌ها، دچار نوعی توجیه‌گری می‌شوند. به عبارت دیگر، به جای پرسش از علل نابرابری‌ها یا ناکامی‌ها، آن‌ها را بخشی از «طرح الهی» یا «جذب انرژی‌های منفی» می‌دانند و از مسئولیت‌پذیری اجتماعی فاصله می‌گیرند.^۴

۱. صدر، محمد باقر، اقتصاددانا، ترجمه سید عباس موسویان

۲. نصر، حسین، اسلام سنتی در دنیای مدرن، ترجمه رحیم قاسمیان

۳. باربارا اهرنریش، روشن‌بینی مفرط، ترجمه مهشید میرمعزی

۴. احمد واعظی، روان‌شناسی مثبت‌گرا از منظر اسلامی: نقد مبانی و کاربردها

در سطح کلان اجتماعی این نوع نگاه می‌تواند موجب ناتوانی جمعی در مواجهه با بحران‌های واقعی مانند بحران اقتصادی، تغییرات اقلیمی، آسیب‌های اجتماعی یا بیماری‌های همه‌گیر شود، زیرا افراد بجای برنامه‌ریزی و اقدام جمعی به دعا، تجسم موفقیت یا تکرار جملات مثبت بسنده می‌کنند. نتیجه این فرآیند جامعه‌ای است که از حل بحران‌های خود عاجز می‌ماند.^۱

در برابر این نگرش، سنت دینی و حکمت‌های اصیل، هرچند بر صبر و امید تأکید دارند، اما هم‌زمان دعوت به مواجهه فعالانه با سختی‌ها، برنامه‌ریزی عقلانی و مسئولیت‌پذیری می‌کنند. در قرآن نیز شکرگزاری نه به معنای پذیرش کورکورانه وضعیت موجود، بلکه در پیوند با تلاش، مقاومت و تغییر شرایط دیده شده است: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ (ابراهیم: ۷)» «اگر شکرگذاری کنید بر شما خواهم افزود».^۲

روان‌شناسان منتقد جریان مثبت‌گرایی افراطی نیز هشدار می‌دهند که تمرکز بیش از حد بر «مثبت‌اندیشی» می‌تواند منجر به «نادیده‌انگاری سمی» شود؛ یعنی نادیده‌گرفتن رنج‌ها، غم‌ها و زخم‌های واقعی روانی که در صورت انکار، عمیق‌تر و مزمن‌تر می‌شوند.^۳

برای جلوگیری از این آسیب، ضروری است که شکرگزاری در کنار واقع‌گرایی اجتماعی آموزش داده شود؛ یعنی فرد در عین دیدن زیبایی‌ها، بتواند مشکلات را نیز به رسمیت بشناسد و در جهت حل آن‌ها مسئولانه گام بردارد. این نوع از شکرگزاری آگاهانه، می‌تواند هم‌زمان موجب آرامش درونی و پویایی اجتماعی شود.^۴

۱. ملکیان، مصطفی «گفت‌وگو درباره فردگرایی و دینداری»، در: نقد فرهنگ

۲. سوره ابرهیم، آیه ۷

۳. دیوید، سوزان، انعطاف‌پذیری هیجانی، ترجمه مریم تقدیسی

۴. نصر، سید حسین، اسلام سنتی در دنیای مدرن، ترجمه رحیم‌قاسمیان

نتیجه‌گیری

شکرگزاری یکی از مفاهیم برجسته در روان‌شناسی مثبت‌گرا و تفکر نوین است که به فرد توصیه می‌شود برای تقویت خوشبختی و بهبود وضعیت روانی، به‌طور مداوم به آنچه دارد توجه کند و بر آن شکرگزاری نماید. می‌پندارند که این مفهوم می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی افراد مؤثر باشد. اما شکرگزاری زمانی که به‌طور سطحی و بدون توجه به اصول عمیق‌تر روان‌شناختی و اجتماعی ترویج شود، می‌تواند آسیب‌های جدی به ابعاد مختلف اعتقادی، فردی، اجتماعی و فرهنگی وارد کند. در این پژوهش، آسیب‌های شکرگزاری از منظر روان‌شناختی و اجتماعی تحلیل شد و مشخص گردید که چطور استفاده نادرست از این مفهوم می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در زندگی فردی و اجتماعی شود.

در سطح روان‌شناختی، شکرگزاری به‌طور منظم و بدون تحلیل و شناخت دقیق از مشکلات درونی می‌تواند منجر به احساس گناه و اضطراب در افراد شود. (شکرگزاری ممکن است به‌عنوان ابزاری برای اجتناب از مواجهه با احساسات منفی و مشکلات درونی استفاده شود. این عدم برخورد صحیح با مسائل روانی می‌تواند باعث بروز مشکلات عمیق‌تر و پیچیده‌تری در زندگی فرد شود.

در سطح اجتماعی، شکرگزاری زمانی که فقط بر جنبه‌های فردی تمرکز کند و توجه به مسائل اجتماعی و سیاسی را کاهش دهد، می‌تواند موجب انفعال اجتماعی شود. (در جوامعی که افراد بیشتر بر شکرگزاری فردی تأکید دارند و مشکلات اجتماعی را نادیده می‌گیرند، ممکن است مشارکت فعال در مسائل اجتماعی و تغییرات مثبت اجتماعی کاهش یابد. این نوع تفکر می‌تواند باعث ترویج بی‌تفاوتی نسبت به مشکلات بزرگتر جامعه مانند نابرابری‌ها، فساد و بی‌عدالتی گردد.

شکرگزاری می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مفید برای بهبود روحیه فردی و کاهش اضطراب و استرس عمل کند، اما باید با دقت و توجه به جنبه‌های عمیق‌تر آن به کار رود. استفاده نادرست از این مفهوم، به‌ویژه وقتی که به‌صورت سطحی و بدون تحلیل مشکلات روانی و اجتماعی به آن پرداخته می‌شود، می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های جدی در فرد و جامعه شود. برای بهره‌برداری بهینه از شکرگزاری، ضروری است که این مفهوم نه تنها در ابعاد فردی بلکه در کنار مسئولیت‌های اجتماعی، دینی و اخلاقی به‌کار گرفته شود تا هم فرد و هم جامعه از فواید آن بهره‌مند شوند. شکرگزاری باید به‌عنوان یک ابزار برای تقویت همبستگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و حل مشکلات جمعی در کنار بهبود فردی در نظر گرفته شود.

منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

کتاب

۱. اهرنریش، باربارا. روشن‌بینی مفرط: چگونه مثبت‌اندیشی بی‌وقفه به آمریکا آسیب زد. ترجمه مهشید میرمعزی. تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۷
۲. باغچه‌بان، محمدرضا. «روانشناسی مثبت‌گرا و نقدهای وارد بر آن». فصلنامه روان‌شناسی معاصر، سال ۱۴، شماره ۲، ۱۳۹۸
۳. تاجیک، محمدرضا. قدرت، دانش و گفت‌وگو. تهران: مؤسسه چاپ و نشر نگاه، ۱۳۸۱
۴. توکلی، رضا. «تأملی در مفهوم مسئولیت اجتماعی از منظر جامعه‌شناسی». فصلنامه مطالعات فرهنگی اجتماعی خراسان، سال ۵، شماره ۱، ۱۳۹۲
۵. دیوید، سوزان. انعطاف‌پذیری هیجانی: قدرت پذیرش افکار و احساسات دشوار. ترجمه مریم تقدیسی. تهران: نشر میلکان، ۱۴۰۰
۶. رضایی، عباس. فرهنگ تعاون و سرمایه اجتماعی در جامعه اسلامی. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و علوم انسانی، ۱۳۹۵
۷. صدر، محمدباقر. اقتصادنا. ترجمه سید عباس موسویان. تهران: انتشارات دارالصدر، ۱۳۸۰

۸. فکوهی، ناصر. «مصرف‌گرایی و هویت در جامعه مدرن». مجله نامه جامعه، سال ۴، شماره ۱۶، ۱۳۸۷
۹. قنادان، ناهید. «روان‌شناسی مثبت‌نگر و نادیده‌گرفتن هیجانات منفی». فصلنامه نقد روان‌شناسی معاصر، سال ۶، شماره ۲، ۱۴۰۰
۱۰. نصر، سید حسین. اسلام سنتی در دنیای مدرن. ترجمه رحیم قاسمیان. تهران: طرح نو، ۱۳۸۰
۱۱. ملکیان، مصطفی. «گفت‌وگو درباره فردگرایی و دینداری». در: نقد فرهنگ، شماره ۵، مؤسسه فرهنگی پژوهشی، ۱۳۸۲
۱۲. واعظی، احمد. روان‌شناسی مثبت‌گرا از منظر اسلامی: نقد مبانی و کاربردها. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۹
۱۳. یوسفی، مهدی. «ایدئولوژی شادکامی و نسبت آن با واقع‌گرایی اجتماعی». فصلنامه مطالعات انتقادی روان‌شناسی و علوم انسانی، سال ۲، شماره ۳، ۱۴۰۰