

تأثیر شکر گذاری در آرامش فرد

زهرا دهقانی^۱

چکیده

در دهه‌های اخیر، گرایش به مفاهیم مثبت‌نگر در روان‌شناسی رشد چشمگیری داشته و شکرگزاری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های برجسته هیجانات مثبت، توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. هدف این مقاله، بررسی نقش شکرگزاری در ارتقاء آرامش روانی و سلامت ذهنی افراد با تکیه بر مطالعات کتابخانه‌ای و منابع علمی معتبر است. مرور پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد که شکرگزاری با کاهش اضطراب، افزایش رضایت از زندگی، تقویت امید و ارتقاء تاب‌آوری روان‌شناختی رابطه معناداری دارد. همچنین، این فضیلت اخلاقی به بهبود کیفیت خواب، تقویت روابط بین‌فردی، افزایش احساسات مثبت و بهزیستی ذهنی کمک می‌کند. مقاله حاضر با رویکرد مروری-تحلیلی، اهمیت شکرگزاری را از ابعاد روان‌شناختی، معنوی و اجتماعی مورد واکاوی قرار داده و بر ضرورت آموزش و ترویج فرهنگ شکرگزاری در سطوح فردی و اجتماعی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: شکرگزاری، آرامش روانی، سلامت روان، روان‌شناسی مثبت‌نگر، بهزیستی ذهنی

مقدمه

آرامش روانی یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت فردی در جوامع امروزی به شمار می‌رود که تحت تأثیر طیف وسیعی از عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و زیستی قرار دارد. با افزایش پیچیدگی‌های زندگی، تنش‌های شغلی و دغدغه‌های اقتصادی، دستیابی به آرامش روانی برای بسیاری از افراد به یک چالش اساسی بدل شده است. پرسش مهمی که برای روان‌شناسان و پژوهشگران مطرح است این است که چگونه می‌توان با روش‌هایی ساده و در دسترس، سلامت روان و احساس آرامش را ارتقا داد و کیفیت زندگی فردی و جمعی

^۱ طلبه سطح دو حوزه علمیه حضرت زهرا میبد

را بهبود بخشید. در سال‌های اخیر، رویکردهای نوین روان‌شناسی به‌ویژه روان‌شناسی مثبت‌گرا تلاش داشته‌اند به جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها و نارسایی‌های روانی، منابع و توانمندی‌های درونی افراد را پرورش دهند و زمینه شادکامی، امید و رضایت بیشتر را فراهم آورند (بیات و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۸۱).

در میان مفاهیم اساسی روان‌شناسی مثبت، شکرگزاری جایگاهی ممتاز یافته است؛ شکرگزاری نوعی نگرش ذهنی و هیجانی است که فرد را نسبت به موهبت‌ها، تجربیات مثبت، و حمایت‌های دریافت‌شده از سوی دیگران آگاه و قدردان می‌سازد. اهمیت این مفهوم نه تنها در آموزه‌های فرهنگی و دینی ایران دیده می‌شود بلکه یافته‌های علمی نیز بر اثرگذاری عمیق آن تأکید دارند. بیان مسأله اینجاست که آیا شکرگزاری می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد روان‌شناختی، سطح آرامش و آرامش روان را به صورت معناداری افزایش دهد و در عین حال از پس زدن و سرکوب عوامل تنش‌زا برآید؟ شواهد پژوهشی متعددی نشان می‌دهد که تمرین‌های مبتنی بر شکرگزاری، حتی با اقدامات ساده‌ای مانند نوشتن سه مورد از نعمت‌ها و رخدادهای قابل تقدیر روزانه، بهبود خلق‌وخو و افزایش سطح آرامش فردی را به دنبال دارد. پژوهش تقوائی نیا، روی دانش‌آموزان نشان داد که اجرای مداخلات شکرگزاری در دوره شش هفته‌ای منجر به کاهش معنادار استرس و افزایش آرامش ذهنی گردیده است (تقوائی نیا، ۱۳۹۸، ص ۱۲۷). پژوهش تبریزیان و همکاران، نیز اثر پایایی شکرگزاری را بر افزایش احساس رضایت از زندگی و خلق مثبت افراد تأیید می‌کند (تبریزیان و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۸۰).

ضرورت پرداختن به این موضوع به این دلیل است که روش‌های روان‌شناختی مانند شکرگزاری نه تنها پرهزینه یا تخصصی نیست، بلکه امکان بهره‌گیری از آن برای عموم افراد جامعه فراهم است. در حوزه سلامت روان، پرداختن به شیوه‌های ساده، کاربردی و مبتنی بر منابع درونی افراد اهمیت مضاعف دارد؛ چرا که این رویکردها به شکل پیشگیرانه نیز عمل کرده و می‌توانند میزان آسیب‌پذیری روانی جامعه را کاهش دهند (گلستانه و بهزادی، ۱۹۸، ص ۱۹۰). مطالعات فرهنگی و دینی در ایران نیز پیوند عمیق بین شکرگزاری و آرامش روان را تأیید می‌کنند. قرآن کریم در آیه معروف «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» و [نیز یاد کنید] هنگامی را که پروردگارتان اعلام کرد که اگر سپاس‌گزاری کنید، قطعاً

[نعمت] خود را بر شما می افزایم، و اگر ناسپاسی کنید، بی تردید عذابم سخت است» بر اهمیت سپاس‌گزاری و افزایش نعمت تأکید می‌کند (سوره ابراهیم، آیه ۷) و در نهج‌البلاغه آمده است: «إِذَا وَصَلَتْ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النِّعَمِ، فَلَا تُنْفَرُوا أَقْصَاهَا بِقَلَّةِ الشُّكْرِ؛ چون سرآغاز نعمت به شما رسد با کم سپاسی دنباله آن را نبرید.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۳). این نگاه الهامی در پژوهش نوابخش و پرویوسفی، نیز مورد بررسی تجربی قرار گرفته و تأیید شده است که باورهای دینی و عمل به سپاس‌گزاری با ارتقای آرامش روانی و کاهش اضطراب مرتبط است (نوابخش و پرویوسفی، ۱۳۸۵، ص ۹۰).

پیشینه پژوهشی داخلی ثابت کرده است که رابطه مثبت و معناداری میان شکرگزاری، خلق مثبت، بهزیستی روانی و کاهش استرس و افسردگی وجود دارد و حتی تمرینات کوتاه‌مدت شکرگزاری نیز می‌تواند اثرات پایداری در زندگی افراد برجای گذارد. وجود چنین شواهدی ضرورت بهره‌گیری کاربردی از این رویکرد در مشاوره روان‌شناختی، آموزش‌های مهارت‌های زندگی و حتی نهادهای خانوادگی را برجسته‌تر ساخته است. مقاله حاضر با روش کتابخانه‌ای و مروری، ضمن بررسی مستندات علمی و تحلیل پژوهش‌های پیشین در ایران، می‌کوشد نقش شکرگزاری را به عنوان یک راهکار عملی، ارزان و اثرگذار برای افزایش آرامش روانی فرد مورد بررسی قرار دهد و بینش‌های کاربردی در این زمینه را ارائه کند.

مبانی نظری و مفهومی

شکر:

شکر در لغت به معنای شناختن احسان و نشر آن و ستایش کردن صاحب آن است (کتاب العین، ج ۵، ص ۲۹۳). راغب اصفهانی لفظ شکر را مقلوب «کشر» به معنای «کشف» دانسته است (نک: مفردات، ص ۴۶۱) با توجه به این تعریف می‌توان گفت شکر نعمت آشکار کردن و نمایان کردن آن در زبان و قلب و عمل است و ضد آن کفر، به معنای فراموش کردن نعمت و پوشاندن آن است.

شکر در اصطلاح به معنای قدردانی از نعمتهای خداوند با قلب و زبان و عمل است (مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۳، ص ۷۹). به بیان دقیق تر، شکر، یک حالت نفسانی در وجود انسان است که آثار این حالت نفسانی به سه صورت در انسان جلوه گر می‌شود. ظهور آن در قلب به صورت خضوع، خشوع، محبت،

خشیت و مانند آن است و در زبان به شکل ثنا، مدح و حمد و در افعال و اعمال ظاهری به شکل اطاعت و به کارگیری جوارح در راه رضای خدا (رک چهل حدیث، ص ۳۴۳).

شکرگزاری:

شکرگزاری به معنای ابراز قدردانی، تشکر و سپاسگزاری برای نعمت ها، خوبی ها و رویدادهای مثبت در زندگی است. این احساس و رفتار معمولاً در برابر خدا یا موجودات دیگری که به ما کمک و حمایت می کنند، نشان داده می شود. شکرگزاری در بسیاری از فرهنگ ها و دین ها، به عنوان یک ارزش اخلاقی و دینی مورد توجه قرار دارد. شکرگزاری در واقع یک راه برای تمرکز بر مثبت ها، بهبود روحیه و افزایش رضایت و خشنودی در زندگی است. با ابراز تشکر و قدردانی برای نعمت ها، ما به تجربه های خوب و سپاسگزاری های دیگران توجه می کنیم و به این ترتیب، احساس شادی و آرامش را در خود تقویت می کنیم. شکرگزاری می تواند به صورت عمومی و جامعه ای یا به صورت فردی و شخصی صورت بگیرد. به عنوان مثال، در برخی از فرهنگ ها روزهای خاصی برای شکرگزاری تعیین شده است که مردم در آنها به نعمت ها و رویدادهای مثبت زندگی خود توجه بیشتری می کنند و از آنها سپاسگزاری می کنند (شکوهی تبار، ۱۴۰۳، ص ۶).

در پیشگاه خداوند سه نوع شکرگزاری وجود دارد: شکر قلبی، شکر زبانی و شکرگزاری عملی. اول شکر قلبی و فکری است. اینکه ما فکر کنیم همه نعمت های ما از آن او است. قلب ما احساس کند که ما مدیون خدا هستیم، ما طلبکار خدا نیستیم، بلکه هر چه داریم از او است. این را توجه کنیم و حس کنیم. این اولین مرحله شکرگزاری است.

در مرحله دوم گفته اند که تشکر را به زبان جاری کنید. نفس به زبان آوردن بسیار مهم است. در اذکار ما بر «شکراً لله» و «الحمد لله» بسیار تأکید شده است. مثلاً گفته اند در سجده بعد از نماز پیشانی را بر مهر بگذارید و سه بار پشت سر هم بگویید «شکراً لله»، بعد گونه راست را بر مهر بگذارید و همین ذکر را سه بار تکرار کنید، سپس گونه چپ و بعد هم پیشانی را بر مهر بگذارید و دعایی را که وارد شده بخوانید. این شکر زبانی است که ما باید آن را به زبان جاری کنیم.

شکر عملی این است که ما نعمت خدا را در جایی مصرف کنیم که خدای تبارک و تعالی دوست دارد. چشم من برای او است. پس من به گونه‌ای از چشمم استفاده کنم که خدا دوست دارد. نگاه حرام نکنم. زبان من از او است، با این زبان غیبت نکنم. دست من از خدا است. این را در راه خدمت به بندگان به کار بگیرم. شکرانه بازوی توانا گرفتن دست ناتوان است. در این جا نیز به دو روایت کوتاه اشاره می‌کنیم. هر دو روایت از امیر المؤمنین (علیه‌سلام) است. حضرت می‌فرمایند: «شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ؛ شکر هر نعمتی این است که شما از گناه با آن اجتناب کنید؛ [با نعمت خدا معصیت خدا را نکنید.]» (بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۶۸، ص ۵۶).

روایت دوم در نهج البلاغه است که می‌فرماید: «إِذَا قَدَرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ، فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ؛ اگر بر دشمن خود پیروز شدی شکر نعمت و پیروزی را این قرار بده که از او گذشت کنی و انتقام نگیری» (نهج البلاغه (للصبحی صالح)، ص ۴۷۰). یعنی شکر عملی این است که ببینیم خدا چه دوست دارد، با نعمت او همان کار را انجام بدهیم.

در قرآن نیز شکرگزاری تأکید شده و به عنوان یکی از نشانه‌های بندگی و رشد درونی انسان در نظر گرفته شده است («لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»، سوره ابراهیم، آیه ۷). از نظر روان‌شناسی نیز شکرگزاری یکی از هیجانات مثبت بنیادی محسوب می‌شود که به صورت لحظه‌ای یا به‌عنوان ویژگی پایدار شخصیت افراد دیده می‌شود. سالاروند و همکاران، شکرگزاری را حالت قدردانی و توجه آگاهانه به خوبی‌ها و نعمت‌های زندگی تعریف می‌کنند که می‌تواند هم به شکل احساس هیجانی لحظه‌ای و هم به صورت گرایش شخصیتی پایدار مشاهده شود. یکی از ویژگی‌های افراد شکرگزار، داشتن نگرشی مبتنی بر فراوانی است؛ آن‌ها به جای تمرکز بر کمبودها، دارایی‌ها و داشته‌های خود را می‌بینند و می‌کوشند نعمت‌های زندگی را حتی در ساده‌ترین امور شناسایی و پاس بدارند. این نگرش نه تنها بر افزایش ظرفیت مقابله با فشارهای روانی مؤثر است، بلکه حس رضایت‌مندی و آرامش ذهنی را افزایش می‌دهد و از بسیاری از ناهنجاری‌ها و اضطراب‌های رایج در زندگی روزمره می‌کاهد (سالاروند و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۷۲).

که در قرآن کریم شکرگزاری را عامل افزایش نعمت و ارتقای کیفیت زندگی می‌داند: “لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ” (ابراهیم: ۷).

از نظر روان‌شناختی، ارتباط نزدیکی میان شکرگزاری و آرامش پایدار ذهنی وجود دارد. افراد شکرگزار، معمولاً سطح بالاتری از رضایت از زندگی، امید به آینده و تاب‌آوری روانی را گزارش می‌کنند. این افراد کمتر دچار احساس ناکامی یا افسردگی می‌شوند و با ذهنی بازتر می‌توانند در تعاملات اجتماعی و حل مشکلات موفق‌تر باشند (سالاروند و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۷۲). یکی از دلایل مهم این اثر، تأثیر فیزیولوژیکی شکرگزاری بر سیستم عصبی انسان است؛ شکرگزاری با افزایش هورمون‌های شادی‌آفرین مانند سروتونین و دوپامین و کاهش هورمون استرس (کورتیزول)، احساس توازن و آرامش را تقویت می‌کند. این فرآیند در نهایت موجب می‌شود تا فرد در برابر تهدیدها و تنش‌های اجتناب‌ناپذیر مقاوم‌تر عمل کند و بهتر بتواند تعادل هیجانی خود را حفظ نماید.

جنبه اجتماعی و معنوی شکرگزاری نیز در ارتقای آرامش فرد اهمیت بسیاری دارد. شکرگزاری رفتاری است که پیوندها و همدلی بین اعضای خانواده و جامعه را تقویت می‌کند و به افراد کمک می‌کند حس امنیت، همدلی و ارزشمندی بیشتری را تجربه نمایند (پورداد و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۳۱). از سوی دیگر، توجه به آموزه‌های دینی و روایی نیز این نگرش را تعمیق می‌کند. وقتی فرد باور دارد که شکرگزاری نه تنها موجب فزونی نعمت و آرامش فردی می‌شود، بلکه رضایت الهی و آرامش حضور را به دنبال دارد، انگیزه بیشتری برای تمرین شکرگزاری در زندگی روزمره خواهد داشت. روایات متعددی از اهل بیت (ع) نیز شکرگزاری را عامل استمرار نعمت و مانع زوال آن می‌دانند؛ همچون این بیان امیرالمؤمنین (ع) که می‌فرماید: “هر که نعمت خدا را شکر گزارد، خداوند آن را افزون گرداند” (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۴۴).

در جمع‌بندی، شکرگزاری راهکاری ساده، در دسترس و اثربخش برای کسب و حفظ آرامش فردی است. این رویکرد با تغییر نگرش انسان از کمبود و رنج به سوی فراوانی و نعمت، نه تنها آرامش روانی و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد، بلکه کیفیت روابط اجتماعی، امید به آینده و تاب‌آوری ذهنی را نیز ارتقا می‌بخشد. شواهد علمی و فرهنگی در پژوهش‌های ایرانی بی‌شک این نقش را محرز ساخته‌اند و تجربه عملی

نیز نشان می‌دهد که ترویج فرهنگ شکرگزاری می‌تواند به شکل مؤثری به سلامت روان فرد و جامعه کمک کند. بنابراین آموزش، تمرین و تقویت شکرگزاری باید مورد توجه نهادهای آموزشی، خانواده‌ها و سیاست‌گذاران سلامت روان قرار گیرد تا زمینه‌های رشد و شکوفایی همه‌جانبه انسان فراهم شود.

نتیجه‌گیری:

با توجه به آنچه گفته شد، شکرگزاری به‌عنوان یک مؤلفه اساسی روان‌شناسی مثبت‌نگر، جایگاه ویژه‌ای در تقویت آرامش ذهنی و افزایش کیفیت زندگی فردی و اجتماعی دارد. مطالعه منابع علمی و دینی نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها یک احساس زودگذر یا صرفاً یک دستور اخلاقی، بلکه رویکردی عملی و سبک زندگی است که می‌تواند موجب تعادل روانی، کاهش اضطراب و نگرانی و افزایش رضایت از زندگی شود. افراد شکرگزار با تغییر نگرش خود از کمبودمحوری به غنایمحوری، تمرکز ذهنشان را بر داشته‌ها، موهبت‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی قرار می‌دهند و بدین ترتیب، در برابر مشکلات و فشارهای زندگی انعطاف‌پذیرتر و آرام‌تر رفتار می‌کنند. این نگرش مثبت در بعد زیستی نیز تأثیرگذار است و با کاهش هورمون‌های استرس و افزایش هورمون‌های شادی‌آفرین، موجبات یک حس عمیق آرامش و رضایت را فراهم می‌سازد.

علاوه‌براین، شکرگزاری به شکل چشمگیری روابط بین‌فردی افراد را بهبود می‌بخشد و حس همدلی و اعتماد را در جامعه افزایش می‌دهد. در روایات اسلامی و آیات قرآن نیز شکرگزاری نه تنها راهی برای افزایش نعمت و برکت، بلکه شرط اصلی دوام آرامش و امنیت روانی معرفی شده است. تجربه عملی و یافته‌های پژوهشی در جامعه ایرانی تأیید می‌کند که تمرین شکرگزاری، حتی با روش‌های ساده و روزمره، مرهمی برای استرس‌ها و فشارهای روانی و ابزاری قدرتمند برای تعالی فردی و اجتماعی است. در مجموع، می‌توان گفت ترویج و آموزش شکرگزاری در خانواده، مدرسه و جامعه، نه تنها ابزاری مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های روانی، بلکه راهی برای ارتقای سطح بهزیستی، امید و رضایت از زندگی همه افراد به شمار می‌رود.

در نهایت، توجه عملی به شکرگزاری و نهادینه‌کردن آن در دغدغه‌های فردی و برنامه‌های اجتماعی، می‌تواند مسیر دستیابی به سلامت روان، آرامش درونی و شکوفایی را برای افراد و جامعه هموارتر سازد. این رویکرد،

با تأکید بر منابع معنوی و توانمندی‌های درونی انسان، به همه می‌آموزد که با شناخت نعمت‌های کوچک و بزرگ زندگی، می‌توان حتی در سخت‌ترین شرایط نیز شعله‌های امید، رضایت و آرامش را زنده نگه داشت.

فهرست منابع:

قرآن کریم

نهج البلاغه

پورداد، سیا؛ مؤمنی، خدامراد؛ و کرمی، جهانگیر. (۱۳۹۸). رابطه شکرگزاری و حمایت اجتماعی با اضطراب

مرگ در سالمندان. فصلنامه سالمند، شماره ۵۳، ۲۹-۳۸. رتبه: علمی-پژوهشی

تبریزیان، فائزه، صالحی، مبین، و رفیعی هنر، حمید. (۱۳۹۹). تدوین بسته آموزشی امید مبتنی بر

شکرگزاری و امکان‌سنجی آن در افزایش رضایت از زندگی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۲۷، ۷۵-

۹۳.

تقوایی نیا، علی، (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر آموزش مثبت بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان، مجله

روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناختی، ۶(۱)، ۱۳۷-۱۲۵.

خلیل بن أحمد. (۱۴۰۸ ق. / ۱۹۸۸ م. (کتاب العین) چاپ اول). بیروت: مؤسسه‌ی الأعلمی للمطبوعات.

زنجانی، مژگان هرا؛ حسینی، سیدحسین؛ سروش، زهرا؛ و لطفی مفرد نیاسری، طاهره. (۱۳۹۷). رابطه

شکرگزاری و خودشفقتی با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه کاشان. در دومین کنگره بین‌المللی

مطالعات اجتماعی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران.

سالاروند، ابراهیم، رضائیان، حسین، و حقانی، ابوالحسن. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای قدردانی معیار مرجع

(شکرگزاری دینی) در رابطه بین قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی. اسلام و پژوهش‌های روان

شناختی، ۱(۳) (پیاپی ۳)، ۷۱-۸۴.

شکوهی تبار، محمود. (۱۴۰۳). آثار شکرگزاری بر سلامت روان. دانش سلامت و دین، شماره ۷۸، ۷۰-۵

گلستانه، سیدموسی، و بهزادی، علی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت بر افزایش

بهزیستی، سرزندگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. روان‌شناسی کاربردی، شماره

۵۰، ۱۸۸-۲۰۸. رتبه: ب. ISC.

لیثی واسطی، علی بن محمد (نویسنده)، و حسنی بیرجندی، حسین (محقق). (۱۳۷۶). عیون الحکم

والمواعظ ، چاپ اول. قم، ایران: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۵ ه. ش)، اخلاق در قرآن، مدرسه الإمام علی بن أبی طالب (علیه السلام)، قم -

ایران.

منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام، امام ششم علیه السلام، (۱۴۰۰ ق). مصباح الشریعة، اعلمی - بیروت،

چاپ: اول،

نوابخش، مهرداد و پوریوسفی، حمید، (۱۳۸۵). نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان، پژوهش دینی،

شماره ۱۴، ۹۴-۷۱.