

شکرگزاری به عنوان راهبردی در معنویت‌درمانی: تأثیر بر سلامت روان بانوان

نام نویسنده: مریم جمشیدیان

چکیده

شکرگزاری یکی از مؤلفه‌های کلیدی روانشناسی مثبت‌نگر است که در سال‌های اخیر به عنوان یک راهبرد مؤثر در ارتقاء سلامت روان مورد توجه قرار گرفته است. در معنویت‌درمانی، شکرگزاری نه تنها یک تمرین ذهنی، بلکه یک ابزار معنوی برای مقابله با چالش‌های روانی و ارتقاء تاب‌آوری محسوب می‌شود. این مقاله با هدف بررسی تأثیر شکرگزاری بر سلامت روان بانوان، به تحلیل مفاهیم روانشناختی و آموزه‌های دینی مرتبط با شکر می‌پردازد. یافته‌های پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهند که تمرین شکرگزاری باعث کاهش اضطراب، افسردگی، و افزایش رضایت از زندگی می‌شود (امونز و مک‌کالو، ۱۳۸۸). از منظر دینی، آموزه‌های اسلامی شکر را عامل افزایش نعمت، آرامش قلب و نزدیکی به خدا معرفی می‌کنند (طباطبایی، ۱۳۷۴). در این مقاله، با مرور منابع علمی و دینی، نشان داده می‌شود که شکرگزاری می‌تواند به عنوان یک ابزار معنویت‌درمانی در ارتقاء تاب‌آوری روانی بانوان، به‌ویژه در نقش‌های مادری، همسری و اجتماعی، مؤثر باشد. همچنین، راهکارهایی برای آموزش و نهادینه‌سازی شکرگزاری در سبک زندگی اسلامی ارائه شده است. این مقاله با رویکرد بین‌رشته‌ای، پلی میان روانشناسی و دین ایجاد کرده و زمینه‌ای برای طراحی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر معنویت فراهم می‌سازد.

کلیدواژه‌ها

شکرگزاری، معنویت‌درمانی، سلامت روان، روانشناسی مثبت‌نگر، بانوان، دین اسلام، تاب‌آوری

در عصر حاضر، سلامت روان به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های جوامع تبدیل شده است. بانوان، به‌عنوان محور خانواده و جامعه، به‌دلیل ایفای نقش‌های چندگانه در حوزه‌های همسری، مادری، اشتغال و تربیت فرزند، بیش از دیگران در معرض فشارهای روانی قرار دارند (کایز، ۱۳۸۱). در چنین شرایطی، بهره‌گیری از رویکردهایی که هم از نظر علمی اثربخش باشند و هم با باورهای دینی هم‌خوانی داشته باشند، ضرورتی انکارناپذیر است.

روانشناسی مثبت‌نگر، با تمرکز بر هیجانات مثبت و توانمندی‌های فردی، شکرگزاری را یکی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقاء سلامت روان معرفی می‌کند. تمرین‌های شکرگزاری موجب افزایش رضایت از زندگی، کاهش اضطراب و تقویت روابط اجتماعی می‌شوند (امونز و مک‌کالو، ۱۳۸۸). از سوی دیگر، آموزه‌های اسلامی نیز شکر را به‌عنوان یکی از ارکان بندگی و نشانه معرفت نسبت به نعمت‌های الهی معرفی کرده‌اند. آیه لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ (ابراهیم: ۷) به‌روشنی رابطه میان شکر و افزایش نعمت را بیان می‌کند. (طباطبایی، ۱۳۷۴)

این هم‌راستایی میان روانشناسی نوین و آموزه‌های دینی، زمینه‌ای مناسب برای طراحی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر معنویت فراهم می‌سازد. مقاله حاضر با هدف بررسی نقش شکرگزاری در معنویت‌درمانی، به تحلیل علمی و دینی این مفهوم پرداخته و تأثیر آن را بر سلامت روان بانوان مورد بررسی قرار می‌دهد.

معنویت درمانی: پیوند روان و روح

معنویت درمانی یکی از رویکردهای نوین در روان درمانی است که به جای تمرکز صرف بر علائم بیماری، به معنا، هدف و ارتباط انسان با امر متعالی توجه دارد. (کونینگ، ۱۳۹۳). این روش درمانی، به ویژه در جوامع مذهبی، می تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد زیرا با باورهای فرهنگی و دینی افراد هم راستا است. در معنویت درمانی اسلامی، مفاهیمی چون توکل، صبر، ذکر، دعا و شکرگزاری به عنوان منابع درونی برای مقابله با بحران های روانی به کار می روند (قربانی، واتسون و غرامملکی، ۱۳۹۳). شکرگزاری در این میان، به دلیل ماهیت مثبت نگر و ارتباط مستقیم با رضایت درونی، جایگاه ویژه ای دارد.

شکرگزاری در روانشناسی مثبت نگر

روانشناسی مثبت نگر، با تمرکز بر هیجانات مثبت و توانمندی های فردی، شکرگزاری را یکی از مؤثرترین تمرین ها برای ارتقاء سلامت روان معرفی می کند. مطالعات نشان داده اند که تمرین شکرگزاری به صورت روزانه، موجب افزایش احساسات مثبت، بهبود کیفیت خواب، کاهش نشانه های افسردگی و اضطراب، و افزایش رضایت از زندگی می شود. (امونز و مک کالو، ۱۳۸۸؛ سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین، شکرگزاری با فعال سازی نواحی مغزی مرتبط با لذت و پاداش، مانند قشر پیش پیشانی و هسته اکومبنس، موجب تنظیم هیجانی و تقویت انگیزه می شود (کینی و همکاران، ۱۳۹۵).

نکته مهم: شکرگزاری نه تنها یک هیجان، بلکه یک مهارت قابل آموزش است. افراد می توانند با تمرین های ساده مانند نوشتن سه نعمت روزانه، نامه شکر، یا مراقبه شکر، این مهارت را در خود تقویت کنند (واتکینز و همکاران، ۱۳۸۹).

شکرگزاری در آموزه های اسلامی

در اسلام، شکرگزاری یکی از ارکان بندگی و نشانه معرفت نسبت به نعمت های الهی است. قرآن کریم در آیه ۷ سوره ابراهیم می فرماید:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

که به روشنی رابطه میان شکر و افزایش نعمت را بیان می‌کند. در تفسیر المیزان، علامه طباطبایی شکر را شامل سه مرحله می‌داند: شناخت نعمت، اظهار آن، و استفاده صحیح از آن (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۸۵). همچنین، امام علی (ع) می‌فرماید:

شکر هر نعمتی، مقدمه‌ای برای نعمت بعدی است (نهج البلاغه، ترجمه دشتی، حکمت ۱۸)

نکته کاربردی: در سبک زندگی اسلامی، شکرگزاری نه تنها به زبان، بلکه در عمل و نیت نیز باید نمود داشته باشد. این نگاه چندبعدی می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر دین بسیار مؤثر باشد.

تأثیر شکرگزاری بر سلامت روان بانوان

بانوان به دلیل نقش‌های چندگانه خود، بیش از دیگران در معرض فرسودگی روانی قرار دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرین شکرگزاری در زنان موجب کاهش نشانه‌های افسردگی، افزایش تاب‌آوری، بهبود روابط خانوادگی و افزایش رضایت از نقش‌های اجتماعی می‌شود (کر، پینگ و اُدونوان، ۱۳۹۴؛ غلامی و بشلیده، ۱۳۹۱). همچنین، شکرگزاری می‌تواند احساس کنترل درونی را افزایش دهد و زنان را در مواجهه با بحران‌های زندگی توانمندتر سازد.

در پژوهشی که بر روی زنان خانه‌دار ایرانی انجام شد، مداخله معنویت‌درمانی مبتنی بر شکر موجب کاهش معنادار اضطراب و افزایش امید به زندگی شد (زارعی و مهرابی، ۱۳۹۷). این یافته‌ها نشان می‌دهند که شکرگزاری می‌تواند به عنوان یک ابزار درمانی مؤثر در ارتقاء سلامت روان بانوان مورد استفاده قرار گیرد.

سه گام تا آرامش

بر اساس یافته‌های علمی و آموزه‌های دینی، می‌توان مدلی سه‌مرحله‌ای برای مداخله معنویت‌درمانی مبتنی بر شکر طراحی کرد:

۱. آموزش مفهومی شکرگزاری

در این مرحله، مفاهیم شکر از منظر روانشناسی و دین آموزش داده می‌شود. استفاده از آیات قرآن مانند «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم: ۷)، روایات اهل بیت (ع) مانند حکمت ۱۸ نهج البلاغه، و یافته‌های علمی در روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند در ایجاد انگیزه و پذیرش درمان مؤثر باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴؛ دشتی، ۱۳۸۶؛ سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۴).

۲. تمرین‌های عملی شکرگزاری

شامل تمرین‌هایی است که در مطالعات روان‌شناختی و معنویت‌درمانی اثربخش گزارش شده‌اند، از جمله:

- دفتر شکر روزانه (نوشتن ۳ نعمت روزانه)
 - نامه شکر به خدا یا افراد مؤثر در زندگی
 - مراقبه شکر (تمرکز ذهنی بر نعمت‌ها)
 - گفت‌وگوهای گروهی درباره تجربیات مثبت
- (امونز و مک‌کالو، ۱۳۸۸؛ زارعی و مهرابی، ۱۳۹۷)

۳. بازتاب و تثبیت رفتاری

در این مرحله، فرد با بازخورد درمانگر و گروه، رفتارهای شکرگزاری را در زندگی روزمره تثبیت می‌کند. استفاده از تکنیک‌های رفتاری مانند تقویت مثبت، یادآورهای روزانه، و پیگیری می‌تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد (غلامی و بشلیده، ۱۳۹۱؛ عباسی، ۱۴۰۲).

شکرگزاری در روانشناسی شناختی و مثبت‌نگر

در روانشناسی شناختی، شکرگزاری به‌عنوان یک فرایند ذهنی شناخته می‌شود که توجه فرد را از کمبودها به داشته‌ها معطوف می‌سازد. این تغییر جهت شناختی موجب بازسازی الگوهای فکری منفی و تقویت باورهای مثبت درباره خود، دیگران و جهان می‌شود (بک، ۱۳۹۰). روانشناسی مثبت‌نگر نیز شکرگزاری را یکی از مؤلفه‌های کلیدی در ارتقاء سلامت روان معرفی می‌کند. تمرین‌های شکر مانند نوشتن سه نعمت روزانه، نامه شکر، و مراقبه شکر موجب افزایش احساسات

نتیجه گیری

بر اساس بررسی‌های علمی، دینی، تربیتی و اجتماعی انجام‌شده در این مقاله، می‌توان نتایج زیر را به‌عنوان دستاوردهای کلیدی مطرح کرد:

۱. شکرگزاری به‌عنوان راهبرد روان‌درمانی

شکرگزاری موجب کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب، فرسودگی روانی و افزایش رضایت از زندگی، امید، تاب‌آوری و کیفیت روابط اجتماعی می‌شود. این اثرات در بانوان، به‌ویژه در نقش‌های مادری و همسری، برجسته‌تر است (غلامی و بشلیده، ۱۳۹۱؛ زارعی و مهربانی، ۱۳۹۷؛ کر و همکاران، ۱۳۹۴).

۲. هم‌راستایی آموزه‌های دینی و روانشناسی

آیات قرآن، روایات اهل‌بیت (ع) و نهج‌البلاغه، شکر را عبادتی چندلایه معرفی کرده‌اند که شامل شناخت، ذکر و عمل است. این نگاه با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر هم‌راستا بوده و زمینه‌ای مناسب برای طراحی مداخلات درمانی فراهم می‌سازد (طباطبایی، ۱۳۷۴؛ دشتی، ۱۳۸۶؛ سلگمن و همکاران، ۱۳۹۴).

۳. نقش تربیتی شکر در خانواده

شکرگزاری رفتاری آموختنی است که مادران می‌توانند با الگوسازی، آموزش و تمرین روزانه آن را در فرزندان نهادینه کنند. این تربیت موجب رشد اخلاقی فرزندان و تقویت سلامت روانی مادران می‌شود (حیدری، ۱۳۹۷؛ سادات موسوی، ۱۴۰۱).

۴. شکر به‌عنوان مکانیسم مقابله‌ای در بحران‌ها

در شرایط بحرانی، شکر موجب حفظ معنا، کاهش ناامیدی و افزایش امید به زندگی می‌شود. این ویژگی، شکر را به ابزاری مؤثر در مدیریت روانی بحران‌ها تبدیل می‌کند (کر و همکاران، ۱۳۹۴؛ کونیگ، ۱۳۹۳).

۵. قابلیت اجرای مدل درمانی پیشنهادی

مدل سه مرحله‌ای آموزش، تمرین و تثبیت شکر، قابلیت اجرا در مراکز مشاوره، مدارس، حوزه‌های علمیه، و حتی در بستر خانواده را دارد و می‌تواند به‌عنوان یک برنامه ارتقاء سلامت روان بانوان مورد استفاده قرار گیرد (سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۴؛ امونز و مک‌کالو، ۱۳۸۸؛ عباسی، ۱۴۰۲).

پیشنهادهای

بر اساس نتایج فوق، پیشنهادهای زیر برای نهادهای علمی، فرهنگی، درمانی و دینی قابل ارائه است:

در حوزه آموزش و تربیت

- طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی شکرگزاری برای بانوان در مدارس، دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه و مراکز فرهنگی

- گنجاندن تمرین‌های شکر در برنامه‌های تربیتی کودکان و نوجوانان با محوریت مادران

- تولید محتوای آموزشی چندرسانه‌ای (فیلم، پادکست، کتابچه) با موضوع شکر در سبک زندگی اسلامی

در حوزه روان‌درمانی و سلامت روان

- استفاده از شکرگزاری به‌عنوان مداخله مکمل در درمان افسردگی، اضطراب و اختلالات روان‌تنی بانوان

- طراحی دفتر شکر روزانه و اپلیکیشن‌های موبایلی برای تمرین شکر در زندگی روزمره

- تشکیل گروه‌های حمایتی بانوان با محوریت تمرین‌های معنوی مانند شکر، دعا و مراقبه

در حوزه تبلیغ دینی و رسانه

- تولید برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی با محوریت شکر در سبک زندگی فاطمی

- استفاده از ظرفیت منبر، سخنرانی و فضای مجازی برای ترویج فرهنگ شکر در خانواده
- معرفی الگوهای دینی زنانه (حضرت زهرا و حضرت معصومه علیهما السلام) به عنوان نمادهای شکر عملی و قلبی

در حوزه سیاست گذاری فرهنگی

- پیشنهاد به نهادهای فرهنگی و دینی برای گنجاندن شکرگزاری در برنامه های ارتقاء سلامت روان
- حمایت از پژوهش های بین رشته ای در حوزه روانشناسی و دین با محوریت شکر
- تدوین سند راهبردی «سبک زندگی شاکرانه» برای بانوان در جامعه اسلامی

منابع:

۱. قرآن کریم. ترجمه و تفسیر: الهی قمشه ای، مکارم شیرازی، طباطبائی. آیات مرتبط با شکر: ابراهیم: ۷، بقره: ۱۷۲، نحل: ۷۸، لقمان: ۱۲، انسان: ۳.

۲. نهج البلاغه. ترجمه و شرح: محمد دشتی، فیض الاسلام. حکمت ۱۸، خطبه ۱۹۲، نامه ۳۱.
۳. ابراهیمی، زهرا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش شکرگزاری بر سلامت روان زنان خانه‌دار. فصلنامه روانشناسی سلامت اسلامی، ۸(۲)، ۱۲۳-۱۴۰.
۴. احمدی، حسین. (۱۳۹۵). روانشناسی مثبت‌نگر: نظریه‌ها و کاربردها. تهران: انتشارات بعثت.
۵. اسدی، مریم؛ و محمدی، لیلا. (۱۴۰۰). تأثیر معنویت‌درمانی بر اضطراب و امید زنان مطلقه. مجله پژوهش‌های روانشناسی اسلامی، ۶(۱)، ۵۵-۷۲.
۶. امینی، علی. (۱۳۹۶). روانشناسی دین و معنویت. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۷. انصاری، مهدی. (۱۳۹۷). تحلیل روان‌شناختی مفهوم شکر در قرآن کریم. پژوهشنامه علوم قرآن و حدیث، ۲۵(۲)، ۴۵-۶۲.
۸. باقری، محمد. (۱۳۹۴). روانشناسی اسلامی: مبانی و رویکردها. تهران: سمت.
۹. تقوی، زهرا. (۱۳۹۸). شکرگزاری و سلامت روان در سبک زندگی اسلامی. نشریه سبک زندگی اسلامی، ۵(۲)، ۷۳-۹۰.
۱۰. جلیلی، مهدیه. (۱۴۰۰). تأثیر تمرین شکر بر کاهش افسردگی زنان شاغل. مجله روانشناسی کاربردی، ۱۲(۱)، ۴۱-۵۸.
۱۱. حسینی، سید محمد. (۱۳۹۳). تفسیر موضوعی قرآن کریم: نعمت و شکر. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۱۲. خادمی، ناهید. (۱۴۰۲). شکرگزاری و سلامت روانی زنان در دوران بحران. مجله روانشناسی بحران، ۳(۲)، ۱۱۵-۱۳۲.
۱۳. خوش‌نظر، علی. (۱۳۹۱). روانشناسی مثبت‌نگر و دین. تهران: نشر دانژه.

۱۴. داوری، زهرا. (۱۴۰۰). بررسی تطبیقی شکر در روانشناسی و نهج البلاغه. فصلنامه نهج البلاغه پژوهی، ۱۱(۴)، ۵۰-۳۳.

۱۵. رحمانی، فاطمه. (۱۳۹۹). تأثیر شکرگزاری بر کیفیت زندگی زنان سالمند. مجله سالمندی و سلامت، ۶(۳)، ۱۶۴-۱۴۷.

۱۶. زارعی، مریم. (۱۳۹۸). اثربخشی معنویت‌درمانی مبتنی بر شکر بر اضطراب زنان باردار. مجله روانشناسی مادر و کودک، ۴(۲)، ۹۶-۷۹.

۱۷. سادات موسوی، زهرا. (۱۴۰۱). نقش شکر در سبک زندگی فاطمی. نشریه بانوی کرامت، ۱۷(۱)، ۷۰-۵۵.

۱۸. شریفی، لیلا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه شکر با سلامت روان در زنان متأهل. فصلنامه روانشناسی اسلامی، ۸(۳)، ۲۲۸-۲۱۱.

۱۹. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). تفسیر المیزان، جلد ۱۰. قم: انتشارات اسلامی.

۲۰. عباسی، معصومه. (۱۴۰۲). شکرگزاری در نهج البلاغه و کاربرد آن در روان‌درمانی. پژوهشنامه نهج البلاغه، ۱۲(۲)، ۹۸-۸۱.

۲۱. میگنا. (۱۴۰۴). «اثرات شکرگزاری بر سلامت روان». بازیابی شده از :

<https://www.migna.ir/article/67504>

۲۲. همیاران ایران. (۱۴۰۵). «شکرگزاری و سلامت روان بانوان». بازیابی شده از :

<https://www.hamyaraniran.ir>