



## The Nature and Constituents of ‘Shukr’ and ‘Gratitude’ from the Perspective of the Qur’ān and Positive Psychology

Moḥammad Maḥdī Ajiliān Mafoq<sup>1✉</sup> | Seyyedeh Faṭemeh Dastgheyb<sup>2</sup>

1. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Qur’ānic Sciences and Fiqh, Faculty of Theology and Islamic Studies, Shiraz University, Shiraz, Iran. Email: [Majilian@shirazu.ac.ir](mailto:Majilian@shirazu.ac.ir)
2. MA Student in Qur’ānic Sciences and Ḥadīth, Faculty of Theology and Islamic Studies, Shiraz University, Shiraz, Iran. Email: [Fatimahdgh@gmail.com](mailto:Fatimahdgh@gmail.com)

### Article Info

### ABSTRACT

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 30 June 2024

Received in revised form 13 December 2024

Accepted 25 February 2025

Available online 10 March 2025

#### Keywords:

Qur’ān, Positive Psychology, Shukr (شکر), Gratitude,

Acknowledgement.



In positive psychology, the significance of gratitude and its impact on individual and social well-being is a relatively emerging field of study. In the Qur’ān, however, divine discourse recurrently underscores the innumerable blessings bestowed upon humankind and calls upon individuals to acknowledge and express gratitude as a means of spiritual and personal growth. While shukr (Arabic: شُكْر lit: thankfulness) is conceptualized as an ethical principle in the Qur’ān, gratitude in positive psychology is primarily examined in relation to social etiquette. This distinction necessitates a comparative study of the essence of these concepts in both domains. This research, employing a genealogical approach, investigates the structural composition and functional dynamics of shukr and gratitude within the Qur’ānic framework and positive psychology. The objective is to delineate the conceptual convergences and divergences between these two paradigms. Findings indicate that the Qur’ānic perspective on shukr integrates both foundationalist and functionalist dimensions, grounded in a self-constructed Qur’ānic epistemology. Conversely, positive psychology approaches gratitude from a purely functionalist standpoint, lacking a metaphysical or transcendental dimension. Moreover, despite superficial similarities, shukr in the Qur’ān and gratitude in positive psychology exhibit fundamental ontological and epistemological distinctions, each rooted in distinct intellectual traditions.

**Cite this article:** Ajiliān Mafoq, M., M.; Dastgheyb, S., F. (2024). The Nature and Constituents of ‘Shukr’ and ‘Gratitude’ from the Perspective of the Qur’ān and Positive Psychology. *Quranic Doctrines*, 21(40), 29-56. <https://doi.org/10.30513/qd.2025.6281.2416>



© The Author(s).

Publisher: Razavi University of Islamic Sciences.

## ماهیت و مؤلفه‌های «شکر و قدردانی»

### از منظر قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا

محمد مهدی آجیلیان مافوق<sup>۱</sup> | سیده فاطمه دستغیب<sup>۲</sup>

۱. نویسنده مسئول، استادیار، گروه علوم قرآنی و فقه، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. رایانامه: [Majilian@shirazu.ac.ir](mailto:Majilian@shirazu.ac.ir)
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. رایانامه: [Fatimahdgh@gmail.com](mailto:Fatimahdgh@gmail.com)

| اطلاعات مقاله                                                                                                                                                                                                                                 | چکیده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>نوع مقاله: پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۰</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۲۳</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۰۶</p> <p>تاریخ انتشار برخط: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰</p> <p>کلیدواژه‌ها:</p> <p>قرآن، روان‌شناسی مثبت‌گرا، شکر، سپاس‌گزاری، قدردانی.</p> | <p>در روان‌شناسی مثبت، شکرگزاری و توجه به آثار آن در زندگی فردی و اجتماعی، مبحث نوظهوری است. در قرآن نیز خداوند با ذکر نعمت‌های فراوان و به تعبیر الهی «شمارناپذیر»، بارها رفاه انسان و اسباب مادی و معنوی در تسخیر او را یادآوری می‌کند و از انسان می‌خواهد با شکر نعماتش و بهره بردن از منافع آن، رشد خود را به کمال برساند. در عین حال، شکرگزاری به‌عنوان یک مفهوم اخلاقی در قرآن و قدردانی به‌عنوان یک مفهوم ناظر به آداب اجتماعی در روان‌شناسی مثبت، بررسی ماهیتی این دو مفهوم را در قرآن و روان‌شناسی ضروری می‌سازد. این پژوهش، یک مطالعه تطبیقی از نوع تبارشناختی است که ترکیب‌بندی و کارکردهای دو موضوع شکرگزاری و قدردانی را در قرآن و روان‌شناسی مثبت بررسی می‌کند. هدف این پژوهش، بیان شباهت‌ها و تفاوت‌های ماهوی و مؤلفه‌های کلیدی در دو حوزه یادشده است. بر اساس نتایج پژوهش، قرآن کریم در موضوع شکر و سپاس‌گزاری، به صورت توأمان، نگاه بنیادگرایانه و کارکردگرایانه مثبتی بر بنیاد خودساخته قرآنی را دارد، برخلاف روان‌شناسی مثبت‌گرا که موضوع را صرفاً کارکردگرایانه مطرح می‌کند. همچنین علی‌رغم شباهت‌های ظاهری، شکرگزاری در قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا تفاوت ماهیتی و پارادایمی دارند و بر پایه نظام‌های فکری متفاوتی بنا شده‌اند.</p> |



**استناد:** آجیلیان مافوق، محمد مهدی؛ دستغیب، سیده فاطمه. (۱۴۰۳). ماهیت و مؤلفه‌های «شکر و قدردانی» از منظر قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا. آموزه‌های قرآنی، ۲۱(۴۰)، ۵۶-۲۹.

<https://doi.org/10.30513/qd.2025.6281.2416>



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.

## مقدمه

شاخهٔ نوظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا در سال ۲۰۰۰م به تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی بشر پرداخته و هستهٔ اصلی مطالعات خود را موفقیت، رفاه و توانمندی‌های انسان بنا نهاده است. از حدود دو دهه قبل مارتین سلیگمن و همکارانش در پژوهش‌های خود دریافتند اگر به‌جای آسیب‌ها، بیماری‌ها و نقاط ضعف انسان روی نقاط و تجربیات مثبت، توانمندی‌ها و شایستگی‌های فردی و اجتماعی تمرکز کنند، می‌توانند به ارتقای کیفیت سلامت روان و افزایش موفقیت انسان امید بیشتری داشته باشند. بنابراین بر پایهٔ تحقیقات این روان‌شناسان شاخه‌ای جدید از علم روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا شکل گرفت. مؤلفه‌های مطرح‌شده در بحث روان‌شناسی مثبت‌گرا، بیست و چهار مؤلفه است که شامل کنجکاوی، عشق به یادگیری، قضاوت، ابتکار، هوش اجتماعی، روشن‌بینی، دلیری، پشتکار، راستی، مهربانی، دوست داشتن، شهروندی، انصاف، رهبری، خودکنترلی، دوراندیشی، تواضع، درک زیبایی، قدردانی، امید، معنویت، بخشش، شوخ طبعی، جذابیت هستند. در این تحقیق بر مؤلفهٔ قدردانی و تأثیر آن بر سلامت روان، عاطفه و شناخت می‌پردازیم.

از سوی دیگر خداوند از واژهٔ «شکر» و کلمات مشتق‌شده از این ریشه ۷۵ بار در قرآن یاد کرده است: گاهی به صورت اسم فاعل «شَاكِرًا لِأَنْعَمِهِ» (۱۴ بار)، گاه به صورت اسم مفعول، گاهی فعل و حتی به نوع دستوری. رب الارباب با توصیف نعمت‌های خود، چه مادی و چه معنوی، درصدد پرورش انسان شکرگزار است و از قَلت سپاسگزاران تحذیر می‌کند. از این منظر، ظهور نعمت، با ظهور یاد منعم همراه است و ظهور یاد منعم همان عبادت است. همچنین عبادت خالصانه انسان را بالا می‌برد و به زینت کمالات آراسته می‌کند، چنان که خداوند به‌صراحت تأکید می‌کند که نعمت را می‌افزاید، اگر شکرگزاری انجام شود: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...﴾ (ابراهیم/۷).

هدف اصلی این پژوهش، شناخت و تبیین مفهوم شکر و قدردانی در قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا و بررسی تأثیرات آن در افزایش کیفیت سلامت روانی و ساختار عاطفی است. این پژوهش، یک مطالعهٔ تطبیقی از نوع تبارشناختی است که ترکیب‌بندی و

کارکردهای دو موضوع شکرگزاری و قدردانی را در قرآن و روان‌شناسی مثبت بررسی می‌کند. برای این موضوع واژه شکر، انواع شکر و مفاهیم متعلق به آن با کمک حوزه‌های معناشناسی و تفاسیر بررسی شد. از نگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا و با الهام از یافته‌های پژوهشگران این حوزه، میزان اثربخشی قدردانی نیز تبیین و در آخر مفهوم و کاربرد شکرگزاری و قدردانی در این دو حوزه مقایسه شد و وجوه اشتراک و افتراق آن‌ها مشخص گردید.

**پیشینه پژوهش:** شایگان مهر (۱۳۸۵) در مقاله «شکر در قرآن کریم»، به ذکر آیاتی که واژه شکر و مشتقاتش در آن یاد شده، پرداخته و با ذکر تفاسیر آن‌ها، انواع شکر از باب نعمت‌های مادی و معنوی و مزایای شکر و منافع آن را مطرح کرده است. مصلائی‌پور و تاجیک (۱۳۹۳) در رابطه با حوزه معنایی شکر در قرآن کریم به کشف مفاهیم متقابل شکر که در ارتباط با مفهوم کفر هستند و بار معنایی حاکم بر آن مفاهیم، پرداخته‌اند. سالاروند و امیری (۱۳۹۸) در مقاله «مفهوم شناسی، مقایسه تطبیقی و بررسی چگونگی شکل‌گیری شکرگزاری از نگاه اندیشمندان اسلامی و روان‌شناسی»، در تبیین جایگاه شکر در آموزه‌های اسلامی کوشیده است، تا ضمن مقایسه آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی، عوامل و آثار شکر و شکرگزاری را از دیدگاه اسلام بررسی کنند.

## ۱. قدردانی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا

### ۱-۱. ماهیت قدردانی

به عقیده سلینگمن روان‌شناسی مثبت‌گرا سه ستون دارد: اول مطالعه هیجانات مثبت، دوم مطالعه خصوصیات مثبت، مانند قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و ستون سوم مطالعه نهادهای مثبت، مانند خانواده حامی و توانمند (سلینگمن، ۲۰۰۲، ص ۲۰۱). وی در ادامه، هیجانات مثبت را به دلیل تفاوت شیوه‌های تقویت آن‌ها به سه گروه تقسیم بندی می‌کند: هیجانات مثبت معطوف به گذشته، آینده و حال.

هیجانات مثبت معطوف به گذشته شامل رضایت، خشنودی و آرامش هستند. در این بحث باید توجه داشت این ایدئولوژی که گذشته می‌تواند آینده را تعیین کند از لحاظ تجربی بی‌ثمر و به لحاظ فلسفی بی‌پایه است و رویدادهای بد دوره کودکی لزوماً باعث

ایجاد مشکلات در بزرگسالی نمی‌شوند. همچنین دلسرد بودن نسبت به گذشته می‌تواند باعث ایجاد حالت انفعالی درباره آینده فرد شود. البته شخص می‌تواند با قدرشناسی و سپاسگزاری، رویدادهای خوب گذشته را بیشتر درک کند و تجارب مثبت خود را یادآوری کند. در مقابل، اگر این قدرشناسی ناکافی و اندک باشد، رویدادهای خوب گذشته کمرنگ می‌شوند و توجه به شکلی افراطی معطوف به رویدادهای بد شده و بالطبع آرامش، خشنودی و رضایت از زندگی کاهش می‌یابد (سلیگمن، ۲۰۰۲، ص ۲۰۱).

در نخستین آزمایش کنترل‌شده در اهمیت قدرشناسی که توسط رابرت ایمونز و مایک مک کلوپ شکل گرفت، این دو محقق افراد را به صورت تصادفی تقسیم و از آنان خواستند که به مدت دو هفته روزانه یادداشت‌هایی درباره شکرگزاری، مشکلات یا صرفاً رویدادهای زندگی تهیه کنند. ایمونز و مک کلوپ به وضوح دریافتند لذت، رضایت و شادی زندگی در گروه شکرگزار افزایش پیدا کرد.

هیجانان مثبت و شادی در زمان حال نیز متشکل از دو ماهیت متفاوت‌اند: لذت‌های و خشنودی‌ها. لذت‌ها هیجانان‌تی زودگذر هستند که جریان فکری خاصی در آن‌ها وجود ندارد، اما خشنودی‌ها به وسیله تعابیر و تفکر ساخته می‌شوند و با دوام‌تر هستند. چیزی که خشنودی را تقویت می‌کند در واقع قابلیت و فضیلت‌های انسان است. بنابراین خشنودی زمانی اتفاق می‌افتد که قابلیت‌ها و فضیلت‌های شخص در راستای هدف متعالی وی پرورش یابند. سلیگمن در میحث مطالعه خصوصیات مثبت نیز درباره اهمیت قابلیت‌ها و فضیلت‌های انسان تکرار می‌کند که این قابلیت‌ها و به تبع آن، فضیلت‌های انسان هستند که او را رشد می‌دهند و احساس مثبت عزت و ارزشمندی در فرد ایجاد می‌کنند و وقتی انسان بر این فضیلت‌ها متمرکز شود و برای پرورش آن‌ها تلاش کند، آن خشنودی ماندگار دائماً تقویت می‌شود و همان‌طور که اشاره شد، این احساس خشنودی و رضایت از زندگی انسان را به آرامش و عزت نفس می‌رساند. یکی از این قابلیت‌ها، قابلیت قدردانی و یا به تعبیر دیگر، شکرگزاری است (سلیگمن، ۲۰۰۲، ص ۲۶۴). بنابراین جایگاه شکر در روان‌شناسی مثبت‌گرا در اینجا پررنگ می‌شود. وی همچنین قدردانی را به‌عنوان یک هیجان و حس شکرگزاری به خود زندگی می‌داند که می‌تواند معطوف به منابع غیرشخصی و غیربشری نیز باشد (سلیگمن، ۲۰۰۲، ص ۲۷۰). ایمونز نیز قدردانی را در

مطالعات روان‌شناسی ناشی از حالت هیجانی بیان می‌کند، ولی آن را از نگاه فلسفه اخلاق و الهیات به‌عنوان یک فضیلت معرفی می‌کند (Emmons, 2002, p. 462). علاوه بر ماهیت هیجانی، روان‌شناسان قدردانی را محصول فرآیندهای شناختی نیز می‌دانند؛ به این معنا که قدردانی هم می‌تواند احساسی هیجانی و آنی باشد و هم با شناخت و آگاهی کسب شده باشد و در اخلاق فرد ظهور کند. هیلز و ایمونز طبق یک نظریه، قدردانی را فرآیندی شناختی معرفی کرده و ظهور آن را در افراد منوط به سه مرحله می‌دانند: (۱) آگاهی و شناخت از این که منفعت‌رسان از روی اختیار و انتخاب نفع را عطا کرده است؛ (۲) افراد به سطحی از خودشناسی رسیده باشند تا ضرورت قدرشناسی را درک کنند؛ (۳) پس از ایجاد این نگرش‌ها قدردانی می‌تواند در شکل‌های مختلف ظاهر شود (Froh, 2007, p. 7). Jeffrey, J. (1995) نیز برای یادگیری قدردانی یک راه رفتاری-شناختی پیشنهاد می‌کند: (۱) شناسایی و تنظیم افکاری که باعث ایجاد قدردانی می‌شود، و بازشناختن افکار قدرشناسانه. (۲) جایگزین کردن افکار قدرشناسانه به جای افکار قدرشناسانه؛ (۳) تبدیل احساس درونی قدردانی، به رفتار بیرونی (Lopez, 2009, p. 442). بنابراین چه قدردانی هیجانی باشد و چه با توجه و معرفت، درونی شده باشد، از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین جنبه‌های شخصیتی حساب می‌شود؛ به گونه‌ای که روان‌شناسان فقدان آن را در افراد ناسپاس، از نظر ویژگی به ویژگی‌های شخصیت نارسیستیک (خودشیفته) شبیه می‌دانند (Emmons & Shelton, 2002, p. 463).

## ۲-۱. جنبه‌های قدردانی

در حالی که قدردانی در سطح نخست، به‌عنوان یک ویژگی روانشناختی فردی مفهوم‌سازی می‌شود، فراتر از آن و در سطح دوم، قدردانی جنبه اجتماعی دارد و برای عملکرد اجتماعی و سلامت جمعی انسان حیاتی است. با توجه به این که قدردانی در حالت اجتماعی جنبه اخلاقی می‌یابد، ایمونز، مک‌کلاف، لارسون و کلپاتریک (۲۰۰۱) فرض کرده‌اند که با تجربه قدردانی، فرد انگیزه پیدا می‌کند تا رفتارهای اجتماعی انجام دهد، از رفتارهای اخلاقی حمایت کند و از رفتارهای اجتماعی مخرب دوری کند (Emmons & Shelton, 2002, p. 464). گفتنی است روان‌شناسان با اشاره به قدردانی

به‌عنوان جنبه اخلاقی، معتقد نیستند که احساس و اظهار قدردانی به‌خودی‌خود اخلاقی است، بلکه قدردانی باید در نتیجه رفتارهای اخلاقی اجتماع باشد و آن‌ها را بیشتر کند، بنابراین در حالت اجتماعی نیز قدردانی همچنان ماهیت هیجانی خود را حفظ می‌کند (Emmons & Shelton, 2002, p.464).

### ۳-۱. آثار قدردانی

باتوجه به جنبه‌های فردی و اجتماعی قدردانی آثار آن نیز در این دو حیطه بررسی می‌شود. در خصوص آثار فردی و تأثیر قدردانی بر فرد و ساختار شناختی - عاطفی وی، مازلو (۱۳۶۷) احساس قدردانی را یکی از ویژگی‌های بنیادین برای افراد خودشکوکا می‌داند. بنابر اظهارات وی، افراد خودشکوکا این قابلیت را دارند تا بارها و بارها در نهایت شگفتی، لذت و حتی هیجان، اتفاقات خوب و ساده زندگی را سپاسگزاری کنند، در حالی که چه‌بسا این رویدادها برای دیگران، روزمره و کهنه شده باشند (ص ۱۳۶). همچنین وی در اواخر عمر خود اذعان داشت توانایی تجربه و بیان قدردانی برای سلامت روان و احساسات بسیار ضروری هستند (لوری، ۱۹۸۲، ص ۱۳۷). بنابراین قدردانی به‌خودی‌خود، یک حالت پاداش‌دهندگی ذاتی دارد (Emmons & Shelton, 2002, p 460) و می‌تواند فرد را به تجارب مثبت ذهنی برساند. چسترتون (۱۹۲۴)، والکر و پیتس (۱۹۹۸) ایمونز و کرامپلر (۲۰۰۰) محصول نهایی قدردانی را شادی عمیق، امیدواری و عزت دانسته‌اند. همچنین مؤسسه آماری گالپ (۱۹۹۸) طی یک نظرسنجی منتشر کرد بیش از نود درصد آمریکاییان نوجوان و بزرگسال با اظهار قدردانی، توانستند شادمانی بیشتری را تجربه کنند (Ibid). در مداخلات روانشناختی بر پایه تمرین قدردانی نیز آثار و نتایج قابل توجهی گزارش شده است. کلپ (۱۹۹۸)، چیک سنت میهایلی (۱۹۹۹)، شیمل (۱۹۹۷) تمرین قدردانی را به‌عنوان یک روش معنوی برای درمان مادی‌گرایی افراطی و احساسات منفی همراه آن، مثل حسادت، کینه و ناامیدی پیشنهاد می‌دهند. کلین (۱۹۵۷) نیز در کارهای خود مشاهده کرد که فرد قدردان از احساسات مخربی چون حرص و حسد در امان است و برعکس آن حسادت را محل پرورش ناسپاسی معرفی می‌کند. مسئله اصلی در حسادت، ناآگاهی درباره نعمت‌هایی است که فرد را احاطه کرده است (بوندر، ۱۹۹۷،



ص ۲۱۱). شوارتز (۱۹۹۷) می‌نویسد: «مرد غرغروی حسود ناسپاس، دائماً بر آنچه که ندارد تمرکز کرده و با چیزهایی که دیگران دارند یا به نظر می‌آید داشته باشند، دنیای خود را مسموم می‌کند» (شوارتز، ۱۹۹۷، ص ۱۸۴). آثاری که به لحاظ اجتماعی نیز بیان شده است به روابط میان فردی و افزایش کیفیت روابط اجتماعی اشاره دارد؛ به طور مثال، قدردانی در بهبود روابط دوستی، خانوادگی و زناشویی و روابط در بطن اجتماع تأثیر بسزایی دارد (Emmons & Shelton, 2002, p. 465).

#### ۴-۱. قدردانی در همه شرایط

با توجه به توضیحات ارائه شده، از منظری بدبینانه، ممکن است این‌طور بیان شود که قدردانی در شرایط وفور نعمت آسان و ساده است، اما آیا می‌شود در بحبوحه فقدان و محرومیت نیز قدردان بود؟ باید گفت یکی از موقعیت‌های اساسی و تعجب‌برانگیز برای نشان دادن اهمیت اظهار قدردانی درست پس از حادثه است. اگر نگرش فرد، نگرش قدردانی باشد، ممکن است به کمک این منظر بتواند تراژدی‌ها را فرصتی برای رشد بداند. در واقع سپاسگزار بودن اینجا نه به خاطر شرایط، بلکه برای مهارت‌هایی است که از برخورد با آن تراژدی‌ها به دست می‌آیند. توانایی تشخیص نعمت‌ها در مواجهه با مصیبت، یک قدرت باشکوه انسانی است (Emmons & Shelton, 2002, p. 467). بنابراین با توجه به نگرش فرد قدردان و شاکر نسبت به وقایع سخت و بینش او برای امکان رشد و توسعه فردی، می‌توان گفت شکرگزاری اگر خصلت درونی فرد باشد، او را به تاب‌آوری شرایط و صبوری نیز رهنمون می‌کند. نکته‌ای که در ادبیات دینی، فراوان به آن توجه می‌شود.

#### ۵-۱. روش‌های ایجاد حالت قدردانی

بنابر مقاله «بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدردانی ایمونز بر شادی و امید به زندگی زوجین» که حاصل مطالعات آذرگون، کجباف و قمرانی (۱۳۹۷) است، روش‌هایی از ایجاد حالت قدردانی به شرح زیر معرفی شده است:

روش‌های مختلف قدردانی، شامل قدردانی کلامی، احساسی، عملی، مقطعی و

پیوسته.

ایجاد اشتیاق برای خودشناسی و با توجه به شخصیت خود؛ توجه کنند که آیا فردی



قدردان هستند یا خیر.

آموزش عملی نوشتن نامه قدردانی برای کسانی که نقش مهمی در زندگی فرد داشته‌اند.

از ایشان خواسته می‌شود تا نامه‌هایی که نوشته‌اند را بخوانند و حس خود را بیان کنند. ثبت اتفاقات روزانه مبتنی بر خیر و برکت و نیز قدردانی از این امور. ارائه گزارش و بیان تجربیات و حس خود نسبت به یادداشت اتفاقات نیک و پربرکت. همان‌طور که مشاهده می‌شود، نگاه روان‌شناسی مثبت به موضوع قدردانی، با محوریت جنبه‌های آدابی و اجتماعی بسیار پررنگ است و قدردانی در ساحت روشی بر مبنای کارکردهایی چون ایجاد حس مثبت، تکرار این احساس و تعامل باکیفیت در روزمره و زندگی استوار است.

## ۲. شکر از منظر قرآن کریم

### ۲-۱. ماهیت، مفهوم و مصادیق شکر

در قرآن کریم، شکر و شکرگزاری با کلماتی نظیر: ذکر، ایمان، صبر و اخلاص در یک سیاق معنایی و با واژه‌هایی چون کفر و عذاب همنشین، اما در تضاد معنایی قرار دارد. باتوجه به آیه ۱۵۲ سوره بقره: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُون﴾، می‌توان یکی از مصادیق شکر را ذکر و یاد خدا به‌عنوان مظهر و سرچشمه نعمات دانست؛ بدین صورت که خدا را یاد کرد، شکرگزاری کرد و از کفران برحذر بود. شکر یعنی تجلی و آشکار شدن نعمت و متقابلاً کفر در معنای پوشاندن نعمت است، پس خداوند امر می‌کند شکرگزار باشید و کفر نکنید؛ به عبارتی نعمت‌ها را فراموش نکنید. همچنین در آیه ۱۴۷ سوره نساء: ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَ آمَنْتُمْ وَ كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا﴾، همنشینی شکر با ایمان می‌تواند از مصادیق دیگر شکر باشد و همان‌گونه که ذکر که یاد خداوند است، شکر قلبی را می‌رساند، ایمان آوردن نیز شکر زبانی به جهت دیدن و درک نعمات و معرفت به خالق و ایمان آوردن به وی و تسلیم شدن در برابر او است، چراکه او است روزی‌رساننده مطلق، خیر و شر و هر آنچه در عالم هست و نیست به دست او است. پس اگر شکرگزاری کنید و ایمان آورید، دیگر عذابی برای انسان نیست. از منظر دیگر، بر

اساس درک خالق و هدف خلقت که عبودیت است، خداوند نیز از شکر انسان، شکرگزاری می‌کند و شاکر بودن خداوند بدین صورت است که نعمت را زیاد می‌کند و برای او ثوابی بسیار قرار می‌دهد. بنابر آیه ۱۴۴ سورة اعراف ﴿... فَقَدْ مَا آتَيْنَكَ وَ كُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾، خداوند به حضرت موسی فرمان می‌دهد حال که تو را به رسالت‌ها و سخن گفتن با خود برگزیدم، پس آنچه را به تو داده‌ام، دریافت کن و به کار ببند و از سیاستگران باش.

از دیگر مصداق شکر، شکر عملی است آن گونه که خداوند از پیامبر خود می‌خواهد با گرفتن دستوراتش و به کار بستن و انجام دادن آن‌ها از شکرگزاران باشد: «اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا» و این جمله که خطاب به حضرت سلیمان و سایر افراد دودمان حضرت داوود است که با سلیمان بودند، نشان می‌دهد دستور و امر خالق است که او را بندگی کنند تا شکر او را به جای آورده باشند. پس شکرگزاری علاوه بر شکر قلبی (ذکر) و شکر زبانی (ایمان)، باید با به کار بستن دستورات الهی و بندگی کردن، شکر عملی را به جا آورد که این کمال شکر مخلوق از خالق خویش است. شهید مطهری نیز مفهوم شکر را به طور کلی ظهور در رفتار می‌داند و این گونه تعریف می‌کند: «شکر یعنی حرکت و عمل، به کار انداختن نعمت در مسیری که خداوند این نعمت را برای آن آفریده است» (مطهری، ۱۳۸۰، ج ۱۳، ص ۳۶۲).

همنشینی واژهٔ شکر با صبر در سوره‌ها و آیه‌های ۵ ابراهیم، ۳۱ لقمان، ۱۹ سبأ، ۳۳ شوری، به صورت صفت مبالغه از هر دو ریشه و به شکل «شکور» و «صبار» به معنای بسیار شکرگزار و بسیار صبور جالب توجه است. با کمی دقت در این آیات می‌توان متوجه شد یکی دیگر از مصادیق شکر، صبر در برابر خالق است و همان‌طور که با رسیدن نعمت، انسان خوشحال شده و باید یاد نعمت‌دهنده را متذکر شود، با رسیدن نعمت نیز نباید جزع و فزع داشته باشد و به علم و حکمت خالق خود صبور باشد و گلایه نکند و این صبوری در نعمت عین شکر در نعمت است. مفسرین نیز در تفسیر این آیات انسان را از این دو حال خارج نمی‌دانند: حال ضراء و سراء (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۸۹). اگر انسان در حال شدت و ضراء بی‌تابی نکند و به امید حکمت و رحمت پروردگار حلم بورزد، از صابران است و اگر در حال نعمت و سراء، قدردان و شکرگزار باشد، از شاکران

خواهد بود. آلوسی در تفسیر روح المعانی از ترکیب «صبار و شکور»، به انسان مؤمن تعبیر کرده است، چراکه فقط مؤمنان می‌توانند با تکیه بر حکمت خدای تعالی بسیار صبوری کرده و با ظاهر شدن نعمات بسیار شاکر باشند (آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۲۱، ص ۱۰۵).

مصادیق دیگر و عالی شکر که با تأمل در آیات ۱۷ سورة اعراف و ۴۰ سورة حجر به دست می‌آید، به شرح زیر است: در بیان داستان شیطان و پس از سجده نکردن او به انسان، ابلیس سوگند می‌خورد انسان را به هر نحوی گمراه کند و در انتها، دو قول می‌آورد: «وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ» و «إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ». از تناظر دو آیه یادشده، این نکته استفاده می‌شود که مراد از «شاکرین» همان «مخلصین» به فتح لام است. مخلصین افرادی‌اند که برای خداوند خالص شده‌اند و تماماً با یاد و ذکر پروردگار پر شده و در این راه همه چیز و حتی خودشان را فراموش کرده‌اند و شاکرین نیز کسانی‌اند که شکر نعمت‌های خداوند، ذکر دائمی آن‌ها شده است و در هر حالی که باشند و به هر نعمتی که برخورد کنند، شکر خداوند را به جا می‌آورند. واضح و مبرهن است که این افراد به چیزی از سمت خود و دیگران برخورد نمی‌کنند، مگر این که خداوند و نعمت‌های او را قبل از آن، در حال و پس از آن حس می‌کنند. نتیجه این که هرگاه مومن، حق معنای شکر را به جا آورد، به معنای مخلص نزدیک می‌شود. ذکر این نکته نیز لازم است که شکر حقیقی ملازم اخلاص در عبودیت است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۳۸). امام خمینی نیز در بیان حقیقت شکر این گونه می‌نویسند: «حصول حقیقت در شکر حق، این است که بدانیم خدای تعالی هرچه بخواهد، اختیار و اراده کند خلق می‌کند و از شریک در تصرف منزّه است پس هرگاه این حقیقت به قلب رسید، شکر از حق حقیقت می‌یابد و به اعضاء و اعمال سرایت می‌کند» (خمینی، ۱۳۸۷، ص ۷۱۴). این تعبیر به روشنی ارتباط میان شکر و اخلاص در عمل را نشان می‌دهد.

## ۲-۲. جنبه‌های شکر

شکر در قرآن از یک سو به رشد و کمال فردی بشر و تعالی روح او ناظر است و از سوی دیگر، جهتی اجتماعی دارد. همان‌طور که در بحث روانشناختی به اهمیت شکرگزاری از دید اجتماعی اشاره شد که باعث تشویق، تحریک و ادامه‌دار شدن رفتارهای پسندیده و

اخلاقی می‌شود، در سنت الهی نیز وقتی نعمت‌ها اظهار شوند، تدوام می‌یابند و مردم و جامعه بهتر می‌توانند از آن‌ها بهره‌جویند. نکته حائز اهمیت این است که نعمت‌ها در سطح اجتماع، نه به‌عنوان برتری جویی، بلکه به شکل شکرگزاری از خدمات دیگران و تشویق به خدمت‌رسانی بیشتر و بهتر در جامعه اظهار می‌شوند. در آیه ۱۱۲ سوره نحل این حقیقت به‌نوعی تصویر شده است. این آیه درصدد بیان این حقیقت است که مهم‌ترین عامل رشد و گسترش تمدن‌ها در یک جامعه، توجه به نعمات و شکرگزاری از آن‌هاست: ﴿وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ...﴾. با توجه به مفهوم آیه، جامعه‌ای که در مسیر تکامل حرکت کند و از نعمت‌ها سپاسگزاری کند، خداوند نیز این جامعه را از یاری خود بهره‌مند می‌سازد و انواع نعمت‌ها از امنیت، آرامش و رفاه را برای آن به ارمغان می‌آورد. در مقابل، وقتی صفت شکر در برابر نعمت‌ها به کفر و ناسپاسی در برابر نعمات تبدیل شود، نعمت امنیت و آرامش به ترس و اضطراب و نعمت رفاه به گرسنگی تبدیل می‌شود: ﴿فَكَفَرْتُ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ﴾. جالب است که به تعبیر قرآن، این اتفاق به‌خاطر کاری است که خود انسان انجام می‌دهد: ﴿بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ و آنچه به قرینه سیاق درونی آیه، انسان انجام داده، عبور از سپاسگزاری به ناسپاسی در برابر نعمت‌هاست که از تعبیر «فاء + کفر» این انتقال به دست می‌آید.

آیات ۱۵ و ۱۶ سوره سبأ نیز اشاره دارد به کفران نعمت از سوی قوم، در حالی که این قوم از انواع نعمات، مانند محیط زیست پاک و زیبا، سرزمین حاصل‌خیز و آب فراوان بهره داشتند: ﴿لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَ شِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَ اشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَ رَبٌّ غَفُورٌ﴾، اما کفرانشان سبب شد تا دچار بحران شوند و تمام دارایی خود را در نتیجه سیل از دست دهند و تنها زمینی بی‌برکت و بی‌حاصل برایشان باقی بماند: ﴿فَاعْرَضُوا فَاَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَ بَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِیْ اُكُلٍ خَمْطٍ وَ اَثَلٍ وَ شِئٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ﴾. در مجموع می‌توان گفت اجتماعی که افراد آن به نعمت‌های خود توجه کنند، برکات و نصرت الهی را همراه خود خواهند دید و پیشرفت می‌کند. این روحیه شکرگزاری باعث تدوام چرخه تلاش، پیشرفت و شکوفایی جامعه می‌شود و طبعاً اقتصاد جامعه نیز رو به بهبود خواهد رفت. در مقابل ناسپاسی در برابر نعمت‌ها و امکانات

درون اجتماعی، باعث خواهد شد که چنین اجتماعی، رنج فقر و سختی را بر خود ببیند و این جزا و کیفر نتیجه مستقیم ناسپاسی آنان است: ﴿ذَلِكْ جَزَاؤُهُمْ بِمَا كَفَرُوا وَ هَلْ نُجَازِي إِلَّا الْكَفُورَ﴾ (سبا/۱۷).

### ۳-۲. آثار شکر

آثار شکرگزاری در قرآن با کلیدواژه «شکر»، به ترتیب در آیات ۱۴۴ و ۱۴۵ آل عمران، ۱۴۷ نساء، ۵۳ انعام، ۷ ابراهیم، ۱۲۱ نحل و ۳۵ سورة قمر به وضوح بیان شده است.

#### ۳-۲-۱. شکر به عنوان هدایتی از جانب پروردگار

در آیه ۱۴۷ نساء می‌فرماید: ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَ آمَنْتُمْ وَ كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا﴾. با توجه به تقدیم فعل شکر بر ایمان می‌توان گفت یکی از آثار شکر که خداوند در بندگانش نهاده و به آن رهنمون می‌شود، هدایتی از جانب او است. چنان که گذشت، یکی از مفاهیم شکر، شکر قلبی و یادآوری منعم است، بنابراین هرگاه انسان با دیدن نعمت به معرفت منعم برسد و آن را یادآور شود و در قلب و جان بسپارد، خداوند رحمان نیز او را به گفتن کلمه «لا اله الا الله» هدایت می‌کند و این همان شکر زبانی و اظهار ایمان است که در بخش مفهوم و مصادیق بیان آن گذشت. همچنان که خداوند رحمان آیه را با ذکر شاکر بودن و عالم بودن خود به پایان می‌رساند و این تعبیر نشان توجه و علم خداوند است، به آنچه در قلب بنده می‌گذرد؛ به بیانی دیگر پروردگار می‌داند بنده‌اش به نعمات او حواسش هست، پس او را به ایمان هدایت می‌کند و از ذکر و شکر او تشکر می‌کند و این نهایت لطف رب الارباب است. در همین آیه، مقدم بر هر آنچه گفته شد، خداوند عذاب را از بنده شاکر و باایمانش دور می‌خواند. از تعبیر آیه این گونه برمی‌آید که اصلاً عذاب برای شاکران تعریف نشده است و اینان بنابر شکر و حکمت پروردگارشان، در سایه لطف و رحمت او به بندگی خداوند مشغول‌اند.

همچنین در آیه ۱۲۱ نحل: ﴿شَاكِرًا لِأَنْعَمِهِ اجْتَبَاءً وَ هَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾، حضرت ابراهیم(ع) که بنده شکرگزار خداوند است، از سوی او برگزیده و به راه راست هدایت می‌شود. این آیه نیز نسبت و رابطه میان شکر و هدایت را به روشنی نشان می‌دهد.

## ۲-۳-۲. شکر و کرامت و عزت

خداوند در آیه ۵۳ انعام می‌فرماید: ﴿وَكَذَلِكَ فَتَنَّا بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لِّيَقُولُوا أَهَؤُلَاءِ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِالشَّاكِرِينَ﴾. این آیه سخن کافرانی از طبقات اجتماعی بالا و بهره‌مند از ثروت، خطاب به مؤمنین اطراف رسول‌الله (ص)، از طبقات پایین‌تر است. در این آیه به استهزای مؤمنان توسط کافران اشاره شده است که گفتند آیا خداوند بر آنان (مؤمنان تهیدست) از میان ما (کافران ثروتمند) منت می‌گذارد؟ پاسخ آن است که آری! کرامت و عزت همواره همراه شکرگزارانی است که به شکرانه نعمات الهی به خداوند ایمان آوردند و خداوند نیز آنان را عزیز می‌دارد و به احوال آن‌ها آگاه و داناست. روشن است ثروتمندان مرفه اما کافر، در مقابل مؤمنان تهیدست اما شاکر، در پیشگاه خداوند عزت و اعتباری ندارند و خداوند به احوال شکرگزاران واقعی خود آگاه است.

## ۲-۳-۳. شکر و فراوانی نعمت

در آیه ۷ سوره ابراهیم: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾، خداوند صراحتاً نتیجه شکرگزاری را فراوانی و فروزی نعمت معرفی می‌کند.

## ۲-۳-۴. شکر و نجات

در آیه ۳۵ سوره قمر: ﴿نِعْمَةٌ مِنْ عِزِّنَا كَذَلِكَ نُجْزِي مَنْ شَكَرَ﴾، بعد از بیان عذابی که خداوند بر قوم لوط مسلط می‌کند، در عین حال حضرت لوط و خانواده‌اش را سحرگاه نجات می‌دهد، نجات ایشان را خود یک نعمت به پاداش شاکر بودنشان می‌داند. با توجه به قرینه سیاق ارتباط میان شکر و نجات در آیه مورد بحث روشن است.

## ۲-۳-۵. شکر و پاداش وصف ناپذیر الهی

در آیات ۱۴۴ و ۱۴۵ سوره آل عمران خداوند آن دسته از مسلمانان را که در جنگ احد پس از شایعه کشته شدن رسول‌الله (ص) دست از قتال کشیدند توبیخ می‌کند، ولی آیات را با بیانی استثنائگونه از این گروه و خطاب به شکرگزاران حقیقی به پایان می‌رساند: ﴿وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ﴾، ﴿وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾. در اینجا ابتدا باید به ذکر این نکته پرداخته شود که تعبیر به فعل با تعبیر به صفت فرق دارد. تعبیر به فعل بر بیش از صدور آن فعل از فاعلش دلالت ندارد (مثلاً وقتی می‌گوییم: فلانی بخشش کرد، تنها دلالت دارد بر این که

یک بار و یا دو بار این عمل از او سر زد)، برخلاف صفت که علاوه بر «صدور»، بر «استقرار» و دوام آن نیز دلالت دارد، (وقتی می‌گوییم فلانی بخشنده است، معنایش این است: عمل بخشش، عمل همیشگی او است) و می‌فهماند این معنای وصفی برای او ملکه‌ای شده است که هرگز از او جدا نمی‌شود، پس فرق است بین کلمات آن‌ها که «شکر ورزیدند» و آن‌ها که «صبر کردند» و آن‌ها که «ظلم کردند» و آن‌ها که «تعدی نمودند»، با کلمات «المشکرین»، «الصابرین»، «الظالمین»، «لمعتدین» که دسته اول تنها دلالت دارد بر این که کارها از آنان سر زده، ولی دسته دوم دلالت دارد بر این که این کارها صدورش عادت و صفت همیشگی آنان شده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۵۷)، پس کلمه «شاکرین» در جمله مورد بحث به معنای کسانی است که در باطن دارای صفت شکر هستند و شکر به عنوان یک فضیلت در آنان استقرار یافته است؛ یعنی صفت «شکر» ثابت و ملازم آنان بود. همچنین نام شاکرین در هیچ جای قرآن بر احدی به عنوان توصیف اطلاق نشده است، به جز این دو مورد» یعنی آیه «وَ مَا مُحَمَّدٌ ...» و آیه «وَ مَا كَانَ لِنَفْسٍ ...»، و در هیچ یک از این دو مورد نیز سخنی از پاداش شاکرین به میان نیامده که چیست و این برای بیان این نکته است که پاداش این افراد به قدری عظیم و نفیس است که اصلاً در بیان نمی‌گنجد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۵۹). روشن است که این دو آیه از سطحی از شکر سخن می‌گویند که در میان صفات و شخصیت انسان، ملکه شده و در حساس‌ترین شرایط، یعنی از دست دادن رهبر امت (ص) کارکرد خود را از دست نمی‌دهد. در اینجا شکر چیزی بیشتر از یک صفت رفتاری است و به نوعی ایمانِ راسخ قلبی شبیه است که از آن تعبیر به «ملکه شکر» می‌کنیم. این نوع شکر، اگرچه در ابتدا، در عمل انسان و به عنوان صفت اخلاقی نمود یافته، در اثر تکرار و مداومت به ملکه‌ای تبدیل شده است که خود منشأ عمل است و می‌توان آن را فضیلت باطنی و قلبی دانست. پرواضح است نوع و جنس عمل در هر دو سطح یادشده از شکر متفاوت است؛ نوع صفتی شکر که صرفاً در کنش‌های اخلاقی انسان وجود دارد و نوع فضیلتی شکر که در کنش‌های هویتی انسان خود را نشان می‌دهد. نوع اخیر شکر که به تصریح علامه طباطبایی در دو آیه ۱۴۴ و ۱۴۵ سورة آل عمران مراد است، پاداشی وصف‌ناپذیر دارد.



### ۶-۳-۲. ذکر و آرامش و اطمینان قلبی

آثاری که پیش از این بیان شد، برگرفته از آیات متضمن واژه «شکر» بود، اما با توجه به بخش مفاهیم و مصادیق شکر، می‌توانیم آثار شکرگزاری را در ذیل آیاتی که مصادیق شکر در آن‌ها به کار رفته نیز پیگیری کرد، چنان که یکی از مصادیق شکر، ذکر است و می‌توان با توجه به آیات ذکر، آثاری را در این خصوص برشمرد، از جمله این که در آیه ۲۸ سوره رعد: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾، خداوند برای کسانی که پس از اظهار یاد او و یاد نعمات او، اقرار به ایمان کردند و شکر نعمات را در مرحله‌ای بالاتر هویدا ساخته‌اند، نوید آرامش و اطمینان قلبی می‌دهد و آگاه می‌سازد که این آرامش از جنسی الهی است که تنها با شکر قلبی، یعنی ذکر و یاد خالق نعمات تحقق می‌یابد. به تعبیر دیگر، این حالت آرامش قلبی، در نگاهی دقیق‌تر، بر اثر شکر قلبی محقق شده است.

### ۴-۲. شکر در همه شرایط

در بخش ماهیت شکر از منظر قرآن یکی از مصادیق شکر را بر طبق همنشینی و تکرار آن در چهار مورد از آیات شریفه قرآن، صبر معرفی کردیم. همان‌طور که اشاره شد انسان بر دو حال است: یا در آسایش و نعمت و یا در حال سختی و نعمت. در مواقع وفور نعمت و آسایش، فرد باید به توصیه قرآن شکرگزاری کند و از این فرصت‌ها برای رشد و پیشرفت خود استفاده کند و شکر را خصلتی درونی سازد تا در ضمیر و جانش نقش ببندد. چنین شخصی در هنگام وقوع حوادث نیز می‌تواند شرایط سخت را تاب بیاورد و صبر پیشه کند. بنابراین قرآن، شکرگزار واقعی را صبور در همه شرایط می‌داند و تلازم صبر و شکر در تعبیر: «صبار شکور» از همین جهت است.

### ۵-۲. روش‌های ایجاد حالت شکرگزاری

خداوند در قرآن کریم ایجاد حالت شکرگزاری را بر پایه شناخت و ذکر توصیف می‌کند. بر این اساس می‌توان روش‌هایی از ایجاد حالت شکرگزاری را در قرآن کریم مطرح کرد که این روش‌ها بر طبق شاکله ایمانی (شناخت خداوند و یاد او) از ارزش‌های اساسی پارادایم دینی می‌باشد، به طوری که در درجه اول به عنوان صفت فرد مطرح شود و پس از

نهادینه شدن و حفظ و تداوم آن‌ها، برای نفس وی ملکه شده، تبدیل به فضیلت می‌شود.

### ۱-۵-۲. روش‌های قلبی و زبانی

آنچه در قرآن کریم و در دین مبین اسلام حائز اهمیت است سیر و مراتب صورت گرفتن اعمال است. خداوند در قرآن کریم نیز با نزول تدریجی آیات و پس از کسب آمادگی مردمان عصر نزول، مباحث شریعت و احکام دین را توسط پیامبر اکرم (ص) تبیین می‌کرد. روش ایجاد حالت شکرگزاری در قرآن کریم نیز از این اصل مستثنی نیست. آنچه که خداوند برای بنده‌اش می‌خواهد و از وی می‌طلبد، به یاد آوردن نعمت در ضمیر جان او و سپس بازگو کردن نعمت‌ها و شکرگزاری از خالق آن‌هاست.

### ۲-۵-۲. روش‌های عبادی و عملی

پس از به یاد آوردن و اقرار زبانی، خداوند با امر به عبادت و انجام کارهای عبادی، بندگان را به کسب صفات و در درجات بالاتر و فضیلت‌های برتر رهنمون می‌کند؛ در واقع عبادت، در یک ساحت روش شکرگزاری در برابر خالق است و این شکرگزاری عذاب را دور می‌کند: ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ﴾ (نساء/۱۴۷) و در ساحتی دیگر، نتیجه و مقصد عبادت، از سپاسگزاران بودن است: ﴿بَلِ اللَّهُ فَاغْبُذْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ (زمر/۶۶). این حالت زمانی است که شکرگزاری ملکه درونی شخص مؤمن شده است. توضیح این که پرستش خداوند، اطاعت از فرمان‌های وحیانی و اجرای آن‌ها در مسیر تثبیت و تعمیق ایمان، مصداق روش عملی شکرگزاری در پرتو کارکردگرایی قرآن و تداوم آن در درجات بالاتر به شکلی که خداوند امر می‌کند: ﴿وَ كُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ و تبدیل‌شان به ملکاتی که از شئونات نفس به شمار می‌روند، در پرتو بنیادگرایی قرآن کریم قرار می‌گیرند.

## ۳. مقایسه شکر و قدردانی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا و قرآن

### ۱-۳-۳. اشتراکات

در روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه بنیادین برای بررسی جنبه‌های مثبت زندگی بر روی سه شاخه صورت می‌گیرد: هیجانات، خصوصیات و نهادها. قدردانی و شکرگزاری در بخش هیجانات معطوف به گذشته به این شکل بیان شده که فرد اگر از گذشته خود رضایت

داشته باشد، این رضایت سبب خشنودی و خشنودی سبب آرامش وی می‌شود، اما رضایت با نگاهی قدرشناسانه نسبت به حوادث گذشته پدید می‌آید. روشن است که تغییر نگاه انسان به رویدادهای گذشته، درک کردن جنبه‌های مثبت زندگی، بخشیدن و رد شدن از جنبه‌های منفی و در آخر شکرگزار بودن بابت وجود خاطرات و لحظات مثبت، رضایت‌مندی را در فرد تقویت می‌کند.

در بخش خصوصیات نیز قدرشناسی به‌عنوان یک قابلیت تقسیم‌بندی شده از فضیلت‌های جهانی شش‌گانه معرفی شد و این اهمیت که خشنودی حاصل از قابلیت‌ها، ماندگارتر از لذت‌های زودگذرند که دوامی ندارند. بنابراین با تقویت آن‌ها، خشنودی مؤثرتر خواهد بود و این خشنودی نیز ما را به آرامش می‌رساند. ضمن این که فضیلت‌ها، خود به‌نوعی احساس ارزشمندی ایجاد می‌کنند و عزت نفس را شکوفا می‌کنند و همچنین می‌توانند موجبات رسیدن به امنیت و سلامت روانی را نیز برای فرد فراهم کنند. بنابراین روان‌شناسی مثبت برای قدردانی آثار ارزشمندی چون خشنودی، آرامش و عزت نفس را برای انسان برمی‌شمارد و به لحاظ عاطفی نیز از ایجاد احساسات مخربی چون حرص، حسد و کینه جلوگیری می‌کند. از منظر اجتماعی قدرشناسی ما را به ارتقای کیفیت و دوام روابط میان فردی راهنمایی می‌کند و می‌تواند خصلتی نجات‌بخش در همه شرایط، بالأخص ظهور حوادث باشد.

نسبت به قرآن مجید، از دو نوع شکر سخن گفته شد: نوع صفتی شکر و نوع فضیلتی شکر. همچنین به گونه‌های قلبی، زبانی و عملی شکر اشاره شد. مصادیقی نیز برای شکرگزاری از قرآن کریم استخراج شد که عبارت‌اند از: ذکر، ایمان، عمل، صبر و اخلاص. با از نظر گذراندن این مصادیق و تفاسیری که از آن‌ها گذشت، می‌توان در نگاهی اولیه و در بعد مادی اشتراکاتی در مقوله شکرگزاری میان دو بحث قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا مطرح کرد، اما باید توجه داشت این تطبیق صرفاً مطابقتی ظاهری و سطحی است که در ذیل مواردی اشاره می‌شود:

یک. برای شکرگزاری در روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخت منعم برای تشکر از اوست و در کلام قرآنی نیز اولین و مهم‌ترین گام شکرگزاری شناخت منعم، ذکر و یاد اوست. دو. هم در روان‌شناسی و هم در قرآن، قدردانی و شکر برای پیش‌برد کیفیت زندگی

مطلوب فردی و اجتماعی انسان، ضروری است و هر دو حوزه، بر رشد و تقویت روحیه شکرگزاری یا قدردانی، چه درون فردی و چه به صورت جمعی تأکید می‌کنند. سه. در زمینه آثار شکر و قدردانی نیز می‌توان مشابیه‌هایی در بعد مادی دریافت کرد؛ روان‌شناسی مثبت‌گرا قدردانی را هیجانی می‌داند که در نهایت باعث ایجاد آرامش روانی شده و فضیلتی که می‌تواند عزت نفس را افزایش دهد؛ همان‌طور که قرآن با معرفی یکی از مصادیق شکرگزاری تحت عنوان ذکر (شکر قلبی) انسان را به آرامش دعوت کرده و او را با تقویت همین روحیه شکرگزاری از عزت نفس بهره‌مند می‌کند. چهار. مؤلفه و مصداق صبر از دیگر اشتراکات دو حوزه است که هم قرآن و هم روان‌شناسی، سپاسگزاری را به شرطی که درونی شده باشد، در مواقع سختی، نجات‌بخش می‌دانند.

## ۲-۳. افتراقات

یک. نگاه قرآن در موضوع شکر، نگاه بنیادگرا است، برخلاف نگاه روان‌شناسی مثبت که نگاه کارکردگرایانه دارد؛<sup>۱</sup> البته این نکته بدین معنا نیست که قرآن یا روان‌شناسی مثبت از صورت مقابل خود، کارکردگرایی یا بنیادگرایی به کلی تهی باشند، اما در مورد شکر نسبت به قرآن، نوعی نگاه کارکردگرایانه خاص هم دیده می‌شود؛ بدین تفصیل که در شکر صفتی غالباً عنصر کارکردگرایی و در شکر فضیلتی غالباً عنصر بنیادگرایی قابل ملاحظه است؛ برخلاف قدردانی در روان‌شناسی مثبت که با توجه به این که بیشتر به جنبه

۱. بنیادگرایی و کارکردگرایی: کلمه بنیادگرایی مشتق از کلمه Fundamentum و به معنای شالوده و اساس است (هیوود، ۱۳۷۹، ص ۴۹۵). این واژه در زبان عربی نیز (الاصولیه) و به معنای بازگشت به مبانی و اصول است. منظور از نگاه بنیادگرایی در قرآن، توجه به مفاهیم و معانی اصیل و حیانی است که خداوند در قرآن تشریح کرده (بنیاد خودساخته) و از انسان می‌خواهد زندگی مادی و معنوی خود را بر طبق این اصول و بنیادها بنا کند، اصولی مانند شناخت و ایمان به خدا (توحید)، ایمان به آخرت (معاد). کارکردگرایی نیز یعنی این مفاهیم، و به طور کلی هر مفهومی که در هر حوزه‌ای ادعایی داشته باشد را در وهله عمل بررسی کند و حد و اندازه کارکرد و کاربرد آن را تبیین و مشخص نماید. بنابراین وقتی گفته می‌شود نگاه کلام الله مجید در موضوع شکر بنیادگراست؛ یعنی مفهوم شکر در بطن مفاهیم و حیانی چون ایمان معنی‌دار می‌شود، در صورتی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا بطن و بستری برای مفهوم بخشیدن به قدردانی وجود ندارد و قدردانی در این حوزه دارای معنای مشخص و واحدی است.

آداب و رفتار اجتماعی ناظر است، به کارکردگرایی محض نزدیک‌تر است. از این حالت که توأمانی بنیادگرایی با کارکردگرایی قرآنی در موضوع شکر را تصویر می‌کند، به «کارکردگرایی مبتنی بر بنیادی خودساخته» تعبیر می‌کنیم، بنابراین شکر کارکردگرایانه در قرآن علی‌رغم مشابهت‌های ظاهری با قدردانی کارکردگرایانه در روان‌شناسی مثبت، تفاوت ماهیتی دارد.

کارکردگرایی مبتنی بر بنیادی خودساخته قرآنی در موضوع شکر بدین معناست که خداوند از شکر در عمل و نتایج تاثیرگذار آن در زندگی مادی و معنوی سخن می‌گوید، درست مانند روان‌شناسی مثبت، با این تفاوت که در قرآن تمام این کارکردها، به‌ویژه کاربردهای ناظر به بعد معنوی زندگی بشر، مانند نجات از عذاب، با نور همان مفاهیم بنیادین شکوفا می‌شوند. قرآن کریم نگاهی عمیق‌تر و بنیادین برای شکرگزاری قائل است و می‌خواهد انسان بتواند شکر را به منصه ظهور برساند و تنها به زبان آوردن و اظهار آن را کافی نمی‌داند؛ یعنی شکر از یک سو لازم است که در قلب بنشیند و از سوی دیگر در عمل ظهور یابد، در عین حال که با زبان ابراز می‌شود و به نظر می‌رسد قرآن فراتر از آن، از شکر فضیلتی با پاداش و اجر بی‌پایان می‌سازد و آثاری از آن را نام می‌برد که تنها در بعد مادی با نگاهی کارکردگرایانه و اجتماعی قابل فهم نباشد. همچنین ناظر به بعد معنوی شکرگزاری در قرآن نیز، باید در نظر داشت قرآن کریم آن را پررنگ‌تر و پراهمیت‌تر دنبال می‌کند. آثاری چون هدایت، در امان ماندن از عذاب و رسیدن به نجات از جمله مواردی است که ناظر به بعد معنوی است. نکته اصلی اقتراق این است که قرآن شکر را معنوی و فضیلتی ملکه و نهادینه شده در انسان می‌داند؛ برخلاف قدردانی در نگاه روان‌شناسی مثبت که بیشتر جنبه آدابی و کارکردگرایانه دارد.

به طور مثال ناظر به وجه بنیادگرایی، پیش‌تر گفته شد یکی از مصادیق شکر ایمان است: ﴿مَّا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَ ءَامَنْتُمْ وَ كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا﴾ (نساء/۱۴۷). ایمان مسئله محوری عبودیت در مسیر قرب الی‌الله است و اصل و شاکله انسانی است که تحت نظر ربوبیت پروردگار در راه طاعت و اطاعت گام برمی‌دارد. حال این شاکله چگونه شکل می‌گیرد؟ با توجه به آیه شریفه و تقدم شکرگزاری بر ایمان، می‌توان اذعان کرد این مفهوم بنیادین (ایمان) خود در سایه یک مفهوم کارکردی چون شکرگزاری شکل

می‌گیرد، بنابراین شکر اگرچه در یک سطح جنبه مقدمه برای ایمان دارد، اما با ملکه شدن و ترکیب آن با ایمان، به یک مفهوم بنیادین عمیق تبدیل می‌شود که شاکله ایمانی را ایجاد کرده است. بنابراین شکرگزاری در قرآن کریم مبتنی بر بنیادگرایی و کارکردگرایی دوسویه است؛ به بیانی دیگر بطنی است که خود از شکرگزاری‌های توصیه‌شده، عمق می‌گیرد و همچنین عملی است که بر اساسی بنیادین استوار می‌شود. شکرگزاری‌های توصیه‌شده در قرآن نیز بر همین اساس و هدف بنیادین است تا شاکله ایمانی را شکل دهد و ریشه آن را عمیق گرداند، به‌عنوان مثال خداوند در آیه شریفه ﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ (اسراء/۱۹) صرف تلاش‌هایی را مشکور می‌داند و از آن‌ها شکرگزاری می‌کند که معطوف به یکی دیگر از مفاهیم بنیادین قرآنی یعنی آخرت باشند. همچنین آیاتی که شکر در آن‌ها همنشین مفاهیمی چون ذکر، صبر و شکرگزاری عملی شده، اگرچه به وجه کارکردگرایی شکر در قرآن ناظر است، با توجه به نکات ذکرشده به وجه بنیادگرایی شکر نیز مرتبط است.

در مقابل، مؤلفه قدردانی روان‌شناسی مثبت، همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، بر این مفاهیم بنیادین تکیه ندارد و تنها کارکردهایی را برای رسیدن به احوالاتی باکیفیت‌تر برای زندگی بهتر مطرح می‌کند. بنابراین می‌توان دریافت علی‌رغم مشابهت‌های ظاهری، مفهوم شکر در قرآن کریم و روان‌شناسی مثبت‌گرا تفاوت ماهیتی دارند.

دو. همان‌طور که اشاره شد نگاه قرآن به شکر، بیشتر فضیلتی است و نگاه روان‌شناسی مثبت به قدردانی، بیشتر هیجانی است (Emmons, 2002, p. 462) که البته ممکن است به رویکرد بنیادگرایی و کارکردگرایی هر یک از دو حوزه مرتبط باشد. البته قرآن در خصوص موضوع شکر کارکردگرایی خاص خود را دارد که کشف نگاه هیجانی قرآن به موضوع شکر و تبیین آن مبتنی بر بنیادگرایی خودساخته لازم و ضروری است. با توجه به آیات درمی‌یابیم در قرآن کریم خداوند صراحتاً به بعد هیجانی شکرگزاری در انسان اشاره می‌کند. در بسیاری از آیات خداوند به ذکر نعمت‌های مادی و در دسترس تمامی بندگان می‌پردازد، به‌عنوان مثال در آیه شریفه ﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا لِنِعْمَتِ اللَّهِ إِنَّ كُنُتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (نحل/۱۱۴) خداوند از بندگان می‌خواهد از رزق و روزی‌های حلال و پاکیزه بخورند و بلافاصله پس از آن، شکرگزاری این نعمت‌ها را به جا

آوردند. در اینجا منظور از هیجان همان احساسی است که پاسخ به یک موقعیت است که مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری دارد (جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۸، ص ۳۴۰). در آیه مورد اشاره (نحل/۱۱۴)، پس از استفاده از رزق حلال و پاک الهی، به شکر و سپاسگزاری در برابر نعمت‌ها امر شده است؛ گویا بندگان در همان لحظه استفاده از نعمت‌های پاک و حلال، بابت نعمت و از صاحب نعمت سپاسگزاری می‌کنند. در مقابل، در روان‌شناسی مثبت‌گرا، این هیجان از نوع هیجانات معطوف به زمان حال و از جنس لذت‌های زودگذر و تمام‌شدنی است. بنابراین از نگاه قرآن، قدردانی در صورت هیجانی که تنها در لحظه و در پاسخ به موقعیت اتفاق می‌افتد، باید به فضیلتی نهادینه‌شده در انسان تبدیل شود که در نتیجه آن بنده بتواند نه تنها در زمان پاسخ به یک موقعیت، بلکه در تمامی زمان‌ها و مکان‌ها مکرر شکر را به جا آورد. حال با توجه به ادامه آیه، شرط پذیرفته شدن این شکرگزاری هیجانی، شناخت منعم، ایمان و پرستش او است؛ یعنی این هیجان نیز باید به مفاهیم بنیادین قرآن بازگشت کند، درست مانند وجه کارکردگرایی شکرگزاری در قرآن که بر اساس بنیادگرایی تبیین شد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت قرآن کریم نیز حالت هیجانی شکرگزاری را تأیید می‌کند، اما آن را مبتنی بر بنیادگرایی خودساخته خود می‌داند؛ همان بنیادی که شکر را مقدمه ایمان و تشکیل و تحکیم شاکله ایمانی معرفی می‌کند.

گفتنی است در روان‌شناسی مثبت، قدردانی بر مبنای اصول انسان‌ساز تعریف می‌شود که خود ریشه در نوعی کارکردگرایی اجتماعی دارد، اما بنیادگرایی در قرآن، بر آمده از وحی و منتسب به دین است که با مفاهیمی چون خدا، ایمان و ... مرتبط است و اساسا هرگاه از کارکردها در فضای دین یاد می‌شود، کارکردگرایی مرتبط به همین مفاهیم بنیادین است. همین نکته، تفاوت اساسی بنیادگرایی دینی با بنیادگرایی علمی به طور مطلق است. سه. شکر و آرامش در قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا: در این قسمت برای درک و بررسی بهتر ارتباط واژگان در دو حیطه، بهتر است آرامش به طور کلی تعریف شود. آرامش در لغت به معنی حالت نفسانی است که همراه با آسودگی و ثبات باشد و در اصطلاح مقابل اضطراب و دلهره به کار می‌رود (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۹۸). همچنین تبیین تفاوت آرامش و آسایش نیز حائز اهمیت است. آسایش به معنای آسانی، استراحت، آسودگی و در مقابل رنج است. حالتی که فرد در آن از رفاه مادی برخوردار است یا از

رنج، نگرانی و دغدغه فارغ است (اشرف صادقی، ۱۳۹۲، ج ۱، ص ۶۵۳). پس با دقت در معانی این لغات می‌توان دریافت آرامش حالتی قلبی و صفتی روحی روانی است که قابل رؤیت نیست، اما آسایش مربوط به عوامل خارجی و ناظر به شرایط و محیط زندگی انسان است. نکته مهم دیگر در شناخت آرامش توجه به چندبعدی بودن انسان است. بشر برای رسیدن به آرامش کامل باید هم بعد مادی - جسمانی و هم بعد معنوی - روحانی خود را در نظر بگیرد. در قرآن کریم نیز توجه به هر دو بعد و پاسخ دادن به نیازهای آن از ضروریات زندگی معرفی شده و همچنین از تعابیر مختلفی برای آرامش استفاده کرده است. یکی از این تعابیر، تعبیر اطمینان قلب در آیه ۲۸ سوره رعد می‌باشد: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. در بخش آثار شکرگزاری با استفاده از این آیه و مصداق ذکر، یکی از آثار شمرده شده در نتیجه ذکر و شکرگزاری، آرامش و اطمینان قلبی بررسی شد، اما لازم است در بررسی عمیق‌تر، بدانیم این آرامش برآمده از شکرگزاری در قرآن کریم، بر چه مؤلفه‌های دیگری نیز مبتنی است. در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْخِرُوا إِيْمَانَهُمْ﴾ (فتح / ۴). اولین و پررنگ‌ترین نکته‌ای که آیه به آن اشاره دارد، این است که ایمان، مقدمه آرامش روانی است. از آنجا که شکرگزاری را در باب شناخت منعم، مقدمه ایمان دانستیم و به دنبال آن یافتیم ایمان خود مقدمه آرامش است، پس می‌توان از این طریق نیز به رابطه شکرگزاری و آرامش رسید. آرامشی که مسبوق به ایمان باشد و ایمانی که به دنبال شناخت منعم، ذکر اوصاف و نعمات او در بنده شکل می‌گیرد. از دیگر عوامل آرامش در قرآن، توکل است. با توجه به آیه ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (طلاق / ۳)، توکل به معنی وکیل گرفتن و واگذاری کارها به وکیل است. قدرت و آگاهی، از جمله مهم‌ترین شرایط اساسی کسی است که می‌تواند پناهگاه واقعی و مطمئن انسان بوده و وکالت بی‌قید و شرط او را بر عهده گیرد، چنان که در مجموعه آیات متضمن بحث توکل، صفاتی که گویای قدرت و تسلط خداوند بر جهان هستی و مخلوقات است، در کنار صفات مربوط به علم فراگیر خداوند، مجموعاً ۶۰ درصد کل صفات مطرح شده در آیات توکل است (سعیدی حسینی؛ فتاحی‌زاده؛ عترت‌دوست، ۱۴۰۱، ص ۱۶۹). در مجمع البحرین آمده است: «بنده برای رسیدن به آرزوهای خود از همه



قطع امید کند و تنها به خداوند امید ببندد و همه حوائجش را تنها از او بخواهد» (طریحی، ۱۳۶۷، ص ۵۴۶). آرامش برآمده از توکل به این سبب است که بنده، قدرتی که فوق همه قدرت‌هاست را وکیل خود در امور قرار می‌دهد و دیگر از بابت آن‌ها و عاقبتشان، هیچ‌گونه نگرانی و اضطرابی ندارد، چراکه می‌داند عاقبت همه امور به دست آن قاهر و قادر مطلق (خداوند) است.

در مقابل، در روان‌شناسی مثبت‌گرا، آرامش مطرح شده همان حس خوب و رضایت از زندگی است که معطوف به بعد مادی بشر است. تمام تکنیک‌های مطرح‌شده در روان‌شناسی مثبت‌گرا و حتی خود بحث روان‌شناسی به طور کلی، بر این ایده مبتنی است که انسان بتواند به سطحی از آرامش در زندگی برسد و افکار خود را درگیر وقایع تلخ گذشته، تنش‌های روزمره و آینده نامشخص نکند. تکنیک‌هایی چون یوگا، مراقبه، ماساژ، تجسم خلا، رایحه درمانی، تمرین‌های سپاسگزاری و ... (کردی، جوادی، ۱۳۹۴، ص ۱۰). همه فنون ذکرشده گامی به سمت رهایی عضلات از تنش، رهایی ذهن از تشویش و در نتیجه عملکرد بهتر شخص در زندگی روزمره است، بدون در نظر گرفتن بعد معنوی بشر و تلاش برای ارتباط گرفتن با خالق. روشن است که آرامش برآمده از این ارتباط، فراتر از زندگی روزمره و ناظر به بطن عمیق خلقت انسان و جهان نیست. در حقیقت می‌توان گفت تفاوت نگاه‌ها در این دو حوزه، بر مبنای تفاوت در جهان بینی‌هایی است که زیربنای نظام‌های اخلاقی و اعتقادی است.

### نتیجه‌گیری

خداوند در قرآن کریم که راهنمای هدایت انسان به افضل کردارهاست، امر به شکر نعماتش می‌دهد و به‌عنوان یگانه خالق هستی و دانای به کیفیت احوال انسان در سختی‌ها و آسانی‌ها، می‌داند که با شکرگزاری، نعمت بر انسان آشکار می‌شود و آثارش او را فرامی‌گیرد. سلیگمن نیز ماهیت قدرشناسی را تقویت هیجانات مثبت معرفی می‌کند و پررنگ ساختن آن را با تمرین‌های تکرار سپاسگزاری از مؤثرترین راه‌ها در بالا بردن نمره مقیاس رضایت از زندگی برمی‌شمارد. باید توجه داشت این مشابهت، صرف تشابه ظاهری در دو حوزه است. در بررسی جزئیات شکر از دو دیدگاه با استناد به گزاره‌های

روانشناسی مثبت‌گرا و آیات قرآن کریم می‌توان نتایج زیر را به دست داد:

۱. نگاه قرآن در موضوع شکر، یک نگاه بنیادگرا است؛ برخلاف نگاه روان‌شناسی مثبت که نگاه کارکردگرایانه دارد. جالب است که در مورد شکر، قرآن به صورت کارکردگرایانه هم به موضوع نگریسته است، اما کارکردگرایی مبتنی بر بنیادی که خود ساخته است، پس در کارکردگرایی هم اگرچه ظاهراً با روان‌شناسی مثبت مشابه می‌شود، اما تفاوت ماهیتی دارد. کارکردگرایی بنیادگرایانه قرآن در موضوع شکر، برآمده از وحی و منتسب به دین است که با مفاهیمی چون خدا، ایمان در ارتباط است و اساساً هرگاه از کارکردها در فضای دین یاد می‌شود، کارکردگرایی مرتبط به همین مفاهیم بنیادین است.

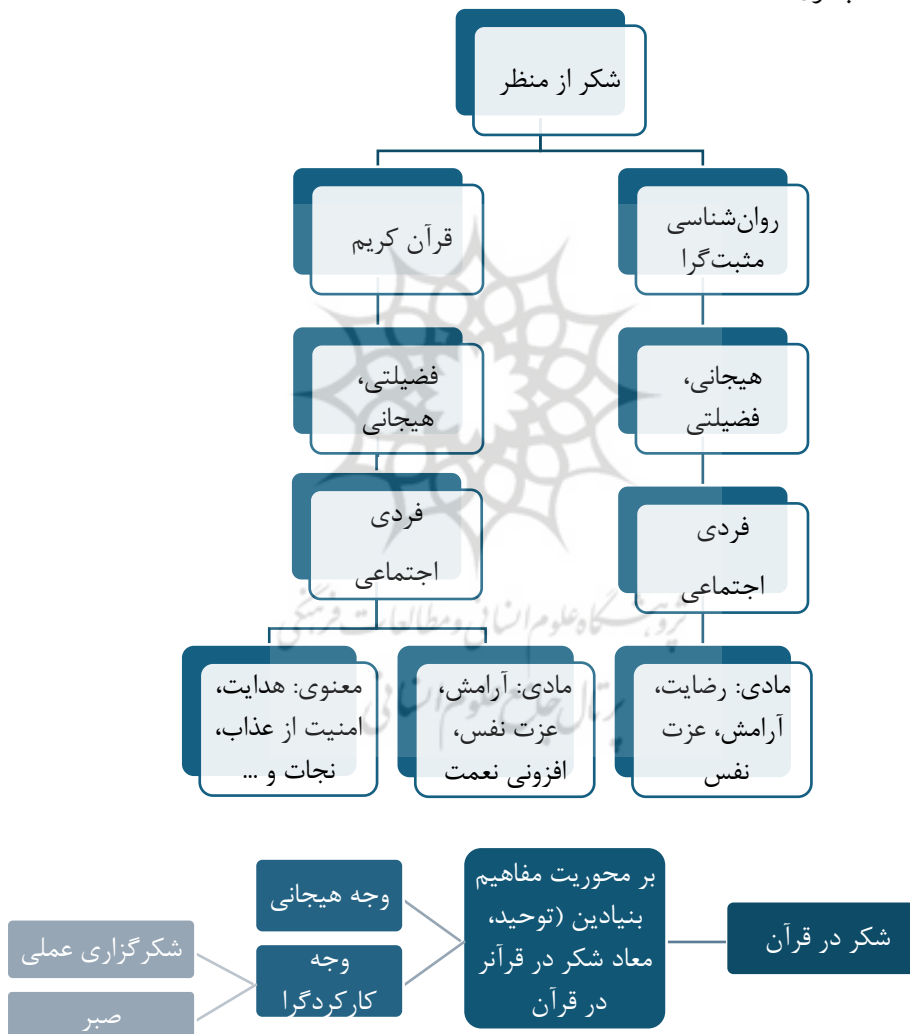
۲. شکر و قدردانی در مباحث روانشناختی و قرآنی به یک معنای لغوی و از یک ریشه‌اند، اما در ماهیت آن تفاوت منظر وجود دارد. روان‌شناسان در تعاریف خود شکر را بیشتر هیجانی و گاهی اخلاقی و قرآن آن را بیشتر فضیلتی اخلاقی دانسته است. قرآن کریم از بعد هیجانی شکر که متعلق به وجهه کارکردگرایانه موضوع است، غافل نیست و این وجهه هیجانی شکر را نیز دارای اصالت و اعتبار می‌داند، اگرچه این بعد از شکر را همواره در کنار مفاهیم بنیادینی چون ایمان، آخرت و ... قرار می‌دهد.

۳. شکر در قرآن به دسته‌بندی سه‌گانه (قلبی، زبانی، عملی) می‌رسد. این دسته‌بندی سه‌گانه در مفاهیم روانشناختی در توضیح قدردانی استفاده می‌شود؛ با این تفاوت که مصادیقی که در قرآن برای شکرگزاری بیان می‌شود، از جمله ذکر، ایمان، انجام عبادات، اخلاص و مخلص (که مفهومی یگانه و خاص قرآنی در باب ذکر صفت صالحان و پیامبران است)، همه ناظر و مبتنی بر انسانی است که در مسیر الهی گام برمی‌دارد و در طلب تقرب و رشد ساحت معنوی خود است. در خصوص این مصادیق تنها مصداق صبر و تاب‌آوری است که در بحث روانشناختی در پی شکر و قدردانی بیان شده است.

۴. آثار و فواید قدردانی در روان‌شناسی مثبت، معطوف به بعد مادی و دنیوی انسان است و شکرگزاری را در حیطهٔ احتیاجات انسان بما هو انسان پیگیری می‌کند. در قرآن کریم نیز این موارد صراحتاً نامبرده می‌شوند، اما قرآن با نگرش به جاودانگی زندگی انسان، آثار شکر را هم به صورت مادی و هم اخروی به شکلی عمیق‌تر و در پیوند آشکار و محکم با مفاهیم بنیادین مطرح می‌کند.

۵. جنبه‌های فردی و اجتماعی شکر و پیامدهای آن بر سلامت روان فردی و جمعی در هر دو دیدگاه مؤثر و مهم تلقی می‌شود؛ با این تفاوت که در رویکرد قرآنی، بعد معنوی و روحانی انسان و هر آنچه بر این بعد تأثیر می‌گذارد، مانند باور به خدا، باور به آخرت و ... در این سلامت روانی نقش کانونی دارد اما در رویکرد روان‌شناختی، این بعد و مقومات آن، کمتر مورد توجه است.

۶. جدول



## فهرست منابع

۱. قرآن کریم. (بی‌تا). ترجمه محمدمهدی فولادوند.
۲. آذرگون، حسن؛ کجفاف، محمدباقر؛ قمرانی، امیر. (۱۳۹۷ش). «بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدردانی ایمونز بر شادی و امید به زندگی زوجین». فصلنامه خانواده‌پژوهی. ۱۴ (۵۳)، ۲۳-۳۷.
۳. آلوسی، محمود بن عبدالله. (۱۴۱۵ق). روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی. بیروت: دار الکتب العلمیه.
۴. پیرانی، منصور. (۱۳۹۹ش). «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرار التوحید با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا». فصلنامه علمی ادبیات عرفانی دانشگاه الزهراء (س). ۱۲ (۲۲)، ۷-۳۲. <https://doi.org/10.22051/jml.2020.32012.1993>
۵. حسن‌زاده، رمضان. (۱۳۸۶ش). انگیزش و هیجان. تهران: ارسباران.
۶. خداپناهی، محمدرکیم. (۱۳۸۳ش). انگیزش و هیجان. تهران: سمت.
۷. خمینی، روح‌الله. (۱۳۸۷ش). تهذیب نفس و سیر و سلوک از دیدگاه امام خمینی (ره). تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۸. ربیع، وجیهه؛ میرباقری فرد، سید علی‌اصغر؛ هاشمی باباحیدری، سید مرتضی. (۱۳۹۸ش). «بررسی مقام صبر در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روان‌شناسی مثبت‌گرا». نشریه علمی جستارهای نوین ادبی. ۵۲ (۲۰۵)، ۷۹-۱۰۳. <https://doi.org/10.22067/jls.v52i2.80298>
۹. سالاروند، ابراهیم. (۱۳۹۲ش). ساخت پرسشنامه قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
۱۰. سالاروند، ابراهیم؛ امیری، حسین. (۱۳۹۸ش). «مفهوم شناسی، مقایسه تطبیقی و بررسی چگونگی شکل‌گیری شکرگزاری از نگاه اندیشمندان اسلامی و روان‌شناسی، ادیان، مذاهب و عرفان». نشریه معرفت. ۲۸ (۲۶۶)، ۳۸-۵۵.
۱۱. سعیدی حسینی، معصومه سادات؛ فتاحی‌زاده، فتحیه؛ عترت‌دوست، محمد. (۱۴۰۱ش). «تبیین ضرورت و چرایی توکل به خداوند متعال بر مبنای تحلیل محتوای آیات قرآن کریم». آموزه‌های قرآنی. ۱۹ (۳۶)، ۱۴۳-۱۷۲. [qd.2021.1367/10.30513](https://doi.org/10.22051/jml.2021.1367/10.30513)
۱۲. سلیگمن، مارتین. (۲۰۰۲م). شادمانی درونی (روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار). ترجمه مصطفی تبریزی؛ رامین کریمی؛ علی نیلوفری. تهران: انتشارات دانژه.
۱۳. شایگان مهر، محمد. (۱۳۸۵ش). «شکر در قرآن کریم». نشریه فقه و تاریخ تمدن. ۷ و ۸، ۱۱۹-۱۴۵.
۱۴. طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴ش). تفسیر المیزان، (ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی). قم: جامعه مدرسین.

۱۵. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۰۶ق). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصرخسرو.
۱۶. طریحی، شیخ فخرالدین. (۱۳۶۷ش). مجمع البحرین. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۷. کردی، علی؛ جوادی موردراز، حسن. (۱۳۹۴ش). «بررسی راه‌های رسیدن به آرامش از منظر قرآن و روان‌شناسی». اولین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران. تهران.
۱۸. مازلو، آبراهام هرولد. (۱۳۶۷ش). انگیزش و شخصیت. مشهد: آستان قدس رضوی.
۱۹. مصلاهی‌پور، عباس؛ تاجیک، الهه. (۱۳۹۳ش). حوزه معنایی شکر در قرآن کریم. مطالعات قرآن و حدیث. ۸ (۱۵)، ۱۹۷-۲۲۰. <https://doi.org/10.30497/quran.2015.1609>
۲۰. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۰ش). مجموعه آثار. تهران: صدرا.
۲۱. میرمهدی، سید رضا؛ شریفی، احسان؛ صفاری‌نیا، مجید. (۱۳۹۵ش). معنویت‌درمانی و رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر. تهران: آوای نور.
22. Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. pp. 459–471. Oxford University Press.
23. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens, An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. V. 84, N.2, p 377-389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
24. Froh, Jeffrey J., Miller, David N., Snyder, Stephanie F. (2007). Gratitude in Children and Adolescents, Development, Assessment, and School-Based Intervention. *School Psychology Forum*. V. 2, p. 1-13.
25. Lopez, Shane J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
26. Lopez, Shane J. & Snyder, C. R. (2007). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association