

تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی و بررسی کارآمدی آن در رضایت از زندگی

Constructing An Islamic-Based Gratitude Training Program and the Investigating its Effectiveness on Life Satisfaction

محمود اصفهانیان / کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت‌گرا دانشگاه قرآن و حدیث

Mahmud Esfahanian (Masters of Arts in Positive Psychology, University of Quran and Hadith)

محمود گلزاری / دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

Mahmud Golzari (Associate Professor, Allameh Tabataba'i University)

فرید براتی سده / استادیار و مدیر گروه روانشناسی دانشگاه قرآن و حدیث قم

Farid Barati Sedeh (Assistant Professor and the Head of Department of Psychology, University of Quran and Hadith)

Abstract

This research aimed to construct and introduce a model of gratitude based on Islamic teachings and to study its effectiveness on life satisfaction. We hypothesized that higher levels of gratitude lead to higher levels of life satisfaction. After looking into Islamic sources and obtaining the components of gratitude, a 6-

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تدوین و عرضه الگوی شکرگزاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و بررسی اثربخشی آن بر رضایت از زندگی بررسی شده است. فرض این پژوهش آن است که افزایش میزان قدردانی، باعث افزایش رضایت از زندگی و پیش‌بینی‌کننده آن است. در این پژوهش، پس از بررسی منابع و به‌دست‌آوردن مؤلفه‌های

session training program was designed. 19 male and female undergraduate students from the University of Qoran and Hadith were selected and were divided into two groups of 7 and 12; they were interviewed and answered to gratitude and life satisfaction scales. The Group of 7 received the designed gratitude training program and the control group was put into the waiting list to receive the intervention later. Both groups were evaluated in three stages: pre-test, post-test, and follow-up. The instruments used in this study were McCullough and colleagues' (2002) 6-item Gratitude Questionnaire and the Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diner et al., 1985). Analysis of Variance was used to compare the two groups. Results showed that participants in the intervention group have experienced significant increase in their levels of gratitude and life satisfaction, which were not found in control group at the pre-test and post-test stages. After 45 days, the increase was still there. Gratitude intervention and training program based on Islamic teachings have a significant effectiveness and can increase people's levels of life satisfaction and gratitude.

Keywords: Gratitude, Thankfulness, Life satisfaction, Psyche-educational Intervention, Islamic sources.

شکرگزاری و مفهوم قدردانی، برنامه آموزشی شش جلسه‌ای تدوین شد. با اجرای مصاحبه و گرفتن پرسش‌نامه‌های قدردانی و رضایت از زندگی، ۱۹ نفر از دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی دانشگاه قرآن و حدیث قم انتخاب، و به دو گروه ۷ و ۱۲ نفره تقسیم شدند. گروه ۷ نفره، برنامه آموزشی شکرگزاری تدوین شده را دریافت کردند و گروه کنترل در انتظار دریافت مداخله قرار گرفتند. هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارزیابی شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش، پرسش‌نامه شش‌گویه‌ای قدردانی مک‌کالاه و همکاران (۲۰۰۲) و رضایت از زندگی دینر (۱۹۸۵) بود. مقایسه هر دو گروه با استفاده از مدل آماری تحلیل کواریانس انجام گرفت. تحلیل و مقایسه نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل نشان داد شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش از نظر قدردانی و رضایت از زندگی افزایش مثبت و معناداری را تجربه کرده‌اند که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل افزایشی دیده نشد و حتی این افزایش پس از گذشت چهل و پنج روز نیز باقی ماند.

نتیجه: مداخله و برنامه آموزشی شکرگزاری مبتنی بر آموزه‌های اسلامی دارای اثربخشی معناداری است و می‌تواند میزان رضایت از زندگی و قدردانی افراد را افزایش دهد

کلیدواژه‌ها: قدردانی، شکر، رضایت از زندگی، برنامه آموزشی - روانی، منابع اسلامی.

مقدمه

از دیرباز انسان‌ها از خود درباره اینکه چه چیزی باعث زندگی خوب می‌شود، می‌پرسیدند. در طول تاریخ، فلاسفه و رهبران دینی اظهار داشته‌اند که صفاتی مانند عشق و حکمت، عناصر اصلی یک وجود کامل شده هستند. اما فایده‌گرایانی مانند جرمی بنتام^۱ (۱۷۸۹-۱۹۴۸) استدلال می‌کردند که داشتن لذت و نداشتن درد، ویژگی‌های زندگی خوب است. بنابراین، فایده‌گرایان پیش‌گامان فکری پژوهشگران بهزیستی درونی، با تمرکز بر هیجان، روان و لذت و درد جسمی‌ای هستند که افراد آن را تجربه می‌کنند (اسنایدر^۲ و لویز، ۲۰۰۳).

رضایت از زندگی یکی از اجزا و مؤلفه‌های کلیدی شادکامی^۴ است که ارزیابی شناختی از زندگی خود، بر اساس استانداردهای خودانتخاب‌شده است. رساله‌ها و مقاله‌های فلسفی، مذهبی و سیاسی همچون اخلاق نیکوماخوسی ارسطو، زندگی آگوستین و حتی اعلامیه استقلال ایالات متحده ادعا می‌کند که جست‌وجوی شادکامی و خوش‌بختی، هدف نهایی انسان موجود است که دستیابی به هر هدف دیگری صرفاً وسیله‌ای برای رسیدن به این منظور است. با این حال، با وجود اهمیت آن در ادبیات غیرمتخصصان،^۵ مطالعه علمی ماهیت و عوامل مؤثر شادکامی و خوش‌بختی به‌تازگی آغاز شده است (لویز، ۲۰۰۹).

اگرچه از لحاظ تاریخی، فلاسفه در نظریه‌های اخلاق، به‌خصوص رویکردهای لذت‌گرایانه اپیکوری، به‌طور گسترده به مفهوم شادمانی و بهزیستی پرداخته‌اند، اما برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ دینر^۶ اصطلاح «بهزیستی درونی»^۷ و ساختارهای مرتبط با آن را، که رضایت از زندگی از جمله آن است، به‌صورت روشمند در حوزه روان‌شناسی بررسی کرد و آن را جایگزین

1. Bentham, J.

2. Snyder, C. R.

3. Lopez, Shane J.

4. happiness

5. Lay

6. Diener, E.

7. Subjective well-being

و مترادف شادمانی قرار داد (دینر، لوکاس،^۱ اویشی،^۲ ۲۰۰۲ به نقل از: کچباف و همکاران، ۱۳۹۰). تحقیقات نشان می‌دهد که شادکامی و خوش‌بختی وجود و ماهیتی^۳ تک‌بعدی ندارد، بلکه شامل عواطف و هیجان‌های مثبت فراوان، عواطف و هیجان‌های منفی کم و رضایت از زندگی است. از آنجایی که عناصر عاطفی و شناختی با هم مرتبط و البته از هم تفکیک‌شدنی هستند، پژوهشگران ترجیح می‌دهند اصطلاح «بهبستی درونی یا فاعلی» را به جای اصطلاح بیشتر محاوره‌شده «شادکامی» و «خوش‌بختی» به کار ببرند تا ماهیت چندبعدی آن را منعکس کنند (لوپز، ۲۰۰۹).

شین^۴ و جانسون^۵ رضایت از زندگی را به عنوان سنجش کلی کیفیت زندگی مطابق با معیارهای انتخاب‌شده فرد تعریف می‌کنند. قضاوت درباره رضایت از زندگی به مقایسه شرایط فردی با آنچه تصور می‌شود استاندارد مناسب باشد بستگی دارد. دینر و همکاران (۱۹۸۵) می‌گویند این استاندارد از بیرون تحمیل نشده، بلکه موضوعی شخصی و درونی است. دایرة‌المعارف فلسفه و روان‌شناسی رضامندی را به احساس خوشی برآمده از آگاهی به وضعیتی که با ارضای تمایلات خاص پیوند خورده، تعریف کرده است (عادل و همکاران، ۱۳۸۹). رضایت از زندگی را به عنوان تفاوت بین آنچه شخص می‌خواهد و آنچه هست نیز تصور کرده‌اند؛ به طور اساسی، تفاوتی بین واقعیت و ایدئال. مطابق نظریه چندگانه الکس مایکاس^۶ (۱۹۸۶)، رضایت از زندگی به وسیله ادراک شخصی فرد از اینکه اشیا چگونه هستند در مقابل اینکه چگونه باید باشند، مشخص شده است؛ مقایسه بین چگونگی اشیا و آنچه شخص می‌خواهد داشته باشد؛ آنچه شخص دارد و آنچه انتظار دارد، آنچه دیگران دارند و آنچه احساس می‌کند سزاوار آن است (سوزا^۷ و لوبومیرسکی،^۸ ۲۰۰۱، به نقل از: دایرة‌المعارف زنان و جنسیت).

1. Lucas, R.

2. Oishi, S.

3. entity

4. Shin, D.

5. Johnson, D.

6. Michalos, A.

7. Sousa, L.

8. Lyubomirsky, S.

جوزف سیرجی^۱ (۱۹۹۸) روش‌هایی را که افراد به قضاوت درباره رضایت از زندگی دست می‌یابند شرح داده است (فیض‌آبادی و خسروی، ۱۳۸۸).

گیلمن^۲، هیوبنر^۳ و بوکمن^۴ (۲۰۰۹) معتقدند قضاوت‌های مرتبط با رضایت از زندگی نسبتاً باثبات و حساس به تغییرند. آنها می‌گویند رضایت از زندگی صرفاً محصول وقایع و اتفاقات زندگی نیست، اما متأثر از نتایج مهم زندگی است (به نقل از: لویز، ۲۰۰۹).

رضایت کلی از زندگی به معنای ارزیابی شناختی و آگاهانه افراد از کیفیت زندگی خود به مثابه کل واحد است که اساس آن بر معیارهای شخصی آنها قرار دارد (گرین‌اسپون^۵ و ساکلوفسکی^۶، ۱۹۹۸؛ کوپووما-هونکانن^۷، کاپریو^۸، هونکانن^۹، ویناماکي^{۱۰} و کوسکنوو^{۱۱}، ۲۰۰۵؛ گیلمن، اش بای^{۱۲}، شورکو^{۱۳}، فلورل^{۱۴} و وارجاس^{۱۵}، ۲۰۰۵، به نقل از: شهائیان و یوسفی، ۱۳۸۶). از این‌رو عوامل بیرونی، مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی‌شود، بلکه این مسئله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد (گیلیگان^{۱۶} و هیوبنر، ۲۰۰۲، به نقل از: همان).

رضایت از زندگی موضوعی است که بر تمام حیطه‌های جسمی - روانی و اجتماعی تأثیر

1. Sirgy, J.
2. Gjlman, R.
3. Huebner, E.
4. Buckman.
5. Greenspoon, P. J.
6. Saklofske, D. H.
7. Koivumaa-Honkanen, H.
8. Kaprio, J.
9. Honkanen, R. J.
10. Vinamaki, J.
11. Koskenvuo, M.
12. Ashby, J.
13. Sverko, D.
14. Florell, D.
15. Varjas, K.
16. Gilligan, T.

می‌گذارد (فیض‌آبادی و خسروی، ۱۳۸۸). عوامل مختلفی از قبیل سلامت جسمی و روانی، ویژگی‌های شخصیتی و مؤلفه‌های جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، گروه سنی، ازدواج، موقعیت اقتصادی- اجتماعی، امید، سخت‌رویی، فرهنگ، مذهب و معنویت بر رضایت از زندگی تأثیرگذار است (شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۸۹).

بررسی‌ها نشان داده است که رضایت از زندگی بیشتر تحت تأثیر ادراکات فرد از وضعیت زندگی‌اش است. برای مثال، این میزان درآمد یا پول نیست که بر خشنودی اثر می‌گذارد، بلکه این احساس امنیت مالی یا احساس کنترل (یعنی ادراکات) فرد است که بر رضایت تأثیر می‌گذارد.

در تبیین علل رضایت از زندگی گفته شده که بخشی از این موضوع از طریق ژنتیک تعیین می‌شود. اما به رغم این وضعیت، می‌توان رضایت از زندگی افراد را در پاسخ به شرایط محیطی همچون تغییر در کیفیت ادراک شده تأهل و شغل، تغییرات در میزان وقتی که در فعالیت‌های بارآور (پر بار) صرف می‌شود و در هدف‌هایی که افراد انتخاب می‌کنند، تغییر داد (حداقل در کوتاه‌مدت) (براتی، ۱۳۸۸).

رضامندی در متون اسلامی مفهومی است که رابطه تنگاتنگی با دین و ایمان دارد که بر محور توحید تعریف می‌شود. در منابع دینی نیز رضامندی و نارضایتی نوعی حالت نفسانی و روانی است و در واکنش به موقعیت، شکل می‌گیرد. این وضعیت می‌تواند کل زندگی یا یکی از ابعاد آن را در بر بگیرد. برخی از ابعاد رضامندی مفاهیمی همچون خوشایند زندگی و ناخوشایند زندگی است که در ادبیات دین با عنوان نعمت و بلا و مصیبت از آن یاد می‌شود. آموزه‌های اسلام برای تحقق رضامندی به طور مشخص در حوزه رخدادهای زندگی بر دو مسئله مهم شکر و صبر تأکید می‌کند که در احساس سعادت‌مندی نیز دخیل هستند (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۰).

روان‌شناسی مثبت با مبنا قراردادن فضایل و قابلیت‌های مثبت (از جمله قدردانی که در متون روان‌شناسی مثبت‌گرا یکی از فضیلت‌های اساسی محسوب شده) و ایجاد و تکامل آنها، شادکامی و بهزیستی پایدار افراد را مد نظر قرار داده است (سلیگمن، ۱۳۹۱). می‌توان گفت

آموزش مبتنی بر قدردانی (= شکرگزاری)، درمانی جدید در حوزه روان‌شناسی مثبت است که با هدف ایجاد بهزیستی درونی، ارتقای رضایت از زندگی و درمان اختلالات روانی نظیر افسردگی و... در بافت زندگی است (شیخی و همکاران، ۱۳۸۹).

قدردانی، بنیاد و اساسی برای بهزیستی و سلامت روان در طول عمر است. از کودکی تا پیری شواهد مستند و مبسوطی طیف وسیعی از مزایای روان‌شناختی، فیزیکی و ارتباطی مرتبط با قدردانی را نشان می‌دهد. در طول چند سال گذشته، دسته‌ای از شواهد علمی، مشارکت قدردانی با بهزیستی روان‌شناختی، اجتماعی (امانز^۱ و مک‌کاله، ۲۰۰۳؛ مک‌کاله، کلیاتریک، امانز و لارسون، ۲۰۰۱؛ وود، فروح، ۲۰۱۰. به نقل از: شلدون،^۳ کشدان^۴ و استیگر،^۵ ۲۰۱۱)، بهزیستی درونی، صفات عاطفی مثبت، سرزندگی، امید، خوش‌بینی، همدلی، و ابراز قدردانی با احساسات مثبت و افزایش انگیزش اجتماعی (آقابابایی، ۱۳۸۹) را نشان داده است. قدردانی نه تنها به افزایش عاطفه مثبت و نتایج مطلوب زندگی کمک می‌کند بلکه باعث کاهش عاطفه منفی و مشکلات عملکردی در نمونه‌هایی شده که این مشکلات را داشته‌اند؛ نمونه‌هایی همچون بیماران عصبی-عضلانی، دانشجویان، افراد دارای فشار خون بالا و نوجوانان (امانز و مک‌کاله، ۲۰۰۳؛ فروح، سفیک و امانز، ۲۰۰۸؛ شیون، ۲۰۰۷. به نقل از: شلدون و همکاران، ۲۰۱۱).

مقام شکر در منابع اسلامی یکی از مقامات بلندی است که روح آدمی در سلوک به سوی خدا طی می‌کند. شکر یکی از اثرگذارترین سجایای اخلاقی در پیشرفت و تکامل انسان و مناسبات اجتماعی است که پس از طی مراتبی به دست می‌آید و منشأ پیدایش فضیلت‌ها و آثار فراوانی می‌شود. شکر به عنوان یک فضیلت نه تنها مقبول فطرت پاک انسانی است، بلکه قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام بر آن تأکید کرده و خداوند در برخی از آیات قرآن شکور

1. Emmons, R. A.
2. McCullough, M. E.
3. Sheldon, Kennon M.
4. Kashdan, Todd B.
5. Steger, Michael F.

فاطر: ۳۰ و ۳۴؛ شوری: ۲۳؛ تغابن: ۱۷) و شاکر (بقره: ۱۵۸؛ نساء: ۱۴۷) معرفی شده است. شکر ملاک انسانیت انسان و مرز بین انسانیت و حیوانیت (صحیفه سجادیه، دعای اول)،^۱ معیار خداپرستی، نشانه ایمان به خدا (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۶۳) و تفسیر حکمت خدادادی است (لقمان: ۱۲). شکر منعم از واجبات عقلیه است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۸/۶).^۲ سپاس‌گزاری و شکرگزاری فراتر از ارزش‌های انسانی به شمار می‌آید. شکرگزاری از دیگران نه تنها خصلت فطری انسانی ما است، بلکه خصلت فطری حیواناتی که هوش بیشتری دارند، نیز هست (مصباح یزدی، ۱۳۹۰).

خداوند ضمن اینکه شکرگزاران را اندک می‌شمارد (سبا: ۱۳؛ بقره: ۲۴۳؛ اعراف: ۱۰)، همه را به آن توصیه می‌کند و آن را پیامد ایمان می‌داند (نحل: ۱۱۴)؛ و می‌گوید فقط بندگان شاکر، نشانه‌های الهی را درمی‌یابند (ابراهیم: ۵؛ لقمان: ۳۱؛ سبا: ۱۹؛ شوری: ۳۳). توفیق شکرگزاری یکی از دعاهای برگزیدگان الهی است (نمل: ۱۹) که خداوند آن را باعث افزایش می‌داند (ابراهیم: ۷). مسئله ضرورت شکرگزاری و تشکر در قبالت نعمت‌هایی که به انسان می‌رسد چنان اهمیتی دارد که وقتی در علم کلام درباره لزوم تحقیق درباره خدا و ضرورت اثبات صانع و خداوند سخن به میان می‌آید، برای آن دو دلیل عقلی بیان می‌کنند که عبارت است از: ترس از ضرر محتمل و وجود شکر منعم.^۳ از راه وجود شکر منعم، ضرورت خداشناسی و وجوب اثبات آفریدگار را تبیین می‌کنند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰). حضرت سلیمان علیه السلام در دعای خود، الهام شکر نعمت، انجام دادن عمل صالح و نیز صلاح ذاتی و نفسانی را می‌طلبد: ﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ﴾ (نمل: ۱۹) که کلمه «اوزعنی» در اینجا به معنای الهام است (طباطبایی، ۱۳۷۴). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در جواب عایشه خود را عبد شکور معرفی می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷: ۹۵/۲) و امام رضا علیه السلام به کسی که قلبش

۱. والحمد لله الذی لو حیس عن عباده معرفة حمده علی ما أبلاهم من مننه المتتابعة... ، وتوسعوا فی رزقه فلم یشکروه، ولو كانوا كذلك لخرجوا من حدود الانسانية إلى حد البهيمية.

۲. وإن المعرفة و شکر المنعم و معرفة الحسن والقبح واجبات عقلية.

۳. کتاب‌های کلام اسلامی.

۴. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله عِنْدَ عَائِشَةَ... فَقَالَ يَا عَائِشَةُ أَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا.

مشغول شکر باشد، بشارت داده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۵۳/۷۵). یکی از مقامات سالکان (نراقی، ۱۳۷۷) و بزرگ‌ترین عبادت‌کنندگان از جهت ذنب، فردی است که شکر نعمت را به جای نیاورده است (دیلمی، ۱۴۱۲: ۷۳/۱).^۲

شکرگزاری علاوه بر اینکه معرفت بخشنده نعمت‌ها را به دنبال دارد، معرفت نعمت را نیز به همراه خواهد داشت. در حقیقت، رابطه شکرآمیز نوعی واکنش است که افراد در خصوص نعمت ابراز می‌کنند؛ زیرا شکر رابطه تنگاتنگی با نعمت دارد (پسندیده، ۱۳۹۲) و یک جزء رابطه شکرآمیز، نعمتی است که از طرف منعم به دیگری می‌رسد (آقابابایی، ۱۳۸۹). بنابراین، می‌توان گفت شکر واکنش مثبتی است که در برابر دریافت نعمت، مرهمت و لطف در فرد ایجاد می‌شود. این مفهوم و درونی‌کردن آن، باعث می‌شود افراد واکنش خود را به داشته‌ها تغییر دهند.

در بعد نظری، شکرگزاری از آن جهت که سازه‌ای نوظهور در روان‌شناسی است، با ناشناخته‌های بسیاری روبه‌رو است و اقداماتی که برای بررسی رابطه شکرگزاری با عواطف مثبت، شادکامی و خوش‌بینی صورت پذیرفته، هم‌نوا نبوده‌اند. از این‌رو تلاش‌های پژوهشی بیشتری باید ترسیم شود. از سوی دیگر، شکرگزاری، آن هم در جامعه‌ای که این مقوله در لابه‌لای فرهنگ آن رگه‌ای پایدار دارد، به لحاظ علمی و پژوهشی محل توجه قرار نگرفته است.

بر این اساس و در جست‌وجوهای انجام‌شده، اگرچه شکر و شکرگزاری در دین و اخلاق، ریشه‌های عمیق و استواری دارد و برخی پژوهشگران بومی ابعاد نظری (پسندیده، ۱۳۹۲؛ باقری آغچه‌بیدی، ۱۳۹۴؛ سالاروند، ۱۳۹۲) این مفهوم را کاویده‌اند و رابطه بین رضایت از زندگی و قدردانی در پژوهش‌های بومی (پسندیده، ۱۳۹۲) به‌تازگی، و در میان محققان غیربومی حدود دو دهه است که محل توجه واقع شده (آقابابایی، ۱۳۸۹)، اما تاکنون پژوهش و مداخله‌ای مبتنی بر فضیلت شکر و بر اساس منابع و آموزه‌های اسلامی در دسترس نبوده و پژوهشی که مبتنی بر روان‌شناسی مثبت باشد اندک است (لشنی، ۱۳۸۹) و پژوهشگران توجه جدی به آن نداشته‌اند. لذا تدوین بسته مداخله روانی - آموزشی شکرگزاری با توجه به منابع اسلامی و بررسی

۱. طُوبَى لِمَنْ شَغِلَ قَلْبُهُ بِشُكْرِ النِّعْمَةِ.

۲. من وصية لقمان لابنه: ... فَإِنَّهُ سُبْحَانَهُ يَقُولُ أَعْظَمُ عِبَادِي ذَنْبًا ... وَ لَمْ يَشْكُرْ نِعْمَانِي.

اثربخشی آموزش آن در افزایش و پیش‌بینی رضایت از زندگی، کانون هدف این مطالعه قرار گرفته است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر ترکیبی از دو روش اجتهادی و آزمایشی است. روش دینی این پژوهش از طریق مطالعه و بررسی منابع و آموزه‌های اسلامی در قالب‌های مختلف و تأمل و کنکاش در داده‌های گردآمده و انجام‌دادن برخی عملیات‌های پژوهشی (فرامرزی قراملکی، ۱۳۸۹) با روش‌های مختلف استدلال دینی از قبیل شرح، تفسیر و تحلیل عقلانی صورت گرفته است. روشی که به وسیله آن، مفهوم‌شناسی شکر بررسی شده و مبتنی بر آن، پروتکل آموزشی آن به دست آمد و با کمک برخی تکنیک‌های روان‌شناسی، در قالب عرضه‌شده آماده شد. پس از استخراج ساختار تنظیم واکنش به داشته‌ها و ساخت برنامه آموزشی شکر، نوبت به پژوهش آزمایشی رسید که در شیوه اجرا توضیح داده شده است.

مشارکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش عبارت‌اند از دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی، که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ در دانشگاه قرآن و حدیث مشغول به تحصیل بودند و از فراخوان پژوهشگر استقبال کردند. این افراد حجم جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل می‌دادند. در مرحله اول از بین این افراد، ۴۴ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی، که به فراخوان پژوهشگر تمایل نشان دادند، انتخاب شدند. سپس از این تعداد، ۱۹ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند.

ابزارهای تحقیق

پرسش‌نامه قدردانی - فرم شش‌گویه‌ای (GQ-6)^۱

مک‌کاله، امانز و تسانگ^۲ (۲۰۰۲): این ابزار، پرسش‌نامه‌ای شش‌گویه‌ای و تک‌عاملی

1. Gratitude Questionnaire (GQ-6)

2. McCullough, M. E.; Emmons, R. A.; Tsang, J.

است (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱) و تاکنون به عنوان معتبرترین مقیاس سنجش قدردانی معرفی، و در پژوهش‌های متعدد استفاده شده است (امانز و همکاران، ۲۰۰۳؛ وود و همکاران، ۲۰۰۸). مک‌کاله و همکاران در چهار مطالعه جداگانه، کارآیی پرسش‌نامه قدردانی را تأیید کرده‌اند (به نقل از: قمرانی و همکاران، ۱۳۸۸). ضریب آلفای کرونباخ آن از ۰/۷۵ تا ۰/۸۲ است که با توجه به کم‌بودن تعداد گویه‌ها، رضایت‌بخش تلقی شده است (مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۲؛ نتو، ۲۰۰۷؛ چن^۱ و همکاران، ۲۰۰۸ به نقل از: آقابایی و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش قمرانی و همکاران، آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۰ محاسبه شد و ضریب پایایی دونیمه‌سازی آن ۰/۹۱ برآورد گردید (قمرانی و همکاران، ۱۳۸۹).

روایی همگرایی مقیاس با مقیاس‌های امید صفتی^۲ (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱)، خوش‌بینی^۳ (پرسش‌نامه جهت‌گیری در زندگی) (شی‌پر و کارو، ۱۹۸۵)، رضایت از زندگی^۴ (دینرو و همکاران، ۱۹۸۵)، سرزندگی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷)، شادکامی ذهنی^۵ (لوبومیرسکی و لیپر، ۱۹۹۰)، عواطف مثبت و منفی^۶ (واتسون، کلارک و تلجین، ۱۹۹۸) مطلوب گزارش شده است. همچنین، ضرایب همبستگی بین قدردانی و مقیاس مادی‌گرایی بلک^۷ (گر و بلک، ۱۹۹۰) ۰/۳۵، و قدردانی و مقیاس سرشتی حسادت^۸ (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۹) ۰/۳۹، برآورد شده است (قمرانی و همکاران، ۱۳۸۸).

این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای به صورت ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود و دو گویه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود (بیرامی، ۱۳۹۳).

1. Chen, L. H.

2. the trait hope scale (THS)

3. life orientation test (LOT)

4. satisfaction with life scale (SWLS)

5. subjective happiness scale

6. positive and negative affect scale

7. Belk materialism scale

8. dispositional envy scale

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)

پرکاربردترین ابزار اندازه‌گیری رضایت از زندگی، مقیاس خودگزارش‌دهی رضایت از زندگی است که دینر، امانز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) طراحی کرده‌اند. این ابزار مقیاسی پنج‌گویه‌ای و تک‌عاملی است (به نقل از: مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۲) و برای اندازه‌گیری قضاوت کلی فرد از رضایت از زندگی طراحی شده است (به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۸۹). دینر و همکاران این مقیاس را برای همه گروه‌های سنی طراحی کرده‌اند و تا به حال در بیش از چهار هزار مطالعه استفاده شده است (جوویا^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). هر گزاره این پرسش‌نامه هفت گزینه دارد که در مقیاس لیکرت ۱-۷ از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود (به نقل از: تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱).

ضریب همبستگی این مقیاس ۰/۸۲ و ضریب آلفای آن ۰/۸۷ است (دینر و همکاران، ۱۹۸۵، به نقل از: مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۲) ضرایب هماهنگی درونی مقیاس به طور هماهنگی بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (دینر و دیگران، ۱۹۸۵؛ لویز و دیگران، ۱۹۹۵). ضرایب بازآزمایی آن نیز بر حسب فاصله زمانی دو اجرای آزمون متفاوت گزارش شده است. دینر و دیگران (۱۹۸۵) پایایی بازآزمایی پرسش‌نامه را با فاصله زمانی دو ماه ۰/۸۴ گزارش کردند. پات^۲ و دینر (۲۰۰۸) پایایی بازآزمایی مقیاس را با فاصله زمانی یک ماه ۰/۸۴ و آلفونسو^۳ و دیگران (۱۹۹۲) با فاصله زمانی دو هفته ۰/۸۳ گزارش کردند. یاردلی^۴ و رایس^۵ (۱۹۹۱) پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی ۱۰ هفته را ۰/۵۴ و مگناس^۶ و دیگران (۱۹۹۳) با فاصله زمانی ۴ سال ۰/۵۴ گزارش کردند (به نقل از: شیخی و همکاران، ۱۳۸۹).

1. Gouveia, V. V.

2. Pavot, W.

3. Alfonso, V. C.

4. Yardley, J. K.

5. Rice, R.W.

6. Magnus, K.

به منظور تعیین روایی مقیاس رضایت از زندگی رابطه آن با بسیاری از ابزارها بررسی شده و نمره‌های آن با نمره‌های سایر ابزارهای اندازه‌گیری بهزیستی، ارتباط مثبت و معناداری داشته است (دینر و همکاران، ۱۹۹۸؛ لوکاس و همکاران، ۱۹۹۶، به نقل از: طاهری و مرادی، ۱۳۹۱). همچنین، ارتباط منفی و معناداری بین رضایت از زندگی و سازه‌هایی چون افسردگی، اضطراب، عواطف منفی و پریشانی روانی وجود داشته است (پاوت و دینر، ۲۰۰۸ به نقل از: همان).

در ایران، بیانی و همکاران (۱۳۸۶) گزارشی از پایایی این مقیاس در نمونه‌ای دانشجویی گزارش داده‌اند. مطابق این گزارش، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۳، ضریب پایایی با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر ۰/۷۵ و با روش بازآزمایی یک‌ماهه برابر با ۰/۶۹ بوده است (همان). همچنین، در پژوهش تقریبی و همکاران (۱۳۹۱) در نمونه‌ای دانشجویی، آلفای کرونباخ آن معادل ۰/۸۵ و ضریب پایایی آن با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر ۰/۸۷ بوده است. ضریب همسانی درونی مقیاس در پژوهش براتی و در نمونه‌ای ۹۵ نفره (۱۳۸۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی مقیاس در فاصله‌ای پنج‌هفته‌ای برابر ۰/۶۳ به دست آمد که این نتایج با یافته‌های بیانی و همکاران بسیار نزدیک است.

شیوه اجرا

این پروتکل با هدف افزایش رضایت از زندگی و برای دوره شش‌جلسه‌ای ۸۰-۹۰ دقیقه‌ای تدوین شده است که به اقتضا می‌توان جلسات آن را هفته‌ای ۱ تا ۲ مرتبه برگزار کرد. برای تشکیل و اجرای برنامه آموزشی، ابتدا به وسیله آزمون‌های مرتبط و مصاحبه اولیه تعدادی از دانشجویان انتخاب و به دو گروه تقسیم شدند؛ گروه آزمایش و گروه کنترل. به یکی از گروه‌ها، مداخله شکر را آموزش دادند و به گروه دیگر، آموزش خاصی داده نشد. آزمون‌های قدردانی و رضایت از زندگی، به عنوان پیش‌آزمون تلقی شد و پس از اتمام جلسات و پنج هفته بعد به عنوان جلسه پیگیری، دوباره این آزمون‌ها تکرار شد. بنابراین، آزمون‌ها در هر دو گروه در سه زمان اندازه‌گیری و با کمک نرم‌افزار SPSS تحلیل شد.

گروه‌ها	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون	پیگیری
گروه مداخله	T1	X1	T2	T3
گروه کنترل	T2		T2	T3

در آخر هر جلسه، به شرکت‌کنندگان تکلیف و تمرین خانگی داده شد تا در منزل انجام دهند و در دیدار بعدی بررسی شود. به همین منظور از جلسه دوم تکالیف جلسه قبلی بررسی می‌شد و اگر لازم بود، توضیحاتی درباره آن داده می‌شد. برگه‌های تکالیف خانگی شرکت‌کنندگان به عنوان گواهی دال بر میزان پیروی از برنامه آموزشی به مربی تحویل داده شد (برای اطلاعات بیشتر، نک: اصفهانیان، ۱۳۹۴).

این برنامه مناسب افراد دیندار و مسلمان است که با توجه به مطالبی که بیان شد، می‌توان برخی از مبانی، اصول و راهکارهای ایجاد آن را برای افراد غیرمسلمان نیز به کار برد. این پروتکل دارای قواعد مداخله گروهی بوده است که خلاصه آن در اینجا بیان می‌شود.

برنامه آموزشی - روانی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی^۱

این برنامه درباره بهبود و افزایش مهارت شکر مبتنی بر منابع اسلامی است. برای بررسی روایی این پروتکل، ابتدا روایی محتوا بررسی شد. به این صورت که پیش از طراحی بسته آموزشی، مبانی و مؤلفه‌های الگوی پیشنهادی در معرض داوری و مشورت چندین نفر از استادان کارشناس اسلامی آشنا به مباحث فقه‌الحدیثی و اصولی (در حد اجتهاد متجزی) و استادان روان‌شناسی قرار گرفت. طبق نظر استادان و بر اساس راهنمایی آنها، در برخی از یافته‌ها و مفاهیم به‌دست‌آمده تجدید نظر شد و بر پایه آن اقدام به طراحی و تدوین نهایی بسته آموزشی گردید. این کار اعتبار و روایی مؤلفه‌ها و مفاهیم را افزایش داد و بر اطمینان مطالب آن افزود.

این بسته چهار رکن اساسی دارد: مفهوم‌شناسی و بیان مؤلفه‌های شکر؛ موضوع‌شناسی و تعیین موضوع شکر؛ آثار و پیامدها؛ و ایجادکننده‌های شکرگزاری. هر یک را به اختصار

1. gratitude Psychoeducation program based of the Islamic thanksgiving.

توضیح می‌دهیم.

مفهوم‌شناسی: یکی از مسائل مهم و اساسی برای تدوین برنامه آموزشی شکر، به‌دست‌آوردن ساختار آن است. برای به‌دست‌آوردن ساختار باید مشخص شود که شکر از چه مؤلفه‌هایی تشکیل شده است. شکرگزاری دو نمود درونی و بیرونی دارد که نمود درونی آن شناختی - عاطفی و نمود بیرونی آن کلامی و رفتاری است. با توجه به روایاتی که در حوزه شناخت و معرفت وارد شده، شناختی که در شکرگزاری نیاز است، به دو نوع شناخت منعم (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۶۹)^۱ و شناخت نعمت (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۲۸/۸؛ ۹۶/۲)^۲ تقسیم می‌شود. واکنش عاطفی نیز با آمیزه‌ای از دو احساس پدید می‌آید: فرح و ابتهاج، خضوع و خشوع (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳: ۱۳۲۶/۱)^۳. وجه بیرونی شکرگزاری نیز بسته به عمل و رفتار بیرونی او است که گاهی به زبان و گاهی به جوارح می‌رسد (کلینی، ۱۴۰۷: ۹۵/۲؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۰۶؛ ابن‌بابویه، ۱۳۶۲: ۱۴/۱).

موضوع‌شناسی: موضوع شکر نعمت و به عبارتی داشته‌های انسان است که برای رسیدن به سعادت و شادکامی در زندگی به آن نیازمندیم. درباره مصادیق داشته‌ها متون فراوانی وجود دارد که با واژه‌های مختلفی همچون «نعمت»، «سعادت»، «عیش»، «راحت»، «خیر» و «غنا» وارد شده‌اند.^۴

آثار و پیامدها: انسان به منظور یافتن انگیزه برای انجام‌دادن هر کار اختیاری و تبدیل‌شدن دانش و آگاهی به باور و نگرشی که انسان را برای رفتار و عمل آماده کند، نیاز به انجام‌دادن کارهایی دارد که یکی از آنها، مرور پیامدهای آن مسئله است که توجه به این آثار، نوعی بهوشیاری یا ذهن‌آگاهی^۵ به انسان می‌دهد. شکرگزاری نیز از این امر مستثنا نیست و

۱. مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَ عَلِمَ أَنَّ الْمُنْعِمَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا وَإِنْ لَمْ يَحْرِكْ لِسَانَهُ.

۲. إِنْ مَنْ عَرَفَ نِعْمَةَ اللَّهِ بِقَلْبِهِ اسْتَوْجَبَ الْمَزِيدَ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ قَبْلَ أَنْ يَظْهَرَ شُكْرَهَا عَلَى لِسَانِهِ؛ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِنِعْمَةٍ فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا.

۳. الركن الثانى الحال التى هى ثمرة هذا العلم: وهو الفرح بالمنعم مع هيئة الخضوع والتواضع وهو بتجرده شكر.

۴. این روایات به صورت مجزا در کتاب الگوی اسلامی شادکامی بررسی و طبقه‌بندی شده است.

نتایج فراوان فردی و اجتماعی دارد. برخی از این پیامدها چنین است: تبدیل شدن دید تونلی انسان به دید باز، ایجاد احساس رضایت در جهت توجه به نعمت و منعم، استحکام در دوستی و افزایش محبت، تحکیم روابط اجتماعی (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۶۳)،^۱ دوام نعمت و زیاد شدن آن (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۴/۲)،^۲ به دست آوردن طعم ایمان (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۴۶)،^۳ افزایش حرمت خود، کامل کردن نعمت (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۶۱/۸)،^۴ حصن نعمت و داشته (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۵۵۴)،^۵ جلوگیری از گناه و محبوب خدا قرار گرفتن (کلینی، ۱۴۰۷: ۹۹/۲).^۶

ایجادکننده‌ها: منظور ویژگی‌هایی است که شکرگزاری را در انسان ایجاد، تسهیل و تقویت می‌کند یا برای آن مانعی به وجود می‌آورد که در تدوین این پروتکل از دو چیز بهره گرفته شد: الف. تنظیم مقایسه: به طور کلی، می‌توان مقایسه را دو نوع دانست: مقایسه صعودی یا مقایسه خود با افراد برتر و مقایسه نزولی یا نگاه به زیردست خود. مقایسه نزولی از کوچک‌شماری نعمت جلوگیری می‌کند و آنچه را که هست نشان می‌دهد. چنین فردی از کاستی‌های خود را می‌پذیرد ولی در عین حال می‌پذیرد و می‌بیند که چه چیزهای زیادی دارد که دیگران نداشته‌اند و می‌توان با آن امیدوارانه زندگی کرد (پسندیده، ۱۳۹۲).

ب. تنظیم آرزوی اثربخش: آرزوی یکی از ابعاد زندگی است که اگر الگوی مناسبی نداشته باشد، می‌تواند از شکرگزاری جلوگیری کند و موجب نارضایتی انسان شود. آرزوها سبب می‌شود انسان آنچه را دارد، کوچک و بی‌اهمیت بشمارد و در نتیجه احساس محرومیت کند و داشته‌های خود را نادیده بگیرد (پسندیده، ۱۳۹۲؛ رفیعی هنر، ۱۳۹۳).

۱. لَمْ يَسْتَزِدْ فِي مَحْبُوبٍ بِمِثْلِ الشُّكْرِ.

۲. الشُّكْرُ زِيَادَةٌ فِي النَّعْمِ وَ أَمَانٌ مِنَ الْغَيْرِ.

۳. ... وَ إِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ شُكْرًا فَلَيْتَكَ عِبَادَةُ الْأَحْرَارِ وَ هِيَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ.

۴. فَاسْتَيْمُوا (استکملوا) نِعْمَ اللَّهُ عَزَّ ذِكْرُهُ بِالتَّسْلِيمِ لِقَضَائِهِ وَ الشُّكْرِ عَلَى نِعْمَانِهِ.

۵. لَنْ يَقْدِرَ أَحَدٌ أَنْ يَحْصِنَ النَّعْمَ بِمِثْلِ شُكْرِهَا.

۶. إِنْ اللَّهُ يَجِبُ كُلَّ قَلْبٍ حَزِينٍ وَ يَجِبُ كُلَّ عَبْدٍ شَاكِرٍ.

جدول ۱: برنامه آموزشی - روانی تنظیم واکنش به داشته‌ها

جلسه	توضیحات
اول	شناسایی و معارفه اولیه، آشناسازی با دوره و ظرفیت مداخلات گروهی، توضیحی درباره رضایت از زندگی و مفهوم‌شناسی آن، ورود اجمالی به بحث شکر، توضیحی درباره ارتباط رضایت از زندگی با روان‌شناسی مثبت و مفهوم شکر اسلامی
دوم	بررسی مفهوم شکر و مؤلفه‌های آن
سوم	بیان و تعیین موضوع شکر - تنظیم فهرست داشته‌ها - بیان دامنه داشته‌ها در زندگی با توجه به آموزه‌های اسلامی
چهارم	تبیین پیامدهای شکرگزاری - بررسی زیاد شدن بر اثر شکرگزاری
پنجم	ایجاد و حفظ مهارت شکرگزاری با: - تبیین مقایسه و تنظیم آن با بیان شیوه مقایسه اثربخش در زندگی - مهار مقایسه اجتماعی ناکارآمد
ششم	- تبیین مفهوم آرزو و تنظیم و متعادل کردن آرزوی اثربخش
هفتم (به صورت اختیاری)	آشنایی با برخی از موانع شکرگزاری اجرای پس‌آزمون تأکید بر اهمیت تمرین‌ها و جلسه پیگیری

اگر جلسات به صورت شش جلسه‌ای برگزار شود، اجرای پس‌آزمون و بیان مباحث لازم در جلسه آخر به جلسه ششم منتقل می‌شود. مباحثی که در جلسات سوم، پنجم و ششم این پروتکل آورده شده است، در کتاب الگوی اسلامی شادکامی نوشته عباس پسندیده (۱۳۹۲) نیز تبیین شده که در تنظیم این جلسات از آن استفاده شد.

مفاهیم نظری، فنون و روش‌های عملی آموزش داده‌شده و همچنین تکالیف محول‌شده،

در (اصفهانیان، ۱۳۹۴) آمده است.

تحلیل داده‌ها و یافته‌های پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با دو گروه آزمایشی و کنترل است که برای تحلیل داده‌های آن از تحلیل کواریانس استفاده شد. برای بررسی اثربخش بودن مداخله تدوین شده بر میزان شکرگزاری شرکت‌کنندگان، دو گروه از لحاظ قدردانی با یکدیگر مقایسه شدند که نتایج آن در جدول ۲ و ۳ آمده است.

جدول ۲: تحلیل کواریانس برای مقایسه دو گروه از لحاظ قدردانی پس از آزمون با کنترل نمرات پیش‌آزمون

منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری
پیش‌آزمون	۷۱/۹۸۲	۱	۷۱/۹۸۲	۳/۶۶۴	۰/۰۷۴
گروه	۹۴/۰۲۲	۱	۹۴/۰۲۲	۴/۷۸۵	۰/۰۴۴
خطا	۳۱۴/۳۶۳	۱۶	۱۹/۶۴۸		
کل	۵۳۴/۹۴۷	۱۸			

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، F محاسبه شده دارای سطح معناداری ۰/۰۴۴ و کمتر از ۰/۰۵ است که معناداری نمرات قدردانی را نشان می‌دهد.

جدول ۳: تحلیل کواریانس برای مقایسه دو گروه از لحاظ قدردانی پیگیری با کنترل نمرات پیش‌آزمون

منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری
پیش‌آزمون	۵۹/۶۴۰	۱	۵۹/۶۴۰	۲/۸۴۹	۰/۱۱۱
گروه	۱۳۵/۲۹۳	۱	۱۳۵/۲۹۳	۶/۴۶۲	۰/۰۲۲
خطا	۳۳۴/۹۹۱	۱۶	۲۰/۹۳۷		
کل	۵۹۰/۴۲۱	۱۸			

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، نمرات قدردانی در مرحله پیگیری، سطح معناداری ۰/۰۲۲ و کمتر از ۰/۰۵ است.

همچنین، برای بررسی اثربخشی مداخله تدوین شده بر میزان رضایت از زندگی، دو گروه از لحاظ میزان رضایت از زندگی و در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر مقایسه شدند. همانند قبل، در اینجا نیز از مدل آماری تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ و ۵ گزارش شده است.

جدول ۴: تحلیل کواریانس برای مقایسه دو گروه از لحاظ رضایت از زندگی پس‌آزمون

با کنترل نمرات پیش‌آزمون

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
پیش‌آزمون	۶۳۰/۹۴۱	۱	۶۳۰/۹۴۱	۴۰/۹۵۶	۰/۰۰۰
گروه	۸۹/۷۶۷	۱	۸۹/۷۶۷	۵/۸۲۷	۰/۰۲۸
خطا	۲۴۶/۴۸۸	۱۶	۱۵/۴۰۵		
کل	۱۴۴۰/۵۲۶	۱۸			

با توجه به جدول ۴، تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که نمرات رضایت از زندگی سطح معناداری ۰/۰۲۸ و کمتر از ۰/۰۵ است.

جدول ۵: تحلیل کواریانس برای مقایسه دو گروه از لحاظ رضایت از زندگی مرحله پیگیری

با کنترل نمرات پیش‌آزمون

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
پیش‌آزمون	۶۰۷/۹۹۰	۱	۶۰۷/۹۹۰	۳۹/۹۱۳	۰/۰۰۰
گروه	۹۹/۰۷۶	۱	۹۹/۰۷۶	۶/۵۰۴	۰/۰۲۱
خطا	۲۴۳/۷۲۴	۱۶	۱۵/۲۳۳		
کل	۱۴۲۹/۱۵۸	۱۸			

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، تحلیل کواریانس نمرات رضایت از زندگی در مرحله پیگیری، در جدول ۵ سطح معناداری ۰/۰۲۱ و کمتر از ۰/۰۵ را نشان داده است که نشان از اثربخش بودن برنامه تدوین شده در مرحله پیگیری است.

نتایج پژوهش

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که شکر به عنوان یکی از ابعاد و قابلیت‌های شادکامی، بهزیستی و سعادت‌مندی، در اثر مداخله شکر تحت تأثیر قرار گرفت و افزایش یافت. علاوه بر افزایش شکرگزاری و قدردانی، این فراوانی باعث افزایش رضایت از زندگی نیز شد. نیل به چنین هدفی مبتنی بر استخراج و تحلیل مفهوم و مؤلفه‌های شکر از دیدگاه اسلام بود که در ابتدا روایی محتوای آن بررسی شد.

در چند سال گذشته، مداخله‌های پژوهشی مختلفی، آثار مثبت قدردانی ناشی از فعالیت (برای مثال، بازدید قدردانی، نامه قدردانی) را بر بهزیستی روان‌شناختی از جمله شادکامی، افسردگی و مادی‌گرایی بررسی کرده‌اند (بونو،^۱ امانز و مک‌کاله، ۲۰۰۴؛ لوبومیرسکی، شلدون و اسکاد،^۲ ۲۰۰۵؛ مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۴؛ سلیگمن، آستین، پارک^۳ و پترسون، ۲۰۰۵؛ واتکینز، ۲۰۰۵). به نقل از: شلدون و همکاران، (۲۰۱۱). همچنین، همسو با این پژوهش پژوهش‌هایی وجود دارد که با شیوه‌های مذهبی بر سلامت روان و بهزیستی روانی اثر مثبت داشته‌اند (عادل و همکاران، ۱۳۸۹؛ حمید، عیدی بایگی و دهقانی، ۱۳۹۱؛ مجاهد، کلانتری، مولوی، نشاط‌دوست و بخشایی، ۱۳۸۸؛ ادھوش، نشاط‌دوست، کلانتری، رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۹۰، به نقل از: عیدی، ۱۳۹۴). این پژوهش‌ها از آن جهت که بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند می‌توانند با پژوهش حاضر همسو باشند. مثلاً عادل، کج‌باف و عابدی (۱۳۸۹) به تأثیر آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی از زندگی پرداخته‌اند (به نقل از: عیدی، ۱۳۹۴).

با توجه به ارتباط قوی پدیدار شده میان قدردانی و بهزیستی، یکی از گام‌های مهم بررسی آن است که: این الگوی مفهومی با چه سازوکاری منجر به کارکردهای روان‌شناختی مثبت

1. Bono, G.

2. Schkade, D.

3. Park, N.

4. Peterson, C.

5. Watkins, M.

روانی و ارتقای بهزیستی و رضایت از زندگی می‌شود؟ در این باره یافته‌های مختلفی از پژوهش حاضر و یافته‌های پژوهشگران دیگر به دست آمده که در اینجا برخی از توضیحات را که متناسب با مؤلفه‌ها، موضوع و ایجادکننده‌های الگوی تنظیم واکنش به داشته‌ها است و می‌تواند نتیجه این تحقیق را توضیح دهد، بررسی می‌کنیم.

قدردانی و ایجاد تغییر در شناخت و باورها

چنانچه گفتیم، رضایت از زندگی نوعی قضاوت شناختی است که هر فردی از خود و کیفیت زندگی‌اش دارد. قدردانی نوعی متغیر روان‌شناختی است که بر نگرش افراد به مفاهیم زندگی اثر می‌گذارد و در کل بر رضایت فرد از زندگی تأثیر دارد (مونیکا، بارتلت و دیوید، ۲۰۰۶: ۳۱۹، به نقل از: مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۲). قدردانی با تغییر در شناخت‌های اساسی از داشته‌های انسانی، ارزیابی و قضاوت افراد را تغییر می‌دهد و باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود. همان‌طور که تحقیقات نشان داده است، عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی‌شوند، بلکه این مسئله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد. از این‌رو افرادی که قدردانی بیشتری دارند، در موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی به گونه متفاوتی قضاوت و ارزیابی می‌کنند.

قدردانی، فهرست داشته‌ها و نعمت‌ها را افزایش می‌دهد و احساس محرومیت را از افراد می‌گیرد. همچنین، با ارزیابی متفاوت، ارزش‌گذاری و پردازش در خصوص رویدادهای زندگی را متفاوت می‌کند. افراد شکرگزار و قدردان در رویارویی با موقعیت‌ها و مسائل به تحلیل سطحی بسنده نمی‌کنند بلکه با دقت در مسئله و مواجه شدن با آن، در موقعیت‌های شناختی درگیر می‌شوند و درون‌بینی متفاوتی از خود نشان می‌دهند. افراد قدردان یاد می‌گیرند که با ایجاد تعادل بین حوزه‌های ارزشمند زندگی که در حال حاضر وجود دارد با آن ایدئالی که مد نظر دارند، سطح بالایی از رضایت از زندگی و به دنبال آن سلامت روانی بیشتری را در خود ایجاد می‌کنند.

این برنامه با جایگزین کردن الگوهای سازگاری رفتاری و شناختی در فرد به وی امکان

می‌دهد از خزانه شناختی و رفتاری گسترده‌تر و مناسب‌تری در مواجهه با موقعیت برخوردار باشد و در واکنش به زندگی خود با برنامه‌ریزی بهتری عمل کند.

قدردانی و تسهیل مقابله با استرس

به نظر می‌رسد فکرکردن به موقعیت‌هایی که شخص به سبب آنها از زندگی خود سپاس‌گزار است، یکی از روش‌های عمومی مقابله با استرس حاد و مزمن در رویدادهای زندگی است. قدردانی با ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای مفید برای مواجهه با ضرر و زیان، بهزیستی و رضایت از زندگی را ارتقا می‌بخشد؛ مهارت‌هایی شامل ایجاد منبعی از افکار مثبت، افزایش تمرکز و توجه به مزایا و داشته‌های زندگی و کاهش تمرکز ناسازگارانه و ناخوشایند بر نداشته‌ها و ضرر و زیان (فردریکسون، ۲۰۰۴^۱؛ واتکینز، ۲۰۰۰). سبک‌های مقابله‌ای مرتبط با قدردانی ممکن است مبتنی بر تشخیص داشته‌ها و مزایا، پیوندهای اجتماعی قوی، انگیزه جامعه‌یار و انطباق تکاملی قدردانی به عنوان یک هیجان برای تنظیم نوع‌دوستی متقابل باشد (مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۱؛ مک‌کاله، کیملدورف^۲ و کوهن، ۲۰۰۸؛ تریورز، ۱۹۷۱^۳، به نقل از: شلدون و همکاران، ۲۰۱۱).

هسته اصلی شکر، تنظیم شیوه واکنش به داشته‌ها و نعمت‌های زندگی است (پسندیده، ۱۳۹۲). احساس فقدان باعث احساس تهدید، اضطراب و نگرانی می‌شود که توجه و تمرکز آگاهانه بر نعمت‌ها می‌تواند این احساس را از بین ببرد؛ به‌ویژه اگر این احساس ایجاد شود که منعم و نعمت‌بخش آن خداوند است. ایجاد تغییر در الگوی‌های یادگرفته‌شده، تحمل فقدان، از جمله فقدان یک شیء ارزشمند را که باعث احساس تهدید می‌شود، افزایش می‌دهد و چنین فردی، سعی در کاهش شدت پاسخ‌های سازش‌نیافته دارد.

علاوه بر این، یکی از انواع رفتار شاکرانه این است که انسان طوری رفتار کند که شایسته داشتن آن نعمت است. تسلیم‌شدن در مقابل خداوند و عمل به دستوره‌های الهی، نه‌تنها باعث

1. Fredrickson, B. L.

2. Kimeldorf, M.

3. Trivers, R.

رضای او شده بلکه شایستگی انسان را برای داشتن آن نعمت نشان می‌دهد. چنین رفتاری، با نجات‌دادن انسان، سرگردانی، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد و باعث ارتقای وجهه اجتماعی می‌شود. امید به آینده را افزایش می‌دهد و ترس‌های نامناسب را کم می‌کند. چنین افرادی ناراحتی را بهتر می‌پذیرند که این خود باعث کاستن از ناراحتی می‌شود؛ زیرا آن را آزمایشی الهی می‌پندارند. کسانی که معتقد به آزمایش الهی هستند نیاز به مشاوره و روان‌درمانی‌های طولانی مدت ندارند.

شواهد تجربی روبه‌رشدی در چند سال گذشته در تأیید ارتباط قدردانی با مقابله و رشد پس از ضربه وجود داشته است (پترسون، پارک، پول، ۱ د'آندریا^۲ و سلیگمن، ۲۰۰۸). قدردانی همچنین به عنوان یکی از قوی‌ترین مضامین برای کیفیت زندگی در نمونه‌ای از دریافت‌کنندگان پیوند کلیه، به دنبال آثار روان‌شناختی طولانی‌مدت بر دریافت‌کنندگان، پدیدار شده است (آور،^۳ و بلیز،^۴ هولمز،^۵ بریتون^۶ و آور، ۲۰۰۷). بنابراین، شواهد خوبی از این فرضیه حمایت می‌کند که قدردانی، مقابله سازگارانه و رشد شخصی را افزایش می‌دهد (به نقل از: شلدون و همکاران، ۲۰۱۱).

قدردانی و کاهش هیجان‌های ناسالم ناشی از مقایسه اجتماعی و خودمقایسه‌گری

یکی از راه‌هایی که در زندگی برای ارزیابی وضعیت خود به کار می‌بندیم، مقایسه‌کردن است. نتیجه این مقایسه یا شادکامی و رضایت از زندگی است یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی همراه با ناامیدی و ناتوانی (پسندیده، ۱۳۹۲). از جمله دلایل ممکن برای ارتباط قدردانی با بهزیستی و رضایت از زندگی این است که افراد سپاس‌گزار به احتمال کمتری در مقایسه اجتماعی صعودی که می‌تواند منجر به حسادت یا خشم شود، یا خودمقایسه‌گری با نتایج

1. Pole, N.

2. D'Andrea, W.

3. Orr, A.

4. Willis, S.

5. Holmes, M.

6. Britton, P.

جایگزین در زندگی خود که می‌تواند منجر به حسرت و پشیمانی شود، مشارکت می‌کنند. هر دو شیوه مقایسه ممکن است باعث شود افراد احساس کنند فاقد چیزهای مهمی هستند که دیگران داشته‌اند یا افراد مایل‌اند آنها را برای خود داشته باشند.

تفاوت زندگی‌ها، اصل و واقعیتی انکارناپذیر است. اگر انسان خود را با زندگی‌های بهتر مقایسه کند، دچار تلخ‌کامی می‌شود، احساس ناکامی می‌کند و از زندگی خود لذت نمی‌برد. همچنین، سپاس‌گزاری متوقف بر نعمت‌شناسی است و مقایسه صعودی نعمت‌ها را ناچیز می‌شمرد؛ لذا ناسپاسی را هم به دنبال دارد. اما مقایسه نزولی چون باعث آشکارشدن نعمت‌ها می‌شود، موجب سپاس‌گزاری می‌گردد. به همین دلیل، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «به کسانی که بر آنها برتری داده شده‌ای، بسیار نگاه کن که این از دروازه‌های شکر است». از این‌رو و با توجه به اهمیت این موضوع، یکی از جلسات الگوی تدوین شده، به تنظیم مقایسه، یکی از ایجادکننده‌ها و تسهیل‌کننده‌های قدردانی اختصاص داده شد.

تأثیر قدردانی در کاهش تلاش‌های مادی

یکی از قابلیت‌های مهم شکر، قابلیت شناختی آن است که با ترسیم شناخت صحیح از دنیا و مصادیق داشته‌ها، به انسان کمک می‌کند با رفع صحیح نیازهایش، حرکت متعالی خود را به سمت اهداف غایی به بهترین شکل ادامه دهد. دنیا منبعی است که بسیاری از نیازهای انسانی در آن ارضا می‌شود، اما تمام نیازها و داشته‌های انسان فقط به داشته‌های مادی ختم نمی‌شود. توجه به واقعیت‌های دنیا و محدودیت‌های آن، انسان را متوجه این نکته می‌کند که دنیا منبعی دائم و جاودانه نیست و نمی‌تواند تمام نیازها و داشته‌های انسان باشد (عبدی، ۱۳۹۴).

قدردانی و دنیاگرایی اهداف انگیزشی مخالفی را نشان می‌دهند. قدردانی می‌تواند به وسیله ایجاد انگیزه در افراد برای تحقق نیازهای اساسی رشد شخصی، روابط و انگیزه‌های عمومی که با مادی‌نگری ناسازگار هستند، بهزیستی و رضایت از زندگی را یاری کند (پولاک^۱ و

مک‌کاله، ۲۰۰۶). قدردانی به عنوان مسیری برای تقویت بهزیستی و رضایت از زندگی و پشتیبانی از آن، ممکن است مشغولیت‌های مادی را مسدود کند. مادی‌نگری به بهزیستی درونی آسیب می‌زند. برخی از ویژگی‌های بزرگسالان مادی‌گرا چنین است: تمایل به اظهار نارضایتی از زندگی (ریچین^۱ و داوسون^۲، ۱۹۹۲)، ناخشنودی^۳ (بلک، ۱۹۸۵؛ کسر^۴ و کسر، ۲۰۰۴)، عزت نفس کم (کسر، ۲۰۰۴)، اشتیاق کمتر به آسایش دیگران (شلدون و کسر، ۱۹۹۵)، ارتباط، استقلال، شایستگی و زندگی معنادار کمتر (کشدان و برن، ۲۰۰۷)، سطوح بالاتری از نشانه‌های افسردگی (کسر و ریان، ۱۹۹۳^۷)، و حسادت (بلک، ۱۹۸۵^۸) (به نقل از: شلدون و همکاران، ۲۰۱۱).

برخی متخصصان حتی از این فراتر می‌روند و مدعی هستند که نگرش‌های مادی‌گرایانه می‌تواند در حکم ویروسی باشد که نامش آنفلوآنزای ثروت است و موجب نارضایتی و بی‌ارزشی می‌شود و زندگی انسان را فلج می‌کند. هرچند آنفلوآنزای ثروت در اصل بیانی استعاره‌ای است، به نظر می‌رسد نتیجه یافته‌های پژوهشی دقیق است (جیمز، ۲۰۰۷). به نقل از: هفرون و بونیول، ۱۳۹۴).

قدردانی و تسهیل دستیابی به هدف

هدف و معنای زندگی، از مهم‌ترین موضوعات دینی، مدیریتی، فلسفی و روان‌شناختی است. روان‌شناسانی چون آلپورت^۹، لوین^{۱۰}، فروم^۱، اریکسون^۲، یونگ^۳، موری^۴، پرلز^۵، بندورا^۶

1. Richins, M. L.

2. Dawson, Scott.

3. unhappiness

4. Kasser, T.

5. Kanner, A. D.

6. Breen, W. E.

7. Ryan, R. M.

8. Belk, R. W.

9. Allport, G. W.

10. Lewin, K.

مزلو،^۷ می،^۸ فرانکل،^۹ آدلر^{۱۰} و سلیگمن از هدف و معنای زندگی به طور ضمنی بحث کرده‌اند. اندیشمندان اسلامی، به‌ویژه مفسران، فیلسوفان و متکلمان به طور پراکنده به بحث هدف و معنای زندگی پرداخته و بر آن تأکید کرده‌اند.

داشتن اهداف مهم در زندگی و پیش‌رفتن به سمت آنها برای بهزیستی و رضایت از زندگی طولانی‌مدت ضروری است (امانز، ۱۹۹۹). رسیدن به هدف، معیاری مهم برای تجربه‌کردن بهزیستی و رضایت از زندگی است و کیفیت هدف‌هایی که فرد برای پی‌گیری برمی‌گزیند بر بهزیستی تأثیر می‌گذارد. بدون هدف قادر به ادامه حیات نیستیم، «تعهد به مجموعه‌ای از اهداف، حس عاملیت شخصی^{۱۱} و حس ساختارمندی^{۱۲} را به ارمغان می‌آورد و به زندگی روزمره معنا می‌بخشد» (دینر و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از: شلدون و همکاران، ۲۰۱۱).

مفهوم شکر به این دلیل با اهداف ارتباط دارد که یکی از ایجادکننده‌های شکر، تنظیم آرزوها است و این تنظیم، موضوع اصلی یکی از جلسات الگوی واکنش به داشته‌ها قرار داده شده است. هسته مفهوم آرزو، گرایش، رغبت و احساس خوشایند در زمان آینده است که برای دستیابی به آن، تلاشی صورت نمی‌گیرد. چنین حالتی، می‌تواند هدفمندی را از انسان سلب کند یا آن را به بیراهه ببرد. همچنین، اگر این گرایش و رغبت همخوان با خود نباشد و به

1. Fromm, E.

2. Ericsson, K. A.

3. Jung, C. G.

4. Murray, H.

5. Perls, F.

6. Bandura, A.

7. Maslow, A. H.

8. May, R.

9. Frankel, V.

10. Adler, A.

11. personal agency

12. sense of structure

موضوعی غیرواقعی و نادرست تعلق گرفته باشد، نه تنها انسان را از اعمال متعالی دور می‌کند بلکه فرد را از هر تلاش دیگری برای دستیابی به اهداف دنیوی نیز بازمی‌دارد. چنین گرایش و رغبتی می‌تواند در روان آدمی تثبیت شده، به صفتی پایدار نیز تبدیل گردد (رفیعی هنر، ۱۳۹۳). هدفمندی یکی از اجزای شش‌گانه مفهوم بهزیستی روان‌شناختی ریف و سینگر (۲۰۰۶) نیز هست. کشش مداوم، اشتیاق و به‌خصوص غرقگی، بدون هدفمندی امکان ندارد. اولین شرط برای حصول غرقگی، فعالیت ساختارمندی است که با هدف‌های روشن همراه است. این بدین معنا است که فعالیت باید قاعده‌مند و دارای طرحی کلی باشد تا عمل فرد را جهت دهد (ناکامورا^۱ و چیکزنت میهالی، ۲۰۰۵، به نقل از: عبدی، ۱۳۹۴).

زمانی که افراد برای خود هدفی تعیین می‌کنند و آن هدف برای آنها ارزش می‌یابد، ایجاد انگیزه می‌شود و آن انگیزه انرژی لازم را برای تغییر و حرکت در افراد تزریق می‌کند. درمان مبتنی بر کیفیت زندگی (فریش، ۲۰۰۶^۲) طرفدار اهمیت اصلاح و تجدید نظر کردن در اهداف، استانداردها و اولویت‌ها، به عنوان راهبردی برای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی است. مطالعات نشان داده است که رضایت از زندگی در پاسخ به تغییر در کیفیت ادراک شده تأهل و شغل، تغییرات در میزان وقتی که در فعالیت‌های بارآور (پر بار) صرف می‌شود و در هدف‌هایی که افراد انتخاب می‌کنند، متفاوت و گوناگون است. با تغییر این ادراک‌ها و فعالیت‌ها، رضایت گزارش شده هم (حداقل در کوتاه‌مدت) تغییر می‌کند (براتی، ۱۳۸۸) که برخی از اینها با نتایج تحقیق حاضر همسو است.

قدردانی و ایجاد منابع اجتماعی

قدردانی می‌تواند با افزایش روابط اجتماعی به بهزیستی و رضایت از زندگی کمک کند. قدردانی از راه‌های گوناگونی به عملکرد مثبت فردی ارتباط داده شده است. قدردانی ایجاد منابع اجتماعی را از طریق گسترش مجموعه فکر و عمل تسهیل می‌کند (فردریکسون، ۲۰۰۴).

1. Nakamura, J.

2. Frisch, M. B.

همچنین، علاوه بر ایجاد روابط جدید، به حفظ و تقویت روابط موجود (الگو،^۱ هاید^۲ و گیل،^۳ ۲۰۰۸) و پرورش اعتماد (گینو^۳ و شوایتزر،^۴ ۲۰۰۸) کمک می‌کند. افراد سپاس‌گزار ویژگی‌هایی دارند که آنها را دوستان خواستنی می‌کند. آنها برون‌گرا، سازگار، همدل، دارای ثبات هیجانی، بخشنده، با اعتماد و سخاوتمند هستند (مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۲؛ وود و همکاران، ۲۰۰۸). از دیدگاه دلبستگی، قدردانی، ترویج آن دسته از روابط اجتماعی را که ارتباط نزدیک به دلبستگی ایمن دارد نشان داده است. در نمونه‌ای از دانشجویان دوره کارشناسی، دلبستگی ایمن، همکاری منحصر به فردی با قدردانی سرشتی، بیش و فراتر از دلبستگی ایمن نسبت به عزت نفس یا اعتماد داشت (شیور و اسلاو، ۲۰۰۶). مزایای اجتماعی قدردانی همچنین می‌تواند نظریه تبادل اجتماعی لاولر^۶ (۲۰۰۱) را تفسیر کند. این نظریه می‌گوید هیجان‌ات مثبتی که همکاران در فضای تبادل اجتماعی تولید می‌کنند، منجر به یکپارچگی اجتماعی و تقویت شبکه‌های اجتماعی می‌شود. بنابراین، با ارتقای رفتار جامعه‌یار، ایجاد منابع اجتماعی، پرورش اعتماد، دلبستگی ایمن و تبادل اجتماعی، قدردانی هیجان بین فردی حیاتی است که فقدان آن توازن و هارمونی اجتماعی را تضعیف می‌کند (به نقل از: شلدن و همکاران، ۲۰۱۱).

محدودیت‌های پژوهش حاضر

پژوهش حاضر، با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود؛ از جمله پروتکل آموزشی بر روی نمونه‌ای متجانس (دانشجویان دانشگاه قرآن و حدیث) انجام شد؛ از این‌رو امکان بررسی آن بر اساس عواملی نظیر سن، طبقه اقتصادی - اجتماعی، ویژگی‌های فرهنگی، گروه‌های بالینی و غیربالینی، متأهل و مجرد و ...، با محدودیت روبه‌رو بود. همچنین، جامعه آماری پژوهش

-
1. Algoe, S.
 2. Haidt, J.
 3. Gino, F.
 4. Schweitzer, M.
 5. Slav, K.
 6. Lawler, E.

محدود به دانشجویان دانشگاه قرآن و حدیث قم بود و لازم است از نمونه‌های معرفت‌تر افراد جامعه استفاده کرد؛ لذا در تعمیم نتایج پژوهش به سایر افراد و مناطق باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

منابع

قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲). الخصال، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). تحف العقول، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- اصفهانیان، محمود (۱۳۹۴). تدوین برنامه آموزشی شکر از دیدگاه اسلام و بررسی اثربخشی آن بر رضایت از زندگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا، استاد راهنما: محمود گلزاری، استاد مشاور: فرید براتی، قم: دانشگاه قرآن و حدیث.
- آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹). «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، در: روان‌شناسی دین، س ۳، ش ۳، ص ۳۹-۵۲.
- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌الله؛ فاضلی مهرآبادی، علیرضا (۱۳۸۹). «سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب؛ بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه قدردانی»، در: مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۴، ش ۶، ص ۷۵-۸۸.
- باقری آغچه‌بدی، مهدی (۱۳۹۴). ساخت و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه‌های اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: دانشگاه قرآن و حدیث.
- براتی، فرید (۱۳۸۸). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، رساله دکتری رشته روان‌شناسی، استاد راهنما: محمود گلزاری، استادان مشاور: علی دلاور، حسین اسکندری، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشورمحمد؛ گودرزی، حسینی (۱۳۸۶). «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی»، در: روان‌شناسان ایرانی، س ۳، ش ۱۱، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- بیرامی، منصور و همکاران (۱۳۹۳). آزمون‌های روان‌شناختی دینداری، تهران: آوای نور.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۲). الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحدیث.
- پسندیده، عباس؛ گلزاری محمود؛ مسعودی، عبدالهادی (۱۳۹۰). «مؤلفه‌های احساس سعادت‌مندی در احادیث بارویکرد روان‌شناختی»، در: علوم حدیث، س ۱۶، ش ۶۲، ص ۱۱۹-۱۴۰.

- تقریبی، زهرا؛ شریفی، خدیجه؛ سوکی، زهرا؛ و تقریبی، لیلا (۱۳۹۱). «روان‌سنجی فرم کوتاه پرسش‌نامه رضایت از زندگی در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی کاشان»، در: مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره ۶، ش ۱، ص ۸۹-۹۸.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). غرر الحکم و درر الکلم، قم: دار الکتب الاسلامی.
- دیلیمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲). إرشاد القلوب إلى الصواب، قم: شریف الرضی.
- رفیعی هنر، حمی (۱۳۹۳). «خیال مهارنا یافته: تبیین مدل نظری عملکرد «آمل» بر اساس منابع اسلام»، در: علوم حدیث، س ۱۹، ش ۷۴.
- سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۲). ساخت پرسش‌نامه قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، استاد راهنما: محمدرضا احمدی، استاد مشاور: محمدرضا موسوی‌نسب، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱). شادمانی درونی (یا اصیل)، ترجمه: مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه.
- شهبائیان، آمنه؛ یوسفی، فریده (۱۳۸۶). «رابطه بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی و نیاز به شناخت در دانش‌آموزان با استعدادهای درخشان»، در: پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، س ۷، ش ۳، ص ۳۱۷-۳۳۶.
- شیخی، منصوره؛ هومن، حیدرعلی؛ احدی، حسن؛ سپاه منصور، مژگان (۱۳۸۹). «مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی»، در: تازه‌های روان‌شناسی صنعتی - سازمانی، ش ۴، ص ۱۷-۲۵.
- شیرمحمدی، لیلا؛ میکائیلی منیع، فرزانه؛ زارع، حسین (۱۳۸۹). «رابطه سخت‌رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانشجویان»، در: پژوهش‌های نوین روان‌شناسی، س ۵، ش ۲۰، ص ۱۲۵-۱۴۷.
- صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم (۱۳۸۳). شرح أصول الکافی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه: محمداقبر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
- عادل، زهرا؛ کج‌باف، محمداقبر؛ عابدی، احمد (۱۳۸۹). «اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی از زندگی دانشجویان»، در: اسلام و روان‌شناسی، ش ۷، ص ۴۳-۵۸.

عبدی، حمزه (۱۳۹۴). طراحی الگوی تنظیم رغبت بر اساس آموزه زهد اسلامی و تأثیر آن بر کاهش اضطراب در مقایسه با درمان شناختی رفتاری، رساله دکتری، رشته روان‌شناسی، استاد راهنما: مسعود جان‌بزرگی، استاد مشاور: سید محمد غروی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

علی بن حسین (۱۳۷۶). صحیفه سجادیه، قم: دفتر نشر الهادی.
فرامرزی قراملکی، احد؛ شالباف، عذرا (۱۳۸۹). تدوین پایان‌نامه شیوه‌ها و مهارت‌ها، قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه قم.

فیض‌آبادی، سلیمه؛ خسروی، زهره (۱۳۸۸). «مقایسه تصور از خدا و رضایت از زندگی در بین زنان خواهان طلاق و غیرخواهان طلاق شهرستان کاشان»، در: پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، ش ۱۰، ص ۱-۱۰.

قمرانی، امیر؛ کج‌باف، محمدباقر؛ عریضی، حمیدرضا؛ امیری، شعله (۱۳۸۸). «بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه قدردانی در دانش‌آموزان دبیرستانی»، در: پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۳، ش ۱، ص ۷۷-۸۶.

کج‌باف، محمدباقر؛ قاسمی، نظام‌الدین؛ ربیعی، مهدی (۱۳۹۰). «اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان»، در: روان‌شناسی بالینی، س ۳، ش ۱۰، ص ۲۳-۳۴.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
لشنی، زینب (۱۳۸۹). تأثیر آموزش راهبردهای افزایش شکرگزاری (مبتنی بر الگوی امونس، سلیگمن و کلامی - عملی) بر گسترش عاطفه مثبت، تغییر شادکامی و خوش‌بینی آزمودنی‌ها، پایان‌نامه کاشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران: دانشگاه شاهد.

لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عیون الحکم والمواعظ، قم: دارالحدیث.
مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳). بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
مرادی، اعظم؛ طاهری، صغری (۱۳۹۱). سنجش روان‌شناسی مثبت در دانشجویان، تهران: دانژه.
مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰). سجاده‌های سلوک، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

نراقی، مهدی بن ابی ذر (۱۳۷۷). علم اخلاق اسلامی؛ ترجمه کتاب جامع السعادات، ترجمه: جلال‌الدین مجتبوی، تهران: حکمت.

هفرون، کیت؛ بونیول، ایلونا (۱۳۹۴). روان‌شناسی مثبت‌نگر؛ نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها، ترجمه: محمدتقی تیبک و محسن زندی، قم: دارالحدیث.

- Greenspoon, P. J.; Saklofske, D. H. (1998). "Confirmatory Factor Analysis of the Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale", in: *Personality and Individual Differences*, 25: 965-971.
- Koivumaa-Honkanen, H.; Kaprio, J.; Honkanen, R. J.; Vinamaki, J.; Koskenvuo, M. (2005), "The Stability of Life Satisfaction in a 15- year Follow-up of Adult Finns Healthy at Baseline", in: *BMC Psychiatry*, 5, 4.
- Lopez, Shane J. (2009), *Encyclopedia of Positive Psychology*, United Kingdom: A John Wiley - Blackwell.
- Magnus, K.; Diener, E.; Fujita, F.; Pavot, W. (1993). "Extraversion and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis", in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (65): 1046-1053.
- McCullough, M. E.; Emmons, R. A.; Tsang, J. (2002). "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 112-127.
- Pavot, W.; Diener, E. (2008). "The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction", in: *Journal of Positive Psychology*, 3 (2): 137-152.
- Sheldon, Kennon M.; Kashdan, Todd B.; Steger, Michael F. (2011). *Designing Positive Psychology Taking Stock and Moving Forward*, New York: Oxford.
- Snyder, C. R.; Lopez, Shane (2002). *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford.

- Sousa, L.; Lyubomirsky, S. (2001). "Life Satisfaction", In: J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, Vol. 2, pp. 667-676, San Diego, CA: Academic Press.
- Yardley, J. K.; Rice, R. W. (1991). "The Relationship between Mood and Subjective Well-being", In: *Social Indicators Research*, 24: 101-111.