



سال هشتم • پاییز و زمستان ۱۴۰۱ • شماره ۱۷

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol. 8, No. 17, Autumn & Winter 2023

تدوین مدل مفهومی قدردانی مبتنی بر مؤلفه‌های شکر اسلامی

* محمود اصفهانیان

** ابراهیم سالاروند

*** محمد رضا سالاری فر

**** عبدالوحید داودی

چکیده

در تاریخچه ایده‌ها و نظریه‌ها، مفهوم «قدردانی» عمری طولانی اما در تاریخچه روان‌شناسی، گذشته‌ای نسبتاً کوتاه دارد. بر اساس منابع اسلامی، قدردانی به عنوان واکنش برتر به خوبی‌های دیگران و معیار انسانیت و جدایی از مرز حیوانیت معرفی شده است. بر این اساس، هدف این پژوهش تبیین مؤلفه‌های قدردانی مبتنی بر مفهوم «شکر» اسلامی است که با روش تحلیل محتوای کیفی متون دینی، منابع اسلامی بررسی و مؤلفه‌های قدردانی، از آن استخراج شد. روایی محتوای داده‌ها با استفاده از ضریب نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) بررسی و با اعتبار بالا تأیید شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که قدردانی دارای دو مؤلفه درونی و بیرونی است؛ مؤلفه درونی آن شناختی عاطفی و مؤلفه بیرونی آن کلامی و رفتاری است که با استفاده از آن می‌توان روابط بین فردی را تقویت کرد.

کلیدواژه‌ها: قدردانی، شکر، منابع اسلامی، مدل مفهومی.

* پژوهشگر گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه شناخت، قم، ایران

** پژوهشگر گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه شناخت، قم، ایران (نویسنده مسئول) salarvand.salarvand@yahoo.com

*** دانشیار گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

**** پژوهشگر گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه شناخت، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۱۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۱

مقدمه

در تاریخچه ایده‌ها و نظریه‌ها، مفهوم «قدردانی» عمری طولانی اما در تاریخچه روان‌شناسی گذشته‌ای نسبتاً کوتاه دارد (امونز و مک‌کاله، ۲۰۰۴).^۱ در طول تاریخ و در همه فرهنگ‌ها، قدردانی فضیلتی مهم و مدنی دانسته شده است. همچنین، شکرگزاری اساسی‌ترین بخش تعالیم تمامی مربیان و تعلیم‌دهندگان بزرگ اصول انسانی و صفات نیکو و پسندیده در طول تاریخ بوده است. مثلاً قدردانی منش انسانی بسیار والایی در تفکر یهودیت، مسیحیت، اسلام و آیین هندو است (ادواردز، لند، لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۷).^۲ بنابراین، قدردانی از شایع‌ترین هیجان‌هایی است که آیین‌های یهودیت، مسیحیت و اسلام در صدد ایجاد و تداوم آن در پیروانشان هستند (لوپز، ۲۰۰۹). همچنین، از نگاه فلاسفه یونان باستان، مانند سنکا^۳ و سیسرو،^۴ قدردانی ارزش و فضیلتی اخلاقی است. در مقابل، ناسپاسی شکلی از انحطاط اخلاقی در نظر گرفته شده است. دیوید هیوم^۵ ناسپاسی را وحشتناک‌ترین و غیراصولی‌ترین جرمی برشمرده که انسان‌ها می‌توانند مرتکب شوند. در واقع، نویسندگان مذهبی و اخلاقی جهان بر این موضوع اجماع دارند که افراد در مقابل منفعتی که دریافت می‌کنند، موظف به احساس و ابراز قدردانی هستند. نویسندگان آثار اخلاق سنتی، به غیر از اسپینوزا،^۶ عموماً بر جنبه الزامی ماهیت قدردانی بیش از جنبه‌های هیجانی‌اش تأکید کرده‌اند. توماس آکوئیناس^۷ قدردانی را فضیلتی ثانوی و محرکی برای عمل نوع‌دوستانه برمی‌شمرد؛ چراکه مستلزم تشکر از افراد نیکوکار است. در این رهگذر، ارسطو^۸ قدردانی را با رادمردی ملازم نمی‌داند و بر این اساس آن را در زمره فضایل اخلاقی قرار نمی‌دهد. بر پایه نظر او، افراد جوانمرد، به منظور حفظ استقلال و مناعت طبع خویش و همچنین اجتناب از حقارتی که از احساس مدیون‌بودن ناشی می‌شود، از دیگران قدردانی می‌کنند (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۷). از نگاه او، اقداماتی که به دلایل بیرونی صورت می‌گیرد، چون ناشی از خواهش یا اجبار دیگران است، فضیلت به شمار نمی‌آید (سلیگمن، ۱۳۹۱). از منظر جامعه‌شناختی، قدردانی کارکردی منفعت‌محور دارد که در پیوستگی



1. Emmons, R. A., & McCullough, M. E

2. Edwards, L. M., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R

3. Seneca, L. A

4. Cicero, M. T

5. Hume, D

6. Spinoza, B

7. Aquinas, T

8. Aristotle

اجتماعی مؤثر است، اما از منظر روان‌شناختی، بر ماهیت قدردانی به عنوان نوعی حالت درونی ارزشمند تأکید می‌شود. روان‌شناسان نسبت به فیلسوفان اخلاق‌گرا و جامعه‌شناسان کمتر درباره قدردانی سخن گفته‌اند، به نحوی که حتی آن دسته از روان‌شناسانی که در مطالعه احساس، تخصص دارند، موفق به بررسی حدود آن نشده‌اند (لوپز و اسنایدر، ۲۰۰۷)؛ از این رو و به اعتقاد برخی محققان، باید گفت صرفاً در سال‌های اخیر است که موضوع قدردانی در پژوهش‌های روان‌شناختی جای پای برای خود گشوده است (آقابابی، ۱۳۸۹).

روان‌شناسی مثبت با مبنای قراردادن فضایل و قابلیت‌های مثبت (از جمله قدردانی) و ایجاد و تکامل آنها، شادکامی و بهزیستی پایدار افراد را مد نظر قرار داده است (سلیگمن، ۱۳۹۱). 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 (امونز و مک‌کاله، ۲۰۰۳؛ مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۱؛ وود و فروح، ۲۰۱۰؛ نقل از: شلدون و همکاران، ۲۰۱۱).

قدردانی در قرآن کریم و آموزه‌های اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد و معادل اسلامی آن، یعنی «شکر»^۴ و مشتقاتش بیش از ۷۰ بار در قرآن کریم به کار رفته است. فضیلت این ویژگی تا حدی است که خداوند خود^۵ (بقره: ۱۵۸) و بندگانش صالحان^۶ (اسراء: ۳) را با این ویژگی توصیف کرده، حمد خدا را از جمله دعا‌های اهل بهشت دانسته^۷ (یونس: ۱۰)، ضمن اندک شمردن شاکران^۸ (سبأ: ۱۳)، همگان را به آن توصیه کرده و آن را معیاری برای عبودیت^۹ (نحل: ۱۱۴؛ بقره: ۱۷۲) و ابزاری برای

1. McCullough, M. E.; Kilpatrick, S. D.; Emmons, R. A.; Larson, D. B

2. Wood, A.; Froh, J

3. Sheldon, K. M., Kashdan, T. B., & Steger, M. F

۴. با توجه به اینکه در منابع اسلامی در برابر واژه «قدردانی»، واژه «شکر» قرار دارد، در این پژوهش در استناد به آیات و روایات، از لفظ «شکر» استفاده شد.

۵. ﴿وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ﴾.

۶. درباره نوح علیه السلام می‌فرماید: ﴿إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾.

۷. ﴿وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾.

۸. ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾.

۹. ﴿وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِرَبِّكُم تَعْبُدُونَ﴾؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِرَبِّكُم تَعْبُدُونَ﴾.

امتحان^۱ (نمل: ۴۰) می‌داند. شکرگزاری به عنوان معیار انسانیت و جدایی از مرز حیوانیت نیز معرفی شده است. به تعبیر امام علی علیه السلام، کسی که از نعمت‌ها قدرشناسی نکند، باید در زمره چهارپایان شمرده شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰). امام زین العابدین علیه السلام با اشاره به همین واقعیت، شکرگزاری را مرز بین انسانیت و حیوانیت برمی‌شمرد (امام سجاد علیه السلام، ۱۳۷۶).^۲ همچنین، شکر به عنوان صفتی برای مؤمنان،^۳ اولین واجب الهی^۴ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰)، محبوب خداوند (طبرسی، ۱۴۰۶)،^۵ از جمله حقوق الهی،^۶ زینت نعمت،^۷ زینت توانگری^۸ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴ و ۷۵)، وصف بهترین مردم^۹ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰)، عامل تداوم نعمت،^{۱۰} و ازدیاد نعمت،^{۱۱} مانع بلا و عقوبت^{۱۲} و ... معرفی شده است. از دیگر سو، برای «ناسپاسی و کفران» که در نقطه مقابل شکر قرار دارد، پیامدهایی نظیر زائل شدن نعمت^{۱۳} (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲)، فشار قبر^{۱۴} (ابن بابویه، ۱۴۱۳)، تعجیل در عقوبت^{۱۵} و ... ذکر شده که با استفاده از مفهوم مخالف و معکوس‌سازی این روایات اهمیت و جایگاه قدردانی بهتر تبیین می‌شود. علی‌رغم اینکه پژوهشگران مختلفی ابعاد نظری قدردانی را بررسی کرده

۱. «قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَتَشَكَّرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ».
۲. «وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَوْ حَبَسَ عَنْ عِبَادِهِ مَعْرِفَةَ حَمْدِهِ عَلَى مَا أَبْلَاهُمْ مِنْ مَنِّهِ الْمُتَتَابِعَةَ، وَأَسْبَغَ عَلَيْهِمْ مِنْ نِعْمِهِ الْمُتَطَاهِرَةَ، لَتَصَرَّفُوا فِي مَنِّهِ فَلَمْ يَحْمَدُوهُ، وَتَوَسَّعُوا فِي رِزْقِهِ فَلَمْ يَشْكُرُوهُ. وَلَوْ كَانُوا كَذَلِكَ لَخَرَجُوا مِنْ حُدُودِ الْإِنْسَانِيَةِ إِلَى حَدِّ الْبَهِيمِيَةِ فَكَانُوا كَمَا وَصَفَ فِي مُحْكَمِ كِتَابِهِ: إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا».
۳. «الْمُؤْمِنُ إِذَا نَظَرَ اعْتَبَرَ وَإِذَا سَكَتَ تَفَكَّرَ وَإِذَا تَكَلَّمَ ذَكَرَ وَإِذَا أُعْطِيَ شَكَرَ»، «الْمُؤْمِنُ ذَائِمُ الذِّكْرِ كَثِيرُ الْفِكْرِ عَلَى التَّعْمَاءِ شَاكِرٌ وَفِي الْبَلَاءِ صَابِرٌ».
۴. «أَوَّلُ مَا يَجِبُ عَلَيْكُمْ لِلَّهِ شُكْرُ آيَاتِهِ وَاتِّبَاعُ مَرَاضِيهِ».
۵. «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَسْبُغُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ - فَيَحْمَدُ اللَّهَ فَيُعْطِيهِ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا يُعْطِي الصَّائِمَ إِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ يُجِبُ أَنْ يَحْمَدَ».
۶. «حَقُّ اللَّهِ فِي الْعُسْرِ الرِّضَى وَالصَّبْرُ حَقُّهُ فِي الْبُسْرِ الْحَمْدُ وَالشُّكْرُ».
۷. «الشُّكْرُ زِينَةُ لِلتَّعْمَاءِ».
۸. «الشُّكْرُ زِينَةُ الْعَنَى».
۹. «خَيْرُ النَّاسِ مَنْ إِذَا أُعْطِيَ شَكَرَ وَإِذَا ابْتُلِيَ صَبَرَ وَإِذَا ظَلِمَ غَفَرَ».
۱۰. «مَعَ الشُّكْرِ تَدْوِمُ التَّعْمَةُ».
۱۱. «اغْتَنِمُوا الشُّكْرَ فَإِنَّهُ نَفْعُهُ الرِّبَاةُ».
۱۲. «شُكْرُ التَّعْمِ عِصْمَةٌ مِنَ التَّقِيمِ».
۱۳. «لَا زَوَالَ لِلتَّعْمَاءِ إِذَا شَكَرَتْ وَلَا تَبَاءَ لَهَا إِذَا كَفَرَتْ».
۱۴. «صَغْفَةُ الْقَتْرِ لِلْمُؤْمِنِ كَقَارَةٌ لِمَا كَانَ مِنْهُ مِنْ تَضْيِيعِ التَّعْمِ».
۱۵. «ثَلَاثَةٌ مِنَ الذُّنُوبِ تُعَجَّلُ عِقُوبَتُهَا وَ لَا تُؤَخَّرُ إِلَى الْآخِرَةِ عُقُوبَةُ الْوَالِدَيْنِ وَالْبَغْيُ عَلَى النَّاسِ وَ كَفْرُ الْإِحْسَانِ».

(پسندیده، ۱۳۹۵؛ باقری آغچه‌بندی، ۱۳۹۵؛ مک‌کاله و امونز، ۲۰۰۲؛ پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) و رابطه آن با متغیرهای دیگر را کاویده‌اند (آقابابایی، ۱۳۸۹؛ اصفهانیان و همکاران، ۱۳۹۵)، اما همچنان مفهوم ناشناخته‌ای دارد. لذا بررسی مدل مفهومی قدردانی مبتنی بر منابع اسلامی، کانون هدف پژوهش حاضر است. قدردانی اگرچه به نظر دشوار است، افزایش‌پذیر است و می‌تواند هدف مطلوبی در آموزش و درمان باشد. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال آن است که با تبیین مؤلفه‌های قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، مدل مفهومی آن را آشکارتر کند.

روش پژوهش

این پژوهش به دنبال تبیین مدل مفهومی^۱ برآمده از متون دینی است که با روش تحلیل محتوای کیفی متون دینی و فهم روان‌شناختی آن انجام شده است. تحلیل محتوای کیفی برای بررسی کلمات، مفاهیم، واژه‌ها، مضامین، عبارات و جملات خاص از یک متن یا مجموعه‌ای از متون استفاده می‌شود (شی‌به و شانون، ۲۰۰۵).^۲ فهم روان‌شناختی متون دینی نیز در گرو فهم مفاهیم و گزاره‌های دینی و تحلیل روابط بین مفاهیم و نسبت‌های میان آنها است (پسندیده، ۱۳۹۸). لازمه تهیه چنین مدلی، بررسی متون دینی، استخراج الگوی شناختی، اعتباریابی آنها و بررسی برداشت محقق از متون دینی با کمک متخصصان این حوزه بود. مدل‌سازی تحلیلی مفهومی در مراحل صورت می‌پذیرد: واژه‌پژوهی، مفهوم‌پژوهی (واندن بوس، ۲۰۱۵)^۳، استخراج تعریف و تحلیل مفهوم (عباسی و پسندیده، ۱۳۹۶). در مرحله بعد، مدل مفهومی بر اساس تحلیل به‌دست‌آمده ساخته می‌شود و در مرحله آخر برای تأیید از نظرات کارشناسان در تأیید روایی محتوا استفاده می‌شود (پولیت و بک، ۲۰۰۶)^۴.

در مرحله واژه‌پژوهی از کتب لغت مرجع و کهن استفاده شد. هدف از مراجعه به کتب لغت، کشف معنای اصلی کلمات در متون اصلی منابع اسلامی است. پس از استخراج معنای دقیق لغت، تشکیل دادن میدان معنایی از میان متون اصلی اهمیت فراوان دارد. این کار با کنار هم گذاشتن آیات، روایات و کلمات به دست می‌آید. دلیل این کار این است که محتوای دینی و فرهنگی عمدتاً به صورت جملات پراکنده در غالب آیات، احادیث و کلمات وارد شده است. گاه

1. Conceptual Model

2. Hsieh, H. F.; Shannon, S. E

3. Vanden Bos, G. R

4. Polit, D. F.; Beck, C. T

برخی از آنها، جملات عام یا مطلق هستند که جمله خاص یا مقید دیگری ممکن است آن را تخصیص یا تنقید بزند. بر همین اساس، آیات، روایات و منابع اخلاقی مرتبط با قدردانی در کتاب‌های روایی و اخلاقی معتبر و با استفاده از کلیدواژه‌های «شکر»، «کفر» (ضد شکر)، «مدح»، و «حمد» استخراج شد. منابع انتخاب شده که مفاد آن در تدوین مدل مفهومی قدردانی نقش داشته است، بر اساس اعتبار کتاب، نویسنده، وثوق به صدور و ... و با ملاک ارتباط با موضوع و فرآیندهای دست‌یابی به قدردانی بود (سرمد، ۱۳۹۳). نحوه این ارتباط را وجود واژه‌ها و مفاهیم حوزه معنایی مفاهیم منتخب در آیات و روایات و منابع اخلاقی تعیین کرد. لذا هر واحد تحلیل که برای تبیین مراحل و فرآیندهای دست‌یابی به قدردانی مناسب بود، مجال قرارگرفتن در نمونه پژوهش را داشته است (عباسی، ۱۳۹۸). بدین منظور، پس از طی کردن مراحل فهم مفردات، فهم ترکیبات و فهم قرینه‌ها، معنای مقبول به دست آمد. با این کار زمینه برای فهم روان‌شناختی و تحلیل ماهیت قدردانی مهیا، و اطلاعات لازم برای طراحی مدل مفهومی فراهم شد. در مجموع، با کاربست روش‌های یادشده در دو حوزه تک‌متن و تک‌مفهوم، مؤلفه‌های قدردانی مشخص شد. برای بررسی روایی (بررسی قابلیت اعتماد و اتکا) محتوای استخراج‌شده از متون دینی، از دو ضریب نسبت روایی محتوا^۱ (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) با کمک جدول خبرگان استفاده شد (لاوشه^۲، ۱۹۷۵ و ۱۹۸۱).

یافته‌ها

بررسی موضوع محل بحث نشان داد از جمله اموری که در متون دینی به آن پرداخته شده، چگونگی تنظیم روابط در زمینه احسان به دیگران است و اگرچه به تشکر از دیگران سفارش شده است، اهمیت آن درباره برخی روابط مضاعف است و نقش تعیین‌کننده‌ای در گرمی و صمیمیت میان آنان دارد. متقابلاً از ویژگی ناسپاسی به شدت منع و نهی شده است^۳ (متقی هندی، ۱۳۹۷، ج ۱۶). با مراجعه به روایات می‌توان فرآیند قدردانی مبتنی بر منابع اسلامی را چنین تبیین کرد:

۱. آگاهی از نعمت و احسان

متناسب با داده‌های به دست آمده، رابطه شکرآمیز نوعی واکنش است که افراد راجع به نعمت و

1. Content Validity Ratio

2. Lawshe, C. H

۳. قال رسول الله ﷺ: «لا ينظرُ اللهُ إلى امرأةٍ لا تشكرُ لزوجها وهي لا تستغني عنه».

احسان دیگری ابراز می‌کنند؛ زیرا شکر رابطه تنگاتنگی با نعمت دارد و یک جزء رابطه شکرآمیز، نعمتی است که از طرف منعم به دیگری می‌رسد. وقتی افراد از یکدیگر شکر می‌کنند که بینشان رابطه‌ای شکل گرفته باشد و در اثر این رابطه، خیر، نعمت و لطفی به دیگری رسیده باشد. در حقیقت، وجود نعمت به تنهایی تأثیر اصیلی در رضامندی ندارد؛ بلکه درک نعمت موجود، عامل رضامندی است. بنابراین، راه رسیدن به قدردانی، درک و آگاهی از داشته‌ها و شناخت نعمت‌ها است (پسندیده، ۱۳۹۵). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «بسا کسی نعمتی به او ارزانی شده، در حالی که خودش نمی‌داند»^۱ (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱). بنابراین، لازمه شکر، آگاهی از داشته‌ها است و بدون آن امکان‌پذیر نیست^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵).

۲. شناخت منعم و احسان کننده

فرد نعمت داده‌شده باید دو چیز را تشخیص دهد: نخست اینکه، آنچه به آن رسیده، نعمت است و دیگر اینکه، فرد نعمت‌بخشی، این لطف، خیر و عنایت را در حق وی انجام داده است. اذعان به این دو، بخش معرفتی پدیده شکر را در درون ایجاد می‌کند. پس اگر فردی در موقعیتی که به او نعمتی رسیده است آن را برای خود نعمت و خیر نداند یا ارتباط آن نعمت را با نعمت‌دهنده درک نکند، در صدد تشکر از او برنمی‌آید. در سخنان گوناگونی از معصومان علیهم السلام به این مطلب اشاره شده که علم به منعم و اینکه این نعمت از طرف خدا است، شکر محسوب می‌شود و علم به نعمت به تنهایی، شکر کاملی محسوب نشده است^۳ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴؛ متقی هندی، ۱۳۹۷، ج ۳؛ شعیری، بی‌تا).

۳. ارزشمند دانستن احسان و نعمت دریافت‌شده

ارزشمند دانستن نعمت از دیگر ابعاد شکر است که می‌تواند فرایند آن را تسهیل کند؛ به عبارتی، بُعد شناختی شکر در شناخت نعمت و منعم تمام نمی‌شود، بلکه طریق شکرگزاری

۱. «كَمْ مِنْ مُنْعَمٍ عَلَيْهِ وَهُوَ لَا يَعْلَمُ».

۲. «لَا يَعْرِفُ التَّعْمَةَ إِلَّا الشَّاكِرُ وَلَا يَشْكُرُ التَّعْمَةَ إِلَّا الْعَارِفُ»؛ «قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام؛ مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَعَلِمَ أَنَّ الْمُنْعَمَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا».

۳. «قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام؛ مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَعَلِمَ أَنَّ الْمُنْعَمَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا وَإِنْ لَمْ يَخْرِكْ لِسَانَهُ»؛ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: قَالَ مُوسَى يَا رَبِّ كَيْفَ شُكْرَكَ يَا رَبِّ؟ فَقَالَ: عِلْمُ أَنْ ذَلِكَ مِنِّي، فَكَانَ ذَلِكَ شُكْرًا»؛ «قَالَ مُوسَى علیه السلام الْإِلَهِيُّ كَيْفَ اسْتِطْلَعَ آدَمُ أَنْ يُؤَدِّي شُكْرَ مَا أُجْرِيَتْ عَلَيْهِ مِنْ نِعْمَتِكَ خَلَقْتَهُ بِيَدِكَ وَأَسْجَدْتَ لَهُ مَلَائِكَتِكَ وَأَسْكَنْتَهُ جَنَّاتِكَ فَأَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَيْهِ أَنْ آدَمُ عَلِمَ أَنَّ ذَلِكَ مِنِّي فَذَلِكَ شُكْرُهُ»؛ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ عَبْدٌ نِعْمَةً فَلَعَلَّ مِنْهَا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ شُكْرَهَا قَبْلَ أَنْ يَحْمَدَهَا عَلَيْهَا».

ارزشمند دانستن نعمت دانسته شده است؛ به این معنا که اگر فرد دریافت‌ها از طرف دیگری را ارزشمند نداند گویا، شکرگزار نخواهد بود^۱ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴).

۴. رضایت خاطر از دریافت نعمت

فرآیند شکر در تصدیق و شناخت معرفتی منحصر نمی‌ماند، بلکه وقتی راجع به نعمت و احسانی که از دیگری رسیده، آگاهی ایجاد شود، در درون نوعی واکنش عاطفی ایجاد می‌شود که این واکنش عاطفی آمیزه‌ای از احساس‌های مختلفی همچون داشتن رضایت خاطر از داشته‌ها^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲)، شادی و خرسندی از نعمت (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ج ۱؛ مازندرانی، ۱۳۸۲؛ غزالی، بی‌تا) و نوعی احساس تواضع و تعظیم و فروتنی در مقابل منعم است (عسکری، ۱۴۰۰؛ مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۶؛ طوسی، بی‌تا؛ صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳؛ مازندرانی، ۱۳۸۲؛ ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸؛ طبرسی، ۱۴۰۶) که در کنار وجه قبلی آن قرار می‌گیرد.

۵. تعظیم و بزرگ‌داشت منعم و احسان‌کننده

رابطه شکرآمیز در وجه عاطفی آن نیز خلاصه و کامل نمی‌شود؛ بلکه شکر وجه و پرده بالاتری هم دارد. اینکه وقتی احساسات عمیق عاطفی در درون ایجاد شد، تمایل به عمل، انسان را به عمل برمی‌انگیزاند. فرد شاکر فقط کسی نیست که در درونش احسان دیگری را بشناسد و خیرخواه او باشد؛ بلکه باید در بیرون هم چنین چیزی را نمایان کرده (مازندرانی، ۱۳۸۲، ج ۱۰)، او را تعظیم کند و بزرگ بدارد. بر اساس روایات، این بزرگ‌داشت می‌تواند درونی و بیرونی باشد. بخشی از بزرگ‌داشت بیرونی نیز در زبان^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲؛ امام سجاد علیه‌السلام، ۱۳۷۶) و بخشی در جوارح است (مجلسی، ۱۴۰۳).^۴ شکرگزاری باید از حد زبان به جوارح بیاید. باید کاری انجام شود که خوشایند و

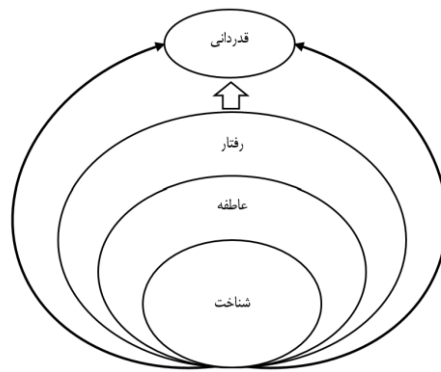
۱. «یا جابر! اشکرت لیتفیک من الله قلیل الرزق تخلصاً إلى الشکر».

۲. «إياکم أن تمذوا أظرافکم إلى مافی أیدی أبناء الدنیا فمن مد ظرفه إلى ذلک طال حزبه ولم یتشف غیظهُ واستصغر نعمة الله عنده فبقیل شکرهُ لله»؛ در این روایت، اندوه یکی از موانع قلبدانی معرفی شده، که خود ناشی از احساس نابرخورداری است. بنابراین، تازمانی که فرد از داشته‌اش رضایت خاطر نداشته باشد، احساس بر خورداری نخواهد کرد.

۳. عن ابی عبد الله «وتمام الشکر قول الرجل الحمد لله رب العالمین وأشغل قلوبنا بذكرک عن کل ذکر، وألسنتنا بذكرک عن کل شکر، أما حقّی ذی علیک فان تشکرهُ وتذكر معروفهُ، وتکسبه المقالة الحسنّة وتخلص له الدعاء فیما بینک و بین الله عزّوجلّ، فإذا فعلت ذلک كنت قد شکرته سراً وعلانیة، ثم إن قدرت علی مکافاتهِ یوما کافیته».

۴. «حقّ علی من أعم علیه أن یحسین مکافأة المُنعم، فان قصّر عن ذلک وُسّع علیه أن یحسین الثناء فان کُل عن ذلک لسانهُ فعلیه بمعرفة التعمّة و محبة المُنعم بها».

مطلوب باشد^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱؛ امام سجاد علیه السلام، ۱۳۷۶) و به وسیله خیر و نعمتی که در اختیار قرار داده است، در جهت مخالفت با او برنیاید^۲ (شریف الرضی، ۱۴۱۴). مجموع این چند پدیده در کنار هم واکنش شکرآمیز را شکل می‌دهد: فردی احسان‌کننده، احسانی را انجام داده، احسان‌گیرنده احسان را شناخته، تصدیق و اذعان کرده و آن را ارزشمند و خیرخواهانه ادراک کرده است. با چنین شناختی، در درون وی حالت رضایت، شادی و تواضع ایجاد شده و تمایل قوی به عمل کردن متناسب با این احساسات درونی در بیرون پدیدار گشته است؛ فعالیت‌هایی که خوشایند فرد احسان‌کننده باشد. بنابراین، شکرگزاری دارای دو نمود درونی و بیرونی است که نمود درونی‌اش شناختی عاطفی و نمود بیرونی‌اش کلامی و رفتاری است. همان‌گونه که در شکل ۱ آمده است، هسته قدردانی را شناخت (شناخت نعمت، شناخت منعم، ارزیابی مثبت از رفتار منعم، ارزیابی مثبت از نعمت) تشکیل می‌دهد و در مرحله بعد به ترتیب بُعد عاطفی (رضایت از دریافت نعمت) و بُعد رفتاری (تعظیم و بزرگ‌داشت منعم) قرار می‌گیرد. ابراز قدردانی آخرین مرحله این فرآیند است که علاوه بر جای دادن مؤلفه شناخت و هیجان در خود، فرآیند قدردانی را، هم به اتمام می‌رساند و هم آن را کامل می‌کند. مقصود از کامل کردن این فرآیند از طریق مؤلفه رفتاری این است که ابراز قدردانی، فرد کامل قدردانی است و بدون این مؤلفه نیز قدردانی تحقق می‌یابد.



شکل ۱: مدل مفهومی قدردانی مبتنی بر مؤلفه‌های آن

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: «شَكَرُ النِّعْمَةِ اجْتِنَابُ الْمَحَارِمِ»؛ «مُحَمَّدُ بْنُ سِنَانٍ رَفَعَهُ إِلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام قَالَ: كُونُوا عَلَى قَبُولِ الْعَمَلِ أَشَدَّ عَنَاءَةً مِنْكُمْ عَلَى الْعَمَلِ الرَّهْدُ فِي الدُّنْيَا قِصْرُ الْأَمَلِ وَ شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ الْوَرَعُ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عليه السلام؛ «وَ كَانَ مِنْ دُعَاءِ الْأَمَامِ السَّجَادِ عليه السلام إِذَا ابْتَدَأَ بِالْدُّعَاءِ بَدَأَ بِالتَّحْمِيدِ لِلَّهِ عليه السلام وَالتَّنَاءِ عَلَيْهِ... ثُمَّ أَمَرَنَا لِيُخْتَبَرَ طَاعَتَنَا، وَ نَهَانَا لِيُنْتَهَى شُكْرُنَا».
۲. قَالَ عَلِيُّ عليه السلام «أَفَلْ مَا يَلُومُكُمْ اللَّهُ [شَيْخَانَهُ] أَلَّا تَشْتَعِبُوا بِنِعْمِهِ عَلَى مَعَاصِيهِ»؛ این روایات اگرچه مستقیماً به مسئله قدردانی از همسر و اعضای خانواده نپرداخته، اما در تبیین شکر در خانواده نیز می‌توان از آن بهره برد.

این مدعا بر پایه دو دسته از روایات است؛ دسته‌ای از روایات، صرف شناخت نعمت را برای تحقق قدردانی کافی می‌داند که لازمه چنین کفایتی این است که ابراز لازم نیست و دسته‌ای دیگر به تصریح بیان می‌کند که ابراز لازم است. برای دسته اول می‌توان به روایتی از امام صادق علیه السلام استناد کرد که می‌فرماید: «خداوند متعال به موسی علیه السلام وحی نمود که: ای موسی! حق شکرگزاری مرا به جا آور. پس موسی علیه السلام عرض کرد: بارالها! چگونه حق شکر را به جا آورم، در حالی که شکرگزاری نعمتی است که خود عطایم می‌نمایی؛ خداوند متعال فرمود: ای موسی! همین که دانستی شکرگزاری نعمتی است از جانب من، خود شکرگزاری است»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵). این روایت به اینکه شناخت برای قدردانی کفایت می‌کند تصریح دارد. برای دسته دوم نیز می‌توان به این روایت استناد کرد که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هر که را خداوند به او نعمتی دهد و او در دلش به نعمت آگاهی یابد و بداند که بخشنده نعمت بر او خدا است، شکر نعمت گزارده؛ اگرچه به زبان نیاورد»^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ج ۱).

با توجه به نتایج به دست آمده، باید توجه کرد که قدردانی به صورت طبیعی و غریزی رخ نمی‌دهد؛ چراکه فرآیندی آموختنی و مستلزم سطح معینی از درون‌نگری است (فروه و همکاران، ۲۰۰۷)^۳. در حقیقت، رفتار افراد، مبانی فکری و شناختی‌ای دارد که بدون توجه به آنها به‌سختی می‌توان رفتارها را تغییر داد (سالاری‌فر، ۱۳۹۸). زیربنای جهت‌گیری‌های انسان در زندگی، باورهای او است. از این‌رو عقیده، بالاترین نقش را در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد. اسلام بیش از هر چیز به اصلاح شناخت و بینش‌های انسان اهمیت می‌دهد و برترین افراد را از نظر ایمان، کسانی می‌داند که شناخت‌هایشان بر دیگران برتری دارد (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۹۳، ج ۷). هر فرد و جامعه‌ای اگر بخواهد از حیات معقول، یا به تعبیر قرآن «حیات طیبه»، برخوردار شود، حتماً و بالضرورة باید رابطه خود را با شناخت و انواع و ابعاد و وسایل و انگیزه‌ها و نتایج آن با منطق واقعی آن حیات، روشن کند (جعفری، ۱۳۶۸).

با توجه به اینکه شناخت دربرگیرنده مفاهیمی چون «تفکر»، «زبان» و ... است (کین و آیزنک،

۱. «أَحْسِنُوا جَوَارِزَ نِعْمِ الدِّينِ وَالْدُنْيَا بِالشُّكْرِ لِمَنْ دَلَّ [ذَلِكُمْ] عَلَيْهَا»؛ «وَأَذْنَى الشُّكْرِ رُؤْيَةُ النِّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ يَتَعَلَّقُ الْقَلْبُ بِهَا دُونَ اللَّهِ»؛ «أَوْحَى اللَّهُ ﷻ إِلَى مُوسَى ﷺ يَا مُوسَى اشْكُرْنِي حَقَّ شُكْرِي فَقَالَ يَا رَبِّ فَكَيْفَ أَشْكُرُكَ حَقَّ شُكْرِكَ وَ لَيْسَ مِنْ شُكْرٍ أَشْكُرُكَ بِهِ إِلَّا وَ أَنْتَ أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ قَالَ يَا مُوسَى الْآنَ شُكْرْتَنِي حِينَ عَلِمْتَ أَنَّ ذَلِكُمْ مِنِّي».
۲. «مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَ عَلِمَ أَنَّ الْمُنْعَمَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا وَإِنْ لَمْ يَحْرِكْ لِسَانَهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۳۶۹).

(۱۳۹۷) و قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز از مقوله کلام هستند، بنابراین می‌توان گفت آیات و روایات وارد شده، بیش از هر چیز ناظر به ایجاد شناخت و بینش و جهت‌دهی به آن است. بر این اساس، آیات قرآن، از جمله آیات مربوط به شکر، با اندیشه و شناخت افراد مواجه است (نک: قصص: ۷۳؛ مؤمنون: ۷۸؛ نحل: ۱۴ و ۷۸؛ آل عمران، ۱۲۳؛ بقره: ۵۶؛ روم: ۴۶؛ واقعه: ۷۰). نکته‌ای که از این تحلیل حاصل می‌شود این است که مؤلفه شناختی، هسته اصلی قدرت‌دانی را تشکیل می‌دهد. در عین حال، هر یک از مؤلفه‌های رفتاری و هیجانی اهمیت و جایگاه اختصاصی خود را دارد، به نحوی که روان‌شناسان قدرت‌دانی را نوعی هیجان دانسته‌اند (مک‌کاله و همکاران، ۲۰۰۸). مطالعات متعدد در روان‌شناسی در طول یک قرن گذشته بر روی هیجان و شناخت در سطوح مختلف رفتاری تا عصب‌شناختی و با روش‌های پژوهشی متعدد نشان‌دهنده تعامل پیچیده این دو مقوله است، به طوری که شناخت یا هیجان به طور خالص وجود ندارد و همه رفتارهای انسانی دو مؤلفه شناختی و هیجانی را دارد (کین و آیزنک، ۱۳۹۷).

روایی محتوای مؤلفه‌ها

برای بررسی روایی محتوای مربوط به مؤلفه‌های شکر اسلامی، از دو ضریب نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد. با توجه به در نظر گرفتن معیار بالاتر از ۰/۹۹ در CVR و بالاتر از ۰/۷۹ در CVI برای ۷ کارشناس^۱ (لاوشه، ۱۹۷۵)، میزان روایی محتوای مؤلفه‌ها بررسی شد که نتایج آن در جدول ۱ منعکس شده است.

جدول ۱: روایی محتوای داده‌های مربوط به مؤلفه‌های شکر اسلامی

ردیف	مؤلفه‌ها	CVI	CVR
۱	آگاهی به نعمت و احسان	۱	۱
۲	شناخت منعم و احسان‌کننده	۰/۹۶۵	۱
۳	ارزشمند دانستن احسان و نعمت دریافت شده	۱	۱
۴	خیرخواهانه دانستن احسان و لطف انجام شده	۱	۱
۵	رضایت خاطر از دریافت نعمت	۰/۹۶۵	۱
۶	تعظیم و بزرگداشت منعم و احسان‌کننده	۰/۹۶۵	۱
۱	میانگین کل CVI و CVR	۰/۲۱/۹۸	۱

۱. بنا بر نظر پولیت و بک (۲۰۰۶)، حداقل تعداد کارشناسان سه نفر باشد و بیش از ده نفر ضرورت ندارد.

از آنجا که هیچ یک از کارشناسان در شاخص CVR به برداشت‌های صورت‌گرفته نمره کمتر از ۳ ندادند، ضریب به‌دست‌آمده مساوی با ۱، یعنی بالاترین ضریب ممکن است؛ بنابراین ضرورت مؤلفه‌ها با بالاترین نمره تأیید شد. همچنین، کارشناسان در شاخص CVI، به میزان ۰/۲۱/۹۸ مطابقت داده‌ها را تأیید کردند که بیانگر روایی بالای آن است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل مفهومی قدردانی بر اساس منابع اسلامی تدوین شد. بر پایه بررسی و تحلیل آیات و روایات مرتبط با حوزه قدردانی، نتیجه به‌دست‌آمده درباره ماهیت قدردانی، حکایت از آن دارد که قدردانی از سویی دارای ماهیتی ترکیبی است و از سوی دیگر محصول نوعی فرآیند است و با توجه به ابعاد دخیل در قدردانی، ماهیت قدردانی بسیط نخواهد بود؛ هرچند با توجه به مراتب آن، ممکن است گاه قدردانی فاقد مؤلفه رفتاری باشد. در واقع، از میان مؤلفه‌های مذکور، بُعد معرفتی که دربرگیرنده چهار زیرمؤلفه است، هسته اصلی قدردانی را تشکیل می‌دهد، به نحوی که گاه به صرف آن، قدردانی رقم می‌خورد^۱ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴). قدردانی صفتی نسبی است که با توجه به بهره‌جویی هر فردی، متغیر خواهد بود، به طوری که خداوند از جمله شاکران است (بقره: ۱۵۸) و انسان‌ها نیز هر کدام بهره‌ای از آن خواهند برد (سالاروند، ۱۳۹۲). گاه از قدردانی سخن می‌گوییم و منظور روابط بین فردی است و گاه منظور از آن رابطه انسان با خدا است. هرچند «شکر» مفهوم روشن دینی است، می‌توان قدردانی بین فردی و قدردانی از خدا را در نظر گرفت و شناخت منعم فقط مربوط به خدا نیست و معرفت به احسان هر کسی که به انسان احسانی کند لازمه قدردانی از او به حساب می‌آید^۲ (اربلی، ۱۳۸۱). لذا با توجه به مدل به‌دست‌آمده از قدردانی، در منابع اسلامی عموماً می‌توان دید که قدردانی از خلق خدا را در طول قدردانی از خدا قرار داده^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۴؛ ابن‌بابویه، ۱۴۰۴) و شامل هر منعمی است که به وی احسانی کرده باشد. لذا نباید شکر از مخلوق را از شکر از خالق جدا کرد.

ورود عنصر قدردانی به روابط بین فردی، چارچوب جدیدی به روابط می‌افزاید که اصلاح

۱. قَالَ الصَّادِقُ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَعَلِمَ أَنَّ الْمُنْعَمَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا وَإِنْ لَمْ يَحْرِكْ لِسَانَهُ».

۲. «وَمِنْ شُكْرِهِ (المرء المؤمن) مَعْرِفَةُ إِحْسَانِ مَنْ أَحْسَنَ إِلَيْهِ».

۳. قَالَ سَمِعْتُ الرَّضَا (عَلَيْهِ السَّلَامُ) يَقُولُ: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعَمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ)».

چارچوب شناختی و الگوی روابط را سبب می‌شود. ایجاد نگرش‌های قدرشناسانه منجر به ارزیابی مناسب‌تر از رفتار یکدیگر می‌شود و رفتارها و نگرش‌های قدرشناسانه را در فرد مقابل تسهیل می‌کند؛ اصلاح در قواعد، مفروضات، استانداردها، توجه انتخابی، اسنادها و انتظارات از جمله اموری است که قدردانی می‌تواند آنها را با سرعت و سهولت بیشتری ترمیم کند. قدردانی به مهار رفتار مخرب میان‌فردی نیز کمک می‌کند و برای موفقیت، پیشرفت و روابط درازمدت، حیاتی است (باقری آغچه‌بدی، ۱۳۹۵). قدردانی در سطح ارتباطی سبب می‌شود روابط و ارتباطات بین افراد افزایش یابد و افراد روابط گرم و صمیمانه‌تری را با افراد قدردان شکل دهند. بنابراین، قدردانی علاوه بر بهبود آگاهی هیجانی و فردی، آگاهی اجتماعی و فعالیت اجتماعی افراد را نیز لذت‌بخش می‌کند. افزایش چنین مؤلفه‌هایی سبب می‌شود افراد انتظارات و امید بیشتری راجع به خود، دیگران و محیط تجربه کنند، روابط و تعاملات سازنده‌تری را شکل دهند که در نتیجه منابع حمایتی و امید را نیز در بیش‌ازافزایش می‌دهد (آذرگون و همکاران، ۱۳۹۷). باید گفت تعهدی که افراد در قبال یکدیگر دارند، هنگامی مستحکم‌تر می‌شود که اعضا به صورت زبانی و جوارحی از یکدیگر قدردانی کنند.

قدردانی ماهیتی است ترکیبی که اساس آن را مؤلفه شناختی تشکیل می‌دهد. این مسئله با پژوهش پسندیده (۱۳۹۵)، باقری آغچه‌بدی (۱۳۹۵) و تعریف برخی از اندیشمندان اسلامی، همچون فیض کاشانی و ملامهدی نراقی همسو است. فیض در تبیین و توضیح ارکان قدردانی می‌نویسد: «علم اصل است و از آن حال پدیدار می‌شود و از حال، عمل به وجود می‌آید. اما علم عبارت است از شناخت نعمت از نعمت‌دهنده، و حال، همان شادی حاصل از انعام او است و عمل، انجام‌دادن چیزی است که مقصود و محبوب بخشنده نعمت است» (فیض کاشانی، بی‌تا، ج ۷، ص ۱۸۲). ملامهدی نراقی نیز در جامع السعادات ذیل تبیین شکر خداوند و با استناد به روایات می‌گوید: «علم و معرفت به نعمت و منعم، برتر از تقدیس و برخی مراتب توحید است و این دو ذیل این معرفت قرار می‌گیرند. زیرا تقدیس یعنی منزهدانستن خداوند از نواقص، و توحید یعنی اختصاص تقدیس به خداوند و نفی آن از دیگری. در حالی که چنین معرفتی حکایت از این دارد که کل عالم از خداوند است» (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۲۳۴). این در حالی است که تحقیقات روان‌شناختی صورت‌گرفته در حوزه قدردانی، بیشتر بر بُعد هیجانی قدردانی تأکید دارند و شناخت را نه از ارکان ماهیت، بلکه از مقدمات قدردانی معرفی می‌کنند. از نگاه مک‌کاله، ایمونز و تسانگ^۱ (۲۰۰۲)،

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

قدردانی به عنوان ویژگی انفعالی، خُلق یا هیجان محقق می‌شود. آنها معتقدند قدردانی از دو مقدمه شناختی منتج می‌شود: الف. فرد، دریافت نتیجه مثبت و منفعت را تصدیق کند؛ ب. فرد بدانند عاملی بیرونی منشأ این منفعت است. میلر نیز هرچند نقش نگرش و بینش را در اظهار قدردانی مهم می‌داند و لذا برای ایجاد قدردانی چهار روش شناختی رفتاری مطرح کرده است، در عین حال این فرآیند را مقدمه قدردانی می‌داند نه از اجزای تشکیل‌دهنده ماهیت آن (فروه، ۲۰۰۷). همان‌طور که اشاره شد، گاه می‌توان مؤلفه رفتاری قدردانی را نادیده گرفت، اما حذف عنصر شناخت و به عنوان مقدمه‌ای خارج از ماهیت، قدردانی را محقق نمی‌کند. قدردانی، حالتی پیچیده و متعلق به دو گستره شناختی عاطفی است که هر دو در آن نقش برجسته‌ای دارند؛ تبیینی که لشنی و شعیری (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود بدان پرداخته است. در واقع، این روابط بسیار شبیه خیابان دوطرفه است. یعنی احساسات و خلق و خوی ما بر چند جنبه شناخت به‌شدت اثر می‌گذارد و شناخت‌ها آثار عمیقی بر احساسات و خلق و خوی ما دارند (بارون، ۱۳۹۶). تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که فرآیندهای شناخت و هیجان نه تنها تعامل دارند، بلکه مکانیزم‌های عصبی‌شان در مغز یکپارچه‌اند که نمود آن در رفتار مشخص است (رضایی دهنوی، ۱۳۹۶). هرچند ماهیت کنش‌های عاطفی متفاوت با کنش‌های شناختی است، اما در سطح رفتار واقعی فرد این دو نوع کنش تفکیک‌ناپذیرند (محسنی، ۱۳۸۹). این یافته که قدردانی دارای سه مؤلفه است با پژوهش اصفهانیان و همکاران (۱۳۹۵) که قدردانی را دارای دو نمود درونی شناخت و هیجان و یک نمود بیرونی رفتار می‌داند، نیز همسو است. بنابراین، با لحاظ ماهیت قدردانی که مرکب از سه مؤلفه شناختی، هیجانی و رفتاری است، راهبردها و راهکارهای ایجادش نیز در این سه قالب استخراج و تبیین شده است.

مبنتی بر پژوهش حاضر، تفکر از عوامل زمینه‌ساز قدردانی است. این مدعا با نتایج پژوهش واتکینز و همکاران^۱ (۲۰۰۶) که نشان می‌دهد اندیشیدن درباره داشته‌ها، نسبت به نوشتن داشته‌ها تأثیر بیشتری بر عواطف مثبت دارد هم‌راستا است. به‌علاوه، لوبومیرسکی و همکاران نیز نتایج جالبی در این زمینه گرفتند. آنها دریافتند کسانی که درباره تجارب شاد زندگی می‌اندیشند، نسبت به کسانی که راجع به تجارب شاد زندگی‌شان می‌نویسند یا سخن می‌گویند رضایتمندی بیشتری از زندگی داشته‌اند (لشنی و همکاران، ۱۳۹۰).

از دیگر عوامل زمینه‌ساز قدردانی در این پژوهش قناعت است. لغت‌شناسان در مجموع قناعت را اکتفا

1. Watkins, P. C.; Scheer, J.; Ovnicek, M.; Kolts, R

به قسمت و روزی و رضایت به آن برشمردند. رضایت و خشنودی از داشته‌ها، مؤلفه هیجانی قدردانی و از ارکان آن است، به گونه‌ای که برخی از اهل لغت «شکر» را کفایت^۱ (مصطفوی، ۱۴۱۷) و برخی از روایات شاکرترین افراد را قانع‌ترین آنها معرفی کرده‌اند^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۰). این بیان با پژوهش تبراوی (۱۳۹۶) که قناعت را از ریشه‌های انگیزشی قدردانی می‌داند هماهنگ است. همچنین، یافته‌ای که طبق آن دنیاگرایی، مانعی برای قدردانی است با پژوهش پلاک^۳ و مک‌کاله (۲۰۰۶) که نشان می‌دهد میان قدردانی و تمایل به امور دنیوی رابطه منفی وجود دارد، همسو است.

ایمونز در بیان متغیرهایی که باعث افزایش قدردانی می‌شود به اموری همچون همدلی، فروتنی، خوش‌بینی، الگوپذیری و گرایش‌های معنوی اشاره می‌کند (فروه و همکاران، ۲۰۰۷). از این میان، چهار متغیر اخیر آن، یعنی فروتنی، خوش‌بینی، الگوپذیری و گرایش‌های معنوی، در پژوهش حاضر تأیید شده است. با این تفاوت که ایمونز همه اینها را متغیرهایی برای افزایش قدردانی در نظر می‌گیرد، اما در پژوهش حاضر تقویت خوش‌بینی و گرایش‌های مذهبی به عنوان راهبرد، معاشرت با افراد قدردان به عنوان راهکار، و نیز فروتنی و تواضع به عنوان مصداقی برای قدردانی، در نظر گرفته شده است.

فهرست منابع

قرآن کریم.

آذربایجانی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). «مدیریت داخلی سیستمی خانواده بر اساس گذشت در آیات و روایات و مداخله کوتاه‌مدت رها - آشکارسازی»، در: اخلاق و حیانی، دوره ۷، ش ۲ (۱۳)، ص ۳۳ - ۵۶.

آذرگون، حسن؛ و همکاران (۱۳۹۷). «بررسی اثربخشی بسته قدردانی ایمونز بر شادی و امید به زندگی زوجین»، در: خانواده‌پژوهی، س ۱۴، ش ۵۳، ص ۲۳ - ۳۷.

آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹). «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، در: روان‌شناسی و دین، ش ۱۱، ص ۳۹ - ۵۲.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲). الخصال، قم: جامعه مدرسین.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۴). عیون اخبار الرضا (ع)، بیروت: مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.

۱. «و يقال إنّ حقیقة الشکر الرضا بالیسیر، یقولون فرس شکور إذا کفاه لسمنه العلف القلیل».

۲. «اشکر الناس اقلعهم و اکفرهم للنعم اجشعهم».

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳). من لا یحضره الفقیه، قم: جامعه مدرسین.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). تحف العقول، قم: جامعه مدرسین.
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی (۱۴۰۸). روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد: آستان قدس رضوی.
- اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱). کشف الغمة فی معرفة الائمة، تبریز: بنی‌هاشم.
- اصفهانیان، محمود؛ و همکاران (۱۳۹۵). «تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی و بررسی کارآمدی آن در رضایت از زندگی»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ش ۲، ص ۱۰۰ - ۱۳۲.
- امام سجاده علیه السلام (۱۳۷۶). الصحیفة السجادية، قم: دفتر نشر الهادی.
- بارون، رابرت (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه: یوسف کریمی، تهران: نشر روان.
- باقری آغچه‌بدی، مهدی (۱۳۹۵). «ساخت، رواسازی و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه‌های اسلام»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، س ۲، ش ۳، ص ۱۶۶ - ۱۹۴.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحديث.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۸). روش فهم روان‌شناختی متون دینی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- تبرایی، رامین (۱۳۹۶). تحلیل روان‌شناختی شکرگزاری در اسلام به منظور تدوین بسته زوج‌درمانگری شناختی‌رفتاری، رساله دکتری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰). غرر الحکم و درر الکلم، قم: دار الکتب الاسلامی.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۶۸). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حافظ‌نیا، محمد (۱۳۹۷). مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، تهران: سمت.
- رضایی دهنوی، صدیقه (۱۳۹۶). «رابطه شناخت و هیجان در قرآن و روان‌شناسی»، در: پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، س ۸، ش ۱، ص ۳۳ - ۴۸.
- سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۲). ساخت پرسش‌نامه قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۸). درآمدی بر زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الاله (۱۳۹۳). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران: آگاه.

سلیگمن، مارتین (۱۳۹۱). شادمانی درونی (یا اصیل)، ترجمه: مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانه.

شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴). نهج البلاغة، تحقیق: صبحی صالح، قم: هجرت. شعیری، محمد بن محمد (بی تا). جامع الأخبار، نجف: مطبعة حیدریة. صدر الدین شیرازی، محمد بن ابراهیم (۱۳۸۳). شرح أصول الكافي، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.

طبرسی، فضل بن محمد (۱۴۰۶). مجمع البیان، تهران: ناصر خسرو. طوسی، محمد بن حسن (بی تا). التبیان، بیروت: دار احیاء التراث العربی. عباسی، مهدی (۱۳۹۸). «فرآیندهای تغییر مثبت و مراحل آن: تدوین مدلی مفهومی بر اساس متون اسلامی»، در: پژوهش نامه روان شناسی اسلامی، ش ۱۱، ص ۵ - ۲۸.

عباسی، مهدی؛ پسندیده، عباس (۱۳۹۶). «مفهوم شناسی در مفاهیم دینی با رویکرد روان شناختی: مراحل و شیوه اجرا»، در: پژوهش نامه روان شناسی اسلامی، ش ۳، ص ۶، ۷ - ۴۲. عسکری، حسن بن عبد الله (۱۴۰۰). الفروق فی اللغة، بیروت: دار الافاق الجديدة.

غزالی، محمد بن محمد (بی تا). احیاء علوم الدین، محقق: حافظ عراقی، عبد الرحیم بن حسین، بیروت: دار الكتاب العربی.

فیض کاشانی، ملامحسن (بی تا). محجة البیضاء، قم: دفتر انتشارات اسلامی. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیة. کین، مایکل؛ آیزنک، مایکل (۱۳۹۸). روان شناسی شناختی، تهران: آبیژ.

لشنی، زینب؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۳). «بررسی رابطه ساده و چندگانه سپاس گزاری با عواطف مثبت و منفی، شادکامی و خوش بینی»، در: رویش روان شناسی، ش ۳، ص ۹، ۴۵ - ۶۰.

لشنی، زینب؛ و همکاران (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی»، در: مطالعات روان شناسی بالینی، ش ۱، ص ۴، ۱۵۱ - ۱۳۵.

مازندرانی، محمد صالح بن احمد (۱۳۸۲). شرح الکافی: الأصول والروضة، تهران: المكتبة الاسلامیة. متقی هندی، علی بن حسام الدین (۱۳۹۷). كنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، بیروت: مكتبة التراث الاسلامی.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳). بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.



- محسنی، نیک‌چهره (۱۳۸۹). نظریه‌ها در روان‌شناسی رشد: شناخت، شناخت اجتماعی، شناخت و عواطف، تهران: جاجرمی.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۳). میزان الحکمة، قم: دارالحدیث.
- مصطفوی، حسن (۱۴۱۷). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- میرز، لاورنس اس. و همکاران (۱۳۹۱). پژوهش چندمتغیری کاربردی: طرح و تفسیر، ترجمه: حسن‌پاشا شریفی و دیگران، تهران: رشد.
- نراقی، مهدی بن ابی ذر (۱۳۷۷). علم اخلاق اسلامی: ترجمه کتاب جامع السعادات، ترجمه: جلال‌الدین مجتبیوی، تهران: حکمت.
- Edwards, L. M., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope. *Handbook of positive psychology*, 83 - 95.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological assessment*, 23(2), 311 - 324
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school - based intervention. In *School Psychology Forum*, vol. 2, Issue 1.
- Hsieh, H. F.; Shannon, S. E. (2005). "Three Approaches to Qualitative Content Analysis", in: **Qualitative Health Research**, Vol. 15, No. 9, pp. 1277 - 1288.
- Lawshe, C. H. (1975). "A Quantitative Approach to Content Validity", In: *Personnel Psychology*, Vol. 28, Issue 4, pp. 563 - 575.
- Lopez, Shane J.; Snyder, C. R. (2007). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, American Psychological Association.
- Lopez, Shane. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Blackwell, Volume I.

- McCullough, M. E.; Emmons, R. A.; Tsang, J. (2002). "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", in: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, Issue 1, pp. 112 - 127.
- McCullough, Michael E.; Kimeldorf, Marcia B.; Cohen, Adam D. (2008). "An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude", in: *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 17, No. 4, pp. 281 - 5.
- McCullough, M. E.; Kilpatrick, S. D.; Emmons, R. A.; Larson, D. B. (2001). "Is Gratitude a Moral Affect?", in: *Psychological Bulletin*, Vol. 127, No. 2, pp. 249-266.
- Peterson, C.; Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford: Oxford University Press.
- Polak, E. L.; McCullough, M. E. (2006). "Is Gratitude an Alternative to Materialism?", In: *Journal of Happiness Studies*, Vol. 7, No. 3, pp. 343 - 360.
- Polit, D. F.; Beck, C. T. (2006). "The Content Validity Index, Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations", in: *Research in Nursing & Health*, vol. 29, No. 5, pp. 489 - 97.
- Sheldon, K. M., Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (Eds.). (2011). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford University Press.
- Vanden Bos, G. R. (Editor in Chief) (2015). *APA Dictionary of Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Watkins, P. C.; Scheer, J.; Ovnicek, M.; Kolts, R. (2006). "The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness", in: *Cognition & Emotion*, Vol. 20, Issue 2, pp. 217 - 241.

