



سال دوازدهم • بهار و تابستان ۱۴۰۵ • شماره ۲۴

Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 12, No. 24, Spring & Summer 2026

مدل مفهومی رشد روان‌شناختی مبتنی بر مفهوم شکر در منابع اسلامی

* محمود اصفهانیان

** عباس پسندیده

*** مسعود جان‌بزرگی

**** سیدحمید جزایری

 10.22034/psy.2026.52499.1546

چکیده

پژوهش حاضر با هدف استخراج، تبیین و تدوین مدل رشد روانی مبتنی بر شکر در آیات و روایات انجام شد. در این مطالعه، منابع دینی با روش «تحلیل کیفی محتوای متون دینی» بررسی و تحلیل گردید؛ روشی میان‌رشته‌ای که طی آن مفاهیم، ساختارها و سازوکارهای روان‌شناختی در متن‌های دینی به صورت کیفی استخراج و تفسیر می‌شود. فرایند پژوهش در چهار مرحله واژه‌پژوهی، مفهوم‌پژوهی دینی، استخراج تعریف و تحلیل و تبیین مفهومی سامان یافت و در نهایت به مدل‌سازی مفهومی رشد روان‌شناختی مبتنی بر شکر انجامید. یافته‌ها نشان داد که این مفهوم در آموزه‌های اسلامی صرفاً واکنشی به دریافت نعمت نیست، بلکه سازه‌ای درونی، چندبعدی و فرایندی تحول‌آفرین است. مؤلفه «ساختار» مدل پیشنهادی به دست آمده از سه رکن اساسی «شناخت توحیدی منعم»، «ادراک تفضل الهی» و «توجه و بازآرزیابی نعمت» تشکیل شده. بر اساس این مدل، مواجهه فرد با این مؤلفه‌ها، او را به کنش‌های فعال بسط‌دهنده و محافظتی سوق می‌دهد. نتیجه و پیامد این فرایند ادراکی - کنشی، تجربه‌ای هیجانی و شورآفرین است که به رشد روان‌شناختی فرد منتهی می‌شود. نتایج به دست آمده با معیارهای «اعتبارپذیری»، «انتقال‌پذیری»، «اطمینان‌پذیری» و «تصدیق‌پذیری»، قابلیت مناسبی برای استفاده در پژوهش‌های روان‌شناختی، مثبت‌نگر، معنوی و مطالعات میان‌رشته‌ای اسلامی دارد و می‌تواند به عنوان مدلی بومی و معتبر مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: شکر، الگوی رشدکنندگی، رفاه، مصیبت.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران (نویسنده مسئول: mahmod83225@gmail.com)

** استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

*** استاد گروه روان‌شناسی، پژوهشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

**** دانشیار گروه قرآن و علوم، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۱۸

مقدمه

بر اساس آموزه‌های دینی و شواهد تجربی، زندگی انسان همواره در میانه دو طیف «مصیبت» و «رفاه» در جریان بوده است؛ دو وضعیتی که نه تنها اجتناب‌ناپذیرند، بلکه هریک به‌مثابه «موقعیت‌های آزمون‌گر» ظرفیت‌های وجودی انسان عمل می‌کنند. برخلاف تلقی رایج که آسیب و رشد را عمدتاً پیامد مواجهه با ضربه‌ها می‌داند، منابع اسلامی بر این نکته تأکید دارند که هم رنج و هم رفاه، می‌توانند به «رشد» یا «انحطاط» منجر شوند (پسندیده، ۱۳۹۸). به بیان دیگر، انسان نه فقط در مواجهه با بحران‌ها، بلکه در بستر برخورداری و نعمت نیز در معرض لغزش یا تعالی قرار دارد. این دوگانه را می‌توان در قالب «رشد یا آسیب پس از داشته و ضربه» صورت‌بندی کرد؛ جایی که برخی افراد در برابر سختی‌ها دچار جزع و فروپاشی می‌شوند یا در رفاه به غفلت و طغیان می‌افتند؛ درحالی‌که گروهی دیگر همین موقعیت‌ها را به سکویی برای رشد و تعالی تبدیل می‌کنند (پسندیده، ۱۳۹۹).

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت‌گرا با چرخش از رویکرد آسیب‌محور به‌سوی توانمندی‌های انسانی (سلیگمن، ۱۴۰۳)، مفاهیمی نظیر «رشد پس از ضربه (PTG)» را به‌عنوان یکی از محورهای پژوهش خود قرار داده است (تدسچی و کالهن، ۲۰۰۴^۱). این رویکرد نشان می‌دهد که تجربه‌های دشوار می‌توانند به بازسازی شناختی، ارتقای معنا و افزایش ظرفیت‌های روانی منجر شوند (فاضلی و همکاران، ۱۴۰۱). بالاین‌حال، این ادبیات، نگاه تک‌بعدی به مقوله «رشد» دارد؛ چراکه تمرکز بر «ضربه و تروما» به‌عنوان تنها محرک رشد، موجب غفلت از ساحت مهمی از زیست انسانی، یعنی «رفاه، نعمت و برخورداری» شده است. برخلاف پیش‌فرض رایج که تنها ضربه‌ها را رشد‌دهنده می‌بیند، منابع دینی تأکید دارند که افراد دارای نعمت نیز در معرض همان اندازه از رشد یا انحطاط (علق: ۶؛ قصص: ۷۸؛ اعراف: ۱۷۵) قرار دارند. روان‌شناسی جریان اصلی، راهبردهای مقابله‌ای فراوانی برای مدیریت استرس ارائه داده است، اما در تبیین سازوکارهای روان‌شناختی که مانع از «سرمستی، طغیان و غفلت» در هنگام برخورداری می‌شوند و رفاه را به پله‌ای برای رشد تبدیل می‌کنند، دچار خلأ است؛ خلأیی که نشان می‌دهد الگوهای موجود، تصویر کاملی از پویایی رشد انسانی ارائه نمی‌کنند.



مسئله اصلی پژوهش حاضر دقیقاً در همین نقطه شکل می‌گیرد: فقدان یک چارچوب نظری جامع که بتواند «رشدکنندگی مستمر انسان در همه موقعیت‌ها» را تبیین کند. به بیان دقیق‌تر، پرسش این است که چه سازوکار روان‌شناختی می‌تواند انسان را نه فقط در مواجهه با ضربه و بحران، بلکه در دل رفاه و نعمت نیز در مسیر رشد نگه دارد؟ چرا برخی افراد در نعمت دچار سرمستی، غفلت و افول، و در سختی دچار ضربه می‌شوند؛ درحالی‌که برخی دیگر همان نعمت یا سختی را به فرصتی برای رشدکنندگی، تعادل روانی و تعالی وجودی تبدیل می‌کنند؟ همان‌گونه که می‌توان پرسید چرا برخی افراد در حوادث رشد می‌کنند و برخی دچار اختلال می‌شوند؟ این پژوهش معتقد است انسان دارای خصیصه رشدکنندگی است که در مفهوم شکر نهفته است.

علی‌رغم ابعاد گسترده این سازه، بررسی پیشینه نشان می‌دهد که اگرچه مفهوم‌شناسی شکر (پسندیده، ۱۳۹۵؛ اصفهانیان و همکاران، ۱۴۰۱؛ جان‌بزرگی، پسندیده و آذربایجانی، ۱۴۰۰؛ عبدی، ۱۴۰۲) شناسایی شده و ابزارهایی بومی برای سنجش آن ساخته شده است (باقری، ۱۳۹۵؛ سالاروند و همکاران، ۱۳۹۴)؛ همچنین امکان‌سنجی برنامه‌های آموزشی شکر بر سلامت روان و رضایت از زندگی سنجیده شده است (اصفهانیان و همکاران، ۱۳۹۵)، اما چگونگی نقش‌آفرینی آن در فرایند رشدکنندگی روان‌شناختی به‌صورت نظام‌مند و جامع (نه صرفاً مقابله‌ای)، مدل‌سازی نشده و همچنان نیازمند تبیین در قالب یک الگوی مفهومی است. در این میان، مفهوم «شکر» در منابع اسلامی ظرفیتی فراتر از یک واکنش عاطفی یا رفتاری ساده دارد (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ج ۴۲). شکر در این چارچوب، سازه‌ای چندبعدی است که با «شناخت نعمت»، «شناخت منعم»، «ارزشمند دانستن نعمت دریافت‌شده» پیوند خورده است (اصفهانیان و همکاران، ۱۴۰۱). اما آنچه در پژوهش‌های پیشین کمتر مورد توجه قرار گرفته، نقش شکر به‌عنوان یک «مکانیسم مستمر رشدکنندگی» است، نه صرفاً یک پاسخ پسینی به دریافت نعمت. در واقع، شکر می‌تواند به‌عنوان یک «ظرفیت و جهت‌گیری وجودی» عمل کند که نحوه مواجهه فرد با تمام رویدادهای زندگی اعم از خوشایند و ناخوشایند (چه در زمان سراء و چه در ضراء) (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۸۳) را تنظیم کرده و آن را به فرایندی همیشگی از رشد تبدیل کند. درحقیقت کسی که بتواند در همه حال شاکر باشد، لحظه به لحظه گوهر ذاتش در حال رشد کردن است (ابراهیم: ۷؛ لقمان: ۱۲). وجه نوآورانه این پژوهش در همین گذار و حرکت از فهم «شکر به‌مثابه «واکنش» به «شکر به‌مثابه موتور رشدکنندگی» است.

ضرورت این پژوهش از چند جهت قابل تبیین است: خلأ نظری ادبیات روان‌شناسی در تبیین

رشدکنندگی چندوجهی و جامع؛ نیاز به توسعه مدل‌های بومی و مبتنی بر منابع اسلامی برای فهم پویایی‌های رشد انسانی؛ و ناکافی بودن رویکردهای موجود در تبیین سازوکارهایی که بتوانند از انحطاط در شرایط محرومیت و برخورداری جلوگیری کنند و مدیریت روانی افراد را در موقعیت‌های متضاد زندگی تنظیم کنند. پژوهش حاضر درصدد است تا با تکیه بر پژوهش‌های قبلی، شکر را فراتر از یک واکنش صرف به نعمت و به‌عنوان یک «موتور محرک رشد» مدل‌سازی کند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر در چارچوب رویکردی کیفی انجام شده است. با توجه به ماهیت مسئله پژوهش که ناظر به کشف مفاهیم، مؤلفه‌ها و روابط میان آنها در متون دینی است، از روش تحلیل محتوای کیفی متون اسلامی بهره گرفته شد، لذا فرایند آن در ضمن چهار مرحله اصلی سازمان یافت: واژه‌پژوهی که شامل گردآوری، بررسی و تحلیل دیدگاه لغت‌شناسان درباره مفهوم شکر بود؛ مفهوم‌پژوهی دینی که با بررسی متون دینی و استخراج ویژگی‌های مؤثر در تعریف شکر انجام شد؛ استخراج تعریف که در آن مؤلفه‌های اساسی تعریف و مناسبات میان آنها مشخص گردید؛ در نهایت تحلیل و تبیین تعریف با تمرکز بر ابعاد موضوع‌شناختی، هستی‌شناختی و انسان‌شناختی مفهوم شکر. این رویکرد امکان می‌دهد تا مفاهیم و الگوهای نهفته در آیات و روایات به‌صورت نظام‌مند شناسایی، تحلیل و در قالب یک چارچوب نظری منسجم بازسازی شوند. بر این اساس، تمرکز روش‌شناختی پژوهش حاضر بر استخراج مفاهیم بنیادین، تحلیل روابط میان آنها و نهایتاً مدل‌سازی مفهومی رشد روان‌شناختی مبتنی بر شکر قرار گرفت.

داده‌های پژوهش با استفاده از روش کتابخانه‌ای از منابع اصلی شامل آیات قرآن کریم، متون حدیثی معتبر و نیز مطالعات میان‌رشته‌ای دین و روان‌شناسی گردآوری شد. گردآوری داده‌ها به‌صورت توصیفی - تحلیلی انجام شد و تمرکز اصلی آن بر شناسایی گزاره‌ها، مفاهیم و مضامین مرتبط با شکر و رشد روان‌شناختی در متون دینی بود. در این روش، به‌جای تمرکز بر شمارش عناصر آشکار متن، تلاش می‌شود ساختارهای معنایی و روابط مفهومی نهفته در متن شناسایی و تبیین گردد (پسندیده، ۱۳۹۶). بدین منظور، واحد تحلیل در پژوهش حاضر، گزاره‌ها و مضامین مرتبط با شکر در متون دینی بود. این فرایند شامل شناسایی مفاهیم کلیدی، دسته‌بندی آنها در قالب مؤلفه‌های مفهومی و بررسی روابط میان مؤلفه‌ها بود. در ادامه بر اساس مفاهیم و روابط

استخراج شده، فرایند مدل سازی مفهومی انجام گرفت. مدل حاصل، بازنمایی نظری ساده شده ای از فرایند رشد روان شناختی در پرتو شکر است که امکان فهم منسجم تر این پدیده را فراهم می کند و مبنایی برای تحلیل و تبیین آن ارائه می دهد.

در این پژوهش، چارچوب اصلی ارزیابی کیفیت بر پایه معیارهای اعتبار پذیری^۱، انتقال پذیری^۲، اطمینان پذیری^۳ و تصدیق پذیری^۴ که نخست توسط لینکلن و گوبا^۵ (۱۹۸۵) مطرح گردید و سپس در آثار پژوهشگرانی چون آلتاید و جانسون^۶ (۱۹۹۴)، سندلوفسکی^۷ (۱۹۹۳)، لینکلن (۱۹۹۵) و ویتنور و همکاران^۸ (۲۰۰۱) بسط یافته اند. این معیارها امروزه نیز در ادبیات روش شناسی نه به عنوان جایگزین مستقیم روایی و پایایی کمی، بلکه به عنوان معیارهای متناظر و متناسب با پارادایم های تفسیری و سازه گراییه برای سنجش کیفیت و اصالت پژوهش های کیفی شناخته می شوند (لویتو همکاران^۹، ۲۰۱۸؛ کرسول و پوث^{۱۰}، ۲۰۱۸).

برای اعتبار پذیری، راهبرد جامعیت در گردآوری داده ها، بررسی نظام مند و دقیق متون همراه با تحلیل شبکه معنایی کلمات و مفاهیم و مقایسه مستمر شواهد متنی به کار گرفته شد (آیزن هارت و هاو^{۱۱}، ۱۹۹۲؛ لاینینگر^{۱۲}، ۱۹۹۴). همچنین برای اطمینان از صحت استخراج مقوله ها و تدوین الگوی مفهومی، یافته ها توسط هم تایان و خبرگان (متخصصان مسلط به روش شناسی و معارف دینی) مورد بازبینی و تأیید قرار گرفت. در فرایند گردآوری و تحلیل داده ها، تلاش شد شواهد موجود تا رسیدن به کفایت و غنای مفهومی مورد نیاز برای تبیین پدیده گردآوری شود. با توجه به تحولات اخیر در روش شناسی پژوهش کیفی و نقدهای وارد شده بر کاربرد عام مفهوم «اشباع نظری» (لینکلن، ۱۹۹۵)، در این پژوهش کفایت داده ها بر اساس میزان قدرت اطلاعاتی^{۱۳}، غنای شواهد

1. Credibility

2. Transferability

3. Dependability

4. Confirmability

5. Lincoln, Y. S. & Guba, E. G.

6. Altheide, D. L. & Johnson, J. M.

7. Sandelowski, M.

8. Whittemore, R., Chase, S. K. & Mandle, C. L.

9. Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R. & Suárez-Orozco, C.

10. Creswell, J. W. & Poth, C. N.

11. Eisenhart, M. D. & Howe, K. R.

12. Leininger, M.

13. Information Power

متنی و پوشش جامع مفاهیم برای تبیین مدل مفهومی ارزیابی شد (مالترود و همکاران^۱، ۲۰۱۶؛ براون و کلارک، ۲۰۲۱^۲).

در مرحله تحلیل و تدوین مدل مفهومی نیز، انسجام منطقی روابط میان مؤلفه‌ها، سازگاری تفسیرها با شواهد استخراج‌شده از متون، شفافیت فرایند تحلیل و امکان پیگیری مسیر شکل‌گیری مقوله‌ها، از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی کیفیت محسوب شدند (تورن و همکاران^۳، ۱۹۹۷؛ ویت‌مور و همکاران، ۲۰۰۱، ناول و همکاران^۴، ۲۰۱۷). افزون بر این، با مستندسازی فرایند تحلیل و ارائه شواهد کافی برای پشتیبانی از نتایج، تلاش شد قابلیت پیگیری و ارزیابی تصمیم‌های تحلیلی فراهم شود؛ رویکردی که در استانداردهای گزارش‌دهی پژوهش‌های کیفی نیز مورد تأکید قرار گرفته است (لویت و همکاران، ۲۰۱۸).

یافته‌های پژوهش

از آنجاکه معنای لغوی واژه‌ها، پایه و اساس فهم روایات و متون دینی است و بدون شناخت مفردات، فهم لایه‌های معنایی و بلاغی متن ممکن نخواهد بود (مویدی، ۱۳۹۲)، در ابتدا واژه‌پژوهی آن انجام گرفت.

جدول ۱. واژه‌پژوهی و تعریف لغوی شکر

تعریف لغوی	ویژگی‌ها (کدها)
الشُّكْرُ: عرفان الإحسان ونشره وحمد مولیه. والشَّكْرُ مِنَ الدَّوَابِّ: ما یسمن بالعلف	موضوع در انسان: احسان، نعمت؛
الیسیر ویکفیه؛ والشَّكْرَةُ مِنَ الحلویات التي تصیب حظاً من بقل أو مرعى، فتغزر	در چهارپایان، گیاه، شیر چهارپایان
عليه بعد قلة اللبن، فإذا نزل القوم منزلاً وأصاب نعمهم شيئاً من بقل فدرت قیل	ماهیت در انسان: شناخت، انتشار، ستایش
أشکر القوم، وإنهم لیحتلبون شَكْرَةً (جزم). وشَكَرَتِ الحلوبةُ شَكْرًا (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵).	در حیوان: کفایت، سیر و فربه شدن
	با علف کم، زیاد شدن، افزایش و فراوانی با بهره‌مندی اندک

1. Malterud, K., Siersma, V. D. & Guassora, A. D.
2. Braun, V. & Clarke, V.
3. Thorne, S., Reimer Kirkham, S. & MacDonald-Emes, J.
4. Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E. & Moules, N. J.

ویژگی‌ها (کدها)	تعریف لغوی
موضوع: احسان، نیکی، معروف، درختان، شیر چهارپایان	الشين والكاف والراء أصول أربعة متباينة بعيدة القياس. فالأول: الشكر: الثناء على الإنسان بمعروف يُؤليكه، ويقال إن حقيقة الشكر الرضا باليسير. يقولون: فرش شكور، إذا كفاه لسمينه العلف القليل.
ماهیت: حمد و ثناء، رضایت به مقدار کم و ناچیز، کفایت به علف کم، پر شدن و زیاد شدن، افزایش، فربه شدن، فراوانی شیر، شاخ و برگ زیاد درخت، فراوانی سایه درختان	والأصل الثاني: الامتلاء والغزr في الشيء. يقال حلوبة شكرة إذا أصابت حظاً من مرعى فعزرت، ويقال: أشكر القوم، وإنهم ليحتلبون شكرة، وقد شكرت الحلوبة، ومن هذا الباب: شكرت الشجرة، إذا كثرت فروعها.
شاخه‌های تازه روییده، جوانه‌های تازه و نازک و پررشد درختان	والأصل الثالث: الشكر من النبات، وهو الذي ينبت من ساق الشجرة، وهي قضبان غضة، ويكون ذلك في الثبات أول ما ينبت (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۳).
ماهیت: ثنا و ستایش، در مقابل کفر، کفایت به علف کم	الشكر: الثناء على المحسن بما أولاه من المعروف، والشكران: خلاف الكفران، والشكور من الدواب: ما يكفيه العلف القليل (جوهری، ۱۴۰۴ق، ج ۲)
موضوع: احسان، نعمت، بلا	الشكر: عزان الاحسان ونشوره، والشكر من الله تعالى: المجازاة والثناء الجميل ... وتشكر له بلاءه: كشكره.
ماهیت: شناخت، انتشار دادن، پاداش دادن و ستایش نیکو (از طرف خداوند)، اظهار کردن، نمایان کردن، دام پرشیر با وجود بهره کم از چراگاه	والشكور من الدواب: الذي يسمن على قلة العلف، كأنه يشكر، وإن كان ذلك الإحسان قليلاً، وشكره: ظهور نمائه وظهور العلف فيه، والشكرة، والمشكاو من الحلوبات: التي تغزر على قلة الحظ من المرعى، وضرة شكرى: ممتلئة (ابن سیده، ۱۴۱۷ق).
ماهیت: اعترا ف همراه با تعظیم و بزرگداشت (درونی و بیرونی)	أن الشكر هو الاعتراف بالنعمة على جهة التعظيم للمنعم الشكر يجري مجرى قضاء الدين ولا يجوز أن يكون للإنسان على نفسه (عسکری، ۱۴۰۰ق).
موضوع: در برابر منفعت دریافت‌شده (لذا فرد نمی‌تواند برای خود شکر کند)	الشكر: تصور النعمة وإظهارها، قيل: وهو مقلوب عن الكشر، أي: الكشف، ويضاده الكفر وهو: نسيان النعمة وسترها، ودابة شكور: مظهرة بسمتها إسداء صاحبها إليها، وقيل: أصله من عين شكرى، أي: ممتلئة، فالشكر على هذا هو الامتلاء من ذكر المنعم عليه (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق).
ماهیت: یادآوری، کشف، پنهان نکردن، آشکار کردن، ابراز کردن، درک کردن	الشكر مقلوب الكشر، أي الكشف، وقيل: أصله من عين شكرى أي ممتلئة، والشكر على هذا: الامتلاء من ذكر المنعم
اثر: استفاده کردن، رشد کردن، افزایش محبت	وقال أيضاً: الشكر مبني على خمس قواعد: خضوع الشاكر للمشكور، وحب له، واعترافه
ماهیت: کشف، پر شدن از ذکر و یاد	
منعم، خضوع و محبت و اعتراف به	

تعریف لغوی	ویژگی‌ها (کدها)
بینعمته، والثَّاءُ عليه بها، وَأَنْ لَا يَسْتَعْمِلَهَا فِي مَا يَكُونُ، هَذِهِ الْحُمُوسَةُ هِيَ أَصْلُ الشُّكْرِ، وَبِنَاؤُهُ عَلَيْهَا، فَإِنْ عَدِمَ مِنْهَا وَاحِدَةً اخْتَلَّتْ قَاعِدَةُ مَنْ قَوَاعِدُ الشُّكْرِ، فَقِيلَ مَرَّةً: إِنَّهُ الْإِعْتِرَافُ بِنِعْمَةِ الْمُنْعَمِ عَلَى وَجْهِ الْخُصُوعِ، وَقِيلَ الثَّاءُ عَلَى الْمُحْسِنِ بِذِكْرِ إِحْسَانِهِ، وَقِيلَ: هُوَ عُكُوفُ الْقَلْبِ عَلَى مَحَبَّةِ الْمُنْعِمِ، وَالْجَوَارِحِ عَلَى طَاعَتِهِ، وَجَزَيَانِ اللَّسَانِ بِذِكْرِهِ وَالثَّاءُ عَلَيْهِ، وَقِيلَ: هُوَ مُشَاهَدَةُ الْمَنَّةِ وَحِفْظُ الْخُزْمَةِ (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴).	نعمت و ثنای شاکر نسبت به فرد مشکور و عدم به کار بردن نعمت در آنچه مشکور کراهت دارد، پر و سرشار بودن
أَنَّ الْأَصْلَ الْوَاحِدَ فِي هَذِهِ الْمَادَّةِ: هُوَ إِظْهَارُ التَّقْدِيرِ وَالتَّجْلِيلِ فِي قِبَالِ نِعْمَةٍ ظَاهِرِيَّةٍ أَوْ مَعْنَوِيَّةٍ تَصِلُ إِلَيْهِ مِنَ الْمُنْعَمِ، وَيُقَابِلُهُ الْكَفْرَانُ وَهُوَ سِتْرُ النِّعْمَةِ وَعَدَمُ التَّقْدِيرِ فِي مَقَابِلِ إِنْعَامِ الْمُنْعَمِ (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۶).	موضوع: نعمت ظاهری (لملموس) یا معنوی (ناملموس) ماهیت: نشان دادن شناخت و اقرار به نعمت از طریق گفتار، رفتار یا احساسات به همراه بزرگداشت و احترام

بررسی دیدگاه لغت‌شناسان نشان می‌دهد واژه «شکر» منظومه‌ای چندبعدی است که هم‌زمان ابعاد ظاهری و باطنی، فردی و اجتماعی، و انسانی و طبیعی هستی را دربر می‌گیرد. فراهیدی شکر را «شناخت احسان، انتشار آن و مدح و ستایش احسان‌کننده دانسته. او «شکور» را به موجودی تعبیر می‌کند که با کمترین بهره، فربه شده و فزونی می‌یابد (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵). جوهری (۱۴۰۴ق، ج ۲) نیز شکر را «ثنا و مدح بر احسان‌کننده» معنا کرده و در حیوان، بر کفایت به علف اندک تأکید دارد (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴). در همین راستا، حسن عسکری (۱۴۰۰ق) بر جنبه «اعتراف به نعمت» با هدف تعظیم و احترام منعم تأکید دارد و آن را واکنشی در قبال نیکی می‌داند. ابن‌فارس (۱۴۰۴ق، ج ۳) علاوه بر ذکر معانی متعددی چون فزونی، رویش و رضایت به اندک، حقیقت شکر را «راضی شدن به کم» دانسته است.

راغب اصفهانی (۱۴۱۲ق) شکر را شامل سه مؤلفه «تصور»، «پادآوری» و «اظهار» نعمت می‌داند و معتقد است ریشه این واژه از «عین شُکری» (چشمه پر و سرشار) گرفته شده که کنایه از پر بودن خاطر و ذهن انسان از یاد و توجه به منعم دارد. در یک نگاه جامع‌تر، مصطفوی اصل واحد این ماده را «اظهار تقدیر و تجلیل در برابر نعمت‌های ظاهری و باطنی» دریافت شده از منعم می‌داند (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۶). برآیند این دیدگاه‌ها نشان می‌دهد که شکر در معنای لغوی، صرفاً یک سپاس زبانی نیست، بلکه فرایندی است مشتمل بر ادراک نعمت، اظهار و انتشار آن، رضایت به داشته‌ها، و ظهور اثر نعمت در وجود انسان؛ فرایندی که می‌تواند زمینه‌ساز رشد، فزونی و تحول وجودی انسان باشد.

بر این اساس، شکر در متون لغوی تنها یک ابراز زبانی نیست، بلکه فرایندی است که انسان را از غفلت به آگاهی، از طمع به رضایت، و از دریافت نعمت به بهره‌برداری مسئولانه و رشد روانی سوق می‌دهد. در این نگاه، شکر هم در سطح مادی و هم در سطح معنوی، موتور محرکه رشد و کمال انسانی به‌شمار می‌آید.

در جست‌وجویی که جهت مفهوم‌پژوهی و به‌دست آوردن مؤلفه‌های الگو انجام شد، در قرآن کریم با کلیدواژه شکر، بیش از ۴۰ آیه و در روایات شیعی، با کلیدواژه شکر و حمد^۱ نزدیک به سه هزار روایت یافت شد که پس از حذف موارد تکرار شده، این تعداد به حدود هفتصد مورد رسید. از آنجاکه مدل مفهومی شکر در پژوهش‌های پیشین صورت گرفته و این پژوهش به دنبال تبیین الگوی رشد روان‌شناختی مبتنی بر شکر بود، با در نظر گرفتن یافته‌های آنها، آیات و روایات متناسب با این الگو که در جدول ذیل آورده شده انتخاب، کدگذاری و تحلیل شدند.

جدول ۲: خانواده متون مرتبط، تحلیل و استخراج ویژگی‌ها

متن (آیه و حدیث) / خانواده متون	ویژگی‌ها (کدها)
«وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (ابراهیم: ۷)	موضوع: نعمت، وجود آدمی
	اثر: افزایش، فرونی، رشد و تحول
	در مقابل کفر
«وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَفِيٌّ» (لقمان: ۱۲)	موضوع: منعم، خود آدمی

۱. یکی از چالش‌های این بخش، استفاده هم‌زمان از روایات حمد و شکر در الگوی رشدکنندگی است. اگرچه برخی لغت‌شناسان میان این دو تفاوت گذاشته‌اند (فراهیدی، ۱۴۰۹ق؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق)، اما بررسی قرآن و روایات نشان می‌دهد این تفاوت بیشتر لغوی است و در مقام عبادی، این دو به لحاظ مصداق یکی هستند. هر حمدی مرتبه‌ای از شکر است و شکر کامل نیز بدون حمد تحقق نمی‌یابد؛ ازاین‌رو می‌توان حمد را «ظهور ابرازی» شکر و شکر را «بعد معرفتی و نیتی» حمد دانست. چنانچه در روایت، حمد رأس و تمامیت شکر است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱). این هم‌پوشانی مفهومی در قرآن نیز دیده می‌شود. علامه طباطبایی در تفسیر ۱۲ سوره لقمان، پیوند شکر با وصف «حمید» را نشانه آن می‌داند که شکر بنده، ادراک و اظهار همان صفت «حمید» بودن خداوند است. علاوه بر این، برخی از لغت‌شناسان همچون زمخشری (به نقل از: جوهری، ۱۴۰۴ق) و ابن اثیر (۱۳۶۷، ج ۲) نیز به قرابت معنایی این دو واژه اشاره کرده‌اند. سیره تأکید معصومان علیهم‌السلام بر استمرار حمد در بلا و نعمت «الحمد لله علی کل حال» نیز نشان می‌دهد که شکر حقیقی همان حمد آگاهانه است؛ حمد در مرتبه زبان و شکر در مرتبه قلب و ادراک. بنابراین با ادراک منعمیت الهی، حمد و شکر دو عنوان برای یک حقیقت خواهند بود.

اثر: رشد فردی

امام صادق علیه السلام: «كَانَ عليه السلام يَقُولُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَجْعَلْ مُصِيبَتِي فِي دِينِي مَاهِيَةً: حَالَتِي هَمِيشْغِي، حَمْدٌ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَوْ شَاءَ أَنْ تَكُونَ مُصِيبَتِي أَكْثَرَ مِمَّا كَانَتْ كَانَتْ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى الْأَمْرِ الَّذِي سَتَابَش (شکر زبانی)، پذیرش شَاءَ أَنْ يَكُونَ وَكَانَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۸۱).

مصیبت فعلی با مصیبت بزرگ‌تر،

نگرش مثبت، اطمینان به قدرت

و حکمت الهی

موضوع: تمامی احوال آدمی،

مصیبت و بحران، نعمت، حفظ

دین برتر از هر نعمت دنیوی،

اولویت‌بندی ارزش‌ها

«يَا إِلَهِي، اَي الْخَالِئِ أَخَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ، وَ اَي الْوَقْتِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَ؛ أَوْ قُتِ الصِّحَّةُ الَّتِي مَاهِيَةً: اطاعت، عمل در راستای هُنَاتُنِي فِيهَا طَيِّبَاتِ رِزْقِكَ، وَ تَسَطَّطْنِي بِهَا لِاتِّعَاذِ مَرْضَاتِكَ وَ فَضْلِكَ، وَ قَوَّيْتَنِي مَعَهَا عَلَى مَا رِضَايَتِ الْإِلَهِ، وَ قَوَّيْتَنِي لَهُ مِنْ طَاعَتِكَ؛ أَمْ وَ قُتِ الْعِلَّةُ الَّتِي مَحْضَتْنِي بِهَا، وَ التَّعَمُّ الَّتِي أَحْفَتْنِي بِهَا، تُخَفِّفُهَا مَوْضُوع: تمامی احوال آدمی، خُوشی و ناخُوشی، سلامتی و لِمَا تُثْقَلُ بِهِ عَلَى ظَهْرِي مِنَ الْخَطِيئَاتِ» (امام سجاده علیه السلام، ۱۳۷۶، دعای ۱۵).

بیماری (به‌مثابه نعمت پنهان)،

در روز عاشورا هرچه مصیبت بر امام سخت‌تر می‌شد، روی و چهره امام نیز گشاده‌تر و موضوع: خُوشی و ناخُوشی افروخته‌تر می‌شد. ایشان پس از بازگشت سپاه ابن‌سعد، یاران خود را نزدیک غروب به نزد ماهیت: حمد و ثنا و ستایش خود فراخواند. علی‌بن‌الحسین علیه السلام می‌گوید: شنیدم پدرم به اصحاب خود می‌فرمود: «أُتِنِي عَلَى اللَّهِ أَحْسَنَ الثَّنَاءِ، وَأَحْمَدَهُ عَلَى السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ» (مفید، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۹۱).

از سخنان آن حضرت علیه السلام درباره فتنه و ابتلا در حضور حضرت علی علیه السلام مردی برخاست و ماهیت: پذیرش حکمت الهی، گفت: یا امیرالمؤمنین، ما را از فتنه آگاه کن، و آیا در مورد آن از پیامبر صلی الله علیه و آله پرسیده‌ای؟ موضوع: فتنه، بلا و آزمایش الهی امام علیه السلام در پاسخ او چنین فرمود: «(آری) هنگامی که خداوند این آیه را فرمود: «الر» اثر: آرامش و امید أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ؟: آیا مردم گمان کردند همین که گفتند: ایمان آوردیم، بدون آزمایش رها می‌شوند؟»، قَالَ لِي إِنَّ ذَلِكَ لَكَذَلِكَ، فَكَيفَ صَبْرُكَ إِذَا؟ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ لَيْسَ هَذَا مِنْ مَوَاطِنِ الصَّبْرِ وَلَكِنْ مِنْ مَوَاطِنِ الْبُشْرَى وَالشُّكْرِ (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۵۶).

روی: «أَنَّ عِيسَى عليه السلام مَرَّ بِرَجُلٍ أَعْمَى وَأَبْرَصٍ، مَقْعَدٌ مَقْلُوجٌ، وَقَدْ تَنَازَلَ لِحَمِهِ مِنَ الْجَذَامِ، وَهُوَ يَقُولُ: مَوْضُوع: دین، ایمان، معرفت الهی «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا إِبْتَلَانِي بِهِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ» فقال عيسى: يا هذا! اى شىء من البلاء تراه ماهیت: معرفت، اعتراف مصروفاً عنك؟ فقال: يا روح الله! انا خير ممن لم يجعل الله فى قلبه ما جعل فى قلبى من معرفته، فقال: صدقت! هات يدك، فناولته يده، فإذا هو أحسن الناس وجهاً، وأفضلهم هيئةً، قد اذهب الله عنه ما كان به، وصحب عيسى وتعبده به» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۹).

متن (آیه و حدیث) / خانواده متون	ویژگی‌ها (کدها)
«عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ان رسول الله ﷺ إذا ورد عليه أمر يسره قال الحمد لله على هذه موضوع: در هر حال و موقعیتی، النعمة وإذا ورد أمر يعظم به قال الحمد لله على كل حال» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۷). خوشی و ناخوشی، خوشحالی و «نحمده على آلائه كما نحمده على بلائه» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ح ۱۱۴). غمگینی، رفاه و بلا، سختی و «قال رسول الله ﷺ: أول من يدعى الى الجنة الحمادون الذين يحمدون الله في السراء و راحتی، نعمت پنهان الضراء» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۰۷). ماهیت: حمد و سپاس الهی، پذیرش هنگامی که ابن زیاد با لحنی تمسخرآمیز از حضرت پرسید: «كَيْفَ رَأَيْتَ صُنْعَ اللَّهِ بِأَهْلِ موضوع: رنج و مصیبت بَيْتِكَ؟» دیدی خداوند با برادرت چه کرد؟ حضرت با وقار و متانت پاسخ دادند: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا ماهیت: معرفت، اعتراف، تسلیم جَویلاً» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۵، ص ۱۱۶). و پذیرش «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدُ الشَّاكِرِينَ لَكَ عَلَى مُصَابِهِمْ» (زیارت عاشورا). موضوع: مصیبت ماهیت: ستایش و ثنا	

تحلیل متون دینی در جهت تبیین الگوی رشد روان‌شناختی مبتنی بر شکر

بر اساس مفهوم‌شناسی انجام‌شده در مورد مفهوم شکر، می‌توان مؤلفه‌های اصلی این الگورا شناسایی و تبیین کرد. مؤلفه‌ها، اجزای بنیادینی هستند که اگر از مفهوم و الگو جدا شوند، معنا و کارکرد آن ناقص یا متفاوت خواهد شد. بنابراین مؤلفه‌های تحول‌روانی - معنوی مبتنی بر شکر باید به نحوی استخراج شوند که تمام ابعاد روانی و معنوی مرتبط با آن را پوشش دهند و به‌طور نظام‌مند، مسیر رشد انسان را در این چارچوب ترسیم کنند.

جدول ۳. مدل مفهومی شکر در فرایند رشد روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	زیرمؤلفه‌ها
ساختار (شالوده ادراک - معرفت شاکرانه)	منعم
معرفت به منعمیت حکیمانه توحیدی ^۱ در همه پدیده‌های خوشایند و ناخوشایند	من
ادراک درونی نسبت به توجه، فضل و لطف منعم در همه حالات (اعم از خوشایند و ناخوشایند)	نعمت
بازارزایی معناگرایانه نسبت به همه پدیده‌های خوشایند و ناخوشایند زندگی	کنش مولد و بسط‌دهنده
پویایی و کنش‌گری فعال (رفتار شاکرانه)	

۱. برخلاف جریان قارون که گفت: «قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي» (قصص: ۷۸)

مؤلفه‌ها	زیرمؤلفه‌ها
	ادراک فرصت، بهینه‌سازی و بهره‌گیری تمام و کمال
	کنش مراقبتی و محافظتی
	شورافزایی هیجانی - هیجان‌های خوشایند
	نشاط و سرزندگی
	پذیرش و رضایت
(پیامد)	

تبیین مؤلفه‌های الگوی رشد

الگوی «رشدکنندگی مبتنی بر مفهوم شکر»، شکر را نه صرفاً یک واکنش عاطفی گذرا نسبت به دریافت نعمت، بلکه فرایندی جامع و پویا برای بازتعریف رابطه انسان با خود، دیگران (هستی) و خداوند می‌داند. این الگو شکر را از یک واکنش در برابر خوشایندها فراتر برده و آن را به یک سازوکار حیاتی برای تعالی و شکوفایی درونی ارتقا می‌دهد. این الگو مبتنی بر منابع اسلامی، با سه مؤلفه اصلی طراحی و ارائه شده که به‌عنوان یک نقشه راه، چگونگی فعال‌سازی ظرفیت‌های روانی را برای دستیابی به تحول، کمال و بالندگی وجودی بیان می‌کند.

مؤلفه نخست: ساختار - زیربنا و شالوده ادراکی (معرفت شاکرانه)

این مؤلفه، به منزله یک ادراک زیربنایی و پایدار در مرکز الگو (و در نظام شناختی و ادراکی شاکر)، چارچوب ذهنی فرد را برای مواجهه با پدیده‌ها شکل می‌دهد؛ به‌طوری‌که سایر مؤلفه‌ها حول آن شکل می‌گیرند. تحلیل دقیق آیات و روایات نشان می‌دهد شکر، در صورتی به معنای واقعی خود می‌رسد که هر سه ضلع آن در ذهن و ادراک فرد به‌صورت هم‌زمان، پایدار و منسجم در یک منظومه توحیدی و معنادار حاضر باشند. این ساختار در قالب یک مثلث ادراکی سه‌ضلعی بازنمایی می‌شود.

۱. ضلع منعم: معرفت به منعمیت حکیمانه توحیدی

اولین ضلع مثلث، «منعم» است که در رأس قرار گرفته و بنیاد توحیدی شکر را شکل می‌دهد و نقطه آغاز اصلاح نظام اسنادی انسان است. تا زمانی که منعم درک نشود، شکر واقعی ممکن نیست. آیه ۵۳ سوره نحل این انحصار ادراکی را با ظرافت تبیین کرده می‌فرماید: «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ». ترکیب «ما»ی نافیه با «نعمه» به‌صورت نکره در سیاق نفی، همراه با «من» در «مِنْ نِعْمَةٍ»، افاده شمول و استغراق می‌کند. به تعبیری هیچ پدیده‌ای در



عالم از این قاعده مستثنی نیست. از سوی دیگر، آمدن «ف» در «فَمِنْ اللَّهِ» نیز دلالت بر حصر منشأ نعمت به ذات باری تعالی دارد؛ یعنی نه تنها منشأ مشخص می شود، بلکه هر نوع اسناد استقلالی به غیر خداوند نیز نفی می گردد. تقدم این شناخت قلبی بر هرگونه رفتار ظاهری، در روایات نیز بیان شده است. امام صادق (ع) می فرمایند: «مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَعَلِمَ أَنَّ الْمُنْعِمَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَقَدْ أَذَى شُكْرَهَا وَإِنْ لَمْ يُحَرِّكْ لِسَانَهُ». در این بیان، امام (ع) تحقق کامل شکر را با ادات تحقیق «فَقَدْ»، مشروط به دو گزاره شناختی «فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ» و «عَلِمَ أَنَّ الْمُنْعِمَ عَلَيْهِ اللَّهُ» دانسته اند. غایت «وَإِنْ لَمْ يُحَرِّكْ لِسَانَهُ» (حتی اگر زبانش را تکان ندهد)، دلالت روشنی دارد بر اینکه جوهره شکر در اسلام، پیش از آنکه کلامی یا فیزیکی باشد، یک «فرایند شناختی - ادراکی» است.

این دلالت قرآنی، در سطح روان شناختی، به روشنی بر اصلاح «خطای اسناد» دلالت دارد. شکر زمانی محقق می شود که فرد در مرحله شناخت، منبعیت انحصاری خداوند را بپذیرد و از نسبت دادن پدیده ها به خود، مهارت، شانس، یا دیگر اسباب به عنوان علت مستقل فاصله بگیرد. در مقابل، مفهوم مخالف این آیه در کلام قارون و در آیه ۷۸ سوره قصص متجلی است: «إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي». این سخن، نمونه روشن «خوداسنادی» و تکیه به من مستقل است؛ همان خطایی که ساختار شکر را از درون دچار فرسایش و تحول روانی را متوقف می کند. از همین رو ضلع نخست الگو را باید «انحصار اسناد به منعم توحیدی» دانست. کمال و نقص این وجه نیز، بستگی به اندازه معرفت فرد نسبت به منعم و شناخت نعمت های او دارد. هر مقدار میزان این معرفت افزایش پیدا کند، به تبع آن شکرگزاری نیز افزوده خواهد شد.

شناخت منعم صرفاً شناختی سطحی نیست، باید به «معرفت منعم حکیمانه» رسید؛ یعنی درک این حقیقت که خداوند منعم، کریم، فیاض، خیرخواه مطلق و سرشار از رحمت است. او تنها خالق نیست، بلکه بخشنده حکیمی است که همه امور در ید قدرت اوست و حکمتش در پس همه پدیده ها و چالش ها نهفته است (بقره: ۱۴۳ و ۲۱۶؛ آل عمران: ۲۶ و ۷۳؛ اعراف: ۱۵۶؛ علق: ۳). در این سطح، انسان از «مشاهده نعمت» به «مشاهده منعم» حرکت می کند و توجهش از «نعمت» به «نعمت دهنده» معطوف می شود.^۱ با این نگاه، فرد نه فقط به آنچه دریافت کرده می اندیشد، بلکه به حکمت الهی در پس داشته ها و نداشته ها نیز توجه دارد (سپهرودی، ۱۴۲۰ق).

۱. خواجه عبدالله انصاری سه درجه برای شکر قائل است: شکر بر محاب (امور دوست داشتنی)، شکر بر مکروهات (امور ناخوشایند) و استغراق در مشاهده منعم؛ به گونه ای که شاکر را از مشاهده نعمت بازدارد (کاشانی، ۱۳۸۵، ص ۲۱۳-۲۱۶)

ادراک منعیت حکیمانه می‌تواند به «خودآگاهی معنایی» و «معناگری نسبت به همه چیز» تبدیل شود. آدمی درمی‌یابد که همه چیز بخشی از حکمت خداوندی است. همچنین در سطح روان‌شناختی، بالاترین سطح محافظت روانی را فراهم می‌آورد؛ زیرا فرد برخلاف قدردانی متکی بر داشته‌ها، تاب‌آوری خود را در پذیرش حکمت الهی بنا می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴ و ۷۹).

۲. ضلع «من»: ادراک توجه، فضل و ارزشمندی درونی

دومین ضلع مثلث، ناظر بر ادراک توجه، فضل و ارزشمندی درونی است (اسراء: ۷۰؛ طلاق: ۳)؛ ادراکی که بر پایه آگاهی فرد از ارزشمند بودن نزد منعم شکل می‌گیرد. انسان احساس می‌کند نزد منعم جایگاهی دارد، مورد توجه و لطف اوست و زندگی‌اش در پرتو عنایت او معنا پیدا می‌کند. چنین فردی ارزش خود را مستقل از داشته‌ها و موفقیت‌ها درک می‌کند و از نگرش «استحقاق‌گرایانه» فاصله می‌گیرد. فرد زمانی می‌تواند نعمت‌ها را به صورت «تفضل» و نه «حق مسلم» ببیند که جایگاه وجودی خود را در نسبت با منعم شناخته باشد. چنین ادراکی باعث می‌شود احساس تعلق و محبوبیت وجودی شکل بگیرد.

احساس ارزشمندی و اهمیت درونی، پیامدهای مهم روان‌شناختی نیز به همراه دارد. هنگامی که فرد رابطه استواری را با منعم درک کند، ناکامی و محرومیت‌ها به تهدیدی برای او تبدیل نمی‌شوند و احتمال شکل‌گیری احساس بی‌ارزشی، کفران، گلايه‌مندی و نارضایتی کاهش پیدا می‌کند. در مقابل اگر تجربه ادراک «من» به عنوان موجودی ارزشمند و مورد توجه الهی تضعیف شود، کرامت و ارزشمندی فرد از میان رفته، کل ساختار فرو می‌ریزد. در چنین وضعیتی، شکر می‌تواند جای خود را به استحقاق‌گرایی، شکایت، کفران و نارضایتی داده و تمام فرایند رشدکنندگی را متوقف کند؛ چنان‌که سوره فجر اشاره دارد، انسان به‌طور طبیعی داشته‌ها را نشانه کرامت و محرومیت را نشانه اهانت می‌داند، اما سنت الهی این ادراک را تصحیح کرده و تأکید می‌کند که ندادن به معنای اهانت نیست، بلکه می‌تواند نشانه حکمت و خیری نهفته باشد.

۳. ضلع «نعمت، پدیده یا موقعیت» (بازارزیابی معناگرایانه)

ضلع سوم به بازتعریف مفهوم نعمت و چگونگی ادراک و تفسیر فرد از پدیده‌ها، موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی مربوط است؛ سطحی که شکر را از «واکنش به خوشایندها» به بازارزیابی معناگرایانه مبتنی بر «خیر ادراک‌شده» ارتقا می‌دهد. بر اساس این تئوری، تقدیر الهی همواره بر خیر و

صلاح انسان استوار است. ادراک این حقیقت که هر آنچه از سوی پروردگار می‌رسد جز خیر نیست، چه در قالب کامیابی‌ها و چه در لباس سختی‌ها و مصیبت‌ها (پسندیده، ۱۳۹۵)، زیربنای اصلی شکرگزاری پایدار را تشکیل می‌دهد. در این ضلع، انسان شاکر با تکیه بر همین خیرباوری، رویدادها را نه بر اساس دوگانه خوشایند یا ناخوشایند، بلکه بر مبنای ارتباطشان با مبدأ هستی و کارکردشان در رشد کمالی انسان تفسیر کرده و از دل رویدادها دستاوردها و نتایج مثبت استخراج می‌کند.

قرآن کریم این نگاه ارزیابانه را در آیه ۳۵ سوره انبیاء و قرار دادن دو واژه «الشر» و «الخیر» و تحت عنوان مشترک آزمون و فتنه، پایه‌گذاری کرده است؛ ساحت‌هایی که به عنوان ابزارهایی تربیتی در نظام یکپارچه الهی برای خالص‌سازی و ظهور ظرفیت‌های نهفته انسان به‌شمار می‌آیند. با این نگاه نعمت تنها به امور لذت‌بخش، آسان یا مطلوب محدود نمی‌شود؛ همان‌گونه که دارایی می‌تواند زمینه‌ساز رشد باشد، ممکن است انسان را به غفلت و استدرراج بکشاند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق). در مقابل، رنج و محرومیت نیز صرفاً اموری منفی نیستند، بلکه می‌توانند بستر رشد و تحول (بقره: ۲۱۶) باشند؛ ازاین‌رو فرد شاکر با عبور از ظاهر پدیده‌ها، وجه حکیمانه الهی را درمی‌یابد (لقمان: ۲۰).



۴۵

مدل مفهومی رشد روان‌شناختی مبتنی بر مفهوم شکر در منابع اسلامی

سیره و بیانات اهل بیت (علیهم‌السلام) نیز بازتاب همین خیرباوری است. امام صادق (علیه‌السلام) در مواجهه با مصیبت می‌فرمایند: «الحمد لله که مصیبت در دینم نبود» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳). این بیان شاهد روشنی از این بازارزیابی است. همچنین امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای پانزدهم صحیفه سجادیه، هنگام بیماری از تعبیر «أَتَحَقَّقْتَنِي بِهَا» استفاده می‌کنند. گویی بیماری را تحفه و پدیده‌ای برای «تمحیص» و تطهیر درونی می‌بینند.

با همین منطق امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) در موقعیت دشوار می‌فرمایند: «لَيْسَ هَذَا مِنْ مَوَاطِنِ الصَّبْرِ وَلَكِنْ مِنْ مَوَاطِنِ الْبُشْرِ وَالشُّكْرِ» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق). این سخن، با استفاده از ادات حصر و تقابل، مرز میان «صبر» و «شکر» را در یک موقعیت بحرانی بازتعریف می‌کند. از ظاهر سخن برمی‌آید که هر رنجی الزاماً محل صبر نیست، بلکه گاه خود صحنه بحران، صحنه بشارت و شکر است.

روایت مشهور «الْحَمَادُونَ» نیز همین معنا را تکمیل می‌کند: «الَّذِينَ يَحْمَدُونَ اللَّهَ فِي السَّرِّ وَالضَّرِّ». در این روایت، شکر حالتی مقطعی و وابسته به شرایط نیست، بلکه به‌صورت یک خصلت پایدار و ریشه‌دار در شخصیت انسان تصویر می‌شود، تا جایی که نوسانات بیرونی، تعادل و جهت‌گیری درونی فرد را برهم نمی‌زند. بر همین اساس، نعمت و نعمت مفاهیمی مطلق، ثابت (علق: ۶ - ۷؛ فجر: ۱۵

۱۶ - و همیشه مایه رشد و سختی‌ها الزاماً شرّ مطلق نیستند (فجر: ۱۵ - ۱۶). آنچه تعیین‌کننده است، نوع مواجهه انسان با رخدادهاست؛ مواجهه‌ای که می‌تواند به جزع و بی‌تابی (معارج: ۱۹ - ۲۰؛ فجر: ۱۶)، طغیان و سرکشی (ابراهیم: ۲۸؛ مؤمنون: ۷۴ - ۷۵؛ علق: ۶ - ۷)، یا به صبر و استقامت (بقره: ۱۵۵ - ۱۵۶؛ زمر: ۱۰)، رشد و شکر (ابن‌قولویه، ۱۳۵۶ق، فراز سجده زیارت عاشورا) بینجامد.

این سه‌گانه در این مؤلفه، یک ثبات ادراکی پایدار ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز ورود فرد به گام‌های بعدی شکر است. فرد با تکیه به دو ضلع پیشین، به یک حس خیربینی می‌رسد. با تحقق کامل این سه ضلع، فرد از تفکر «قربانی‌محور» به تفکر «تحول‌محور» منتقل می‌شود. ثبات ادراکی حاصل از این نگاه، منجر به شکل‌گیری «خودآگاهی خداسو» می‌شود؛ وضعیتی که در آن هویت فرد در ارتباط با منعم تعریف می‌شود. تکامل این مؤلفه، فرد را به ذکر قلبی پایدار و دائم (آل‌عمران: ۱۱۹) می‌رساند؛ مقامی که پیوندی اساسی با تحول در نظام روانی انسان دارد. در نهایت، این اطمینان قلبی، بهزیستی روانی پایداری را به ارمغان می‌آورد.

مؤلفه دوم: پویایی و کنش - از ادراک تا عمل

پس از آنکه در مؤلفه نخست (ساختار)، زمینه ادراکی و معنایی فرد شکل گرفت و ساختار شاكرانه در نظام شناختی تثبیت شد، فرآیند تحول وارد مرحله «پویایی و کنش‌گری» می‌شود. در این مرحله، شکرگزاری از یک حالت صرفاً ذهنی و ادراکی خارج شده و به یک نظام رفتاری فعال، مولد و مسئولانه تبدیل می‌گردد. به بیان دیگر، اگر در مؤلفه قبل، شکر به‌مثابه یک ساختار معرفتی و نحوه دیدن جهان بود، در اینجا به‌مثابه نحوه زیستن و شیوه مواجهه با پدیده‌هاست. این مؤلفه، بر نحوه تعامل فرد با موقعیت‌های زندگی تمرکز دارد و مانع از آن می‌شود که انسان در رفاه و نعمت، دچار غفلت، سرمستی و رکود شود یا در سختی و فشار، به شکایت، انفعال و فروپاشی روانی گرایش پیدا کند. در واقع، این مرحله، ظهور عینی شکر در رفتار و سبک زندگی است؛ به‌گونه‌ای که داشته‌ها به دستاورد، و مشکلات به فرصت تبدیل می‌شوند.

این نظام رفتاری، بر دو کنش اصلی استوار است: نخست، کنش مولد و بسط‌دهنده؛ و دوم، بعد حفاظتی و مراقبتی. هر دو بعد، در کنار هم نشان می‌دهند که شکر در منطق اسلامی، نوعی عمل آگاهانه در جهت حفظ، شکوفاسازی و جهت‌دهی درست به سرمایه‌های وجودی است. ازهمین‌رو شکر در منطق قرآن تنها ایستادن در برابر نعمت نیست، بلکه نوعی مواجهه صحیح و مناسب با

پدیده‌های زندگی و صیانت از آن، در مسیر رشد است.

در نخستین بعد، کنش مولد و بسط‌دهنده؛ شکر با خصیصه رشدکنندگی و فعلیت‌بخشی به ظرفیت‌ها معنا می‌شود. فرد شاکر، بر پایه ساختار درونی نسبتاً باثباتی که در مؤلفه نخست شکل گرفته، توانایی فرصت‌شناسی و تبدیل پتانسیل به واقعیت را پیدا می‌کند. او فقط به دنبال حفظ وضعیت موجود نیست، بلکه تلاش می‌کند سرمایه‌های خود را، هرچند اندک، به دستاوردهایی برای رشد تبدیل کند. در این سطح، شکر نوعی کنش فعال و سازنده است که انسان را از حالت انفعال بیرون می‌آورد و او را به‌سوی بهره‌برداری مسئولانه و صحیح از امکانات سوق می‌دهد.

از همین جا، منظر اغتنام فرصت و فرصت‌یابی معنا پیدا می‌کند. شکر در این سطح، به معنای غنیمت شمردن لحظه‌ها، امکانات و موقعیت‌هایی است که می‌توانند زمینه‌ساز رشد باشند. فرد شاکر در هر پدیده‌ای، حتی رخدادهای ناچیز، دشوار یا به ظاهر بی‌اهمیت نیز به دنبال ظرفیتی پنهان برای خیر و پیشرفت می‌گردد که اگر به‌درستی شناخته و هدایت شود، به بسط درونی و بیرونی انسان خواهد انجامید. در این نگاه، موقعیت‌های زندگی صرفاً رخدادهایی تصادفی یا بی‌معنا نیستند، بلکه مواد خامی برای ساختن آینده‌اند. از همین منظر، تبدیل چالش (در هر موقعیتی) به فرصت، یکی از جلوه‌های اصلی شکر است. این نگاه، از حیث روان‌شناختی، انسان را از تفسیر تک‌ساحتی وقایع بیرون آورده و او را به‌سوی فهمی چندلایه از رخدادها سوق می‌دهد.

این معنا در نصوص دینی نیز به روشنی قابل پیگیری است. آیه «الَّذِينَ يَدُلُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ» (ابراهیم: ۲۸)، یکی از مهم‌ترین مستندات برای فهم بعد کنشی شکر است. واژه «بَدَلُوا» در ساختار صرفی خود بر تلاش، تکلف و کثرت فعل دلالت دارد؛ یعنی نعمت به‌خودی‌خود دگرگون نمی‌شود، بلکه این انسان است که با مداخله رفتاری خود، آن را از مسیر درست خارج می‌سازد. آیه تصریح می‌کند که خداوند نعمت را عطا کرده است، اما برخی انسان‌ها با سوءرفتار آن نعمت را به «کفر» تبدیل کرده‌اند. در اینجا «کفر» تنها به معنای انکار اعتقادی نیست، بلکه معنای پوشاندن، پنهان کردن و مصرف کردن نعمت در مسیر باطل را نیز دربر می‌گیرد. نتیجه چنین تغییری، ورود به «دار البوار» است؛ یعنی سرای هلاکت، تباهی و فروپاشی فردی و اجتماعی. بر این اساس، شکر نیازمند یک «کنش محافظتی» نیز هست تا مانع از تبدیل شدن ضربه به سقوط و تباهی و موهبت به ابزار غفلت، خودبسندگی و طغیان گردد (علق: ۶).

در بعد دوم، بعد حفاظتی و مراقبتی؛ شکر نقش تثبیت‌کننده و محافظ پیدا می‌کند. در این

سطح، داشته‌ها و موقعیت‌های زندگی، دارایی‌های ثابت و بی‌خطر تلقی نمی‌شوند، بلکه امانت‌هایی حساس و پویا هستند که حفظ آنها نیازمند آداب درست و مراقبت دائمی است. اینجا شکر به معنای آن است که انسان از سرمایه‌های خود (خوشایند و ناخوشایند) در مسیر نافرمانی استفاده نکند و اجازه ندهد که به ابزار طغیان، غرور، استغنا، انحطاط یا کفران تبدیل شوند. بدین ترتیب، شکر نوعی هوشیاری مستمر نسبت به جهت حرکت رفتار است؛ هوشیاری‌ای که تضمین می‌کند پدیده‌های زندگی در چارچوب رضایت منعم و مسیر توحیدی باقی بمانند. این صیانت رفتاری در کلام معصومین (علیهم‌السلام) با دو کلیدواژه اساسی ورع و حسن جوار تبیین شده است. امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) حقیقت شکر را یک کنترل تکانه قدرتمند معرفی کرده و می‌فرماید: «شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ» (طبرسی، ۱۳۷۹) و «أَلَّا تَسْتَعِينُوا بِنِعْمَةِ عَلِيٍّ مَعَاصِيَهُ» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق)؛ یعنی شکر عملی، استفاده نکردن از سرمایه‌های زندگی در مسیر نافرمانی است.

از منظر این الگو، حس کفایت و بسندگی نیز از عناصر مهم بعد حفاظتی است. فرد شاکر به جای اینکه همواره در وضعیت طلبکاری منفعلانه و احساس کمبود فرساینده باقی بماند، می‌آموزد که داشته‌های آشکار و ناآشکار خود را ببیند، از آنها مراقبت کند و بر همان سرمایه‌های موجود تکیه کند. این نگاه، نه به معنای قناعت منفعل یا کنار کشیدن از تلاش، بلکه به معنای برخورد درست با موقعیت است. فردی که حس کفایت دارد، انرژی روانی خود را در حسرت نداشته‌ها، نگرانی‌های بی‌ثمر و مقایسه‌های فرساینده مصرف نمی‌کند، بلکه آن را به کنشگری سازنده اختصاص می‌دهد.

بر پایه مجموع این تحلیل‌ها، می‌توان گفت که در مؤلفه دوم الگو، فرد شاکر نه فقط موقعیت‌های خوشایند خود را می‌شناسد، بلکه آن را حفظ می‌کند، به کار می‌گیرد، بسط می‌دهد و از آن در مسیر رشد خود و دیگران بهره می‌برد. او همچنین در برابر سختی‌ها، به جای شکایت و فرسایش، به بازتفسیر، صبر فعال و بهره‌برداری تحولی روی می‌آورد. بدین ترتیب، شکر به یک نیروی محرک برای رشد وجودی، صیانت از سرمایه‌های زندگی و تبدیل چالش‌ها به فرصت‌ها بدل می‌شود؛ نیرویی که هم فرد را از سقوط در «دار البوار» باز می‌دارد و هم او را به سمت «زیادت» در ساحت وجودی و معنوی هدایت می‌کند.

مؤلفه سوم: شورافزایی درونی - نظام عاطفی

پیامد نهایی و درعین حال نیروی محرکه الگوی رشد روان‌شناختی، مؤلفه «شورافزایی درونی»

است. در این مرحله، شکر از سطح یک ادراک اصلاح شده و یک رفتار و کنش مسئولانه فراتر رفته و در قالب یک حالت عاطفی پایدار و نهاده‌شده در درون فرد تبدیل می‌شود. به بیان دیگر، وقتی فرد در سطح «ساختار ادراکی» احساس امنیت توحیدی می‌کند و در سطح «پویایی و کنش» به بهره‌برداری مسئولانه دست می‌زند، درونی‌ترین پیامد آن، تجربه هیجان‌های مثبت مستمر است.

این هیجان‌های مثبت در دو بعد اصلی ظهور می‌کنند: نخست، نشاط و سرزندگی؛ و دوم، پذیرش و رضایت. نشاط و سرزندگی از جریان پویایی درونی ناشی می‌شود و نشان می‌دهد که فرد در اثر شکر، از رکود، پژمردگی و فرسودگی روانی فاصله گرفته است. در مقابل، پذیرش و رضایت از آرامش و تعادل در ساختار ادراکی سرچشمه می‌گیرد و بیانگر آن است که فرد در برابر مقدرات الهی به حالت صلح درونی رسیده است. در اوج این فرایند، «سرور» و «توان‌افزایی درونی» رخ می‌دهد؛ حالتی که قدرت مقاومت انسان را برای ادامه مسیر تحول افزایش می‌دهد.

انسان در این سطح، نه فقط درک درستی از پدیده‌های زندگی به دست می‌آورد و نه فقط از آن درست استفاده می‌کند، بلکه درون او نیز به حالتی از رضایت، آرامش و بهجت وجودی می‌رسد که او را در برابر نوسانات بیرونی مقاوم می‌سازد. از این رو شورافزایی در این الگو، یک پیامد منفعل نیست، بلکه همان انرژی درونی‌ای است که استمرار شکر را ممکن می‌کند. به تعبیر دیگر، شکر در این سطح هم «ثمره» است و هم «سوخت»؛ یعنی از یک سو نتیجه طبیعی ساختار و کنش شاکرانه است؛ و از سوی دیگر، خود به نیروی محرک ادامه مسیر تحول تبدیل می‌شود.

یکی از عالی‌ترین تجلیات این تاب‌آوری و پذیرش معنوی، در صحنه کربلا و در پاسخ حضرت زینب علیها السلام به طعنه ابن زیاد در زمانی که فرمود: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِلاً»^۱ متبلور است. ایشان با استفاده از ساختار حصر «مَا... إِلَّا»، تمام مراتب یک فاجعه سهمگین را در لایه اراده الهی، منحصرراً در «جمال» می‌بینند. این جمال، زیبایی ظاهری نیست، بلکه شهود زیبایی حقیقت، حکمت و خیر نهایی است. از نظر روان‌شناختی، این عالی‌ترین سطح «تاب‌آوری معنوی» است؛ جایی که ساختار ادراکی چنان تکامل یافته که حتی بلا، ضربه و فشار بیرونی نیز می‌تواند حامل «لذت معنوی» شود؛ لذتی از جنس آرامش و رضایت در دل محنت. در این الگو، شدت رفاه یا مصیبت^۱

۱. صریح‌ترین شاهد بر این مدعا، واکنش امام صادق علیه السلام در هنگام رحلت فرزندشان است: «سُبْحَانَ مَنْ يَقْتُلُ أَوْلَادَنَا وَلَا نَزْدَادُ لَهُ إِلَّا خَيْرًا». واژه «سُبْحَانَ» (اسم مصدر) بر تنزیه مطلق خداوند از هرگونه نقص، ظلم و بی‌حکمتی دلالت دارد، آن هم دقیقاً در لحظه‌ای که سهمگین‌ترین «ترومای فقدان» رخ داده است.

نه تنها موجب فروپاشی هیجانی نمی‌شود، بلکه در صورت تکامل مؤلفه‌های پیشین، به تعمیق رابطه با خدا می‌انجامد، البته با لحاظ این مسئله که: «وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ».

رسالت الگوی رشد روان‌شناختی، ارتقای انسان از مرتبه «شاکر موقعیتی» به «شکور پایدار» است. تکامل نهایی این بُعد، در «ذکر دائم» تثبیت می‌شود؛ مقامی که در آن، قلب (به‌عنوان مُدِرک هیجان) و رفتار (در بعد کلامی و غیرکلامی) به هماهنگی مطلق می‌رسند: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ» (آل عمران: ۱۹۱).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که فهم رایج از «رشد روان‌شناختی» به‌عنوان پدیده‌ای عمدتاً واکنشی و محدود به موقعیت‌های آسیب‌زا، نیازمند بازنگری اساسی است. در ادبیات روان‌شناسی، به‌ویژه در چارچوب روان‌شناسی مثبت‌گرا، رشد عمدتاً پیامد ثانویه ضربه و تروما و در قالب مفاهیمی همچون «رشد پس از ضربه» مطرح می‌شود (تدسچی و کالهن، ۲۰۰۴؛ ایوزان و همکاران، ۱۴۰۱). بااین‌حال، تمرکز غالب این ادبیات بر «ضربه» به‌عنوان محرک اصلی رشد، موجب نوعی سوگیری مفهومی شده است؛ به‌گونه‌ای که سایر بسترهای زندگی، به‌ویژه «رفاه و برخورداری»، کمتر به‌عنوان زمینه‌های بالقوه رشد و انحطاط مورد توجه قرار گرفته‌اند.

در مقابل، یافته‌های این پژوهش بر اساس تحلیل‌های برگرفته از منابع اسلامی، نشان می‌دهد که رشد و انحطاط هر دو می‌توانند در دو بستر «ضربه» و «رفاه» رخ دهند؛ چارچوبی که در آن، رشد نه به‌عنوان پیامد یک نوع خاص از رویداد، بلکه به‌عنوان یک فرایند مستمر و فراموقعیتی در نظر گرفته می‌شود. رشدکنندگی به معنای آمادگی پایدار فرد برای تبدیل موقعیت‌های مختلف زندگی، اعم از خوشایند و ناخوشایند به فرصت‌هایی برای افزایش ظرفیت روانی و وجودی است.

در واقع، شکر در اینجا به‌عنوان فرایندی جامع عمل می‌کند که پدیده‌های خوشایند و ناخوشایند را از ابزاری برای انحطاط به پله‌ای برای رشد تبدیل می‌نماید. این نتیجه، با برخی شواهد نظری در روان‌شناسی نیز قابل تبیین است. به‌عنوان مثال، پدیده «انطباق و تردمیل لذت‌گرایانه» (داینر و اسکال، ۲۰۰۹) نشان می‌دهد که افراد در مواجهه با دستاوردها و داشته‌ها، به سرعت به سطح پایه‌ای از رضایت باز می‌گردند و این امر می‌تواند به کاهش حساسیت هیجانی و معنایی نسبت به داشته‌ها

منجر شود. همچنین پژوهش‌ها درباره رابطه ثروت و بهزیستی نشان داده‌اند که افزایش رفاه مادی لزوماً به افزایش پایدار بهزیستی ذهنی منجر نمی‌شود (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). این یافته‌ها مؤید آن است که رفاه، برخلاف تصور رایج، نه تنها تضمین‌کننده رشد نیست، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز نوعی ایستایی یا حتی افول روان‌شناختی باشد.

این مفهوم همچنین در عین هم‌پوشانی با برخی سازه‌های روان‌شناختی مانند معنایابی (جان‌بزرگی و غروی، ۱۴۰۰)، خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰)^۱ و بازسازی شناختی (بک، ۱۴۰۳)، از آنها فراتر می‌رود؛ زیرا بر پویایی مستمر رشد و نه صرفاً سازگاری یا بازگشت به تعادل تأکید دارد. در این میان، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که «شکر» می‌تواند به‌عنوان سازوکار مرکزی این فرایند عمل کند. در روان‌شناسی، شکر غالباً به‌عنوان یک هیجان مثبت یا یک صفت شخصیتی مورد بررسی قرار گرفته است (وود^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). با این حال، در چارچوب مفهومی این پژوهش، شکر به‌عنوان یک «فرایند تنظیمی چندسطحی» تبیین می‌شود. کارکرد دوگانه به‌دست‌آمده

در این پژوهش، با نظریه‌های ارزیابی شناختی هیجان (همچون لازاروس،^۳ ۱۹۹۱) نیز همخوانی دارد، اما آن را به حوزه‌ای گسترده‌تر تعمیم می‌دهد و شامل تنظیم مواجهه با تجربه‌های مثبت نیز می‌شود؛ حوزه‌ای که در ادبیات روان‌شناسی به این صورت مورد توجه قرار نگرفته است.

بر این اساس، تمایز اساسی این رویکرد با جریان اصلی روان‌شناسی را می‌توان در چند سطح تبیین کرد: نخست، در سطح موضوع، رشد به یک نوع خاص از تجربه (مانند ضربه) محدود نیست، بلکه در هر دو بستر رفاه و رنج قابل تحقق است؛ دوم، در سطح پیامد، رشد در این پژوهش صرفاً به بهبود کارکرد یا افزایش بهزیستی محدود نمی‌شود، بلکه به «افزایش سعه وجودی» و ظرفیت مواجهه با پیچیدگی‌های زندگی اشاره دارد؛ سوم، در سطح ماهیت، رشد نه یک واکنش پسینی، بلکه یک فرایند کنش‌مند و مستمر تلقی می‌شود؛ و نهایتاً، در سطح سازه‌ها، شکر از یک هیجان یا صفت، به یک سیستم تنظیمی ارتقا می‌یابد. در سطح مکانیسم روان‌شناختی، جنبه روان‌شناختی این الگو در تغییر نظام اسنادی^۴ و بازارزیابی شناختی^۵ نهفته است. فرد شاکر با درک

1. Deci, E. L. & Ryan, R. M

2. Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W

3. Lazarus, R. S

4. Attribution System

5. Cognitive Reappraisal

ضلع «منعم»، از «خوداسنادی» (اسناد موفقیت به مهارت یا شانس خود) فاصله گرفته و پدیده‌ها را به عنوان «تفضل و توجه الهی» بازاریابی می‌کند. این تغییر در نگرش، مانع از احساس استحقاق‌گرایی و طغیان در رفاه می‌شود. در موقعیت‌های ناخوشایند، شکر با مکانیزم «دیدن وجه نعمت در دل بلا»، فرد را به مقام «رضا» می‌رساند. برخلاف مدل‌های روان‌شناختی که بر بهزیستی لذت‌گرا تأکید دارند، این الگو بر «توسعه وجودی» و ارتقای گوهر ذات انسان تأکید می‌ورزد.

منابع

قرآن کریم.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ. قم: جامعه مدرسین. امام سجاد، علی بن الحسین (۱۳۷۶). الصحيفة السجادية. قم: دفتر نشر الهادی. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق). مکارم الأخلاق. قم: شریف رضی. مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد. قم: کنگره شیخ مفید. ابن اثیر، مبارک بن محمد (۱۳۶۷). النهاية فی غریب الحديث و الأثر. قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲). الخصال. قم: جامعه مدرسین. ابن سیده، علی بن اسماعیل (۱۴۱۷ق). المنخصص. بیروت: دار احیاء التراث العربی. ابن قولویه، جعفر (۱۳۵۶ق). کامل الزیارات. نجف: مطبعة المرتضویه. ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق). معجم مقاییس اللغة. قم: مکتب الاعلام الاسلامی. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). لسان العرب. بیروت: دار الفكر للطباعة و النشر. اصفهانیان، محمود؛ گلزاری، محمود و براتی سده، فرید (۱۳۹۵). تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی و بررسی کارآمدی آن در رضایت از زندگی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۲(۲)، ۱۰۰ - ۱۳۲. اصفهانیان، محمود؛ سالاروند، ابراهیم؛ سالاری‌فر، محمدرضا و داودی، عبدالوحید (۱۴۰۱). تدوین مدل مفهومی قدردانی مبتنی بر مؤلفه‌های شکر اسلامی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۸(۱۷)، ۷۵ - ۹۳. یوزان، ایتای؛ لوماس، تیم؛ هفرون، کیت و ورت، پیرس (۱۴۰۱). موج دوم در روان‌شناسی مثبت‌پذیرش جنبه‌های منفی زندگی. ترجمه شهریار شهیدی. تهران: رشد.

باقری آغچه‌بدی، مهدی؛ گلزاری، محمود و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۵). ساخت، رواسازی و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه‌های اسلام. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۲(۳)، ۱۶۶ - ۱۹۴.

بک، جودیت (۱۴۰۳). درمان‌شناختی رفتاری: مبانی و فراتر از آن. ترجمه شیوا جمشیدی. تهران: ارجمند.

پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی. قم: دار الحدیث.
پسندیده، عباس (۱۳۹۶). روش مفهوم‌شناسی موضوعات اخلاقی و کاربرست آن در مفهوم حیا. اخلاق و حیانی، ۵(۲)، ۶۷ - ۹۶.

پسندیده، عباس (۱۳۹۸). سخن سردبیر. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۵(۱۱).
پسندیده، عباس (۱۳۹۹). سخن سردبیر. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۶(۱۲).
پسندیده، عباس (۱۴۰۰). نسل دوم حدیث‌پژوهی؛ معنا، مبنا و روش. علوم حدیث، ۲۶(۲)، ۶۴ - ۸۶.
جان‌بزرگی، مسعود و غروی، سیدمحمد (۱۴۰۰). نظریه‌های نوین روان‌درمانگری و مشاوره. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس و آذربایجانی، مسعود (۱۴۰۰). خانواده‌درمانگری معنوی خداسو. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۷). تفسیر تسنیم. قم: اسراء.
جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق). صحاح اللغة (تاج اللغة و صحاح العربیه). بیروت: دار العلم للملایین.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. بیروت: دار القلم.
رولک پارتین، یوگن سی؛ کینگ، پاملا آبتین؛ واگنر، لیندا و بنسون، پتر (۱۳۹۷). تحول معنوی در کودکی و نوجوانی. ترجمه شعله امیری و همکاران. اصفهان: دانشگاه اصفهان.

سالاروند، ابراهیم؛ احمدی، محمدرضا و موسوی‌نسب، محمدرضا (۱۳۹۴). ساخت آزمون مقدماتی قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی. روان‌شناسی و دین، ۸(۲)، ۱ - ۱۸.
سلیگمن، مارتین (۱۴۰۳). شادمانی درونی. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران. تهران: دانژه.
سهروردی، عمر بن محمد (۱۴۲۰ق). عوارف المعارف. بیروت: دار الکتب العلمیه.
شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق). نهج البلاغه (نسخه صبحی صالح). قم: هجرت.

- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷ق). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: جامعه مدرسین.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۹). مشکاة الانوار. قم: دار الثقلین.
- طبرسی، حسین بن فضل (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق). مکارم الأخلاق. قم: شریف رضی.
- عبدی، حمزه (۱۴۰۲). شکر و گذشت در متون اسلامی و روان‌شناسی. قم: دار الحدیث.
- عرب‌پور، مصطفی و جان‌بزرگی، مسعود (۱۴۰۳). مفهوم‌شناسی «تحول معنوی» در روان‌شناسی. سلامت معنوی، ۳(۴)، ۵۶۲ - ۵۷۲.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰ق). الفروق فی اللغة. بیروت: دار الافاق الجدیده.
- فاضلی، علی‌رضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ حاتمی، جواد و عادل، سید حسن (۱۴۰۱). بررسی عوامل تسهیل‌کننده رشد پس از ضربه در بیماران مبتلا به کرونا: تحلیل مضمون. روان‌شناسی فرهنگی، ۱۶(۱)، ۷۶ - ۹۴.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق). کتاب العین. قم: هجرت.
- کاشی، عبدالرزاق بن جلال الدین (۱۳۸۵). منازل السائرین (شرح قاسانی). قم: بیدار.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ. قم: دار الحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ق). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۹). تفسیر نمونه. قم: دار الکتب الاسلامیه.
- مویدی، حسین (۱۳۹۲). فرایند ریشه‌یابی واژگان نهج البلاغه با تأکید بر روش ابن فارس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قرآن و حدیث.
- نیومن، باربارا و نیومن، فیلیپ (۱۳۹۳). نظریه‌های تحول. ترجمه مجتبی امید، مجد. تهران: دانژه.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (p. 103-118). Springer.

- Diener, E., Ng, W., Harter, J. & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52-61.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Altheide, D. L. & Johnson, J. M. (1994). *Criteria for assessing interpretative validity in qualitative research*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (1st ed., p. 485-499). Sage Publications .
- Eisenhart, M. D. & Howe, K. R. (1992). Validity in educational research. In M. D. LeCompte, W. L. Millroy & J. Preissle (Eds.), *The handbook of qualitative research in education* (p. 643-680). Academic Press .
- Leininger, M. (1994). *Evaluation criteria and critique of qualitative research studies*. In J. M. Morse (Ed.), *Critical issues in qualitative research methods* (p. 325-344). Sage Publications .
- Lincoln, Y. S. (1995). Emerging criteria for quality in qualitative and interpretive research. *Qualitative Inquiry*, 1(3), 275-289 .
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications .
- Sandelowski, M. (1993). Rigor or rigor mortis: The problem of rigor in qualitative research revisited. *Advances in Nursing Science*, 16(2), 1-8.
- Thorne, S., Reimer Kirkham, S. & MacDonald-Emes, J. (1997). Interpretive description: A noncategorical qualitative alternative for developing nursing knowledge. *Research in Nursing & Health*, 20(2), 169-177.
- Whittemore, R., Chase, S. K. & Mandle, C. L. (2001). Validity in qualitative research.



Qualitative Health Research, 11(4), 522-537.

Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.

Malterud, K., Siersma, V. D. & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753-1760.

Braun, V. & Clarke, V. (2021). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 201-216.

Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R. & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology. *American Psychologist*, 73(1), 2646.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E. & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-13.

