سال دوازدهم ● بهار و تابستان ۱۴۰۵ ● شماره ۲۴
Biannual Journal of Islamic Psychology
Vol. 12, No. 24, Spring & Summer 2026

الگوی رشد روان‌شناختی مبتنی‌بر 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 الگوی رشد روان‌شناختی مبتنی‌بر 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 به‌صورت 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 الگوسازی رشد روان‌شناختی مبتنی‌بر 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» الگوی پیشنهادی به‌دست‌آمده از سه رکن اساسی «شناخت توحیدی منعم»، «ادراک تفضل الهی» و «توجه و بازارزیابی نعمت» تشکیل شده. بر اساس این الگو، مواجهه فرد با این مؤلفه‌ها، او را به کنش‌های فعال بسط‌دهنده و محافظتی سوق می‌دهد. نتیجه و پیامد این فرایند ادراکی ـ کنشی، تجربه‌ای هیجانی و شورآفرین است که به رشد روان‌شناختی فرد منتهی می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده با معیارهای «اعتبارپذیری»، «انتقال‌پذیری»، «اطمینان‌پذیری» و «تصدیق‌پذیری»، قابلیت مناسبی برای استفاده در پژوهش‌های روان‌شناختی، مثبت‌نگر، معنوی و مطالعات میان‌رشته‌ای اسلامی دارد و می‌تواند به‌عنوان الگویی بومی و معتبر مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: شکر، الگوی رشدکنندگی، رفاه، مصیبت.

---

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، جامعة 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، جامعة المصطفی العالمیه، قم، ایران
تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۱۸

مقدمه

بر اساس آموزه‌های دینی و شواهد تجربی، زندگی انسان همـواره در میانـه دو طیـف «مصـیبت» و «رفاه» در جریان بـوده اسـت؛ دو وضـعیتی کـه نـه‌تنهـا اجتنـاب‌ناپذیرنـد، بلکـه هریـک بـه‌مثابـه «موقعیت‌های آزمون‌گر» ظرفیت‌های وجودی انسان عمل می‌کنند. برخلاف تلقی رایج که آسیب و رشد را عمدتاً پیامد مواجهه با ضربه‌ها می‌داند، منابع اسلامی بـر ایـن نکتـه تأکیـد دارنـد کـه هـم رنج و هم رفاه، می‌توانند به «رشد» یا «انحطاط» منجر شوند (پسندیده، ۱۳۹۸). به بیان دیگر، انسـان 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 مـی‌شـوند یـا در رفـاه بـه غفلـت و طغیـان می‌افتند؛ درحالی‌که گروهی دیگر همین موقعیت‌ها را به سکویی برای رشد و تعالی تبدیل می‌کننـد (پسندیده، ۱۳۹۹).

در دهـه‌هـای اخیـر، روان‌شناسـی مثبـت‌گـرا بـا چـرخش از رویکـرد آسـیب‌محـور بـه‌سـوی توانمندی‌های انسانی (سلیگمن، ۱۴۰۳)، مفاهیمی نظیر «رشد پس از ضربه (PTG)» را به‌عنوان یکـی از محورهای پژوهش خود قرار داده است (تدسچی و کالهون،[1] ۲۰۰۴). این رویکرد نشان می‌دهـد کـه تجربه‌های دشوار می‌توانند به بازسازی شناختی، ارتقای معنا و افزایش ظرفیـت‌هـای روانـی منجـر شوند (فاضلی و همکاران، ۱۴۰۱). بااین‌حال، این ادبیات، نگاه تک‌بعدی به مقوله «رشد» دارد؛ چراکـه تمرکز بر «ضربه و تروما» به‌عنوان تنها محرک رشـد، موجـب غفلـت از سـاحت مهمـی از زیسـت انسانی، یعنی «رفاه، نعمت و برخورداری» شده است. برخلاف پیش‌فرض رایج که تنها ضربه‌هـا را رشددهنده می‌بیند، منابع دینی تأکید دارند که افراد دارای نعمت نیز در معرض همان اندازه از رشد یا انحطاط (علق: ۶؛ قصـص: ۷۸؛ اعـراف: ۱۷۵) قـرار دارنـد. روان‌شناسـی جریـان اصـلی، راهبردهـای مقابله‌ای فراوانی برای مدیریت استرس ارائه داده است، اما در تبیین سازوکارهای روان‌شـناختی کـه مانع از «سرمستی، طغیان و غفلت» در هنگام برخورداری می‌شوند و رفاه را بـه پلـه‌ای بـرای رشـد تبدیل می‌کنند، دچار خلأ است؛ خلأیی که نشان مـی‌دهـد الگوهـای موجـود، تصـویر کـاملی از پویایی رشد انسانی ارائه نمی‌کنند.

1. Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G.

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)، الگوسازی 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، ج۴۲). 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، ج۲، ص۸۳) 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 الگوهای بومی و مبتنی‌بر 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» الگوسازی 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 الگوسازی مفهومی رشد روان‌شناختی مبتنی‌بر 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 ـ 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

استخراج‌شده، فرایند الگوسازی مفهومی انجام گرفت. الگوی حاصل، بازنمایی نظری ساده‌شده‌ای از فرایند رشد روان‌شناختی در پرتو شکر است که امکان فهم منسجم‌تر این پدیده را فراهم می‌کند و مبنایی برای تحلیل و تبیین آن ارائه می‌دهد.

در این پژوهش، چارچوب اصلی ارزیابی کیفیت بر پایه معیارهای اعتبارپذیری،[1] انتقال‌پذیری،[2] اطمینان‌پذیری[3] و تصدیق‌پذیری[4] که نخست توسط لینکلن و گوبا[5] (۱۹۸۵) مطرح گردید و سپس در آثار پژوهشگرانی چون آلثاید و جانسون[6] (۱۹۹۴)، سندلوفسکی[7] (۱۹۹۳)، لینکلن (۱۹۹۵) و ویتمور و همکاران[8] (۲۰۰۱) بسط یافته‌اند. این معیارها امروزه نیز در ادبیات روش‌شناسی نه به‌عنوان جایگزین مستقیم روایی و پایایی کمی، بلکه به‌عنوان معیارهای متناظر و متناسب با پارادایم‌های تفسیری و سازه‌گرایانه برای سنجش کیفیت و اصالت پژوهش‌های کیفی شناخته می‌شوند (لویتو همکاران[9]، ۲۰۱۸؛ کرسول و پوث،[10] ۲۰۱۸).

برای اعتبارپذیری، راهبرد جامعیت در گردآوری داده‌ها، بررسی نظام‌مند و دقیق متون همراه با تحلیل شبکه معنایی کلمات و مفاهیم و مقایسه مستمر شواهد متنی به‌کار گرفته شد (آیزن هارت و هاو،[11] ۱۹۹۲؛ لاینینگر،[12] ۱۹۹۴). همچنین برای اطمینان از صحت استخراج مقوله‌ها و تدوین الگوی مفهومی، یافته‌ها توسط همتایان و خبرگان (متخصصان مسلط به روش‌شناسی و معارف دینی) مورد بازبینی و تأیید قرار گرفت. در فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها، تلاش شد شواهد موجود تا رسیدن به کفایت و غنای مفهومی مورد نیاز برای تبیین پدیده گردآوری شود. با توجه به تحولات اخیر در روش‌شناسی پژوهش کیفی و نقدهای وارد شده بر کاربرد عام مفهوم «اشباع نظری» (لینکلن، ۱۹۹۵)، در این پژوهش کفایت داده‌ها بر اساس میزان قدرت اطلاعاتی،[13] 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 الگو ارزیابی شد (مالترود و همکاران[1]، ۲۰۱۶؛ براون و کلارک،[2] ۲۰۲۱).

در مرحله تحلیل و تدوین الگو 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[3] ۱۹۹۷؛ ویتمور و همکاران، ۲۰۰۱، ناول و همکاران[4]، 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

ازآنجاکه 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 موليه. والشَّكُورُ من الدواب: ما يسمن بالعلف اليسير ويكفيه؛ والشَّكِرَةُ من الحلوبات التي تصيب حظا من بقل أو مرعى، فتغزر عليه بعد قلة اللبن، فإذا نزل القوم منزلا وأصاب نعمهم شيئا من بقل فدرت قيل أَشْكَرَ القومُ، وإنهم ليحتلبون شَكْرَةً (جزم). وشَكِرَتِ الحلوبةُ شَكَراً (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج۵).	موضوع در انسان: احسان، نعمت؛ در چهارپایان، گیاه، شیر چهارپایان ماهیت در انسان: شناخت، انتشار، ستایش 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.

تعریف لغوی	ویژگی‌ها (کدها)
الشين والكاف والراء أصولٌ أربعة متباينةٌ بعيدة القياس. فالأول: الشُّكر: الثَّناء على الإنسان بمعروف يُولِيكَهُ، ويقال إنّ حقيقة الشُّكر الرِّضا باليسير. يقولون: فرسٌ شَكور، إذا كفاه لِسمَنِه العلفُ القليل. والأصل الثاني: الامتلاء والغُزْر في الشيء. يقال حَلُوبة شَكِرَةٌ إذا أصابت حَظًّا من مرعًى فغَزُرت، ويقال: أشكر القومُ، وإنهم ليحتلبون شَكِرَةً، وقد شَكِرت الحَلُوبة، ومن هذا الباب: شَكِرَت الشّجرةُ، إذا كثُر فيئُها. والأصل الثالث: الشَّكير من النبات، وهو الذي ينبُت من ساق الشَّجرة، وهي قُضبان غضّة، ويكون ذلك في النَّبات أوّلَ ما ينبُت (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج۳).	موضوع: احسان، نیکی، معروف، درختان، شیر چهارپایان ماهیت: حمد و ثنا، 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 شاخه‌های تازه روییده، جوانه‌های تازه و نازک و پررشد درختان
الشُّكْرُ: الثناء على المحسِن بما أَوْلاكَهُ من المعروف، والشُّكْرَانُ: خِلاف الكفران، والشَّكُورُ من الدوابّ: ما يكفيه العلَفُ القليل (جوهری، ۱۴۰۴ق، ج۲) الشُّكْر: عِرْفان الإحسان ونَشْرُه، والشُّكْر من الله تعالى: المجازاة والثناء الجميل ... وتشكَّرَ له بلاءه: كشَكَره. والشَّكُور من الدَّواب: الذي يسمن على قلّة العلف، كأنه يشْكُر، وإن كان ذلك الإحسان قليلا، وشُكْره: ظهور نمائه وظهور العلف فيه، والشَّكِرَة، والمِشْكَارُ من الحَلُوبات: التي تَغْزُر على قلّة الحَظّ من المرعى، وضَرَّةٌ شَكْرَى: مُمتلئة (ابن‌سیده، ۱۴۱۷ق).	ماهیت: شناخت، انتشار دادن، پاداش دادن و ستایش نیکو (از طرف خداوند)، اظهار کردن، نمایان کردن، دام پرشیر با وجود بهره کم از چراگاه ماهیت: اعتراف همراه با تعظیم و بزرگداشت (درونی و بیرونی) موضوع: در برابر منفعت دریافت‌شده (لذا فرد نمی‌تواند برای خود شکر کند)
أن الشكر هو الاعتراف بالنعمة على جهة التعظيم للمنعم .... الشكر يجري مجرى قضاء الدين ولا يجوز أن يكون للانسان على نفسه (عسکری، ۱۴۰۰ق).	موضوع: نعمت، اهدا، در مقابل کفر
الشُّكْرُ: تصوّر النّعمة وإظهارها، قيل: وهو مقلوب عن الكشر، أي: الكشف، ويضادّه الْكُفْرُ وهو: نسيان النّعمة وسترها، ودابّة شكور: مظهرة بسمنها إسداء صاحبها إليها، وقيل: أصله من عين شَكْرَى، أي: ممتلئة، فَالشُّكْرُ على هذا هو الامتلاء من ذكر المنعم عليه (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق).	ماهیت: یادآوری، کشف، پنهان نکردن، آشکار کردن، ابراز کردن، درک کردن اثر: استفاده کردن، رشد کردن، افزایش محبت
الشُّكْرُ مقلوبُ الكَشْرِ، أَي الكَشْفِ، وقيل: أَصلُه من عَيْنٍ شَكْرَى أَي مُمْتَلِئَةٍ، والشُّكْرُ على هذا: الامتِلاءُ من ذِكْرِ المُنْعِم وقالَ أَيضاً: الشُّكْرُ مَبْنِيٌّ على خَمْسِ قَوَاعِدَ: خُضُوعِ الشّاكِرِ للمَشْكُورِ، وحُبّه له، واعترافه	ماهیت: کشف، پر شدن از ذکر و یاد منعم، خضوع و محبت و اعتراف به

تعریف لغوی	ویژگی‌ها (کدها)
بِنِعْمتِه، والثَّنَاء علیه بها، وأَن لا یَسْتَعْمِلَها فیما یکْرَه، هذه الخَمْسَة هي أَساسُ الشُّکْرِ، وبناؤُه علیها، فإن عَدِمَ منها واحدَة اختَلّت قاعدةٌ من قواعَد الشُّکْرِ، فقیلَ مَرَّةً: إنّه الاعترافُ بنِعْمَة المُنْعِم علی وَجْهِ الخُضُوعِ، وقیل الثَّنَاءُ علی المُحْسِن بذِکْرِ إحسانِه، وقیل: هو عُکُوفُ القَلْبِ علی مَحَبَّةِ المُنْعِمِ، والجَوَارِحِ علی طاعَتِه، وجَرَیَان اللّسَانِ بذِکْرِه والثَّنَاء علیه، وقیل: هو مُشَاهَدَةُ المِنَّةِ وحِفْظُ الحُرْمَةِ (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج۴). أنّ الأصل الواحد في هذه المادّة: هوإظهار التقدیروالتجلیل في قبال نعمة ظاهریّة أو معنویّة تصل الیه من المنعم، ویقابله الکفران وهوسترالنعمة وعدم التقدیرفي مقابل إنعام المنعم (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج۶).	نعمت و ثنای شاکر نسبت به فرد مشکور و عدم به‌کار بردن نعمت در آنچه مشکور کراهت دارد، پر و سرشار بودن موضوع: نعمت ظاهری (ملموس) 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، ج۵). جوهری (۱۴۰۴ق، ج۲) نیز شکر را «ثنا و مدح بر احسان‌کننده» معنا کرده و در حیوان، بر کفایت به علف اندک تأکید دارد (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج۴). 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، ج۳) 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»، «یادآوری» و «اظهار» نعمت می‌داند و معتقد است ریشه این واژه از «عین شَکْری» (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، ج۶). 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[1] نزدیک به سه‌هزار روایت یافت شد که پس از حذف موارد تکرارشده، این تعداد به حدود هفتصد مورد رسید. ازآنجاکه الگوی شکر در پژوهش‌های پیشین صورت گرفته و این پژوهش به دنبال تبیین الگوی رشد روان‌شناختی مبتنی‌بر 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 إِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُم لَئِن شَكَرتُم لَأَزِيدَنَّكُم وَلَئِن كَفَرتُم إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيد» (ابراهیم: ۷)	موضوع: نعمت، وجود آدمی اثر: افزایش، فزونی، رشد و تحول در مقابل کفر
«وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ» (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؛ ابن‌فارس، 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 «بُعد معرفتی و نیتی» حمد دانست. چنانچه در روایت، حمد رأس و تمامیت شکر است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج۲؛ ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج۱). این هم‌پوشانی مفهومی در قرآن نیز دیده می‌شود. علامه طباطبایی در تفسیر ۱۲ سوره لقمان، پیوند شکر با وصف «حَمیدٌ» 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 ابن‌اثیر (۱۳۶۷، ج۲) 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.

متن (آیه و حدیث) / خانواده متون	ویژگی‌ها (کدها)
	اثر: رشد فردی
امام صادق علیه‌السلام: «كَانَ علیه‌السلام يَقُولُ عِنْدَ اَلْمُصِيبَةِ اَلْحَمْدُ لِلَّهِ اَلَّذِي لَمْ يَجْعَلْ مُصِيبَتِي فِي دِينِي وَاَلْحَمْدُ لِلَّهِ اَلَّذِي لَوْ شَاءَ أَنْ تَكُونَ مُصِيبَتِي أَعْظَمَ مِمَّا كَانَ كَانَتْ وَاَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى اَلْأَمْرِ اَلَّذِي شَاءَ أَنْ يَكُونَ وَكَانَ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص۳۸۱).	ماهیت: حالتی همیشگی، حمد و ستایش (شکر زبانی)، پذیرش اراده و حکمت الهی، مقایسه 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
«يا إِلَهِي، اى الْحَالَينِ أَحَقُّ بِالشُّكرِ لَک، وَاى الْوَقْتَينِ أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَک؛ أَوَقْتُ الصِّحَّةِ الَّتِى هَنَّأْتَنِى فِيهَا طَيبَاتِ رِزْقِک، وَنَشَّطْتَنِى بِهَا لابْتِغَاءِ مَرْضَاتِک وَفَضْلِک، وَقَوَّيتَنِى مَعَهَا عَلَى مَا وَفَّقْتَنِى لَهُ مِنْ طَاعَتِک؛ أَمْ وَقْتُ الْعِلَّةِ الَّتِى مَحَّصْتَنِى بِهَا، وَالنِّعَمِ الَّتِى أَتْحَفْتَنِى بِهَا، تَخْفِيفاً لِمَا ثَقُلَ بِهِ عَلَى ظَهْرِى مِنَ الْخَطِيئَاتِ» (امام سجاد علیه‌السلام، ۱۳۷۶، دعای ۱۵).	ماهیت: اطاعت، عمل در راستای رضایت الهی، موضوع: تمامی احوال آدمی، خوشی و ناخوشی، سلامتی و بیماری (به‌مثابه نعمت پنهان)،
در روز عاشورا هرچه مصیبت بر امام سخت‌تر می‌شد، روی و چهره امام نیز گشاده‌تر و افروخته‌تر می‌شد. ایشان پس از بازگشت سپاه ابن‌سعد، یاران خود را نزدیک غروب به نزد خود فراخواند. علی‌بن‌الحسین علیهماالسلام می‌گوید: شنیدم پدرم به اصحاب خود می‌فرمود: «أُثْنِي عَلَى اللهِ أَحْسَنَ الثَّنَاءِ، وَأَحْمَدُهُ عَلَى السَّرّاءِ وَالضَّرَّاءِ» (مفید، ۱۴۱۳ق، ج۲، ص۹۱).	موضوع: خوشی و ناخوشی ماهیت: حمد و ثنا و ستایش
از سخنان آن حضرت علیه‌السلام درباره فتنه و ابتلا در حضور حضرت علی علیه‌السلام مردی برخاست و گفت: یا امیرالمؤمنین، ما را از فتنه آگاه کن، و آیا در مورد آن از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله پرسیده‌ای؟ امام علیه‌السلام در پاسخ او چنین فرمود: «(آری) هنگامی که خداوند این آیه را فرمود: «الم * أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لاَ يُفْتَنُونَ»؛ آیا مردم گمان کردند همین که گفتند: ایمان آوردیم، بدون آزمایش رها می‌شوند؟»، قَالَ لِي إِنَّ ذَلِكَ لَكَذَلِكَ، فَكَيْفَ صَبْرُكَ إِذاً؟ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللهِ لَيْسَ هَذَا مِنْ مَوَاطِنِ الصَّبْرِ وَلَكِنْ مِنْ مَوَاطِنِ الْبُشْرَى وَالشُّكْرِ (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ح۱۵۶).	ماهیت: پذیرش حکمت الهی، موضوع: فتنه، بلا و آزمایش الهی اثر: آرامش و امید
روی: «أن عیسی علیه‌السلام مر برجل أعمی وأبرص، مقعد مفلوج، وقد تناثر لحمه من الجذام، وهو یقول: «اَلْحَمدُ لِلّهِ الَّذی عَافَانی مِمّا اِبْتَلَی بِهِ کثِیرٌ مِنَ النَّاسِ» فقال عیسی: یا هذا! ای شیء من البلاء تراه مصروفا عنک؟ فقال: یا روح الله! انا خیر ممن لم یجعل الله فی قلبه ما جعل فی قلبی من معرفته، فقال: صدقت! هات یدک، فناوله یده، فإذا هو أحسن الناس وجها، وأفضلهم هیئة، قد اذهب الله عنه ما کان به، وصحب عیسی وتعبد به» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج۷۹)	موضوع: دین، ایمان، معرفت الهی ماهیت: معرفت، اعتراف

متن (آیه و حدیث) / خانواده متون	ویژگی‌ها (کدها)
«عن أبي عبدالله علیه‌السلام قال: انَ رَسُولُ اَللهِ صلی‌الله‌علیه‌وآله إِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ أَمْرٌ يَسُرُّهُ قَالَ اَلْحَمْدُ لِلهِ عَلَى هَذِهِ اَلنِّعْمَةِ وَإِذَا وَرَدَ أَمْرٌ يَغُمُّهُ بِهِ قَالَ اَلْحَمْدُ لِلهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج۲، ص۹۷). «نَحْمَدُهُ عَلَى آلائِهِ كَمَا نَحْمَدُهُ عَلَى بَلائِهِ» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ح۱۱۴). «قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله: اوّلُ مَن يُدعى الى الجنه الحَمّادون الذين يحمدون الله فی السّراء و الضّراء» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص۳۰۷).	موضوع: در هر حال و موقعیتی، خوشی و ناخوشی، خوشحالی و غمگینی، رفاه و بلا، سختی و راحتی، نعمت پنهان ماهیت: حمد و سپاس الهی، پذیرش
هنگامی که ابن‌زیاد با لحنی تمسخرآمیز از حضرت پرسید: «كَيْفَ رَأَيْتِ صُنْعَ اللهِ بِأَهْلِ بَيْتِكِ؟»؛ دیدی خداوند با برادرت چه کرد؟ حضرت با وقار و متانت پاسخ دادند: «مَا رَأَيْتُ إِلاّ جَمِيلاً» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج۴۵، ص۱۱۶). «اَللّهُمَّ لَکَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشّاكِرينَ لَکَ عَلى مُصابِهِمْ» (زیارت عاشورا).	موضوع: رنج و مصیبت ماهیت: معرفت، اعتراف، تسلیم و پذیرش موضوع: مصیبت ماهیت: ستایش و ثنا

تحلیل متون دینی در جهت تبیین الگوی رشد روان‌شناختی مبتنی‌بر شکر

بر اساس مفهوم‌شناسی انجام‌شده در مورد مفهوم شکر، می‌توان مؤلفه‌های اصلی این الگو را 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 تحول روانی ـ معنوی مبتنی‌بر 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. الگوی شکر در فرایند رشد روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	زیرمؤلفه‌ها
ساختار (شالوده ادراک ـ معرفت شاکرانه)	منعم معرفت به منعمیت حکیمانه توحیدی[1] 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 بازارزیابی معناگرایانه نسبت به همه پدیده‌های خوشایند و ناخوشایند زندگی
پویایی و کنش‌گری فعال (رفتار شاکرانه)	کنش مولد و بسط‌دهنده

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

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

تبیین مؤلفه‌های الگوی رشد

الگوی «رشدکنندگی مبتنی‌بر 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 مبتنی‌بر منابع اسلامی، با سه مؤلفه اصلی طراحی و ارائه‌شده که به‌عنوان یک نقشه راه، چگونگی فعال‌سازی ظرفیت‌های روانی را برای دستیابی به تحول، کمال و بالندگی وجودی بیان می‌کند.

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

این مؤلفه، به‌منزله 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 اللهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ». ترکیب «ما»ی نافیه با «نعمة» 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 «فَ» در «فَمِنَ اللهِ» نیز دلالت بر حصر منشأ نعمت به ذات باری تعالی دارد؛ یعنی نه‌تنها منشأ مشخص می‌شود، بلکه هر نوع اسناد استقلالی به غیر خداوند نیز نفی می‌گردد. تقدم این شناخت قلبی بر هرگونه رفتار ظاهری، در روایات نیز بیان شده است. امام صادق‌علیه‌السلام می‌فرمایند: «مَنْ أَنْعَمَ اللهُ عَلَيْهِ نِعْمَةً فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ وَعَلِمَ أَنَّ الْمُنْعِمَ عَلَيْهِ اللهُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا وَ إِنْ لَمْ يُحَرِّكْ لِسَانَهُ». در این بیان، امام‌علیه‌السلام تحقق کامل شکر را با ادات تحقیق «فَقَدْ»، مشروط به دو گزاره شناختی «فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ» و «عَلِمَ أَنَّ الْمُنْعِمَ عَلَيْهِ اللهُ» دانسته‌اند. 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 ـ ادراکی» است.

این دلالت قرآنی، در سطح روان‌شناختی، به روشنی بر اصلاح «خطای اسناد» دلالت دارد. شکر زمانی محقق می‌شود که فرد در مرحله شناخت، منبعیت انحصاری خداوند را بپذیرد و از نسبت دادن پدیده‌ها به خود، مهارت، شانس، یا دیگر اسباب به‌عنوان 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 می‌کند. ازهمین‌رو ضلع نخست الگو را باید «انحصار اسناد به منعم توحیدی» دانست. کمال و نقص این وجه نیز، بستگی به‌اندازه معرفت فرد نسبت به منعم و شناخت نعمت‌های او دارد. هر مقدار میزان این معرفت افزایش پیدا کند، به‌تبع 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 پدیده‌ها و چالش‌ها نهفته است (بقره: ۱۴۳ و ۲۱۶؛ آل‌عمران: ۲۶ و ۷۳؛ اعراف: ۱۵۶؛ علق: ۳). در این سطح، انسان از «مشاهده نعمت» به «مشاهده منعم» حرکت می‌کند و توجهش از «نعمت» به «نعمت‌دهنده» معطوف می‌شود.[1] با این نگاه، فرد نه فقط به آنچه دریافت کرده می‌اندیشد، بلکه به حکمت الهی در پس داشته‌ها و نداشته‌ها نیز توجه دارد (سهروردی، ۱۴۲۰ق).

۱. خواجه عبدالله انصاری سه درجه برای شکر قائل است: شکر بر مَحاب (امور دوست داشتنی)، شکر بر مکروهات (امور ناخوشایند) و استغراق در مشاهده منعِم؛ به‌گونه‌ای‌که شاکر را از مشاهده نعمت بازدارد (کاشانی، ۱۳۸۵، ص۲۱۳ـ۲۱۶)

ادراک منعمیت حکیمانه می‌تواند به «خودآگاهی معنایی» و «معنانگری نسبت به همـه چیـز» تبـدیل شود. آدمی درمی‌یابد که همه چیز بخشی از حکمت خداوندی است. همچنین در سطح روان‌شـناختی، بالاترین سطح محافظت روانی را فراهم می‌آورد؛ زیرا فرد برخلاف قدردانی متکی بر داشته‌ها، تـاب‌آوری خود را در پذیرش حکمت الهی بنا می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج۷۴ و ۷۹).

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

دومین ضلع مثلث، ناظر بر ادراک توجه، فضل و ارزشـمندی درونـی اسـت (اسـراء: ۷۰؛ طـلاق: ۳)؛ ادراکی که بر پایه آگاهی فرد از ارزشمند بودن نزد منعم شکل می‌گیرد. انسان احساس می‌کنـد نـزد منعم جایگاهی دارد، مورد توجه و لطف اوست و زندگی‌اش در پرتو عنایت او معنـا پیـدا مـی‌کنـد. چنـین فـردی ارزش خـود را مسـتقل از داشـته‌هـا و موفقیـت‌هـا درک مـی‌کنـد و از نگـرش «استحقاق‌گرایانه» فاصله می‌گیرد. فرد زمانی می‌تواند نعمت‌ها را به‌صورت «تفضـل» و نـه «حـق مسلم» ببیند که جایگاه وجودی خود را در نسـبت بـا مـنعم شـناخته باشـد. چنـین ادراکـی باعـث می‌شود احساس تعلق و محبوبیت وجودی شکل بگیرد.

احساس ارزشمندی و اهمیت درونی، پیامدهای مهم روان‌شناختی نیز به همـراه دارد. هنگـامی که فرد رابطه استواری را با مـنعم درک کنـد، ناکـامی و محرومیـت‌هـا بـه تهدیـدی بـرای او تبـدیل نمی‌شوند و احتمال شکل‌گیری احساس بی‌ارزشی، کفران، گلایـه‌منـدی و نارضـایتی کـاهش پیـدا می‌کنند. در مقابل اگر تجربه ادراک «من» به‌عنوان موجودی ارزشمند و مورد توجه الهـی تضـعیف شود، کرامت و ارزشمندی فرد از میان رفته، کل ساختار فرو مـی‌ریـزد. در چنـین وضـعیتی، شـکر می‌تواند جای خود را به استحقاق‌گرایی، شکایت، کفران و نارضایتی داده و تمام فرایند رشدکنندگی را متوقف کند؛ چنان‌که سوره فجر اشاره دارد، انسان بـه‌طـور طبیعـی داشـته‌هـا را نشـانه کرامـت و محرومیت را نشانه اهانت می‌داند، اما سنت الهی این ادراک را تصحیح کرده و تأکید می‌کنـد کـه 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 مفهـوم نعمـت و چگـونگی ادراک و تفسـیر فـرد از پدیـده‌هـا، موقعیـت‌هـا و رویدادهای زندگی مربوط اسـت؛ سـطحی کـه شـکر را از «واکـنش بـه خوشـایندها» بـه بازارزیـابی معناگرایانه مبتنی‌بر «خیر ادراک‌شده» ارتقا می‌دهد. بر اساس این تئوری، تقدیر الهی همواره بر خیـر 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 به‌عنوان 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 استدراج 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).

سیره و بیانات اهل‌بیت علیهم‌السلام نیز بازتاب همین خیرباوری است. امام صادق علیه‌السلام در مواجهه با مصیبت می‌فرمایند: «الحمد لله که مصیبتم در دینم نبود» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج۳). این بیان شاهد روشنی از این بازارزیابی است. همچنین امام سجاد علیه‌السلام در دعای پانزدهم صحیفه سجادیه، هنگام بیماری از تعبیر «أَتْحَفْتَنِی بِهَا» استفاده می‌کنند. گویی بیماری را تحفه و پدیده‌ای برای «تمحیص» و تطهیر درونی می‌بینند.

با همین منطق امیرالمؤمنین علیه‌السلام در موقعیت دشوار می‌فرمایند: «لَیْسَ هَذَا مِنْ مَوَاطِنِ الصَّبْرِ وَلَکِنْ مِنْ مَوَاطِنِ الْبُشْرَی وَالشُّکْرِ (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 «الحمّادون» نیز همین معنا را تکمیل می‌کند: «الَّذین یَحْمِدونَ اللهُ فی السَّراء وَالضَّراء». 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 نقمت مفاهیمی مطلق، ثابت (علق: ۶ ـ ۷؛ فجر: ۱۵

ـ ۱۶) و همیشه مایه رشد و سختی‌ها الزاماً شرّ مطلق نیستند (فجر: ۱۵ ـ ۱۶). آنچه تعیین‌کننده است، نوع مواجهه انسان با رخدادهاست؛ مواجهه‌ای که می‌تواند به جزع و بی‌تابی (معارج: ۱۹ ـ ۲۰؛ فجر: ۱۶)، طغیان و سرکشی (ابراهیم: ۲۸؛ مؤمنون: ۷۴ ـ ۷۵؛ علق: ۶ ـ ۷)، یا به صبر و استقامت (بقره: ۱۵۵ ـ 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 ـ از ادراک تا عمل

پس از آنکه در مؤلفه نخست (ساختار)، زمینه ادراکی و معنایی فرد شکل گرفت و ساختار شاکرانه 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؛ به‌گونه‌ای‌که 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 «أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ بَدَّلُوا نِعْمَتَ اللهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ» (ابراهیم: ۲۸)، یکی از مهم‌ترین مستندات برای فهم بعد کنشی شکر است. واژه «بَدَّلُوا» 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 می‌فرمایند: «شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ الله» (طبرسی، ۱۳۷۹) و «أَلَّا تَسْتَعِينُوا بِنِعَمِهِ عَلَى مَعَاصِيه» (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 به‌جای 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، به‌کار می‌گیرد، بسط می‌دهد و از آن در مسیر رشد خود و دیگران بهره می‌برد. او همچنین در برابر سختی‌ها، به‌جای 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» بازمی‌دارد و هم او را به سمت «زیادت» در ساحت وجودی و معنوی هدایت می‌کند.

مؤلفه سوم: شورافزایی درونی ـ نظام عاطفی

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

است. در این مرحله، شکر از سطح یک ادراک اصلاح‌شده و یک رفتار و کنش مسئولانه فراتر رفته و در قالب یک حالت عاطفی پایدار و نهادینه‌شده 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 به‌دست 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. ازاین‌رو 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 یک‌سو 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 ابن‌زیاد در زمانی که فرمود: «مَا رَأَیْتُ إِلَّا جَمِیلًا» متبلور است. ایشان با استفاده از ساختار حصر «مَا ... إِلَّا»، تمام مراتب یک فاجعه سهمگین را در لایه اراده الهی، منحصراً 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[1]

۱. صریح‌ترین شاهد بر این مدعا، واکنش امام صادق علیه السلام در هنگام رحلت فرزندشان است: «سُبْحَانَ مَنْ یَقْتُلُ أَوْلَادَنَا وَلَا نَزْدَادُ لَهُ إِلَّا حُبّاً». 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.

نه‌تنها 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 مُدرِک هیجان) و رفتار (در بعد کلامی و غیرکلامی) به هماهنگی مطلق می‌رسند: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ» (آل‌عمران: 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 کالهون، ۲۰۰۴؛ ایوزان و همکاران، ۱۴۰۱). بااین‌حال، تمرکز غالب این ادبیات بر «ضربه» به‌عنوان محرک اصلی رشد، موجب نوعی سوگیری مفهومی شده است؛ به‌گونه‌ای‌که 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. به‌عنوان‌مثال، پدیده «انطباق و تردمیل لذت‌گرایانه (داینر و اسکالن،[1] 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

1. Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N.

منجر شود. همچنین پژوهش‌ها درباره رابطه ثروت و بهزیستی نشان داده‌اند که افـزایش رفـاه مـادی لزوماً به افزایش پایدار بهزیستی ذهنی منجر نمی‌شود (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). این یافته‌هـا مؤیـد آن است که رفاه، برخلاف تصور رایج، نه‌تنها تضمین‌کننده رشد نیست، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز نـوعی 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،[1] ۲۰۰۰) و بازسازی شناختی (بک، ۱۴۰۳)، از آنهـا فراتـر می‌رود؛ زیرا بر پویایی مستمر رشد و نه صرفاً سازگاری یا بازگشـت بـه تعـادل تأکیـد دارد. در ایـن میان، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که «شکر» می‌توانـد بـه‌عنـوان سـازوکار مرکـزی ایـن فرایند عمل کند. در روان‌شناسی، شکر غالباً به‌عنوان یک هیجان مثبـت یـا یـک صـفت شخصـیتی مورد بررسی قـرار گرفتـه اسـت (وود[2] و همکـاران، ۲۰۱۰). بـااین‌حـال، در چـارچوب مفهـومی ایـن پژوهش، شکر به‌عنوان یک «فرایند تنظیمی چندسطحی» تبیین می‌شود. کارکرد دوگانه به‌دست‌آمده در این پژوهش، با نظریه‌های ارزیابی شناختی هیجان (همچون لازاروس،[3] ۱۹۹۱) نیز همخـوانی 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 چنـد سـطح تبیین کرد: نخست، در سطح موضوع، رشد به یک نـوع خـاص از تجربـه (ماننـد ضـربه) محـدود 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 نمـی‌شـود، بلکـه بـه «افـزایش سـعه وجـودی» و ظرفیت مواجهه با پیچیدگی‌های زندگی اشاره دارد؛ سوم، در سطح ماهیت، رشـد نـه یـک واکـنش پسینی، بلکه یک فرایند کنش‌مند و مستمر تلقی می‌شود؛ و نهایتاً، در سطح سازه‌هـا، شـکر از یـک هیجان یا صفت، به یک سیستم تنظیمی ارتقـا مـی‌یابـد. در سـطح مکانیسـم روان‌شـناختی، جنبـه روان‌شناختی این الگو در تغییر نظام اسنادی[4] و بازارزیابی شناختی[5] نهفته است. فرد شـاکر بـا 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 به‌عنوان «تفضل و توجه الهی» بازارزیابی 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 الگوهای 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 صلی الله علیه و آله. قم: جامعه مدرسین.

امام سجاد، علی بن الحسین (۱۳۷۶) .الصحیفة السجادیة .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). النهایة فی غریب الحدیث و الأثر. قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.

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

ابن سیده، علی بن اسماعیل (۱۴۱۷ق). المخصص. 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 الفکر للطباعة و النشر.

اصفهانیان، محمود؛ گلزاری، محمود و براتی سده، فرید (۱۳۹۵). تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی‌بر 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 مبتنی‌بر مؤلفه‌های شکر اسلامی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۸(۱۷)، ۷۵ - ۹۳.

ایوزان، ایتای؛ لوماس، تیم؛ هفرون، کیت و ورت، پیرس (۱۴۰۱). موج دوم در روان‌شناسی مثبت پذیرش 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.

پسدیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی. قم: دار الحدیث.

پسندیده، عباس (۱۳۹۶). روش مفهوم‌شناسی موضوعات اخلاقی و کاربست آن در مفهوم حیا. اخلاق وحیانی، 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 آبستین؛ واگنر، لیندا و بنسون، پیتر (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 مبتنی‌بر 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). نهج‌البلاغه (نسخه صبحی صالح). قم: هجرت.

طباطبایی، سیدمحمدحسین (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: ناصرخسرو.
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 في اللغة. بیروت: دار الافاق الجدیده.
فاضلی، علی‌رضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ حاتمی، جواد و عادلی، سیدحسن (۱۴۰۱). بررسی عوامل تسهیل‌کنندهٔ رشد پس از ضربه در بیماران مبتلا به کرونا: تحلیل مضمون .روان‌شناسی فرهنگی، ۶(۱)، ۷۶ - ۹۴.
فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق). کتاب العین. قم: هجرت.
کاشی، عبدالرزاق بن جلال‌الدین (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 ابن‌فارس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قرآن و حدیث.
نیومن، باربارا و نیومن، فیلیپ (۱۳۹۳). نظریه‌های تحول. ترجمه مجتبی امیدی 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.