

قدردانی؛ هیجانی اخلاقی

ناصر آقابابایی^۱

چکیده

قدردانی به عنوان فضیلتی الهی، اخلاقی و انسانی در تاریخ اندیشه‌ی بشر جایگاه ویژه‌ای دارد. در علم اخلاق به عنوان یک فضیلت از آن بحث شده است، تقریباً همه‌ی ادیان، به ویژه اسلام، بدان ارج نهاده‌اند و چندی است که مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. در روان‌شناسی، قدردانی، به عنوان هیجانی مقدس و اخلاقی مطرح شده و پژوهش‌های متعدد، آثار مثبت فراوان آن را به اثبات رسانده است.

در نوشته‌ی حاضر، نخست، مفهوم قدردانی از دیدگاه اسلام، علم اخلاق، و روان‌شناسی مرور شده، سپس در پژوهشی تجربی، رابطه‌ی قدردانی نسبت به خدا با رضایت از زندگی بررسی شده است. این پژوهش نشان داد قدردانی نسبت به خدا با رضایت از زندگی همبستگی مثبت دارد و می‌تواند مقدار قابل توجهی از تغییرات آن را پیش‌بینی کند. بر پایه‌ی یافته‌ی پژوهش حاضر، افزایش و تقویت احساسات مثبت دینی مانند قدردانی نسبت به خدا، راهی برای افزایش به‌زیستی تلقی شده است.

واژه‌های کلیدی

قدردانی، شکر، فضیلت اخلاقی، علم اخلاق، روان‌شناسی مثبت.

مقدمه

در فلسفه، الهیات، کلام، اخلاق، و روان‌شناسی، مفهوم «قدردانی» حضور پر جلوه‌ای دارد. مثلاً در الهیات، قدردانی نسبت به مُنعم به منزله‌ی سنگ زیرین بنای پرشکوه خداشناسی و فروعاتش است. در الهیات، وجوب شکر مُنعم بدیهی دانسته شده است.^۱ وجوب معرفت مُنعم حقیقی، یعنی خداوند، فرع آن مقدمه‌ی بدیهی است؛ چراکه برای شکر مُنعم باید ابتدا او را شناخت.^۲ هر جا که مفهوم قدردانی حضور یافته، جنبه‌ی متفاوتی از آن مورد توجه بوده است و احتمالاً از همین روست که در زبان‌های مختلف واژه‌های متعددی برای آن ضرب شده است.^۳ شکر، قدردانی، حق‌شناسی و واژه‌های مشابه در زبان‌های مختلف کمابیش به یک معنا استفاده می‌شوند. ما در این نوشته، واژه‌ی قدردانی را ترجیح می‌دهیم، اما چون در متون اسلامی از واژه‌ی شکر استفاده شده، در مرور مباحث اسلامی و اخلاقی واژه‌ی شکر را به کار خواهیم بست.

قدردانی در کتاب و سنت

واژه‌ی شکر و مشتقاتش هشتاد بار در قرآن کریم آمده است. خداوند خود^۴ و

۱- ربانی گلپایگانی، علی، محاضرات فی الالهیات، ص ۱۲.

۲- خرازی، سید محسن، بدایه المعارف الالهیه، ج ۱، ص ۱۰.

۳- مثلاً در زبان انگلیسی برای توصیف قدردانی این واژه‌ها وجود دارد:

Thankfulness, Gratefulness, Appreciativeness.

۴- ﴿وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا﴾ [نساء / ۱۴۷].

بندگان صالحش را با صفت شکر توصیف می‌کند. در مورد نوح عَلَيْهِ السَّلَامُ می‌گوید: ﴿إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾^۱، و ابراهیم عَلَيْهِ السَّلَامُ را چنین توصیف می‌کند: ﴿شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ﴾.^۲ او ضمن این که شکر گزاران را اندک می‌شمارد،^۳ همگان را به آن توصیه می‌کند و آن را پیامد ایمان می‌داند^۴ و می‌گوید که تنها بندگان شاکر، نشانه‌های الهی را در می‌یابند.^۵

مفسر قرآن، علامه‌ی طباطبایی درباره‌ی حقیقت شکر می‌گوید: «شکر عبارت است از صرف نعمت به گونه‌ای که یادآور مُنعم و نشان دهنده‌ی احسانش باشد و در مورد پروردگار متعال به ایمان به او و تقوا منجر شود.»^۶

شکر جلوه‌های متعددی دارد، اما جزء اصلی آن، حالتی درونی است که عبارت است از توجّه به مورد نعمت قرار گرفتن؛ چنان که در حدیثی از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ این مضمون آمده است.^۷

احساس مثبت درونی، احساس نزدیکی به مُنعم، اظهار کلامی این جریان، و نهایتاً صرف نعمت در مسیر درست، همگی، پیامد آن حالت درونی است. بنابراین، می‌توان گفت هسته‌ی مفهوم شکر، واکنش مثبتی است که در برابر دریافت یک خیر در فرد ایجاد می‌شود. این واکنش مثبت درونی طبعاً به پاسخی مثبت نسب به «منعم»، «دهنده» یا «کمک

۱- اسراء/ ۳.

۲- نحل/ ۱۲۱.

۳- ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِ الشَّكُورِ﴾ [سبأ/ ۱۳]، ﴿أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾ [بقره/ ۲۴۳]، ﴿قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾ [اعراف/ ۱۰].

۴- ﴿وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُفْرَكُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [نحل/ ۱۱۴].

۵- ﴿إِن فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ [ابراهیم/ ۵]، لقمان/ ۳۱، سبأ/ ۱۹، شوری/ ۳۳].

۶- [علامه] طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان، ج ۱۲، ص ۲۱.

۷- کلینی، محمد، کافی، ج ۲، ص ۹۵. [قال الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «من انعم الله عليه بنعمه فعرّفها بقلبه، فقد ادى شكرها»].

رساننده» می انجامد.

از پیامدهای قدردانی، تکرار یا ادامه‌ی افاضه‌ی خیر است؛ چرا که مُنعم در می‌یابد لطفش به هدر نرفته است. این حقیقت هم در رابطه با خداوند درست است، هم در رابطه با انسان‌های دیگر. همان‌گونه که شکر نعم الهی موجب افزایش نعمت می‌شود^۱، خداوند از بندگانش می‌خواهد این روند را در رابطه با دیگران نیز اعمال نمایند؛ یعنی «شکر گزار کسی که به تو خیری رساند باش»، و «آن که شکر گفت را نعمت ارزانی دار»^۲.

در مورد ناپسندی قدردان نبودن، به اشاره به اخباری بسنده می‌کنیم که در آنها رابطه‌ی نعمت و شکر، به گناه و توبه تشبیه شده است:^۳ نعمت بدون شکر، قبیح است.

قدردانی در نظر اخلاقیون

راغب اصفهانی، شکر را تصوّر نعمت و اظهار آن می‌داند. وی، شکر را سه قسم کرده است: شکر قلبی که تصوّر نعمت است، شکر زبانی که تعریف و تمجید از نعمت دهنده است، و شکر جوارحی که جبران نعمت به قدر توان است.^۴

خواجیه انصاری می‌گوید: «شکر اسمی است برای معرفت نعمت؛ زیرا که آن طریق معرفت مُنعم است».

استاد بزرگ اخلاق، امام خمینی، می‌نویسد: «شکر عبارت است از

۱- علامه طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان، ج ۴، ص ۴۰؛ کلینی، محمد، همان.

۲- کلینی، محمد، همان، ج ۲، ص ۹۴؛ قمی، [شیخ] عباس، سفینه البحار، ج ۴، ص ۴۷۷.

۳- قمی، [شیخ] عباس، همان [قال ابو جعفر الجواد علیه السلام]: «نعمه لا تشکر کسیته لا تغفر».

۴- راغب اصفهانی، کرانه سعادت، ص ۱۵۴.

قدردانی نعمت مُنعم. و آثار این قدردانی در قلب به طوری بروز کند، و در زبان به طوری، و در افعال و اعمال قلبیه به طوری. اما در قلب، آثارش از قبیل خضوع و خشوع و محبّت و خشیت و امثال آن است. و در زبان، ثنا و مدح و حمد. و در جوارح، اطاعت و استعمال جوارح در رضای منعم، و امثال این است.» وی، پس از نقل نظر راغب و خواجه‌ی انصاری، گفته‌ی آنان را مبنی بر مسامحه می‌داند و می‌گوید: «و اَلَا شکر عبارت از نفسِ معرفت به قلب و نفسِ اظهار به لسان و عمل به جوارح نیست، بلکه عبارت از یک حالت نفسانیه است که آن حالت، خود، اثر معرفت مُنعم و نعمت و این که از آن نعمت مُنعم است می‌باشد؛ و ثمره‌ی این حالت، اعمال قلبیه و قالیه است.»^۱

به باور نویسنده، نظر امام خمینی درست‌ترین است، و با تعریف روان شناختی که در پی خواهد آمد همترازی می‌کند.

آیا قدردانی به عنوان یک صفت اخلاقی قابل تغییر است؟ پاسخ به این سؤال، مثبت است. قدردانی به عنوان یک صفتِ شخصیتی یا خوی اخلاقی مانند سایر رفتارها و خلق‌ها، تابع مزاج (طبیعت) و عادت (تربیت) است.^۲ بنابراین، تغییر این صفت نیز ممکن است. نراقی، راهکارهایی برای افزایش این صفت ارائه داده است. در نظر نراقی، آنچه قدردانی را باز می‌دارد جهل و غفلت است.^۳ او برای تحصیل یا افزایش صفت قدردانی نسبت به خداوند، چند توصیه دارد: ۱- تفکر در آفریده‌های خداوند، و انواع نعمت‌هایش؛ ۲- در امور دنیوی مقایسه با

۱- [امام] خمینی، سید روح الله، شرح چهل حدیث، صص ۳۴۳-۳۴۴.

۲- آقابابایی، ناصر، «درمان در نظام اخلاقی ملّا مهدی نراقی؛ رویکردی شناختی- رفتاری» در: اخلاق، شماره‌ی ۱۳ و ۱۴، صص ۱۴۷-۱۶۹.

۳- نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۲۷۰.

پایین تر از خود، و در امور دنیا با بالاتر از خود؛^۳ حضور در گورستان و توجه به حال مردگان؛^۴ یادآوری نعمت‌هایی که در گذشته داشته‌ایم.^۱ اینها علاوه است بر تمرین‌هایی که در پژوهش‌های روان‌شناختی برای افزایش قدردانی استفاده شده است و راهکارهای کلی تغییر خلق و رفتار که نراقی پیشنهاد داده است.

قدردانی در روان‌شناسی

مفهوم قدردانی، در دین و اخلاق، ریشه‌های مستحکمی دارد، اما چندی است که در پژوهش‌های روان‌شناختی نیز جای پای خود گشوده است. این توجه را احتمالاً باید مرهون روان‌شناسی مثبت بدانیم.

روان‌شناسان در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که برای درک کامل افراد، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و منفی روان به یک اندازه حایز اهمیت است. نهضت روان‌شناسی مثبت از آغاز شکل‌گیری اش سهم چشمگیری در تغییر تمرکز منفی بر بیماری و آسیب‌شناسی به توجه مثبت به به‌زیستی و سازه‌های مرتبط داشته است. تمرکز به‌زیستی و روان‌شناسی مثبت بر این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و به بزرگ‌ترین پاداش‌ها و پتانسیل‌هایش می‌رسد.^۲

یکی از مفاهیمی که در روان‌شناسی مثبت توجه‌ها را به خود جلب کرده، قدردانی است. قدردانی صفت جوهری روان‌شناسی مثبت قلمداد شده و شامل جهت‌گیری زندگی به سوی جنبه‌های مثبت در دنیاست.^۳

۱- همان، ص ۲۷۳.

۲-Fouhy, C.S.M., *Spiritual Well-Being and Physical Activity: Their Influence on Self-Esteem and Life Satisfaction*, p: ۴۵.

۳-Gordon, A.K. et al, *Applied Developmental Psychology*, Vol. ۲۵, pp: ۵۴۱-۵۵۳.

اما ماهیت قدردانی و تعریف روان‌شناختی آن چیست؟ قدردانی، حالتی شناختی-عاطفی و معمولاً همراه با این ادراک است که فرد منفعتی شخصی دریافت کرده که مستحقش نبوده یا آن را کسب نکرده است، بلکه این منفعت به خاطر نیات خوب فرد دیگری عایدش شده است.^۱ قدردانی، هیجانی^۲ است که متوجه یک عامل خارجی می‌شود؛ این هیجان در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش، و با قصد نوع دوستانه تفسیر می‌شود. قدردانی به عنوان یک صفت، نشان دهنده‌ی تفاوت‌های فردی در شدت و فراوانی تجربه‌ی عاطفه‌ی قدردانی، و میزان تحریک مورد نیاز برای فراخوان قدردانی است.

در یک پژوهش، نشان داده شد قدردانی، به عنوان یکی از ابعاد هفتگانه‌ی دینداری، با کاهش خطر وابستگی به نیکوتین، الکل و مواد، سوء مصرف مواد، رفتار جامعه‌ستیزانه، افسردگی اساسی، فوبی‌ها، اختلال اضطراب منتشر، اختلال وحشتزدگی، و پر اشتهایی روانی همبسته است. در پژوهشی دیگر، احساس قدردانی نسبت به خدا، کاهش اثرات آسیب‌زای استرس را به همراه داشت.^۳

قدردانی؛ هیجانی اخلاقی

قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی عمل می‌کند و توجه افراد را به میزان منفعت دریافتی هر روز جلب می‌کند. قدردانی، چهار نوع اطلاعات درباره‌ی موقعیت منفعت‌رسان دارد: ۱. بهای منفعت برای فرد

۱-Bono, G. & McCullough, M.E., *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Vol. ۲۰, No. ۲, pp: ۱-۱۰.

۲- برای مطالعه‌ی بیشتر درباره‌ی تعریف و ویژگی‌های هیجان می‌توانید به این منبع مراجعه کنید: آقابابایی، ناصر، «هوش هیجانی»، در: معرفت، شماره‌ی ۱۹، صص ۶۱-۸۰.

۳-kendler, K.S.et al, *American Journal of Psychiatry*, Vol. ۱۶۰, Ni.۳, pp-۴۹۶-۵۰۳.

منفعت‌رسان (دهنده یا واهب)؛ ۲. ارزش منفعت برای دریافت کننده (گیرنده)؛ ۳. قصد همراه با منفعت؛ ۴. و این که بدون الزام‌های خویشاوندی برای کمک، تا چه میزان می‌توان توقع دریافت منفعت را داشت. از این رو، قدردانی را می‌توان یک منفعت‌یاب دانست.^۱

از منظر تکاملی یا زیست-فرهنگی، قدردانی به افراد کمک می‌کند ارتباطات را شکل دهند و حفظ کنند. چون ارتباطات برای بقا و به‌زیستی افراد، گروه‌ها و جوامع لازم‌اند، قدردانی و دیگر هیجانات اجتماعی برای حل مشکلات ویژه‌ای در زندگی انسان شکل یافته‌اند. به طور خاص، هیجان قدردانی برای حل مشکلات نظارت گروه، شکل یافته است.

قدردانی، سازشی تکاملی برای تنظیم پاسخ افراد به اعمال نوع دوستانه است؛ یک سازوکار میانجی که دریافت یک لطف را به جبران یک لطف مرتبط می‌سازد. اثر این هیجان عبارت است از ایجاد میل به مقابله به مثل. به عبارت دیگر، قدردانی پاسخی به رفتار اخلاقی پیشین و انگیزه‌ای برای رفتار اخلاقی بعدی است.

همان‌طور که گفتیم، قدردانی به عنوان یک هیجان اخلاقی فرض شده است؛ یعنی هیجانی با پیشروها و پیامدهای اخلاقی؛ بر این اساس:

۱- قدردانی به عنوان فشارسنج اخلاقی به فرد نشان می‌دهد که فرد دیگری با او به مهربانی رفتار کرده است؛

۲- قدردانی به عنوان انگیزه‌ی اخلاقی، افراد را وادار می‌دارد تا پس از کسب منفعت، به رفتارهای حمایتی اقدام کنند. رفتار حمایتی رفتاری است که به قصد سود رساندن به دیگران انجام می‌شود، ولی برای عامل،

۱-McCullough, M.E. et al, *Current Directions in Psychological Science*, ۱۷(۴), pp: ۲۸۱-۲۸۵.

سود آشکاری در بر ندارد؛^۱

۳- قدردانی به عنوان یک تقویت کننده‌ی اخلاقی، رفتارهای حمایتی را تقویت می‌کند.

قدردانی به عنوان یک گرایش یا آمادگی ذاتی عبارت است از میل عمومی به شناسایی و پاسخ‌دهی با هیجانات مثبت به مهربانی و خیرخواهی دیگران. کسانی که نمرات بالاتری در مقیاس قدردانی دارند، مقادیر بیشتری از هیجانات مثبت، رضایت از زندگی، سرزندگی، خوش‌بینی، و سطوح پایین‌تری از افسردگی و استرس، و حالات و خوهای مثبتی همچون کانون درونی کنترل، و دینداری درونی را گزارش می‌کنند. و دیگران، افراد قدردان را کمک کننده‌تر، خوش‌مشرب‌تر، خوش‌بین‌تر، و امین‌تر می‌شمرند.^۲

به طور شهودی، این هیجان در سمت و سوی شادی است؛ در مقابل هیجاناتی مثل خشم، اضطراب، و حسادت.^۳ توجه بیشتر به کمک‌های دیگران، به رضایت از زندگی بیشتر می‌انجامد.^۴ قدردانی باعث می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی‌شان خو بگیرند، و در نتیجه، رضایت از زندگی بلندمدت‌تری برای آنان به ارمغان می‌آورد.^۵

پژوهش‌های تجربی نشان داده است که سطوح بالای قدردانی با

۱- کاویانی، محمد و موسوی، سیده زهره، «چالش قهر و مهر در قرآن و روان‌شناسی»، در: روان‌شناسی و دین، شماره‌ی ۲، ص ۷۴.

۲-Emmons, R.A. et al, *Handbook of Personality Theory and Research*, pp: ۶۳۴- ۶۵۳.

۳-Emmons, R.A. et al, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, pp: ۳۲۷-۳۴۱.

۴-McCullough, M.E. et al. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. ۸۲, No. ۱, pp: ۱۱۲-۱۲۷.

۵-Watkins, P.C., *The psychology of gratitude*, p: ۱۶۷-۱۹۴.

به‌زیستی فاعلی (شادی و رضایت از زندگی)،^۱ به‌زیستی روان‌شناختی،^۲ معنویت متعالی، صفات عاطفی مثبت،^۳ سرزندگی، امید، خوشبینی، همدلی،^۴ گذشت،^۵ و کیفیت خواب،^۶ رابطه‌ی مثبت دارد. و با سرزنش سرزنش خود، استفاده از مواد، انکار، گسلش رفتاری^۷ و گرایش به مادیات^۸ رابطه‌ی منفی دارد. ابراز قدردانی با احساسات مثبت و افزایش انگیزش اجتماعی همراه است.^۹ و تمرین قدردانی به کاهش عاطفه‌ی منفی و افزایش خلق مثبت می‌انجامد.^{۱۰}

با این اوصاف، طبیعی است که قدردانی یکی از شیوه‌های شادتر شدن قلمداد شود.^{۱۱} با این حال، قدردانی در کودکان وجود دارد و با رضایت از زندگی همبسته است.^{۱۲} در نوجوانان نیز قدردانی با رضایت از زندگی و رضایت از تجربه مدرسه همبسته بوده است.^{۱۳}

اکثر پژوهش‌ها بر احساس قدردانی متمرکز شده‌اند بدون این که شخص یا موجودی که قدردانی نسبت به او احساس می‌شود را مشخص

۱-Emmons, R.A. & McCullough, M.E. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۴(۲), pp: ۳۷۷-۳۸۹.

۲-Wood, A.M. et al. *Personality and Individual Differences*, ۴۶ (۴), p: ۴۴۳-۴۴۷.

۳-McCullough, M.E. et al. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۶ pp: ۲۹۵-۳۰۹.

۴-Koenig, H.G. *Faith and Mental Health Religious Resources for Healing*.

۵-Neto, F. *Personality and Individual Differences*, ۴۳, pp: ۲۳۱۳-۲۳۲۳.

۶-Wood, A.M. et al. *Journal of Psychosomatic Research*, ۶۶, pp: ۴۳-۴۸.

۷-Wood, A.M. et al. *The Psychologist*, ۲۰, pp: ۱۸-۲۱.

۸-Polak, E.L. & McCullough M.E. *Journal of Happiness Studies*, ۷, pp: ۳۴۳-۳۶۰. ۳۶۰.

۹-Naito, T. et al. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, ۳۶, pp: ۲۴۷- ۲۶۳.

۱۰-Froh, J.J. et al. *Journal of School Psychology*, ۴۶, pp: ۲۱۳-۲۳۳.

۱۱-Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. *The Journal of Positive Psychology*, ۱(۲) pp: ۷۳-۸۲.

۱۲-Chen, L.H. & Kee, Y.H. *Social Indic Research*, ۸۹, pp: ۳۶۱-۳۷۳.

۱۳- Froh, J.J. et al. *Journal of Adolescence*, ۳۲ (۳), pp: ۶۳۳-۶۵۰.

کنند. این مطلب در گویه‌ی ذیل از مقیاس شناخته شده مک کلک و همکارانش^۱ بارز است: «چیزهای بسیاری در زندگی دارم که نسبت به آنها شکر گزارم». با این حال، همه‌ی ادیان بزرگ دنیا پیروانشان را به قدردان بودن، به ویژه نسبت به خدا ترغیب می‌کنند.^۲ اگر قدردانی بتواند بتواند رابطه‌ی اشتغال دینی را با سلامت و به‌زیستی تبیین کند، بنابراین، منطقی است که بر احساس قدردانی نسبت به خدا متمرکز شد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دیگر جنبه‌های هیجانی ارتباط با خدا با سلامت همبسته‌اند. مثلاً گزارش شده که داشتن رابطه‌ای عاشقانه با خدا با سلامت روان بهتر همبسته است.^۳ در مقابل، پارگانمت و همکارانش^۴ نشان دادند که احساس رها شدن توسط خدا و احساس عدم اطمینان خاطر از عشق خدا با افزایش مرگ و میر در میانسالی همبسته است.

با توجه به آنچه از اهمیت قدردانی و نقش آن در سلامت روان گفته شد، پژوهش حاضر به بررسی نقش احساس مثبت قدردانی نسبت به خدا در رضایت از زندگی خواهد پرداخت. پرسش اساسی این پژوهش این خواهد بود که آیا قدردانی نسبت به خدا به عنوان یک صفت یا رفتار اخلاقی - دینی با رضایت از زندگی رابطه‌ی مثبت دارد؟ به عبارت دیگر، آیا می‌توان گفت افراد قدردان از زندگی‌شان راضی‌ترند؟ برای پاسخ بدین پرسش، از فضای پژوهش کتابخانه‌ای فاصله گرفتیم و به میدان پژوهش تجربی وارد شدیم.

در ادامه، به تشریح روش و یافته‌های این پژوهش می‌پردازیم.

۱-McCullough M.E. et al. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۲ (۱), pp: ۱۱۲-۱۲۷.

۲-Emmons, R. A. et al, *Handbook of Personality Theory and Research*, pp: ۶۳۴- ۶۵۳.

۳-Krause N., *Research on Aging*, ۲۸, pp: ۱۶۳-۱۸۳.

۴-Pargament, K.I. et al. *Archives of Internal Medicine*, ۱۶۱, pp: ۱۸۸۱-۸۵.

گزارش پژوهش

۹۹ دانشجو (شامل ۴۸ زن و ۵۱ مرد) با میانگین سنی ۲۴/۷۰ سال، به دو پرسشنامه‌ی ذیل پاسخ دادند:

۱- «مقیاس رضایت از زندگی»، که یکی از پرکاربردترین ابزارها در زمینه‌ی رضایت از زندگی است.^۱ بیانی و همکارانش^۲ نسخه‌ی فارسی این مقیاس را در نمونه‌ای ایرانی هنجاریابی کرده‌اند.

۲- پرسشنامه‌ی «قدردانی نسبت به خدا».^۳ این پرسشنامه‌ی چهار گویه‌ای برگرفته از «مقیاس قدردانی» مک کلگ و همکارانش^۴ است. نسخه‌ی فارسی مقیاس که توسط نویسنده ترجمه شد، روند استاندارد ترجمه و برگردان را از سر گذرانند تا از صحت ترجمه، اطمینان حاصل شود. گویه‌های این پرسشنامه در پیوست ۱ قابل مشاهده است.

شرکت کنندگان به این دو پرسشنامه در مقیاسی پنج درجه‌ای از «عمدتاً نادرست» تا «عمدتاً درست» پاسخ دادند.

نتایج تحلیل همبستگی، رابطه‌ی مثبت معناداری بین قدردانی نسبت به خدا با رضایت از زندگی به دست داد ($r = 0.47$, $p < 0.01$). هم‌چنین قدردانی نسبت به خدا توانست ۲۲ درصد از تغییرات رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. مقایسه‌ی میزان قدردانی و رضایتمندی زنان و مردان تفاوت معناداری را نشان نداد. مقایسه‌ی نمرات زنان و مردان در دو مقیاس فوق، تفاوت معناداری نشان نداد.

باتوجه به این یافته‌ها می‌توان گفت تقویت و افزایش قدردانی، به

۱-Diener E., *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, pp: ۲۵-۴۱.

۲-بیانی، علی اصغر و دیگران، *روان‌شناسان ایرانی*، سال سوم، شماره‌ی ۱۱، صص ۲۵۹-۲۶۵.

۳-Krause N., *Research on Aging*, ۲۸, pp: ۱۶۳-۱۸۳.

۴-McCullough M.E. et al. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۲(۱), pp: ۱۱۲-۱۲۷.

افزایش رضایتمندی افراد می‌انجامد. از همین‌روست که برخی پژوهشگران قدردانی را یکی از شیوه‌های شادتر شدن قلمداد کرده‌اند. با این حال، چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، همبستگی قدردانی و رضایت از زندگی برای مردان قوی‌تر است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی قدردانی و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی			
کل	مردان	زنان	
*۰.۴۷	*۰.۴۹	*۰.۴۵	قدردانی نسبت به خدا

* $p < 0.01$

با توجه به همبستگی مثبت قدردانی نسبت به خدا و رضایت از زندگی، یک رگرسیون ساده اجرا شد تا توان قدردانی در پیش‌بینی واریانس نمرات رضایت از زندگی مشخص شود. چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آمار رگرسیون (r^2) به طور معناداری متفاوت از صفر بود و قدردانی نسبت به خدا توانست ۲۲ درصد از تغییرات رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند.

جدول ۲: خلاصه‌ی نتایج رگرسیون قدردانی نسبت به خدا بر رضایت از زندگی

SE	R ^۲	R	P	F	Ms	df	SS	شخص مدل
۰.۱۲	۰.۲ ۲	۰.۴۷	۰.۰۰۰	۲۷.۶۱	۵۴۸.۳۲	۱	۵۴۸.۳۲	رگرسیون
					۱۹.۸۵	۹۷	۱۹۲۵.۸۵	باقیمانده

بحث و نتیجه‌گیری

قدردانی، پدیده‌ای جهانی است، پس بخشی از طبیعت انسان است. پرستش همراه با قدردانی نسبت به خدا به خاطر نعمات و الطافش،

موضوعی مشترک بین ادیان است. قدردانی فضیلتی است که علاوه بر ادیان بزرگ، در روان‌شناسی مثبت، بسیار بدان پرداخته می‌شود. آثار آن بر سلامت روان و بهبود تعاملات اجتماعی در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است.

نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد قدردانی نسبت به خدا با رضایت از زندگی همبستگی مثبت دارد. این یافته در راستای پژوهش‌های پیشین مبنی بر ارتباط گرایش‌های دینی با رضایت از زندگی و شادی است.^۱ بر پایه‌ی این یافته می‌توان گفت تقویت و افزایش احساسات مثبت دینی مانند قدردانی، به افزایش رضایتمندی افراد می‌انجامد. از همین روست که برخی پژوهشگران^۲ قدردانی را یکی از شیوه‌های شادتر شدن قلمداد کرده‌اند.

پژوهش حاضر از محدود پژوهش‌هایی است که به بررسی تجربی قدردانی نسبت به خدا پرداخت. با توجه به پژوهش‌های پیشین مبنی بر پیامدهای مثبت روانی و اجتماعی قدردانی، و تأکید مجدد پژوهش حاضر بر نقش آن در به‌زیستی و رضایت از زندگی، می‌توان مداخله برای افزایش قدردانی را به منظور دستیابی به این همبسته‌ها و پیامدهای مثبت در دستور کار قرار داد.

در پایان، نویسندگان این پیشنهاد را مطرح می‌کنند که در زمینه‌ی پژوهش‌های اخلاقی در کنار روش‌های سنتی مطالعه‌ی اخلاق، از روش‌های جدید مانند روش‌های میدانی و آزمایشی هم استفاده شود. دعوت پژوهشگران دیگر رشته‌هایی که طبیعتاً از روش‌های تجربی و

۱- آقابابایی، ناصر و دیگران، «معنویت و احساس شخصی روان‌درستی در دانشجویان و طلاب»، در:

مجله‌ی علوم روان‌شناختی؛ ش ۳۱، صص ۳۶۰-۳۷۲.

۲-Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S., *the Journal of Positive Psychology*, ۱(۲), pp: ۸۲-۹۳.

آزمایشی استفاده می کنند به توجّه به موضوعات اخلاقی، روی دیگر این پیشنهاد است. به باور نویسنده، این جهت گیری پژوهشی می تواند اخلاق را از غربت تاریخی اش^۱ برهاند و آن را از کنج کتابخانه ها به دامنه ی توجّه نخبگان علمی رهنمون کند؛ به این امید که وارد متن زندگی افراد جامعه گردد.

پیوست ۱: پرسشنامه ی قدردانی نسبت به خدا

۱. از خداوند برای همه ی آنچه برایم انجام داده، سپاس گزارم.
۲. اگر بخواهم همه ی چیزهایی که خداوند برایم انجام داده را فهرست کنم، فهرست بسیار بلندی خواهد شد.
۳. احساس می کنم خداوند سخاوتمندانه مرا از نعمت ها برخوردار کرده است.
۴. از خداوند برای همه ی آنچه برای خانواده و دوستانم کرده، سپاس گزارم.

۱- آقابابایی، ناصر، «درمان در نظام اخلاق ملّا مهدی نراقی؛ رویکردی شناختی - رفتاری» در: /خلاق، شماره ی ۱۴ و ۱۳، صص ۱۴۷-۱۶۹.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. اصفهانی، راغب: *کرانه سعادت*، ترجمه: شمس الدین، سید مهدی، چاپ دوم، قم: نورنگار، ۱۳۷۶ ش.
۳. [امام] خمینی، سید روح الله: *شرح چهل حدیث*، چاپ چهاردهم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۶ ش.
۴. آقابابائی، ناصر. *فراهانی، حجت اله. رحیمی نژاد، عباس و فاضلی مهرآبادی، علیرضا، «معنویت و احساس شخصی روان‌درستی در دانشجویان و طلاب» در: مجله‌ی علوم شناختی*، ۱۳۸۸ ش.
۵. آقابابائی، ناصر، «درمان در نظام اخلاق ملامهدی نراقی؛ رویکردی شناختی- رفتاری» در: *اخلاق*، ۱۳۸۷ ش.
۶. آقابابائی، ناصر، «هوش هیجانی» در: *معرفت*، ۱۳۸۶ ش.
۷. بیانی، علی‌اصغر، کوچکی، گودرزی حسنی، عاشور محمد، اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. *روان‌شناسان ایرانی*. ۱۳۸۶ ش.
۸. خرازی، سیدمحسن، *بدایه المعارف الالهیه*، چاپ پنجم، قم: نشر اسلامی، ۱۴۱۸ ق.
۹. ربانی گلپایگانی، علی، *محاضرات فی الالهیات*، چاپ چهارم، قم: مؤسسه‌ی امام صادق، ۱۴۲۱ ق.
۱۰. قمی، [شیخ] عباس، *سفینه البحار*، چاپ دوم، قم: اسوه، ۱۴۱۶ ق.
۱۱. کاویانی، محمد و موسوی، سیده زهره، «چالش قهر و مهر در قرآن و روان‌شناسی» در: *روان‌شناسی در تعامل با دین*، ۱۳۸۷ ش.
۱۲. کلینی، محمد، *الکافی*، بیروت: دار الاضواء، ۱۴۱۳ ق.
۱۳. نراقی، محمد مهدی، *جامع السعادات*، بیروت: الاعلمی؛ ۱۴۲۲ ق.
۱۴. Bono, G. & McCullough, M.E.: Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive*

Psychotherapy. ۲۰۰۶.

۱۵. Chen, L.H. & Kee, Y.H.: Gratitude and Adolescent Athletes' Well-Being. *Social Indic Research*. ۲۰۰۸.

۱۶. Diener, E.: Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. In E. Diener. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer. ۲۰۰۹.

۱۷. Emmons, R.A. Barrett, J.L. & Schnitker, S.A.: Personality and the Capacity for Religious and Spiritual Experience. In O.P. John, R.W. Robins & L.A. Pervin: *Handbook of Personality Theory and Research*. Guilford Press. New York. ۲۰۰۸.

۱۸. Emmons, R.A., & McCullough, M.E.: Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. ۲۰۰۳.

۱۹. Emmons, R.A., McCullough M.E., Tsang J.: The Assessment of Gratitude. In S.J. Lopez, & C.R. Snyder. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC. Lawrence. ۲۰۰۴.

۲۰. Fouhy, C.S.M.: *Spiritual Well-Being and Physical Activity: Their Influence on Self-Esteem and Life Satisfaction*. PhD Dissertation. Capella University. ۲۰۰۷.

۲۱. Froh, J.J., Sefick, W.J. & Emmons, R.A.: Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*. ۲۰۰۸.

۲۲. Froh, J.J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T.B.: Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*. ۲۰۰۹.

۲۳. Gordon, A.K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J.: What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September ۱۱. *Applied Developmental Psychology*. ۲۰۰۴.

۲۴. Koenig, H.G. *Faith and Mental Health Religious Resources for Healing*. USA: Templeton Foundation Press. ۲۰۰۵.

۲۵. Krause, N.: Gratitude toward God, Stress, and Health in Late Life. *Research on Aging*. ۲۰۰۶.
۲۶. McCullough, M.E., Emmons R.A., & Tsang J.: The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. ۲۰۰۲.
۲۷. McCullough, M.E., Kimeldorf, M.B. & Cohen, A.D.: An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. *Current Directions in Psychological Science*. ۲۰۰۸.
۲۸. McCullough, M.E., Tsang, J.A. & Emmons, R.A.: Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. ۲۰۰۴.
۲۹. Naito, T., Wangwan, J. & Tani, M.: Gratitude in University Students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. ۲۰۰۵.
۳۰. Neto, F. Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*. ۲۰۰۷.
۳۱. Pargament, K.I., Koenig, H.G., Tarakeshwar, N. & Hahn, J.: Religious Struggle as a Predictor of Mortality among Medically Ill Elderly Patients. *Archives of Internal Medicine*. ۲۰۰۱.
۳۲. Polak, E.L. & McCullough, M.E.: Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies*. ۲۰۰۶.
۳۳. Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S.: How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*. ۲۰۰۶.
۳۴. Watkins P.C.: Gratitude and subjective well-being. In R.A. Emmons & M.E. McCullough. *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press. ۲۰۰۴.
۳۵. Wood, A.M., Joseph, S. & Maltby, J.: Gratitude predicts

psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*. ۲۰۰۹.

۳۶. Wood, A.M., Joseph, S., Linley, P.A.: Gratitude: The parent of all virtues. *The Psychologist*. ۲۰۰۷.

۳۷. Wood, A.M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S.: Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*. ۲۰۰۹.