

شکرگزاری

سلامت روان و جسم

بهمن شیخی تل یابی

کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

سرشناسه: شیخی‌تل‌یابی، بهمن، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور: شکرگزاری سلامت روان و جسم/ بهمن شیخی‌تل‌یابی.
مشخصات نشر: تهران: ایده نو، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص. جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۵۴-۱۴-۹
وضعیت فهرست نویسی فیفا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۲.
موضوع: شکر -- جنبه‌های قرآنی. موضوع: شکر - احادیث
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ش ۸ ش ۹ / BP ۲۵۰/۸
رده بندی دیویی: ۶۳۲/۲۹۷ شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۳۵۱۹۸

- نام کتاب: شکرگزاری؛ سلامت روان و جسم
- تألیف: بهمن شیخی‌تل‌یابی
- ناشر: ایده نو
- طراح جلد: موسسه بیخاتر چکامه ماندگار (فریبا گلشن)
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵
- قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، پلاک ۷
تلفن: ۶۶۴۱۴۴۱۵
نمابر: ۶۶۹۶۰۸۳۵
کدپستی: ۱۳۱۴۶۸۴۶۳۳
صندوق پستی: ۱۷۷۵-۱۳۱۴۵
info@newideabook.com www.newideabook.com

فهرست

۹	سخن اشهر.....
۱۷	مقدمه نویسنده.....
۱۹	فصل اول: شکرگزاری
۲۲	توبه، ذکر، اجر.....
۲۳	تعریف شکر.....
۲۴	تحریف ذکر و شکر.....
۲۵	جایگاه شکر در قرآن و روایات.....
۲۷	شکر در پرتو آیات قرآن.....
۲۷	جایگاه شکر.....
۲۷	شکر، آخر بندگی است نه بردگی!.....
۲۷	شکر، مقدمه ای برای رضای خداوند.....
۲۸	شکر، فراتر از ذکر.....
۲۹	شکر، ثمره حکمت.....
۳۰	شکر، عامل رهایی از شیطان.....
۳۱	رابطه شکرگزاری والدین با نماز فرزندان.....
۳۳	فواید و نتایج شکر.....
۳۴	شکر و بهره‌مندی مشروع و معقول.....
۳۵	شکر و تحصیل شناخت.....
۳۶	سؤالاتی برای اندیشیدن.....
۳۷	فصل دوم: تغییر
۴۱	موانع و چالش‌های تغییر.....
۴۳	شش گام برای تغییر شخصی.....
۴۵	فصل سوم: چگونه زندگی کنیم؟

۴۹	هدف از زندگی
۴۹	قواعدی برای همسو شدن با رسالت و هدف زندگی
۵۴	ایستادگی بر اهداف
۵۴	فواید هدف چینی (تعیین هدف)
۵۶	اصول راهنمایی برای هدف چینی
۵۹	امرار معاش شایسته و به حق
۶۰	هدفی برای احساس پوچی کردن داریم؟
۶۰	الزهای منفی رفتار
۶۱	چگونه سایر زندگی خود را روشن کنیم؟
۶۳	فصل چهارم: شکرگزاری؛ عزت نفس؛ اعتماد به نفس
۶۹	چند اصل برای اعتماد به نفس
۷۰	شفقت
۷۰	تعریف شفقت
۷۱	درک
۷۲	پذیرش
۷۳	بخشش
۷۳	مسئله ارزشمندی
۷۷	فصل پنجم: رابطه شکرگزاری و افزوده شدن نعمت‌ها
۸۲	شکر نعمت مساوی فزونی نعمت
۸۲	نعمت‌ها را نادیده نگیرید
۸۳	شکر خداوند ضامن سلامت روان است
۸۳	ناراضی‌های غمگین
۸۴	تحکیم روابط بین فردی
۸۵	برخی از آثار بهداشتی روان شناختی برقراری ارتباط
۸۷	فصل ششم: تاثیر شکرگزاری در سلامت روحی و جسمی
۹۱	سلامت روان در پرتو پابندی به آموزه‌های دینی
۹۱	دین باوری و سلامت روان
۹۲	آثار شکرگزاری بر سلامت روان و جسم
۹۳	تأثیر روزه بر سلامت روان و جسم

۹۳	چهار قانون شادترین مردم دنیا.....
۹۳	ویژگی‌های افرادی که از نظر روانی سالم هستند.....
۹۴	چند نشانه هشداردهنده ضعف روانی.....
۹۵	بیماری‌های عمده یا روان‌پریش.....
۹۶	بیماری‌های غیر عمده.....
۹۶	زنگ تفریح با سخنانی گوهریار از دانشمند بزرگ انیشتین.....
۹۷	فصل هفتم: بهداشت روان
۱۰۰	واژه بهداشت.....
۱۰۱	تعریف بهداشت روانی.....
۱۰۱	عوامل مؤثر بر بهداشت روانی.....
۱۰۲	بار اقتصادی بیماری‌های روانی.....
۱۰۲	ارتقاء بهداشت روان.....
۱۰۲	علل بیماری‌های روانی.....
۱۰۳	سایر علائم محیطی.....
۱۰۳	نقش مذهب.....
۱۰۴	اهداف بهداشت روانی.....
۱۰۴	مواظب بهداشت روانی خودتان باشید.....
۱۰۵	اهمیت بهداشت روان در زندگی.....
۱۰۶	آشنایی با بهداشت روانی.....
۱۰۷	مروری بر مفاهیم بهداشت، سلامت و روان.....
۱۰۸	تعاریف بهداشت روانی.....
۱۰۹	خلاصه اصول بهداشت روانی.....
۱۱۱	برای پرورش روان سالم و حفظ آن چه باید کرد؟.....
۱۱۱	پنج الگوی رفتاری در ارتباط با سلامت روان.....
۱۱۲	هفت ملاک سلامت روان.....
۱۱۲	روش‌های حفظ ارتقای بهداشت روانی.....
۱۱۷	تأثیر شکرگزاری بر خوشرو بودن.....
۱۱۸	معنایابی و معنا درمانی.....
۱۱۹	مراقب کودک درونتان باشید.....

۱۲۰	جایگاه کودک درون
۱۲۱	مشاهده کودک درون
۱۲۵	چشم‌اندازی نو در سلامت روان
۱۲۹	ضمائم
۱۳۱	پرسش‌نامه سلامت عمومی
۱۳۵	توضیحاتی در مورد پرسشنامه سلامت عمومی
۱۳۶	روانی‌های روان سنجی GHQ-۲۸
۱۳۷	روش اجرا و نمره‌گذاری GHQ-۲۸
۱۳۷	روش کمی‌نمایی نمره گذاری پاسخ های GHQ-۲۸
۱۳۷	روش‌های نمره گذاری پاسخ های سوالات GHQ-۲۸
۱۴۲	منابع و مأخذ

بسم ربّ الشکور

شکر و سپاس یکی از عالی‌ترین عوامل سازنده روح انسانی است. آغاز چنین معرفت و عمل، آغاز تکامل انسان و برقراری یک ارتباط معقول میان او و جهان هستی و همنوعان خویش می‌باشد.

علامه محمد تقی جعفری

ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، جلد ۱۲

سخن ناشر

در نگاه بسیاری از فلاسفه، جهان مشکل از مجموعه‌ای از اجزاء متمایل به یکدیگرند که این میل و جاذبه، موتور حرکت هستی را موجب شده و جهان را در یک تعامل نظام‌مند به صورت یک واحد پویا و سیال، سازمان بخشیده است. این گروه اندیشمندان، این میل و جاذبه متقابل را رمز بویایی حیات دانسته و از آن به عشق یاد می‌نمایند:

جمله اجزای خاک، هست چو ما عشق ناک

لیک تو ای روح پاک، نادره‌تر عاشقانی

مولانا

پایداری و تداوم عشق که همچون نیروی دینامیکی، محرکه حیات انسانی به سوی آرامش و تکامل معنوی و مادی و تحکیم تعمیق روابط بین افراد و اجتماعات می‌باشد، در گرو انجام سپاس و شکرگزاری متقابل بین افراد و جوامع بشری است. سپاس و شکرگزاری پاسخ خالصانه دلی، کلامی و عملی از طرف کس یا کسانی است که مورد مهر قرار گرفته‌اند. به کس یا کسانی که از آنها مهر ساطع شده است. نیت و انجام عمل شخص خیر که ریشه در صداقت، حسن مسئولیت، نوع دوستی و مشارکت خالصانه در کاهش مشکلات و غم و درد گرفتاران دارد، سپاس و شکرگزاری

واقعی از خداوند است. همچنین پاسخ مناسب دلی، کلامی و عملی فردی که مورد مهر واقع شده — با توجه به توان وی — به شخص خیر، سپاس و تشکر او از خداوند مهربان است.

امام سجاده (ع) می فرمایند:

«اشکرکم لله اشکرکم للناس»^۱

«کسی از شما بیشتر خدا را شکر می‌گذارد که از مردم بیشتر شکرگزاری کند». این ارتباط متقابل، موازنه ای است در تعامل بشری، که موجب تحکیم دوستی و وحدت و تقویت حس مشارکت در امور خواهد شد. سبب شکرگزاری، همزاد خلقت بشر است و اولین شاکر، خداوند است. خداوند هنگامی که سر را آفرید، شکرگزاری کرد:

«بَارِكْ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ»

شکری دو سویه، از خویشتن به خالق بهترین‌هاست و از بشر که احسن مخلوقات است. وقتی خداوند بشر را به صورت نیکوترین خطاب می‌کند، گویا به این معناست که شایستگی وی را تشویق و سپاس می‌دهد. و به پاس این همه شایستگی، وی را جانشین خود قرار می‌دهد.

«إِنِّي جَاعِلٌ فِيهِ رِزْقَ خَلْقٍ»

این پاداش الهی به انسان و بهترین نمود شکرگزاری عملی خالق از مخلوق است که شایستگی آن را دارد به مقام جانشینی خدا در روی زمین مرتب شود. و نیز مهمترین آموزه و الگوی رفتاری خداوند به انسان ها در لزوم انجام سپاسگزاری در روابط فی مابین شان است.

شکرگزاری با فطرت انسان عجین است. انسان اگر سالم باشد و به لحاظ روانی مورد آسیب واقع نشده باشد، در برابر مهر دیگران پاسخی از سر محبت می‌گوید و به نسبتی که توان مندتر باشد ناتوانی دیگران او را بیشتر به رنج می‌آورد و قرارش را می‌رباید زیرا توانایی خود را نعمتی الهی می‌داند که خداوند به او ارزانی داشته است و خود را موظف

می نماید که شکر آن را در قالب خدمت به خلق خدا به انجام رساند. شکرگزاری عملی، که ریشه در اعماق دل و اندیشه صحیح داشته باشد، عشق و محبت را فزاینده و فراگیر خواهد نمود. بالعکس وقتی شکرگزاری از مرحله عمل خالصانه به تکرار زبانی تغییر شکل داده، با بی تفاوتی عملی، همراه باشد، موجب گسترش تیره بختی و تبعیض خواهد شد. علی (ع) می فرماید:

«شکر المومن یظهر فی عمله و شکر المنافق لایتجاوز لسانه»^۲

«شکرگزاری مومن در کردارش آشکار می شود اما سپاسگزاری منافق از زبانش فرار نمی رود».

همچنین خدمت با سیاس یک جانبه پیوندها را می گسلد و سردی و اختلاف و جدایی جایگزین می نماید. به قول مولانا

در آنکس جانب اهل و فائنگه دارد
خس و هم حال از بلا ننگه دارد
گرت هر است معنوق نگسلد پیوند
نگاه دار سبب به ننگه دارد

اما اگر آدمی از ویژگی های انسانی عدول کند و گستر خون غرور و کبر و خودخواهی و حسادت و افزون طلبی و... شود تعادل روانی وی دچار آسیب شده و وظیفه شکرگزاری در انبوه منبته هایش مدفون می شود و چنین است که خود را نسبت به بزرگان برتر دانسته «إِنَّ رَبَّكُمُ الْأَعْلَى» موجب تعدی به خود انسانیش و نیز اطرافیان را بر سر خود کشد. چنین فردی به نسبتی که قدرت اجتماعی و سیاسی اش گسترده تر باشد، میزان خسارتی را که بدزیر مجموعه خود وارد می سازد، بیشتر است و به همان نسبت، ارتباط معنوی تحت نفوذش را از نظام عادلانه عام المنفعه به سمت نظام ظالمانه یک سویه و ستم گستر هدایت نموده و ناهنجاری های فراوانی را در گستره تحت امرش می افزاید.

و چنین است که نمود واقعی شکرگزاری از خداوند، شکرگزاری از مردم است:

^۲ عیون الحکم و المواعظ، ص ۲۹۱ حدیث ۵۲۰۰ و ۵۲۰۱

«من لم يشكر الخالق، لم يشكر المخلوق»

کسی که شکر مخلوق را نگوید هرگز شکر خالق را نتواند گذارد. یعنی به شکرانه نعماتی که خدا به او ارزانی داشته، خشوع پیشه نموده و حل مشکلات مردم را وظیفه دانسته و بدان اهتمام ورزد.

«من أصبح و لم يهتم بأمور المسلمين فليس به مسلم»

پرداختن آدمی به حل مشکلات مردم در حیطة توانایی اش بزرگ‌ترین شکرگزاری از خداوند است و بی‌توجهی به درد و غم مردم و تنها خویش را دیدن و به خویش پرداختن، وی را از دایره دین خارج می‌سازد.
امام (ع) فرمایند:

«من لم يشكر الله لم يشكر الناس»

«کسی که نعمت خداوند را شکر و سپاس نگوید، شکرگزار خداوند نخواهد بود»

در جامعه ای که پرداختن به حل مشکلات مردم به عنوان شکرگزاری واقعی از خداوند واقع نشود و شکرگزاری عملی به بیان ذات ربانی و کلامی تغییر ماهیت یابد، فراوانی تبعیض بین افرادش بسیار و کینه و بزه کاری و عصیت نیز گسترده شده و آرامش روانی در آن رو به کاهش روزافزون گذاشته و ناهنجاری های اجتماعی روانی و اخلاقی نزد مردم به شکل هنجارهای ارزشی خود می نماید. بنابراین جامعه را به اضمحلال می گذارد. شعر زیبا و عمیق صابر همدانی در این خصوص قابل تأمل است:

اگر فکر دل زاری نکردی	به عمر خویش نگر نکردی
تو را از روز آزادی چه حاصل	که رحمی بر گزندی نکردی
نچینی گل ز باغ زندگانی	گر از پای برون خاری نکردی
تو را زان رنجه می دارند اغیار	که هرگز خدمت یاری نکردی
ستمگر بر سرت زان شد مسلط	که خود دفع ستمکاری نکردی
کسی در سایه لطف نیاسود	به گیتی کار دیواری نکردی
شدی مغرور روز روشنی چند	دگر فکر شب تازی نکردی
بود حال تو پیدا نزد دانا	به ظاهر گرچه اظهاری نکردی

کتاب ارزشمند شکرگزاری: سلامت روان و جسم که اکنون پیش روی شما است، با همت نویسنده محترم، آقای بهمن شیخی تل‌یابی، کارشناس ارشد روانشناسی تهیه شده است. این کتاب پژوهشی است در آیات و روایات با موضوع شکرگزاری که این مرکز نشر افتخار انتشار آن را دارد. امید که این اثر ارزشمند، در کنار مجموعه پژوهش‌های به‌عمل آمده در باب شکرگزاری بتواند در هدایت جامعه به‌سوی سلامت و امید‌تأثیرگذار باشد. خدمات این بزرگوار در راستای ارتقاء سطح فرهنگی مردم و سالم‌سازی جامعه قابل تقدیر است. امید که زحماتشان نیز مرضی خداوند منان واقع شود.

انتشارات ایده نو

سید حسین غضنفری

سخنی با خوانندگان:

خواننده محترم، لطفاً قبل از شروع مطالعه‌ی کتاب، پرسشنامه‌ی سلامت عمومی (GHQ-28) که در آخر کتاب آورده شده است را جواب داده و برابر دستورالعمل، میزان سلامت عمومی خود را محک بزنید. سپس نمره به دست آمده را در جایی یادداشت کنید و با دقت شروع به خواندن متن کتاب نمایید. در پایان مطالعه، مجدداً به پرسشنامه جواب دهید و نمره محاسبه شده دریافتی را یادداشت کنید و پس از دو هفته استراحت (بدون مطالعه کتاب) فقط پرسشنامه را پاسخ دهید و نمرات محاسبه شده دریافتی در هر سه مرحله را، رزش نمره گذاری لایکرت که بهترین نقطه برش است، به همراه نام و نشان خود به ست الکترونیکی زیر ارسال نمایید تا شما هم در پژوهش‌های بعدی سهم ببرید.

در پایان آرزوی سلامتی و عافیت حیری را برای همه‌ی شما فرهیختگان از خداوند متان خواستارم.

با تشکر

بهمن شیخی تل یابری

Bahman.sheykhi5531@gmail.com

Bahman.sheykhi5531@yahoo.com

مقدمه نویسنده

خداوند متعال اشاک را که به بنده حقیر این توفیق را داد تا این کتاب را گرد آوری کنم. البته به علت پیشرفت در شگرف علم در سال‌های اخیر کتب تخصصی بسیاری در زمینه‌های مختلف روانشناسی مذهبی به رشته تحریر درآمده که فقط برای اهل فن قابل استفاده می‌باشد ولی در این کتاب به توجه به علمی بودن مطالب، اختصار و سادگی آنها و ذکر مطالب مهم تاکید شده، از گونه‌ای اقشار مردم و دانشجویان رشته‌های مختلف نیز قابل استفاده باشد.

عصر حاضر، عصری نوین است و کتاب حاضر در تفسیر کلام شکسپیر که می‌گوید: «در فاصله میان زمین و آسمان‌ها، ناشناخته‌های بسیاری برای انسان وجود دارد».

این گفتار، کسانی را مورد خطاب قرار می‌دهد که با جستجوی خودشناسی و شناخت پدیده‌های جسمی و عاطفی وجود خویشتن هستند. روایت این است که مقصود و هدف وجودی ما جستجوی خوشبختی و شادمانی است و برخلاف اینکه خوشبختی و شادمانی تاکنون از جمله واژگان و مفاهیم پر کاربرد در زبان و ذهن بشر بوده است ولی اکثر افراد تعریف روشن و مشخصی از این واژگان ندارند.

در متداول‌ترین تعریف، رفاه و برخورداری از نعمت‌ها، لازمه اصلی خوشبختی پنداشته می‌شود و رسانه‌های تبلیغاتی، سه عنصر ثروت، شهرت و زیبایی را عوامل اصلی تضمین سعادت معرفی می‌کنند. سعادت، خوشبختی و شادمانی یک احساس است؛ یک وضعیت روانی - هیجانی است و ما مسئول ساختن آن هستیم. پژوهش‌های روانشناسی مثبت‌گرا به رهبری دکتر مارتین سلیگمن نشان می‌دهد که ثروت، شهرت

و زیبایی فقط هفت در صد از سعادت و احساس خوشبختی و شادمانی ما را تضمین می‌کنند.

بر اساس مطالعه ۲۵ سال اخیر روانشناسی در خصوص خوشبختی در ۱۲۸ کشور جهان که کوچک‌ترین آنها بحرین و بزرگترین آنها آمریکا است، ثابت کرده که بخش بزرگی از عوامل موثر بر احساس سعادت و شادمانی پایدار، عواملی هستند که هر فردی ص در صد اگر بخواهد می‌تواند بر آن کنترل داشته باشد. (صاحبی، علی، ۱۳۹۲)

هم می‌دانیم بزرگترین فاصله، فاصله بین دانش و عمل است؛ بنا بر تاکید آیت الله بهجت که می‌فرمایند:

«گرچه آنچه می‌دانید عمل کنید، خداوند مجهولات را برایتان معلوم می‌کند». حال آنکه به عمل عملی سعادت و خوشبختی از طریق شکرگزاری و آثار و برکات آن در زندگی است. در حدیثی که ابو سعید ابوالخیر گفته است:

«هر کسی از آنچه به او هست، یک گام فراتر آید».

همچنین با علم به اینکه سعادت احساس و شرایطی روانی است که باید خودمان فعالانه آن را بسازیم، پس وقت آن است که ما هم از آن جایی که هستیم یک قدم به پیش نهیم.

امیدوارم نوشته‌های این کتاب ما را به در منزل مقصود نزدیک‌تر کند. به قول شفیعی کدکنی:

«وقتی حضور خود را دریافتیم دیدم همه جاده‌ها از ما آواز می‌شوند». همچنین جا دارد از مسئولین زحمت‌کش انتشارات این مجموعه به خصوص جناب آقای سید حسین غضنفری و آقای طیبی تشکر و قدردانی کنم که برای نشر این رسا‌ن‌د‌ن و چاپ این کتاب، بسیار تلاش نمودند.

از خداوند منان آرزوی توفیقات روزافزون برایشان خواستارم.

بهمن شیخی