



فصلنامه علمی پژوهشی اخلاق پژوهی

سال هشتم • شماره دوم • تابستان ۱۴۰۴

Quarterly Journal of Moral Studies
Vol. 8, No. 2, Summer 2025



معنا و ابعاد اخلاقی احساس سپاسگزاری

* مسعود صادقی 

 10.22034/ETHICS.2025.52056.1800

چکیده

سپاسگزاری را به عنوان یک احساس اخلاقی تعریف می‌کنند؛ زیرا عمدتاً این احساس، محرک و نیز ناشی از رفتاری است که نشانگر دغدغه و و نگرانی از بهروزی و رفاه حال دیگری باشد. از همین رو، سپاسگزاری به عنوان یک احساس اخلاقی در شمار احساسات دگرستایشگرانه قرار می‌گیرد. با اینکه تعریف سپاسگزاری و تحلیل آن در نگاه نخست بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما در نوشتار پیش رو، بر اساس روش نظری و با عطف نظر به آخرین پژوهش‌های و اخلاقی در این حوزه، چهار چالش اساسی بر سر راه تعریف رایج از آن مطرح شده و مورد واکاوی قرار گرفته است. این چهار چالش، حول مسئله دیگری، اراده، خیرخواهی و سودرسانی می‌چرخد. اینکه محرک احساس سپاسگزاری الزاماً باید پاسخی به رفتارهای تطوُّعی و فراتر از وظیفه باشد یا خیر، در همین راستا مورد بحث قرار گرفته است. ادبیات بحث سپاسگزاری بر مبنای دو رهیافت سپاسگزاری دوجزئی و سپاسگزاری سه جزئی شکل گرفته است. در رهیافت سه جزئی، سپاسگزاری از رابطه میان سه عنصر اصلی محقق می‌گردد: منفعت‌دهنده، منفعت و منفعت‌گیرنده، اما در رهیافت دو جزئی، دیگر خبری از عنصر منفعت‌دهنده نیست و سپاسگزاری محصول رابطه منفعت است با منفعت‌گیرنده. رهیافت دوجزئی را «رهیافت گزاره‌ای» می‌نامند و رهیافت سه جزئی را «حرف اضافه‌ای». ما گاهی خویشتن را در برابر خدا یا هستی یا طبیعت یا یک اندیشه یا مفهوم انتزاعی دیده و خود را ملزم به سپاسگزاری می‌بینیم.

کلیدواژه‌ها

سپاسگزاری، احساس اخلاقی، رهیافت گزاره‌ای؛ رهیافت حرف اضافه‌ای، سپاسگزاری وجودی.

* دانشیار گروه اخلاق پزشکی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران. | masoud.sadeghi@kums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۰ □ تاریخ تأیید: ۱۴۰۴/۰۵/۰۷

■ صادقی، مسعود. (۱۴۰۴). معنا و ابعاد اخلاقی احساس سپاسگزاری. فصلنامه اخلاق پژوهی، ۸(۲۷)، ۲۶-۵.

doi: 10.22034/ETHICS.2025.52056.1800

مقدمه

در طول تاریخ، بسیاری از فرهنگ‌ها تجربه ابراز سپاسگزاری را هم برای افراد و هم برای جامعه مفید دانسته‌اند. این مفهوم در نظریه‌های اخلاقی مختلف و در اندیشه‌های یهودی، مسیحی، اسلامی، بودایی و هندو دیده می‌شود. بسیاری موافقند که سپاسگزاری بویژه پس از سود بردن از اقدامات دیگران یک «تعهد اخلاقی» است.

سپاسگزاری تقریباً در همه جا یک فضیلت تلقی می‌شود و به نظر می‌رسد خودداری از آن در همه جا یک رذیلت باشد. نگرش‌های دینی در گرایش افراد به سپاسگزاری مؤثر است و تقریباً در همه فرهنگ‌ها لزوم مقابله به مثل و جبران یک قاعده کلی است که البته، مرز و معنای آن در هر فرهنگی متفاوت است، اما این همه‌گیر بودن پدیده سپاسگزاری به معنای آن نیست که همه از ظرائف آن آگاهی دارند و سپاسگزار همه مواهبی هستند که دارند یا دریافت می‌کنند (Bono et al., 2004, p. 464). چنانکه گفته شد، ادیان نقش مهمی در شکرگزاری و حق‌شناسی آدمیان ایفا می‌کنند و همواره بر شاکر بودن در برابر الطاف خالق و زحمات دیگر مخلوقات (از والدین گرفته تا هر کسی که حقی بر گردن آدمی دارد) تأکید می‌کنند، اما حتی از منظر دینی هم فرض بر این است که سپاسگزاری چندان هم مورد توجه نیست و شمار اندکی از افراد واقعاً سپاسگزار هستند.^۱

ادبیات بحث در زبان فارسی چندان عریض و طویل نیست. با این حال، برخی از پژوهش‌ها به تفاوت قدردانی (و نه دقیقاً سپاسگزاری) با شکرگزاری پرداخته‌اند (آجیلیان و دستغیب، ۱۴۰۳) و یا عمدتاً در کنار چند عامل دیگر، نقش آن در مناسبات زناشویی را بررسی کرده‌اند (ولی‌پور و دیگران، ۱۴۰۲؛ نامور و جعفری سندیانی، ۱۴۰۲؛ شمس اسفندآباد و دیگران، ۱۴۰۲). یکی از معدود پژوهش‌هایی نیز که بر تبیین مدل مفهومی از سپاسگزاری تکیه کرده است با انتخاب برگردان «قدردانی» برای Gratitude، در عمل با نوعی پیش‌داوری، مؤلفه شناختی را مؤلفه اصلی در این احساس اخلاقی قلمداد کرده و سپاسگزاری را با قدرشناسی خلط کرده است (اصفهانیان و دیگران، ۱۴۰۱). حال آنکه پژوهش پیش‌رو، ماهیت سپاسگزاری به عنوان یک احساس اخلاقی را به صورت مشخص مورد واکاوی قرار داده است.

۱. اگرچه در عهد قدیم و عهد جدید و در موارد متعدد، آدمیان به سپاسگزاری دعوت شده‌اند، اما در قرآن کریم علاوه بر این بارها به ناسپاسی و عدم شکرگزاری بیشتر انسان‌ها نیز اشاره شده است.

سپاسگزاری؛ احساسی اخلاقی؟

برخی سپاسگزاری را به عنوان یک احساس اخلاقی تعریف می کنند؛ زیرا عمدتاً این احساس، محرک و نیز ناشی از رفتاری است که نشانگر دغدغه و و نگرانی از بهروزی و رفاه حال دیگری باشد. برخلاف دیگر احساسات اخلاقی که زمانی عمل می کنند که فرد بتواند معیارها یا تعهدات مهم خود را برآورده کند (مانند احساس گناه و شرم) یا زمانی که یک فرد انگیزه کمک به فردی نیازمند را دارد (مثل شفقت و همدلی)، سپاسگزاری به وضوح زمانی فعال می شود که فرد گیرنده یا پذیرای یک رفتار یاریگرانه اجتماعی از سوی دیگری باشد (Bono et al., 2004, p. 465).

به تعبیر برخی، سپاسگزاری یک واکنش عاطفی مثبت است که در ازای منفعتی که دیگری از سر عمد و اراده به فرد رسانده یا سعی در ارائه آن داشته است، پدیدار می شود (Carr, 2016, p. 73). مک کالوچ و همکاران او سه کارکرد اخلاقی یا جنبه اجتماعی را برای سپاسگزاری برشمرده و بررسی کردند:



۷

۱. سپاسگزاری به عنوان یک نشانگر اخلاقی

احساس سپاسگزاری معمولاً از این آگاهی ناشی می شود که شخص دیگری قصد دارد رفاه و بهروزی شما را افزایش دهد. بنابراین، کارکرد سپاسگزاری این است که همانند یک نشانگر اخلاقی عمل می کند (McCullough et al., 2001, p. 254). بررسی این احساس نشان می دهد مردم در برابر مزایایی که برای فرد نیکوکار هزینه بر است بیشتر سپاسگزاری می کنند. همچنین تحقیقات نشان می دهد مردم بیشترین سپاسگزاری را در پاسخ به نیکوکارانی که کاری غیرمنتظره برای آنها انجام می دهند، تجربه می کنند. به عنوان مثال، در دل روابط خانوادگی (مثلاً وقتی یک برادر به خواهرش کمک می کند) فرد احساس سپاسگزاری کمتری دارد.

شاید به این دلیل که فرد گمان می کند این رفتار خوب از سر وظیفه یا بر اساس غریزه است. نکته دیگر آنکه افراد وقتی از کسی که در مرتبه اجتماعی بالاتری از آنها قرار دارد منتفع می شوند، بیشتر احساس سپاسگزاری می کنند تا وقتی که از فرد همسان و هم مرتبه خود سود برده باشند. چرا؟ شاید چون رفتار افراد بالاتر از خود را بیشتر از سر تأمل و اراده خیر ارزیابی می کنند یا گمان می کنند در برابر آنها کاری جز سپاسگزاری و بیان این احساس نمی توانند انجام دهند (Bono et al., 2004, p. 467).

۲. سپاسگزاری به عنوان یک برانگیزاننده اخلاقی

بر اساس برخی پژوهش‌های اولیه معلوم شد زنانی که تصور می‌کنند در دوران دبیرستان تحت تأثیر مربیان خود قرار گرفته‌اند در میانسالی انگیزه بیشتری برای نگرانی و دغدغه‌مندی نسبت به جامعه دارند، اما نقش سپاسگزاری در این میان به شکل دقیق روشن نیست. بعدها و در دو دهه اخیر شواهد بهتری از رابطه مثبت بین سپاسگزاری و رفتارهای صحیح پیدا شد. برای مثال، معلوم شد هر چقدر سپاسگزاری افراد بابت انتخاب داوطلبانه آنها توسط یک سرگروه یا کاپیتان بیشتر باشد احتمال جبران این انتخاب و دادن هدیه به سرگروه یا کاپیتان هم افزایش می‌یابد و این روند با افزایش سن، پررنگ‌تر نیز می‌شود. در مجموع، سپاسگزاری یک عامل انگیزه‌بخش نیز هست و ویژگی انگیزشی و نیروبخشی بالایی دارد. یک حالت مثبت ذهنی است که از طریق اقدامات مثبت به سپاسگزاری‌شونده منتقل می‌شود؛ زیرا نه تنها پاسخی به محبتی است که دریافت می‌کنیم، بلکه اعمال محبت‌آمیز از سوی گیرنده را در آینده تسهیل می‌نماید. از منظر تکاملی، سپاسگزاری به جای بازگرداندن منافع به خیرین، منجر به تسری منافع آن به اشخاص ثالث نیز می‌شود. از آنجا که بخش عمده‌ای از زندگی انسان حول محور دهش، دریافت و بازپرداخت می‌چرخد، سپاسگزاری یک مفهوم اصلی در تعاملات اجتماعی انسان است. افزون بر این، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه سپاسگزاری ممکن است انگیزه اعمال نوع‌دوستانه باشد (Harris, 2023, p. 2).

۳. سپاسگزاری به عنوان یک تقویت‌کننده اخلاقی

تحقیقات نشان داده است که ابراز سپاس می‌تواند احتمال اهدای کلیه و یا رفتارهای مثبت و داوطلبانه نسبت به افراد مبتلا به ایدز را افزایش دهد. آزمایش‌های جالبی نیز وجود دارند که نشان می‌دهند که افراد خیر و نیکوکاری که به خاطر تلاش‌هایشان از آنها تشکر می‌شود در مقایسه با کسانی که به خاطر کارهای خیرشان از آنها تشکر نمی‌شود، بیشتر مایل به کمک به دیگران و تلاش بیشتر بودند (Bono et al., 2004, p. 468). سپاسگزاری اخیراً به یک موضوع داغ به ویژه در روان‌شناسی مثبت‌گرا تبدیل شده است. شکی نیست که این تا اندازه‌ای به دلیل مزیت‌های و جوه مثبت آن است. برای مثال، سپاسگزاری با رفاه و آسایش ذهنی، رضایت از زندگی؛ سلامت روان و بهبود روابط بین فردی مرتبط است. افزون بر این، مزیت‌های آن محدود به بهبود شرایط

شخصی فرد نیست. سپاسگزاری همچنین ممکن است ارزش اجتماعی و اخلاقی داشته باشد و فواید آن به دیگران نیز گسترش یابد. به عنوان مثال، برخی معتقدند سپاسگزاری دارای کارکردی اخلاقی است که منجر به رفتارهای اخلاقی بیشتر می شود به این معنا که سپاسگزاری می تواند یک اثر زنجیره ای ایجاد کند، جایی که یک عمل خوب، زمینه عمل خوب دیگری را ایجاد می کند و چرخه ای از رویدادهای مثبت را رقم می زند (Morgan et al. 2014, p. 3). در سال های اخیر، در میان جامعه شناسان و فیلسوفان نیز نسبت به ماهیت و تأثیرات سپاسگزاری در زندگی اجتماعی بشر تأملات تازه ای صورت گرفته که بر اساس آن ابراز همیشگی سپاسگزاری به طور منحصربه فردی با افزایش نگرش های اجتماعی یاریگرانه، افزایش روابط، انعطاف پذیری عاطفی و دیگر مسائل مرتبط است (Harris, 2023, p. 1).

تعریف سپاسگزاری

اگر از ما پرسند که تعریف «سپاسگزاری» چیست، ممکن است خیلی زود پاسخی آماده در اختیار داشته باشیم، اما این پرسش چندان هم ساده نیست و مستلزم مذاقه و نگاهی تازه است. نخستین مشکل عمده در ادبیات بحث سپاسگزاری، اتکای بیش از حد - بویژه در علوم اجتماعی - بر تعاریف فرهنگ لغتی از سپاسگزاری و تمایل به تکرار تعاریف پژوهشگران پیشین، بدون تلاش و تأمل برای کنکاش در آن است. این اتکا به تعاریف موجود مشکل ساز است. اگر نویسندگانی که مکرراً به آنها ارجاع داده می شود جنبه مهمی از آنچه سپاسگزاری مستلزم آن است را نادیده بگیرند چه؟ یکی از راه ها برای رفع این کاستی، توجه به درک عمومی و روزمره از سپاسگزاری است. البته، این توجه به معنای لزوم پذیرش کامل آن نیست، اما عطف نظر به درک عموم از یک پدیده می تواند کمک کند تا ما از چارچوب خشک تعاریف فلسفی فزاینده تر رویم. برای مثال، در اثر این توجه درمی یابیم که برخی معتقدند خودبستگی و عدم وابستگی به دیگران از کمالات انسان های رشد یافته است و در نتیجه، چنین افرادی پذیرش سخاوت و بخشش دیگران را دشوار می بینند و آن را به معنای نوعی وابستگی تفسیر می کنند. چیزی که می تواند نفرت انگیز یا توهین آمیز باشد. از این منظر، کسی که مشتاق دریافت کمک و سخاوت های دیگران است و به دنبال آن از سپاسگزاری کردن نیز ابایی ندارد شخصیتی منفور و برده وار خواهد بود. می توان گفت سپاسگزاری عبارت است از واکنش مناسب فرد ذی نفع به سود یا فایده ای که



دیگری به او رسانده است، اما همین تعریف ساده از چند ابهام جدی رنج می برد که فیلسوفان و روان شناسان را به خود مشغول ساخته است.

چالش نخست در برابر این تعریف رایج، مسئله «دیگری» است. مقصود از دیگری چیست؟ آیا دیگری تنها شامل آدمیان است؟ اگر چنین باشد، یعنی خدا، هستی، طبیعت و ... را از دایره بحث بیرون گذاشته ایم. حال آنکه ما احتمالاً بارها سپاسگزاری از این منابع خیر و موهبت را تجربه نموده ایم.

چالش دوم مسئله «اراده» است. آیا دیگری باید کمک و سودی که در حق ما روا داشته را از سر عمد و آگاهی انجام داده باشد؟ برای مثال، آیا در یک هوای خوب یا مشاهده یک منظره زیبا، پای اراده طبیعت یا هر چیز دیگری در میان است؟ مهربانی یک گریه ملوس یا یک بتره ناز و کوچک با ما مستلزم سپاسگزاری است؟ آیا آنها آگاهانه و از سر اراده به ما محبت می کنند؟

چالش سوم مسئله خیرخواهی است. صرف نظر از آگاهانه و ارادی بودن کمک دیگری، آیا خیرخواهی و اراده خیر نیز باید مدّ نظر قرار گیرد؟ فرض کنید آیدا از سر حسادت یا عصبانیت مانع سفر نوروزی مهسا به شیراز شود، ولی بعداً معلوم شود شیراز در روزهای آغازین سال یک سیل ویرانگر را از سر گذرانده، آیا مهسا باید بابت لغو سفر و رفع خطر از آیدا تشکر کند؟ آیا وجود انگیزه خیرخواهی در آیدا مهم است یا صرف رسیدن فایده به مهسا از طریق آیدا (ولو ناخواسته) کفایت می کند؟ مثال های گوناگونی می توان در ذهن آورد که فایده رسانی لزوماً با خیرخواهی فرد فایده رسان همراه نیست و اگر چه انگیزه و پیامد کار، سودمند است، اما انگیزه از انجام آن، خیرخواهانه نبوده و چه بسا بدخواهانه بوده است.

چالش چهارم، مسئله سودرسانی است. این نکته به نوعی در نقطه مقابل چالش سوم قرار دارد. فرض کنید آیدا از سر خیرخواهی و با انگیزه خوب، مهسا را راهی سفر می کند، اما در این سفر به دلایلی غیرقابل پیش بینی مهسا آسیب جدی می بیند. آیا به دلیل پیامدهای بد سفر مهسا، او حق دارد از آیدا سپاسگزاری نکند؟

در ادامه، تلاش خواهیم کرد به نحوی چهار چالش بالا را بررسی کرده و پاسخی درخور برای آنها بیابیم. توجه به این ابهامات در تعریف سپاسگزاری در حقیقت، تحلیل معنا، مبانی و ملزومات آن است. البته، یک چالش دیگر نیز می تواند به این فهرست چهارگانه افزوده شود (که به دلیل پیش فرض بودن آن در مقاله حاضر، از تحلیل مفصل آن پرهیز خواهد شد) و آن اینکه سپاسگزاری از جنس احساس است یا شناخت یا رفتار؟ در پاسخ باید گفت در این پژوهش،

«سپاسگزاری» ذیل عنوان احساسات اخلاقی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و طبیعتاً بدون انکار وجوه شناختی یا رفتاری آن، ماهیت احساس گونه‌آن بیشتر مورد نظر است.

محرك احساس سپاسگزاری

سپاسگزاری پاسخی است به خوبی‌های دیگران. شخص به خاطر برخی منافع حاصله از دیگران احساس سپاسگزاری می‌کند. این بدان معنا است که وقتی احساس سپاسگزاری می‌کنید، معمولاً خود یا شخصی را که به او اهمیت می‌دهید به عنوان ذی‌نفع و فردی که قدردان او هستید را به عنوان یک خیر قلمداد می‌کنید، اما سپاسگزاری از یک نیکوکار نه تنها واکنشی به او، بلکه پاسخی است به خیرخواهی و اراده‌خیر. از سر اقبال خوب یا شرایط مناسب ممکن است منفععی به ما برسد، اما صرف چنین موضوعی معمولاً سبب نمی‌شود که من از هیچ کس سپاسگزاری کنم. چرا؟ چون من این منافع را ناشی از خیرخواهی مشخص یک فرد برای خود نمی‌دانم. بر همین اساس، مبنای اصلی بحث فلسفی در مورد سپاسگزاری، اراده خیر و انگیزه دیگری برای نیکوکاری است و به این معنا سپاسگزاری یک احساس اجتماعی است (Roberts & Telech, 2019, p. 1). البته، ما در مواردی نسبتاً خاص ممکن است سپاسگزار طبیعت یا هستی یا گذشتگان باشیم، اما این سپاسگزاری هم بیشتر با این پیش‌فرض است که آنها از سر خیرخواهی و مثلاً در پرتو لطف الهی موهبت‌هایی را به ما ارزانی داشته‌اند و گویی نوعی از آگاهی و اراده را در کار دیده‌ایم. اگر این موهب طبیعی را ناشی از تصادف یا شانس و یا منبع این موهب را فاقد اراده و آگاهی بدانیم بسیار بعید است از این مفاهیم انتزاعی یا موجودات فاقد اراده و آگاهی سپاسگزاری کنیم. سپاسگزاری پاسخ ذی‌نفع به نیکوکار است، اما سپاسگزاری تنها منوط به دریافت منفعت نیست. اگر من به دلیل یک مشکل شخصی از ثبت نام در رشته داروسازی دانشگاه تهران انصراف دهم و در نتیجه نوبت به فرد ذخیره برسد آیا آن فرد، مدیون من خواهد بود و باید از من سپاسگزاری کند؟ از همین‌رو، می‌توان گفت سپاسگزاری صرفاً پاسخی به کسب منفعت نیست. واکنشی است به خیرخواهی دیگری و مستلزم آنکه این عمل از سر انتخاب و آگاهی و با دلایلی درست و با هدف خیر رسانی انجام شود.

برخی از فضایل اخلاقی نظیر عدالت و شجاعت بیشتر معطوف به عمل خوب یا درست و برخی از فضایل اخلاقی مانند دوستی، کنجکاوی فکری، عشق و شوخ‌طبعی بیشتر ناظر بر



احساس خوب یا درست هستند. حال، پرسش اینجا است که سپاسگزاری به عنوان یک فضیلت، بیشتر جنبه احساسی دارد یا رفتاری و دیگر آنکه چه رفتارهایی محرک سپاسگزاری در ما هستند؟ به نظر می‌رسد آنچنان که سوفی چاپل معتقد است، سپاسگزاری فضیلتی در درجه اول احساسی است تا رفتاری. البته، این بدان معنا نیست که بی‌ربط به عمل است. این تنها به این معناست که سپاسگزاری پیوند و قرابت بیشتری با احساسات و عواطف دارد (Chappell, 2019, p. 245).

چاپل، سپاسگزاری را فضیلتی احساس‌مدار می‌داند که دارای چند ویژگی مهم است: نخست اینکه سپاسگزاری یک احساس مثبت است، یعنی ماهیت این فضیلت اقتضا می‌کند که همواره با یک احساس مثبت نسبت به فردی یا چیزی دیگر همراه باشد که باید از او سپاسگزاری کرد. دوم اینکه فرد سپاسگزاری‌کننده باید در رفتار یا احساسات فرد سپاسگزاری‌شونده چیزی را مثبت بداند تا سپاسگزار آن باشد؛ خواه آن چیز واقعاً مثبت باشد و خواه نباشد. برای مثال، ممکن است شما معتقد باشید کتک‌هایی که در کودکی از پدر یا مادرتان خورده‌اید سبب شده‌اند انسان خودساخته و قوی‌تری بشوید و از این بابت سپاسگزار آنها هستید. ممکن است در حقیقت این گونه نباشد، اما همین که شما ماجرا را این گونه می‌بینید، یعنی سپاسگزاری لازم و معنادار است. سوم اینکه سپاسگزاری معمولاً به گذشته یا حال معطوف می‌شود. سپاسگزاری همیشه برای کاری است که کسی انجام داده یا در حال انجام آن است. برخی از فیلسوفان، به ویژه پیامدگرایان، تمایل دارند که همه دلایل اخلاقی را آینده‌نگرانه فرض کنند (یعنی بر اساس پیامدهای بعدی)، اما دلایل سپاسگزاری ما معمولاً در آنچه در گذشته رخ داده یا در حال رخ دادن است نهفته است، نه در هیچ فایده‌ای که ممکن است در آینده از سپاسگزاری به دست آوریم. حتی وقتی من از شما بابت کاری که قول می‌دهید در آینده به سود من انجام دهید، سپاسگزاری می‌کنم در واقع، به قول شما در حال حاضر واکنش نشان می‌دهم و اگر اکنون یا در گذشته چنین قولی نداده باشید نیازی به سپاسگزاری دیده نمی‌شود. چهارم اینکه سپاسگزاری همیشه در مقابل یک رفتار سخاوتمندانه رخ می‌دهد (Chappell, 2019, pp. 252-254).

چاپل در مقام بیان نکته چهارم سعی می‌کند دو ادعای رقیب را به چالش بکشد. اول این ادعا را رد می‌کند که سپاسگزاری باید معطوف به یک رفتار عمدی و اختیاری باشد. به باور او می‌توان برای بسیاری از چیزهایی که عمدی و اختیاری نیستند، سپاسگزار دیگران بود. به عنوان مثال، من می‌توانم سپاسگزار باشم که شما مرا دوست دارید در حالی که شاید خود شما هم ندانید چرا و از کی و کجا نسبت به من محبتی عمیق پیدا کرده‌اید. باز هم من می‌توانم از شما برای کاری



سپاسگزاری کنم دقیقاً به این دلیل که ناخواسته در قبال من رفتاری خاص داشته‌اید. مثال خود چاپل در این باره این است: فرض کن من سیاه پوست هستم و در یک محله سفیدپوست نشین، اما نژادپرست زندگی می‌کنم؛ من وارد کافه می‌شوم و همه با تعجب به من نگاه می‌کنند، اما تو بدون اینکه بفهمی داری این کار را می‌کنی، با لبخند از من استقبال می‌کنی و حتی با توجه به شلوغی آنجا جایی برای من در کنار خودت باز می‌کنی (Chappell, 2019, p. 254).

ادعای دومی که چاپل با طرح نکته چهارم قصد رد ضمنی آن را دارد این است که ما همیشه از کاری سپاسگزاری می‌کنیم که تطوعی^۱ و فراتر از وظیفه باشد. به عنوان مثال، این وظیفه یک امدادگر است که در زمان شیفت کاری و موظفی خود یک کوهنورد در برف مانده را نجات دهد و انجام این کار از تعهدات حرفه‌ای اوست. بنابراین، اگر امدادگر در حین انجام وظایف عادی خود، در ساعات کاری جان کوهنورد را نجات دهد، هیچ کار فراتر از وظیفه‌ای انجام نداده که لازم باشد کوهنورد نجات یافته یا عزیزان او سپاسگزارش باشند. نظر شما چیست؟ واقعاً نیازی به تشکر نیست؟ چاپل معتقد است ما از سخاوت و مهربانی امدادگر سپاسگزاری می‌کنیم؛ چه این کار را از سر وظیفه کاری انجام داده باشد و چه داوطلبانه و فراتر از وظیفه (Chappell, 2019, p. 255). در هر حال اینکه سپاسگزاری الزاماً باید پاسخی به رفتارهای تطوعی و فراتر از وظیفه باشد یا خیر، مورد مناقشه است.

سپاسگزاری؛ احساسی خوشایند یا ناخوشایند؟

سپاسگزاری یک احساس خوشایند است. به این معنا که یک نگرش شادی‌آور است. ما با سپاسگزاری از رفتار دیگری او را خوشحال می‌کنیم؛ به نحوی که نشان‌دهنده یا زمینه‌ساز سود بردن فرد نیکوکار از حسن نیت و اراده خیرش باشد، اما برخی چنین دیدگاهی ندارند یا دست‌کم تجربه آنها از احساس سپاسگزاری همواره خوشایند نیست. این افراد، سپاسگزاری را نوعی دین یا بدهکاری می‌بینند و در نتیجه، از وجود آن احساس ناراحتی می‌کنند. در زندگی روزمره نیز فراوان مشاهده می‌شود که افتخار می‌کنیم که زیر بار منت کسی نیستیم و یا بالعکس، در دل از اینکه مدیون کسی هستیم احساس خوبی نداریم. در این نگاه، سپاسگزاری، باری است که باید آن را از روی دوش برداشت. داده‌ها نشان می‌دهد که سپاسگزاری می‌تواند با احساسات منفی متفاوتی همراه

1. supererogatory

باشد: احساس دین، گناه و یا خجالت. به عنوان مثال، طی یک مطالعه در میان مردان آمریکایی، معلوم شد آنها سپاسگزاری را یک احساس تحقیرکننده می‌دانستند. در مطالعه‌ای دیگر در بریتانیا از افراد خواستند کلماتی را که با تشکر و سپاسگزاری مرتبط می‌دانند، ارائه دهند. سپس فهرست عظیمی از کلمات به دست آمده را به فهرست کوتاه‌تری از کلماتی که بیشتر استفاده می‌کردند، محدود کردند و بعد از افرادی دیگر خواستند تا کلمات را در فهرستی خلاصه‌تر رتبه‌بندی کنند. در پایان معلوم شد بریتانیایی‌ها بیش از آمریکایی‌ها سپاسگزاری را با کلمات منفی مرتبط می‌دانند. به باور پژوهشگران، سپاسگزاری در فرهنگ بریتانیا همواره یک احساس مثبت نیست؛ زیرا مردم آن را با احساساتی منفی مانند احساس گناه، تعهد و شرمساری در ارتباط می‌بینند (Carr, 2016, p. 60).

در همین راستا ارسطو در اخلاق نیکوماخوس و در توصیف فضیلت «بزرگمنشی» می‌گوید: «انسان بزرگمنش، به دیگران نیکی می‌کند ولی از برخورداری از نیکی دیگران احتراز می‌ورزد؛ چون نیکی کردن کار انسان‌های والا است، اما بهره بردن از خوبی‌های دیگران کار انسان‌های فرومایه. مرد بزرگمنش از کسی تقاضایی ندارد یا با اکراه تقاضا می‌کند» (ارسطو، ۱۳۹۸، ص ۱۴۲)، اما چرا یک انسان بزرگمنش ارسطویی چنین روحیه‌ای دارد؟ به نظر می‌رسد ارسطو هم معتقد است مدیون شدن و سپاسگزاری باید در حد ضرورت باشد. نمی‌توان گفت او مخالف سپاسگزاری است، ولی انسان آرمانی و والا را کسی می‌داند که به گونه‌ای زندگی می‌کند که نیازمند دیگران نیست و یا کمترین زحمت را برای آنان دارد. گویی ارسطو نیز معتقد است احساس سپاسگزاری، احساس خوشایندی نیست.

بحث بر سر این است که خوشایند نبودن احساس سپاسگزاری به چه معناست؟ آیا می‌توان ناخوشایند بودن آن را به معنای ناپسند یا بد بودن گرفت؟ به نظر می‌رسد تمام این ناخوشایندی ریشه در تداعی برخی مفاهیم و موضوعات نظیر دین و بدهی و منت دارد، اما این تداعی به تنهایی برای اثبات منفی بودن احساس سپاسگزاری کفایت نمی‌کند. البته، در برخی فرهنگ‌های خاص و بافتارهای اجتماعی ویژه می‌توان اذعان کرد که این احساس، جنبه منفی بالایی دارد. در جامعه یونان باستان و طبقه اشرافی که ارسطو با آن حشر و نشر داشت و یا جوامع به شدت فردگرایی نظیر آمریکا یا بریتانیا معلوم است که مدیون بودن و ملزم شدن به سپاسگزاری نباید چندان احساس گیرا و زیبایی باشد، اما در جوامع شرقی یا در کشورهای اسلامی یا عربی معلوم نیست چنین باشد. در این فرهنگ‌ها، یکی از تکالیف اخلاقی فرد، یافتن و توجه کردن به



حقوقی است که بر گردن او مانده یا خواه ناخواه تا ابد خواهد ماند. در نگاه یک انسان شرقی یا یک مسلمان باورمند، انسان مدیون پدر و مادر، معلمان و همه کسانی است که به نوعی در پیدایش و پرورش او نقش ایفا کرده‌اند. به عنوان مثال، پدیدارشناسی احساس سپاسگزاری یک فرزند از پدر و مادرش در نگاه شرقی یا مؤنانه، می‌تواند راه حلی باشد برای درک عمیق‌تر این احساس و معنای آن. من با سپاسگزاری از مادرم نمی‌خواهم مشقت بارداری و زایمان و شیردهی و تربیت و مراقبت شدید از خود را جبران کنم. پیش فرض من این است که این زحمات طاقت‌فرسا غیرقابل جبران هستند. سپاسگزاری من نشانه‌ای است از پذیرش این حقیقت و اذعان به آن، راهی برای نشان دادن عشق متقابل. از این منظر، احساس سپاسگزاری، جنبه جبرانی چندان پررنگی ندارد و از اساس قرار نیست راهی باشد برای بازپرداخت دیون و جبران هزینه‌ها. ممکن است من قرض شما را به موقع پس بدهم، اما در باطن یا حتی در ظاهر سپاسگزار شما نباشم. برعکس، این امکان وجود دارد که من بدون اینکه بتوانم یا خواسته باشم کار مثبت شما را جبران کنم، کاملاً سپاسگزار نیکی‌هایی باشم که در حق من روا داشته‌اید. در روابط عاشقانه یا خانوادگی این معنا را به خوبی می‌توان درک کرد. از این زاویه می‌توان به خوبی برای خوشایند و مثبت بودن احساس سپاسگزاری استدلال کرد و ناخوشایند یا منفی بودن آن را ناشی از تعمیم یک وضعیت فرهنگی خاص قلمداد کرد.

شرط عاملیت در سپاسگزاری

ادبیات بحث سپاسگزاری بر مبنای دو رهیافت سپاسگزاری دوجزئی^۱ و سپاسگزاری سه جزئی^۲ شکل گرفته است. در رهیافت سه جزئی، سپاسگزاری از رابطه میان سه عنصر اصلی محقق می‌گردد: منفعت‌دهنده، منفعت و منفعت‌گیرنده، اما در رهیافت دو جزئی، دیگر خبری از عنصر منفعت‌دهنده نیست و سپاسگزاری محصول رابطه منفعت است با منفعت‌گیرنده. رهیافت دوجزئی را «رهیافت گزاره‌ای»^۳ می‌نامند و رهیافت سه جزئی را حرف اضافه‌ای.^۴ چون در این ساختار، همواره فرد پس از آوردن یک حرف اضافه (مانند از، برای و ...) سپاسگزاری خود را

1. dyadic

2. triadic

3. propositional

4. prepositional

متوجه یک مرجع مشخص و صاحب اراده می‌کنند. سپاسگزاری گزاره‌ای یا دوجزئی را می‌توان سپاسگزاری غیرجهت‌مند نامید (Rush, 2019, p. 1).

برخی معتقدند سپاسگزاری گزاره‌ای، دوجزئی یا غیرجهت‌مند در حقیقت سپاسگزاری نیست و باید آن را چیز دیگری نام نهاد. برای مثال، قدرشناسی یا ابتهاج و رضایت خاطر. چرا؟ چون در واقع، فرد در این سنخ از سپاسگزاری در عمل از هیچ‌کس یا چیزی سپاسگزاری نمی‌کند و تنها با بیان حال خود، شغف و شادمانی یا رضایت یا آگاهی و قدرشناسی‌اش را ابراز می‌نماید. از همین‌رو، یکی از مباحث مهم در تاریخچه و ادبیات شکل گرفته پیرامون موضوع سپاسگزاری این است که آیا دخالت یک فرد/ پدیده منفعت‌بخش لازمه تحقق سپاسگزاری است یا خیر، یعنی اگر من این صبح دل‌انگیز یا هوای خوب سپاسگزار هستم، یعنی الزاماً باید پای کسی در میان باشد که این صبح را دل‌انگیز یا این هوا را خوب و مطبوع کرده و من به صورت مشخص سپاسگزار او باشم؟ آیا در سپاسگزاری، مؤلفه عاملیت را باید یکی از شروط ضروری قلمداد کرد؟

چنانکه برخی مانند مایکل راش متذکر شده‌اند شرط عاملیت به دو شرط وجود یک عامل منفعت‌بخش و شرط قصدمندی عامل تقسیم می‌شود. سپاسگزاری گزاره‌ای، دوجزئی یا غیرجهت‌مند، نوعی از سپاسگزاری است که برای تحقق آن نیاز به هیچ عامل منفعت‌بخشی وجود ندارد و در نتیجه، از اساس بحث بر سر اینکه این عامل منفعت‌بخش، از سر قصد و اراده خاص چنین قدم خیری برداشته یا نه، منتفی است. بنا بر این، اگر قائل به شرط عاملیت یا قصدمندی آن باشیم، سپاسگزاری گزاره‌ای را منتفی ساختیم. یا برعکس، می‌توان ادعا کرد امکان تحقق سپاسگزاری گزاره‌ای، شرط عاملیت یا قصدمندی را رد می‌کند (Rush, 2019, p. 10).

بگذارید ابتدا یکی از دو شق شرط عاملیت در سپاسگزاری، یعنی شرط قصدمندی عامل را بررسی کنیم. من از آوازهای محمدرضا شجریان یا تصنیف‌های حسام‌الدین سراج تأثیر بسیاری پذیرفته‌ام و سرنخ برخی از نوشته‌هایم را به نوعی از دل‌گوش دادن عمیق به آنها پیدا کرده‌ام. بنابراین، من مدیون این دو هستم و می‌توانم یا باید سپاسگزارشان باشم، اما آیا این دو از اساس مرا می‌شناختند؟ آیا هنگام پیدایش برخی از آن آوازهای شاهکار و بی‌نظیر من از اساس وجود خارجی داشته‌ام؟ اگر قائل به شرط قصدمندی برای سپاسگزاری باشیم، یعنی من در صورت دیدار فرضی با شجریان یا سراج نیازی به سپاسگزاری از آنها ندارم؛ چون آنها در تولید آثارشان قصد الهام بخشیدن یا خیر رساندن به من را نداشته‌اند، اما آیا واقعاً چنین است؟ وقتی من یک اثر

تاریخی از سلسله هخامنشیان را می‌بینم یا کتابی از ارسطو را می‌خوانم، چه؟ باید سپاسگزار آنها باشم؟ چگونه و چرا؟

به نظر می‌رسد برای ساده‌تر شدن کار می‌توان بحث باید/الزام اخلاقی در سپاسگزاری را فعلاً کنار گذاشت، یعنی اینکه ما ملزم به سپاسگزاری هستیم و آن را باید در شمار وظایف اخلاقی به حساب آوریم یا نه، اگر چه بحثی بسیار مهم است، اما در اینجا از آن عبور می‌کنیم و تنها فرض را بر این می‌گیریم که سپاسگزاری خوب است و از انسان اخلاق‌مدار، انتظار (البته، به معنای عدم الزام) می‌رود در برابر خوبی‌ها، خیرات و منافع که نصیبش شده سپاسگزار باشد.

بنابراین، در اینجا تنها دربارهٔ معناداری و امکان سپاسگزاری گزاره‌ای یا به تعبیر دیگر، شرط بودن یا نبودن مؤلفه عاملیت سخن می‌گوییم. مایکل راش معتقد است شرط قصدمندی عامل منفعت‌بخش بسیار مضیق و سختگیرانه است. کاملاً ممکن و معنادار است اگر من به کسی بگویم: «تو خودت هم نمی‌دانی چه خدمتی به من کرده‌ای! من از تو ممنون و سپاسگزارم» (Rush, 2019, p. 10)، اما در اینجا یک چالش جدی وجود دارد و قضیه به همین سادگی که راش

فکر می‌کند نیست. در مورد مثال‌هایی نظیر خواندن کتاب ارسطو یا شنیدن آواز شجریان یا مشاهده برخی آثار تاریخی می‌توان ادعا کرد خالقان این آثار، اگر چه به صورت مشخص در مورد من قصد خاصی برای خیر رسانی نداشته‌اند، اما به صورت عام و کلی چنین قصد و اراده‌ای داشته‌اند. معلوم است که کسی تخت جمشید را برای من نساخته، ارسطو اخلاق نیکوماخوس را برای مطالعه من ننوشته یا شجریان آوازهای دستان را برای من نخوانده است، اما همه این بزرگان، اراده‌ای کلی و قصدی عام در خلق این آثار داشته‌اند که من را نیز در برگرفته است، یعنی این کارها برای دیده شدن و به قصد اثر نهادن ساخته شده‌اند؛ اگر چه قصدی کلی و نامتعیّن، اما اگر واقعاً حتی چنین قصد کلی و نامتعیّنی هم در میان نبوده باشد باز می‌توان از معناداری یا خوبی (اگر نگوئیم الزام) سپاسگزاری سخن گفت؟ در چنین حالتی چه نیازی به سپاسگزاری هست؟ کسی با بی‌احتیاطی و رانندگی بدش با ماشین شما تصادف می‌کند و سبب می‌شود از پرواز هواپیما جا بمانید؛ پروازی که بعداً می‌فهمیم به علت نقص فنی و با ایجاد ترس، تنش و استرس در مسافران به مبدا بازگشته است. آیا شما باید در دل خود و یا در صورت مواجهه دوباره با راننده خاطی از او سپاسگزار باشید؟ باید و الزام به کنار؛ آیا سپاسگزاری از او معنایی دارد؟ او نه تنها قصد عام یا خاصی برای خیر رساندن به شما نداشته، بلکه می‌توان گفت به نوعی با بی‌مبالاتی‌اش قصد آسیب به شما را هم داشته است. در اینجا می‌توان گفت آنچه می‌شود آن را



شرط قصدمندی عام ناامید کاملاً قابل دفاع است و سپاسگزاری گزاره‌ای تنها می‌تواند قصدمندی خاص را زیر سؤال ببرد.

ممکن است راش یا هر کس دیگری بخواهد با تغییر در مثال من، همچنان از عدم شرط قصدمندی (حتی قصدمندی عام) دفاع کند و بگوید اگر پروازی که شما در اثر تصادف با راننده بی‌مبالات از آن جا ماندید سقوط می‌کرد آیا باز هم سپاسگزاری از راننده بی‌معناست؟ به نظر من این تغییر نیز معادله را عوض نمی‌کند.

دلیل نخست اینکه می‌توان گفت آیا راننده خاطی حق دارد انتظار سپاسگزاری شما از خودش را داشته باشد؟ آیا می‌تواند بگوید: «بی‌معرفت حتی یک تشکر خشک و خالی هم نکرد!» وقتی از این زوایه به قضیه نگاه می‌کنیم بهتر در می‌یابیم که انتظار او بجا نیست. حال آنکه بسیاری از الزامات یا حتی انتظارات اخلاقی به‌گونه‌ای هستند که طرف مقابل به لحاظ منطقی یا بر اساس شهود اخلاقی خود انتظار دارد که تنها به وظیفه خویش عمل کنید و اگر در این زمینه کوتاهی به خرج دهید شما را در دل یا در عما سرزنش خواهد کرد.

دلیل دوم اینکه پیامد را نباید با نتیجه خلط کرد. مقصود از پیامد، تبعات ناخواسته کار و منظور از نتیجه، تبعات آگاهانه و خواسته آن است. سپاسگزاری از پیامدهای اقدامات دیگران قطعاً به لحاظ اخلاقی الزامی نیست. به گمان من، خواستنی یا حتی معنادار هم نیست. نجات جان شما و نرسیدنتان به آن پرواز وحشتناک، پیامد و از تبعات ناخواسته تصادف راننده بی‌مبالات است، اما نتیجه اقدام آگاهانه او نیست. بنابراین، دلیلی برای لزوم سپاسگزاری یا توصیه به آن وجود ندارد.

از سپاسگزاری دینی تا وجودی

ما گاهی خویشتن را در برابر خدا یا هستی یا طبیعت یا یک اندیشه یا مفهوم انتزاعی دیده و خود را ملزم به سپاسگزاری می‌بینیم. در اینجا بیش از روابط میان انسان‌ها، معنای سپاسگزاری روشن می‌شود. وقتی من از کسی هدیه‌ای دریافت می‌کنم لازم است از او سپاسگزاری کنم. این سپاسگزاری را می‌توان سپاسگزاری شخصی نامید، اما اگر به تنهایی بر قله دماوند قرار بگیرم و از فراز آن به دوردست‌ها نگاه کنم ممکن است سطح دیگری از احساس سپاسگزاری را تجربه کنم که به آن «سپاسگزاری فراشخصی» می‌توان گفت. به تازگی و گاهی این پدیده «سپاسگزاری

وجودی» نامیده می‌شود، یعنی سپاس از زندگی یا وجود به مثابه یک کل، در مقابل سپاسگزاری از یک فایده مشخص یا فردی خاص. به نظر می‌رسد سپاسگزاری وجودی در سراسر سنت‌های مذهبی و فرهنگی معاصر قابل مشاهده است (Harris, 2023, p. 13). به تعبیری می‌توان گفت «سپاسگزاری وجودی» ریشه در سپاس یا شکرگزاری دینی دارد. رابرتز سی. رابرتز معتقد است ساختار سنتی و کلاسیک سپاسگزاری از جمله نوع دینی آن یک ساختار سه وجهی است که در آن «الف» از «ب» بابت «ج» سپاسگزار است که او آن را رویکرد «از-بابت به سپاسگزاری» می‌نامد (Roberts, 2014, p. 68)، یعنی همان‌گونه که برای مثال، می‌شنویم علی از آرش بابت زحماتش سپاسگزار است می‌توانیم ببینیم که یک مؤمن از خداوند بابت نعماتش شکرگزار است. به تعبیر رایج در اصطلاح‌شناسی ادیان، شکرگزاری/سپاسگزاری یک پدیده دوسویه است، یعنی هم بندگان، شاکر و سپاسگزار عنایات الهی هستند و هم خداوند، سپاسگزار و شاکر رفتارهای درست به ویژه کارهای تطوُّعی و فراتر از حد وظیفه آدمیان است.^۱



برخی از فیلسوفان دین خدا را باور نظیر گراهام اپی (فیلسوف استرالیایی، ۱۹۶۰-...) معتقدند خدا باوران و مؤمنان منطقاً نمی‌توانند برای همه رویدادهای مثبت زندگی، بر اساس رهیافت سه جزئی، شکرگزار/سپاسگزار خدا باشند و بابت آنها سپاسگزار خدا باشند (Oppy, 2023, p. 32)، یعنی اگر من به دلیل آشنایی ناگهانی با یک نفر (مثلاً در سفر) و در اثر رفاقت و مشورت‌های او راحت‌تر صاحب خانه شده‌ام نمی‌توانم به راحتی این اتفاق را به حساب لطف خدا گذاشته و از این بابت از او سپاسگزاری کنم مگر اینکه دلیلی روشن و منطقی داشته باشم بر اینکه واقعاً خدا این دوست را بر سر راه من قرار داده تا از طریق او زودتر مرا از شر اجاره‌نشینی خلاص کند. نکته دیگری که گراهام اپی مطرح می‌کند این است که خدا باوران اگر چنین دلایلی در دست ندارند ممکن است بر اساس رهیافت دو جزئی و به صورت کلی بابت همه اتفاقات مثبت، سپاسگزار باشند و برای مثال، بگویند: شکر که امروز هوا خوب است یا بابت همه اتفاقات خوب این روزها ممنونم و در نهایت، همه این سپاس‌ها را متوجه خداوند بدانند، اما اپی می‌گوید دینداران اگر چنین می‌کنند به لحاظ منطقی باید بابت همه اتفاقات ناگوار و منفی نیز از خدا رنجیده‌خاطر و حتی گلابه‌مند باشند. در اینجا بی آنکه بخواهیم از موضوع اصلی خارج شده و به دشواری‌های رابطه سپاسگزاری با

۱. به عنوان مثال، در انتهای آیه ۱۵۸ سوره بقره چنین آمده است: «مَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ»؛ هر که افزون بر فریضه، کار نیکی کند، خدا شاکر و داناست (سوره بقره، آیه ۱۵۸).

شکرگزاری در دین پیردازیم تنها به این نکته بسنده باید کرد که برخی از متکلمان مسلمان، برای اثبات عقلی بودن وجوب شکر منعم، قائل به بداهت آن هستند. به باور آنها عقل، به صورت بدیهی، عکس العمل در مقابل نعمت را واجب می داند تا جایی که می توان گفت لزوم شکر منعم مورد اتفاق عقلاست و میان عقلا، اختلاف نظری درباره آن جود ندارد (کراجکی، ۱۳۶۸، ص ۲۲۱)، اما اینکه در سنت فلسفه و کلام اسلامی، سپاسگزاری ما در مواجهه با نعمت های الهی بر اساس رهیافت سه جزئی است یا دوجزئی، نیازمند یک پژوهش جداگانه و تأمل جدی و درازدامن است که با همه اهمیت و جذابیتش در چارچوب هدف و حوصله این مقاله جای نمی گیرد.

رابطه سپاسگزاری با قدرشناسی

برخی به دلیل آنچه در قسمت قبل گفته شد، معتقدند سپاسگزاری دوجزئی و غیرجهت مند در حقیقت، مصداق قدرشناسی است (Adler & Fagley, 2005, p. 1). البته، بسیاری سپاسگزاری و قدرشناسی را مترادف دانسته و معمولاً به جای یک دیگر به کار می گیرند، اما من نیز همانند خانم نانسی اس. فاگلی - استاد روان شناسی کاربردی و حرفه ای دانشگاه رانگروز در ایالت نیوجرسی آمریکا - معتقدم چنین نیست و سپاسگزاری مفهومی متفاوت با قدرشناسی و در نهایت، یکی از وجوه یا ملزومات قدرشناسی است. یعنی جنبه هایی در قدرشناسی وجود دارد که در سپاسگزاری نیست. بگذریم از اینکه قدرشناسی یک پدیده پیچیده و والا مرتبه تر از سپاسگزاری است (Fagley, 2012, p. 60). از منظر فاگلی، هشت وجه و لازمه قدرشناسی عبارتند از:

۱. تمرکز بر آنچه داریم به جای آنچه نداریم یا کمتر داریم

تمرکز بر آنچه شخص دارد به دارایی های مادی محدود نمی شود، بلکه مواردی مانند سلامت یا فرصت های پیش روی فرد را نیز شامل می شود. می توان گفت فاگلی دارایی ها را اعم از داشتنی ها و بودنی ها می داند. احساس رضایت، عشق، محبوبیت و ... نمونه هایی از این موضوعات بودنی هستند. اتفاقاً این امور بودنی، کمتر دیده می شوند؛ زیرا ماهیتاً انتراعی هستند و جنبه ذهنی دارند.

۲. احساس تعالی در مواجهه با طبیعت، زیبایی یا زندگی

احساس تعالی موجود در قدرشناسی نیز شامل ارتباط عمیق عاطفی، معنوی یا ماورایی با هر چیزی از جمله یک منظره زیبا یا تولد یک نوزاد یا یک پدیده مقدس است. این وجه از احساس

قدردانی از تفاوت‌های مهم آن با احساس قدرشناسی است. سپاسگزاری مستلزم احساس تعالی نیست. حتی شکرگزاری نعمت‌های الهی نیز موقوف به احساس تعالی نیست، اما قدرشناسی به احساس تعالی گره خورده است.

۳. استفاده از مناسک و تشریفات برای افزایش توجه و ارزش قائل شدن برای نکات مثبت زندگی

تشریفات و یا مناسک مشترک می‌تواند حس ارتباط با دیگران و جامعه را تقویت کند. این رویدادها روشی هستند برای اینکه افراد در برابر عادت کردن به جنبه‌های مثبت زندگی خود مقاومت کنند. مهمانی‌ها، جشن‌ها و حتی سوگواری‌ها را می‌توان نمونه‌ای از این مناسک یا تشریفات دانست. تمرکز بر تجربیات لحظه به لحظه همراه با ذهن آگاهی. بدون سطح قابل قبولی از ذهن آگاهی نمی‌توان قدر لحظات را دانست یا رویدادها و مقاطع مهم را به خوبی و با عمق لازم تجربه کرد.



۴. استفاده از مقایسه فردی یا اجتماعی برای تقویت توجه به یک چیز و ارزش گذاری آن

در مقایسه فردی، من، خود/ وضعیت کنونی خود را با خود/ وضعیت قبلی یا آرمانی خودم قیاس می‌گیرم. به عنوان مثال، ممکن است من برای خودروی فعلی خود ارزش ویژه‌ای قائل باشم؛ زیرا نسبت به قبلی کیفیت یا امکانات بیشتری دارد، اما در مقایسه اجتماعی، من، خود/ وضعیت کنونی خودم را با وضعیت گذشته یا فعلی دیگران مقایسه می‌نمایم. برای مثال، به این دلیل به ماشینم اهمیت بیشتری بدهم که بهتر از ماشین دوستان یا همکاران است. بسیاری از نظریه‌ها و تحقیقات به اثرات مقایسه‌های اجتماعی پرداخته‌اند. به لطف این تحقیقات ما می‌دانیم که مقایسه اجتماعی خود با افراد پایین‌تر^۱، احساس رفاه ذهنی را افزایش می‌دهد. مقایسه اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا با شرایط دشوار کنار بیایند و به آنها نشان می‌دهد که ممکن بود اوضاع بدتری داشته باشند یا مجموعاً وضعیت آنها در مقایسه با دیگران چندان هم ناجور نیست. البته، این سنخ از مقایسه آفاقی نیز دارد. برای مثال، ممکن است شخص به مرور سنگدل یا مغرور شود و با دیدن سختی‌های دیگران احساس برتری یا چه‌بسا شایستگی پیدا کند. اگر کسی شرایط بهتر خود را به عنوان شاهی بر استحقاق و شایستگی تفسیر کند، مقایسه اجتماعی به جای قدرشناسی یا سپاسگزاری به احساس استحقاق و برتری یا حس تکبر دامن می‌زند. با این

1. downward social comparison

حال، اگر کسی با کسانی که در شرایط بدتر قرار دارند همدلی به خرج دهد می‌تواند از رهگذر مقایسه اجتماعی با افراد پایین‌تر و فرودست، فروتنی و قدردانی را در خود تقویت کند و حتی انگیزه‌های مضاعف برای کمک به آنها بیابد. بقول صائب تبریزی:

از زنگ کبر آینه خویش ساده کن در زیر پا نظر کن و حجّ پیاده کن^۱

۵. احساس سپاس از دیگران به سبب مزایایی که ارائه کرده یا برای ارائه آن تلاش کرده‌اند (سپاسگزاری)

جنبه سپاسگزاری در قدرشناسی، شامل اذعان نمودن و توجه کردن به خیری است که از سر عمد و اراده توسط دیگری نصیب ما شده است. استفاده از تجارب فقدان یا ناملایمات در زندگی برای ارزش نهادن هر چه بیشتر برای آنچه داشته و یا هنوز داریم. این سنخ از تجارب به افراد یادآوری می‌کند که به جنبه‌های مثبت زندگی خود بیشتر توجه کنند، بها بدهند و قدرشناس آن باشند. بازماندگان بلایا و رویدادهای آسیب‌زا معمولاً احساس قدرشناسی بیشتری را تجربه می‌کنند (Fagley, 2012, p. 60). شاید به این دلیل که فاجعه‌ای که از سر گذرانده‌اند به منبع یا مبنای جدیدی برای تفسیر رویدادهای زندگی تبدیل می‌شود و در پی آن، بسیاری از نکات مثبت زندگی بیش از پیش به چشم می‌آید و ارزشمند جلوه می‌کند.

۶. ارج نهادن به دیگران و روابط با آنان (تعامل بین فردی)

در نهایت، جنبه هشتم، قدرشناس، توجه، سپاس گزاردن و احساس مثبت نسبت به افراد مهم زندگی است، یعنی صحنه نهادن و ارج گزاردن نسبت به سهمی که روابط با دیگران در زندگی و رفاه فرد دارد (Fagley, 2012, pp. 60-64).

در مجموع، استدلال فاگلی این است که برخی از حالت‌هایی که معمولاً «سپاسگزاری» نامیده می‌شوند. در واقع، نمونه‌هایی از قدرشناسی هستند. به عنوان مثال، اگر شما بگویید از اینکه خانه خوبی دارم سپاسگزارم در واقع، قدرشناسی به خرج داده‌اید و نه سپاسگزاری؛ زیرا فرد یا نهاد یا پدیده خاصی را به عنوان مسئول این موهبت مورد تقدیر قرار نداده‌اید (Car, 2016, p. 74). اکنون و به کمک توضیحات فاگلی بهتر می‌توان دریافت رابطه قدرشناسی با سپاسگزاری

۱. بیت نخست از غزل ۶۳۸۲ <https://ganjoor.net/saeb/divan-saeb/ghazalkasa/sh6382>

چیست و چرا قدرشناسی از سپاسگزاری والاتر و پیچیده‌تر است. نخست به دلیل اینکه سپاسگزاری در دل قدرشناسی جای دارد و تنها یکی از ملزومات آن است. دیگر آنکه قدرشناسی احساسی چندجانبه و پیچیده است؛ به گونه‌ای که در قیاس با سپاسگزاری با ساحات بسیار وجودی‌تر انسان در ارتباط است.

ردیلت مقابل یا مانع اصلی سپاسگزاری

رابرت سی. رابرتز - استاد ممتاز فلسفه اخلاق و فیلسوف آمریکایی - در این زمینه تأملات جالب توجهی دارد. او «تکبر» را نقطه مقابل یا مانع اصلی بر سر راه سپاسگزاری می‌بیند. به اعتقاد رابرتز، یک فرد متکبر، صرفاً به دلیل تمرکز شدید روی خود یا همان خودشیفتگی، کمتر تمایل به سپاسگزاری از خوبی‌های دیگران دارد. افراد متکبر، به دلیل احساس برتری فکر می‌کنند مستحق هر خیر و امتیازی که به دست می‌آورند، هستند. بر این اساس وابستگی به دیگران و مدیون شدن (به ویژه دیون غیرقابل بازپرداخت) برای چنین انسان‌هایی تحقیرآمیز بوده و موقعیت‌هایی که مقتضی و مستلزم سپاسگزاری هستند ناعادلانه و موهن به نظر می‌رسند. حتی افرادی که نظراً به دیدگاه‌های اخلاقی غیر فردگرایانه پایبند هستند، می‌توانند در عمل تحت تأثیر محیط و عقاید رایج در جامعه خود قرار بگیرند و چندان پذیرای احساس سپاسگزاری نباشند. این نکته به همراه برخی سردرگمی‌های مفهومی، به خوبی چرایی ناراحت‌کننده یا ناخوشایند بودن احساس سپاسگزاری را تبیین می‌کند (Carr, 2016, p. 68).

رابرت امونز - از منظری دیگر - بر همین نکته صحنه نهاده است. به باور او، سپاسگزاری مستلزم فروتنی است. به این معنا که سپاسگزاری، یعنی تشخیص این واقعیت که بدون کمک دیگران نمی‌توانیم آن چیزی باشیم که هستیم یا در جایگاه کنونی خود قرار بگیریم (Emmons, 2009, p. 259). به واسطه سپاسگزاری، کمک‌هایی که دیگران در راستای رفاه ما انجام داده‌اند را به یاد می‌آوریم و در عمل تصدیق می‌کنیم که از سوی دیگر، منفعتی دریافت کرده‌ایم. این فروتنی شناختی و تواضع عملی، مانع تکبر و خودبزرگ‌بینی است. البته، سپاسگزاری، شکلی بسیار گسترده و مهم، یعنی شکرگزاری از خدا نیز دارد که به تعبیر امونز، این سنخ سپاسگزاری، تصدیق خوبی در زندگی فرد و پذیرش این نکته است که منابع این خیر، حداقل تا حدی، بیرون از خود و فراتر از اوست (Emmons, 2009, p. 259). بدون درک این موضوع، انسان غرق غرور خواهد شد. از



این جهت، سپاسگزاری، چه در قبال دیگران و چه در مواجهه با خداوند، در برابر تکبر قرار می‌گیرد و با غرور، قابل جمع نخواهد بود.

نظر رابرتز و امونز را به سختی می‌توان رد کرد. «غرور» مانع اصلی سپاسگزاری از نیکی‌های دیگران است، اما تمام ماجرا را نمی‌توان به یک رذیلت اخلاقی و در مجموع به ضعف اخلاقی نسبت داد. فردگرایی نیز راه را بر سپاسگزاری تنگ می‌کند. هر چقدر ما به دنبال خودبستگی و تقدّر بیشتری باشیم، سپاسگزاری از دیگران را هم کمتر برمی‌تابیم؛ زیرا سپاسگزاری نه تنها اذعان به نیاز و نشانی از احتیاج به دیگری است، بلکه به نوعی تشدید یا پر و بال دادن به آن هم هست. این با روحیه فردیت طلبانه بسیاری از ما چندان سازگار نیست.

جمع‌بندی

سپاسگزاری تنها یک واکنش به رفتار نیکوی دیگری نسبت به خود نیست، بلکه محرک و انگیزاننده‌ای است برای تکرار اعمال خیر و رفتارهای مثبت. وقتی ما از دیگری و رفتار خوب او سپاسگزاری می‌کنیم، در حقیقت، احتمال انجام دوباره این رفتارها را افزایش می‌دهیم. این نکته همان وجه اجتماعی و جذاب این احساس اخلاقی است. زیبایی سپاسگزاری تنها در رفتارهای متقابل و تعاملات ما نیست، بلکه اثر درازمدت و مثبت آن را باید در سرایت آن به رفتارهای بعدی طرف مقابل (دریافت‌کننده سپاس) در قبال دیگران جست‌وجو کرد. وقتی یک دانش‌آموز یا والدین او به خوبی از تدریس صحیح و دلسوزانه معلم تشکر می‌کنند؛ نه تنها وظیفه اخلاقی خود را به جای آورده‌اند، بلکه انگیزه و زمینه‌ای در این معلم یا حتی دیگر معلمان ایجاد می‌کنند که به این روند ادامه دهند و چه بسا کیفیت یا سرعت آن را نیز بهبود ببخشند.

اما وجه اجتماعی و کارکردهای سپاسگزاری چرا کمتر مورد توجه بوده است؟ به نظر می‌رسد اگر این وجه از سپاسگزاری هرگز به صورت گسترده و روشمند توسط فلاسفه، روان‌شناسان اجتماعی یا جامعه‌شناسان مورد مطالعه قرار نگرفته، به این دلیل است که - در ظاهر - یک احساس سرراست و فاقد پیچیدگی است. ظاهر ماجرا این است که شما در حقّ من خوبی می‌کنید و من هم حال خوش و حالت خوشایندی پیدا می‌کنم که در نتیجه آن از شما سپاسگزاری می‌کنم. اگر تنها این باشد، چه جای تلاش و تمرکز اهل پژوهش، اما سپاسگزاری به مراتب پدیده‌ای عمیق‌تر و پیچیده‌تر است و نقش مهمی در رفاه انسانی و در روابط اجتماعی انسان بازی می‌کند. سپاسگزاری از افراد آنها را مهربان‌تر می‌کند و چرخه خیر رسانی و خوبی با سپاسگزاری تکمیل می‌شود.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

ارسطو (۱۳۹۸). اخلاق نیکوماخوس. (ترجمه: محمد حسن لطفی). تهران: انتشارات طرح نو.
کراچی، محمد بن علی بن عثمان. (۱۳۶۸). کنز الفوائد. قم: دارالذخایر.

- Adler, M. G., & Fagley, N. S (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73 (1), 79-114.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 464-481.
- Carr, D (2016). Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach. Routledge.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E (Eds.) (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fagley, N. S (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and individual Differences*, 53 (1), 59-63.
- Harris, J. L (2023). Existential Gratitude. *Philosophical Perspectives on Existential Gratitude: Analytic, Continental, and Religious*. Edited by Joshua Lee Harris, Kirk Loughheed, and Neal DeRoo. Bloomsbury Publishing Plc.
- Hiltner, S (1963). Gratitude. *Pastoral Psychology*, 14 (8), 5-7.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological bulletin*, 127 (2), 249.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K (2014). Gratitude in the UK: A new prototype analysis and a cross-cultural comparison. *The Journal of Positive Psychology*, 9 (4), 281-294.
- Oppy, G (2023) Gratitude and Resentment. *Philosophical Perspectives on Existential Gratitude*, in *Philosophical Perspectives on Existential Gratitude: Analytic, Continental, and Religious*. Edited by Joshua Lee Harris, Kirk Loughheed, and Neal DeRoo. Bloomsbury Publishing Plc.
- Roberts, R. C (2014). Cosmic gratitude. *European Journal for Philosophy of Religion*, 6 (3): 65-83.
- Roberts, R., & Telech, D. (Eds.) (2019). *The moral psychology of gratitude*. Rowman & Littlefield.
- Rush, M (2019). Motivating propositional gratitude. *Philosophical Studies*, 177 (5), 1191-1211.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.



