

واکاوی تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان‌های مثبت

از منظر قرآن کریم*

- دادمحمد امیری^۱
- جلیل عابدی^۲
- سید محمود مرویان حسینی^۳

چکیده

پژوهش حاضر در راستای مطالعات بین‌رشته‌ای و توسعه نگاه کاربردی به مباحث قرآن انجام گرفته است. یکی از موضوعات کاربردی و میان‌رشته‌ای، هیجان‌های مثبت است. پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌گرا معتقدند که وقتی افراد، هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند، در معرض هیجان‌های منفی مانند ترس، اضطراب و افسردگی قرار ندارند؛ در نتیجه، توازن کلی میان هیجان‌های مثبت و منفی افراد، پیش‌بینی‌کننده احساس به‌زیستن آنان است. در فرایند این پژوهش، سعی نگارندگان بر آن بوده است که با تکیه بر داده‌های کتابخانه‌ای و سامانه‌های

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۳/۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹.

۱. پژوهشگر گروه آینده‌پژوهی فکری و فرهنگی جهان، پژوهشکده بین‌المللی امام رضا (ع) (نویسنده مسئول) (dma1359@gmail.com).

۲. سطح چهار حوزه علمیه قم (jalilabedi@yahoo.com).

۳. استادیار دانشگاه علوم اسلامی رضوی (marvian.m@gmail.com).

رایانه‌ای، پس از جمع‌آوری، دسته‌بندی مباحث، تحلیل و توصیف دقیق آن‌ها، ابتدا «چستی نعمت»، «چستی هیجان» و «رابطه نعمت‌شناسی با هیجان‌های مثبت» از متون معتبر استنباط گردد؛ سپس نحوه تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان‌های مثبت از دیدگاه قرآن کریم بررسی شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که قرآن کریم به دیدن و شناخت داشته‌ها تأکید می‌نماید؛ اما از اصطلاح نعمت استفاده می‌کند. اصطلاح نعمت چیزی فراتر از داشته‌هاست. بین «دیدن داشته‌ها» و «دیدن نعمت» تفاوت‌هایی وجود دارد. در «دیدن داشته‌ها» هیجان‌های مثبت انسان فقط به خاطر «دیدن داشته‌ها» است؛ اما در «دیدن نعمت» هیجان‌های مثبت به خاطر «وجود داشته‌ها»، «جایگاه نعمت‌دهنده»، «انگیزه نعمت‌دهنده» و «اثر شکر» است. همچنین نعمت‌شناسی نوعی جهان‌بینی و شناخت است که بینش‌ها و نگرش‌های انسان را اصلاح می‌کند و باعث ایجاد، تقویت و افزایش هیجان‌های مثبت می‌گردد. این نوع نگرش، احساس بالیدن و ارزشمند بودن را در او ایجاد می‌کند و از او انسانی شادمان، امیدوار، شاکر و راضی از زندگی خواهد ساخت. در نتیجه، رفتار فردی و اجتماعی او نیز بر اساس همان نگرش تغییر خواهد کرد.

واژگان کلیدی: بینش‌افزایی، نعمت، شکر، هیجان‌های مثبت، روان‌شناسی مثبت‌گرا.

مقدمه

از ضرورت‌های عصر حاضر، توجه به بُعد عملی دین و کاربردی کردن آموزه‌های دینی برای مخاطبان است. تحقق این امر، نیازمند پژوهش‌های روشمند و عمیق براساس منابع اسلامی به ویژه قرآن کریم است. قرآن نسخه عمل برای زیست مؤمنانه است و آموزه‌های آن می‌تواند آرام‌ترین، شادترین و رضایتمندانه‌ترین زندگی را برای انسان بسازد. یکی از موضوعات مهم در شکل‌گیری الگوی زندگی مؤمنانه و سبک زندگی دینی، بینش‌افزایی نسبت به نعمت‌های فراوان الهی است. قرآن کریم کامل‌ترین منبع برای بینش‌افزایی نسبت به نعمت‌های الهی است که نسبت به موضوع یادآوری و شناخت نعمت‌ها تأکیدهای فراوانی دارد (بقره/ ۱۵۲ و ۱۷۲؛ آل عمران/ ۱۰۳؛ مائده/ ۱۱ و ۲۰؛ فاطر/ ۳)؛ به طوری که حدود ۲۰۰ نعمت و حدود ۷۰ آیه درباره شکر ذکر شده که

نشان از اهمیت فوق‌العاده این موضوع دارد. در بسیاری از آیات، نعمت‌های الهی معرفی شده است که طیف وسیعی از امور مادی و معنوی را شامل می‌شود. این آیات با واژه نعمت و گاهی بدون واژه نعمت آمده است (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳: ۳۴۹/۱۷ و ۵۳۷/۳۰).

نعمت‌شناسی از ابعاد مختلف قابل بررسی است. یکی از این ابعاد، تأثیر دیدن و شناخت نعمت‌های الهی بر هیجان‌های مثبت است. هیجان‌ها از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رفتار انسان بوده، رفتار را نیرومند و هدایت می‌کنند و به عنوان یک سیستم «نمایش» عمل می‌نمایند تا نشان دهند که سازگاری فرد چقدر خوب یا بد پیش می‌رود (ریو، ۱۳۸۵: ۳۲۰). از طرفی جنبه‌های شناختی، زیربنای هیجان‌ها هستند. نعمت‌شناسی نوعی جهان‌بینی و شناخت است که بر هیجان‌های مثبت تأثیر دارد. بسیاری از افراد با اینکه از نعمت‌های الهی فراوانی برخوردارند، اما نوع بینش و نگاهشان به نعمت‌ها به گونه‌ای است که آن‌ها را داشته‌های ارزشمند خود نمی‌دانند؛ در نتیجه، اثرات آن را در زندگی احساس نمی‌کنند. اما اگر بینش انسان اصلاح شود و ببیند که در زندگی‌اش چیزهایی برای بالیدن وجود دارد، این نوع نگرش از او انسانی شادمان، امیدوار، شاکر و راضی از زندگی خواهد ساخت؛ در نتیجه رفتار فردی و اجتماعی او نیز تغییر خواهد کرد. در مقابل، عدم شناخت نعمت‌ها به عنوان «داشته‌هایی ارزشمند» باعث می‌شود که انسان احساس کند چیزی در زندگی ندارد و روحیه ناسپاسی و نارضایتی در او شکل بگیرد که منشأ بسیاری از رفتارهای ناهنجار فردی و اجتماعی افراد است.

این بحث، پیوند عمیقی با برخی مباحث روان‌شناسی مثبت‌گرا دارد. این روی‌آورد در علم روان‌شناسی بیشتر به داشته‌ها و نقاط قوت انسان‌ها و توانایی‌های آن‌ها توجه دارد. روان‌شناسان مثبت‌گرا به جای جستجوی اختلالات روانی، برای بهبود کیفیت زندگی انسان‌های سالم تلاش می‌کنند. افزایش شادی، سلامت و رضایت از زندگی، هیجان‌های مثبت و کاربردی کردن آن‌ها در زندگی، از جمله هدف‌هایی است که در روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه قرار می‌گیرد. تمایز این پژوهش با روان‌شناسی مثبت‌گرا این است که قرآن کریم نعمت‌هایی را به عنوان «داشته‌هایی ارزشمند» معرفی می‌کند که نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت هیجان‌های مثبت دارند، ولی در روان‌شناسی

مثبت‌گرا - که حاصل تجربه انسان است - به عنوان عامل افزایش شادی، رضایت از زندگی و هیجان‌های مثبت محسوب نمی‌شوند و یا کمتر به آن‌ها توجه می‌شود. مسئله‌ای که موجب انتخاب این موضوع برای پژوهش گردید، این است که امروزه ما شاهد رفتارهای ناهنجار فردی و اجتماعی هستیم که منشأ بسیاری از آن‌ها نوع بینش و نگرش افراد است. از آنجا که قرآن کریم، کامل‌ترین منبع برای نگرش‌سازی صحیح است، به نظر می‌رسد داده‌های قرآنی در زمینه بینش‌افزایی نسبت به نعمت‌های الهی می‌تواند نقش مهمی در اصلاح ناهنجاری‌ها داشته باشد و گامی در شکل‌گیری روان‌شناسی اسلامی باشد.

۱. مفهوم‌شناسی

۱-۱. نعمت

واژه‌شناسان نسبت به ماده «ن-ع-م» و مشتقات آن، معانی متعددی را ارائه داده‌اند. فراهیدی معانی آرامش، وقار، راحتی و آسایش، دست شایسته، سرور، زیادی و فراوانی را برای ریشه این واژه ذکر می‌کند (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۱۶۲/۲). ازهری، ابن عبّاد، ازدی و ابن منظور نیز همین معانی را ارائه داده‌اند (ازهری، بی‌تا: ۹/۳؛ صاحب بن عبّاد، ۱۴۱۴: ۶۹/۲؛ ازدی، ۱۳۸۷: ۱۲۶۳/۳؛ ابن منظور، ۱۴۱۴: ۵۷۹/۱۲-۵۸۰). جوهری خیر، احسان و منت را برای معنای این واژه نوشته است (جوهری، بی‌تا: ۲۰۴۱/۵). ابن فارس و مصطفوی رفاه، آسایش، حال خوب، زندگی شادی‌آفرین و سالم و را ذکر می‌کنند (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۴۴۶/۵؛ مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱۷۷/۱۲). راغب اصفهانی معانی نیکویی و حالت نیکو، احسان به دیگران، کثرت و زیادی، زندگی پاک و شادی‌آفرین، نرمی و سهولت را ذکر می‌کند و می‌افزاید که «إنعام» به معنای نیکویی به دیگران، فقط در مورد انسان به کار می‌رود و درباره موجودات دیگر غیر از انسان گفته نمی‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۱۴-۸۱۵).

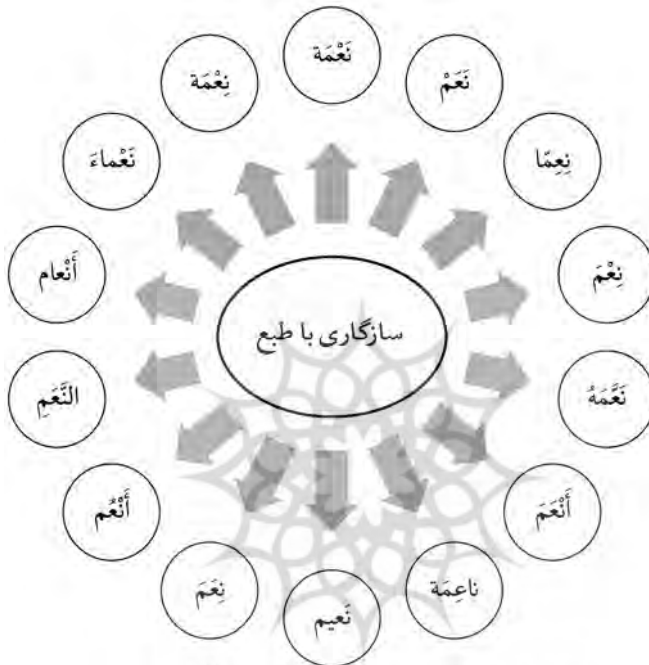
با توجه به معانی که در منابع لغوی برای ماده «ن-ع-م» ذکر شده است، به نظر می‌رسد معنای ارائه‌شده بر اساس نحوه کاربرد این ماده است که به صورت‌های مختلف

استعمال شده است: برای مثال، نعمت هم به صورت مصدر و هم به صورت اسم مصدر به کار رفته است: نَعْمَت (به فتح نون) مصدر و به معنای خوش زیستن، بهره‌مند بودن، زندگی شاد و راحت داشتن و احسان به دیگران است (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۴۴۶/۵؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۱۴؛ مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱۷۸/۱۲) اما نِعْمَت (به کسر نون) اسم مصدر و به معنای آرامش، رفاه، حال خوب، آسایش، فراوانی، لطافت، برکت، لطف، فضل و خیر آمده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۱۴؛ ازهری، بی‌تا: ۹/۳؛ ابن منظور، ۱۴۱۴: ۵۸۱/۱۲).

۱-۱-۱. نعمت در قرآن

نعمت و مشتقات آن از واژه‌های پرکاربرد است که ۱۴۴ بار در قرآن کریم آمده است (روحانی، ۱۳۶۶: ۱۵۶۴/۳-۱۵۶۷) و به طیف وسیعی از امور مادی و معنوی اشاره دارد که انسان در زندگی از آن‌ها بهره می‌برد. از نظر قرآن کریم، هر آنچه مایه خوبی و خوشی انسان -اعم از مادی و معنوی- باشد، «نعمت» نام دارد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۸۱/۱۱). از این رو، مال و ثروت، تندرستی و سلامتی، عقل و شعور، خانه و مرکب، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، امنیت و آسایش، جوانی و توانایی جسمی، دین، بینش توحیدی، پیامبران علیهم‌السلام، امامان علیهم‌السلام و ... نعمت به شمار می‌آیند. علامه طباطبایی معتقد است که در همه مشتقات ماده «ن-ع-م»، یک معنا خوابیده و آن «نرمی»، «خوشایند بودن» و «سازگاری با طبع» است (همان). بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی، واژه نعمت هم‌ریشه با «نُعومت» و به معنای نرم بودن و نرمش است که ضد آن، خشونت و درشتی است. در کلام عرب به نوعی شکر بسیار مرغوب که نرم و ملایم و سازگار با طبع است، «السكر الناعم» و نیز به لباس نرم و راحت «ثوب ناعم» می‌گویند (ابن سیده المرسی، بی‌تا: ۱۹۵/۲). در تقسیم‌بندی حیوانات نیز دسته‌ای را «بهیمة السباع» و دسته‌ای را «بهیمة الأنعام» می‌نامند. گروه اول حیواناتی هستند که خوی سببیت و درندگی دارند و با خشونت و درشتی رفتار کرده و با انسان سازگار نیستند. اما گروه دوم حیواناتی هستند که با آدمیان نرمش داشته و همزیستی مسالمت‌آمیز دارند. این دسته که در رأس آن‌ها «شتر و گاو و گوسفند» است و به اصطلاح فقهی در مبحث زکات به آن‌ها «انعام ثلاثه» گفته می‌شود، «انعام» نامیده می‌شوند؛ زیرا دارای نرمش و سازگاری هستند. بنابراین

نعمت به چیزی اطلاق می‌شود که با طبع انسان سازگاری دارد. بر این اساس، آنچه خداوند سبحان به آدمی اعطا فرموده و با وجودش سازگاری دارد، مصداق نعمت الهی است؛ برای مثال، نسیم خنک و ملایم در تابستان و گرمای مطبوع در زمستان، برای انسان نعمت به شمار می‌آید (انصاری، ۱۳۹۱: ۵۴/۱). (نمودار ۱)



نمودار ۱: معنای محوری واژه نعمت

به همین خاطر است که در قرآن کریم نعمت فقط در مورد انسان استعمال شده است؛ چرا که تنها انسان است که با عقل خود، نفع و ضرر را تشخیص داده، از نافع خوشش می‌آید و از آن متنعم می‌شود و از ضارّ بدش می‌آید و آن را ملایم و سازگار با طبع خویش نمی‌بیند؛ به خلاف غیر انسان که چنین تشخیصی ندارد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۱/۸۱).
سؤالی که در اینجا به ذهن خطور می‌کند، این است که آیا بر اساس آیات قرآن کریم، هر آنچه خوشایند و سازگار با طبع باشد، برای انسان مطلقاً نعمت محسوب می‌شود یا قرآن ملاک و معیار خاصی برای نعمت بودن ارائه می‌کند؟ در پاسخ به این سؤال می‌توان گفت که قرآن کریم برای نعمت بودن معیار ارائه داده است؛ با این بیان

که نعمت دو اصطلاح دارد:

الف) اصطلاح اول: کل عالم هستی از آن جهت که منسوب به خداوند متعال می‌باشد، «نعمت» است. خداوند سبحان فیاض است و از فیاض، جز نعمت صادر نمی‌شود. پس اگر همه عالم را نسبت به مبدأ و خالقش ببینیم، جز رحمت و نعمت نیست. در این اصطلاح، «نعمت» در معنای مطلق و عامش لحاظ شده است؛ لذا شامل کل خلائق می‌شود و آن‌ها از آن جهت که از پروردگار متعال ناشی شده‌اند، نعمت هستند. نعمت در این اصطلاح، مفهوم مقابل ندارد و در این مورد، نعمت در برابر نعمت به کار نمی‌رود.

ب) اصطلاح دوم: اصطلاح رایج‌تر و خاص «نعمت» آن است که این جهان نسبت به انسان، یک امکان و فرصت است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿سَخَّرَ لَكُمْ مَآ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا﴾^۱ (جاثیه/۱۳). «نعمت» در اصطلاح دوم، در تقابل با «نعمت» است. اگر انسان از امکانات این عالم در راستای رضای حق بهره‌بردار، آن امکانات برای او «نعمت» است و اگر در راستای رضای حق استفاده نکند، همان امکانات به «نعمت و شقاوت» تبدیل می‌شود. تمایز میان نعمت و نعمت بسته به دو چیز است:

- نحوه استفاده انسان از آن‌ها؛

- هدف انسان از بهره‌برداری آن‌ها (فعال، ۱۳۹۸: ۹۲/۱).

بنابراین، اگر انسان در ولایت خداوند متعال باشد، تمامی اسبابی که انسان برای ادامه زندگی و رسیدن به سعادت خویش به آن‌ها تمسک می‌جوید، همه نسبت به او نعمت‌هایی الهی خواهند بود؛ ولی اگر همین شخص مفروض، در ولایت شیطان باشد، عین آن نعمت‌ها برایش نعمت خواهد شد. اما اگر نعمت به خداوند سبحان نسبت داده شود، نعمت مطلقاً فضل و رحمت است؛ زیرا او خود خیر است و جز خیر از ناحیه او افاضه نمی‌شود و از موهبت خود نتیجه سوء و شر نمی‌خواهد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۸۱/۱۱).

(نمودار ۲)

۱. آنچه در آسمان‌ها و آنچه در زمین است، همه را از سوی خودش مسخر شما ساخته است.



نمودار ۲: ملاک نعمت در قرآن

۲-۱. هیجان

هیجان از آن دسته واژه‌هایی است که همه تصور می‌کنند معنای آن را می‌دانند و درست یا غلط همواره آن را به کار می‌برند. برخی روان‌شناسان معتقدند که تا وقتی از کسی نخواستند باشند که هیجان را تعریف کند، می‌داند که هیجان چیست؛ اما وقتی خواسته شود که تعریف دقیقی از هیجان ارائه کند، دچار مشکل می‌شود. البته این تا حدودی به ماهیت هیجان برمی‌گردد؛ زیرا هیجان پدیده‌ای کاملاً پیچیده است و طی سالیان، نظریه‌های مختلفی در این زمینه ارائه شده (شجاعی، ۱۳۹۱: ۱۹۶) که به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

- «هیجان واکنشی کلی و کوتاه به یک واقعیت غیر منتظره، همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند است. به بیان دیگر، هیجان عاملی - مانند خشم، ترس و... است که ارگانیسم را به حرکت درمی‌آورد» (پلاچیک، ۱۳۶۵: ۳۶).

- «هیجان‌ها مانند انگیزه‌ها، سبب تحریک‌شدگی، برپایی، تداوم و مهار فعالیت می‌شوند؛ مثلاً همان‌طور که ترس یک هیجان است، یک انگیزه نیز به شمار می‌آید. بعضی از هیجان‌ها بسیط هستند و برخی دیگر از ترکیب چند هیجان تشکیل می‌شوند» (خدایپناهی، ۱۳۸۶: ۲۱۲).

- «هیجان، عاطفه موقعیتی شدید و ناگهانی از نوع انفعال است» (شجاعی، ۱۳۹۱: ۱۹۶).

آنچه از این تعریف‌ها به دست می‌آید، این است که هیجان‌ها چندبعدی هستند و به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، اجتماعی و رفتاری وجود دارند و واکنشی موقعیتی هستند که به صورت شدید، کوتاه، همراه با احساسات خوشایند یا ناخوشایند، با تحریک‌ها و پاسخ‌های عصبی - روان‌شناختی بروز می‌کنند (کاپیانی، ۱۳۹۸: ۲۱). همچنین یکی از عوامل تأثیرگذار بر رفتار انسان هیجان‌ها هستند که رفتار را نیرومند و هدایت نموده و به عنوان یک سیستم «نمایش» عمل می‌کنند تا نشان دهند که سازگاری فرد چقدر خوب یا بد پیش می‌رود (ریو، ۱۳۸۵: ۳۲۰).

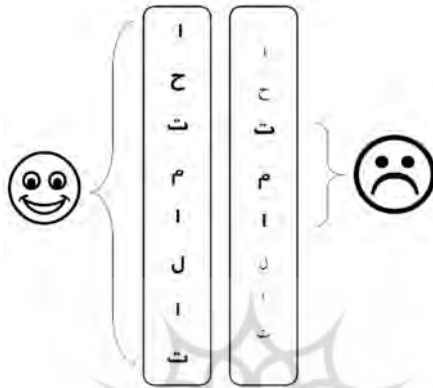
در تبیین انواع و مصادیق هیجان‌ها، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. آنچه در این پژوهش بررسی می‌گردد، بر مبنای رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گراست (همان: ۳۲۵-۳۲۶) که هیجان‌ها به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می‌شوند (هفرن و بونیول، ۱۳۹۵: ۴۳-۵۵؛ کاپیانی، ۱۳۹۸: ۲۲-۳۳). هیجان‌های مثبت که بخش عمده‌ای از روان‌شناسی مثبت‌گرا را دربرمی‌گیرند، از زاویه‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پژوهشگران این رویکرد معتقدند که وقتی افراد، هیجان‌های مثبت -مانند لذت، آرامش، شگفتی^۱ و عشق- را تجربه می‌کنند، در معرض هیجان‌های منفی -مانند ترس، اضطراب و افسردگی- قرار ندارند؛ در نتیجه توازن کلی میان هیجان‌های مثبت و منفی افراد، پیش‌بینی‌کننده احساس به‌زیستن^۲ آنان است. فردریکسون بر اساس نظریه خود یعنی «ساخت و توسعه»^۳ معتقد شد که هیجان‌های مثبت علاوه بر بهزیستی، سلامتی را نیز به ارمغان می‌آورند و این کار را نه صرفاً در لحظات خوش زمان حال، بلکه در درازمدت به انجام می‌رسانند (فردریکسون، ۱۳۹۵: ۱۹-۲۴).

۲. تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان‌های مثبت

هیجان‌های مثبت دامنه تفکر - عمل را گسترش و بسط می‌دهند و انسان را از دید

1. Serenity.
2. Awe.
3. Subjective well-being.
4. Broaden -and- build theory.

تونلی خارج می‌کنند؛ بدین معنا که انسان، افکار مثبت بیشتر و با تنوع گسترده‌تر پیدا می‌کند. هنگامی که انسان هیجان‌های مثبت مانند شادی و علاقه را تجربه می‌کند، با احتمال بیشتری خلاق می‌شود، فرصت‌ها را بیشتر می‌بیند، با دیگران ارتباط بیشتری برقرار می‌کند، انعطاف‌پذیرتر شده و ذهن بازتری پیدا می‌کند. (شکل ۳)



شکل ۳: تأثیر هیجان‌های مثبت بر بسط و گسترش دامنه تفکر و عمل

نعمت‌شناسی نوعی جهان‌بینی و شناخت است که بر هیجان‌های مثبت تأثیر دارد؛ چراکه جنبه‌های شناختی و فرهنگی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های هیجان و عواملی است که باعث هیجان می‌شود (ریو، ۱۳۸۵: ۳۱۹-۳۲۵).

۱-۲. شادی

شادی^۱ و شادمانی، مثبت‌ترین و خوشایندترین هیجان است. در آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام، شادی با واژگان مختلف بیان شده است که «فرح»، «سرور»، «بَطْر» و «أَسْر» واژه‌هایی هستند که در زبان عربی در معنای شادی استعمال می‌شوند. «فرح» و «سرور»، رایج‌ترین تعبیری هستند که در این زمینه به کار می‌روند. فرح، نقطه مقابل حزن (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۵۰۰/۴)، به معنای سُبُکی (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۵۴۱/۲) و باز شدن دل و انبساط خاطر است که به واسطه لذت‌های پایدار و ناپایدار به وجود می‌آید (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۲۸-۶۲۹). در اکثر تعریف‌هایی اصطلاحی که از شادی ارائه شده

1. Happiness.

است، دو عنصر «وجود احساس خوش» و «فقدان یا پایین بودن احساس درد و رنج» دیده می‌شود (آرگایل، ۱۳۸۳: ۱۴ و ۲۷-۲۵؛ شجاعی، ۱۳۸۹: ۴۱۸؛ شهیدی، ۱۳۸۸: ۱۶). همچنین با یک بررسی دقیق و موشکافانه در تمام آیات و روایاتی که در آن‌ها موضوع شادی مطرح شده است، می‌توان به این نتیجه دست یافت که بن‌مایه شادمانی در متون دینی، کلیدواژه «داشته‌ها» است. داشته‌های انسان بدون در نظر گرفتن جنبه‌های ارزشی و چگونگی اکتساب آن‌ها، باعث شادی انسان می‌شود (پسندیده و خطیب، ۱۳۹۴: ۳۳). به همین خاطر است که هر گاه مطلوب انسان تحقق پیدا کند، حالتی به نام «شادی» و «سرور» به او دست می‌دهد و هر گاه مطلوب او تحقق نیابد و یا مطلوبی که در نظر دارد، از دستش برود، حالت دیگری به نام «غم» و «اندوه» به وی دست خواهد داد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۲/۲۹۵).

از تعبیری که در آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام به کار رفته است، مانند ﴿بِمَا عِنْدَهُمْ﴾ (غافر/۸۳)، ﴿بِمَا لَدَيْهِمْ﴾ (روم/۳۲)، ﴿بِمَا أَوْثَرُوا﴾ (انعام/۴۴)، ﴿رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا﴾ (شوری/۴۸)، ﴿بِمَا أَصَابَ﴾ (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۹۳) و «مِنَ الدُّنْيَا تُدْرِكُونَهُ» (همان: خطبه ۱۱۳) به دست می‌آید که شادی با «داشتن» و «دارا شدن»، رابطه داشته و به وسیله آن حاصل می‌شود و تعبیری همچون «تُحْرَمُونَ» (همان)، «تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ» (انعام/۴۴؛ روم/۳۶) و «أَخَذْنَاَهُمْ بَغْتَةً» (انعام/۴۴)، بیانگر احساس ناشادمانی و غم است که با محرومیت و نداشتن ارتباط دارد. پس می‌توان این گونه نتیجه گرفت که در شادی و غم، دو مفهوم «وجدان» و «فقدان»، و به عبارت دیگر، «دستیابی» و «از دست دادن» یا «حائز شدن» و «فاقد شدن»، نقشی اساسی ایفا می‌کنند. این دو می‌توانند موجب حالتی نفسانی گردند که از آن به شادی و غم تعبیر می‌شود (پسندیده و خطیب، ۱۳۹۴: ۲۹).

از آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام به دست می‌آید که «وجدان» و «دارا بودن» ارتباط محکمی با مفهوم شادی دارد. از طرفی، یکی از ویژگی‌های نعمت این است که مقرون به شادی است. علت امر آن است که نعمت، یعنی داشته‌ها و دارایی‌های ارزشمند که خالق هستی در اختیار انسان‌ها گذاشته است. به رابطه نعمت‌شناسی و شادمانی، در بسیاری از آیات قرآن کریم تصریح شده است.

(شکل ۴)

فَاكِهِينَ	بِمَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ (طور / ۱۸)
فَرِحِينَ	بِمَا آتَاهُمْ اللهُ مِنْ فَضْلِهِ (آل عمران / ۱۷۰)
يَسْتَبْشِرُونَ	بِنِعْمَةِ رَبِّهِمْ (آل عمران / ۱۷۱)
تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ (مطففين / ۲۴)	
وُجُوهُ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ (غاشيه / ۸)	

شکل ۴: رابطه نعمت‌شناسی و شادی

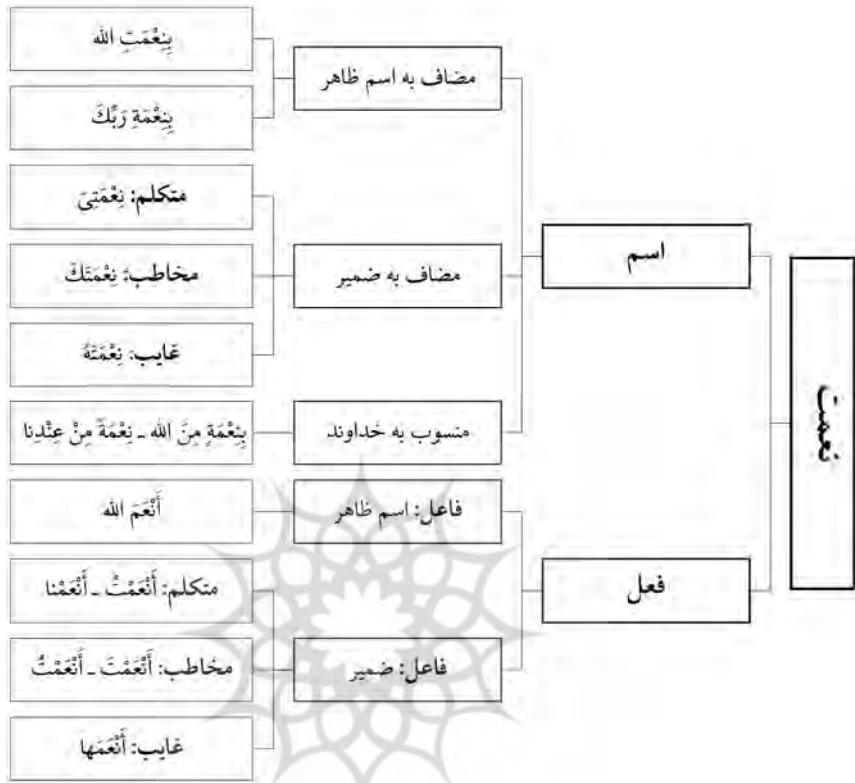
از این دسته آیات به دست می‌آید که یکی از اهداف قرآن کریم، آن است که انسان‌ها به شادی برسند و زندگی شادمانی داشته باشند. به همین خاطر است که به طور مکرر، توصیه به نعمت‌شناسی و شکر شده است. حتی در برخی از آیات به خاطر وجود نعمت، به شادی و خوشحالی دستور داده شده است (ر.ک: یونس / ۵۷-۵۸).

«دیدن داشته‌ها» یا به اصطلاح «دیدن نیمهٔ پر لیوان»، از موضوعات پرکاربرد کتاب‌ها و سخنرانی‌های انگیزشی است که برای رسیدن به شادی به آن تأکید می‌شود. قرآن کریم هم به دیدن داشته‌ها اصرار می‌ورزد؛ اما از اصطلاح نعمت استفاده می‌کند. بین «دیدن داشته‌ها» و «دیدن نعمت» تفاوت‌هایی وجود دارد. در «دیدن داشته‌ها»، شادی انسان فقط به خاطر وجود داشته‌هاست؛ اما در «دیدن نعمت»، شادی به خاطر «وجود داشته‌ها»، «جایگاه نعمت‌دهنده»، «انگیزه نعمت‌دهنده» و «اثر شکر» است.

الف) توجه به داشته‌های ارزشمند: شادی، مبتنی بر داشته‌های زندگی و احساس برخورداری است. اگر آدمی ببیند که در زندگی‌اش چیزهایی برای بالیدن وجود دارند، خرسند و شادمان خواهد شد (ر.ک: شوری / ۴۸). انسان در هر شرایطی که باشد، باز هم داشته‌های ارزشمندی در زندگی‌اش وجود دارد که شناخت و دیدن آن‌ها، احساس خوبی در او ایجاد می‌کند. به همین جهت است که قرآن کریم به شناخت داشته‌ها تأکید می‌کند. صرف داشتن کفایت نمی‌کند؛ باید آن را دید و شناخت.

ب) توجه به نعمت‌دهنده: هدف قرآن کریم از شکر و نعمت‌شناسی، فقط توجه دادن انسان به داشته‌های خود نیست؛ بلکه علاوه بر آن، هدف اصلی توجه به نعمت‌دهنده است. در قرآن هر جا سخن از نعمت است، خداوند به عنوان نعمت‌دهنده معرفی می‌شود. در تمام

موارد استعمال نعمت در قرآن، همه نعمت‌ها منسوب به خداوند متعال است.^۱ (نمودار ۵)



نمودار ۵: نعمت‌ها منسوب به خداوند متعال است.

بنابراین، همان گونه که شناخت نعمت و توجه به داشته‌ها شادی‌آفرین است، دانستن این مطلب که نعمت‌ها و داشته‌های انسان، هدیه‌ای از طرف یک حقیقت بسیار متعالی و والاست، نیز شادی‌آفرین است و بر میزان خوشحالی و شادمانی می‌افزاید.

۱. در یک مورد از زبان حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام خطاب به فرعون، نعمت به غیر خدا نسبت داده شده است: «وَتِلْكَ نِعْمَةٌ تَمُنُّهَا عَلَيَّ أَنْ عَبَّدتَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ» (شعراء / ۲۲)؛ «آیا این منتهی است که تو بر من می‌گذاری که بنی اسرائیل را بنده و برده خود ساختی؟». اکثر مفسران معتقدند که این آیه شریفه - که از زبان حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام است - استفهام انکاری است؛ یعنی حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام به فرعون می‌گوید: این چیزی که تو آن را نعمتی از خود بر من می‌خوانی و مرا به کفران آن سرزنش می‌کنی، این نعمت نبود؛ بلکه تسلط جائزانه‌ای بود که نسبت به من و به همه بنی اسرائیل روا داشتی و برده گرفتن مردم به ظلم و زور، کجایش نعمت است؟ (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۲۶۵/۱۵).

ج) توجه به انگیزه نعمت‌دهنده: انگیزه نعمت‌دهنده نیز در میزان شادی انسان تأثیر دارد. انگیزه خداوند سبحان در اعطای نعمت‌های بی‌شمار به انسان را می‌توان در صفت رحمانیت که از مهم‌ترین اوصاف خدای متعال است، پی‌گیری کرد. واژه رحمان ۱۵۷ در قرآن کریم آمده است. معنای رحمت نسبت به خالق هستی، همان «احسان» و «افاضه جهت رفع نیاز» است (فعالی، ۱۳۹۶: ۹۴). منشأ آفرینش انسان، رحمانیت خداوند سبحان است که خود را در آخرین کتاب آسمانی با نام رحمان معرفی^۱ و رحمت را بر خود واجب فرموده است.^۲ برای ترغیب بندگان مجرم و گناهکار به رحمتش، آنان را از یاس و نومیدی از رحمت خویش نهی فرموده است (ر.ک: زمر/ ۵۳). انسان وقتی متوجه می‌شود که همه داشته‌های ارزشمندش را خداوند رحمان به او ارزانی داشته است و انگیزه او از این همه احسان و نعمت، این بوده که بندگان را دوست داشته است، شادمانی آدمی چندین برابر می‌شود.

د) توجه به آثار نعمت‌شناسی: نعمت‌شناسی یکی از دو بعد شکر است. شکر دارای دو بُعد درونی و بیرونی است (اعرافی، ۱۳۷۹). بعد درونی، شناخت و خضوع است و بعد بیرونی، ابراز و اظهار است. این دو بُعد با هم مفهوم شکر را شکل می‌دهند. از لحاظ اهمیت، بعد درونی شکر اهمیت بیشتری دارد؛ چرا که شناخت، نگرش و بعد درونی، باعث شکل‌گیری بعد بیرونی شکر می‌شود.

با این مقدمه می‌توان گفت که شناخت نعمت و نعمت‌دهنده و توجه به انگیزه نعمت‌دهنده، بعد اصلی شکر است. از طرفی در متون دینی تأکید شده است که شکر به نفع خود انسان است (ر.ک: لقمان/ ۱۲) و هر کس با عینک شکر به این عالم زیبا بنگرد، نعمت‌ها و خدماتش افزایش می‌یابد. جهان هستی تشنه یک دقت، توجه و نگاه شاکرانه بشر است. انسان‌ها کافی است که ببینند و به حساب بیاورند، آنگاه وفور و افزایش را خواهند دید. رابطه شکر و وفور نعمت، یکی از قوانین زیبای این جهان است. از نظر قرآن، علت اصلی فقر، کفران نعمت، و علت اصلی وفور، شکر نعمت است. بنابراین از منظر قرآن کریم، در نعمت‌شناسی چهار مطلب وجود دارد:

۱. «تَنْزِيلٌ مِنَ الرَّحْمَنِ» (فصلت/ ۲).

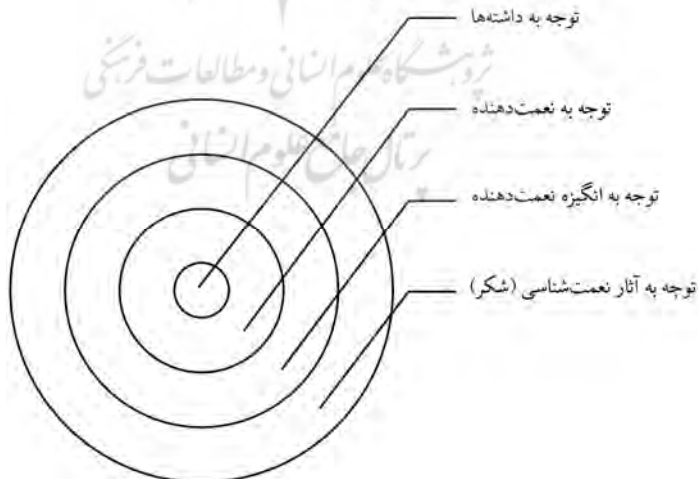
۲. «كُتِبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةُ» (انعام/ ۱۲)؛ «كُتِبَ رُحْمًا عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةُ» (انعام/ ۵۴).

۱- دیدن و شناخت داشته‌های ارزشمند؛ ۲- شناخت نعمت‌دهنده؛ ۳- شناخت انگیزه نعمت‌دهنده؛ ۴- آثار شناخت نعمت‌ها.

هر کدام از این چهار مطلب بر میزان شادی انسان تأثیر دارد. این نکته را می‌توان در قالب مثال زیر به تصویر کشید:

هنگامی که انسان به یکی از داشته‌های ارزشمند خود توجه می‌کند، خوشحال می‌شود که آن را دارد. وقتی می‌فهمد که این شیء ارزشمند را کسی به او هدیه داده است، جایگاه هدیه‌دهنده بر میزان شادی او تأثیر دارد. اگر هدیه را از دوست و همکلاسی خود دریافت نماید، خوشحال می‌شود؛ اما اگر آن هدیه از طرف رئیس دانشگاه باشد، میزان شادی او افزایش می‌یابد و اگر آن را از وزیر یا رئیس جمهور دریافت کند، میزان سرور و شادمانی‌اش به مراتب بیشتر می‌شود. حال اگر از انگیزه هدیه‌دهنده باخبر شود و بفهمد که نزد او جایگاهی دارد و او فقط به خاطر احترام و دوست داشتن، این هدیه را به وی داده و در مقابل آن هیچ انتظاری ندارد، میزان شادی باز افزایش می‌یابد.

با توجه به این مثال، تمام داشته‌های انسان نعمت‌هایی هستند که خداوند سبحان در اختیارش گذاشته و انگیزه او رحمت و مهربانی بوده است. از طرفی توجه به نعمت، نعمت‌دهنده و انگیزه نعمت‌دهنده، بعد درونی شکر است. میزان شادی این چهار مطلب در نمودار ۶ نمایش داده شده است.



نمودار ۶: نعمت‌شناسی و میزان شادی

۲-۲. رضایت

یکی دیگر از تجلیات هیجان‌های مثبت، «رضایت»^۱ است (کاوپانی، ۱۳۹۳: ۲۶۴). این هیجان در روان‌شناسی مثبت‌گرا^۲ در دسته هیجانان‌های مربوط به گذشته قرار می‌گیرد (سلیگمن، ۱۳۹۶: ۸۷ و ۳۲۲) و تحت عناوینی مانند رضایت شغلی^۳ و رضایت از زندگی^۴ بحث می‌شود (Lopez, 2009: 539, 582).

اکثر لغت‌پژوهان در تبیین معنای لغوی واژه «رضا» گفته‌اند که این واژه در مقابل خشم است (ابن درید ازدی، بی‌تا: ۱۰۶۶/۲؛ ابن فارس، ۱۴۰۴: ۴۰۲/۲؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۵۶؛ ابن منظور، ۱۴۱۴: ۳۲۳/۱۴). مصطفوی بعد از بررسی دیدگاه‌های لغت‌پژوهان معتقد است که «رضا» به معنای موافقت با میل و خواسته است (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱۵۲/۴). در معنای اصطلاحی این واژه گفته شده است که رضایت یک احساس خوشایند درونی است که در فرد ایجاد می‌شود. این وضعیت می‌تواند همه زندگی یا یکی از ابعاد آن مانند شغل، تحصیل و خانواده باشد. همچنین رضایت به احساس خوشایند برآمده از آگاهی به یک وضعیت که با ارضای تمایلات خاص پیوند خورده، تعریف شده است (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۱: ۸۷-۹۳). نکته مهم در این تعریف آن است که ماهیت رضایت امری شناختی است. اگر شناخت صحیح و باور منطقی در انسان شکل بگیرد، این باور و شناخت در همه احوال، حتی در حال سختی، رضایت را به وجود می‌آورد؛ چرا که رضایت یک احساس درونی است و احساس، ناشی از تفکر انسان است. احساسات و عواطف آدمی آن گونه شکل می‌گیرند که می‌اندیشند. همه احساسات منفی و مثبت، نتیجه مستقیم افکارند (پسندیده، ۱۳۹۲: ۲۰). بدون داشتن افکار غمگینانه نمی‌توان احساس غم کرد، یا بدون داشتن افکار خشمگینانه نمی‌توان احساس خشم کرد، بدون داشتن افکار حاسدانه نمی‌توان احساس حسادت کرد و بدون داشتن افکار افسرده نمی‌توان احساس افسردگی کرد (کارلسون، ۱۳۷۷: ۱۲).

1. Satisfaction.
2. Positive psychology.
3. Job satisfaction.
4. Life satisfaction.

بر این اساس، اگر احساسات آدمی برخاسته از نوع بینش و تفکر اوست، می‌توان به راحتی نتیجه گرفت که احساس رضایت یا نارضایتی، ریشه در چگونگی شناخت و تفکر انسان دارد و اگر چنین است، پس برای رسیدن به احساس شیرین رضایت باید تفکرات و باورها را تصحیح کنیم (پسندیده، ۱۳۹۲: ۲۴). یکی از راهکارهای شکل‌گیری بینش و باور صحیح این است که انسان نعمت‌های فراوانی را که خالق هستی در اختیارش گذاشته است، ببیند. نعمت‌های مادی و معنوی پروردگار آن‌چنان وجود و محیط زندگی انسان را فرا گرفته‌اند که قابل شمارش نیستند: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^۱ (نحل / ۱۸).

سرتاسر وجود انسان، غرق نعمت‌های خدای سبحان است. هر لحظه‌ای که از عمر آدمی می‌گذرد، زندگی و سلامت او مدیون فعالیت میلیون‌ها موجود زنده درون بدن و میلیون‌ها موجود جاندار و بی‌جان در بیرون بدن است که بدون فعالیت آن‌ها، ادامه حیات حتی یک لحظه ممکن نیست (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۲/۲۱۹؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹: ۱۳/۲۰۶؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴: ۱۰/۳۵۸ و ۱۱/۱۸۶) و خداوند متعال همه را برای انسان خلق فرموده است (بقره/ ۲۹). قرآن کریم در مواردی، به رابطه نعمت‌شناسی و احساس رضایت اشاره فرموده است. (شکل ۷)

مَا آتَاهُمُ اللَّهُ (توبه/ ۱۸)	وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا
فَقَرَضَى (ضحی/ ۵)	وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ
يَرْضَوْنَهُ (احق/ ۵۸-۵۹)	وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ○ لَيُدْخِلَنَّهُمْ مُدْخَلًا
فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ (حافه/ ۲۱)	

شکل ۷: رابطه نعمت‌شناسی و احساس رضایت

به این نکته باید توجه داشت که نعمت فقط یک داشته و دارایی نیست؛ بلکه داشته ارزشمندی است که اولاً از طرف خداوند متعال است و ثانیاً مبتنی بر صفت رحمانیت خدای سبحان است. بنابراین هر آنچه را که خداوند رحمان به انسان عنایت می‌کند،

۱. و اگر بخواهید نعمت‌های خداوند سبحان را بشمارید، نمی‌توانید شماره کنید. همانا خداوند آمرزنده مهربان است.

فقط به خاطر نفع رساندن به بندگان است. شاید برخی امور که در زندگی انسان رخ می‌دهد، خوشایند او نباشد؛ اما باید توجه داشته باشد که گرچه برخی از نعمت‌های خداوند سبحان ظاهر ناخوشایند دارد، ولی در حقیقت، خیر و سعادت انسان در نظر گرفته شده است. خیر بودن قضای الهی، ریشه در حکمت خداوند سبحان دارد (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۴: ۴۸۱/۵). صفت حکمت بیانگر آن است که خداوند سبحان در ذات خود، حکیم است و هر چه انجام می‌دهد، به مصلحت است. از این رو، هر آنچه خداوند متعال تقدیر کرده است و به آن حکم می‌کند، چه در تشریح باشد و چه در تکوین، جز خیر نیست (صدوق، ۱۳۹۸: ۳۷۱). بنابراین، دیدن نعمت‌های بی‌شمار الهی و باور به خیر بودن آن‌ها، عامل اساسی رضایت درونی می‌باشد. اگر کسی باور داشته باشد که آنچه توسط خداوند متعال تقدیر می‌شود، خیر است، رضایت را در وجود احساس خواهد کرد؛ حتی اگر سخت و دشوار باشد (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۰۰). (شکل ۸)



شکل ۸: رابطه خیرباوری نعمت و رضایت

۳-۲. خوش‌بینی

«خوش‌بینی»^۱ یکی از مهم‌ترین موضوعات و مفاهیم مطرح‌شده در روان‌شناسی مثبت‌گراست (Lopez, 2009: 656). در منابع اسلامی هم بر خوش‌بینی تأکید شده (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۶۲/۲) و آثاری مانند «کاهش اندوه» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳)، «رفع رنج و ناراحتی» (ابن شعبه حزان، ۱۴۰۴: ۱۳۰)، «رسیدن به خواسته‌ها» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳) و «نیل به بهشت» (همان) برای آن بیان شده است. از بارزترین ویژگی‌های افراد خوش‌بین، «دیدن داشته‌ها»ست. قرآن کریم نسبت به

1. Optimism.

«دیدن داشته‌ها» در قالب یادآوری و شناخت نعمت‌ها، تأکیدهای فراوانی دارد؛ به طوری که حدود ۲۰۰ نعمت و حدود ۷۰ آیه درباره شکر ذکر شده است (هاشمی رفسنجانی و همکاران، ۱۳۸۳: ۳۴۹/۱۷ و ۵۰۴/۳۰). انسان در هر شرایطی باشد، باز هم داشته‌های ارزشمندی در زندگی‌اش وجود دارد که شناخت و دیدن آن‌ها، احساس خوبی در او ایجاد می‌کند. به همین جهت است که متون دینی به شناخت داشته‌ها تأکید دارد. صرف داشتن کفایت نمی‌کند؛ باید آن را دید و شناخت. این شناخت، نقش اساسی در شکل‌گیری نگاه خوش‌بینانه به خداوند سبحان و جهان هستی دارد. در روایتی از امام صادق علیه السلام به تأثیر نعمت‌شناسی در خوش‌بینی تصریح شده است:

«خداوند تبارک و تعالی به حضرت داود علیه السلام وحی نمود که به نعمت‌های من توجه نموده و آن‌ها را به خاطر داشته باشید. در این صورت، این ذهنیت در شما به وجود می‌آید که در آینده نیز مانند گذشته از نعمت‌ها برخوردار شوید. در نتیجه، خوش‌بینی در شما به وجود می‌آید و خوش‌بینی، شما را به رفتار مثبت یعنی عبادت وامی‌دارد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۹۰/۶۷).

وقتی انسان متوجه شود که نعمت‌ها و داشته‌های او، هدیه‌ای از طرف خداوند رحمان است و انگیزه او از این همه احسان و نعمت، رحمت و دوست داشتن بندگان بوده است، نگاه خوش‌بینانه نسبت به خالق هستی در او شکل می‌گیرد و احساس خوشایندی را در وجود خود تجربه خواهد کرد.

شناخت و دیدن نعمت‌های بی‌کران الهی باعث می‌شود که نگاه انسان به کائنات و نظام هستی، نگاه واقع‌بینانه و زیبا باشد. این نوع نگاه، رازی است که فقط در آخرین کتاب آسمانی بیان شده است. راز این است که خداوند سبحان نور نامحدود است و هر آنچه از نور مطلق پدید آید، از سنخ نور است. خدای سبحان اصل و منبع نورانیت جهان هستی است. همچنین آسمان‌ها و زمین و تمامی کائنات نوری است که از خداوند متعال دریافت می‌کنند (فعالی، ۱۳۹۶: ۱۶۴-۱۶۵). از سوی دیگر، «نور» با «حُسن» مساوی است. اگر پدیده‌ای از سنخ نور است، زیبا هم هست. هر جا نور است، آنجا زیبایی است و هر جا زیبایی است، نور است. بنابراین، نظام هستی، کائنات و جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم، زیباست و نه تنها زیبا است، بلکه به زیباترین وجه ممکن

آفریده شده است: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ﴾^۱ (سجده/۷).

از این آیه شریفه صریحاً به دست می‌آید که خالق هستی آنچه را که آفریده است، زیباترین صورت ممکن است. به بیان دیگر، عالم ممکن بود سه گونه آفریده شود: زشت، زیبا، و زیباترین وجه ممکن (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۲۴۹/۱۶). بر اساس این آیه شریفه، آفریننده جهان این گونه بیان می‌کند: «آنچه را من آفریدم، نه زشت است و نه زیبا؛ بلکه از این زیباتر ممکن نبود، وگرنه می‌آفریدم». اگر کسی از زاویه نگاه خداوند متعال و از بالا به عالم بنگرد، در مملکت خدا چیزی جز زیبایی و رحمت نیست (فعالی، ۱۳۹۶: ۱۶۴-۱۶۵). از این روست که پیام‌آور «دردناک‌ترین حادثه تلخ جهان»، نگاه خود را نسبت به آن واقعه چنین بیان می‌کنند: «جز زیبایی ندیدم» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱۶/۴۵).

۲-۴. امید

امید موتور محرک و چرخ زندگی است که به آدمی توان و انگیزه کار و فعالیت می‌دهد و اگر امید نبود، هیچ مادری فرزند شیرخوارش را شیر نمی‌داد و هیچ نهالی بر زمین نشانده نمی‌شد (پاینده، ۱۳۸۲: ۳۴۳). اگر روزی امید از انسان گرفته شود، دوران خمودی و ایستایی او فرا می‌رسد. در قرآن کریم و روایات، امید به رحمت خداوند سبحان و سرانجام نیکو، از جهات مختلف و به زبان‌های گوناگون مورد تأکید و ترغیب واقع شده و از یأس و ناامیدی از رحمت پروردگار متعال به شدت نهی شده است. «رجا»، «أمل»، «طمع»، «عسی»، «لعل» و «تمنی» مهم‌ترین کلیدواژه‌های امید در قرآن کریم هستند. همچنین موضوع امید در جمله‌ها و آیاتی که در آن‌ها از خداوند سبحان با اوصاف «رحیم»، «غفور» و «تواب» یاد شده و آیات مشتمل بر وعده‌های الهی، قابل بررسی و پی‌گیری است (هاشمی رفسنجانی و همکاران، ۱۳۸۳: ۳۹۵/۴).

برای روشن شدن نقش و تأثیر نعمت‌شناسی بر امیدواری، لازم است مفهوم امید و اشکافی شود. نزدیک‌ترین مفهوم در زبان عربی به امید، «رجاء» است. رجاء در لغت به گمان وقوع خیری ممکن‌الحصول در آینده گفته می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۴۶؛

۱. آن که هر چه را آفرید، به نیکوترین وجه آفرید.

عسکری، ۱۴۲۱: ۲۳۹؛ ازهری، بی‌تا: ۱۲۴/۱۱؛ مصطفوی، ۱۴۳۰: ۷۸/۴). در فرهنگ‌نامه‌های فارسی، امید به معنای چشمداشت و آرزوی روی دادن امری همراه با انتظار تحقق آن است (دهخدا، ۱۳۷۷: ۴۵۷/۱؛ معین، ۱۳۸۸: ۴۳۲/۱).

در متون و منابع اخلاقی، به احساس راحتی و لذتی که از انتظار تحقق امری محبوب، در وجود انسان حاصل می‌شود، امید گفته می‌شود (فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ۲۴۹/۷؛ نراقی، بی‌تا: ۲۴۴/۱).

از تعریف‌های لغوی و اصطلاحی به دست می‌آید که امید، «توقع و انتظار روی دادن امری خوشایند و دل‌پسند است که موجب خرسندی و رضایت‌مندی انسان گردیده و انگیزه لازم را برای اجرای کارها و رسیدن به اهداف در انسان ایجاد می‌کند». در این تعریف سه مؤلفه اساسی وجود دارد:

- ۱- باور به امکان و احتمال تحقق امر خوشایند؛
- ۲- احساس راحتی و لذتی که از انتظار تحقق امر خوشایند، در وجود انسان پدید می‌آید؛
- ۳- انگیزه لازم برای اجرای کارها و رسیدن به اهداف.

منشأ انگیزه و احساس خوشایندی که در امید وجود دارد، باورها و بینش‌های انسان است. در واقع انگیزه و احساسات آدمی از افکار وی برمی‌خیزد و افکار و اندیشه‌های انسان، سازندگان درون و عالم بیرون بشر هستند. هر چه انسان تلاش کند به اندیشه درست و تفکر صواب دست یابد، احساسات بهتر و زیباتر نظیر آرامش در انتظار اوست (نوری طبرسی، ۱۴۰۸: ۱۱/۱۷۵).

انسان‌ها غرق در احسان و نعمت‌های الهی هستند (رک: نحل/۱۸) و اگر نگاهی به گذشته خود داشته باشند، می‌بینند که بر اساس قوانین کائنات، لحظه‌ای از احسان الهی محروم نبوده‌اند. اگر احساس می‌کنند که در جایی قهر و چه‌بسا عذاب وجود داشته است، بی‌علت نیست؛ بلکه علت آن، مهر و «رحمت» است. کودکی که در کوچه تنبیه می‌شود، از سر دشمنی یا حسادت است؛ اما اگر مادری فرزندش را تنبیه کند، تنبیه او علتی دارد و علت قهر مادر، محبت اوست. پشتوانه کم‌توجهی خداوند متعال، مهرورزی و بسط رحمت اوست. خداوند سبحان گاهی به این دلیل به بنده‌ای کم‌توجهی می‌کند که او را جذب کرده، مهر خویش را شامل او هم نماید و دستش را گرفته، بالا

برد (فعالی، ۱۳۹۶: ۹۳). نعمت‌شناسی این بینش را در آدمی پرورش می‌دهد که احسان و نعمات الهی، شامل گذشته و آینده انسان است و تا انسان بوده، احسان الهی بوده و تا انسان هست، احسان الهی خواهد بود. (شکل ۹)



شکل ۹: نقش نعمت‌شناسی در ایجاد احساس امید

هدف از شناخت نعمت‌های الهی، شناخت خالق هستی است. شناخت خداوند متعال از طریق نعمت‌شناسی، حس امید را در دل آدمی زنده می‌کند. حس امیدواری می‌تواند بسیاری از مشکلات عاطفی و روانی انسان‌ها را در دنیای امروز درمان کند و انگیزه لازم را برای رسیدن به اهداف در انسان تقویت نماید. بیشتر هیجانات مثبت در شرایطی ایجاد می‌شوند که فرد احساس ایمنی می‌کند. اما امید از این قاعده مستثناست. امید در موقعیت‌های دشواری که انسان از روی دادن اتفاقات ناخوشایند می‌ترسد و در عین حال شرایط بهتری را آرزو می‌کند، خود را نشان می‌دهد. برای مثال، افرادی که به بیماری صعب‌العلاج مبتلا می‌شوند، احساس امید باعث می‌شود که چنین افرادی تصمیم به شروع درمان‌های دشوار بگیرند. تجربه مکرر این هیجان، موجب ایجاد منابع دائمی خوش‌بینی و انعطاف‌پذیری در مقابل بحران‌ها می‌شود.

۲-۵. قدردانی

قدردانی یکی از شایع‌ترین هیجان‌اتی است که یهودیت، مسیحیت و اسلام به دنبال ایجاد و حفظ آن در معتقدانشان هستند (باقری آغچه‌بیدی، گلزاری و سهرابی، ۱۳۹۵: ۱۶۷/۳). هر جا که مفهوم قدردانی حضور یافته، به جنبه متفاوتی از آن توجه شده و شاید از همین روست که در زبان‌های مختلف، واژه‌های متعددی برای آن تعیین شده است.

شکر، سپاس، قدردانی، حق‌شناسی و واژه‌های مشابه در زبان‌های مختلف، کمابیش به یک معنا استفاده می‌شوند (آقابابائی و اینانلو، ۱۳۸۹: ۷۴/۱۲).

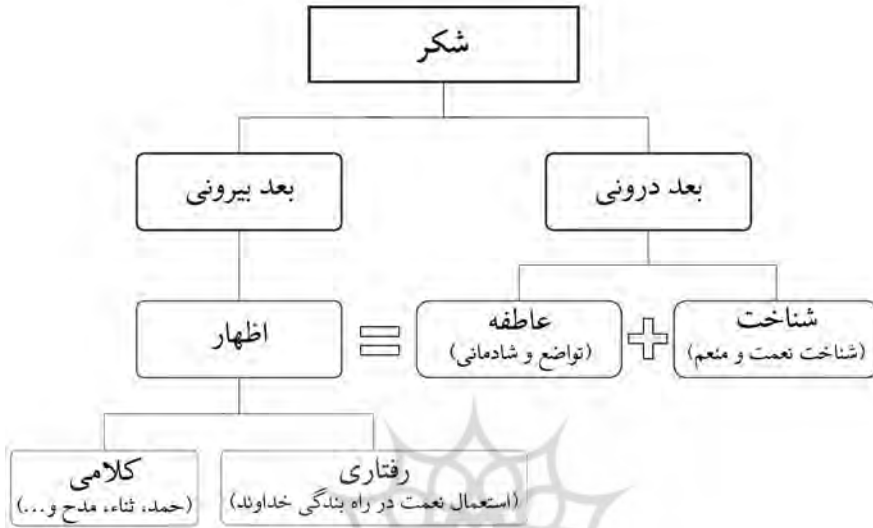
- معادل مفهوم قدردانی در متون اسلامی، واژه شکر است. لغت‌پژوهان شکر را با عبارت‌هایی همچون «عِرْفَانُ الْإِحْسَانِ وَنَشْرُهُ وَحَمْدُ مُؤَلِيهِ» (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۲۹۳/۵)، «تَصَوُّرُ النَّعْمَةِ وَإِظْهَارُهَا» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۶۱)، «الْتِنَاءُ عَلَى الْإِنْسَانِ بِمَعْرُوفِ يَوْلِيكَهُ» (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۲۰۷/۳)، «الاعتراف بالنعمة على جهة التعظيم للمنعم» (عسکری، ۱۴۲۱: ۳۹)، «شَكَرْتُ اللَّهَ: اعْتَرَفْتُ بِنِعْمَتِهِ» (طریحی، ۱۳۷۵: ۲۳۳/۳)، «خُضُوعُ الشَّاكِرِ لِلْمَشْكُورِ وَحُبُّهُ لَهُ وَاعْتِرَافُهُ بِنِعْمَتِهِ وَالتَّنَاءُ عَلَيْهِ بِهَا» (حسینی واسطی زبیدی، ۱۴۱۴: ۴۹/۷)، «إِظْهَارُ التَّقْدِيرِ وَالتَّجْلِيلِ فِي قِبَالِ نِعْمَةٍ ظَاهِرِيَّةٍ أَوْ مَعْنَوِيَّةٍ» (مصطفوی، ۱۳۸۵: ۹۹/۶) تعریف کرده‌اند. براساس این تعریف‌ها می‌توان گفت که شکر دارای دو بُعد درونی و بیرونی است (اعرافی، ۱۳۷۹). بعد درونی، شناخت و خضوع است که عبارت‌های «عِرْفَانُ الْإِحْسَانِ»، «تَصَوُّرُ النَّعْمَةِ» و «خُضُوعُ الشَّاكِرِ لِلْمَشْكُورِ وَحُبُّهُ لَهُ»، به این بُعد اشاره دارند. بعد بیرونی، شکر ابراز و اظهار است که عبارت‌های «نَشْرُهُ وَحَمْدُ مُؤَلِيهِ»، «إِظْهَارُهَا» «الْتِنَاءُ»، «الاعتراف بالنعمة» و «إِظْهَارُ التَّقْدِيرِ» به این بُعد اشاره دارند. بنابراین، این دو بُعد با هم، مفهوم شکر را شکل می‌دهند. تعریف‌های اصطلاحی این مفهوم بیانگر همین دو بُعد است.

- «شکر، شناخت نعمت و نعمت‌دهنده و شاد بودن نسبت به آن، عمل به مقتضای آن شادی با عزم بر امور خیر، سپاسگزاری از نعمت‌دهنده و استعمال نعمت در راه بندگی خداوند متعال است» (نراقی، بی‌تا: ۲۳۳/۳).

- «ساختار شکر را سه عنصر شناختی، قلبی و رفتاری شکل می‌دهند. عنصر شناختی شکر این است که انسان همه نعمت‌ها را از آن خالق هستی دانسته و دیگران را تنها واسطه‌ای میان خود و خداوند بداند. عنصر قلبی آن است که آدمی با مشاهده نعمت‌های خداوند شادمان شود و عنصر عملی نیز آن است که نعمت‌های خداوند را در راهی که او دستور داده، به کار برد» (غزالی، ۱۳۸۳: ۳۶۰/۲).

تعریف‌های اصطلاحی مفهوم شکر نیز در همان قالب بعد درونی و بیرونی شکر می‌گنجد؛ با این بیان که عنصر کلیدی شکر، شناخت است. شناخت نعمت و نعمت‌دهنده، باعث شکل‌گیری احساس تواضع، سرور و شادمانی در وجود انسان

می‌گردد. این شناخت و احساس - که بعد درونی شکر است-، پایه و اساس بعد بیرونی شکر است و به صورت کلام و رفتار بروز می‌کند. (نمودار ۱۰)



نمودار ۱۰: دو بُعد شکر

بر این اساس، تفاوت شکر با حمد و مدح روشن می‌شود. شکر بر خلاف حمد و مدح، فقط در برابر نعمت است؛ در حالی که حمد، ستایش نیکو و زیبا به قصد تعظیم در برابر نعمت و غیر نعمت است (طریحی، ۱۳۷۵: ۳/۳۹). هر شکری را می‌توان حمد و ستایش خواند، ولی هر حمد و ستایشی را نمی‌توان شکر خواند؛ چون دایره شکر محدود و تنها در برابر نعمت است.

رابطه نعمت‌شناسی و قدردانی را می‌توان در دو دسته آیاتی که درباره «ذکر نعمت» (بقره/ ۲۳۱؛ آل عمران/ ۱۰۳؛ مائده/ ۱۱ و ۲۰؛ فاطر/ ۳) و «شکر نعمت» (نحل/ ۱۱۴) آمده است، بررسی نمود. در موارد متعدد، متعلق این دو دسته آیات، نعمت است و گاهی دقیقاً «ذکر» هم‌نشین شکر شده و به یک شکل استعمال شده‌اند. (جدول ۱۱)

شکر نعمت	ذکر نعمت
اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ	اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ

جدول ۱۱: هم‌نشینی ذکر نعمت و شکر نعمت

در تمام مواردی که «ذکر» و «شکر» در یک آیه آمده، «ذکر» قبل از «شکر» استعمال شده است و بیانگر این نکته است که «ذکر نعمت»، مقدمه «شکر نعمت» و راهی برای رسیدن به «شکر» است. ذکر زمانی حلاوت داشته و ارزشمند است که به شکر ختم شود. این حقیقت در آیات متعددی بیان شده است. (شکل ۱۲)



شکل ۱۲: رابطه ذکر و شکر

در واشکافی واژه شکر مشخص شد که شکر، دو بعد درونی و بیرونی دارد. ذکر نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت بعد درونی و شناخت دارد. بر این اساس، توجه و یادآوری نعمت‌ها باعث غفلت‌زدایی شده و انسان متوجه می‌شود که داشته‌های ارزشمندی دارد که می‌تواند خوشبختی، آرامش، موفقیت و... را برای او به ارمغان آورد.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش، تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان «شادی»، «رضایت»، «خوش‌بینی»، «امید» و «قدردانی» بررسی شد و به دست آمد که نعمت‌شناسی باعث ایجاد و افزایش این هیجان‌ها می‌شود. انسان در هر شرایطی که باشد، باز هم داشته‌های ارزشمندی در زندگی‌اش وجود دارد که شناخت و دیدن آن‌ها احساس خوبی در او ایجاد می‌کند. به همین جهت است که قرآن کریم به دیدن و شناخت داشته‌ها تأکید می‌کند؛ اما از اصطلاح نعمت استفاده می‌کند. «منسوب به خداوند سبحان بودن»، «وفور و فراوانی»، «مقرون به شادی» و «دوام و جریان»، از مهم‌ترین ویژگی‌های نعمت است. با توجه به این ویژگی‌ها می‌توان گفت که بین «دیدن داشته‌ها» و «دیدن نعمت»، تفاوت‌هایی

وجود دارد. در «دیدن داشته‌ها»، هیجان‌های مثبت انسان فقط به خاطر وجود داشته‌هاست؛ اما در «دیدن نعمت»، هیجان‌های مثبت به خاطر «وجود داشته‌ها»، «جایگاه نعمت‌دهنده»، «انگیزه نعمت‌دهنده» و «اثر شکر» است.

هدف قرآن کریم از شکر و نعمت‌شناسی، فقط توجه دادن انسان به داشته‌های خود نیست؛ بلکه علاوه بر آن، هدف اصلی توجه به نعمت‌دهنده است. در قرآن کریم، هر جا سخن از نعمت است، خداوند سبحان به عنوان نعمت‌دهنده معرفی می‌شود. در تمام موارد استعمال نعمت در قرآن، همه نعمت‌ها منسوب به خداوند متعال است. دانستن این مطلب نیز که نعمت‌ها و داشته‌های انسان، هدیه‌ای از طرف یک حقیقت بسیار متعالی و والاست، بر افزایش هیجان‌های مثبت تأثیر دارد و بر میزان خوشحالی، شادمانی، امید، آرامش، رضایت و قدردانی می‌افزاید. انگیزه نعمت‌دهنده نیز در افزایش و تقویت این هیجان‌ها در انسان تأثیر دارد. منشأ نعمت‌های الهی، رحمانیت خداوند سبحان است که خود را در آخرین کتاب آسمانی با نام رحمان معرفی، و رحمت را بر خود واجب فرموده است. انسان وقتی متوجه می‌شود که همه داشته‌های ارزشمندش را خداوند رحمان به او ارزانی داشته است و انگیزه او از این همه احسان و نعمت، این بوده که بندگان را دوست داشته است، شادمانی، رضایت، امید و احساس قدردانی او چندین برابر می‌شود. از طرفی، شناخت نعمت و نعمت‌دهنده و توجه به انگیزه نعمت‌دهنده، بعد اصلی شکر است. در متون دینی، تأکید شده است که شکر به نفع خود انسان است و هر کس با عینک شکر به این عالم زیبا بنگرد، نعمت‌ها و خدماتش افزایش می‌یابد.

این یافته‌ها با ارائه تصویری روشن از تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان‌های آدمی، یکی از جنبه‌های بسیار مهم و کاربردی قرآن کریم را روشن می‌سازد و باعث توسعه نگاه کاربردی به مباحث قرآنی می‌شود؛ به گونه‌ای که می‌توان دین را در عینیت زندگی مردم، مثبت و مفید نشان داد. از طرفی، این گونه پژوهش‌ها کمک شایانی به مشاوران و روان‌شناسان جامعه اسلامی می‌کند تا مخاطبان را با داشته‌های واقعی‌شان آشنا کنند و با ایجاد روحیه شکرگزاری در مخاطبان، شاهد آثاری همچون آرامش، شادمانی، رضامندی، اعتماد به خداوند، خوش‌بینی و امیدواری باشند.

کتاب‌شناسی

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، چاپ دوم، قم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۲. نهج البلاغه، گردآوری شریف رضی، تحقیق صبحی صالح، قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۳. آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و دیگران، چاپ دوم، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳ ش.
۴. آقابابائی، ناصر و مجید اینانلو، «نقش قدردانی نسبت به خدا و خوی قدردانی در کیفیت خواب» فصلنامه روان‌شناسی و دین، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، سال سوم، شماره ۴ (پیاپی ۱۲)، زمستان ۱۳۸۹ ش.
۵. ابن درید، محمد بن حسن، جمهرة اللغة، بیروت، دار العلم للملایین، بی‌تا.
۶. ابن سیده المرسی، ابوالحسن علی بن اسماعیل، المحکم والمحیط الاعظم، تحقیق عبدالحمید هندوای، بیروت، دار الکتب العلمیه، بی‌تا.
۷. ابن شعبه حزان، ابومحمد حسن بن علی بن حسین، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، چاپ دوم، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۸. ابن فارس، ابوالحسن احمد، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
۹. ابن منظور افریقی مصری، ابوالفضل جمال‌الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، تحقیق جمال‌الدین میردامادی، چاپ سوم، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ ق.
۱۰. ازدی، ابومحمد عبدالله بن محمد، کتاب الماء (لغت‌نامه جامع پزشکی)، تهران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، ۱۳۸۷ ش.
۱۱. ازهری، ابومنصور محمد بن احمد، تهذیب اللغة، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
۱۲. اعرافی، علیرضا، «درس خارج فقه»، ۱۳۷۹/۲/۱۲ ش.، قابل دستیابی در وبگاه به نشانی <https://www.eshia.ir/Feqh/Archive/text/arafi/tarbiat/78/790212>.
۱۳. انصاری، محمدعلی، تفسیر مشکات، مشهد، بیان هدایت نور، ۱۳۹۱ ش.
۱۴. باقری آغچه‌بندی، مهدی، محمود گلزاری، و فرامرز سهرابی، «ساخت، رواسازی و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه‌های اسلام»، دوفصلنامه پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، سال دوم، شماره ۳، بهار و تابستان ۱۳۹۵ ش.
۱۵. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲ ش.
۱۶. پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم، دار الحدیث، ۱۳۹۲ ش.
۱۷. همو، رضایت از زندگی، چاپ سیزدهم، قم، دار الحدیث، ۱۳۹۲ ش.
۱۸. پسندیده، عباس، محمود گلزاری، و فرید براتی سده، «پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام» فصلنامه روان‌شناسی و دین، سال پنجم، شماره ۴ (پیاپی ۲۰)، زمستان ۱۳۹۱ ش.
۱۹. پسندیده، عباس، و سیدمهدی خطیب، شادی و شادکامی: درآمدی بر مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، چاپ دوم، قم، دار الحدیث، ۱۳۹۴ ش.
۲۰. پلاچیک، رابرت، هیجان‌ها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، ترجمه محمود رمضان‌زاده، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۵ ش.
۲۱. تیممی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.

۲۲. جوهری، اسماعیل بن حماد، *الصحاح؛ تاج اللغة و صحاح العربیه*، تحقیق احمد عبدالغفور عطار، بیروت، دار العلم الملايين، بی تا.
۲۳. حسینی واسطی زبیدی، سید محمد مرتضی بن محمد، *تاج العروس من جواهر القاموس*، تحقیق علی شیری، بیروت، دار الفکر، ۱۴۱۴ ق.
۲۴. خداپناهی، محمد کریم، *انگیزش و هیجان*، چاپ نهم، تهران، سمت، ۱۳۸۶ ش.
۲۵. دهخدا، علی اکبر، *لغتنامه دهخدا*، چاپ دوم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
۲۶. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت، الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۲۷. روحانی، محمود، *المعجم الاحصائی؛ فرهنگ آماری کلمات قرآن کریم*، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۶ ق.
۲۸. ریو، جان مارشال، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ نهم، تهران، ویرایش، ۱۳۸۵ ش.
۲۹. سلیگمن، مارتین، *شادمانی درونی؛ روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار*، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، چاپ ششم، تهران، دانژه، ۱۳۹۶ ش.
۳۰. شجاعی، محمدصادق، *انگیزش و هیجان؛ نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱ ش.
۳۱. همو، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، قم، دار الحدیث، ۱۳۸۹ ش.
۳۲. شهیدی، شهریار، *روان‌شناسی شادی*، تهران، قطره، ۱۳۸۸ ش.
۳۳. صاحب بن عباد، ابوالقاسم اسماعیل، *المحیط فی اللغة*، تحقیق محمدحسن آل یاسین، بیروت، عالم الکتاب، ۱۴۱۴ ق.
۳۴. صدوق، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، *التوحید*، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ ق.
۳۵. طباطبایی، سید محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چاپ دوم، بیروت، مؤسسة الاعلمی، ۱۳۹۰ ق.
۳۶. طریحی، فخرالدین بن محمد، *مجمع البحرین*، تصحیح سید احمد حسینی اشکوری، تهران، المكتبة المرتضویه، ۱۳۷۵ ش.
۳۷. عسکری، ابوهلال حسن بن عبدالله بن سهل، *معجم الفروق اللغویه*، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۲۱ ق.
۳۸. غزالی، ابوحامد محمد بن محمد، *کیمیای سعادت*، تصحیح حسین خدیو جم، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۸۳ ش.
۳۹. فراهیدی، خلیل بن احمد، *کتاب العین*، چاپ دوم، قم، هجرت، ۱۴۰۹ ق.
۴۰. فردریکسون، باربارا، *مثبت‌گرایی؛ چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری ببخشیم*، ترجمه نسرین پارسا، تهران، رشد، ۱۳۹۵ ش.
۴۱. فضل‌الله، سید محمد حسین، *تفسیر من وحی القرآن*، چاپ دوم، بیروت، دار الملائک للطباعة و النشر، ۱۴۱۹ ق.
۴۲. فعالی، محمد تقی، *آرامش*، تهران، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۶ ش.
۴۳. همو، *زندگی معنوی*، قم، تیماس، ۱۳۹۸ ش.
۴۴. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، *المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، چاپ چهارم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
۴۵. کارلسون، ریچارد، *شادمانی پایدار*، ترجمه ارمغان جزایری، تهران، البرز، ۱۳۷۷ ش.

۴۶. کاویانی، محمد، روان‌شناسی در قرآن (بنیان‌ها و کاربردها)، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸ ش.
۴۷. همو، روان‌شناسی در قرآن (مفاهیم و آموزه‌ها)، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳ ش.
۴۸. کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق
۴۹. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار علیهم‌السلام، چاپ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۵۰. محمدی ری‌شهری، محمد، دانش‌نامه عقاید اسلامی، قم، دار الحدیث، ۱۳۸۴ ش.
۵۱. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، چاپ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۱ ش.
۵۲. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، چاپ سوم، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۳۰ ق.
۵۳. معین، محمد، فرهنگ معین، چاپ بیست و ششم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۸ ش.
۵۴. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، چاپ سی و دوم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۵۵. نراقی، محمدمهدی بن ابی‌ذر، جامع السعادات، تصحیح محمد کلاتر، چاپ دوم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بی‌تا.
۵۶. نوری طبرسی، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه آل‌البتی علیهم‌السلام، لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق.
۵۷. هاشمی رفسنجانی، اکبر و همکاران، فرهنگ قرآن، چاپ سوم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۳ ش.
۵۸. هفرن، کیت، و ایلونا بونیل، روان‌شناسی مثبت‌نگر؛ نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها، ترجمه محمدتقی تیبیک و محسن زندی، قم، دار الحدیث، ۱۳۹۵ ش.

59. Lopez, Shane J., *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Malden, MA, Wiley-Blackwell, February 2009.