

The Signs of the Grateful in Islamic Texts and the Psychological Effects of Gratitude

Fatemeh Javidpour¹ , Reza Kohsari^{2*} , Ali Reza Saberyan³ 

1- Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

2- Department of Islamic Theology, Faculty of Humanities, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

3- Department of Jurisprudence and Law, Faculty of Humanities, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Reza Kohsari; Email: kohsari888@gmail.com

Article Info

Received: Jan 5, 2022

Received in revised form:

Mar 28, 2022

Accepted: Apr 23, 2022

Available Online: Sep 23, 2023

Keywords:

Appreciation

Blessing

Gratitude

Islam

Mind



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i3.37293>

Abstract

Background and Objective: Gratitude is a moral virtue and one of the most important Islamic teachings. The obligation to be grateful can be proved based on the Quran. Islamic propositions have determined certain signs and characteristics for the grateful that can be classified into cognitive, emotional and practical. Since the occurrence and duration of gratitude requires the identification of these symptoms and since the explanation of its effects is motivating for people and clarifies its effective role in mental health and human development, the current study sought to identify these criteria and signs and extract their psychological effects.

Methods: The current study is descriptive-analytical. It seeks to discover and identify the characteristics of thankful people and to identify the psychological effects of gratitude on thankful people with a Quranic-narrative approach. Based on this, first, the characteristics of the grateful were identified in Islamic texts, focusing on the verses of the Quran and the Prayers of the Grateful by Imam Sajjad (a.s.). Then, through content analysis and review of the verses, interpretations and traditions of the Innocents (a.s.), an attempt was made to identify and explain the psychological effects of these characteristics. The authors reported no conflict of interests.

Results: Gratitude happens with recognition and knowledge of the blessings and the bestower of the blessings. By focusing on material and spiritual possessions and conscious attention to the surrounding signs, s/he shows his/her gratitude, which is intertwined with knowledge and emotional reactions, in practice and tries to do something in gratitude. These practical manifestations of gratitude, for the follower of the Quran, appear in the form of commitment to the divine decrees and lead to the development of dignified and responsible individuals who can practice self-restraint via changing the knowledge and beliefs, reducing unhealthy emotions, and attracting social support.

Conclusion: Gratitude is the minimum condition for servitude (to God) and religious beliefs and commitment to practice the required religious behaviors in gratitude to the Benefactor, reduce confusion, anxiety and concern leading to mental health and, finally, the development of perfect and religious individuals.

Please cite this article as: Javidpour F, Kohsari R, Saberyan AR. The Signs of the Grateful in Islamic Texts and the Psychological Effects of Gratitude. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(3):132-147. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i3.37293>

Summary

Background and Objective

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat

(i.e., Research on Religion & Health)

This work is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Gratitude is one of the basic and fundamental moral virtues and one of the most important teachings of Islam, and it has a long history in philosophical discussions (1). Some experts

Vol. 9, No. 3, Autumn 2023

believe that gratitude is not only the greatest virtue, but also the source of all virtues and has a general moral value that all schools and human societies adhere to. In the Islamic view, gratitude is of special importance to the extent that the Holy Quran has introduced gratitude as one of the conditions for God's satisfaction with his servants (2). Therefore, one of the basic steps to follow this path is to search for the characteristics of the grateful. Islamic propositions have defined some signs or criteria for the grateful, which can be categorized into three cognitive, emotional and practical. Since the occurrence and duration of gratitude requires the identification of these signs and since the explanation of its effects is motivating for people and clarifies its effective role in mental health and human development, the current study sought to identify these criteria and signs and extract their psychological effects.

Methods

The current study is descriptive-analytical. It seeks to discover and identify the characteristics of grateful people and to identify the psychological effects of gratitude on thankful people with a Quranic-narrative approach. Based on this, first, the characteristics of the grateful were identified in Islamic texts, focusing on the verses of the Quran and the Prayers of the Grateful by Imam Sajjad (a.s.) by searching on the Quranic software Jami al-Tafaseer, Mishkat al-Anwar, and Jami al-Ahadith. Then, through content analysis and review of the verses, interpretations and traditions of the Innocents (a.s.) and by drawing on scientific findings available on reliable databases such as Noormags and SID, the psychological effects of these characteristics were identified and explained.

Results

Gratitude happens with recognition and knowledge of the blessings and the Bestower of the blessings. Acknowledging these two creates the epistemic part of the phenomenon of gratitude in an individual. Therefore, the perfectness and imperfectness of gratitude is subject to the perfectness and imperfectness of the knowledge about the Provider of the blessings and recognition of His blessings. By focusing on material and spiritual possessions, constantly reviewing and counting blessings (3), not making upward comparisons (comparing one's status with superior people) (4) and not regretting and ignoring the blessings of others (5) and understanding that a blessing from the Benefactor has reached him/her, a grateful person feels a kind

of positive emotional reaction such as joy and satisfaction (6), a feeling of empowerment, enthusiasm, love and friendship, humility and modesty (7, 8). In the next stage, s/he declares his/her gratitude, which is intertwined with knowledge and emotional reactions and shows it in his/her actions and behavior. Of course, this declaration and practical behavior should be pleasant and favorable to the provider of blessings. These practical manifestations of gratitude, based on Islamic texts, appear in the form of double compensation of the benefactions (9) and the correct use of the blessings (10). In fact, adherence to the religious rules, as required in Islamic texts, includes behaviors in the direction of gratitude to the Benefactor, each of which, as the signs of gratitude, can manifest different aspects of positive psychological effects in a person and ultimately influence his/her worldly life and afterlife (11).

Conclusion

In some verses and narrations, the effects of gratitude have been directly mentioned, and some of those effects can be inferred from the signs of the grateful and appear in the form of a process and from previous results, and valid scientific research also confirms them. According to Islamic propositions, one of the effects of gratitude is the change in basic knowledge about human possessions, which changes the evaluation and judgment of people, and removes the feeling of deprivation and loss that causes a feeling of threat, anxiety and worry in individuals. In addition, by providing skills such as creating a source of positive thoughts, increasing focus and conscious attention on the advantages, benefits and possessions of life and reducing incompatible and unpleasant concentration on the lacks and losses, it improves the feeling of self-esteem and the level of satisfaction and pleasure (12). If people have a descending social comparison (compare themselves with someone who is lower than them) in addition to this skill, this comparison will reveal more blessings, fill the person with pleasant feelings and reduce unhealthy emotions caused by social comparison, as well as increase relationships, affection and social support.

One of the characteristics of the grateful is contentment and control of greed for worldly blessings (13), which is considered an effective measure in self-control and regulation of a person's behavior and mental health. Studies also show that being satisfied with what you have and avoiding greed explains the relationship between

gratitude and mental health (29). Also, God determines the attributes for the grateful, through which, orderly, conscientious, responsible and altruistic people are raised. These results make a grateful person a devotee in an imperceptible way and place him under the protective umbrella of piety and servitude to God (14). In other words, these outcomes are hierarchical and arise from the previous ones and show that God's main purpose of choosing these attributes for the grateful is to ensure the mental health of human beings, which itself is a basis for promoting him/her to the status of a perfect human being.

Acknowledgment

We would like to thank all those who helped in doing this study.

Funding

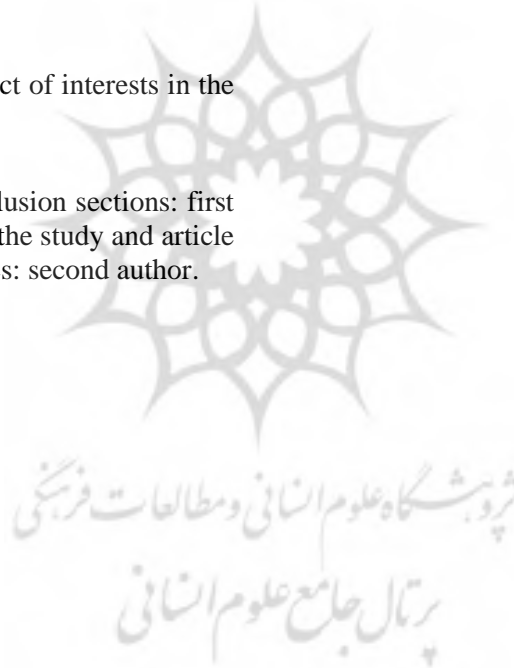
According to the authors, the present study had no sponsor and was carried out at the authors' personal expense.

Conflict of interest

The authors reported no conflict of interests in the present study.

Authors' contribution

Writing the findings and conclusion sections: first and third authors; supervising the study and article structure and choosing the titles: second author.



صفات الشاكرين في النصوص الإسلامية وآثار هذه الصفات من منظور علم النفس

فاطمة جاويدبور^١، رضا كهساري^٢، عليرضا صابريان^٣

١- قسم علوم القرآن والحديث، كلية العلوم الإنسانية، فرع سمنان، جامعة آزاد الإسلامية، سمنان، إيران.

٢- قسم الكلام الإسلامي، كلية العلوم الإنسانية، فرع سمنان، جامعة آزاد الإسلامية، سمنان، إيران.

٣- قسم علوم الفقه والقانون الإسلامي، كلية العلوم الإنسانية، فرع سمنان، جامعة آزاد الإسلامية، سمنان، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور رضا كهساري؛ البريد الإلكتروني: kohsari888@gmail.com

معلومات المادة

الوصول: ٢ جمادى الثاني ١٤٤٣

وصول النص النهائي: ٢٥ شعبان ١٤٤٣

القبول: ٢١ رمضان ١٤٤٣

النشر الإلكتروني: ٧ ربيع الأول ١٤٤٥

الكلمات الرئيسية:

الإسلام

النفس

الشكر

النعم

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: الشكر هو فضيلة أخلاقية ومن أهم التعاليم الإسلامية، بحيث وردت في النص المقدس ونصّ عليها القرآن بوضوح. وقد حدّدت التعاليم الإسلامية بعض الصفات للشاكرين يمكن تأطيرها في ثلاثة مجالات هي المجال المعرفي، والعاطفي، والعملية. وبما أن الشكر واستمراره يفرض معرفة هذه الصفات، وتبيين ثماره وآثاره يشهد النزعة التحفيزية ويبلور الدور المؤثر للفرد في الحفاظ على صحته النفسية وتكامله الإنساني والأخلاقي، فإن هذه الدراسة تسعى لبلورة هذه الصفات واستخراج آثارها النفسية وتلقي الضوء على نتائج الشكر على نفسية الفرد.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي - التحليلي وتسعى من خلال النزعة القرآنية - الروائية إلى استكشاف ومعرفة صفات الشاكرين ومعرفة تأثيره النفسي على الإنسان الشاكر. وعلى هذا الأساس تسعى في الخطوة الأولى لمعرفة صفات الشاكرين في النصوص الإسلامية وتعريف التراث من الفرد الشاكر وتقدم تعريفاً لمثل هذا الفرد في مصدري القرآن الكريم ومناجاة الشاكرين للإمام السجاد (ع). وبعدها تسعى عبر تحليل مضمون الآيات والتفاسير والروايات الواردة من المعصومين (ع)، لمعرفة الآثار النفسية لهذه الصفات واستخراجها وشرحها بدقة. إنّ مؤلفي البحث لم يشير إلى أيّ تضارب في المصالح.

المعطيات: الشكر عبارة عن معرفة النعمة ومن وهبها. والشاكر يشكر المنعم من خلال النظر إلى ما يملكه من نعم مادية، وروحية والإهتمام الواعي بهذه النعمات من حوله؛ ويسعى من خلال معرفة هذه النعم معرفة عاطفية، أن يعوّض عن هذه النعمة التي وهبت له تعويضاً عملياً. وهذا التعويض المتمثل بالشكر يتجلى لدى المؤمن بالقرآن الكريم في إطار الإمتثال للأوامر الإلهية والإلتزام بالأحكام وتغيير عقيدته نحو الأفضل وتقليص أو السيطرة على العواطف السقيمة والدعم الإجتماعي، لكي يقدم خدمة إنسانية للمجتمع ويسعى لتربية أنسان مؤمن، ومتواضع واجتماعي.

الاستنتاج: الشكر هو الحد الأدنى من شروط العبودية لله والعقيدة الدينية والإلتزام بالتعاليم الدينية والسلوك الديني الذي يراود منه لكي يكون شاكرًا لنعمته، وتقليص القلق، والإضطراب، والضياع. وهذا سيؤول إلى سلامة النفس والروح البشرية وترتّب أفراداً مؤمنين ملتزمين بالدين وتعاليمه.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Javidpour F, Kohsari R, Saberyan AR. The Signs of the Grateful in Islamic Texts and the Psychological Effects of Gratitude. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(3):132-147. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i3.37293>

نشانیان شاکرین در متون اسلامی و آثار روان‌شناختی آن

فاطمه جاویدپور^۱، رضا کهساری^{۲*}، علیرضا صابریان^۳

۱- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

۲- گروه کلام اسلامی، دانشکده علوم انسانی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

۳- گروه فقه و حقوق، دانشکده علوم انسانی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر رضا کهساری؛ رایانامه: kohsari888@gmail.com

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۵ دی ۱۴۰۰

دریافت متن نهایی: ۸ فروردین ۱۴۰۱

پذیرش: ۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۲

واژگان کلیدی:

اسلام

روان

شکرگزاری

قدردانی

نعمت

چکیده

سابقه و هدف: شکرگزاری فضیلتی اخلاقی و از مهم‌ترین آموزه‌های مکتب اسلام است و جویش به نص قرآن قابل اثبات است. گزاره‌های اسلامی نشانیان برای شاکرین تعیین کرده که در سه حیطه شناختی، عاطفی و عملی قابل دسته‌بندی است. از آنجاکه حدوث و دوام شکر مستلزم شناسایی این نشانیان است و تبیین ثمرات آن در افراد ایجاد انگیزه می‌کند و نقش مؤثر آن را در سلامت روان و تکامل انسان واضح می‌سازد، پژوهش حاضر به دنبال شناسایی این نشانیان و استخراج ثمرات روان‌شناختی آن بوده است.

روش کار: این پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی است که با رویکرد قرآنی - روایی به دنبال کشف و شناسایی نشانیان شاکرین و شناسایی تأثیرات روان‌شناختی شکرگزاری بر انسان‌های شاکر بود. بر این اساس، ابتدا ویژگی‌های شاکرین از متون اسلامی با محوریت آیات قرآن و مناجات شاکرین امام سجاد (ع) شناسایی شد. سپس از طریق تحلیل و بررسی محتوایی آیات، تفاسیر و روایاتی که از معصومین (ع) رسیده، تلاش شده است تا تأثیرات روان‌شناختی این ویژگی‌ها استخراج و تبیین شود. مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: شکرگزاری با شناخت نعمت و منعم اتفاق می‌افتد و شاکر با تمرکز بر داشته‌های مادی و معنوی و توجه آگاهانه نسبت به نشانیان پیرامونی، شناخت خود را که با واکنش عاطفی عجین شده است، به مرحله عمل می‌کشاند و در صدد جبران نعمت برمی‌آید. این جبران برای پیرو قرآن در قالب التزام به فرمان‌های الهی نمود پیدا می‌کند و با تغییر شناخت‌ها و باورها، کاهش هیجان‌های ناسالم و حمایت اجتماعی سبب پرورش انسان‌هایی عزت‌مند، خویشتن‌دار و مسئولیت‌پذیر می‌شود.

نتیجه‌گیری: شکرگزاری حداقل شرط بندگی است و اعتقادات دینی و التزام به رفتارهای دینی خواسته شده در جهت شکر منعم، سرگردانی، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد، منتهی به سلامت روح و روان می‌شود و در نهایت سبب پرورش انسان‌های تکامل‌یافته و دین‌دار می‌شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Javidpour F, Kohsari R, Saberyan AR. The Signs of the Grateful in Islamic Texts and the Psychological Effects of Gratitude. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(3):132-147. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i3.37293>

مقدمه

شکرگزاری یکی از فضیلت‌های بنیادی و زیربنایی است و قدمتی طولانی در مباحث فلسفی و دینی دارد (۱). متکلمان و بسیاری از فیلسوفان قرن‌ها قدردانی را نمونه‌ای بارز از یک خصوصیت و فضیلت اخلاقی توصیف کرده‌اند. برخی از صاحب‌نظران معتقدند که شکرگزاری نه‌تنها بزرگ‌ترین فضیلت است، بلکه منشأ همه فضیلت‌ها است. در واقع، اجماع در میان جامعه دینی و نویسندگان مباحث اخلاقی این است که مردم موظف‌اند نسبت به مزایایی که دریافت می‌کنند احساس و ابراز قدردانی کنند. علاوه‌براین، در موقعیت‌های واقعی فرد می‌تواند استنباط کند که بازخورد مردم سپاسگزار نه‌تنها برای خودشان مفید است، بلکه برای همه جامعه نیز سودمند است (۲). امروزه نیز شکرگزاری ارزش اخلاقی عامی دارد که همه مکاتب و جوامع انسانی به آن پایبند هستند؛ اما به‌ویژه در نگاه اسلامی شکرگزاری از چنان اهمیت و ضرورتی برخوردار است که یکی از دلایل عقلی که علمای کلام در ضرورت اثبات خداوند ارائه می‌دهند، وجوب شکر نعمت‌دهنده است. آنان معتقدند که عقل شکر منعم را واجب می‌داند. در قرآن نیز به مسئله شکرگزاری از خداوند فراوان اهمیت داده شده و بالغ بر ۷۰ آیه قرآن در این زمینه است. قرآن کریم تشکر از خداوند را با ذکر پروردگار قرین می‌داند و می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونَ» (سوره بقره، آیه ۱۵۲) (۳). علاوه‌براین، شرط خشنودی خداوند را از بندگان شکرگزاری می‌داند و می‌فرماید: «ان تَكْفُرُوا فَاِنَّ اللّٰهَ عَنِّيْ عَنكُم وَ لَا يَرْضٰى لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَ ان تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ» (سوره زمر، آیه ۷) (۳). بنابراین، یکی از شروط ابتدایی کسب خشنودی خداوند در این موضوع، ضمن درک اینکه شکر چیست، جست‌وجوی ویژگی‌های شاکرین برای رسیدن به مقام آنان است. موضوعی که همواره اندیشمندان دینی به آن توجه داشته‌اند و اصولاً در کتب اخلاقی، روایی و تفسیری پیشینیان همانند الکافی (۴) و معراج‌السعادة (۵) یک باب یا قسمتی از یک فصل به موضوع شکرگزاری و ضرورت و اهمیت آن اختصاص یافته است. اما غالباً در این کتب دسته‌بندی و بررسی آثار شکر انجام نشده است. از جمله پژوهش‌های اخیر و مرتبط‌تر با بحث نشانگان شاکرین و آثار آن، مقاله «ضرورت شکرگزاری از نعمت‌های معنوی» (۶) از علامه مصباح یزدی است. ایشان در این مقاله بیان می‌دارد که شکرگزاری در برابر نعمت‌های الهی ضرورت و حداقل وظیفه بندگان است. ایشان

با مینا قرار دادن مناجات شاکرین به بررسی موضوع شکرگزاری به‌ویژه موانع آن پرداخته است. اما در این مقاله از آثار روان‌شناختی شکرگزاری سخن به میان نمی‌آید؛ درحالی‌که علم روان‌شناسی به بحث شکر به‌عنوان یکی از صفات مثبت توجه خاصی نموده و مطالب فراوانی در حیطه نظری و تجربی جهت شناسایی و سنجش قدردانی ارائه کرده است و مقالاتی چون «تأثیر راهبردهای شاکرانه بر عاطفه مثبت، شادکامی و خوش‌بینی» (۷)؛ همچنین مقاله «الگوی پیش‌بینی‌کننده خطر ابتلا به اختلالات روانی بر اساس باورهای مذهبی، حمایت اجتماعی، سبک مقابله‌ای و سابقه اختلالات روانی» (۸) نگاشته شده است که هر دو مقاله به‌صورت کمی و آماری به بررسی رابطه‌ها و اثبات نظریات محققان پرداخته است. در این مقالات بحث‌ها و نتایج بر اساس نشانگان شاکرین و آثار قرآنی و روایی تدوین نشده است، اما نتایج آنها تحلیل‌های این پژوهش را تأیید می‌کند. بر این اساس، پژوهشی که به شیوه مورد نظر و با تکیه بر نشانگان شاکرین به بررسی آثار روان‌شناختی بپردازد شناسایی نشده است؛ اما این پژوهش‌ها و موارد مشابه از ظرفیت و توانایی قوی متون اسلامی در بحث فوق حکایت دارد. این در حالی است که بسیاری از منابع علمی ما در بحث شکرگزاری بر مبنای محتوای متون غربی تدوین شده است. بدون شک ورود ترجمه‌های این آثار به عرصه علمی کشور به‌همراه فرهنگ غیراسلامی و بعضاً نگاه مادی‌گرایانه و تمرکز بر شکرگزاری از نعمت‌های مادی و غفلت از نعمت‌های معنوی می‌تواند اهداف واقعی و ثمرات ارزنده شکرگزاری را بپوشاند یا منحرف سازد. درحالی‌که از منظر اسلام شکرگزاری بازشدن درهای رحمت الهی است و بارش این رحمت مشروط بر شکرگزاری در دو موضوع نعمت‌های مادی و اختصاصاً نعمت‌های معنوی است و تجلی آن در قلب و زبان و جوارح انسان شاکر ظاهر می‌شود. بنابراین، تأکید و برجستگی خاص و ویژه نگاه اسلامی نسبت به دیدگاه‌های دیگر، ویژگی‌های شاکرین در بحث توجه به نعمات معنوی و جبران و ادای حق نعمت است که در واقع در قالب اطاعت از فرمان‌های الهی در متون دینی نمود پیدا کرده است. این ظهور آثار روان‌شناختی بسیار ارزشمندی را تولید می‌کند و می‌تواند با ایجاد آثاری چون قناعت، نوع‌دوستی، مسئولیت‌پذیری و خویش‌داری که همگی جلوه‌ای از احکام الهی هستند، انسان را به سمت دین‌داری ببرد. مؤید این مطلب فرموده علامه طباطبایی است که در حقیقت شکر و سپاسگزاری می‌فرماید: «شکر عبارت است از استفاده از نعمت

این تعداد آیات به انضمام آیاتی که از نعمت‌های الهی سخن می‌گوید اما مستقیماً واژه شکر در آن به کار نرفته است، بیش از هزاران آیه را شامل می‌شود. بنابراین، مهم‌ترین منابع جهت مستندسازی متن، جست‌وجو در نرم‌افزارهای قرآنی جامع‌التفاسیر، مشکاه‌الانوار و جامع‌الاحادیث است. همچنین در بحث آثار روان‌شناختی مواردی که آیات و روایات به‌طور مستقیم به آنها اشاره نکرده، اما دلایل عقلی و تجربیات شکرگزاری آن را درک کرده و تحقیقات معتبر علمی و پژوهشی داخلی و خارجی آن را اثبات کرده و در پایگاه‌های معتبری چون پایگاه مجلات تخصصی نور و پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی ثبت شده، جهت مستندسازی بحث استفاده شده است.

یافته‌ها

تأمل در آیات قرآن و روایات نشان می‌دهد که خداوند شاکرین را با ویژگی‌هایی توصیف کرده است که این نشانگان در سه حیثه قابل دسته‌بندی است. بر مبنای اشارات مستقیم و گاه تحلیل مضامین گزاره‌های اسلامی هر کدام از این نشانگان می‌تواند وجوه مختلفی از ثمرات مثبت روانی را در وجود شخص متجلی سازد که در ادامه به این مباحث پس از تبیین مفهوم شکر پرداخته می‌شود.

مفهوم شکر

شکر در لغت به معنای شناخت احسان و نیکوکاری و انتشار آن است (۱۰). برخی معتقدند شکر به معنای ثناگویی در مقابل نعمت یا اعتراف به نعمت است توأم با نوعی تعظیم (۱۱). راغب اصفهانی می‌گوید شکر یادآوردن، تصور نعمت و اظهار آن به وسیله قلب و زبان است و نقطه مقابل آن کفر است که فراموشی نعمت و پوشاندن آن است (۱۲). همان‌گونه که خداوند شکر را در مقابل کفر قرار داده است و در آیه ۱۵۲ سوره بقره می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ» (سوره بقره، آیه ۱۵۲) (۳)؛ یکی از عللی که شکر در مقابل کفر قرار گرفته، این است که یکی از معانی کفر پوشانیدن است و گویی کافر بر نعمت‌های الهی پرده می‌کشد و مؤمن (شاکر) با شکر خود از آنها پرده برمی‌دارد و به آنها اعتراف می‌کند (۱۳). ملاصدرا شکر را دارای سه رکن علم (شناخت نعمت و اینکه آن نعمت از سوی منعمی است)، حال و هیجان (بهجت و سرور حاصل از وجود نعمت) و رفتار می‌داند. وی معتقد است که رفتار متأثر از هیجان و حال؛ و حال متأثر از شناخت است (۱۴).

به‌گونه‌ای که یادآور نعمت‌دهنده و نشان‌دهنده احسانش باشد و در مورد پروردگار متعال به ایمان به او و تقوا منجر شود» (۹). در این زمینه تحقیقات علمی نیز اثبات می‌کند که قدردانی و دین‌داری عامل مهم و اثربخش در سلامت روحی روانی و درمان اختلالات و بیماری‌های روانی است و باورهای مذهبی در کاهش خطر ابتلا به این اختلالات مؤثر است (۸). این برجستگی و تمایز دیدگاه و ثمره خاص آن اقتضا می‌کند که جهت بومی‌سازی این مسئله و رواج آن در جامعه دینی خود به متون اسلامی که سرشار از معارفی درباره نشانگان شاکرین است مراجعه و ویژگی‌های شاکرین را از مکتب حیات‌بخش اسلام شناسایی نمود. بر اساس این مهم، پژوهش حاضر در جهت وصول به هدف فوق به بررسی نشانگان شاکرین و شناسایی تأثیرات روان‌شناختی شکرگزاری پرداخته است. البته هرچند برخی از این ثمرات روحی روانی در علوم روان‌شناختی نیز اثبات شده است اما پژوهش‌هایی از نوع مقاله حاضر می‌تواند راه رشد و تکامل تحقیقات جدید روان‌شناسی و محققانی را که با نگاه برون‌دینی به این مسئله پرداخته‌اند هموار کند؛ زیرا روان‌شناسان به تناسب برداشتها و تصوراتشان نسبت به انسان، تنها از زوایای خاص به انسان نظر می‌کنند و بُعد ویژه‌ای از ویژگی‌های انسانی را برجسته می‌کنند و دلیل مهم‌تر اینکه آنان در تحقیقاتشان روش علوم تجربی را به کار می‌گیرند؛ از این‌رو از کاوش درباره بسیاری از پدیده‌های مهم روانی که در محدوده آزمون تجربی نمی‌گنجند، غافل مانده‌اند. اما نگاه وحیانی و جامع گزاره‌های اسلامی و برجستگی خاص در توجه به نعمات معنوی و راه میانبری که به واسطه اطاعت که در واقع همان جبران نعمت است در گزاره‌های اسلام رقم خورده است، می‌تواند نقاط ضعف این پژوهش‌ها را جبران کند.

روش کار

این پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی است که با رویکرد قرآنی - روایی به دنبال کشف و شناسایی ویژگی‌های انسان‌های شاکر و تأثیرات روان‌شناختی شکرگزاری بر شاکرین است. از آنجایی که آیات و روایات به دلیل جامعیتش عهده‌دار این مهم است و به واسطه دامنه گسترده‌اش بحث را مفصل می‌کند، آیات قرآن و مناجات شاکرین امام سجاد (ع) پایه تحقیق قرار داده شد تا بقیه روایات در صورت ضرورت در جهت آن تحلیل شود. طبق شمارشی که برنامه قرآنی المبین انجام داده است، کلمه شکر و مشتقات آن ۷۵ مرتبه در قرآن تکرار شده است.

نشانگان شاکرین

بر اساس تعریف شکر، نشانگان شاکرین در سه حیطة شناختی، عاطفی و عملی قابل بررسی است. در ادامه به این موارد پرداخته می‌شود.

الف) نشانگان شناختی

شناخت یکی از مهم‌ترین راه‌های ارتباط انسان با جهان بیرون است و بدون آن حیات انسانی و رشد و تکامل ممکن نیست. با توجه به گزاره‌های اسلامی در حوزه شناخت، شناختی که شکرگزاران بدان دست یافته‌اند به انواعی تقسیم می‌شود:

۱) شناخت نعمت و منعم حقیقی

دریافت‌کننده نعمت باید دو مطلب را تشخیص دهد: نکته اول شناخت و توجه به نعمت و دیگری اینکه منعم این لطف و خیر را عمداً در حق وی انجام داده است. اذعان به این دو، بخش معرفتی پدیده شکر را در درون ایجاد می‌کند. از این رو، کمال و نقص شکر تابع کمال و نقص معرفت نعمت‌دهنده و شناخت نعمت‌های او است و هر چه معرفت و توجه به نعمت و منعم افزایش یابد، به تبع شکرگزاری نیز افزوده خواهد شد. همان‌گونه که قرآن به ما می‌آموزد که همه نعمت‌ها از آن خدا است: «قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِکَ الْمُلْکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشَآءُ وَ تَنْزِی الْمُلْکِ یَمَنْ تَشَآءُ وَ تُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَ تُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ بِیَدِکَ الْخَیْرِ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ» (سوره آل عمران، آیه ۲۶) (۳).

۲) قدردانی از واسطه‌های نعمت

هر چند تمامی نعمت‌ها از طرف خداوند به موجودات می‌رسد و خداوند منعم اصلی است، اما سنت الهی بر این است که دنیا با اسباب اداره شود؛ بنابراین، برای رسیدن نعمت‌های خداوند به دست بندگان واسطه‌هایی نیز در میان هستند که به آنان نعمت‌دهنده با واسطه گفته می‌شود؛ لذا در متون اسلامی بر تشکر از واسطه‌ها نیز تأکید شده است. یکی از واسطه‌های نعمت والدین هستند؛ زیرا در حیات، تربیت و پرورش فرزندان سهم عمده‌ای بر عهده دارند. خداوند در ضرورت قدردانی و تکریم والدین در سوره لقمان می‌فرماید «وَ صَیِّتَا الْاِنْسَانِ بِوَالِدَیْهِ حَمَلَتْهُ اُمُّهُ وَ هُنَا عَلٰی وَ هُنٰی وَ فِصَالُهُ فِی عَامَیْنِ اِنْ اَشْکُرْ لِیْ وَ لِوَالِدَیْکَ...» (سوره حجر، آیه ۸۸) (۳).

۳) معرفت به بی‌شماربودن نعمت‌های الهی و عجز از

شکر

انسان شاکر اذعان دارد که نعمت‌های خداوند آنچنان سر تا پای وجود و محیط زندگی‌اش را فراگرفته است که قابل شمارش نیست؛ به‌علاوه، آنچه از نعمت‌های الهی به تصور

می‌آید در برابر آنچه ناشناخته است همچون قطره‌ای در برابر دریا است. خداوند در سوره نحل می‌فرماید: «وَ اِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوها» (سوره نحل، آیه ۱۸) (۳). امام سجاد (ع) در مناجات شاکرین به خداوند می‌فرماید: «وَ نَعْمَا وُکَ کَثِیْرَةٌ فَصَبْرٌ فَهَمِّیْ عَنِ اِذْرَاکِهَا فَضْلاً عَنِ اسْتِغْصَائِهَا فَکَیْفَ لِیْ بِتَحْصِیْلِ الشُّکْرِ»^۱ (۱۵).

۴) نداشتن مقایسه صعودی (مقایسه وضع خود با افراد برتر)

مقایسه صعودی سبب کوچک‌شماری داشته‌های خود و بزرگ‌نمایی داشته‌های دیگران می‌شود. اگر انسان به داشته‌های خود توجه کند و به نعمت‌های مادی دیگران چشم ندوزد احتمال شکرگزاری‌اش بیشتر می‌شود. خداوند می‌فرماید: «لَا تَمُدَّنَّ عَیْنَیْکَ اِلَیْ مَا مَتَّعْنَا بِهٖ اَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَیْهِمْ» (۳). مقصود از چشم‌دوختن به زینت زندگی دنیای دیگران این است که شاکرین چشم حسرت به آنچه دیگران دارند نمی‌دوزند (۹) و خصوصیت دوم آنان غم‌نخوردن در برابر محرومیت از آن نعمت‌ها است (۱۶). بر این اساس، امام علی (ع) در سفارشی می‌فرماید: «به کسی که بر او برتری داده شده‌اید و نسبت به او امکانات و موقعیت بهتری دارید بسیار بنگرید زیرا این کار یکی از ابواب شکرگزاری است» (۱۷). این شیوه پیشنهادی امام علی (ع) که در واقع مقایسه نزولی (مقایسه زندگی خود با افراد کم‌بضاعت‌تر) است، سبب می‌شود انسان همواره به نعمت‌هایی که خدا به او داده است توجه داشته باشد و خود را در موضع بالاتری نسبت به بسیاری از افراد ببیند. بنابراین، حس شکرگزاری به شدت در او تقویت می‌شود.

۵) تفکر، یادآوری و مرور و شمارش دائمی نعمت‌ها

هر چند یادآوری نعمت همان شناخت نعمت است، اما غفلت از داشته‌ها غیر از جهل نسبت به داشته‌ها است. یعنی باید فرد را به آنچه علم دارد، یادآور ساخت؛ زیرا انسان گاهی دچار غفلت از داشته‌های خویش می‌گردد. در آیات قرآن، افراد با صیغه امر به این مسئله فراخوانده شده‌اند «...ادْکُرُوا نِعْمَتِی الَّتِیْ اَنْعَمْتُ عَلَیْکُمْ» (سوره بقره، آیه ۴۰) (۳). نعمت‌های الهی بسیار گسترده‌اند اما خداوند ذیل برخی از آنها صراحتاً از بندگان می‌خواهد که بابت آن شکرگزاری کنند. در یک

۱) آنقدر نعمت‌های تو زیاد است که زبانم را از شمردنش ناتوان ساخته و عطا‌های انبوهت فهمم را از ادراکش قاصر نموده است. پس من چگونه می‌توانم شکر آن نعم را به جای آورم؟

نعمت‌ها که قرآن درخواست شکرگزاری بابت آنها را به‌صراحت بیان کرده است، در جدول شماره ۱ اشاره می‌شود.

تقسیم‌بندی کلی می‌توان این نعمت‌ها را در دو بخش نعمت‌های مادی و معنوی جای داد. به واسطه اهمیت این موارد در شناسایی نشانگان شاکرین به برخی از مهم‌ترین این

جدول ۱) نعمات مادی و معنوی متناظر در قرآن و مناجات شاکرین

نشانگان شناختی شاکرین	مستندات قرآنی	نعمات مادی و معنوی
شکر بابت برخورداری از امنیت، آسایش، باری خداوند و روزی حلال	«وَ اذْكُرُوا اِذْ اَنْتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعَفُونَ فِي الْاَرْضِ فَخَافُونَ اَنْ يَّخَطَفَكُمْ النَّاسُ فَوَاوَاكُمْ وَ اَيَّدَكُمْ بِنَضْوٍ وَ زَيْفَتِكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (سوره انفال، آیه ۲۶).	
شکر بابت توانایی شنیدن، دیدن و اندیشیدن	«وَ اللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِنْ بَطْنِ اُمَّيَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَ جَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَ الْاَبْصَارَ وَ الْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (سوره نحل، آیه ۷۸).	
شکر بابت شب و روز (آرامش شب و تلاش در بهره‌گیری از فضل خدا در طول روز)	«وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَشْكُرُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (سوره قصص، آیه ۷۳).	
شکر بابت نجات از خطرات و بلاها	«قُلْ مَنْ يُضْلِكُمْ مَنْ ظَلَمَاتِ الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَ خُفْيَةً لَّئِنْ اَنْجَاكُمْ مِنْ هَٰذِهِ لَتَكُوْنَنَّ مِنَ الشَّاكِرِيْنَ» (سوره انعام، آیه ۶۳ و سوره آل عمران، آیه ۱۲۳)	
شکر بابت هدایت، دین‌داری و یکتاپرستی	«وَ لَقَدْ اَرْسَلْنَا مُوسٰى بِآيَاتِنَا اَنْ اَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ اِلَى النُّورِ وَ ذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللّٰهِ اِنَّ فِي ذٰلِكَ لَايَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُوْرٍ» (سوره ابراهیم، آیه ۵ و سوره یوسف، آیه ۳۸)	
شکر بابت عفو و بخشایش خدا و فرصت حیات	«وَ اِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسٰى لَنْ نُّؤْمِنَ لَكَ حَتّٰى نَرٰى اللّٰهَ حَٰجِرَةً فَاْخَذْنَاكُمْ الصَّاعِقَةَ وَ اَنْتُمْ تَنْظُرُوْنَ** ثُمَّ بَعَثْنَاكُمْ مِنْ بَعْدِ مَوْتِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (سوره بقره، آیات ۵۵ و ۵۶)	
شکر بابت امور تشریحی و عبادات	«شَهْرٌ رَمَضَانَ الَّذِى اُنزِلَ فِيْهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدٰى وَ الْقُرْآنِ... يُرِيْدُ اللّٰهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيْدُ بِكُمْ الْعُسْرَ... لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (سوره بقره، آیه ۱۸۵)	

محبت و دوستی، اعتماد به نفس و تواضع است (۱۸). این واکنش عاطفی در انسان شاکر احساسات ذیل را پدید می‌آورد:

۱) شادی و نشاط

انسان پس از اینکه نعمتی به او می‌رسد نوعی شادی و خرسندی از نعمت و نوعی افتتاح و گشودگی در درون احساس می‌کند. چنانکه خداوند در آیه ۳۶ سوره روم می‌فرماید: «وَ اِذَا اَدْقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوْا بِهَا...» (۳). حد کمال این احساس چنانکه خداوند در سوره آل عمران می‌فرماید، زمانی است که این علم در انسان می‌جوشد که در این عالم یک هستی‌بخش بیشتر نیست و هیچ چیزی از خود استقلال ندارد و این منعم قادر و عالی‌مقام به او لطف کرده است؛ فرد به سبب نعمت خوشحال نمی‌شود بلکه به دلیل اینکه چنین خداوندی به او عنایت کرده است مسرور می‌گردد. شاید بتوان از مفاهیم دینی عامل دیگری نیز برای این احساس سرور پیدا کرد و آن اینکه سپاسگزاری از صفات انبیا و اولیای الهی است^۲ (۳). بنابراین انسان شکرگزار چون شاکر بودن را از

علاوه بر موارد یادشده، خداوند در قرآن از برخی دیگر از مواهب معنوی خود با واژه نعمت یاد می‌کند؛ مانند نعمت الفت بین قلوب (سوره آل عمران، آیه ۳۲) (۳)، انجام عمل صالح (سوره حجر، آیه ۵۶) (۳)، عقل و فکر (سوره انعام، آیه ۳۲) (۳)، اختیار (سوره انفال، آیه ۵۳) (۳)، عبودیت (سوره صاد، آیه ۳۰) (۳)، اطاعت از خدا و رسول (ص) (سوره نساء، آیه ۶۳) (۳) و وفای به عهد (سوره بقره، آیه ۴۰) (۳). هر چند ضرورت شکر در این مواهب به صریح قرآن تذکر داده نشده است، اما از آنجاکه خداوند در هفت آیه (آیات ۱۵۲ و ۱۷۲ سوره بقره؛ آیه ۱۷ سوره عنکبوت، آیه ۱۱۴ سوره نحل، آیات ۱۱ و ۱۲ سوره لقمان و آیه ۱۵ سوره سبأ) شکر نعمت را واجب نموده است می‌توان نتیجه گرفت که التفات و شکر این نعمت‌های خاص که ثمرات خاصی برای فرد و جامعه دارد از ویژگی‌های شاکرین است.

ب) نشانگان عاطفی و هیجانی

وقتی انسان درک می‌کند که نعمتی از نعمت‌دهنده به او رسیده است در درونش نوعی واکنش عاطفی و احساسی ایجاد می‌شود. منظور از عواطف و احساسات در بُعد مثبت صفات و حالت‌هایی همچون شادی، احساس توانمندی، شور و شوق،

(۱) «قُلِ اللّٰهُمَّ مَالِكِ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمَلِكَ مِّنْ تَشَاءَ وَ تَنْزِعُ الْمَلِكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَ تُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَ تُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».
(۲) «هٰذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّى لِيُبْلُوْنِيْ اَشْكُرْ اَمْ اَكْفُرْ وَ مَنْ شَكَرْ فَاِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ» (سوره نمل، آیه ۴۰).

گیرد. از جمله این اظهارات عملی بر اساس متون اسلامی عبارت است از:

(۱) جبران مضاعف خوبی‌ها

کسی که خیری در حق او صورت گرفته یا نعمتی به او واصل شده است نه‌تنها باید سعی کند که کار منعم را به‌شکلی جبران کند بلکه اولویت آن است که پاسخی مضاعف به لطف منعم بدهد: «وَ إِذَا حُيِّتُمْ بِحَجِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا» (سوره نساء، آیه ۸۶) (۳). این آیه یک حکم کلی درباره پاسخ‌گویی به هر نوع اظهار محبت و نیکی‌کردنی اعم از لفظی و عملی است. در روایت است که کنیزی شاخه گلی به امام حسن (ع) هدیه کرد. امام (ع) در مقابل آن وی را آزاد ساخت و در پاسخ به علت این کار به آیه فوق تمسک جست (۱۶).

(۲) استفاده درست از نعمت‌ها

هر چیزی در دنیا برای هدف خاصی برنامه‌ریزی و آفریده شده است. اگر انسان از نعمت‌ها در غیر هدف معین بهره‌برداری کند، درحقیقت کفران آن را کرده و زمینه زوال خود (سوره ابراهیم، آیات ۲۸ و ۲۹) (۳) و آن نعمت را فراهم نموده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «خداوند تبارک و تعالی در هر نعمتی دارای حقی می‌باشد؛ پس هر کس آن را ادا کند، خداوند نعمت او را زیاد می‌کند و هر که کوتاهی کند در معرض زوال نعمت قرار می‌گیرد» (۱۹). حق نعمت الهی این است که با آن نعمت مرتکب گناه نشود یا آن را در مخالفت با هیچ یک از اوامر و نواهی خداوند به کار نگیرد.

(۳) التزام به تعهدات دینی

انسانی که به‌دنبال جبران نعمت، مقابله به مثل و ادای حق نعمت است ابتدا باید بداند که خواسته‌ها و انتظارات منعم از او چیست و شواهد ارسالی از طرف خداوند کدامند تا در جهت آن اقدام به عمل خیر یا ترک آنچه ناخوشایند می‌داند، نماید و نعمت را تغییر ندهد (سوره بقره، آیه ۲۱۱) (۳). از آنجاکه منعم حقیقی انتظارات خود را در وسعتی به اندازه تمامی تکالیف تشویقی و وجوبی و در قالب اوامر و نواهی عنوان نموده است. هرکس کمتر گناه کند و بیشتر مطیع اوامر الهی باشد، شاکرتر است. در جدول شماره ۲ برخی از رفتارهایی که قرآن به صراحت انجام آنها را در قبال دریافت نعمت‌های الهی و به شکرانه آن از انسان‌ها طلب می‌کند نام برده شده است.

جدول ۲) اوامر الهی در شکر نعمت‌ها

اوامر الهی در شکر نعمت‌ها	
سجده و نماز شکر	آل عمران/ ۴۳، فرقان/ ۴۶، سجده/ ۱۵، فصلت/ ۳۷

صفات انسان‌های طراز اول جهان یعنی انبیا و اولیای الهی می‌داند، از داشتن چنین صفت ارزشمندی، دچار بهجت و سرور می‌گردد.

(۲) خضوع و خشوع

احساس دیگری که انسان بعد از دریافت نعمت تجربه می‌کند نوعی احساس تواضع و تعظیم و فروتنی نسبت به منعم است. ظهور و ضرورت این حالت در انسان شاکر را شاید بتوان از آیات قرآن برداشت نمود. آنجا که خداوند با امر به فرزندان جهت تواضع، خشوع و احترام نسبت به والدین به ازای مهربانی‌ها، زحمات و لطف‌هایی که در حق وی داشته‌اند، می‌فرماید: «وَ اخْفِضْ لِمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» (سوره اسراء، آیه ۲۴) (۳). علامه طباطبایی می‌فرماید: «تعبیر «خفص جناح» در آیه کنایه از تواضع و خشوع نسبت به والدین است؛ به‌گونه‌ای که پرندگان هنگامی که می‌خواهند نسبت به جوجه‌های خود اظهار محبت کنند آنها را زیر بال و پر خود می‌گیرند» (۹). بنابراین، از نظر قرآن یکی از نشانه‌های فرزندی که به مقام شکرگزاری از والدین دست یافته‌اند، تکریم والدین است که در این تکریم باید در حالات خود متصف به خضوعی باشند که نشان‌دهنده محبت و علاقه آنان نسبت به والدین و ولی نعمتشان باشد.

(ج) نشانگان عملی

وقتی احساسات عمیق عاطفی در درون انسان ایجاد شود تمایل به ابراز انسان را به عمل برمی‌انگیزاند. بخشی از این تجلی بیرونی شکر در زبان و بخشی در اعضای بدن و به‌صورت رفتاری است:

(الف) تشکر زبانی

ثنای نعمت‌دهنده با استفاده از کلمات سپاسگزاری و از او به نیکی یاد کردن و بیان خوبی‌هایش و اظهار و بیان نعمت‌ها انجام می‌شود. چنانکه خداوند به این مسئله امر می‌کند: «وَ أَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (سوره دخان، آیه ۱۱) (۳).

(ب) اظهار عملی

مقصود از اظهار عملی این است که شکرگزاری از نعمت‌ها در اعمال و رفتار انسان نمود پیدا کند و مسلماً این ظهور و رفتار عملی باید به‌گونه‌ای باشد که خوشایند و مطلوب منعم قرار

اوامر الهی در شکر نعمتها	
تکریم والدین، بستگان، محرومان و همسایگان	نساء/ ۳۶، لقمان/ ۱۴
وفای به عهد و توجه به قشرهای ضعیف	مائده/ ۸۹
نوع‌دوستی و یاری مردمان در اموراتشان	دهر/ ۸

ثمرات شکرگزاری

گرچه نعمتها و فضل پروردگار گسترده است و قابل احصا نیست اما مقیدبودن انسان به شکرگزاری ثمرات عمده‌ای دارد که هر کدام از آنها می‌تواند روح و روان انسان و درنهایت زندگی دنیوی و اخروی وی را تحت‌الشعاع قرار دهد. چنانکه خداوند می‌فرماید: «وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ» (سوره بقره، آیه ۱۲) (۳). خداوند در برخی از آیات به‌طور مستقیم به ثمرات شکر اشاره نموده است. در ادامه به برجسته‌ترین این ثمرات که قرآن به‌طور مستقیم به آنها اشاره کرده یا قابل برداشت از نشانگان شاکرین است، اشاره می‌گردد.

۱) احساس رضایت و امیدواری

شکر نعمت عبادت و مطلوب خداوند است و خداوند در قبال آن هم نعمت‌های موجود را باقی می‌دارد هم بر آنها می‌افزاید. خداوند در آیه ۷ سوره ابراهیم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (۳). پژوهشگرانی که اعتقادات اسلامی ندارند نیز در تحقیقاتشان بدین نتیجه رسیده‌اند و معتقدند که شکرگزاری فهرست داشته‌ها و نعمتها را افزایش می‌دهد و احساس محرومیت را از افراد می‌گیرد و افراد راضی و خشنود هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند (۲۰). بنابراین، نخستین ثمره توجه به نعمتها برای انسان‌ها این است که از داشتن آنها لذت می‌برند و احساس خشنودی و رضایت می‌کنند و با باور این مطلب که شکرگزاری موجب افزایش و دوام نعمت می‌شود، احساس بهجت و رضایت، شاکر را فرامی‌گیرد. همچنین یکی دیگر از عوامل احساس رضایت و امیدواری مقایسه نرولی است. این مقایسه نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را آشکار می‌کند، از کوچک‌شماری نعمت جلوگیری می‌کند و آنچه را که هست نشان می‌دهد. همچنین سبب می‌شود فرد کاستی‌های خود را بپذیرد ولی در عین حال درک می‌کند و می‌بیند که چه داشته‌های فراوانی دارد که دیگران فاقد آن هستند، این درک می‌تواند در وجود انسان احساس رضایت و امید پدید آورد.

۲) قرارگرفتن در مسیر تعالی، تکامل و دلبستگی به خداوند

شکرگزاری توأم با توجه خاص به خداوند موجب تربیت نفس و

هدایت به مسیر حق می‌گردد. خداوند درباره حضرت ابراهیم (ع) و اینکه شکرگزاری‌اش عامل هدایت ایشان به صراط مستقیم شده است، می‌فرماید: «شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَ هَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (سوره نحل، آیه ۱۲۱) (۳). به نظر می‌رسد این هدایت و رسیدن به این مقام از آنجا حاصل می‌شود که هر کدام از ویژگی‌های پیش‌گفته شاکرین صفت مقبول الهی است که عامل به آن را در مسیر رشد و تعالی و کمال قرار می‌دهد. همچنین، معرفت نسبت به خداوند و شکرگزاری از این منعم حقیقی راهی به سوی معرفت او می‌گشاید و پیوند و دلبستگی انسان را با آفریدگار محکم‌تر می‌کند. نخستین شناختی که از این طریق نصیب انسان می‌گردد این است که می‌فهمد که به هیچ وجه از آفریدگار هستی طلبکار نیست. این معرفت فیض‌بودن هستی را برای انسان قابل درک می‌سازد، در وجود انسان ایجاد طراوت و انبساط و سرور درونی می‌کند و ثمره مهم‌تر آن تعالی انسان و رسیدن به مقام انسان کامل است.

۳) احساس محبوب واقع‌شدن و آرامش

شکرگزاری علاوه بر اینکه محبت منعم را در قلب دریافت‌کننده نعمت رشد می‌دهد، به او احساس محبوب‌بودن نزد کسی که آن نعمتها را در اختیارش نهاده است نیز القا می‌کند. امام سجاد (ع) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ كُلَّ قَلْبٍ حَزِينٍ وَ يُحِبُّ كُلَّ عَبْدٍ شَاكِرٍ» (۲۱). یکی از بزرگ‌ترین و ضروری‌ترین نیازهای روانی انسان نیاز به تعلق‌پذیری و محبوب‌گشتن در نزد دیگران است (۲۲). بنابراین، وقتی انسان دریابد که چون منعم او را دوست می‌دارد آن همه نعمت را در اختیارش نهاده است و شکر نعمت این محبوبیت را افزون می‌کند؛ با درک این حس اطمینان خاطر و آرامش روحی بیشتری پیدا می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه در نشانگان شاکرین گذشت، شکرگزاری به‌صورت کلی دارای دو نمود درونی و بیرونی است که در تصویر ذیل نشان داده شده است.

می‌کشاند: «فِيَّهَا الْمَهْلِكَةُ طَالِبَهَا الْمُتْلِفَةُ» (۱۵). نتایج تحقیقات علمی نیز همسو با گزاره‌های دینی است. متخصصان معتقدند که نگرش‌های مادی‌گرایانه می‌تواند در حکم ویروسی باشد که نامش آنفلوآنزای ثروت است و موجب نارضایتی و بی‌ارزشی می‌شود و زندگی انسان را فلج می‌کند؛ اما شکرگزاری می‌تواند اثرات مهلک مادی‌نگری را کاهش دهد (۲۴).

۳) تسهیل مقابله با استرس

فکرکردن به شرایطی که یک شخص به‌سبب آن از زندگی خود سپاسگزار است، یکی از روش‌های عمومی مقابله با استرس حاد و مزمن در رویدادهای زندگی است. قدردانی با ارائه مهارت‌هایی چون ایجاد منبعی از افکار مثبت، افزایش تمرکز و توجه آگاهانه بر مزایا، منفعت‌ها و داشته‌های زندگی و کاهش تمرکز ناسازگارانه و ناخوشایند بر نداشته‌ها و ضرر و زیان، میزان رضایت و خشنودی را ارتقا می‌بخشد (۲۰). بنابراین، احساس فقدان موجب احساس تهدید، اضطراب و نگرانی می‌شود که توجه و تمرکز آگاهانه بر نعمت‌ها می‌تواند این احساس را از بین ببرد؛ به‌ویژه اگر این احساس ایجاد شود که منعم خداوند قادری است که دریافت‌کننده نعمت را دوست دارد و حتی بدون استحقاق به او عطا می‌کند و در صورت شکرگزاری نعمت را افزون می‌کند و دوام می‌بخشد. علاوه‌براین، یکی از ثمرات شکرگزاری افزایش الفت و حمایت اجتماعی است. این حمایت و الفت مقابله با استرس را تسهیل می‌نماید که این برداشت با تحقیقات علمی نیز اثبات شده است. در دو تحقیق طولی، وود^۱ و همکارانش به ارتباط بین صفت شکرگزاری با حمایت اجتماعی و استرس و افسردگی ادراک‌شده در طول یک دوره زندگی پی برده‌اند. هر دو تحقیق نتیجه‌گیری‌شان از یک الگوی مستقیم حمایت کرده است که در آن شکرگزاری به سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سطح پایین‌تری از استرس و افسردگی منجر می‌شود (۲۵).

۴) کاهش هیجان‌های ناسالم ناشی از مقایسه اجتماعی

یکی از راه‌های ارزیابی وضعیت خود مقایسه‌کردن است که نتیجه این مقایسه یا شادکامی و رضایت است یا ناخشنودی و نارضایتی از زندگی همراه با ناامیدی و ناتوانی. بنابراین، اگر افراد مقایسه اجتماعی صعودی داشته باشند این مقایسه نعمت‌ها را ناچیز می‌شمرد و فرد را دچار کاهش اعتماد به نفس، عزت نفس و غم و اندوه می‌کند؛ همچنین این مقایسه



نمودار ۱) نشانگان شاکرین در متون اسلامی

هر کدام از نشانگان شاکرین می‌تواند وجوه مختلفی از ثمرات مثبت روانی را در وجود شخص متجلی سازد. اما می‌توان این ثمرات را که به برخی از آنها اشاره شد بر مبنای اشارات مستقیم و گاه تحلیل مضامین گزاره‌های اسلامی در چند عنوان کلی‌تر و در یک مجموعه جامع‌تر که گاهی در قالب یک فرایند و از ثمرات پیشین متولد می‌شود و آثار روان‌شناختی مثبتی را حاصل می‌کند در عناوین ذیل دسته‌بندی نمود:

۱) تغییر شناخت و باورها

شکرگزاری با تغییر در شناخت‌های اساسی نسبت به داشته‌های انسانی ارزیابی می‌شود و قضاوت افراد را تغییر می‌دهد و موجب افزایش احساس رضایت می‌شود. برخی از تحقیقات علمی نیز این نظر را اثبات کرده است. پژوهشگران معتقدند که عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت نمی‌شود بلکه این مسئله به درون فرد و ارزیابی خود او بستگی دارد؛ به همین دلیل است که افراد مختلف در موقعیت‌های مشابه به میزان یکسانی رضایت نشان نمی‌دهند. از این‌رو، افرادی که شکرگزاری بالاتری دارند در موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی به گونه متفاوتی قضاوت و ارزیابی می‌کنند (۲۳).

۲) کاهش تلاش‌های آزمندانه مادی و نگرش مادی‌گرایانه

یکی از قابلیت‌های مهم شکر قابلیت شناختی آن است که با ارائه شناخت صحیح از دنیا، واقعیت‌ها و محدودیت‌های آن و مصادیق داشته‌ها به افراد کمک می‌کند دریابند که دنیا منبعی دائم و جاودانه نیست و همه ارزش انسان به داشته‌های مادی ختم نمی‌شود (سوره بقره، آیه ۲۱۲) (۳). بنابراین، دنیاگرایی و وابستگی به آن به بهزیستی ذهنی آسیب می‌زند و غم و اندوه به دنبال دارد (سوره اعراف، آیه ۵۱) (۳) و به فرموده امام سجاد (ع) در نهایت انسان را به هلاکت و نابودی

^۱ Wood

عزت نفس است از جمله: ۱) خداوند از باب لطف و بدون استحقاق بنده او را مشمول نعمت‌های بی‌حد خود نموده است؛ ۲) تفکر، یادآوری و مرور نعمت‌ها و الطاف الهی و تمرکز و توجه بر منافی که از واسطه‌های نعمت دریافت شده است. این شکرگزاری بازایی تجارب مثبت را با تمرکز بر منعمین مختلف و جوانب مختلف نعمت‌ها با افزایش جزئیات اطلاعات مثبت افزایش می‌دهد؛ ۳) رضایت و قناعت نسبت به داشته‌ها و چشم‌ندوختن به نعمت‌های مادی دیگران مانع مقایسه اجتماعی صعودی و در واقع مانع احساس بی‌کفایتی در فرد می‌شود؛ ۴) حس رضایت و خوشایندی از خود به واسطه اینکه احساس می‌کند وظیفه‌اش را در مقابل منعم انجام داده است و مطابق خواست و رضای او لطفش را جبران نموده است؛ از این رو وجدانش راحت می‌شود و حس رضایت و خوشایندی را تجربه می‌کند. امام زین‌العابدین (ع) در مناجات شاکرین از این ثمره یاد نموده است و می‌فرماید: «نعمت‌های از انوار ایمان زینت‌هایی به من پوشاند و لطایف نیکی‌ات خیمه‌هایی از عزت بالای سرم افراشته»^۱ (۱۵).

۷) خودکنترلی، وظیفه‌شناسی و مسئولیت‌پذیری

یکی از ویژگی‌های شاکرین قناعت و تمرکز بر ارزشمندی داشته‌ها و کنترل حرص و طمع نسبت به نعمت‌های دنیوی است. «أَشْكُرُ النَّاسَ أَنْعَمَهُمْ وَ أَكْفَرُهُمْ لِلنِّعَمِ أَجْشَعُهُمْ» (۱۹). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که شکرگزاری می‌تواند به انسان در جهت کنترل و مهار خواسته‌ها و امیالش در آنچه که نفس به آن رغبت سیری‌ناپذیری دارد یاری رساند که اقدامی مؤثر در تنظیم رفتار و سلامت روحی و روانی فرد محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که قانع‌بودن به داشته‌های خود و پرهیز از حرص و طمع‌ورزی عاملی است که علت رابطه شکرگزاری را با سلامت روانی تبیین می‌کند (۱۸). علاوه بر این، یکی دیگر از ویژگی‌های شاکرین ادای حق نعمت و استفاده از نعمت منعم در مسیر صحیح است. این موارد در متون اسلامی در قالب تکالیف فردی و اجتماعی و مراعات حق‌النفس و حق‌الناس جلوه می‌کند. بنابراین، شاکر واقعی از نظر خداوند کسی است که تابع این اوامر باشد و از نواهی کناره‌گیری نماید. همه این موارد در واقع، حرکت در مسیر بندگی و اطاعت پروردگار است. به عبارتی، خداوند صفاتی را برای شاکرین مشخص می‌کند که تلبس به این صفات افرادی منظم، مسئولیت‌پذیر و نوع‌دوست پرورش می‌دهد. این ثمرات

احساس ناامنی و ناکامی تولید می‌کند و خشم و حسادت و در نهایت ناسپاسی به دنبال دارد. اما از آنجاکه سپاسگزاری متوقف بر نعمت‌شناسی و تمرکز بر داشته‌ها است و اگر افراد در کنار این مهارت مقایسه اجتماعی نزولی داشته باشند؛ این مقایسه موجب آشکارشدن بیشتر نعمت‌ها می‌شود، فرد را مملو از احساسات خوشایند می‌کند و مانع از ایجاد یا فوران هیجان‌های ناسالم می‌شود. همسو با این برداشت، پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که افراد سپاسگزار تجربه‌های رضایتمندی، خوش‌بینی، نشاط بیشتر و افسردگی و حسادت کمتری احساس می‌کنند و همچنین سطوح بالایی از برون‌گرایی، سازگاری، بازبودن و سطوح پایین روان‌رنجوری را دارند (۲۶).

۵) افزایش روابط، الفت و حمایت اجتماعی

یکی از نشانگان شاکرین قدردانی از واسطه‌های نعمت و جبران لطف منعم در جهت اجابت خواسته‌هایش است. خداوند خواسته‌های خود را در بُعد اجتماعی در قالب احکام تشویقی و وجوبی بسیاری چون هدیه‌دادن؛ صلۀ ارحام؛ برآوردن حاجات مؤمنان؛ صدقه؛ ایثار و نهی از غیبت، سخن‌چینی، دروغ و تهمت بیان نموده است. رعایت این موارد که نمودهایی از شکرگزاری عملی است در روابط اجتماعی هم سبب گسترش روابط صحیح بین افراد می‌شود و هم الفت و صمیمیت بین‌فردی را تقویت و تعمق می‌بخشد. تعامل این دو گزینه به افراد حس ارزشمندی و کرامت، تعهد و تعاون می‌دهد و آنان را به حمایت اجتماعی مجهز می‌سازد. این حمایت الفت و استحکام دوستی‌ها و در نهایت آرامش روانی افراد را در پی دارد. تحقیقات علمی نیز این برداشت را تأیید کرده است و محققان معتقدند که شکرگزاری به سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی ادراک‌شده منجر می‌شود (۷). همچنین شکرگزاری علاوه بر ایجاد روابط جدید به حفظ و تقویت روابط موجود و پرورش اعتماد کمک می‌کند. افراد سپاسگزار، برون‌گرا، همدل، سازگار، دارای ثبات هیجانی، قابل اعتماد، سخاوتمند و بخشنده هستند (۲۷).

۶) افزایش عزت نفس

عزت نفس عبارت است از احساس کفایت‌داشتن و ارزشمندبودن. این حس از مجموع تصورات، افکار، عواطف و احساسات و از ارزیابی تجربیاتی که فرد از خود در طول زندگی دارد ناشی می‌شود (۲۸). مهم‌ترین منابع آن امنیت، خودپذیری، پیوندجویی، رسالت و شایستگی است (۱۸). بر مبنای تعاریف عزت نفس، چندین ویژگی در شاکرین وجود دارد که نشان می‌دهد یکی از آثار مستقیم شکرگزاری احساس

۱) «حَلَلَنِي نِعْمَتِكَ مِنْ أَنْوَارِ الْإِيمَانِ حُلَاةً وَ ضَرَبْتَ عَلَيَّ لَطَائِفَ رِزْقِكَ مِنَ الْعِزِّ كِلَاةً»

در جدول شماره ۳ به نمونه‌هایی از تعهدات و تکالیف دینی که در واقع جبران و شکر نعمت‌های الهی است و ضرورتاً با حصول لوازم و شروطش، فرایند سلامت روح و روان را تضمین می‌کند بر اساس مستندات قرآنی و روایی پیش‌گفته اشاره شده است. در ثمرات ثانویه جهت تأیید برداشت‌های قرآنی به نتایج تحقیقات علمی همسو که با نگاه برون‌دینی و بدون عنایت به متون اسلامی انجام شده است نیز اشاره می‌گردد.

به‌صورت نامحسوس انسان شاکر را متعبد می‌سازد و در زیر چتر حمایتی تقوا و بندگی خداوند قرار می‌دهد. به بیانی، تقویت باورهای اعتقادی و دینی گامی مؤثر در سلامت روان و پیشگیری از بروز اختلالات روانی است (۲۹-۳۱). البته این ثمرات سلسله‌مراتبی است و از بطن ثمرات پیشین به وجود می‌آید و نشان می‌دهد که هدف اصلی خداوند از گزینش این صفات برای شاکرین تضمین سلامت روحی روانی انسان است که خود زمینه‌ای جهت رساندن وی به مقام انسان کامل است.

جدول ۳) تکالیف دینی برای جبران و شکر

تعهدات دینی	شواهد قرآنی	لوازم	ثمرات اولیه	ثمرات ثانویه
	جبران نعمت در بُعد فردی: سجده، نماز و روزه	ضرورت رعایت زمان، کمیت و کیفیت تعیین‌شده	قدرت مدیریت زمان، خودنظم‌بخشی	ثمره مدیریت زمان: کاهش استرس و ایجاد آرامش، ایجاد تعادل بیشتر و پیشرفت در زندگی (۳۲)
اوامر	جبران نعمت در بُعد اجتماعی: نوع‌دوستی و یاری مردمان در اموراتشان، وفای به عهد و محبت به والدین	بی‌تفاوت نبودن نسبت به اطرافیان و افراد جامعه	وظیفه‌شناسی، مسئولیت‌پذیری، پایبندی به اصول و تعهدات اخلاقی، تقویت و استحکام روابط اجتماعی	وظیفه‌شناسی، تمایلات و رفتارهای مرتبط با قابلیت اعتماد و اطمینان، انطباق و پشتکار (۳۳) و گرایش به متکی و مطمئن به خود بودن و انتظار موفقیت در موقعیت‌هایی مختلف را بازتاب می‌دهد (۳۴).
نواهی	نهی از حرص و طمع به نعمت‌های دنیوی و حسدورزی نسبت به داشته‌های دیگران	تمرکز بر داشته‌ها و مقایسه نزولی	خودمهارگری و خویش‌داری*، رفتار ایمن و رشدیافته و مدیریت هیجانات و احساسات	خویش‌داری موجب درک اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود (شولتز، نظریه‌های شخصیت)، توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیرانداختن ارضای خواسته‌ها بدون مداخله فردی دیگر که سبب تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی می‌شود (سوره عصر، آیات ۱-۳) (۳).

* Self Discipline

قدردانی

از تمامی افرادی که در اجرای این مطالعه یاریگر پژوهشگران بوده‌اند قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان صورت گرفته است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به موضوع و منابع محدودیت خاصی در پژوهش حاضر وجود نداشت.

پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به تأثیرات و کارکردهایی که شکرگزاری در فرایند رسیدن افراد به سلامت روان و دستیابی به اهداف مادی و معنوی ایفا می‌کند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی با تمرکز بر جزئیات روش‌ها و اسلوب‌های شکرگزاری انجام شود. مبرهن است انجام این‌گونه پژوهش‌ها با نگاه تطبیقی بین متون اسلامی و علم روان‌شناسی می‌تواند چشم‌انداز دقیق و اثربخشی به وجود آورد.

14. Sadr al-Din Shirazi M. Sharh-e Usul al-Kafi. 1 ed. Tehran: Institute of Cultural Studies and Research; 2004. (Full Text in Persian)

15. Qomi A. Mafatih al-Jannan. Mashhad: Astan Qods-e Razavi Publications; 2001. (Full Text in Persian)

16. Makaram Shirazi N. Tafsir-e Nemooneh. Tehran: Islamic Publication; 1995.

17. Seyyed Razi M. Nahj al-Balaghah, Translated by: Shahidi, S.J. 14 ed. Tehran: Scientific and cultural publishing company; 1999. (Full Text in Persian)

18. Shojaei MS. Tavakol be khoda: Rahi be Sooy-e Hormat-e Khod va Salamati-e Ravan. 3 ed. Qom: Imam Khomeini Educational Institute; 2008. (Full Text in Persian)

19. Majlesi MB. Biḥār al-'anwār al-jāmi'at li-durar 'akhbār al-'A'immat al-'Athār Beirut: al-Vafa Institute; 1982. (Full Text in Arabic)

20. Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2003;31(5):431-51.

21. Horr-e Ameli M. Vasail al-Shiah. Qom: al-Albeit Institute; 1988. (Full Text in Persian)

22. Schultz DP, Schultz SE. Theories of personality Translated by Seyyed Mohammadi, Y. Tehran: Virayesh; 2016.

23. Shahabian A, Yousefi F. The Relationship between selfactualization, Life Satisfaction and the Need for Recognition in Students with Brilliant Talents. *Except Childr Sch*. 2007;7(3):317-36. (Full Text in Persian)

24. Abdi H, Janbozorgi M, Gharavirad SM, Pasandideh A, Rasoulzadeh Tabatabaei SK. Introduction of a Pattern for Adjusting the Interest Based on the Islamic Piety and Making Comparisons between the Pattern and the Cognitive-Behavioral Therapy in Reducing the Anxiety. *Studies in Islam and Psychology*. 2015; 9(17):57-86. (Full Text in Persian)

25. Wood AM, Maltby J, Stewart N, Linley PA, Joseph S. A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*. 2008;8(2):281.

26. Froh JJ, Kashdan TB, Ozimkowski KM, Miller N. Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The journal of positive psychology*. 2009; 4(5):408-22.

27. McCullough ME, Emmons RA, Tsang J-A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*. 2002;82(1):112.

28. Clark A, Clemes H, Bean R. How to raise teenagers' self-esteem, Translation: Parvin Alipour. 9 ted. Mashhad: Astan Quds Razavi.

نگارش یافته‌ها و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری مقاله: مؤلفان اول و سوم و نظارت بر نگارش و ساختار مقاله و گزینش عناوین: مؤلف دوم.

References

1. Emmons RA, McCullough ME. The psychology of gratitude: Oxford University Press; 2004.

2. Peterson C, Seligman ME. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification (New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004). Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry. 2012.

3. The Holy Quran. Translated by Bahrapour, A. Tehran: Avaei Quran Publications; 2015.

4. Koleini MIY. Osul Al-Kafi, Resercher By Ghffari, A.A & Akhondi, M. Tehran: Dar al- Kotob al-Eslamiah; 1999. (Full Text in Persian)

5. Naraghi A. Mi'raj al-sa'ada. Qom: Hijrat Publications; 1999. (Full Text in Persian)

6. Mesbah Yazdi MT. Zaroorat-e Shokrgozari az Ne'mathay Ma'navi .Tehran: Marifat; 2011.(Full Text in Persian)

7. Lashani Z, Shaeiri MR, Asghari Moghadam MA, Golzari M. e effect weres of training strategies for gratitude increase (based on the Emmons, Seligman and Verbal-Action pattern) on the expansion of positive affectivity and happiness in normal subjects. *Clinical Psychology Studies*. 2012;1(4):134-51. (Full Text in Persian)

8. Asadi H, Kajbaf MB, Kolahdouzan SA, Godarzi S, Hoseinirazi S. Predictiveat the Risk of Mental DisordersPattern on the Based Religious Beliefs, Social Support, Coping Strategies and Record of Mental Disorders. *Journal title*. 2014;8(2):21-30. (Full Text in Persian)

9. Tabatabai SMH. al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Daftar-e Entesharat-e Islami (Vabasteh be Jameh Modaresin-e Qom); 1994. (Full Text in Persian)

10. Ibn Manzur AH. Lisan al-Arab. Beirut: Dar al-Ahya al-Tarath al-Arabi; 1987. (Full Text in Arabic)

11. Mostafavi H. al-tahghigh fi Kalamat al-Qur'an al-Karim. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance; 1992. (Full Text in Persian)

12. Ragheb Isfahani AH. al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an, Researcher Safwan Adnan Daud. 1 ed. Beirut: Dar Al-Alam Al-Dar Al-Shamiya; 1991. (Full Text in Arabic)

13. Farahidi K. Kitab al-Ain. Researcher by Makhzumi, Mehdi; Samaraei Ibrahim. Qom: Hijrat. (Full Text in Persian)

29. Fani M, Abdoljabbari M, Atashzadeh-Shoorideh F, Karamkhani M. The criteria of healthy humans from the perspective of religious texts. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2017;4(1):104-17. (Full Text in Persian)

30. Khalili R, Kohsari R, Sotodehasl N. A Comparative Analysis of Indicators of Extroversion from the Perspective of Psychology and Islamic Texts. *JOURNAL OF RESEARCH ON RELIGION AND HEALTH*, [online]. 2020;6(3):139-56. (Full Text in Persian)

31. Namazi S, Karimkhani S, Setaiesh M, Rad FS. The Comparison of Neuroticism/Psychoticism, Introversion/Extroversion and Coping Styles in Students of Families with Religious and Non-Religious Attitude. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2017;3(2):53-65. (Full Text in Persian)

32. Rafieehonar H, Janbozorgi M. The relationship between religious orientation and self control. *Journal*

of Ravanshenasi Va Din. 2010;3(1):31-42. (Full Text in Persian)

33. Kanfer R, Ackerman PL. Aging, adult development, and work motivation. *Academy of management review*. 2004;29(3):440-58.

34. Leythi Vaseti A. A Review of Uyun al-Hikam wa'l-Mawaiz Researcher By Hassani Birjandi, H. Qom: Daar Al-Hadith; 1997. (Full Text in Persian)

