

نشانه‌شناسی شکر و تبیین حد نصاب آن با تکیه بر منابع اسلامی

* حسین امیری
** علی بهرام طجری

چکیده

پژوهش حاضر با هدف نشانه‌شناسی شکر و تبیین حد نصاب آن با تکیه بر منابع اسلامی صورت گرفته است. در این نوشتار مطالب و مستندات مورد نظر به صورت کتابخانه‌ای گردآوری و سپس با روش توصیفی-تحلیلی مورد طبقه بندی و تحلیل قرار گرفتند. با نظر به منابع دینی بویژه آیات و روایات، ۱۳ نشانه برای شکر مطرح و در قالب سه دسته طبقه بندی شد که عبارتند از: الف- نشانه‌های شناختی (سه نشانه)، ب- نشانه‌های رفتاری (هشت نشانه) و ج- نشانه‌های عاطفی (دو نشانه). در ادامه مراتب شکر مطرح شد. در ادامه در واکای مراتب شکر سه وجه بیان شد. در وجه نخست با توجه واکنشی که فرد در برابر نعمت نشان می دهد چهار نشانه در مرتبه پایین شکر می توان دست یافت. طبیعتاً طبق این طبقه بندی اگر فرد نشانه های بیشتری داشته باشد مرتبه بالاتری را دارد. و بالاخره در وجه دوم با توجه به انگیزه ی فرد شاکر و وجه سوم بر اساس نوع نعمتی که به فرد رسیده مراتبی نقل شد.

کلیدواژه‌ها: قدردانی، اخلاق، نشانه‌های شکر، نصاب شکر، طبقه بندی شکر.

* دانش پژوه دکتری مدرسی اخلاق اسلامی جامعه المصطفی ص (amirihossein61@gmail.com)

** استادیار موسسه آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی ص.

مقاله علمی پژوهشی (تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲؛ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۰۶/۱۸)

مقدمه

از جمله فضایل اخلاقی که در متون دینی مورد تاکید و اهمیت قرار گرفته است، «شکر» است. طبق بیان مرحوم نراقی رحمته الله علیه «شکر عبارت است از شناختن نعمت از منعم، و آن را از او دانستن و به آن شاد و خرم بودن و به مقتضای آن شادی عمل کردن» (نراقی، ۱۳۸۴، ص ۷۶۸). این فضیلت اخلاقی دارای سه عنصر علم، حال و عمل می باشد (شبر، ۱۳۸۲، ص ۳۷۵). طبیعتاً فرد شاکر در این ابعاد سه گانه نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد که با شناسایی آنها می‌توان وجود صفت شکر و شدت آن را در فرد کشف کرد. شناخت این نشانه‌ها به ساخت ابزار اندازه‌گیری شکر کمک خواهد کرد و این ابزار در فرایند تربیت اخلاقی نقش مهمی می‌تواند داشته باشد به عنوان نمونه فرض کنید در مورد فرزندان یا دانش‌آموزان اصول تربیتی خاصی به کار گرفته می‌شود تا افراد شاکری تربیت شوند؛ برای اینکه میزان کارایی این اصول مشخص شود نیاز به ملاک‌ها، معیارها و ابزار دقیقی داریم تا میزان تاثیرگذاری این اصول و تکنیکها را نشان دهند؛ با شناخت نشانه‌های شکر و احراز آنها در متریان می‌توان میزان تاثیرگذاری روشهای تربیتی را کشف کرد. همچنین میتوان میزان رشد شکر در فرد را مشخص کرد. در نوشتار حاضر تلاش می‌شود تا با تکیه بر آیات و روایات نشانه‌های انسان شاکر از جهت شناختی، عاطفی و رفتاری مورد شناسایی و طبقه‌بندی قرار گیرند، این نشانه‌شناسی می‌تواند یک پایه و مبنای نظری برای ساخت یک مقیاس اسلامی باشد.

در مورد شکر مطالعات و پژوهش‌های بسیاری انجام شده است. این موضوع هم در روانشناسی مثبت و هم در اخلاق اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. در

روانشناسی مثبت پژوهش فراوانی در مورد رابطه قدردانی و شکر با کارکردهای مثبت روانی صورت گرفته است؛ به عنوان نمونه آقابابایی و بلچینیو در پژوهشی به بررسی رابطه احساس قدردانی نسبت به خدا با کارکردهای مثبت روانی و عامل‌های شخصیت پرداختند. آنها برای این پژوهش دو گروه آزمودنی (از دانشجویان ایرانی و لهستانی) انتخاب کردند و بالاخره یافته‌های آنان نشان داد که در هر دو بافت (دانشجویان ایرانی و لهستانی)، احساس قدردانی نسبت به خدا با نمره‌های بالا در شادی، رضایت از زندگی، حرمت خود، صداقت-فروتنی، و برون‌گرایی رابطه مثبت دارد. احساس قدردانی نسبت به خدا، پس از کنترل شخصیت نیز توانست مقادیر معناداری از تغییرات در کارکردهای مثبت روانی را پیش‌بینی کند. همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که نقش مثبت قدردانی مستقل از شخصیت است و دارای عمومیت میان-فرهنگی می‌باشد. (آقابابایی و بلچینیو، ۱۳۹۳، ص ۱۱۱). در روانشناسی مثبت برای قدردانی ابزارها و سنجش‌هایی نیز ساخته شده است: به عنوان نمونه آزمون قدردانی، خشم، تقدیر (GRAT)، پرسشنامه شش گویه‌ای قدردانی (GQ6)، فهرست صفت قدردانی، پرسشنامه قدردانی نسخه ناظر به مشاهده‌کننده، پرسشنامه قدردانی از خدا (پترسون و سلیگمن، نقل از باقری‌آغچه‌بیدی و دیگران، ۱۳۹۵، ص ۱۷۱).

در منابع اخلاق اسلامی نیز «شکر» به عنوان یک ویژگی اخلاقی مورد توجه و مطالعه بسیاری از دانشمندان اسلامی قرار گرفته است؛ به عنوان نمونه می‌توان به مرحوم نراقیین و شبّر می‌توان اشاره کرد. آنها در کتب جامع السعادات، معراج السعاده و الاخلاق مباحث متعددی از قبیل: مفهوم شکر، فضیلت و روش تحصیل این ویژگی را، مطرح و تبیین کرده‌اند (نراقی، بی‌تا، ج ۳، ص ۲۳۹-۲۷۶؛ نراقی، ۱۳۸۴، ص ۷۶۸-۷۹۰ و

شبر، ۱۳۸۲، ص ۳۷۲-۳۷۹). هر چند مطالعات بسیار خوبی در منابع اسلامی و اخلاقی صورت گرفته است ولی مناسب است مطالعاتی با ساختار نسبتاً جدید و رویکرد اخلاقی - روانشناختی هم صورت بگیرد. این ساختار شامل: نشانه‌شناسی شکر (با طبقه‌بندی عاطفی، شناختی و رفتاری)، مقیاس‌سازی (برای تشخیص و سنجش میزان شکر در فرد)، فرایند تحول (شکر از کودکی تا بزرگسالی) و تکنیک‌سازی (برای ایجاد یا ارتقای ویژگی شکر در فرد) می‌باشد.

طبیعتاً بررسی همه این مسائل نیاز به پژوهش‌های گسترده‌ای دارد و در این مقاله مجال بررسی همه آنها نیست. موضوعی که نوشتار حاضر دنبال می‌کند، نشانه‌شناسی شکر با رویکرد اسلامی (بویژه تکیه بر آیات و روایات) است.

برای این موضوع با چنین رویکردی دو پژوهش به عنوان پیشینه اصلی پیدا شد.

دو پژوهش مهم به عنوان پیشینه در زمینه نشانه‌شناسی شکر در منابع اسلامی یافت شد. پژوهش اول پایان‌نامه‌ای است با عنوان «ساخت پرسش‌نامه قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی». در این پایان‌نامه نویسنده ضمن بیان امور متعدد در مورد شکر، با تکیه بر آموزه‌های اسلامی به نشانه‌شناسی شکر پرداخته است. ایشان نشانه‌های شکر را با توجه به ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری شناسایی و طبقه‌بندی کرده است و در نهایت اقدام به ساخت پرسشنامه ۳۶ سوالی نموده است (سالاروند، ۱۳۹۲). به نظر می‌رسد در بخش نشانه‌شناسی این پژوهش نقدهایی وارد است. از جمله اینکه برخی از مستندات ذکر شده، دلالت بر نشانه مورد نظر ندارد. همچنین در طبقه‌بندی برخی از نشانه‌ها دقت کافی صورت نگرفته است. پژوهش دیگر توسط باقری‌آغچه‌بندی و دیگران صورت گرفت. آنها در ضمن این پژوهش اقدام به

نشانه‌شناسی انسان شاکر کردند. در مجموع شانزده نشانه شناختی، چهار نشانه هیجانی، هشت نشانه رفتاری و هشت مانع شکرگزاری را تبیین کردند (باقری آغچه بدی و دیگران، ۱۳۹۵). به نظر می‌رسد به این پژوهش نیز نقدهایی وارد است. برخی از مستندات دلالت روشنی بر نشانه مورد نظر ندارند. برخی دلالت ضعیف است در برخی موارد نیز مستند ذکر شده بر نشانه مورد نظر دلالت نمی‌کند. در ضمن موانع شکر هم در کنار نشانه‌های رفتاری هیجانی و شناختی بیان شده است. و این مساله متناسب با طبقه‌بندی نشانه‌ها نیست بهتر بود موانع نیز به سه دسته رفتاری شناختی و هیجانی تجزیه می‌شود و تحت همان نشانه‌های سه‌گانه می‌آمد.

در پژوهش حاضر ضمن بهره‌گیری از برخی پژوهش‌های گذشته سعی می‌شود با تکیه بر منابع اسلامی به تکمیل، توسعه و نقد برخی نظرات در زمینه نشانه‌شناسی شکر پرداخته شود. به نظر می‌رسد برخی مواردی که در پژوهش‌های قبلی بیان شده است مستندات روشنی ندارند و برخی از نشانه‌ها نیاز به اصلاح دارند. در ضمن علاوه بر نشانه‌شناسی تلاش میشود تا با رویکرد اسلامی حد نصاب شکر نیز بیان شود؛ یعنی برای صدق عنوان شاکر حداقل چند نشانه باید وجود داشته باشد.

روش پژوهش

در این تحقیق از روش توصیفی و تحلیل محتوا استفاده شده است. «در تحلیل محتوا عناصر و مطالب مورد نظر گردآوری و طبقه‌بندی می‌شود و مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد» (شریعتمداری، ۱۳۸۸، ص ۷۷). برای این منظور آیات، روایات و گزاره‌های مرتبط با موضوع گردآوری شد. مورد تامل و دقت قرار گرفتند سپس طبقه‌بندی

شده و نشانه‌های شکر تبیین شد. تلاش شد از خود روایات و برخی نظرات تفسیری علما در تبیین نشانه‌ها و مراتب شکر استفاده شود.

یافته‌ها

نشانه‌شناسی شکر در انسان

برای اثبات وجود یک شیء یا ویژگی از روش‌های مختلفی می‌توان استفاده کرد. گاهی از طریق احراز وجود علت شیء به وجود آن (که معلول است) پی برده می‌شود، گاهی از طریق کشف آثار شیء (یا معلول) به وجود شیء (که موثر یا علت است) پی برده می‌شود و گاهی از طریق لوازم شیء، پی به وجود شیء (که ملزوم هست) برده می‌شود. به نظر می‌رسد در مورد ویژگی‌ها و صفات اخلاقی از جمله شکر نیز می‌توان از طریق شناسایی و احراز علل، آثار و لوازم یک صفت اخلاقی، وجود آن را در انسان اثبات کرد. به بیان دیگر اگر برای ما احراز شود که عوامل شکر، آثار شکر و لوازم شکر در فرد وجود دارد، اثبات می‌شود که این فرد صفت شکر را دارا است و انسان شاکری است.

در ادامه تلاش بر این است که نشانه‌های شکر از طریق شناسایی علل یا آثار و یا لوازم مورد تبیین قرار گیرد. در ضمن این نشانه‌ها در قالب سه دسته طبقه‌بندی می‌شود که عبارتند از نشانه‌های شناختی، نشانه‌های رفتاری و نشانه‌های هیجانی.

الف- نشانه‌های شناختی

از دیدگاه روانشناختی، شناخت‌ها شامل افکار، ایده‌ها، ارزش‌ها، عقاید یا بازخوردها درباره‌ی امور مختلف است (جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۸۲، ص ۲۵۴). در این پژوهش منظور از نشانه‌های شناختی، افکار، عقاید و برخوردهای ذهنی است که در

انسان شاکر از حیث شاکر بودن وجود دارند. در ادامه نشانه‌های شناختی شکر بیان می‌شود:

۱- شناخت ارزش نعمت

انسان شاکر ارزش نعمت را می‌داند و از نارزنده‌سازی آن خودداری می‌کند. در روایتی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «مَنْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِنِعْمَةٍ، فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ، فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۳، ص ۲۴۸)؛ کسی که نعمتی را خدا به او دهد آن فرد قلباً نعمت را بشناسد، به تحقیق شکر آن نعمت را ادا کرده است. در مرآة العقول در شرح این روایت آمده است که شناخت قلبی یعنی شناخت قدر آن نعمت و اینکه خداوند آن را داده است (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷، ص ۱۵۷).

به بیان فنی شناخت قلبی نسبت به نعمت ملازم با ادای شکر آن است، از این رو با احراز اینکه فرد شناخت قلبی نسبت به نعمت دارد میتوان کشف کرد که شکرگزار نیز هست.

۲- نعمت را از سوی خدا دانستن

در روایتی منسوب به حضرت امام صادق علیه السلام آمده است: «وَأَذْنَى الشُّكْرِ رُؤْيَا النُّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ يَتَعَلَّقُ بِهَا دُونَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (منسوب به امام، ۱۴۰۰ق، ص ۲۴). بر اساس این روایت می‌توان گفت انسان شاکر نعمت را از سوی خدا می‌داند و فقط به او نسبت می‌دهد. در روایتی دیگر به نقل از آن امام بزرگوار می‌خوانیم: «فِيَمَا أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى مُوسَى ع يَا مُوسَى اشْكُرْنِي حَقَّ شُكْرِي فَقَالَ يَا رَبِّ وَ كَيْفَ أَشْكُرُكَ حَقَّ شُكْرِكَ وَ لَيْسَ مِنْ شُكْرِ أَشْكُرُكَ بِهِ إِلَّا وَ أَنْتَ أَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيَّ قَالَ يَا مُوسَى الْآنَ شَكَرْتَنِي حِينَ عَلِمْتَ أَنَّ ذَلِكَ مِنِّي» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۸).

طبق این روایت حضرت موسی علیه السلام اصل شکرگزاری کردن را نعمتی از سوی خدا میداند و خدا متعال نیز خطاب میفرماید همین که دانستی آن نعمت (شکرگزاری) از من است، (حق) شکر را بجا آوردی.

در مجموع وجود چنین باور و علمی را میتوان از مصادیق شکر دانست. اگر انسانی واقعا شاکر باشد طبیعتا باید در ذهن او این باور باشد که: «این نعمت از سوی خداست».

۳- یادآوری نعمت‌ها

یادآوری نعمت می‌تواند انگیزه شکرگزاری را فراهم کند و عامل شکرگزاری شود. البته علاوه بر اینکه میتوان عامل شکر محسوب کرد میتوان آن را لازمه شکرگذاری نیز دانست زیرا کسی که می‌خواهد شکر نعمتی را بجا آورد لازمه‌اش این است که خود نعمت را به یاد آورد و بابت آن شکر خدا کند؛ از این رو می‌توان یاد نعمت بودن را از نشانه‌های شناختی شکر دانست.

در برخی از آیات قرآن نعمت‌هایی ذکر شده و در پایان مساله شکرگزاری مطرح می‌گردد و می‌توان برداشت کرد که یاد نعمت‌های ارتباط نزدیکی با شکر دارد؛ از جمله می‌توان به این آیه استناد کرد:

«وَ اذْكُرُوا اِذْ اَنْتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعِفُونَ فِي الْاَرْضِ تَخَافُونَ اَنْ يَّحْطَطَكُمْ النَّاسُ فَاَوَاكُمُ وَاَيَّدَكُمْ بِبَصْرِهٖ وَ رَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (انفال، آیه ۲۶) و به یاد آورید هنگامی را که شما در زمین، گروهی اندک و مستضعف بودید. می‌ترسیدید مردم شما را برابیند، پس [خدا] به شما پناه داد و شما را به یاری خود نیرومند گردانید و از چیزهای پاک به شما روزی داد، باشد که سپاسگزاری کنید. به نظر می‌رسد اگر هیچ

ارتباطی بین ذکر نعمت و شکر آن نبود معنا نداشت که پس ذکر نعمتها صحبت از شکر شود. می‌توان ذکر نعمت را عامل شکرگزاری دانست. جناب فیض نیز در ذیل آیه «... فَأَذْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (اعراف، آیه ۶۹) چنین برداشتی دارند و بیان می‌کنند «الکی یفضی بکم ذکر النعم الی الشکر المؤدی الی الفلاح» (فیض‌کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۲، ص ۲۱۱). یعنی ذکر نعمت الهی منجر به شکرگزاری شما شود و شکر نیز باعث فلاح و رستگاری گردد.

در ضمن همانطور که در قسمت نشانه‌های رفتاری بیان خواهد شد به زبان آوردن نعمت‌ها و سخن گفتن از آنها شکرگزاری محسوب می‌شود طبیعتاً با یک تامل ساده می‌توان دریافت که لازمه سخن گفتن از نعمت این است که فرد ابتدا در ذهن خویش نعمت را به یاد آورد لذا از بعد شناختی فرد شاگرد نعمت را به یاد می‌آورد.

ب- نشانه‌های عاطفی

۱- احساس رضایت از نعمت

با توجه به برخی از روایات میتوان قناعت را از علائم شکر دانست. از جمله می‌توان به این روایت استناد کرد: «أَمَّا عَلَامَةُ الشَّاكِرِ ... وَ الْقُنُوعُ بِقَسَمِ اللَّهِ ...» (ابن شعبه، ۱۴۰۴ق، ص ۲۰) و در روایت دیگر نیز آمده است: کن قنعا تکن أشکر الناس (پاینده، ۱۳۸۲ش، ص ۶۱۷)؛ قانع باش تا شاکرترین مردم باشی. قناعت را می‌توان ترکیبی از چند مولفه دانست یکی از مولفه‌های مهم آن احساس رضایت به نعمت موجود است.

برای توضیح این مساله بهتر است نگاهی کوتاه به مفهوم قناعت داشته باشیم. راغب قناعت را به معنای اکتفا کردن به مقدار اندک از اعراض [امور مادی] مورد احتیاج تعریف می‌کند (راغب، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۶۸۵)؛ ابن منظور معنای راضی شدن را

در مفهوم آن بیان می‌کند (ابن منظور، ج ۸، ص ۲۹۷). به لحاظ اصطلاحی جناب کبیرمدنی قناعت را رضایت به آنچه قسمت شده می‌داند (کبیرمدنی، ج ۲، ص ۳۴۳) و مرحوم نراقی نیز در یک تعریف اصطلاحی قناعت را این چنین تعریف می‌کنند: «حالتی است از برای نفس که باعث اکتفا کردن آدمی است به قدر حاجت و ضرورت و زحمت نکشیدن در فضول از مال» (نراقی، ۱۳۸۴ ش، ص ۳۸۸). همانطور که مشخص است در این تعریف‌ها مولفه‌هایی مانند «راضی بودن» و «اکتفا کردن به قدر حاجت» در مفهوم قناعت وجود دارد. «احساس رضایت» را میتوان مربوط به بُعد عاطفی و «اکتفا کردن به قدر حاجت» را می‌توان مربوط به بُعد رفتاری دانست. البته برخی بعد شناختی را نیز اضافه و در توضیح سه بعد بیان می‌کنند: فرد قانع در بعد شناختی، معتقد است هر چه از سوی خدا به او برسد، فضل اوست. در بعد عاطفی به همه محدودیت‌ها و مقدرات رضایت می‌دهد و در بعد رفتاری، بر وفق محدودیت‌ها عمل می‌کند و با آن کنار می‌آید (حسین‌زاده، ۱۳۸۹ ش، ص ۱۱۷). در مجموع می‌توان با توجه به این سه بُعد، قناعت را به سه نشانه و یا حداقل دو نشانه (عاطفی و رفتاری) تجزیه کرد. در بعد عاطفی فرد قانع احساس رضایت نسبت به نعمتهای قسمت شده دارد.

برخی قناعت را به عنوان یک نشانه عاطفی مجزا ذکر کرده‌اند (سالاروند، ۱۳۹۲، ص ۷۰)؛ در حالی که با توجه به توضیح فوق به نظر می‌رسد قناعت صرفاً یک نشانه عاطفی نیست بلکه ترکیبی از حداقل دو مولفه است که یکی عاطفی و دیگر رفتاری است، از این رو مناسب است قناعت را به دو یا سه نشانه تجزیه کرده و هر کدام را در قسمت مربوطه بیان کرد.

در پایان این قسمت مناسب است به نتایج یک تحقیق نیز در مورد رابطه قدردانی

و رضایت از زندگی اشاره‌ای کنیم. در یکی از پژوهش‌ها با عنوان نقش «احساس قدردانی در رضایت از زندگی» به بررسی رابطه‌ی قدردانی با معنویت و شخصیت، و نقش آن در رضایت از زندگی پرداخته شد. در طی این تحقیق، ۱۰۵ دانشجوی از دانشگاه تهران و مؤسسه‌ی امام خمینی علیه السلام به پرسش‌نامه‌های ذیل پاسخ دادند: «مقیاس خودارزیابی معنویت»، «پرسش‌نامه‌ی قدردانی»، «مقیاس قدردانی»، «مقیاس کوتاه پنج عامل بزرگ شخصیت»، و «مقیاس رضایت از زندگی». در نهایت یکی از نتایج پژوهش این شد که قدردانی با رضایت از زندگی همبسته است (آقابابایی، ۱۳۸۹ش). به این معنا که انسان هر چه بیشتر قدردان باشد رضایت از زندگی نیز در او بالاست.

۲. محبت به منعم

یکی از آثار قلبی شکر، محبت است (موسوی خمینی، ۱۳۸۴ش، ج ۱، ص ۳۴۳). پس از درک نعمت و اینکه نعمت از چه کسی بوده و بر اساس چه صفتی از او ظهور کرده است، در وجود گیرنده نعمت حالت سرور و محبت خاصی از منعم ایجاد می‌شود که خود زمینه ستایش‌های دیگر است (تحریری، ۱۳۹۰ش، ج ۱، ص ۱۵۵).

از سوی دیگر این چنین می‌توان تبیین کرد:

همانطور که در صفحات قبل مطرح شد یادآوری نعمت‌ها، سخن گفتن از نعمت و اعتراف به اینکه نعمت از سوی خداست از نشانه‌ها و مصادیق شکرگزاری هستند.

یکی از امور یا لوازم مشترک در همه این نشانه‌ها این است که انسان شاکر نعمت‌های خدا را یادآوری می‌کند و غفلت نمی‌کند. طبیعتاً لازمه یادآوری نعمت هم این است که در قلب فرد شاکر نسبت به منعم، محبت ایجاد شود. در روایتی به نقل از معصوم یادآوری نعمت به عنوان روشی جهت ایجاد محبت ذکر شده است. در این روایت

چنین آمده است: «أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى مُوسَى عَ أَحِبِّينِي وَ حَبِّبْنِي إِلَيَّ خَلْقِي قَالَ مُوسَى يَا رَبِّ إِنَّكَ لَتَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ أَحَدٌ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْكَ فَكَيْفَ لِي بِقُلُوبِ الْعِبَادِ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ فَذَكَرَهُمْ نِعْمَتِي وَ آيَاتِي فَإِنَّهُمْ لَا يَذْكُرُونَ مِنِّي إِلَّا خَيْرًا.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷، ص ۲۲). یعنی خداوند متعال بر موسی علیه السلام (وحی کر که مر دوست داشته باش و در نزد خلق مرا محبوب گردان حضرت موسی علیه السلام) عرض کرد: همانا تو می دانی که هیچ کس در نزد من محبوب تر از تو نیست پس چگونه در قلوب بندگان حب تو را ایجاد کنم خداوند به او وحی نمود که نعمتهایم را یادآوری کن همانا آنها از من جز خیر به یاد نمی آورند. یکی از پیام های مهم این روایت این است که یادآوری نعمت باعث محبت به منعم می شود. از آنجایی که فرد شاکر نعمت های پروردگار را یادآوری می کند طبیعتاً در قلب او محبت به پروردگار هم وجود خواهد داشت.

ج- نشانه های رفتاری

کسی که شاکر باشد در رفتارش نشانه هایی ظاهر خواهد شد. «شکر المؤمن یظهر فی عمله (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۲۹۱).

۱- سخن گفتن از نعمت های خدا

یکی از نشانه های رفتاری شکر، یادآوری نعمت ها به صورت زبانی است. جناب علامه طباطبایی علیه السلام در ذیل آیه «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (الضحی، آیه ۱۱) بیان می کنند که «التحدیث بالنعمه ذکرها قولاً و إظهارها فعلاً و ذلك شکرها» (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۰، ص ۳۱۱) تحدیث به نعمت، ذکر نعمت در کلام و اظهار آن در عمل است و آن (تحدیث به نعمت) شکر نعمت است.

این نکته را از روایتی که از امام موسی بن جعفر علیه السلام نقل شده است

می‌توان به خوبی برداشت کرد. در این روایت آمده است: «التَّحَدُّثُ بِنِعْمِ اللَّهِ شُكْرٌ وَ تَرْكُ ذَلِكَ كُفْرٌ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۸، ص ۱۵۰)؛ از این رو میتوان گفت سخن گفتن از نعمت از مصادیق و نشانه‌های رفتاری شکر است.

۲- اعتراف به نعمت الهی

از جمله نشانه‌هایی که می‌تواند در رفتار انسان شاکر بروز کند اعتراف کردن است؛ به بیان دقیق‌تر اعتراف به اینکه نعمت از سوی خدا است، جلوه عملی شکر است. طبق برخی از روایات، بر اثر چنین اعترافی حق شکر خدا ادا می‌شود. در ارشاد القلوب نقل شده است:

قَالَ دَاوُدُ كَيْفَ كَانَ آدَمُ شَكَرَكَ حَقَّ شُكْرِكَ وَقَدْ جَعَلْتَهُ أَبًا لِأَنْبِيَائِكَ وَ صَفْوَتِكَ وَ أُسْجِدْتَ لَهُ مَلَائِكَتَكَ فَقَالَ إِنَّهُ اعْتَرَفَ أَنَّ ذَلِكَ مِنْ عِنْدِي فَكَانَ اعْتِرَافُهُ بِذَلِكَ حَقَّ شُكْرِي (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۲۲)؛ یعنی حضرت داود به خداوند متعال عرض کرد حضرت آدم چگونه حق شکرت را به جای آورد در حالی که او را پدر انبیا و برگزیدگان قرار دادی و ملائکه را مامور به سجده او کردی پس خداوند فرمود او اعتراف کرد که آن (نعمتها) از سوی من است همین اعترافش به آن حق شکر من است.

۳- اظهار عجز از شکر نعمت

یکی دیگر از جلوه‌های عملی شکر این است که انسان اعتراف کند که از شکرگزاری خداوند عاجز است. در روایتی به نقل امام سجاده علیه السلام آمده است: «...سُبْحَانَ مَنْ جَعَلَ الْإِعْتِرَافَ بِالْعَجْزِ عَنِ الشُّكْرِ شُكْرًا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۴۲) منزّه هست کسی که اعتراف به عجز از شکر را شکر قرار داده است.

لازم به ذکر است که منظور این اعتراف سلب مسئولیت یا فرار از شکرگزاری نیست. در واقع این اعتراف نشان از درک و معرفت بالای انسان شاکر است. برای تبیین بیشتر مناسب است به روایت زیر که از امام صادق علیه السلام نقل شده است توجه شود:

«تَمَامُ الشُّكْرِ اعْتِرَافُ لِسَانِ السَّرِّ خَاضِعاً لِلَّهِ تَعَالَى بِالْعَجْزِ عَنِ بُلُوغِ أَدْنَى شُكْرِهِ لِأَنَّ التَّوْفِيقَ لِلشُّكْرِ نِعْمَةٌ حَادِثَةٌ يَجِبُ الشُّكْرُ عَلَيْهَا وَ هِيَ أَكْثَرُ قَدْرًا وَ أَعَزُّ وَجُودًا مِنَ النِّعْمَةِ الَّتِي مِنْ أَجْلِهَا وَفَّقْتَ لَهُ فَيَلْزَمُكَ عَلَى كُلِّ شُكْرٍ شُكْرٌ أَكْثَرُ مِنْهُ إِلَى مَا لَا نِهَآيَةَ لَهُ مُسْتَعْرِقًا فِي نِعْمَتِهِ قَاصِرًا عَاجِزًا عَنِ دَرْكِ غَايَةِ شُكْرِهِ وَ أَنَّى يَلْحَقُ الْعَبْدُ شُكْرَ نِعْمَةِ اللَّهِ وَ مَتَى يَلْحَقْ صَنِيعُهُ بِصَنِيعِهِ وَ الْعَبْدُ ضَعِيفٌ لَا قُوَّةَ لَهُ أَبَدًا إِلَّا بِاللَّهِ وَ اللَّهُ غَنِيٌّ عَنِ طَاعَةِ الْعَبْدِ قَوِيٌّ عَلَى مَزِيدِ النِّعَمِ عَلَى الْأَبَدِ فَكُنْ لِلَّهِ عَبْدًا شَاكِرًا عَلَى هَذَا الْأَصْلِ تُرَى الْعَجَبُ» (همان، ج ۶۸، ص ۵۲).

یعنی: «همه شکر آن است که با زبان دل اعتراف کند و در نزد خداوند با خشوع و عجز اقرار نماید که هرگز توان شکر ندارد، زیرا شکرگزاری از خداوند هم توفیقی است که او عطا می کند که خود موجب شکر می گردد و این خود بزرگترین و عزیزترین مقام در نزد خداوند است که نصیب آدمی می شود.

اینک لازم می آید که برای هر شکری شکری دیگر بجای آوری و این پایان ندارد، آدمیان در نعمت های خداوند غرق می باشند و از شکر او عاجز و ناتوان هستند، از کجا انسان می تواند شکر نعمت های او را بکند و می تواند جبران کارهای خدا را بنماید، بندگان ضعیف هستند و نیروئی ندارند و این خداوند است که به آنها نیرو می دهد و قدرت می بخشد.» (مجلسی، ۱۳۷۸ش، ج ۲، ص ۱۱۴).

۴- قدردانی از مردم

انسان شاکر نسبت به خوبی‌های مردم بی تفاوت نیست و از آنها نیز بخاطر نیکی‌هایشان تشکر و قدردانی می‌کند. در روایتی به نقل از امام سجاد علیه السلام آمده است: خداوند روز قیامت خطاب به یکی از بندگانش می‌فرماید: آیا از فلانی تشکر کردی؟ بنده می‌گوید: پروردگارا تو را شکر کردم، خداوند می‌فرماید همین که از او تشکر نکردی از من نیز تشکر نکردی» سپس امام می‌فرماید «أَشْكُرُكُمْ لِلَّهِ أَشْكُرُكُمْ لِلنَّاسِ» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۳، ص ۲۵۵) شاکرترین شما نسبت به خدا شاکرترین شما نسبت به مردم است.

۵- حمد خدا کردن

حمد خدا کردن از مصداق‌های رفتاری شکر است. در روایتی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «شُكْرُ كُلِّ نِعْمَةٍ - وَ إِنْ عَظُمَتْ - أَنْ تَحْمَدَ اللَّهَ - عَزَّوَجَلَّ - عَلَيْهَا» (همان، ص ۲۴۶-۲۴۷). شکر هر نعمتی اگر چه بزرگ باشد این است خداوند - عَزَّوَجَلَّ را بابت آن حمد کنی. در روایتی دیگر نیز از اَبَا الْحَسَنِ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ نقل شده است که مَنْ حَمِدَ اللَّهَ عَلَى النُّعْمَةِ فَقَدْ شَكَرَهُ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۶). کسی که بابت نعمت، حمد خدا کند به تحقیق او را شکر کرده است.

۶- به جریان انداختن نعمت

از دیگر جلوه‌های عملی که می‌توان برای ویژگی شکر برشمرد، نیکی رساندن بوسیله نعمت است. به بیان دیگر انسان شاکر وقتی نعمتی به او می‌رسد سعی می‌کند بوسیله آن نعمت به دیگران نیز نیکی رساند؛ به عنوان نمونه وقتی عالم علمش را بین افراد که مستحق دریافت علمند، گسترش دهد، شاکر محسوب می‌شود؛ «شُكْرُ الْعَالِمِ

عَلَى عِلْمِهِ عَمَلُهُ بِهِ وَ بَدَلُهُ لِمُسْتَحِقِّهِ» (لیثی - واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۲۹۱).

۷- عدم استفاده از نعمت در راه معصیت

استفاده از نعمت در راه معصیت با شکرگزاری منافات دارد لذا هنگامی انسان که در صدد شکر نعمت الهی است سعی می کند آن را معصیت خدا بکار نگیرد؛ «وَأَذْنِي الشُّكْرِ ... وَ أَنْ لَا تَعْصِيَهُ بِنِعْمَتِهِ وَ تُخَالِفَهُ بِشَيْءٍ مِنْ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ بِسَبَبِ نِعْمَتِهِ» (منسوب به امام جعفر ع، ۱۴۰۰ق، ص ۲۴).

۸- اکتفا به قدر حاجت

یکی از علائمی که برای فر شاکر بیان شده است. قناعت است: «أَمَّا عَلَامَةُ الشَّاكِرِ ... وَ الْقُنُوعُ بِقَسَمِ اللَّهِ ...» (ابن شعبه، ۱۴۰۴ق، ص ۲۰) همانطور که در نشانه اول عاطفی توضیح داده شد؛ قناعت حداقل دارای دو مولفه عاطفی و رفتاری است. مولفه رفتاری آن «اکتفا کردن به قدر حاجت» است. مرحوم نراقی نیز قناعت را این چنین تعریف می کنند: «حالتی است از برای نفس که باعث اکتفا کردن آدمی است به قدر حاجت و ضرورت و زحمت نکشیدن در فضول از مال» (نراقی، ۱۳۸۴ش، ص ۳۸۸).

مراتب شکر

«شکر» مانند بسیاری از ویژگی های دیگر دارای مراتب و درجاتی است. به صورت های متعددی می توان این مراتب را تبیین کرد. در ادامه سه وجه در تبیین مراتب شکر ذکر می شود:

وجه اول: در این وجه تلاش می شود حد نصابی برای تحقق شکر بیان شود. به نظر میرسد حداقل مرتبه شکر این است که نعمت را از سوی خدا بدانند و حمد او را به جای آورد. در روایتی به نقل از امام صادق علیه السلام آمده است: «مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ

عَبْدُ بِنِعْمَةٍ - صَغُرَتْ أَوْ كَبُرَتْ - فَقَالَ: "الْحَمْدُ لِلَّهِ" إِلَّا أَدَى شُكْرَهَا» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۳، ص ۲۴۸). طبق مضمون روایت اگر بنده در برابر نعمتی که خداوند به او عطا کرده است، الحمدالله بگوید شکر نعمت را ادا کرده است. در روایتی دیگر به نقل از ابابصیر آمده است که به امام صادق علیه‌السلام عرض کردم آیا برای شکر حدی است که اگر فرد انجام دهد شاکر باشد؟ حضرت فرمود: بله عرض کردم: آن چیست؟ ایشان فرمود: «يَحْمَدُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ نِعْمَةٍ عَلَيْهِ فِي أَهْلِ وَ مَالٍ، وَ إِنْ كَانَ فِيمَا أَنْعَمَ عَلَيْهِ فِي مَالِهِ حَقُّ أَدَاءٍ» (همان، ص ۲۴۷)؛ یعنی بابت هر نعمتی که در اهل و مالش نصیب کرده حمد خدا کند و اگر در نعمتهایی که خداوند بر او داده در مالش حقی باشد آن را ادا کند. در روایتی دیگر این چنین آمده است: «أَذْنَى الشُّكْرِ رُؤْيَةُ النِّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ يَتَعَلَّقُ بِهَا الْقَلْبُ بِهَا دُونَ اللَّهِ وَ الرِّضَا بِمَا أَعْطَاهُ وَ أَنْ لَا تَعْصِيَهُ بِنِعْمَتِهِ وَ تُخَالَفَهُ بِشَيْءٍ مِنْ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ بِسَبَبِ نِعْمَتِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۵۲) طبق این روایت علاوه بر دانستن نعمت از سوی خدا، راضی بودن به نعمت و عدم استفاده آن در معصیت خدا نیز جزو مراتب پایین شکر محسوب میشود.

در مجموع به نظر می‌رسد که اگر فردی نعمت را از سوی خدا بداند، حمد او را به جای آورد، آن را در معصیت خدا استفاده نکند و در نعمت‌های مالی حقوق آن را ادا کند، می‌توان گفت مرتبه پایین شکر را ادا کرده است و طبیعتاً اگر کسی علاوه بر این چند نشانه سایر نشانه‌های ذکر شده را محقق کند، مراتب بالاتر شکر را ادا کرده است. در نهایت اتمام شکر به این است که فرد خاضعانه اعتراف کند از ادای شکر خداوند عاجز است. «تَمَامُ الشُّكْرِ اعْتِرَافُ لِسَانِ السَّرِّ خَاضِعاً لِلَّهِ تَعَالَى بِالْعَجْزِ عَنْ بُلُوغِ أَذْنَى شُكْرِهِ لِأَنَّ التَّوْفِيقَ لِلشُّكْرِ نِعْمَةٌ حَادِثَةٌ يَجِبُ الشُّكْرُ عَلَيْهَا وَ هِيَ أَكْثَرُ

قَدْرًا وَ أَعَزُّ وَجُودًا مِنَ النُّعْمَةِ الَّتِي مِنْ أَجْلِهَا وَفَّقْتَ لَهُ فَيَلْزُمُكَ عَلَى كُلِّ شُكْرِ شُكْرٌ
أَعْظَمُ مِنْهُ إِلَى مَا لَا نَهَايَةَ لَهُ مُسْتَعْرِقًا فِي نِعْمَتِهِ قَاصِرًا عَاجِزًا عَنِ ذَرِكِ غَايَةِ
شُكْرٍ» (همان)؛ شکر تام و کامل این است که با زبان دل خاضعانه اعتراف به عجز از
انجام کوچکترین شکر بنماید چون موفقیت به شکر و سپاس خود نعمت تازه‌ای
است که شکری دیگر لازم دارد و این موفقیت با ارزش تر و پر قیمت تر از آن نعمتی
است که موفق بشکر آن شده بود بنا بر این چون هر شکری خود نعمتی است
بزرگتر پس شکر بیشتر و برتر از شکر سابق لازم است و همین طور تا بینهایت که
انسان شکرگزار غرق در نعمت حق است و از رسیدن به غایت و نهایت شکر قاصر
و عاجز است (مجلسی، ۱۳۶۴ش، ج ۲، ص ۵۶).

وجه دوم: در مورد مراتب و درجات شکر وجه دیگری ذکر شده است. آیت‌الله
جوادی آملی در این زمینه دو درجه ذکر می‌کنند. به این صورت که گاهی انسان
نعمتهای خدا را زاهدانه به رسمیت می‌شناسد و آنها را بجا مصرف می‌کند تا در
قیامت نسوزد و یا به بهشت باریابد. ولی گاهی انسان خدا را عارفانه شکر می‌کند؛
یعنی می‌گوید: خدایا! هستی و کمالات من و جهان، نعمت توست و تنها ولی نعمت
تویی. شاکر عارف از توجه به نعمت به توجه به ولی نعمت می‌رسد. در نتیجه چنین
کسی نعمت الهی را در خود حق، خلاصه می‌بیند و آنگاه او را شکر می‌کند؛ یعنی،
محبت، معرفت و عطش لقای او را در دل می‌پروراند (جوادی آملی، ۱۳۷۸ش، ج ۱۱،
ص ۳۰۹-۳۱۱). به این ترتیب درجات شکر عبارتند از شکر زاهدانه و شکر عارفانه.
وجه سوم: در وجهی دیگر، مرحوم امام ره به اعتبار نعمتی که به فرد می‌رسد شکر
را دارای مراتب میدانند. ایشان بیان می‌کنند:

شکر ثنای نعمی است که منعم مرحمت فرموده، پس اگر آن نعمت از قبیل نعم ظاهریه باشد شکری دارد؛ و اگر از نعم باطنیه باشد شکری دارد؛ و اگر از قبیل معارف و علوم باشد شکرش به نحوی است؛ و اگر از قبیل تجلیات اسمائی باشد به نحوی است؛ و اگر از قبیل تجلیات ذاتیه باشد به نحوی است؛ و چون جمیع مراتب نعم برای کمی از بندگان جمع است، قیام به وظیفه شکر به جمیع مراتب برای کمی از بندگان میسر است (موسوی خمینی، ۱۳۸۴ ش، ص ۳۴۶).

جمع بندی: این سه وجهی که ذکر شد منافاتی با یکدیگر ندارد. به نظر می رسد در وجه اول به اعتبار واکنشی که فرد شاکر در مقام شکرگزاری انجام می دهد، مراتب تبیین شده است؛ در وجه دوم با توجه به انگیزه‌ای که فرد اقدام به شکرگزاری می کند دو مرتبه زاهدانه و عارفانه را می توان برشمرد و در وجه سوم به اعتبار نعمتی که نصیب فرد شاکر می شود و به آن توجه می کند، مراتبی ذکر میشود.

نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر فضیلت شکر مورد بررسی قرار گرفت. محور مهم در این بررسی نشانه‌شناسی شکر بود.

در مساله نشانه‌شناسی می‌توان گفت که نشانه‌هایی برای فضیلت شکر وجود دارد که با احراز آنها در انسان می‌توان تشخیص داد که فرد شاکری است. این نشانه‌ها را در سه بُعد شناختی، رفتاری و عاطفی می‌توان طبقه‌بندی و تبیین کرد. این نشانه‌ها عبارتند از:

الف- نشانه‌شناختی: شناخت ارزش نعمت، نعمت را از سوی خداوند دانستن و یادآوری نعمت؛

ب- نشانه‌های عاطفی: احساس رضایت نسبت به نعمت، محبت به منعم؛

ج- نشانه‌های رفتاری: سخن گفتن از نعمت‌های خدا، اعتراف به اینکه نعمت از سوی خدا رسیده است، اعتراف به عاجز بودن از شکرگزاری، تشکر کردن از مردم، حمد خدا گفتن، نیکی رساندن به وسیله نعمت، عدم استفاده از نعمت در راه معصیت و اکتفا به قدر حاجت.

مساله بعدی که در این مقاله مطرح شد، مراتب شکر بود. صفت شکر را به شیوه‌های متعددی می‌توان مرتبه-بندی کرد. در این نوشتار سه وجه در مرتبه‌بندی بیان شد. طبق وجه اول به اعتبار واکنشی که فرد در برابر نعمت از خود نشان می‌دهد میتوان مراتبی ذکر کرد و نتیجه این شد که اگر فردی نعمت را از سوی خدا بداند، حمد او را به جای آورد، آن را در معصیت خدا استفاده نکند و در نعمت‌های مالی حقوق آن را ادا کند، می‌توان گفت مرتبه پایین شکر را ادا کرده است و طبیعتاً اگر

نشانه‌های دیگر را هم از خود نشان دهد مرتبه شکر بالاتر خواهد بود. در وجه دوم با توجه به انگیزه‌ای که فرد اقدام به شکرگزاری می‌کند دو مرتبه زاهدانه و عارفانه را می‌توان برشمرد و در وجه سوم مراتب شکر به اعتبار نعمتی که نصیب فرد شاکر می‌شود و به آن توجه می‌کند، صورت گرفته است. در پایان مناسب است به محدودیتهای این پژوهش نیز توجه داشته باشیم. این پژوهش به دنبال تبیین یک پایه نظری مناسب در زمینه نشانه‌شناسی و تعیین معیار جهت تشخیص حداقل مرتبه شکرگزاری بود. اما ساخت ابزار و مقیاس سنجش جزو اهداف این مقاله نیست. امید است در پژوهش‌های بعدی با تکیه بر این پایه نظری مقیاسی علمی جهت سنجش شکر طراحی شود. طبیعتاً چنین مقیاسی نیاز به روایی سنجی و اعتبار یابی خواهد داشت.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹)، نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی، روانشناسی و دین؛ سال سوم، شماره سوم، ص ۳۹-۵۲؛ آدرس اینترنتی:
http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/104#_edn26
۳. آقابابایی، ناصر و بلچنیو، آگاتا (۱۳۹۳)، رابطه احساس قدردانی نسبت به خدا با شخصیت و کارکردهای مثبت روانی در ایران و لهستان، روانشناسی و دین، سال هفتم، شماره دوم، پیاپی، ۲۵، ص ۱۱۱-۱۲۴.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن (۱۴۰۴ق/۱۳۶۳ش)، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ترجمه علی اکبر غفاری، قم جامعه مدرسین، چاپ دوم.
۵. ابن منظور محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، محقق/مصحح: جمال الدین میردامادی، بیروت، ناشر: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع - دار صادر، چاپ سوم.
۶. باقری آغچه‌بیدی، مهدی؛ گلزاری، محمود و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۵)، ساخت، رواسازی و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه‌های اسلام، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، سال دوم، شماره ۳، ص ۱۶۶-۱۹۴.
۷. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲ش)، نهج الفصاحه، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم.
۸. تحریری، محمدباقر (۱۳۹۰ش)، عروج عقل شرح حدیث عقل و جهل، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ نخست.
۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶ش)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ محقق/مصحح: مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات، چاپ اول.
۱۰. جان‌بزرگی مسعود و ناهید نوری (۱۳۸۲)، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی، تهران، سمت.
۱۱. (منسوب به امام) جعفر بن علی صادق علیهما السلام (۱۴۰۰ق)، مصباح الشریعه، بیروت، اعلمی، چاپ اول.
۱۲. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸ش)، مراحل اخلاق در قرآن، قم مرکز نشر اسراء؛ آدرس اینترنتی:

درجات-و-مراتب-شکر <http://www.hawzah.net/fa/Book/View/45302/31320>

۱۳. حسین زاده، علی (۱۳۸۹ش)، نقش قناعت در بهره‌مندی از زندگی، معرفت اخلاقی، سال اول، شماره چهارم، ص ۱۱۵-۱۳۵؛ آدرس اینترنتی:

www.noormags.ir/view/fa/articlepage/750963.

۱۴. حسینی (واسطی، زبیدی، حنفی، محب‌الدین) (۱۴۱۴ق)، سید محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، ۲۰ جلد، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، چاپ اول.

۱۵. دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲ق)، إرشاد القلوب إلى الصواب، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم، الشریف الرضی، چاپ اول.

۱۶. راغب أصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات ألفاظ القرآن، بیروت-دمشق، دار القلم-الدار الشامیة، چاپ اول.

۱۷. سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۲)، پرسشنامه قدردانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

۱۸. شبیر، عبدالله (۱۳۸۲ش)، الاخلاق، مترجم محمدرضا جباران، قم، انتشارات هجرت.

۱۹. شریعتمداری، مهدی (۱۳۸۸ش)، تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری، تهران: کوهسار.

۲۰. طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.

۲۱. فیض کاشانی، محسن (۱۴۱۵ق)، تفسیر الصافی، تحقیق حسین اعلمی، تهران، انتشارات الصدر، چاپ دوم.

۲۲. فیومی، أحمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، قم، موسسه دار الهجرة، چاپ دوم.

۲۳. کبیر مدنی، سید علیخان بن احمد (۱۴۰۹ق)، ریاض السالکین فی شرح صحیفة سید الساجدین، ۷ جلد، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول.

۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق)، الکافی، ۸ جلد، تهران دار الکتب الإسلامیة، چاپ: چهارم.

۲۵. _____ (۱۴۲۹ق)، الکافی، قم، دارالحديث، چاپ اول.

۲۶. لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶ش)، **عیون الحکم و المواعظ**، محقق/مصحح: حسین حسینی بیرجندی، قم، دار الحدیث، چاپ اول.
۲۷. مازندرانی، محمد صالح بن احمد (۱۳۸۲ق)، **شرح الکافی-الأصول و الروضة**، ۱۲ جلد، تهران، المكتبة الإسلامية، چاپ اول.
۲۸. مجلسی، محمد باقر بن محمد (۱۴۰۴ق)، **تقی مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول**، محقق/مصحح: هاشم رسولی محلاتی، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ دوم.
۲۹. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۸۷ش)، **ایمان و کفر** (ترجمه کتاب الإیمان و الکفر بحار الأنوار جلد ۶۴)، ترجمه عزیز الله عطاردی فوجانی، ۲ جلد، تهران انتشارات عطارد، چاپ اول.
۳۰. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، **بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار**، ۱۱۱ جلد، بیروت دار إحياء التراث العربی، چاپ: دوم.
۳۱. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۶۴ش)، **بحار الأنوار**، ترجمه جلد ۶۷ و ۶۸، مترجم ابو الحسن موسوی همدانی، ۲ جلد، تهران، کتابخانه مسجد ولی عصر، چاپ: اول.
۳۲. موسوی خمینی، روح الله (۱۳۸۴ش): **چهل حدیث**، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، چاپ سی و دوم.
۳۳. نراقی، احمد (۱۳۸۴ش)، **معراج السعاده**، قم، انتشارات هجرت، چاپ یازدهم.
۳۴. نراقی، محمد مهدی (بی تا)، **جامع السعادات**، بیروت، اعلمی، چاپ چهارم.