تحقیقات قرآنی و حدیثی / سال هشتم / شماره ۱۲ / ۴۱-۵۸

نقش شکرگزاری در تعالی و سعادت انسان از منظر قرآن کریم

زینب هاشمی[۱]

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی فضیلت سپاسگزاری و قدردانی در *قرآن کریم* و تحلیل آثار آن بر تعالی روابط انسان و دیگر پیامدهای سعادتمندانه آن، با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا انجام شد.

روش پژوهش: پژوهش حاضر با نگاهی درون‌متنی به *قرآن کریم* و به روش توصیفی ـ تحلیلی انجام شده است. بدین‌منظور آیات *قرآن کریم* به‌عنوان منبع اصلی و کتاب *هدایت انسان به سعادت و کمال*، با تأکید بر تحلیل درون‌متنی آیات مرتبط با سپاسگزاری مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها و نتایج: بررسی‌ها نشان می‌دهد که سپاسگزاری در *قرآن کریم* دارای آثار و برکات متعددی در سطوح مختلف روابط انسانی است: انسان سپاسگزار در رابطه با خداوند متعال به‌دلیل «برخورداری از ویژگی بندگان ممتاز خداوند، همرنگی با خداوند متعال و برخورداری از توفیقات الهی» به رابطه‌ای متعالی دست می‌یابد؛ در رابطه با خویشتن به‌دلیل «رسیدن به کمال عقلی، فریب نخوردن از ابلیس و برخورداری از رفتار حکیمانه» متعالی می‌شود؛ و در سطح عمومی نیز از «زیادت نعمت، استجابت دعا، هدایت، رضایت خداوند و رهایی از عذاب» برخوردار می‌گردد.

واژگان کلیدی: شکرگزاری، تعالی انسان با شکرگزاری، سعادت انسان با شکرگزاری، فضیلت قرآنی شکرگزاری.

---

۱. دانش آموخته دکتری گروه قرآن و حدیث، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: Zeinab۲۵۲۹۷۶۷@gmail.com ORCID: 0000-0001-9408-7642

۱. مقدمه

بحث از فضائل، ارزش‌ها، ویژگی‌ها یا صفات حسنه از مهم‌ترین مباحث در حوزه اخلاق و تربیت است که همواره اندیشمندان مکاتب مختلف را بر آن داشته که براساس اهداف و مبانی اعتقادی، اجتماعی و حتی سیاسی خود، نه تنها به چیستی و چرایی آن بپردازند که به اهم و مهم کردن آنها و چگونگی ارائه و عملیاتی کردن آنها نیز اهتمام داشته باشند. یکی از مهم‌ترین فضائل اخلاقی در مکتب اسلام فضیلت «شکرگزاری» است. شکرگزاری در علم روان‌شناسی با مفاهیم «قدردانی»، «حق‌شناسی» و به‌ویژه «سپاسگزاری» تا حدود زیادی هم‌پوشانی دارد. تحقیقات نشان داده است که شکرگزاری آثار و برکات فراوان در زندگی انسان دارد (فرحزاد، ۲۰۱۸) و با عواطف مثبت، شادکامی و خوش‌بینی ارتباط دارد (لشنی و شعیری، ۱۳۹۳) و موجب کاهش اضطراب (شمشادی و دیگران، ۲۰۱۸) و خودکشی (ورعی، ۲۰۱۹) می‌شود و در کاهش چالش و تنش‌های ارتباطی انسان در شرایط خاص (الهی، ۱۴۰۲) و در همین زمان (خطیب و دیگران، ۱۳۹۹، ۵۸/۴–۷۳) نقش مهمی دارد، به‌گونه‌ای که نادیده گرفتن و دور شدن از این رفتار خداپسندانه نیز سوق یافتن به سوی انواعی از اختلالات روانی است و تمسک به این رفتار می‌تواند در کاهش علائم هر نوع اختلالی مؤثر باشند (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۴، ۴۳/۹–۵۴). بنابراین، شکرگزاری رابطه نزدیکی با سلامت روان دارد (موسوی و رضایی‌منش، ۱۳۹۸) به گونه ای که می‌توان گفت شکرگزاری می‌تواند در حیطه درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات روانی نوعی «رفتار درمانگر» بسیار مفید باشد که امروزه روان‌شناسان از آن برای درمان بسیاری از اختلالات استفاده می‌کنند.

بدیهی است که فضیلت اخلاقی شکرگزاری اگر ملکه نفسانی و پر تکرار باشد، نه تنها آثار مثبت و برکات فراوانی بر شخصیت خود فرد دارد، بلکه می‌تواند سیلی از اتفاقات و تعاملات مثبت و خوشایند را به سوی شخص بکشاند. در این میان نگاهی به ماوراء درک انسان و سرزدن به ملکوت و حقیقت عالم، می‌تواند روشنگر ابهامات و ابعاد بیشتری از اهمیت و جوانب این فضیلت باشد. ازاین‌رو، در مکتب اسلام نیز که داعیه‌دار هدایت و راهنمایی انسان برای زندگی سعادتمندانه است، به نحو چشمگیری به این فضیلت و جوانب آن توجه شده است. در *قرآن کریم*

که تنها منبع وحیانی عاری از هرگونه خطا و اشتباه است و بدون محدودیت زمانی و مکانی، برای همه عصرها و زمانهاست و ظرفیت پاسخگویی بـه تمـامی نیازمنـدهای سـعادت انسـان را دارد، درباره این فضیلت ارزشمند، ناب‌ترین مطالب بیان شده است. براین‌اساس، پژوهش حاضر در پـی این است که با نگاهی درون‌متنی، این فضیلت در سیاق آیات مورد بررسی قرار گیـرد تـا جایگـاه ارزشمند آن در حیطه روابط مختلف انسان بازبینی شود.

۲. پیشینه پژوهشی

چنانچه در آیات *قرآن کریم* و روایات متعدد معصومین و نیز در بیانات علما در کتاب‌های اخلاقی متقدم و متأخر درباره فضیلت شکر و شکرگزاری مطالب علمی فراوانی وجود دارد، در عصر حاضر نیـز مقـالات متعـددی دربـاره ایـن موضـوع بـه نگـارش در آمـده اسـت. از جملـه در مقالـه «مفهوم‌شناسی، مقایسه تطبیقی و بررسی چگونگی شکل‌گیری شکرگزاری از نگـاه اندیشـمندان اسلامی و روان‌شناسی» (امیری و سالاروند، ۱۳۹۸)، در کنار بررسی مفهومی، به بررسی تطبیقـی نظریات اندیشمندان اسلامی و روان شناسی درباره این فضیلت ارائه شده اسـت. مقالـه «بررسـی مفهوم شکر نعمت در *قرآن* و سنت، آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی» (لطـف علـی و مشـاقی، ۱۴۰۲)، آموزه‌های *قرآن* و سنت درباره شکر و پیامدهای آن را به صورت کلی بررسی شده اسـت. بنابراین، یکی از مهم‌ترین تمایزات این پژوهش با پژوهش حاضر عـدم اتکـا بـه عبـارات قرآنـی یعنی، درون‌متنی نبودن آن است. مقاله «بررسی دیدگاه خاورشناسان در موضوع فضیلت شـکر در *قرآن* و رابطه آن با اخلاقی بـودن ایمـان» (اکبریـان، ۱۴۰۱) نیـز بـه‌دلیـل تمرکـز بـر نظریـات خاورشناسان، با پژوهش حاضر متفاوت است. در مقالـه «رابطـه قـدردانی از خـدا بـا عامـل‌هـای شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی» (آقابابایی و دیگران، ۱۳۹۱) نیز که با هدف بررسی رابطـه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی انجام شده است، هرچنـد روش این پژوهش، جامعه آماری و نیز مطالب آن با پژوهش حاضر متفاوت است، در نـوع خـود بسـیار ارزنده است و تا حدودی مؤید موارد مورد بررسی در پژوهش حاضر است. پژوهش‌هـای دیگـری نیز در موضوع شکرگزاری انجام شده است که همه از نظر روش و جامعه آماری و حتی هدف، بـا

پژوهش حاضر متفاوت است؛ از جمله مقاله «نقش احساس قدردانی در رضـایت از زنـدگی» (آقـا بابائی، ۱۳۸۹).

۳. مفهوم‌شناسی

۳– ۱. مفهوم‌شناسی شکر

«شکر» واژه‌ای عربی است که با مفهوم تقدیر، سپاسگذاری و قدردانی در علم روان‌شناسی ارتباط دارد. این واژه در لغت به‌معنی یادآوری، اظهار و اعتراف به نعمت توأم با تعظیم منعم و ثناگویی او در قبال نعمت است. (قرشی، ۱۳۷۱، ۶۲/۴) بنابراین، در فرهنگ دینی و قرآنـی در حیطـه رابطـه انسان با پروردگار مطرح است و برای یادآوری نعمت‌های خداوند و ثناگویی در مقابل آنها کـاربرد دارد: ﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّباً وَ اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ﴾؛ «پس، از آنچـه خـدا روزیتـان کـرده است، حلال و پاکیزه بخورید؛ و شکر نعمت خدا را بجا آورید» (نحل: ۱۱).

۳– ۲. مفهوم‌شناسی فضیلت

فضیلت، واژه‌ای عربی از ریشه «فضل» است که دلالت بـر خیـر و زیـادت در چیـزی دارد. (ابـو الحسین، ۱۴۰۴، ۵۰۸/۴) براین‌اساس، «فضیلت» خلاف نقیصه (جوهری، ۱۴۱۰هــق، ۱۷۹۱/۵) و مترادف «معروف» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲هـق، ۵۶۱؛ فراهیدی، ۱۴۱۰هـق، ۴۳/۷؛ صاحب‌بن عباد، ۱۴۱۴هـق، ۲۱/۸)، درجه و رفعت در فضل (فراهیدی، ۱۴۱۰هـق، ۴۳/۷؛ صاحب‌بن عبـاد، ۱۴۱۴هـق، ۲۱/۸؛ ابن منظور، ۱۴۱۴هـق، ۵۲۴/۱۱) معنا شده است. فضیلت در فارسـی معـادل رجحان، برتری و مزیّت است (دهخدا، ۱۳۷۷).

۳– ۳. مفهوم‌شناسی تعالی

کلمه تعالی هر چند واژه‌ای است که ریشه در زبان عربی دارد، اما در فارسی به‌معنی «بلند شـدن، برتر شدن، بلندپایه شدن» و مترادف «برتری، بلندی، پیشـرفت، ترقـی و رفعـت» اسـت. معـادل معنایی آن در عربی همان «تفوُّق» است. ایـن واژه در انگلیسـی معـادل « sublimation, sublimity,

ascendancy, eminence, ascendency, god, eminency, holy»(عمید، بی‌تا) است و در اصطلاح «موقعیتی است پویا که عوامل موجود در آن به شکل خوب، استثنایی و مطلق وجود دارد و در یک انسان تعالی‌طلب که خود را در فرایند رشد و تعالی قرار داده است، به تدریج شکل می‌گیرد، نهادینه می‌شود و ظهور می‌کند. در این صورت آن انسان، به‌مثابه اسوه و الگوی تعالی انسان‌های دیگر تجلی پیدا می‌کند». (ازگلی، ۱۳۹۱)

۳– ۴. مفهوم‌شناسی سعادت

سعادت کلمه‌ای عربی است که با همان بار معنایی، وارد زبان فارسی شده است. این واژه در فارسی به‌معنی «خوشبختی و نیک‌بختی، و مترادف بخت‌یاری، برکت، بهروزی، بهی، خجستگی، خوشبختی، خوشی، خیر، فلاح، کامرانی، نیکبختی، نیکروزی و نیز متضاد ادبار، شقاوت و نحوست است». این کلمه در انگلیسی معادل «ghappiness bliss,felicity, welfare, ,weal,luck, paradise» می‌باشد. (عمید، بی‌تا) سعادت در اصطلاح به‌معنی «رسیدن به کمال انسانی و به فعلیت رسیدن استعداد های بالقوه بشر» است (ریاحی مهر، ۱۳۹۴، ۴۴۹/۴ - ۴۴۴).

۴. مبانی پژوهش؛ جایگاه ممتاز شکر در کلام الهی

۴– ۱. انحصار سپاسگزای در شکر الهی

در *قرآن کریم* شکر همواره درباره «شکر از خداوند متعال» به‌کار رفته است (نساجی‌زواره، ۱۳۸۳) و «شکور» وصفی است که هم به خداوند نسبت داده شده است و هم برای انسان به‌کار رفته است. در *قرآن کریم* شکرگزاری، یکی از اوصاف انسان تکامل یافته است که در برابر نعمات و الطاف الهی به‌جا می‌آورد؛ نوعی اعتراف به نعمت، همراه با تعظیم صاحب و معطی نعمت یعنی، خداوند متعال. (طبرسی و دیگران، ۱۴۰۸هـ‌ق، ۵۵/۱) راغب اصفهانی در معنای شکر می‌گوید: «شکر، یادآوردی نعمت و اظهار آن است. ضد کفر به‌معنی نسیان و پوشاندن نعمت است. شکر سه نوع است: شکر قلب و آن یادآوری نعمت است، شکر زبان و آن ثناگویی در مقابل نعمت است، و شکر سایر جوارح و آن مکافات نعمت به قدر قدرت است» (۱۴۱۲هـ‌ق، ۴۶۱/۱).

۴– ۲. فراوانی و کمیّت قابل توجه

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های اهمیت یک مطلب تکرار آن است و یکی از شاخصه‌های فضیلت بنیادین و اساسی در *قرآن کریم* نیز، زیاد سخن گفتن از آن به اشکال مختلف در متن *قرآن کریم* است که با تحسین، طلب و بیان پیامدهای مطلوب و حتی بیان شرایط و ضوابط آن همراه است. (هاشمی و دیگران، ۱۴۰۲) با توجه به بررسی‌ها، در *قرآن کریم* حدود ۷۵ بار فقط با استفاده از کلمه «شکر» و بدون در نظر گرفتن دیگر مفاهیم و عباراتی که دال بر آن است، از فضیلت شکرگزاری یاد شده است: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لا تَكْفُرُونِ﴾؛ «پس به یاد من باشید، تا به یاد شما باشم! و شکر مرا گویید و (در برابر نعمت‌هایم) کفران نکنید!» (بقره: ۱۵۲) و ﴿... فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَ اعْبُدُوهُ وَ اشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾؛ «روزی را فقط نزد خدا بطلبید و او را پرستش کنید و شکر او را به‌جا آورید که به‌سوی او بازگشت داده می‌شوید!» (عنکبوت: ۱۷). *قرآن کریم* به این میزان تأکید در امر و طلب اکتفا نکرده و در مواردی به‌صورت مکرر در قالب استفهام توبیخی آن را بیان کرده است: ﴿أَ فَلا يَشْكُرُونَ﴾ (یس: ۳۵ و ۷۳). اختصاص آیات متعدد به سخن گفتن از یک فضیلت، سبب می‌شود نکات، توضیحات، آثار و نتایج بیشتری درباره آن بیان شود که نشانه اهمیت آن در تربیت قرآنی است.

۴– ۳. مطالبه و خواست صریح فضیلت

خداوند متعال در آیات متعدد و به اشکال مختلف شکر را از انسان مطالبه نموده است که این، دلیل دیگری بر اهمیت این فضیلت است. برای نمونه، در *قرآن کریم* حدود هفت بار به اشکال مختلف، به‌طور صریح به شکر امر شده است؛ این امر گاهی خطاب به پیامبرانی همچون حضرت موسی﵇ است: ﴿قالَ يا مُوسى إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسالاتي وَ بِكَلامي فَخُذْ ما آتَيْتُكَ وَ كُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾؛ «(خداوند) فرمود: ای موسی! من تو را با رسالت‌های خویش، و با سخن گفتنم (با تو)، بر مردم برتری دادم و برگزیدم؛ پس آنچه را به تو داده‌ام بگیر و از شکرگزاران باش!» (أعراف: ۱۴۴)؛ گاهی خطاب به فرد خرمند و حکیمی همچون لقمان است: ﴿وَ لَقَدْ آتَيْنا لُقْمانَ

الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَ مَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّما يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾؛ «ما بـه لقمـان حکمت دادیم؛ (و به او گفتیم:) شکر خدا را به‌جای آور هر کس شکرگزاری کند، فقـط بـه سـود خویش شکر کرده؛ و آن‌کس که کفران کند، (زیانی به خدا نمی‌رساند)؛ چراکه خداونـد بـی‌نیـاز و ستوده است» (لقمان: ۱۲)؛ گاهی مخاطب *قرآن* برای امر بـه شـکرگزاری قـومی همچـون قـوم سباست: ﴿لَقَدْ كانَ لِسَبَإٍ في مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتانِ عَنْ يَمينٍ وَ شِمالٍ كُلُوا مِـنْ رِزْقِ رَبِّكُـمْ وَ اشْـكُرُوا لَـهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَ رَبٌّ غَفُـور﴾؛ «برای قوم سبا در محل سکونتشان نشانه‌ای (از قدرت الهی) بود: دو بـاغ (بزرگ و گسترده) از راست و چپ (رودخانه عظیم با میوه‌های فراوان؛ و به آنهـا گفتـیم) از روزی پروردگارتان بخورید و شکر او را به‌جا آورید؛ شهری است پاک و پاکیزه، و پروردگاری آمرزنـده (و مهربان)!» (سبأ: ۱۵)، یا آل داود﵇ اسـت: ﴿اعْمَلُـوا آلَ داوُدَ شُـكْراً﴾؛ «انجـام دهیـد ای آل دواود! شکر را» (سبأ: ۱۳) و گاهی مخاطب کسانی است که ایمان دارند: ﴿يـا أَيُّهَـا الَّـذينَ آمَنُـوا كُلُـوا مِـنْ طَيِّباتِ ما رَزَقْناكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید و شکر خدا را به‌جا آورید؛ اگر او را پرستش می‌کنید!» (بقره: ۱۷۲).

هرچند در همه موارد مذکور خطاب ثانویه به همه انسان‌هاست، در *قرآن کریم* خطاب کلی به همه انسان‌ها برای شکرگزاری نیز آمـده اسـت: ﴿فَـاذْكُرُوني أَذْكُـرْكُمْ وَ اشْـكُرُوا لـي وَ لا تَكْفُـرُونِ﴾؛ «پس به یاد من باشید، تا به یاد شما باشم! و شکر مـرا گوییـد و (در برابـر نعمـت‌هـایم) کفـران نکنید!» (بقره: ۱۵۲) و ﴿... فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الـرِّزْقَ وَ اعْبُـدُوهُ وَ اشْـكُرُوا لَـهُ إِلَيْـهِ تُرْجَعُـونَ﴾؛ «روزی را تنها نزد خدا بطلبید و او را پرستش کنید و شکر او را به‌جا آوریـد کـه بـه‌سـوی او بازگشـت داده می‌شوید!» (عنکبوت: ۱۷). حتی به‌طور صریح به انسان، بما هو انسـان، توصـیه شـده اسـت: ﴿وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسانَ بِوالِدَيْهِ ...أَنِ اشْكُرْ لي وَ لِوالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصير﴾؛ «و ما به انسان درباره پدر و مـادرش سفارش کردیم؛... که برای من و برای پدر و مادرت شکر به‌جا آور که بازگشـت (همـه شـما) بـه سوی من است!» (لقمان: ۱۴). *قرآن کریم* به این میزان تأکید در امر به شکرگزاری اکتفا نکرده و در مواردی به صورت مکرر در قالب استفهام توبیخی بیان کرده است: ﴿أَ فَلا يَشْكُرُونَ﴾ (یس: ۳۵

و ۷۳). همچنین در آیاتی با بیانی تأسف بار و ملامت‌گونه در عباراتی مشابه به صورت مکرر بیان کرده است که خداوند ﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَ لكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ﴾؛ «خداوند نسبت به مردم صاحب فضل و کرم است، ولی بیشتر مردم شکرگزاری نمی‌کنند!» (بقره: ۲۴۳؛ غافر: ۶۱) و ﴿وَ قَلِيلٌ مِنْ عِبادِيَ الشَّكُورُ﴾؛ «ولی عده کمی از بندگان من شکرگزارند!» (سبأ: ۱۳)، که همه این موارد به صراحت دلالت بر طلب و خواست فضیلت شکر و شکرگزاری دارد.

۴– ۴. قرار گرفتن در نقطه مقابل کفر

یکی از اساسی‌ترین امتیازات شکرگزاری این است که در آیات الهی نقطه مقابل کفر است. (ر.ک: انسان: ۳؛ نمل: ۴۰) کفر یکی از بدترین رذائل اخلاقی است که در *قرآن کریم* عواقبی مثل مهیا شدن عذاب جهنم برای موصوفان به این وصف (ر.ک: بقره: ۲۴ و ۹۰)، گرفتار شدن به لعنت الهی (ر.ک: بقره: ۸۹) برای آنها بیان شده است؛ شکر نقطه مقابل این رذیله است و از این نظر فضیلتی ممتاز و نجات‌بخش است.

۵. نقش شکر در تعالی رابطه انسان با خدا

انسان در تلاشی مداوم برای ارتقای ابعاد معنوی خویش با برقراری ارتباط با خداوند، می‌تواند در مسیر قرب الهی گام بردارد. بنابراین، خداوند متعال در *قرآن کریم* با شکرگزاران به‌طور ویژه توجه نموده است که در ادامه بیان خواهد شد.

۵– ۱. شکر، ویژگی بندگان ممتاز خداوند متعال

یک‌فضیلت اساسی و بنیادین نه تنها وصف بندگان برگزیده الهی است، بلکه *قرآن کریم* نیز برای تمسک عموم به این فضیلت، آن را درباره افراد برگزیده و ممتاز که در واقع الگوهای قرآنی هستند، برجسته نموده است. ازاین‌رو، در *قرآن کریم* حضرت نوح﵇ که برگزیده الهی (ر.ک: آل عمران: ۳۳) و فردی هدایت یافته (ر.ک: انعام: ۸۴) و از بندگان صالح الهی خوانده شده است و خداوند متعال خود به او سلام می‌کند، فردی بسیار شکرگزار معرفی شده است: ﴿ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنا

مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كانَ عَبْداً شَكُوراً﴾؛ «ای فرزندان کسانی که با نوح (بر کشتی) سوار کردیم! او بنده شکرگزاری بود» (إسراء: ۳). درباره حضرت ابراهیم﵇ نیز آمده است: ﴿شاكِراً لِأَنْعُمِهِ اجْتَباهُ وَ هَداهُ إِلى صِراطٍ مُسْتَقيمٍ﴾؛ «شکرگزار نعمت‌های پروردگار بود؛ خدا او را برگزید؛ و به راهی راست هدایت نمود!» (نحل: ۱۲۱). در *قرآن*، حضرت سلیمان﵇ نیز یکی از از کسانی معرفی شده است که توفیق شکر از خداوند می‌خواست: ﴿... وَ قالَ رَبِّ أَوْزِعْني أَنْ أَشْكُرَ..﴾؛ «و گفت: پروردگارا! شکر نعمت‌هایی را که بر من و پدر و مادرم ارزانی داشته‌ای به من الهام کن» (نمل: ۱۹). درباره ایشان آمده است که وقتی تخت ملکه سبا در چشم برهم‌زدنی مقابلش حاضر شد، فرمود: ﴿هذا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَني أَ أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّما يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَريمٌ﴾؛ « این از فضل پروردگار من است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را به‌جا می‌آورم یا کفران می‌کنم؟! و هر کس شکر کند، به نفع خود شکر می‌کند؛ و هر کس کفران نماید (به زیان خویش نموده است که) پروردگار من، غنیّ و کریم است» (نمل: ۴۰).

بنابراین، شکر وصف ممتاز بندگان خاص الهی است که *قرآن کریم* برای جلب توجه و تعالی انسان، از میان اوصاف متعدد این انسان‌های کمال یافته، آن را برجسته نموده است. هر چند شکرگزاری در *قرآن کریم* عملی ارزشی است، توقع تشکر از بندگان خدا داشتن توصیه قرآنی نیست بلکه در *قرآن کریم* به صراحت افراد برجسته اینگونه معرفی شده‌اند که توقع تشکر از دیگران ندارند: ﴿إِنَّما نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُريدُ مِنْكُمْ جَزاءً وَ لا شُكُوراً﴾؛ «(و می‌گویند:) ما شما را به‌خاطر خدا اطعام می‌کنیم، و هیچ پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم!» (انسان: ۹).

۵– ۲. شکر توفیقی الهی برای بنده ممتاز خداوند متعال

عکس العمل حضرت سلیمان﵇ در مقابل سخنان مورچه‌ای که سخن از دیده نشدن و پایمان شدن توسط لشکریان سلیمان داشت، این‌گونه بود: ﴿فَتَبَسَّمَ ضاحِكاً مِنْ قَوْلِها وَ قالَ رَبِّ أَوْزِعْني أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلى والِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صالِحاً تَرْضاهُ وَ أَدْخِلْني بِرَحْمَتِكَ في عِبادِكَ الصَّالِحينَ﴾؛ «سلیمان از سخن او تبسمی کرد و خندید و گفت: پروردگارا! شکر نعمت‌هایی را که بر من و پدر و مادرم ارزانی داشته‌ای به من الهام کن، و توفیق ده تا عمل صالحی که موجب

رضای توست انجام دهم، و مرا به‌رحمت خود در زمره بندگان صالحت وارد کن!» (نمل: ۱۹).

حضرت سلیمان﵇ از خداوند متعال توفیق شکرگزاری نعمت و بلکه فراتـر از آن، «ایـزاع» را خواست؛ درخواستی که از درخواست توفیق بر عمل صالح برتر است؛ زیرا توفیق، اثرش در اسباب و وسایل خارجی و مهیا شدن آن برای سعادت انسانی است، ولی إیزاع، مهیا شدن اسباب بـاطنی برای سعادت است. بنابراین، هیچ بعید نیست که مراد از ایزاع، همان وحی خیراتی باشد که خدای متعال حضرت ابـراهیم﵇ را بـدان گرامـی داشـت و در آیـه «و أوحینـا إلـیهم فعـل الخیـرات» (انبیاء:۷۳) از آن خبر داده که در تفسیر آن فعل خیرات همان تأیید به روح‌القدس معنا شده است. (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۳۵۴/۱۵)

۵– ۳. شکر، رنگی به رنگ خداوند متعال

خداوند متعال شکر را به خود نسبت داده است و «شاکر» (ر.ک: نساء: ۱۴۷؛ بقره: ۱۵۸) و شـکور (ر.ک: فاطر: ۳۰ و ۳۴؛ شوری: ۲۳؛ تغابن: ۱۷) از اوصاف و اسمای حسنای الهی هستند. بنابراین، فرد مؤمن به میزان درجه شکرش منور به رنگ الهی شده است و این نشـانه خـداگونگی، دلیـل دیگری بر اهمیت اساسی و بنیادین این فضیلت در ساختار فضائل اخلاقی است.

۶. نقش شکر در تعالی رابطه انسان با خود

انسان با پی بردن به وجود ربطی خود با پروردگارش به فقر محض خود پی می‌برد و بـه ایـن حقیقـت دست می‌یابد که بدون برخورداری از فیض دائمی خداوند، وجودی نخواهد داشت و ایـن معرفـت، او را به مقام والای شکرگزاران می‌رساند که نشانه‌های این مقاله در ادامه بیان شده است.

۶– ۱. پختگی و رسیدن به کمال عقلی

در سوره مبارکه احقاف آمده ست که وقتی انسان به «بلوغ اشد» رسید، طلب توفیق شـکرگزاری می‌کند: ﴿وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسانَ بِوالِدَيْهِ إِحْساناً حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهاً وَ وَضَعَتْهُ كُرْهاً وَ حَمْلُهُ وَ فِصالُهُ ثَلاثُونَ شَهْراً حَتَّى إِذا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعينَ سَنَةً قالَ رَبِّ أَوْزِعْني أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلى والِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صالِحاً تَرْضاهُ وَ أَصْلِحْ لي في ذُرِّيَّتي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمينَ﴾؛ «مـا بـه

انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند، مادرش او را با ناراحتی حمل می‌کند و با ناراحتی بر زمین می‌گذارد؛ و دوران حمل و از شیر بازگرفتنش سی ماه است؛ تا زمانی که به کمال قدرت و رشد برسد و به چهل سالگی بالغ گردد می‌گوید: پروردگارا! مرا توفیق ده تا شکر نعمتی را که به من و پدر و مادرم دادی، به‌جا آورم و کار شایسته‌ای انجام دهم که از آن خشنود باشی، و فرزندان مرا صالح گردان؛ من به‌سوی تو بازمی‌گردم و توبه می‌کنم، و من از مسلمانانم!» (احقاف: ۱۵). رسیدن انسان به این بلوغ و درخواست توفیق شکرگزاری و توصیف این دوران به «اشد»، حکایت از کمال و پختگی انسان دارد که طبق فرموده *قرآن کریم* حدود ۴۰ سالگی است؛ یعنی در همان زمانی که روان‌شناسان از آن به بحران میانسالی تعبیر کرده‌اند.

انسان در این دوران، داشته‌ها و اکتسابات خود و فرصت اندک عمر و خیلی از امور دیگر را بررسی می‌کند. به‌خاطر آنچه از دست داده و مسیرهای درستی که نرفته است احساس سرشکستگی دارد و از طرفی، ارزش خیلی از امور و رفتارها را بررسی می‌کند و در عین بحران، به نوعی عقلانیت نیز می‌رسد.

۶– ۲. دوری از ابلیس و فریب نخوردن از او

ابلیس وقتی کینه و دشمنی خود را با حضرت آدم و فرزندانش ابراز کرد قسم خورد که ﴿ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ أَيْمانِهِمْ وَ عَنْ شَمائِلِهِمْ وَ لا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شاكِرِينَ﴾؛ «سپس از پیش رو و از پشت سر، و از طرف راست و از طرف چپ آنها، به سراغشان می‌روم؛ و بیشتر آنها را شکرگزار نخواهی یافت!» (أعراف: ۱۷). ازاین‌رو دارا بودن مقام شاکران، به‌معنای دوری از فریب شیطان و در امان ماندن از نقشه‌های ابلیس است.

۶– ۳. برخورداری از رفتار حکیمانه

«حکمت» در لغت یعنی، دانشی که حق است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲هـ‌ق) و هیچ خلل و سستی در آن راه ندارد (ابن‌منظور، ۱۴۱۴هـ‌ق، ۱۴۰/۱۲). حکمت، معرفت نافعی است در حد وسط بین جهل و جربزه که مصداق آن قضایای حقه‌ای است که مطابق با واقع باشد؛ یعنی به نحوی مشتمل بر سعادت بشر باشد. برای مثال، معارف حقه الهیه درباره مبدأ و معاد باشد و یا اگر

مشتمل بر معارفی از حقایق عالم طبیعی است، معارفی باشد که بـاز بـا سـعادت انسـان سـروکار داشته باشد، مانند حقایق فطری که اساس تشریعات دینی را تشکیل می‌دهد (طباطبـایی، ۱۳۷۴، ۳۹۵/۲). در *قرآن کریم* داشتن حکمت، معادل برخورداری از خیر کثیر معرفی شـده اسـت و ایـن امری است که جز صاحبان خرد کس دیگری آن را درک نمی‌کنند: ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشاءُ وَ مَـنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْراً كَثيراً وَ ما يَذَّكَّرُ إِلاَّ أُولُوا الْأَلْبابِ﴾ (بقره: ۲۶۹). بنابراین، حکمت کـالایی ارزنده و دارایی مهمی است که طالبان زیادی خواهد داشت، اما حکمت هر چقدر اهمیـت داشـته باشد باز امری نیست که بتوان داشتن و برخورداری از آن را به راحتی درک کرد.

شاکر بودن و شکرگزاری کردن برآیند و برون داد حکمت است و میزان شـکرگزاری بنـده از پروردگار نشانه درجه برخورداری او از حکمت اسـت: ﴿وَ لَقَـدْ آتَيْنـا لُقْمـانَ الْحِكْمَـةَ أَنِ اشْـكُرْ لِلَّـهِ﴾ (لقمان: ۱۲). این آیه در واقع می‌فرماید حکمتی که به لقمان دادیم این بـود کـه «خـدا را شـکر بگزار»؛ چون گفته شد که لازمه شکر به‌کار بردن هر نعمتی در جای خودش است به‌طـوری کـه نعمتِ ولی نعمت را بهتر وانمود کند، و به‌کار بردن نعمت به این نحو، به ایـن محتـاج اسـت کـه منعم و نعمتهایش بدان دلیل که نعمت اوست، شناخته شود، سپس کیفیت به‌کار بردن در محلش، آن‌طورکه لطف و انعام او را بهتر وانمود کند، شناخته شود. پس دادن حکمت به لقمان، لقمـان را وادار کرد تا این مراحل را در شکر طی کند و در حقیقت، حکمت دادن به او مستلزم امر به شـکر نیز می‌باشد. در این عبارت شریفه، التفات از تکلم به غیبت به‌کار رفته است کـه نشـان از وجـود خلوص و توحید در شکر انسان حکیم دارد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۱۵/۱۶)

۷. نقش شکرگزاری در سعادت انسان

شکرگزاری و شاکر بودن پیش از اینکه نفعی برای دیگری داشته باشد، به نفع خود انسان اسـت؛ چنانچه از وصی حضرت سلیمان هنگام جابه‌جا کردن تخت بلقیس نقل شده اسـت: ﴿قـالَ الَّـذي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتابِ أَنَا آتيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْـدَهُ قـالَ هـذا مِـنْ فَضْـلِ رَبِّي لِيَبْلُوَني أَ أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّما يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَريمٌ﴾؛ «کسی که دانشی از کتاب (آسمانی) داشت، گفت: پیش از آنکه چشم برهم‌زنی، آن را نزد تو خـواهم آورد! و

هنگامی که (سلیمان) آن (تخت) را نزد خود ثابت و پابرجا دید گفت: این از فضل پروردگـار مـن است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را به‌جا می‌آورم یا کفران می‌کنم؟! و هر کس شکر کنـد، به نفع خود شکر می‌کند؛ و هر کس کفران نماید (به‌زیان خویش نموده است که) پروردگـار مـن، غنیّ و کریم است!» (نمل: ۴۰).

بنابراین، یکی دیگر از نشانه‌های اساسی و بنیادین بودن یک فضیلت، ایـن اسـت کـه *قـرآن کریم* خبر از آثار و نتایجی درباره آن بدهد که به سرنوشت سعادتمندانه دلالـت داشـته باشـند تـا اینگونه انگیزه و سائق کمال‌طلب و الم‌گریز انسـان را بـه‌سـوی آن هـدایت نمـوده باشـد. شـکر فضیلتی است که نه تنها برای انسان سود و منفعت دارد: ﴿وَ لَقَدْ آتَيْنا لُقْمانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَ مَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّما يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾؛ «ما به لقمان حکمت دادیـم؛ (و بـه او گفتیم:) شکر خدا را به‌جای آور هر کس شکرگزاری کند، تنها بـه سـود خـویش شـکر کـرده؛ و آن کس که کفران کند، (زیانی به خدا نمی‌رساند)؛ چراکه خداوند بی‌نیاز و ستوده است» (لقمـان: ۱۲)، که در *قرآن کریم* آثار متعدد و فراوانی که نشان از ارزش بنیادین آن در سعادت ابـدی دارد، بیان شده است.

۷-۱. نجات از مرگ و سختی‌های دنیایی

اولین اثر شکرگزاری وقتی آشکار می‌شود که سختی‌ها و تاریکی‌هـای خشـکی و دریـا انسـان را گرفتار خود می‌کند، انسان با تضرع و حالت ترس به خداوند می‌گوید که اگـر نجـات یابـد شـاکر خواهد بود؛ یعنی شکر کلید خلاصی از این مشکلات است؛ شاه‌کلیدی که *قرآن کریم* به اشـکال مختلف از آن یاد می‌کند و حتی گاهی به گونه‌ای واضح اشاره دارد بر اینکه حتماً این کلید مـؤثر است. برای مثال آنجا که می‌فرماید: ﴿قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُماتِ الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعاً وَ خُفْيَةً لَئِنْ أَنْجانا مِنْ هذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾؛ «بگو: چه کسی شما را از تاریکی‌های خشـکی و دریا رهایی می‌بخشد؟ درحالی‌که او را بـا حالـت تضـرع (و آشـکارا) و در پنهـانی مـی‌خوانیـد؛ (و می‌گویید:) اگر از این (خطرات و ظلمت‌ها) ما را رهایی می‌بخشد، از شـکرگزاران خـواهیم بـود» (انعام: ۶۳)، سخن از نجات است نه فقط طلب و یا حتی وعده نجات.

۷–۲. زیادت نعمت

پیامد دیگر شکر که خداوند متعال آن را وعده می‌دهد، زیادت و فزون شدن است: ﴿وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾؛ «و (همچنین به خاطر بیاورید) هنگامی را که پروردگارتان اعلام داشت: اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود» (ابراهیم: ۷). در تفسیر عیاشی از حضرت امام صادق علیه‌السلام نقل است که هر بنده‌ای که خدا به او نعمتی بدهد در قلبش آن را بداند. در روایتی نیز آمده که با قلبش به آن اقرار کند و با زبان، خدا را حمد نماید؛ سخن او به آخر نمی‌رسد تا خدا به زیادت فرمان دهد. (قرشی،۱۳۷۱، ۶۳/۴)

۷– ۳. استجابت دعا و رسیدن به خواسته‌ها

نه فقط انسان گرفتار در طوفان‌های خشکی و دریا، که گویا نوع انسان همواره برای خواسته‌های مهم خود وعده شکر می‌دهد. همانند زمانی که جنین در رحم مادر شکل می‌گیرد و آنها خوشحال و در عین حال نگران می‌شوند. دست به دعا بر می‌دارند و وعده شکر به خداوند می‌دهند که ﴿... لَئِنْ آتَيْتَنا صالِحاً لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾؛ «اگر فرزند صالحی به ما بدهی حتماً و قطعاً جزو شکرگزاران خواهیم شد» (أعراف: ۱۸۹).

پس یکی از گلوگاه‌های آرزوها و خواسته‌های مهم انسان وقتی است که خداوند قرار است به او فرزندی عنایت کند. بنابراین، او مهم‌ترین تعهدات و محکم‌ترین وعده‌ها را می‌دهد تا به خواسته خود برسد و این وعده محکم، همان شکرگزاری است. خداوند یاد می‌کند از افرادی که در اوج گرفتاری هستند و می‌گویند ﴿... لَئِنْ أَنْجَيْتَنا مِنْ هذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾؛ «اگر ما را نجات دهی حتماً و قطعاً از شکرگزاران خواهیم شد» (یونس: ۲۲). گویی انسان به‌طور فطری به این امر آگاه است که شکرگزاری از خداوند متعال می‌تواند لطف و عنایت خداوند را جلب کند و موجب نجات او و برآورده شدن خواسته او باشد.

۷– ۴. هدایت

یکی دیگر از نتایج شکرگزاری برخورداری از هدایت خاص الهی است؛ چنانچه در آیه ۱۲۱ سوره

نحل درباره ویژگی شکرگزاری حضرت ابراهیم﵇ آمده است: ﴿شاکِراً لِأَنْعُمِهِ اجْتَباهُ وَ هَداهُ إِلی صِراطٍ مُسْتَقیمٍ﴾؛ «شاکر نعمات الهی بود. بنابراین، برگزیده شد و به صراط مستقیم هدایت شد». (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۴۵۰/۱۱)

۷– ۵. رضایت خداوند

یکی دیگر از محاسن و مزایای شکرگزاری، رضای الهی است که در پی انجام آن به انسان تعلق می‌گیرد. چنانچه در آیه هفتم سوره زمر به‌صورت صریح آمده است: ﴿وَ إِنْ تَشْکُرُوا یَرْضَهُ لَکُمْ﴾؛ «اگر شکر به‌جا بیاورید خداوند از شما راضی می‌شود».

۷– ۶. برگزیده الهی شدن

خداوند متعال پس از بیان محاسنی از حضرت ابراهیم﵇ نقل نموده است که علاوه بر هدایتی که به‌خاطر شکرگزاری به او داده شده است، شکر موجب انتخاب و برگزیده شدن او شد: ﴿شاکِراً لِأَنْعُمِهِ اجْتَباهُ وَ هَداهُ إِلی صِراطٍ مُسْتَقیمٍ﴾؛ «او شاکر نعمات الهی بود و خداوند او را برگزید و به صراط مستقیم هدایت کرد». (طباطبایی، ۱۴۰۲هـق، ۳۶۸/۱۲؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۴۵۰/۱۱)

۷– ۷. رهایی از عذاب ابدی

از مهمترین آثار شکر، رهایی و نجات از عذاب ابدی است. در سوره مبارکه نساء آمده است: ﴿ما یَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذابِکُمْ إِنْ شَکَرْتُمْ وَ آمَنْتُمْ وَ کانَ اللَّهُ شاکِراً عَلیماً﴾؛ «خداوند چه نیازی به مجازات شما دارد اگر شکرگزاری کنید و ایمان آورید؟ خدا شکرگزار و آگاه است (اعمال و نیّات شما را می‌داند، و به اعمال نیک، پاداش نیک می‌دهد» (نساء: ۱۴۷). چنانچه در سوره ابراهیم نیز به همین صراحت بیان شده است: ﴿وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّکُمْ لَئِنْ شَکَرْتُمْ لَأَزِیدَنَّکُمْ وَ لَئِنْ کَفَرْتُمْ إِنَّ عَذابِي لَشَدیدٌ﴾؛ «و (همچنین به‌خاطر بیاورید) هنگامی را که پروردگارتان اعلام داشت: اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود؛ و اگر ناسپاسی کنید، مجازاتم شدید است!» (ابراهیم: ۷).

۷– ۸. بهره‌مندی از پاداش الهی

خداوند متعال وعده نموده است که بزودی جزا و پاداش اهل شکر را می‌دهد: «سَیَجْزِی اللَّهُ الشَّاکِرِینَ» (آل‌عمران: ۱۴۴). البته به قرینه حرف «سین» این پاداش و جایزه محدود به آخرت نیست و احتمال این نیز هست که پاداش و نتیجه شکر خیلی زود در دنیا نیز داده شود.

۸. نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شکرگزاری در *قرآن کریم* فقط یک توصیه اخلاقی ساده نیست، بلکه حلقه‌ای کلیدی در زنجیره تعالی انسان به‌شمار می‌رود. آنچه از تحلیل سیاق آیات به دست می‌آید این است که شکر، پیش از آنکه وظیفه‌ای در برابر خداوند باشد، مسیری برای خودشناسی و بازشناسی جایگاه انسان در هستی است. انسان شاکر با اعتراف به نعمت‌های الهی، در واقع به فقر ذاتی خود اقرار می‌کند و همین اقرار، سرچشمه فروتنی، حکمت و دوری از خودبینی می‌شود. از سوی دیگر، *قرآن کریم* شکر را در نقطه مقابل کفر قرار داده و آن را معیاری برای سنجش ایمان معرفی کرده است؛ چنان‌که بیشترین مذمت‌ها متوجه انسان‌های ناسپاس است. این تقابل نشان می‌دهد که ناسپاسی تنها یک ضعف اخلاقی نیست، بلکه ریشه بسیاری از انحرافات فکری و رفتاری انسان است. همچنین، وعده‌های الهی درباره زیادت نعمت، هدایت، رضایت و نجات از عذاب، بیانگر آن است که شکرگزاری مسیر سعادت را هم در دنیا و هم در آخرت هموار می‌کند. در نهایت می‌توان گفت که شکرگزاری، هم عامل تعالی رابطه انسان با خدا و خویشتن است و هم زمینه‌ساز سعادت پایدار؛ بنابراین شایسته است در نظام‌های تربیتی و روان‌شناختی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، جایگاهی محوری به آن داده شود.

منابع

قرآن کریم (۱۳۷۳). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.

۱. ابن‌منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴هـ‌ق). *لسان العرب*. بیروت: دار صادر.

۲. ازگلی، محمد (۱۳۹۱). درآمدی بر گونه‌شناسی و تعریف تعالی در برخی از مکتب‌های بشری. *پژوهش‌های مدیریت منابع انسانی*، ۴(۲)، ۱۵۱– ۱۸۱.

۳. اکبریان، سید محمد (۱۴۰۱). بررسی دیدگاه خاورشناسان در موضوع فضیلت شکر در قرآن و رابطه آن با اخلاقی بودن ایمان. *پژوهشنامه اخلاق*، ۱۱(۵۷)، ۴۹-۶۸.
۴. الهی، محمد.، جعفری، کاظم.، سفیدگران، آناهیتا.، و یاراحمدی، فائزه (۱۴۰۲). نقش تاب‌آوری و شکرگزاری در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری خاص. *مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷(۲)، ۴۴۷-۴۵۳.
۵. امیری، حسین.، و سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۸). مفهوم‌شناسی، مقایسه تطبیق و بررسی چگونگی شکل‌گیری شکرگزاری از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و روان‌شناسی. *ماهنامه معرفت*، -(۲۶۶)، ۳۸-۵۸.
۶. جوکار، عاطفه (۱۳۹۶). *ارزش‌های بنیادین در نظام تربیتی قرآن کریم*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مرکز پیام نور تفت. دانشگاه پیام نور یزد.
۷. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۱۰هـ‌ق). *الصحاح - تاج اللغة و صحاح العربیة*. بیروت: دار العلم للملایین.
۸. حسینی بهلولی، جواد (۱۳۹۵). *فضایل و رذایل بنیادین از منظر قرآن* (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشکده الهیات و معارف اسلامی. دانشگاه حکیم سبزواری.
۹. خطیب، سیدمهدی.، شجاعی، محمدصادق.، آذربایجانی، مسعود.، و پسندیده، عباس (۱۳۹۹). الگوی زمان‌مند مقابله دینی در حوزه روابط با تکیه بر مفاهیم بخشایش، سپاسگزاری و امید. *مجله روان‌شناسی فرهنگی*، ۴(۲)، ۵۸-۷۳.
۱۰. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران: روزنه)
۱۱. راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۴۱۲هـ‌ق). *المفردات فی غریب القرآن*. بیروت: دارالعلم (الدار الشامیهٔ دمشق).
۱۲. ریاحی مهر، باقر (۱۳۹۴). بررسی مفهوم سعادت و آثار آن از منظر قرآن. *دوفصلنامه الهیات قرآنی*، -(۳)، ۱۱۳-۱۴۱.
۱۳. شجاعی، زهره.، گودرزی، محمد علی.، و تقوی، سید محمد رضا (۱۳۹۴). پیش‌بینی علائم اختلالات روانی بر مبنای ایمان مذهبی و شکرگزاری. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۹(۳)، ۴۳-۵۴.
۱۴. شمشادی، هه تاو.، یزدی، سیده منور.، و بنی جمالی، شکوه‌السادات (۲۰۱۸). اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر سپاسگزاری بر کاهش اضطراب وجودی در دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۱)، ۲۳-۴۰.
۱۵. صاحب بن عباد کافی الکفاة، اسماعیل بن عباد (۱۴۱۴هـ‌ق). *المحیط فی اللغة*. بیروت: عالم الکتاب.
۱۶. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰هـ‌ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسهٔ الأعلمی للمطبوعات.

۱۷. طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۴۰۸هـ‌ق). *مجمع البیان*. بیروت: دار المعرفة.
۱۸. عسکری، حسن بن عبد الله (۱۴۰۰هـ‌ق). *الفروق فی اللغة*. بیروت: دارالآفاق الجدیده.
۱۹. عمید، حسن (۱۳۶۴). *فرهنگ عمید*. تهران: امیر کبیر.
۲۰. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰هـ‌ق). *کتاب العین*. قم: انتشارات هجرت.
۲۱. فرحزاد، حبیب‌الله (۱۳۹۷). نقش شکرگزاری در زندگی. *نشریه رەتوشه*، -(۱۱۰)، ۲۵-۴۳.
۲۲. قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۱). *قاموس قرآن*. تهران: دار الکتب الإسلامیة.
۲۳. لشنی، زینب.، و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۳). بررسی رابطه ساده و چندگانه سپاسگزاری با عواطف مثبت و منفی، شادکامی و خوش‌بینی. *رویش روان‌شناسی*، ۳(۴)، ۴۵- ۶۰.
۲۴. لطف علی، حاتم.، و مشاقی، فرشته (۱۴۰۲هـ‌ق). بررسی مفهوم شکر نعمت در قرآن و سنت، آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی آن. *مطالعات راهبردی علوم انسانی و اسلامی*، -(۵۶)، ۲۵۹-۲۷۵.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الإسلامیة.
۲۶. موسوی، خدیجه، و رضایی‌منش، معصومه (۱۳۹۸). *رابطه قدردانی و سلامت روان*. چهارمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش. محمودآباد.
۲۷. ورعی، پیام.، پورداد، سبا.، افشاری، سارا.، و میرشمسی، زهرا (۱۳۹۸). پیش‌بینی افکار خودکشی در سالمندان بر اساس سپاسگزاری و خودشفقت‌ورزی. *نشریه سالمندشناسی*، ۴(۱)، ۱۱-۱۹.