

# واکاوی تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان‌های مثبت

## از منظر قرآن کریم\*

□ دادمحمد امیری<sup>۱</sup>

□ جلیل عابدی<sup>۲</sup>

□ سید محمود مرویان حسینی<sup>۳</sup>

### چکیده

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

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

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

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

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

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

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

## مقدمه

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

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

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

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

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

## ۱. مفهوم‌شناسی

### ۱.۱. نعمت

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

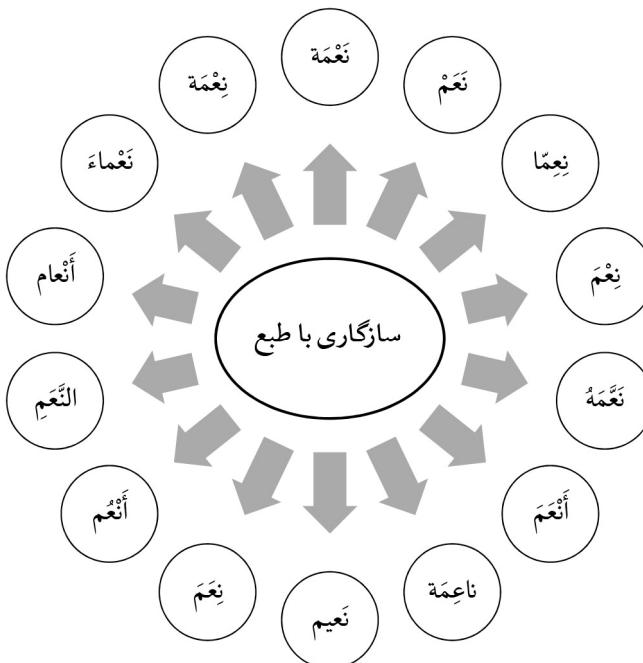
با توجه به معانی که در منابع لغوی برای ماده «ن-ع-م» ذکر شده است، به نظر می‌رسد معانی ارائه‌شده بر اساس نحوه کاربرد این ماده است که به صورت‌های مختلف

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

## ۱-۱. نعمت در قرآن

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

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



نمودار ۱: معنای محوری واژه نعمت

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

که نعمت دو اصطلاح دارد:

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

ب) اصطلاح دوم: اصطلاح رایج‌تر و خاص «نعمت» آن است که این جهان نسبت به انسان، یک امکان و فرصت است. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿سَخْرَلَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا﴾ (جاییه/۱۳). «نقمت» در اصطلاح دوم، در تقابل با «نعمت» است. اگر انسان از امکانات این عالم در راستای رضای حق بهره ببرد، آن امکانات برای او «نعمت» است و اگر در راستای رضای حق استفاده نکند، همان امکانات به «نقمت و شقاوت» تبدل می‌شود. تمایز میان نعمت و نقمت بسته به دو چیز است:

- نحوه استفاده انسان از آن‌ها؛

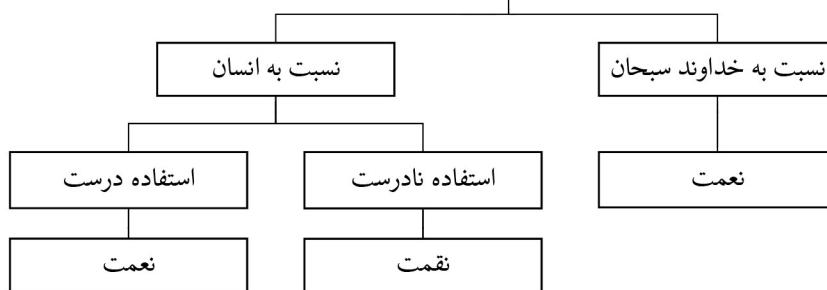
- هدف انسان از بهره‌برداری آن‌ها (فعالی، ۱۳۹۸/۱: ۹۲).

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

(نمودار ۲)

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

تمام اسبابی که انسان برای ادامه زندگی خود به آنها تمسک می‌جوید



نمودار ۲: ملاک نعمت در قرآن

## ۲-۱. هیجان

هیجان<sup>۱</sup> از آن دسته واژه‌هایی است که همه تصور می‌کنند معنای آن را می‌دانند و درست یا غلط همواره آن را به کار می‌برند. برخی روان‌شناسان معتقدند که تا وقتی از کسی نخواسته باشند که هیجان را تعریف کند، می‌دانند که هیجان چیست؛ اما وقتی خواسته شود که تعریف دقیقی از هیجان ارائه کند، دچار مشکل می‌شود. البته این تا حدودی به ماهیت هیجان برمی‌گردد؛ زیرا هیجان پدیده‌ای کاملاً پیچیده است و طی سالیان، نظریه‌های مختلفی در این زمینه ارائه شده (شجاعی، ۱۳۹۱: ۱۹۶) که به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

- «هیجان واکنشی کلی و کوتاه به یک واقعیت غیرمنتظره، همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند است. به بیان دیگر، هیجان عاملی -مانند خشم، ترس و...- است که ارگانیسم را به حرکت درمی‌آورد» (پلاچیک، ۱۳۶۵: ۳۶).
- «هیجان‌ها مانند انگیزه‌ها، سبب تحریک شدگی، برپایی، تداوم و مهار فعالیت می‌شوند؛ مثلاً همان طور که ترس یک هیجان است، یک انگیزه نیز به شمار می‌آید. بعضی از هیجان‌ها بسیط هستند و برخی دیگر از ترکیب چند هیجان تشکیل می‌شوند» (خدانپناهی، ۱۳۸۶: ۲۱۲).
- «هیجان، عاطفه موقعیتی شدید و ناگهانی از نوع انفعال است» (شجاعی، ۱۳۹۱: ۱۹۶).

آنچه از این تعریف‌ها به دست می‌آید، این است که هیجان‌ها چند بعدی هستند و به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، اجتماعی و رفتاری وجود دارند و واکنشی موقعیتی هستند که به صورت شدید، کوتاه، همراه با احساسات خوشایند یا ناخوشایند، با تحریک‌ها و پاسخ‌های عصبی - روان‌شناختی بروز می‌کنند (کاویانی، ۱۳۹۸: ۲۱). همچنین یکی از عوامل تأثیرگذار بر رفتار انسان هیجان‌ها هستند که رفتار را نیرومند و هدایت نموده و به عنوان یک سیستم «نمایش» عمل می‌کنند تا نشان دهند که سازگاری فرد چقدر خوب یا بد پیش می‌رود (ریو، ۱۳۸۵: ۳۰-۳۲).

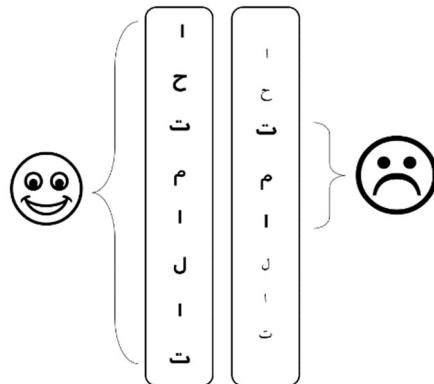
در تبیین انواع و مصادیق هیجان‌ها، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. آنچه در این پژوهش بررسی می‌گردد، بر مبنای رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گراست (همان: ۳۲۵-۳۲۶)، که هیجان‌ها به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می‌شوند (هفرن و بونیول، ۱۳۹۵: ۴۳-۵۵؛ کاویانی، ۱۳۹۸: ۲۲-۳۳). هیجان‌های مثبت که بخش عمده‌ای از روان‌شناسی مثبت‌گرا را دربر می‌گیرند، از زاویه‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پژوهشگران این رویکرد معتقدند که وقتی افراد، هیجانات مثبت -مانند لذت، آرامش،<sup>۱</sup> شکفتی<sup>۲</sup> و عشق- را تجربه می‌کنند، در معرض هیجان‌های منفی -مانند ترس، اضطراب و افسردگی- قرار ندارند؛ در نتیجه توازن کلی میان هیجان‌های مثبت و منفی افراد، پیش‌بینی کننده احساس بهزیستن<sup>۳</sup> آنان است. فردیکسون بر اساس نظریه خود یعنی «ساخت و توسعه»<sup>۴</sup> معتقد شد که هیجان‌های مثبت علاوه بر بهزیستی، سلامتی را نیز به ارمغان می‌آورند و این کار را نه صرفاً در لحظات خوش زمان حال، بلکه در درازمدّت به انجام می‌رسانند (فردیکسون، ۱۳۹۵: ۱۹-۲۴).

## ۲. تأثیر نعمت‌شناسی بر هیجان‌های مثبت

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

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

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



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

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

## ۱.۲. شادی

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

1. Happiness.

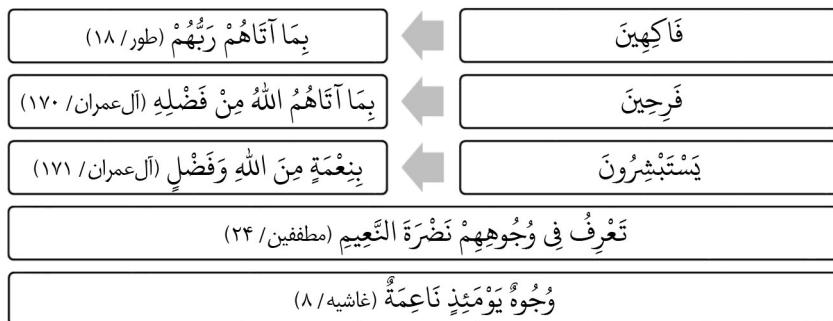
است، دو عنصر «وجود احساس خوش» و «فقدان یا پایین بودن احساس درد و رنج» دیده می‌شود (آرگایل، ۱۳۸۳: ۱۴ و ۲۷-۲۵؛ شجاعی، ۱۳۸۹: ۴۱۸؛ شهیدی، ۱۳۸۸: ۱۶). همچنین با یک بررسی دقیق و موشکافانه در تمام آیات و روایاتی که در آن‌ها موضوع شادی مطرح شده است، می‌توان به این نتیجه دست یافت که بن‌ماهیه شادمانی در متون دینی، کلیدوازه «داشته‌ها» است. داشته‌های انسان بدون در نظر گرفتن جنبه‌های ارزشی و چگونگی اکتساب آن‌ها، باعث شادی انسان می‌شود (پسندیده و خطیب، ۱۳۹۴: ۳۳).

به همین خاطر است که هر گاه مطلوب انسان تحقق پیدا کند، حالتی به نام «شادی» و «سرور» به او دست می‌دهد و هر گاه مطلوب او تحقق نیابد و یا مطلوبی که در نظر دارد، از دستش برود، حالت دیگری به نام «غم» و «اندوه» به وی دست خواهد داد (صبحایزدی، ۱۳۹۱: ۲۹۵/۲).

از تعابیری که در آیات قرآن کریم و روایات معصومان علیهم السلام به کار رفته است، مانند **﴿بِمَا عِنْدَهُمْ﴾** (غافر/۸۳)، **﴿بِمَا لَدَيْهِمْ﴾** (روم/۳۲)، **﴿بِمَا أُوتُوا﴾** (انعام/۴۴)، **﴿رَحْمَةً فَرِحَّ بِهَا﴾** (شوری/۴۸)، **﴿بِمَا أَصَابَ﴾** (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۹۳) و **﴿مِنَ الدُّنْيَا ثُدِرِكُونَهُ﴾** (همان: خطبه ۱۱۳) به دست می‌آید که شادی با «داشتن» و «دارا شدن»، رابطه داشته و به وسیله آن حاصل می‌شود و تعابیری همچون **﴿تُحْمَرُ مُونَة﴾** (همان)، **﴿تُصْبِّهُمْ سَيِّئَة﴾** (انعام/۴۴؛ روم/۳۶) و **﴿أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً﴾** (انعام/۴۴)، بیانگر احساس ناشادمانی و غم است که با محرومیت و نداشتن ارتباط دارد. پس می‌توان این گونه نتیجه گرفت که در شادی و غم، دو مفهوم «وجودان» و «فقدان»، و به عبارت دیگر، «دستیابی» و «از دست دادن» یا «حائز شدن» و «فاقد شدن»، نقشی اساسی ایفا می‌کنند. این دو می‌توانند موجب حالتی نفسانی گردند که از آن به شادی و غم تعییر می‌شود (پسندیده و خطیب، ۱۳۹۴: ۲۹).

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

(شکل ۴)



#### شکل ۴: رابطه نعمت‌شناسی و شادی

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

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

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

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

<sup>۵</sup> موارد استعمال نعمت در قرآن، همه نعمت‌ها منسوب به خداوند متعال است. (نمودار ۵)



**نمودار ۵:** نعمت‌ها منسوب به خداوند متعال است.

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

۱. در یک مورد از زبان حضرت موسی علیه السلام خطاب به فرعون، نعمت به غیر خدا نسبت داده شده است: «وَتُكْلُّ يَعْمَةً تَمْهِيَّاً إِنْ عَبَدَتْ بَنِي إِسْرَائِيلَ» (شعراء / ۲۲): (آیا این متنی است که تو بر من می‌گذاری که بنی اسرائیل را بنده و برده خود ساختی؟). اکثر مفسران معتقدند که این آیه شریفه - که از زبان حضرت موسی علیه السلام است - استفهام انکاری است: یعنی حضرت موسی علیه السلام به فرعون می‌گوید: این چیزی که تو آن را نعمتی از خود بر من می‌خوانی و مرا به کفران آن سرزنش می‌کنی، این نعمت نبود؛ بلکه تسلط جاثرنهای بود که نسبت به من و به همه بنی اسرائیل روا داشتی و برده گرفتن مردم به ظلم و زور، کجاش نعمت است؟ (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۵/۶۵۲).

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

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

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

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

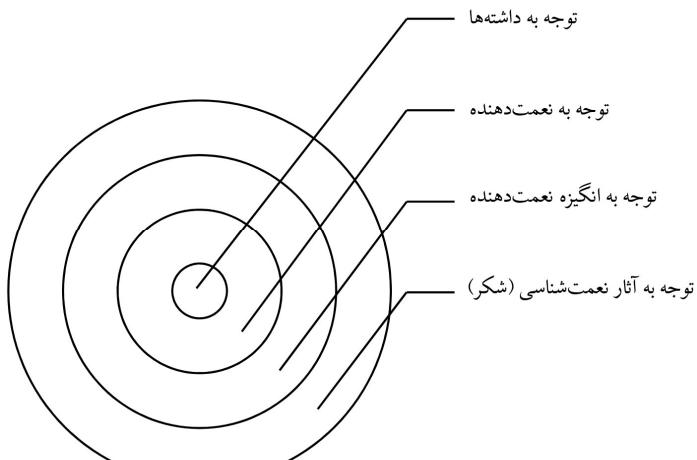
۲. «كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ» (انعام / ۱۲)؛ «كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ» (انعام / ۵۴).

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

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

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

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



نمودار ۶: نعمت‌شناسی و میزان شادی

## ۲-۲. رضایت

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

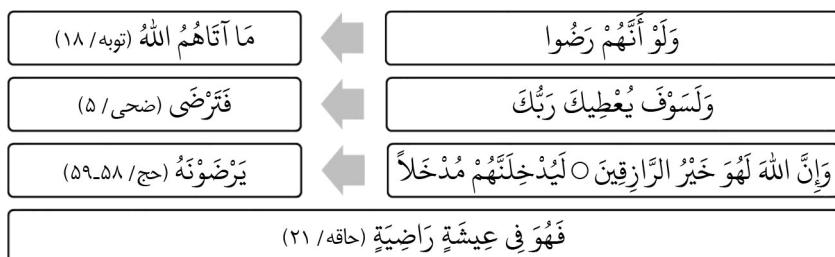
اکثر لغت‌پژوهان در تبیین معنای لغوی واژه «رضایت» گفته‌اند که این واژه در مقابل خشم است (ابن درید ازدی، بی‌تا: ۱۰۶۶/۲؛ ابن فارس، ۱۴۰۴: ۴۰۲/۲؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۵۶؛ ابن منظور، ۱۴۱۴: ۳۲۳/۱۴). مصطفوی بعد از بررسی دیدگاه‌های لغت‌پژوهان معتقد است که «رضایت» به معنای موافقت با میل و خواسته است (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱۵۲/۴).

در معنای اصطلاحی این واژه گفته شده است که رضایت یک احساس خوشایند درونی است که در فرد ایجاد می‌شود. این وضعیت می‌تواند همه زندگی یا یکی از ابعاد آن مانند شغل، تحصیل و خانواده باشد. همچنین رضایت به احساس خوشایند برآمده از آگاهی به یک وضعیت که با ارضای تمایلات خاص پیوند خورده، تعریف شده است (پسنديده و همکاران، ۱۳۹۱: ۸۷-۹۳). نکته مهم در این تعریف آن است که ماهیت رضایت امری شناختی است. اگر شناخت صحیح و باور منطقی در انسان شکل بگیرد، این باور و شناخت در همه احوال، حتی در حال سختی، رضایت را به وجود می‌آورد؛ چرا که رضایت یک احساس درونی است و احساس، ناشی از تفکر انسان است. احساسات و عواطف آدمی آن گونه شکل می‌گیرند که می‌اندیشند. همه احساسات منفی و مثبت، نتیجه مستقیم افکارند (پسنديده، ۱۳۹۲: ۲۰). بدون داشتن افکار غمگینانه نمی‌توان احساس غم کرد، یا بدون داشتن افکار خشمگینانه نمی‌توان احساس خشم کرد، بدون داشتن افکار حسدانه نمی‌توان احساس حسادت کرد و بدون داشتن افکار افسرده نمی‌توان احساس افسرده<sup>۵</sup> کرد (کارلسون، ۱۳۷۷: ۱۲).

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

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

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



#### شکل ۷: رابطه نعمت‌شناسی و احساس رضایت

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

۱. و اگر بخواهید نعمت‌های خداوند سبحان را بشمارید، نمی‌توانید شماره کنید. همانا خداوند آمرزنشده مهر بان است.

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

(شکل ۸)



## شکل ۸: رابطه خیرباوری نعمت و رضایت

۳-۲. خوشبینی

از بارزترین ویژگی‌های افراد خوش‌بین، «دیدن داشته‌ها» است. قرآن کریم نسبت به «خوش‌بینی»<sup>۱</sup> یکی از مهم‌ترین موضوعات و مفاهیم مطرح شده در روان‌شناسی مثبت گراست (Lopez, 2009: 656). در منابع اسلامی هم بر خوش‌بینی تأکید شده (کلینی، ۲۰۱۴: ۳۶۲/۲) و آثاری مانند «کاهش اندوه» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳)، «رفع رنج و ناراحتی» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۳۰)، «رسیدن به خواسته‌ها» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۳) و «نیل به بهشت» (همان) برای آن بیان شده است.

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

در روایتی از امام صادق علیه السلام به تأثیر نعمت‌شناسی در خوش‌بینی تصریح شده است:

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

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

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

آفریده شده است: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ»<sup>۱</sup> (سجده / ۷).

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

#### ۴-۲. امید

امید موتور محرك و چرخ زندگی است که به آدمی توان و انگیزه کار و فعالیت می‌دهد و اگر امید نبود، هیچ مادری فرزند شیرخوارش را شیر نمی‌داد و هیچ نهالی بر زمین نشانده نمی‌شد (پاینده، ۱۳۸۲: ۳۳۳). اگر روزی امید از انسان گرفته شود، دوران خمودی و ایستایی او فرا می‌رسد. در قرآن کریم و روایات، امید به رحمت خداوند سبحان و سرانجام نیکو، از جهات مختلف و به زبان‌های گوناگون مورد تأکید و ترغیب واقع شده و از یأس و نامیدی از رحمت پروردگار متعال به شدت نهی شده است. «رجا»، «أمل»، «طمع»، «عسی»، «لعل» و «تمنی» مهم‌ترین کلیدواژه‌های امید در قرآن کریم هستند. همچنین موضوع امید در جمله‌ها و آیاتی که در آن‌ها از خداوند سبحان با اوصاف «رحیم»، «غفور» و «تواب» باد شده و آیات مشتمل بر وعده‌های الهی، قابل بررسی و پی‌گیری است (هاشمی رفسنجانی و همکاران، ۱۳۸۳: ۴/۳۹۵).

برای روشن شدن نقش و تأثیر نعمت‌شناسی بر امیدواری، لازم است مفهوم امید واشکافی شود. نزدیک ترین مفهوم در زبان عربی به امید، «رجاء» است. رجاء در لغت به گمان و قوع خیری ممکن الحصول در آینده گفته می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۴۶).

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

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

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

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

۱- باور به امکان و احتمال تحقق امر خوشایند؛

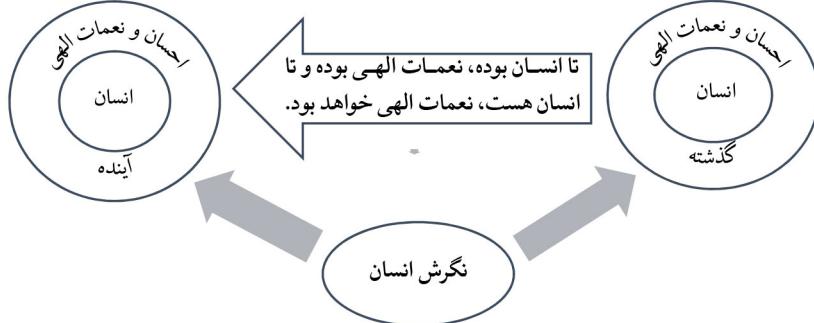
۲- احساس راحتی و لذتی که از انتظار تحقق امر خوشایند، در وجود انسان پدید می‌آید؛

۳- انگیزه لازم برای اجرای کارها و رسیدن به اهداف.

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

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

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



شکل ۹: نقش نعمت‌شناسی در ایجاد احساس امید

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

٢-٥. قدردانی

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

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

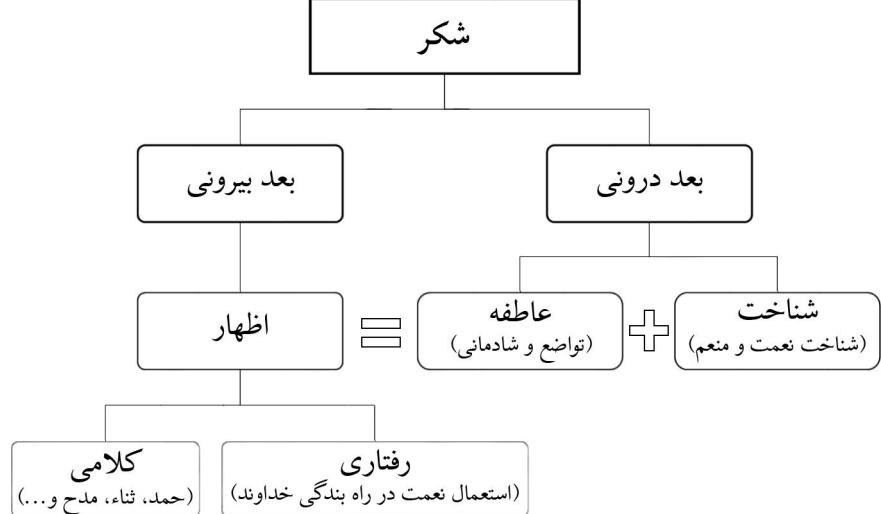
- معادل مفهوم قدردانی در متون اسلامی، واژه شکر است. لغت‌پژوهان شکر را با عبارت‌هایی همچون «عِرْفَانُ الْإِحْسَانِ وَنَسْرَةُ وَحَمْدُ مُولِيهِ» (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۵/۲۹۳)، «تَصَوُّرُ النَّعْمَةِ وَإِظْهَارُهَا» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۶۱)، «الثَّنَاءُ عَلَى الإِنْسَانِ بِمَعْرُوفِ يُولِيكَةَ» (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۳/۲۰۷)، «الاعتراف بالنعمة على جهة التعظيم للنعم» (عسکری، ۱۴۲۱: ۳۹)، «شَكَرْتُ اللَّهَ: اعْرَفْتُ بِنِعْمَتِهِ وَالثَّنَاءُ عَلَيْهِ بِهَا» (طربی، ۱۳۷۵: ۳/۲۳۳)، «الْحُضُنُوُعُ الشَّاكِرُ لِلْمَشْكُورِ وَجُبَّهُ لَهُ وَاعْتِرَافُهُ بِنِعْمَتِهِ وَالثَّنَاءُ عَلَيْهِ بِهَا» (حسینی واسطی زیدی، ۱۴۱۴: ۷/۴۹)، «إِظْهَارُ التَّقْدِيرِ وَالْتَّجْلِيلُ فِي قَبَالِ نِعْمَةِ ظَاهِرَيَّةٍ أَوْ مَعْنَوَيَّةٍ» (مصطفوی، ۹۹/۶: ۱۳۸۵) تعریف کردند. براساس این تعریف‌ها می‌توان گفت که شکر دارای دو بعد درونی و بیرونی است (اعرافی، ۱۳۷۹). بعد درونی، شناخت و خضوع است که عبارت‌های «عِرْفَانُ الْإِحْسَانِ»، «تَصَوُّرُ النَّعْمَةِ» و «الْحُضُنُوُعُ الشَّاكِرُ لِلْمَشْكُورِ وَجُبَّهُ لَهُ»، به این بعد اشاره دارند. بعد بیرونی، شکر ابراز و اظهار است که عبارت‌های «نَسْرَةُ وَحَمْدُ مُولِيهِ»، «إِظْهَارُهَا» («الثَّنَاءُ»)، «الاعتراف بالنعمة» و «إِظْهَارُ التَّقْدِيرِ» به این بعد اشاره دارند. بنابراین، این دو بعد با هم، مفهوم شکر را شکل می‌دهند. تعریف‌های اصطلاحی این مفهوم یانگر همین دو بعد است.

- «شکر، شناخت نعمت و نعمت‌دهنده و شاد بودن نسبت به آن، عمل به مقتضای آن شادی با عزم بر امور خیر، سپاسگزاری از نعمت‌دهنده و استعمال نعمت در راه بندگی خداوند متعال است» (نزاقی، بی‌تا: ۳/۲۲۳).

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

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

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



نمودار ۱۰: دو بُعد شکر

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

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

شُكْرٌ نَعْمَتْ	ذِكْرٌ نَعْمَتْ
اَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللّٰهِ <small>أَذْكُرُوا نِعْمَتَ اللّٰهِ</small>	اَذْكُرُوا نِعْمَتَ اللّٰهِ <small>أَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللّٰهِ</small>

#### جدول 11: همنشینی ذکر نعمت و شکر نعمت

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



شکل ۱۲: رابطه ذکر و شکر

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

### نتیجه گیری

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

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

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

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

## کتاب‌شناسی

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، چاپ دوم، قم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۲. نهج البلاغه، گردآوری شریف رضی، تحقیق صحیح صالح، قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۳. آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و دیگران، چاپ دوم، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳ ش.
۴. آقابائی، ناصر و مجید اینانلو، «نقش قدردانی نسبت به خدا و خوی قدردانی در کیفیت خواب» فصلنامه روان‌شناسی و دین، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، سال سوم، شماره ۴ (پیاپی ۱۲)، زمستان ۱۳۸۹ ش.
۵. ابن درید، محمد بن حسن، جمهرة اللغة، بیروت، دار العلم للملايين، بی تا.
۶. ابن سیدة المرسى، ابوالحسن علی بن اسماعیل، المُحْكَمُ وَ الْمُحِيطُ الْأَعْظَمُ، تحقیق عبدالحمید هنداوي، بیروت، دار الكتب العلمية، بی تا.
۷. ابن شعبه حرّانی، ابومحمد حسن بن علی بن حسین، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، چاپ دوم، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۸. ابن فارس، ابوالحسین احمد، معجم مقاييس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
۹. ابن منظور افریقی مصری، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، تحقیق جمال الدین میردامادی، چاپ سوم، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴ ق.
۱۰. ازدی، ابومحمد عبدالله بن محمد، کتاب الماء (لغتنامه جامع پژوهشی)، تهران، مؤسسه مطالعات تاریخ پژوهشی، ۱۳۸۷ ش.
۱۱. ازهري، ابومنصور محمد بن احمد، تهذیب اللغة، بیروت، دار احیاء التراث العربي، بی تا.
۱۲. اعرافی، علیرضا، «درس خارج فقه»، ۱۳۷۹/۲/۱۲ ش، قابل دستیابی در وبگاه به نشانی <https://www.eshia.ir/Feqh/Archive/text/arafat/tarbiat/78/790212>.
۱۳. انصاری، محمدعلی، تفسیر مشکلات، مشهد، بیان هدایت نور، ۱۳۹۱ ش.
۱۴. باقری آنچه‌بای، مهدی، محمود گلزاری، و فرامرز سهرابی، «ساخت، روازایی و اعتباریابی مقیاس شکر بر اساس آموزه‌های اسلام»، دوفصلنامه پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، سال دوم، شماره ۳، بهار و تابستان ۱۳۹۵ ش.
۱۵. پاینده، ابوالقاسم، نهج النصاحه، چاپ چهارم، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲ ش.
۱۶. پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۲ ش.
۱۷. همو، رضایت از زندگی، چاپ سیزدهم، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۲ ش.
۱۸. پسندیده، عباس، محمود گلزاری، و فرید براتی سده، «پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، سال پنجم، شماره ۴ (پیاپی ۲۰)، زمستان ۱۳۹۱ ش.
۱۹. پسندیده، عباس، و سیدمهدی خطیب، شادی و شادکامی: درآمدی بر مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای، چاپ دوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۴ ش.
۲۰. پلاچیک، رابت، هیجان‌ها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، ترجمه محمود رمضان‌زاده، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۵ ش.
۲۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحكم و درر الكلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.

۲۲. جوهری، اسماعیل بن حنفی، *الصحاب؛ تاج اللغة و صحاح العربية*، تحقيق احمد عبدالغفور عطار، بيروت، دار العلم الملايين، بي.تا.
۲۳. حسینی واسطی زیدی، سید محمد مرتضی بن محمد، *تاج العروس من جواهر القاموس*، تحقيق على شیری، بيروت، دار الفكر، ۱۴۱۴ ق.
۲۴. خدابنایی، محمدکریم، انگلیش و هیجان، چاپ نهم، تهران، سمت، ۱۳۸۶ ش.
۲۵. دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه دهخدا*، چاپ دوم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
۲۶. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، *مفردات الفاظ القرآن*، بيروت، الدار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۲۷. روحانی، محمود، *المعجم الاصحائی؛ فرهنگ آماری کلمات قرآن کریم*، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۶ ق.
۲۸. ریو، جان مارشال، انگلیش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ نهم، تهران، ویرایش، ۱۳۸۵ ش.
۲۹. سلیگمن، مارتین، شادمانی درونی؛ *روان‌شناسی مثبت‌گرای خوشنودی پایدار*، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، چاپ ششم، تهران، دانزه، ۱۳۹۶ ش.
۳۰. شجاعی، محمد صادق، انگلیش و هیجان؛ نظریه‌های روان‌شناسی و دینی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱ ش.
۳۱. همو، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۹ ش.
۳۲. شهیدی، شهریار، *روان‌شناسی شادی*، تهران، قطره، ۱۳۸۸ ش.
۳۳. صاحب بن عباد، ابوالقاسم اسماعیل، *المحيط في اللغة*، تحقيق محمد حسن آل یاسین، بيروت، عالم الكتاب، ۱۴۱۴ ق.
۳۴. صدوق، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، *التوحید*، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ ق.
۳۵. طباطبائی، سید محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چاپ دوم، بيروت، مؤسسه الاعلمی، ۱۳۹۰ ق.
۳۶. طریحی، فخرالدین بن محمد، *معجم البحرين*، تصحیح سید احمد حسینی اشکوری، تهران، المکتبة المرتضویه، ۱۳۷۵ ش.
۳۷. عسکری، ابوهلال حسن بن عبدالله بن سهل، *معجم الفروق اللغويه*، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۲۱ ق.
۳۸. غزالی، ابوحامد محمد بن محمد، *کیمیای سعادت*، تصحیح حسین خدیبو جم، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۸۲ ش.
۳۹. فراهیدی، خلیل بن احمد، *كتاب العین*، چاپ دوم، قم، هجرت، ۱۴۰۹ ق.
۴۰. فردیکسون، باریارا، *مثبت‌گرایی؛ چگونه به زندگی شور و نشاط بیشتری بینشیم*، ترجمه نسرین پارسا، تهران، رشد، ۱۳۹۵ ش.
۴۱. فضل الله، سید محمد حسین، *تفسیر من وحی القرآن*، چاپ دوم، بيروت، دار الملاک للطباعة و النشر، ۱۴۱۹ ق.
۴۲. فعالی، محمد تقی، آرامش، تهران، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۶ ش.
۴۳. همو، زنگنه معنوی، قم، یتماس، ۱۳۹۸ ش.
۴۴. فیض کاشانی، محمد حسن بن شاه مرتضی، *المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، چاپ چهارم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
۴۵. کارلسون، ریچارد، شادمانی پایدار، ترجمه ارمغان جزایری، تهران، البرز، ۱۳۷۷ ش.

٤٦. کاویانی، محمد، روان‌شناسی در قرآن (بنیان‌ها و کاربردها)، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸ ش.
٤٧. همو، روان‌شناسی در قرآن (مفاهیم و آموزه‌ها)، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳ ش.
٤٨. کلینی، ابو جعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق
٤٩. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار عليهم السلام، چاپ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربي، ۱۴۰۳ ق.
٥٠. محمدی ری‌شهری، محمد، دانشنامه عقاید اسلامی، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴ ش.
٥١. مصباح‌یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن، چاپ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۱ ش.
٥٢. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، چاپ سوم، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۳۰ ق.
٥٣. معین، محمد، فرهنگ معین، چاپ بیست و ششم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۸ ش.
٥٤. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، چاپ سی و دوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
٥٥. نراقی، محمد مهدی بن ابی ذر، جامع السعادات، تصحیح محمد کلاتر، چاپ دوم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بی‌تا.
٥٦. نوری طبرسی، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه آل‌البیت عليهم السلام لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق.
٥٧. هاشمی رفسنجانی، اکبر و همکاران، فرهنگ قرآن، چاپ سوم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۳ ش.
٥٨. هفرن، کیت، و ایلوانا بونیول، روان‌شناسی مثبت‌تگر؛ نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربست‌ها، ترجمه محمد تقی تیک و محسن زندی، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۵ ش.
59. Lopez, Shane J., *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Malden, MA, Wiley-Blackwell, February 2009.