



## The Native model of appreciation: qualitative study of appreciation in Iranian-Islamic culture

Hasan Azargoun<sup>1</sup>

1. Corresponding author, Faculty Member of the Department of Psychology. Payame Noor University(PNU) P.O. Box,19395-4697 Tehran.Iran

Correspondingauthor'semail: [azargoon\\_h@pnu.ac.ir](mailto:azargoon_h@pnu.ac.ir)

### Article Information

#### Research Paper

**Vol:** 1  
**No:** 2  
**P:** 69-90  
**Received:** 2025-12-09  
**Revised:** 2026-02-07  
**Accepted:** 2026-02-07  
**Published:** 2026-02-09

#### Cite this Article:

Hasan Azargoun. (2026). The Native model of appreciation: qualitative study of appreciation in Iranian-Islamic culture. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(2):69-90

**Publisher:** Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain the  
copyright and full  
publishing rights



### Abstract

The present study aimed to develop an indigenous model of appreciation. Using a qualitative approach and framework analysis, interview items and guiding questions were first derived through a documentary review of Iranian religious texts and cultural sources. Then, semi-structured interviews were conducted with 15 experts selected through purposeful maximum-variation sampling, and sampling continued until data saturation was reached. The findings indicate that, from the experts' perspective, appreciation can be understood simply as receiving something good from another source. Accordingly, two forms of appreciation—genuine and inauthentic—were identified, which may increase positive or negative emotions. Based on the indigenous model, therapeutic actions can be implemented at three levels: cognitive (enhancing knowledge and awareness of appreciation, sources of appreciation, mechanisms of appreciation, and the provided/received benefit), emotional (increasing positive emotions, acceptance and openness, empathy, and viewing appreciation as an ethical virtue), and behavioral (a lifestyle of appreciation, listing sources of appreciation, daily appreciation practice, and nurturing inner and outer appreciation). To enhance the trustworthiness of the findings, an audit trail of analytic decisions, direct quotations, peer debriefing, and feedback from a subset of participants was used.

**Keywords:** Appreciation, Native appreciation model, Appreciation factors, Types of appreciation, Increase appreciation solutions.

## **Extended Abstract**

### **1. Statement of the Problem**

Despite the widespread emphasis of positive psychology on the role of gratitude in well-being and the prominent presence of this concept in religious and ethical texts, a review of the literature indicates that most existing studies have conceptualized gratitude mainly within definitions and measurement tools derived from Western cultural contexts. Relatively little attention has been given to the question of how gratitude is understood in the Iranian–Islamic culture, what sources and components it includes, and what distinctions it shows in comparison with the dominant models in non-indigenous literature. In other words, the main gap lies in the absence of a coherent, indigenous conceptual framework and model of gratitude that can account for its cognitive, emotional, and behavioral dimensions, the sources and factors influencing the process of gratitude, the types of gratitude, and strategies for fostering it in accordance with the Iranian cultural–religious context. Accordingly, the present study seeks to extract and develop an indigenous model of gratitude by drawing on expert perspectives and utilizing religious–cultural texts, to provide a theoretical and practical foundation for designing interventions and programs aimed at promoting gratitude within this cultural context.

### **2. Research Method**

The present study is a qualitative research aimed at developing an indigenous model of gratitude within the Iranian–Islamic culture. The main data of the study were collected through semi-structured interviews; therefore, interviews served as the data collection tool in this research, and the research method is considered a qualitative study using the framework analysis approach to extract themes and develop a conceptual model. To achieve the research objective, interviews were conducted with 15 local experts (five religious experts, five family counselors, and five specialists in cultural and sociological fields). Sampling was carried out using purposive, criterion-based sampling to ensure the inclusion of specialized perspectives relevant to the topic. The composition of participants was also selected using a maximum variation approach across the three aforementioned domains. The sample size was determined based on data adequacy and conceptual saturation; that is, sampling was discontinued after several interviews when concepts began to recur, and no new themes emerged.

### **3. Findings**

Accordingly, in the indigenous model of gratitude, a form of cognitive redirection occurs, and genuine gratitude is understood as consistently directed toward God, His commandments, and whatever is bestowed. Therefore, in true gratitude toward God and His injunctions, mere perception or awareness of God is not sufficient; rather, grateful cognition, emotions, and behaviors must be enacted. In addition, gratitude extends to all dimensions of human life—from the metaphysical realm to the world, the social environment, and the self—and thus affects all aspects of an individual’s life. Based on this view, a grateful way of life, particularly in relation to God, accompanies the individual throughout all stages of life. In this regard, the indigenous model of gratitude indicates that specific sources, such as God, repeatedly encourage human beings to enumerate the benefits received from Him and provide practical strategies for doing so, thereby enhancing positive emotions such as gratitude in individuals. Finally, it should be stated that in the indigenous model, gratitude is not only recognized as a moral virtue, but should also be internalized as part of individuals’ personality characteristics and transformed into a grateful lifestyle, as human beings are expected to remain constantly mindful of God.

### **4. Acknowledgement & Funding**

The manuscript did not receive a grant from any organization

### **5. Conflict of Interest**

The authors declare no conflict of interest.

### **6. Author contribution**

Hasan Azargoun; Email: azargoon\_h@pnu.ac.ir; ORCID 0009-0001-9254-1167

## مدل بومی قدردانی: مطالعه کیفی قدردانی در فرهنگ ایرانی - اسلامی

حسن آذرگون

۱- نویسنده مسئول، استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور-تهران، ایران.

نویسنده مسئول: azargoon\_h@pnu.ac.ir

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر طراحی مدل بومی برای قدردانی است. بدین منظور با استفاده از رویکرد کیفی و با تکیه بر تحلیل چارچوبی، ابتدا با بررسی اسنادی متون دینی و فرهنگ ایرانی گویه‌ها و محورهای مصاحبه استخراج شد و سپس با ۱۵ نفر از متخصصان به شیوه نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام گرفت و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع داده‌ها ادامه یافت. نتایج نشان می‌دهد از نظر متخصصان بومی، قدردانی را می‌توان به طور ساده به عنوان دریافت چیزی از منبعی دیگر دانست که نیک است. بر این اساس دو نوع قدردانی واقعی و کاذب وجود دارد که می‌توانند سبب افزایش هیجانات مثبت یا منفی گردند. بر اساس مدل بومی، می‌توان اقدامات درمانی را در سه سطح شناختی (افزایش شناخت و آگاهی از قدردانی، منابع قدردانی، سازوکارهای قدردانی، منبع ارائه‌شده/ دریافت شده)، هیجانی (افزایش احساسات مثبت، پذیرندگی و گشودگی، همدلی، قدردانی به عنوان یک فضیلت اخلاقی) و رفتاری (سبک زندگی قدردانه، لیست کردن منابع قدردانی، تمرین روزانه قدردانی، پرورش قدردانی درونی و بیرونی) صورت داد. برای افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها، مستندسازی مسیر تحلیل، استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم، بازبینی همتایان و بازخورد تعدادی از مشارکت‌کنندگان انجام شد.

**کلیدواژه‌ها:** قدردانی، مدل بومی قدردانی، عوامل قدردانی، انواع قدردانی، راهکارهای افزایش قدردانی.

### اطلاعات مقاله

#### مقاله پژوهشی

شماره: ۱

دوره: ۲

صفحه: ۶۹-۹۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۱۸

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰

#### نحوه ارجاع به این مقاله:

آذرگون، حسن. (۱۴۰۴). مدل بومی قدردانی: مطالعه کیفی قدردانی در فرهنگ ایرانی - اسلامی. *الهیات و سلامت معنوی*، ۱(۲): ۶۹-۹۰.

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق کامل انتشار را حفظ می‌کنند.



10.22034/jtsh.2026.565328.1021

## ۱- مقدمه

در سال‌های اخیر رویکردی نوین در حوزه روان‌شناسی گسترش یافته است که از آن با عنوان روان‌شناسی مثبت یاد می‌شود. روان‌شناسی مثبت توسط مارتین سلیگمن و همکارانش در دانشگاه پنسیلوانیا، به منظور جبران کمبودهای علم روان‌شناسی و کاهش تأکید عمده روان‌شناسان بر مشکلات روانی شکل گرفت (کاشدان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). هدف نهایی رویکرد روان‌شناسی مثبت، تقویت و بهینه‌سازی فضایل و توانمندی‌های شخصی معرفی شده است (آرگل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). فضایل، ویژگی‌های کلی هستند که توسط فیلسوفان اخلاقی مورد تأکید قرار گرفته‌اند و شامل خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویش‌داری و تعالی می‌شوند. توانمندی‌های شخصی، صفت‌های عینی‌تری هستند که برای رسیدن و دستیابی به فضایل اهمیت دارند. توانمندی‌های شخصی مواردی نظیر کنجکاوی، خلاقیت، امید، بخشش، اشتیاق، شوخ‌طبعی، مذهبی بودن، معنویت و قدردانی (قدرشناسی) را در بر می‌گیرد (پترسون و سلیگمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

سازهای که در سال‌های اخیر نظر روان‌شناسان را به خود جلب کرده و به عنوان صفت جوهری روان‌شناسی مثبت‌نگر قلمداد شده است، قدردانی است (وود<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۹؛ ایمونز و کرامپلر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) معتقدند که قدردانی یک توانایی انسانی است و اشخاصی که از این توانمندی برخوردارند، اغلب جملاتی به شرح ذیل بیان می‌کنند: «من بدون کمک دیگران نمی‌توانستم آن‌چه را که امروز دارم به دست آورم» یا «من اغلب به این موضوع می‌اندیشم که در سایه تلاش‌های دیگران، چقدر زندگی‌ام آسان‌تر شده است». قدردانی شکلی از عشق است که برای شکل‌گیری پیوندهای عاطفی جدید نقش تسریع‌کنندگی دارد (ایمونز و مک کالوک<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). پژوهشگران معتقدند که علی‌رغم قدمت و پیشینه طولانی قدردانی در مباحث فلسفی و دینی، بررسی علمی قدردانی در روان‌شناسی عمدتاً معطوف به دو دهه اخیر بوده است؛ به‌گونه‌ای که این حوزه تحقیقاتی هنوز از فضاهاى خالی، ابهامات و پرسش‌های گسترده برخوردار است (وود<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۸).

با توجه به نقش فرهنگ و دین در معنادهی به قدردانی و نیز تفاوت‌های احتمالی در منابع، مؤلفه‌ها و ساز و کارهای قدردانی در بافت‌های فرهنگی مختلف، ضرورت دارد این‌سازه در چارچوب فرهنگ ایرانی - اسلامی به صورت بومی تبیین و مدل‌سازی شود. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تدوین یک مدل بومی قدردانی انجام شد تا ابعاد مفهومی، عوامل و انواع قدردانی و نیز راهکارهای افزایش آن در فرهنگ ایرانی - اسلامی روشن گردد.

هدف کلی پژوهش، تدوین و طراحی مدل بومی قدردانی است. اهداف فرعی پژوهش عبارت‌اند از: (۱) تبیین مفهوم بومی قدردانی؛ (۲) تعیین مؤلفه‌های قدردانی؛ (۳) تعیین عوامل فرایند قدردانی؛ (۴) تعیین ویژگی‌های عوامل در فرایند قدردانی؛ (۵) تبیین انواع قدردانی بومی؛ (۶) تعیین راهکارهای افزایش قدردانی.

سؤال کلی پژوهش عبارت است از: مدل بومی قدردانی چیست؟ سؤالات فرعی نیز شامل موارد زیر است: (۱) مفهوم بومی قدردانی چیست؟ (۲) مؤلفه‌های بومی قدردانی چیست؟ (۳) عوامل مؤثر در فرایند قدردانی چیست؟ (۴) ویژگی‌های اصلی عوامل در فرایند قدردانی چیست؟ (۵) چند نوع قدردانی در فرهنگ بومی وجود دارد؟ (۶) چگونه می‌توان قدردانی را در افراد افزایش داد؟

## بیان مسئله

قدردانی در روان‌شناسی، حالتی شناختی - عاطفی است. این حالت معمولاً با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده است که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است؛ بلکه این منفعت به واسطه نیت‌های خوب فرد دیگری به او رسیده است (بونو و مک‌الوخ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶). احساس قدردانی در پی منفعتی پدید می‌آید که فاخر، با ارزش و با

1. Kashdan

2. Argyle

3. Peterson &amp; Seligman

4. Wood

5. Emmons &amp; Crumpler

6. Emmons &amp; McCullough

7. Wood

8. Bono &amp; McCullough

قصد نوع‌دوستانه تفسیر شود (مکالخ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). قدردانی موجب می‌شود افراد به جنبه‌های مثبت محیط اجتماعی اطراف خود عادت نکنند و در نتیجه، رضایت از زندگی بلندمدت‌تری برای آنان به ارمغان بیاورد (واتکینز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). قدردانی ارتباط معکوس با برخی بیماری‌های روانی مانند افسردگی را نشان داده است (ون دوسن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) همچنین ارتباط مثبتی بین قدردانی، عزت‌نفس و بهزیستی روانی وجود دارد (لین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵).

مفهوم قدردانی در فلسفه، الهیات، کلام، اخلاق و روان‌شناسی حضوری پررنگ دارد و هر جا که حضور یافته است، به جنبه‌های متفاوت از آن توجه شده است. از همین روست که قدردانی در زبان‌های متفاوت، واژه‌های متعددی برای آن وضع شده است (آقابابایی، ۱۳۸۹). بنابراین، مفهوم قدردانی بنا به متن و زمینه‌ای که به کار برده می‌شود، معانی مختلفی دارد (سانسون و سانسون<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). برای مثال، قدردانی را به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی، یک نگرش، احساس، یک عادت، یک ویژگی شخصیت و یک پاسخ متقابل مفهوم‌سازی کرده‌اند (گراهام<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

لذا شیوه‌های متعدد مداخلات درمانی در صورتی می‌تواند کارایی خود را نشان دهد که بتواند با نظریه‌های فرهنگی و بومی به سؤالات اساسی در رابطه با مسائل روانی مردم کشور پاسخ گوید و در رشد و ارتقای فرهنگی، معنوی و روانی مردم این مرز و بوم کارا و مؤثر باشد. مسائل روان‌شناختی مردم جدا از مسائل فرهنگی، وضعیت اقتصادی، سیاسی و باورهای مذهبی آنان نمی‌تواند مطالعه شود. متأسفانه با وجود این که از تأسیس رشته‌های روان‌شناسی و علوم و الگو در دانشگاه‌های ایران سالیان زیادی می‌گذرد، این رشته هنوز نتوانسته است کارایی خود را در حل مشکلات و معضلات فردی و اجتماعی در کشورمان به نحو شایسته نشان دهد. این امر ناشی از پیروی کورکورانه از به‌کارگیری تئوری‌ها، الگوها و مدل‌های غربی در کشورمان بوده است. با وجود پیشینه غنی کشورمان در عرفان و آموزه‌های وحیانی، استخراج اصول نظری و کاربردهای عملی نظریه‌های روان‌شناختی از فرهنگ ایرانی - اسلامی ضروری به نظر می‌رسد. این امر فقط در صورتی امکان‌پذیر است که چالش‌های مناسب نظری و متدولوژیکی یک اندیشمند اسلامی و یک روان‌شناس بومی در نظر گرفته شود. بدون یک نظریه منسجم، فهم پدیده‌های روانی و اجتماعی در یک جامعه غیرممکن به نظر می‌رسد. بسیاری از افرادی که در علوم انسانی کار کرده‌اند، برای خود چارچوب مشخصی را در نظر گرفته‌اند. یک نظریه منسجم بومی در روان‌شناسی که بتواند در عین انسجام درونی به سؤالات بیرونی و برخاسته از زندگی مردم کشورمان پاسخ‌گو باشد، لازم و ضروری است (شریفی‌نیا، ۱۳۹۲).

قدردانی از قدمت و پیشینه طولانی در مباحث فلسفی و دینی برخوردار است (وود و همکاران، ۲۰۰۸)؛ به‌گونه‌ای که در ادیان و مکاتب مختلف، قدردانی به‌عنوان هسته مرکزی در درک کنش‌های انسان و زندگی اجتماعی مطرح شده است (هارپمن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). در بین ادیان، در دین اسلام تأکید فراوانی نسبت به قدرشناسی از خداوند، والدین و افرادی که حقی بر گردن فرد دارند، ارائه شده است. برای مثال در قرآن کریم در سوره لقمان، آیه ۱۲ بیان شده است:

«وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ».

خود اوست و هر که ناسپاسی و کفران کند خدا بی‌نیاز و ستوده است (لقمان: ۱۲). در تفاسیر ذیل این آیه تأکید شده است که شکر صرفاً به معنای گفتار زبانی نیست، بلکه با شناخت نعمت و جهت‌گیری صحیح در بهره‌برداری از نعمت نیز پیوند دارد؛ همچنین آیه تصریح می‌کند که فایده شکر به خود انسان بازمی‌گردد و خداوند از شکر بندگان بی‌نیاز است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۰). بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که قدردانی در نگاه دینی، هم بعد شناختی دارد و هم با پیامدهای اخلاقی - رفتاری همراه است.

«وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابَ لِي شَدِيدٌ» و نیز به یاد آورید هنگامی را که پروردگارتان اعلام داشت: اگر شکرگزاری کنید بر شما فزون خواهیم کرد و اگر ناسپاسی کنید مجازاتم شدید است (ابراهیم: ۷). در

1. McMullough

2. Watkins

3. VanDusen

4. Llin

5. Sansone & Sansone

6. Graham

7. Harpman

تیبین تفسیری این آیه، زیادت به افزایش صرفاً مادی محدود نمی‌شود و می‌تواند گسترش برکت، استمرار نعمت و رشد ظرفیت‌های معنوی و اخلاقی را نیز دربر گیرد؛ در مقابل، «کفران نعمت» به عنوان نادیده گرفتن نعمت و استفاده نادرست از آن، زمینه محرومیت و پیامدهای منفی را فراهم می‌کند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۸۰). این نکته نشان می‌دهد که قدردانی در نگاه دینی، یک ساز و کار تقویت‌کننده در تداوم نعمت‌ها و بهزیستی فردی - اجتماعی است.

تشکر و قدردانی از نعمت‌گستر و سپاس‌گزاری از نیکوکار آن‌قدر با فضیلت و محبوب است که قرآن مجید ضمن این که شاکر و شکور را از نام‌های خدا دانسته، فرموده است: «وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ»؛ خداوند پاداش سپاس‌گزاران را به زودی خواهد داد. بی‌شک شکرگزاری و سپاس، نه تنها در برابر خالق که در برابر مخلوق نیز مطلوب است. کسی که به دیگری خدمت می‌کند و نعمتی در اختیار او می‌گذارد و از مواهب خویش به او می‌بخشد هر چند انتظار قدردانی و تشکر نداشته باشد، وظیفه انسانی که مشمول نعمت او شده است این است که در مقام شکرگزاری و سپاس برآید و با قلب و زبان و عمل از وی قدردانی کند؛ قدردانی یک اخلاق پسندیده است. در روایت از امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام) نقل شده است: «مَنْ لَمْ يَشْكُرْ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ؛ کسی که بندگان بخشنده نعمت را از شکرگزاری نکند، شکر خداوند متعال را به‌جا نیاورده است».

در این راستا اصفهانیان و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان تدوین مدل مفهومی قدردانی مبتنی بر مؤلفه‌های شکر اسلامی انجام دادند. یافته‌های آنان نشان داد که قدردانی دارای دو مؤلفه درونی و بیرونی است؛ به‌گونه‌ای که مؤلفه درونی ماهیتی شناختی - عاطفی و مؤلفه بیرونی ماهیتی کلامی - رفتاری دارد و می‌تواند به تقویت روابط بین فردی کمک کند. سالاروند (۱۳۹۶) نیز در پژوهشی با عنوان تبیین جایگاه شکر و قدردانی در آموزه‌های اسلامی گزارش کرد که قدردانی متناسب با تحقق با عدم تحقق علل زمینه‌ساز آن، قابلیت افزایش یا کاهش دارد و افزون بر پیامدهای اخروی، دارای آثار مادی و دنیوی نیز هست؛ همچنین نشانه‌های آن در سه بعد شناختی، هیجانی و رفتاری قابل بروز است. در سطح مطالعات بین‌المللی، چالمیرز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳) در مرور نظام‌مند خود با عنوان قدردانی از خدا و فواید روان‌شناختی آن در بافت‌های اسلامی نشان دادند که قدردانی نسبت به خدا در جوامع اسلامی غالباً با پیامدهای روان‌شناختی مطلوب همراه گزارش شده و می‌تواند به‌عنوان منبعی دینی - معنوی در ارتقای بهزیستی و تنظیم هیجان ایفای نقش کند. همچنین علی و همکاران (۲۰۲۰) در مقاله قدردانی و مفهوم‌پردازی آن: یک دیدگاه اسلامی با رویکرد مفهومی استدلال می‌کنند که در چارچوب اسلامی، قدردانی صرفاً یک هیجان گذرا نیست؛ بلکه سازه‌ای چند بُعدی است که شناخت نعمت و منعم، حالت قلبی شکر و التزام رفتاری در بهره‌برداری صحیح از نعمت را در بر می‌گیرد. آنان علاوه بر این، بر جهت‌گیری توحیدی (خداوند به‌عنوان منبع اصلی نعمت) و پیوند قدردانی با فضیلت‌های اخلاقی و مسئولیت اجتماعی تأکید کرده و آن را مبنایی مناسب برای توسعه مدل‌ها و مداخلات همساز با زمینه‌های اسلامی معرفی می‌کنند.

با وجود تأکید گسترده روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نقش قدردانی در بهزیستی و نیز حضور پر رنگ این مفهوم در متون دینی و اخلاقی، مرور ادبیات نشان می‌دهد که بخش عمده پژوهش‌های موجود، قدردانی را عمدتاً در چارچوب تعاریف و ابزارهای برآمده از بافت‌های غربی مفهوم‌سازی کرده‌اند و کمتر به این پرسش پرداخته‌اند که قدردانی در فرهنگ ایرانی - اسلامی چگونه معنا می‌شود، چه منابع و مؤلفه‌هایی دارد و چه تمایزهایی با الگوهای رایج در ادبیات غیربومی نشان می‌دهد. به بیان دیگر، شکاف اصلی در نبود یک چارچوب مفهومی و مدل منسجم بومی برای قدردانی است که بتواند ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری آن، منابع و عوامل مؤثر در فرایند قدردانی، انواع قدردانی و راهکارهای تقویت آن را متناسب با زمینه فرهنگی - دینی ایرانی تبیین کند. از این رو، پژوهش حاضر در پی آن است که با اتکا به دیدگاه خبرگان و بهره‌گیری از متون دینی - فرهنگی، مدل بومی قدردانی را استخراج و تدوین نماید تا مبنایی نظری و کاربردی برای طراحی مداخلات و برنامه‌های ارتقای قدردانی در این بافت فرهنگی فراهم آید.

1. Chalmiers

## ۲- مواد و روش

پژوهش حاضر یک مطالعه کیفی با هدف تدوین مدل بومی قدردانی در فرهنگ ایرانی-اسلامی است. داده‌های اصلی پژوهش از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد؛ بنابراین مصاحبه در این پژوهش ابزار گردآوری داده بوده و روش پژوهش، یک مطالعه کیفی با روش تحلیل چارچوبی برای استخراج مضامین و تدوین مدل مفهومی محسوب می‌شود.

برای دستیابی به هدف تحقیق، با ۱۵ نفر از متخصصان بومی مصاحبه انجام شد (۵ نفر متخصص دینی، ۵ نفر مشاور خانواده و ۵ نفر متخصص در حوزه‌های فرهنگی و جامعه‌شناختی). نمونه‌گیری به صورت هدفمند و ملاک‌محور انجام شد تا دیدگاه‌های تخصصی مرتبط با موضوع پوشش داده شود و ترکیب مشارکت‌کنندگان نیز با رویکرد حداکثر تنوع در سه حوزه یاد شده انتخاب گردید. حجم نمونه پس از رسیدن به کفایت داده و اشباع مفهومی تعیین شد؛ بدین معنا که پس از انجام تعدادی مصاحبه، با تکرار مفاهیم و عدم ظهور مضمون جدید، نمونه‌گیری متوقف گردید.

ابزار گردآوری داده، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته فردی بود. برای تدوین پرسش‌ها و گویه‌های راهنمای مصاحبه، از کلیه منابع و متون مرتبط با نظریه‌های قدردانی استفاده شد. در زمینه بومی بودن، متون اسلامی شامل قرآن مجید و تفاسیر تفسیر نمونه و المیزان و نیز کتب نهج‌البلاغه، اصول کافی، کتاب الحیات و دیگر کتب اسلامی مورد استفاده قرار گرفتند. علاوه بر متون اسلامی، متون بومی مرتبط نیز مرور شد. تأکید می‌شود که این مرور متون، صرفاً برای تدوین راهنمای مصاحبه و افزایش حساسیت نظری پژوهشگر در طراحی سؤال‌ها انجام شد و مبنای استخراج نتایج و مدل نهایی، تحلیل داده‌های مصاحبه‌ها بوده است. پس از تهیه گویه‌ها و فرم مصاحبه، با ۱۵ تن از متخصصان در حوزه قدردانی مصاحبه انجام شد.

ابتدا هدف تحقیق برای متخصصان شرح داده شد و پس از جلب رضایت آنان، مصاحبه‌ها به صورت انفرادی با هر یک از متخصصان انجام گرفت. مصاحبه‌ها با اجازه مصاحبه‌شوندگان ضبط شد و سپس پیاده‌سازی گردید. در حین مصاحبه، نکات کلیدی و اساسی نیز یادداشت می‌شد تا در صورت نیاز برای پیگیری و تعمیق پرسش‌ها در همان جلسه یا جلسات بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل چارچوبی استفاده گردید. به این ترتیب که پژوهشگران پس از آشنایی با دامنه و تنوع مطالب و چندبارخوانی متن مصاحبه‌ها، مفاهیم و موضوع‌های کلیدی را شناسایی نمودند و بر اساس آن یک چارچوب موضوعی اولیه تنظیم کردند. سپس تمام نوشته‌های مربوط به مصاحبه‌های فردی بر اساس چارچوب موضوعی حاصل، کدگذاری شد و داده‌ها در قالب یک ماتریس موضوعی (چیدمان داده‌ها ذیل مضامین و زیرمضامین) سازمان‌دهی گردید. در مرحله بعد، مفاهیم، تضادها، تجربه‌ها و یافته‌ها با یکدیگر مقایسه شد و از دل روابط میان مضامین، الگوها و ارتباط‌های مفهومی استنتاج گردید و در نهایت مدل بومی قدردانی تدوین شد (لیسی و لوفت، ۲۰۰۱؛ رشیدین و همکاران، ۲۰۰۸). بدین ترتیب، مدل به‌عنوان خروجی تحلیل داده‌های مصاحبه‌ها و بر مبنای تکرارپذیری مضامین و روابط میان آن‌ها ارائه شد.

برای افزایش اعتبارپذیری و اعتمادپذیری یافته‌ها، چند اقدام انجام شد؛ از جمله ثبت و مستندسازی مسیر تحلیل (شامل ثبت تصمیم‌های تحلیلی، تغییرات چارچوب موضوعی و مراحل رسیدن به مضامین)، استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان برای پشتیبانی هر مضمون و افزایش شفافیت استنتاج‌ها، بازبینی همتایان از طریق مرور مضامین استخراج شده توسط همکار آشنا با پژوهش کیفی و بحث درباره موارد اختلاف، دریافت بازخورد مشارکت‌کنندگان با ارائه خلاصه مضامین نهایی به تعدادی از مصاحبه‌شوندگان برای بررسی همخوانی با برداشت آنان و نیز به کارگیری حداکثر تنوع در انتخاب خبرگان (سه گروه تخصصی) به منظور تقویت انتقال‌پذیری نتایج.

### ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخگویان

میانگین سنی پاسخگویان ۴۸/۳۶ سال بود و سن آنان در بازه ۳۹ تا ۵۸ سال قرار داشت. مدرک تحصیلی متخصصان روان‌شناسی، مشاوره و مسائل اجتماعی حداقل کارشناسی ارشد بود و متخصصان دینی حوزوی نیز دارای مدرک معادل کارشناسی ارشد یا دکتری بودند. تمامی پاسخگویان سابقه پژوهشی، تدریس و/یا فعالیت آموزشی بیش از ۱۵ سال داشتند. از نظر جنسیت، ۱۳ نفر از پاسخگویان مرد و ۲ نفر زن بودند؛ به گونه‌ای که یک نفر از زنان در حوزه مسائل فرهنگی - اجتماعی و یک نفر در حوزه مشاوره خانواده فعالیت داشت.

### ۳- یافته‌ها

لازم به ذکر است که برای پاسخ به سؤال اصلی، پاسخ‌گویی به شش سؤال فرعی ضروری است؛ از این‌رو، ابتدا نتایج در قالب شش سؤال فرعی ارائه می‌شود و در پایان، مدل بومی قدردانی به‌عنوان جمع‌بندی نهایی ارائه خواهد شد. یافته‌های پژوهش بر مبنای تحلیل چارچوبی متن مصاحبه‌ها استخراج شد؛ بدین ترتیب که ابتدا متن مصاحبه‌ها چندبار خوانده شد و واحدهای معنایی مرتبط با قدردانی شناسایی گردید، سپس این واحدها کدگذاری شد و در قالب زیرمضامین و مضامین اصلی سازمان‌دهی گردید. بنابراین، ساختار ارائه نتایج در قالب شش سؤال فرعی، منعکس‌کننده مضامین اصلی به‌دست‌آمده از داده‌هاست و در ادامه، برای هر مضمون نمونه‌هایی از نقل‌قول‌های مشارکت‌کنندگان ارائه می‌شود تا پیوند استنتاج‌ها با داده‌ها شفاف باشد.

#### سؤال اول: مفهوم بومی قدردانی چیست؟

تشخیص دریافت یک منفعت (نه لزوماً ارزشمند) از سوی یک منبع، یا پیش‌گیری از دریافت ضرر و آسیب از طرف یک یا چند منبع (خود، فرد دیگر، ماوراءالطبیعه، جهان، طبیعت و ...)، با ادراک نیت صحیح فرد واهب، که احتمالاً پاسخگوی نیاز فردی است (و نه لزوماً). این تشخیص با احساس شادی، رضایت و خرسندی همراه است و طرفین فرایند قدردانی احساسات مثبتی را شکل داده و رشد می‌دهند که قوی همراه با رفتار قدردانه (درونی و یا بیرونی) است.

پاسخگوی شماره ۱ بیان می‌کند: «قدردانی حالتی است که هر فرد می‌فهمد که منفعتی از دیگری به او رسیده است»، پاسخگوی شماره ۷ بیان می‌کند: «منفعت را می‌توان به طور گسترده‌ای در نظر گرفت، پیشگیری از ضرر نیز نوعی منفعت است»، پاسخگوی شماره ۱۳ بیان می‌کند: «هدیه گرفتن را نیز می‌توان به عنوان نوعی منفعت در نظر گرفت، حتی وقتی که چیزی باشد که نیاز خاصی را پاسخ ندهد، بلکه صرفاً برای شاد کردن فرد ارائه می‌شود».

در این تعریف، فرایند قدردانی بین طرفینی رخ می‌دهد که در آن صرفاً آگاهی فرد دریافت‌کننده از اهمیت اساسی برخوردار است. منبع ارائه‌کننده چیزی یا منفعت می‌تواند فاقد شعور و آگاهی نیز باشد. از جمله این موارد می‌توان به طبیعت اشاره نمود. به عنوان مثال پاسخگوی شماره ۶ بیان می‌کند: «قدردانی فرایند شناخت دریافت منفعتی از کسی یا چیزی است. مثلاً ممکن است طبیعت و جهان به شما منفعتی برساند خداوند دوستان به فرد منفعتی برسانند». بنابراین منبع ارائه‌کننده منفعت یا چیزی می‌تواند دارای شعور و آگاهی یا فاقد آن باشد.

در تعریفی دیگر که مرتبط با منبع خاصی از منابع و عوامل ارائه‌کننده است، تشخیص دریافت هر آن‌چه که این منابع ارائه می‌دهند، به‌عنوان منفعت است. این نوع منابع شامل خداوند و موجودات نیکو سرشتی است که وی آفریده است. در این تعریف، هر آن‌چه که از این منابع دریافت می‌شود - حتی اگر ضرر و زیان نیز باشد - باید به عنوان منفعت در نظر گرفته شود، چرا که چنین منابعی خیر و صلاح انسان را می‌خواهند. پاسخگوی شماره ۲ بیان می‌کند: «هر چیزی که خداوند به انسان می‌دهد، خیر و منفعت است؛ اما ممکن است ما این خیر و منفعت را در آن لحظه درک نکنیم ممکن است ماشین فرد در جایی خراب شود، اما فرد خبر ندارد که همین خرابی ماشین می‌تواند باعث جلوگیری از تصادف شود یا سبب دریافت منفعتی شود که اگر ماشین فرد خراب نشده بود، فرد نمی‌توانست به آن برسد».

در تعریف دیگر می‌توان قدردانی را تشخیص نیاز یک منبع به کمک یا چیزی دانست که دیگری به آن نیاز دارد (البته جنبه نیاز الزام‌آور نیست)، فرد دریافت‌کننده نیز این دریافت این منفعت را تشخیص می‌دهد و احساس مثبت و خوشایندی در فرد شکل می‌گیرد که می‌تواند رفتار قدردانانه را نیز در پی داشته باشد. در این تعریف، فرایند قدردانی بین طرفینی رخ می‌دهد که آگاهی و هشیاری دارند. در این تعریف، بر اساس رویکردی که برخی از پاسخگویان دارند، تمامی جنبه‌های حیات و جهان دارای شعور و آگاهی آفریده شده‌اند و هر چیزی در جهان هستی دارای شعور و آگاهی در نظر گرفته می‌شود که خداوند به تناسب به موجودات ارائه نموده است. پاسخگوی شماره ۳ بیان می‌کند: «تمام عالم و هر آن‌چه که در آن است، از خداوند سپاس‌گزاری می‌کنند».

در متون بومی نیز چنین وجه‌هایی از قدردانی بومی وجود دارد، به گونه‌ای که «در الهیات وجوب شکر منعم بدیهی فرض شده است» (ربانی گلپایگانی، ۱۴۲۱، ق). این تعریف بومی ارائه شده از قدردانی را می‌توان مصداقی از این آیه مبارک دانست: «إِنْ يَشَأْ يُسْكِنِ الرِّيحَ فَيَظَلُّنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ (شوری: ۳۳)»؛ «اگر او اراده کند باد را ساکن می‌سازد تا آن‌ها بر روی دریا بی‌حرکت بمانند، در این نشانه‌هایی است برای هر صبور شکرگزار». شکرگزاری و قدردانی، از واژه‌هایی است که توصیفی برای بندگان صالح خداوند است و «كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا (نساء: ۱۴۷)». بر اساس آن‌چه که بیان شد، می‌توان بیان داشت که در متون بومی نیز تأکید فراوانی بر شکرگزاری و قدردانی شده است، به گونه‌ای که خداوند خود را نیز با واژه سپاس‌گزاری و قدردانی توصیف می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ شَكُورٌ؛ همانا خداوند آمرزنده و بسیار سپاس‌گزار است» (شوری، ۲۳). شکرگزاری و قدردانی از ویژگی‌هایی است که در همه شرایط باید آن را به جای آورد، به گونه‌ای که پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «الْإِيمَانُ نِصْفَانِ: نِصْفٌ فِي الصَّبْرِ وَ نِصْفٌ فِي الشُّكْرِ. إِيْمَانٌ دُو نِیْمٍ اسْت: نِیْمِی صَبْرٍ وَ شُكْرٍ نِیْمِی دِیْگَر شُكْرٍ وَ سِپَاسِ گِزَاری اسْت» (شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۴۷).

در متون بومی نیز قدردانی، همانند تعریف ارائه شده، شامل هر نوع موقعیت و حتی مصیبت نیز می‌گردد. پیامبر اکرم می‌فرماید: «الطَّاعِمُ الشَّاكِرُ لَهُ مِنْ الْأَجْرِ كَأَجْرِ الصَّائِمِ الْمُحْتَسِبِ وَ الْمُعَافَى الشَّاكِرُ لَهُ مِنْ الْأَجْرِ كَأَجْرِ الْمُتَبَتِّلِي الصَّابِرِ وَ الْمُعْطَى الشَّاكِرُ لَهُ مِنْ الْأَجْرِ كَأَجْرِ الْمَحْرُومِ الْقَانِعِ». آن‌که غذا می‌خورد و شاکر است همان اجر کسی را دارد که روزه (مستحبی) گرفته و بر گرسنگی صبر می‌کند و آن‌که در رفاه است و بهر عافیت خود شاکر است همان اجر کسی را دارد که گرفتاری پیدا کرده است؛ اما صبر می‌کند و آن‌که اهل بخشش است و (به خاطر این توفیق الهی) شاکر است همان اجر کسی را دارد که محروم است و قناعت می‌ورزد (کلینی، ۱۴۱۳، ۴۹۳).

### سؤال دوم: مؤلفه‌های بومی قدردانی چیست؟

بر اساس نظر پاسخ‌گویان می‌توان بیان داشت که قدردانی دارای سه مؤلفه شناختی، هیجانی و رفتاری است. بعد شناختی به تشخیص دریافت منفعت یا چیزی از منبعی اشاره دارد. از نظر بیشتر پاسخ‌گویان، مؤلفه شناختی اولین مؤلفه در قدردانی است. از نظر بیشتر پاسخ‌گویان فرایند قدردانی زمانی آغاز می‌گردد که فرد تشخیص دهد که دیگری منفعت یا چیزی به فرد ارائه می‌کند. بنابراین اساسی‌ترین عامل در بعد شناختی قدردانی آگاهی و تشخیص فرد دریافت‌کننده در دریافت چیزی است. پاسخ‌گوی شماره ۱ بیان می‌کند: «اساسی‌ترین مؤلفه قدردانی، شناخت و آگاهی فرد دریافت‌کننده از منفعتی است که فرد نیکوکار ارائه می‌کند. زمانی که فرد دریافت‌کننده تشخیص دهد منفعتی که دیگری به او ارائه می‌کند، برای وی سودمند و مفید است، قدردانی آغاز می‌گردد».

مؤلفه تشخیص در قدردانی در تمامی فرایندها و مرحله‌های قدردانی مورد نیاز است و فرایند قدردانی را تداوم می‌بخشد. افراد بر اساس شناخت و آگاهی که از فرایند قدردانی دارند، حالت‌های هیجانی متفاوتی در فرد شکل می‌گیرد، شکل‌گیری و نوع رفتار قدردانانه تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین مؤلفه قدردانی، علاوه بر شروع فرایند قدردانی، تداوم قدردانی را نیز تداوم می‌بخشد. از جمله نقش شناخت می‌توان به شناخت و آگاهی فرد از نیت فرد کمک‌کننده، شناختی که فرد درباره نوع اقدام و واکنش یا عدم واکنش به دست می‌آورد اشاره نمود. پاسخ‌گوی شماره ۷ بیان می‌کند: «ادراک و

تشخیصی که افراد از نیت فرد خیر دارند، سبب می‌شود که حالت‌های هیجانی و رفتاری متفاوتی در فرد شکل بگیرد. مثلاً وقتی که فرد تشخیص می‌دهد فرد خیر، صادقانه به فرد کمک می‌کند، واکنش‌های مثبتی دارد و احساس شادی می‌کند، اما وقتی که فکر می‌کند دیگران منظورشان از کمک کردن، صادقانه نیست ممکن است واکنش‌ها و هیجانات منفی از خود نشان دهند».

در ادبیات بومی نیز بیان شده است که: «شکر آن است که انسان به نعمت منعم اعتراف کند (جوادی آملی، ۳۲۷-۲۳۹)»، راغب اصفهانی شکر را تصور نعمت و اظهار آن می‌داند (اصفهانی، ۱۳۷۶). چنان‌که امام علی نیز حداقل قدردانی را در شناخت نعمت بیان نموده است (مجلسی، ۱۴۱۳). اهمیت بعد شناختی قدردانی چنان است که در روایات و متون بومی این معرفت را اساس قدردانی بیان کرده‌اند. خمینی در سرچ چهار حدیث (ص ۲۴۳ و ۲۴۴) می‌فرماید: «شکر عبارت از نفس معرفت به قلب و نفس اظهار به لسان و عمل به جوارح نیست؛ بلکه عبارت از یک حالت نفسانی است که آن حالت خود اثر معرفت منعم و نعمت و این که نعمت از آن منعم است، هست و ثمره این حالت، اعمال قلبیه و قالبیه است». حضرت صادق علیه‌السلام فرمودند: «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ مَنْ أُنْعِمَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِنِعْمَةٍ فَعَرَفَهَا بِقَلْبِهِ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَهَا: هر کس که خدایش نعمتی به او داده و آن نعمت را با قلبش بشناسد، شکرش را به جا آورده است» (کلینی، ۱۴۱۳: ۴۰۶). بنابراین اولین قدم در قدردانی از نظر بومی، شناخت قدردانی و منبع ارائه‌دهنده قدردانی است.

مؤلفه هیجانی به ایجاد احساس شادی، خرسندی، و رضایت در طرفین قدردانی اشاره دارد. هیجانات مثبت که در فرایند قدردانی شکل می‌گیرند، هم می‌تواند در منبع ارائه‌کننده منفعت یا چیزی و هم در منبع دریافت‌کننده رخ دهد. بیشتر پاسخ‌گویان بیان می‌کنند که هیجان مثبتی که در منبع دریافت‌کننده رخ می‌دهد از اهمیت اساسی برخوردار است و نوع ادراک و تشخیص افراد از حالت هیجانی منبع ارائه‌کننده مهم است و نه واقعیت حالت هیجانی منبع ارائه‌دهنده. از سوی دیگر، برخی دیگر از پاسخ‌گویان بر این باور هستند که حالت هیجانی منبع ارائه‌کننده و منبع دریافت‌کننده هر دو از اهمیت اساسی برخوردار است. چرا که حالات هیجانی منبع ارائه‌کننده نیز می‌تواند بر قدردانی تأثیرگذار باشد. پاسخ‌گوی شماره ۱۲ بیان می‌کند: «قدردانی زمانی می‌تواند رخ دهد که باعث خوشحالی و شادی فرد گردد». پاسخ‌گوی شماره ۹ بیان می‌کند: «وقتی احساس رضایت و خرسندی در فرد شکل بگیرد، فرد احساس قدردانی می‌کند».

شادی و خرسندی از دریافت نعمت در متون بومی چنان است که می‌تواند سبب ادامه نعمت و دریافت موهب باشد. این احساس مثبت می‌تواند پیوند بین دریافت‌کننده و ارائه‌دهنده موهبت را تقویت نموده و واکنش مثبتی را در ارائه‌کننده موهبت به وجود آورد. احساس مثبت درونی، احساس نزدیکی به منعم، اظهار کلامی این جریان و نهایتاً صرف کردن نعمت در مسیر درست، همگی پیامد آن حالت درونی است. بنابراین می‌توان گفت هسته مفهوم شکر، واکنش مثبتی است که در برابر دریافت یک خیر در فرد ایجاد می‌شود. این واکنش مثبت درونی به دادن پاسخی مثبت به «منعم»، «دهنده» یا «کمک‌رساننده» می‌انجامد. از پیامدهای قدردانی، تکرار یا ادامه دریافت خیر است؛ چرا که منعم درمی‌یابد لطفش به هدر نرفته است. این حقیقت، هم در مورد خداوند درست است هم انسان‌ها. همان‌گونه که شکر نعم الهی موجب افزایش نعمت می‌شود (طباطبایی، ۱۴۲۲، ق، کلینی، ۱۴۱۳، ق).

بر اساس متون بومی، قدردانی نه تنها در دریافت‌کننده موهبت، بلکه در ارائه‌کننده موهبت نیز احساس خرسندی ایجاد می‌کند، به گونه‌ای که امام زین‌العابدین (ع) می‌فرماید: *إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ كُلَّ عَبْدٍ شَكُورٍ*. خداوند بندگان شکور و سپاس‌گزار خود را دوست می‌دارد (حرعاملی، ۱۴۱۲: ۵۳۹).

بعد رفتاری، به رفتار در فرایند قدردانی اشاره دارد. اولیه بعد در مؤلفه رفتاری را می‌توان اقدام رفتاری نامید. اقدام رفتاری در فرایند قدردانی در هر دو منبع دریافت‌کننده و ارائه‌کننده رخ می‌دهد. منبع ارائه‌کننده، چیزی را باید ارائه کند تا فرایند قدردانی شکل بگیرد و بدون چنین رفتاری قدردانی شکل نمی‌گیرد. منبع دریافت‌کننده نیز باید اقدام به پذیرش چیزی که منبع ارائه‌کننده ارائه می‌دهد، بکند، تا فرایند قدردانی ادامه یابد.

به عنوان مثال پاسخگوی شماره ۱۳ بیان می‌کند: «وقتی که کسی چیزی ارائه می‌کند قدردانی شروع می‌شود». پاسخ‌گوی شماره ۸ بیان می‌کند: «وقتی قدردانی شکل می‌گیرد که افراد چیزی را که از دیگران دریافت می‌کنند، بپذیرند؛ لذا بدون پذیرش فرد، قدردانی آغاز نمی‌شود». بر این اساس زمانی قدردانی از حالت بالقوه به حالت بالفعل در می‌آید که منبع ارائه‌کننده رفتاری را شکل دهند که ارائه‌کننده چیزی باشد؛ این رفتار می‌تواند حالت‌های مختلفی داشته باشد و می‌تواند دربردارنده ارائه هیجان‌ات و رفتارها باشد. از سوی دیگر، رفتار منبع ارائه‌کننده باید با پذیرش منبع دریافت‌کننده همراه باشد. بدون پذیرش و دریافت، فرایند قدردانی متوقف می‌گردد و تداوم نخواهد یافت؛ بنابراین اقدام دو منبع را می‌توان اقدام رفتاری در فرایند قدردانی دانست.

دومین بعد در بعد رفتاری، رفتار قدرداناانه است. رفتار قدرداناانه در پایان فرایند قدردانی رخ می‌دهد و اشاره به رفتارهایی همچون سپاس‌گزاری و تشکر دارد. بر این اساس در حالات مختلف، رفتار قدرداناانه به شیوه‌های مختلفی رخ می‌دهد که می‌توان آن را به دو صورت رفتارهای قدرداناانه ساده و چندگانه تقسیم نمود. رفتارهای قدرداناانه ساده به رفتارهایی اشاره دارد که یا به صورت عینی و بیرونی رخ می‌دهند و یا در درون فرد و به شکل درونی رخ می‌دهند. رفتار قدرداناانه چندگانه به رفتارهایی اشاره دارد که هم در درون فرد و هم به شکل عینی یا بیرونی نمود پیدا می‌کند. به کارگیری نوع رفتار قدرداناانه را می‌توان نسبت به منبع ارائه‌کننده قدردانی متفاوت دانست. بر این اساس زمانی که منبع قدردانی منابعی همانند خداوند باشد، رفتار قدرداناانه باید به صورت چندگانه رخ دهد، یعنی فرد هم در دل و هم به شکل عینی و با رفتارهایی همچون سپاس‌گزاری‌های آیینی، از خداوند سپاس‌گزاری نماید. پاسخگوی شماره ۷ بیان می‌کند: «ما باید به شیوه‌های مختلفی از خداوند سپاس‌گزاری کنیم. انسان باید از صمیم قلب از خداوند شکرگزار باشد و به شکل عملی نیز باید از نعمت‌های خداوند سپاس‌گزاری نماید». اما زمانی که منبع ارائه‌کننده انسان باشد، پاسخگویان، رویکردهای متفاوتی دارند. بیشتر پاسخ‌گویان بر این باور هستند که رفتار قدرداناانه باید به گونه‌ای صورت گیرد که فرد دریافت‌کننده تنها بتواند رفتار قدرداناانه درونی از خود بروز دهد. پاسخگوی شماره ۱۵ بیان می‌کند: «وقتی کسی به کسی کمک می‌کند باید طوری باشد که به قول معروف چپ از دست راست خبر نداشته باشد».

رفتار جبرانی: رفتار جبرانی، نوع دیگری از رفتار قدرداناانه است که در آن منبع دریافت‌کننده تلاش می‌کند تا در موقعیت‌های آتی، به منابع دیگر کمک نماید. بر اساس نظر پاسخ‌گویان، این رفتار را می‌توان بیشتر منوط به تعاملات انسانی و تلاش فرد تمایل پیدا می‌کند تا در موقعیت‌های مشابه، منفعت دریافتی را با ارائه با همان منبع یا سایر منابع جبران نماید. در این راستا پاسخ‌گوی شماره ۷ بیان می‌کند: «اگر واقعاً قدردانی رخ بدهد، فرد تلاش می‌کند تا در آینده، به دیگران کمک نماید». پاسخگوی شماره ۱۳ بیان می‌کند: «معمولاً قدردانی سبب می‌شود تا فرد تلاش کند تا به دیگران کمک نماید».

در متون بومی علامه طباطبایی در مورد حقیقت شکر می‌گوید: شکر عبارت است از صرف نعمت به گونه‌ای که یادآور منعم و نشان‌دهنده احسانش باشد و در مورد پروردگار متعال به ایمان به او و تقوا منجر شود (طباطبائی، ۱۴۲۲: ۲۱). از حضرت رضا (ع) روایت است: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ»؛ (محمدی ری شهری، ۱۴۱۴). هر کس مخلوق‌های نعمت‌دهنده را سپاس نگوید، خدا را سپاس نگفته است. امام صادق (علیه‌السلام) نیز فرمودند: «اشْكُرْ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْكَ؛ از آن کسی که به تو نعمت رسانده، تشکر کن (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴.ق). بنابراین بر اساس متون دینی، شکرگزاری و قدردانی زمانی صورت خواهد گرفت که منجر به عملی در جهت جبران قدردانی باشد. رفتار قدردانی در متون دینی، تنها محدود به عامل دریافت‌کننده نیست، بلکه عامل ارائه‌کننده نیز در ازای رفتار قدرداناانه عامل دریافت‌کننده، کنش بیشتری را صورت می‌دهد، چنان‌چه خداوند درقران می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ (بقره، ۱۵۲)»، یا درباره حضرت ابراهیم می‌فرماید: «شَاكِرًا لِنِعْمَةِ وَهَدَاهِ الْإِلَهِي صِرَاطٍ مُسْتَقِيمًا» (نحل، آیه ۱۲۱)؛ چون حضرت ابراهیم نسبت به نعمت‌های الهی شکرگزار بود و در این راه ایستادگی کرد و از مشرکان اعراض نمود، خداوند وی را به عنوان رسول خویش برگزید و به راه راست هدایت کرد.

در کل تمامی مؤلفه‌های بومی قدردانی را می‌توان در این روایت از امام سجاد جست‌وجو نمود که حداقل قدردانی را شناخت نعمت و بالاترین حد آن را انجام رفتار جبرانی می‌داند. امام سجاد (علیه‌السلام) در رساله حقوق می‌فرماید: «حق کسی که به تو خوبی می‌کند این است که از او تشکر نمایی و احسانش را به زبان آوری و از وی به نیکی یاد کنی و میان خود و خداوند برایش خالصانه دعا کنی. اگر چنین رفتاری کردی، بدون شک در نهدن و آشکار از او قدردانی کرده‌ای. علاوه بر آن اگر روزی توانستی نیکی او را جبران کنی، سعی کن جبران نمایی (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۴۶).

### سؤال سوم: عوامل مؤثر در فرایند قدردانی چیست؟

بر اساس نظر پاسخ‌گویان می‌توان عوامل قدردانی را در سه دسته منبع دریافت‌کننده، منبع ارائه‌کننده و آن‌چه که ارائه می‌شود (منبع ارائه شده/ دریافتی) تقسیم نمود.

#### • ماهیت منبع ارائه‌کننده

منبع ارائه‌کننده، عاملی است که اقدام به ارائه چیزی یا منفعتی می‌کند. این منبع می‌توان اشکال و انواع مختلفی داشته باشد، اما آن‌چه که در شناخت و تشخیص یک منبع به‌عنوان منبع ارائه‌کننده در فرایند قدردانی مهم است، نیت و ماهیت نیک منبع است که به شیوه‌ای نیک نیز رفتار می‌نماید. در همین راستا پاسخگوی شماره ۱۱ بیان می‌کند: «وقتی می‌توان کسی را به‌عنوان عامل قدردانی در نظر گرفت که اولاً خودش نیک سرشت باشد و نیت خیرخواهانه و خوبی داشته باشد و سعی کند که به شیوه‌ای نیک و خوب اقدام به ارائه منبع نماید». منابعی که چنین ویژگی‌هایی نداشته باشند را نمی‌توان به‌عنوان منبع ارائه‌کننده منفعت در نظر گرفت، به گونه‌ای که پاسخگوی شماره ۱۴ بیان می‌کند: «پذیرفتن بعضی چیزها از بعضی‌ها، ذلت است». در متون بومی نیز خداوند بیان می‌کند که بخشش‌ها و موهبت‌های خداوند از روی فضل و بخشش او است. خداوند می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ»، خداوند صاحب فضل و کرامت بر بندگان است ولی بیشتر مردم شکر نمی‌کنند (غافر: ۶۱).

این عامل انواع مختلفی دارد که می‌تواند دارای شعور و آگاهی باشد و یا فاقد آن باشد. انواع منابع ارائه‌کننده قدردانی را می‌توان بدین صورت برشمرد:

**خداوند و نعمت‌های او:** یکی از منابع قدردانی خداوند و نعمت‌هایی است که به انسان داده شده است. در روایت‌ها و منابع متعدد دینی و بومی بر تأکید قدردانی و سپاس‌گزاری از خداوند در هر شرایطی تأکید شده است. قدردانی از خداوند در برداننده نعمت‌هایی که او به ما داده است نیز می‌شود. این امر می‌تواند مصداقی از این آیه مبارک باشد: «إِنْ يَشَأْ يُسْكِنَ الرِّيحَ فَيَظْلَلْنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ (شوری: ۳۳)؛ اگر او اراده کند باد را ساکن می‌سازد تا آن‌ها بر روی دریا بی‌حرکت بمانند، در این نشانه‌هایی است برای هر صبور شکرگزار. یا در آیه دیگری خداوند می‌فرماید: «لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» از رحمت خویش شب و روز را برای شما فرستادیم تا در آن بیازامید و از فضل خدا طلب نمایید، شاید که شاکر باشید (قصص، آیه ۷۳).

**نیروهای ماوراءالطبیعه نیک:** نیروهای نیک نیروهایی هستند که خداوند آفریده است و در پی خیر و منفعت رساندن به انسان هستند. بر این اساس نیروهای شر، حتی اگر منفعتی ارائه کنند، برای انسان ضرر و زیان است و نباید آن را پذیرفت و قدردانی صورت داد. پاسخگوی شماره ۶ بیان می‌کند: «انسان باید از خداوند و نیروها و موجودات نیکی که او آفریده است، سپاس‌گزاری کند. در این باره می‌توان به پیامبر، امامان و معصومین اشاره کرد که سختی‌های بسیاری را برای مسلمانان کشیده‌اند». خداوند در قرآن می‌فرماید: «لَا تَجْعَلُوا دُعَاءَ الرَّسُولِ بَيْنَكُمْ كَدُعَاءِ بَعْضِكُمْ بَعْضًا. هر گاه خواستید پیامبر را صدا بزنید او را مانند مردی عادی صدا نزنید» (سوره قلم، آیه ۴)؛ یا خداوند در سوره انبیا آیه ۱۰۷ در مورد پیامبر می‌فرماید: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ»

**خانواده:** بر اساس مصاحبه‌های صورت گرفته می‌توان بیان داشت که خانواده نیز یکی از مهم‌ترین منابع قدردانی است. در همین رابطه خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي

عَامِينَ أَنْ اشْكُرْ لِي وَوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ؛ (لقمان، ۱۴) ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش هر روز با زحمتی روی زحمت حمل کرد (و دوران بارداری را با رنج‌های فراوان پشت سر گذاشت) و دوران شیر خوارگی او در دو سال (با زحمت فراوان) صورت می‌گیرد، به انسان گفتیم که برای من و برای پدر و مادرت شکرگزاری کن که بازگشت همه شما به سوی من است». امام رضا (علیه‌السلام) فرمودند: «مَنْ لَمْ يَشْكُرْ وَالِدَيْهِ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ؛ کسی که از پدر و مادرش تشکر نکند از خداوند متعال تشکر نکرده است»، (عاملی، ۱۴۱۲) نیز فرمودند: «ان الله أمر بالشكر له ولوالدين؛ همانا خداوند فرمان داده است از او و پدر و مادر تشکر کنید» (مجلسی، ۱۴۱۳. ق).

**جامعه:** از دیگر منابع قدردانی می‌توان به جامعه و انسان‌های دیگر اشاره نمود. در همین راستا در متون بومی، از حضرت رضا (ع) روایت است: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ»؛ (میزان الحکمه، ۱۴۱۴). هر کس مخلوق‌های نعمت‌دهنده را سپاس نگوید، خدا را سپاس نگفته است. بنابراین شکرگزاری از جامعه و اعضای آن یکی از جلوه‌های قدردانی و قدردانی از خداوند به عنوان بالاترین مرتبه قدردانی است. امام صادق (علیه‌السلام) نیز فرمودند: «اشْكُرْ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْكَ؛ از آن کسی که به تو نعمت رسانده، تشکر کن (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴. ق).

**خود:** یکی دیگر از منابع قدردانی خود فرد است. در متون و ادبیات دینی تأکید فراوانی بر سپاس‌گزاری از خود شده است، به گونه‌ای که کسی می‌تواند شکرگزار خداوند باشد که بتواند قدردان خود نیز باشد، چرا که کسی که نعمت خداوند را بشناسد در واقع خود را شناخته است. در روایتی حدیث امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «اگر به کسی خوبی کردی در واقع با این کار خود را گرامی داشته‌ای و به خودت آبرو داده‌ای، پس به سبب خوبی‌ای که به خودت کرده‌ای از دیگران خواهان تشکر مباش» (آمدی، ۱۴۰۷، ق).

#### • ماهیت منبع ارائه شده / دریافتی

منبع ارائه شده / دریافت شده می‌تواند شکل و ماهیت‌های مختلفی داشته باشد و می‌تواند دربردارنده هر آنچه که از منبعی به منبع دیگر ارائه می‌شود، را در بر گیرد. این منبع می‌تواند ماهیتی روانی و روحی داشته باشد، یعنی غیرمادی باشد و یا جنبه مادی داشته باشد. از اشکال روحی و روانی می‌توان به کمک فکری، غمخواری و ... اشاره نمود و از اشکال مادی می‌توان به هدیه گرفتن، کمک مالی، قرض و در کل هر آنچه که به صورت مادی از منبعی دریافت می‌شود، برشمرد. پاسخگوی شماره ۱۳ بیان می‌کند: «هدیه گرفتن را نیز می‌توان به عنوان نوعی منفعت در نظر گرفت»، پاسخ‌گوی شماره ۵ بیان می‌کند: «وقتی به کسی راه درست را نشان می‌دهید نیز کمک کردن است».

در متون بومی، خداوند، نعمت‌های بسیاری را برای انسان بر می‌شمارد و لزوم سپاس‌گزاری برای هر یک از آن‌ها را بیان می‌کند: «وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» خداوند برای شما گوش و چشم و دل آفرید تا شاکر باشید (نحل/۷۸)، یا «كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» ما این‌گونه آن‌ها [انعام] را برای شما رام کردیم، شاید که سپاس‌گزار باشید (حج: ۳۶)، یا «ثُمَّ عَفَوْنَا عَنْكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» سپس از شما گذشتیم، شاید که سپاس‌گزار باشید (بقره: ۵۲). در این آیه گذشت از خطاها و اشتباهات نیز به عنوان موردی یاد شده است که لزوم قدردانی را نشان می‌دهد. بنابراین قدردانی تنها منوط به دریافت موهبت نیست و قدردانی در تمامی مواردی که حتی فرد موهبتی دریافت نکرده است، بلکه منبع ارائه شده می‌تواند گذشت و عفو باشد، نیز ضروری است.

#### • ماهیت منبع دریافت‌کننده

منبع دریافت‌کننده به تمامی منابعی گفته می‌شود که منبع ارائه شده را از منبع ارائه‌کننده دریافت می‌کنند. این منبع همان منابع ارائه‌کننده هستند که چیزی را از سایر منابع دریافت می‌کنند. علاوه بر این، منابعی که سرشتی نیک ندارند، نیز می‌توانند از منابع نیک چیزی یا نیکی را دریافت کنند. بنابراین از نظر متخصصان بومی، بر خلاف منبع ارائه‌کننده، منبع دریافت‌کننده لزوماً دارای سرشتی نیک نیست و می‌تواند سرشتی شر نیز داشته باشد و یا گناه کار باشد. به عنوان مثال پاسخگوی شماره ۶ بیان می‌کند: «انسان در خسر و زیان است؛ اما خداوند باز هم به او نیکی می‌کند. خداوند،

انسان‌های گناهکار زیادی را به لطف خود برکت و خیر داده است». یا پاسخگوی شماره ۸ بیان می‌کند: «مهم نیست که چه چیزی به چه کسی کمک می‌کند، بلکه مهم این است که بدانی او نیازمند است». در همین راستا خداوند بارها در قرآن انسان را موجودی ناسپاس می‌داند که تنها تعداد کمی از آن‌ها شکرگزاری می‌کنند: «وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعِيشَةً قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ»، ما در آن وسائل معاش شما را قرار دادیم، ولی سپاس‌گزاری شما اندک است (اعراف: ۱۰) یا «وَلَا تَجِدُوا أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ»، بیشتر مردم شکر نمی‌کنند (اعراف: ۱۷).

### سؤال چهارم: ویژگی‌های اصلی عوامل فرایند قدردانی چیست؟

#### • منبع ارائه شده/ دریافتی

منبعی که ارائه می‌شود شکل‌دهنده پیوند و تعامل بین منبع ارائه‌کننده و منبع دریافت‌کننده است. در واقع بدون این منبع، فرایند قدردانی بین طرفین و عاملین قدردانی شکل نمی‌گیرد. این منبع دو ویژگی مهم منفعت‌رسانی و ارزشمندی است. منفعت‌رسان: در این حالت منبع دریافتی برای فرد خیر و منفعتی به همراه دارد. این حالت در شرایطی رخ می‌دهد که فرد، منفعتی را از منبع دیگری دریافت می‌کند که بدان نیازمند بوده و پاسخ‌گوی نیازهای فرد است. بر اساس تعریف بومی از قدردانی، پیشگیری از ضرر و آسیب را نیز می‌توان نوعی منفعت به حساب آورد. بنابراین منبع ارائه شده/ دریافتی ممکن است برای منبع دریافتی سودی به همراه داشته باشد و یا سبب جلوگیری از رسیدن آسیب و ضرری به فرد گردد. پاسخ‌گوی شماره ۹ بیان می‌کند: «ممکن است چیزی که فرد دریافت می‌کند، منفعت زیادی برای فرد داشته باشد، اما وقتی چیزی که کسی به فردی می‌دهد تا جلوی ضرری را بگیرد، نیز منفعت است».

از دیگر ویژگی‌های منبع ارائه شده/ دریافتی، ارزشمند پنداری از نظر یکی از طرفین قدردانی است. ارزشمندی منبع ارائه شده/ دریافتی می‌تواند از نظر طرفین متفاوت باشد. ممکن است منبع ارائه شده/ دریافتی از نظر یکی از طرفین دارای ارزشمندی ناچیز یا حتی فقدان ارزشمندی باشد، اما از نظر یکی از طرف دیگر ارزش و اهمیت فراوانی داشته باشد. پاسخ‌گوی شماره ۴ بیان می‌کند: «ممکن است آن‌چه که کسی ارائه می‌کند برای وی، ارزش چندان مهمی نداشته باشد، اما برای دیگری ارزش بسیار بالایی را داشته باشد».

#### • ویژگی منبع ارائه‌دهنده

منبع ارائه‌دهنده در فرایند قدردانی باید دارای ویژگی‌هایی باشد تا بر اساس آن بتواند فرایند قدردانی را آغاز و تداوم بخشد. اولین ویژگی منبع ارائه‌دهنده، توانایی شناخت نیازهای منبع دریافت‌کننده است؛ بنابراین منبع ارائه‌دهنده باید بتواند نیاز منبع دریافت‌کننده را تشخیص دهد. دومین ویژگی پذیرش نیاز منبع دریافت‌کننده است. پس از شناخت، منبع ارائه‌دهنده باید نیاز منبع دریافت‌کننده را بپذیرد. نیت صحیح: منبع ارائه‌دهنده باید در ارائه منبع، نیت و قصد نیکی داشته باشد. داشتن منبع ارائه شده و توان ارائه آن: بر این اساس، منبع ارائه‌دهنده باید چنین منبعی را در اختیار داشته باشد و قدرت ارائه آن را نیز داشته باشد. همچنین ارائه چنین منبعی برای منبع دریافت‌کننده نباید فراتر از توان باشد. پاسخ‌گوی شماره ۷ بیان می‌کند: «وقتی که فرد تشخیص می‌دهد فرد خیر، صادقانه به فرد کمک می‌کند، واکنش‌های مثبتی دارد و احساس شادی می‌کند». پاسخ‌گوی شماره ۱ بیان می‌کند: «خداوند از تمام نیازهای ما اطلاع دارد، بنابراین هرچه می‌خواهد برای ما خیر و برکت است».

در متون بومی به شیوه‌های مختلفی اشاره می‌شود که بیان می‌کنند که خداوند بر تمامی نیازهای انسان آگاه است. همچنین آیه‌های دیگری بیان می‌کنند که خداوند از روی بخشندگی و بخشش به انسان می‌بخشد: «إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» به درستی که پروردگار ما غفور و شکور است (فاطر: ۳۴). در همین راستا خداوند در قرآن خود را به گونه‌ای معرفی می‌کند که دانا و توانا به تمامی نیازهای انسان است و می‌تواند آن‌ها را برآورده کند، همچنین خداوند تمامی موهبت‌هایی را که به انسان ارزانی می‌دارد، با اهمیت و با ارزش می‌پندارد که نیازمند شکرگزاری انسان است. خداوند در

آیه ۱۸ سوره نحل می‌فرماید: «وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ». و اگر نعمت‌های خدا را بشمارید هرگز نمی‌توانید آن را احصا کنید، خداوند غفور و رحیم است». همچنین در قرآن خداوند با نام‌های بسیاری مانند «الرَّحْمَنُ» معرفی شده است که بیانگر منفعت‌رسان بودن خداوند است. بر این اساس، قدردانی در قبال کسی صورت می‌گیرد که به انسان منفعت می‌رساند و منبع ارائه‌کننده نسبت به منبع دریافت‌کننده، منفعت‌رسان است. البته شکل و نوع این منفعت‌رسانی می‌تواند متفاوت باشد. چنان‌که قرآن می‌فرماید، یکی از صفات خداوند غفور و بخشنده بودن او است و غفور بودن خداوند نیز یکی از نعمت‌هایی است که خداوند به انسان عطا نموده است که لازمه آن شکرگزاری است؛ چرا که بخشش اشتباهات از طرف منبع ارائه‌کننده نیز باید مورد قدردانی واقع گردد.

#### • منبع دریافت‌کننده

منبع دریافت‌کننده در فرایند قدردانی نیز باید دارای ویژگی‌هایی باشد تا فرایند قدردانی برقرار گردد. اولین ویژگی شناخت نیازهای خود و یا شناخت منبع دریافتی است؛ بنابراین فرد یا چیزی که منفعت یا چیزی را از دیگری دریافت می‌کند، باید بتواند آن را تشخیص دهد و آن را متناسب با نیازهای خود ارزیابی نماید. پس از شناخت منبع دریافت‌کننده باید ویژگی‌های روانی مثبتی داشته باشد تا بتواند نسبت به دریافت منبع ارائه شده پذیرا باشد و با گشودگی آن را دریافت نماید. از جمله چنین ویژگی‌هایی می‌توان به داشتن حالات هیجانی و شناختی مثبت نسبت به دریافت کمک از دیگران، علاقه‌مندی به دریافت منبع ارائه شده، و اعتماد به نفس اشاره نمود. پاسخ‌گوی شماره ۱۴ بیان می‌کند: «قدردانی زمانی رخ می‌دهد که وقتی فرد چیزی را دریافت می‌کند، نیت فرد ارائه‌کننده را خوب بداند و از دریافت چنین چیزی احساس شادی و خرسندی داشته باشد».

پذیرا بودن نعمت و شناخت آن در متون بومی به اشکال مختلف مورد تأیید قرار گرفته است، چنان‌که خداوند می‌فرماید، «ومن ینقلب علی عقبیه فلن یضر الله شیئاً و سیجزی الله الشاکرین» و هرکس به گذشته برگردد، زبانی به خداوند نمی‌رساند و به زودی خداوند شاکران را پاداش خواهد داد. بر اساس این آیه، قدردانان کسانی هستند که نسبت به نعمت‌های خداوند شاکر و قدردان باشند. از سوی دیگر، بر اساس متون بومی، بیشتر مردم درباره نعمت‌ها و شکرانه آن و قدردانی کردن از خداوند، تعمل و تعقل نمی‌کنند یعنی به شناخت منابع دریافتی نمی‌اندیشند و تفکر نمی‌کنند. چنان‌که خداوند در سوره نحل در آیه ۸۳ می‌فرماید: «یَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ یَنکِرُونَهَا وَأَکْثَرُهُمُ الْکَافِرُونَ» وَأَکْثَرُهُمْ لَایَعْقِلُونَ (المائدة: ۱۰۳)، وَلَکِنَّ أَکْثَرَهُمْ لَایَعْلَمُونَ (الأنعام/۳۷)، وَلَکِنَّ أَکْثَرَهُمْ یَجْهَلُونَ (الأنعام: ۱۱۱). این آیات بیانگر آن است که لزوم قدردانی را باید در تفکر و شناخت آن‌چه که خداوند به انسان بخشیده است، جست‌وجو نمود؛ اما برخی از افراد با وجود تفکر و عمل، به دلیل نداشتن ویژگی‌های روانی مثبت نسبت به قدردانی از خداوند کفر می‌ورزند.

#### سؤال پنجم: چند نوع قدردانی بومی وجود دارد؟

##### • قدردانی واقعی

قدردانی واقعی زمانی رخ می‌دهد که با احساس رضایت و شادی و خرسندی درونی همراه باشد، قدردانی درونی را به همراه داشته باشد. این نوع قدردانی در شرایط مناسب به قدردانی بیرونی نیز سرایت می‌کند. پاسخ‌گوی شماره ۱۴ بیان می‌کند: «قدردانی زمانی رخ می‌دهد که وقتی فرد چیزی را دریافت می‌کند، نیت فرد ارائه‌کننده را خوب بداند و از دریافت چنین چیزی احساس شادی و خرسندی داشته باشد».

فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ. پس رزق و روزی را از خدا طلب کنید و او را بپرستید و شکرش را به جای آورید که به سوی او باز خواهید گشت (عنکبوت: ۱۷). بر اساس این آیه و بسیاری از آیات دیگر، قدردانی واقعی زمانی رخ می‌دهد که عامل دریافت‌کننده نسبت به آن‌چه که از عامل ارائه‌کننده دریافت کرده است، کاملاً شکرگزار باشد که به شکل‌های مختلف روی می‌دهد. چنان‌که که در سخن امام علی (ع)، عبادت به انگیزه شکر، به عبادت آزادگان و افضل اعمال تعبیر شده است (حرانی، ۱۴۰۴). همچنین در جای دیگری از حضرت علی (علیه‌السلام) روایت

شده است که فرمود: «بر عهده کسی است که به او انعام و احسانی شده، این که به خوبی و به نحو شایسته، بر نعمت‌دهنده نیکی کند و نعمت و احسان او را جبران نماید. اگر از جبران عملی و «مکافات» ناتوان بود، با ستایشی شایسته و ثنای نیک برخورد کند، اگر از ستایش زبانی هم ناتوان بود، حداقل نعمت را بشناسد و به نعمت‌دهنده محبت داشته باشد. اگر این را هم ندارد و نتواند، پس شایسته آن نعمت نیست (مجلسی، ۱۴۱۳). همچنین خداوند خود را به گونه‌ای توصیف می‌کند که از آن چه که به انسان می‌بخشد و از قدردانی انسان بی‌نیاز است؛ اما این قدردانی برای خود انسان مفید است: «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ» و خدایی است که معبودی جز او نیست، حاکم و مالک اصلی اوست، از هر عیب منزّه است، به کسی ستم نمی‌کند، امنیت بخش است، مراقب همه چیز است، قدرتمندی شکست‌ناپذیر که با اراده نافذ خود هر امری را اصلاح می‌کند و شایسته عظمت است خداوند منزّه است از آن چه شریک برای او قرار می‌دهند (حشر: ۲۳).

خداوند متعال در حدیث قدسی فرمود: «عبدی أتعنى أجعلك مثلي، أنا حي لا أموت أجعلك حيا لا تموت، أنا غني لا أفقر أجعلك غنيا لا تفتقر، أنا مهما أشاء يكون أجعلك مهما تشاء يكون. بنده‌ی من! مرا اطاعت کن تا تو را مثل خود سازم. من زنده‌ای هستم که نمی‌میرم تو را هم زنده‌ای قرار دهم که نمیری. من دارایی هستم که فقیر نمی‌شوم تو هم چنان سازم که فقیر نگردی. من هر چه را اراده کنم می‌شود تو را هم چنان قرار دهم که هر چه بشود» (الجواهر السنیه (حعاملی، ۱۳۸۹: ۷۰۹).

#### • قدردانی کاذب

قدردانی است که بدون رضایت و خرسندی و شادی درونی است، بلکه مسبب ایجاد احساس ناخوشایند در فرد می‌گردد. این نوع قدردانی که به صورت رفتار بیرونی بروز می‌کند و از قدردانی درونی شروع نمی‌شود. این نوع قدردانی بیشتر زمانی رخ می‌دهد که فرد ادراک مثبتی از فرد ارائه‌دهنده نداشته باشد، یا منبع ارائه شده را همسو با خواسته‌ها و نیازهای خود نداند. پاسخگوی شماره ۱۱ بیان می‌کند: «وقتی چیزی را دریافت می‌نماید و احساس می‌کنید همراه با منت است یا به نوعی طرف ناخواسته چنین چیزی را به فرد می‌دهد، ممکن است که فرد احساس خوبی از چنین منفعتی نداشته باشد و زمان قدردانی نیز احساس منت بکند».

در متون بومی از قدردانی کاذب به‌عنوان قدردانی تعبیر شده است که برای کسب مال یا منفعت است که نه دریافت‌کننده و نه ارائه‌دهنده از چنین عملی احساس خوشایندی دارند، بلکه برای طمع چنین اقدامی صورت می‌گیرد که خرسندی بلند مدت را در فرد به دنبال نخواهد داشت. به امام باقر (ع) عرض شد: عظیم‌ترین مردم از نظر قدر و منزلت کیست؟ فرمودند: کسی که باکی ندارد دنیا در دست چه کسی باشد. پس هر که خودش پیش خودش گرامی شد، دنیا در نظر او کوچک می‌شود؛ و هر کس که خودش پیش خودش پست گشت، دنیا در نظر او بزرگ جلوه می‌کند (جامع الأخبار: ۱۰۹). قرآن در این مورد می‌فرماید: «تمام جن و انس را جز برای عبادت خلق نکردم (ذاریات: ۵۹)»؛ بنابراین قدردانی که به غیر از خدا توجه داشته باشد و برخلاف آن چه که او فرموده است باشد، منحرف شدن از قدردانی واقعی است و برای انسان گمراهی و ذلت به بار خواهد آورد.

#### سؤال ششم: چگونه می‌توان قدردانی بومی را در افراد افزایش داد؟

بر اساس سؤالات و مفاهیم بررسی شده در مراحل پیشین، در مصاحبه‌ها علاوه بر پرسش درباره مفهوم، مؤلفه‌ها و عوامل قدردانی، از مشارکت‌کنندگان درباره راهکارهای تقویت قدردانی نیز سؤال شد. در مرحله تفسیر و تجمیع مضامین، راهکارهای افزایش قدردانی به عنوان یکی از مضامین اصلی از داده‌های مصاحبه استخراج گردید. سپس با یکپارچه‌سازی پاسخ‌ها، این راهکارها در سه سطح شناختی، هیجانی و رفتاری طبقه‌بندی شد و در نهایت، با اتکا به روابط میان مضامین شش‌گانه استخراج شده، مدل بومی قدردانی تدوین و ارائه گردید.

**اقدامات شناختی:** اقدامات شناختی به اقداماتی اشاره دارد که برای افزایش شناخت در فرایند قدردانی مورد نیاز است، که دارای مؤلفه‌های مختلف زیر است.

افزایش آگاهی: برای شروع قدردانی، ضروری است تا هر یک از طرفین قدردانی از شناخت و آگاهی کافی در مورد قدردانی، نیازها و ضرورت‌های خود، منبع ارائه شده/ دریافت شده برخوردار باشند و با اقدامات رفتاری/ شناختی مناسب نیز آشنا باشد. همچنین منابع دریافت‌کننده باید انواع منابع قدردانی را که وجود دارد بشناسند و منافع را که دریافت کرده‌اند تشخیص دهند.

همچنین افراد باید قدردانی را به‌عنوان فضیلتی اخلاقی بپذیرند که از سوی منبعی نیک برای بهبود وضعیت فرد و یا خرسند کردن فرد ارائه می‌گردد. بدین منظور نیاز است تا منبع دریافت‌کننده و افراد هیجانانگیز مثبت را در مورد قدردانی شناسایی نموده و هیجانانگیز منفی خود را نیز در مورد قدردانی بشناسند تا بدین‌سان زمینه را برای شناخت قدردانی به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی فراهم آورند.

به طور خلاصه اقدامات شناختی را می‌توان به صورت زیر برشمرد:

- آگاهی و شناخت نیازها و ضرورت‌های خود
- هیجانانگیز مثبت و منفی
- شناخت قدردانی و تلقی قدردانی به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی
- شناخت منابع قدردانی
- شناخت و ادراک منافع دریافت شده یا پیشگیری از ضررها و آسیب‌ها
- شناخت راهکارهای شناختی و فراشناختی گشودگی و پذیرش، همدلی
- شناخت راهکارهای ارائه شده در متون دینی برای قدردانی

### اقدامات هیجانی

اقدامات شناختی به مجموعه اقداماتی اشاره دارد که سبب افزایش هیجانانگیز مثبت در فرایند قدردانی و دریافت منبع از طرفین رخ می‌دهد. بر اساس این اقدامات هیجانانگیز مثبتی همانند شادی و خرسندی در افراد افزایش می‌یابد و هیجانانگیز منفی ناشی از دریافت یا ارائه منبع کاهش پیدا می‌کند. اقدامات هیجانی را می‌توان به صورت زیر برشمرد:

- رشد هیجانانگیز مثبت مانند
- پی بردن به اهمیت خود در جهان
- کاهش هیجانانگیز منفی
- پرورش رویکرد هیجانی مثبت‌نگر
- تقویت پذیرا بودن و گشودگی و همدلی
- پرورش ویژگی‌های فردی مثبت (مانند اعتماد به نفس، عزت نفس)

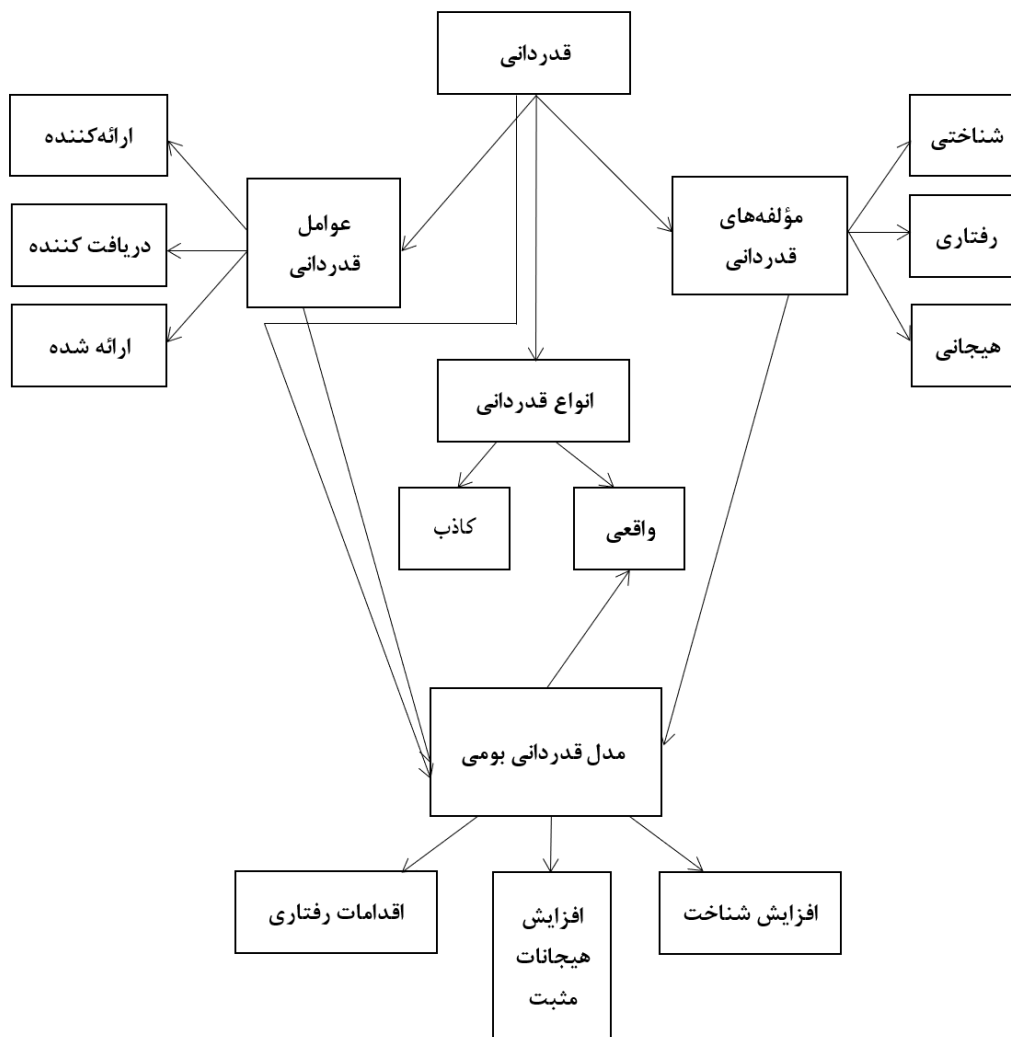
### رفتاری (تعاملی)

اقدامات رفتاری یا تعاملی به اقداماتی اشاره دارد که فرایند تعامل و رفتار فرد را در موقعیت‌های قدردانانه افزایش می‌دهد و سبب می‌شود تا افراد رفتارهای قدردانانه خود را شکل داده یا تقویت نماید.

- توجه به سلامت، و نعمت‌هایی که خداوند به انسان بخشیده است
- پرورش سبک زندگی قدردانانه
- پرورش قدردانی درونی و بیرونی
- شکل دادن تعامل و ارتباط عاطفی با دیگران

- تقویت روابط و تعاملات
- تقویت رفتار قدرانانه (شکرگزار بودن، قدردانی کردن)
- تهیه لیست قدردانی
- تمرین و تکرار روزانه قدردانی

بر اساس تجمیع مضامین استخراج شده، مدل بومی قدردانی دارای چهار لایه مفهومی است: (۱) مفهوم قدردانی، (۲) مؤلفه‌ها (شناختی، هیجانی، رفتاری)، (۳) عوامل و ویژگی‌های فرایند (منبع ارائه‌کننده، منبع دریافت‌کننده و ماهیت منبع ارائه شده)، (۴) پیامدهای فرایندی شامل تمایز میان قدردانی واقعی و کاذب و نیز راهکارهای افزایش قدردانی در سه سطح شناختی، هیجانی و رفتاری. روابط میان این لایه‌ها بر اساس الگوهای تکرارشونده در اظهارات مشارکت‌کنندگان ترسیم و به صورت مدل نهایی ارائه شد.



شکل ۱. مدل نهایی قدردانی

#### ۴- نتیجه‌گیری

تمامی ویژگی‌ها و حالت‌های شخصیتی، روانی و فضیلت‌های اخلاقی تحت تأثیر محیط زندگی افراد و عوامل فرهنگی و اجتماعی آنان قرار دارد. بر این اساس، تحقیق حاضر در پی بررسی مفهوم قدردانی از نظر متخصصان داخلی بود.

قدردانی بومی همانند قدردانی غیربومی به عنوان حالتی تعریف شده است که در آن منبعی، چیزی را از دیگری دریافت می‌کنند که ممکن است پاسخ‌گوی نیازهای فرد باشد، یا سبب ایجاد خرسندی در فرد گردد. این نیازها می‌تواند دریافت منفعت باشد یا پیشگیری از یک ضرر. اما مدل تعریف بومی از قدردانی بیان می‌کند که منبع دریافتی لزوماً ارائه‌کننده منفعت یا ضرر نیست و فاقد ارزش نیازی باشد (مانند دریافت یک هدیه که ارزش نیازی چندانی برای فرد ندارد) و یا حتی فرد آن را زیان‌آور ادراک کند (مانند مشیت‌های الهی). چنین تعریفی از قدردانی بومی، آن را به قدردانی از نظر ایمونز و مک کالوک (۲۰۰۳) نزدیک می‌کند که معتقدند قدردانی یک عشق است که برای شکل‌گیری پیوندهای انسانی ایجاد شده است؛ اما در تعریف بومی از قدردانی، برخلاف بونو و مک‌الخ (۲۰۰۶) و مک‌الخ و همکاران (۲۰۰۸)، تسانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، نلسون و لووبومیرسکی (۲۰۱۶) است و در مدل بومی، می‌تواند ناشی از سزاوار و شایسته بودن فرد باشد و ارزش کالای ارائه شده نه تنها از طرف دریافت‌کننده ارزش‌گذاری می‌شود، بلکه حتی ارزشیابی آن از طرف منبع ارائه‌کننده نیز مهم است.

سه مؤلفه قدردانی در مدل بومی عبارتند از مؤلفه شناختی (شناخت و آگاهی از منبعی که ارائه می‌شود)، هیجانی (داشتن هیجان‌ات مثبت و پذیرش قدردانی به عنوان فضیلتی اخلاقی) و رفتاری (یعنی اقدامات شروع و تداوم قدردانی). از مؤلفه‌های مهم در مدل قدردانی بومی، نیت صحیح و صداقت منابع در قدردانی است که هر دو طرف قدردانی را در بر می‌گیرد. بر این اساس در مدل بومی قدردانی، نیت و هدف منبع ارائه‌کننده قدردانی و نیز ادراک دریافت‌کننده قدردانی از اهمیتی اساسی برخوردار است تا آن را به عنوان عزت یاد کند یا ذلت. بر همین اساس، این مدل قدردانی را به دو نوع قدردانی واقعی و کاذب تقسیم‌بندی می‌نماید که قدردانی واقعی سبب افزایش هیجان‌ات مثبت می‌گردد. قدردانی کاذب ممکن است سبب افزایش هیجان‌ات منفی در منبع دریافت‌کننده قدردانی گردد، چرا که در فرایند قدردانی، یکی از منابع به درستی عمل ننموده است. این اختلال ممکن است ناشی از نیت و هدف ارائه‌کننده قدردانی نشأت بگیرد و یا ناشی از ادراک و شناخت ناقص و یا اشتباه دریافت‌کننده قدردانی. قدردانی واقعی زمانی رخ می‌دهد که نیت ارائه‌کننده و ادراک دریافت‌کننده از فرایند قدردانی مثبت ارزیابی گردد؛ اما در مدل بومی قدردانی، تنها منبع ارائه‌کننده قدردانی واقعی، خداوند و آن‌چه که او فرموده است، سایر منابع ممکن است سبب ایجاد ذلت گردد؛ بنابراین قدردانی واقعی در ارتباط با مفهوم دینی شکل گرفته است.

بر اساس آن‌چه بیان شد می‌توان بیان نمود که در مدل بومی از قدردانی، مؤلفه‌های ماوراءالطبیعه به خصوص خداوند از اهمیتی اساسی در قدردانی برخوردار است. به گونه‌ای که تعاریف، ویژگی‌ها، ماهیت و قدردانی را تحت تأثیر قرار داده است. بنابراین می‌توان بیان داشت که دین اسلام در مرکزیت مدل بومی قدردانی قرار دارد. در مدل قدردانی بومی، تمامی چیزها (شامل منفعت‌ها و ضررهای) که از برخی منابع خاص مانند خداوند دریافت می‌گردد، به عنوان منفعت شناخته می‌شود، که ممکن است فرد از آن‌ها آگاهی نداشته باشد؛ لذا فرد باید نسبت به آن‌ها شکرگزار و سپاس‌گزار باشد. از همین رو است که در قدردانی بومی، در قدردانی واقعی و در ارتباط با خداوند، عامل شناختی از اهمیت کمتری برخوردار می‌گردد و مؤلفه‌های هیجانی و رفتاری (یعنی شکرگزاری) از اهمیت بالاتری برخوردار است.

بر این اساس در مدل بومی قدردانی، نوعی انحراف شناختی صورت می‌گیرد و قدردانی واقعی قدردانی است که در همه حال از خداوند و فرموده‌های وی و آن‌چه که ارائه می‌گردد، قدردانی به عمل آید. بنابراین در قدردانی واقعی در ارتباط با خداوند و فرموده‌های وی، تنها ادراک خداوند کافی است و شناخت، هیجان‌ات و رفتارهای قدردانانه باید صورت گیرد.

همچنین قدردانی به تمامی ابعاد زندگی انسان از ماوراءالطبیعه، جهان، محیط اجتماعی و خود گسترش پیدا می‌کند و تمامی جوانب زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر این اساس، زندگی قدردانانه به خصوص در ارتباط با خداوند در تمامی مراحل زندگی همراه فرد است. در همین راستا مدل بومی قدرانی بیان می‌کند که منابع خاص مانند خداوند،

<sup>1</sup>. Tsang

انسان را بارها دعوت به برشمردن منافع دریافتی از سوی خداوند تشویق می‌کند و راهکارهای عملی نیز بدین منظور ارائه می‌کند تا بدین صورت هیجانات مثبت همانند قدردانی را در افراد افزایش دهد.

در پایان باید بیان داشت که در مدل بومی علاوه بر اینکه قدردانی به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی شناخته می‌شود، باید به عنوان بخشی از ویژگی شخصیتی و سبک زندگی قدردانانه افراد تبدیل شوند، چرا که انسان باید هر لحظه به یاد خداوند باشد.

## ۵- سپاس‌گزاری

در انتها از تمام افرادی که بنده را در این تحقیق یاری نموده‌اند کمال تشکر و قدردانی می‌نمایم.

## ۶- منابع

- آقابابایی، نرگس، فراهانی، حسین، و فاضلی مهرآبادی، علی (۱۳۸۹). سنجش قدردانی در دانشجویان و طلاب: بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه قدردانی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۶، ۷۵-۸۸.
- آمدی، عبدالواحد (۱۴۰۷ق). *غررالحکم و دررالکلم*. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- ابن‌شعبه حرّانی، حسن بن علی (۴۰۴ق). *تحف العقول عن آل الرسول*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- اصفهانی، حسین بن محمد راغب (۱۳۷۶). *کرانه سعادت (ترجمه سیدمهدی شمس‌الدین؛ چاپ دوم)*. قم: نورنگار.
- اصفهانیان، محمود؛ سالاروند، ابراهیم؛ سالاری‌فر، محمدرضا؛ و داودی، عبدالوحید (۱۴۰۱). تدوین مدل مفهومی قدردانی مبتنی بر مؤلفه‌های شکر اسلامی. *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، ۸(۱۷)، ۷۵-۹۳.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸). *تسنیم: تفسیر قرآن کریم (مجموعه چندجلدی)*. قم: مرکز نشر اسراء.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۹). *کلیات حدیث قدسی (ترجمه زین‌العابدین کاظمی خلخالی)*. تهران: نشر دهقان.
- ربانی گلپایگانی، علی (تلخیص). *بی‌تا*. *محاضرات فی الإلهیات (اثر: جعفر سبحانی)*. قم: مؤسسه النشر الاسلامی (جامعه مدرسین حوزه علمیه قم).
- سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۶). تبیین جایگاه شکر و قدردانی در آموزه‌های اسلامی. *نشریه معرفت*، ۲۶(۲۴۱)، ۴۷-۶۰.
- شریفی‌نیا، محمدحسین (۱۳۹۲). *الگوهای روان‌درمانی یکپارچه (چاپ دوم)*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۲۲ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: الاعلمی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳ق). *الکافی*. بیروت: دارالأضواء.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۴۲۲). *میزان الحکمه*. قم: دارالحدیث.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۷۶). *شرح چهل حدیث*. قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۰). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- قرآن کریم. *بی‌تا*. *قرآن کریم*.

## References

- Aghababai, N., Farahani, H., & Fazeli Mehrabadi, A. (2010). Sanjesh-e qardrani dar daneshjuyan va tolabe: Barrasi-ye vizhegiha-ye ravansanji-ye porseshname-ye qardrani. *Motale'at-e Eslam va Ravanshenasi*, 6, 75-88. [In Persian]
- Ali, S. A., Ahmed, M., Bhatti, O. K., & Farooq, W. (2020). Gratitude and its conceptualization: An Islamic perspective. *Journal of religion and health*, 59(4), 1740-1753.
- Amadi, A. (1407 AH). *Ghurar al-hikam wa durar al-kalim*. Beirut: Mu'assasat al-A'lami lil-Matbu'at. [In Arabic]
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of cognitive psychotherapy*, 20(2), 147.

- Chalmiers, M. A., Istemi, F., & Simsek, S. (2023). Gratitude to God and its psychological benefits in Islamic contexts: A systematic review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(5), 405-417.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Esfahanian, M., Salarvand, E., Salarifar, M. R., & Davudi, A. (2022). Tadvin model-e mafhumi-ye qardrani mobtani bar mo'allefha-ye shokr-e Eslami. *Pazhuheshnameh-ye Ravanshenasi-ye Eslami*, 8(17), 75-93. **[In Persian]**
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The journal of positive psychology*, 4(5), 408-422.
- Graham, S. M., Fincham, F. D., & Lambert, N. M. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207.
- Harpman, E. J. (2004). Gratitude in the history of ideas. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 19-36). Oxford University Press.
- Horr Ameli, M. ibn H. (2010). *Kolliyat-e hadith-e qudsi* (Z. Kazemi Khalkhali, Trans.). Tehran: Nashr-e Dehghan. **[In Persian]**
- Ibn Shu'bah al-Harrani, H. ibn A. (1404 AH). *Tuhaf al-'uqul 'an Al al-Rasul*. Qom: Jame'eh-ye Modarresin Howzeh-ye Elmiyeh Qom. **[In Arabic]**
- Javadi Amoli, A. (1999). *Tafsir-e Tasnim: Tafsir-e Qur'an-e Karim* (Multi-volume set). Qom: Markaz-e Nashr-e Esra. **[In Persian]**
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of personality assessment*, 82(3), 291-305.
- Kulaynī, M. ibn Y. (1413 AH). *Al-Kafi*. Beirut: Dar al-Adwa'. **[In Arabic]**
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.
- Makarem Shirazi, N. (2001). *Tafsir-e Nemuneh*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyyah. **[In Persian]**
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281-285.
- Mohammadi Reyshahri, M. (1422 AH). *Mizan al-hikmah*. Qom: Dar al-Hadith. **[In Arabic]**
- Mousavi Khomeini, S. R. (1997). *Sharh-e chehel hadith*. Qom: Mu'assasat Tanzim va Nashr-e Asar-e Imam Khomeini. **[In Persian]**
- Nelson, K. S., & Lyubomirsky, S. (2016). Gratitude. In *Encyclopedia of Mental Health* (Vol. 2, pp. 277-282). Academic Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press.
- Rabbani Golpaygani, A. (n.d.). *Mohazerat fi al-ilahiyat* (Talkhis az asar-e J. Sobhani). Qom: Mu'assasat al-Nashr al-Islami (Jame'eh-ye Modarresin Howzeh-ye Elmiyeh Qom). **[In Arabic]**
- Raghīb al-Isfahani, H. ibn M. (1997). *Karaneh-ye sa'adat* (S. M. Shams al-Din, Trans.; 2nd ed.). Qom: Noornegaar. **[In Persian]**
- Rashidian, A., Eccles, M. P., & Russell, I. (2008). Falling on stony ground? A qualitative study of implementation of clinical guidelines' prescribing recommendations in primary care. *Health policy*, 85(2), 148-161.
- Salarvand, E. (2017). Tabyin-e jaygah-e shokr va qardrani dar amuzeh-ye Eslami. *Ma'refat*, 26(241), 47-60. **[In Persian]**
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (edgmont)*, 7(11), 18.
- Sharifinia, M. H. (2013). *Olguha-ye ravandarmani-ye yekparcheh* (2nd ed.). Qom: Pazhuheshgah-e Howzeh va Daneshgah. **[In Persian]**
- Tabataba'i, S. M. H. (1422 AH). *Al-Mizan fi tafsir al-Qur'an*. Beirut: Al-A'lami. **[In Arabic]**
- The Holy Qur'an. (n.d.). *The Holy Qur'an*. **[In Arabic]**

- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157-167.
- Van Dusen, J. P., Tiamiyu, M. F., Kashdan, T. B., & Elhai, J. D. (2015). Gratitude, depression and PTSD: Assessment of structural relationships. *Psychiatry research*, 230(3), 867-870.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–194). Oxford University Press.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43–48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.