

راهکارهای اسلامی برای تقویت حس شکرگزاری در نسل نوپا

پری باباکشی زاده^۱

چکیده

شکرگزاری به معنای سپاس و قدردانی از نعمت‌ها و استفاده صحیح از آن‌ها در مسیر رضای الهی است. در تعالیم اسلامی، این فضیلت اخلاقی جایگاه ویژه‌ای دارد و نقش مهمی در تربیت فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. هدف پژوهش حاضر بررسی راهکارهای تقویت روحیه شکرگزاری در کودکان از دیدگاه اسلام است تا زمینه‌ساز پرورش نسلی مؤمن، مسئولیت‌پذیر و شاداب گردد. روش تحقیق به صورت توصیفی - تحلیلی بوده و با بهره‌گیری از منابع اسلامی مانند قرآن کریم، روایات معصومین (علیهم السلام) و آثار تربیتی، مبانی نظری و شیوه‌های کاربردی استخراج و بررسی شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که راهکارهایی چون الگوسازی والدین و مربیان، آموزش ساده و متناسب با سن کودک، تشویق به بیان کلامی شکر، تمرین عملی قدردانی در موقعیت‌های روزمره و ایجاد پیوند عاطفی با خداوند از مهم‌ترین ابزارهای تقویت این روحیه هستند. نتیجه پژوهش بیانگر آن است که نهادینه‌سازی شکرگزاری در کودکان نه تنها به رشد معنوی و آرامش روانی آنان کمک می‌کند، بلکه موجب تقویت روابط اجتماعی و انسجام اخلاقی در جامعه نیز خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: اخلاق اسلامی، شکرگزاری، کودکان.

^۱ - دانش آموخته سطح دو مدرسه علمیه فاطمیه (سلام الله علیها) مشگین شهر
- در حال تحصیل مقطع سطح سه مرکز آموزش های غیر حضوری قم

مقدمه

شکرگزاری به معنای سپاس و بهره‌گیری صحیح از نعمت‌ها در مسیر رضای الهی است. در نگاه اسلامی، شکر تنها گفتن کلمه‌ای بر زبان نیست، بلکه فرآیندی سه‌گانه شامل شناخت نعمت و منعم، احساس درونی قدردانی و بروز آن در رفتار و کردار است. این فضیلت اخلاقی سبب می‌شود انسان در برابر نعمت‌های الهی و محبت‌های دیگران بی‌تفاوت نباشد و همواره نگاه مثبتی به زندگی داشته باشد. نقش شکرگزاری در تربیت کودکان به مراتب پررنگ‌تر است، زیرا دوران کودکی بهترین فرصت برای شکل‌گیری شخصیت، تثبیت ارزش‌ها و پرورش فضایل اخلاقی به شمار می‌آید. کودکانی که از همان ابتدا با این روحیه پرورش یابند، نه تنها رابطه‌ای عمیق‌تر با خداوند برقرار می‌کنند، بلکه به ویژگی‌هایی مانند قناعت، صبر، مثبت‌نگری و همدلی نیز دست می‌یابند. این خصایص آنان را در آینده به انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر، اخلاق‌مدار و اجتماعی تبدیل می‌کند و موجب می‌شود در روابط فردی و جمعی خود انصاف، احترام و محبت بیشتری نشان دهند.

پرداختن به تربیت شکرگزاری از منظر اسلام ضرورتی انکارناپذیر است، زیرا بی‌توجهی به آن می‌تواند پیامدهایی چون ناسپاسی، خودمحوری، ضعف در پیوندهای عاطفی و کاهش حس همبستگی اجتماعی را به دنبال داشته باشد. در دنیای امروز که کودکان بیش از پیش در معرض مصرف‌گرایی، مقایسه‌گری و بی‌توجهی به ارزش‌های اخلاقی قرار دارند، نهادینه‌سازی شکرگزاری می‌تواند سپری در برابر این آسیب‌ها باشد. شکرگزاری در حقیقت نه تنها آرامش روانی و امید به آینده را در فرد تقویت می‌کند، بلکه سرمایه اجتماعی جامعه را نیز افزایش می‌دهد. جامعه‌ای که کودکان آن از سنین پایین سپاسگزاری را بیاموزند، در آینده جامعه‌ای متعهد، شاداب و مقاوم در برابر بحران‌ها خواهد بود. با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش‌های متعددی به آن پرداخته‌اند؛ از جمله فتاحی و همکاران (۱۴۰۱) در مقاله آموزش شکرگزاری به کودکان دبستانی نشان دادند که اجرای برنامه‌های آموزشی برگرفته از تعالیم اسلامی، سطح قدردانی و رفتارهای مثبت اجتماعی دانش‌آموزان را به طور معناداری افزایش می‌دهد. همچنین ماندی (۱۳۹۸) در کتاب شکرگزاری - راهنمایی برای شکرگزار بودن کودکان با تکیه بر تمرین‌های ساده و داستان‌های کاربردی، به والدین و مربیان روش‌هایی برای تبدیل شکرگزاری به عادت روزانه ارائه می‌کند. افزون بر این، پایان‌نامه‌ای با عنوان آثار تربیتی شکر در قرآن کریم و صحیفه سجادیه (۱۳۹۶) نشان داد که شکرگزاری علاوه بر رشد معنوی، پیامدهایی همچون قناعت، فروتنی و استحکام روابط خانوادگی و اجتماعی را در پی دارد. بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال اصلی است که: «راهکارهای تقویت روحیه شکرگزاری در کودکان از دیدگاه اسلام چیست؟» این پرسش به دنبال آن است که روشن سازد چگونه می‌توان بر پایه قرآن، روایات و منابع تربیتی اسلامی، شیوه‌های نظری

و عملی مناسبی را برای پرورش و نهادینه‌سازی شکرگزاری در کودکان استخراج نمود؛ شیوه‌هایی که آثار فردی همچون آرامش روانی و رشد معنوی و آثار اجتماعی مانند تقویت همبستگی و مسئولیت‌پذیری را به دنبال داشته باشد.

۱- مفهوم شکرگزاری

شکر در لغت به معنای سپاس، قدردانی و آشکار ساختن اثر نعمت آمده است. در منابع معتبر فارسی مانند لغت‌نامه دهخدا، شکر «سپاسگزاری از نعمت و اعتراف به احسان» معرفی شده و در برابر کفران قرار داده شده است، به این معنا که کفران پوشاندن نعمت و شکر آشکار ساختن آن است.^۲ در فرهنگ فارسی معین نیز شکر به معنای «سپاس‌گزار بودن در برابر نیکی یا نعمتی که از سوی کسی یا خداوند رسیده باشد» تعریف شده است.^۳ این دو منبع نشان می‌دهد که در لغت، شکر تنها یک لفظ نیست، بلکه هم به شناخت نعمت و هم به ابراز عملی سپاس اشاره دارد و پیوندی میان ادراک درونی و رفتار بیرونی ایجاد می‌کند.

در اصطلاح دینی و اخلاقی، شکر مفهومی گسترده‌تر دارد که سه مرحله اساسی را در بر می‌گیرد: نخست شناخت و معرفت نسبت به نعمت‌ها و بخشنده آن، دوم احساس قلبی رضایت و قدردانی، و سوم رفتار و عملی که رضایت منعم را در پی دارد. این معنا نشان می‌دهد که سپاس تنها گفتن کلمات نیست، بلکه باید در قلب احساس شود و در عمل جلوه کند. برای مثال، استفاده درست از سلامتی، بهره‌گیری از دانش در راه خدمت و پرهیز از اسراف، مصداق شکر عملی است. در متون عرفانی نیز تأکید شده است که شکر، هماهنگی عقل، قلب و عمل است و تنها زمانی کامل می‌شود که انسان نعمت را وسیله‌ای برای رشد و بندگی بداند.^۴

در آثار اخلاقی اسلامی، شکر به عنوان یکی از بنیادی‌ترین فضایل انسانی معرفی شده است. انسان با شکرگزاری نه تنها نعمتی را که در اختیار دارد حفظ می‌کند بلکه خود را از غرور، غفلت و ناسپاسی دور می‌سازد. در کتاب جامع السعادات آمده است که حقیقت شکر در سه چیز خلاصه می‌شود: اعتراف به نعمت، خضوع قلبی در برابر منعم و استفاده درست از نعمت‌ها. ناسپاسی در این منابع رفتاری ناپسند و موجب سقوط انسان به مراتب پست اخلاقی معرفی شده است. از این رو شکر هم راهی برای رشد فردی است و هم وسیله‌ای برای تحکیم روابط اجتماعی، زیرا انسانی که قدردان است، در روابط خود با دیگران نیز فروتنی و احترام بیشتری نشان می‌دهد.^۵

^۲ دهخدا، لغت‌نامه، ج ۱۲، ص ۶۸۲.

^۳ معین، فرهنگ فارسی، ج ۳، ص ۴۲۱۹.

^۴ حسینی تهرانی، مطلع انوار، ج ۲، ص ۳۷۸.

^۵ نراقی، جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۴۱.

قرآن کریم اهمیت شکر را به وضوح بیان کرده و آن را عامل فزونی نعمت‌ها می‌داند: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»^۶. در این نگاه، شکر نه تنها یک واکنش عاطفی، بلکه یک کنش واقعی است که پیامدهای عینی در زندگی انسان دارد. در احادیث نیز سپاسگزاری به عنوان بخشی از ایمان معرفی شده است، تا جایی که گفته شده کسی که از مردم تشکر نکند، در حقیقت شکر خدا را نیز به جا نیاورده است. این بیان نشان می‌دهد شکر هم وظیفه‌ای عبادی در ارتباط با خداوند و هم مسئولیتی اجتماعی در تعامل با دیگران است. بنابراین، شکر در جهان‌بینی اسلامی مجموعه‌ای از باور قلبی، ذکر زبانی و رفتار اجتماعی است که جایگاه انسان را در مسیر ایمان و اخلاق تثبیت می‌کند.^۷

در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی، شکرگزاری یکی از هیجان‌های مثبت بنیادین شناخته می‌شود که تأثیر گسترده‌ای بر سلامت روان دارد. شکر در این حوزه به معنای توجه آگاهانه به نعمت‌ها و قدردانی از آن‌ها تعریف می‌شود. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که افرادی که به طور منظم شکرگزاری می‌کنند، سطح بالاتری از رضایت از زندگی، امید به آینده و کیفیت روابط اجتماعی دارند. تمرین‌هایی مانند نوشتن سه نعمت روزانه یا قدردانی از دیگران در پژوهش‌های روان‌شناسی به عنوان راه‌های تقویت این فضیلت توصیه شده است. در یکی از این پژوهش‌ها، مشخص شد که شکرگزاری با کاهش افسردگی و اضطراب در میان دانش‌آموزان رابطه مستقیم دارد و مهارت‌های اجتماعی آنان را تقویت می‌کند.^۸

شکر علاوه بر ابعاد فردی، کارکردهای اجتماعی و تربیتی مهمی نیز دارد. خانواده‌ها و جوامعی که ارزش شکرگزاری را ترویج می‌دهند، انسجام بیشتری دارند و افراد در آن‌ها روحیه همدلی، اعتماد و تعاون بالاتری نشان می‌دهند. شکرگزاری در سطح اجتماعی مانع از شکل‌گیری حسادت و رقابت‌های منفی می‌شود و جای آن را به همکاری و همدلی می‌دهد. آموزش این فضیلت به کودکان از همان سال‌های ابتدایی، باعث نهادینه شدن روحیه قدردانی و مسئولیت‌پذیری در آنان می‌شود. به همین دلیل، پژوهش‌های اجتماعی نشان داده‌اند که شکر می‌تواند به عنوان سرمایه‌ای اجتماعی در نظر گرفته شود که موجب تقویت روابط انسانی و کاهش تعارضات در جامعه می‌گردد.^۹

۲- راهکارهای تقویت روحیه شکرگزاری در کودکان

شکرگزاری به عنوان یک فضیلت اخلاقی، نقش مهمی در رشد شخصیت و تربیت معنوی کودکان دارد. تقویت این روحیه در سنین کودکی، علاوه بر افزایش نشاط روانی و آرامش درونی، موجب شکل‌گیری نگرش مثبت

^۶ ابراهیم: ۷.

^۷ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۲.

^۸ رضایی و احمدی، رابطه شکرگزاری با رضایت از زندگی دانش‌آموزان، ص ۷۵.

^۹ امیری، نقش شکرگزاری در ارتقای سرمایه اجتماعی، ص ۱۲۹.

به زندگی و تقویت روابط اجتماعی می‌شود. در اسلام، شکرگزاری زمینه‌ای برای ارتباط عمیق‌تر با خداوند و نیز پرورش قناعت، فروتنی و مسئولیت‌پذیری به شمار می‌آید. آموزش و تمرین شکرگزاری از همان سال‌های ابتدایی زندگی، کودکان را آماده می‌سازد تا در آینده در برابر نعمت‌ها و سختی‌ها نگرشی متعادل داشته باشند و با امید و ایمان مسیر خود را بپیمایند. در ذیل به برخی از آنها پرداخته شده است.

۲-۱ بیان نعمت و فضیلت شکرگذاری

شکرگزاری در تعالیم اسلامی یکی از بنیادی‌ترین وظایف دینی و اخلاقی به شمار می‌آید که آثار گسترده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی دارد. قرآن کریم بارها بر اهمیت شکر تأکید کرده و آن را مایه افزایش نعمت‌ها دانسته است. خداوند در سوره ابراهیم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»^{۱۰}. این آیه نشان‌دهنده سنت تغییرناپذیر الهی است که بر اساس آن شکرگزاری سبب برکت و افزونی نعمت‌ها و ناسپاسی موجب زوال و عذاب می‌گردد. همچنین در سوره بقره آمده است: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَكُلَا تَكْفُرُونِ»^{۱۱} که یادآور می‌شود شکر نه تنها یک عمل فردی بلکه رابطه متقابل میان بنده و خداست. شکرگزاری صرفاً یک احساس درونی یا یک ذکر زبانی نیست، بلکه باید در رفتار و کردار نیز نمود یابد و با استفاده صحیح از نعمت‌ها در مسیر رضای الهی همراه باشد. در منابع روایی اهل بیت (ع) شکرگزاری جایگاهی بسیار بلند دارد و به عنوان کلید استمرار نعمت‌ها معرفی شده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ أُعْطِيَ شُكْرًا أُعْطِيَ الزَّيَادَةَ»؛ هر کس توفیق شکر نعمت را بیابد، خداوند نعمت‌هایش را افزون می‌سازد^{۱۲}. همچنین امام صادق (ع) فرمودند: «الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ»؛ سلامتی برترین نعمت است و شکر آن از مهم‌ترین وظایف انسان به شمار می‌رود^{۱۳}. در روایت دیگری از امام رضا (ع) آمده است: «أَسْرَعَ الذُّنُوبِ عِقُوبَةً كُفْرَانُ النِّعْمَةِ»؛ ناسپاسی در برابر نعمت‌ها از گناهانی است^{۱۴}. کیفرش سریع خواهد بود^{۱۵}. این روایات نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها عبادتی قلبی و زبانی است بلکه امری وجودی است که به تقویت ایمان، افزایش آرامش روانی و استواری روابط انسانی می‌انجامد. علمای اخلاق اسلامی همچون شهید مطهری نیز تأکید دارند که شکرگزاری پیوند انسان با خدا را عمیق‌تر می‌کند و آثار اجتماعی آن نیز در همبستگی و تعاون میان انسان‌ها نمایان می‌شود^{۱۶}. با توجه به اهمیت شکرگزاری در قرآن و روایات، تربیت کودکان بر اساس فرهنگ شکر از دیدگاه اسلام یک ضرورت اساسی محسوب می‌شود. کودکان در سال‌های نخست زندگی بیش از هر زمان دیگری پذیرای

^{۱۰} ابراهیم: ۷.

^{۱۱} بقره: ۱۵۲.

^{۱۲} حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۳۷.

^{۱۳} کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۹۶.

^{۱۴} مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۴۵.

^{۱۵} مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۴۰.

^{۱۶} مطهری، آموزش اخلاق اسلامی، ص ۱۲۳.

۲-۷ ایجاد فضای شاد و مثبت

ایجاد فضای شاد و مثبت در خانواده، یکی از مهم‌ترین عوامل پرورش روحیه شکرگزاری در کودکان است. کودکانی که در محیطی سرشار از نشاط و آرامش رشد می‌کنند، نعمت‌های زندگی را بهتر می‌بینند و آمادگی بیشتری برای قدردانی از آنها دارند. محیط شاد باعث افزایش عزت‌نفس، کاهش اضطراب و تقویت روابط عاطفی میان اعضای خانواده می‌شود. فضای مثبت در خانه به کودک می‌آموزد که حتی در برابر سختی‌ها نیز جنبه‌های روشن زندگی را ببیند و همین نگاه زمینه‌ساز تقویت شکرگزاری است.^{۴۶} وقتی والدین در فعالیت‌های روزانه فضایی مملو از امید و لبخند ایجاد می‌کنند، کودک ناخودآگاه این الگو را درونی کرده و یاد می‌گیرد که سپاسگزاری راهی برای افزایش آرامش درونی است. شادابی و نشاط در محیط آموزشی نیز بر شکل‌گیری روحیه شکرگزاری در کودکان اثر می‌گذارد. کودکانی که در مدرسه با فضای پرنشاط، روابط دوستانه و تعامل مثبت معلمان مواجه می‌شوند، انگیزه بیشتری برای یادگیری و قدردانی از فرصت‌های آموزشی دارند. فضای مثبت علاوه بر افزایش میل به یادگیری، حس تعلق و مسئولیت‌پذیری را در کودک تقویت می‌کند. نبود این فضا معمولاً به کاهش انگیزه، افزایش احساس محرومیت و گسترش بی‌اعتمادی در میان دانش‌آموزان منجر می‌شود.^{۴۷} چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که ایجاد فضایی شاد، چه در خانه و چه در مدرسه، می‌تواند راهی مؤثر برای تقویت شکرگزاری و سایر فضایل اخلاقی در کودکان باشد.

^{۴۶} زارع، تأثیر نشاط در خانواده بر سلامت روان فرزندان، ص ۵۲.

^{۴۷} امیری، بررسی نقش شادی در مدارس بر تقویت مهارت‌های روانی-اجتماعی دانش‌آموزان، ص ۸۷.

نتیجه گیری

شکرگزاری یکی از ارزشمندترین فضایل انسانی و دینی است که هم در قرآن و روایات و هم در مطالعات روان‌شناختی جایگاهی ویژه دارد. این مفهوم نه صرفاً یک واکنش زبانی، بلکه ترکیبی از معرفت نسبت به نعمت‌ها، احساس قلبی رضایت و عمل درست در استفاده از آن‌هاست. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شکرگزاری نقشی اساسی در افزایش آرامش درونی، امید به آینده، کاهش اضطراب و تقویت روابط اجتماعی دارد. از منظر دینی نیز شکرگزاری عامل فزونی نعمت‌ها و نشانه ایمان معرفی شده است و ناسپاسی به‌عنوان یکی از عوامل سقوط اخلاقی و روحی انسان مورد نکوهش قرار گرفته است. اهمیت این موضوع در تربیت کودکان دوچندان می‌شود، زیرا سال‌های ابتدایی زندگی بهترین فرصت برای شکل‌گیری عادات و ارزش‌های پایدار است و آموزش شکر می‌تواند کودک را به فردی قانع، همدل و مسئولیت‌پذیر بدل کند.

برای تقویت روحیه شکر در کودکان، مجموعه‌ای از راهکارها پیشنهاد می‌شود که در کنار هم می‌توانند اثرگذار باشند. نخست یادآوری نعمت‌هاست؛ والدین و مربیان می‌توانند با بیان نمونه‌های ساده و قابل لمس، ذهن کودک را متوجه داشته‌های ارزشمندش کنند. دوم الگوسازی والدین است؛ زیرا کودکان بیش از هر سخنی از رفتار والدین می‌آموزند و زمانی که قدردانی در رفتار آنان مشاهده شود، کودک آن را درونی می‌کند. سوم عادت‌دهی کودک به شکرگزاری از طریق تمرین‌های روزانه و مرور شبانه است که این رفتار را به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می‌سازد. چهارم استفاده از تشویق و پاداش متناسب است تا انگیزه درونی کودک تقویت شود. پنجم موعظه و نصیحت همراه با محبت است تا کودک ارزش شکر را در فضایی عاطفی و صمیمی درک کند. ششم تبیین ضررهای ناشکری است تا او بداند ناسپاسی موجب محرومیت از نعمت‌ها و کاهش روابط مثبت می‌شود. و در نهایت ایجاد فضای شاد و مثبت است که زمینه‌ای طبیعی برای رشد روحیه قدردانی فراهم می‌آورد. برآیند این راهکارها نشان می‌دهد که شکرگزاری نه تنها یک وظیفه فردی و دینی، بلکه ضرورتی تربیتی و اجتماعی است که می‌تواند بنیان جامعه‌ای سالم‌تر و امیدوارتر را شکل دهد.

پیشنهادهات

شکرگزاری به عنوان یک فضیلت دینی، اخلاقی و روان‌شناختی، ظرفیت‌های بسیاری برای تقویت تربیت فردی و اجتماعی دارد و یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش و تمرین آن می‌تواند نقش مؤثری در رشد شخصیت کودکان ایفا کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها، نهادهای آموزشی و مراکز فرهنگی با طراحی برنامه‌های آموزشی و فرهنگی، زمینه پرورش روحیه قدردانی و شکرگزاری را در نسل آینده فراهم کنند. به کارگیری روش‌های عملی همچون الگوسازی والدین، تمرین‌های روزانه و ایجاد فضای شاد می‌تواند در این مسیر بسیار اثربخش باشد. از سوی دیگر، توجه به نقش رسانه‌ها و تولید محتوای تربیتی نیز در نهادینه‌سازی فرهنگ شکرگزاری اهمیت دارد. برای پژوهش‌های آتی هم پیشنهادهاتی داریم که در ذیل برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

۱. بررسی تأثیر آموزش شکرگزاری بر سلامت روان کودکان در دوره ابتدایی.
 ۲. تحلیل مقایسه‌ای آموزه‌های شکر در ادیان مختلف با تأکید بر اسلام و مسیحیت.
 ۳. مطالعه نقش شکرگزاری در ارتقای سرمایه اجتماعی در جوامع معاصر.
 ۴. ارزیابی کارآمدی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شکر در مدارس و خانواده‌ها.
 ۵. تحلیل ارتباط میان شکرگزاری و تاب‌آوری روانی در نوجوانان.
 ۶. بررسی نقش فناوری و رسانه‌های دیجیتال در تقویت یا تضعیف فرهنگ شکرگزاری.
- اجرای این پژوهش‌ها می‌تواند ابعاد تازه‌ای از کارکردهای شکر را روشن سازد و راه را برای سیاست‌گذاری‌های تربیتی و فرهنگی بازتر کند.

منابع

۱. امیری، الهام. بررسی نقش شادی در مدارس بر تقویت مهارت‌های روانی-اجتماعی دانش‌آموزان، پژوهش در علوم تربیتی، دوره ۱۸، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰.
۲. امیری، مهدی. نقش شکرگزاری در ارتقای سرمایه اجتماعی، پژوهش‌های فرهنگی-اجتماعی ایران، سال ۱۴۰۰، شماره ۱۱.
۳. آجیلیان مافوق، محمدمهدی؛ دستغیب، سیده فاطمه. ماهیت و مؤلفه‌های شکر و قدردانی از منظر قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزه‌های قرآنی، دوره ۲۱، شماره ۴۰، زمستان ۱۴۰۳.
۴. آمدی، عبدالواحد. غررالحکم و درر الکلم. قم: دارالکتب الإسلامیة، ۱۳۶۶.
۵. پسندیده، سیده زهرا. نقش میانجی شکرگزاری در رابطه آرزومندی با رضایتمندی، پژوهش در دین و سلامت، دوره ۹، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۲.
۶. تمیمی، احمد. نهج الفصاحه. تهران: انتشارات جاویدان، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۷. جوادی آملی، عبدالله. تفسیر تسنیم. قم: اسراء، ج ۱۳، ۱۳۸۲.
۸. حر عاملی، محمد بن حسن. وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت(ع)، ج ۱۶، ۱۴۰۹ ق.
۹. حسینی تهرانی، سید محمدحسین. مطلع انوار. مشهد: انتشارات المصطفوی، ج ۲، ۱۳۷۸.
۱۰. دریانوش، راضیه؛ رنجبری، ناهید؛ فیروزی، فرحناز؛ هژبری، معصومه. تأثیر تشویق بر بهبود و عملکرد یادگیری دانش‌آموزان، تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش، شماره ۴۶، بهار ۱۴۰۴.
۱۱. دهخدا، علی‌اکبر. لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران، ج ۱۲، ۱۳۷۷.
۱۲. رضایی، فاطمه؛ احمدی، حسن. رابطه شکرگزاری با رضایت از زندگی دانش‌آموزان، فصلنامه روان‌شناسی مدرسه، سال ۱۳۹۸، شماره ۲.
۱۳. زارع، مریم. تأثیر نشاط در خانواده بر سلامت روان فرزندان، فصلنامه روان‌شناسی خانواده، دوره ۱۰، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۹.
۱۴. شریفی، زهرا. بررسی راهکارهای ایجاد انگیزه و میل به یادگیری در دانش‌آموزان، پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، شماره ۶۲، مرداد ۱۴۰۲.
۱۵. صالحی، اکبر؛ اصلانی، یاسر. اصول و روش‌های تربیتی کمال‌جویانه در قرآن با تأکید بر سوره لقمان، پژوهش‌های قرآنی، شماره ۹۳، زمستان ۱۳۹۸.
۱۶. طباطبایی، سید محمدحسین. تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی، ج ۲ و ج ۱۵، ۱۳۷۴.

۱۷. علی اکبری، راضیه. نقش محبت در تربیت فرزندان، ره‌توشه، شماره ۱۰، تابستان ۱۴۰۱.
۱۸. فاضل لنکرانی، محمدجواد. سرگذشت بهجت. قم: مرکز فقهی ائمه اطهار(ع)، ۱۳۹۰.
۱۹. فراهانی، آذر. بررسی نحوه تشویق و تأثیر آن در افزایش انگیزه و یادگیری دانش‌آموزان، علم‌اندیشان ایران‌زمین، شماره ۲، پاییز ۱۴۰۱.
۲۰. فیض کاشانی، ملا محسن. المحجۀ البیضاء. تهران: کتابفروشی اسلامیة، ج ۳، ۱۳۷۲.
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیة، ج ۲، چاپ پنجم، ۱۴۰۷ق.
۲۲. مجلسی، محمدباقر. بحارالانوار. بیروت: داراحیاء التراث العربی، ج ۷۱، ۱۴۰۴ق.
۲۳. ---: مؤسسه الوفاء، ج ۶۷، ۱۴۰۴ق.
۲۴. مطهری، مرتضی. آموزش اخلاق اسلامی. تهران: صدرا، ۱۳۸۸.
۲۵. معرفت، محمدهادی. التفسیر الأثری الجامع. قم: مؤسسه التمهید، ج ۶، چاپ اول، ۱۳۸۶.
۲۶. معین، محمد. فرهنگ فارسی. تهران: امیرکبیر، ج ۳، ۱۳۷۱.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الإسلامیة، ج ۱۰، چاپ چهارم، ۱۳۷۴.
۲۸. میرجلیلی، علی محمد؛ خیاطیان یزدی، معصومه. نقش و مرز محبت در تربیت کودک از دیدگاه قرآن و حدیث، معارف اسلامی معاصر، سال ۱، شماره ۲، تابستان-پاییز ۱۳۹۸.
۲۹. نراقی، ملا احمد. معراج السعادة. قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸.
۳۰. نراقی، ملا مهدی. جامع السعادات. قم: نشر شریف رضی، ج ۲، ۱۳۷۴.