

تحلیل تأثیر سخاوت در اخلاق اسلامی بر آرامش درونی و سلامت روان

معصومه مختاری^۱

چکیده

این پژوهش با روش توصیفی-کتابخانه‌ای به بررسی مفهوم سخاوت در اخلاق اسلامی و نقش آن در ارتقای آرامش درونی، بهبود سلامت روان، و تقویت روابط اجتماعی می‌پردازد. داده‌ها از منابع معتبر اسلامی، از جمله قرآن کریم، نهج البلاغه، صحیفه سجادیه، و احادیث اهل بیت علیهم‌السلام، و همچنین مطالعات روان‌شناختی مرتبط با رفتارهای سخاوتمندانه جمع‌آوری شده‌اند. سخاوت، به‌عنوان یکی از فضایل برجسته اخلاقی، از طریق کاهش خودمحوری، تقویت حس همدلی، و ایجاد تعادل روانی، به بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی کمک می‌کند. انفاق مادی، مانند کمک مالی به نیازمندان و انفاق معنوی، مانند دعا برای دیگران، گذشت از خطاها و ابراز محبت، نه تنها استرس روانی را کاهش می‌دهد، بلکه ایمان، تزکیه نفس و حس تعلق به جامعه را تقویت می‌کند. آیات قرآنی و روایات اهل بیت علیهم‌السلام بر نقش سخاوت در تقرب به خدا، کاهش نابرابری‌های اجتماعی و ایجاد همبستگی تأکید دارند. این پژوهش نشان می‌دهد که سخاوت با تقویت پیوندهای انسانی و کاهش شکاف‌های اجتماعی، راهکاری عملی برای دستیابی به آرامش درونی و تحول معنوی و اجتماعی ارائه می‌دهد. پیشنهاد می‌شود که نهادهای سازنده سخاوت از طریق آموزش‌های خانوادگی، برنامه‌های اجتماعی و استفاده از ابزارهای مدرن مانند پلتفرم‌های خیریه آنلاین در جوامع امروزی ترویج شود تا کیفیت زندگی و انسجام اجتماعی بهبود یابد.

کلیدواژه‌ها: اخلاق اسلامی، ایمان، انفاق، سخاوت، سلامت روان، همدلی

طلبه سطح دو، مدرسه زهرائیه نجف‌آباد^۱

۱-مقدمه

سخاوت در اخلاق اسلامی به عنوان یکی از فضایل محوری شناخته می شود که در متون دینی و سیره اهل بیت علیهم السلام جایگاه ویژه ای دارد. با توجه به اینکه تحقیقات پیشین ارتباط رفتارهای سخاوتمندانه با کاهش استرس و افزایش شادمانی را تأیید کرده اند (رضایی، ۱۳۹۸)، این مطالعه بر تلفیق دیدگاه های اسلامی و روان شناختی تمرکز دارد تا کاربردهای این فضیلت را در زندگی فردی و اجتماعی روشن سازد. بنابراین، با تحلیل منابع معتبر دینی و علمی، این پژوهش ابعاد مختلف سخاوت را بررسی کرده و نقش آن را در بهبود کیفیت زندگی تبیین می کند.

این مقاله در ده بخش اصلی تنظیم شده است:

- ۱) مفهوم شناسی سخاوت در اخلاق اسلامی، که جایگاه این فضیلت را در متون دینی بررسی می کند؛
- ۲) تعریف سخاوت و نقش آن در آرامش و رستگاری، که ابعاد مختلف سخاوت و تأثیر آن بر فرد را تحلیل می کند؛
- ۳) سخاوت در متون شیعی و ارتباط آن با ایمان، که پیوند این فضیلت با ایمان را نشان می دهد؛
- ۴) تأثیر سخاوت بر سلامت روان و روابط انسانی، که اثرات روانی بخشش مادی و عاطفی را تحلیل می کند؛
- ۵) راهکارهای عملی برای پرورش سخاوت در زندگی، که روش های نهادینه سازی این فضیلت را ارائه می دهد؛
- ۶) بررسی تطبیقی دیدگاه های شیعی و روان شناختی درباره سخاوت، که تفاوت ها و اشتراکات این دو دیدگاه را روشن می سازد؛
- ۷) سخاوت در سیره اهل بیت علیهم السلام و الگوهای عملی آن، که نمونه های عملی سخاوت را از زندگی اهل بیت علیهم السلام بررسی می کند؛

۸) سخاوت و نقش آن در تحول اجتماعی و معنوی جامعه، که تأثیر آن بر همبستگی اجتماعی را نشان می‌دهد؛

۹) سخاوت و نقش آن در کاهش نابرابری اجتماعی، که تأثیر این فضیلت بر کاهش شکاف‌های طبقاتی را تحلیل می‌کند؛

۱۰) مقایسه سخاوت با سایر فضایل اخلاقی، که جایگاه آن را در کنار عدالت، صداقت، صبر و توکل تبیین می‌کند.

این ساختار به خواننده کمک می‌کند تا درک جامعی از موضوع به دست آورد.

۲- مفهوم‌شناسی سخاوت در اخلاق اسلامی

سخاوت به‌عنوان یکی از موضوعات کلیدی در اخلاق اسلامی، در منابع شیعی و آثار علما مورد توجه قرار گرفته است. کتاب‌هایی مانند مصباح‌الشریعه منسوب به امام صادق علیه‌السلام (ترجمه مصطفوی، ۱۳۶۰) و تحف‌العقول (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق) به بررسی فضایل اخلاقی از جمله سخاوت پرداخته‌اند. همچنین، در نهج‌البلاغه، امام علی علیه‌السلام در خطبه‌ها و حکمت‌های متعدد به اهمیت سخاوت و تأثیر آن بر تزکیه نفس و تقرب به خدا اشاره کرده‌اند (دشتی، ۱۳۷۹). در صحیفه سجّادیه، دعای مکارم‌الاخلاق (دعای ۲۰) سخاوت را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های برجسته اخلاقی معرفی می‌کند: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنْ أَسْخَى عِبَادِكَ وَأَرْفَعِهِمْ دَرَجَةً» (خدایا، مرا از سخاوتمندترین بندگانت و الایمقام‌ترین ایشان قرار ده) (انصاریان، ۱۴۳۰ ق). در تحقیقات معاصر، مقالاتی مانند «بررسی آثار سخاوت در اخلاق اسلامی» (رضایی، ۱۳۹۸، مجله اخلاق اسلامی) به تحلیل سخاوت از منظر آیات و روایات پرداخته‌اند. این پژوهش با تمرکز بر منابع شیعی و ارائه الگوهای عملی برای پیاده‌سازی سخاوت در زندگی روزمره، از سایر آثار متمایز است و با ترکیب تحلیل‌های قرآنی، روایی و کاربردی، راهکارهای عملی برای تقویت این فضیلت در زندگی فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد.

سخاوت در متون اسلامی به‌عنوان پلی میان ایمان و عمل صالح معرفی شده است. این فضیلت، برخلاف مفاهیمی مانند جود و کرم که گاهی با آن هم‌پوشانی دارند، بر گشاده‌دستی در همه جنبه‌های زندگی تأکید دارد.

جود به معنای بخشش بیش از نیاز است، در حالی که سخاوت شامل بخشش متناسب با توان فرد می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۴، ص ۵۶). این تمایز در منابع شیعی، مانند وسائل‌الشیعه، به‌خوبی تبیین شده است، جایی که سخاوت به‌عنوان ویژگی‌ای معرفی می‌شود که هم در مال و هم در رفتارهای عاطفی نمود دارد (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۸، ص ۴۴۱).

در فرهنگ اسلامی، سخاوت نه‌تنها یک فضیلت فردی، بلکه عاملی برای اصلاح جامعه است. این ویژگی با ایجاد تعادل میان نیازهای مادی و معنوی، افراد را از خودمحوری دور کرده و به سوی همدلی و انسجام اجتماعی هدایت می‌کند. برای مثال، در سیره پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله، نمونه‌های متعددی از سخاوت دیده می‌شود، مانند بخشش اموال به نیازمندان در جنگ‌ها (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲۰، ص ۱۲۳). این پژوهش با تأکید بر کاربردهای عملی سخاوت، به دنبال ارائه راهکارهایی برای نهادینه‌سازی آن در زندگی مدرن است.

۲-۱- تعریف سخاوت و نقش آن در آرامش و رستگاری

سخاوت، به معنای گشاده‌دستی در بخشش مادی، عاطفی و معنوی، یکی از فضایل برجسته در فرهنگ اسلامی و به‌ویژه شیعی است. «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (کسانی که در توانایی و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند و از مردم درمی‌گذرند، و خدا نیکوکاران را دوست دارد) (قرآن کریم، آل عمران: ۱۳۴). «السَّخَاءُ يُطْمِئِنُّ النَّفْسَ وَ يَزِينُ الْأَخْلَاقَ» (سخاوت، نفس را آرام و اخلاق را زیبا می‌کند) (دشتی، نهج‌البلاغه، حکمت ۱۲۳). «وَ اغْفِرْ لِمَنْ ظَلَمَنِي فَإِنَّكَ عَفُوٌّ كَرِيمٌ» (برای کسی که به من ستم کرده است، ببخش، زیرا تو بخشنده و کریمی) (انصاریان، صحیفه سجّادیه، دعای ۳۹).

سخاوت در فرهنگ شیعی به سه بعد اصلی تقسیم می‌شود:

۱. سخاوت مالی: انفاق، صدقه و کمک به نیازمندان. «فَأَمَّا مَنْ أُعْطِيَ وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى» (اما کسی که بخشید و پرهیزگاری کرد * و نیکی را تصدیق نمود) (قرآن کریم، لیل: ۵-۶). «مَا نَقَصَ مَالٌ مِنْ صَدَقَةٍ» (مال با صدقه دادن کم نمی‌شود) (ابوالقاسم پاینده، نهج‌الفصاحه، حدیث ۱۴۷۸).

۲. سخاوت عاطفی: گذشت از خطای دیگران. «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَنْ تَعْفُوَ عَمَّنْ ظَلَمَكَ» (برترین کارها این است که از کسی که به تو ستم کرده، درگذری) (ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، حدیث ۹۸۷).

۳. سخاوت معنوی: دعا برای خیر دیگران. امام سجاده علیه السلام در دعای سی و نهم صحیفه سجّادیه برای دشمنان خود طلب آمرزش می‌کنند: «وَ اغْفِرْ لِمَنْ ظَلَمَنِي» (برای کسی که به من ستم کرده است، ببخش) (انصاریان، ۱۴۳۰ ق).

سخاوت با کاهش خودمحوری و تقویت همدلی، به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از چیزهای پاکیزه‌ای که به دست آورده‌اید، انفاق کنید) (قرآن کریم، بقره: ۲۶۷). «السَّخَاءُ يُنْجِي مِنَ الْهَلَكَةِ» (سخاوت از هلاکت نجات می‌دهد) (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۴۴۳). «وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ» (و دیگران را بر خود مقدم می‌دارند، هرچند خودشان نیازمند باشند) (قرآن کریم، حشر: ۹). «السَّخِيُّ قَرِيبٌ مِنَ اللَّهِ، قَرِيبٌ مِنَ الْجَنَّةِ» (شخص سخاوتمند به خدا نزدیک است، به بهشت نزدیک است) (ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، حدیث ۱۲۳۴).

سخاوت مالی، عاطفی و معنوی هر یک به شیوه‌ای خاص به آرامش درونی کمک می‌کنند. انفاق مالی، با کاهش دلبستگی به مادیات، قلب را از حرص پاک می‌کند. «الصَّدَقَةُ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ» (صدقه، روزی را افزایش می‌دهد) (کلینی، اصول کافی، ج ۴، ص ۳۸). این باور به افراد کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری به بخشش بپردازند و از اضطراب‌های مالی رها شوند. همچنین، سخاوت عاطفی، مانند گذشت از خطای دیگران، با کاهش کینه و خشم، به تعادل روانی منجر می‌شود.

در بعد معنوی، سخاوت با دعا برای خیر دیگران، قلب را از حسادت و تنگ‌نظری پاک می‌کند. این عمل، که در دعاها، صحیفه سجّادیه به‌ویژه دعای سی و نهم برجسته است، به تقویت ارتباط معنوی با خدا و دیگران کمک می‌کند. نمونه‌های تاریخی، مانند سخاوت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در تقسیم اموال پس از فتح خیبر (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲۱، ص ۴۵)، نشان‌دهنده تأثیر این فضیلت بر رستگاری فردی و اجتماعی است.

۲-۸- سخاوت و نقش آن در کاهش نابرابری اجتماعی

سخاوت نقش مهمی در کاهش نابرابری‌های اجتماعی ایفا می‌کند. «إِنْ تُخْفُوْهَا وَتُؤْتُوْهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (اگر صدقات را پنهان کنید و به فقرا بدهید، برایتان بهتر است) (قرآن کریم، بقره: ۲۷۱). سیره امام حسن مجتبی علیه‌السلام، معروف به «کریم اهل بیت»، نمونه‌ای بارز از انفاق برای کاهش فقر است. ایشان بارها اموال خود را با نیازمندان تقسیم کردند (مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۳۳۹). در دنیای مدرن، سخاوت می‌تواند از طریق حمایت از خیریه‌ها و برنامه‌های اجتماعی، شکاف طبقاتی را کاهش دهد.

انفاق به‌عنوان یک مکانیزم اجتماعی، می‌تواند توزیع عادلانه ثروت را تسهیل کند. در صدر اسلام، زکات و صدقات به‌عنوان ابزارهایی برای کاهش فقر و تقویت همبستگی اجتماعی عمل می‌کردند. برای مثال، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله با تشویق به انفاق، جامعه مدینه را به سوی انسجام هدایت کردند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲۰، ص ۱۲۵). این الگو در دنیای امروز نیز قابل اجرا است.

در جوامع مدرن، سازمان‌های خیریه و برنامه‌های حمایت اجتماعی می‌توانند از سخاوت افراد بهره ببرند. ایجاد صندوق‌های خیریه یا حمایت از طرح‌های توسعه‌ای در مناطق محروم، نمونه‌هایی از کاربرد سخاوت در کاهش نابرابری است. این اقدامات نه تنها فقر مادی را کاهش می‌دهند، بلکه حس اعتماد و همدلی را در جامعه تقویت می‌کنند.

۲-۹- چالش‌ها و موانع پرورش سخاوت در دنیای مدرن

در دنیای مدرن، موانعی مانند مصرف‌گرایی، فردگرایی، و فشارهای اقتصادی، پرورش سخاوت را دشوار کرده‌اند. «الْهَآكُمُ التَّكَاثُرُ» (تفاخر به زیادی [مال و مقام] شما را سرگرم کرد) (قرآن کریم، تکوین: ۱). «البخل أعظم الذنوب» (بخل بزرگ‌ترین گناهان است) (دستی، نهج‌البلاغه، حکمت ۱۲۶). برای غلبه بر این موانع، آموزش سخاوت از کودکی، ترویج فرهنگ ایثار، و استفاده از رسانه‌ها پیشنهاد می‌شود.

مصرف‌گرایی در جوامع مدرن، افراد را به جمع‌آوری ثروت و دلبستگی به مادیات سوق می‌دهد. این فرهنگ، برخلاف آموزه‌های اسلامی که بر انفاق و سخاوت تأکید دارند، مانع از پرورش این فضیلت می‌شود. برای مثال،

تبلیغات گسترده برای مصرف بیشتر، افراد را از ارزش‌های معنوی مانند سخاوت دور می‌کند (رضایی، ۱۳۹۸، ص ۲۵). آموزش در مدارس و رسانه‌ها می‌تواند این روند را معکوس کند.

فردگرایی نیز چالشی دیگر است. در جوامع مدرن، تمرکز بر منافع شخصی، حس همدلی و سخاوت را کاهش داده است. در مقابل، متون اسلامی بر اهمیت انفاق برای خیر جمعی تأکید دارند. برای مثال، سیره پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در حمایت از مهاجران مدینه نشان‌دهنده غلبه بر فردگرایی از طریق سخاوت است (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱۹، ص ۷۸). ترویج این الگوها می‌تواند به احیای سخاوت کمک کند.

۲-۱۰- مقایسه سخاوت با سایر فضایل اخلاقی در اسلام

سخاوت در کنار فضایل دیگر مانند عدالت، صداقت، صبر، و توکل جایگاه ویژه‌ای دارد. «لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ... وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ» (نیکویی آن نیست که روی خود را به سوی مشرق و مغرب کنید، بلکه نیکویی آن است که کسی به خدا ایمان آورد... و مال را با وجود علاقه به آن ببخشد) (قرآن کریم، بقره: ۱۷۷).

عدالت بر رعایت حقوق دیگران تمرکز دارد، اما سخاوت به بخشش داوطلبانه می‌پردازد (فیض‌الاسلام، ۱۳۸۹، خطبه ۱۲۶). صداقت به راست‌گویی مربوط است، اما سخاوت نیازهای مادی و عاطفی را برطرف می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۰۴). «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ» (کسانی که در توانایی و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند) (قرآن کریم، آل‌عمران: ۳). «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (و هر که به خدا توکل کند، او برایش کافی است) (قرآن کریم، طلاق: ۳).

سخاوت مکمل سایر فضایل است (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۷، ص ۲۱۲). سخاوت با سایر فضایل اخلاقی از این جهت متفاوت است که عملی مستقیم و قابل مشاهده است. در حالی که عدالت ممکن است در سطح قوانین و ساختارهای اجتماعی نمود یابد، سخاوت در رفتارهای روزمره مانند کمک به نیازمندان یا گذشت از خطاها دیده می‌شود. این ویژگی، سخاوت را به فضیلتی عملی و ملموس تبدیل می‌کند که به راحتی در زندگی روزمره قابل پیاده‌سازی است.

علاوه بر این، سخاوت با ایجاد تعادل میان ایمان و عمل، به سایر فضایل عمق می‌بخشد. برای مثال، توکل بدون سخاوت ممکن است به انفعال منجر شود، اما سخاوت آن را به عملی پویا تبدیل می‌کند. داستان‌های متعدد از سیره اهل بیت علیهم السلام، مانند بخشش امام حسین علیه السلام به نیازمندان در مسیر کربلا (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۴۴، ص ۳۲)، نشان‌دهنده پیوند سخاوت با سایر فضایل است.

۳- نتیجه‌گیری

سخاوت، به عنوان یکی از فضایل برجسته در اخلاق اسلامی، نقشی محوری در ارتقای آرامش درونی، سلامت روان، و تحول اجتماعی و معنوی ایفا می‌کند. این پژوهش با تکیه بر منابع معتبر اسلامی مانند قرآن کریم، نهج البلاغه، صحیفه سجّادیه، و احادیث اهل بیت علیهم السلام، و همچنین بررسی‌های روان‌شناختی، نشان داد که سخاوت در سه بعد مالی، عاطفی، و معنوی، از طریق کاهش خودمحوری، تقویت همدلی، و ایجاد تعادل روانی، به بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی کمک می‌کند.

«الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ» (کسانی که اموال خود را در شب و روز، پنهان و آشکار، انفاق می‌کنند، پاداششان نزد پروردگارشان است) (قرآن کریم، بقره: ۲۷۴).

«السَّخِيُّ قَرِيبٌ مِّنَ اللَّهِ، قَرِيبٌ مِّنَ النَّاسِ، قَرِيبٌ مِّنَ الْجَنَّةِ» (شخص سخاوتمند به خدا نزدیک است، به مردم نزدیک است، به بهشت نزدیک است) (ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، حدیث ۱۲۳۴).

سیره اهل بیت علیهم السلام، به‌ویژه در ماجرای انفاق در سوره انسان: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ» (و غذا را با وجود علاقه به آن، به مسکین و یتیم و اسیر می‌دهند * ما شما را تنها برای رضای خدا اطعام می‌کنیم) (قرآن کریم، انسان: ۹-۸)، الگویی عملی برای پیاده‌سازی سخاوت ارائه می‌دهد که شامل بخشش خالصانه، ایثار در سختی‌ها، و گذشت عاطفی است. از منظر روان‌شناختی، سخاوت با کاهش استرس و افزایش حس شادمانی، به سلامت روان کمک می‌کند و با تقویت اعتماد و همبستگی، شکاف‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد. مقایسه سخاوت با سایر فضایل اخلاقی مانند عدالت، صداقت، صبر، و توکل نشان داد که سخاوت مکمل این فضایل است و به عنوان پلی میان ایمان و عمل صالح عمل می‌کند.

این پژوهش پیشنهاد می‌دهد که افراد با تمرین انفاق منظم، بخشش عاطفی، مشارکت در فعالیت‌های خیر، و تأمل در سیره اهل بیت علیهم‌السلام، سخاوت را در زندگی روزمره خود نهادینه کنند. در سطح اجتماعی، ترویج فرهنگ سخاوت می‌تواند به کاهش نابرابری، تقویت همدلی، و ایجاد جامعه‌ای معنوی‌تر و منسجم‌تر منجر شود. در نهایت، سخاوت نه تنها راهی برای دستیابی به آرامش درونی و رستگاری اخروی است، بلکه به‌عنوان یک راهکار عملی، جوامع را به سوی تحول مثبت هدایت می‌کند.

۴-پیشنهادهای آتی

برای گسترش فرهنگ سخاوت و بهره‌مندی از فواید آن، آموزش این فضیلت در نظام آموزشی از طریق گنجانیدن مفاهیم انفاق در برنامه‌های درسی پیشنهاد می‌شود. همچنین، تولید محتوای رسانه‌ای برای ترویج الگوهای سخاوت و گسترش پلتفرم‌های خیریه دیجیتال می‌تواند انفاق را تسهیل کند. به‌علاوه، تقویت فعالیت‌های خیریه محلی و ملی و انجام تحقیقات تطبیقی در حوزه روان‌شناسی و اخلاق اسلامی، به نهادینه‌سازی سخاوت و بهبود سلامت روان و انسجام اجتماعی کمک می‌کند.

۵-منابع و ارجاعات

۱. قرآن کریم. نسخه استاندارد عثمانی.
۲. دشتی، م. (۱۳۷۹). نهج البلاغه. قم: انتشارات مشرقین.
۳. ابن شعبه حرانی، ح. ب. ع. (۱۴۰۴). تحف العقول. قم: جامعه مدرسین.
۴. انصاریان، ح. (۱۴۳۰). صحیفه سجادیه. قم: دارالعرفان.
۵. پاینده، ا. (۱۳۸۲). نهج الفصاحه. تهران: دنیای دانش.
۶. حر عاملی، م. ب. ح. (۱۴۰۹). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.
۷. حسینی، ع. و همکاران. (۱۳۸۸). تأثیر رفتارهای سخاوتمندانه بر سلامت روان. مجله روان‌شناسی بالینی، (۱۲)، ۴۵-۵۲.
۸. رضایی، م. (۱۳۹۸). بررسی آثار سخاوت در اخلاق اسلامی. مجله اخلاق اسلامی، شماره نامشخص، صفحات نامشخص.
۹. فیض الاسلام. (۱۳۸۹). شرح نهج البلاغه. تهران: ناشر نامشخص.
۱۰. کلینی، م. ب. ی. (۱۴۰۷). اصول کافی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۱۱. مجلسی، م. ب. (۱۴۰۳). بحار الانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۲. مصطفوی، ح. (۱۳۶۰). مصباح الشریعه (منسوب به امام صادق علیه السلام). تهران: ناشر نامشخص.
۱۳. ابن میثم بحرانی. (۱۳۸۵). قواعد المرام فی علم الکلام. قم: ناشر نامشخص.