

سبک زندگی شاکرانه از منظر آیات و روایات

سیمین احمدی^۱ | سید عزت‌الله احمدی^۲

چکیده

سبک زندگی شاکرانه در آیات و روایات اسلامی، رویکردی جامع در زندگی فردی و اجتماعی است که بر شکر دائمی در برابر نعمت‌های الهی تأکید دارد. این سبک، صرفاً گفتن «شکر خدا» نیست، بلکه شامل نگرش، گفتار و رفتاری است که بیانگر شناخت و قدردانی از نعمت‌های مادی و معنوی است. لذا در قرآن، شکر از ویژگی‌های برجسته مؤمنان شمرده شده و در آیاتی به ارزش آن اشاره شده است. در روایات نیز، شکر عامل حفظ نعمت‌ها و تقرب به خدا معرفی شده و اهل بیت (ع) آن را از مراتب بلند عبودیت دانسته‌اند. سبک زندگی شاکرانه در بُعد فردی، رضایت‌مندی، آرامش روان، مثبت‌اندیشی و دوری از حرص و طمع را به همراه دارد. فرد شکرگزار، زندگی و حتی سختی‌ها را با نگاهی معنادار و الهی می‌بیند و به انسانی قانع، صبور و امیدوار تبدیل می‌شود. در بعد اجتماعی نیز شکرگزاری باعث تقویت روابط، افزایش همدلی و کاهش بخل و حسادت می‌گردد. فرد شاکر، چون نعمت‌ها را هدیه الهی می‌داند، آن‌ها را در خدمت دیگران به کار می‌گیرد. هدف این تحقیق بررسی مبانی نظری و کاربردی سبک زندگی شاکرانه در منابع اسلامی بوده که به منظور تبیین راهکارهای عملی برای ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی در پرتو آموزه‌های دینی سرانجام یافته است. این پژوهش با استفاده از روش تحلیلی-توصیفی و مبتنی بر منابع کتابخانه‌ای به این نتیجه رسیده که مصادیق سبک زندگی شاکرانه در آیات و روایات شامل یاد و ذکر نعمت‌ها، استفاده صحیح از نعمت‌ها، تواضع در برابر خداوند، انفاق، خدمت به خلق و حفظ ادب در برابر مبدأ هستی است. چنین شیوه‌ای از زندگی، انسان را در مسیر کمال الهی قرار داده و جامعه را به سوی عدالت، مهرورزی و شکوفایی سوق می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، زندگی شاکرانه، انسان شاکر، آیات و روایات

۱. ماستری تفسیر و علوم قرآن، دانشکده علوم اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه (نماینده افغانستان)، کابل، افغانستان

۲. دکتری معارف اسلامی، دانشکده علوم اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه (نماینده افغانستان)، کابل، افغانستان



مقدمه

زندگی شاکرانه یکی از مفاهیم بنیادین در فرهنگ دینی و سبک زندگی توحیدی است که در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام جایگاه ویژه‌ای دارد. زندگی شاکرانه، شیوه‌ای از زیستن است که در آن انسان نعمت‌های الهی را می‌شناسد، آن‌ها را از خدا می‌داند و با زبان، قلب و عمل، قدردان آن‌هاست (جعفری تبریزی، ۱۳۹۹: ۲۹۳). چنین نگرشی، انسان را به رضایت، آرامش و برکت در زندگی می‌رساند و او را از غرور، ناسپاسی، افسردگی و غفلت نیز نجات می‌دهد. در این نوع زندگی، فرد همواره خود را در حضور خداوند می‌بیند و هر موفقیت و نعمتی را زمینه‌ای برای عبودیت بیشتر می‌داند (احمدی، ۱۴۰۰: ۲۸).

در این مقاله سعی می‌شود ابتدا مفاهیم تحقیق را بیان نموده و سپس با استفاده از تحقیق تحلیلی - توصیفی و جمع‌آوری داده از منابع کتابخانه‌ای، سبک زندگی شاکرانه در پرتو آیات و روایات، بررسی خواهد شد. در قرآن کریم، آیات متعددی به شکر اشاره کرده که از جمله آیه ۷ سوره ابراهیم، فرموده: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»؛ اگر شکرگزار باشید، حتماً نعمات خود را بر شما افزون می‌کنم. همچنین، در روایات اهل بیت^(ع)، شکر نه یک وظیفه اخلاقی، بلکه نشانه عقل و ایمان شمرده شده است. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «شُكْرُ النِّعْمَةِ اجْتِلَابُ الزِّيَادَةِ؛ شکر نعمت، عامل افزایش نعمت‌ها است».

۱. مفاهیم

۱-۱. سبک زندگی

در لغت‌نامه معین، سبک به‌عنوان شیوه، طریقه و روش تعریف شده است. واژه "Style" از ریشه لاتین "Stilus" و فرانسوی قدیم "Stylus" گرفته شده که در اصل به ابزارهای نوک‌تیزی چون قلم حجاری یا نیزه اشاره داشته است. این واژه در زبان انگلیسی معنای گسترده‌ای به خود گرفته، از جمله شکل و فرم خاصی که موجب جذابیت ظاهری در چیزهایی مانند لباس، مویا و وسایل می‌شود و نیز دلالت بر کیفیت برتر، زیبایی، ظرافت، تناسب رفتاری و فنی و جلوه‌ای خاص در هنرهایی مانند موسیقی و ادبیات دارد. همچنین، استایل گاهی به معنای پیروی از مد روز نیز به کار می‌رود (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۲۰۱).



اصطلاح سبک زندگی که در انگلیسی به "*Lifestyle*" ترجمه می‌شود، مفهومی نوین در علوم اجتماعی به شمار می‌رود و با اصطلاح "*Way of Life*" که معنای عام‌تری دارد، تفاوت دارد. شیوه زندگی شامل هر نوع روش زیستن در طول تاریخ بشر، اعم از دوران پیشامدرن تا پسامدرن، می‌شود؛ درحالی‌که سبک زندگی ناظر بر فرم‌ها و قالب‌های خاص و عینی شده‌ی همین شیوه‌های زندگی است. برای مثال، در چارچوب زندگی غربی، می‌توان به سبک‌های مختلفی چون سبک فرانسوی، انگلیسی یا آمریکایی اشاره کرد (همان).

عوامل متعددی در شکل‌گیری سبک زندگی نقش دارند؛ از جمله ساختارهای مدرن اجتماعی، قدرت و امکانات اقتصادی، گفتمان‌های نوین اجتماعی، زندگی روزمره، فن‌آوری‌های جدید، مصرف‌گرایی، ظهور سرمایه‌داری، تعریف اوقات فراغت و نقش رسانه‌ها. بنابراین سبک زندگی، مجموعه‌ای از رفتارها و الگوهای کنشی هر فرد است که به جنبه‌های هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی توجه دارد. این مجموعه می‌تواند کلیت مشخصی را شکل دهد که افزون بر اشاره به ماهیت و محتوای تعاملات فردی، بیانگر نظام باورها و ارزش‌های شخصی نیز باشد (کافی، ۱۳۹۷: ۱۳).

۱-۲. شکر

شُکر در لغت به معنای شناخت نعمت و سپاسگزاری از بخشنده آن است (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۲۹۵). در آموزه‌های اسلامی، شکر الهی به معنای انجام اعمال نیک در برابر نعمت‌دهنده، تصور نعمت در ذهن و ابراز آن از طریق گفتار و رفتار تعریف شده است (راغب اصفهانی، بی‌تا: ۲۶۵). شکرگزاری با دل، زبان و عمل، در روایات نیز همین معنا را دارد. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «هر کس نعمتی را که خداوند به او عطا کرده، در دل بشناسد، شکر آن را به جا آورده است» (کلینی، ۱۴۰۷: ۹۶). بر این اساس، شکر عبارت است از یادآوری، شناخت و ابراز نعمت‌های الهی به صورت قلبی، زبانی و عملی.

۱-۳. شاکر

شاکر بودن، یعنی سپاسگزاری از نعمت‌ها و نیکی‌ها. این واژه به معنای تحسین و قدردانی از احسانی است که به انسان رسیده و در حقیقت آن است که نعمت را در جای شایسته‌اش



به کار گیرد (معین، ۱۳۸۶: ۹۴۶). بنابراین شکر حقیقی هنگامی محقق می‌شود که انسان توان و نیروی خود را در جهت بهره‌برداری درست از نعمت‌ها به کار بندد. شکرانه قدرت بدنی، یاری رساندن به نیازمندان است. در کتاب تاج العروس، زبیدی در تعریف این واژه می‌نویسد: «الشُّكْرُ، بِالضَّمِّ: عِزْفَانُ الْإِحْسَانِ وَنَشْرُهُ؛ یعنی اگر کسی به انسان نیکی کرد، آن نیکی را باید شناخت و آن را گسترش داد. به تعبیر دیگر، زمانی که خداوند نعمتی به ما عطا می‌کند، نخست باید درک کنیم که این موهبت از سوی پروردگار است و سپس آن را با زبان و رفتار خود بازتاب دهیم و در میان مردم نشر دهیم» (زبیدی، ۱۳۹۱: ۲۲۴).

۲. انواع شکر

شکرگزاری در برابر پروردگار نعمت‌بخش در سه سطح صورت می‌گیرد: قلبی، زبانی و عملی. در ادامه، هر یک از این مراتب تشریح می‌گردد.

۱-۲. شکر زبانی

شکرگزاری آن است که انسان، بخشنده نعمت‌ها را با زبان به ستایش، تسبیح و تمجید یاد کرده و به اندازه درک و توان خویش، او را تحسین کند. همچنین در چارچوب «امر به معروف و نهی از منکر»، دیگران را نیز به پیروی از او دعوت نماید. شکر زبانی، بیان نعمت و اعتراف به آن است (حسینی شاهرودی، ۱۳۹۰: ۵۰).

۲-۲. شکر قلبی

شکر قلبی، باور داشتنِ نعمت به عنوان عطای الهی؛ و شکر عملی، در اطاعت و فرمان‌برداری از بخشنده نعمت نمود می‌یابد (حسینی شاهرودی، ۱۳۹۰: ۵۰). دل سپاسگزار همواره در اندیشه نعمت‌ها و عنایات بی‌پایان بخشنده نعمت‌هاست و در برابر بزرگی و لطف او، خود را نیازمند و فروتن می‌بیند. این دل، با تأمل در عظمت آفرینش و گوناگونی موجودات و نیت الهی برای خیر رساندن به بندگان، به شگفتی درمی‌ماند و بر فروتنی و خشوعش افزوده می‌شود. شکر قلبی، در حقیقت، هم‌نشینی دائمی در محضر شهود همراه با حفظ ادب و احترام است. اعتراف دل و زبان به این نعمت‌ها، مرتبه‌ای عالی از شکرگزاری به شمار می‌آید (کاشانی، ۱۳۸۱: ۲۶۷).



۲-۳. شکر عملی

مرحله سوم شکرگزاری، قدردانی عملی از بخشنده نعمت‌هاست. در این مرحله، فرد برخوردار از نعمت باید بکوشد که از عطایای الهی در مسیر نافرمانی استفاده نکند، بلکه آن‌ها را وسیله‌ای برای بندگی و اطاعت از خدا قرار دهد. این نوع شکر، با بهره‌گیری صحیح از اعضا و اندام‌ها تحقق می‌یابد؛ به این معنا که نعمت‌های خداوند در راستای فرمان‌برداری به کار گرفته شوند، نه در مسیر نافرمانی. هر عضو بدن باید متناسب با هدفی که برای آن آفریده شده، در مسیر شکرگزاری قرار گیرد (علایی رحمانی و غلامی نژاد، ۱۳۹۹: ۸۷).

۳. زندگی شاکرانه در آیات

سبک زندگی شاکرانه در قرآن کریم، یکی از ارکان مهم تربیت فردی و اجتماعی به شمار می‌رود. شکرگزاری نه تنها یک واکنش قلبی یا زبانی نسبت به نعمت‌هاست، بلکه یک شیوه زندگی و نگرش مستمر نسبت به هستی و رابطه با خداوند است. قرآن کریم در آیات متعدد، به تبیین جایگاه، آثار و ابعاد شکر پرداخته است. در ادامه، به چند از مصداق‌های مهم سبک زندگی شاکرانه در قرآن خواهیم پرداخت.

۳-۱. شناخت نعمت‌ها

قرآن نخستین گام در زندگی شاکرانه را شناخت نعمت‌ها و اعتراف به خالق آن‌ها می‌داند. آیه «وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ»، (نحل: ۵۳) یعنی خداوند به صراحت می‌فرماید: هر آنچه از نعمت‌ها در اختیار دارید، همه از جانب خداست. این آیه، اساس تفکر توحیدی در حوزه نعمت‌ها را بیان می‌کند و به انسان می‌آموزد که پشت همه اسباب و علل ظاهری، اراده و عطای خداوند است.

در سبک زندگی شاکرانه، انسان باور دارد که هر نعمت مادی و معنوی که در اختیار دارد؛ مانند سلامتی، عقل، دانش، خانواده، رفاه، امنیت، موفقیت و... تنها حاصل تلاش و برنامه‌ریزی خود او نیست، بلکه فضل و لطف خداوند در این امور نقش اساسی دارد. این شناخت، باعث می‌شود که انسان دچار غرور، خودبینی یا نسبت دادن موفقیت‌ها به شایستگی شخصی خود نشود. در عوض، با درک این حقیقت که خالق و بخشنده اصلی



نعمت‌ها خداوند است، روحیه‌ای از تواضع، فروتنی و سپاس‌گزاری در او شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، این نوع نگرش، ریشه در توحید ربوبی دارد و سبب می‌شود انسان همواره با دیده نیاز و وابستگی به فضل الهی بنگرد، نه با تکیه بر توانایی‌های محدود خویش (انصاریان، ۱۳۸۶: ۸۶).

این پایه‌گذاری ذهنی، نقش مهمی در اصلاح رفتار، تقویت ایمان، پرورش فروتنی و کاهش تکبر و کفران نعمت دارد و در نهایت زمینه‌ساز رشد اخلاقی و آرامش روحی در زندگی می‌شود.

۳-۲. استفاده درست از نعمت‌ها

خداوند فرموده: «اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا» (سبأ: ۱۳)، به روشنی بیان می‌دارد که شکرگزاری واقعی در نگاه قرآن، صرفاً محدود به گفتار و بیان لفظی نیست، بلکه باید به صورت رفتاری و عملی در زندگی فردی و اجتماعی تجلی یابد. خداوند به خاندان داوود دستور می‌دهد که شکر خود را در عمل نشان دهند؛ یعنی به گونه‌ای رفتار کنند که آثار نعمت در کردارشان دیده شود. این آیه به ما می‌آموزد که بهره‌مندی از نعمت‌ها مسئولیت‌آور است و انسان باید پاسخگوی نعمتی باشد که در اختیار دارد (ضیغمیان، ۱۳۸۳: ۸۹).

شکر عملی به این معناست که هر نعمتی را در جای درستش مصرف کنیم. به طور مثال، اگر کسی از نعمت علم برخوردار است، باید آن را در راه آموزش، تربیت، حل مشکلات جامعه و روشنگری به کار گیرد. اگر ثروت دارد، باید بخشی از آن را در خدمت محرومان و کارهای خیر صرف کند. اگر قدرت یا موقعیت اجتماعی دارد، باید آن را ابزار عدالت و خدمت به مردم قرار دهد، نه وسیله ظلم و تکبر. بنابراین شکر عملی مستلزم داشتن یک سبک زندگی اخلاق‌محور، خدامحور و متعهدانه است که در آن فرد با همه وجودش نعمت را به عنوان امانت الهی تلقی می‌کند (ظفرنوایی، ۱۳۸۹: ۵۹).

۳-۳. شکر عامل افزایش نعمت‌ها

قرآن کریم فرموده: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر شاکر باشید، نعمت‌هایی که در اختیار دارید، افزایش می‌یابد» (ابراهیم: ۷). از برجسته‌ترین آیات قرآن در بیان رابطه میان شکر و ازدیاد نعمت‌هاست. این آیه یک قاعده قطعی و وعده الهی را بیان می‌کند که در صورت



تحقق شکر، افزونی نعمت‌ها حتمی خواهد بود. واژه «لَئِنْ» در عربی برای تأکید شرطی به کار می‌رود و «لَا زَيْدَنَّكُمْ» نیز با چند تأکید لفظی همراه است (لام قسم، نون مشدد) که نشان می‌دهد این یک وعده تخلف‌ناپذیر از سوی خداوند متعال است. این آیه بیان‌گر آن است که شکر، تنها یک واکنش روحی یا لسانی نیست، بلکه نوعی فعالیت آگاهانه و هدفمند است که رابطه انسان با نعمت را تنظیم و تثبیت می‌کند (احمدی، ۱۴۰۰: ۴۵).

در سبک زندگی قرآنی، شکر از دو جهت اهمیت دارد: نخست از دید تربیتی و اخلاقی، انسان را به فروتنی، قناعت، رضایت و مثبت‌اندیشی سوق می‌دهد و از حسادت، طمع و ناامیدی دور می‌سازد. دوم، از دید اجتماعی و مادی، زمینه رشد بیشتر فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد. جامعه‌ای که اهل شکر باشد، جامعه‌ای است با روحیه‌ی قدردانی، حفظ نعمت و بهره‌برداری صحیح از منابع. در مقابل، ناسپاسی و کفران نعمت، به تعبیر قرآن، باعث سلب نعمت‌ها و دچار شدن به مشکلات و بلاها می‌شود، چنان‌که در ادامه همان آیه آمده است: «وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ». لذا شکرگزاری در سبک زندگی توحیدی، نگاهی هدفمند به زندگی ایجاد می‌کند؛ انسان شاکر، نعمت را ابزار امتحان و فرصت بندگی می‌بیند، نه صرفاً لذت‌جویی.

۳-۴. ذکر دائمی خدا، تجلی شکر قلبی و زبانی

آیه «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» (بقره: ۱۵۲)، از جمله آیاتی است که رابطه عمیق میان ذکر الهی و شکرگزاری را بیان می‌کند. خداوند در این آیه، دو دستور مهم به بندگان خود می‌دهد: یکی، یاد کردن او و دیگری، شکرگزاری در برابر نعمت‌ها. این دو موضوع، در قرآن به صورت درهم‌تنیده آمده‌اند و نشان‌دهنده این هستند که یاد خدا (ذکر) زیربنای اصلی شکر واقعی است. فردی که همواره خدا را در قلب، زبان و عمل یاد می‌کند، بیش از دیگران قدر نعمت‌ها را می‌داند و ناسپاسی نمی‌کند (هاشم زاده، ۱۳۸۶: ۸۷).

سبک زندگی شاکرانه، در حقیقت نوعی زندگی است که انسان در آن حضور خداوند را همواره در ذهن خود حفظ می‌کند. ذکر خدا به معنای تکرار الفاظ زبانی به تنهایی نیست، بلکه منظور، آگاهی دائمی از خدا و حضور او در تمام عرصه‌های زندگی است. در این سبک، انسان هنگام خوردن، راه رفتن، تصمیم‌گیری، معامله، تعامل با خانواده و حتی تفریح،

همواره از خود می‌پرسد که آیا این کار مورد رضای خداست؟ این «ذکر حقیقی»، انسان را از لغزش، ناسپاسی، غرور و غفلت باز می‌دارد و او را به شکر عملی و قلبی هدایت می‌کند. در قرآن، ذکر و شکر دو بال پرواز انسان مؤمن به سوی رضای الهی معرفی شده‌اند. انسانی که خدا را فراموش کند، کم‌کم نعمت‌ها را هم فراموش می‌کند و دچار غفلت، طغیان و کفران می‌شود. ولی انسانی که اهل ذکر است، در سختی‌ها به قدرت و رحمت الهی امیدوار می‌ماند و در راحتی‌ها نیز مغرور نمی‌شود. بنابراین ذکر خدا مانند چراغی درونی است که مسیر شکرگزاری واقعی را روشن می‌کند و انسان را در حالت تعادل روحی و اخلاقی نگه می‌دارد (همان).

۳-۵. شکر در برابر امتحانات و بلاها

در سبک زندگی قرآنی، یکی از عالی‌ترین مراتب شکر، شکر در هنگام مصیبت‌ها، بلاها و سختی‌ها است. این نوع شکر، فراتر از شکر برای نعمت‌های ظاهری مانند مال، سلامتی و موفقیت است، بلکه به شکر برای فرصت رشد و تربیت الهی در دل دشواری‌ها اشاره دارد. قرآن می‌فرماید: «وَلْيَبْلُغْكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ؛ به‌روشنی بیان می‌کند که بلا و سختی بخشی از سنت الهی در زندگی انسان است، و آن‌ها که در برابر آن صبور و شاکر باشند، مستحق بشارت و پاداش الهی‌اند» (بقره: ۱۵۵).

در نگاه شاکرانه، بلا و ابتلا نه نشانه خشم خدا، بلکه فرصتی برای آزمون و ارتقای روح انسان است. کسانی که در برابر امتحانات الهی با شکیبایی رفتار می‌کنند، از سطحی‌نگری و شکایت دوری کرده و به جای آن، لطف خدا را در پشت پرده دشواری‌ها جست‌وجو می‌کنند. این شکر، برخاسته از بینش و معرفت نسبت به ربوبیت خداوند است؛ زیرا بنده شاکر باور دارد که هیچ‌چیز از حکمت الهی خالی نیست، حتی اگر برای عقل ظاهرین، تلخ و سنگین جلوه کند (هاشم زاده، ۱۳۸۶: ۸۹). شکر در بلا، نوعی سلامت روان و آرامش درونی ایجاد می‌کند. انسان شاکر در سختی‌ها دچار ناامیدی نمی‌شود، بلکه با اعتماد به رحمت خدا، خود را حفظ می‌کند. چنین فردی حتی می‌تواند رنج‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد معنوی، تقویت صبر، پالایش نفس و بازگشت به خدا تبدیل کند.



این همان مسیری است که پیامبران و اولیای الهی در آن گام برداشته‌اند.

قرآن کسانی را که در هنگام بلا شاکر و صبورند، تحسین می‌کند و برای آنان پاداش ویژه‌ای قائل می‌شود: «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۷)؛ یعنی این افراد، مشمول درود، رحمت و هدایت خاص خدا می‌شوند. چنین وعده‌ای نشان می‌دهد که شکر در بلا، نشانه‌ی بندگی عمیق و رضایت به قضا و قدر الهی است که از ویژگی‌های برجسته سبک زندگی شاکرانه قرآنی به شمار می‌رود.

۳-۶. شکر در روابط اجتماعی

قرآن کریم فرموده: «وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ» (حشر: ۹). این بخش از آیه، به موضوع مهمی درباره شکر عملی اشاره دارد که در عمل و رفتار انسان‌ها نمود پیدا می‌کند. شکر تنها به گفتار و سپاس‌گزاری لفظی محدود نمی‌شود، بلکه در عمل نیز باید دیده شود، یعنی وقتی انسان نعمت‌هایی دارد، آن‌ها را به نفع دیگران هم به کار ببرد و از خودخواهی بپرهیزد. کمک کردن به دیگران و ایثار، نمونه‌ای روشن از شکر عملی است که نشان می‌دهد نعمت‌ها برای استفاده فردی نیستند، بلکه باید به گونه‌ای استفاده شوند که جامعه و دیگران نیز بهره‌مند شوند.

۳-۷. شکر در خانواده و تربیت فرزندان

قرآن می‌فرماید: «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ... أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ» (لقمان: ۱۴). در این آیه، خداوند اهمیت شکر را نه فقط در برابر خود، بلکه نسبت به والدین نیز یادآور می‌شود. در سبک زندگی شاکرانه، روابط خانوادگی فراتر از یک تعامل ساده است و رنگ و بوی الهی می‌گیرد؛ یعنی قدردانی و احترام به والدین بخشی از سپاس‌گزاری از خداوند به حساب می‌آید. این آیه به ما نشان می‌دهد که شکر حقیقی، همه‌جانبه و چندبعدی است و باید در تمام ابعاد زندگی از جمله ارتباط با خانواده نمود پیدا کند (سالاری فر، ۱۳۸۵: ۱۲۰). فرزند شاکر کسی است که زحمات و تلاش‌های والدین خود را می‌شناسد و با رفتارهای احترام‌آمیز، ادب و محبت، این شکرگزاری را نشان می‌دهد. این شکر عملی باعث می‌شود پیوندهای خانوادگی مستحکم‌تر و محیط خانه پر از آرامش و مهر گردد. احترام به والدین، از جمله وظایف مهمی است که دین اسلام بر آن تأکید کرده و آن را راهی برای جلب



رضایت خداوند می‌داند (جعفری تبریزی، ۱۳۹۹: ۲۴۵).

این روحیه شکرگزاری در فرزند شاکر به نسل‌های بعدی نیز منتقل می‌شود و فرهنگ قدرشناسی در خانواده‌ها استمرار می‌یابد. به این ترتیب، شکر نه فقط یک عمل فردی، بلکه ارزش اجتماعی و خانوادگی است که باعث رشد اخلاقی و معنوی جامعه می‌گردد و در نهایت، مسیر زندگی را به سوی رضایت الهی و زندگی بهتر هدایت می‌کند.

۳-۸. سجده و عبادت به عنوان بالاترین جلوه شکر

قرآن نشان می‌دهد که یکی از بزرگ‌ترین و برجسته‌ترین راه‌های نشان دادن شکرگزاری به خداوند، عبادت و به خصوص نماز و سجده است. یا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ (اعراف: ۳۱). زمانی که انسان وارد مسجد می‌شود، باید با ظاهری آراسته و متناسب با احترام به این مکان مقدس حاضر شود. این آیه، ما را به رعایت ادب و حضور قلب در عبادت دعوت می‌کند که خود جلوه‌ای از شکر عملی است. عبادت مانند نماز و سجده، فرصتی است که انسان در آن نعمت‌های خداوند را به یاد می‌آورد و به صورت عملی از او سپاسگزاری می‌کند. در واقع، این اعمال بندگی ستون‌های اصلی سبک زندگی الهی و شاکرانه هستند؛ زندگی‌ای که بر پایه یاد خدا و حضور مستمر در ارتباط با او استوار است و نشان می‌دهد که شکر فقط در زبان نیست، بلکه باید در عمل و رفتار روزانه تجلی پیدا کند (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۲۵۴).

۴. زندگی شاکرانه در روایات

زندگی شاکرانه در روایات اسلامی به عنوان الگویی برجسته از رفتار انسانی و ارتباط با خداوند معرفی شده است. پیامبر و ائمه معصومین (علیهم‌السلام) بارها به اهمیت شکر و تأثیر آن در آرامش دل، افزایش نعمت‌ها و تقرب به خداوند اشاره کرده‌اند. در روایات آمده که شکرگزار واقعی کسی است که نعمت‌ها را نه فقط با زبان، بلکه با عمل و رفتار نیکو نشان دهد؛ یعنی در کنار سپاس لفظی، به دیگران کمک کند، از خداوند اطاعت کند و در سختی‌ها صبور باشد. این سبک زندگی، موجب افزایش رزق و برکت و همچنین حفظ سلامت روح و روان می‌شود.



۸-۱. شکر با زبانی

یکی از مهم‌ترین و روشن‌ترین مصادیق شکر در روایات، شکر زبانی است که نخستین و ساده‌ترین راه ابراز سپاس به شمار می‌آید. امام علی بن موسی الرضا^(ع) در حدیثی می‌فرمایند: «الشُّكْرُ بِاللِّسَانِ وَالْقَلْبِ وَالْعَمَلِ؛ یعنی شکر با زبان، دل و عمل است». این حدیث تأکید می‌کند که زبان یکی از ارکان شکر است و اگر زبان به ذکر حمد و سپاس خداوند نپردازد، شکر کامل نخواهد بود (انصاریان، ۱۳۸۶: ۷۹).

همچنین پیامبر اکرم^(ص) فرمودند: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ»؛ یعنی کسی که از مردم تشکر نکند، درواقع شکر خدا را انجام نداده است. این روایت نشان می‌دهد که شکر گفتاری فقط محدود به حمد و سپاس خدا نیست بلکه در روابط اجتماعی نیز باید نمود داشته باشد. گفتن «الحمد لله» در برابر نعمت‌ها، ذکر مستمر خدا و حتی تشکر و قدردانی از دیگران، همه نوعی شکرگزاری هستند که دل را پاک و نورانی می‌کنند. این شکر زبانی هم به آرامش درونی می‌انجامد و هم پیوند انسان با دیگران و با خدا را مستحکم می‌سازد (ضیغمیان، ۱۳۸۳: ۸۸).

۴-۲. شکر با عمل و رفتار نیکو

شکر عملی، برترین و کامل‌ترین نوع شکر در آموزه‌های دینی است؛ زیرا تنها به زبان بسنده نمی‌کند، بلکه در کردار و سبک زندگی انسان متجلی می‌شود. امام علی^(ع) در جمله‌ای گویا می‌فرمایند: «شُكْرُ النُّعْمَةِ الْإِحْسَانُ إِلَى الْخَلْقِ»؛ (نهج البلاغه حکمت ۱۲۵) یعنی سپاسگزاری از نعمت، در احسان و نیکی به مردم نمود دارد. این سخن نشان می‌دهد که شکر تنها در گفتن «الحمد لله» خلاصه نمی‌شود، بلکه با نحوه استفاده از نعمت‌ها معنا می‌یابد. مثلاً اگر کسی از سلامت برخوردار است، باید برای کمک به دیگران از آن استفاده کند یا اگر ثروتی دارد، در راه رفع نیازهای دیگران گام بردارد (ظفرنوایی، ۱۳۸۹: ۶۰).

در روایات دیگر نیز تأکید شده که شکر واقعی آن است که نعمت‌ها را در مسیر خیر و رشد اجتماعی به کار بگیریم. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ فَرَضَ شُكْرَ النُّعْمِ وَ بِالْإِحْسَانِ إِلَى النَّاسِ تَشْكُرُ النُّعْمَ»؛ یعنی خداوند شکر نعمت‌ها را واجب کرده است و این شکر با نیکی به مردم تحقق می‌یابد. بنابراین انسان شاکر واقعی کسی است که با اعمال



خود، نعمت‌های الهی را وسیله‌ای برای ساختن زندگی دیگران قرار می‌دهد. چنین فردی نه تنها نعمت‌ها را حفظ می‌کند، بلکه آن‌ها را موجب رشد معنوی، اجتماعی و فرهنگی جامعه می‌سازد و به سنت جاری الهی در توزیع برکت‌ها در میان بندگان، پاسخ مثبت می‌دهد (نصیری، ۱۳۸۶: ۱۲۹).

۳-۴. صبر و شکر در سختی‌ها

شکر در برابر سختی‌ها، از ژرف‌ترین و متعالی‌ترین جلوه‌های بندگی و ایمان است. برخلاف تصور عمومی که شکر را فقط در زمان نعمت و رفاه معنا می‌کند، آموزه‌های دینی به‌ویژه در روایات اهل بیت علیهم السلام، شکر را در دل بلا و گرفتاری نیز لازم می‌دانند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «الصَّبْرُ شُكْرٌ عَلَى الْبَلَاءِ»؛ یعنی صبر بر بلا و مصیبت، نوعی شکرگزاری است. این بیان شریف نشان می‌دهد که نگاه مؤمن به سختی‌ها نیز آگاهانه و هدفمند است؛ او مصیبت را بخشی از آزمون الهی می‌داند و با صبر و توکل، در برابر آن ایستادگی می‌کند (همان).

این نوع شکر، برخاسته از درک عمیق حکمت الهی است. فرد شاکر در بلا، نه تنها گلایه نمی‌کند، بلکه با رضایت قلبی، نعمت پنهان در مصیبت را می‌جوید. قرآن کریم نیز در این باره می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ... وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ؛ بی‌تردید شما را با اندکی از ترس، گرسنگی و ضرر آزمایش می‌کنیم؛ پس بشارت باد بر صابران» (بقره: ۱۵۵). این صبر، زمانی شکر شمرده می‌شود که انسان در آن حال، امیدش را از دست ندهد، به دعا، توبه و اعتماد به لطف خداوند روی آورد و حتی از دل رنج، معنویت و شناخت به دست آورد.

در سیره پیامبران و اولیای الهی، نمونه‌های بسیاری از شکر در سختی‌ها می‌یابیم؛ از جمله حضرت ایوب (ع) که با وجود سال‌ها رنج و بیماری، لحظه‌ای زبان به شکایت نگشود و همواره سپاسگزار خدا بود. این سطح از شکر، محصول ایمان عمیق و تسلیم محض در برابر حکمت الهی است. چنین انسانی در برابر دنیا شکست نمی‌خورد، بلکه در تاریک‌ترین لحظات نیز روشنی ایمان را در دل خود زنده نگه می‌دارد و از هر سختی، نردبانی برای صعود معنوی می‌سازد (ویسی، ۱۳۹۸: ۴۵).



۴-۴. انتقال روحیه شکر به دیگران

انتقال روحیه شکر به دیگران، به‌ویژه در درون خانواده و جامعه، یکی از اصول اساسی تربیت اسلامی و اخلاقی است که در روایات معصومین علیهم‌السلام مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. امام علی^(ع) می‌فرماید: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الشُّكْرَ فَإِنَّهُمْ وَرَثَتُكُمْ؛ به فرزندانان شکرگزاری را بیاموزید، زیرا آنان وارثان شما هستند» (حسینی قمی، ۱۳۸۹: ۸۹). این روایت شریف، بیانگر اهمیت تعلیم عملی و گفتاری شکر به نسل آینده است. انتقال این فضیلت اخلاقی نه تنها سبب تقویت شخصیت فردی فرزندان می‌شود، بلکه پایه‌گذار نسلی قدردان و متعهد به نعمت‌های الهی خواهد بود.

شکرگزاری نه تنها یک واکنش فردی نسبت به نعمت است، بلکه یک «فرهنگ اجتماعی» نیز به شمار می‌رود. وقتی والدین در خانه به‌طور مداوم و آگاهانه از نعمت‌های الهی یاد می‌کنند و با گفتار و کردار خود قدردانی را نشان می‌دهند، فرزندان نیز این روحیه را به‌صورت عملی فرامی‌گیرند. همین تأثیر در جامعه نیز وجود دارد: اگر بزرگان، معلمان و مدیران جامعه اهل شکر و قدردانی باشند، این خلق نیک در میان مردم فراگیر می‌شود و به شکل‌گیری جامعه‌ای اخلاق‌مدار و پر از آرامش روانی کمک می‌کند (انصاریان، ۱۳۸۶: ۹۰).

همچنین پیامبر اسلام^(ص) می‌فرماید: «مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ؛ کسی که از مردم تشکر نکند، شکر خدا را نیز به‌جا نیاورده است» (پاینده، ۱۳۸۲: ۳۶۵). این حدیث نشان می‌دهد که شکر، عملی اجتماعی است و باید در تعاملات روزمره، در قدردانی از زحمات دیگران، در خانواده و محیط‌های کاری و آموزشی نمود پیدا کند. در نهایت، انتقال روحیه شکر، بستری برای پرورش نسلی با اخلاق، مسئول و مهربان فراهم می‌کند که خود سرمایه‌ای بزرگ برای رشد معنوی و تمدنی هر جامعه است.

۴-۵. انجام واجبات و ترک محرمات

یکی از روشن‌ترین و بنیادی‌ترین مصادیق شکر واقعی در معارف اسلامی، اطاعت از خداوند از طریق انجام واجبات و ترک محرمات است. در آموزه‌های دینی، شکر تنها به زبان و گفتار محدود نمی‌شود، بلکه مهم‌ترین جلوه آن در عمل به دستورات الهی و پرهیز از نافرمانی‌ها تجلی می‌یابد. امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «طَاعَةُ اللَّهِ شُكْرٌ لِنِعْمَتِهِ؛



اطاعت خدا، شکر نعمت‌های اوست». این روایت به‌روشنی بیان می‌کند که بندگی و پیروی از خداوند، اصلی‌ترین جلوه‌ شکرگزاری نسبت به نعمت‌هایی چون عقل، حیات، سلامت، قدرت و امکانات مادی و معنوی است (حسینی شاهرودی، ۱۳۹۰: ۸۷).

۴-۶. تشکر از دیگران (روحیه شکرگزاری)

قدردانی از احسان و خدمات دیگران، از پربهاترین جلوه‌های شکر در فرهنگ دینی است؛ جلوه‌ای که در روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام، مورد توجه قرار گرفته و به‌عنوان معیار رشد اخلاقی و اجتماعی انسان شاکر معرفی شده است. امام رضا^(ع) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ؛ هر کس از نعمت‌دهنده‌ای از میان مخلوقات سپاسگزاری نکند، خداوند عز و جل را سپاسگزاری نکرده است» (ابن‌بابویه، ۱۳۷۸، ۲: ۲۴). این حدیث، پیوند عمیقی میان تشکر از مردم و شکر خداوند برقرار می‌کند. اگر انسانی نتواند در زندگی روزمره خود، قدردان محبت‌ها و لطف اطرافیانش باشد، شکرگزاری‌اش نسبت به خدا نیز صوری و ناقص خواهد بود. بنابراین گفتن یک «تشکر»، احترام به زحمات دیگران، یا جبران کمک‌ها یا دعای خیر، نشانه‌ای از ایمان، اخلاق نیکو و تربیت دینی شایسته است (ضیغمیان، ۱۳۸۳: ۱۲۴).

تشکر از دیگران یا داشتن روحیه شکرگزاری، یک بنای اخلاقی و اجتماعی مهم است که در آموزه‌های معصومین به‌عنوان نشانه دین‌داری، ادب و معنویت واقعی معرفی شده است. این نوع شکر، موجب ایجاد روابط گرم‌تر، کاهش کینه و بی‌مهری و ارتقای سطح اخلاق عمومی در جامعه می‌شود.

نتیجه‌گیری

سبک زندگی شاکرانه، نگاهی ژرف و آگاهانه به نعمت‌های الهی و برخورد خردمندانه و مثبت با آن‌هاست. انسانی که این نوع نگرش را در زندگی خویش نهادینه می‌سازد، خود را همواره در محضر پروردگار می‌بیند و هر نعمتی را جلوه‌ای از محبت، لطف و عنایت او تلقی می‌کند. در این رویکرد، شکرگزاری تنها به زبان و الفاظ محدود نمی‌شود، بلکه در اندیشه، نیت و عمل جلوه‌گر می‌گردد. شکر حقیقی آن است که انسان با رضایت قلبی و



قناعت، از نعمت‌ها به گونه‌ای شایسته بهره‌برداری کرده، از اسراف و تباهی پرهیز نماید و آن‌ها را در مسیر بندگی و اطاعت خداوند به کار گیرد. چنین نگاهی سبب می‌شود فرد از مقایسه‌های ناسالم، حرص و طمع‌های بیهوده و حسرت نسبت به داشته‌های دیگران دوری کند و به آرامش درونی، ثبات روانی و تعادل روحی دست یابد.

در عرصه فردی، سبک زندگی شاکرانه زمینه‌ساز پرورش شخصیتی معتدل، متواضع و مثبت‌اندیش است. فرد شاکر به جای تمرکز بر کمبودها و نداشته‌ها، نعمت‌های موجود را می‌بیند و آن‌ها را در جهت رشد و تعالی خود به کار می‌گیرد. چنین نگاهی روحیه قناعت را تقویت کرده و از بروز حسادت، خشم و ناامیدی جلوگیری می‌کند. در نتیجه، این نگرش نه تنها فرد را در مسیر شکوفایی فردی یاری می‌دهد، بلکه در بعد اجتماعی نیز پیامدهایی سازنده دارد. شکرگزاری در روابط انسانی موجب گسترش محبت، افزایش همدلی، کاهش کینه‌توزی و حسادت و در نهایت تحکیم پیوندهای اجتماعی می‌شود. انسان شاکر چون خود را وامدار نعمت‌های پروردگار می‌داند، در اندیشه یاری رساندن به نیازمندان، اصلاح جامعه و مشارکت در خیر جمعی خواهد بود.

از نگاه قرآن کریم، شکرگزاری یکی از برجسته‌ترین صفات مؤمنان و عامل استمرار نعمت‌ها معرفی شده است. در کنار نعمت‌های مادی، شکر نسبت به نعمت‌های غیرمادی همچون محبت، علم، دوستی و خدمت دیگران جایگاهی والا دارد. قدردانی از خدمات بندگان خدا، از والاترین جلوه‌های شکر در فرهنگ دینی به شمار می‌آید و در روایات اهل بیت علیهم السلام، معیار رشد اخلاقی و اجتماعی معرفی شده است. امام رضا^(ع) در این باره می‌فرماید: «هر کس از نعمت‌دهنده‌ای از میان مخلوقات سپاسگزاری نکند، خداوند عزوجل را سپاسگزاری نکرده است» این بیان، اوج پیوند میان شکر الهی و قدردانی از مخلوقات را آشکار می‌سازد و نشان می‌دهد که شکرگزاری هم رابطه انسان با خدا است و هم روابط انسانی را سامان می‌بخشد.



فهرست منابع

قرآن کریم

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۷۸ ق)، *عیون أخبار الرضا^(ع)*، تهران: نشر جهان.
۲. احمدی، صوفیان، (۱۴۰۰)، *استغفار و تأثیرات آن در پرتو آیات قرآن مجید* [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]، پوهنتون سلام: کابل.
۳. انصاریان، حسین، (۱۳۸۶)، *توبه آغوش رحمت*، قم: دارالعرفان.
۴. پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۸۲)، *نهج الفصاحه*، تهران: دنیای دانش.
۵. جعفری تبریزی، محمدتقی، (۱۳۹۹)، *ترجمه و تفسیر نهج البلاغه* (بازبینی و ویرایش: عبدالله نصری)، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۶. حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۹ ق)، *وسائل الشیعه*، قم: آل‌البیت^(ع).
۷. حسینی شاهرودی، سیدمرتضی؛ شریعتی، فهیمه، (۱۳۹۰)، *بررسی مفهوم استغفار در صحیفه سجادیه*، مطالعات اسلامی علوم قرآن و حدیث، سال ۴۳، شماره ۸۶.
۸. حسینی قمی، سید حسین، (۱۳۹۸)، *آداب استغفار و دعا*، قم: دفتر نشر اسلامی.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (بی‌تا)، *المفردات فی غریب القرآن*، بی‌نا.
۱۰. زبیدی، محمد بن محمد مرتضی، (۱۳۹۱)، *معجم البلاد و الامکنه* (مستخرج من تاج العروس) (مترجم: عزیزالله عطاردی)، تهران: انتشارات عطارد.
۱۱. ضیغمیان، محمدحسین، (۱۳۸۳)، *چهل حدیث توبه*، قم: نشر زائر.
۱۲. ظفرنویسی، خسرو، (۱۳۸۹)، *حقیقت و مراتب توبه در عرفان و نهج البلاغه*، فصلنامه علمی-پژوهشی علوم اسلامی، س پنجم، ش ۱۸.
۱۳. علایی رحمانی، فاطمه و غلامی‌نژاد، فهیمه، (۱۳۹۵)، *بررسی پدیدار اخلاقی «توبه و استغفار» در نهج البلاغه و چهل حدیث امام خمینی با رویکرد بینامتنی*، فصلنامه نهج البلاغه، تابستان، شماره ۴۹.



۱۴. فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۱۰ ق)، العین، قم: [چاپ مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی].
۱۵. کاشانی، عزالدین محمود، (۱۳۸۱)، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تهران: [چاپ عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی].
۱۶. کافی، مجید، (۱۳۹۷)، سبک زندگی اجتماعی با تاکید بر آیات قرآن، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ق)، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۱۸. معین، محمد، (۱۳۸۶)، فرهنگ معین، تهران: انتشارات ادنا.
۱۹. مهدوی کنی، محمدسعید، (۱۳۸۷)، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، فصلنامه علمی، س اول، ش ۱.
۲۰. نصیری، علی، (۱۳۸۶)، حدیث شناسی، قم: انتشارات سنابل.
۲۱. هاشم زاده، سیدمحمدرضا، (۱۳۸۶)، شیوه مبارزه با گناه از دیدگاه اسلام، قم: نشر امام عصر^(ع).
۲۲. ویسی، محمود، (۱۳۹۸)، توبه از دیدگاه قرآن و سنت، فصلنامه فروغ وحدت، س هفتم، ش ۲۸.