

مدل «احسان-سپاس» و مکانیزم تأثیر آن بر روابط اجتماعی

عباس پسندیده*

چکیده

احسان و سپاس از امور مورد تأکید دین بوده و اثر غیر قابل انکاری بر بهبود روابط اجتماعی دارد. نظریهٔ محبت در اسلام بر پایهٔ محبت احسان است و لذا احسان از طریق جلب محبت، موجب بهبود روابط می‌شود. همچنین سپاس‌گزاری از سوی، دربارهٔ دوستان موجب افزایش رضامندی و وفاداری، و دربارهٔ دشمنان موجب اصلاح روابط می‌شود؛ و از سوی دیگر، موجب تقویت ارتباط با خدا شده و در عین حال، از همان مسیر به بهبود روابط اجتماعی نیز کمک می‌کند. تحقیقات تجربی نیز اثر سپاس را بر بهبود خلق افراد و افزایش شادمانی آن‌ها اثبات کرده است. نتیجه این‌که، سنت احسان و سپاس می‌تواند عنصری اثرگذار در اصلاح و ارتقای روابط اجتماعی باشد. با تقویت سنت احسان و سپاس می‌توان احساس رضایت و وفای اجتماعی را به وجود آورد، خصومت‌ها را به عطفوت تبدیل کرد و نشاط و شادمانی را افزایش داد.

کلیدواژه‌ها: احسان، سپاس، روابط اجتماعی، اسلام.

مقدمه

از مسائل اساسی در تعامل بین فردی، احسان و نیکی کردن است. «احسان» و «پاداش»، به لحاظ معنایی نزدیک به نظر می‌رسند، در حالی که معنایی متفاوت دارند و نباید آن‌ها را با یکدیگر اشتباه گرفت. احسان یعنی «نیکی ابتدایی و غیرمشروط». پاداش با احسان، دو تفاوت اساسی دارد؛ نخست این که در پاداش، صحبت از نعمت آینده است و در احسان، صحبت از نیکی گذشته و حال است. وقتی خوبی را نسبت به زمان حال بسنجیم، گاهی مربوط به گذشته تا حال است و گاهی مربوط به آینده است. خوبی گذشته تا حال، محبت را در انسان برمی‌انگیزد و خوبی که در آینده خواهد آمد، طمع را در انسان برمی‌انگیزد. دوم این که احسان، ابتدایی و غیرمشروط به رفتار خاصی است، اما پاداش، مشروط به رفتار خاصی است که انتظار آن می‌رود. بنابراین، مراد از احسان، نیکی ابتدایی و غیرمشروط به دیگری است که موجب برانگیخته شدن محبت در طرف مقابل می‌گردد.

این مسئله ابعاد گوناگونی دارد؛ یکی این که واکنش به احسان دیگران چه باید باشد؟ و دیگری این که هر کدام از احسان و واکنش به آن، با چه مکانیزمی بر روابط اجتماعی اثر می‌گذارند؟ پاسخ به هر کدام از این پرسش‌ها، می‌تواند مبنای نظری اسلام در این موضوع را روشن کند و گامی در تولید دانش باشد. شناسایی مکانیزم‌های تأثیر، یکی از مسائل علمی در هر موضوعی است. پاسخ به پرسش‌هایی از این دست، با تکیه بر منابع حدیثی امکان‌پذیر است. توان‌مندی متون دینی برای پاسخ‌گویی به چنین پرسش‌هایی، مورد غفلت واقع شده است. در این نوشتار به میزان حوصله‌مقام، با تکیه بر احادیث اسلامی، به تبیین مکانیزم تأثیر احسان و سپاس می‌پردازیم.

مکانیزم تأثیر احسان

احسان یکی از رفتارهای پسندیده اجتماعی و مورد تأکید جدی اسلام است.^۱ آنچه به عنوان مسئله‌ای علمی مطرح است، مکانیزم تأثیر احسان در روابط اجتماعی است؛ مسئله‌ای که به صورت ظریف و گاه صریح در متون دینی مورد توجه قرار گرفته، اما دیده نشده است! بر اساس منابع اسلامی، قاعده‌ای اساسی وجود دارد و آن این که «احسان و انعام» عامل برانگیخته شدن محبت در وجود انسان است. رسول خدا ﷺ درباره این اصل مهم می‌فرماید:

جُبِلَتْ الْقُلُوبُ عَلَيَّ حُبًّا مِّنْ أَحْسَنَ إِلَيْهَا وَ بَغْضًا مِّنْ أَسَاءَ إِلَيْهَا؛^۲ قلبها بر محبت کسی که به آن محبت کند و دشمنی کسی که به آن بدی کند، سرشته شده اند.

این عبارت، متنی توصیفی است که از دو بخش تشکیل شده است؛ یکی، اعلام موضوع و عنوان (جُبِلَتْ الْقُلُوبُ) و دیگری، ویژگی‌های آن (عَلَيَّ حُبًّا مِّنْ أَحْسَنَ إِلَيْهَا وَ بَغْضًا مِّنْ أَسَاءَ إِلَيْهَا). بخش دوم خود دو قسمت دارد؛ یکی، ویژگی احسان (حُبًّا مِّنْ أَحْسَنَ إِلَيْهَا) و دیگری اسائه (بَغْضًا مِّنْ أَسَاءَ إِلَيْهَا).

مسئله این حدیث، بیان یکی از قوانین حاکم بر قلب است. اطلاعات به دست آمده این است که: اولاً، قلب یکسری قوانین ثابت دارد؛ ثانیاً، احسان موجب محبت می‌شود؛ و ثالثاً، بدی موجب دشمنی می‌گردد. بر اساس این اطلاعات، این روایت توان تئوری‌پردازی درباره حب و بغض را داشته و می‌تواند مبنایی برای نظریه محبت و دشمنی باشد.

این کلام شریف به قاعده‌ای کلی تصریح کرده که احسان، عامل برانگیختن محبت است. امام علی ﷺ نیز در همین باره می‌فرماید: «سَبَبُ الْمَحَبَّةِ الْإِحْسَانُ»؛^۳ سبب محبت، احسان کردن است.

۱. ر.ک: میزان الحکمه، ج ۳، باب الاحسان.

۲. دوستی در قرآن و حدیث، ص ۹۲، ح ۲۴۵.

۳. همان، ح ۲۴۹.

بر اساس این قاعده، محبت به خداوند نیز با توجه به احسان و انعام او در حق بشر برانگیخته می‌شود.

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

أَحِبُّوا اللَّهَ لِمَا يَغْذُوكُمْ بِهِ مِنْ نِعْمِهِ وَ أَحِبُّوا نَبِيَّ اللَّهِ
عَزَّوَجَلَّ وَ أَحِبُّوا أَهْلَ بَيْتِي لِخُبِّي؛^۱ خدا را به سبب
نعمت‌هایی که به شما بخشیده است، دوست بدارید؛ مرا
به سبب دوستی خداوند دوست بدارید و اهل‌بیتم را
برای دوستی من، دوست بدارید.

دیلمی در *ارشاد القلوب*، ماجرای جالبی را نقل کرده است. وی می‌گوید: منقول است نوجوانی که

هنوز به سن بلوغ نرسیده بود، به پیامبر ﷺ سلام کرد و از خوش حالی دیدن ایشان، چهره‌اش گشاده گشت و

لبخند زد. حضرت ﷺ به او فرمود: «ای جوان! مرا دوست داری؟» گفت: ای رسول خدا! به خدا قسم، آری.

فرمود: «همچون چشمانت؟» گفت: بیشتر. فرمود: «همچون پدرت؟» گفت: بیشتر. فرمود: «همچون مادرت؟»

گفت: بیشتر. فرمود: «همچون خودت؟» گفت: ای رسول خدا! به خدا قسم، بیشتر. فرمود: «همچون

پروردگارت؟» گفت: خدا را، خدا را، خدا را، ای رسول خدا! که این مقام، نه برای توست و نه دیگری. در

حقیقت، تو را برای دوستی خدا، دوست می‌دارم. در این هنگام، پیامبر ﷺ به همراهان خود روی کرد و

فرمود:

هكذا كونوا أحبوا لله لإحسانه إليكم و إنعامه عليكم
و أحبوني لخبِّي؛^۲ این‌گونه باشید؛ خدا را به خاطر
احسان و نعمت دادنش به شما دوست داشته باشید و
مرا به خاطر محبت خدا دوست داشته باشید.

حتی احسان اگر درباره کسی که دشمنی کرده است، صورت پذیرد، می‌تواند موجب دوستی گردد و

صمیمیت را ترمیم کند یا بر آن بیفزاید. خداوند متعال در قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

۱. الامالی (صدوق)، ص ۴۶، ح ۵۹۷ عن ابن عباس؛ الامالی (طوسی)، ص ۲۷۸، ح ۵۳۱ عن عیسی بن احمد عن الإمام الهادی عن آبائه ﷺ

عنه؛ سنن الترمذی، ج ۵، ص ۶۶۴، ح ۳۷۸۹؛ المستدرک علی الصحیحین، ج ۳، ص ۱۶۲، ح ۴۷۱۶.

۲. ارشاد القلوب، ص ۱۶۱.

□ و لاتستوي الحسنه و لا السيئة اذفع بالتي هي احسن
فإذا الذي بينك و بينه عداوة كأنه ولي حميم □؛^۱
هرگز نیکی و بدی یکسان نیست. بدی را با نیکی دفع
کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او
دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است!

بنابراین، عنصر محوری در محبت، احسان است. از این سخن می‌توان قاعده «احسان - محبت» را
نتیجه گرفت. بر اساس این قاعده کلی، احسان و نیکی به دیگران باعث برانگیخته شدن عواطف مثبت
می‌گردد و در نتیجه، محبت را برمی‌انگیزد. از آنچه گذشت روشن می‌شود که یکی از عوامل اساسی محبت
اجتماعی، توان‌مندی در احسان کردن است. کسانی که از احسان و نیکی به دیگران ناتوانند، نباید انتظار
محبت داشته باشند. باید به توان‌مندی احسان ابتدایی دست یافت تا صفا و صمیمیت در زندگی به وجود
آید.

واکنش به احسان

در برابر احسان دیگران، واکنش‌های مختلفی را می‌توان نشان داد که یکی از آنها «مقابله برابر» است؛
یعنی خوبی فرد را با همانند آن خوبی، پاسخ دادن (المکافأة). این همان چیزی است که در قرآن کریم از آن
با تعبیر: ﴿هل جزاء الاحسان الا الاحسان﴾^۲ یاد شده است. هرچند این کار، در جای خود مطلوب و
ارزش‌مند است، با این حال، آن چیزی نیست که تأکید نهایی دین بر آن باشد. تأکید دین بر «مقابله برتر»
است؛ یعنی خوبی دیگران را با خوبی بهتر از آن پاسخ دادن. این همان چیزی است که در ادبیات دین، از آن
به «تشکر» یاد می‌شود. تشکر کردن، با رفتار همانند انجام نمی‌شود. امام صادق □ نقل می‌کند که علی □
هماره این جمله را می‌فرمود:

۱. فصلت، آیه ۳۴.

۲. الرحمن، آیه ۶۰.

مَنْ صَنَعَ بِمِثْلِ مَا صُنِعَ إِلَيْهِ فَإِنَّمَا كَافَأَهُ وَ مَنْ
أَضْعَفَهُ كَانَ شَكُوراً؛^۱ هر که در برابر خوبی ای که به او
شده، همانند آن خوبی کند، آن خوبی را پاداش داده
و هر کس بیشتر از آن خوبی کند، سپاس‌گزاری کرده
است.

بنابراین، آنچه اسلام بر آن تأکید دارد، سپاس‌گزاری از نوع مقابله بهتر است که یکی از ویژگی‌های مهم
در روابط اجتماعی است.

پیامبر خدا ﷺ در شمار حقوق سی‌گانه مسلمان بر برادر مسلمانش، به هردو مورد مقابله برابر و تشکر،
تصریح کرده است.^۲ در برخی دیگر از روایات، از منظر دیگری به مسئله نگاه شده و با تعبیر دیگری به این
حقیقت اشاره گردیده که نیکی و احسان دیگران، همانند غل و زنجیری است که انسان را در بند می‌کشد و
جز به وسیله مقابله برابر یا برتر نمی‌توان از آن رها شد. امام کاظم ﷺ در این باره می‌فرماید:

الْمَعْرُوفُ غُلٌّ لَا يَفُكُّهُ إِلَّا مُكَافَأَةٌ أَوْ شُكْرٌ؛^۳ کار نیک
دیگران، زنجیری است که جز پاسخ همانند یا تشکر،
آن را باز نمی‌کند.

جالب این‌که در فرهنگ اسلامی، تشکر از دیگران در راستای توحید و تشکر از خداوند قرار دارد. این،
نشان‌دهنده نقش خداوند در موفقیت زندگی است. تشکر از صاحب احسان، در حقیقت، تشکر از خداوند
است. خداوند متعال دوست دارد واسطه نعمت نیز مورد تشکر قرار گیرد؛ لذا پیامبر خدا ﷺ تصریح می‌کند
که اگر از احسان‌کننده تشکر نشود، در حقیقت، از خدا تشکر نشده است.^۴

۱. الکافی، ج ۴، ص ۲۸. امام باقر ﷺ نیز می‌فرماید: «مَنْ صَنَعَ مِثْلَ مَا صُنِعَ إِلَيْهِ فَإِنَّمَا كَافَأَ وَ مَنْ أَضْعَفَ كَانَ شَاكِرًا» (معانی الأخبار، ص ۱۴۱،
ح ۱).
۲. «لِلْمُسْلِمِ عَلَى أَخِيهِ الْمُسْلِمِ ثَلَاثُونَ حَقًّا لَا بَرَاءَةَ مِنْهَا إِلَّا بِالْأَدَاءِ أَوْ الْعَفْوِ... يُكَافِي صِلَتَهُ وَ يَشْكُرُ نِعْمَتَهُ»؛ مسلمان بر برادر خود، سی حق
دارد که جز با ادا کردن یا عفو کردن [از سوی صاحب حق] از آن جدا نمی‌شود... عطای او را جبران و از داده او تشکر کند (کنزالفوائد،
ص ۱۴؛ بحار الأنوار، ج ۷۴، ح ۲۳۶).
۳. عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۳؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۳۵۹.
۴. «من لایشکر الناس، لایشکر الله»؛ کسی که از مردم تشکر نکند، از خداوند تشکر نکرده است (الأمالی (طوسی)، ص ۳۹۳؛ مسند
ابن حنبل، ج ۳، ص ۷۴).

ایشان در گزارشی می‌فرمایند: روز قیامت، بنده‌ای را می‌آورند و در برابر خداوند متعال قرار می‌دهند و خداوند، فرمان می‌دهد او را به دوزخ بیندازند. آن بنده با تعجب می‌گوید: خداوندا! فرمان دادی مرا به دوزخ بیندازند، در حالی که من قرآن می‌خواندم! خداوند می‌فرماید: «آری. فرمان دوزخ دادم، چون تو شکر نعمت مرا به جای نمی‌آوردی.» بنده می‌گوید: خداوندا! فلان نعمت را دادی و من آن‌گونه شکر کردم، و فلان نعمت را دادی و من آن‌گونه شکر کردم... او پیوسته نعمت‌های خدا و شکرگزاری خود را برمی‌شمرد و خداوند متعال، سخن او را تأیید می‌کند و در عین حال می‌فرماید:

أَنْتَ لَمْ تَشْكُرْ مَنْ أَجْرَيْتُ لَكَ نِعْمَتِي عَلَى يَدَيْهِ وَ إِنِّي قَدْ آلَيْتُ عَلَى نَفْسِي أَنْ لَا أَقْبَلَ شُكْرَ عَبْدٍ لِنِعْمَةٍ أَنْعَمْتُهَا عَلَيْهِ حَتَّى يَشْكُرَ مَنْ سَاقَهَا مِنْ خَلْقِي إِلَيْهِ؛^۱
 تو از کسی که من نعمتم را از طریق وی به تو رساندم، تشکر نکردی. و من با خود عهد کرده‌ام تا بنده از کسی که نعمت به وسیله او به وی رسیده، تشکر نکند، شکر او را از نعمتی که به وی داده‌ام، نپذیرم.

بنابراین، تشکر از احسان و نیکی دیگران، امری الهی و بهترین واکنش به رفتار مثبت وی است که نقش مهمی در روابط مثبت و سازنده اجتماعی دارد.

روش سپاس‌گزاری

تشکر، مراتبی دارد که از عالی‌ترین مرتبه، یعنی تشکر عملی، شروع و با مرتبه متوسط یعنی تشکر زبانی ادامه و با پایین‌ترین مرتبه، یعنی تشکر قلبی خاتمه می‌یابد. امام علی^ع درباره این مراتب سه‌گانه می‌فرماید:

حَقُّ عَلَى مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْهِ أَنْ يُحْسِنَ مُكَافَأَةَ الْمُنْعِمِ، فَإِنْ قَصَرَ عَنِ ذَلِكَ وَسَعَهُ فَعَلَيْهِ أَنْ يُحْسِنَ الثَّنَاءَ، فَإِنْ كَلَّ عَنِ ذَلِكَ لِسَانَهُ فَعَلَيْهِ بِمَعْرِفَةِ النِّعْمَةِ وَ مَحَبَّةِ

۱. الأمالی (طوسی)، ص ۶۳؛ بحار الأنوار، ج ۷، ص ۲۲۳، ح ۱۴۱.

الْمُنْعِمِ بِهَا، فَإِنْ قَصَرَ عَنِ ذَلِكَ فَلَيْسَ لِيَلْتَعَمَّةَ بِأَهْلِ؛^۱
کسی که به او نیکی شده است، وظیفه دارد نیکی‌کننده را به خوبی پاداش دهد. اگر توان این کار را نداشت، باید به خوبی تشکر کند و اگر زبانش از این کار هم قاصر بود، وظیفه دارد ارزش آن نیکی را بشناسد و خوبی‌کننده را دوست داشته باشد و چنانچه از این کار هم کوتاهی کرد، شایسته نیکی نیست.

از این روایت می‌توان فهمید سپاس‌گزاری، توان‌مندی درونی و شخصیتی است که در سه سطح توان عملی، توان گفتاری و توان قلبی آشکار می‌شود. بی‌گمان، سپاس‌گزاری نکردن شخص نشانه ناتوانی است. موفقیت ارتباط و رضایت اجتماعی به کسب این توان‌مندی بستگی دارد. مردم باید برای کسب این توان‌مندی تلاش کنند.

نکته‌ای که نباید فراموش کرد این است که مراتب سه‌گانه پیش‌گفته بدین معنا نیست که انجام مرتبه‌ای، فرد را بی‌نیاز از مراتب دیگر می‌سازد، بلکه مراتب بالاتر تشکر، قطعاً مراتب پایین‌تر را در خود دارد؛ لذا اگر فردی توانایی تشکر عملی را داشت، بدیهی است که توان‌مندی مراتب پایین‌تر، یعنی تشکر زبانی و قلبی را هم دارد و کسی که توانایی تشکر زبانی را دارد، توان‌مندی تشکر قلبی را نیز دارد. آنچه حضرت در این روایت بدان پرداخته‌اند، مراتب تشکر به لحاظ توان‌مندی فرد است. بدیهی است کامل‌ترین سپاس‌گزاری، هر سه مرتبه تشکر است. پس از آن، دو مرتبه زبانی و قلب و سپس مرتبه تشکر قلبی.

درباره مراتب تشکر، روایات دیگری نیز وجود دارد. رسول خدا ﷺ درباره دو مرتبه نخست می‌فرماید:

مَنْ اعطِيَ عَطَاءً فَوَجِدَ فَلَذِيْجَزْ بِهِ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُثِّنْ،
فَمَنْ أَثْنَى بِهِ فَقَدْ شَكَرَهُ وَ مَنْ كَتَمَهُ فَقَدْ كَفَرَهُ؛^۲ کسی که
مورد عطا (و بخشش) کسی قرار گرفته، اگر توانست
باید آن را پاداش دهد و اگر نتوانست باید آن را

۱. الأملی (طوسی)، ص ۵۰۱، ح ۱۰۹۷.

۲. مسند ابی‌یعلی، ج ۲، ص ۴۲۸، ح ۲۱۳۴.

مورد ستایش قرار دهد که هرکس آن را بستاید، بی-
تردید از آن قدردانی کرده است.

امام صادق علیه السلام در تربیت اصحاب خود و آموزش تشکر به آنان می‌فرماید:

من قصرت یده عن المكافأة، فليطل لسانه بالشكر؛^۱
کسی که دست او از مقابله به مثل کوتاه است، باید
زبانش را به تشکر از وی بلند کند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در بخش مرتبه زبانی تشکر، به دعا برای فرد اشاره کرده و می‌فرماید:

من اصطنع اليكم معروفاً فكافئوه، فان لم تجدوا
مكافأة فادعوا له، فكفي ثناء الرجل علي اخيه اذا
اسدي اليه معروفاً فلم يجد عنده مكافأة أن يقول:
«جزاه الله خيراً» فإذا هو قد كافأه؛^۲ کسی که کار نیکی
در حق شما انجام داد، آن را جبران کنید. اگر برای
جبران چیزی نیافتید، برایش دعا کنید. در ستایش از
برادری که نیکی کرده و چیزی برای جبران نمی‌یابد،
همین بس که بگویید: «خداوند بهترین پاداش را به او
دهد». در این هنگام او کار وی را جبران کرده است.

کسی که جمله: «جزاک الله خيراً؛ خدا بهترین پاداش را به تو دهد» را بگوید، بهترین ستایش را به جای

آورده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید:

من قال لاخيه جزاك الله خيراً فقد ابلغ في الثناء؛^۳ کسی
که به برادر خود بگوید: «خدا بهترین پاداش را به
تو دهد»، نهایت ثناگویی را به جای آورده است.

در حقیقت وی با این دعا، به جای جبران خود، جبران خدا را برای احسان‌کننده تأمین کرده است و

چه جبرانی بهتر از این! روزی امام حسن علیه السلام به یکی از همسایگان خود هزار درهم دادند و او در پاسخ گفت:

۱. حکایات شیخ مفید، ج ۱۰، ص ۹۶، ح ۷.

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۳۵۵.

۲. تاریخ بغداد، ج ۱۱، ص ۲۰۳.

«جزاک الله خیراً یابن رسول الله!» در این هنگام حضرت به وی فرمودند: «می بینم که چیزی از جبران باقی نگذاشته‌ای.»^۱

بنابراین، اگر انسان توان مالی دارد، باید از راه مقابله برتر، احسان دیگران را سپاس گوید. اگر نتوانست، باید با زبان از وی تشکر کند. این تشکر زبانی، یا سپاس و ثنای اوست یا دعای خیر برای او. از دعا برای احسان‌کننده، به تشکر پنهانی نیز یاد شده است. از نگاهی، سپاس‌گزاری یا پنهان است و یا آشکار. سپاس‌گزاری آشکار آن است که انسان کار خوب دیگری را به زبان آورد و از آن به خوبی یاد کند، اما در سپاس‌گزاری پنهان، انسان نزد خداوند متعال برای او از صمیم قلب دعا می‌کند. امام زین‌العابدین علیه السلام در این باره می‌فرماید:

أَمَا حَقُّ ذِي الْمَعْرُوفِ عَلَيْكَ فَإِنْ تَشْكُرُهُ وَ تَذْكُرَ مَعْرُوفَهُ
وَ تَكْسِبُهُ الْمَقَالَةَ الْحَسَنَةَ وَ تَخْلِصُ لَهُ الدُّعَاءَ فَيَمْلَأَ
بَيْنَكَ وَ بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ كُنْتَ قَدْ
شَكَرْتَهُ سِرّاً وَ عَلَانِيَةً ثُمَّ إِنْ قَدَرْتَ عَلَيَّ مُكَافَأَتِهِ يَوْماً
كَافَيْتَهُ؛^۲ حق کسی که به تو نیکی می‌کند این است که
از او تشکر کنی، نیکی‌اش را یاد کنی و خوبی‌اش را
به زبان آوری و میان خود و خدا برایش خالصانه دعا
کنی. اگر چنین کنی، پنهان و آشکار از او تشکر
کرده‌ای و اگر روزی توانستی نیکی او را جبران کنی،
جبران کن.

این کار از سویی، عواطف مثبت شخص مقابل را به صورت مستقیم برمی‌انگیزد و از سوی دیگر، لطف خداوند متعال را جلب می‌کند و صمیمیت را میان آن‌ها بیشتر می‌کند.

اما برخی ممکن است از تشکر زبانی نیز ناتوان باشند. بر اساس روایت نخست، اگر چنین است، باید در درون خود احسان شخص مقابل را به یاد آورد و او را دوست بدارد. رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره مرتبه سوم می‌فرماید:

۳. ربیع‌الابرار، ج ۱، ص ۶۱۷.
۱. النخصال، ص ۵۶۸.

من شکره [اي المرء المؤمن] معرفة احسان من احسن اليه؛^۱ تشکر مؤمن، شناخت احسان کسی است که به وی نیکی کرده است.

مکانیزم تأثیر سپاس

از جمع مباحث پیشین به دست می‌آید که یکی از مدل‌های رفتاری در روابط اجتماعی، مدل «احسان - سپاس» است؛ احسان از سویی و سپاس از سوی دیگر. پیش‌تر درباره مکانیزم تأثیر احسان سخن گفتیم. اکنون باید دید که تشکر، چگونه بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد؟ این نیز از مسائل علمی مورد علاقه دانش روز است.

تشکر، رفتار مثبت و خوش‌حال‌کننده‌ای است که تأثیر خوش‌آیندی بر فرد مقابل دارد و می‌تواند روابط اجتماعی را رضایت‌بخش و ارتباط را پایدار سازد. این تأثیر از چند جهت است:

الف) پایداری اثر

نخست این‌که تأثیر سپاس‌گزاری فرد مقابل، از خودِ کار خوب «پایدارتر» است. کار خوب، با این‌که ارزش‌مند و تأثیرگذار است، از بین می‌رود، اما توجه شخص به آن کار و تشکر از آن، ماندگار بوده و تأثیر عمیق‌تری بر جای می‌گذارد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

الشُّكْرُ أَكْبَرُ قَدْرًا مِنَ الْمَعْرُوفِ، لِأَنَّ الشُّكْرَ يَبْقَى وَ الْمَعْرُوفُ يَفْنَى؛^۲ سپاس‌گزاری، ارزش‌مندتر از نیکی کردن است، زیرا سپاس‌گزاری می‌ماند و نیکی از بین می‌رود.

۲. اعلام‌الدین، ص ۱۲۷؛ بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۸۰ ح ۶۶.

۲. غررالحکم، ص ۲۷۷، ح ۶۱۱.

این حدیث از دو قسمت تشکیل شده است: یکی توصیف (الشُّكْرُ أَعْظَمُ قَدْرًا مِنَ الْمَعْرُوفِ) و دیگری مبنای آن (لَأَنَّ الشُّكْرَ يَبْقَى وَالْمَعْرُوفُ يَفْنَى). سپاس‌گزاری سبب می‌شود عاطفه مثبت بیشتر و عمیق‌تری میان افراد برقرار شود و در نتیجه این تأثیر، زمان بیشتری پایدار بماند.

ب و ج) «ارتقای» روابط صمیمانه و «اصلاح» روابط خصمانه

سپاس‌گزاری، هم در فرد راضی، تأثیر مثبت بر جای می‌گذارد و هم در فرد ناراضی؛ البته تأثیر آن در این دو حالت، متفاوت است. اگر میان افراد، رابطه خوبی برقرار باشد، سپاس‌گزاری یکی از دیگری، دو پی‌آمد دارد: افزایش رضامندی و افزایش وفاداری؛ اما اگر ناراحتی و کدورتی میان آنان باشد، سپاس‌گزاری، سبب اصلاح رابطه و بازگشت عاطفه می‌شود. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

شُكْرُكَ لِلرَّاضِي عِنْدَكَ يَزِيدُهُ رِضًى وَ وِفَاءً، شُكْرُكَ لِلسَّاخِطِ عَلَيْكَ يُوجِبُ لَكَ مِنْهُ صِلَاحًا وَ تَعَطُّفًا؛^۱

سپاس‌گزاری تو از کسی که از تو راضی است، موجب رضایت و وفاداری بیشتر او می‌شود و سپاس‌گزاری تو از کسی که از تو ناخشنود است، سبب رفع ناراحتی و مهربانی او به تو می‌شود.

این حدیث نیز یک متن توصیفی است و از دو بخش تشکیل شده است که هر کدام، اثر تشکر در موقعیتی خاص را بیان می‌کنند؛ یکی موقعیت رضایت (شُكْرُكَ لِلرَّاضِي عِنْدَكَ يَزِيدُهُ رِضًى وَ وِفَاءً) و دیگری موقعیت سخط (شُكْرُكَ لِلسَّاخِطِ عَلَيْكَ يُوجِبُ لَكَ مِنْهُ صِلَاحًا وَ تَعَطُّفًا).

جالب این‌که سپاس‌گزاری می‌تواند در دو موقعیت متفاوت، تأثیر مثبت بر جای گذارد. البته میزان تأثیر آنان با یکدیگر متفاوت است. در حقیقت، قدردانی از رفتار و اخلاق مثبت حتی به ظاهر کوچک دیگران، هم کارکرد «ارتقایی» دارد (ارتقای سطح روابط) و هم کارکرد «درمانی و اصلاحی». جالب این‌که، این اثرات در تحقیقات روان‌شناختی نیز به اثبات رسیده که در قسمت پایانی به آن می‌پردازیم.

د) تقویت ارتباط با خدا

مهم‌ترین نکته این‌که سپاس‌گزاری، از طریق تقویت ارتباط با خداوند، به زندگی و روابط اجتماعی، بُعد معنوی می‌دهد و بدین وسیله، بر روابط آن‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد. همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، اولاً، فرد احسان‌کننده، مجرای لطف خداوند متعال به انسان است. وقتی انسان بدانند کاری که دیگری در حق او انجام می‌دهد در حقیقت، لطف خداوند است که از طریق وی به او می‌رسد، به وی به عنوان فرد نگاه نمی‌کند، بلکه او را واسطه فیض و لطف خداوند می‌داند و این در معنوی و الهی شدن رابطه، تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد و جایگاه فرد را از انسان عادی، به واسطه فیض خداوند ارتقا می‌بخشد.

ثانیاً، تشکر از فرد، تشکر از خداست و تشکر از خدا، به تشکر از فرد وابسته است. امام صادق ع تشکر

از عوامل انسانی را از حقوق خداوند متعال برمی‌شمرد:

مِنْ حَقِّ الشُّكْرِ لِلَّهِ عَلَيَّ نِعْمَةٌ أَنْ يَشْكُرَ مَنْ أَجْرِي تِلْكَ
الذُّعْمَةُ عَلَيَّ يَدُهُ؛^۱ از حق شکر خداوند به خاطر یک
نعمت، تشکر از کسی است که این نعمت به دست او
جاری شده است.

این دیدگاه نیز تشکر را از یک رابطه «انسان - انسانی» به رابطه «انسان - خدایی» ارتقا می‌بخشد.

خلاصه این‌که این ارتباط تنگاتنگ، پیونددهنده روابط اجتماعی با مطمئن‌ترین و محکم‌ترین بنیان، یعنی خداوند متعال است که می‌تواند صمیمیت، سلامت، رضایت و موفقیت روابط را تضمین کند.

جمع‌بندی و الگوی اثرگذاری سپاس

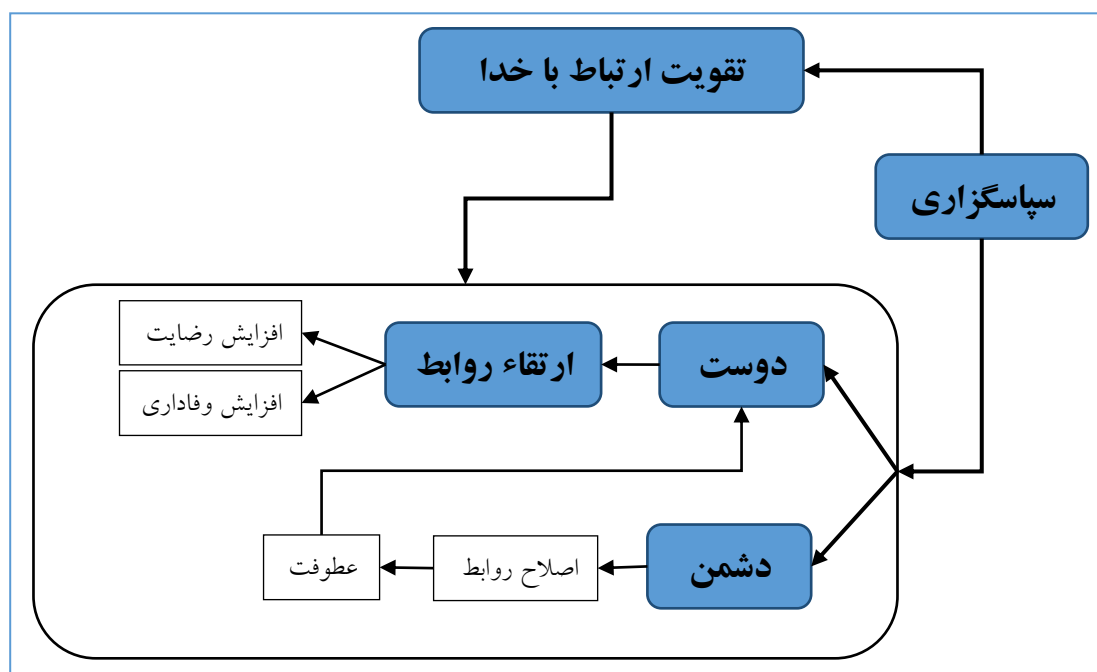
از مجموع آنچه گذشت، چهار نکته کلیدی در مکانیزم تأثیر سپاس به دست آمد: ۱. پایدارتر بودن اثر

سپاس نسبت به اصل احسان؛ ۲. ارتقای روابط صمیمانه؛ ۳. اصلاح روابط خصمانه؛ ۴. تقویت ارتباط با

خدا. این چهار اثر در نگاهی به سه اثر تحلیل می‌شود؛ مورد اول بُعد زمانی اثر اجتماعی است؛ مورد دوم و

۱. حکایات شیخ مفید، ج ۱۰، ص ۹۶.

سوم، اثر آن بر روابط اجتماعی است و مورد چهارم، اثر آن بر رابطه با خداوند است. در گام بعد، این سه اثر به دو دسته تحلیل می‌شوند؛ اثر اجتماعی و اثر الهی. اثر اجتماعی آن شامل بعد پایداری و خود اثر است. مهم این است که اثر الهی سپاس، به جز تأثیر اخروی آن، بر روابط اجتماعی هم اثر می‌گذارد و موجب بهبود آن می‌شود.



الگوی تأثیر سپاس‌گزاری بر روابط اجتماعی

اثر تشکر در تحقیقات روان‌شناختی

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، به تازگی اثر مثبت سپاس‌گزاری مورد توجه روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ نیز قرار گرفته است. بر اساس تحقیقات این گروه از روان‌شناسان، یکی از کارهایی که موجب احساس رضامندی و شادکامی از زندگی می‌گردد، برنامه «سپاس‌گزاری»^۲ است که یکی از فضیلت‌های اساسی به شمار می‌آید. در متون روان‌شناسی مثبت‌گرا و شادکامی پایدار و اصیل، «شکر» یکی از فضیلت‌های اساسی

۱. positiv psychology.

۲. gratitude.

به حساب می‌آید و توانایی شکرگزاری از نیروها یا کسانی که فعالیتی به نفع فرد انجام داده‌اند، به شادکامی پایدار افراد می‌انجامد. علت این کار، احتمالاً در توجه و یادآوری خاطرات مثبتی است که با شکر کردن همراه است.^۱ «امانز»،^۲ «مکالخ»^۳ و «تسانگ»^۴، ضمن بحثی دربارهٔ شکر و شیوه‌های سنجش آن، معتقدند شکر، توان‌مندی‌ای انسانی است و از نظر ذهنی، نوعی حس حیرت، تشکر و سپاس‌مندی برای امتیازاتی است که فرد از جانب چیزی یا کسی به دست می‌آورد. آن‌ها معتقدند، شکر می‌تواند بین فردی و فرافردی باشد (مثلاً دربارهٔ خدا، هستی و...)، ولی نمی‌تواند دربارهٔ خود فرد صورت گیرد. شکر می‌تواند بهزیستی روانی و ارتباطی فرد را افزایش دهد و برای جامعه هم مزایا و منافع داشته باشد.^۵

امانز و مکالخ، در مطالعه‌ای به بررسی مداخله‌ای دربارهٔ شکر پرداختند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه، از نظر عاطفه مثبت، مورد مقایسه قرار گرفتند. محققان از شرکت‌کنندگان گروه مداخله خواستند تا به مدت ده هفته دربارهٔ پنج موضوع که آن‌ها برایش شکرگزار بودند، مطالبی بنویسند. در دو گروه کنترل یا دربارهٔ استرس‌های روزمره یا وقایع خنثای زندگی مطلب می‌نوشتند. از تمامی شرکت‌کنندگان درخواست شد تا هر هفته روی مقیاس درجه‌بندی -۳ تا +۳ بود - احساس خود را دربارهٔ زندگی به طور کلی، انتظاراتی را که برای هفته آینده دارند روی مقیاس از -۳ (بدبینانه) تا +۳ (خوش‌بینانه) و نیز نحوهٔ ارتباط با دیگران و احساس مربوط به آن را از -۳ (منزوی) تا +۳ (ارتباط خوب و مناسب) درجه‌بندی کنند.

یافته‌ها نشان داد، شرکت‌کنندگان گروه شکر در مقایسه با اعضای دو گروه دیگر، احساس بهتری دربارهٔ زندگی خود داشتند، دربارهٔ هفتهٔ آینده (هفتهٔ پیش‌رو) خوش‌بین‌تر بودند و با دیگران، پیوندهای

۱. لوبومیرسکی، کینگ و دینز؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۲. Emmons

۳. McCullough.

۴. Tsang.

۵. امانز، مکالخ و تسانگ؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

بیشتری داشتند. شرکت‌کنندگان گروه شکر هم‌چنین عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتری را روی یک مقیاس سی ماده‌ای گزارش کردند.^۱

افزون بر این، محققان، گزارش‌های یک مشاهده‌گر را درباره‌ی عاطفه‌ی مثبت، عاطفه‌ی منفی و خشنودی کلی از زندگی جمع‌آوری کردند. نتایج تحقیق پی‌گیری نشان داد، یافته‌های مربوط به عواطف مثبت مطالعه‌ی اول، تکرار شد. هم‌چنین گزارش‌های مشاهده‌گر، بیان‌گر آن بود که شرکت‌کنندگان گروه شکر گزار از نظر عاطفه‌ی مثبت و خشنودی از زندگی، وضعیت بالاتری داشتند.

مداخله‌های مرتبط با شکر پس از بررسی‌های اولیه به تدریج اصلاح شد و سرانجام در مداخلاتی که سلیگمن و همکاران او به عنوان بخشی از مداخلات مرتبط با خشنودی از زندگی و دستیابی به زندگی کامل ارائه کردند، تحت عنوان «نامه‌ی شکر»^۲ یا «دیدار تشکرآمیز»^۳ شناخته شد.

در دیدار تشکر یا نامه‌ی تشکر - که سلیگمن و همکارانش^۴ و پترسون^۵ مطرح کرده‌اند - از افراد درخواست می‌شود تا به کسی که برای فرد کاری کرده، ولی فرصت تشکر از وی مهیا نبوده، نامه‌ای بنویسند و با استفاده از تلفن و یا در برابر او با صدای بلند آن را برایش بخوانند.

پترسون،^۶ سلیگمن و همکارانش،^۷ داک ورث و همکاران^۸ و سلیگمن، رشید و پارکر،^۹ از کاربرد این مداخله در افزایش شادکامی و خشنودی کلی از زندگی یاد کرده‌اند. در مطالعه‌ی سلیگمن و همکاران - که با

۱. امانز و مکالچ؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۲. gratitude letters.

۳. gratitude visit.

۴. سلیگمن، استین و پترسون؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۵. پترسون؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۶. پترسون و پارکر؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۷. سلیگمن، استین و پترسون؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۸. داک ورث، استین و سلیگمن؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

۹. سلیگمن، رشید و پارکر؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

استفاده از دیدار تشکر انجام شد - گروه آزمایشی ای که مداخله یادشده را دریافت کردند، تا یک ماه بعد تغییرات مثبتی را در زندگی و هیجان‌های خود گزارش دادند. سلیگمن، رشید و پارکز نیز در بررسی خود - که هدف آن، اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا به صورت گروهی و فردی بود - از نامه تشکر استفاده کردند و اثربخشی مداخلات را هم در افزایش نشاط و شادمانی و هم کاهش نشانه‌های افسردگی گزارش دادند. علاوه بر این، پژوهش‌های استفاده از تشکر (به صورت نگارش نامه یا دیدار با کس یا کسانی که کاری برای فرد انجام داده‌اند، به منظور ابراز تشکر از آن‌ها) در دیگر مطالعات هم به کار رفته است. در فراتحلیلی^۱ که اخیراً سین و لوبومیرسکی از مداخلات مثبت‌گرایی - که به قصد افزایش بهزیستی روانی و کاهش نشانه‌های افسردگی به کار رفته - گزارش داده‌اند، ده مطالعه از این مداخله استفاده کرده‌اند.^۲

بحث و نتیجه‌گیری

احسان و سپاس یکی از مدل‌های رفتار اجتماعی است که مورد تأکید جدی دین اسلام است و بر گسترش آن اصرار می‌ورزد. بدون شک، این سنت اجتماعی موجب بهبود روابط اجتماعی می‌گردد، اما سؤال این است که چگونه؟ بر اساس نظریه محبت، احسان از طریق برانگیختن دوستی، موجب بهبود روابط اجتماعی و تعمیق آن می‌شود. در حقیقت، احسان صمیمیت و محبت را افزایش می‌دهد و بر اساس آن، روابط افراد با یکدیگر بهتر و عمیق‌تر می‌شود. مکانیزم اثربخشی سپاس، کمی پیچیده‌تر است. این مکانیزم چندوجهی است و این بدان جهت است که سنت سپاس، یک بعد انسانی و یک بعد الهی دارد. در بعد انسانی، یا موجب ارتقای روابط مثبت موجود می‌شود و یا موجب اصلاح روابط منفی موجود. این بدان جهت است که سنت سپاس یا دربارهٔ دوستان رخ می‌دهد و یا دربارهٔ دشمنان. وقتی دوستان مورد سپاس قرار می‌گیرند، از سویی احساس رضایت‌مندی آنان از ارتباط موجود افزایش می‌یابد و همین موجب

۱. meta - analysis.

۲. سین و لوبومیرسکی؛ به نقل از: اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی.

گرایش به تعمیق رابطه می‌شود و از سوی دیگر، حس وفاداری و تعهد را در میان آنان افزایش می‌دهد و همین موجب تحکیم بیشتر پیمان دوستی می‌شود. اما وقتی این سنت درباره دشمنان اتفاق می‌افتد، روابط آسیب‌دیده را اصلاح و نفرت را به عطوفت و مهربانی تبدیل می‌کند و ارتباط را به جریان مثبت خودش بازمی‌گرداند. و سرانجام در بُعد الهی، سنت سپاس موجب اعطای حق خداوند متعال شده و ارتباط با خدا را تقویت می‌کند. این امر هم اثر فردی و درونی دارد و هم اثر آن به ارتباط اجتماعی نیز بازمی‌گردد، زیرا وقتی کسی حق خدا را در ارتباط با دیگران داد، خداوند نیز وی را مشمول رحمت و عنایت خود می‌کند و دل‌ها را به هم نزدیک کرده و صمیمیت را افزایش می‌دهد.

با توجه به آنچه گذشت، احسان و سپاس می‌تواند در سه زمینه به ما کمک کند: ارتقای روابط دوستانه، اصلاح روابط خصمانه و اعتلای رابطه با خدا. به نظر می‌رسد، روابط اجتماعی در میان دوستان، میزان رضایت و تعهد بالایی ندارد. افراد از با هم بودن احساس رضایت نمی‌کنند و از آن لذت نمی‌برند. پیوندهای اجتماعی چندان مستحکم نیست و با کوچک‌ترین مشکلی آسیب می‌بیند و یا از هم می‌پاشد. دشمنی نیز در جامعه بیش از حد انتظار است و گاه دیده می‌شود که خصومت‌ها رو به افزایش است و اثرات مخرب زیادی دارند؛ از این رو، برای حل این مشکلات، می‌توان از مدل احسان - سپاس استفاده کرد. ترویج این سنت می‌تواند در ارتقا و تحکیم روابط اجتماعی و نیز اصلاح روابط خصمانه کارآمد باشد. ارتباط با خدا نیز وضعیت چندان مناسبی ندارد؛ باور نداریم که این ارتباط قطع است و در بدترین وضعیت قرار دارد، اما با آنچه باید باشد فاصله دارد. این سنت می‌تواند این ارتباط را نیز بهبود بخشد؛ از این رو به نظر می‌رسد، اگر مسئولان و برنامه‌ریزان جامعه ترویج این سنت را در دستور کار قرار دهند، به اندازه قابل توجهی می‌تواند به کاهش مشکلات کمک کرده و روابط بین فردی و بین فرد - خدا را بهبود بخشد و میزان رضایت و تعهد اجتماعی و نیز احساس بهجت و سرور درونی و معنوی را افزایش دهد.

کتاب نامه

- اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی، فرید براتی، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۹ش.
- إرشاد القلوب، الحسن بن محمد الديلمی، قم: شریف رضی، ۱۴۱۲ق.
- أعلام الدین فی صفات المؤمنین، الحسن بن محمد الديلمی، تحقیق: مؤسسه آل البيت □، قم: مؤسسه آل البيت □، ۱۴۰۸ق.
- الأمالی، محمد بن محمد بن النعمان العکبری البغدادی (الشیخ المفید)، تحقیق: حسین استاد ولی و علی أكبر الغفاری، قم: کنگره شیخ مفید، ۱۴۱۳ق.
- الأمالی، محمد بن علی بن بابویه القمّی (الشیخ الصدوق)، تحقیق: مؤسسه البعثه، قم: مؤسسه البعثه، ۱۴۰۷ق.
- بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار □، محمد باقر بن محمد تقی المجلسی، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ق.
- تاریخ بغداد أو مدینة السلام، أحمد بن علی الخطیب البغدادی، مدینه: المكتبة السلفية، بی تا.
- الحكایات، محمد بن محمد بن النعمان العکبری البغدادی (الشیخ المفید)، تحقیق: سید محمد رضا حسینی جلالی، بیروت: دارالمفید، ۱۴۱۴ق.
- النخصال، محمد بن علی بن بابویه القمّی، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۴۱۴ق.
- دوستی در قرآن و حدیث، محمد محمدی ری شهری، قم: دار الحدیث، ۱۳۸۳ش.
- ربیع الابرار و نصوص الأخبار، تحقیق: عبدالامیر مهنا، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۲ق.

- سنن الترمذی (الجامع الصحیح)، محمد بن عیسی الترمذی، تحقیق: أحمد محمد شاکر، بیروت: دار إحياء التراث، بی تا.
- عیون الحکم و المواعظ، علی بن محمد اللیثی الواسطی، تحقیق: حسین الحسنی البیرجندی، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۶ش.
- غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد الآمدی التمیمی، تحقیق: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمه قم، ۱۳۶۶ش.
- الکافی، محمد بن یعقوب الکلینی، تحقیق: علی أكبر الغفاری، بیروت: دار صعب و دارالتعارف، ۱۴۰۱ق.
- کنز الفوائد، محمد بن علی الكراجکی، به کوشش: عبدالله نعمه، قم: دارالذخائر، ۱۴۱۰ق.
- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، حسین النوری، قم: مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۷ق.
- المستدرک علی الصحیحین، محمد بن عبدالله الحاکم النیسابوری، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا، بیروت: دار الکتب العلمیة، ۱۴۱۱ق.
- مسند أبی یعلی الموصلی، أحمد بن علی بن المثنی التمیمی الموصلی، تحقیق: إرشاد الحق الأثری، جدّه: دارالقبلة، ۱۴۰۸ق.
- المسند، أحمد بن محمد الشیبانی (ابن حنبل)، تحقیق: عبدالله محمد الدرویش، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
- میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، قم: دارالحدیث، ۱۴۱۶ق.