

راز شکرگزاری

نویسنده: مهدی خدامیان آرانی.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیا می‌خواهید ثروت شما در زندگی زیاد و زیادتر شود؟
آیا دوست دارید آرامشی بس بزرگ را تجربه کنید و زندگی برای شما
دلنشین شود؟

آیا از هیاهوی این طرف و آن طرف دویدن و حرص زدن خسته شده‌اید؟
این کتاب به شما کمک می‌کند تا با راز بزرگ شکرگزاری آشنا شوید و در
صورتی که آن را در زندگی به کار گیرید، زندگی خود را متحول خواهید کرد.
درد امروز جامعه ما این است که همه کنار پنجره زندگی خود ایستاده‌اند و
همواره به بیرون نگاه می‌کنند، برای همین آنها نمی‌توانند زیبایی‌های زندگی
خود را ببینند!

سخن کتاب حاضر این است:

«همان طور که کنار پنجره زندگی خود ایستاده‌اید، صد و هشتاد درجه
بچرخید و این بار به زندگی خود نگاه کنید، دست از مقایسه و چشم و
هم‌چشمی بردارید، آنگاه خواهید دید که زندگی شما هم به اندازه خودش زیبا
است.»

با خواندن این کتاب می‌توانید کاری کنید که خدا هم از شما تشکر کند، چرا
که شما با راز بزرگی آشنا شده‌اید.
بسیار خوشحال می‌شوم که از نظرات شما در مورد این کتاب بهره ببرم ،
منتظر شما هستم .

مهدی خدایان آرانی قم، اسفند 88

شکر نعمت، نعمت افزون کند!

عمر تو را به دو مرحله تقسیم کرده‌ایم: در یک مرحله در ناز و نعمت خواهی بود و در مرحله دیگر در فقر و تنگدستی!

اکنون اختیار با خودت است، آیا می‌خواهی ایام جوانیت در فقر باشی و بعد از آن به ثروت برسی یا اینکه در اوّل زندگیت در ناز و نعمت باشی و بعداً به فقر مبتلا شوی!

این سخنانی بود که آن مرد می‌شنید. فرشته‌ای از جانب خدا مأمور شده بود تا این پیام را به این مرد برساند.

اگر شما جای او بودید چه می‌کردید؟ کدام را انتخاب می‌کردید؟

اجازه بدهید من با همسرم مشورت کنم.

آری، این مرد همسری دانا داشت و می‌دانست که می‌تواند در این زمینه او را یاری کند.

همسر او لحظاتی فکر کرد و گفت: عزیزم! بهتر است که ابتدا ثروت را انتخاب کنی.

مرد به آن مأمور الهی اعلام کرد که می‌خواهم در مرحله اوّل زندگیم ثروتمند زندگی کنم و بعد از آن به آغوش فقر بروم.

به اذن خدا ثروت به سوی این مرد رو کرد و مال و دارایی او به اندازه‌ای زیاد شد که هیچ کس باور نمی‌کرد.

آنها زندگی خوش و خرمی را آغاز کردند و همواره در ناز و نعمت بودند.

یک روز همسر آن مرد به او رو کرد و گفت: اکنون که خدا به ما ثروت زیادی داده است آیا نمی‌خواهی شکر آن را بجا آوریم؟
مرد در پاسخ گفت: به نظر تو چگونه می‌توانیم شکر این نعمت‌ها را بجا آوریم؟

زن در پاسخ گفت: نگاه کن آن همسایه روبروی خانه‌مان در فقر و نداری زندگی می‌کند، بیا به او کمک کنیم، فلانی را می‌شناسی او هم نیازمند است، بیا به او هم کمک کنیم.

مرد فکر همسر خود را پسندید و آنها همیشه تلاش می‌کردند تا با کمک کردن به دیگران شکر نعمت‌هایی را که خدا به آنها داده بود، بجا آورند.
روزگار سپری شد، تا اینکه مرحله اوّل عمر آن مرد تمام شد و هر لحظه منتظر بود تا مرحله دوّم زندگی او فرا رسد.

او منتظر بود تا روزگار فقر و بیچارگی او از راه برسد، اما هر چه صبر کرد از فقر و نداری خبری نشد، او به دنبال جواب این معما بود، چگونه است که روزگار فقر، شروع نمی‌شود.

او این چنین جواب شنید: خداوند به تو نعمت داد و تو شکر آن بجا آوردی و خداوند در مقابل، فقر و نداری را از تو دور کرد و تو تا آخر عمر در ناز و نعمت خواهی بود.¹

آری، اگر شکر نعمت‌هایی که خدا به تو داده است، بجا آوری آن نعمت‌ها برای تو باقی می‌ماند و تو می‌توانی برای مدّت طولانی از آنها استفاده کنی، اما کفران نعمت باعث می‌شود تا نعمت‌ها از دست تو خارج شود.²

ترسی بزرگ وجودم را فرا گرفته است!

داشتم قرآن می‌خواندم که به آیه 182 سوره اعراف رسیدم، آنجا که خداوند سخن از «استدراج» به میان می‌آورد. آیا می‌دانی «استدراج» چه معنایی دارد؟ این که انسان گناه کند و از خدای متعال غافل شود به گونه‌ای که دیگر زمینه هدایت برای او نباشد پس خداوند هم با زیاد کردن مال و ثروت، او را به دنیا مشغول می‌کند و او آن چنان غرق دنیا می‌شود که دیگر توبه را فراموش می‌کند. آری، آنان که همواره گرد گناه می‌گردند ولی به جای بلا و گرفتاری، نعمت و ثروت به سوی آنها رو می‌کند باید بدانند که این نعمت‌ها از روی مهربانی خدا نیست بلکه نشانه غضب خداوند است.

این قانون خدا است، او گنهکارانی را که دیگر امیدی به بازگشت آنها نیست به استدراج مبتلا می‌کند و آرام آرام آنها را از رحمت خود دور می‌کند و زمینه‌ای فراهم می‌کند تا آنان خدا را فراموش کنند و پس از آن به یکباره در عذاب گرفتار آیند.

از شما چه پنهان که من وضع مالی خوبی داشتم و همواره در ناز و نعمت بودم و از طرف دیگر عده‌ای را می‌دیدم که افراد مؤمنی بودند ولی در فقر و نداری زندگی می‌کردند.

آنها محتاج نان شب خود بودند و چه بسا شب‌ها گرسنه به خواب می‌رفتند. اما خداوند به من نعمت‌های زیادی داده بود، خانه بزرگی داشتم و چند نفر در خانه من به خدمتگزاری مشغول بودند.

من فردی بودم که سعی می‌کردم گرد گناه نروم اما همیشه یک ترس بزرگ داشتم که آرامش را از من گرفته بود.

ترس من این بود که این ثروتی که خدا به من داده است، نشانه استدراج باشد. آیا خداوند می‌خواهد با این ثروت مرا از خود دور کند؟ مبادا گناهان من باعث شده است که خداوند از هدایت من ناامید شده باشد، برای همین با فرو ریختن نعمت و ثروت، می‌خواهد او را فراموش کنم و به یکباره مرا در عذاب خود بیفکند.

آیا شما راه حلی می‌شناسید تا افرادی مثل من از این ترس رها شوند؟ اگر شما به آنها کمک کنید تا زنده‌اند دعاگوی شما خواهند بود، فکری به خاطر می‌رسد.

خوب است خدمت امام صادق علیه السلام بروم و از آن حضرت راهنمایی بخواهم. ای امام مهربان! من هر چه از خدا خواسته‌ام به من داده است. دست به هر کاری می‌زنم موفق می‌شوم و ثروت زیادی نصیب می‌شود! اما مردمان مؤمنی را می‌بینم که ایمانشان از من قوی‌تر است، اما آنها در فقر زندگی می‌کنند! من می‌ترسم این همه ثروتی که خدا به من داده است به خاطر «استدراج» باشد، نکند خدا این طوری می‌خواهد مرا از یاد خود دور کند.

امام صادق علیه السلام نگاهی به من کرد و فرمود: «ای سعدان! آیا تو شکر این نعمت‌ها را بجا می‌آوری؟ اگر بنده شکرگزاری باشی و حق شکر را ادا کنی دیگر این نعمت‌ها به هیچ وجه «استدراج» نیست. تا زمانی که شکر و ستایش خدا را فراموش نکرده‌ای، نترس! بدان که این نعمت‌ها همه رحمت خدا است و خداوند تو را دوست داشته و این همه نعمت به تو ارزانی داشته است. از آن

روزی بترس که خدا به تو نعمتی بدهد و تو شکر آن را بجا نیاوری. آن روز
است که «استدراج» شروع می‌شود و تو باید نگران باشی»³
دوست خوبم! از نعمتی که خدا به تو بدهد و تو شکر آن را بجا نیاوری
بترس! همین الآن کتاب را به زمین بگذار و سجاده‌ات را باز کن و به سجده
برو. سجده شکر کن به خاطر آن همه نعمت‌هایی که خدا به تو داد و تو فراموش
کردی که شکر آنها را بجا آوری!

ماشین سمندی که دزدیده شد!

من در شهر مقدّس قم زندگی می‌کنم ولی دوستان زیادی در شهر اصفهان دارم که با یکدیگر در سفر حج و عمره آشنا شده‌ایم چون بارها به عنوان روحانی همراه کاروان های حج و عمره اصفهان به مکه سفر کرده‌ام. ساعت 11 شب بود که تلفن زنگ زد، حسین آقا پشت خط بود. تازه فهمیدم که حسین آقا بعد از یک عمر پس انداز کردن، هفته قبل، یک ماشین سمند خریداری کرده که درست بعد از یک هفته آقای دزد آن را برای خود برده است!

من با شنیدن این خبر ناراحت شدم و به او گفتم: آیا به پلیس خبر داده ای؟ او در جواب گفت: آری، به او گفتم: حسین آقا! نذر کن اگر ماشینت پیدا شد حقّ شکر خدا را بجا آوری.

او هم قبول کرد و بعد با هم خداحافظی کردیم.

فردا عصر ساعت 5 بعد از ظهر بود که من تازه به خانه رسیده بودم، دیدم در خانه ما، یک ماشین سمند نو پارک شده است.

خدایا! چه کسی ماشینش را اینجا پارک کرده است!

داخل خانه رفتم، بله حسین آقا با خانواده در اتاق پذیرایی ما نشسته بودند. معلوم شد که پلیس نیمه شب آقای دزد را دستگیر کرده و صبح به حسین آقا خبر می‌دهند، او هم می‌رود ماشین را تحویل می‌گیرد و فوراً با خانواده به سوی شهر قم حرکت می‌کند تا هم به زیارت حضرت معصومه مشرف شوند و هم نذر خودش را ادا کند.

حسین آقا گفت: خوب، ما آمده‌ایم به نذر خودمان عمل کنیم، می‌خواهیم حقّ شکر خدا را ادا کنیم، بفرمایید چه باید بکنیم؟
من نگاهی به حسین آقا کردم و گفتم: خیلی ساده است، یک بار با صدای بلند بگو: «الحمد لله».

حسین آقا با تعجب به من نگاه کرد، خیال می‌کرد که من با او شوخی می‌کنم؛ اما وقتی فهمید من خیلی جدی دارم سخن می‌گویم واقعا گیج شد!
او گفت: آخر چگونه ممکن است من با گفتن یک «الحمد لله» به نذر خود عمل کرده باشم و حقّ شکر خدا را انجام داده باشم.
من بلند شدم، از قفسه کتاب‌ها، کتاب «اصول کافی» را بیرون آوردم و این روایت را برای او خواندم:

به امام صادق علیه السلام خبر دادند که اسب او گم شده است، آن حضرت فرمود:
اگر اسب من پیدا شود حقّ شکر خدا را ادا خواهم نمود. مدّتی گذشت تا این که یکی از یاران امام، اسب را پیدا کرد و آورد. در این لحظه امام رو به آسمان کرد و یک «الحمد لله» گفت. یکی از اطرافیان از امام سوال کرد: شما فرمودید که اگر اسب من پیدا شود حقّ شکر خدا را ادا خواهم نمود. امام در جواب گفت:
آیا نشنیدی که من «الحمد لله» گفتم؟⁴

آری، امام می‌خواست این پیام را به دیگران برساند که اگر با شناخت کافی، شکر خدا را بکنیم همان یک بار الحمد لله هم کفایت می‌کند.
مهمّ آن است که با توجّه و حضور قلب، این ذکر را بگوییم و تمام وجودمان شکرگزار خدا باشد، نه اینکه با زبان، ذکر بگوییم اما دلمان جای دیگر باشد.

چرا این قدر خودت را خسته می‌کنی؟!

شب از نیمه گذشته است و همه مردم در خواب هستند.
نور مهتاب آسمان مدینه را روشن کرده است، همه جا سکوت است و آرامش.

همسر پیامبر در بستر خوابیده است که صدایی به گوشش می‌خورد.
در این نیمه شب، صدا از کجا می‌آید؟
او برمی‌خیزد و پیامبر را در بستر نمی‌بیند. پیامبر کجاست؟ او به جستجوی پیامبر می‌رود و پیامبر را در حال نماز و مشغول عبادت می‌یابد!
آری، صدای گریه پیامبر بود که او را از خواب بیدار کرد.
نور مهتاب از پنجره به اتاق تابیده و چهره پیامبر را روشن کرده است.
چهره پیامبر چه دلربا تر شده است!
همه فرشتگان نیز به تماشای این قطرات اشکی نشسته‌اند که بر گونه پیامبر جاری است.

نمی‌دانم خدا این اشک‌ها را با چه قیمتی خریداری می‌کند؟!
همسر پیامبر صبر می‌کند تا نماز حضرت تمام شود، آنگاه می‌گوید: ای رسول خدا! چرا این قدر خودتان را خسته می‌کنید؟ برای چه این قدر نماز می‌خوانید؟ خدا، تمام گناهان شما را بخشیده است. مگر خداوند به تو وعده بهشت نداده است؟ پس دیگر برای چه این قدر اشک می‌ریزی و عبادت می‌کنی؟

پیامبر لبخندی می‌زند و می‌فرماید: درست است که خدا به من وعده بهشت داده است، اما آیا من بنده شکرگزاری نباشم! آیا نباید در مقابل این همه نعمتی که خدا به من داده است تشکر کنم؟

آری، همسر پیامبر خیال می‌کرد هر کس که در دل شب اشک بریزد و با خدا خلوت کند از ترس جهنم به خدا پناه می‌برد.

او نمی‌دانست که به گونه دیگری هم می‌توان عبادت کرد و اشک ریخت! اشک چشم پیامبر اشک ترس نیست!

او اشک می‌ریزد و به سجده می‌رود تا از خدا تشکر کند!

دوست من! تو هم امشب، همین نیمه شب وضو بگیر و به نماز بایست!

مگر پیامبر بزرگترین الگو برای همه ما نیست؟

بیا یکبار هم که شده در دل شب نه از ترس خدا بلکه از روی عشق برای خدایی نماز بخوانیم که به ما این همه نعمت ارزانی داشته است!

آیا می‌دانید این گونه خدا را عبادت کردن، مایه آرامش می‌شود؟

وقتی تو به خاطر تشکر از خدا، نماز می‌خوانی و به سجده می‌روی به طور ناخودآگاه به نعمت‌هایی که خدا به تو داده است توجه پیدا می‌کنی، به داشته‌هایت در زندگی فکر می‌کنی، مثبت‌اندیش می‌شوی و دیگر هیچ‌گاه به نداشته‌ها و کاستی‌ها، فکر نخواهی کرد.

با این گونه عبادت کردن، زیبایی‌های زندگی خود را در خاطر و فکر خود درشت و درشت‌تر می‌کنی و اینجاست که متوجه می‌شوی که خدا چقدر به تو نعمت داده است و تو از آنها غافل بوده‌ای!⁵

چرا این چنین بر خاک افتاده‌ای!

نمی‌دانم مرا می‌شناسی یا نه؟

اسم من اسحاق بن عمار است و اهل کوفه هستم، روزگار درازی بود که
آرزوی دیدن امام صادق علیه السلام را به دل داشتم. 6

اکنون خدا به من توفیق داده است که به شهر مدینه سفر کنم و ضمن زیارت
حرم رسول خدا، از فیض حضور امام صادق علیه السلام نیز بهره ببرم.
امروز تصمیم گرفته‌ام که به خانه آن حضرت بروم، آیا شما همراه من
می‌آیید؟

دیگر راه زیادی نمانده است، از این پیچ که بگذریم به خانه آن حضرت
می‌رسیم.

نگاه کن!

امام صادق علیه السلام دارند از خانه خارج می‌شوند! در این وقت روز، آن حضرت
به کجا می‌روند؟

آیا موافقید همراه آن حضرت برویم؟

بعد از عرض سلام و ادب، با آن حضرت همراه می‌شویم، چند نفر از دیگر
دوستان نیز به ما ملحق می‌شوند.

در بین راه با امام مشغول صحبت می‌شویم و سؤال‌های خود را از آن
حضرت می‌پرسیم و ایشان با روی باز به سؤال‌های ما پاسخ می‌دهند.

آری، آن حضرت همواره از هر گونه سؤال استقبال می‌کردند و هرگز با
تندی با سؤال‌کننده برخورد نمی‌کردند.

دوست من! آن امام زیبایی‌ها هیچ گاه به سؤال ما لقب شبهه نمی‌دادند!
خلاصه کلام آنکه ما همین طور داشتیم با امام خویش سخن می‌گفتیم که
ناگهان دیدیم امام رو به قبله ایستاد و به سجده رفت!
همه تعجب کردیم. بعد از لحظاتی امام صورت خود را بر روی خاک گذاشت
و مشغول دعا شد.

مدّت زیادی گذشته بود و امام هم چنان در سجده بود!
امام سر از سجده برداشتند در حالی پیشانی و صورت آن حضرت خاک آلود
شده بود و برای همین آن حضرت دستی به سر و صورت خود کشیدند.
من رو به امام کردم و گفتم: چرا شما در اینجا به سجده رفتید؟
امام با مهربانی به من نگاه کردند و فرمودند: ای اسحاق! وقتی داشتم با شما
راه می‌رفتم ناگهان به یاد یکی از نعمت‌هایی افتادم که خدا به من داده بود.
دوست داشتم در مقابل خدای خویش به سجده بروم و شکر آن را بجا آورم،
نخواستم هنگامی که این نعمت خدا را یاد کردم با بی‌توجهی از آن بگذرم، هر
گاه خداوند نعمتی را به بنده خود بدهد و آن بنده در سجده شکر آن را بجا
آورد خداوند به فرشتگان دستور می‌دهد تا نعمت‌های زیادتری به آن بنده
بدهند.⁷

بیا از امروز من و تو هم هرگاه به یاد نعمتی افتادیم که خدا به ما داده است
به سجده برویم و شکر خدا را بجا آوریم.
سعی کنید هنگامی که به سجده می‌روید با وضو باشید چرا که در این صورت
خداوند متعال برای شما ثواب ده کار نیکو می‌نویسد و ده گناه بزرگ شما را
می‌بخشد.

آری، وقتی به یاد نعمتی از نعمت‌های خدا افتادید به سجده بروید و با این کار بخشش و مغفرت خدا را به سوی خود جذب کنید.⁸

البته بسیار خوب است که بر روی خاک سجده نمایید چرا که خداوند دوست دارد صورت بنده خود را خاک‌آلود ببیند!

نمی‌دانم این حکایت را شنیده‌ای که خداوند به حضرت موسی علیه السلام فرمود: ای موسی! آیا می‌دانی که چرا من تو را به پیامبری انتخاب کردم و تو را برای هم‌صحبتی خود انتخاب نمودم؟ موسی در جواب گفت: نه.

خداوند فرمود: ای موسی! دیدم که تو در مقابل عظمت من به سجده می‌روی و صورت خود را بر خاک می‌نهی، پس تو را از همه مردم دنیا متواضع‌تر یافتم و برای همین تو را به پیامبری انتخاب نمودم.

در این هنگام موسی علیه السلام بار دیگر به سجده رفت و صورت خود را بر خاک قرار داد.

خطاب رسید: ای موسی! سر خود را بالا بگیر، و این خاک‌ها که بر صورت داری را بر بدن خود بمال که من این خاک را شفای درد جسم و جان تو قرار داده‌ام.⁹

دوست من! یک مَهر نماز را بردار و آن را خرد کن. اکنون تو خاک تمیز داری. این خاک را داخل جانماز مخصوصی قرار بده، و سعی کن که بر روی آن خاک سجده کنی و صورت خود را روی آن بگذاری.

پیشنهاد می‌کنم، مهری را که می‌خواهید خرد کنید، مهر کربلا نباشد زیرا تربت امام حسین علیه السلام احترام دارد و شما موقعی که می‌خواهید صورت خود را بشوید ممکن است ذرات خاک تربت، به زمین بریزد و به آن بی‌احترامی شود.

بگذار فرشتگان آسمان صورت خاک آلوده تو را ببینند. این تواضع و فروتنی تو نزد خدا بسیار ارزش دارد.

به هر حال هرگاه به یاد نعمتی از نعمت‌های خدا افتادی به سجده برو و از خدای مهربان خویش، تشکر کن.

شاید بگویی که من موقعی که در محلّ کار هستم، چگونه به سجده بروم؟ شاید برای شما جالب باشد امام صادق علیه السلام دو راه حل در اینجا بیان کرده است.¹⁰

آیا می‌خواهید از این راه حل باخبر شوید؟
الف . هنگامی که در محلّ کار خود هستی و ناگهان به یاد نعمت‌های زیبایی که خدا به تو داده است می‌افتی پس دست خود را به سینه‌ات بگیر و مقداری به جلو خم شو!

چگونه وقتی شخص محترمی را می‌بینی با گذاشتن دست روی سینه، ادب می‌کنی!

اکنون که نمی‌توانی به سجده بروی پس دست به سینه بگیر و مقداری به سمت جلو خم شو و این‌گونه فروتنی و تواضع خود را در مقابل خدای خویش اعلام کن!

ب . کف دست راست خود را بالا بیاور و گونه سمت راست خود را به نیت سجده به روی کف دست خود بگذار و حمد خدا بنما.¹¹

اگر در حکایت بالا خوب دقت کرده باشی، متوجه شده‌ای که امام صادق علیه السلام در ابتدا پیشانی خود را به زمین گذاشتند و بعد از آن صورت خود را روی زمین نهادند، شما این دو کار را با هم انجام بدهید؛ ابتدا به نیت سجده

دست به سینه بگیرید، مقداری به جلو خم شوید و بعد هم به نیت گذاشتن
صورت خود به زمین، صورت خود را روی کف دست خود بگذارید.
مهم این است که در آن لحظه‌ای که به یاد نعمت خدا می‌افتی بی‌خیال نباشی
و به هر وسیله‌ای که می‌توانی تواضع خود را نسبت به خدا نشان دهی!

ثواب زیادی برای خود کسب کن!

ما انسان‌ها بسیار فراموشکار هستیم و اگر همواره در ناز و نعمت باشیم چه بسا خدا را فراموش می‌کنیم.

برای همین گاه می‌شود که خداوند برای آنکه جلو غفلت ما را بگیرد ما را به بلایی مبتلا می‌کند تا از خواب بیدار شویم و دوران غفلت ما طولانی نشود. به هر حال همه کارهای خداوند از روی حکمت می‌باشد و به خیر و صلاح بنده او است.

امام کاظم علیه السلام در سخن خود می‌فرمایند: ایمان شما کامل نمی‌شود تا زمانی که بلا را نعمت بدانید!¹²

آری، این بلایی که بر ما وارد می‌شود باعث می‌شود تا گناهانمان بخشوده شوند و قلب ما آمادگی پیدا کند تا به خدای مهربان نزدیک شود.

انسانی که به بلا گرفتار شده است با سرعت زیادی می‌تواند پله‌های کمال معنوی را طی نماید و از مقربان درگاه خدا شود.

امام باقر علیه السلام فرمودند: هر چه میزان ایمان کسی زیادتر شود بلای بیشتری به او می‌رسد.¹³

خواننده محترم! اگر شما در زندگی خود به بلایی گرفتار شدید باید از این فرصت پیش آمده کمال استفاده را بنمایید و با صبر از این امتحان موفق بیرون بیایید که در این صورت هزاران هزار جایزه معنوی در انتظار شما است.

شاید فکر کنید که اگر ما بخواهیم به کمال و رشد معنوی برسیم حتما باید به بلا گرفتار شویم.

معلوم است که این سخن درست نیست چرا که می توان به هیچ بلایی گرفتار نبود و پله های کمال را طی نمود.

به این سخن گوش فرا دهید.

امام صادق علیه السلام فرمودند: آن کسی که در ناز و نعمت زندگی می کند و شکرگزار خداوند هست نزد خداوند مانند کسی است که به بلا مبتلا شده است و صبر می کند.¹⁴

آری، اگر در ناز و نعمت بودی و شکرگزار آن بودی، از مسیر کمال معنوی خارج نشده ای!

مهم این است که در هر شرایطی هستی به وظایف عمل کنی و باور کنی هر آن چه از دوست رسد نیکو است!

شکر تو در حال نعمت همچون صبر تو در حال بلا ارزش دارد!

مگر تو در اینکه خدا تو را دوست دارد شک داری؟

او بهترین دوست تو است و اگر گاهی برای تو بلایی می فرستد می خواهد تو را از آلودگی ها پاک کند.

وقتی تو بر این بلا صبر می کنی روح بار دیگر نورانی می شود و آماده آن

می شوی تا رحمت بی انتهای خدا را به سوی خود جذب کنی!

و آن هنگام که ثروت و نعمت را بر تو نازل می کند و تو شکر این نعمت را

می نمایی و ممنون او می شوی، با همین شکر کردن بیشتر به او نزدیک می شوی و او هم تو را بیشتر دوست می دارد.

امیدوارم تو از جمله آنانی باشی که باور دارند، خدا آنان را دوست دارد!

امتحان بزرگی در پیش است

من و عده‌ای از دوستان خود در خانه امام صادق علیه السلام نشسته بودیم و از حضور آن حضرت بهره معنوی می‌بردیم.

در این میان یکی از شیعیان وارد شد و خدمت امام صادق علیه السلام سلام کرد. امام با گرمی جواب او را دادند و او را کنار خود نشاندند.

از ظاهر او معلوم بود که از راه دوری آمده است. آری، او سُدیر است که از کوفه می‌آید. بعد از لحظاتی امام به او رو کرد و فرمود: «ای سُدیر! وقتی مال و ثروت کسی زیاد شود باید بداند که خداوند او را در شرایط امتحان قرار می‌دهد. شما می‌توانید با کمک کردن به برادران مومن خود از این امتحان پیروز بیرون بیایید. با نعمت‌هایی که خدا به شما می‌دهد همراهی خوبی داشته باشید! شکرگزار کسی باشید که به شما نعمت ارزانی داشته است، چرا که در این صورت است که خداوند نعمت خود را برای شما زیاد خواهد نمود. خداوند در قرآن فرموده است که اگر شکرگزار من باشید نعمت‌های خود را برای شما زیاد خواهم نمود».¹⁵

همه ما با دقت به کلمات امام گوش فرا دادیم و تصمیم گرفتیم تا همواره به برادران دینی خود کمک کنیم، اگر خداوند به ما ثروت و مال دنیا داده است از این ثروت برای رفع نیاز مردم استفاده کنیم.

آری، بهترین شکرگزاری این است که به دیگران کمک کنیم و غمی را از دلی بزداییم.

راه نجات از فشار قبر

پیامبر اسلام می‌خواهد برای جنگ با کفار به سوی کوه احد برود، اما دلش نگران دخترش رقیه است، زیرا او بیمار شده است.

به عیادت او آمد و با او سخن گفت، سپس با او خداحافظی کرد و به سوی میدان جنگ حرکت کرد، هیچ کس باور نمی‌کرد این آخرین دیدار این دختر و پدر باشد.

پیامبر از جنگ که برمی‌گردد رقیه از دنیا رفته است. مردم برای تشییع جنازه دختر پیامبر جمع می‌شوند و بدن رقیه را به خاک می‌سپارند.
نگاه کن! این حضرت فاطمه (س) است که به کنار قبر خواهرش می‌آید و شروع به گریه کردن می‌کند.

پیامبر جلو می‌آید و اشک چشم فاطمه علیها السلام را پاک می‌نماید.
اما دیگر غم امان نمی‌دهد، اشک بر چهره زیبای پیامبر می‌نشیند!
اشک پیامبر آرام آرام از گونه به سینه می‌چکد!
ناگهان حضرت دست‌های خود را به سوی آسمان می‌گیرد، دعا می‌کند و اشک می‌ریزد!

پیامبر با خدای خود راز و نیاز می‌کند. به راستی پیامبر از خدا چه می‌خواهد؟

خود پیامبر جواب این سوال ما را می‌دهد: «من از خدا خواستم تا به خاطر من فشار قبر را از دخترم رقیه بردارد».¹⁶

فشار قبر آن قدر وحشتناک است که پیامبر اشک می‌ریزد و از خدا می‌خواهد که دخترش را از فشار قبر نجات دهد.

بی خود نبود که امامان ما همواره از فشار قبر به خدا پناه می‌بردند.¹⁷

آیا شما راه حلی برای رهایی از فشار قبر می‌شناسید؟

آیا می‌دانید که علت اصلی فشار قبر چه می‌باشد؟

پیامبر فرمودند: «اگر انسان، شکر نعمت‌های خدا را به جا نیاورد و آنها را در

راه درست مصرف نکند به فشار قبر مبتلا می‌شود».¹⁸

اگر سعی کنیم در مقابل نعمت‌هایی که خدا به ما داده است شکرگزار باشیم و

تا آنجا که می‌توانیم به دیگران کمک کنیم از فشار قبر در امان خواهیم بود.

وقتی که خداوند به تو پول و ثروت داده است و در همسایگی تو خانواده

فقیری زندگی می‌کند که به نان شب محتاج است، باید بدانی که اگر به آن

همسایه رسیدگی نکردی به فشار قبر مبتلا خواهی شد.

شکرگزاری ثروتی که خدا به تو داده است این است که به فکر مردم باشی و

گره از زندگی آنها بگشایی، نه این که فقط و فقط به فکر خودت باشی!

تازه اگر هم می‌خواهی به فکر خودت باشی چرا فقط به فکر دنیای خودت

هستی!

بیا مقداری هم به فکر قبر و قیامت خود باش!

مطر مرگ حق نیست و تو دیر یا زود باید به سوی قبر بروی!

قبر هر روز این چنین فریاد می‌زند: «من خانه تاریکی هستم، برای خودت

چراغی بیاور، من خانه تنهایی هستم، برای خودت مونسی بیاور».¹⁹

این صدای قبر من و تو است که ما را خطاب قرار می‌دهد اما ما چقدر این

پیام را می‌شنویم!

بیا تا با شکرگزاری از نعمت‌هایی که خدا به ما داده است رحمت و مهربانی
خدا را به سوی خود جذب کنیم و سفر قبر و قیامت خود را در کمال آرامش
طی کنیم.

بهترین عبادت‌ها چیست؟

آیا موافقید با هم یک مسابقه شکرگزاری برگزار کنیم؟
در این مسابقه ما می‌خواهیم از نفرات برتری که به بهترین صورت شکر نعمت‌های خدا را بجا آورده باشند، تقدیر کنیم.
آیا شما موافق هستید که داوری این مسابقه به عهده من باشد؟
البته طبیعی است هر داوری برای داوری کردن باید معیارهایی داشته باشد، من قول می‌دهم که با استفاده از سخنان امام صادق علیه السلام معیارهای داوری را مشخص کنم و به داوری بپردازم.
حالا که با داوری من موافق هستید، بهتر است که من نفرات اول تا سوم را انتخاب کنم.
کار انتخاب تمام شد و الان دوست دارم که این سه نفر برتر را خدمت شما معرفی کنم و از آنها دعوت کنم تا ویژگی‌های خود را برای شما بگویند.²⁰
نفر اول: اسم من سعید است، من نیز همیشه به یاد نعمت‌های خدا بودم و سعی می‌کردم که نعمت‌های خدا را در راه معصیت و گناه مصرف نکنم ضمن آنکه تلاش می‌کردم تا با استفاده از نعمت‌هایی که خدا به من داده است به مردم کمک کنم.
من می‌دانم نمی‌توانم آن طور که شایسته است شکر خدا را بجا آورم، چرا که وقتی من شکر خدا را می‌کنم در واقع همین شکر کردن هم نعمتی از طرف خداست زیرا اگر توفیق خدا نبود من نمی‌توانستم این شکر را انجام دهم.

پس اگر من شکر خدا را انجام می‌دهم این شکر نیاز به شکر دیگری دارد، و همین طور شکر دوّم نیاز به شکر سوّمی دارد ...

پس هیچ گاه نمی‌توانم شکر نعمت‌های خدا را بجا آورم.

نفر دوّم: اسم من نرجس است، من نیز همواره به یاد نعمت‌هایی که خدا به من داده است هستم و تلاش می‌کنم که نعمت‌های خدا را در راه معصیت استفاده نکنم.²¹

اگر خداوند به من نعمت ارزانی داشت و به من ثروت و دارایی داد با آن زمینه گناه را برای خود و جامعه فراهم نکنم.

خداوند به من نعمت زیبایی داده است و من تلاش می‌کنم تا با رعایت حجاب، باعث خشنودی خدا شوم.

نفر سوّم: اسم من حمید است، من همواره به یاد نعمت‌هایی که خدا به من داده است می‌باشم و سعی می‌کنم شکرگزار خدا باشم.
من هرگز به نداشته‌هایم فکر نمی‌کنم بلکه همیشه به این می‌اندیشم که خداوند چه نعمت‌های زیادی به من داده است.

دوست من!

بیا ما هم مانند نفر اول تلاش کنیم که به یاد نعمت‌هایی که خدا به ما داده باشیم و همیشه زیبایی‌ها را در زندگی خود ببینیم و در مورد آنها فکر کنیم.

آیا می‌دانی وقتی به نعمت‌هایی که خدا به شما داده است فکر می‌کنید به طور ناخودآگاه نعمت‌های دیگر را به سوی خود جذب می‌کنید؟

ذهنی که همواره به زیبایی‌ها می‌اندیشد زیبایی‌ها را به سوی خود جذب می‌کند.

بیا تلاش کنیم تا نعمت‌های خدا را در راه طاعت و بندگی خدا به کار بگیریم
و به دیگران کمک کنیم و خطاب به خدای خود این چنین بگوییم: «خدای من!
من نمی‌توانم شکر نعمت‌های تو را بجا آورم، تو این اعتراف به ناتوانی در شکر
کردنت را از من پذیرا باش».

مثل من بنده شکرگزار باش

آیا «ابو حمزه ثمالی» را می‌شناسی؟

او کسی است که دعای امام سجاده علیه السلام در سحرهای ماه مبارک رمضان را برای ما نقل کرده است.

یک روز ابو حمزه، هنگام خواندن قرآن به این آیه رسید که خداوند در مورد حضرت نوح علیه السلام می‌فرماید: **(إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا)**: «او بنده شکرگزاری بود».²² او به فکر فرو رفت که چرا خداوند حضرت نوح علیه السلام را به عنوان بنده شکرگزار معرفی می‌کند؟

همین سؤال را از امام باقر علیه السلام نمود و آن حضرت در پاسخ او فرمود: برای اینکه حضرت نوح علیه السلام، دعایی را هر روز، صبح و شام، سه بار می‌خواند.

ابو حمزه عرض کرد: آیا می‌شود آن دعا را به ما یاد دهید؟

امام سجاده علیه السلام فرمود: آن دعا این است:

أَصْبَحْتُ أَشْهَدُكَ مَا أَصْبَحْتَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ عَاقِبَةٍ فِي دِينٍ أَوْ دُنْيَا فَإِنَّهَا مِنْكَ،
وَحَدَّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ.

صبح نمودم و شهادت می‌دهم هر نعمتی که (در دین و دنیا) دارم و همه بلاهایی که از من دور می‌شود، از لطف و رحمت تو است، تو آن کسی هستی که هیچ شریکی نداری.

ما باید این مثبت اندیشی زیبا را از حضرت نوح علیه السلام فرا بگیریم و هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزیم به نعمت‌هایی که خدا به ما داده است فکر کنیم و

شکر آنها را بجا آوریم که همین شکرگزاری باعث می شود نعمت های بیشتری را
به سوی خود جذب کنیم.

چرا از مردم تشکر کنیم؟

صحرای قیامت است و چه غوغایی است! همه مردم سر از خاک برداشته و آماده‌اند تا به حساب کردار و رفتار آنها رسیدگی شود.

در این میان چشم من به یکی از دوستانم می‌افتد.

او را برای حسابرسی می‌برند، خدا او را خطاب قرار می‌دهد و می‌گوید: آیا از کسانی که به تو خوبی کردند، تشکر نمودی؟

او در جواب می‌گوید: خدایا! مگر همه خوبی‌ها از آن تو نیست، من همواره شکر تو را می‌کردم، و آن چنان ذهن من مشغول شکرگزاری تو بود که اصلاً به غیر از تو اندیشه نداشتم. من غیر از تو کسی را نمی‌دیدم که بخواهم از او تشکر کنم.

ظاهراً این دوست ما، اهل عرفان شده بود. او خیال می‌کرد که خدا هم این حرف‌ها را می‌پسندد!

او منتظر بود تا خداوند او را به خاطر این کارش مورد تشویق قرار دهد و مثلاً به او بگوید: چه خوب کاری کردی که به جز ما کسی را ندیدی و فقط از ما تشکر کردی!

آیا می‌دانید خداوند در جواب او چه فرمود؟

این جواب خدا بود: «چون از مردم تشکر نکردی شکر مرا هم بجا نیاوردی. مردم به تو این همه خوبی کردند و از آنها تشکر نکردی، دلت خوش بود که به سجده می‌روی و هزاران بار «شکراً لله» می‌گویی، من هیچ کدام از شکرکردن‌های تو را قبول نمی‌کنم برای اینکه تو به وظایف عمل نکردی. چه

کسی به تو گفت که آن چنان، غرقِ شکر کردن من شوی که دیگران را فراموش کنی؟ مگر کسانی که به تو کمک کردند بندگان خوب من نبودند، هر کس از مردم تشکر کند در واقع شکر مرا بجا آورده است. من هیچ وقت از تو نخواستم تا مردم را فراموش کنی، تو وظیفه داشتی در مقابل خوبی‌های دیگران از آنان تشکر کنی».

دوست من! خداوند می‌خواهد ما در مقابل نیکی کردن دیگران بی‌تفاوت نباشیم.

وقتی که شخصی به ما نیکی می‌کند و ما از او تشکر می‌کنیم در واقع داریم او را به انجام کارهای نیک تشویق می‌کنیم.

خداوند می‌خواهد همواره تشویق به کار خیر در جامعه اسلامی موج بزند و همه یکدیگر را با تشکر نمودن به انجام کار خیر تشویق بنمایند.

برای همین است که خداوند تشکر از مردم را تشکر از خودش قرار داده است.

آری، اگر ما تشکر از مردم را فراموش کنیم خداوند تمام شکرگزاری ما را قبول نمی‌کند!

همین الان کتاب را زمین بگذار و یک قلم و کاغذ بردار و لیست تمام افرادی که در زندگی به تو کمکی کرده‌اند یادداشت کن!

و برنامه‌ای بریز که از همه آنها تشکر کنی تا خداوند از تو راضی باشد.²³

احترام نان و برکت خدا را بگیر

صدای اذان ظهر از مسجد رسول خدا به گوش می‌رسد، همه مسلمانان برای خواندن نماز به مسجد می‌آیند.

سلمان وضو می‌گیرد و به سوی مسجد می‌آید، در بین راه با راستگوترین فرد تاریخ، ابوذر برخورد می‌کند.²⁴

این دو به یکدیگر علاقه زیادی دارند و وقتی یکدیگر را می‌بینند مثل این است که تمام دنیا را به آنها داده‌اند.

سلمان رو به ابوذر می‌کند و می‌گوید: آیا امروز به خانه من می‌آیی تا ناهار در خدمت شما باشم!

ابوذر لبخندی می‌زند. آنها نماز را همراه با رسول خدا می‌خوانند و بعد از عرض سلام و ادب خدمت آن حضرت به سوی خانه سلمان حرکت می‌کنند. سلمان بسیار خوشحال است چرا که امروز مهمان عزیزی دارد. او با ظرف آبی از مهمان خود پذیرایی می‌کند و با هم مشغول گفتگو می‌شوند. موقع صرف غذا می‌شود و سلمان سفره را پهن می‌کند. در میان سفره دو قرص نان است و یک ظرف آب! ابوذر دست خود را به سوی نان‌ها می‌برد، آنها را از روی سفره برمی‌دارد و نگاه کرده و براندازی می‌کند. سلمان رو به ابوذر می‌کند و می‌گوید: برای چه به نان‌ها نگاه کردی؟

ابوذر می‌گوید: می‌خواستم ببینم آیا آنها خوب پخته شده‌اند یا نه؟

سلمان جواب می‌دهد: ای ابوذر! آیا می‌دانی در تهیه شدن این نان چقدر زحمت کشیده شده است؟ آیا می‌دانی فرشتگان باران، رحمت خدا را نازل کردند و زمین دانه گندم را در خود پذیرا شد تا دانه گندم سبز شود. آیا می‌دانی

چقدر رحمت و برکت خدا در این نان وجود دارد؟ آیا تو این گونه شکر نعمت خدا را می‌نمایی؟

ابوذر سر خود را پایین انداخته، به سخنان سلمان گوش می‌دهد. آری، نان محترم است و ما باید با احترام با آن برخورد کنیم.

این احترام ما به برکت خدا است که نشان دهنده شکر ما می‌باشد.

ابوذر می‌گوید: من از این کاری که انجام دادم عذرخواهی می‌کنم و از خداوند هم می‌خواهم این کار مرا ببخشد.

دوست من! دیدید که سلمان با ابوذر چگونه برخورد کرد. اگر الآن سلمان سر سفره‌های ما حاضر شود چه می‌گوید؟ ما چقدر از نان احترام می‌گیریم. بی‌جهت نیست که برکت زندگی ما کم شده است.

شکر نعمت خدا به این نیست که به سجده برویم و صد بار «شکرا الله» بگوییم. شکر واقعی این است که برکت خدا را احترام کنیم و از اسراف کردن خودداری کنیم.²⁵

ای موسی، حقّ شکرم را ادا کن!

همه می‌دانیم که یکی از اسم‌های حضرت موسی علیه السلام، «کلیم الله» است. کلیم الله به معنای کسی است که با خدا سخن گفته است و خدا هم با او هم‌کلام شده است.

آیا موافقید یکی از سخنان خدا با حضرت موسی علیه السلام را بشنوید؟ خدا به او فرمود: «ای موسی! مرا شکر کن آن گونه‌ای که شایسته من است». موسی مقداری به فکر فرو رفت، آخر چگونه من می‌توانم حقّ شکر خدا را ادا کنم.

او به یاد نعمت‌هایی که خدا به او داده بود افتاد، آن روز که فرعون همه فرزندان پسر را قتل عام می‌کرد؛ چگونه خدا جان او را نجات داده بود. آن روز که مادرش او را در صندوقچه‌ای قرار داد و او را در رود نیل رها کرد، این خدا بود که او را به سلامت به ساحل نجات رهنمون ساخت. ذهن موسی علیه السلام به سرعت، مهربانی‌های خدا را جستجو می‌کرد و به موسی علیه السلام نشان می‌داد.

خداوند هزاران هزار نعمت و رحمت به موسی علیه السلام داده است. چه نعمتی بالاتر از آن که او اکنون هم‌سخن خدا شده است.

سرانجام موسی علیه السلام خطاب به خدا عرضه داشت: بار خدایا! من چگونه حقّ شکر تو را بجا آورم حال آنکه می‌دانم هر شکری که بجا آورم نعمت جدیدی است که باید شکر آن را نیز بجا آورم. من از شکر کردن تو عاجز و ناتوانم.

اینجا بود که خداوند به موسی علیه السلام خطاب کرد: ای موسی! اکنون که به ناتوانی خود در ادای شکر من اعتراف کردی حقّ شکر مرا بجا آوردی! آری، هیچ کس نمی تواند حقّ شکر خدا را به جا آورد، امّا خداوند یک قانون دارد و آن این است که هر کس از صمیم دل اعتراف کند که ای خدا، من نمی توانم شکر نعمت های تو را بجا آورم، خداوند این اعتراف را به جای شکرگزاری واقعی قبول می کند!²⁶

از نعمت‌های خدا سخن بگو

آیا می‌دانید در مورد هر چه فکر کنید و سخن بگویید آن را به سوی خود جذب می‌کنید؟

اگر همواره از بیماری و فقر سخن بگویید آن را بیشتر به سوی خود می‌کشانید!

حتماً در زندگی خود با افرادی روبرو شده‌اید که همواره دم از یأس و ناامیدی می‌زنند و هر کجا مجال سخن بیابند منفی‌ها را بیان می‌کنند، آنها نمی‌دانند با این کارشان همان بدی‌ها را به سوی خود جذب می‌کنند.

امیدوارم شما از آن افرادی باشید که همواره در زندگی خود به زیبایی‌ها فکر کنید و در مورد آن سخن بگویید که از همین راه می‌توانید زیبایی‌ها را در زندگی خود رشد دهید.

آری، کلام تو عصای معجزه‌گر تو می‌باشد، تو می‌توانی با حرکت دادن این عصا شادمانی و ثروت را به جای اندوه و تنگدستی بنشانی!

امروزه ثابت شده است که واژه‌ها با تصاویری که به همراه خود در ذهن ما ایجاد می‌کنند بر ضمیر ناخودآگاه ما اثر می‌گذارند.

ما در دنیای خارج همان را درو می‌کنیم که در عالم اندیشه خود کاشته‌ایم برای همین باید تلاش کنیم تا در ذهن خود همواره زیبایی‌ها را قرار دهیم و در زبان خود را به بدی‌ها باز نکنیم.

آری، تکرار کلام زیبا بر ذهن نیمه هشیار آدمی اثر می‌گذارد، شاید شما در ابتدا نتوانید اندیشه خود را مهار کنید که به خوبی‌ها بیندیشد، اما کلام و سخن خود را می‌توانید در اختیار بگیرید.

همواره سعی کنید کلام زیبا به زبان آورید تا اندیشه شما هم زیبا شود آن وقت می‌بینی که چگونه زیبایی‌ها یکی پس از دیگری در زندگی شما طلوع می‌کند.

فکر می‌کنم دیگر تو با ضرورت کلام مثبت آشنا شدی و دانستی که این کلام مثبت است که باعث می‌شود تا زیبایی‌ها در زندگی تو رشد کند و به ثمر بنشیند.

اگر امروزه بشر به ضرورت کلام مثبت پی برده است، چهارده قرن قبل اسلام به ما دستور داده است که در زندگی خود از این اصل پیروی کنیم. در همین قرآنی که ما ده‌ها بار آن را خوانده‌ایم به این اصل اشاره شده است. به راستی ما چقدر با پیام‌های قرآن آشنا هستیم؟ این آیه را بخوان و در آن فکر کن:

(وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ): «و از نعمت‌هایی که خدا به تو داده است با مردم سخن بگو».²⁷

جامعه ما چقدر نیازمند عمل نمودن به این اصل است. اگر مردم ما عادت داشتند در مورد نعمت‌هایی که خدا به آنها داده است، سخن بگویند آیا دیگر این همه ناامیدی و ناشکری در جامعه ما موج می‌زد؟

ما عادت کرده‌ایم از اوّل صبح که از خواب بیدار می‌شویم به فکر نداشته‌های خود باشیم و تا شب همین‌طور بدویم تا شاید به نداشته‌های خود برسیم. اما نمی‌دانیم که نداشته‌های ما نامحدود است و هیچ وقت تمام نمی‌شود!

و برای همین است که جامعه به اصطلاح اسلامی ما در عطش دنیاطلبی می‌سوزد!

دیگر قناعت در این جامعه یک افسانه شده و برای همین است که آرامش هم به افسانه‌ای بدل گشته است!
اما هنوز هم دیر نشده است!
ما می‌توانیم بر این حرکتی که جز تشویش خاطر برای ما ندارد خاتمه ببخشیم.

بیا بید تصمیم بگیریم به حرف قرآن گوش فرا دهیم!
از اوّل صبح تا آخر شب فقط در مورد نعمت‌هایی که خدا به ما داده است فکر کنیم و سخن بگوییم.²⁸

اگر در خانه همسر مهربانی داریم که به ما عشق می‌ورزد، اگر فرزندان سالمی داریم، اگر بدن سالمی داریم و ... در مورد اینها فکر کنیم و سخن بگوییم.

جالب این است که چون زبان خود را به ذکر نعمت‌های خدا باز کنی طبق قانون جذب، نعمت‌های دیگر را به سوی خود می‌کشی و برای همین می‌بینی که برکت زندگی تو زیاد و زیاده‌تر شد.

آری، این یکی از راه‌های شکرگزاری است که تو در مورد نعمت‌هایی که خدا به تو داده است سخن بگویی!

تازه این طوری عشق و محبت تو به خدا هم زیاد و زیاده‌تر می‌شود، چرا که وقتی که نعمت‌های خدا را یادآوری می‌کنی به طور ناخودآگاه به روح خود این پیام را می‌دهی که خدا چقدر در حق من مهربانی کرده است و همین باعث می‌شود که تو خدا را از صمیم قلب دوست داشته باشی!

و به راستی در این دنیا چه چیز قیمتی‌تر از دوستی با خدا است؟
آری، با این یادآوری نعمت‌ها، محبت به خداوند متعال در دل شما جوانه
می‌زند و با استمرار این کار فکری، این جوانه تبدیل به درختی پربار می‌شود و
هر لحظه میوه معاشقه با خدا بر این درخت به ثمر می‌نشیند.

رسول خدا فرمودند: «خداوند به حضرت داوود علیه السلام وحی کرد: ای داوود!
کاری کن که مردم مرا دوست داشته باشند. و داوود علیه السلام چنین عرضه داشت:
چگونه مردم را به سوی محبت تو دعوت کنم؟ خطاب رسید: نعمت‌های من را
برای مردم یاد آوری کن، زیرا هرگاه تو مردم را به یاد نعمت‌های من بیندازی،
آنان به من محبت خواهند ورزید».²⁹

آری، چقدر زیبا است انسان ساعتی بنشیند، با خود خلوت کند و یاد
نعمت‌های خدا کند.³⁰

فروتنی بهترین شکر است

مشرکان مکه مسلمانان را اذیت و آزار می نمودند و آنها را با انواع شکنجه ها عذاب می دادند.

پیامبر دستور دادند تا عده ای از مسلمان به رهبری جعفر طیار -برادر حضرت علی - به کشور حبشه مهاجرت کنند. نجاشی پادشاه حبشه بود و مذهب رسمی آن کشور مسیحیت بود.

پادشاه حبشه از مسلمانان پذیرایی کرد و به آنان محبت زیادی نمود و تا زمانی که آنها در کشور او حضور داشتند از هیچ همیاری و همکاری با آنان دریغ ننمود.

یک روز جعفر طیار برای دیدن نجاشی به سوی قصر او حرکت نمود. به نجاشی خبر دادند که جعفر طیار می خواهد به حضور شما بیاید. نجاشی دستور داد تا جعفر را به خدمت او راهنمایی کنند. وقتی که جعفر وارد قصر شد، صحنه ای را دید که بسیار تعجب کرد. دفعات قبل که جعفر خدمت نجاشی می آمد او را بر روی تخت پادشاهی می دید در حالی که لباس های شاهانه به تن داشت و تاج گران قیمتی بر سر او بود.

اما امروز نجاشی را می بیند که لباس ساده ای به تن کرده و بر روی زمین نشسته است و آن تاج گران قیمت را بر سر ندارد. جعفر عرض سلام و ادب نمود و در گوشه ای متحیر ایستاد.

نجاشی چون تعجب جعفر را دید به او رو کرد و گفت: «در کتاب آسمانی ما آمده است که هر گاه خدا نعمتی به بنده‌ای داد باید شکر آن را بجا آورد و هیچ شکرگزاری همانند تواضع و فروتنی نیست. دیشب به من خبر رسیده است که محمد در جنگ بر مشرکان پیروز شده است. پیروزی لشکر خداپرستان نعمتی بود که باعث خوشحالی من شد و من باید شکر این نعمت را بجا می‌آوردم، برای همین امروز من لباس شاهانه پوشیده و بر روی زمین نشسته‌ام تا خدای خویش را با تواضع و فروتنی شکر کنم».³¹

دوست من!

این داستان زیبا را امام صادق علیه السلام برای ما نقل کرده است تا ما هم از پادشاه حبشه درس بگیریم و با تواضع و فروتنی در مقابل مردم، شکرگزار نعمت‌های خدا باشیم.

آری، اگر روزی و روزگاری مقام تو بالا رفت و به پست و ریاستی رسیدی بدان که شکر این نعمت این است که دچار غرور نشوی و در مقابل مردم متواضع باشی.

اگر پست و مقام داری و با زبردست خود با تکبر و غرور برخورد کردی، بدان که کفران نعمت کرده‌ای و خداوند چه زود این پست را از تو می‌گیرد.

اما اگر با همه با تواضع روبرو شدی و به درد دل مردم گوش فرا دادی بنده شکرگزار و خوب خدا هستی!

بهترین برنامه شکرگزاری

هیچ چیز برای شکرکردن نعمت‌های خدا همانند این نیست که در مقابل عظمت خدا به سجده بروی و از او تشکر کنی.

آیا شما با برنامه شکرگزاری امام رضا علیه السلام آشنا هستید؟
آیا می‌دانید که آن حضرت برای خود برنامه ویژه‌ای داشتند و هر روز آن را انجام می‌دادند؟

امیدوارم همه ما بتوانیم مانند امام رضا علیه السلام این برنامه را انجام دهیم و بهترین شکرگزار نعمت‌های خدا باشیم.

شما اگر یک ماه به این برنامه عمل کنی آرامشی بس بزرگ در وجود خود خواهی یافت ضمن آنکه زمینه زیاد شدن نعمت‌های خدا را برای خود فراهم کرده‌ای.

اما برنامه شکرگزاری امام رضا علیه السلام به این صورت بود:
بعد از نماز ظهر امام رضا علیه السلام به سجده شکر می‌رفت و صد بار این ذکر را تکرار می‌کرد: «شکرا لله»!

بعد از نماز عصر نیز امام به سجده می‌رفت و صد بار «حمدا لله» را تکرار می‌کرد.³²

اگر ما بعد از هر نماز واجب به سجده برویم و از خداوند تشکر کنیم می‌توانیم مهربانی خدا را به سوی خود جذب کنیم.

وقتی که تو به سجده می‌روی، در حالت تمرکز قرار می‌گیری و ذهنت فقط به زیبایی‌ها می‌اندیشد!

تو شکر خدا به زبان می‌آوری و کامپیوتر ذهن تو به دنبال آن نعمت‌هایی می‌گردد که خدا به تو ارزانی داشته است.

نعمت‌هایی که خدا به تو داده است از مقابل ذهن تو عبور می‌کنند و تو شکر همه آنها را بجا می‌آوری!

خدا به تو تن سالم داده، نیروی فکر به تو عنایت کرده است که با آن می‌توانی کارهای بزرگی انجام دهی، به تو ایمان به خودش را ارزانی داشته است و محبت به خودش را در قلبت قرار داده است!

آیا اینها جای شکرگزاری ندارد!

هنوز تو در سجده‌ای و می‌خواهی همانند امام رضا علیه السلام صد بار از خدا تشکر کنی، و آرام و شمرده می‌گویی: «شکرا لله».

خدایا من از تو ممنونم.

و چون صد بار این ذکر را گفتی و سر از سجده برداشتی دیگر زندگی خود را جور دیگری می‌بینی.

تو دیگر مثبت‌بین و مثبت‌اندیش شده‌ای. دیگر فقط به داشته‌های خود می‌اندیشی.

دیگر زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه نمی‌کنی، تو چشم خود را به روی آن همه نعمتی که خدا به تو داده است باز می‌کنی!

خواننده عزیز!

از شما می‌خواهم ساعتی با خود خلوت کنی و به نعمت‌هایی که خدا به تو داده است فکر کنی.

آیا می‌دانید که در ریه‌های شما، حدود 750 میلیون بادکنک کوچک وجود دارند که همواره از هوا پر و خالی می‌شوند و اکسیژن را به خون می‌رسانند؟

اگر قیمت هر کدام از آنها را 10 تومان حساب کنید (در حالی که بشر با تمام پیشرفت‌های خود حتی از ساختن یکی از آنها عاجز است)، در همین سینه شما، 7/5 میلیارد تومان سرمایه وجود دارد.

آیا اطلاع دارید که در خون شما 30 هزار میلیارد سرباز سرخ‌پوش (گلبول‌های قرمز) وجود دارند که نقش خدمتگزارانی صمیمی را ایفا می‌کنند و اکسیژن را که مایه حیات سلول‌های بدن ما می‌باشد از ریه به سلول‌ها می‌رسانند و گاز کربنیک را که یک ماده کشنده و سمی است، از آنها گرفته و به ریه‌ها می‌آورند تا به این وسیله هوای تنفسی به خارج بدن دفع شود؟

در مدت 30 ثانیه این گلبول‌های قرمز به تمام سلول‌های بدن سرکشی می‌کنند و با جدیت و نظم، وظیفه خود را انجام می‌دهند؛ یعنی هم به سلول‌ها غذا می‌رسانند و هم نقش یک سازمان نظافت را در بدن ایفا می‌کنند.

عجیب است که روزانه 200 میلیارد از این سربازان سرخ‌پوش در راه انجام وظیفه خود فدا می‌شوند و برای این که در این سازمان خدمت‌رسانی، خللی ایجاد نشود معادل همین مقدار، هر روز تولید می‌شود.

آیا می‌دانید که در خون شما 50 میلیارد سرباز سفیدپوش (گلبول‌های سفید) نیز وجود دارد که در بدن شما نقش یک ارتش مجهز را بازی می‌کنند و به همه قسمت‌های بدن شما سر می‌زنند و هرگاه نقطه‌ای از بدن شما مورد هجوم میکروب‌ها قرار بگیرد این سربازان به مقابله با میکروب‌ها برمی‌خیزند و در راه سلامت بدن شما تا سر جان فداکاری می‌کنند. به راستی اگر این سربازان مدافع نبودند، سلامت بدن ما در مقابل هجوم میکروب‌ها به خطر می‌افتاد.

تازه اینها ذره‌ای از نعمت‌های بی‌شماری است که خدا به ما داده است و ما کمتر به آنها فکر می‌کنیم.

پس بیایید زبان به شکر این خالق حکیم بگشاییم و اگر فرصت گفتن صد
بار این ذکر را نداریم، می‌توانیم با سه بار گفتن ذکر «شکرا لله» در سجده
شکرگزاری خود را به نمایش بگذاریم.³³

خدایی که از بنده‌اش تشکر می‌کند!

آیا می‌خواهید خدا از شما تشکر کند؟

همه جمعیت با تعجب به من نگاه کردند، مثل این که حرف تازه‌ای را شنیده بودند.

یکی از وسط جمعیت رو به من کرد و گفت: وظیفه ما است که از خداوند به خاطر این همه نعمتی که به ما داده است تشکر کنیم، خدا که نباید از ما تشکر کند.

من در جواب گفتم: من باور دارم که خدا هم از بندگان خود تشکر می‌کند. من کاری می‌شناسم که اگر شما آن را انجام دهید خدا از شما تشکر می‌کند. همه جمعیتی که در مسجد بودند، با دقت به سخنانم گوش می‌دادند و منتظر بودند تا من سخن خود را کامل کنم.

وقتی که آمادگی کامل در مردم ایجاد شد این سخن امام صادق (علیه السلام) را برای آنها خواندم: وقتی که بنده‌ای نماز می‌خواند اگر بعد از نماز به سجده شکر رود و در سجده از خداوند تشکر کند، خداوند همه پرده‌ها و حجاب‌ها را بین آن بنده و فرشتگان آسمان برمی‌دارد.

فرشتگان آسمان‌ها نگاه می‌کنند و آن بنده را می‌بینند که در روی زمین در سجده است و از خداوند تشکر می‌کند.

اینجا است که خداوند با ملائکه سخن می‌گوید: ای فرشتگان! به بنده من نگاه کنید که نماز خود را خوانده و اکنون در سجده شکر است و به خاطر نعمت‌هایی که به او داده‌ام از من تشکر می‌کند.

ای فرشتگان، به نظر شما من چه چیزی به این بنده خود بدهم؟
فرشتگان مقداری فکر می‌کنند و در پاسخ می‌گویند: خدایا رحمت و مهربانی
خود را بر او نازل کن!

خداوند می‌گوید: بعد از آن چه چیزی به او بدهم؟
فرشتگان می‌گویند: بهشت خود را به او ارزانی دار و حاجت‌های او را
برآورده کن!

خداوند می‌گوید: دیگر چه چیزی به او عنایت کنم؟
فرشتگان فکر می‌کنند و هر چه از خوبی و کمال است می‌گویند و به زبان
می‌آورند.

پس از آن خداوند دوباره سؤال می‌کند: دیگر چه چیزی به بنده‌ام عنایت
کنم؟

فرشتگان گیج می‌شوند، آنها هر چه خوبی می‌دانستند ذکر کرده‌اند، دیگر هیچ
چیز به ذهن آنها نمی‌رسد!

هر چه خوبی بود که آنها گفتند، دیگر چه چیز خوبی هست که آنها نگفته
باشند.

برای همین در جواب می‌گویند: خدایا ما نمی‌دانیم.
خداوند چون این را از فرشتگان می‌شنود رو به آنها می‌گوید: من می‌خواهم
چیزی به او بدهم که بالاتر از همه این چیزهایی است که شما گفته‌اید.
به راستی خدا به بنده خود چه چیزی می‌خواهد بدهد که از همه بهشت و از
همه خوبی‌ها بالاتر و بهتر است؟

همه فرشتگان منتظرند ببینند خداوند چه چیزی را به بنده خود می‌دهد که آن
را نمی‌شناسند و از آن خبر ندارند.

و خداوند به فرشتگان می‌فرماید: ای فرشتگانم! من تشکر خودم را به بنده خود می‌دهم، من از بنده خود تشکر می‌کنم همانطور که او از من تشکر کرد.³⁴

همه فرشتگان در تعجب می‌مانند. خدایی که عظمت و جلال او قابل تصوّر نیست از بنده خود تشکر می‌کند.

این همان چیزی است که عقل فرشته‌ها به آن نمی‌رسید. آنها باور نمی‌کردند که خداوند از بنده خود تشکر کند.

چون آنها هم خدا را آن طور که باید بشناسند نمی‌شناسند. آنان نمی‌دانستند که خدای ما این قدر بزرگوار و آقا باشد.

پس یادت نرود، هر گاه نمازت تمام شد به سجده شکر برو و از خدا تشکر کن تا خدا هم از تو تشکر کند.

سجده شکر پیامبر مهربانی‌ها

حیفم آمد که در این کتاب قصّه یکی از سجده‌های پیامبر را برای شما خواننده خوب بیان نکنم.

یکی از یاران پیامبر می‌گوید: یک روز که در حضور پیامبر بودم، دیدم که ایشان پنج سجده پشت سر هم انجام دادند.

من در فکر فرو رفتم که علّت این سجده‌های پنجگانه چه بود. رو به آن حضرت کردم و گفتم: ای رسول خدا، آیا می‌شود به من بگویید که علّت این سجده‌های شما چه بود؟

پیامبر لبخندی زده و فرمودند: «الآن جبرئیل بر من نازل شد و به من این چنین گفت: ای محمد! آگاه باش که خدا علی را دوست می‌دارد. من با شنیدن این سخن به سجده رفتم تا شکر خدا را کرده باشم. چون سر از سجده برداشتم، دیدم هنوز جبرئیل کنارم ایستاده است و به من فرمود: خدا فاطمه را هم دوست دارد. با شنیدن این سخن خوشحال شدم و به سجده رفتم تا شکر آن را بجا آورم. چون سر از سجده برداشتم جبرئیل گفت: خدا حسن را دوست دارد. به سجده شکر رفتم و چون سر از سجده برداشتم، جبرئیل گفت: خدا حسین را دوست دارد.

به سجده رفتم و چون سر از سجده برداشتم جبرئیل به من گفت ای محمد! خدا دوستان خاندان تو را نیز دوست دارد. اینجا بود که من برای بار پنجم به سجده رفتم تا شکر خدا را بجا آورم».³⁵

دوست من! چه خوب است وقتی ما هم وقتی که خبر خوبی را می‌شنویم،
مانند پیامبر به سجده برویم و شکر خدا را به جا آوریم.

در زندگی به چه کسی نگاه کنم!

هر کدام از ما در زندگی داشته‌هایی داریم که اگر به آنها توجّه پیدا کنیم زندگی برای ما دلنشین می‌شود.

حتماً تو هم با من هم‌عقیده هستی که در زندگی، چیزهای فراوانی وجود دارند که می‌توانیم به خاطر آنها زندگی بانشاطی داشته باشیم. فقط یک چیز هست که باعث می‌شود ما هرگز در زندگی روی شادمانی را نبینیم.

وقتی که به زندگی افرادی نگاه می‌کنیم که ثروت آنها بیش از ما است؛ دیگر نعمت‌های خود را فراموش می‌کنیم و در حسرت زندگی دیگران عمر خود را تباه می‌کنیم و آرامش و شادمانی را بر خود حرام می‌کنیم.

دوست من! شما زندگی خود را با چه افرادی مقایسه می‌کنید؟ آیا شما هم زندگی خود را با زندگی افرادی مقایسه می‌کنید که ثروت و دارایی بیشتری دارند؟

وقتی شما به زندگی دیگران توجّه پیدا می‌کنی و حسرت می‌خوری در واقع کنار پنجره زندگی خود ایستاده‌ای اما پشت به زندگی خود و رو به بیرون! آیا تو می‌توانی آنچه را به آن پشت کرده‌ای ببینی؟

هرگز! تو روی داشته‌های دیگران تمرکز کرده‌ای و برای همین اندوه را برای خود خریداری می‌کنی و دیگر نمی‌توانی شکرگزار خدا باشی.³⁶

حسرت، افسردگی و حسادت نتیجه این نوع نگاه است، وقتی که تو به برتری‌های دیگران چشم دوخته‌ای، روح و روانت به دنبال آن کشیده می‌شود و

بعد از آن، نسبت به دیگران حسادت می‌ورزی و زندگی را بر خودت سخت می‌کنی.

اما اگر در زندگی به آنانی نگاه کنی که ثروت کمتری نسبت به شما دارند همواره در شادکامی خواهی بود.

پیامبر اسلام به ابوذر دستور می‌دهد تا در زندگی به کسانی نگاه کند که ثروت و دارایی کمتر از او دارند.³⁷

در این صورت است که نقاط مثبت زندگی خود را به وضوح می‌توانی ببینی و شکرگزاری تو از خدا بیشتر می‌شود و خدا را هم بیشتر دوست خواهی داشت.

گاهی نعمت‌های زیادی در زندگی ما و در کنار ما هستند ولی باز ما احساس بدبختی می‌کنیم، چون از وجود آنها خبر نداریم، بیا بید این نعمت‌ها را بار دیگر پیدا کنیم و آن موقع است که شکرگزار واقعی خدا خواهیم بود.

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «به کسانی که نعمت‌های آن‌ها کمتر از توست بسیار نگاه کن، این باعث می‌شود تا همواره شکر خدا را به جا آوری».³⁸

پس اگر می‌خواهی همواره بنده شکرگزار خدا باشی از این دستورالعمل مولای خویش پیروی کن تا خداوند هم، به وعده خود وفا کند و نعمت‌های خود را بر تو زیاد و زیاده‌تر کند.

پیش به سوی شادمانی

یکی از نکات مهم در زندگی این است که شما از هر چه شکرگزاری کنید آن را افزایش می‌دهید.

کلامی که نمایانگر شکرگزاری شما باشد نیروهای ذهنی و جسمی ویژه‌ای را در شما آزاد می‌کند و شما با استفاده از همین نیروها می‌توانید به اهداف خود برسید.

من در اینجا به شما قول می‌دهم که اگر اندیشه و گفتار شما سرشار از شکرگزاری باشد سلامت و شادابی زیادتری را تجربه خواهید نمود.

آری، به هر چه در زندگی خود توجه پیدا کنید باعث افزایش آن می‌شوید، اگر به سختی‌ها توجه کنید آنها را در زندگی خود بزرگ می‌کنید.

هرگاه احساس کردید که دارید وسوسه می‌شوید تا در مورد ناراحتی‌های خود سخن بگویید، به یاد بیاورید که خودتان دارید باعث رشد آن ناراحتی‌ها می‌شوید!

پس نگاهی به زندگی خود بکنید و نعمت‌هایی که خدا به شما داده است را به یاد آورید و به شکرگزاری آنها مشغول شوید و با خود این سخنان را تکرار کنید: «من برای این نعمت‌ها که خدا به من داده است شکرگزارم. از این که خداوند مهربان این همه در حق من لطف کرده است شادمانم».

امروزه عده‌ای از پزشکان معتقدند با شکرگزاری می‌توان به درمان همه بیماری‌ها پرداخت و تصریح می‌کنند که شکرگزاری از پریشانی می‌کاهد و بیماری را درمان می‌کند.

شاید شنیدن این جریان برای شما جالب باشد: جوانی مبتلا به بیماری سل شده بود، و برای درمان خود به راه‌های مختلفی متوسل شد، اما جواب نگرفت. این جوان از قدرت شفابخش شکرگزاری آگاه شد و فهمید که آنچه باعث این بیماری او شده، همان انتقادهای و بدبینی‌های او بوده است.

برای همین او تصمیم گرفت بر خلاف گذشته همه چیز و همه کس را تحسین کند و شکرگزار همه نعمت‌های خدا باشد.

این جوان بعد از مدتی سلامتی خود را به طور کامل به دست آورد.³⁹ دوست من! هیچ گاه قدرت شکرگزاری را کم نگیرید. تنها شاه کلید زندگی بانشاط همین شکرگزاری می‌باشد.

شکرگزاری پادزهر همه ناخوشی‌های دنیا است، سعی کنید از صبح تا شام، در لحظه لحظه زندگیتان، شکر گزار و حق شناس باشید.

فقط در این صورت است که شادابی و آرامش از آن شما خواهد بود و همه، حسرت آن نشاط درونی شما را خواهند خورد.

آن خوشبختی و آرامشی که مردم به دنبال آن می‌گردند در مال و ثروت دنیا نیست. آیا شما می‌دانید آن خوشبختی گمشده کجا است؟

من می‌دانم آن خوشبختی را باید کجا پیدا کنیم. خوشبختی واقعی در ذهن من و تو است، وقتی به زندگی خود به گونه‌ای دیگر نگاه کنیم.

بیاید خوبی‌ها و زیبایی‌های زندگی خود را ببینیم و شکرگزار خدای مهربانی باشیم که این زیبایی‌ها را به ما ارزانی داشته است.

شاید برای شما جالب باشد که در معنای کلمه «شکر» این چنین گفته‌اند: شکر این است که انسان نعمتی که خدا به او داده است در ذهن خود تصور کند و به یاد آورد.

آری، وقتی تو آن نعمت هایی را که خدا به تو داده است در ذهن خود
یادآوری می‌کنی، شکر خدا را بجا آورده‌ای. 40

البته بهتر است که در شکر کردن به همین مرحله اکتفا نکنی بلکه با زبان هم
شکر خدا بگویی و در عمل هم با کمک کردن به دیگران شکر خود را کامل
کنی.

برای تحوّل در زندگی خود اقدام کن!

آیا شما می‌خواهید که زندگی خود را متحوّل کنید؟
شما فکر می‌کنید برای این کار باید از کجا شروع کنید؟
یک قلم و کاغذ بردار و تمام نعمت‌هایی را که خدا به تو داده است لیست کن!

من از تو می‌خواهم قبل از نوشتن پنجاه نعمت، قلم را به زمین نگذاری.
وقتی این کار را انجام دادی به سجده برو و خدا را به خاطر این همه نعمتی که به تو داده است شکر کن.

وقتی که تو سر از سجده برمی‌داری، شاهد یک تغییر در نحوه فکر کردن خود خواهی بود.

آری، قبل از این تمرین، حواس تو بیشتر متوجّه آن چیزهایی بود که نداشتی و بیشتر به مشکلات خود فکر می‌کردی!

اما با انجام این تمرین احساس دیگری داری، چرا که تو دیگر به سوی مثبت‌بینی حرکت کرده‌ای، پس همین حالا به خاطر این نعمت‌های زیبایی که خدا به تو داده است، خدا را شکر کن.

خوب من!

باور کن هر چه را درباره‌اش فکر کنیم و به خاطر آن شکرگزاری کنیم همان را به سوی خود جذب می‌کنیم.

سعی کن صبح که می‌خواهی به سر کار خود بروی از صمیم دل از خدا شکرگزاری کنی.

تو باید روز جدید خود را با احساس قدردانی از خدا آغاز کنی و از این طریق، آن روز به خوبی را کنترل کنی.

هیچ راهی قدرتمندتر از این نیست که روز خودت را این گونه شروع کنی، چرا که تو روز زیبایی را برای خود خلق می‌کنی!

بدون احساس سپاس و قدردانی از چیزهایی که داری نخواهی توانست چیزهای جدیدی را به زندگی خود جذب کنی.

بزرگان تاریخ افرادی بودند که با راز شکرگزاری آشنا بوده‌اند و با استفاده از همین راز توانستند موفقیت و خوشبختی را به آغوش کشند.

تو هم تلاش کن تا از این راز، کمال استفاده را بکنی و با شکرگزاری به سوی سعادت رهنمون شوی.

وقتی که تو شکرگزار نیستی و از نداشته‌های خود شکایت به زمین و زمان می‌کنی در واقع احساسات منفی به سرتاسر دنیا می‌فرستی!

و این احساسات منفی هم فقط می‌توانند منفی‌ها را به سوی تو جذب کنند.

اما وقتی که تو خدا را به خاطر همه نعمت‌هایی که به تو داده است شکر می‌کنی در واقع احساسات مثبت و زیبا را به تمام دنیای پیرامون خود می‌فرستی و به همین خاطر است که می‌توانی زیبایی‌ها و خوبی‌ها را به سوی خودت جذب کنی.

هر که بیشتر شکر می‌کند، زرنگ‌تر است!

اگر شما بتوانید از لحظه لحظه زندگی خود بهترین استفاده را بکنید، شکرگزار خدا هستید.

آیا می‌دانید وقتی که شکرگزاری برنامه هر روز شما شد، دیگر خود را در دنیا تنها و درمانده نخواهید یافت بلکه در هر لحظه خود را با تمام هستی، در ارتباط خواهید دید.

باید باور کنیم که لذت بردن از زندگی این است که نعمت‌هایی را که داریم قدردانی کنیم و نسبت به چیزهایی که نداریم ناسپاس نباشیم.

ما باید یاد بگیریم که برای رسیدن به آرزوهای خود تلاش کنیم و با توکل به خدا، رسیدن به آنها را نزدیک ببینیم.

شکرگزاری یک تمرین دائمی است که در آن می‌کوشید تا با تمام دنیا ارتباط برقرار کنید، زیبایی‌ها را ببینید و از آنها لذت ببرید.

شکرگزاری، نمادی از ارتباط ذهن با معنویات می‌باشد هر قدر که ارتباط شما با ارزش‌های اخلاقی قوی‌تر باشد حسّ شکرگزاری نیز در شما قوی‌تر خواهد بود.

خوب من!

شکرگزاری، قدردانی و ابراز لذت و رضایت از تمام چیزهایی است که به ما ارزانی شده است.

و تو با ارسال انرژی مثبت به سوی نعمت‌هایی که داری، نعمت‌های بیشتری از تمام چیزهای خوب را به سوی خود جذب می‌کنی.

کسی که به طور مداوم برای سلامتی خود و نزدیکانش شکرگزاری می‌کند، سلامتی بیشتری در انتظارش خواهد بود، شکرگزاری برای مال و دانش و ... باعث زیاد شدن آنها خواهد شد.

بدانید که ممکن نیست چیزی به زندگی شما افزوده شود، در حالی که نسبت به آنچه دارید ناسپاس باشید!

آیا می‌دانید چرا؟

زیرا وقتی شما ناسپاسی می‌کنید احساساتی که به دنیای اطراف خود مخابره می‌کنید تماماً منفی هستند.

این احساسات نمی‌توانند مقدار بیشتری از آنچه را که می‌خواهید به سوی شما بیاورند، بلکه مانع می‌شوند تا خیر و برکت به سوی شما بیاید.

شما با شکرگزاری و تکرار مداوم آن، خیر و برکت را به سوی خود سرازیر می‌کنید.

شکرگزاری، چکیده ایمان و اعتقاد راستین بشر به صورت کاربردی است. اگر حسّ شکرگزاری در وجود شما نهادینه شود، شاهد خیر و برکت زیادی در زندگی خود خواهید بود.

اگر شما به دنبال طول عمر و سلامتی بیشتر هستید، با شکرگزاری می‌توانید به آنها برسید.

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که شکرگزاری میتواند بر طول عمر آدمی اضافه کند، ضمن آنکه شکرگزاری باعث می‌شود، فعالیت دستگاه پاراسمپاتیک افزایش یافته و بسیاری از بیماری‌های قلبی و صعب‌العلاج درمان شوند.

آیا از فیلتر ذهن خود خبر دارید؟

مغز انسان با دقت و نظم خاصی به کنترل تمام دستگاه‌های بدن می‌پردازد و بزرگترین کامپیوترها در مقابل عظمت مغز انسان، چیزی نیستند. در روز میلیون‌ها اطلاعات وارد مغز ما می‌شود و جالب است بدانید که مغز ما هر چه را که تغییر نکند و تازگی نداشته باشد، فیلتر می‌کند. آیا تا به حال دقت کرده‌اید که خوبی‌های زندگی معمولاً تغییر نمی‌کنند و آن تازگی لازم را ندارند، برای همین در ذهن ما فیلتر می‌شوند. الان آیا دست و پای سالمی را که داری حاضری با تمام دنیا عوض کنی؟ گوش تو با دقت می‌شنود، چشم تو با دقت می‌بیند، قلب تو با دقت کار می‌کند! اینها سرمایه‌های بزرگ زندگی تو هستند، اما چون تازگی ندارند قدر آنها را نمی‌دانی! آری، چون سلامتی برای ما تازگی ندارد کمتر متوجه آن می‌شویم! ذهن ما پیام‌هایی که تازه نباشد را حذف می‌کند، چرا که ذهن برای کنترل سیستم بدن نیاز ندارد که مدام به پیام سلامتی قلب و چشم و گوش توجه کند. یادت می‌آید وقتی تازه ماشین خریده بودی چقدر خوشحال بودی و احساس خوشبختی می‌کردی، اما بعد از یک ماه، دیگر ماشین آن تازگی خود را از دست داد و برای همین دیگر پیام «من ماشین دارم» توسط ذهن تو فیلتر شد و تو دوباره به دنبال چیز جدیدی رفتی تا به تو احساس خوشبختی بدهد.

دوست خوبم! بدان اگر همه دنیا را هم داشته باشی بعد از مدّتی برای تو عادی می‌شود و آن وقت به دنبال چیز دیگری می‌گرددی!

بالاخره باید یک روز به این نکته برسی که تا کی می‌خواهی به دنبال نداشته‌ها بروی و چون به آن رسیدی از آن سیر شوی و دوباره به دنبال یک نداشته دیگر و همین طور این چرخه معیوب ادامه پیدا کند.

بیا و همین امروز تصمیم بگیر که با استفاده از قانون شکرگزاری به داشته‌های خود فکر کن!

چرا شما شادمانی را به آینده موکول می‌کنید؟ شما می‌توانید همین الان شاد باشید!

با تمرکز روی آن نعمت‌هایی که خدا به شما داده است می‌توانید شادمانی را به قلب خود هدیه کنید.

کمال‌گرایی بسیار خوب است اما نه به قیمت این که بشر همواره احساس بدبختی کند!

اگر به دنبال کمال در زندگی خود بودی اما دیگر جایی برای شادمانی و لذّت بردن از آنچه الان داری نگذاشتی، بدان که هیچ‌گاه روی آرامش را نخواهی دید.

کمال‌گرا باش و برای ایجاد آینده زیباتر تلاش کن اما نگاهی هم به الان داشته باش و از نعمت‌هایی که داری شادمان باش!

شادمانی امروز را به عنوان سوغاتی برای فردای زیبای خود ببر!

ما راه زندگی را گم کرده‌ایم، ما زیستن در زمان حال را از یاد برده‌ایم برای همین شادمانی برای مردم ما افسانه شده است!

همه دارند می‌دوند تا به خوشبختی برسند اما ...

اما چقدر دیر می‌فهمند که خوشبختی این نیست که ما به چیزهایی که دوست داریم برسیم!

خوشبختی این است که آنچه را الان داریم دوست بداریم! تنها با شکرگزاری است که می‌توان شرایط و داشته‌های کنونی را دوست داشت.

بیا یاد از نعمت‌هایی که خدا به ما داده است، قدردانی کنیم تا خداوند هم برکت بیشتری بر ما ارزانی دارد.

خداوند خود وعده فرموده است که اگر شکر نعمت‌های مرا بکنید، من نعمت خود را برای شما زیاد کنم.

آیا تا به حال فکر کرده‌ای وقتی از صمیم دل شکر خدا را می‌کنی، همان لحظه خداوند یکی از بهترین نعمت‌هایش را برای شما می‌فرستد؟
آیا آن نعمت را می‌شناسید؟

وقتی تو شکر خدا را می‌کنی و سر به سجده می‌گذاری و «شکرا لله» می‌گویی قبل از آنکه سر از سجده برداری خدا بهترین نعمت این دنیا را به تو می‌دهد.

آن نعمت همان آرامشی است که گمشده مردم این روزگار است. در این هیاهوی ماشین و کامپیوتر که همه دارند می‌دوند تا آرامش را در پول زیادتر و خانه و ماشین بهتر پیدا کنند و سرانجام هم آن آرامش را پیدا نمی‌کنند، تو با استفاده از راز شکرگزاری می‌توانی به آرامشی بس بزرگ برسی که همه حسرت آن را دارند.

تو خود می‌دانی هیچ چیز به قیمت آرامش نمی‌رسد، چرا اگر دنیا برای تو باشد، باز هم دنبال آن آرامش می‌گردد.

منابع

1. الاختصاص ، المنسوب إلى أبي عبد الله محمد بن محمد بن النعمان العُكْبَرى البغدادي المعروف بالشيخ المفيد (ت 413 هـ) ، تحقيق : علي أكبر الغفّارى ، بيروت : دار المفيد للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية، 1414 هـ .
2. الأملأبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسي (ت 460 هـ) ، تحقيق : مؤسّسة البعثة ، قم : دارالتقافة ، الطبعة الأولى ، 1414 هـ .
3. الأملأ ، محمد بن علي بن بابويه القمّي (الشيخ الصدوق) (ت 381 هـ) ، تحقيق : مؤسّسة البعثة ، قم : مؤسّسة البعثة ، الطبعة الأولى ، 1417 هـ .
4. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام ، محمد باقر بن محمد تقي المجلسي (ت 1110 هـ) ، تحقيق : دار إحياء التراث ، بيروت : دار إحياء التراث ، الطبعة الأولى ، 1412 هـ .
5. تاريخ المدينة المنورة ، أبو زيد عمر بن شبّه النميري البصري (ت 262 هـ) ، تحقيق : فهم محمد شلتوت ، بيروت : دار التراث ، الطبعة الأولى ، 1410 هـ .
6. تاريخ المدينة المنورة ، أبو زيد عمر بن شبّه النميري البصري (ت 262 هـ) ، تحقيق : فهم محمد شلتوت ، بيروت : دار التراث ، الطبعة الأولى ، 1410 هـ .
7. تاريخ مدينة دمشق ، عليّ بن الحسن بن عساكر الدمشقي ، تحقيق : عليّ شيرى ، بيروت : دار الفكر ، 1415 هـ .
8. تحف العقول عن آل الرسول ، الحسن بن علي الحرّاني (ابن شعبة) (ت 381 هـ) ، تحقيق : علي أكبر الغفّارى ، قم : مؤسّسة النشر الإسلامي ، الطبعة الثانية، 1404 هـ .
9. تذكرة الفقهاء ، جمال الدين بن الحسن بن يوسف بن علي بن مطهر المعروف بالعلامة الحلّي ، (ت 726 هـ) ، منشورات المكتبة المرتضوية لإحياء الآثار الجعفرية، طبعة حجرية.
10. تفسير نور الثقلين ، عبد عليّ بن جمعة العروسيّ الحويزيّ (ت 1112 هـ) ، تحقيق : هاشم الرسوليّ المحلّانيّ ، قم : مؤسّسة إسماعيليان ، الطبعة الرابعة ، 1412 هـ .
11. التمهيد ، أبو عليّ محمد بن همام الإسكافيّ المعروف بابن همام (ت 336 هـ) ، تحقيق : مدرسة الإمام المهديّ عج ، قم : مدرسة الإمام المهديّ عج ، الطبعة الأولى 1404 هـ .
12. تهذيب الكمال في أسماء الرجال ، يونس بن عبد الرحمن المزّيّ (ت 742 هـ . ق) ، تحقيق : الدكتور بشّار عوّاد معروف ، بيروت : مؤسّسة الرسالة ، الطبعة الأولى 1409 هـ .
13. التهذيب (تهذيب الأحكام في شرح المقنعة) ، أبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسيّ (ت 460 هـ) ، طهران : دار الكتب الإسلامية ، الطبعة الثالثة، 1364 ش .

14. ثواب الأعمال وعقاب الأعمال ، أبو جعفر محمد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القميّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، قمّ : منشورات الشريف الرضي ، الطبعة الثانية ، 1368 هـ .
15. جامع أحاديث الشيعة، السيّد البروجردى (1383هـ) ، قمّ : المطبعة العلمية.
16. جامع السعادات ، محمد مهدي بن أبي ذرّ النراقي (1209 هـ) ، تحقيق : محمد كلاتر ، النجف : دار النعمان للطباعة والنشر.
17. الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير ، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي (ت 911 هـ) ، بيروت : دار الفكر ، الطبعة الأولى .
18. جامع المقاصد، المحقّق الكرّكي، (ت 940 هـ) ، تحقيق: مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث، قمّ: المهدية، الطبعة الأولى، 1408 هـ .
19. الجواهر السنية في الأحاديث القدسية ، محمد بن الحسن بن علي بن الحسين الحرّ العاملي (ت 1104 هـ) ، قمّ : مكتبة المفيد .
20. جواهر الكلام في شرح شرائع الإسلام ، محمد حسن النجفي (ت 1266 هـ) ، بيروت : مؤسّسة المرتضى العالمية .
21. الحقائق الناضرة في أحكام العترة الطاهرة ، يوسف بن أحمد البحراني (ت 1186 هـ) ، تحقيق : محمد تقى الإيرواني ، قمّ : مؤسّسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرّسين .
22. الخصال ، أبو جعفر محمد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القميّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، تحقيق : علي أكبر الغفّارى ، قمّ : منشورات جماعة المدرّسين في الحوزة العلمية .
23. الخلاف ، أبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسى (ت 460 هـ) ، قمّ : مؤسّسة النشر التابعة لجماعة المدرّسين ، الطبعة الأولى ، 1407 هـ .
24. الدُرّ المنشور في التفسير المأثور ، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي (ت 911 هـ) ، بيروت : دارالفكر ، الطبعة الأولى ، 1414 هـ .
25. دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام ، أبو حنيفة النعمان بن محمد بن منصور بن أحمد بن حيّون التميمي المغربي (ت 363 هـ) ، تحقيق : آصف بن علي أصغر فيضى ، مصر : دارالمعارف ، الطبعة الثالثة ، 1389 هـ .
26. ذكرى الشيعة ، محمد بن مكّي العاملي (الشهيد الأوّل) (ت 786 هـ) ، قمّ : مكتبة بصيرتى .
27. رجال ابن داوود ، الحسن بن علي الحلّى (ت 737 هـ) ، تحقيق : محمد صادق آل بحر العلوم ، قمّ : منشورات الشريف الرضي ، 1392 هـ .

28. رجال البرقى ، أحمد بن محمد البرقى الكوفى (ت 274 هـ) ، طهران : جامعة طهران ، الطبعة الأولى ، 1342 ش .
29. رجال الطوسى ، أبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسى (ت 460 هـ) ، تحقيق : جواد القيومى ، قم : مؤسسة النشر الإسلامى ، الطبعة الأولى 1415 هـ .
30. رجال العلامة الحلى (خلاصة الأقوال) ، حسين بن يوسف الحلى (العلامة) (726 هـ) ، تحقيق : جواد القيومى ، قم : منشورات الشريف الرضى ، الطبعة الأولى ، 1417 هـ .
31. رجال النجاشى (فهرس أسماء مصنّفى الشيعة) ، أبو العباس أحمد بن على النجاشى (ت 450 هـ) ، قم : مؤسسة النشر الإسلامى التابعة لجامعة المدرّسين ، الطبعة الخامسة ، 1416 هـ .
32. روضة الواعظين ، محمد بن الحسن بن على القتال النيسابورى (ت 508 هـ) ، تحقيق : محمد مهدى الخراسان ، قم : منشورات الشريف الرضى .
33. سنن ابن ماجه ، أبو عبد الله محمد بن يزيد بن ماجه القزوينى (ت 275 هـ) ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، بيروت : دار إحياء التراث ، الطبعة الأولى ، 1395 هـ .
34. سنن الترمذى (الجامع الصحيح) ، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذى (ت 279 هـ) ، تحقيق : عبد الرحمن محمد عثمان ، بيروت : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية ، 1403 هـ .
35. شرح نهج البلاغة ، ابن أبى الحديد ، (656 هـ) ، تحقيق : محمد أبو الفضل إبراهيم ، مؤسسة مطبوعاتى إسماعيليان ، قم بالأوفسيت عن طبعة دار إحياء الكتب العربية .
36. الصافى فى تفسير القرآن (تفسير الصافى) ، محمد محسن بن شاه مرتضى (الفيض الكاشانى) (ت 1091 هـ) ، قم : مؤسسة الهادى ، الطبعة الثانية ، 1416 هـ .
37. صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ، على بن بلبان الفارسى المعروف بابن بلبان (ت 739 هـ) ، تحقيق : شعيب الأرناؤوط ، بيروت : مؤسسة الرسالة ، الطبعة الثانية ، 1414 هـ .
38. صحيح البخارى ، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخارى (ت 256 هـ) ، تحقيق : مصطفى ديب البغا ، بيروت : دار ابن كثير ، الطبعة الرابعة ، 1410 هـ .
39. صحيح مسلم ، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابورى (ت 261 هـ) ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، القاهرة : دار الحديث ، الطبعة الأولى ، 1412 هـ .
40. علل الشرائع ، أبو جعفر محمد بن على بن الحسين بن بابويه القمى المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، بيروت : دار إحياء التراث ، الطبعة الأولى 1408 هـ .

41. عيون أخبار الرضا ، أبو جعفر محمد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القمّيّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، تحقيق : السيّد مهديّ الحسينيّ اللّاجورديّ ، طهران : منشورات جهان .
42. غنائم الأيّام، الميرزا القمّيّ، (ت 1231 هـ)، تحقيق: عباس تبريزيان، قمّ : مركز النشر التابع لمكتب الإعلام الإسلاميّ.
43. الغيبة ، أبو عبد الله محمد بن إبراهيم بن جعفر الكاتب النعمانيّ (ت 350 هـ) ، تحقيق : فارس الحسون ، أنوار الهدى ، الطبعة الأولى ، 1422 هـ .
44. الفصول المهمّة في أصول الأئمّة ، محمد بن الحسن الحرّ العامليّ (ت 1104 هـ) ، تحقيق : محمد بن محمد الحسين القائينيّ ، قمّ : مؤسّسه معارف إسلاميّ، الطبعة الأولى ، 1418 هـ .
45. الفهرست ، محمد بن الحسن الطوسيّ (ت 460 هـ) ، تحقيق : جواد القبّوميّ ، قمّ : مؤسّسة نشر الفقاهاة ، الطبعة الأولى، 1417 هـ .
46. الكافي ، أبو جعفر ثقة الإسلام محمد بن يعقوب بن إسحاق الكليني الرازيّ (ت 329 هـ) ، تحقيق : عليّ أكبر الغفّاريّ ، طهران : دار الكتب الإسلامية ، الطبعة الثانية ، 1389 هـ .
47. الكامل، عبد الله بن عديّ (ت 365 هـ)، تحقيق: يحيى مختار غزّاويّ، بيروت : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة ، 1409 هـ .
48. كتاب الزهد ، الحسين بن سعيد الكوفيّ (ق 2 هـ) ، تحقيق : ميرزا غلامرضا عرفانيان ، قمّ : المطبعة العلمية ، الطبعة الأولى ، 1399 هـ .
49. كتاب من لا يحضره الفقيه ، أبو جعفر محمد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القمّيّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، تحقيق : عليّ أكبر الغفّاريّ ، قمّ : مؤسّسة النشر الإسلاميّ .
50. كفاية الأثر في النصّ على الأئمّة الاثني عشر ، أبو القاسم عليّ بن محمد بن عليّ الخزّاز القمّيّ (ق 4 هـ) ، تحقيق: السيّد عبد اللطيف الحسينيّ الكوه كمرى ، نشر بيدار - الطبعة الأولى 1401 هـ .
51. كمال الدين وتمام النعمة ، أبو جعفر محمد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القمّيّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، تحقيق : عليّ أكبر الغفّاريّ ، قمّ : مؤسّسة النشر الإسلاميّ ، الطبعة الأولى ، 1405 هـ .
52. كنز العمّال في سنن الأقوال والأفعال ، عليّ المتّقى بن حسام الدين الهنديّ (ت 975 هـ) ، تصحيح : صفوة السقّا ، بيروت : مكتبة التراث الإسلاميّ ، 1397 هـ ، الطبعة الأولى.
53. لسان العرب ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور المصريّ (ت 711 هـ) ، قمّ :، نشر أدب الحوزة .

54. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ، نور الدين عليّ بن أبي بكر الهيثمي (ت 807 هـ) ، تحقيق : عبد الله محمد درويش ، بيروت : دار الفكر ، الطبعة الأولى ، 1412 هـ .
55. مجمع الفائدة والبرهان، المحقق الأردبيلي، (ت 993 هـ)، الطبعة الأولى، قم: منشورات جماعة المدرّسين في الحوزة العلمية.
56. مستدرک الوسائل، الميرزا النوري، (1320 هـ)، قم: مؤسّسة آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث، الطبعة الأولى، 1408 هـ .
57. المستدرک علی الصحيحين ، أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري (ت 405 هـ)، إشراف: يوسف عبد الرحمن المرعشلي، طبعة مزينة بفهرس الأحاديث الشريفة.
58. مسند أبي يعلى، أبو يعلى الموصلي، (307 هـ)، تحقيق : حسين سليم أسد، دار المأمون للتراث.
59. مسند أحمد ، أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني (ت 241 هـ) ، بيروت : دار صادر.
60. مشكاة الأنوار في غرر الأخبار، أبو الفضل على الطبرسي (ق 7 هـ)، تحقيق : مهدي هوشمند، قم : دار الحديث، الطبعة الأولى، 1418 هـ .
61. معاني الأخبار ، أبو جعفر محمد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القميّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت 381 هـ) ، تحقيق : علي أكبر الغفاري ، قم : مؤسّسة النشر الإسلامي ، الطبعة الأولى ، 1361 هـ .
- ش .
62. المعبر في شرح المختصر، نجم الدين أبو القاسم جعفر بن الحسن المحقق الحلّي، (ت 676 هـ)، قم : مدرسة مؤسّسة سيّد الشهداء، الطبعة الأولى، 1364 ش.
63. معجم رجال الحديث، السيّد الخوئي، (ت 411 هـ)، الطبعة الخامسة، 413 هـ ، طبعة منقّحة ومزينة.
64. مكارم الأخلاق ، أبو علي الفضل بن الحسن الطبرسي (ت 548 هـ) ، تحقيق : علاء آل جعفر ، قم : مؤسّسة النشر الإسلامي ، الطبعة الأولى ، 1414 هـ .
65. موسوعة التاريخ الإسلامي ، محمد هادي اليوسفي الغروي ، قم : مجمع الفكر الإسلامي ، الطبعة الأولى ، 1471 هـ .
66. نقد الرجال ، مصطفى بن الحسين التفرشي (القرن الحادي عشر)، قم : مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث ، الطبعة الأولى ، 1418 هـ .
67. النوادر ، فضل الله بن علي الحسنی الراوندي (ت 571 هـ) ، تحقيق : سعيد رضا علي عسكري ، قم : دار الحديث ، 1377 ش ، الطبعة الأولى.

68. نهج البلاغة ، ما اختاره أبو الحسن الشريف الرضى محمد بن الحسين بن موسى الموسوى من كلام الإمام أمير المؤمنين عليه السلام (ت 406 هـ) ، تحقيق : السيد كاظم المحمّدى ومحمد الدشتى ، قم : انتشارات الإمام على عليه السلام ، الطبعة الثانية ، 1369 هـ .
69. وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة ، محمد بن الحسن الحرّ العاملى (ت 1104 هـ) ، تحقيق : مؤسسة آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث ، قم ، الطبعة الأولى ، 1409 هـ .

فهرست مطالب

2.....	مقدمه
3.....	شکر نعمت، نعمت افزون کند!
5.....	ترسی بزرگ وجودم را فرا گرفته است!
8.....	ماشین سمندی که دزدیده شد!
10.....	چرا این قدر خودت را خسته می‌کنی؟!
12.....	چرا این چنین بر خاک افتاده‌ای!
17.....	ثواب زیادی برای خود کسب کن!
19.....	امتحان بزرگی در پیش است
20.....	راه نجات از فشار قبر
23.....	بهترین عبادت‌ها چیست؟
26.....	مثل من بنده شکرگزار باش
28.....	چرا از مردم تشکر کنیم؟
30.....	احترام نان و برکت خدا را بگیر
32.....	ای موسی، حق شکر من را ادا کن!
34.....	از نعمت‌های خدا سخن بگو
38.....	فروتنی بهترین شکر است
40.....	دوست من!
41.....	بهترین برنامه شکرگزاری
45.....	خدایی که از بنده‌اش تشکر می‌کند!
48.....	سجده شکر پیامبر مهربانی‌ها
50.....	در زندگی به چه کسی نگاه کنم!

52	پیش به سوی شادمانی.....
55	برای تحوّل در زندگی خود اقدام کن!.....
57	هر که بیشتر شکر می‌کند، زرنگ‌تر است!.....
59	آیا از فیلتر ذهن خود خبر دارید؟.....
68	فهرست مطالب.....