



معجزه شکرگزاری و پیامد آن در زندگانی با رویکرد پایدار

دکتر داود خوش باور^۱

^۱ گروه آموزشی معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران d.basirat@cfu.ac.ir



❖ چکیده

قدردانی و سپاسگزاری از خداوند کریم یکی از مهمترین توسعه های پایدار در زندگانی است چرا که شکرگزاری و قدردانی در پیشگاه خداوند جایگاه والایی دارد و هرچه در برابر نعمتهایی که پروردگار به ما افزونی کرده قدردان و شکر گزار باشیم خداوند ما را سرشار و بی نیاز از همه کس و همه چیز می کند.

حال چند سوال

چرا باید در برابر نعمتها شکرگزاری و قدردانی کنیم؟

نحوه شکر گذاری؟

آیا شکرگزاری تاثیر و نقشی در حالات و روحیات قلبی و و درونی ما دارد؟

مقصود و هدف در این مقاله این است که اهداف و آثار قدردانی و شکرگزاری از پروردگار هستی بخش آن را در زندگانی و درون خود را با نگاه توسعه پایدار در نفس و جان خود بررسی نماید

در این مدت که به زندگی افرادی که مدام در حال قدردانی و شکرگزاری از خداوند هستند مینگریم میبینیم که آنها هم تأکید فراوانی در قدردانی و سپاس از خداوند متعال دارند و به عنوان عادت روزانه و همیشگی شان تبدیل شده است.

کلید واژگان: معجزه شکر گذاری ، پروردگار عالمیان، سپاسگزاری، نعمت ، سلامت روان



❖ مقدمه

بدون ابهام پروردگار عالمیان در برابر نعمتهایی که به ما ارزانی میکند هیچ نیازی به قدردانی و سپاسگزاری ما ندارد، و دلیل اینکه از ما میخواهد سپاسگزار و قدردان نعمتهای او باشیم فقط برای افزون تر کردن نعمتهایش به بندگانش میباشد.

ضروری و مهم میباشد که بدانیم حقیقت شکر چه میباشد؟، تا مشخص شود که ربط آن با افزایش نعمت ها از سوی پروردگار چیست و به چه نحوی میتواند آن را یک عامل تربیتی قرارداد

بلی اگر نعمت چشم را درمسیر دیدن نشانه‌های خداوند، نعمت گوش را درمسیر شنیدن آیات الهی، نعمت عقل را درمسیر شناخت پروردگار جهانیان و در کل هر نعمتی را در جهت خود مصرف کرده باشیم، از پروردگار قدردانی کرده ایم، ولی اگر این نعمت‌های ذکر شده در بالا را ابزاری برای سرکشی و خودپسندی و سهل انگاری و غریبی از پروردگار شود، در اصل ناسپاسی از نعمت کرده ایم، هرچند که همیشه با زبان، الله را شکر میکنیم. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: "کمترین شکر این است که نعمت را از خدا بدانی، بدون آن‌که خدا را فراموش کنی و دلت به‌کلی به آن نعمت مشغول گردد، و به آنچه خدا به تو اعطا کرده، راضی باشی و آن را وسیله‌ی نافرمانی او قرار ندهی و با امرنهی و با استفاده از نعمت‌هایش مخالفت نکنی" (تفسیر آیه ۷، سوره ابراهیم). پدیدار میشود که طریقه سپاس‌گزاری برای نیرو و آگاهی و قدرت افکار و پندار و رخنه جامعه و دارایی و غنا و قبرا و سرحال کدام است و ناشکری کردن آن به چه نحوی میباشد.

بزرگان جملات متفاوتی در توصیف شکر آورده‌اند که؛ کلی‌ترین و راحت‌ترین آن قدردانی از نعمت‌های پروردگار است (اخلاق در قرآن؛ ج ۳؛ ص ۸۸)، چه در قلب باشد و یا به طریقه زبان و یا از روش عملی.

همانگونه که در توصیف فوق‌درمورد شکر اشاره شده است شکرگزاری مخلوقات به پروردگار به سه روش میباشد:

۱. شکر قلبی و آن پنداشتن نعمت و شناسایی توانگر میباشد.
۲. شکر زبانی و آن تمجید از توانگر میباشد.
۳. شکر عملی و آنهم انجام کارهای نیک و پسندیده و دوری و اجتناب از سواستفاده کردن نعمتهای خداوند میباشد.

(چهل حدیث، امام خمینی (ره)، ۱۲، ص ۸۸)

و این سه مرحله شکرگزاری درجات و مراحل اعتقاد میباشد. امام علی (علیه السلام) در روایتی می‌فرماید؛ ایمان را چنین شناسایی کنید: ایمان یعنی؛ از معرفت قلبی، اعتراف زبانی و عمل با اعضا و جوارح بدن (نهج البلاغه، حکمت ۲۱۸)، پس هر شخصی با



توجه به میزان ایمان خود به قدردانی نعمت‌های خداوند می‌پردازد که رفیع ترین مرتبه شکرگزارانجام دادن سه مورد گفته شده در بالا می باشد.

❖ شکرگزاری از خدای متعال

شکرگزاری از خدای متعال، از مهم ترین تکنیک‌های کشش کامروایی و برکت می باشد. افرادی که به طور مداوم سپاسگزار خدای متعال می باشند، هم عقیده و تقوایشان به خداوند کاینات مستحکم تر می باشد و هم نگرش و دیدشان نسبت به نکته های مثبت زندگانی جذب می شود. قدردانی از خدای هستی بخش، یعنی پیش روی و رفتن در مسیر مثبت و پر قدرت زندگی. (انصاریان/ مقالات دینی و اخلاقی)

❖ شکرگزاری از خدای متعال از منظر اسلام

چه سندی استوارتر از کلام خداوند هستی با مهر و محبت، و چه پشتوانه ای سرتر از این نیروی آزاد. پس اکنون نعمتهایی که در اختیار خود دارید برشمردید و قدردان و سپاس گوی خالق هستی شوید و مدام شکر نعمت کنید. سریعاً پاداش و عملکرد آن را در سرتاسر حیات و هستی خویش نظارت می کنید. (انصاریان/ مقالات دینی و اخلاقی)

فواید شکرگزاری در قرآن

در بررسی فواید شکرگزاری در قرآن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- هر خیری که به تو می رسد از جانب خداست، اما هر بدی که به تو می رسد از جانب خودت است از این آیه می توان دریافت که ناله کردن و توجه به اتفاقات منفی هیچ فایده ای برای ما ندارد. عمل ساده قدردانی و سپاسگزاری به طور منظم باعث بهبود رفاه فرد و احساس خوشبختی در زندگی می شود. به زندگی خود فکر کنید. به تمام لحظات سخت زندگی خود نگاهی بیندازید. حتما به نعمت های فراوانی که خداوند بر شما نازل کرده است پی خواهید برد.
- آیات زیادی در قرآن وجود دارد که در مورد رحمت خداوند صحبت می کند. یکی از آنها به ما می گوید که آب را بديهي در نظر نگیریم. آب در اقیانوس مراحل بسیاری را در حفظ حیات و اکوسیستم طی می کند. هنگامی که آب سطح زمین تبخیر می



شود، باد آب را به حرکت در می آورد و آن را به ابر تبدیل می کند که آب شیرین را به صورت باران یا برف به خشکی می آورد. این چرخه آب به خودی خود جریان نمی یابد. فقط به خاطر رحمت خدا برپا می شود. پس چرا ما تشکر نمی کنیم؟ آب دریا به دو قسمت تقسیم می شود. یکی آشامیدنی و شیرین و مطبوع و دیگری شور و تلخ. اگر خدا می خواست همه آن را شور و تلخ می کرد تا ما نتوانیم آن را بنوشیم. پس چرا ما تشکر نمی کنیم؟ با ابراز قدردانی روزانه یاد می گیریم که چگونه مشکلات را درک کنیم و با آنها کنار بیاییم. این باعث می شود به جای تمرکز بر چیزهایی که نداریم، به همه چیزهایی که به ما عطا شده توجه بیشتری کنیم. شادی یک حالت ذهنی است. شما می توانید یک میلیونر باشید و در این دنیا به هر چیزی که می خواهید برسید، اما همچنان ناراضی باشید. ترفند پرورش روح، شکرگزاری است.

❖ شکرگزاری از خدای متعال از منظر اسلام

چه سندی استوارتر از کلام خداوند هستی با مهر و محبت، و چه پشتوانه ای سرتر از این نیروی آزاد. پس اکنون نعمتهایی که در اختیار خود دارید برشمرد و قدردان و سپاس گوی خالق هستی شوید و مدام شکر نعمت کنید. سریعاً پاداش و عملکرد آن را در سرتاسر حیات و هستی خویش نظارت می کنید. (انصاریان/ مقالات دینی و اخلاقی)

❖ شکرگزاری از خدای متعال و اثرات آن

احتمالاً از خویش سؤال کنید به چه نحوی شکرگزاری از پروردگار هستی، در این حد، در حیات و زندگانی اثرگذار است؟ این پرسش دو جواب دارد؛ ابتدا لازم است که بدانیم؛ این مبحث در کتاب الله بعنوان اصلی ترین و اساسی ترین دایره المعارف ما برای اثبات قانون های سراسر جهان مورد توجه می باشد.

برای جواب دوم؛ این مسأله را باید بدانیم که کلاً بشر، به نکته های منفی زندگانی خود متمرکز می شود و آنها را زیر ذره بین قرار می دهد. افراد زیادی هستند که به دلیل یک حادثه کوچک، شور و شوق و هدف های خود را از یاد می برد و خود را بدشانس و بداقبال ترین شخص دنیا می داند. این اشخاص، افرادی میباشند که خوبی و خوشی های واقعی که در زندگی خود دارند را از یاد می برند و مدام در حال مقایسه کردن واقعیت زندگی خود با شکل و ظاهر بیرونی زندگی دیگران هستند... بیشمار هستند اشخاصی که بدبختانه به دلیل های متفاوتی، مدام در حال مقایسه کردن خود با دیگران هستند و در حال گله مندی و ناسپاسی به خدا هستند.



پس لحظه‌ای که قسمتهای مثبت و پرانرژی و نعمت‌های زندگی خودتان را به خاطر می‌آورید، امیدتان زیاد شود و انرژی مثبت در روح و روان‌تان، روانه می‌شود. (انصاریان/ مقالات دینی و اخلاقی)

❖ شکرگزاری در قرآن و منابع اسلامی

شکرگزاری در آستانه پروردگار از اصلی‌ترین ویژگیهای بشریت میباشد. هرچند نعمت‌ها و بخشش خداوند کریم بی‌حد و نیاز است و قابل بیان نمیباشند، ولی همین آگاهی و بینش که انسان بداند از سپاس خداوند در مانده است، آغاز شروع و رشد این فرهنگ در هستی او خواهد شد. (انصاریان/ مقالات دینی و اخلاقی)

به بیانی دیگر میتوان ابراز کرد که تشکر یعنی؛ بشر مدام و در تمامی لحظات خویش بدون از یادبردن پروردگار در یاد خداوند باشد و بدون انجام دادن معصیت به قانونهای پروردگار عمل کند (سوره سباء، آیه ۱۲).

خداوند متعال شکر کردن را مقرون به ذکر خود نموده و فرموده است: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَأَتَّكِفُرْنَ» (۱) با اینکه فرمود: «وَ لَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» (۲)؛ (ذکر و یاد خداوند از هر چیزی بزرگتر است). یعنی اگر ذکر خدا را که بزرگترین چیزها است انجام دادید، خدا شما را یاد می‌کند و اگر بر نعمت‌های او شکر کردید و کفران نورزیدید، او پاداش می‌دهد «وَ سَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ» (۳). در ذیل آیه «لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ» (۴) که شیطان پس از رانده شدن گفت: «در مسیر و راه مستقیم تو برای گمراه کردن آدم (علیه السلام) و فرزندان او می‌نشینم»؛ در تفسیر آمده که مراد از راه مستقیم، راه شکر است و به جهت بلندی مرتبه شکر، شیطان لعین به مردم طعنه زد که: «وَ لَأَتَّجِدَنَّ أَكْثَرَهُمْ شَّاكِرِينَ» (۵)؛ (بیشترین فرزندان آدم (علیه السلام) را شکرگزار نمی‌یابی)؛ یعنی رهروان این مسیر به واسطه وسوسه من کم هستند و اکثر آنها از این مسیر خارج می‌شوند و خداوند هم او را تصدیق کرده، فرمود: «قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ» (۶)؛ (کمی از بندگان من شاکر هستند)

خداوند شکر را مایه ازدیاد نعمت دانسته و فرموده که: (اگر شکر کردید، نعمت‌های شما را زیاد می‌کنم)؛ «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (۷) و این زیادی را مطلق فرموده و استثنائی نکرده، یعنی برای هر چه شکر کردید زیاد می‌کنم.

ولی در پنج مورد به این اطلاق استثناء زده و آن را مقید کرده است، یعنی در پنج مورد اگر خودش صلاح دید می‌دهد:

- ۱- بی‌نیازی؛ «فَسَوْفَ يُعْطِيكُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِن شَاءَ» (۸)؛ (اگر خداوند خواست شما را از فضل خودش بی‌نیاز می‌کند)
- ۲- اجابت دعا؛ «فَيَكْشِفْ مَا تَدْعُونَ إِلَيْهِ إِن شَاءَ» (۹)؛ (اگر خداوند خواست آنچه را که می‌خوانید اجابت می‌کند)
- ۳- رزق؛ «يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ» (۱۰)؛ (کسی را که می‌خواهد روزی می‌دهد)



۴- آمرزش و مغفرت؛ «وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ» (۱۱)؛ (و خداوند گناه کمتر از شرک را می‌آمرزد برای کسی که بخواهد.»

۵- توبه؛ «وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ» (۱۲)؛ (و خداوند توبه کسی را که بخواهد قبول می‌کند)

چگونه شکر از اخلاق نیکو و پسندیده نباشد، در حالی که خداوند خود را به این صفت ستوده و آن را از اخلاق ربوبی شمرده است: «وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ» (۱۳)؛ (خداوند شکرگزار و بردبار است) و نیز شکر را کلام اهل بهشت خوانده و فرموده: اهل بهشت چنین گویند: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي صَدَقَنَا وَعْدَهُ» (۱۴)؛ (حمد برای خدائی است که با ما به صدق وعده رفتار کرد و تخلف نکرد) و نیز درباره آنها فرمود: «وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (۱۵)؛ (آخرین دعا و سخن آنها، الحمد لله رب العالمین است) یعنی حمد برای خدائی است که پروردگار عالمین است.

از امام باقر(علیه السلام) نقل شده که فرمودند: «رسول الله(صلی الله علیه و آله) شبی نزد عایشه بودند، عایشه گفت: ای رسول خدا(صلی الله علیه و آله) چرا این قدر نفس خود را به زحمت می‌اندازید، [و عبادت می‌کنید] با این که خداوند آنچه در قبل و بعد انجام می‌دهید راضی است و شما را آمرزیده است، فرمود: ای عایشه «أَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا!»؛ (آیا نباید بنده شکرگزاری باشم!)» (۱۶)

در روایتی دیگر آمده که: عایشه دید پیامبر(صلی الله علیه و آله) در شب وضو ساخته و به نماز ایستادند و شروع به گریه کردند به طوری که اشکها بر سینه مبارکش جاری شد. سپس رکوع کرده و گریست، سجده کرده و گریست، سر برداشت و گریست و آن قدر چنین کرد تا بلال آمده و اعلان نماز صبح نمود و عایشه به حضرت عرض کرد: چرا این قدر گریه می‌کنید، حضرت فرمود: «أَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا!» (۱۷)

در روایتی از امام هفتم(علیه السلام) از پدرانش از امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) آمده که فرمود: پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) ده سال بر انگشتان می‌ایستاد و نماز می‌گزارد تا این که قدمهایش متورم شده و صورتش زرد گردید و تمام شب چنین می‌کرد تا این که مورد عتاب خداوند قرار گرفت، «طه مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى» (۱۸)؛ (ای پیامبر، ما قرآن را بر تو نازل نکردیم تا به شدت و مشقت افتی.) (۱۹)

فریضه شکرگزاری برکتی میباشد که سران دین در به دست آوردن آن تلاش کرده اند و خود را با آن منتظم کرده اند. کامیابی که بشریت از عبودیت و پرستش در نزد پروردگار به دست می‌آوردند برکتی ارزشمند است که پروردگار آن را سرافراز کرده و برتری آن را به پاس این شکرگزاری به شکری دیگر پردازد.



برکتهای ایزدی علاوه بر سپاس‌گزاری حمد بشریت، خاطرنشان کردن این موضوع است که امتنان الطاف بیشمار الهی درمانده می‌باشد و نازل شدن برکت و نعمت از سوی خداوند را افزون تر میکند و اساس این مسئله را حقیقت می‌بخشید. باین حال اگر بشریت از منظر خودش فکر کند مقدار کمی از برکت و نعمت بهره مند شده است و به مصیبتها و گرفتاریها دچار شده است، مأموریت دارد به قدردانی خداوند هستی روی آورد (نهج البلاغه، خطبه ۸۰).

سپاسگزاری بموقع، کسب کردن و به دست آوردن برکتها و خاطرنشان کردن بزرگی و اهمیت آنها، چه دنیوی و چه اخروی، باعث نزدیکی به استانه خداوند و جای گرفتن در جایگاه ستایش و عبادت خداوند جهانیان می‌باشد که عاقبت مقصود روزگار آفرینش است.

اجرای کار نیک و پسندیده و نشان دادن اقدام درست و نیک از نشان دادن سپاس‌گزاری و بازگو کننده فروتنی، شناسایی و شناختن بندگان با اعتقاد می‌باشد و یقیناً پروردگار را سپاس می‌گویند. ولی، سران و حاکمان دین ستایش کردن و ثنا از راه گفتاری را هم بعنوان سپاسگزاری از خداوند متعال میدانند.

از دانش‌های دین می‌آموزیم که اعتقاد و باور دو قسمت است؛ یکی؛ بردباری و شکیبایی و دومی؛ شکر و سپاسگزاری.

شکرگزاری از واسطه‌های نعمت

خداوند با برکتهای انبوه مخلوقاتش را به پرستش و عبودیت از خود دستور داده است. در مرحله دوم امتنان از افرادی است که مسیر رسیدن به برکتهای الهی را آسان کردند و مسبب این برکت شده‌اند مسئولیتی است که مورد تاکید پروردگار و بزرگان دین می‌باشد. پس اگر در اجتماع روحیه سپاسگزاری و قدرشناسی از اشخاص نیکو، مبتدع و نوآور از بین برود، تمایل به انجام کارهای مثبت و آبادگر تاریک شده و بی‌اشتیاق و ناامیدی جای آن را مسدود میکند.

ازجایی که سپاسگزاری و قدردانی به تشجیع اشخاص در نشان دادن فعالیت‌های بهتر پسندیده تر اعانت می‌کند و جان و نفس آن‌ها را بشاش و خرم میکند، این مسئله به طور مدام مورد تایید دین اسلام و بزرگان دین قرار گرفته است..

(ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، علامه جعفری، ج ۱۲، ص ۱۳-۱۰).

شکرگزاری فواید مختلفی دارد همچون فواید علمی که فقط تیرت برخی را بیان می‌داریم.

- ۱- احساس آرامش
- ۲- بهبود سلامت روانی
- ۳- کاهش پرخاشگری
- ۴- خواب منظم و بهتر
- ۵- افزایش عزت نفس و ...



❖ نتایج شکرگزاری

از نشانه های قابل التفات شکر فزونی نعمت و برکت میباشد و از نشانه های ناسپاسی نعمت، آزار و اذیت خداوند میباشد. با نکته بینی در آیه بالا میفهمیم که پروردگار هستی بخش، درمقابل برکت و خیر که به ما میدهد نیازی به سپاسگزاری بندگان خود ندارد هرچند که فرمان به شکرگزاری و سپاس داده است و این امر باعث نزول نعمت دیگری بر ما می شود، با اهمیت است که بنگریم ماهیت تشکرکردن و سپاس چیست و واهب نعمت چه کسی است؟ که این تدقیق و وقوف، گام نخست شکر و تمجید با لسان و گام آتی و از هر دو والاتر مبادرت و سپاس عملی میباشد. ازدیاد نعمت های پروردگار هستی که به سپاسگزاران بشارت داده شده است فقط به نعمت های مادی تازه مختص نمیشود. لیکن کالبد شکرگزاری همراه با دقت ویژه ای به پروردگار و علاقه به پیشگاه سبح ربوبی میباشد که این نعمتی ارجمندی میباشد که باعث پرورش خویش و راهنمایی به سوی واقعیت میشود.

هر که شکر نعمت بجای آورد جز این نیست که برای خود سپاسگزاری کرده است، چراکه پروردگار غنی و ستوده میباشد. عاقبت شکرگزاری و یا ناشکری نعمت های خداوند به نفع و یا تغابن شخص انسان میباشد. چراکه پروردگار هستی نسبت به بشریت بیناز است و اگر همه بشریت سپاسگزاری کنند و یا ناسپاسی کنند به پیشگاه خداوند اثری نمیگذارد لیکن منفعت سپاسگزاری و شکرکردن از پروردگار ادامه نعمت و بخشش عقبایی نصیب شخص میشود. به همان نحو که زیان ناشکری نعمت فقط نصیب خود شخص را فرا میگیرد.

امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: مسجل است که در برابر نعمتهایی که خداوند متعال بخشیده است شکر نعمت کنیم، پس در هر که شکرپروردگار را بجا آوردی پروردگار از همان نعمت بر تو فراوان میدهد و هر که در بجا آوردن آن حق کمکاری کنی پروردگار آن نعمت را درمهلکه نابودی و دور شدن اندازد. (نهج البلاغه، حکمت ۲۳۶).

❖ شکر در نیایش

شکر در برابر نعمتهای مادی و معنوی که پروردگار به ما بخشیده است فقط با زبان خلاصه نمیشود. وصول به جایگاه شاکر بودن و استقرارگرفتن در این مقام از آن اشخاصی است که مدام در پیشگاه خداوند خود را ارزیابی میکند و به درماندگی و سستی در برابر تمامی نعمتها اذعان کرده است. امام سجاده(ع) که به رفیع ترین درجات حمد و سپاس رسیده است در مناجات الشاکرین می فرماید: ای خدا نعمت های مداوم تو منرا از انجام تکلیف قدردانی جاهل کرده است و ناتوانی و سستی در جایگاه کسی میباشد که به نعمت های انبوهت اذعان کرده است و به اثم در ادای شکر آن روبرو میشود(سجاده های سلوک، جلد اول، ص ۴۱۲).



سپاس در برابر نعمت‌های خداوند متعال روزی اشخاصی میشوند که به قرابت خداوند رسیده و در انجام دستورات او تلاش کرده اند. و در بنیان خشنودی او بوده است.

❖ تمرکز بر موضوعات منفی و غفلت از شکرگزاری از خداوند

برخی افراد چنان مجذوب نیازها و آرمانهای خویش می‌شوند که حال خویش را از فراموش میکنند و فراموش می‌کنند، به این دنیا آمده‌اند تا زندگی کنند و از لحظه‌های خویش التذاذ ببرند. در شکرگزاری از پروردگار عالمیان تکاهل میکنند و فقط به فکر آتی هستند. ضروری میباشد که در تعیین هدفهای خویش تمرکز کنید، آماج مثبت دیگر قسمتهای زیست شما را التیام می‌آفریند و آماج منفی، آن‌ها را از بین میبرد. هرگز با بداندیشی، بر روی ناکامیهای دیگران مرکزگرایی نکنید که نتیجه همچین قدرت و انرژی منفی به خود برمیگردد.

شکرگزاری مزایای فراوانی دارد که هر کدام میتواند عنوان مقاله ای باشد

الف. مزایای احساسی

- ۱-شادی بیشتر ما ۲-بهبود سلامت روانی ۳-تقویت احساسات مثبت ۴-افزایش اعتماد به نفس
- ۵-افکار خود کشی؟! هرگز!

ب. مزایای اجتماعی

- ۶-مردم را به خودمان شبیه کنیم! ۷-روابط عاشقانه خود را بهبود ببخشید ۸-دوستی هایتان را بهتر کنید!
- ۹-افزایش حمایت از طریق اجتماع ۱۰-تقویت روابط خانوادگی در مواقع حساس

ج. مزایای شخصیتی

- ۱۱-با شکرگزاری خوشبین تر شوید! ۱۲-افزایش معنویت ۱۳-بیشتر ببخشید!
- ۱۴-کاهش ماده گرایی ۱۵-افزایش امید!

د. مزایای شغلی

- ۱۶-مدیران موثر تری شوید! ۱۷-بی حوصلگی را کنار بگذارید و بهتر تصمیم بگیرید!
- ۱۸-کمک به پیدا کردن معنا و مفهوم در کار ۱۹-مشارکت در کاهش تغییر شغل



۲۰- افزایش سلامت روانی کاری و کاهش استرس

و. مزایای سلامتی فیزیکی

۲۱- کاهش علائم افسردگی با شکرگزاری ۲۲- فشار خون خود را کاهش دهید

۲۳- افزایش کیفیت خواب ۲۴- زمان ورزش خود را افزایش دهید

۲۵- بهبود سلامت جسمانی کلی

ه. نقش شکرگزاری در بازیابی خود

۲۶- کمک به بهبود و بازیابی خود از اعتیاد ۲۷- بهبود در بازیابی از اتفاقات و آسیب های قلبی

۲۸- تسهیل روند درمان افسردگی

شکرگزاری موجب توسعه پایدار فردی و اخلاقی و اجتماعی می شود و زمان خاصی هم ندارد اما برای تمرین بیشتر بخشی از انحاء شکرگزاری روزانه رو برای تمرین بیان می دارد.

● مراحل سه گانه شکر

بعضی از بزرگان برای شکر سه مرحله قائل شده اند:

۱) شکر با قلب که همان تصور نعمت و رضایت و خشنودی نسبت به آن است

۲) شکر با زبان که ثنا گفتن نعمت دهنده است

۳) شکر با سایر اعضای بدن و جوارح و آن هماهنگ ساختن اعمال با آن نعمت است.

بنابراین حقیقت شکر تنها تشکر زبانی یا گفتن الحمدلله و مانند آن نیست، بلکه شکر و سپاس دارای سه مرحله است که نخستین مرحله آن است به دقت در نعمت بیندیشیم که بخشنده نعمت کیست؟ این توجه و ایمان و آگاهی پایه اول شکرگزاری است. مرحله دوم مرحله شکر با زبان است و مرحله سوم شکر با اعضا و جوارح یا همان شکر عملی است و این همان چیزی است که خداوند از آل داود خواسته است و به نظر می رسد که گامی دشوارتر و وظیفه ای سخت تر است که شمار این دسته از سپاسگزاران را کاهش می دهد؛ زیرا گفته شده که هر چه قید و شرط افزوده شود. دامنه مصادیق کاسته شده و از شمار افراد آن کم می شود. بنابراین شکر عملی که پس از مرحله زبان فرا می رسد. در مرحله ای برتر و بالاتر قرار می گیرد و سخت تر و دشوارتر می شود. شکر عملی آن است که درست بیندیشیم که هر نعمتی برای چه هدفی به ما داده شده است آن را در مورد خودش صرف کنیم که اگر



نکنیم کفران نعمت کرده ایم، همان گونه که بزرگان فرموده اند: «الشکر صرف العبد جمیع ما انعمه الله تعالی فیما خلق لاجله؛ سپاس از خدا آن است که بنده، تمام نعمت های او را برای هدفی که آفریده شده به کار بگیرد.» (۱۰)

نحوه شکرگزاری روزانه برای توسعه پایدار

قدرت و معجزه‌ی شکرگزاری از جمله مواردی است که بسیاری از افراد به شکل و شمایل گوناگون به آن معتقدند. نحوه شکرگزاری روزانه به شرح زیر است:

۱ (روز خود را با شکرگزاری آغاز کنید.) بعد از اینکه صبح از خواب بیدار شدید؛ بگذارید اولین کلمات شما مربوط به شکرگزاری از معبودتان باشد. اگر به یاد آوردن شکرگزاری در شروع روز برای شما سخت است، می‌توانید یک متن شکرگزاری آماده کرده و آن را نزدیک تخت یا کنار خودتان بگذارید یا آن را روی آینه بچسبانید.

۲ (عبادت خدا را فراموش نکنید) یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای شکرگزاری از خداوند، ستایش اوست. عبادت خدا می‌تواند به روش‌های مختلف از جمله نماز، روزه دعا و مناجات گرفته تا خلوت کردن با خدای خود در گوشه‌ای از ذهن انجام شود.

۳ (برای نعمت‌ها و نشانه‌های کوچک شکرگذار باشید) گاهی نعمت‌های خداوند که انسان‌ها هر روزه با آن سر و کار دارند نادیده گرفته می‌شود؛ مثلاً می‌توان گفت که حواس پنجگانه‌ی یکی از آن‌ها است که شاید کمتر کسی قدردان آن باشد. برای این که بتوانید قدردان و شکرگذار این نعمت‌ها باشید بهتر است هر روز به نشانه‌های کوچک توجه کنید.

۴ (در سختی‌ها شکرگذار خداوند باشید) شکرگزاری فقط مربوط به روزهای خوب نیست. بنده‌ی محبوب خداوند کسی است که هنگام مواجهه با سختی‌ها و چالش‌ها به‌جای ناامید شدن، شکرگذار سایر نعمت‌های خداوند باشد و خود را تسلیم اراده‌ی او کند.



❖ نتیجه گیری

قدردانی و سپاس از پروردگار عالمیان، مبحثی بود که در این مقاله مورد بحث و بررسی قرار گرفت. فهمیدیم که با قدردانی و تشکرکردن از خداوند در برابر تمامی نعمتهایی که به ما بخشیده است، مراحل تعظیم خودمان را به پروردگار هستی نشان دهیم و با به خاطر آوردن مضمون مثبت حیات و جهان، آرزو و قدرت ازدست‌رفته خود را بدست آوریم. شکرگزاری از پروردگار هستی سهمی از همان مبحثی میباشد که در حال میباشد.

آری قدردانی و سپاس از پروردگار یکی از تکنیکهای آرامش روح و روان و همچنان توسعه دهنده فردی و اجتماعی است که با نگرش به مورد بحث قرار گرفتن آن در کتاب خداوند، به آسودگی میشود به اثرات و عملکردهای آن اعتماد نمود.



پی نوشت

(1) ترجمه: «پس زیاد مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکر مرا به جای آورید و [نعمت های مرا] کفران نکنید»؛ سوره بقره، آیه

۱۵۲.

(2) سوره عنکبوت، آیه ۴۵.

(3) ترجمه: «و بزودی شکرگزاران را پاداش خواهیم داد»؛ سوره آل عمران، آیه ۱۴۵.

(4) سوره اعراف، آیه ۱۶.

(5) سوره اعراف، آیه ۱۷.

(6) سوره سبأ، آیه ۱۳.

(7) سوره ابراهیم، آیه ۷.

(8) سوره توبه، آیه ۲۸.

(9) سوره انعام، آیه ۴۱.

(10) سوره شوری، آیه ۱۹.

(11) سوره نساء، آیه ۴۸.

(12) سوره توبه، آیه ۱۵.

(13) سوره تغابن، آیه ۱۴.

(14) سوره زمر، آیه ۷۴.

(15) سوره یونس، آیه ۱۰.

(16) الکافی، کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، محقق / مصحح: غفاری، علی اکبر و آخوندی، محمد، دار الکتب الإسلامیة،

تهران، ۱۴۰۷ قمری، چاپ: چهارم، ج ۲، ص ۹۵، باب (الشکر)؛ المحجّة البيضاء فی تهذیب الإحیاء، فیض کاشانی، ملا محسن،

تصحیح و تعلیق: غفاری، علی اکبر، مؤسسه انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۷ ق، چاپ چهارم، ج ۷، ص ۱۴۴، (و من

طریق الخاصّة).

(17) المحجّة البيضاء فی تهذیب الإحیاء، همان، ص ۱۴۲، (و أما الاخبار).



(18) بحار الأنوار، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، محقق / مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ق، چاپ دوم، ج ۸۱، ص ۲۶۲، باب ۱۶ (آداب الصلاة)؛ شبیه به این روایت در کافی، همان؛ المحجة البيضاء فی تهذیب الإحياء، همان، از امام باقر(ع) با کمی تفاوت آمده است.

(۱۹). گردآوری از کتاب: اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، مکارم شیرازی، ناصر، تهیه و تنظیم: اکبر خادم الذاکرین، نسل جوان، قم، ۱۳۸۵ ش، چاپ اول، ج ۲، ص ۲۳۸.

❖ منابع

- (۱) قرآن کریم
- (۲) نهج البلاغه
- (۳) ابن بابویه، محمد بن علی، کتاب، عیون اخبارالرضا، جلد ۲، تهران، انتشارات صدوق، ۱۳۷۲.
- (۴) انصاریان، حسین، شکرگذاری در قرآن، مقالات دینی و اخلاقی، موسسه فرهنگیان دارالعرفان، ۱۳۹۸.
- (۵) جعفری، محمد تقی، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، جلد ۱۲، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۸۰.
- (۶) خمینی، روح الله، کتاب؛ چهل حدیث، جلد ۱۲، قم، انتشارات امام خمینی، ۱۳۸۰.
- (۷) طباطبایی، سید محمد حسین، کتاب؛ ترجمه تفسیرالمیزان، جلد ۷، قم، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه
- (۸) مصباح یزدی، محمد تقی، کتاب؛ سجده‌های سلوک، جلد اول، قم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۹۰.
- (۹) مکارم شیرازی، آیین رحمت - معارف اسلامی و پاسخ به شبهات کلامی، دفتر مرجع عالیقدر حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی
- (۱۰) روزنامه کیهان با رونوشتی از <https://vista.ir>
- (۱۱) <https://positivepsychology.com/benefits-gratitude-research-questions/>
- (۱۲) <https://ravanagahclinic.com>