

۱۴۳۹۳۸۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱- إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ
الْمُشْرِكِينَ شَاكِرًا لِّلْأَنْعَمِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ
(۱۲۰-۱۲۱ نحل).

شکر کنید و رشد کنید



Be Grateful & Grow

۲- وَ لَقَدْ آتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ رُشْدَهُ مِن قَبْلُ وَ كُنَّا بِهِ عَالِمِينَ (۵۱ انبیاء).

نویسنده: سجاد شبانی قهرودی (سین.شین.قاف)

سرشناسه	:	شهبانی قهرودی، سجاد، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شکر کنید و رشد کنید = be grateful & grow / نویسنده سجاد شهبانی قهرودی (سین. شین. قاف).
مشخصات نشر	:	تهران: آرنا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۵ ص.: مصور؛ ۱۴×۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۵۳۹-۵
وضعیت درست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۳۳۳؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	:	شکر -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Gratitude to God -- Religious aspects -- Islam*
موضوع	:	شکر -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	:	Gratitude to God -- Qur'anic teaching
موضوع	:	شکر، احادیث
موضوع	:	Gratitude to God -- Hadith
رده بندی کنگره	:	BP۲۵۰/۸/ ش ۳۰۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۲۷۱/۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۹۶۸۱۳



عنوان	:	شکر کنید و رشد کنید (be grateful & grow)
نویسنده	:	سجاد شهبانی قهرودی (سین. شین. قاف)
ناشر	:	آرنا
طرح جلد	:	سلیمان شهبانی قهرودی
چاپ	:	اول ۱۳۹۵
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	:	۲۵۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۵۳۹-۵

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۵.....	*درباره کتاب.....
۱۶.....	**مدل سازی.....
۱۸.....	**روش کار کتاب.....
۲۲.....	**آیین.....
۲۳.....	**جمارت تأثیر دی مثبت (تلقین مثبت به خود).....
۲۷.....	فصل صفرم: شکرانه.....
۲۹.....	فصل اول: تعاریف و اقسام شکر.....
۳۰.....	*شکر در لغت.....
۳۰.....	*شکر در اصطلاح.....
۳۱.....	*اقسام شکر.....
۳۳.....	*تفاوت میان حمد، مدح و شکر.....
۳۳.....	**تفاوت حمد با مدح.....
۳۳.....	**تفاوت حمد با شکر.....
۳۵.....	فصل دوم: نعمت، ظرفیت و شکر.....
۳۶.....	*نعمت‌های خداوند.....
۳۹.....	**باورهای ذهنی.....
۴۴.....	**قدرت انرژی.....
۴۵.....	**محافظت از خود در برابر انرژی‌های منفی و چشم‌زخم.....

- ۵۱.....*نعمت‌ها آزمون است!*
- ۵۷.....*ظرفیت داشتن نعمت*
- ۶۲.....**استدراج*
- ۶۶.....**کفران نعمت*
- ۸۲.....*جایگاه شکرگزاری*
- ۸۷.....**شکر ایستا*
- ۸۸.....**شکر پویا*
- ۸۹.....**سان‌های بزرگ و روحیه‌ی شکرگزاری*
- ۱۰۰.....*امر خداوند به شکرگزاری*
- ۱۰۶.....*انتظار خداوند در راه شکرگزاری*
- ۱۱۴.....*توفیق شکرگزاری*
- ۱۱۹.....*انسان آزاد*
- ۱۲۷.....*اندکی از انسان‌ها شاگردا*
- ۱۳۵.....*مهم‌ترین علت ناشکری انسان‌ها*
- ۱۳۸.....**ترس از جن*
- ۱۴۴.....*شکرگزاری همه انسان‌ها در مواقع اضطرار*
- ۱۴۹.....فصل سوم: مراتب و روش‌های شکرگزاری
- ۱۵۰.....*مراتب و روش‌های شکرگزاری از خداوند*
- ۱۵۱.....**شکرگزاری در دل (مقام قلب)*
- ۱۵۲.....**شکرگزاری با زبان (مقام زبان)*
- ۱۵۵.....**شکرگزاری با گفتگو و یاد کردن (مقام ابراز و یاد)*
- ۱۶۳.....**شکرگزاری عملی (مقام عمل)*
- ۱۶۵.....**اعتراف به ناتوانی در شکرگزاری (مقام عقل)*

۱۶۹.....**شکرگزاری در همه حال (مقام عشق)

۱۷۶.....*روش‌های تشکر کردن از تمام هستی

۱۸۹.....*روش‌های تشکر کردن از سایر انسان‌ها

۱۸۹.....**تشکر کردن از والدین

۱۹۱.....**تشکر کردن از انسان‌ها

۱۹۲.....***توجه به محرومان

۱۹۵.....**جبران نرگی

۱۹۶.....***خی بی توقع

۱۹۹.....فصل چهارم: نتایج شکرگزاری

۲۰۰.....*سود رساندن به خود

۲۰۴.....*رضایت خداوند

۲۰۵.....*برگزیده شدن و هدایت الهی

۲۰۶.....*پاداش خداوند شاکر

۲۰۹.....*افزایش نعمت‌ها (قانون افزایش)

۲۱۴.....*بصیرت

۲۱۷.....*تسریع در رسیدن به خواسته‌ها

۲۱۹.....*آمزش گناهان

۲۲۰.....*رهایی از مجازات الهی

۲۲۳.....*طول عمر

۲۲۵.....فصل پنجم: اصلاح باورهای ذهنی مولد ناشکری

۲۲۶.....*توجه به قوانین هستی

۲۲۴.....*آزادی انسان در عمل و مسئولیت‌پذیری

۲۴۶	* انتخاب انسان و ساخته شدن آینده
۲۷۳	* انتظار منجی خارجی
۲۷۸	* فراوانی
۲۸۹	* نوع نگاه به شکست
۲۹۴	** چگونگی فرایند گشایش بعد از اوج سختی
۲۹۶	* بلا مصیبت
۳۰۱	* مقایسه کردن انسان ها با هم
۳۱۲	* ظن ، خدا
۳۱۹	فصل ششم: بازی و نتیجه گیری
۳۲۰	* بزرگ ترین دستاوردهای رحیم شکرگزاری
۳۲۲	* الگوریتم یا مدل کلی مراجعین نعدت ها
۳۳۳	فهرست منابع

پیشگفتار

ما انسان‌ها در دنیایی زندگی می‌کنیم که خالی از مشکلات نیست. برای غلبه بر این مشکلات، نیاز به کسب آگاهی در حوزه‌های مختلف و عمل کردن مبتنی بر آن آگاهی‌ها داریم تا بتوانیم به موفقیت برسیم.

یکی از مشکلات بزرگ ما انسان‌ها در عصر حاضر، توجه به تهدیدها و مشکلات به جای فرصت‌ها و موقعیت‌ها، توجه به ترس به جای ایمان، توجه به شکایت‌ها و انتقادهای به جای عمل کردن و پیشنهاد دادن، دیدن نیمه خالی لیوان به جای نیمه پر آن، توجه به معیشت به جای برون‌یابی رشد و پرورش استعدادهای درونی و به طور کلی، داشتن حساسات منفی و دید انتقادی به جای احساسات مثبت و دید سازندگی است.

یکی از آن آگاهی‌های اصلی و مهم که به نظر این جانب شالوده سایر آگاهی‌ها است و برای از بین بردن این حالات منفی و تبدیل آن‌ها به حالات مثبت، باید از آن سود جست، آگاهی درباره قانون شکرگزاری و سازگاری است که منجر به «روحیه‌ی شکرگزاری» می‌شود.

انسانی که شکرگزاری می‌کند، تمرکز و توجهش به سمت‌ها، فرصت‌ها و داشته‌ها جلب می‌شود و این انسان، دقیقاً در جهت عکس انسانی که نار می‌کند که توجهش را به کمبودها، تهدیدها و نداشته‌ها جلب کرده است.

ما برای داشتن جامعه سالم، نیاز داریم که هر انسانی از درون، خودش را متحول کند.^۱ هر انسان متحول شده‌ای در محل زندگی و کار خود (مدارس، دانشگاه‌ها، سازمان‌ها، مجموعه‌ها، ادارات، بازار و ...)، موجب بالا رفتن بازده جمعی

^۱ - آیه ۵۳ سوره انفال و آیه ۱۳ سوره رعد.

در آن مکان می‌شود و این حرکت موجب پیشرفت هر مجموعه، سازمان یا اداره‌ای خواهد شد. در نگاه کلان، سود این کار به تمام جامعه می‌رسد و موجب پیشرفت کشور می‌شود.

در اینجا لازم است از تعلیمات استاد بهنام بستان^۱ عزیز، صادق و بزرگ، راهنمایی‌های راهگشای خانم دکتر مریم محمودزاده^۲، نکات راهبردی استاد و دوست خوبم آقای مجتبی ساتکین^۳ و پیشنهادها و انتقادات دوستان خوبم، جناب آقای دکتر میرزا رزمی و جناب آقای دکتر علیرضا کرم‌بخش کمال تشکر را بنمایم. همچنین لازم است از برادران عزیزم سبحان و سلمان که به ترتیب زحمت ویرایش متن و طراحی جلد کتاب را بر عهده داشتند تشکر کنم. در ادامه باید از پدر و مادر عزیزم تشکر ویژه نمایم که اگر حمایت و زحمات ایشان نبود، این کتاب نوشته نمی‌شد. در پایان نیز به همگی که در چاپ و نشر این کتاب نقشی داشته‌اند، کمال تشکر و قدردانی را می‌نمایم.

همچنین از همه عزیزان خواننده، به علت محبت و حمایت‌ها و اشتباهات احتمالی کتاب پوزش می‌طلبم و خواهشمندم نقایص را با طریق ناشر، به این جانب اطلاع دهند تا در چاپ‌های بعدی کتاب، اصلاحات اعمال شود.

سجاد شبانی قهرودی (سبب شناس، قاف)

^۱ - طراح و نظریه‌پرداز علم جهانی «دایوت: دانش ارتباطات، بهره‌وری و تحول» به‌عنوان تنها مکتب علوم رفتاری ایرانی. مهم‌ترین کتاب ایشان «روانشناسی و جامعه‌شناسی تغییر» است که به نظر این جانب، هر ایرانی باید آن را بخواند.

^۲ - مشاور و استاد حوزه و دانشگاه.

^۳ - روانشناس و خانواده درمانگر.

در این کتاب سعی شده است یک سبک زندگی در غالب بحث شکرگزاری مدل سازی و به خوانندگان گرامی ارائه شود (درباره کلمه مدل سازی در قسمت «درباره کتاب» توضیحاتی ارائه می شود).

نگارنده مبنای این کتاب را بر پایه قرآن کریم و احادیث معصومین قرار داده است. اما از آنجا که نوع بیان ادبیات دینی باید متناسب با مردم هر عصر و زمان رشد و تغییر کند، سرزنده سعی کرده به قدر وسع، مطالب را آسان، جذاب و کاربردی ارائه دهد.

مهم ترین ویژگی هایی که در نهشتن این کتاب «سعی شده است» مدنظر قرار گیرد، به شرح زیر است:

۱- ارائه دیدگاه نسبتاً جامع از قرآن کریم و روایات معصومین به مخاطب و پاسخ به سؤالات او درباره مسئله شکرگزاری، به طوری که به ناطب پس از مطالعه این کتاب، با آیات قرآن کریم و اهم روایات مربوط به موضوع شکر کردن آشنا می شود و می تواند آیات را در ذهن خود تحلیل کند (به علت تنگه های آیات و روایات، فهم آن ها بسیار راحت تر و کاربردی تر شده است).

۲- اشاره به بسیاری از اصول اصلی موفقیت در زندگی و راهکارهای مواجهه با مشکلات، در غالب بحث شکرگزاری.

۳- پاسخ های ساده، روشن و ملموس به دغدغه های اصلی فکری انسان ها درباره مسائلی مانند جبر و اختیار، قضا و قدر، سلطه شیطان و ... که در حین بحث شکرگزاری با آن ها مواجه می شویم.

۴- قابلیت استفاده کتاب برای هر طیف سنی (حداقل ۱۵ سال) و با هر درجه علمی (حداقل سیکل)، به طوری که کتاب، حالت خودآموز دارد و در یک سیر منظم،

مطالب را به خوانندگان گرمی ارائه می‌دهد.

۵- استفاده از مثال‌های متعدد و ساده (برای فهم ساده‌تر مطالب) و همچنین تکرارهای عامدانه برای ملکه شدن مطالب در ذهن مخاطب.

۶- پیوستگی منطقی و منظم از آغاز تا پایان کتاب، به‌طوری‌که خواندن کتاب مانند طی کردن یک مسیر مشخص، به سمت مقصد معین، برای خوانندگان خواهد بود.

۷- ارائه تمرینات سودمند و هدفمند در جهت رشد روحیه‌ی شکرگزاری.

۸- استفاده از بهایارهای انگیزشی مثبت برای کمک به ایجاد تغییر در نظام باورهای ذهنی.

۹- به چالش کشیدن ذهن مخاطب؛ آموزش شیوه تفکر و تحلیل کردن مسائل، با پرسیدن سؤالات بی‌پاسخ (بعثت چالش فکری).

همچنین، مهم‌ترین دستاوردی که «امید است» خوانندگان گرمی، در پایان خواندن این کتاب در جهت آن حرکت کرده و دست‌یافته باشند، از این قرار است: رسیدن به شادی، نشاط، رشد و موفقیت در زندگی که با ایجاد «روحیه شکرگزاری» یا «روحیه سپاسگزاری» در خوانندگان حاصل می‌شود.

منظور از کلمه «روحیه شکرگزاری» که نگارنده در این کتاب با ایشان را تکرار می‌کند این است: روحیه شکرگزاری یعنی آن حالت ملکه ذهنی که شخص حتی بدون فکر کردن به پاداش‌ها و نتایج خوب شکرگزاری (به‌صورت ناخودآگاه)، رفتارش را به نحوی انجام دهد که نمایانگر یک انسان شکرگزار و مفید در اجتماع باشد. روحیه شکرگزاری یعنی دانستن چگونگی رفتار با هرکسی که به انسان خوبی می‌کند. روحیه شکرگزاری یعنی در هر لحظه، انسان قادر به دیدن فرصت‌ها و نعمت‌های الهی باشد و بهترین بهره را از امکاناتی که در اطراف خود دارد ببرد؛ به‌طوری‌که بتواند از آن‌ها به نحو صحیح استفاده کند و با شکرگزاری از خداوند، از

زندگی لذت ببرد؛ و بنابراین به شادمانی برسد و در جهت مادی و معنوی رشد کند؛ و به این ترتیب، هر شخص بتواند به سهم خود، موجبات پیشرفت و موفقیت خود و کشور را فراهم کند.

خوانندگان گرامی توجه داشته باشند، باینکه موضوع اصلی و شالوده این کتاب درباره موضوع شکرگزاری است ولی محتوای این کتاب فقط به همین موضوع ختم نمی‌شود. ظاهر این کتاب درباره موضوع شکرگزاری است، ولی روح و فلسفه این کتاب، یک سبک زندگی و نوع نگاه متفاوت به زندگی را به خوانندگان ارائه می‌کند (به همین علت کلی صفحات این کتاب زیاد شد) و آن فلسفه، نگاه به استعدادها و قابلیت‌های درونی انسان، توجه به آن‌ها و سپس رشد و پرورش آن‌ها برای ایجاد تغییرات بیرونی است. این فلسفه و نوع نگاه، در جای‌جای این کتاب برخورد می‌کنید. این نوع نگاه به زندگی، مسائل، نظام فکری خوانندگان را به چالش می‌کشد و موجبات رشد آن را فراهم می‌کند. همین دلیل در این کتاب (هرچند اندک) از فلسفه، عرفان، اقتصاد، دین، سیاست، اخلاق، جامعه، انسان و انسانیت تاریخ، عقلانیت، خلاقیت فردی، اصول موفقیت، ابیات، فرشته، شیطان و... (مسائل اصلی که ذهن انسان‌ها را درگیر می‌کند)، سخن به میان آمده است، لذا پیشنهاد می‌شود این کتاب حداقل ۳ بار مطالعه شود تا ارتباط بین فصول و بخش‌ها به خوبی درک شود.

همچنین اگر در برخی مثال‌ها از کشوری مانند ژاپن و مردم نام برده شده و یا از کشور خودمان انتقاد شده است، به این معنا نیست که نگارنده همه سبک زندگی مردم ژاپن را تأیید می‌کند و خوبی‌های مردم کشورمان را نادیده می‌گیرد؛ بلکه به این معنی است که ما باید یاد بگیریم که خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت هر انسان یا کشور دیگر را بیاموزیم و سعی کنیم آن‌ها را در خودمان پرورش دهیم. همچنین برای ایجاد یک رفتار خوب جدید، اول باید رفتارها و عادات غلط قبلی حذف شوند و سپس رفتار خوب جدید جایگزین شود.

در ادامه قابل ذکر است که نگارنده طرفدار هیچ حزب و گروهی، نه در ایران و نه در هیچ جای دیگر دنیا نیست و هر کس در هر جای دنیا با هر دین و مذهبی حرف حقی بزند، نگارنده در آن حرف وی، همراه او خواهد بود و به همین دلیل در این کتاب، از کلام بزرگان دنیا استفاده شده است؛ بنابراین هیچ حزب و گروهی حق ندارد تفکرات این کتاب را به خود نسبت دهد. این کتاب برای «*هر انسان مسلمان* و *هر انسان آزاده*» و به طور اخص برای «*مردم ایران*» نوشته شده است، نه برای گروه سیاسی، احزاب سیاسی و جناح‌های چپ و راست؛ بنابراین اگر انتقادی در این کتاب مطرح می‌شود، روی سخن به طور مستقیم «*مردم ایران*» هستند و نه هیچ حزب و گروه سیاسی دیگری. لذا در موارد نقد، سعی شده است از منظر یک انسان بی طرف و منصف به قضیه نگاه شود و یک نقد سازنده صورت گیرد و همراه هر انتقادی یک راه سازنده هم پیشنهاد شود.

حرف آخر: هدف و امید نگارنده برای نوشتن این کتاب این است که با ترویج این کتاب به طور گسترده در سطح ایران (با برگزاری مسابقات سراسری و استفاده از آن در مساجد، مدارس، دانشگاه‌ها، مجامع و مراکز فرهنگی، نظامی، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی و...)، این کتاب بتواند نقش بسیار کوچک خود را برای ایجاد تحول اجتماعی به واسطه ایجاد تحول در نوع نگاه فرد فرد جامعه ایرانی در جهت رشد روحیه‌ی شکرگزاری (در سطح زیاده و عمل) ایفا کند؛ زیرا که خداوند تنها راه تغییر هر جامعه‌ای را ایجاد تغییر در فرد انسان‌های آن جامعه می‌داند؛ و آیات زیادی که در قرآن کریم درباره مسئله شکرگزاری داریم، به ما نشان می‌دهد که ایجاد روحیه‌ی شکرگزاری، یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد تغییر در افراد جامعه، به سوی جامعه متعالی است.

۱ - «إِنَّ اللَّهَ لَا يَتَغَيَّرُ مَا يَقُومُ حَتَّى يَتَغَيَّرُوا مَا بَأَنفُسِهِمْ» (۱۳ ارد).