

کیمیای شکرگزاری

نویسنده: آسیه باطوری

سر شناسه: باطوری، آسیه، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدید آور: کیمیای شکرگزاری / نویسنده آسیه باطوری.
مشخصات نشر: مشهد: رویای پارسیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۷۶-۰۰۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه
موضوع: شکر -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: Gratitude to God -- Religious aspects -- Islam
موضوع: شکر
موضوع: Gratitude to God
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ط۲ب/۸/۸BP۲۵۰
رده‌بندی دیوید: ۲۹۷/۶۳۲
شماره کتاب شناسی: ۴۹۰۹۴۱۸

نویسنده: آسیه باطوری
ویراستاری: ذکویه فتحی کاریزک
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۶
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۷۶-۰۰۲
طراحی و صفحه آرایی: کانون آگهی تبلیغات سایه نقره‌ای
انتشارات رویای پارسیان: ۰۹۳۳۳۰۰۳۳۱۴ - ۰۵۱۳۸۴۵۹۲۷۳
info@royayeketab.ir
www.royayeketab.ir
کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۰	پیشگفتار
۱۶	معنای لغوی شکر
۱۸	صفت شکور بودن خداوند
۲۱	شکرگزاری در قرآن
۲۴	شکرگزاری در احادیث قدسی
۲۷	شکرگزاری در فرمایشات رسول اکرم (ص)
۳۰	شکرگزاری در جملات قصار حضرت علی (ع)
۳۲	شکرگزاری از نگاه امام صادق (ع)
۳۴	مراتب و درجات شکر از دیدگاه خواجه عبد الله انصاری
۳۷	شکرگزاری و سلامتی
۴۱	شکرگزاری و زندگی در زمان حال
۴۵	سپاسگزاری، شیوه‌ای برای مشق نگاه
۴۷	شکرگزاری و رسیدن به آرامش
۴۹	شکرگزاری و قانون جذب
۵۲	شکرگزاری در زندگی افراد معلول
۵۵	شکرگزاری و تقویت سرسپردگی و پذیرش
۵۹	از دست و زبان که برآید؟
۶۲	صفات سپاسگزاران حقیقی
۶۵	ضرورت ادا کردن شکرانه
۶۹	داستانی کوتاه (فرشته بیکار)
۷۱	ابتلا به بیماری روحی ناشکری
۷۳	شکرگزاری، شیوه‌ای از احترام به خود و کائنات
۷۵	سخنان بزرگان و اندیشمندان در اهمیت شکرگزاری
۷۹	سرانجام ناسپاسی در هنگام فراوانی نعمت
۸۳	کلام آخر
۸۵	فهرست منابع

به نام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست

مقدمه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَهُ الْخَفْدُ فِي الْأَخْزَةِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ

حمد و ستایش مخصوص خداست، که هر آنچه در آسمانها و زمین است، همه ملک اوست. و در عالم آخرت نیز شکر و سپاس مخصوص خداست. (زیرا نعمتهای دنیا و آخرت همه عطایش اوست) و او حکیم و آگاه است.^۱

سپاس بر خدایی که شکرت ما را از آفرینش را با هم الفت داد. خدایی که بر هر چه اراده کند تواناست. او را سپاس مرگیم زیرا که سپاس موجب فراوان شدن نعمت‌های اوست، پس شکرسی می‌گوییم، زیرا که شکر، کرم‌ها و احسان‌های نادیده‌ی او را می‌افزاید و شهادت می‌دهد که جز او خدایی نیست.^۲

ملکا و پادشاهها، ضمیر دل ما را به انوار معرفت و اسرار وحدت، منور و روشن دار. ملکا و پادشاهها! جان مشتاقان لقای خود را که در ریای هستی به کشتی اجتهاد عبور می‌جویند به سلامت و سعادت به ساحل رحمت خویش برسان.^۳

ملکا، نیازمندان جمع آمده به امید رحمت را، به سعادت دین و دنیا آراسته‌دار و امداد الطاف خود را از هر یک بازگیر. و شجره‌ی نهاد هر یک را به ثمره‌ی طاعت آراسته گردان.^۴

واژه پر برکت شکرگزاری، تمثیل یک روح زنده کننده است، چه بسا همه ما این واژه را در موقعیت‌های به جا و مناسب استفاده کرده و قدرت شفا بخشی آن را در جراحات روحی و زخم‌های نهفته در جانمان دیده‌ایم. واژه شکرگزاری یا سپاس از آن دسته کلماتی است که قدرتی نافذ و متحول کننده دارد و در واقع اقتدار این کلمه با نیت گوینده ارتباط مستقیم دارد.^۵

۱. سوره سبأ، آیه ۱

۲. مجالس سبیه، مولانا، ص ۶۱

۳. مجالس سبیه، مولانا، ص ۱۵

۴. همان منبع، ص ۲۶

۵. ماهنامه معرفت، ص ۶۰

پیشگفتار

معمولاً در زندگی روزمره مان، هنگامی که فردی لطفی در حق ما انجام می‌دهد، ما هم متقابلاً از او تشکر می‌کنیم، حالا یا به صورت کلامی و یا به صورت عملی و هدیه دادن، قدرشناسی خودمان را به طرف مقابل ابراز می‌کنیم.

و به این صورت، با این گونه رفتار نه تنها حق شناسی، که ادب و احترام را هم مراعات داده‌ایم. و در اصل این قدردانی کردن، نوعی رفتار مؤدبانه و محترمانه تلقی می‌شود، که شایسته یک انسان خردمند می‌باشد.

قابل توجه است که بدانیم، عمل سپاسگزاری که قدمتی دیرینه دارد، در تمام ملل و مذاهب جهان از جمله: آهلب کهن و قدیمی و چند هزار ساله‌ای مانند: بودا، هندو و زرتشت تا به مسیحیت و اسلام مشاهده شده است و به عنوان عملی پسندیده و در عین حال لازم و بسیار پر اهمیت به حساب می‌آمده و می‌آید. و در هر کدام از این ادیان، به نوعی شکرگزاری از یک نیروی برتر و مافوق طبیعی، انجام می‌شود. حتی در برخی از این مذاهب، مراسم و آیین‌های مخصوصی را در روز خاصی به نام روز شکرگزاری برگزار می‌کنند که برایشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

لذا این فراگیر و جهان شمول بودن عمل قدرشناسی و سپاسگزار بودن، و از طرفی این که هر یک از ما در هنگام تشکر کردن از دیگران احساسی زیبا و خوشایندی داریم، می‌تواند دلیل و گواهی بر فطری و غریزی بودن این عمل در نهاد انسان‌ها باشد، مانند حس زیبایی دوستی و یا حس خردمندی.

شاید در یک نگاه سطحی موضوع شکرگزاری، خالصانه و متعارف به نظر برسد در حالیکه با اندکی دقت، تأمل و تفکر و همچنین محاسن در سفارشات دینی و اخلاقی، متوجه اهمیت و ضرورت و نیز نقش بسیار تأثیرگذار آن در زندگی می‌شویم.

حتی با کمی بررسی در احوالات و نوع زندگی افراد شاکر می‌توانیم به پیامدهای شگفت‌انگیز سپاسگزاری پی ببریم و شاهد اتفاق‌های مثبتی باشیم که نه تنها می‌توانند حلال بسیاری از مشکلات ما باشند، بلکه ما را به سمت یک زندگی سرشار از سعادت‌مندی و سلامتی سوق دهند.

اگر به این حقیقت واقف شویم که اکثر مصائب و مشکلاتی که در زندگی مان وجود دارد، مسائلی مانند بیماری‌ها، ورشکستگی مالی، تنها ماندن، یا از دست دادن همسر و یا از هم پاشیده شدن کانون خانوادگی، حاصل ناسپاسی خودمان بوده است، بهتر و بیشتر به اثرات مثبت شاکر بودن پی می‌بریم. بطور مثال در بیشتر جلسات مشاوره‌ام شاهد زوج‌هایی بوده‌ام که بعد از جدایی و طلاق از همسرشان

دچار افسردگی و سر خوردگی شده بودند و احساس پشیمانی شدیدی داشتند و اکثرشان اذعان می‌کردند که قدردان زندگی مشترکشان و خوبی‌های همسرشان نبوده‌اند و زندگی مشترک و همسرشان را به خاطر قدرشناسی از دست داده‌اند و حالا که در تنگنا قرار گرفته‌اند، متوجه رفتار ناسپاسانه خود شده‌اند.

همچنین اغلب ما شاهد افراد و خانواده‌هایی هستیم که با وجود داشتن امکانات بسیار زیاد و رفاه و آسایش فراوان و حتی داشتن فرزندان خوب و سالم و برخورداری از درآمد بالا، بازهم از اوضاع و احوال زندگی‌شان راضی نیستند و همواره از روزگار شاکی هستند و دائماً گله‌مندند که چرا امروز این اتفاق نیفتاد و یا چرا دیروز آن جریان و حادثه برایشان پیش آمده است. و اغلب اوقات هم ناراحت و غمگین هستند. تا آنکه حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا این‌گونه افراد این همه نعمت و برکت که خدا به آنها اعطا کرده را نادیده می‌گیرند و معمولاً در مواجهه با هر اتفاق کوچکی که طوق خواسته و دلخواه آن‌ها نیست، شروع به گلایه و شکوه کردن و ناشکری می‌کنند.

مشاهدات این‌گونه جریان‌ها برای من تداعی‌گر وضعیتی است که در یک خانواده، والدین دائماً در تلاشند و نگرانیت می‌کشند و برای فرزندشان تمام وسایل آسایش و رفاه را فراهم می‌کنند ولی فرزندشان فقط به خاطر عدم تهیه وسیله‌ای خاص توسط والدینش (که به احتمال زیاد هم داشتنش زیاد به صلاح کودک نبوده) دائماً به آنها می‌گوید که شما اصلاً به فکر من نیستید و به من اهمیت نمی‌دهید و بسیار پر توقع و ناراضی است و اصلاً توجهی به امکاناتی که پدر و مادرش برای او فراهم کرده‌اند، نمی‌کند و فقط و فقط متمرکز شده است روی همان وسیله نداشته‌اش، البته این وضعیت برای یک کودک تا حدودی طبیعی است، چرا که درک و فهم او هنوز خیلی محدود است و به نظر کافی کامل نشده است ولی هنگامی که چنین رفتارهای کوتاه بینانه و نا پختگی‌ها را از افراد بزرگسال مشاهده می‌کنیم، بسیار تأسف انگیز است و احتمالاً این بزرگسالان نابالغ هنوز مانند آن کودک، تفکرشان نیاز به رشد و تکامل بیشتری دارد. جای بسی تأمل دارد که چرا در شرایطی که می‌توانیم شکرگزار پروردگارمان باشیم و به نعمتهایی که به ما عطا فرموده است، قدردان و سپاسگزار او باشیم، ناشکری می‌کنیم و زندگی‌مان را با ناسپاسی تلخ می‌کنیم.

چقدر خوب است که بدانیم همین صفت شاکر بودن می‌تواند پیامدها و آثار بسیار مفید و مثبتی را در زندگی‌مان داشته باشد. آثاری مانند برخورداری از سلامت جسمانی و روانی، افزایش مثبت‌نگری، داشتن آرامش و زندگی کردن در زمان حال، و برخورداری شدن از هزاران برکت مادی و معنوی دیگر

همانطور که می‌دانیم اساس و پایه‌ی تمام فرامین دینی، بر پایه‌ی رسیدن به سعادت و خوشبختی انسان‌ها قرار گرفته است و در رابطه با موضوع شکرگزار بودن هم بارها و بارها در کتاب آسمانی‌مان به آن توصیه شده است و حتی پیامبرانی برای

یادآوری سپاسگزار بودن از جانب پروردگار برای بسیاری از گروه‌ها و اقوام ناسپاس فرستاده شده است. پس آیا منطقی و منصفانه است که ما نسبت به موضوعی با این همه اهمیت، بی تفاوت باشیم؟

آن عاملی که سبب شد تا شروع به نگارش و تألیف این کتاب نمایم، تجربیات مفید و مؤثری هستند که حاصل قدرشناسی و شاکر بودن نسبت به پروردگارم، خانواده‌ام و دوستان و اطرافیانم، می‌باشند. و البته به جرأت و قاطعیت می‌توانم بگویم بسیاری از موفقیت‌ها و دستاوردهای زندگی‌ام را هم مرهون همین سپاس‌دار بودن و تأثیرات بی‌نظیر و معجزه‌وار آن هستم. و با وجود تمام سختی‌ها و مشکلاتی که در جریان زندگی‌ام وجود داشتند همواره خداوند را شکرگزار بوده‌ام و از بابت کمبودها و ناخوشی‌هایی که سر راهم قرار می‌گرفتند، ناراضی و شاکی نبودم، زیرا به این باور رسیده بودم که تمام مصائب و شرایط سخت می‌توانند عاملی برای آگاه‌تر شدن، رشد و ترقی انسان‌ها می‌باشد و همه آن‌ها سبب می‌شوند تا توانایی‌ها را با بالقوه به بالفعل تغییر ماهیت دهند. و استعدادهای نهفته‌مان شکوفا شوند. و تمام انذابات به ظاهر ناخوشایند درس‌هایی بسیار آموزنده برای من به همراه داشتند. و آموختم که با صبوری کردن و شکیا بودن در تنگناهای زندگی، به همراه سپاسگزار بودن از الطاف خالق مهربان، می‌توان به نتایج بسیار مطلوبی دست یافت.

بنابراین در پی آن شدم تا این کیمیای شکرگزاری را که در اذهان اغلب افراد کمرنگ و کم اهمیت شده است، را در حد توان خود یادآوری کرده باشم و آثار خوب، پر بار و فوق‌العاده آن را متذکر شوم، تا همه ما به لطف حق تعالی بتوانیم بهره بیشتری از نعمت شکرگزار بودن، ببریم. و آن را به عنوان یک اصل مهم، سرلوحه‌ی زندگی‌مان قرار دهیم. و به امید اینکه بتألیف فرهنگ تقدیر و تشکر را در جامعه‌مان ترویج کنیم و برای فرزندانمان و سلسله‌ی آتی نیز الگوی کاملی از یک انسان حق شناس و شاکر باشیم و فراموش نکنیم که سپاسگزاری درسی است که باید همواره آن را آموخت.