

اندیشه سبز / ۲۵

# راز شکرزار

آرزو  
میرزا

سعادت را با شکر کردن به دست آورید.



# راز شکر گزاری

دکتر مهدی خدّامیان آرانی

سامانه پیام کوتاه نویسنده: ۳۰۰۰۴۵۶۹

پایگاه اینترنتی نویسنده: سایت نابناک

Nabnak.ir

انتشارات وثوق - قم

تلفکس: ۰۲۵ - ۳۷۷۳۵۷۰۰ همراه: ۰۹۱۲ ۲۵۲ ۵۸ ۳۹

## فهرست

۵	مقدمه
۷	شکر نعمت، نعمت افزون کند!
۱۰	ترسی بزرگ وجودم را فرا گرفته است!
۱۳	ماشین سمندی که دزدیده شد!
۱۶	چرا این قدر خودت را خسته می کنی؟!
۱۹	چرا این چنین بر خاک افتاده ای!
۲۴	ثواب زیادی برای خود کسب کن!
۲۷	امتحان بزرگی در پیش است.
۲۹	راه نجات از فشار قبر.
۳۲	بهترین عبادت ها چیست؟
۳۵	مثل من بنده شکرگزار باش.
۳۷	چرا از مردم تشکر کنیم؟
۴۰	احترام نان و برکت خدا را بگیر.
۴۲	ای موسی، حق شکر را ادا کن!
۴۴	از نعمت های خدا سخن بگو.

۴۹	فروتنی بهترین شکر است .....
۵۲	بهترین برنامه شکرگزاری .....
۵۶	خدایی که از بنده اش تشکر می کند! .....
۵۹	سجده شکر پیامبر مهربانی ها .....
۶۱	در زندگی به چه کسی نگاه کنم! .....
۶۴	پیش به سوی شادمانی .....
۶۷	برای تحوّل در زندگی خود اقدام کن! .....
۷۰	هر که بیشتر شکر می کند، زرنگ تر است! .....
۷۳	آیا از فیلتر ذهن خود خبر دارید؟ .....
۷۷	پی نوشت ها .....
۸۴	منابع .....
۹۱	بیوگرافی مؤلف .....
۹۲	فهرست کتب نویسنده .....

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 متحوّل  
خواهید کرد.

درد امروزِ 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 خُدامیان آرانی

قم، اسفند ۸۸

## 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 مرحلهٔ اوّل عمر آن مرد تمام شد و هر  
 لحظه منتظر بود تا مرحلهٔ 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.<sup>۱</sup>  
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، امّا کفران نعمت باعث می‌شود تا نعمت‌ها از دست تو  
خارج شود.<sup>۲</sup>

### ترسی بزرگ وجودم را فرا گرفته است!

داشتم قرآن می خواندم که به آیه ۱۸۲ سوره اعراف رسیدم، آنجا که خداوند سخن از «استدراج» به میان می آورد. آیا می دانی «استدراج» چه معنایی دارد؟

این که انسان گناه کند و از خدای متعال غافل شود به گونه ای که دیگر زمینه هدایت برای او نباشد پس خداوند هم با زیاد کردن مال و ثروت، او را به دنیا مشغول می کند و او آن چنان غرق دنیا می شود که دیگر توبه را فراموش می کند.

آری، آنان که همواره گرد گناه می گردند ولی به جای بلا و گرفتاری، نعمت و ثروت به سوی آنها رو می کند باید بدانند که این نعمت ها 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 می کند و آرام آرام آنها را از رحمت خود دور می کند و زمینه ای فراهم می کند 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 می خواهد 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 می آوری؟ 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 می شود و تو باید نگران باشی! <sup>۳</sup>

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 ۱۱ 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 خدا حافظی کردیم. فردا عصر ساعت ۵ 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 می دهند، او هم می رود ماشین را تحویل می گیرد و فوراً با  
 خانواده به سوی شهر قم حرکت می کند تا هم به زیارت حضرت  
 معصومه مشرف شوند و هم نذر خودش را ادا کند.

حسین آقا گفت: خوب، ما آمده ایم به نذر خودمان عمل کنیم،  
 می خواهیم حق 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 می کرد که من با او شوخی  
 می کنم؛ اما وقتی فهمید من خیلی جدی دارم سخن می گویم واقعاً گیج  
 شد!

او گفت: آخر چگونه ممکن است من با گفتن یک «الحمد لله» به نذر  
 خود عمل کرده باشم و حق 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 حق شکر خدا را ادا  
 خواهم نمود.

مدتی 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 سؤال کرد: شما فرمودید که اگر اسب من پیدا شود حق شکر خدا را ادا خواهم نمود. امام در جواب گفت: آیا نشنیدی که من «الحمد لله» گفتم؟<sup>۴</sup>

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. مهم آن است که با توجه 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 ﷺ را در بستر نمی‌بیند. پیامبر ﷺ کجاست؟ او  
به جستجوی پیامبر ﷺ می‌رود و پیامبر ﷺ را در حال نماز و مشغول  
عبادت می‌یابد!

آری، صدای گریه پیامبر ﷺ بود که او را از خواب بیدار کرد.  
نور مهتاب از پنجره به اتاق تابیده و چهره پیامبر ﷺ را روشن کرده  
است.

چهره پیامبر ﷺ چه دلربا تر شده است!  
همه فرشتگان نیز به تماشای این قطرات اشکی نشستند که بر گونه  
پیامبر ﷺ جاری است.

نمی دانم خدا این اشک‌ها را با چه قیمتی خریداری می‌کند؟! همسر پیامبر ﷺ 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 ﷺ 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 ﷺ خیال می‌کرد هر کس که در 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 ﷺ 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 ﷺ 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 این‌گونه 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!<sup>۵</sup>

چرا این چنین بر خاک افتاده‌ای!

نمی‌دانم مرا می‌شناسی یا نه؟

اسم من اسحاق بن عمّار است و اهل کوفه هستم، روزگار درازی بود که آرزوی دیدن امام صادق علیه السلام را به دل داشتم.<sup>۶</sup>

اکنون خدا به من توفیق داده است که به شهر مدینه سفر کنم و ضمن زیارت حرم رسول خدا صلی الله علیه و آله، 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 سؤالی استقبال می‌کردند و هرگز با تندی با سؤال‌کننده برخورد نمی‌کردند.

دوست من! آن امام زیبایی‌ها هیچ‌گاه به سؤال ما لقب شبهه نمی‌دادند! خلاصه کلام آنکه ما همین‌طور 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، هرگاه 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.<sup>۷</sup>

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.<sup>۸</sup> البته بسیار خوب است که بر روی خاک سجده نمایید چرا که خداوند دوست دارد صورت بنده خود را خاک آلود 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.<sup>۹</sup>

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 محل کار هستم، چگونه به سجده بروم؟

شاید برای شما جالب باشد امام صادق علیه السلام دو راه حل در اینجا بیان کرده است.<sup>۱۰</sup>

آیا می‌خواهید از این راه حل باخبر شوید؟

الف . هنگامی که در محل 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.<sup>۱۱</sup>  
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! <sup>۱۲</sup>

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. ۱۳

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 حتماً باید به بلا گرفتار شویم.

معلوم است که این سخن درست نیست چرا که می‌توان به هیچ بلایی گرفتار نبود و پله‌های کمال را طی نمود.

به این سخن گوش فرا دهید.

امام صادق علیه السلام فرمودند: آن کسی که در ناز و نعمت زندگی می‌کند و شکرگزار خداوند هست نزد خداوند مانند کسی است که به بلا مبتلا شده است و صبر می‌کند. ۱۴

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

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 می‌فرستد

می‌خواهد تو را از آلودگی‌ها پاک کند.

وقتی تو بر این بلا صبر می‌کنی روح بار دیگر نورانی می‌شود 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 نشستیم 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 نشاندهند. 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.<sup>۱۵</sup>

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 بزدااییم.

## راه نجات از فشار قبر

پیامبر اسلام ﷺ می خواهد 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 نمی کرد این آخرین دیدار این دختر و پدر باشد.

پیامبر از جنگ که برمی گردد رقیه از دنیا رفته است. مردم برای تشییع جنازه دختر پیامبر ﷺ جمع می شوند و بدن رقیه را به خاک می سپارند. نگاه کن! این حضرت فاطمه علیها السلام است که به کنار قبر خواهرش می آید و شروع به گریه کردن می کند.

پیامبر ﷺ جلو می آید و اشک چشم فاطمه علیها السلام را پاک می نماید. اما دیگر غم امان نمی دهد، اشک بر چهره زیبای پیامبر ﷺ می نشیند! اشک پیامبر ﷺ آرام آرام از گونه به سینه می چکد! ناگهان حضرت دست های خود را به سوی آسمان می گیرد، دعا می کند و اشک می ریزد!

پیامبر ﷺ با خدای خود راز و نیاز می‌کند. به راستی پیامبر ﷺ 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».<sup>۱۶</sup>

فشار قبر آن قدر وحشتناک است که پیامبر ﷺ 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.<sup>۱۷</sup>

آیا شما راه حلی برای رهایی از فشار قبر می‌شناسید؟

آیا می‌دانید که علت اصلی فشار قبر چه می‌باشد؟

پیامبر ﷺ فرمودند: «اگر انسان، شکر نعمت‌های خدا را به جا نیاورد و آنها را در راه درست مصرف نکند به فشار قبر مبتلا می‌شود».<sup>۱۸</sup>

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 مونس  
بیاور».<sup>۱۹</sup>

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.<sup>۲۰</sup>

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 هیچ‌گاه 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.<sup>۲۱</sup>

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 کردن را از من پذیرا باش.»

## مثل من بنده شکرگزار باش

آیا «ابو حمزه ثمالی» را می‌شناسی؟

او کسی است که دعای امام سجاد 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».\*

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؟

---

\* .سوره اسرا، آیه ۳.

امام سجاده علیه السلام فرمود: آن دعا این است:

أَصْبَحْتُ أَشْهَدُكَ مَا أَصْبَحْتَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ عَافِيَةٍ 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 می‌شود  
نعمت‌های 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 وظیفه‌ات عمل نکردی.

چه کسی به تو گفت که آن چنان، غرق 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 بی تفاوت 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.  
۲۲

## احترام نان و برکت خدا را بگیر

صدای اذان ظهر از مسجد رسول خدا ﷺ 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.<sup>۲۳</sup>

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 نهار در خدمت شما باشم!

ابوذر لبخندی می‌زند. آنها نماز را همراه با رسول خدا ﷺ 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 «شکراً لله» بگوییم. شکر واقعی این است که برکت خدا را احترام کنیم و از اسراف کردن خودداری کنیم.<sup>۲۴</sup>

## ای موسی، حقّ شکرّم 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 می داد.

خداوند هزاران هزار نعمت و رحمت به موسی علیه السلام داده است. چه نعمتی بالاتر از آن که او اکنون هم سخن خدا شده است. سرانجام موسی علیه السلام خطاب به خدا عرضه داشت: بار خدایا! من چگونه حقّ شکر تو را بجا آورم حال آنکه می دانم 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، اما 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! <sup>۲۵</sup>

## 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 بنشینند.

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».\*

---

\* . سوره ضحی، آیه ۱۱ .

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 اول 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.

بیایید تصمیم بگیریم به حرف قرآن گوش فرادهیم!

از اول صبح تا آخر شب فقط در مورد نعمت‌هایی که خدا به ما داده است فکر کنیم و سخن بگوییم.<sup>۲۶</sup>

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 می‌کشانی و برای همین می‌بینی که برکت زندگی تو زیاد و زیادتر 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 زیادتر 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 میوه‌ی معاشقه با خدا بر این درخت به ثمر می‌نشیند.

رسول خدا ﷺ 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 یادآوری کن، زیرا هرگاه تو مردم را به یاد نعمت‌های من بیندازی، آنان به من محبت خواهند ورزید.<sup>۲۷</sup>

آری، چقدر زیبا است انسان ساعتی بنشیند، با خود خلوت کند و یاد  
نعمت‌های خدا کند. ۲۸

### فروتنی بهترین شکر است

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

پیامبر ﷺ دستور دادند تا عده ای از مسلمان به رهبری جعفر طیار (برادر حضرت علی علیه السلام) 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 می‌بیند که لباس ساده‌ای 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 گوشه‌ای 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 نپوشیده و بر روی زمین نشسته‌ام تا خدای خویش را با تواضع و فروتنی شکر کنم.<sup>۲۹</sup>

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: «شکراً لله»!

بعد از نماز عصر نیز امام به سجده می‌رفت و صد بار «حمداً لله» را

تکرار می‌کرد. ۳۰

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: «شکراً 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 ۷۵۰ 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 ۱۰ تومان حساب کنید (در حالی که بشر با تمام پیشرفت‌های خود حتی از ساختن یکی از آنها عاجز است)، در همین سینه شما، ۷/۵ میلیارد تومان سرمایه وجود دارد.

آیا اطلاع دارید که در خون شما ۳۰ 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 ۳۰ 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 ۲۰۰ 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 ۵۰ میلیارد سرباز سفیدپوش (گلبول‌های سفید) نیز وجود دارد که در بدن شما نقش یک ارتش مجهز را بازی می‌کنند و به همهٔ 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 بارهٔ این ذکر را نداریم، می‌توانیم با سه بار گفتن ذکر «شکراً لله» در سجده شکرگزاری خود را به نمایش بگذاریم.<sup>۳۱</sup>

**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 فرشتگان! من تشکر خودم را به  
 بنده خود می‌دهم، من از بنده خود تشکر می‌کنم همانطور که او از من  
 تشکر کرد.<sup>۳۲</sup>

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 قصه یکی از سجده‌های پیامبر ﷺ را برای شما خواننده خوب بیان نکنم.

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

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

پیامبر ﷺ 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.<sup>۳۳</sup>

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

## در زندگی به چه کسی نگاه کنیم!

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

حتماً تو هم با من هم عقیده 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 توجه 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.<sup>۳۴</sup> 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 ﷺ به ابوذر دستور می‌دهد تا در زندگی به کسانی نگاه کند که ثروت و دارایی کمتر از او دارند.<sup>۳۵</sup>

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، بیایید این نعمت‌ها را بار دیگر پیدا کنیم و آن موقع است که شکرگزار واقعی خدا خواهیم بود.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «به کسانی که نعمت‌های آنها کمتر از توست بسیار نگاه کن، این باعث می‌شود تا همواره شکر خدا را به جا آوری».<sup>۳۶</sup>

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 زیادتر 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.<sup>۳۷</sup> 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.  
 بیایید 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 تصوّر کند و به یاد آورد.  
 آری، وقتی تو آن نعمت‌هایی را که خدا به تو داده است در ذهن خود  
 یادآوری می‌کنی، شکر خدا را بجا آورده‌ای.<sup>۳۸</sup>  
 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 سرکار 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 می فرستی و به همین خاطر است که می توانی زیبایی ها و خوبی ها 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 حس 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 مخاברה 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 حس 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 مدتی برای تو عادی می‌شود و آن وقت به دنبال چیز دیگری می‌گردی!

بالاخره باید یک روز به این نکته بررسی 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 لذت 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.

بیاید 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 «شکراً لله» می‌گویی قبل از آنکه سر از سجده برداری خدا بهترین نعمت این دنیا را

به تو می دهد.

آن نعمت همان آرامشی است که گمشده مردم این روزگار است. در این هیاهوی ماشین و کامپیوتر که همه دارند می دوند تا آرامش را در پول زیادتر و خانه و ماشین بهتر پیدا کنند و سرانجام هم آن آرامش را پیدا نمی کنند، تو با استفاده از راز شکرگزاری می توانی به آرامشی بس بزرگ برسی که همه حسرت آن را دارند. تو خود می دانی هیچ چیز به قیمت آرامش نمی رسد، چرا اگر دنیا برای تو باشد، باز هم دنبال آن آرامش می گردی.

## بى نوشتها

١. عن معمر بن خلاد: «قال الرضا عليه السلام: اتقوا الله، وعليكم بالتواضع والشكر والحمد، أنه كان في بني إسرائيل رجل فأتاه في منامه من قال له: إن لك نصف عمرك سعة، فاختر أي النصفين شئت، فقال: إن لي شريكا. فلما أصبح الرجل قال لزوجته: قد أتاني في هذه الليلة رجل فأخبرني أن نصف عمري لي سعة، فاختر أي النصفين شئت؟ فقالت له زوجته: اختر النصف الأول، فقال: لك ذلك، فأقبلت عليه الدنيا، فكان كلما كانت نعمة قالت لزوجته: جارك فلان محتاج فصله، وتقول: قرابتك فلان فتعطيه، وكانوا كذلك كلما جاءتهم نعمة أعطوا وتصدقوا وشكروا، فلما كان ليلة من الليالي أتاه الرجل فقال: يا هذا، إن النصف قد انقضى فما رأيك؟ قال: لي شريك. فلما أصبح قال لزوجته: أتاني الرجل فأعلمني أن النصف قد انقضى، فقالت له زوجته: قد أنعم الله علينا فشكرنا، والله أولى بالوفاء، قال: فإن لك تمام عمرك»: مشكاة الأنوار ص ٦٩، بحار الأنوار ج ٦٨ ص ٥٤.

٢. الإمام الصادق عليه السلام: «مكتوب في التوراة: اشكر من أنعم عليك، وأنعم على من شكرك، فإنه لا زوال للنعماء إذا شكرت، ولا بقاء لها إذا كفرت، والشكر زيادة في النعم وأمان من الغير»: الكافي ج ٢ ص ٩٤، وسائل الشيعة ج ١٥ ص ٣١٥، الجواهر السنية ص ٤٠، جامع أحاديث الشيعة ج ١٣ ص ٥٣٣.

٣. عن سعدان بن يزيد قال: «قلت لأبي عبد الله عليه السلام: إني أرى من هو شديد الحال مضيقاً عليه العيش، وأرى نفسي في سعة من هذه الدنيا لا أمدّ يدي إلى شيء إلا رأيت فيه ما أحب، وقد أرى من هو أفضل مني قد صرف ذلك عنه، فقد خشيت أن يكون ذلك استدراجاً من الله لي بخطيئتي؟ فقال: أما مع الحمد فلا والله»: مشكاة الأنوار ص ٦٦، بحار الأنوار ج ٦٨ ص ٥٤؛ الإمام الحسين عليه السلام: «الاستدراج من الله سبحانه لبعده أن يسبغ عليه النعم ويسلبه الشكر...»: تحف العقول ص ٢٤٦، بحار الأنوار ج ٧٥ ص ١١٧.

٤. عن حماد بن عثمان، قال: خرج أبو عبد الله عليه السلام من المسجد وقد ضاعت دابته، فقال: لئن رذها الله علي لأشكرن الله حق شكره، قال: فما لبث أن أتى بها، فقال: الحمد لله، فقال قائل له: جُعلت فداك، قلت: لأشكرن الله حق شكره! فقال أبو عبد الله: ألم تسمعني قلت: الحمد لله! الكافي ج ٢ ص ٩٧، تفسير نور الثقلين ج ١ ص ١٥؛ عن إسحاق بن عمار، قال: «قال أبو عبد الله عليه السلام: يا إسحاق، ما أنعم الله على عبدٍ نعمة فعرّفها بقلبه وجهر بحمد الله عليها ففرغ منها، حتى يؤمر له بالمزيد»: مستدرک الوسائل ج ٥ ص ١٥٣، الفصول المهمة في أصول الأئمة ج ٣ ص ٣٣٠، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٣٨٦.
٥. عن الإمام الباقر عليه السلام: «كان رسول الله عند عائشة ليلتها، فقالت: يا رسول الله، لم تتعب نفسك وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ فقال: يا عائشة، ألا أكون عبداً شكوراً...». الكافي ج ٢ ص ٩٥، بحار الأنوار ج ١٦ ص ٢٦٤، التفسير الصافي ج ٣ ص ٢٩٩، جامع السعادات ج ٣ ص ١٩٢.
٦. إسحاق بن عمار بن حبان الصيرفي: شيخ من أصحابنا كوفي ثقة... رجال النجاشي ص ٧١، فهرست الطوسي ص ٣٩، رجال الطوسي ص ٣٣١، رجال البرقي ص ٢٨، رجال ابن داود ص ٤٢٦، خلاصة الأقوال ص ٢٠٠، نقد الرجال ج ١ ص ١٩٥، معجم رجال الحديث ج ٣ ص ٢٢٢.
٧. عن إسحاق بن عمار قال: «خرجت مع أبي عبد الله وهو يحدث نفسه، ثم استقبل القبلة فسجد طويلاً ثم ألزق خده الأيمن بالتراب طويلاً، ثم مسح وجهه، ثم ركب، فقلت له: بأبي أنت وأمي، لقد صنعت شيئاً ما رأيته قط؟ قال: يا إسحاق، إنني ذكرت نعمة من نعم الله...». مكارم الأخلاق ص ٢٦٥.
٨. الإمام الصادق عليه السلام: «من سجد سجدة ليشكر نعمة وهو متوضئ، كتب الله له عشر حسنات، ومحى عنه خطيئات عظام»: مستدرک الوسائل ج ٥ ص ١٥١، بحار الأنوار ج ٨٣ ص ٢١٩؛ الإمام الصادق عليه السلام: «أيما مؤمن سجد لله سجدة لشكر نعمة في غير صلاة، كتب الله له بها عشر حسنات، ومحى عنه عشر سيئات...»: ثواب الأعمال ص ٣٥، الحدائق الناضرة ج ٨ ص ٣٥١، جواهر الكلام ج ١٩ ص ٢٢٦، بحار الأنوار ج ٨٣ ص ٢٠١.
٩. عن جميل، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أوحى الله تعالى إلى موسى بن عمران عليه السلام: أتدري يا موسى لم أنتجتك من خلقي، واصطفيتك لكلامي؟ فقال: لا يا رب، فأوحى الله إليه أنني أطلعت إلى الأرض فلم أجد عليها أشد تواضعاً لي منك. فخرّ موسى عليه السلام ساجداً وعقر خديّه

- في التراب تذلاً منه لربّه عزّ وجلّ، فأوحى الله إليه: ارفع رأسك يا موسى، وامر يدك في موضع سجودك، وامسح بها وجهك وما نالت من بدنك؛ فإنّه أمان من كلّ سقم وداء وآفة وعاهة»: الأمالي للطوسي ص ۱۶۴، وسائل الشيعة ج ۷ ص ۱۴.
۱۰. عن إسحاق بن عمّار: «... وإذا كنت في ملأ من الناس، فضع يدك على أسفل بطنك واحنّ ظهرك، وليكن تواضعاً لله...»: تهذيب الأحكام ج ۲ ص ۱۱۳، وسائل الشيعة ج ۷ ص ۲۰.
۱۱. عن يونس بن عمّار، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «إذا ذكر أحدكم نعمة الله جلّ وعزّ، فليضع خدّه على التراب شكراً لله، فإن كان راكباً فلينزّل فليضع خدّه على التراب، وإن لم يكن يقدر على النزول للشهرة فليضع خدّه على قربوسه، فإن لم يكن يقدر فليضع خدّه على كفه، ثمّ ليحمد الله على ما أنعم عليه»: الكافي ج ۲ ص ۹۸، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۳۵.
۱۲. الإمام الكاظم عليه السلام: «لن تكونوا مؤمنين حتّى تعدّوا البلاء نعمة...»: كتاب التمجيص ص ۳۴، تحف العقول ص ۳۷۷، بحار الأنوار ج ۶۴ ص ۲۳۷.
۱۳. الإمام الباقر عليه السلام: «كلّما ازداد العبد إيماناً، ازداد ضيقاً في معيشته...»: الكافي ج ۲ ص ۲۶۱، دعائم الإسلام ج ۲ ص ۱۹۲، النوادر للرازي ص ۱۱۴، بحار الأنوار ج ۱۰۰ ص ۲۲۸.
۱۴. عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «المعافي الشاكر، له من الأجر ما للمبتلي الصابر، والمعطي الشاكر له من الأجر كالمحروم القانع»: الكافي ج ۲ ص ۹۴، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۲۸.
۱۵. عن فضل البقباق قال: «سألت أبا عبد الله عليه السلام عن قول الله عزّ وجلّ: «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ؟» قال: الذي أنعم عليك بما فضلك وأعطاك وأحسن إليك، ثمّ قال: فحدّث بدينه وما أعطاه الله، وما أنعم به عليه»: الكافي ج ۲ ص ۹۴، بحار الأنوار ج ۷۸ ص ۲۸، نور الثقلين ج ۵ ص ۶۰۱.
۱۶. «فقد خرجت للذي خرجت له، فردّني رسول الله صلى الله عليه وآله من الطريق إلى ابنته التي كانت تحتي؛ لما بها من المرض، ووليت من ابنة رسول الله الذي يحقّ عليّ، حتّى دفنتها...» تاريخ المدينة ج ۳ ص ۱۰۳۱؛ همچنين مراجعه كنيد: تاريخ دمشق ج ۳ ص ۱۵۲، تهذيب الكمال ج ۱۹ ص ۴۴۸، موسوعة التاريخ الإسلامي ج ۲ ص ۲۲۵.
- عن أبي بصير، عن أحدهما عليهما السلام: «قال رسول الله صلى الله عليه وآله لما ماتت رقية ابنته: إنّي لأعرف ضعفها وسألت الله عزّ وجلّ أن يجيرها من ضمّة القبر...»: الكافي ج ۳ ص ۲۴۱، بحار الأنوار ج ۶ ص ۲۶۶.
۱۷. الإمام الصادق عليه السلام: «كان أبي يقول إذا أصبح: بسم الله وبالله... اللهمّ إنّي أعوذ بك من عذاب

- القبر، ومن ضغطة القبر...»: الكافي ج ٢ ص ٥٢٥، بحار الأنوار ج ٨٣ ص ٢٦٤.
١٨. عن السكوني، عن الصادق، عن آبائه عليهم السلام، قال: «قال رسول الله ﷺ: ضغطة القبر للمؤمن كفارة لما كان منه من تضييع النعم»: الأمالي للصدوق ص ٦٣٢، ثواب الأعمال ص ١٩٧، علل الشرائع ج ١ ص ٣٥٩، بحار الأنوار ج ٦ ص ٢٢١.
١٩. قال رسول الله ﷺ: «لم يأت على القبر يوماً لا يتكلم، فيقول: أنا بيت الغربية، أنا بيت الوحدة، وأنا بيت الدود...»: سنن الترمذي ج ٤ ص ٥٥، كنز العمال ج ١٥ ص ٥٥٥.
٢٠. قال الصادق عليه السلام: «في كل نفس من أنفاسك شكر لازم لك، بل ألف وأكثر، وأدني الشكر رؤية النعمة من الله من غير علة يتعلق القلب بها دون الله، والرضا بما أعطاه، وأن لا تعصيه بنعمته، وتخالفه بشيء من أمره ونهيه بسبب نعمته، وكن لله عبداً شاكراً على كل حال، تجد الله رباً كريماً على كل حال... وتمام الشكر اعتراف لسان السرّ خاضعاً لله تعالى بالعجز عن بلوغ أدنى شكره؛ لأنّ التوفيق للشكر نعمة حادثة يجب الشكر عليها، وهي أعظم قدراً وأعزّ وجوداً من النعمة التي من أجلها وفقت له، فيلزّمك على كل شكر شكر أعظم منه، إلى ما لانهاية له...»: بحار الأنوار ج ٦٨ ص ٥٢، جامع السعادات ج ٣ ص ١٩٢.
٢١. عن ميسر، عن أبي عبد الله عليه السلام: «شكر النعمة اجتناب المحارم، وتمام الشكر قول الرجل: الحمد لله ربّ العالمين»: الكافي ج ٢ ص ٩٥، بحار الأنوار ج ٦٨ ص ٤٠.
٢٢. عن عمّار الدهني، قال: «سمعت عليّ بن الحسين عليهما السلام يقول: إنّ الله يحبّ كل قلب حزين، ويحبّ كل عبد شكور، يقول الله تبارك وتعالى لعبدٍ من عباده يوم القيامة: أشكرت فلاناً؟ فيقول: بل شكرتك يا ربّ، فيقول: لم تشكرني؛ إذ لم تشكره. ثمّ قال: أشكركم الله أشكركم للناس»: الكافي ج ٢ ص ٩٩، جامع أحاديث الشيعة ج ١٣ ص ٥٣٧؛ عن الرضا عليه السلام، قال: «من لم يشكر المنعم من المخلوقين، لم يشكر الله عزّ وجلّ»: عيون أخبار الرضا ج ١ ص ٢٧، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣١٣.
٢٣. قال رسول الله ﷺ: «ما أظلت الخضراء ولا أقلت الغبراء ذال لهجة أصدق من أبي ذر...»: علل الشرائع ج ١ ص ١٧٦، كمال الدين ص ٦٠، معاني الأخبار ص ١٧٨، كفاية الأثر ص ٧١، كتاب الغيبة للنعماني ص ٨٤، الاحتجاج ج ١ ص ٢٢٤، مسند أحمد ج ٥ ص ١٩٧، سنن ابن ماجه ج ١ ص ٥٥، المستدرک للحاكم ج ٣ ص ٣٤٢، مجمع الزوائد ج ٩ ص ٣٢٩، صحيح ابن حبان ج ١٦ ص ٨٤، المعجم الأوسط ج ٥ ص ٢٢٣، شرح نهج البلاغة ج ٢ ص ٤٨٥، الجامع الصغير ج ١١ ص ٦٤٢.

۲۴. عن عبد العظیم الحسنی، عن أبي جعفر الثاني، عن آبائه عليهم السلام، قال: «دعا سلمان أبا ذرّ رحمة الله عليهما إلى منزله، فقدم إليه رغيّين، فأخذ أبو ذرّ الرغيّين فقلّبهما فقال سلمان: يا أبا ذرّ، لأيّ شيء تقلّب هذين الرغيّين؟ قال: خفت ألا يكونا نضيجين، فغضب سلمان من ذلك غضباً شديداً، ثمّ قال: ما أجراك حيث تقلّب الرغيّين، فوالله لقد عمل في هذا الخبز الماء الذي تحت العرش، وعملت فيه الملائكة حتّى ألقوه إلى الريح، وعملت فيه الريح حتّى ألقاه إلى السحاب، وعملت فيه السحاب حتّى أمطره إلى الأرض وعمل فيه الرعد والملائكة حتّى وضعوه مواضعه، وعملت فيه الأرض والخشب والحديد والبهايم والنار والحطب والملح وما لأحصيه أكثر، فكيف لك أن تقوم بهذا الشكر؟! فقال أبو ذرّ: إلى الله أتوب وأستغفر الله ممّا أحدثت، وإليك أعتذر ممّا كرهت...»: الأملّي للصدوق ص ۵۲۷، مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۲۹۴، بحار الأنوار ج ۲۲ ص ۳۲۰.

۲۵. عن ابن أبي عمير، عن أبي عبد الله صاحب السابري فيما أعلم أو غيره، عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «أوحى الله عزّ وجلّ إلى موسى عليه السلام: يا موسى، اشكرني حقّ شكري، فقال: يا ربّ فكيف أشكرك حقّ شكرك، وليس من شكر أشكرك به إلا وأنت أنعمت به عليّ؟ قال: يا موسى، الآن شكرتني حين علمت أنّ ذلك منّي»: الكافي ج ۲ ص ۹۸، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۳۶.

۲۶. عن فضل البقباق قال: «سألت أبا عبد الله عليه السلام عن قول الله عزّ وجلّ: «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ؟» قال: الذي أنعم عليك بما فضلك وأعطاك وأحسن إليك، ثمّ قال: فحدّث بدينه وما أعطاه الله، وما أنعم به عليه»: الكافي ج ۲ ص ۹۴، بحار الأنوار ج ۷۸ ص ۲۸، نور الثقلين ج ۵ ص ۶۰۱.

۲۷. قال الله لداود: «أحبّني وحبّيني إلى خلقي... اذكر أياديّ عندهم، فإنّك إذا ذكرت ذلك لهم أحبّوني»: بحار الأنوار ج ۱۴ ص ۳۷ ج ۶۷ ص ۲۲، نقلاً عن قصص الأنبياء للشيخ الصدوق.

۲۸. «التفكّر في آلاء الله نعم العبادة»: عيون الحكم والمواعظ ص ۲۹.

۲۹. الإمام الصادق عليه السلام: «لما قدم جعفر بن أبي طالب من الحبشة، قال لرسول الله صلى الله عليه وآله: أهدّتك يا رسول الله، دخلت على النجاشي يوماً من الأيام وهو في غير مجلس المملك وفي غير ريشه وفي غير زينه، قال: فحييته بتحية المملك، وقلت: يا أيها المملك، مالي أراك في غير مجلس المملك... فقال: أنا نجد في الإنجيل: من أنعم الله عليه بنعمة فليشكر الله، ونجد في الإنجيل أنّه: ليس من الشكر لله يعدله مثل التواضع، وأنّه ورد عليّ في ليلتي هذه أنّ ابن عمك محمّد قد أظفره الله بمشركي أهل بدر، فأحببت أن أشكر الله بما ترى»: كتاب الزهد ص ۵۷، مستدرک

الوسائل ج ١١ ص ٣٠١، بحار الأنوار ج ١٨ ص ٤٢١.

٣٠. عن رجاء بن أبي الضحّاك: «إن الرضا عليه السلام كان يسجد بعد الفراغ من تعقيب الظهر سجدة يقول فيها مئة مرة: شكراً لله، وبعد الفراغ من تعقيب العصر سجدة يقول فيها مئة مرة: حمداً لله، وكان يسجد بعد تعقيب المغرب وبعد تعقيب العشاء، وكان إذا أصبح صلى الغداة، فإذا سلم جلس في مصلاه يسبح الله ويحمده ويكبر الله ويهلله، ويصلي على النبي صلى الله عليه وآله حتى تطلع الشمس، ثم يسجد سجدة يبقى فيها حتى يتعالى النهار»: عيون أخبار الرضا ج ١ ص ١٩٤، بحار الأنوار ج ٨٣ ص ٢١٩. جهت اطلاع بیشتر در مورد سجده شكر مراجعه كنيد: الخلاف ج ١ ص ٤٢٧، المعبر ج ٢ ص ٢٧٢، ذكرى الشيعة ج ٣ ص ٤٦٥، تذكرة الفقهاء ج ١ ص ١٢٥، جامع المقاصد ج ٢ ص ٣١٧، غنائم الأيام ج ٣ ص ١٠٠.

٣١. عن علي بن الحسن بن فضال، عن أبيه، عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: «السجدة بعد الفريضة شكر الله تعالى على ما وفق له العبد من أداء فرضه، وأدنى ما يُجزى فيها من القول أن يقول: شكراً لله، شكراً لله، شكراً لله، ثلاث مرات»: علل الشرائع ج ٢ ص ٣٦٠، وسائل الشيعة ج ٧ ص ٦.

٣٢. عن مرادم، عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: «سجدة الشكر واجبة على كل مسلم، تتم بها صلاتك، وترضي بها ربك، وتعجب الملائكة منك، وأن العبد إذا صلى ثم سجد سجدة الشكر، فتح الرب تعالى الحجاب بين العبد وبين الملائكة، فيقول: يا ملائكتي، انظروا إلى عبدي أدي فرضي وأنتم عهدي ثم سجد لي شكراً على ما أنعمت به عليه، ملائكتي! ماذا له؟ قال: فتقول الملائكة: يا ربنا رحمتك، ثم يقول الرب تبارك وتعالى: ثم ماذا له؟ فتقول الملائكة: يا ربنا جنتك، فيقول الرب تبارك وتعالى: ثم ماذا؟ فتقول الملائكة: يا ربنا كفاية مهمته، فيقول الرب تبارك وتعالى: ثم ماذا؟ قال: فلا يبقى شيء من الخير إلا قالت الملائكة، فيقول الله تبارك وتعالى: يا ملائكتي ثم ماذا له؟ فتقول الملائكة: يا ربنا لا علم لنا، قال: فيقول الله تبارك وتعالى: أشكر له كما شكر لي، وأقبل إليه بفضلتي وأريه وجهي»: كتاب من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٣٣٣، تهذيب الأحكام ج ٢ ص ١١٠، مكارم الأخلاق ص ٢٨٦، مستند الشيعة ج ٥ ص ٣٩٦، مجمع الفائدة ج ٢ ص ٣٢١، بحار الأنوار ج ٨٣ ص ٢٠٥.

٣٣. سجدت خمس سجديات ليس فيهما ركوع، قال: أتاني جبرئيل فقال: يا محمد إن الله يحب فاطمة... الكامل لابن عدى ج ٤ ص ٢٦٤.

٣٤. «إياكم أن ص تمدوا أطرافكم إلى ما في أيدي أبناء الدنيا، فمن مدّ طرفه إلى ذلك، طال

حزنه...»: مستدرک وسائل الشیعة ج ۸ ص ۳۳۷ الرقم ۱۷، بحار الأنوار ج ۷۲ ص ۳۶۷ باب ۸۱ أحوال الملوك والأمراء.

۳۵. أبو ذرّ: «أوصاني رسول الله بسبع: أن أنظر إلى مَنْ هو دوني ولا أنظر إلى مَنْ هو فوقِي، وأوصاني بحبّ المساكين والدينوّ منهم، وأوصاني أن أقول الحقّ وإن كان مرّاً، وأوصاني أن أصل رحمي وإن أدبرت، وأوصاني أن لا أخاف في الله لومة لائم، وأوصاني أن أستكثر من قول: لا حول ولا قوّة إلا بالله العليّ العظيم؛ فإنّها من كنوز الجنّة»: الخصال ج ۲ ص ۳۴۵.

۳۶. الإمام عليّ عليه السلام: «وأكثر أن تنظر إلى مَنْ فضّلت عليه؛ فإنّ ذلك من أبواب الشكر»: بحار الأنوار ج ۳۳ ص ۵۰۸.

۳۷. قانون شفا، كاترين پاندر، ترجمه گیتی خوشدل، ص ۷۸، انتشارات روشنگران و مطالعات زنان، ۱۳۸۵، تهران.

۳۸. الشكر: تصوّر النعمة...»: مفردات غريب القرآن للراغب ص ۲۶۵.

## منابع

١. الاختصاص، المنسوب إلى أبي عبدالله محمد بن محمد بن النعمان العُكْبَرِي البغدادي المعروف بالشيخ المفيد (ت ٤١٣هـ)، تحقيق: علي أكبر الغفّاري، بيروت: دار المفيد للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، ١٤١٤هـ.
٢. الأمالي أبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسي (ت ٤٦٠هـ)، تحقيق: مؤسّسة البعثة، قم: دارالثقافة، الطبعة الأولى، ١٤١٤هـ.
٣. الأمالي، محمد بن علي بن بابويه القميّ (الشيخ الصدوق) (ت ٣٨١هـ)، تحقيق: مؤسّسة البعثة، قم: مؤسّسة البعثة، الطبعة الأولى، ١٤١٧هـ.
٤. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمّة الأطهار عليهم السلام، محمد باقر بن محمد تقّي المجلسي (ت ١١١٠هـ)، تحقيق: دار إحياء التراث، بيروت: دار إحياء التراث، الطبعة الأولى، ١٤١٢هـ.
٥. تاريخ المدينة المنورة، أبو زيد عمر بن شبّه النميري البصري (ت ٢٦٢هـ)، تحقيق: فهد محمد شلتوت، بيروت: دار التراث، الطبعة الأولى، ١٤١٠هـ.
٦. تاريخ المدينة المنورة، أبو زيد عمر بن شبّه النميري البصري (ت ٢٦٢هـ)، تحقيق: فهد محمد شلتوت، بيروت: دار التراث، الطبعة الأولى، ١٤١٠هـ.
٧. تاريخ مدينة دمشق، عليّ بن الحسن بن عساكر الدمشقي، تحقيق: عليّ شبري، بيروت: دار الفكر، ١٤١٥هـ.
٨. تحف العقول عن آل الرسول، الحسن بن عليّ الحرّاني (ابن شعبة) (ت ٣٨١هـ)،

- تحقیق: علی أكبر الغفّاري، قم: مؤسّسة النشر الإسلامي، الطبعة الثانية، ۱۴۰۴ هـ.
۹. تذكرة الفقهاء، جمال الدين بن الحسن بن يوسف بن علي بن مطهر المعروف بالعلامة الحلّي، (ت ۷۲۶ هـ)، منشورات المكتبة المرتضوية لإحياء الآثار الجعفرية، طبعة حجرية.
۱۰. تفسير نور الثقلين، عبد علي بن جمعة العروسيّ الحوزيّي (ت ۱۱۱۲ هـ)، تحقيق: هاشم الرسوليّ المحلّاتيّ، قم: مؤسّسة إسماعيليان، الطبعة الرابعة، ۱۴۱۲ هـ.
۱۱. التمهيص، أبو عليّ محمّد بن همام الإسكافيّ المعروف بابن همام (ت ۳۳۶ هـ)، تحقيق: مدرسة الإمام المهديّ عج، قم: مدرسة الإمام المهديّ عج، الطبعة الأولى ۱۴۰۴ هـ.
۱۲. تهذيب الكمال في أسماء الرجال، يونس بن عبد الرحمن المرّيّ (ت ۷۴۲ هـ)، (ق)، تحقيق: الدكتور بشّار عوّاد معروف، بيروت: مؤسّسة الرسالة، الطبعة الأولى ۱۴۰۹ هـ.
۱۳. التهذيب (تهذيب الأحكام في شرح المقنعة)، أبو جعفر محمّد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسيّ (ت ۴۶۰ هـ)، طهران: دار الكتب الإسلامية، الطبعة الثالثة، ۱۳۶۴ ش.
۱۴. ثواب الأعمال وعقاب الأعمال، أبو جعفر محمّد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القميّ المعروف بالشيخ الصدوق (ت ۳۸۱ هـ)، قم: منشورات الشريف الرضي، الطبعة الثانية، ۱۳۶۸ هـ.
۱۵. جامع أحاديث الشيعة، السيّد البروجردي (ت ۱۳۸۳ هـ)، قم: المطبعة العلمية.
۱۶. جامع السعادات، محمّد مهدي بن أبي ذرّ النراقي (ت ۱۲۰۹ هـ)، تحقيق: محمّد كلانتر، النجف: دار النعمان للطباعة والنشر.
۱۷. الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي (ت ۹۱۱ هـ)، بيروت: دار الفكر، الطبعة الأولى.
۱۸. جامع المقاصد، المحقّق الكركي، (ت ۹۴۰ هـ)، تحقيق: مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث، قم: المهدية، الطبعة الأولى، ۱۴۰۸ هـ.
۱۹. الجواهر السنّية في الأحاديث القدسية، محمّد بن الحسن بن علي بن الحسين الحرّ

العالمي (ت ١١٠٤هـ)، قم: مكتبة المفيد.

٢٠. جواهر الكلام في شرح شرائع الإسلام، محمد حسن النجفي (ت ١٢٦٦هـ)، بيروت: مؤسسة المرتضى العالمية.

٢١. الحدائق الناضرة في أحكام العترة الطاهرة، يوسف بن أحمد البحراني (ت ١١٨٦هـ)، تحقيق: محمد تقى الإيرواني، قم: مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين.

٢٢. الخصال، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف بالشيخ الصدوق (ت ٣٨١هـ)، تحقيق: علي أكبر الغفاري، قم: منشورات جماعة المدرسين في الحوزة العلمية.

٢٣. الخلاف، أبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسي (ت ٤٦٠هـ)، قم: مؤسسة النشر التابعة لجماعة المدرسين، الطبعة الأولى، ١٤٠٧هـ.

٢٤. الدر المنثور في التفسير المأثور، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي (ت ٩١١هـ)، بيروت: دارالفكر، الطبعة الأولى، ١٤١٤هـ.

٢٥. دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام، أبو حنيفة النعمان بن محمد بن منصور بن أحمد بن حيون التميمي المغربي (ت ٣٦٣هـ)، تحقيق: آصف بن علي أصغر فيضي، مصر: دارالمعارف، الطبعة الثالثة، ١٣٨٩هـ.

٢٦. ذكرى الشيعة، محمد بن مكي العالمي (الشهيد الأول) (ت ٧٨٦هـ)، قم: مكتبة بصيرتي.

٢٧. رجال ابن داوود، الحسن بن علي الحلبي (ت ٧٣٧هـ)، تحقيق: محمد صادق آل بحر العلوم، قم: منشورات الشريف الرضي، ١٣٩٢هـ.

٢٨. رجال البرقي، أحمد بن محمد البرقي الكوفي (ت ٢٧٤هـ)، طهران: جامعة طهران، الطبعة الأولى، ١٣٤٢ش.

٢٩. رجال الطوسي، أبو جعفر محمد بن الحسن المعروف بالشيخ الطوسي (ت ٤٦٠هـ)، تحقيق: جواد القيومي، قم: مؤسسة النشر الإسلامي، الطبعة الأولى ١٤١٥هـ.

۳۰. رجال العلامة الحلبي (خلاصة الأقوال)، حسين بن يوسف الحلبي (العلامة) (٧٢٦ هـ)، تحقيق: جواد القيومي، قم: منشورات الشريف الرضي، الطبعة الأولى، ١٤١٧ هـ.
٣١. رجال النجاشي (فهرس أسماء مصنفي الشيعة)، أبو العباس أحمد بن علي النجاشي (ت ٤٥٠ هـ)، قم: مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، الطبعة الخامسة، ١٤١٦ هـ.
٣٢. روضة الواعظين، محمد بن الحسن بن علي الفتال النيسابوري (ت ٥٠٨ هـ)، تحقيق: محمد مهدي الخرسان، قم: منشورات الشريف الرضي.
٣٣. سنن ابن ماجه، أبو عبدالله محمد بن يزيد بن ماجه القزويني (ت ٢٧٥ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، بيروت: دار إحياء التراث، الطبعة الأولى، ١٣٩٥ هـ.
٣٤. سنن الترمذي (الجامع الصحيح)، أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي (ت ٢٧٩ هـ)، تحقيق: عبدالرحمن محمد عثمان، بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، ١٤٠٣ هـ.
٣٥. شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد، (٦٥٦ هـ)، تحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، مؤسسة مطبوعاتي إسماعيليان، قم بالأوفسيت عن طبعة دار إحياء الكتب العربية.
٣٦. الصافي في تفسير القرآن (تفسير الصافي)، محمد محسن بن شاه مرتضى (الفيض الكاشاني) (ت ١٠٩١ هـ)، قم: مؤسسة الهادي، الطبعة الثانية، ١٤١٦ هـ.
٣٧. صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، علي بن بلبان الفارسي المعروف بابن بلبان (ت ٧٣٩ هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، بيروت: مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية، ١٤١٤ هـ.
٣٨. صحيح البخاري، أبو عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦ هـ)، تحقيق: مصطفى ديب البغا، بيروت: دار ابن كثير، الطبعة الرابعة، ١٤١٠ هـ.
٣٩. صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت ٢٦١ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، القاهرة: دار الحديث، الطبعة الأولى، ١٤١٢ هـ.

٤٠. علل الشرائع، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف بالشيخ الصدوق (ت ٣٨١هـ)، بيروت: دار إحياء التراث، الطبعة الأولى ١٤٠٨هـ.
٤١. عيون أخبار الرضا، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف بالشيخ الصدوق (ت ٣٨١هـ)، تحقيق: السيد مهدي الحسيني اللاجوردي، طهران: منشورات جهان.
٤٢. غنائم الأيام، الميرزا القمي، (ت ١٢٣١هـ)، تحقيق: عباس تبريزيان، قم: مركز النشر التابع لمكتب الإعلام الإسلامي.
٤٣. الغيبة، أبو عبد الله محمد بن إبراهيم بن جعفر الكاتب النعماني (ت ٣٥٠هـ)، تحقيق: فارس الحسنون، أنوار الهدى، الطبعة الأولى، ١٤٢٢هـ.
٤٤. الفصول المهمة في أصول الأئمة، محمد بن الحسن الحر العاملي (ت ١١٠٤هـ)، تحقيق: محمد بن محمد الحسين القائيني، قم: مؤسسه معارف إسلامي، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ.
٤٥. الفهرست، محمد بن الحسن الطوسي (ت ٤٦٠هـ)، تحقيق: جواد القيومي، قم: مؤسسه نشر الفقاهة، الطبعة الأولى، ١٤١٧هـ.
٤٦. الكافي، أبو جعفر ثقة الإسلام محمد بن يعقوب بن إسحاق الكليني الرازي (ت ٣٢٩هـ)، تحقيق: علي أكبر الغفاري، طهران: دار الكتب الإسلامية، الطبعة الثانية، ١٣٨٩هـ.
٤٧. الكامل، عبد الله بن عدي (ت ٣٦٥هـ)، تحقيق: يحيى مختار غزّاوي، بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، ١٤٠٩هـ.
٤٨. كتاب الزهد، الحسين بن سعيد الكوفي (ق ٢هـ)، تحقيق: ميرزا غلامرضا عرفانيان، قم: المطبعة العلمية، الطبعة الأولى، ١٣٩٩هـ.
٤٩. كتاب من لا يحضره الفقيه، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف بالشيخ الصدوق (ت ٣٨١هـ)، تحقيق: علي أكبر الغفاري، قم: مؤسسه النشر

الإسلامي .

۵۰. كفاية الأثر في النصّ على الأئمة الاثني عشر، أبو القاسم عليّ بن محمّد بن عليّ الخزّاز القمّي (ق ۴هـ)، تحقيق: السيّد عبد اللطيف الحسيني الكوه كمرى، نشر بيدار-الطبعة الأولى ۱۴۰۱هـ.

۵۱. كمال الدين وتمام النعمة، أبو جعفر محمّد بن عليّ بن الحسين بن بابويه القمّي المعروف بالشيخ الصدوق (ت ۳۸۱هـ)، تحقيق: علي أكبر الغفّاري، قم: مؤسّسة النشر الإسلامي، الطبعة الأولى، ۱۴۰۵هـ.

۵۲. كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، علي المتقي بن حسام الدين الهندي (ت ۹۷۵هـ)، تصحيح: صفوة السقّاء، بيروت: مكتبة التراث الإسلامي، ۱۳۹۷هـ، الطبعة الأولى. ۵۳. لسان العرب، أبو الفضل جمال الدين محمّد بن مكرم بن منظور المصري (ت ۷۱۱هـ)، قم: نشر أدب الحوزة.

۵۴. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، نور الدين عليّ بن أبي بكر الهيثمي (ت ۸۰۷هـ)، تحقيق: عبدالله محمّد درويش، بيروت: دار الفكر، الطبعة الأولى، ۱۴۱۲هـ.

۵۵. مجمع الفائدة والبرهان، المحقّق الأردبيلي، (ت ۹۹۳هـ)، الطبعة الأولى، قم: منشورات جماعة المدرّسين في الحوزة العلمية.

۵۶. مستدرك الوسائل، الميرزا النوري، (۱۳۲۰هـ)، قم: مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث، الطبعة الأولى، ۱۴۰۸هـ.

۵۷. المستدرك على الصحيحين، أبو عبدالله محمّد بن عبدالله الحاكم النيسابوري (ت ۴۰۵هـ)، إشراف: يوسف عبد الرحمن المرعشلي، طبعة مزيدة بفهرس الأحاديث الشريفة. ۵۸. مسند أبي يعلى، أبو يعلى الموصلي، (۳۰۷هـ)، تحقيق: حسين سليم أسد، دار المأمون للتراث.

۵۹. مسند أحمد، أحمد بن محمّد بن حنبل الشيباني (ت ۲۴۱هـ)، بيروت: دار صادر.

٦٠. مشکاة الأنوار في غرر الأخبار، أبو الفضل علي الطبرسي (ق ٥٧هـ)، تحقيق: مهدي هوشمند، قم: دار الحديث، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ.
٦١. معاني الأخبار، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي المعروف بالشيخ الصدوق (ت ٣٨١هـ)، تحقيق: علي أكبر الغفاري، قم: مؤسسة النشر الإسلامي، الطبعة الأولى، ١٣٦١هـ. ش.
٦٢. المعتبر في شرح المختصر، نجم الدين أبو القاسم جعفر بن الحسن المحقق الحلبي، (ت ٦٧٦هـ)، قم: مدرسة مؤسّسة سيّد الشهداء، الطبعة الأولى، ١٣٦٤هـ. ش.
٦٣. معجم رجال الحديث، السيّد الخوئي، (ت ٤١١هـ)، الطبعة الخامسة، ٤١٣هـ، طبعة منقّحة ومزيدة.
٦٤. مكارم الأخلاق، أبو علي الفضل بن الحسن الطبرسي (ت ٥٤٨هـ)، تحقيق: علاء آل جعفر، قم: مؤسّسة النشر الإسلامي، الطبعة الأولى، ١٤١٤هـ.
٦٥. موسوعة التاريخ الإسلامي، محمد هادي اليوسفي الغروي، قم: مجمع الفكر الإسلامي، الطبعة الأولى، ١٤٧١هـ.
٦٦. نقد الرجال، مصطفى بن الحسين التفرشي (القرن الحادي عشر)، قم: مؤسّسة آل البيت لإحياء التراث، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ.
٦٧. النوادر، فضل الله بن علي الحسيني الراوندي (ت ٥٧١هـ)، تحقيق: سعيد رضا علي عسكري، قم: دار الحديث، ١٣٧٧ش، الطبعة الأولى.
٦٨. نهج البلاغة، ما اختاره أبو الحسن الشريف الرضي محمد بن الحسين بن موسى الموسوي من كلام الإمام أمير المؤمنين عليه السلام (ت ٤٠٦هـ)، تحقيق: السيّد كاظم المحمّدي ومحمّد الدشتي، قم: انتشارات الإمام علي عليه السلام، الطبعة الثانية، ١٣٦٩هـ.
٦٩. وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة، محمد بن الحسن الحرّ العاملي (ت ١١٠٤هـ)، تحقيق: مؤسّسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث، قم، الطبعة الأولى، ١٤٠٩هـ.

## بیوگرافی مؤلف

دکتر مهدی خدّامیان آرانی به سال ۱۳۵۳ در شهرستان آران و بیدگل اصفهان دیده به جهان گشود. وی در سال ۱۳۶۸ وارد حوزه علمیه کاشان شد و در سال ۱۳۷۲ در دانشگاه علامه طباطبائی تهران در رشته ادبیات عرب مشغول به تحصیل گردید.

ایشان در سال ۱۳۷۶ به شهر قم هجرت نمود و دروس حوزه را تا مقطع خارج فقه و اصول ادامه داد و مدرک سطح چهار حوزه علمیه قم (دکترای فقه و اصول) را اخذ نمود.

موفقیت وی در کسب مقام اول مسابقه جهانی کتاب رضوی بیروت در تاریخ ۸/۸/۸۸ مایه خوشحالی هموطنانش گردید و اولین بار بود که یک ایرانی توانست در این مسابقات، مقام اول را کسب نماید.

بازسازی مجموعه هشت کتاب از کتب رجالی شیعه از دیگر فعالیت‌های پژوهشی این استاد است که فهرس الشیعه نام دارد، این کتاب ارزشمند در اولین دوره جایزه شهاب، چهاردهمین دوره کتاب فصل و یازدهمین همایش حامیان نسخ خطی به رتبه برتر دست یافته است و در سال ۱۳۹۰ به عنوان اثر برگزیده سیزدهمین همایش کتاب سال حوزه انتخاب شد.

دکتر خدّامیان هرگز جوانان این مرز و بوم را فراموش نکرد و در کنار فعالیت‌های علمی، برای آنها نیز قلم زد. او تاکنون بیش از ۷۰ کتاب فارسی نوشته است که بیشتر آنها جوایز مهمی در جشنواره‌های مختلف کسب نموده است. قلم روان، بیان جذاب و همراه بودن با مستندات تاریخی - حدیثی از مهمترین ویژگی این آثار می‌باشد.

آثار فارسی ایشان با عنوان «مجموعه اندیشه سبز» به بیان زیبایی‌های مکتب شیعه می‌پردازد و تلاش می‌کند تا جوانان را با آموزه‌های دینی بیشتر آشنا نماید. این مجموعه با همّت اشارات وثوق به زیور طبع آراسته شده است.

## فهرست کتب نویسنده

کتب چاپ شده تا بهار ۱۳۹۳

۱. همسر دوست داشتنی. (خانواده)
۲. داستان ظهور. (امام زمان علیه السلام)
۳. قصه معراج. (سفر آسمانی پیامبر صلی الله علیه و آله)
۴. در آغوش خدا. (زیبایی مرگ)
۵. لطفاً لبخند. (شادمانی، نشاط)
۶. با من تماس بگیرید. (آداب دعا)
۷. در اوج غربت. (شهادت مسلم بن عقیل)
۸. نوای کاروان. (حماسه کربلا)
۹. راه آسمان. (حماسه کربلا)
۱۰. دریای عطش. (حماسه کربلا)
۱۱. شب رؤیایی. (حماسه کربلا)
۱۲. پروانه‌های عاشق. (حماسه کربلا)
۱۳. طوفان سرخ. (حماسه کربلا)
۱۴. شکوه بازگشت. (حماسه کربلا)
۱۵. در قصر تنهایی. (امام حسن علیه السلام)
۱۶. هفت شهر عشق. (حماسه کربلا)
۱۷. فریاد مهتاب. (حضرت فاطمه علیها السلام)
۱۸. آسمانی‌ترین عشق. (فضیلت شیعه)
۱۹. بهشت فراموش شده. (پدر و مادر)
۲۰. فقط به خاطر تو. (اخلاص در عمل)

۲۱. راز خوشنودی خدا. (کمک به دیگران)
۲۲. چرا باید فکر کنیم. (ارزش فکر)
۲۳. خدای قلب من. (مناجات، دعا)
۲۴. به باغ خدا برویم. (فضیلت مسجد)
۲۵. راز شکرگزاری. (آثار شکر نعمت‌ها)
۲۶. حقیقت دوازدهم. (ولادت امام زمان علیه السلام)
۲۷. لذت دیدار ماه. (زیارت امام رضا علیه السلام)
۲۸. سرزمین یاس. (فدک، فاطمه علیها السلام)
۲۹. آخرین عروس. (نرجس علیها السلام، ولادت امام زمان علیه السلام)
۳۰. بانوی چشمه. (خدیدجه علیها السلام، همسر پیامبر)
۳۱. سکوت آفتاب. (شهادت امام علی علیه السلام)
۳۲. آرزوی سوم. (جنگ خندق)
۳۳. یک سبد آسمان. (چهل آیه قرآن)
۳۴. فانوس اول. (اولین شهید ولایت)
۳۵. مهاجر بهشت. (پیامبر اسلام)
۳۶. روی دست آسمان. (غدیر، امام علی علیه السلام)
۳۷. گمگشته دل. (امام زمان علیه السلام)
۳۸. سمت سپیده. (ارزش علم)
۳۹. تا خدا راهی نیست. (۴۰ سخن خدا)
۴۰. خدای خوبی‌ها. (توحید، خداشناسی)
۴۱. با من مهربان باش. (مناجات، دعا)
۴۲. نردبان آبی. (امام‌شناسی، زیارت جامعه)
۴۳. معجزه دست دادن. (روابط اجتماعی)
۴۴. سلام بر خورشید. (امام حسین علیه السلام)
۴۵. راهی به دریا. (امام زمان علیه السلام، زیارت آل یس)

۴۶. روشنی مهتاب. (شهادت حضرت زهراؑ)
۴۷. صبح ساحل. (امام صادقؑ)
۴۸. الماس هستی. (غدیر، امام علیؑ)
۴۹. حوادث فاطمیه (حضرت فاطمهؑ)
۵۰. تشنه تر از آب (حضرت عباسؑ)
- ۶۴-۵۱. تفسیر باران (تفسیر قرآن در ۱۴ جلد)

### \* کتب عربی

۶۵. تحقیق «فهرست سعد» ۶۶. تحقیق «فهرست الحسین» ۶۷. تحقیق «فهرست حمید». ۶۸. تحقیق «فهرست ابن بطّة». ۶۹. تحقیق «فهرست ابن الولید». ۷۰. تحقیق «فهرست ابن قولویه». ۷۱. تحقیق «فهرست الصدوق». ۷۲. تحقیق «فهرست ابن عبدون». ۷۳. صرخة النور. ۷۴. إلى الرفیق الأعلى. ۷۵. تحقیق آداب أميرالمؤمنینؑ. ۷۶. الصحيح فی فضل الزيارة الرضویة. ۷۷. الصحيح فی البكاء الحسینی. ۷۸. الصحيح فی فضل الزيارة الحسینیة. ۷۹. الصحيح فی كشف بیت فاطمهؑ.

\* \* \*

جهت خرید کتب فارسی مؤلف با «نشر وثوق» تماس بگیرید:

تلفکس: ۰۲۵ - ۳۷۷ ۳۵ ۷۰۰ همراه: ۰۹۱۲ ۲۵۲ ۵۸ ۳۹

جهت کسب اطلاع به سایت

Nabnak.ir

مراجعه کنید.