

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱- إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَ لَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ \* شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَ هَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ (۱۲۱-۱۲۰ 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)

۴ صفحه نخست

## امام باقر (ع):

به خدا سوگند، خداوند از مردم جز دو خصلت نخواستہ است:

۱- اعتراف به نعمت‌هایش (شکرگزاری) تا نعمت را  
برایشان بیشتر کند.

۲- اعتراف به گناهانشان (توبه و استغفار) تا خداوند  
آنها را برایشان بیامرزد!

با توجه به این حدیث، دعای زیر یکی از کامل‌ترین دعاهاست.

اللَّهُمَّ مَا بِنَا مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ<sup>۱</sup>.

---

<sup>۱</sup> - کلینی، اصول کافی، جلد ۴، صفحه ۱۵۸.

<sup>۲</sup> - خدایا هر نعمتی که ما داریم از تو است، معبودی جز تو نیست، از تو آمرزش می‌خواهیم و به سویت توبه می‌کنم (مفاتیح‌الجنان، تعقیبات نماز مغرب).

۴ صفحه نخست

## فهرست مطالب

- ۹..... پیشگفتار
- ۱۱..... مقدمه
- ۱۵.....\*درباره کتاب\*
- ۱۶.....\*\*مدل سازی\*\*
- ۱۸.....\*\*روش کار کتاب\*\*
- ۲۲.....\*\*تلقین\*\*
- ۲۳.....\*\*جملات تأکیدی 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\*
- ۳۲.....\*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\*\*
- ۴۳.....\*\*قدرت انرژی\*\*
- ۴۵.....\*\*محافظت از خود در برابر انرژی‌های منفی و چشم‌زخم\*\*

۵۱.....\*نعمت‌ها آزمون است!\*

۵۷.....\*ظرفیت داشتنِ نعمت\*

۶۲.....\*\*استدراج\*

۶۶.....\*\*کفران نعمت\*

۸۲.....\*جایگاه شکرگزاری\*

۸۷.....\*\*شکر ایستا\*

۸۸.....\*\*شکر پویا\*

۸۹.....\*\*انسان‌های بزرگ و روحیه‌ی شکرگزاری\*

۱۰۰.....\*امر خداوند به شکرگزاری\*

۱۰۶.....\*انتظار خداوند درباره شکرگزاری\*

۱۱۴.....\*توفیق شکرگزاری\*

۱۱۹.....\*انسانِ آزاد\*

۱۲۷.....\*اندکی از انسان‌ها شاکرند!\*

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)\*

- ۱۶۸.....\*\*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\*\*
- ۱۹۰.....\*\*تشکر کردن از انسان‌ها\*\*
- ۱۹۱.....\*\*\*توجه به محرومان\*\*\*
- ۱۹۵.....\*\*\*جهان خوبی\*\*\*
- ۱۹۶.....\*\*\*خوبی بی توقع\*\*\*

#### فصل چهارم: نتایج شکرگزاری..... ۱۹۹

- ۲۰۰.....\*سود رساندن به خود\*
- ۲۰۳.....\*رضایت خداوند\*
- ۲۰۴.....\*برگزیده شدن و هدایت الهی\*
- ۲۰۵.....\*پاداش خداوند شاکر\*
- ۲۰۹.....\*افزایش نعمت‌ها (قانون افزایش)\*
- ۲۱۴.....\*بصیرت\*
- ۲۱۷.....\*تسریع در رسیدن به خواسته‌ها\*
- ۲۱۹.....\*آمرزش گناهان\*
- ۲۲۰.....\*رهایی از مجازات الهی\*
- ۲۲۲.....\*طول عمر\*

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

- ۲۲۶.....\*توجه به قوانین هستی\*
- ۲۳۴.....\*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 و مصیبت
- ۳۰۱ ..... \*مقایسه کردن انسان‌ها با هم
- ۳۱۲ ..... \*ظن به خدا
- ۳۱۹ ..... فصل ششم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
- ۳۲۰ ..... \*بزرگ‌ترین دستاوردهای روحیه شکرگزاری
- ۳۲۱ ..... \*الگوریتم یا مدل کلی مواجهه با نعمت‌ها
- ۳۳۹ ..... فهرست منابع

نخستین



## 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 به‌جای فرصت‌ها و موقعیت‌ها، توجه به ترس به‌جای ایمان، توجه به شکایت‌ها و انتقادات به‌جای عمل کردن و پیشنهاد دادن، دیدن نیمه‌خالی لیوان به‌جای نیمه‌پر آن، توجه به موقعیت‌های بیرونی به‌جای رشد و پرورش استعدادهای درونی و به‌طور کلی، داشتن احساسات منفی و دید انتقادی به‌جای 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 سپاسگزاری است که منجر به «روحیه‌ی شکرگزاری» می‌شود.

انسانی که شکرگزاری می‌کند، تمرکز و توجهش به نعمت‌ها، فرصت‌ها و داشته‌ها جلب می‌شود و این انسان، دقیقاً در جهت عکس انسانی رفتار 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.<sup>۱</sup> هر انسان متحول شده‌ای در محل زندگی و کار خود (مدارس، دانشگاه‌ها، سازمان‌ها، مجموعه‌ها، ادارات، بازار و ...)، موجب بالا رفتن بازده جمعی

---

<sup>۱</sup> - 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<sup>۱</sup> عزیز، صادق و بزرگ، راهنمایی‌های راهگشای خانم دکتر مریم محمودزاده<sup>۲</sup>، نکات راهبردی استاد و دوست خوبم آقای مجتبی ساتکین<sup>۳</sup> و پیشنهادهای و انتقادات دوستان خوبم، جناب آقای دکتر علیرضا مهرآزمای و جناب آقای دکتر علیرضا کرم‌بخش کمال تشکر را بنمایم. همچنین لازم است از برادران عزیزم سیحان 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 بنمایم که اگر حمایت و زحمات ایشان نبود، این کتاب نوشته نمی‌شد. در پایان نیز از همه کسانی که در چاپ و نشر این کتاب نقشی داشته‌اند، کمال تشکر و قدردانی را می‌نمایم.

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

سجاد شبانی قهرودی (سین‌شین، قاف)

---

<sup>۱</sup> - 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 این‌جانب، هر ایرانی باید آن را بخواند.

<sup>۲</sup> - مشاور و استاد حوزه و دانشگاه.

<sup>۳</sup> - روانشناس و خانواده‌درمانگر.

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

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

مهم‌ترین ویژگی‌هایی که در نوشتن 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 مخاطب پس از مطالعه این کتاب، با آیات قرآن کریم و اهم روایات مربوط به موضوع شکر کردن آشنا می‌شود و می‌تواند آیات را در ذهن خود تحلیل کند (به علت طبقه‌بندی آیات و روایات، فهم آن‌ها بسیار راحت‌تر و کاربردی‌تر شده است).

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

۳- پاسخ‌های ساده، روشن و ملموس به دغدغه‌های اصلی فکری انسان‌ها درباره مسائلی مانند جبر و اختیار، قضا و قدر، سلطه شیطان و ... که در حین بحث شکرگزاری با آن‌ها مواجه می‌شویم.

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 گرامی ارائه می‌دهد.

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

۶- پیوستگی منطقی و منظم از آغاز تا پایان کتاب، به طوری که 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 جملات تأکیدی مثبت برای کمک به ایجاد تغییر در نظام باورهای ذهنی.

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

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

منظور از کلمه «روحیه شکرگزاری» که نگارنده در این کتاب بارها آن را تکرار می‌کند این است: روحیه شکرگزاری یعنی آن حالت ملکه ذهنی که شخص حتی بدون فکر کردن به پاداش‌ها و نتایج خوب شکرگزاری (به صورت 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؛ به طوری که 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 کمی صفحات این کتاب زیاد شد) و آن فلسفه، نگاه به استعدادها و قابلیت‌های درونی، یافتن و توجه به آن‌ها و سپس رشد و پرورش آن‌ها برای ایجاد تغییرات بیرونی است. با این فلسفه و نوع نگاه، در جای‌جای این کتاب برخورد می‌کنید. این نوع نگاه به زندگی و مسائل، نظام فکری خوانندگان را به چالش می‌کشد و موجبات رشد آن را فراهم می‌کند. به همین دلیل در این کتاب (هرچند اندک) از فلسفه، عرفان، اقتصاد، دین، سیاست، اخلاق، جامعه، انسان و انسانیت تاریخ، عقلانیت، خلاقیت فردی، اصول موفقیت، ادبیات، 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 مردمش 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 گروه‌ها، 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 یکراه سازنده هم پیشنهاد شود.

**حرف آخر:** هدف و امید نهایی 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، مجموعه‌ها، 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 زبان، قلب و عمل) ایفا کند؛ زیرا که خداوند تنها راه تغییر هر جامعه‌ای را ایجاد تغییر در فرد 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 يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (۱۳ رعد).

## \*درباره کتاب\*

این کتاب هفت فصل دارد ولی به سه قسمت اصلی تقسیم می‌شود. قسمت اول شامل فصل صفرم تا چهارم این کتاب است، در قسمت اول سعی شده است آنچه به شکرگزاری مربوط است بررسی شود، به طوری که مطالب قسمت اول، مانند یک کتاب کامل است. قسمت دوم شامل فصل پنجم است و در آن به مهم‌ترین عواملی که باعث ناشکری می‌شوند پرداخته می‌شود و از نظر نگارنده، «مهم‌ترین فصل این کتاب» است؛ زیرا در این فصل به «مسائل بنیادی» اشاره می‌شود که تا خوانندگان گرامی آن مسائل را برای خود حل نکرده باشند، نمی‌توانند از این کتاب سود ببرند (برای همین گفتم حداقل این کتاب را ۳ بار بخوانید). قسمت سوم نیز شامل فصل ششم است و عصاره و نتایج اصلی این کتاب را ارائه می‌دهد.

خوانندگان گرامی توجه داشته باشند که رویه این کتاب عام است، به این معنی که هر کسی مطابق با هدف، نگرش و ظرفیت خود می‌تواند از مطالب این کتاب در جهت درست و صحیح استفاده کند و رشد کند؛ و این به دلیل مراتب، نتایج و پتانسیلی است که اکسیر شکرگزاری در خود دارد. مثلاً یک دانشجو می‌تواند از این کتاب برای موفقیت در رشته تحصیلی خود استفاده کند، یک انسان بیمار می‌تواند از این کتاب برای تسهیل درمان خود استفاده کند، فرد دیگری برای بهبود وضعیت مالی‌اش از این کتاب سود ببرد و یا سالکی از این کتاب برای تزکیه نفس خود بهره ببرد؛ بنابراین هنگامی که در این کتاب از کلماتی مانند «موفقیت» و «رشد» یا امثال آن‌ها استفاده می‌شود، منظور فقط موفقیت و رشد در یک زمینه خاص نیست بلکه هر کس در هر زمینه‌ای می‌تواند به موفقیت و رشد برسد.

در اینجا باید کمی درباره کلمه مدل‌سازی که در «مقدمه» به آن اشاره شد، توضیحات مختصری بدهم.

## \*\*مدل سازی

در ریاضیات، علوم مهندسی، علوم انسانی و ... دانشمندان برای اینکه بتوانند محیط اطراف را مطالعه کنند، به مدل سازی پدیده‌ها و روابط مختلف می‌پردازند. مثلاً نظریه پردازان جامعه‌شناسی سعی می‌کنند مدلی را برای یک جامعه ایده آل ارائه کنند تا انسان‌ها زندگی بهتری را تجربه کنند، اقتصاددانان به دنبال مدل اقتصادی هستند که با آن، وضعیت اقتصادی در دنیا و جامعه بهبود یابد و ... .

مغز ما انسان‌ها هم به‌طور خودکار به دنبال مدل‌سازی کردن روابط و پدیده‌هایی است که در اطراف ما رخ می‌دهند. مثلاً مغز هر یک از ما درباره مسائلی از قبیل خداوند، زندگی، ازدواج، علم، کار، پول و ... برای خودش مدلی دارد که بر اساس آن مدل، به موارد ذکر شده نگاه می‌کند (در قسمت «**باورهای ذهنی**» در فصل دوم، بیشتر به این موضوع می‌پردازم). برای نمونه ممکن است در مدل ذهنی برخی از انسان‌ها، پول یک چیز کثیف و مایه فساد باشد و در مدل ذهنی برخی دیگر، پول یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی و اختراعات بشر باشد که موجب بهبود روابط بین انسان‌ها می‌شود.

دانشمندان سعی می‌کنند با استفاده از مدل‌سازی‌های مختلف، خود را هر چه بیشتر به حقیقت نزدیک کنند تا جایی که بهترین مدل کشف شود. بهترین مدل، مدلی است که بتواند در عمل، به همه حقیقت (بخش اعظم یک حقیقت) همپوشانی کند (صدق کند). مثلاً انسان‌ها در چند قرن اخیر به دنبال یافتن مدلی برای ساختن وسیله‌ای بوده‌اند که با آن بتوانند در هوا پرواز کنند (پرواز کردن نمونه یک حقیقت است). در این راه با استفاده از مدل‌سازی‌های مختلف، وسایل زیادی ساخته شد که هیچ‌کدام پرواز نکردند (در مدل‌سازی انجام‌شده توسط آن افراد، مشکلی وجود داشته است) تا اینکه بالاخره بشر کم‌کم توانست علم پرواز را مدل‌سازی کند تا جایی که انسان امروزه به خارج جو زمین هم‌سفر می‌کند.



هدف از مطرح کردن بحث مدل‌سازی این بود که بگویم درباره مسائل مهمی که دغدغه فکری انسان‌ها را تشکیل می‌دهند، ما نیاز به مدل‌سازی مناسب از حقایق داریم. ادیان، مذاهب و فرقه‌های مختلف (منظور فقط ادیان الهی نیست) هر کدام یک مدل‌سازی از حقیقت هستند (این مدل‌سازی می‌تواند درست یا غلط باشد)، مثلاً مدل‌سازی دین یهود (دین یهود حال حاضر) با مدل‌سازی دین اسلام از حقیقت، متفاوت است (توجه کنید که اصل ادیان الهی باهم یکی هستند ولی در طول زمان و بر اثر تحریف‌ها، این اتفاق رخ می‌دهد.) و در خود دین اسلام نیز، مدل‌سازی شیعه با سنی متفاوت است و در بین شیعیان نیز، مدل‌سازی فرقه‌های مختلف شیعیان باهم متفاوت است. اینکه هر یک از این ادیان و مذاهب با تعصب مذهبی خود بگویند که ما برحقیم، هیچ فایده‌ای ندارد (کاری که تکفیری‌ها، داعش و صهیونیست‌ها در حال حاضر انجام می‌دهند)، بلکه هر گروهی قادر بود مدلی برای نجات بشریت ارائه کند و آن مدل توانست امتحان خود را در شرایط مختلف پس بدهد، معلوم می‌شود که آن مدل‌سازی به حقیقت نزدیک‌تر است و آن گروه و دین و مذهبشان، برحق هستند.

حالا که منظور من را از مدل‌سازی متوجه شدید، باید بگویم که این کتاب یک «مدل‌سازی کاربردی» و یک «سبک زندگی» در غالب بحث شکرگزاری، از منظر قرآن، روایات و عقل است. من در این کتاب سعی کرده‌ام یک سبک زندگی پویا و سیال را در غالب بحث شکرگزاری مدل‌سازی کنم، به طوری که انسان‌ها در همه ابعاد زندگی بتوانند از آن استفاده کنند و به شادی، نشاط، رشد و موفقیت برسند.

اگر این کتاب توانست به رشد انسان‌های زیادی کمک کند؛ یعنی من در این مدل‌سازی موفق بوده‌ام و خداوند را بابت این توفیق بزرگ شکر می‌کنم و اگر نتوانست، به این معنی است که مدل‌سازی من خوب نبوده و افراد دیگری باید مدل‌های بهتری ارائه کنند که انسان‌ها بتوانند از آن مدل‌ها سود ببرند. پس اگر اشکال و اشتباهی در این کتاب می‌بینید، به حساب «مدل‌سازی ناقص من از حقیقت» بگذارید و نه به حساب «اصل دین و خداوند».

## **\*\*روش کار کتاب**

در هر سرفصل از این کتاب، یک قسمت از موضوع شکرگزاری بررسی می‌شود و هر سرفصل، به‌طور کلی به پنج قسمت زیر تقسیم می‌شود.

### **۱- قسمت اول: توضیحات نگارنده**

در این قسمت، توضیحاتی از نگارنده بر پایه قسمت دوم یعنی قسمت «آیات و روایات» ارائه می‌شود تا خوانندگان گرامی هنگامی که به قسمت دوم مراجعه می‌کنند، به راحتی بتوانند از آیات قرآن کریم و روایات استفاده کنند.

در خلال بحث، ممکن است برای خوانندگان گرامی، سؤالات و شبههاتی درباره موضوعات مختلف پیش بیاید که تا حد امکان سعی شده است در این قسمت به آن‌ها پاسخ داده شود (تا هنگامی که تمام کتاب را نخوانده‌اید، ممکن است سؤالاتی در ذهن شما باشد، چون پاسخ به برخی سؤالات در قسمت‌های مختلف بحث گنجانده شده است و یا حتی برای برخی سؤالات، چند پاسخ در قسمت‌های مختلف کتاب گنجانده شده است؛ بنابراین از خوانندگان عزیز خواهشمندم که صبوری به خرج داده و تا پایان کتاب، نگارنده را همراهی کنند) ولی پاسخ دادن به تمام آن‌ها از حوصله این کتاب خارج است؛ لذا از ورود به برخی مطالب حاشیه‌ای در این کتاب پرهیز شده است.

### **۲- قسمت دوم: آیات و روایات**

در این قسمت، آیات و روایاتی که مطالب قسمت اول از آن‌ها استخراج شده است به‌طور کامل ارائه می‌شوند. خوانندگان گرامی توجه داشته باشند که نگارنده تمام نکات قسمت «آیات و روایات» را در قسمت «توضیحات نگارنده» توضیح نداده است، بلکه سعی کرده است که در هر قسمت، سرنخ را به دست خوانندگان بدهد تا خوانندگان عزیز، خودشان با مراجعه به قسمت «آیات و روایات»، به درک

درستی برسند. ضمن اینکه فرصت برای اساتید گرامی (در مساجد، مدارس، سازمان‌ها و نهادها و...) فراهم باشد تا به‌طور دقیق‌تری به توضیح و تفسیر آیات قرآن کریم و روایات معصومین، بپردازند.

در ادامه لازم می‌دانم سه نکته را درباره بخش آیات و روایات، به خوانندگان عزیز تذکر دهم.

۱- ممکن است در بخشی از کتاب مانند بخش «جایگاه شکرگزاری» در فصل دوم، در قسمت «آیات و روایات»، آیه‌ای از قرآن کریم ذکر نشده باشد. این به این معنی نیست که در قرآن کریم آیه‌ای مرتبط با «جایگاه شکرگزاری» وجود ندارد، بلکه به این معنی است که آن آیه در قسمت دیگری از این کتاب آمده است و با آن قسمت همخوانی بیشتری دارد (چون آیات قرآن فقط به یک موضوع اشاره نمی‌کنند)، لذا برای پرهیز از تکرار، فقط در یکی از دو بخش ذکر شده است.

۲- خوانندگان گرامی توجه داشته باشند، از آنجایی که یکی از مهم‌ترین عوامل موفق نشدن در زندگی (مادی و معنوی)، غفلت کردن از اصول موفقیت است و نه ندانستن آن اصول، بنابراین مبنای این کتاب بر پایه تذکر دادن، به چالش کشیدن افکار، یادآوری و بیدار کردن وجدان آدمی بنا شده است و این اصل از قرآن کریم گرفته شده است که فرمود: «قرآن کتابی است که برای تذکر دادن بسیار قابل فهم و آسان است»<sup>۱</sup>، لذا ادبیات و نوع لغات استفاده شده در این کتاب، مانند کتب علمی و دانشگاهی نیست و نگارنده سعی کرده تا حد امکان، کتاب را به زبان مردم جامعه بنویسد.

<sup>۱</sup> - وَ لَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ (۱۷، ۲۲، ۳۲ و ۴۰ قمر).

<sup>۲</sup> - فَإِنَّمَا يَسَّرْنَاهُ بِلِسَانِكَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (۵۸ دخان).

۳- در برخی آیات قرآن کریم، ما با چهره رحمانی خداوند و در برخی آیات، با چهره غضبناک خداوند روبرو می‌شویم.

آیات رحمانی، به مؤمنان و کسانی که کارهای نیک انجام می‌دهند، بشارت بهشت و آیات خشم، به کافران و کسانی که کارهای اشتباهی انجام می‌دهند، هشدار جهنم می‌دهند. در وجود ما هم ایمان هست و هم کفر. مثلاً هنگامی که خداوند می‌فرماید: «کسانی که فلان ویژگی را دارند به بهشت می‌روند»، به این معنی نیست که اگر ما اکنون آن ویژگی را داریم قطعاً به بهشت می‌رویم، بلکه به این معنی است که ما اگر در آن وضعیت بمانیم، در راه رفتن به بهشت قرار داریم و پایان این راه بهشت است؛ همین قاعده برای آیاتی که به جهنم وعده می‌دهند هم صادق است. پس توجه کنید که با آیات غضبناک خداوند، ناامید نشوید، بلکه خودتان را اصلاح کنید و با آیات بشارت خداوند هم مغرور نشوید، بلکه بر آن کار نیک پایداری کنید. همچنین اگر مثلاً آیه‌ای درباره سرگذشت گذشتگان و یا قوم خاصی مانند بنی‌اسرائیل است، به این معنی نیست که آن آیه برای ما کاربردی ندارد، بلکه ما باید از قوانین و مفهوم آیات، برای بهبود زندگی خودمان استفاده کنیم.

### ۳- قسمت سوم: چالش فکری

این قسمت در همه بخش‌های کتاب نیست و بسته به شرایط، در برخی بخش‌ها گنجانده شده است. در این قسمت توانایی تفکر چندبعدی و تحلیل کردن مسائل برای تقویت قوه استدلال و جامع‌نگری به شما آموزش داده می‌شود و به همین دلیل، به سؤال‌هایی که در این قسمت پرسیده شده است، پاسخی داده نشده است.

#### ۴- قسمت سوم: تمرین

در این کتاب برای قسمت‌های موردنیاز، تمرینات خاصی طراحی شده است که به رشد روحیه شکرگزاری در خوانندگان گرامی کمک می‌کند. پس خوانندگان گرامی لطفاً سعی کنند که این تمرینات را انجام دهند.

پیشنهاد می‌شود هر فردی برای خود یک دفتر کوچک داشته باشد تا بتواند تمرین‌های کتاب را در آنجا بنویسد و قادر به ارزیابی خودش باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود شما زمان با زمان‌هایی از روز را به شکرگزاری اختصاص دهید. به نظر این جانب، مهم‌تر از تعداد دفعات شکرگزاری شما، توانایی تمرکز و حضور قلب و ایجاد یک ریتم مداوم و باثبات در رفتارتان حداقل برای یک سال است. اینکه شما در یک روز، از صبح تا شب شکرگزاری کنید و در روز دیگر به کلی این کار را فراموش کنید، جالب نیست، بلکه ایجاد یک ریتم منظم، کوتاه و باثبات، بسیار مهم است.

**نکته مهم:** در این کتاب بیشتر مثال‌ها و تمرینات، حالت اقتصادی و مالی دارند و علت این امر این است که امروزه مسئله اقتصاد، یکی از بحث‌های اصلی مردم کشور ما است که همگان به‌طور ملموس با آن سروکار دارند؛ و منظور نگارنده این نبوده که مسئله شکرگزاری را فقط به مسائل مادی و اقتصادی محدود کند. لذا تا حد امکان سعی شده است مثال‌های اقتصادی برای توجه دادن خوانندگان گرامی به قدرت‌ها و فرصت‌های فردی خودشان مطرح شود (شکوفایی استعداد‌های درونی و خلاقیت فردی برای تغییر در دنیای بیرونی).

#### ۵- قسمت پنجم: جملات تأکیدی مثبت

در پایان، در هر کجای بحث که نیاز بود، یک جمله تأکیدی مثبت قرار داده می‌شود. در ادامه درباره جملات تأکیدی مثبت توضیح داده می‌شود (در پایان کتاب، تمام جملات تأکیدی مثبت، تکرار می‌شوند).

قبل از اینکه درباره جملات تأکیدی مثبت صحبت کنم، نیاز است که کمی درباره «تلقین» توضیح دهم، زیرا جملات تأکیدی مثبت، بر پایه تلقین عمل می‌کنند.

## \*\*تلقین

تلقین یکی از نعمت‌های بزرگی است که خداوند در اختیار بشر قرار داده است؛ ولی نکته مهم درباره تلقین این است که تلقین هم مانند بسیاری از قوانین این عالم، در هر دو جهت مثبت و منفی کار می‌کند. من در اینجا به تعاریف علمی و روانشناسی تلقین اشاره نمی‌کنم و سعی می‌کنم مطلب را در ساده‌ترین شکل ممکن به شما توضیح دهم.

تلقین یعنی ایجاد یک باور (دست یا غلط) در خود یا دیگری که با تکرار و احساس به وجود می‌آید. تعداد تکرار با قدرت احساس رابطه معکوس دارد؛ یعنی هر چه احساس قوی‌تر باشد، نیاز به تکرار کمتری است. به طوری که تلقین با احساسات قوی، با یک‌بار گفتن هم اثر خود را می‌گذارد. در نتیجه باید بدانید که آنچه نتواند احساسات شما را تحریک کند، نمی‌تواند بر شما اثر تلقینی داشته باشد و آنچه احساسات شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، قطعاً بر شما اثر تلقینی دارد. با یک مثال، مطلب را بیشتر توضیح می‌دهم.

فرض کنید پدر یا مادر شما از بچگی همیشه یک ویژگی خوب یا بد را در مورد شما بارها تکرار کرده‌اند. شما چه بخواهید و چه نخواهید، این ویژگی خوب یا بد را کم‌کم قبول می‌کنید. فرض کنید والدین شما دائم به شما تلقین کرده‌اند که شما انسان تنبلی هستید. این تلقین به ذهن ناخودآگاه شما نفوذ می‌کند و تبدیل به باور شما می‌شود؛ بنابراین شما واقعاً خود را یک انسان تنبل احساس می‌کنید. راه مقابله با این باور و تبدیل آن به یک باور خوب، یک تلقین دیگر است (این تلقین می‌تواند از طرف دوستان، معلم، خودتان و ... باشد) و چون در این دنیا کسی نیست که در

مورد تمام باورهای اشتباهمان به ما تلقینات خوب بدهد، ما باید یاد بگیریم که خودمان به خودمان تلقینات خوب بدهیم. «خود تلقینی» یا «تلقین به خود» در جهت مثبت (مغز ما هم معمولاً به‌طور خودکار باورهای منفی را به خودمان القا می‌کند)، جزء قدرتمندترین نوع تلقینات است که بر انسان اثر می‌گذارد، ولی شرط اصلی و مهم آن این است که حداقل خودتان به این باور رسیده باشید که قادر به ایجاد تغییر مثبت در خودتان هستید.

حالا که کمی با تلقین آشنا شدید، به توضیح درباره جملات تأکیدی مثبت می‌پردازم.

### \*\*\* جملات تأکیدی مثبت (تلقین مثبت به خود)

گفتن جملات تأکیدی مثبت به زبان مادری، نقش بسیار بزرگی در متحول کردن نظام فکری ما دارند (اگر این کار درست انجام گیرد) و همچنین این جملات، بر اثر تلقین، به‌طور مستقیم بر ضمیر ناخودآگاه انسان تأثیر می‌گذارند. این جملات، جملاتی هستند که ترکیبی از بار مفهومی و شناختی را همراه با بار هیجانی و انگیزشی به شکل تأکیدی و مثبت به انسان تلقین می‌کنند.

توجه کنید که بار هیجانی و انگیزشی زمانی خوب عمل می‌کند که شخص، بار مفهومی و شناختی را با استدلال و منطق قبول کرده باشد؛ یعنی اگر حرفی مبنای عقلی و علمی نداشته باشد، شما نمی‌توانید با تلقین آن را به ضمیر ناخودآگاه خود وارد کنید. مثلاً شما اگر میلیون‌ها بار به خودتان بگویید که: «فیل‌ها پرواز می‌کنند»، هیچ اثری بر روی ضمیر ناخودآگاهتان ندارد؛ چون بسیار واضح است که فیل‌ها هیچ‌گاه پرواز نمی‌کنند.

ریشه اعمال هر انسانی از افکار او آغاز می‌شود. اگر مشکلی در نوع افکار یک انسان وجود داشته باشد، اعمال او نیز با مشکل روبرو خواهد شد. یکی از راه‌های

مهمی که انسان می‌تواند یک عادت رفتاری بد را به یک عادت رفتاری خوب تبدیل کند یا یک عادت رفتاری خوب جدید را برای خود به وجود آورد، تکرار جملات تأکیدی مثبت، متناسب با نیاز و روحیه هر فرد در طول روز است؛ با ادامه تکرار، یک حالت ملکه و اصلاح فکر در ذهن برای انسان ایجاد می‌شود که پس از آن، باورهای جدیدی در ذهن انسان شکل می‌گیرند و متناسب با باورهای جدید، رفتارهای جدیدی برای انسان تعریف می‌شوند و با تکرار رفتارهای جدید، این رفتارها تبدیل به عادات رفتاری زندگی ما می‌شوند.

عادت‌ها اعمالی هستند که ما به راحتی و بدون صرف انرژی زیادی آن‌ها را انجام می‌دهیم. در ابتدا ما عادت‌ها را ایجاد می‌کنیم و سپس عادت‌ها زندگی ما را می‌سازند. مثلاً اگر به یک کودک طوری آموزش داده شود که در قبال خوبی‌های دیگران از آن‌ها تشکر کند، او در بزرگسالی نیز این کار را به راحتی ادامه خواهد داد و به‌طور خودکار از نتایج آن سود می‌برد؛ ولی برای انسان‌های بالغی که در کودکی به این کار عادت نکرده‌اند، این کار با آموزش، تمرین و تلقین است که به وجود می‌آید.

همان‌طور که قبلاً گفتم، یکی از اهداف این کتاب این است که روحیه‌ی شکرگزاری را تبدیل به عادت زندگی مردم ایران کند. مردمی که عادت به انجام کار خوب کنند، به‌طور ناخودآگاه از ثمرات آن هم استفاده می‌کنند.

جملات تأکیدی مثبت، شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با ذکر گفتن در عرفان یا دین دارند؛ اما مهم‌ترین تفاوت‌هایش به نظر نگارنده در سه چیز است:

۱- جملات تأکیدی مثبت بهتر است به زبان مادری هر فردی بیان شوند؛ چون تنها زبان مادری هر فرد، قابلیت انتقال بیشترین احساس و انرژی در کلمات را دارا است.

۲- جملات تأکیدی مثبت باید برای فرد خوشایند باشند و بتوانند احساسات مثبت را در فرد تحریک کنند و شخص باید با توجه کامل آن‌ها را بیان کند؛ یعنی ممکن



است جمله تأکیدی مثبتی در این کتاب بیان شود که شما بایان آن، احساس خوبی دریافت نکنید؛ در این حالت، شما باید برای خود یک جمله تأکیدی مثبت جدید که برایتان خوشایند است را بنویسید، به طوری که همان مفهوم را منتقل کند.

۳- جملات تأکیدی مثبت، زمان و مکان و تعداد خاصی ندارند بلکه در موقعیت‌های مختلف و متناسب با روحیه فرد و به تعدادی که فرد احساس می‌کند، باید طوری بیان شوند که احساسات فرد را تحریک کنند و بر نظام فکری فرد تأثیر بگذارند. با ذکر یک مثال مطلب را بیشتر توضیح می‌دهم. فرض کنید یکی از جملات تأکیدی مثبت این باشد: «عالم پر است از نعمت‌های خداوندی».

حالا شخص موردنظر ما که این جمله را در کتاب خوانده است به زندگی روزمره خود ادامه می‌دهد. یک روز که سوار تاکسی می‌شود، شخصی شروع می‌کند به صحبت کردن درباره کمبودها و بحران آب و انرژی در جهان و... . شخص موردنظر ما باید سریع در ذهنش (و در جایی که خودش تنها است به صورت بلند) شروع کند به گفتن این جمله تأکیدی مثبت که: «عالم پر است از نعمت‌های خداوندی».

با گفتن این کلمات و فکر کردن در مورد مصادیق این جمله، شخص از ورود این ویروس کشنده به ذهن خود جلوگیری نموده است؛ چون اگر ذهن انسان کمبود و فقر را باور کند، دیگر قادر به دیدن نعمت‌ها و فرصت‌ها و موقعیت‌های زندگی‌اش نیست تا از آن‌ها استفاده کند و مسلماً شکر آن‌ها را هم بجا نخواهد آورد و به این وسیله، انسان، خود را محروم می‌کند. (می‌دانیم که از نظر عقلی ما در عالم برای رشد بشر، محدودیت در هیچ چیز نداریم، نه در آب، نه در انرژی و نه در هیچ چیز دیگری، بلکه این علم بشر است که هنوز به آن درجه از پیشرفت نرسیده است که بتواند از این امکانات استفاده کند. همان‌طور که در طول تاریخ می‌بینیم، بشر هرروزه توانسته به منابع بهتر و قوی‌تری از انرژی دست پیدا کند (تصفیه آب، سدسازی، زغال سنگ، نفت، گاز، انرژی هسته‌ای، انرژی خورشیدی و...) اما این مطلب منافاتی با اسراف نکردن ندارد زیرا که یکی از بزرگ‌ترین دلایل مذموم بودن

اسراف، استفاده نادرست از منابع و نعمت‌های خداوندی است. نظام طبیعت برای رشد دادن یک‌دانه برنج بینهایت کار انجام می‌دهد و این عاقلانه و اخلاقی نیست که انسانی بدون دلیل، این برنج را به سطل زباله بریزد. این مطلب در فصل پنجم و در بخش «هراوانی» بیشتر توضیح داده خواهد شد.

**نکته:** در برخی جملات تأکیدی مثبت، از روش نفی و اثبات استفاده شده است؛ یعنی ممکن است جمله اول منفی باشد ولی مفهوم کل جملات، مثبت باشد. به جمله تأکیدی زیر دقت کنید:

من منتظر نمی‌مانم تا فقط بعد از داشتن نعمت‌ها، شکرگزاری کنم؛ بلکه من با شکرگزاری، بهترین نعمت‌ها را به‌سوی خود جلب می‌کنم.

حالا که با روش کار این کتاب آشنا شدید به موضوع اصلی می‌پردازم و کتاب را با نام خدا شروع می‌کنم.

در فصل اول کتاب، با تعاریف و اقسام شکر آشنا می‌شویم که ممکن است کمی غیر جذاب باشند چون تقریباً مطلبی از این‌جانب در این فصل نیست و فقط از منابع مختلف استفاده شده است (در این کتاب، هر چه جلوتر می‌رویم، مطالب جالب‌تر خواهند شد). در هر حال برای ادامه مسیر به این تعاریف نیاز داریم، پس با من تا انتهای کتاب همراه باشید. قبل از شروع فصل اول، کتاب را با یک شعر به‌عنوان فصل صفرم شروع می‌کنم.