

متن میز

مناسبت: غدیر

عنوان: شکرگزاری

چند نفر از شما کتاب معجزه شکرگزاری را خواندید یا اسمش را شنیدید؟

مدت هاست که در جوامع مختلف و جامعه ما این کتاب مطرح شده و افراد مختلفی این کتاب را به هم پیشنهاد میدهند. افرادی هم بودند که با خواندن و انجام تمرینات این کتاب آثار شگفت انگیزی را دیدند.

نویسنده این کتاب فردی است به نام راندا برن، او تعریف می‌کند که چجوری تونسته به وسیله کشف این قانون شادی و ثروت و فراوانی را وارد زندگیش کنه و بعد بر اساس این کشف و تجربه اش این کتاب رو نوشته. قانونی که ازش می‌گه، قانون شکرگزاری است.

راندا برن می‌گه: «اگر چند سال پیش، از من می‌پرسیدند که آیا فرد قدرشناسی هستم یا خیر، قطعاً پاسخم آری بود و حتی مثال هم می‌زدم که هر وقت فردی برایم هدیه‌ای بگیرد، تشکر می‌کنم و یا در را برایم باز کند یا کاری برایم کند قطعاً می‌گویم، متشکرم. اما واقعیت این بود که من اصلاً انسان قدردانی نبودم. نمی‌دانستم شکرگزاری واقعی چه معنایی دارد و تنها گفتن صرف کلمه‌ی متشکرم، در مواقع خاص از من فردی شکرگزار نمی‌سازد.» بعدش از مشکلاتش می‌گه و اینکه چجوری با کشف این قانون، تونسته تحول بزرگی رو وارد زندگیش کنه. راندا برن در ادامه نکته مهم این قانون رو اینجوری توضیح میده: «قطعاً اوقات بی‌شماری وجود دارد که در زندگی شاکر بوده‌اید، اما برای دیدن اعجاز و آثار معجزه شکرگزاری باید دائماً آن را به کار ببرید و آن قدر تکرار کنید تا به شیوه جدید زندگیتان بدل شود. آن وقت هر روزتان جادویی و شگفت انگیز خواهد شد، حتی بیش از آن چه در کودکی احساس می‌کردید.»

همه ما از کودکی توی زندگیمون یا در جامعه این رو شنیدیم که خداوند می‌فرماید: **لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ**

خدا وعده داده که اگر شکرگزار باشی، من خدا داشته‌های تو رو اضافه می‌کنم. برات زیاد می‌کنم. شعرش هم خوب بلدیم که شکر نعمت، نعمت افزون کنده...

راندا برن می‌گه، اگر می‌خواهی این معجزه و شگفتی رو تو زندگیت ببینی، باید این کار و دائمی انجام بدی.

می‌خوام بگم، همه ما این قانونی که راندا برن، اینجوری با شگفتی ازش حرف می‌زنه رو قبلاً بارها شنیدیم. اما وقتی می‌شنوم راندا برن،.... کتاب معجزه شکرگزاری..... خیلی برام جالب میشه. به هم توصیه می‌کنیم. عمل می‌کنیم. اما چی میشه که وقتی می‌گیم خدا می‌گه لئن شکرتم لازیدنکم اینجوری نیست؟! که بگم خدا گفته ها... با کلی کیف و حال خوب. کیف اینکه خالق این سرزمین داره به من یه رمز خاص و شگفت انگیزی رو می‌گه. قانونی که خودش تو بازی این دنیا گذاشته.

خدا می‌گه ببین منی که خالق این دنیا هستم توش یه عالمه رمز و راز گذاشتم. یکسریش رو به تو می‌گم تا بتونی تو این بازی برنده و موفق باشی.

می‌دونید چیه؟! تمام این کیف و حال خوب و برم دنبال عملش تا جایی که به نتیجه برسم به باور من بر می‌گرده.

الان مثلاً چند نفر ما می‌دونن راندا برن کیه؟ چند سالشه؟ تحصیلاتش چیه؟ اماااا باورش کردیم. عجیبه هaaaa

حالا اگه از من و شما بپرسن: آیا خدا می‌فهمه؟ چی جواب میدیم؟ (سعی کنید از مستمع پاسخ خیلی را بشنوید.)

چقدر؟ مثلاً اندازه من؟..... اندازه آدمهای اینجا؟..... اندازه آدمهای دنیا؟..... کل بشریت از ابتدا تا الان؟ (سوالات را پشت هم با کمی مکث بپرسید جوری که انگار منتظر پاسخ هستید.)

اگر این را واقعاً باور دارم، کجای زندگی من این باور وارد شده؟ چقدر باهوش زندگی می‌کنم؟ (هر کی اندازه خودش نگاه کنه.) آیا کیف می‌کنم؟

خاطره شخصی:

برادرزاده من چند سال پیش دانشگاه رشته حقوق قبول شد. انتخاب واحد ترم اولش رو خانمی براش انجام داد که هم وکیل بود و هم استاد دانشگاه، یعنی یک کار بلد.

به نظر من این انتخاب واحد خوبی نبود و مرتب غر می‌زدم به برادرزادم که این چه انتخاب واحدیه؟! ... کی ترم اول انقدر عمومی بر می‌داره؟! چرا ترم اول تربیت بدنی برداشتی؟! جمعه هات هم از خودت گرفتی و.....

اما اون در پاسخ من با حال خوب می‌گفت: خانم فلانی برام انتخاب کرده. که هم وکیله و هم استاد دانشگاه. یه کار بلد.

خیلی حسش برام جالب بود. الان چند ساله به خودم میگم انقدری که برادرزادم به اون خانم اعتماد کرده... تو به خدا اعتماد داری؟ حال می‌کنی؟ که خدایا چون تو گفتی من با حال خوب انجام میدم و سرم هم بالااست. علتش هم مهم نیست. من چه میفهمم تو خدا کجا رو می‌بینی و چی رو می‌بینی و چه می‌کنی. اما من باور دارم می‌دونی. من ایمان دارم حکیمی. من مطمئنم من و دوست داری و بهترین و برام می‌خواهی.

(متأسفانه یکی مثل منی یه وقت باور نمیکنم که هیچ. انگار می‌فوام مچ خدا را هم بگیرم. مثلاً وقتی خدا میگه تو سپاسگزار باش من بیشترش می‌کنم. می‌کم پقدر شکر کنم. کردم ریکه. کوه؟ اما وقتی راندا برن میگه باور می‌کنم و یه پور ریکه عمل میکنم.)

یه جا خوبه وایسم روی باورم کار کنم. به خودم بگم، فلانی باورت چیه؟! باورهااا، شعار می‌دی یا داری باهوش زندگی می‌کنی؟ راندا برن تو این کتاب چی میگه؟

میگه بیا نعمت هات و ببین. شروع کن به دیدن. کلی نه‌ها دونه دونه. الان به من بگن نعمت هات و بگو چی میگم؟ شما بگید.... نعمت هاتون و بگید.

مثلاً همین نعمت سلامتی. گاهی هم بهش میگیم بزرگترین نعمت. اما وقتی می‌فهمم عجب نعمتی که مواجهه بشم با انجمن بیماری‌های خاص یا انجمن بیماری‌های نادر یا انجمن سرطان‌ها... و دیدن دنیا دنیا مسایل عجیب که اصلاً می‌فهمم این سلامتی چه ارزش شگفت‌انگیزی داره؟ مثلاً یک سلولی که تشکیل نشده و چه مشکلات عجیب و سختی به وجود آورده. اصلاً نمیدونم سیستم خون‌رسانی تو بدنم چه جوری عمل می‌کنه؟! می‌دونم چه جوری از این نفسی که میکشم اکسیژن جدا میشه و وارد خون من میشه؟! از عملکرد رگ‌ها عصب‌ها و سلول‌ها خبر دارم؟! سعدی خیلی قشنگ میگه هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون بر آید مفرح ذات. من وقتی نفس میکشم دَم کمک میکنه به زندگی، کمک میکنه به بودنم. اگر در این حالت نگهش دارم خفه میکنه و وقتی ره‌اش می‌کنم، آخه راحت شدم. شادی بخشه و مفرح. پس در هر نفسی دو نعمت نهفته است و بر هر نعمتی شکر واجب... (در اینجا سعی کنید چند تذکر به نعمت‌های خاصی که اکثر داریم، بدهید. به شکلی که توجه و همراهی مخاطب شما را داشته باشد. مثلاً کارکرد همین شیارهای روی انگشتان و یه جا بودم آدم‌ها شکرگزاری می‌کردن خیلی جالب بود... می‌گفتن از استخوان کتفم.. از بازوم... از شیارهای روی انگشتانم...)

راندا برن میگه مثلاً بین خورشید طلوع کرد و تو دوباره داری می‌بینیش. بگو که دیدی و سپاسگزار باش. و خدایی که سالهاست داره به من و شما میگه و **اما بنعمت ربک فحدث**.... نعمت‌هایی که خالق بهت داده رو بیان کن. ببین چی داری.

ما نوعاً آنقدر حواسمون به اون چیزیه که می‌خوایم که دیگه داشته‌هامون و نمی‌بینیم. یاد نگرفتم و بلد نیستم با داشته‌هام **کیف** کنیم. یکی از نعمت‌هایی که نوعاً نمی‌بینیم اخلاقیاته. مثلاً خدایا شکر من آدم عجولی نیستم. یا نمی‌تونم دروغ بگم... خیلی نعمته هاللا من بگم خدایا دیدم این همه شگفتی رو به من دادی و ممنونتم. جدا از وعده افزوده شدن. همین کار کلی کیف و لذت و آرامش رو وارد زندگیم می‌کنه. حتی بهم قدرت ادامه دادن میده.

به خودم یاد بدم و تمرین کنم که تک‌تک داشته‌هام و ببینم و بگم دیدم. بگم کیف می‌کنم از داشتش. لذت بردم و خدایا شکر که هنوز داری بهم میدی.

معجزه شکرگزاری، قانونی است که قرن‌هاست خدا داره به ما میگه.

الان ما از این همه نعمت‌ها گفتیم، از سلامتی و گردش خون و و بینایی و شنوایی و هر نفسی که می‌کشم و خانواده و دوست و ... که توان شمارش و بیانش هم نداریم.... جالبه بدونید، خالق همه این شگفتی‌ها به همه اینها با هم میگه متاع قلیل.. یه داشته کوچیک. خودش میگه اینا که چیزی نیست.

اما یه روزی تو تاریخ، خدا گفت من نعمت رو بر شما تمام کردم. اینکه الان دادم دیگه تهشه. اصلشه. اصلاً این و داشته باشی همه چی داری. کجا میگه؟

همون روزی که الان ما به بهانه اش جمع شدیم. در غدیر

خدا میگه این روزی که نعمت ولایت امیرالمومنین و فرزندانیش و بهت دادم، نعمتم و بر شما تمام کردم تا بدانید همیشه روی این زمین یکی هست که رمز و رازهای این سرزمین و می‌دونه. نه تنها می‌دونه که خود اونه که می‌تونه به تو در راه رسیدن به نتایج شگفتش سرعت بده.

کافیه به اون توجه کنم و مرتب ازش بخوام. بخواهم که کمکم کنه داشته‌هام ببینم و از داشتشون لذت ببرم. به زبان بیاریم که دیدیم. و سپاسگزار و قدردانشون باشیم.

امیرالمومنین علیه السلام تعبیر جالبی دارند. با این مضمون که تویی که آنچه داری و نمی‌بینی، چجوری انتظار داری بیشتر بشه؟!!

پس توجه کنم به امام زمان و بگم: یا صاحب الزمان من باور دارم که خالق این سرزمین، خداوند یکتا، قوانین و اثراتی در این دنیا گذاشته که می‌تونن زندگی من و به سمت برکت و آرامش ببرند. و خداوند بر روی حکمت و رحمتش ما رو تنها در این سرزمین رها نکرده. یکی مثل تو هست. ازت می‌خوام راه فهم این قوانین و برام باز کنی تا من بتونم تو این مسیر با باور و اعتماد به خدا قدم بردارم و آثار و برکاتش هم ببینم و لذت ببرم. و ان شاء در آخر برنده از این بازی بیرون بریم.