

فهرست

۳	مقدمه
۷	شکر نعمت، نعمتت 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 شکرم 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

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 همسر من 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.^۱

آری، اگر شکر نعمت‌هایی که خدا به تو داده است، بجا آوری آن نعمت‌ها برای تو باقی می‌ماند و تو می‌توانی برای مدت طولانی از آنها استفاده کنی، اما کفران نعمت باعث می‌شود تا نعمت‌ها از دست تو خارج شود.^۲

۱. عن معمر بن خلاد: «قال الرضا عليه السلام: اتقوا الله، وعليكم بالتواضع والشكر والحمد، أنه كان في بني إسرائيل رجل فاتاه 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 ۶۹، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۵۴.

۲. الإمام الصادق عليه السلام: «مكتوب في التوراة: اشكر من أنعم عليك، وأنعم على من شكرك، فإنه لا زوال للنعماء إذا شُكرت، ولا بقاء لها إذا كفرت، والشكر زيادة في النعم وأمان من الغير»: الكافي ج ۲ ص ۹۴، وسائل الشيعة ج ۱۵ ص ۳۱۵، الجواهر السنية ص ۴۰، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۳ ص ۵۳۳.

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!

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!

۱. عن سعدان بن یزید 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: أمّا مع الحمد فلا والله: مشكاة الأنوار ص ۶۶، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۵۴؛ الإمام الحسين عليه السلام: «الاستدراج من الله سبحانه لعبده أن يسبغ عليه النعم ويسلبه الشكر...»: تحف العقول ص ۲۴۶، بحار الأنوار ج ۷۵ ص ۱۱۷.

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
 خواهیم 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؟^۱

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.

۱. عن حماد بن عثمان، قال: خرج أبو عبد الله عليه السلام من المسجد وقد ضاعت دابته، فقال: لئن ردها الله علي لأشكرن الله حق شكره، قال: فما لبث أن أتى بها، فقال: الحمد لله، فقال قائل له: جعلت فداك، قلت: لأشكرن الله حق شكره! فقال أبو عبد الله: ألم تسمعني قلت: الحمد لله: الكافي ج ۲ ص ۹۷، تفسير نور الثقلين ج ۱ ص ۱۵؛ عن إسحاق بن عمار، قال: «قال أبو عبد الله عليه السلام: يا إسحاق، ما أنعم الله على عبد نعمة فعرّفها بقلبه وجهر بحمد الله عليها ففرغ منها، حتى يؤمر له بالمزيد»: مستدرک الوسائل ج ۵ ص ۱۵۳، الفصول المهمة في أصول الأئمة ج ۳ ص ۳۳۰، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۳۸۶.

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 نشسته‌اند 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 دل 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!^۱

۱. عن الإمام الباقر عليه السلام: «كان رسول الله عند عائشة ليلتها، فقالت: يا رسول الله، لِمَ تتعب نفسك وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ فقال: يا عائشة، ألا أكون عبداً شكوراً...»: الكافي ج ۲ ص ۹۵، بحار الأنوار ج ۱۶ ص ۲۶۴، التفسير الصافي ج ۳ ص ۲۹۹، جامع السعادات ج ۳ ص ۱۹۲.

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.^۱ 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 می‌آید؟

دیگر راه زیادی نمانده است، از این پیچ که بگذریم به خانه آن حضرت می‌رسیم.

نگاه کن!

۱. اسحاق بن عمّار بن حیّان الصیرفی: شیخ من أصحابنا کوفی ثقة... رجال النجاشی ص ۷۱، فهرست الطوسی ص ۳۹، رجال الطوسی ص ۳۳۱، رجال البرقی ص ۲۸، رجال ابن داود ص ۴۲۶، خلاصة الأفعال ص ۲۰۰، نقد الرجال ج ۱ ص ۱۹۵، معجم رجال الحدیث ج ۳ ص ۲۲۲.

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 می‌گفتم 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.

مدت 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، هر گاه 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.^۱

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.^۲

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

۱. عن إسحاق بن عمار قال: «خرجت مع أبي عبد الله وهو يحدث نفسه، ثم استقبل القبلة فسجد طويلاً ثم ألقى 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 ۲۶۵.

۲. الإمام الصادق عليه السلام: «من سجد سجدة ليشكر نعمة وهو متوضئ، كتب الله له عشر حسنات، ومحى عنه خطيئات عظام» مستدرک الوسائل ج ۵ ص ۱۵۱، بحار الأنوار ج ۸۳ ص ۲۱۹؛ 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 ۳۵، الحدائق الناضرة ج ۸ ص ۳۵۱، جواهر الكلام ج ۱۹ ص ۲۲۶، بحار الأنوار ج ۸۳ ص ۲۰۱.

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.^۱

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، مهري را که می‌خواهید خرد کنید، مهر کربلا نباشد زیرا تربت امام حسین علیه السلام احترام دارد و شما موقعی که می‌خواهید

۱. عن جميل، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أوحى الله تعالى إلى موسى بن عمران عليه السلام: أتدري يا موسى لِمَ أنتجتك من خلقي، واصطفيتك لكلامي؟ فقال: لا يا رب، فأوحى الله إليه أني أطلعت إلى الأرض فلم أجد عليها أشد تواضعاً لي منك. فخرّ موسى عليه السلام ساجداً وعفّر خدّيه في التراب تذلاً منه لربه عز وجل، فأوحى الله إليه: ارفع رأسك يا موسى، وامرر يدك في موضع سجودك، وامسح بها وجهك وما نالته من بدنك؛ فإنه أمان من كل سقم وداء وأفة وعاهة»: الأملاني للطوسي ص ۱۶۴، وسائل الشيعة ج ۷ ص ۱۴.

صورت خود را بشوید ممکن است ذرات خاک تربت، به زمین بریزد و به آن بی احترامی 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.^۱

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!

۱. عن إسحاق بن عمار: «... وإذا كنت في مأى من الناس، فضع يدك على أسفل بطنك واحن ظهرك، وليكن تواضعاً لله...»: تهذيب الأحكام ج ۲ ص ۱۱۳، وسائل الشیعة ج ۷ ص ۲۰.

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.^۱

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!

۱. عن یونس بن عمّار، عن أبي عبد الله علیه السلام قال: «إذا ذكر أحدكم نعمة الله جلّ وعزّ، فليضع خدّه على التراب شكراً لله، فإن كان ركباً فلينزل فليضع خدّه على التراب، وإن لم يكن يقدر على النزول للشهرة فليضع خدّه على قربوسه، فإن لم يكن يقدر فليضع خدّه على كفّه، ثم ليحمد الله على ما أنعم عليه»: الكافي ج ۲ ص ۹۸، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۳۵.

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 می‌فرماید: ایمان شما کامل نمی‌شود تا زمانی که بلا را نعمت بدانید!^۱ 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.

۱. الإمام کاظم علیه السلام: «لن تكونوا مؤمنين حتى تعدوا البلاء نعمة...»: کتاب التمهیص ص ۳۴، تحف العقول ص ۳۷۷، بحار الأنوار ج ۶۴ ص ۲۳۷.

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.^۱

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.^۲

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

۱. الإمام الباقر علیه السلام: «كلما 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.

۲. عن أبي عبد الله علیه 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.

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 می فرستد می خواهد تو را از آلودگی ها پاک کند.

وقتی تو بر این بلا صبر می کنی روح بار دیگر نورانی می شود 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 نشسته بودیم 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 خواهیم نمود.^۱

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 بزداييم.

۱. عن فضل البقباق قال: «سألت أبا عبد الله عليه السلام عن قول الله عز وجل: «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ»؟ قال: الذي أنعم عليك بما فضلك وأعطاك وأحسن إليك، ثم 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.

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».^۱

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.^۲

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».^۳

۱. «فقد خرجت للذي خرجت له، فردني رسول الله ﷺ من الطريق إلى ابنته التي كانت تحتي؛ لما بها من المرض، ووليت من ابنة رسول الله الذي يحق عليّ، حتى دفنتها...» تاريخ المدينة ج ۳ ص ۱۰۳۱؛ همچنین مراجعه کنید: تاريخ دمشق ج ۳ ص ۱۵۲، تهذيب الكمال ج ۱۹ ص ۴۴۸، موسوعة التاريخ الإسلامي ج ۲ ص ۲۲۵.
۲. عن أبي بصير، عن أحدهما عليه السلام: «قال رسول الله ﷺ لَمَّا ماتت رقية ابنته: إني لأعرف ضعفها وسألت الله عزَّ وجلَّ أن يجيرها من ضمة القبر...» الكافي ج ۳ ص ۲۴۱، بحار الأنوار ج ۶ ص ۲۶۶.
۳. الإمام الصادق عليه السلام: «كان أبي يقول إذا أصبح: بسم الله وبالله... اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر، ومن ضغطة القبر...» الكافي ج ۲ ص ۵۲۵، بحار الأنوار ج ۸۳ ص ۲۶۴.
۳. 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 ۶۳۲، ثواب الأعمال ص ۱۹۷، علل الشرائع ج ۱ ص ۳۰۹، بحار الأنوار ج ۶ ص ۲۲۱.

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 مونسی بیاور».^۱

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

۱. قال رسول الله ﷺ: «لم يأت على القبر يوماً لا يتكلم، فيقول: أنا بيت الغربة، أنا بيت الوحدة، وأنا بيت الدود...»: سنن الترمذي ج ۴ ص ۵۵، كنز العمال ج ۱۵ ص ۵۵۰.

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.^۱

۱. قال الصادق علیه السلام: «في كل نفس من أنفاسك شکر لازم لك، بل ألف وأكثر، وأدني الشکر رؤية

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 دوم نیاز به شکر سوم دارد ...

پس هیچ‌گاه نمی‌توانم شکر نعمت‌های خدا را بجا آورم.

نفر دوم: 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.^۱

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، فيلزمك على كل شكر شكر أعظم منه، إلى ما لا نهاية له...»: بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۵۲، جامع السعادات ج ۳ ص ۱۹۲.

۱. عن ميسر، عن أبي عبد الله عليه السلام: «شكر النعمة اجتناب المحارم، وتمام الشكر قول الرجل: الحمد لله رب العالمين»: الكافي ج ۲ ص ۹۵، بحار الأنوار ج ۶۸ ص ۴۰.