

امروز هم مثل خیلی از روزهای دیگه با یه حس کمبود و نقص شروع شد ناراحتی همراه بود از خیلی چیزها ناراحت بودم از یکنواخت بودن زندگیم از وضعیت مالی خانواده غرق در فکرهای منفی و همیشگی بودم نزدیک مدرسه شدم دوستم سیدنا رو دیدم که از ماشین جدید پدرش پیاده شد یک آن یاد ماشین قدیمی پدرم افتادم که سالهاست بعد اداره با اون کار می‌کنه قلبم درد گرفت در کلاس معلم درباره برنامه‌ریزی برای آینده و شغل مناسب صحبت می‌کرد در حالی که بقیه نکته برداری می‌کردند من فکر می‌کردم اگه پدر پولدار داشته باشی به هر جا خواهی می‌رسی ولی اگه پول نباشه برنامه‌ریزی هم نمی‌تونست کمکی بهم بکنه آخه چطور می‌تونم با افرادی رقابت کنم که در کلاس‌های خصوصی متنوع شرکت می‌کنند بالاخره کلاس تموم شد معاون پرورشی گفت فردا یه مشاور میاد باهاتون صحبت کنه به سمت خونه حرکت کردم که صحنه توجهم رو جلب کرد دختری هم سن و سال خودم دیدم با چهره آفتاب سوخته و لباس‌هایی کهنه که خواهر کوچیک معلولش رو روی دوشش حمل می‌کرد خواهر کوچولو با یک دست او رو محکم گرفته بود و در درس دیگرش بستنی قیفی بود با هم بستنی می‌خوردند و با صدای بلند می‌خندیدند خنده اونا برام عجیب بود رفتم و باهاش آشنا شدم اسمش مریم بود اونو خواهرش تو درسشون موفق بودن و برای آینده‌شون برنامه‌های زیادی داشتند بعد از اینکه خواهرش رو به خونه می‌برد به کارگاه خیاطی می‌رفت و شروع به کار می‌کرد تعجب بیشتر شد چطور می‌تونست شاد باشه و با انگیزه باشه و تو درساش موفق باشه وقتی پرسیدم گفراز شاد بودن رو از مادرم یاد گرفتم خیلی ساده است شکرگزاری ازش پرسیدم را شکرگزاری می‌کنی اصلاً با این همه مشکل شکرگزاری چه چیزی هستی مریم گفت ای ما هر روز یک چالشه اما ما می‌دونیم که زندگی زیبایی‌هایی هم داره بسم الله الرحمن الرحيم و عسی ان تکرهوا شیئا فهم الخیر لکم و عسی ان تحبوا شیئا و هو شرالکم چه بسا چیزی رو خوش نداشته باشید حال آنکه خیر شما در آن است و یا چیزی رو دوست داشته باشید حال آنکه شر شما در آن است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید ملاک خیر و شر انسان‌ها رو نباید به آسانی و سختی و تمایلات اون‌ها بسنجی بلکه مصلحت واقعی ملاکه ما باید تسلیم فرمان خدایی باشیم که علمش بی‌همتا است و بر اساس اون علم به ما دستور میده حتی اگه ما دلیل دستوراتشو ندونیم. هر کس به ما چیزی میده باید ازش تشکر کنیم خدا هم این همه نعمت به ما داده پس باید شکرگزارش باشیم

\*مریم آخه خدا چه نعمتی به من و تو داده که شکرگزارش باشیم؟\* در آیه‌های ۸ و ۹ سوره بلد اومده آیا خدا برای ما دو چشم یک زبان و دو لب قرار نداده؟

\*خوب آره اصلاً من شکرگزار باشم وقتی پولی نباشه موفق نمی‌شم\* مریم لبخندی زد و گفت جالبه خدا به این موضوع هم آگاهی داشته که ممکنه برای کسی همچین سوالی پیش بیاد و جوابت رو تو آیه ۷ سوره ابراهیم داده این آیه نشون میده شکر نه تنها موجب حفظ نعمت بلکه عامل افزایش اون هم هست از سوی دیگه ناسپاسی مسیری به سوی عذاب الهیه و امام باقر علیه السلام هم می‌فرمایند افزایش نعمت از سوی خدا قطع نگردد مگر

آنگاه که شکرگزاری بندگان قطع شود یکی از شاعرای بزرگه ما به اسم سعدی یه شعر در این مورد گفته دوام دولت اندر حق شناسی است زوال نعمت اندر ناسپاسی است پایداری و بقا به دلیل شکرگزاری و نابودی نعمت‌ها به دلیل کفران نعمت است

از مریم خداحافظی کردم و به خانه رفتم صبح روز بعد مشاور اومد از مشاور پرسیدم شکرگزاری چطور باعث شادی میشه مشاور گفت شکرگزاری یک عمله که باعث شادی روح میشه و در آیه ۶ سوره شهر اومده بعد از هر سختی آسانی است بزار با یه مثال برات توضیح بدم زمانی کسی برای تو کاری انجام میده و تو ازش تشکر نمی‌کنی یه حسیه همش بهت می‌گه ازش تشکر کن حتی اگه تشکرت ساده باشه وقتی شکرگزاری می‌کنی اون حس از بین میره و روحت آروم می‌گیره سدنا پرسید آیا خوشبختی با شکرگزاری ارتباط داره مشاور یه شعر زیبا خوند شکرگزاری در دل کلید خوشبختی است خوشی در زندگی سحر زندگی است بقیه هم سوالاتی پرسیدند که من به لطف مریم جواب تموم اون‌ها رو می‌دونستم اون روز دلیل ناراحتی‌هام رو به دوست صمیمیم سدنا گفتم ولی بر خلاف تصوراتم منو مسخره نکرد سدنا دانش آموز زرنگ و مهربونیه اون گفت تموم مدتی که با من دوست بوده بهم حسودی می‌کرده به این دلیل که زمان‌هایی که من می‌رفتم خونه مامانم خونه بود ولی اون باید تا شب تو خونه تنها می‌بود اونم خونه‌ای به اون بزرگی تازه بهم قول داد کتاب‌هایی که استفاده کرده رو در اختیار منم بذاره و قبول کرد کمک کنه که وضعیت درسیم بهتر بشه - باید فکر می‌کردم که آیا شکرگزاری این همه فایده داره ف در خیابان راه می‌رفتم به این فکر می‌کردم چرا تا الان با چیزهای بی‌اهمیت فرصت شادی رو از خودم گرفتم یادمه یک دفعه برای تولد یکی از همکلاسی‌هام رفتم از ایناس که شأن ما رو بر حسب اموال و دارایی‌هاشون می‌سنجه اسمش

پروانه است

وقتی رفتم دیدم اتاق شخصی داره و خانواده‌اش براش یه تبلت پیشرفته خریده بودم ولی من

اتاق شخصی ندارم برادرم صفحه گوشیم رو هم شکسته الان که فکر می‌کنم کارم اشتباه بود که زمان شادی به ناراحتی هام فکر می‌کردم تصمیم گرفتم شکرگزاری رو هم امتحان کنم ضرری که نداره وقتی رفتم خونه روی یه برگه تمام مواردی که باید شکرگزارشون می‌بودم رو نوشتم یک هدف هم برای خودم مشخص کردم هدفم این بود که رشته پرستاری بیارم تلاش خودم و حال خوبی که شکرگزاری بهم می‌داد باعث شد وضعیت درسیم خیلی خوب بشه و زمانی که افرادی مثل پروانه امتحانات پایانی و کنکور رو خراب

داده بودن معدل من و مریم و سدنا بیست شده بود و در کنکور تجربی هم هر کدام رشته مورد علاقمون رو آوردیم من و سدنا پرستاری و مریم هم پزشکی آورد تازه فهمیدم امتحان کردن شکرگزاری نه تنها ضرری نداشت بلکه به سودم بود تازه باورم شد شکرگزاری کلید خوشبختیه

متن کامل:

رضوانی:

موسیقی آرام و معنوی آغاز برنامه)

مجری ۱:

به نام خدای بزرگ و مهربان، خدایی که هر نفس ما نشانی از لطف اوست. سلام به همه‌ی شنوندگان عزیز جشنواره‌ی خوارزمی محور قرآن. من [نام مجری ۱] هستم.

مجری ۲:

و من هم [نام مجری ۲] هستم. خیلی خوشحالم که همراه شمایم در برنامه‌ای که قراره از یکی از زیباترین و عمیق‌ترین مفاهیم قرآنی بگیم؛ شکرگزاری.

مجری ۱:

بله، شکرگزاری یعنی دیدن نعمت در دل روزمرگی‌ها، یعنی لبخند زدن حتی وقتی دل‌نگرانی...

قرآن می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» — اگر سپاسگزار باشید، نعمت‌هایتان را بیشتر می‌کنم.

مجری ۲:

چه وعده‌ای زیباتر از این؟ در طول این پادکست می‌خوایم با هم تأمل کنیم، ببینیم چطور می‌شه شکر رو از مرحله‌ی گفتن، به مرحله‌ی زیستن رسوند.

مجری ۱:

با ما همراه باشید؛ در سفری آرام و دل‌نشین به دنیای سپاس و شناختِ نعمت...

♪♪ (ادامه موسیقی ملایم و گذر به بخش اصلی پادکست)

امروز هم مثل خیلی از روزهای دیگه با یه حس کمبود و نقص شروع شد ناراحتی همراه بود از خیلی چیزها ناراحت بودم از یکنواخت بودن زندگیم از وضعیت مالی خانواده‌ام غرق در فکرهای منفی و همیشگی بودم نزدیک مدرسه شدم دوستم سدنا رو دیدم که از مانشین جدید پدرش پیاده شد یک آن یاد مانشین قدیمی پدرم افتادم که سال‌هاست بعد اداره با اون کار می‌کنه قلبم درد گرفت در کلاس معلم درباره برنامه‌ریزی برای آینده و شغل مناسب صحبت می‌کرد و در حالی که بقیه نکته برداری می‌کردند من فکر می‌کردم اگه پدر پولدار داشته باشی به هرجا بخوای می‌رسی ولی اگه پول نباشه برنامه‌ریزی هم نمی‌تونست کمکی بهم بکنه آخه چطور می‌تونم با افرادی رقابت کنم که در کلاس‌های خصوصی متنوعی شرکت می‌کنند بالاخره کلاس تموم شد معاون پرورشی گفت فردا یه مشاور میاد باهاتون صحبت کنه به سمت خونه حرکت کردم که صحنه‌ای توجهم را جلب کرد دختری هم سن و سال خودم دیدم با چهره آفتاب سوخته و لباس‌های کهنه که خواهر کوچیک معلولش را روی دوشش حمل می‌کرد خواهر کوچولو با یک دست او را محکم گرفته بود و در دست دیگرش بستنی قیفی بود با هم بستنی می‌خوردند و با صدای بلند می‌خندیدند خنده اونا برام عجیب بود رفتم و باهاش آشنا شدم اسمش مریم بود اونو خواهرش تو درسشون موفق بودن و برای آینده‌شون برنامه‌های زیادی داشتند بعد از اینکه خواهرش رو به خونه می‌برد به کارگاه خیاطی می‌رفت و شروع به کار می‌کرد تعجبم بیشتر شد چطور می‌تونست شاد باشه! با انگیزه باشه و تو درساش موفق باشه! وقتی پرسیدم گفت

راز شاد بودن رو از مادرم یاد گرفتم خیلی ساده ست شکرگزاری  
ازش پرسیدم با چرا شکرگزاری می‌کنی؟ اصلا با اینهمه مشکل شکرگزار چه چیزی  
هستی؟

مریم زیپ کیفش رو باز کرد و از داخلش یک قرآن جیبی در آورد بعد گفت برای ما هر  
روز یک چالشه اما ما می‌دونیم زندگی زیبایی هایی هم داره بسم الله الرحمن الرحيم و عسی  
تکرهوا شیئا فهو الخیر لکم..... چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید حال آنکه خیر شما  
در آن است و یا چیزی رو دوست داشته باشید حال آنکه شر شما در آن است خدا می‌داند  
و شما نمی‌دانید

ملاک خیر و شر انسان هارو نباید آسانی و سختی و تمایلات اونها بسنجی بلکه مصلحت  
واقعی ملاکه ما باید تسلیم فرمان خدایی باشیم که علمش بی همتاست و بر اساس اون علم  
به ما دستورمیده حتی اگه ما دلیل دستوراتشو ندونیم. هرکس به ما چیزی میده ما باید  
شکرگزارش باشیم خدا هم اینهمه نعمت به ما داده پس باید شکرگزارش باشیم

#مریم آخه خدا چه نعمتی به من و تو داده که شکرگزارش باشیم

#در آیه های ۸ و ۹ سوره بلد اومده آیا خدا براب ما دو چشم یک زبان و دو لب قرار نداده؟

#خب آره ولی من اگه شکرگزار هم باشم وقتی پولی نباشه موفقم نمیشم

مریم لبخندی زد و گفت #جالبه خدا به این موضوع هم آگاهی داشته که ممکنه برای کسی  
همچین سوالی پیش بیاد و جوابت رو تو آیه ی ۷ سوره ابراهیم داده

این آیه نشون میده شکر نه تنها موجب حفظ نعمت بلکه عامل افزایش اون هم هست از  
سوی دیگه ناسپاسی مسیری به سوی عذاب الهیه و امام باقر علیه السلام هم می‌فرمایند  
افزایش نعمت از سوی خدا قطع نگردد مگر آنگاه که شکرگزاری بندگان قطع شود یکی  
از شاعرای بزرگه ما به اسم سعدی یه شعر در این مورد گفته دوام دولت اندر حق شناسی  
است زوال نعمت اندر ناسپاسی است پایداری و بقا به دلیل شکرگزاری و نابودی نعمت‌ها  
به دلیل کفران نعمت است

از مریم خداحافظی کردم و به خانه رفتم صبح روز بعد مشاور اومد از مشاور پرسیدم  
شکرگزاری چطور باعث شادی میشه مشاور گفت شکرگزاری یک عمله که باعث شادی  
روح میشه و در آیه ۶ سوره شهر اومده بعد از هر سختی آسانی است بزار با یه مثال  
برات توضیح بدم زمانی کسی برای تو کاری انجام میده و تو ازش تشکر نمی‌کنی یه حسی

همش بهت میگه ازش تشکر کن حتی اگه تشکرت ساده باشه وقتی شکرگزاری می‌کنی اون حس از بین میره و روح آروم می‌گیره بقیه هم سوالاتی پرسیدند

که من به لطف مریم جواب تموم اون‌ها رو می‌دونستم اون روز دلیل ناراحتی‌هام رو به دوست صمیمیم سدنا گفتم ولی بر خلاف تصوراتم منو مسخره نکرد سدنا دانش آموز زرنگ و مهربونیه اون گفت تموم مدتی که با من دوست بوده بهم حسودی می‌کرده به این دلیل که زمان‌هایی که من می‌رفتم خونه مامانم خونه بود ولی اون باید تا شب تو خونه تنها می‌بود اونم خونه‌ای به اون بزرگی تازه بهم قول داد کتاب‌هایی که استفاده کرده رو در اختیار منم بذاره و قبول کرد کمک کنه که وضعیت درسیم بهتر بشه -

باید فکر می‌کردم که آیا شکرگزاری این همه فایده داره یا نه بی هدف در خیابان راه می‌رفتم به این فکر می‌کردم چرا تا الان با چیزهای بی‌اهمیت فرصت شادی رو از خودم گرفتم یادمه یک دفعه برای تولد یکی از همکلاسی‌هام رفتم از ایناس که شأن ما رو بر حسب اموال و دارایی‌هاشون می‌سنجه اسمش پروانه است

وقتی رفتم دیدم اتاق شخصی داره و خانواده‌اش براش یه تبلت پیشرفته خریده بودم ولی من

اتاق شخصی ندارم برادرم صفحه گوشیم رو هم شکسته الان که فکر می‌کنم کارم اشتباه بود که زمان شادی به ناراحتی هام فکر می‌کردم تصمیم گرفتم شکرگزاری رو هم امتحان کنم ضرری که نداره وقتی رفتم خونه روی یه برگه تمام مواردی که باید شکرگزارشون می‌بودم رو نوشتم یک هدف هم برای خودم مشخص کردم هدفم این بود که رشته پرستاری بیارم تلاش خودم و حال خوبی که شکرگزاری بهم می‌داد باعث شد وضعیت درسیم خیلی خوب بشه و زمانی که افرادی مثل پروانه امتحانات پایانی و کنکور رو خراب داده بودن معدل من و مریم و سدنا بیست شده بود و در کنکور تجربی هم هر کدوم رشته مورد علاقمون رو آوردیم من و سدنا پرستاری و مریم هم پزشکی آورد تازه فهمیدم امتحان کردن شکرگزاری نه تنها ضرری نداشت بلکه به سوادم بود تازه باورم شد شکرگزاری کلید خوشبختیه

قرآن کریم

تفسیر نور حجت الاسلام مکارم شیرازی

شعر: مثنویات سعدی از سایت گنجور

حدیث: امام باقر از سایت کتابخانه احادیث شیعه

در پایان این پادکست یادت باشه شکرگزاری یعنی دیدن نور حتی وقتی دل نگرانی

ممنون که با دل شنیدی تا برنامه بعد خدانگهدار