

## جلسه هجدهم قانون شکر

قانون افزایش دهنده شکر

با یاری خدا ، ائمه معصومین ، نفس پاک شهیدان جهان شروع می‌کنیم .

□ خانم جباری : سلام

□ بچه ها : سلام □ حالتون کوک هست؟ □ بله □ اوضاع روحتون خوب هست ؟

□ بله □ از اینکه دارید اضافه میشد خوشحال هستین ؟ □ بله □ از اینکه جهان شما رو انداخته توی مرحله رشد لذت می برید ؟ □ خیلی تازه از جهان متشکریم که با روش راحت و آسون و خوب داره ما رو اضافه میکنه . □ متشکرم □ خانم جباری ما دلمون می سوزه از اینکه همه مردم جهان این مطالب رو نمیدونن ، مگه ما چیکار کردیم که خدا این مطلب ها رو روزیمون کرده؟

□ دقیقا ، چه سوال قشنگی ، الان ما می خوایم بفهمیم که چکار کردیم جذب حرکت ما شده آموزش این مطالب ؟ ما می خوایم اینو متوجه بشیم تا بتونیم کمک کنیم بقیه آدمها هم ظرف وجودی شون را قوی بکنند تا بتوانند زودتر این

مطالب رو دریافت کنند ، واقعا ما به یک گنج رسیدیم که هم داریم تفریح می کنیم ، هم داریم لذت می بریم ، هم داریم رشد می کنیم ، خوب خیلی طبیعی که آدم دوست داره این لذت و این تفریح رو همه دوستان و عزیزانش هم استفاده بکنن.

□ خیلی □ ماشالله ، چقدر هوشیار دارین گوش می کنین □  
خیلی زیاد □ واقعا لذت می برم ، بیایید با هم فکر کنیم به جواب برسیم ، واسه پیدا کردن جواب رو خودتون فکر کنید ، چرا من این مطالب امروز به دستم رسید ؟ تفاوت امروز من با ۵ سال قبل من چیه که این مطالب رو من امروز دارم ؟

□ من نسبت به شرایط خودم راکد نبودم ، تو شرایطی که داشتم رشد کردم ، دنبال پیشرفت بودم ، یه تغییراتی که تو خودم به وجود آوردم این راه رشد برام باز شد. □ آفرین اولیش : افزایش سطح انرژی ، هر آدمی باید یه میزان سطح انرژی رو بالا بیاره که در کنار افزایش سطح انرژی جهان هستی یه نعمت جدیدی رو بهش بده . □ دومین دلیل ؟ □ خانم جباری ما سال ۸۱ مکه رفتیم ، بعد اونجا خوب من خیلی درخواست رشد رو کردم ، با اضطرار و همون توی

مکه آقای فرهنگ سر راهمون قرار گرفت الحمدلله و مسیر رشد برامون باز شد .

□ آفرین ، دومین دلیل جذب نعمت رشد آسون ، درخواست ، درخواست ، هر چقدر درخواست شما ، اصرار برای رشد کردن شما بیشتر ، سرعت دریافت کلاس‌های بهتر شما سریعتر

□ دیگه ، سوم ؟

□ من برای هر اتفاقی دنبال راه حل بودم ، به هر راه حلی که می رسیدم سعی می کردم که اجرا کنم و ثابت باشم ، بخاطر همین که فکر می کنم این مسیر رشد جدید برام فراهم شد .

□ آفرین ، آفرین ، قسمت سوم خود تغییره ، اینکه من هر لحظه‌ای که دارم تغییر ، راه حل ، پیداش که می کنم دارم به جهان اعلام می‌کنم تغییر بیشتر بهم بده ، راه حل بیشتر بهم بده .

سومیش شد دنبال راه حل و تغییر بودن ،

□ چهارمیش ؟

□ من تو یه شرایطی همش نیاز به فهمیدن، نیاز شدید به اینکه چرا این اتفاق داره می افته دارم .

□ آفرین، قسمت چهارم ، نیاز، افزایش نیاز، شما هر چقدر که نیاز رو با قدرت ناخودآگاه، تکرار درخواست ها ، بالا بردن سطح انرژی ،بالا بردن نیاز به راه حل ها افزایش می دین ، دریافت رزق جدید فهم از عالم ، استاد جدید ،کتاب جدید ، کلاس های مافوق تصور ، مربی های بینهایت عالی سر راهتون ، جذب تون قوی تر میشه ، آفرین که خودتون همه چهار مرحله رو گفتین ،به افتخار خودتون تشویق □ هورا □ متشکرم □ پس اگه بخوایم دسته بندیش کنیم برای دریافت کلاس و اساتید بهتر اول سطح انرژی تو بالا ببر

دوم : درخواست هاتو زیاد بکن

سوم: با افزایش قدرت تغییر خودت دنبال راه حل بودن ، ناخودآگاه خودت رو قوی کن

و چهارم : نیاز به رشد رو درون خودت افزایش بده

پس زیاد تکرار کنیم ، خدایا واقعا نیاز دارم بهتر شم،  
راه‌های آسون بهتر شدنو سر راهم بذار، اصلا با آهنگ  
بخون ، بچه ها با آهنگ بریم.

□ خدایا واقعا نیاز دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر  
راهم بذار

□ اصلا کد کنید واسه خودتون ، قبل خواب چی از خدا بخوام  
؟

□ خدایا واقعا نیاز دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر  
راهم بذار □ صبح پا میشی از خواب چی بگو ؟ □ خدایا واقعا  
نیاز دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر راهم بذار

□ بعد هر نماز چی از خدا تقاضا کن ؟ □ خدایا واقعا نیاز  
دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر راهم بذار □ میری  
حرم ائمه بزرگ ، بزرگترین خواسته ات چی باشه ؟ □ خدایا  
واقعا نیاز دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر راهم  
بذار □ تو قنوت نماز هات از خدا چی بخواه ؟ □ خدایا واقعا  
نیاز دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر راهم  
بذار □ تو سجده بعد نمازت از خدا چی بخواه ؟ □ خدایا واقعا  
نیاز دارم بهتر شم راه‌های آسون بهتر شدنو سر راهم  
بذار □ متشکرم

□ پس اینکه این کلاس رو دریافت کردیم یعنی پایه نورمون  
و رشدمون بیشتر شده ؟ درسته ؟

□ بللله □ آهان الان همه شما خانم جباری هستید ، از همه  
شماها پرسید ، بله ؟ □ بللله

قراره ما خیلی از شما قوی تر و بهتر بشیم .ان شالله □ خانم  
جباری سوال ، راهی بود که کسی که امسال این مطالب رو  
دریافت کرده ، مثلا چهار سال پیش دریافت می کرد ؟

□ آفرین ، آفرین ، آیا میشد مسیر رشدی که امسال به من  
رسیده چهار ، پنج سال پیش می رسید ؟ آیا واقعا راه حلی  
هست ؟

□ بله

□ آفرین ، آفرین ، خوب چه راه حلی ؟

□ نمی دونیم .

خانم جباری قرار نیست همه جوابها رو ما بدیم که

□ یه فهمی رو هم من به عهده می گیرم ، چشم .

راه سرعت دریافت راه های سرعت رشد ، مهمترینش تشکر  
،تشکر از مربی ها ، تشکر از کلاس های خوب ، تشکر از

خدا برای راه‌های خوبی که سر راه من داره قرار میگیره ،  
حالا ببینم شما چند تا شکر از من بکنید. □ خدایا شکر که شما  
بیست سال از عمرتون رو برای رشد ما گذاشتین . □ لطف  
خدا بوده ، نوش جونتون . □ خدا رو شکر بخاطر نظم و  
دسته بندی شما □ لطف خدا بوده ، نوش روحتون □ خدا رو  
شکر بابت اینکه اینقدر دوستمون دارین □ به به ، من شماها  
رو دوست دارم ؟بله حقیقتاً دوست دارم و واقعا متشکر □  
خدایا شکر بابت اینکه اینقدر پر نشاطینان شالله خدا مربیهای  
بانشاط ما رو روز به روز تو جهان زیادت‌ر بکنه □ الهی  
آمین □ شما با تشکر دارین تکرار می کنید ورود کلاس های  
جدیدتر ، بهتر رو تو زندگی هاتون ، اصلاً دارین این  
کلاس‌ها رو تو جهان خلق می کنید ، اگر ما از مربی هایی  
که دارند راه های آسون تر و جذاب‌تر و خلق می‌کنند تشکر  
نکنیم اصلاً این اتفاق توی دنیا به وجود نمیاد ، تشکر هم از  
خود شخص و هم از خالق ، اصلاً سر نمازت دعا بکن ،  
خدایا بابت آقای پناهیان ، نحوه چیدمان مطالبش ، مدلی که به  
آدم فکر میده ، من واقعا متشکرم ، خدایا بابت آقای فرهنگ ،  
نمی دونم هر مربی که به دل شما میشینه و شما از  
راهکارهاش فوق العاده لذت می برید حتما این تشکر رو  
واسش بزارید ، ما تو قانون ناخودآگاه یاد گرفتیم هر چیو

تکرار کنیم داریم بهش هی نزدیکتر میشیم ، مثلا یک لطیفه ،  
یه دختر خانمی صدای سگ همسایه شون هر موقع می اومده  
باهاش همراهی می کرده ، تکرار می کرده ، واق واق می  
کرده ، صداشو در می آورده ،تا اینکه یه روز زن همسایه به  
مادر ایشون میگه یه سگی شما دارین تو خونتون ، صداش  
میاد ، من دوست دارم سگ شما رو برای سگ خودم بگیرم  
،مادر میاد خونه به دخترش میگه پاشو ، پاشو داره واست  
خواستگار میاد ، پس هر چی که تکرار بکنی اونو داری  
سمت خودت جذب می کنی ، باتشکر کردن سرعت جذب را  
دو،سه برابر می کنی ، دعا بخونیم با همدیگه ، چشمها بسته  
، با تمرکز

یک دو ،سه

بسم الله الرحمن الرحيم

مهربان خدای من ،خالق قدرتمند من ،با دوستانت گرد هم  
آمده ایم ، تا محبت محبوب غریبت را در دلمان زیاد کنیم و  
جزو آنانی شویم ،که هر زمان ، مولای مهربان تر از پدرمان  
، به ما می نگرد ، از وجودمان لذت برد ، الهی ما از تو می  
خواهیم جمعمان را یاری دهی با فکر و سخن و عمل مان



وسيله ای شويم ، تا دوران انتظار ولی مان به پایان رسد و جزو قدرتمندانی باشیم که در زمان پادشاهی ایشان ، به او خدمت کنیم .

□ سوره ی والعصر جمله مون روی زمین اومدیم ، با صفات قوی تر ، اجرای قانون عالی تر ، به هر چه می خواهیم ب رسیم... امتحانت اندازه توانت ، خودتو دست کم نگیر

می تونی ، قوی شو... بسیار تشکر

□ خانم جباری ، خانم جباري، يه سوال

□ بگو □ ما به شما ابراز علاقه می کنیم راه‌های سریعتر شدن علم برامون بیشتر میشه ؟

□ بللله البته شوخی بود ، نه بچه ها ، ابراز علاقه به خود معلم راهکارهای سرعت علم رو برای شما نزدیکتر نمی کنه که ، علاقه معلم رو تو قلب شما زیاد تر می کنه ، شما علم می خواهی باید به علم مربی ابراز علاقه کنی نه به شخص مربی ، اینو بچه ها خیلی حواستون باشه ، خیلی از بچه ها به شخص گرایش دارن ، من آقای فرهنگ رو دوست دارم ، شخص مربی ، این اشتباهه، من علم آقای فرهنگ رو دوست دارم ، من در اثر علم خانم جباری ، خانم جباري رو دوست

دارم، من در اثر علم حاج آقا پناهیان به ایشان علاقه خاص دارم، اینو خیلی حواستون باشه، علاقه به علم باعث میشه افزایش علم توی زندگی شما بوجود بیاد، پس آدم رو بت نکنیم واسه خودمون، چون اگه اون سقوط بکنه شما هم پشت سرش سقوط می کنید ولی وقتی که تکیه به علم داری، علم درست، در نتیجه همیشه شما رو به ارتقا هستی، حتی اگه خود شخص هم از پا بیفته و دیگه ادامه نده، یه تشویق و هورا واسه همه مربیهای خوب و علم زیاد و نافع شون تو دنیا □ هورا

**قانون جذاب شکر**: ما چطور گفتیم ناخودآگاه قدرت پیدا می کند؟ آن قدرت باعث می شود در زندگی ما مرتب برای، اگر ناخودآگاه ما مثبت هست نعمت زیاد و اگر ناخودآگاه ما منفی است، از بین برنده رزق برای ما بشود؟ قانون شکر، دقیقا همین کار را می کند. شکر و ناشکری: ما زمانی که شاکر می شویم، ذهن ما لحظه به لحظه نعمت می بیند، بنا بر قانون شکر در عالم هستی، شما شاکر باشی نعمتت را خدا روز بروز زیاد می کند.

بنا بر قوانین دینی، ناشکری کنی تو (پاچه ات) کاسه ات گذاشته می شود، اما یک اشتباهی در آدمهای امروز جامعه

با بحث شکر و ناشکری بوجود آمده که آدمها فکر می کنند همین که چند تا جمله می گویند الحمدلله ، این معنی شکر است ، به او می گویی اوضاع اقتصادی چطور است ؟ هووه الحمدلله ، این الحمدلله که از صد تا فحش بدتر است .

یا به او می گویند سردرد داشتی سرت خوب شد ؟ الحمدلله ، باز این الحمدلله از الحمدلله قبلی بهتر است ، در آن یکم بوی شکر کردن می آید .

خیلی جالب است الحمدلله های بعد از نماز ، ما بعد از هر نماز عادت کرده ایم ، ۳۳ تا الحمدلله می گوئیم ، در تسبیحات حضرت زهرا سلام الله ، اما فقط لفظ الحمدلله ، الحمدلله الحمدلله الحمدلله الحمدلله... چی از ذهنت رد می شود؟ از یکی از اقوام نزدیکم پرسیدم : تو بنده شاکری هستی ؟ گفت آره ، گفتم علامتهای شکر کردنت چی هست ؟ گفت من ناشکری نمی کنم ، اصلا غر نمی زنم به دستگاه خدا ، آدمی راضی هستم ، بعد شروع کردم تماشا کردنش ، حدود ۳ ساعتی با همدیگر بودیم ، دیدم در طول این ۳ ساعت ، با اقوام که صحبت می کرد ، مدام داشت دردهای زندگیش را می گفت : نه بابا ، پسر منم که اینطوری ، اینطوری به خدا آبروی آدم را برده ، اصلا آدم نمیداند چکار کند ، بعد من پیش خودم

حساب می کردم ، خب الان این رفتار که شد ناشکری ، مدل نشستن این آقا ، خسته ، یکم کمر کول افتاده ، چشمهای غمگین ، لحن ناقشنگ : هی ... حالا.. آره دیگه... دیگه قسمت هر کسی یک چیزی هست ... آره شرایط هر آدمی ... دیدم ! ، در صدایش غصه است ، ناشکری .

در مدل نشستنش غصه است ، ناشکری . در مدل نگاه کردنش غم هست ، ناشکری . از او پرسیدم : تو واقعا از زندگی راضی هستی ؟ گفت : دیگه همین است دیگه ، دیگه همین است ، دیگه خدا برای آدم مقدر می کند و آدم نمی تواند حرف بزند ...

! این هم که شد ناشکری !! یا مثلا راه که می رفت خیلی مرتب ، ههههه دوباره یکم دیگه می رفت ، ههههه ، نمیدانم نگاهش به کجاها می افتاد که اینقدر حس تأسف ، ناراحتی در قلبش بوجود می آمد ، خب اینها همه اش شد ناشکری ، بعد من از او سوال پرسیدم که تو کاری می کنی که فکر می کنی آدم شاکری هستی ؟ گفت : آره من هیچ وقت ناله به درگاه خدا نمی کنم ، گفتم : آهان ، یعنی تو ناشکری بزرگ نمی کنی ؟ خب باشد آقای محترم قبول ، من پذیرفتم که شما ناشکری بزرگ نمی کنی ، خب حالا علامتهای شکر

چیست؟ تو فکر می‌کنی آدم شاکری هستی ، بگو ببینم فکر می‌کنی آدم شاکری هستی کو علامتهای آن ؟ شاکر حداقل این است که به زبان ، روزانه ۳۰۰ ، ۴۰۰ تا شکر کند ، داری ؟ گفت : نه الحمدلله می‌گویم روزی ۱۰۰ تا ، گفتم نه آن الحمدلله که در تسبیحات می‌گویی که ، اصلا با تمرکز نمی‌گویی ، با فکر نمی‌گویی ، حواست به نعمتهایت نیست ، فقط ذکر را لقلقه می‌گویی اصلا ذکر محسوب نمی‌شود.گفت : خب بعضی مواقع می‌گویم : خدایا شکرت ، ۳ ، ۴ بار در طول روز ، گفتم دیگر ، دیگر علامت شکر ، شاد راه می‌روی ؟ لذت از نعمتت می‌بری ؟ لبخند روی لب‌ت هست ؟ صاف می‌شینی ؟ وقتی داری صحبت می‌کنی با انرژی صحبت می‌کنی ؟ در چشمه‌های خنده دارد ؟ مرتب از خوبی‌های زندگیت برای بقیه تعریف می‌کنی که خدایا شکر این نعمت را دارم ، خدایا شکر این را به من داده ؟ مدام سرت را به آسمان بالا می‌کنی چشمک بزنی بگی از همه چیزهایی که به من دادی واقعا متشکرم ؟ بعد با دستت ، پاهایت ، راه رفتنت ، یک مدلی حرکت می‌کنی که خدا خوشش بیاید ؟ کاری کنی که خدا دوست دارد ؟

مثلا : مدل غذا خوردنت ، مدل غذا خوردنی باشد که خدا می‌پسندد ، خدایا تو معده به من دادی متشکرم ، من معده ام را

غذاهایی می ریزم که برای سلامتی ام خوب باشد ، توانمندتر بشوم شکر عملی ، این مدلی می کنی؟ یک نگاه عاقل اندر سفیه به من کرد گفت : این لوس بازی ها چیه ؟ اصلا بچه ها در دین ما ، معنی شکر را ما یک جورهایی متوجه شدیم ، در صورتی که در قرآن داریم ، چند جای قرآن ، خدا می گوید : قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ، قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ، قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ. آیه ۲۳ سوره ملک ، آیه ۹ سوره سجده ، آیه ۷۸ سوره مومنون ، آیه ۱۰ سوره اعراف ... چرا خدا مدام می گوید : قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ؟ اکثر آدمهای من شکرگزار نیستند ؟ خدایا شما شکرگزار به چه کسی می گویی؟

مثلاً مثلاً در قرآن خدا به حضرت نوح « ع » می گوید : شکور ، این بنده شکور من است ، بعد حضرت نوح « ع » چه ویژگی دارد که خدا به او می گوید شکور ؟

بند کفشش را می بندد می گوید خدایا شکر .

دکمه لباسش را می بندد ، خدایا شکر .

دستش را حرکت می دهد ، خدایا شکر .

بلند می شود یک کاری انجام دهد ، خدایا شکر .

اول هر کارش خدایا شکر .

بعد شکر ریز ریز ها ، خدایا شکر دستم می تواند دکمه  
لباسم را ببندد .

خدایا شکر پاهایم می تواند با سلامت راه برود .

خدایا شکر که چشمهایم اینقدر قشنگ می بیند .

خدایا شکر ، ضربان قلبم اینقدر راحت کار می کند . بعد  
خیلی جالب است ، ما مؤمن ها فکر می کنیم آدمهای شاکری  
هستیم ، اما این همه نِق نِق ، آه و ناله ، دَدَم وای ، اینهمه  
داریم ، اصلا احساس نمی کنیم ، این حرکات ما معنی اش  
ناشکری است .

یک قصه از امام رضا علیه السلام : شخصی آمد پیش امام  
رضا علیه السلام ، امام رضا علیه السلام یک طبق انگور  
جلویشان بود ، نشست با امام رضا علیه السلام صحبت کرد ،  
امام رضا علیه السلام یک حبه انگور ، یک حبه ، کردند دادن  
به این شخص ، این شخص حبه را گرفت ، در ظاهر لبخند  
زد ، در ذهنش امام رضا؟! امام رضا کریم است ، این چه  
وضع میوه تعارف کردن است ؟ یک حبه انگور ؟ ولی خب  
سکوت کرد و چیزی نگفت ، امام رضا علیه السلام هم بقیه  
کارهایشان را انجام دادند ، نفر دوم آمد ، امام رضا علیه  
السلام دوباره همین حرکت را کردند ، یک حبه انگور کردند

و به شخص دوم دادند ، شخص دوم آن حبه انگور را گرفت ،  
گفت : متشکرم

- من از دست امام دارم انگور دریافت میکنم ، من با عشق  
اینو میخورم و لذت میبرم ، خیلی تشکر.

- امام رضا علیه السلام یه خوشه انگور برداشتن و گفتند این  
از طرف ما به شما

- شخص گفت ؛ وای ، اینو میبرم و با خانواده ام میخورم ،  
خانواده من بفهمن من از دستان امام رضا علیه السلام این  
خوشه انگور رو گرفتم خیلی خوشحال میشن ، بسیار متشکرم  
از شما.

- امام رضا علیه السلام طبق انگور رو آوردن سمتش و گفتن  
کل طبق انگور مال شما.

- شخص شروع کرد و گفت ؛ امام رضاااا شکر ، من طبق  
انگورم رو میبرم به شهرم و به همه مردم شهرم حبه انگور  
میدم و میگم این از دستان با سخاوت امام رضا علیه السلام  
اومده ، خیلی از شما متشکرم.- امام رضا علیه السلام  
غلامشون رو صدا زدند و میگن سند باغ انگور رو بیار و



سند رو به اسم شخص میزنن. بعد عجیب ، عجیب ، نفر اول  
هاج و واج داره امام رضا علیه السلام رو نگاه میکنه.

امام رضا علیه السلام نگاهش میکنن و میفرمایند ؛ کار خدا با  
بندهایش همین است ، به هرکسی میزانی نعمت میده ، هر  
آدمی از اون نعمت شکرگزاری کنه و لذت ببره خدا اون  
نعمت رو بهش بیشتر میده ، هر آدمی اون نعمت رو نبینه  
نعمت کم میشود. - خیلی جداااابه ، خیلی اصلا آقا دین اسلام  
دین افزایشی هست ، خدا یه قائده هایی گذاشته واسه تو هی  
اضافت کنه ، هی اضافه کنه.

- خانوم جباری یه سوال ؛ این با مبحث جذب چه فرقی داره  
الان؟؟ خب شکر و جذب یک یک هست ، هم تو جذب داری  
نعمت میبینی زیاد میشه و هم الان تو شکر داری نعمت  
میبینی زیاد میشه !!

- بله بله بله ، اما بچه ها توی جذب تو به نیروی خودت  
متکی هستی ، داری چراغ رو میبینی ، نگاهش میکنی ، در  
اثر نگاه شما به چراغ یک امتیاز ، نور شما یک امتیاز به  
شما اضافه شد ، در اثر جذب یک امتیاز نور را دیدی ، ده  
امتیاز نور را تشکر کردی ، بخاطر قدرت خدا که او مد روی  
عمل تو ، یعنی تو حرکتت را وصل کردی به نعمت خدا ،

دیدن خدا ، قدرت خدا در زندگیت ، جاری بودن قدرت خدا در زندگیت ، به خاطر این صد برابر برمیگرده ، ناشکری و آه و ناله هم همینطوره ها ، چون داری به خدای قیمتی ، قدرتی داری ناله میکنی و در واقع چوب میزنی همینطوری معکوس اثر منفی داره ، دیدن منفی ها یک امتیاز منفی ، منفی یک ، ناشکری کردن ده امتیاز منفی داره.

- مثلا خانومی که میگفت من دخترم یک بیماری ناخوب داشت ، تو راه دکتر من هر موقع که میرفتم با حالت ناامیدی ، با حالت غصه ، با حالت اخم ، نفس عمیق زیاد بکشم و....، تنها هنرم این بود که نمینشستم به خدا بگم این چه وضعشه !!؟ چرا آخه ما !!؟ این چرا !!؟ چرا داری فقط منو میبینی !! مگه فقط من یک بنده رو داری رو کره زمین !!؟ تنها هنرم این بود ، حال دخترم هم خوب نمیشد.

ما یه روز متوجه شدیم که دخترم زنگ زد خونمون که مامان جان دختر کوچولوی من هم همین بیماری رو داره ، متوجه شدم که نوه ام هم این بیماری رو گرفته ، سجاده پهن کردم رو به درگاه خدا نشستم چهار ساعت ناله کردم ، خدایا چرا من !! آخه این چه وضعیه !! دخترم کم بود نوه ام هم اضافه شد !! آخه چرا با ما داری این کار رو میکنی !؟ این همه ادم

تو جهان داری !! چرا !! چرا !! چرا !! و در نتیجه ناشکری گفت بعد چهار ساعت یه چیزی یهو تو آشپزخونه ترکید ، من فقط فرصت کردم از پله ها در برم و کل خونم سوخت. خانوم جباری من به چشم دیدم ، ناشکری کردم و اثرشو دیدم. - اما ، ما اصلا به شکر و ناشکری اصلا اینجوری نگاه نمی کنیم ، اصلا اینجوری نگاه نمیکنیم که تو هر چیزی رو که داری تو زندگی میبینی خدا داره به واسطه دیدن تو چندین برابر بزرگش میکنه و هر چیزی رو که نمیبینی راکد و ایمیسته ، هر چیزی رو که نمیبینی ، شکرشو نمیکنی هیچ تغییری نمیکنه ، هر چیز ناخوبی رو که میبینی و بابتش آه میکشی ، غصه داری ، حالت خوب نیست در حال افزایش پیدا کردن هست ، عجیب و غریب در حال افزایش پیدا کردن هست.

- در آیه هفت سوره ابراهیم داریم ؛ اگر شکر کنید شما را اضافه میکنم ، (لَئِنْ ، اِگه شکر کنی)

بجه ها ، اگه شکر کنی ، خدا هم با ساختن ما میدانسته ، اگه ، اگه اینا شکر کنن ، اضافشون میکنم ، بعد تو تفسیرها داریم اضافه کردن دو قسمت هست ، هم خودت رو اضافه میکنه ، روحت رو اضافه میکنه ، ذاتت رو اضافه میکنه ، وسعتت رو بیشتر میکنه ، هم نعمتت رو اضافه میکنه.

- یعنی شکر شد دو وجهی ،

\* مرحله اول وسعت روح ، یعنی درونت رو بزرگ میکنه.

\* مرحله دوم وسالت نعمت ، یعنی بیرونت رو بزرگت میکنه.

شکر درون و بیرون تو رو بزرگ میکنه.

- مثلا الان مدتهای مدیدی هس که ما روزانه ۲۰۰ تا شکر گذاشتیم و این ۲۰۰ تا رو تو هر شرایطی انجام میدیم ، البته تقریبا ۵ ، ۶ دقیقه کلا طول میکشه ۲۰۰ تا شکر ریز ، شکر بخاطر آرامشم ، شکر بخاطر چشمهای قشنگم ، شکر بخاطر مهربونیم ، شکر بخاطر مامانی که دوستم داره ، شکر بخاطر خوش قلبیم ، شکر بخاطر که خوش خولقم کردی ، شکر بخاطر اینکه انرژی زیاده ، شکر بخاطر شادیم ، شکر بخاطر اینکه دوست داشتنت رو میفهمم ، شکر بخاطر اینکه نور خونمون خوبه ، شکر بخاطر پرده های قشنگمون ، شکر بخاطر سقف بالای سرم ، شکر بخاطر سقفی که با عزت بالای سرم هست ، شکر بخاطر ووو...- مثلا ما در ورودی خونه قبلیمون از این پنجره های شش ضلعی داشت ، از این درهای قدیمی ، هر موقع من بهش نگاه میکردم و یادم می افتاد که این در خیلی قدیمی هست شروع میکردم به

شکرگزاری ، خدایا شکر بخاطر این پنجره های شش  
ضلعی قدیمی و نوری که توش میتابه خدایا متشکرم.

بعد اومدیم خونه جدیدمون ، یه در فوق العاده قدیمی تر داشت  
، بابا تصمیم گرفتن اون در خیلی قدیمی رو عوض کردن و  
دوتا در گذاشتن و برای اولین بار پدرم به من اجازه دادن  
کاغذهای رنگی روی شیشه ، طرحهای خیلی قدیمیه شیشه  
های رنگی استفاده کنم و واقعا طلعلوئه نورش فوق العاده  
برای من جذابه و جذابتر از اون قایده شکر هست ، اینکه تو  
شکر اون در رو کردی الان در ده برابر قشنگتر توی خونه  
تو نصب هست.

- این مثالها رو خوب گوش کنین ، اینها همه چیزهایی هست  
که ما باید روش با تعداد زیاد شکر کنیم.

خواب همسرم خوبه و ذهنش آزاده اگه اگه شکرش کنی خدا  
زیادش میکنه صددرصد لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ....

□ ظرف کریستال خیلی قشنگ بهم ارث رسیده دوست دارم  
بیشتر بهم برسه...

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

□ خواهرم دو دست لباس کامل اندازه و خوش فرم بهم داده  
...

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

□ همسایه‌هام خیلی آروم و خوب هستند

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

□ فرزندم هر موقع از در میاد تووو سلام میکنه با چشمهای  
قشنگ

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

□ صدای خنده ی حلال بچم خیلی بهم لذت میده...

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صددرصد لَئِنْ شَكَرْتُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ....

□ مهمون که دارم کمی آرامش دارم؛ کمی آرامش دارم دارم  
دارم....

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صددرصد لَئِنْ شَكَرْتُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ....

□ گاهی فقط گاهی کادو دریافت میکنم...

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صددرصد لَئِنْ شَكَرْتُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ  
لَأَزِيدَنَّكُمْ....

□ کار دارم اما حقوقش کمه حقوقش خیلی رضایتبخش برام  
نیست ....

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

□ پسر م خیلی خوش خلق و مهربون خیلی آرومه اما.....

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

□ متراژ خونمونو دوست ندارم اما پذیرایی سائز آشپزخونه  
رو دوست دارم....

اگه اگه شکرش کنی خدا زیادش میکنه صدر صد لئن شکرتم  
لَا زِيْدَنَّكُمْ لَا زِيْدَنَّكُمْ  
لَا زِيْدَنَّكُمْ....

خانمی تعریف می کرد و می گفت: پسر من خیلی اذیتم  
میکرد من خیلی ناشکری می کردم یک شب به منزل مادرم  
که تنها زندگی می کرد رفتم که پسرم برگشت گفت: من  
دوست دارم پیش مامانی بمانم و جالب است که پیش مادر من  
تا یک سال زندگی می کرد و خیلی از نبودنش ناراحت بودم  
جوری که اصلا خوابم نمی برد متوجه شدم که این مال



ناشکری های خودم است نسبت به ویژگی های نا خوب  
پسرم؛ شروع کردم شکرگزاری کردن. مدتی که شروع کردم  
شکرگزاری کردن دو هفته نشد که اصلاً پسرم خودش  
برگشت گفت: دیگر نمیخواهم آنجا بخوابم، اصلاً دیگر آنجا  
خوابم نمی برد .

عجب دین قشنگی! بچه ها ما با قانون جذب در هر لحظه  
داریم از خودمان فرکانس ساطع می کنیم فرکانس پنج از یک  
عملی ولی با قانون شکر در همان عمل فرکانس ۵۰ داریم  
ارسال می کنیم اصلاً عملت تغییر نکرده فقط تو داری شکر  
می کنی همین! مادرت را داری نگاه میکنی ۵۰ تا حسنه می  
نویسند همان جوری که داری نگاه می کنی خدایا شکر  
مادر بهم دادی در ذهنت شکر می کنی ۵۰۰ تا حسنه نوشته  
شود . شکرگزاری کردن یکی از بزرگترین منفی  
سوزهاست شما مثلاً انتهای روز مثبت هایت شده ۵۰ تا و  
منفی هایت شده منفی ۵۰۰ تا، الان ۴۵۰ تا منفی اضافه تر  
داری شروع می کنی آخر شب قبل از خوابت شکرگزاری  
کردن، خدایا شکر بابت آرامشی که دارم، خدایا شکر  
بابت تخت گرمی که دارم، خدایا شکر بابت پتو وبالشی که  
انقدر راحت زیر سرم هست نعمتی که انقدر راحت دارم،  
خدایا شکر بابت نعمت خوابیدن می توانم بخوابم، خدایا

شکرت به خاطر فخر چشمهایم که بسته می‌شود می‌توانم  
بخوابم. آقایی که چشمش همیشه بسته بود باز نمی‌شد فخر  
چشمش، چشمش را باز نمی‌کرد، فرد دیگری که چشمش  
همیشه باز بود اصلاً بسته نمیشد و روی هم نمی‌آمد، این  
همه معلول من دارم میبینم خداراشکر، خداراشکر،  
خداراشکر، سلامتی‌هایم را دانه به دانه شکر می‌کنم قبل  
خوابم، بعد ۱۰ تا دانه که شکر میکنم ۴۵۰ تا منفی ام می  
سوزد. ماشاءالله شکر عجب منفی سوزی است!

از امام علی داریم: شکر نعمت نعمتت افزون کند.

شکر نعمت کن، یزیدُ فی الرزق، زیاد میکند رزقت را!

اصلاً شما یک نگاه بکنید دور و بر خانه تان را، کجای  
خانه تان بزرگتر شده، بهتر شده؟ به احتمال زیاد شکرش را  
کرده بودی؛ کجای امتیاز خانه ات کمتر شده، پسرقت  
داشته؟ به احتمال زیاد ناشکری کردی. بچه‌ها معنی ناشکری  
اصلاً این نیست که اعلام بکنی چرا اینجوری است‌ها؛ نه،  
همین که می‌گویی: آه این یخچال هم که این جوریه! الان شما  
ناشکری کردی یخچال بعدیت باید بدتر از این باشد.

یک بنده خدای آبگرم‌کن خان‌شان مسئله‌دار شده بود  
تعمیرکار آوردند تعمیر کرد، دفعه دوم که دوباره شم‌عک

آبگرمکن مسئله پیدا کرد این آقا گفت: ای بابا، این چرا با ما دارد بازی در می آورد حیف آن پولی که دادیم برایت تعمیر کنیم یک نو می خریدم راحت تر بود. ایول، ایول، چه جمله های بوی ناشکری داری می گویی اینها عدد ناشکری را ندارد اما ناشکری هست مثلاً ناشکری منفی ۱۰ هست اینها منفی ۵ هستند همون صنعت است.

خانمی تعریف می کرد و می گفت: ما مهمان زیاد داشتیم اما دو سوم مهمان هایمان، مهمان های شوهرم بودند مادر شوهرم اینا، خواهر شوهرم اینا، برادر شوهرم اینا که خیلی هم اعتقادی شبیه ما نبودند شبیه من نبودند برعکس خانواده ی خودم می آمدند ارتباط خوب داشتیم اما خوب تعدادش کمتر از تعداد دفعاتی بود که خانواده ی همسرم می آمدند من غُر غُر میکردم بابت این، غر غر مساوی است با نماد ناشکری، شما داری از نعمتی که خدا به تو نداده حرف می زنی دیگر هر غر غُرت منفی ۵، منفی ۵، منفی ۵ عدد دارد برایت می اندازد. بعد این خانم به من میگفت: بعد از چندین سال یواش یواش تعداد مهمانی های کل زندگیمان کم شد جوری که الان نه خانواده ی خودم می آیند، نه خانواده ی همسرم انقدر بعضی اوقات له له مهمان دارم که مهمان بیاید خانه مان، اصلاً هیچ دعوایی هم نشده ولی انگار که از روی هم افتاده باشیم، انگار که به

همدیگر سرد شده باشیم، اصلاً نمیدانم یک حس ناخوبی بوجود آمده در فامیل .

حالا برعکس، خانم دیگری میگفت که ما آمدیم در کنار همدیگر خانوادگی مهمانی داشتیم گفتیم :بچه ها خدا دوست دارد که ما در کنار همدیگر که هستیم آداب و سنن اش را پیاده کنیم این شکر گزاری هست شکر نعمتی که داری ما مهمانی داریم خیلی خوب حالا بیاییم کاری را بکنیم که خدا دوست دارد مثلاً بعد از سفره هایمان ۴ تا شکر کنیم یا بعد از سفره مان چند تا دعا بکنیم شروع کردیم این صنعت خوب را تولید کردن بخاطر اینکه سفارش ائمه بود. خانم جباری الان هم تعداد مهمانی هایمان بیشتر شده، هم ساده برگزار کردن هایمان بیشتر شده، هم صمیمیت قلبهایمان بیشتر شده !این اثر شکر رفتاری است با عملش شکر گزاری کرد .

مثلاً خانمی که میگفت:من همسرم ماهی ۱۰ هزار تومان به من می داد ده هزار تومان . یاد میگیرد از همان ده هزار تومان شکرگزاری کن هم از همسرت شکرگزاری کن ،هم از خدای همسرت شکرگزاری کن،دوتا شکر!شروع میکند از جفت شکر کردن: خدایا مچکرم بالاخره کیفم پولی درونش هست ، نه بالاخره اش هم با قانون کلمه خوب نیست خدایا

شکر پول دارم ،خدایا شکر پولم راحت می رسد،خدایا شکر پول با عزت دریافت می کنم،خدایا شکر همسرم دهنده هست به من. خانم جباری ده هزار تومان ،آخر خانم جباری ماهی ده هزار تومان چه چیزی می شود!؟

بچه ها ،بچه ها حبه ی انگور امام رضا را یادت باشد بابا حبه ی انگور چیزی نبود آن آدم با شکرگزاری بزرگش کرد ده هزار تومان چیزی نیست تو با شکرگزاری یاد بگیر بزرگش بکنی،بعد این خانم میگفت:الان که شروع کردم شکرگزاری کردن الان روزانه همسرم ده هزار تومان به من می دهد .یعنی شد ۳۰۰ هزار تومان ماهی یعنی ۳۰ برابر شد نعمتش!

من زندایی ام یک انگشتر نگین دار دستش بود ۴ تا نگینی که دوستشان داشتم عقیق بود ،زمرد بود، زبرجد بود، بعد من به زندایی ام با لذت داشتم نگاه می کردم بعد خدا را شکر که دست زندایی ام انگشتری هست که سنگ است سنگ اثرات خوبی روی بدنش می گذارد، خدایا شکر زندایی ام حواسش به بدنش و اثر آن سنگ ها روی بدنش هست ،در آن زندایی ام گفت :مریم می خواهی

در آن زندایی ام گفت : میخوای بدمش به تو؟ گفتم : ( برا خودِ خودم ) گفت : ( نه ، یه مدت دستت باشه بعد بدش به من ) وای خدایا شکرت ، خدایا شکرت که زن دایی ام این قدر نگاه من برایش مهمه ، خدایا شکرت حاضر از وسیش بگذره بخاطر من ، خدایا شکرت حاضر دو هفته دست من بده وسیشو ، خدایا شکرت که این قدر بهم اطمینان داره که اینو سالم نگه میدارم ؛ خانم جباری ، اینا یه ذره مسخره بازی نیست ؟ نه عزیز من نهه، چطوری نکو و ناله میکنی نمیزاری مسخره بازی ، تو ذهنت برمیگردی میگی : نگا نگا ، چقدر خسیس ، دو هفته بده به من ، اصلا نمیخوام مال خودت ، چطوری این طرفش مال عقلا و فیلسوف هاست ولی اون طرفش سوسول بازی محسوب میشه ؛ عزیز من من اون انگشتر رو گرفتم دو هفته دستم بود نگاش میکردم ، شکر میکردم، لذت میبردم، و خیلی جالب هدیه روز تولدم یه انگشتر دریافت کردم با ۵ تا نگین اصل فوق العاده هم شیک و زیبا که الانم دستمه.

آیه ۱۴۷ سوره نساء خدا میگه : ( من چرا عذاب کنم شمارو وقتی ایمان دارید و شکرگزار هستید ) معنی این یعنی چی؟ قشنگ به معنیش فکر کن ، وقتی خدا فقط ، فقط عذاب میکنه کسی رو که ناشکر باشه..

□ ناشکری یعنی ؟ ۱. ندیدن نعمت

□ ناشکری یعنی ؟ اصلا تو قاعده ذهن بلد نیستی ، ذهنت رو داری ضعیف میکنی ، با نگاه کردن به چیزهایی که نیست داری توانایی و هوشیاری مغزت رو میاری پایین

□ ناشکری یعنی ؟ ۲. مصلحت خدا رو در نظر نمیگیری، که خدا حتما بابت شرایطی که به تو داده هزارتا چیز رو در نظر گرفته که اینو الان روزی تو کرده ، تو همین جوری بدون اینکه قاعده بلد باشی شروع میکنی دونه دونه فیلمبرداری کردن از چیزهای ناخوب زندگیت، یعنی در واقع داری به مصلحت خدا ایراد میگیری

□ ناشکری یعنی ؟ ۳. روح رو ضعیف کردن، پس رفت کردن ، خستگی و پوچی هزارتا چیز دیگه ، وقتی ناشکری این همه ضرر ناخوب داره به چه دلیل باید خدا وقتی تو ناشکری میکنی چه با زبانت ، چه با عملت ، چه با حرکتت ، چه با تفکرت ، چرا باید نعمت برای ما زیاد بشه؟

□ □ خانمی به اسم مینو مهمون داشتن منزلشون تو تابستون این خانم داشت آشپزی میکرد هی شروع کرد اعلام کردن : ( چقدرر گرمه ، چقدر گرمه ، چقدرر گرمه) بعد خیلی جالب برقا رفت، کولرشونم هم خاموش شد ، تا خود افطار مردن

از گرمای شدید تازه روزه بودن ، تازه بخاطر خدا دارن یه سختی زیادی رو میکشن ، محصولش رو نگاه کن ، محصول ناشکری، زبانی رسما داره اعلام میکنه:(این چه وضعیه ، چرا این قدر گرمه) بعد ما تو روایت ها داریم، شما زمانی که داری شکایت میکنی خدا اعلام میکنه که : (تو هم دوست داری من چیزایی که خوست نمیداد رو به بقیه اعلام کنم ، تو هم دوست داری گناهاات رو داد بزمن به بقیه بگم ..)

والای خدای من حالا کاری نکرده که یه کم غر غر کرد ، دیگه میخواست چی کار کنه، خب خدای من اینه همه آدم ها دارن دور و بر کره زمین با این همه رفتار های زشت و نا خوب دارن کار انجام میدن ، خب بعد اینا چی؟ ، خب بازتاب اینا چی؟

عزیز من ، من مگه نگفتم اگر حرص تو نبود به کافرا اصلا کاخ طلا میدادم ، من اصلا با اون کاری ندارم ، اون همه ارزوش دنیاست بزار تو دنیا آباد باشه بخوره و بره ؛ من با تو کار دارم ، همه حواسم به تو ، مد نظرم تویی ، تورو میخوام بسازم ، تورو میخوام بزرگ کنم ، تورو میخوام قد خودم کنم ، واسه همین چون ناشکری روح تورو خیلی



خراب میکنه و اسش یه همچین عذابی گذاشتم ، تو قراره بزرگ بشی ، تو هیچی ندار قراره اندازه من بشی ، اندازه خدا ؛ خب یکم جدی تر به رفتارت ، اعمالت ، حرکاتت ، سکنااتت، نگاه کن ، میخوام تورو الگو کنم تو همه جهان ، میخوام قدرت و ثروت جهان رو بدم دستت اما برام خیلی مهمه خودت حفظ بشی ، برام خیلی مهمه دارایی های جهان رو به پات بریزم تو محکم باشی ، یه ذره کم نشی ، مثلاً : سوره نمل ایه ۴۰ : تا آصف تخت سلیمان رو آورد سلیمان گفت : ( این از فضل پروردگارمه ، فضل پروردگارم که من رو شکر گزار ببینه ) ادامه ایه: که هر کس شکر کرد به سود خودشه و هر کس ناسپاسی کرد به ضرر خودشه ، خدا بی نیازه کریمه ..

خب عشق من ، اگه شکرگزاری نکنی ، خودت کم میشی ، خودت خراب میشی، خودت کوچولو میشی ، خودت توانایی هات برای اینکه از پس مسائل و راه های سخت کره زمین بر بیای ، امتحان های بزرگ بر بیای، تواناییت رو از دست میدی بعد چه جوری خدا وقتی توانایی های تو کمه وقتی خودتو گم میکنی وقتی این قدر زود طاقتت رو از دست میدی، چجوری خدا میخواد قدرت جهانی بهت بده ؟ کن فیکون بهت بده؟ تمام ثروت دنیا رو بهت بده ؟

خدا نیاز به شکر ما نداره ، خدا ناراحت از ناشکری ما نمیشه ، ما خودمون بابت شکر بزرگ میشیم ، خودمون بابت ناشکری حقیر و کوچیک میشیم ، و در نتیجه : اصل جهان اینه که تو این قدر بزرگ بشی و اندازه خدا بشی ، خداوند قانون گذاشته هر عملی که داره تو رو کوچولو میکنه تو کره زمین هی بهت برمیگرد ، میگرده ، برمیگرده شما باز خورد هارو نگاه بکنی هی متوجه بشی جلوی خودت رو بگیری ، خب پس وقتی الان میدانم ناشکری باعث میشه نعمتم رو کم کنم ، عذاب دریافت کنم از پروردگارم ، چرا ناشکری ؟ چرا میرم اربعین برمیگردم بگم عرب ها خیلی چیزهاشون خوبه اما اصلا تمیز نیستن ، اصلا ؛ چرا غر میزنی وسط این همه نعمت ؟ چرا تو عزای امام حسین این همه داری کیف میکنی از غذا هایی که داره اسراف میشه حرف میزنی ؟ راحل داری ؟ ارائه بده ، کنترل بشه ، راه حل نداری چرا حرفی رو میزنی که بوی ناشکری میده ، به این مثال ها خوب دقت کنید..

## وقتی نعمتوندید

برقا روزی ۲ ساعت میره شکر برق رو کرده بودی ؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت  
خودت خودت کمش کردی

خانه ی مادر شوهرم میرفتم احترام زیادی به من میکرد ولی  
جدیدا توجه نمیکنه؟ شکر احترامش رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت  
خودت خودت کمش کردی

روی پله برقی ایستاده بودم وسطش قطع شد شکر پله برقی  
رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت  
خودت خودت کمش کردی

دخترم شاد بودش چند وقته غصه داره نگرانم نکنه افسرده  
شده باشه شکر شادیش رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت  
خودت خودت کمش کردی

دوست های خوبی داشتم کم شدن ارتباطم باهاشون کم شده  
شکر دوستان رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت  
خودت خودت کمش کردی

مکانی رو که خیلی دوستش داشتم ماهی ۲ بار می رفتیم ۶ ماهه نرفتم شکر مکانت رو کرده بودی ؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

خونم اسانسورش خراب شده خیلی راحت با آسانسور استفاده میکردم وسایل هامو جا به جا میکردم شکر آسانسور رو کرده بودی ؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

مژه های خیلی قشنگی داشتم جدیداً یکی از مژه هام سفید شده شکر مژه هات رو کرده بودی ؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

مو های همسرم خیلی پرپشت و قشنگ بود جدیداً ریزش مو پیدا کرده شکر مو های همسرت رو کرده بودی ؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

رفت و آمد با برادرم زیاد داشتم با همه فامیل هام رفت و آمد داشتم ولی الان رفت امدمون کم شده مخصوصا با برادرم شکر ارتباط برادرت رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

پسرم قبلا خیلی به حرفای من گوش میکرد ولی الان خیلی گوش نمیکنه شکر گوش به حرف دادنش رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

لباس هام به تنم تنگ شده خیلی خوش هیکل بودم خوش هیکل فامیل همه لذت میبردن ولی الان ....شکر خوش اندامیت رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

تو سیزده به در یهو بلا سر فرزندم اومد در صورتی که همه خوب و خوش بودیم شکر خوشیت رو کرده بودی؟

■ وقتی نعمت رو ندیدی شکرش رو به جا نیاوردی خودت خودت خودت کمش کردی

■ ایمان دو تا بال دارد بال اولش صبر بال دوم شکر در مورد صبر صحبت کرده بودیم الان رسیدیم به شکر، شکرگزاری انقدر جذابیت دارد که و برعکس ناشکری انقدر....چی بگم آنقدر حقارت دارد که اصلاً خدا میداند ما یک بار توی یکی از کلاسهای که درس می دادیم صاحبخانه گفت که خانه ما دارد جابجا میشود هفته بعد که می خواهید بیایید من آدرس جدید برای شما میفرستم گفتیم آدرس جدید کجاست؟ گفت انتهای همین کوچه یعنی پیاده روی من تا جایی که تاکسی سوار می شدم که ۱۰ دقیقه بود میشد ۳۰ دقیقه، ۱۰ دقیقه من شده ۳۰ دقیقه ۲۰ دقیقه باید اضافه تر راه می رفتم، از خانه که آمدم بیرون شروع کردم فکر کردن با یکی از دوستانم بودم مریم، گفتم مریم چرا جهان هستی ۱۰ دقیقه پیاده روی ما رو کرد ۳۰ دقیقه یعنی ۲۰ دقیقه اضافه تر؟ با هم حرف زدیم دیدم من هیچ وقت بابت این ۱۰ دقیقه شکرگزاری نکردم ■ بچه ها اولین زنگی که تو از دست دادن یک نعمت به شما می رسد فکر کنید من شکرش را کرده بودم من شکرش را کرده بودم!!! بچه نمازش را گذاشت کنار من شکر نمازش را کرده بودم؟ بچه سلام دادن توی خانه را کم کرده من شکر سلامش را کرده بودم بچه سر سفره می آمد دیگه سر سفره غذا نمی خورد من شکر غذا

خوردن با ما رو کرده بودم؟؟ هر چیزی از شما کم میشود بگردید آیا من شکرش را کرده بودم ما همان روز شروع کردیم با مریم شکرگزاری خدایا بابت این درخت هایی که این وسط راه هستند متشکر یک پارک سر راهمان است که فضای قشنگی را ما داریم می بینیم اصلا بیا این دفعه از توی پارک برویم خدایا شکر ت به خاطر این ده دقیقه خدایا شکر ت مسیرمان انقدر کم است خدایا شکر ت ،خیلی جالب هفته بعد صاحبخانه گفت آن خانه نشد ما قرار است برویم یک خانه دیگر که اون خانه بر اتوبان بود یعنی از خانه آنها می آمدیم بیرون تا جایی که تاکسی سوار می شدیم ۳۰ ثانیه کمتر از یک دقیقه، انقدر مریم خوشش آمد از معجزه شکرگزاری سوار تاکسی که شدیم برویم مترو صادقیه مریم برگشت گفت خوب مریم چه کاری است بیا مسیر از اینجا تا مترو راهم شکرگزاری کنیم من خنده ام گرفت ولی برایم جذاب بود گفتم باشه شروع کنیم شکرگزاری کردن شروع کردیم به شکرگزاری کردن دوباره یک یا دو هفته شده که یکی از شاگردان کلاس گفت شما میروید مترو صادقیه من ماشین دارم شما را تا دم مترو صادقیه هر دفعه می رسانم ی مسیری را که ما هزینه می دادیم و تاکسی سوار می شدیم شد رایگان، اون هم با دوتا دوست خیلی خوب و اهل کار کردن

روی خودشان هفته بعد توی مترو نشستیم مریم گفت بابا چه کاری است بیا مسیر مترو تا خانه را هم همین جوری با شکر گذاری حذفش بکنیم دوباره شروع کردیم توی مترو شکرگزاری کردن خدایا متشکر انقدر وسیله نقلیه مان راحت است خدایا متشکرم انقدر به آسانی میریم و می‌آییم خدایا متشکرم توی قسمت خانم‌ها می‌نشینیم خدایا متشکرم اینقدر این وسیله راحت برقی است انقدر سریع می‌رود خدایا شکر که زمان بندی مان را میتوانیم انقدر دقیق نگاه بکنیم بعد جالب دوباره کمتر از یکی دو هفته یکی از بچه‌های محل ما آمدش آن کلاس توی پونک و بعد اعلام کرد که شوهر من سر کارش همان نزدیک کلاس هست اصلاً شوهر من با ماشین ساعتی که از اداره تعطیل می‌شود از سرکارش تعطیل می‌شود همان ساعتی است که کلاس ما تعطیل می‌شود اصلاً خودش گفته که دیگر می‌آید دنبال ما و ما با ماشین برمیگردیم به خانه بچه‌ها انقدر این مثال برای من جذاب است برای خودم هر دفعه تعریف می‌کنم دوستم میگفت ببین یک ذره دیگر شکر کنیم

اتاق من طبقه سوم بود یه بالون میاد ما را سوار میکند و دم پنجره پیاده می‌کند که دیگه اصلاً از پله‌ها پایین و بالا نروی این حالا ،این قسمتش شوخی ولی شکرگزاری خیلی جذابیت



دارد بعد الان انقدر معجزه شکر گزاری زیاد است که غربی ها متوجه اثر شکرگزاری اثر سپاسگزاری شدند کلاس های متفاوت شکرگزاری می گذارند توی دنیا بعد جواب بگیرند حساب بکن نماز نمی خواند حجاب ندارد یکسری از اعمال دینی مثبت ما را ندارد ولی با شکرگزاری دارد جواب می گیرد آخه اثر شکرگزاری چقدر قدرت دارد که آدم هایی که دارند شکرگزاری، بچه ها بالا ها شکرگزاری ۲۰۰ ۳۰۰ ۴۰۰ ۵۰۰ هزار تا، روزانه ده تا دونه شکر نکن بگو پس چی شد پس چرا نتیجه نداد این ده تا شکر؟ انگار قحطی شکر است تو زندگی ما آدم ها، □ هدف از شکر بچه ها افزایش رزق نباشد ها این را حواستان باشد هدف از شکر دیدن قدرت خدا باشد دیدن نعمت خدا باشد نه اینکه شکر بکنیم برای ازدیاد نعمت، نه اینکه درست نباشد ها نه درست است ولی کم اثر است وقتی شکر می کنی بابت تو دارم شکر می کنم تویی که قیمتی هستی توی جهان، تویی که نعمت ها را به من ریختی اینجوری قیمت شکر تان خیلی می رود بالا، از پیغمبر داریم ثواب مریضی که به مریضی اش صبر می کند مثل سالمی است که توی سلامت شکر میکند فکر کن کنار هم بچین مریض تو مریضی بیاید و صبر کند صبر صبر صبر هیچی نگوید اثر این مساوی است با اینکه سالم

باشی بگی بخندی و فقط شاکر باشی ادامه حدیث ثواب روزه داری که تو رنج گرسنگی اش دارد صبر می کند مثل آدم سیری است که تو سیری اش دارد شکر می کند روزه می گیرد با آن سختی مساوی است با کسی که سیر، ولی شکر گذار است دوباره ثواب فقیری که تو فقرش دارد صبر می کند راضی است اندازه پولداری است که دارد تو پول داری اش داره قلط میخوره توی نعمت ولی شکر می کند بچه ها اصلا اینها تو مغز ماها جاهاش اندازه هم نیست ماها کجای فقیری که دارد دردورنج می کشد و می خواهد کرایه خانه بدهد این همه به این یکی بگو به اون بگو صبر دارد میکند صبر خوب دارد میکند کجا این آدم با ثروتمندی که داره حال می کند از ثروتش، حالا ۴ تا جز شکر کرد البته نه ها، شکرگزار ۵۰ تا جا شکر کرد کجا اندازه این رنجش، ولی اثرش اینکه شما توی نعمت تونستی شکر کنی اینکه شما تو نعمت یاد خدا افتادی اینکه تو نعمت از خدا لذت بردی بعد جالبه که توی روایات داریم اگر شما تو نعمت تو لذت یاد خدا بکنی خدا اون جاهایی که تو داری از دست میری اونجاهایی که تو داری سقوط می کنی اونجاهایی که تو داری یک خطای گنده مبتلا میشی که امکان داره همه زندگیت را از دست بدی اونجاها می آید دستت را می گیرد و کمکت می

کند اصلن شکر مستقیم ترین راه رسیدن به حال خوب است  
پس خدایا شکر شکر شکر

## جملات تکراری

بابت آب ایران

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت هوای تهران

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت زندگی با مسائل رفاه امروز

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت کلاس شادمون

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت تغییرهای دوستانم خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت دوستهای اطرافم که کار سخت تغییر را شروع کردند

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت فهم جدید زندگیم

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت محبت بیشتر اطرافیانم

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت دریافت سریع نتایج

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت رگهای بدنم که سالم کار میکنند

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت اینکه علمت و دینت را اینقدر جذاب و قشنگ داری بهم  
آموزش میدی

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت مربی ساده و راحت

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت درک کردن مهربونی بیشتر تو ، تو زندگیم

خدایا شکر ، شکر ، شکر

بابت آدمیزاد بودنم

خدایا شکر ت ، شکر ت ، شکر ت

بابت اینکه داری نشونم میدی چقدر توانمند هستم و می تونم  
چقدر زندگیم را تو دستهای خودم اداره کنم .

خدایا شکر ت ، شکر ت ، شکر ت

شکر هوشیاری و حافظه آدم و قوی میکنه چون شکرگزاری  
ثبت کردن اتفاقاته، تو داری تو ذهن خودت مهر می کنی این  
هست، نمیبینیش وقتی میبینیش مهرش می کنی وقتی شکر  
می کنی مهر و مومش می کنی بسته بندیش می کنی وقتی  
نعمت و میبینی یعنی حضور در لحظه داری وقتی شکر می  
کنی یعنی حضور در لحظاتو کردی تمرکز شد یک تمرکز  
مهر و موم شده، اثر شکر ما روح و روان ما رو آروم میکنه  
تور وایات و آیات متفاوتی داریم ناشکری باعث استرس میشه  
غم و غصه رو زیاد میکنه، ببین اصلاً فعل ناشکری استرس  
زاست فعل شکرگزاری آرامش دهنده است اصلاً تا میگی  
خدایا شکر ت حالا اگه با لبخند هم باشه چه بهتر، آرامش  
وارد قلبت شد همینی که تو میگی:

ایییی خدایا این چه اوضاعی آخه چیکار کردن مارو، همین  
همین ،این لفظ به کار ببری استرس تو وجودتو زیاد شد.  
داره نگاه میکنه به دولت و اوضاع اقتصادی آه میکشه، خدا

بهش میگه آخه مگه من لنگم مگه من تا حالا تورو لنگ گذاشتم؟ چرا به دولت داری نگاه می کنی؟ من قراره به تو کمک کنم تو خودت بشی سران مملکتی، قوی کار بکنی اینقدر حواست به دولتی هاست.

اصلاً بچه ها یه چیزی بگم آرزوی پیغمبر و چهارده معصوم این بوده که بتونن تو جهان حکومت اسلامی داشته باشند حکومتی که حاکم یک امام معصوم باشه که ما هی داریم اعلام میکنیم ایشالا امام زمان بیاد و اون چیزی رو که همه جهانیان میخوان رو به تحقق در میاره. بعد ائمه معصوم حکومت دستشون نبود حاکم یه نفر دیگه بود و اینها در کنارش امامت داشتند، مثل مامون و امام رضا(ع) مثل یزید و امام حسین(ع) حکومت دست یزید اما خوب امام حسین(ع) امامت داره اما زمانی که حکومت، حکومت اسلامی بشه تازه حاکم عالم، حاکم معصوم میتواند کمک کند همه انسانهای زیر دست قوی بشن، البته اینها تبصره هایی داره که توی درس توضیح میدیم یکیش تو بانک خوبی یکیش تو جذب همگانی.

اما اصل اینو می خوام بگم ماها یه سفره ای بهمون رسیده، حکومت اسلامی که تا حالا تو جهان نبوده ۱۴۰۰ سال نبوده،

بعد این حکومت اسلامی فقط زمینش درست شده یعنی ساختمونی بنا نیست فقط خرابه است، بعد زمین دست کسی نیست دست خودمونه حالا واسه زمینه حکومت اسلامی شما چی داری؟ چقدر سرمایه داری؟ بیا سرمایه تو بزار شروع کنیم ساختمان سازی یعنی ۲۰ \_ ۳۰ \_ ۴۰ درصد الان فراهمه ۶۰ درصد دیگر که باید ساخته بشه الان نابوده، اماخب این نعمت خیلی بزرگیه که الان زمینه حکومت اسلامی داریم

خانم جباری توش خیلی ها دارن خرابکاری می کنند !

بله بله من کاملاً قبول دارم اما بعضی ها هم دارن کار می کنند، بعضی ها، اما زمین شو داریم، خدایا شکر زمینش داریم خدایا شکر الان تعدادی دارن کار می کنند خیلی خب زور ما باید انقدر زیاد بشه آنهایی که کار نمیکنند چپاول می کنند دزدی می کنند به اسم دین هزار تا ( غ ل ط ) می کنند زور ما انقدر زیاد بشه که زور آنها را از بین ببریم

حالا ماها هر چقدر بابت زمینه حکومت اسلامی و آن نفراتی که دارن توش کار می کنند مدیر خوبی که داره خوب کار میکنه سیاستمدار خوبی که داره خوب کار میکنه این پزشک هسته ای که داره خوب کار میکنه اون وزیری که داره خوب کار میکنه هرکی داره خوب کار میکنه هرکی نیتش خیره

داره قدم برمی داره، خدا رو شکر و هر کسی که از عمد  
داره ظلم میکنه خدایا کمک ما کن قوی تر شیم زور آنها را  
کم کنیم و این فقط زمانی که ماها واقعاً و حقیقتاً قوی شده  
باشیم.

بچه ها همیشه برگردیم بگیم من خودم ناشکر، من خودم  
مدعی، من خودم متوقع، من خودم منتظر، من خودم هزار تا  
(م ر ض) داشته باشم و انتظار داشته باشم که حاکم من حاکم  
خوبی باشد و انتظار داشته باشم همه سیاستمداران من  
سیاستمداران خوبی باشند

حالا هر کسی داره بابت این زمین حکومت اسلامی  
شکرگزاری میکنه مثلا تولید کننده است شروع میکنه به  
شکرگزاری کردن به پست اون دولت مردهایی میخوره که  
خوب دارند کار می کنند، قانون جذب گفتیم بعد کارش رو می  
تونه ارتقا بده بیره جلو در اثر چی تونست تو شرایط  
اقتصادی الان بره جلو؟؟ اثر شکرشه!! قدرتی که خدا در اثر  
شکر بهش میده

یه معلم خوب که داره تو کشور کار میکنه این معلم خوب  
در اثر چی تدریسش روز به روز داره قوی تر میشه؟ چنین  
معلم شاگری در اثر چی شد معاون؟ در اثر چی شد مدیر؟ در



اثر چی شد که کل منطقه یک و دو در اختیارش گذاشتن؟ در  
اثر چی الان داره میشه وزیر نظام آموزش و پرورش؟

در اثر شکرگزاری خانم جباری این شکر کرده اینجوری  
شده این یکی معلم چی چرا زیر آب زدند؟ چرا نداشتن کار  
بکنه؟ نیتاش که نیتای خوبی بود!!

از بس که غر غر می کرد جنس غرغر جنس ناشکریه از  
بس منفیاری و نگاه می کرد از بس به خدا اعلام می کرد این چه  
کاریه که به من دادی؟ من حقم بهتر از این بود! ظرف  
روحشو با ناشکری کوچولو کرده

مثلاً خانوم تو حالش یه پارتیشن داشته برای یکی از  
فرزندانش یه خواب درست میکنه میشه سه خوابه برای همه  
میگه این خونه ما سه خوابه، خدایا شکر که

خونه سه خوابه بهم دادی، از خونه سه خوابه تشکر  
کردن، بعد جالبه خونه بعدی که میرن ۹۰ متری سه خوابه،  
هیچکی باورش نمی شد که واقعاً خونه این ها ۹۰ متره اما  
سه تا خواب داره بعد اونجا دوباره شکر گذاری  
شکرگزاری، سه خوابه ۹۰ متری میشه سه خوابه ۱۲۰  
متری شکرگزاری:

۱) هم منفی رو میسوزونه

۲) هم کسب نعمت زیاد میکنه

۳) هم روح و قدرتمند میکنه

۴) هم تمرکز بالا میبره و حضور در لحظه

۵) هم لیاقت مارو برای دریافت نعمت زیاد میکنه ظرف میسازه برای ما جنبه مونو میبره بالا به خدا نزدیکتر میشی یه نعمت زیاد داشته باشی خراب نمیشی اینم خاصیت پنجم بود

۶) خاصیت ششم بسیار سطح انرژی رو زیاد میکنه اصلاً شاد میشی نیروی خوب داری برا زندگی کردن امیدوارت میکنه این یکی از اثرات عجیب شکرگزاری و

۷) هفتم آرامش قوی که در اختیارت قرار میده

دسته بندی شکر کردم که آسون تر در اختیارتون قرار بگیره و تمام این خاصیت ها حق ماست ما با شکر هر نعمت ظرف روح مون رو بزرگ می کنیم و خودمون و قوی می کنیم و سطح انرژی مونرو برای برای جذب نعمت ها بالاتر می بریم و این حق منه حق منه

مثال ها را با دقت نگاه بکنید.

## باشکر هر نعمت...

تاحالا شکر کردی قلبت، رگای بدننت، معدت درست دارن کار میکنن و نیازی به حرکت تو ندارند؟؟

-نهههههه شکر میکنم بابت خودکار بودن بدنمون چه اتفاقی می افتد؟

● باشکر هر نعمت ظرف روحم رو بزرگ میکنم خودمو قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم این حق منههه

تاحالا شکر کردی قلب اطرافیانم رو بهت مهربون کرده؟  
-نههههه

پس شکر بابت قلب مهربان اطرافیان با ما چکار میکنه؟  
● باشکر هر نعمت ظرف روحم رو بزرگ میکنم خودمو قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم این حق منههه

تاحالا شکر کردی خدا داره هر لحظه برای زندگیت مناسب رفتار ها و خواسته های تو برنامه ریزی میکنه؟  
+ بلهههه

شکر کردن بابت برنامه ریزی خدا برای ماها چه پیامدی  
داره؟

● با شکر هر نعمت ظرف روح رو بزرگ میکنم خودمو  
قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم  
این حق منههه

تاحالا شکر کردی بهتر از هر کسی حواسش به زندگی تو  
هست؟

+بلههههه

با تشکر کردن بابت اینکه خدا حواسش به زندگی ما هست  
چه چیزی داریم برای خودمون خلق میکنیم؟

● با شکر هر نعمت ظرف روح رو بزرگ میکنم خودمو  
قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم  
این حق منههه

تاحالا شکر کردی فامیل های شما، شمارو خونشون دعوت  
میکنن؟

-نخیررر

با تشکر کردن اینکه فامیل ها من رو دوست دارن و  
خونشون رو در اختیارم میگذارند و غذای گرم می دارن  
جلوم داریم در خودمون چه اتفاقی رو خلق میکنیم؟

● با شکر هر نعمت ظرف روح رو بزرگ میکنم خودمو  
قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم  
این حق منههه

تاحالا شکر کردی که امان حسین تو رو دوست داره امام  
رضا دوست داره امام زمان دوست داره تاحالا شکر کردی؟  
-نهههه

و ما با شکر علاقه ی ائمه به خودمون داریم در قلبمون چی  
خلق میکنیم؟

● با شکر هر نعمت ظرف روح رو بزرگ میکنم خودمو  
قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم  
این حق منههه

تاحالا شکر کردی که خدا بهت امتیاز شکر داده که خدا میگه  
وقتی بهت اجازه ی شکر دادم میخوام اون نعمت رو زیاد  
بکنم شکر امتیاز شکرت رو کردی؟

+ بلههههه

ما ها شکر میکنیم بابت امتیاز شکرمون داریم چه چیزی می  
افرینیم؟

● با شکر هر نعمت ظرف روحم رو بزرگ میکنم خودمو  
قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم  
این حق منههه

تاحالا شکر کردی خدا خواسته بزرگت میکنه و داره با تمام  
طرح های عالم ، امتحان های عالم امتحانت میکنه ؟ شکر  
کردی بابت امتحان که امتحان ها دارن بزرگت میکنن ؟  
-نههه

با تشکر بابت خدا بزرگ شدن برای ما خواسته درون ما  
داره چه اتفاقی می افتند؟

● با شکر هر نعمت ظرف روحم رو بزرگ میکنم خودمو  
قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم  
این حق منههه

تاحالا شکر کردی اثر انگشت داری ، یک اثر منحصر به فرد  
در عالم ، هیچ فردی مثل تو نیست شکر کردی ؟  
-نههههه

وقتی شکر میکنی بابتش دارم در وجود خودم چه چیزی خلق میکنم؟

● با شکر هر نعمت ظرف روحم رو بزرگ میکنم خودمو قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم این حق منههه

تاحالا شکر کردی میتونی هر غذایی رو بخوری؟ هر بویی رو بفهمی؟ هر طعمی رو مزه کنی؟  
+بلههه

با تشکر بابت طعم غذا ها ، لذت از نعمات درون خودمون چی بوجود میاوریم؟

● با شکر هر نعمت ظرف روحم رو بزرگ میکنم خودمو قوی میکنم سطح انرژیمو برای جذب نعمت ها بالاتر میبرم این حق منههه

خانم پنجره خورشید فضایی بوده مثل خیابون ولیعصر ، دارو درخت ، انتها کوه ، خیلی لذت میبرده ، مینشسته دم پنجره نگاه میکرده کیف میکرده خدارو تشکر میکرده ، خونه ی بعدیش انتهای دربند ، دورتادور کوه ، درخت ، فضای طبیعی ، لذت ، اصلا از خونه میای بیرون بام تهران ، کلی





ناشکری کن چیزایی که نداری و ببین و ما زمانی که شکر  
میکنیم برای خدا با لبخندوشادی داریم دریافت رزق کثیر  
میکنیم تو همه ی جوانب : اخلاق و خصوصیات فرزندانمون  
، تو مدل زندگیمون ، نحوه ی زندگیمون ،

ارتباطاتمون ، شغلمون ، درآمدمون ، درو دیوار خونمون ،  
دیگه هرچی.جون دلم چی برات بگم !!??

الحمدالله ما ایرانی هستیم و ایرانی ها واقعا ملت شادی ان  
یکی میگفت اگر دست وپای مارو ببندن بندازن تو دریا  
آبشش در میاریم با محیط سازگاری پیدا میکنیم ، بعد هم  
جک میسازیم ازش شروع میکنیم خندیدن . واقعا این روحیه  
ی مقاومت تحسین برانگیزه و خداااااااا شششکر مردم کشور  
من واقعا مردم مقاوم ، صبور و حالا قلبن آدم های شاکری  
هستن و خب ، خیلی هامون قاعده هارو فقط بلد نیستیم ،  
آگاهی نداریم ، که انشاءالله داریم آگاه میشیم که روز به روز  
جهانمون رو بهتر بسازیم.

■ □ عکس نقشه گنج شکر :

یه فرزندیه که با لبخند دستشو گرفته و داره شکرگزاری میکنه ، این حس باید تو شکرگزاری های ما باشه ، این عصمت تو شکرگزاری های ما که من شکر نمیکنم که تو نعمت بهم بدی ها ، شکر میکنم چون اصلا با تو کیف میکنم ، ازینکه خلقم کردی ، هستم ، این همه نعمت بهم دادی کیف میکنم .

■ □ گزینه اول نقشه گنجمون :

اینکه ویس تلقین بود ، که هیچی.

■ □ گزینه دوم :

والعصر که کاملا بلدید.

■ □ گزینه سوم :

تلقین مریم شاکر ؛ ۲۱ مرتبه .

■ □ گزینه چهارم :

((آیه ۷ سوره ابراهیم))

۷ دفعه عربیشو بخونید و ۲۱ مرتبه فارسیشو.

■ □ گزینه پنجم :

شعر ۲۱ مرتبه :

اگر تونستید روی شعر آهنگ خیلی شادتر بزارید خودتون با آهنگ شاد خودتون بخونید.

خیلی هم بهتره اول صبح که بیدار میشید بخونید.

■ □ گزینه ششم :

۲۰ تا شکر بعد از هر نماز که روزانه میشه ۱۰۰ تا.

اگر کسی نماز خون نبود تو طول روز تقسیمش کنه :

ناشتا قبل از صبحانه ۲۰ عدد

قبل از ناهار ۲۰ عدد

قبل از عصر ۲۰ عدد

قبل از شام ۲۰ تا

قبل خواب ۲۰ تا

این مدلی قسمتش کنه ، اما حتما شکر هاتون ریز باشه.

رسم اعلام کنید :

بخاطر پرده ی خونم شکر

بخاطر کاغذ دیواری شکر

بخاطر صندلی چرخ داری که روش میشینم شکر

■ □ گزینه هفتم :

متن ؛ فقط ایندفعه با ۵ دقیقه تفکر. تایم بگیرید ۵ دقیقه ، بیشتر شد خیلی عالیه ها ولی دیگه ۵ دقیقه حداقل. رو حدیث هاش فکر کنید روی مثال هاش فکر کنید اصلا خودتون مثال دارید بابت شکر یا ناشکری توی متنتون یادداشت بکنید که با مثال های خودتون هم هی یادآوری بشه به ذهنتون اینطوری عالیه.

■ □ گزینه هشتم : یک دونه مثال کدی برای قانون شکر بنویسبزن به دیوار :

(( حضرت یوسف از بس شاکر بود به عزیزی مصر رسید )) همین.

(( خونه ی سه خوابه ی نسیه شو شکرگزاری کرد ، خونه ی سه خوابه واقعی بزرگتر دریافت کرد ))

میشه از مثال های کلاس باشه،



نداشتی ، کلمه ی اه گفتی ای بابا گفتی ، گناهی انجام دادی  
سریعا شروع بکنید :یک : استغفار دو : خدایا کمک کن ، من  
روحیه شکر گزار میخوام ، کمک کن بتونم ناشکریم رو  
کاملا از بین ببرم .بچه های عزیز من امروز یک ذره تند تند  
ویس رو ضبط کردم چون مهمان هستیم قراره جایی بریم و  
ویس و قراره تحویل بچه های تولید محتوا بدم ، همه ی  
تلاشم رو کردم به بهترین نحو کارم رو انجام بدم و خدایا  
شکر که رسیدم به اون زمانی که باید به بچه ها ویس و  
بدم.از شما هم با سعه ی صدر □ □ کامل ، و توجه کامل  
ویس رو گوش بدین.اگر هم توش صدایی چیزی بود ، دیگه  
چون من یکبار برنگشتم که گوش بدم ، به لطف خودتون به  
قسمت خوباش نگاه بکنید و قسمت خوباش رو شکر  
بکنید.خداااا شششششکر که مربی داریم که انقدر با ما راحت  
و آنچه را که دارد در اختیار ما داره قرار میده .دعای فرج  
میخونیم باهم.

## ویس تلقین

تا حالا از بودن خودت شکر کردی؟ تا حالا از اینکه میتونی در عالم قد بکشی، بزرگ بشی، شبیه خدا بشی، شکر کردی؟ میدونستی وقتی به یک درخت زیبا نگاه می کنی و میگی عجب درخت زیبایی! آن درخت زیبا به تو نگاه می کنه و میگه انسان تو چقدر زیبایی! زیبایی من در برابر زیبایی تو ناپدیده. من درخت، زیبا آفریده شدم چون محل نگاه تو بودم خدا چون تو رو دوست داشته منو زیبا خلق کرده، من درخت هویتم، ارزشم، به نگاه توهه انسان، من انسان به این ارزشمندی، حق ندارم زوم کنم به قسمت های منفی زندگیم. حق ندارم با نگاه به ناتوانی هام، استعدادها و توانایی های خودم را کم رنگ کنم من باید تا می تونم شاکر لحظه هایی باشم که میتونم روی خودم کار کنم، شاکر و خوشحال از حرکت خوبی که کردم، اصلا علامت مومن اینه، خوشحال میشه از کار خوبش، چقدر جا افتادم، چقدر کم کاری کردم، چه قدر خطا کردم، باشه باشه، بابتش غصه بخور، استغفار بکن اما سرزنش نکن خودت را، نا امید نشو از محبت خدا، نا امید نشو از حرکتی که می تونی بکنی، همین الان به خودت نگاه کن چقدر از اول دوره تا الان قد کشیدی درسته که هدف فتح قله های محاله، درسته که برای

رسیدن به فوق العاده سرین ها در جهان باید صد در صد به خودم مسلط بشم، و من در حال حاضر این تسلط را ندارم، اما دارم کار میکنم مهم اینه، و مهم اینه که مداومت کنم به کاری که میکنم، مداومت به اون ده دقیقه، ۲۰ دقیقه، ۳۰ دقیقه، ۴۰ دقیقه و لو ۵۰ دقیقه ای که می تونم روی خودم مسلط شم، من حقمه امیر باشم به خودم حقمه و استحقاق بهترین ها را داشتن در جهان را دارم، من توان به دست آوردن آنچه را که می خواهم دارم اصلا خدا منو خلق نکرده که زیاد بهم نده، میخواد بهم همه ی دنیا را بده، دنیا را به پاهام بریزه، هم خودم را کم نگاه نمی کنم، هم برای رسیدن به چیزهایی که می خواهم روی کمی های خودم زوم نمی کنم، دارم یاد میگیرم، به مثبت های خودم تمرکز کنم، دارم یاد میگیرم، فقط در خونه خدا، از خطاهام گلایه کنم، همین، ناراحت باشم از اعمال بدم ۱۰ تا، اما خوشحال باشم از کارهای خوبم ۱۰۰ تا، وقتی به کارهای نکرده ام فکر میکنم همه ی همتم را جمع کنم برای انجام دادن تمام کارهای قویترم. یکبار علمای مسیحیت اومدند پیش میرفندرسکی استاد ملاصدرا بهش گفتند برای چی مساجد شما اینقدر زود خراب میشه اما کلیساهای ما قدمت هزار ساله داره معنی این یعنی دین شما از پایه و اساس مسئله داره میرفندرسکی خیلی محکم جواب



داد این بخاطر قدرت اذکار ماست قدرت ذکرهای ما باعث می‌شود که وقتی به در و دیوار می‌خورند آجر و سنگ متلاشی بشه، دیوار تحمل قدرت اذکار ما را نداره، علما مسیحیت گفتند باشه بسم الله بیا ذکرها را توی کلیسا بگو ببینیم چه اتفاقی می‌افته، استاد میرفندرسکی با شجاعت کامل، رفت روی کلیسا اذان گفت، پایه های کلیسا و لوستر کلیسا لرزید، آمد پایین توی کلیسا نماز خوند کلیسا خراب شد، بعدش طوفان شدید آمد، خار و خاشاک کلیسا را هم با خودش برد خیلی از آدمها توی آن اتفاق مسلمان شدند. بعدها علما شیعه به آقای میرفندرسکی گفتند تو با چه جراتی همچین حرفی زدی، و میرفندرسکی خیلی جدی جواب داد، یک عمر به خدا چشم گفتم، معلومه که خدا برای حفظ دینش مرا حمایت می‌کنه، جانم به این قدرت جانم، معلومه که خدا منو حمایت میکنه، افتاده توی مسیر حرکت، توی مسیر برکت، تا حالا هیچ وقت، جهان آدم هایی را ندیده که بخواهند روی پای خودشون وایستند، واسه ی خودش وقت بزاره برای ذات خودش، فکری کردن به توانایی های درونی خودش، خودش را محاسبه کنه، محاسبه کردنی که توی روایات داریم: دویست سال عبادت محسوب میشه، به قدرت خدا فکر کنه، قدرتی که باعث میشه ذات خودش قوی بشه، خیلی

طبیعیه آدمی که خودش به پای خودش رنج نبسته، الان داره شروع میکنه برای خودش برنامه‌ریزی کردن، محاسبه کردن، الان توی یک فشاری قرار گرفته، اصلا مهم نیست، مهمه دارند عادت میکنند و مهمه با قانون مند کردن خودم تسلط پیدا کردن به نفسم، محاسبه هام، شاکر بودن خودم، تو همین چهل پنجاه دقیقه ای که دارم کار میکنم سرعت حرکت خودم را دارم بیشتر میکنم دارم به یک ساعت وقت گذاشتن برای خودم نزدیک میشم، یک ساعت یعنی تقریبا پنج درصد روزم را قشنگ استفاده کردن و این پنج درصد یواش یواش همه ی زندگی منو پر میکنه، خدایا مچکرم اهل تغییر قرارم دادی، خدایا مچکرم با تغییر می خواهی دوستی خودت را در قلبم زیاد کنی، سرعت رشد من را بیشتر کن، و منو به خودم مسلط کن .

جلسه نوزدهم قانون شکرگزاری ۲

جلسه نوزدهم کلاس ثروت ایمان بانوی لطیف مقتدر ، با  
یاری خدا نفس پارک بهترینان جهان شروع می کنیم. سلام  
سلام حالتان چطور است؟

عالی چگونه زندگی می کنید؟

بسیار عالی خدا رو شکر الحمدلله . شما ها در این مدت شاکر  
تر شده اید؟ بله

از موقعی که دارید شکرگزاری زیاد می کنید چه تفاوتی با  
قبل کرده اید؟ اصلاً ما بلد نبودیم که شکر یعنی این، شکر انقدر  
ریز ریز! از وقتی این طوری شکر می کنیم یک چیزهایی  
را در زندگی دارم میبینم که قبلاً نمی دیدم. تشویق..... شاکریم  
تو را داریم.

کس دیگر؟ از وقتی من شکر زیاد می کنم هم نعمتها خیلی  
زیاد شده، هم لذت هایم خیلی بیشتر شده است.

شاکریم تو را داریم. چه چشم های خندانی! من تعداد شکر  
هایم از وقتی که بیشتر شده حال روح و قلبم خیلی بیشتر شده  
است. قدرت درونی دارد احساس می کند. شاکریم تو را داریم.

خانه ایشان در شمال، یک شاخه گل کاشته که هیچ برگگی  
نداشته، چند روزی که آنجا بودند برگ داده خیلی خوشحال

می شود فکر می کند که اینجا چقدر آب و هوایش مساعد است برای پرورش گل و گیاه. چند تا شکر بابت همین بگویید؟ خانم جباری ما یک درخت کاشتیم آن درختی که کاشتیم گل کاغذی بود خیلی شکر کردم و خوشحال شدم به خاطر آن یک دانه درخت؛ پشت سر آن ۶\_۷ درخت دیگر دوباره کاشتم .

واقعاً مچکرم... شاکریم تو را داریم. از همین اتفاق چند تا شکر تند تند بگویید؟ شکر بابت رویش گیاهان مچکربابت خاک حاصلخیز آفرین بابت بارانهای قشنگ

آفرین شکر بابت اینکه هیچ چیزی مثل رشد کردن لذت بخش نیست

واقعاً شکر بابت رنگ بندی درخت ها آفرین از سرعت تان مچکرم. بچه ها این طوری باید بشویم که به در و دیوار نگاه می کنیم از درون ذهنمان مرتب شکر عبور بکند اصلاً چیزی ناخوب و ناشکری دیدیم اصلاً در مغزمان جا نشود انقدر فضای شکرگزاری مان زیاد باشد و قدرت دریافتی از شکرمان بالا برود که زور منفی حتی یک لحظه هم به ما نرسد. حالا از این می توانید درسی بگیرید؟ رویش سریع گل در آب و هوای مناسب یعنی هر چقدر حال ما مساعد تر و

قدرتمند تر بشود برای جهانمان و اطرافیانمان حتی آدمها  
پرثمرتر و پر اثر تر می شویم. یعنی حال و هوای روحی ما  
که قوی تر می شود، به بار که می نشینیم، دیگران هم از  
حضور ما لذت بیشتری می برند یعنی ما می شویم یک مولد  
رشد در جهان. چطوری خاک حاصلخیز مولد رشد است  
تو هم می شوی محرک رشد بقیه این چقدر لذت بخش است!  
یک تشویقش کنید ...

شاکریم تو را داریم. مچکرم من یک لطیفه تعریف می کنم  
شما حواستان باشد از این لطیفه چند تا شکر بیرون بکشید  
اصلاً تمرین این جلسه ما این است نگاه شاکرانه، نگاه  
شاکرانه! یک کشاورزی داشت بذر می کاشت ثروتمند  
مغروری به نزد او می رسد به او می گوید: بکار بکار، از تو  
کاشتن از ما خوردن. کشاورز یک نگاه معنی داری می کند  
و به او می گوید: دارم یونجه میکارم حتماً هم شما باید  
بخورید.

شما از این یک شکر بگویید؟ خدا را شکر هم حرفش را زد  
هم درس به او داد آفرین .... شاکریم تو را داریم. مرسی که  
هستی مرسی که هستی یعنی مچکرم که تو هستی هم می  
توانیم دو وجهی نگاه کنیم متشکریم که خدا را داریم،

متشکریم که تو دوست خوبی که شکر خوبی که الان داری  
برای ما تفسیر می کنی را داریم .یک نفر دیگر از آن لطیفه  
شکر بگوید؟بابت زکاوتش در جواب دادن .شاکریم تو را  
داریم..خدا را شکر چه جواب حکیمانه ای به او داد.

شاکریم تو را داریم...خدا را شکر که کشاورز انقدر رها بود  
و اصلاً اثر نگرفت .

شاکریم تو را داریم. خدا را شکر چه حاضر جواب رها و  
خوشحال و مثبتی بود .آفرین . شاکریم تو را داریم.

واقعا خدا را شکر که شما ها را دارم .بچه ها من یک دقیقه  
زمان می گیرم شماها در این یک دقیقه محیط اطراف تان  
الان در این اتاق نشسته‌اید شروع کنید شکرگزاری شماره  
بزنید چند تا می توانید در یک دقیقه شکر بکنید با نگاه کردن  
به اطرافت .یک،دو،سه :خوب هر کسی چند تا داشت ؟

بسم الله الرحمن الرحيم مریم کلان خواه ۲۴ تا

بسم الله الرحمن الرحيم زهرا صبور محکم ۳۳ ساله از دبستان  
دانش ۱۶ تا

فاطمه متمرکز ۲۰ تا

بسم الله الرحمن الرحيم من زینب خوش اخلاق شاکر ۳۰ تا

منم اکرم لطیف مقتدر از تهران ۱۶ تا

مچکرم

من ماجده خوش بین از تهران ۸ تا

بچه ها اینکه هر کسی یک تعدادی می تواند در یک دقیقه نگه دارد مال شکر های تمرینی قبل هست یک نفر می تواند ۲۳ تا، یک نفر میتواند ۳۰ تا، یک نفر اصلاً قلبش شاکر می شود لحظه لحظه اش به عالم هستی نگاهش شکر است یعنی در یک دقیقه ای که دارد نگاه میکند به پروردگارش مرتب شکر شکر شکر ۳۰۰ تا، ۴۰۰ تا، ۱۰۰۰ تا شکر در همان ۱ دقیقه آنی دارد از او صادر می شود شکر خیلی خوب است به زبان باشد ما از امام صادق داریم :

اینکه تو شکر را به لفظ میگویی و در قلبت هم می شناسی که پروردگاری داری که به تو داده، تو حق شکر را بجا آوردی .

و ما هم همین را می خواهیم امیدوارم همه ی ما شاکر های فوق العاده عجیب در جهان هستی باشیم . برویم سراغ دعا . یک، دو، سه:

بسم الله الرحمن الرحيم



مهربان خدای من، خالق قدرتمند من، با دوستانت گرد هم آمده ایم، تا محبت محبوب غربیت را، در دلمان زیاد کنیم، و جزو قدرتمندانی باشیم که، هر زمان، مولای مهربان تر از پدرمان، به ما می نگرند، از وجودمان لذت برد، الهی ما از تو میخواهیم، جمع مان را یاری دهی، با فکر و سخن و عمل مان، وسیله ای شویم، تا دوران انتظار ولی مان به پایان رسد، و جزو قدرتمندانی باشیم، که در زمان پادشاهی ایشان، به او خدمت کنیم. آمین

روی زمین اومدیم، با صفات قوی تر، اجرای قانون عالی تر، به هر چه می خواهیم ب ر سیم  
امتحانت اندازه ی توانت، خودتو دست کم نگیر، می تونی قوی شو

خدایا شکرت که دوستهای صمیمی دارم . شکر

خدایا شکر جمع مخلص کنارم هستند . شکر

خدایا شکر که تو می خواهی به همه ی ثروت ایمانی ها جمع دوستان صمیمی بدهی. شکر

خدایا شکرت به همه ی آدم های دنیا می خواهی جمع دوستان صمیمی بدهی . شکر

خدایا شکر جمع مخلص می خواهی به همه بدهی.  
شکر

یک تشویق کنید. برویم سراغ درس.

امام علی علیه السلام می گویند: نعمتی که بدستت رسید با  
قصور در شکر ، آن نعمت را نیمه کاره از دست نده .

مثلا : شما بابت خانه در حال حاضر ، شکرگزاری کردی  
، یک خانه بهتر دریافت می کنی، حالا خانه بهتر داری ،  
دیگر شکرگزاری اش را کم می کند ، قبلا ۵۰ ، ۶۰ تا شکر  
می کرد از خانه اش ، الان ۲ تا ۳ تا شکر می کند ، خانه  
قبلی اش ۷۰ متری بود ، بابت آن ۵۰ ، ۶۰ تا شکر ، خانه  
الانش ۸۵ متری است ، بابت آن ۵ ، ۶ تا شکر ، با حرف  
امام علی علیه السلام می شود : خدا می خواست ۱۲۰ متری  
به تو بدهد ، اما بخاطر اینکه میزان شکر کاهش پیدا کرد ،  
دیگر نعمت از دستت رفت ، ۱۲۰ متری تمام شد .

یک مثال دیگر : بخاطر خواستگارانیش خیلی شکرگزار بوده  
، روزی ۵ ، ۶ ، ۱۰ تا شکرگزاری ریز ریز می کرده ،  
الان به او خبر داده اند یک نفری از او خواستگاری می کند  
که پسر وزیر فلان جا است ، خانم خیلی خوشحال می شود ،  
دیگر شکرگزاری نمی کند، پسر وزیر اصلا نمی آید

خواستگاری ، خانم ناراحت می شود و این چه اوضاعی است ؟

با درسی که امروز از حضرت علی علیه السلام گرفتیم ، شکرش را نصفه کاره رها کرد ، نعمتش نصفه کاره از دستش رفت .

یک مثال دیگر : خودش ماشین ندارد ، اما برادرش ، پدرش ، برادر همسرش ، پدر همسرش ، خیلی راحت ماشینشان را در اختیار این گذاشته اند ، هر جا می خواهد از ۴ تا ماشین می تواند استفاده کند ، بابت این ۴ تا ماشین خیلی شکرگزاری می کند ، از اینکه هر موقع وسیله می خواهم ، خدایا متشکرم ، از اینکه همیشه من را با وسیله اینطرف و آنطرف می بری بسیار تشکر ، از اینکه بقیه اینقدر دوستم دارند که وسایلشان را اینقدر راحت در اختیار من می گذارند ، بسیار تشکر ، از اینکه خانواده همسرم ، مثل خانواده خودم هستند و من را مثل پسر خودشان می دانند بسیار تشکر ... شکرگزاری زیاد می کرده بابت وسیله ، بعد بلاخره خدا ماشین با قرض و قوله نصیبش می کند ، ماشین دار می شود ، ماشین دار که می شود ، تعداد شکرش تمام می شود ، بعد با همان ماشین قرض و قوله ای تصادف می کند ، البته از

تصادف زیاد خسارت به او نمی خورد ، اما خب یک مقدار به قرض و قوله هایش اضافه می شود ، با حرف تمام علی علیه السلام یعنی : خدا می خواست یک کاری کند که ماشین شما ، قرض و قوله اش هم زودتر تمام بشود ، شما صاحب ماشین زودتر بشوی بعد زودتر یک ماشین بهتر دریافت بکنی ، اما موقعی که شکرگزاری ات را قطع کردی ، اتمام نعمت برایت نصفه کاره شد .

یک مثال دیگر : خیلی از خدا تقاضا می کند برای دخترش که نماز خوان بشود ، ویژگیهای دخترش را هم شکرگزاری می کند ، بلاخره دخترش نماز خوان می شود، دخترش که نماز خوان می شود ، دیگر روزانه ۱۰ تا ۱۲ تا شکر می کرد بعد از نماز ، کرده ۱ دانه ۲ تا ، دیگر خب دیگر حل شد مسئله ام ، حالا خدا می خواست کنار نماز خوان بودن دخترش ، در اعتقاداتش قویترش کند ، نفر اول مدرسه اش کند ، بخاطر اینکه خانم شکرگزاری اش را خیلی کم کرد ، دیگر نعمتش به او تمام نمی شود .

تصور کنید به گوش شما می رسانند که در یک شهر خیلی دوری یک شهربازی ساختند با ۳ تا وسیله بسیار اعجاب انگیز ، اگر تمام لذتهای دنیا ، ۱۰ تا امتیاز داشته باشد ، ۱۰

تا تو لذت ببری ، هر وسیله بازی که سوار می شوی ، ۱۰۰ تا لذت می ببری یعنی ۱۰ برابر ، شما با هزار زور و زحمت راهی می شوی ، بلیط می گیری ، راه می افتی ، بلاخره می رسی به این شهر بازی ، موقعی که داخل این شهر بازی می شوی ، خب باید بلیط برای هر کدام از وسایل بازی بگیری و سوارش بشوی ، بعد حساب کن برای وسیله نقلیه اولی که می خواهی سوار شوی ، ۶۰۰ تا شکر باید بدهی بلیط بگیری ، بلیط ها پولی نیست ، شکری است ، ۳۰۰ تا شکر می کنی بلیط تهیه می کنی ، شما وسیله بازی اول را سوار می شوی ، بی اندازه لذت می ببری ، بی اندازه ، در اثر آن لذت محو می شوی ، غرق می شوی ، بعد با این همه سختی راه سفر ، مدت زمان طولانی ، هزینه سفر ، آمدی رسیدی به این شهر بازی ، بعد انصراف می دهی ، دیگر شکر نمی کنی ، بلیط بازی دوم را نمی توانی بگیری و از بازی دوم استفاده نمی کنی ، بعد سفرت تمام می شود برمی گردی جای اولت ، آخر خب چرا ؟ چرا تو که می دانستی با شکرگزاری کردن زیاد می توانی تمام آن نعمت شهر بازی را کسب بکنی ، خب چرا استفاده نکردی ؟

بچه ها دنیای ما این شکلی است ، ما از عالم ذر ، با هزار زحمت راهی شدیم آمدیم زمین ، رحم مادرمان را گذرانندیم

وارد دنیا شدیم ، سختی بچه بودن را رد کردیم ، بزرگ شدیم ، به کمال رسیدیم ، شخصیت ما رشد کرده ، بعد حالا قرار است با شکرگزاری بلیط تهیه کنی مدام نعمت کسب کنی .

بعد آقا با یک ذره شکر ، ۲ ، ۳ تا نعمت بدست می آورد ، بقیه را بی خیال می شود، به او می گویی چرا خانه بزرگ نداری ؟ می گوید خب پولش را نداشتیم ، بابا دنیا که جای بلیط پولی نیست ، دنیا جای بلیط شگری است .

چند وقت دیگر این به وضوح در آدمها دیده می شود: شما می روی خانه یک مؤمن پولدار ، از او می پرسی ماشاالله ، ماشاالله ، شما روزی چند تا شکر می کنی ؟ می گوید روزی ۱۰۰ هزار تا ، همان است همان است ، اصلاً معلوم است ، از قد و قامت خانه ات معلوم است که شما روزی ۱۰۰ هزار تا شکر داری .

خانم جباری ، ببخشید ببخشید ، شما توهم نزدی ؟ بابا خانم جباری دو دوتا چهارتای زندگی ما اصلاً اینطوری نیست که شما می گویی ، انگار ما روی زمینی که شما زندگی می کنی زندگی نمی کنیم ، انگار کره شما با کره ما فرق دارد ، نه عزیز من ، من در همان جهانی زندگی می کنم که شما

زندگی می‌کنی ، روی همون کره زمین با همون قوائد ، فقط سرعت استفاده کردن از قوانینم فوق العاده بیشتره ، همین.

- خانوم جباری یک سوال ؛ شما شکرگزاری کردی خونتون زیباتر شده ، حیاطت بهتر شده ، ایونت بزرگتر شده ، واقعا فقط و فقط و فقط بابت شکر نعمتهای شما اضافه شده!؟

مثلا شما صبوریت رو بیشتر نکردی ؟ مثلا شما لذت بردن از زندگی رو بیشتر نکردی ؟

به عنوان مثال ، واقعا دارائی شما بیشتر شده که شما تونستی خونه بهتر بخری !! خب پس اینها رو چی میگین!؟ دارایی شما اضافه شده ، صبر شما اضافه شده ، لذت شما اضافه شده ، چندتا چیز وجود داشته که بعلاوه شکر ، شما محصول بدست آوردین ، ولی الان شما به ما داری آموزش میدی فقط شکر فقط شکر ، فقط شکر این دوتا رو به ما توضیح میدین!؟ - عشق من ، عزیز من یکم فکر کن ، ما هفته پیش گفتیم شکر ظرفیت ساز هست ، شکر روح آدم رو قوی میکنه ، شما شروع میکنی به شکرگزاری کردن صبور هم میشی ، این اثر شکر هست ، شما شروع میکنی شکرگزاری کردن لذت بردن از زندگی بیشتر هم میشه ، در اثر شکرگزاری راههای جدید به مغزت میرسه جون مغز فعال میشه ،

راههای جدید که به مغزت میرسه سرعت دریافت پول تو زندگیت بیشتر میشه ، حالا شکرگزاری کردی پولت فراهم شد ، صبرت زیاد شد ، لذتت زیاد شد در اثر شکرگزاری ، حالا وقتش هست که نعمت بیشتری بهت بدن ، از اون طرف شما موقعی که ناشکری میکنی به وسیله ناشکری کردن

بی صبر میشی ، عجول میشی ، بیشتر اوقات غصه دار و ناراحت هستی و به خاطر ناشکری ذهن بسته میشه و راههای بدست آوردن نعمت رو نمیبینی ، در نتیجه پول شما کم میشود و در انتها نعمتت روز به روز کمتر میشود.

- الان ۴۵۰ میلیون پول رهن دارد که بدهد ، اما آقا ناشکر هست ، در اثر ناشکری راههای بدست آوردن پول بیشتر رو ذهنش جواب نمیده و در نتیجه عجول میشه ، غصه دار میشه و در اثر منفیهایی که تولید میکنه سطح انرژیش پایین می آید ۴۵۰ میلیون رهنش بخاطر قرص و قوله هایی که با ناشکری بوجود آورده بود کمتر میشه و میشه ۳۸۰ میلیون و مجبور میشه خونه بعدی که میخواد اجاره کنه کوچکتتر باشه.

- خانوم جباری ، اینهایی که شما میگی واقعا برای ما اتفاق افتاده ، اما خب شوهر ما ناشکر هست ، من که ناشکری نداریم ، ما چه گناهی کردیم تو زندگی اون که یه ضرب



نشسته پای اخبار و داره ناشکری میکنه ، خب ما چکار کردیم ، ما چرا باید به گناه اون بسوزیم.

عززیز من یواش ، کمر بندتو ببند ، ان شاءالله خدا به هممون صبر بده ، ببینم شما وقتی که شوهرت غرغر میکنه چکار میکنی ؟ بگو ، بگو ، شما داری تو دهنهت چی میبینی !؟ واگویه های ذهنی خودتو بگو !! بلند بگو من بشنوم.

- من اینجوری میگم خانوم جباری ؛ ااای بابا ، همش منفی همش منفی ، کشت خودشو با منفی گویی ، اصلا حواسش نیست این منفی گویها داره زندگی ما رو داغون میکنه ، خب نبین ، اخبار نبین ، اخه چه دردی که اینقدر اخبار میبینی و به همه چی و همه کس اینقدر ناسزا میگی !!

- خب بچه ها فهمیدین !؟ خانوم شاید خودش مثبت بین و شاکر هست ، اما تو یکی از اتفاقات زندگیش وقتی همسر ناشکرشو میبینی خودش نمیتونه ذهنشو شاکر نگه داره ، خانوم ، تو چرا وقتی اخبار گوش کردن همسرت رو میبینی که داره به سیاست یا هزارتا چیز دیگه بد و بیراه میگه ، تو چرا نمیری رو قسمتهای خوب همسرت و بابت اونها شکرگزاری نمیکنی !؟

خدایا شکر ت مهر بونه ، شکر ت هوای منو داره ، شکر ت دارم کنارش لذت میبرم ، شکر ت سلامته ، شکر ت مسئولیت پذیره....، بیست تا شکر خوبیهاشو کن بعد تقاضا کن ، خدایا کمکش کن آدم مثبت بینی بشه ، خدایا کمکش کن آدم شاکری بشه.

عشق من تو هم انگار خیلی شکر گزار نیستی !! بعدشم لطفا تا رسیدن به قانون برنامه ریزی ، فعلا اثر اشخاص رو تو زندگیتون در نظر نگیرین ، هر کدوم اعمال خودتون رو در نظر بگیرین ، من چکار کردم که اینجوری شد ، نگاه نکن شوهرم داره اینکار رو میکنه ، بچم این مدلی رفتار میکنه ، به خودت بگو ؛ من کجاها ناشکری کردم ، من کجاها بی صبری کردم؟! من چرا روزانه هزارتا شکر ندارم؟! اون هم وقتی که الان میدونم شکر صفت ساز هست! شکر ظرفیت ساز هست! شکر غنی کننده روح منه! شکر بلیط برنده منه تو جهان ، شکر بیشتر کارت بانکی پر پولتر.

- اصلا برای همین سوره اعراف آیه ۱۷ شیطان میگه من از هر طرف به آدم حمله میکنم تا آدم شکر نکنه ، از راست ، از چپ ، از بالا ، از پایین ، از همه طرف بهش حمله میکنم ، برین فکر کنین که شکر چه خاصیتی داره برای ادم که

شیطون قسم خوردن از همه ور بهت حمله میکند تا تو رو ناشکر کنه ، چطوری که یک آدم ثروتمند که بدخواه پیدا میکند میره محافظ میگیره ، خونه هاشو حفاظ میزنه ، دزدگیر نصب میکند ، که چی !! به خاطر اینکه از شرّ اون بد خواهه حفظ بشه ، اموال و سلامتیش به واسطه اون محافظ ها حفظ بشه.

- بچه ها ، خب ما هم یک بد خواه کله گنده داریم به اسم شیطون و این بد خواه قصدش اینه که مرتب به ما حمله کنه و قسمت منفی های زندگیمون رو نشونمون بده که ما ناشکری کنیم و در اثر ناشکری نعمتها از ما گرفته بشه و تنها صلاح و محافظ ما جلوی این بدخواه شکرگزاری هست ، هر چقدر میزان شکرگزاری ما در جهان هستی بیشتر ، هر چقدر نگاهمون به نعمتهایی که داریم بیشتر ، هر چقدر لذت بردنمون از نعمتهایی که داریم بیشتر ،

هر چقدر حس کردن حضور خدا در زندگیمون بیشتر ، اون بدخواه زورش کمتر میشه که بتونه تو زندگی ما دخل و تصرف کنه

خانم تعریف میکند میگه یک سفر بسیار خوب با برادرم رفتم مشهد ، روز عرفه کادو تولدم ، اینقدر شکر گذاری کردم ،

لذت بردم، هی وصل کردم به خدا ، خدایا از تو متشکرم این سفر رو تو بهم دادی، چقدر دارم لذت میبرم خدایا نمیدونم چجوری تشکر کنم ، بعداً همون سال ۵ بار رزق امام رضا و سفر مشهد دریافت کردم، سه دفعه اش هم مجانی ، حالا شما فکر نکنی شیطون بدخواه به ایشون حمله نکرده که ایشون رو ناشکر بکنه ها نه نه ، هی اتفاقات ناخوب سر راه این گذاشته ، هی ذهن اینو چرخونده رو منفی ها ، مثلاً توی همون سفر اول با همدیگه با خانوم برادرش و برادرش رفتن یکی از رستوران های مشهد غذا بخورن ، غذایی که ایشون دوست داشت ، رستوران نداشت و بعد برادر اعلام کردش که به خاطر اینکه هممون یه مدل غذا بخوریم این غذا رو گرفتم ، ولی دقیقاً اون غذا ، غذایی بودش که خانم برادر خیلی دوست داشت ، بعد شیطون اومد و سوسه کردن، خانم که خبر نداشت این غذا رو رستوران نداره ، شیطون اومد هزارتا راه ، اول نگذاشت خانم متوجه بشه که این غذا رو رستوران نداشته ، دوم هی خانم برادر شروع کرد به تعریف کردن \_عجب غذایی متشکرم ،چقدر دارم لذت میبرم \_ هی شیطون شروع کرد و سوسه کردن ببین ، نگاه کن چون تو رو دوست ندارن ، نگاه کن چون حواسشون به تو نیست ، نگاه کن چون خودشون دوتا میخان کیف کنن، نگاه کن ، حمله

کرد از همه وَر هم حمله کرد ، ولی دختر خانم به خاطر اینکه شکر گذاری رو یاد گرفته ، خدایا شکر ت ، شکر ت سر یه میز نشستم با برادرم و خانمش ، خدایا شکر ت بابت امتیازی که بهم دادی ، خدایا شکر ت روبروی حرم امام رضا داریم غذا می خوریم ، خدایا شکر ت توی جمع صمیمی خانواده ام ، خدایا شکر ت من از زن داداشم تا حالا هزار بار مهربونی دیدم ، خدا شکر ت داداش من همیشه هوای منو داره ، بعد حالا شیطون بدخواه از هر وری میاد کله اش رو بکنه توی این آدم که این آدم رو ناشکر بکنه ، هی به در بسته میخوره ، دیگه لوچ میشه ، خسته میشه و لش میکنه ، اونم نه اینکه کلاً و لش کنه ها ، فعلاً بی خیالش شد ، تا مرحله بعدی امتحان ، مثلاً شخصی تعریف میکرد میگفت مریضی های متفاوت داشتم همه می گفتن وای داری هی بدتر میشی ، چرا تو باید توی این سن و سال اینقدر مریضی داشته باشی ، اما من هی می گفتم خدایا شکر به خاطر قسمت های سالم بدنم ، انشاءالله روز به روز بهتر میشم ، خدایا شکر این قسمت بدنم سالمه ، خدایا شکر راحت غذا میخورم ، خدایا شکر طعم غذاها رو دارم میفهمم ، خدایا شکر ، بعد جالب بود من شکر میکردم یک جای دیگه بدنم مریض میشد ، ولی من می فهمیدم اینا حمله های شیطونه ، از راست و چپ داره بهم

حمله میکنه که منو ناشکر کنه ، من شکر رو ادامه می دادم . چون میدونستم حضرت علی علیه السلام گفتن با شکر نعمتی که قراره سمتت بیاد نصفه ولش نکن ، تو شاکر باش ، بعد خانم جباری الان به لطف خدا ، به لطف خدا تمام بیماری هام خوب شدن، از همه اعضای فامیلمون سالم سالم ترم . آفرین با مداومت به شکر گذاری پوزه شیطان رو به خاک مالید ، خانم جباری یه سوال دیگه ، دوستای من شرایطشون جور نشد بیان کمک من برای اسباب کشی ، من هی خدا رو شکر کردم ، گفتم خدایا شکرت دوستام نیومدن خودم که توانش رو دارم ، خدایا شکرت خودم توانش رو دارم ، این شکر گذاری درسته؟ اصلاً اصلاً درست نیست، این شکر گذاری محصولش میشه همسرت هم توی اسباب کشی کمکت نکنه ، چون تو داری بابت تنهایی کار کردنت شکر گذاری میکنی ، مثلاً بیمار میشه بابت بیماریش شکر گذاری میکنه که غذاهای سالم خورد ، خدایا شکرت سرما خوردم این همه غذای سالم خوردم، عزیزم سرماخوردگی شما طولانی تر میشه که شما غذاهای سالم بیشتری بخوری .

خانم جباری خوب یعنی چی این ؟ عشق من شما حواست به کلمه شکرت نیست تو رسماً داری تشکر میکنی بابت بیماریت، تو رسماً داری تشکر میکنی بابت اینکه داری تنها

اسباب کشی میکنی ، خانم جباری یعنی ما یک سفر رفتیم گفتیم خدایا شکر ت سفر سختی بود ، اما قوی تر شدیم ، بعد سفر بعدیمون سخت تر شد ، به خاطر شکر سفر سختمون این یکی سخت تر شد ؟ بله عزیز من بله ، قانون شکر بعلاوه قانون کلمه ،جفتش رو کنار همدیگه ادغام کن ، جهان هستی خنِگه، متوجه نمیشه تو داری روی چی افزایشی کار میکنی ؟ شکر برگ برنده تو بود افزایش دهنده تو بود ، تو هر چیزی رو که داری شکر میکنی داری زیادش میکنی توی جهان ، خوب خانم جباری چی بگیم ؟ اینطوری بگو

سفر سختی بود اما خدایا شکر توانایی بدنمون قوی شد ، خدایا ، خدایا شکر همیشه توی آسونی توانایی بدن ما رو قوی کردی ، خدایا شکر همیشه توی آسایش رشد ما رو زیاد کردی ، خدایا شکر همیشه با نعمت ما رو افزایش دادی .

یا مثلاً بیمار شدی غذای سالم خوردی اینطوری بگو، درسته که بابت بیماریم غذاهای سالم خوردم ، خدایا شکر همیشه غذاهای سالم رو توی سلامتی من روزیم کن ، خدایا شکر خیلی از اوقات زندگیم غذای سالم خوردم

خدایا شکر معمولاً بچه های من غذاهای سالم بیشتر دوست دارن ، خدایا شکر خودم به غذای سالم رغبت بیشتری دارم ، خدایا شکر .

یا مثلاً دوستاش برای اسباب کشی کمکش نکردن ، خدایا شکر من همیشه دوستانی داشتم که کمک میکردن ، خدایا شکر چقدر اسباب کشی هام رو با کمک دوستام راحت تر انجام میدادم ، خدایا شکر تو همیشه حامی واسه من گذاشتی توی کارهایی که دارم ، خدایا شکر همیشه لطف تو توی اسباب کشی به من خیلی زیاد بوده .

شما اصلاً فکر میکنی برای چی حضرت علی علیه السلام میگن مومن اندوهش پنهان و شادیش در چهره اش نمایان ، یعنی مرتب داره با چهره شادش به جهان نوعی شکر گذاری میکنه ، شاید درونش هم غصه وجود داشته باشه اما اصلاً اجازه نمیده غصه کله اش رو از وجودش بیاره بیرون ، ما باید تمرین کنیم ، تمرین چهره شاد ، تمرین چشم های براق ، دیدی اصلاً با بعضی ها صحبت میکنی ، چشم هاش براق چشم هاش داره می خنده؟ این آدم از بس میتونه در ظاهر به نعمات نگاه بکنه حال روحیش اینجوری شده ، بچه ها ما باید



اصلاً کلاً هویت مون رو از هویت یک آدمِ ملو غمگین بیاریم بیرون ، فرم چهره مون رو از فرم اخمو خارج کنیم .

فرض کن یک خانواده ای پدر و پسر دزد ، دستگیر میشن ، اعدام میشن ، آبروی این خانواده رو توی محل میبرن ، سریع خانواده اسباب کشی میکنن اصلاً میشن یک خانواده دیگه ، هویت شون رو کلاً عوض میکنن ، یک زندگی جدید رو از سر میگیرن ، ما باید این کار رو بکنیم ، ما باید هویت قبلی مون ، ناشکری هامون ، وجود غصه دارمون ، اصلاً جمع کنیم ببندیم ، بگذاریم کنار ، یک هویت جدید ، یک هویت شاد شاکر ، چشم های براق ، پر خنده ، اصلاً باید اینو تولیدش کنیم ، جدید خلقش کنیم ، این مثال ها رو بادقت گوش بده

### **ظاهر شاد و شاکر**

دوتا دوست شاد و خندون داره شادی اون ها رو که می بینه سعی می کنه این شادی رو در خودش نگه داره

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

اصلاً شادی بعضی ها رو قبول نداره همش اعلام میکنه بابا  
اینا ظاهراً شادند ظاهراً شادند درونشون که پر از غم و غصه  
است

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

باباش تو جمع خیلی خندونه همش همه رو میخندونه اما توی  
خونه خیلی ساکته اما گاهی هم اخمو همیشه شاکی بوده شاکی  
که چرا بابام این مدلیه

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

شروع کرده بابت شادی پدرش توی جمع شکر میکنه

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

حالا بابت شکرش پدرش هم کمی هم شروع کرده تو خونه  
شادتر بودن

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

هی داره شادی رو از روی پدرش توی جمع تمرین میکنه تو  
خودش

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

از وقتی که شادی ظاهری اش بیشتر شده توان تحمل اتفاقاتش  
رفت بالا

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

شنیده یه روستایی که اسمش فرح آباده خان اونجا اسم دختر  
خودش فرحه گذاشته روی اسم روستا خندش میگیره  
خوشحالی میکنه میگه چه خوبه آدم توی دنیا یه کاری بکنه  
که اسمش ماندگار بشه مریم آباد فکر کن

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

براش تعریف می‌کنند که توشمال یک بارون جرجر اومده  
کمی غصه دار میشه بابت هوای تهران سریع یه دعا برای  
بارون میکنه و حالشو عوض میکنه و می‌گه

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

میبینه بچه ی بقیه از بچه خودش یکم باهوشتره میخواد غصه  
بخوره ولی میگه مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

دختر آخرش داره ازدواج میکنه خیلی خوشحاله که دخترش  
داره ازدواج میکنه اما گاهی اوقات فکر تنها بودنش و فکر  
اینکه خونمون سوت و کور شد میاد سراغش چه جوری فکر  
کنه

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

با یه جمعی رفته مسافرت می بینه خدای من چقدر شوهر  
فلانی داره بهش محبت میکنه چقدر واسش داره کار انجام  
میده چه دستشو گرفته داره باهاش راه میره لب دریا، نه تا

نرگس نیاد من لب به غذا نمی زخم بعضی موقع ها حتی  
ناراحت میشه از محبتی که یکی دیگه داره به خانومش میکنه  
تولحظه باید خودشو کنترل کنه همه که شبیه هم دیگه نیستن  
هرکسی یه ویژگی هایی داره مثل هفته پیش، خدا نسخه  
هرکسی واسه یکی دیگه نمیپیچه خودش آروم کنه و تکرار  
کنه

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

برای فرزندش درس خوندنش نظم فرزندش خیلی گیر ذهنی  
پیدا میکنه خیلی رو روانشه اما تمرین داره میکنه هر بار  
میاد بره رو روانش میگه

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

برادرش از لحاظ مالی وضعیت خیلی خوبی داره هر سری  
میرن خونش مهمونی آزاده خرید توش آزاده هرچی میخواد  
بخوره آزاده هر میوه ای که می خواد هست اما خودش که  
مهمونی میده به خاطر شرایط اقتصادی دو مدل میوه بخره  
غذاشو به نسبت مهمونا خیلی دقیق اندازه گیری میکنه  
برنجشو ناراحت از اینکه چرا شرایط اقتصادی اینطوریه باید  
چی به خودش بگه

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

چشمای براق پر خنده

تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

شما نمی دونید که اینجا ما داریم با بچه کوچیک ویس ضبط  
می کنیم یه نفر پیش پیش پیش داره میگه اون طرف یه  
نفر داره جیگیلی جیگیلی میگه نمیدونید با چه حالی داریم  
ویس ضبط می کنیم

مهم نیست

\*ظاهر شاد و شاکر

## چشمای براق پر خنده

### تو ظاهرت تمرین کن تمرین کن

میپرسد خانم جباری ■ □ امام رضا گفتند که شکر نعمت دوری از گناه است یا ■ □ امام صادق گفتند شکر یعنی به واسطه نعمت معصیت خدا را نکنی خب خانم جباری اینجوری که هر گناه ما میشود ناشکری، دیگر فقط غرغر کردن نیست که، یا هر حسنه ما می شود شکر، ■ □ اصلاً امام علی می گویند بعد از سلامتی خندیدن بزرگترین نعمت است، خوب پس خنده از ته قلب من خودش شکر است اصلاً خندیدن من خودش شکر است خب اینجوری که ما خیلی از اوقات داریم کارهایی میکنیم که گناه محسوب می شوند خب همه گناه های ما هم میشوند ناشکری، اینجوری که ما خیلی ناامید می شویم که، هر کاری هم میکنیم نمی توانیم یک شکر گذار واقعی باشیم که، عزیزای من نا امیددی نداریم خدایا شکرت که داری کمک می کنی که من شکر گذار ه به زبان باشم خدایا کمک کن بتوانم شکرگذاری تو را با تمام اعضا و جوارح هم به جهان هستی نشان بدهم خدایا کمک کن بتوانم واقعاً یک شکر گزار حقیقی باشم خدایا تویی که الان داری کمک می کنی من شکر گزار به زبان باشم مطمئناً برایم



نعمت است، شکرگزاری با اعضا و جوارح را هم مقدر کردی اصلاً خودت یاد ما دادی کسی که بهش توفیق شکرگزاری عطا بشود زیادت نعمت هم نصیبش می‌شود اصلاً خدا میخواهد بهش بده پس توه خدا می‌خواهی بهم نعمت زیاد بدی توه خدا به من مقدر کردی من شکر گزار حقیقی شوم پس به سمت شکرگزاری حقیقی در حرکت هستم در حال حاضر شکرگزاری با زبان و با ظاهر، □ تو دعای مکارم اخلاق از امام سجاد داریم خدایا کمک کن پرورش بدهم نیکی را و حذف کنم بدی را، چقدر دعای قشنگی است نیکی را پرورش بدهم حالا الان مبحث ما شکر است شکرگزاری را هی پرورش بدهم شاخ و برگ بهش بدهم بزرگش کنم مثلاً □ امام سجاد یکی از کارهای قشنگی که می‌کرد وقتی با دستشان صدقه می‌دادند دستشان را ماچ می‌کردند نگاه کن با دستی که صدقه داده دست را ماچ میکند نیکی را پرورش دهد بعد شکر می‌کردند چون این دستم تو دست خدا قرار گرفته، شکر چه جذابیتی دارد پرورش نیکی، پرورش شکر، خانمی که تعریف می‌کرد و می‌گفت پسر من تو امتحانات نمره‌های فوق العاده عالی آورد به محض اینکه کارنامه را دیدم گفتم مامان جان شکر خدا را کردی؟ بعد پسر بچه سریع بگه بله اول از خدا شکر کردم بعد از ائمه، بعد از مغزم،

شکر کردم به خاطر این که کمک کرد خوب حفظ کنم بعد از  
معدم شکر کردم که همراهیم کرد، بعد از دستم شکر کردم  
کمکم کرد از همه اعضا و جوارح هم متشکرم که من را  
سربلند کردند، این خانواده مادر شاکر دارد شکرگزاری را  
پرورش می دهد پسر دارد شکرگزاری را انتشار می دهد و  
هی هم نعمت شان را اضافه می کنند مثلاً حساب کنید چند  
سال دیگر خانواده های درست می شوند که انقدر با شکر  
دارند نعمت کسب و می کنند و انقدر هر کدام از نعمتهای  
زندگیشان را اثر شکرگزاری شان می بینند که می بینید وارد  
یک خانه ای می شوند که یک آقای پدر خانواده غصه دار  
است اصلاً پدر به مادر نگاه می کند، پسرک نگاه می کند  
،بابا چرا این آقا ناشکر است؟ اینکه این مدلی دارد ثروت از  
دست می دهد بابا جان، بعد پسر با آن کوچکیش به آقا می  
گوید شما چرا آنقدر ناراحت هستید؟ برمی گردد می گوید  
دولت، دولت اجازه نمی دهد آب خوش از گلوی ما پایین  
برود که، بعد پسرک چشمهایش چهار تا می شود وا، بابا،  
مامان، مگر دولت قراره نعمت بدهد

مگر دولت قرار است مسائل ما را حل کند؟ جریان چی است  
چرا ماها داریم با شکر نعمت هایمان را زیاد می کنیم؟ چرا  
ما با خالقمان داریم روز به روز دریافتیایمان بیشتر می شود؟

چرا اینا اینجوری دارند نگاه می کنند به زندگی؟ بعد فرض کن پسرک این خانواده تو سن ۱۶ سالگی دارایی دارد ۷۰۰، ۸۰۰ میلیون، آقا پسر شما چه جوری توی ۱۶ سالگی این همه دارایی داری؟ بعد جواب این آقا پسر به ما، وا کجا زندگی می کنی تو توی مملکت اسلامی زندگی می کنی خدا بالا سرت است این همه کتاب حدیث این همه... مگه نخواندی حدیث ها را، آدم با شکر نعمتش زیاد می شود دیگر، یا خدا خانم جباری واقعاً می شود یه همچین چیزی؟ شماها را نمیدانم چقدر باور دارید امان حقیقتاً تو دنیایی دارم زندگی می کنم که ذره ذره دارم میبینم کوچکتترین نعمت هایم دارند گنده میشوند تو زندگی، افزایش دوستان، افزایش محبوبیت م، افزایش رزق، افزایش خانواده ام، افزایش تعداد خانواده مان، افزایش صمیمیت بین اعضا، افزایش مسافرت ها، افزایش امکانات، افزایش سخنان های خیلی خوب، افزایش محیط عالی تر، افزایش محله بهتر، افزایش همسایه های بهتر، اصلاً من نمیدانم من بعضی موقع ها که نگاه می کنم تو دعا های دسته جمعی مان این را از خدا خیلی می خواهم که خدایا این شادی را که به مادادی این صمیمیتی را که به جمع خانواده، این نعمتی را که روز به روز داری تو زندگی ما سرشار می کنی از کجا دارد می آید؟ برای تمام

آدمها می شود بیاید؟ کمکمان کن بتوانیم این شادی را، این افزایش نعمت را، به تمام آدمهای جهان منتقل کنیم الهی آمین، خدا را شکر خدا را هزار بار شکر، خدارا میلیونها، میلیارد ها، بار شکر، کره ای که ما داریم توش زندگی میکنیم کره خانم جباری خیلی لذتبخش است اصلاً این کلاس طراحی اش برای این بود شماها هم وارد همین کره شوید خیلی جای قشنگی است خیلی خیلی لذت بخشه هیچ آدمی را موثر توی زندگی نبینی خیلی لذت بخش است، تنها دهنده زندگی را خالقت بینی با اعمال خودت، خودت و خدای خودت، همین، دین ما این همه آمده در رابطه با نفس صحبت می کند معرفت پیدا کن به ذات خودت، تو چجوری کار می کنی جهان هستی با تو چه جوری کار می کند اصلاً خالق تو کجای زندگی تو است و تو هرچقدر به قوانین تسلط بیشتر پیدا کنی خود مرکز تر بشی اعمال خودت را بیشتر دقت بکنی بچهها واقعاً هیجان زندگی کردن را بیشتر درک می کنید بسه بسه از ■ □ امام علی داریم نیکی دیدی آن را تلافی کن، نتوانستی یادکردن این عین شکر است دوستت بهت یک لبخند زد یک نیکی سریع تلافی کن یه لبخند دیگر تو بزن، برادرت برایت یک هدیه گران خرید شما هم تلاش کن برایش هدیه گران بخر خانم جباری من ندارم اندازه اون بخرم

اشکالی ندارد هدیه به اندازه ای که داری بخر به خودت فشار نیار اما یادش بکن تو ذهنت تکرارش بکن آن روز برادرم این حرکت را برای من کرد این هدیه مال برادر من است ■ امام علی میگویند این عین شکر است بعد همان جوری که شکر بازتاب دارد توی زندگی شما. داری یاد لطف برادرت به خودت می کنی این خودش عین شکر است، توی زندگی بازتاب مستقیم دارد، ■ از امام صادق داریم هر وقت خواستی شکر کنی گونه هایت را بگذار روی خاک

و بعد شکر کن ، اگر گونه هات رو نذاشتی روی خاک ، سجده نکردی ، اشکالی نداره دوتا دستت رو بزار روی گونه ات و شکر کن.

عکس نقشه گنجمون دختر بچه ای که دو دستش روی گونه هاشه .

امام صادق علیه السلام میفرمایند: اینجوری شکر کن ، یا گونه ات رو بزار روی زمین در حال سجده ، یا دو دستت رو بزار روی گونه هات .

خانم جباری اینا واقعا مال دین ماست؟

□ بله عزیز من ، بله چرا آدم فکر میکنه اینا بچه بازیه؟؟

□ شاید چون مدرس این دروس خانمیه که بسیار بسیار کودک درون زنده ای داره شما احساس میکنید مطالب بچه گونه اس.

ولی امیدوارم به بزرگی ائمه ما ، امام صادق علیه السلام ، به بزرگی تمام معصومین که ما داریم حرفشون رو سر کلاس میزنیم خودشون مطالب رو تو ذهن ما بزرگ و قیمتی بکنن ، من خیلی دارم تلاش میکنم شادی رو که تو دین ما به ما آموزش ندادن رو سر کلاس برای شما ترسیم بکنم اما یه وقت نکنه که شما بخاطر این شادی احساس بکنید مطالب جدی بودنشون کمرنگه ،

نه عزیز من ، خیلی جدی تر از اینی که ما داریم سرش حرف میزنیم.

□ ■ □ اصلا اینجوری که ائمه انقدر به شکر پرداختن ما باید زمان شکرهامون رو تقسیم کنیم مثلا :

□ ■ □ یک قسمت شکرگزاری کنیم با ظاهر خندون و دستان روی گونه مثلا : ۱۰۰ تا شکر اینجوری بگیم.

□ ■ □ یک قسمت دیگه ، امتداد شکرها :

تو دیروز رو چی ها شکر کردی؟؟ امروز هم روی همون ها  
حتما شکر کنی ، فردا هم شکر کنی ، پس فردا هم شکر کنی  
■. ■. دسته سوم : شکرگزاری ذهنی از نعماتی که از  
اطرافیانمون به ما میرسه ، که خودش عین شکر بود. من  
میخوام محبت همکارم به من بیشتر بشه ،

من میخوام مهربونی جاریم به من اضافه بشه ، من میخوام  
..... خییییییییی... ..

ما درخواستیمون از اطرافیانمون الحمدالله خیلی زیاده ،  
بخاطر همین اصلا باید یک زمانی رو بزاریم شکر ذهنی ،  
تو ذهنت یادآوری نعمت کنی از اطرافیانانت : دیدی اینجا  
چقدر زنداداشم به من مهربونی کرد؟؟؟؟!! دیدی اینجا جاریم  
چقدر بامن خوب صحبت کرد؟ دیدی اینجا مادرشوهرم چه  
احساس خوبی به من داد؟ دیدی اینجا این تیشرت و واسم خرید  
چقدر لذت بردم... ..

■ حالا برعکس :





بعد عین ناشکریه ، بعد روابط خانوادگیشو از دست میده  
میگه خانم جباری من جایی ناشکری نکردم....

ببخشید دیگه میخواستی چیکار کنی شماا؟

● ما خانمی رو داشتیم که کاملا تاس شده بود ، ابروهاش  
کامل از بین رفته بود ،

شروع میکنه با شکرگزاری ، اجرای قانون ، آرامش ، صبر  
، مهم ترینش شکرگزاری ، بعد یه مدت شروع میکنه انجام  
دادن موهایش جوانه میزنه ، ابروهاش جوانه میزنه ، اصلا  
معجزه ی شکرگزاری برای شما هیجان انگیز هست؟

بعد حضرت رسول از فرط شکرگزاری و هیجان به خدا  
روی سر انگشت های پاشون وای میاستادن نماز میخوندن.

ما چندثانیه هم نمیتونیم سر انگشت پا وایستیم راه بریم ، چه  
برسه به اینکه سر انگشت پا وایستی نماز بخونی ، بعد تو  
اون حالت شکرگزاری میکردن .

عایشه بهشون میگه چرا انقدر خودتون رو به زحمت  
میندازی؟؟

بعد پیغمبر جواب میدن : آیا من از شکرگزاران نباشم؟

جانم پیغمبر جاانم..

داره تو ظاهر سختی به خودش میده که به خدا نشون بده ببین من شاکرم بابت تک تک عضوهایی که بهم میدی ، دارم به سختیشون میندازم که نشون تو بدم چقدر دارم لذت میبرم از زندگیم.

چقدر دارم لذت میبرم از نعماتی که بهم دادی . بعد ما تو بچه کوچولوهای کلاسمون داشتیم ، دختر بچه ۸ساله شروع کرده شکرگزاری کردن ، پا درد و کمر درد مادرش بهتر شده ، حتی روی مادر بزرگش هم اثر داشته ، بعد معجزه ی شکرگزاری انقدر تو زندگی آدم ها واضحه . اما هی ما بیایم گول اون بدخواه، شیطون مارموز و بخوریم که از هر طرف داره میاد چیزهایی که نداریم رو نشون ما میده ،

گله میکنه تو زندگی ما که مارو بزنه زمین ، فقط ما شاکر نباشیم همین.

● و این خیلی جالبه که ما تا زمانی که نعمتمون رو نبینیم و شکرشو نکنیم نمیتونیم لذت صددرصدی از نعمت ببریم .

غذا سر سفره اس شما داری لذت میبری . ا تا لذت ، حالا که به این فکر میکنی خدایا شکر از تمام جهان ، آدم هارو بسیج کردی ، ابرو باد و مه و خورشید و فلک و بسیج کردی تا

الآن به من غذایی این مدلی بزاری سر سفره من و الاقعا شکر ، لذت شد ۲۰ تا .

بعد میبینی خدا بالاسرت و ایستاده داره کیف میکنه از خوردن تو ، لذت تو شد ۳۰ تا .

بعد میبینی با شکری که داری میکنی تداوم نعمت ، رزق های بیشتر و لذت بخش تر ، غذاهای خوشمزه تر ، لذت تو شد ۵۰ تا .

حالا لذت ۱۰ اتایی که میبوردی از خود غذا کجا ، لذت ۵۰ اتایی که با شکر دریافت کردی کجا .

اصلا جز شکرگزار نمیتونه خیلی از نعمت هاش کیف کنه خیلی ، چجوریه که یک نفر صورت زیبا داره اما کوره ، آیا میتواند از زیبایی خودش لذت ببره؟؟

کسی که ناشکره اصلا نمیتونه با نعمت هایی که داره کیف بکنه ،

حالا ناشکر نیست اما شکر گزار هم نیست ،

بازم نمیتونه خیلی کیف کنه . اصلا از حضرت علی علیه السلام داریم ؛

کسی که نعمت های خدا رو سپاس نگه باید اون رو هم ردیف حیوان ها حسابش کنیم. بچه ها حدیث رو قشنگ نگاه کنید ، کسی که نعمت های خدا رو نگه ، هم ردیف حیوان ها... حالا کسی که ناشکری میکنه هم ردیف کیا؟؟؟؟!! پس شاکر باش تورو آدمیزاد خدا خلق کرده ، تو جذاب ترین و شگفت انگیز ترین موجود روی کره زمینی ، نشه یه روزی قیامت بیاد ما ببینیم که آخ آخ با شکر نکردنمون چه کلاهی سرمون رفته... این مثال هارو گوش بدیم..

### چه کلاهی....

□ چی خریدی از دست فروش ۲ میلیون فکر کردی سود کردی گوشی ۷ میلیونی را ، بعد از چند روز گوشی خراب میشه قلبی .

اوم موقع به خودت میگی :

□ چه کلاهی رفتش سرمون .

□ اون دنيا هر جايي كه رو زمين شكر نكردي به خودت ميگي :

□ چه كلاهي رفتش سرمون .

□ با يه غريبه دوست ميشي مهموني دعوتت مي كنه با خانواده ات ميري چه بذل و بخششي بر مي گردى مي بينى خونه ات را خالي كرده .

به خودت ميگي : □ چه كلاهي رفتش سرمون .

□ روز قيامت هر آنى كه رو زمين خودت را مي بينى مثبت بينى نكردي و حضور خدا را نديدي ميگي

□ چه كلاهي رفتش سرمون .

□ ماشين را چند ثانيه قفل نكردي رفتى داخل مغازه اومدى بيرون مي بينى ماشين نيست ميگي :

□ چه كلاهي رفتش سرمون .

□ اون دنيا هر جا رو زمين ناشكري كردى به خودت ميگي :

□ چه كلاهي رفتش سرمون .

□ به اصرار رفیقت دخترت را به دوست رفیقت دادی بعد از چند سال می فهمی جفت کلاه بردارن میگی :

□ چه کلاهی رفتش سرمون .

□ اون دنیا هر جا رو زمین ناراحت بودی و غصه خوردی به خودت میگی :

□ چه کلاهی رفتش سرمون .

□ با یه نفر دوست میشی ، دوست صمیمی ، بعد از ۶ سال همسرت را بر می زنه ازت می گیره به خودت میگی :

□ چه کلاهی رفتش سرمون .

□ اون دنیا هر جا رو زمین منفی بینی کردی و ناراحت بودی میگی :

□ چه کلاهی رفتش سرمون .

از حضرت رسول داریم : که شکرگزار چهار تا صفت دارد:

اول: در وقت نعمت، شاکره. دوم: در وقت بلا، صابره

سوم: در وقت قسمت، قانع. چهارم: در وقت طاعت و

عبادت خدا را ستایش و خدا را بزرگ می بیند.

یعنی اگر بخواهیم دسته بندی کنیم اصلاً شکر گزار، کسی که زیاد شکر می‌کنه، یواش یواش صبور میشه، یواش یواش قانع میشه، یواش یواش بزرگ‌ترین دهنده‌ی نعمت‌ها، خالقش می‌دونه ما توی درسها می‌گوییم شکر، خلا پر کن هست، تمام صفت‌هایی که درون ما کمه مثلاً آرامشش کمه، شادی‌اش کمه، قدرت ذهنش کمه، تمرکزش کمه، اراده‌اش کمه، امیدونم، ارزشمندی به خودش کم داره، عشق ورزی به خودش پایینه، حب دنیا توش خیلی زیاده، ناراحته، نمیتونه از بعضی از نعمت‌هاش دست برداره، هر صفتی که شما نداری شاکر که همیشه صفت‌ها شروع می‌کنند به غل غل غل افزایش پیدا می‌کند، شکر خلاء پرکنه شما با شکرگزاری یهو می‌بینی افزایش قدرت ذهنی پیدا کردی، ذهنی که سر نماز هزار جا می‌پرید الان جمع و جور شده، اعه چی شد که ذهنم جمع و جور شد؟ چرا اینقدر تمرکزم رفته بالا؟ خوب دیگه این‌ها هنرهای شکره، شکرگزاری خلاء پرکنه، قدرت ذهنیت را زیاد می‌کنه، قدرت تمرکزت را بالا می‌بره، اراده‌ات را زیاد می‌کنه، میگه خانم جبّاری! من هر کاری را شروع می‌کنم خیلی راحت بعد از یکماه و دوماه بیخیالش میشم میزارمش کنار، اینقدر زندگی ام کارهایی را برداشتم نصفه کاره رها کردم که خدا میدونه، من چه جوری میتونم

از این صفت رذیله نجات پیدا کنم؟ شکرگزاری تو زیاد کن عزیز من، شکر کن، شکرگزاری تحمل آدم را می بره بالا، صبر آدم را زیاد می‌کنه، مثبت بینی آدم رو زیاد می‌کنه، چون همش توی شکر شما داری به مثبت نگاه می‌کنی، به نعمت نگاه می‌کنی، اصلاً دیگه ذهن ورزیده میشه، اول کلاس گفتیم بعضی‌ها هستند در طول یک دقیقه می‌تونست سه هزار تا شکر ذهنش رد بکنه، از بحث ذهنش ورزیده شده ذهن هر آدمی نمیتونه اینجوری اینقدر پشت سر هم نعمت ببینه، شما زیاد که شاکر بشی یک حامی پیدا می‌کنی مثل خدا، که مثل کوه پشتت و ایستاده، توی هر اتفاقی ریز و درشت، یک حامی داری که اصلاً دیگه لنگی احساس نمیکنی مثلاً نگاه کن آدم ناشکر میخواد ازدواج بکنه دنبال مرد پولداره، چون به پول همسرش قوام پیدا می‌کنه، چون خلاء وجودیش با پول همسرش امن میشه، ولی آدم شاکر بارزق و روزی خدا ازدواج می‌کنه. من هر جا برم کنار هر مردی، رزق و روزی ام دست اونه الحمدلله، من رزق و روزی ام در حال حاضر زیاد بوده با هر مردی ازدواج کنم زیاد هست بعد این روحیه کی بهش داده شکرگزاریش. اون دختری که نمیتونه مرد بدون پول را به عنوان همسری انتخاب کنه چی توش ضعیفه؟؟ شکرگزاریش، شکرگزاری حمایت خدا را



واست میاره پشت به پشت خدا گرم میشه ،ناشکری مرتب کله ی بد خواه شیطان توی زندگیته، ضعف و استرس هم محصولشه. حال با پولدار ازدواج کن، همش شیطون بدخواه کاری میکنه که لرزون باشیم، استرس داشته باشی، نگرانی داشته باشی، اصلا نمیزاره محکم باشی که ، دیگه، ویژگی هایی که شکر اضافه میکنه احترام ما را به خودمون و ارزش خودمان را در جهان بالا میبره ، اصلا آدم شاکر خودش را یه جور عجیبی دوست داره ،همان جوری که آدم ناشکر از حضور خودش تو زندگی شرمنده است، از حضور خودش خسته است، می خواد یک جوری از زندگی بیره، تموم کنه بره، همان جوری معکوسش، آدم شاکر عاشق زندگیشه، نمیدونه خدا را بابت چی باید شکر بکنه، کدوم نعمتم؟ چی بگم؟ خدا به حضرت موسی گفت چرا شکر نمی کنی؟ حضرت موسی گفت کدوم نعمتم را شکر کنم؟ چی بگم که اندازه تمام نعمتهایی که تو به من دادی ارزش شکر داشته باشه؟ خدا برگشت گفت همینه که داری میگی خودش عین شکر است. ببین چقدر خودش را در جهان ارزشمند میبینه، ببین چقدر توجه خالقش را به خودش زیاد میبینه بعد محصولش یک آرامش عمیق تو وجودت میاد ،چطوری یه دختر خانمی که داره ازدواج میکنه با یک مردی بی هیچی

ولی با پدر مولتی تریلیون، بعد پدر دختر خانم بهش گفت، نترسی ها، هر جای زندگیت کم آوردی روی من حساب کن، اصلاً من خودم حواسم به زندگی تو است، چه جوری این دختر خانم اصلاً به مال شوهرش کار نداره، پشتم گرمه، ما زمانی که شاکر میشیم این اتفاق می افته، جهان هستی مال ماست، تک تک درخت هاش، تک تک قطره های آبش، ابرهای آسمون مال ماست، رزق و روزی زیاد، لباس های جذاب، هرچی تو دنیاست بهترینش. شاگردی بهم می گفت خانم جباری همیشه آرزو داشتم وقتی میرم تو مغازه، بدون اینکه نگاه بکنم به حساب بانکی ام، نگاه بکنم به شرایط مالی ام، هرچی را میخوام دوست دارم بخوام انتخاب کنم و بخرم از موقعی که با مبحث شکر، دارم کار می کنم این اتفاق افتاده، من یک لباسی را دارم، یک لباس قشنگ، از آن لباس شکرگزاری می کنم لباس بهتر از اون تو زندگیم وارد میشه.

من تازه فهمیدم این که همه ی کفش ها برایم نامناسب نیستش از بحث خودم دارم ناشکری میکنم، کفش میپوشم میگم ای بابا، اینم که باز مسئله داره، ای خدا، نشد یه کفشی مناسب پای ما باشه. من از آن موقعی که فهمیدم جهان هستی چقدر با ما کار داره، چقدر ما تو هستی مهمیم، چقدر با شکرگزاری

میشه نعمت کسب کرد الان دیگه تمام لباسهام، من کسی بودم که خیلی موقع ها لباسهای بقیه را می دیدم به تنشون، می گفتم خوش به حالش چقدر خوش تیپه، خوش به حالش چقدر لباسهایش بهش میاد، خوش به حالش بابت چیزی که تنش میکنه، بعد مطمئن شدم اعه این بابت ناشکری خودمه، به لباسهای تن خودمه، این به خاطر این نیست که حساب باز ندارم میرم خرید .

بابت این نیست که حساب باز ندارم میرم خریدهرچی دلم بخوادخریدکنم کنم این بابت اینکه من شکرگزار نسبت به پوششم نیستم.

بابت روسری که به هم ۱۰ درصد میاد بابت ۱۰ درصد شکر گزاری کن.، بابت لباسی که قواره داره توتتم بابت قواره اش شکرگزاری کن.دیدي با افزایش شکر گزاری حساب باز داره پیدا میکنه تو دنیا، بعد به من میگه خانم جباری توروخدا شما غلومیکنی پیش خودش فکر میکنه این کلاس هم جزو اون کلاس های تبلیغی که ما داریم برای تبلیغ کارمون و کلاسمون یک سری مطالب گنده می‌کنیم نه عزیز من...

من در حال حاضر یک سری رنج دارم تو زندگییم اصلاً پدرم حامی من نیست .

خوب اینقدر حمایت‌های زندگی من زیاده و انقدر که با شکرگزاری مغز من می‌تواند حمایت‌ها را بزرگ کنه اصلاً حمایت نشدن از طرف پدرم کوچولو ناچیز بی ارزش ...

تازه جالبه که با شکرگزاری زیاد نسبت به حمایت‌ها ؛داره حمایت پدرم پله پله اضافه میشه....

یعنی در واقع شکرگزاری باعث میشه اصلاً مسئله‌های زندگی به چشمت نیاد و کوچولو بشن و یواش یواش واقعهام کوچولو بشن.. الان رنج مالی داری ۲۰۰ میلیون شکرگزاری که می‌کنی همون دویست میلیون به چشمت کوچیک میاد و هم قدرت تحملت بابت ۲۰۰ میلیون افزایش پیدا میکنه ...و هم یواش یواش ذهن راه‌های رو پیدا می‌کنه که اصلاً ۲۰۰ میلیون واقعا میشه ۱۰۰ میلیون قرض و قوله ۵۰ میلیون قرض و قوله

۲ میلیون قرض و قوله ..هیچ قرض و قوله ..وبعد یواش یواش ۱۰ میلیون ۱۰۰ میلیون پس انداز ۳۰۰ میلیون پس انداز پس خلاصه با شکر صفت سازی کن

- ۱: افزایش قدرت ذهن
- ۲: افزایش قدرت جذب
- ۳: افزایش تمرکز
- ۴: افزایش اراده
- ۵: توان تحمل بالا
- ۶: مثبت بینی زیاد
- ۷: دیدن حمایت خدا
- ۸: صبر فوق العاده زیاد
- ۹: احترام به خودت
- ۱۰: ارزشمندی زیادت
- ۱۱: آرامش عجیب
- ۱۲: عشقی که جهان به پای تو میریزه با هر نعمتش
- ۱۳: رهایی از دنیا
- ۱۴: قدرت تجزیه و تحلیلت میره بالا
- ۱۵: خلاقیت اضافه میشه

۱۶: قناعتت بیشتر میشه و وو

من میتونم صدتا دیگه خاصیت شکر برای شما بگم که در اثر شکر این صفت هادر ما اضافه میشه... خانومی تعریف می کرد میگفت برنجمو توی قابلمه کوچیک خیس کردم برای این که میخواستم درست کنم تو قابلمه بزرگ تر می ریختم و دمش می کردم اما دیر رسیدم خونه به شوهرم زنگ زدم گفتم برنج رو درست کن منم فکر کردم خودش میدونه توی قابلمه بزرگ بریزه و شوهرم وقتی رسیدم دیدم تعریف میکنه زیر اینو زیاد کردم دیدم ا برنجا دارن از قابلمه میزنن بیرون چرا برنجا سریز کردن از تو قابلمه؟... روح ما این مدلیه.... ما زمانی که شکر گذاریمون زیاد نیست مثل زمانی که اون برنجها کمن تو قابلمه روح ما خلا زیاد داره.... ما موقعی که شکر گزار میشیم برنج هاباد می کنن و تمام وجودتو روپر می کنن و صفت هات تپل می شن و قدرت پیدا می کنن روحت چاق و چله میشه و همه اینها خاصیت شکر گزاریه... خانم جباری اگه دختر و پسر من خیلی از دست من شاکی ان و خیلی منو دوست ندارن به من اهمیت نمیدن این مال اینه که شکر گزاری من کمه؟ آفرین حالا که شما اینو فهمیدی بمن بگو روزانه چندتا شکر می کنی؟ با عرض پوزش همون تعداد ۲۰۰ هایی که شما میگی اونم دو هفته است شروع کردم ....

قبلش چقدر شکرگزاری میکردی؟ خانوم جباری نپرس نپرس  
خجالت میکشیم ما همون الحمدلله سرنماز بوده که چو با  
تمرکز نبوده هیچی دیگه... حالا سوال شما الان میخوای بچه  
هات آدم‌های قدردان باشن نسبت به تو راه حلش شکرگزاری  
بود

الان بچه ات اخلاق خوبی نداره

عصبیه الان میخوای شگذاری کنیی چه جوری میخوای شکر  
گزاری کنی؟؟ اون چیزهایی که داره شکرگزاری کنم..  
آنهايي که نداره تقاضا کنم با کلمه مثبت آفرین.

اول شکرگزاری کن خدا رو شکر میاد خونه ،خدا را شکر  
میاد خونه سلام میکنه خدا را شکر میادخونه سربیک سفره  
باما غذا میخوره....

خدایا شکرت تشکر بعداز خوردن غذا میکنه

خدایا ازت می خوام وقتی میاد خونه مدت زمان زیادی با ما  
بشینه حرف بزنه....

یعنی بعد چندتا شکر تقاضا کردی آن چیزی رو که میخواهی  
لطفاً تقاضاها تو مثبت بگو.نگو خدایا نره تو اتاق بشینه تنها

بگو خدایا زمان زیاد با ما بگذرونه... خدایا دوست دارم  
فرزندم اهل صحبت کردن بامن باشه..

این سه تا قاعده رو برای جاهایی که میخوای تغییر به وجود  
بیاد تو زندگی ات استفاده کن مثلاً همسایه های ما خیلی تو  
خودشونن .. اصلاً دوست ندارن باما دوست بشن... ما خیلی  
تنهاییم خیلی غریبیم ...

اما الان فهمیدم کلمه ام ایرادداره و هم ناشکر بودم شکر  
گزاری کنم بابت اینکه همسایه هم انقدر مارو آزاد میزارن  
شکر بابت اینکه ما تو خونمون راحتیم.. شکر بابت اینکه  
همسایه هامارو میبینن سلام علیک میکنن به ما..

حالا اگه بگی شکر بابت اینکه همسایمون مارو میبینن سلام  
میکنن به ما بهتر از اینه که بگیم یک سلامی به ما می  
کنه. شکر بابت همسایه مارو می بینن لبخند به لب داره  
... شکر بابت چشمای مهربون همسایمون..

شکر بابت قلب مهربون همسایه مون ..

شکر بابت سلامت ویژگی های همسایه مون .. همین طور ده  
تا شکر بگو تقاضا بکن خدایا من دوست دارم با بعضی از  
همسایه هامون صمیمی بشم و ارتباطاتمون زیاد تر بشه..



توی این ارتباطات به تو نزدیک تر بشم..... آفرین هم شکر کردی هم درخواست کردیدوهم درخواستت رو مثبت گفتی...

□ □ مثلا : بچه کوچیک خیلی با گوشی بازی میکنه ، خیلی تو تلویزیون ، خب الان هم کلمه ام ایراد داره هم ناشکری توش داره ، چه جوری باید بگم ؟ خدایا شکرت بخاطر اینکه این قدر بچم باهوشه ، خدایا شکرت بچم داره از زمانش استفاده میکنه ، خدایا شکرت بچم فعاله ، خدایا شکرت بچم دنبال اینه تو وقت هاش شادی به دست بیاره ، ده تا شکر کن حالا درخواست کن خدایا کمکش کن تز وقت هاش بتونه به بهترین نحو استفاده کنه ؛ اصلا شکر یعنی : نگاه کردن به نیمه پر لیوان و ناشکری یعنی : نگاه کردن به نیمه خالی لیوان ، اون عکسی رو که توی گروه براتون گذاشتیم هر کدومتون خواستین بزاریت یه جایی توی جایی که زیاد چشممون می بینه هی به خودمون تلقین بدیم : ( به قسمت های خوب زندگی نگاه کن) بعد جالبه ، تو قرآن کلمه کفران یعنی پشت کردن به نعمت ها ، یعنی نعمت رو نمی بینه ، بعد تو سوره ابراهیم ایه ۷ میگه : ( کسی که پشت کرد ، کفران کردن نعمت رو عذاب شدید داره ) ؛ خدایا حالا نعمت رو ندید ، چرا داری عذاب شدیدش میکنی؟ بعد خدا میگه : ( من

که عذاب شدیدش نمیکنم، اون با کفران خودش ، خودش رو  
داره به زیان بزرگ میرسونه ، چون وقتی ذهن داره مرتب  
منفی هارو نگاه میکنه ، به خدا داره گله میکنه : ۱ . ذهنش  
ضعیف میشه ، ۲ . استرسش زیاد میشه ، ۳ . شک های  
وجودش زیاد میشه ، ۴ . درونش نا امن میشه ، ۵ . دیگه  
خودشو دوست نداره ، ۶ . خودش رو ارزش مند نمیدونه ، ۷ .  
حس تنهایی شدید و بی پشتوانه بودن میکنه ، ۸ . مدام ذهنش  
درگیر چه کنم چه کنم ، ۹ . آرامش و قرار نداره ، ۱۰ .  
صبور نیست ، عجول ، ۱۱ . روحش ضعیف میشه ، ۱۲ .  
قدرت جذبش میاد پایین و صدد تا بلای دیگه ایی که  
ناشکری برای وجود شما درست میکنه ، اصلا قاعده ندیدن  
نعمت ناراضی بودن و غصه ، این اولین ضررهاشه ، و  
بماند که صدتا ضربه دیگه ایی که به روح میزنه و خلا های  
ذاتی ما رو روز به روز بیشتر میکنه برا ما ، حضرت داوود  
از خدا می پرسه که هم درجه من تو بهشت کیه ؟ خداوند یه  
دختر خانم رو به حضرت داوود معرفی میکنه که این هم  
درجه تو ، حضرت داوود براش مهمه که این دختر خانم چه  
ویژگی داره که هم درجه من ، میره پیداش میکنه ، باهاتش  
همنشین میشه تو خونه ایشون ، بعد می بینه نه این دختر خانم  
خیلی همه کاراش ، خیلی معمولیه، اصن هیچ کار خاصی

نداره که حضرت داوود بگه در اثر کار این خانم خب بهش هم درجه پیغمبر خدا رو دادن خب دمش گرم ، حقشه، آخرش میشینه با خود دختر خانم صحبت میکنه ؛ خدا به من گفته که شما هم درجه منی در بهشت ، تو چه ویژگی داری که می ارزه هم درجه پیغمبر خدا باشی و بالاخره ویژگی پیدا میشه ، دختر خانم میگه : تو هر مسالی ایی ، تو هر شرایطی که برای من به وجود میاد ، مطمئنم این خیر منه و راضی راضیه ، یعنی یه حسن ظنی زیاد به خدا داره که تو هر شرایطی شاکر عملی و شاکر زبانی و شاکر قلبیه

در اثر حسن ظن زیاد به خدا شده هم درجه داوود نبی (ص) ، یکی از شاگردا از یکی از دوستاش تعریف میکرد ، گفت : دوست من چهره اش یکم از من درجش پایین تر بود چهره قشنگی نداشت منم چهره معمولی داشتم ولی دوست من بسیار ناشکر ، خدا اگر چهره من رو این جوری قرار داده باید تو همسرم برام جبران کنه ، باید همسر زیبا ه من بده این قدر که من بهش میگفتم عزیز من ، نگاه بکن ، وقتی تو چهرت این جوریه هم درجه خودت حتی من اگه پسر خالم که چهره قشنگی داره بیاد خواستگاریم بهش میگم : شما با زنی ازدواج کن که چهره قشنگی داشته باشه من چهره ام معمولیه در صورتی که دوست من اصرار داشت پسر زیبای فامیلشون

بیاد خواستگاریش ، روزی که پسر خوشگل فامیلشون عقد کرد با یه نفر دیگه ، دوست من این قدر حرص خورد ، حرص خورد ، حرص خورد که تصمیم گرفت سم بگیره سر زن اون آقای خوشگل یه بلا بیاره ، که ما کلی باهانش صحبت کردیم و متقاعدش کردیم که اصلا این کار پسندیده ایی نیست ، گذشت و ناشکری این دوست ما ماند ، در اثر ناشکری به ظاهرش تو ۲۲ الی ۲۳ سالگی تومر مغذی میگیره جراح بهش میگه باید این اومد عمل بشه اما امکان داره اثرات نا خوبی روی صورت تو بزاره یا حتی فوت بکنی بعد عمل ، بالاخره عمل جراحی میشه و لب ایشون کم و یه چشمش چپ میشه ، ایشون ناشکر که بود، ناشکرتر هم میشه بابت ظاهرش ، و جالب تر خواهر ایشون که ۳ تا فرزند داشته ، داشته میومده دیدن ایشون ، جلوی در بیمارستان تصادف میکنه و خواهر بزرگ فوت میکنه و بعد از مدتی به این خانم اعلام میکنن تو با این ظاهر هیچ کس نمیاد خواستگاریت پس کی بهتر از شوهر خواهرت با ۳ تا بچه که تو خودت اون هارو بزرگ بکنی و خانم مجبور میشه با مردی ۲۵ سال بزرگتر از خودت و با ۳ تا فرزند ازدواج بکنه ؛ ایشون در اثر ناشکری و کفران نعمت هی داره از دست میده هی داره سلامت روحش رو از دست میده ، هی

داره سطح صفاتش رو کم میکنه، هی داره انرژی ذاتیش رو هزینه میکنه، هی داره خوبی های ذاتی خودش رو خرج میکنه، یه ذره رضایتش رو داره از دست میده، اصلا ربطی به خدا نداره، او با ناشکری خودش دارد ویژگی های خودش را روز به روز ضعیف تر و در اثر منفی دیدن خودش روز به روز سطح منفی خودش را بیشتر، جذب اتفاقات ناخوب تر از عالم هستی و جالب که این خانم خودش یه پسر میاره، پسرش تو سن ۲۱ سالگی او هم ناشکر، پسر تو سن ۲۱ سالگی پاش رو تو یه تصادف از دست میده

مادر تازه بعد از یک مادر پنجاه ساله تازه به پسر اعلام میکنه مادر تو کار منو نکن من با ناشکریم هما چیز رو از دست دارم تو از دست نده اشکالی نداره پات رو از دست دادی خیلی چیز ها در حال حاضر داری مادر تلاش میکنه در سن ۵۰ سالگی پسر ناشکرش رو متقاعد کنه که باید شکرگزار باشی و پسر یواش یواش با پای از دست داده و ویژگی شکرگزاری میتونه پای مصنوعی استفاده بکنه سلامت خودش رو میزان زیادی به دست بیاره روحیه خودش برگرده این هنر شکره!

بعد یک فیلسوف خارجی بیاد برای ما بگه که کی میتونه شکر گزاری کنه؟ کسی که روح و روان قدرتمندی داره ان شاءالله خدا به همه ی ما قلب شاکر بده و مطلب آخر: از پیغمبر داریم کسی از مردم در برابر محبت های دیگران شکر نکنه خدا رو شکر نکرده یا از امام رضا داریم خداوند شک خودش رو در برابر شکر والدین قرار داده کسی که شکر والدین رو به جا نیاره شکر خدارو به جا نیاورده شما روزی چند بار میگی خدایا شکر که تورو داریم؟ سر سفره ی پدر مادرتی چند بار به پدرت گفتی خدارو شکر که نعمت حلالی که شما برای من آوردی رو دارم مصرف میکنم

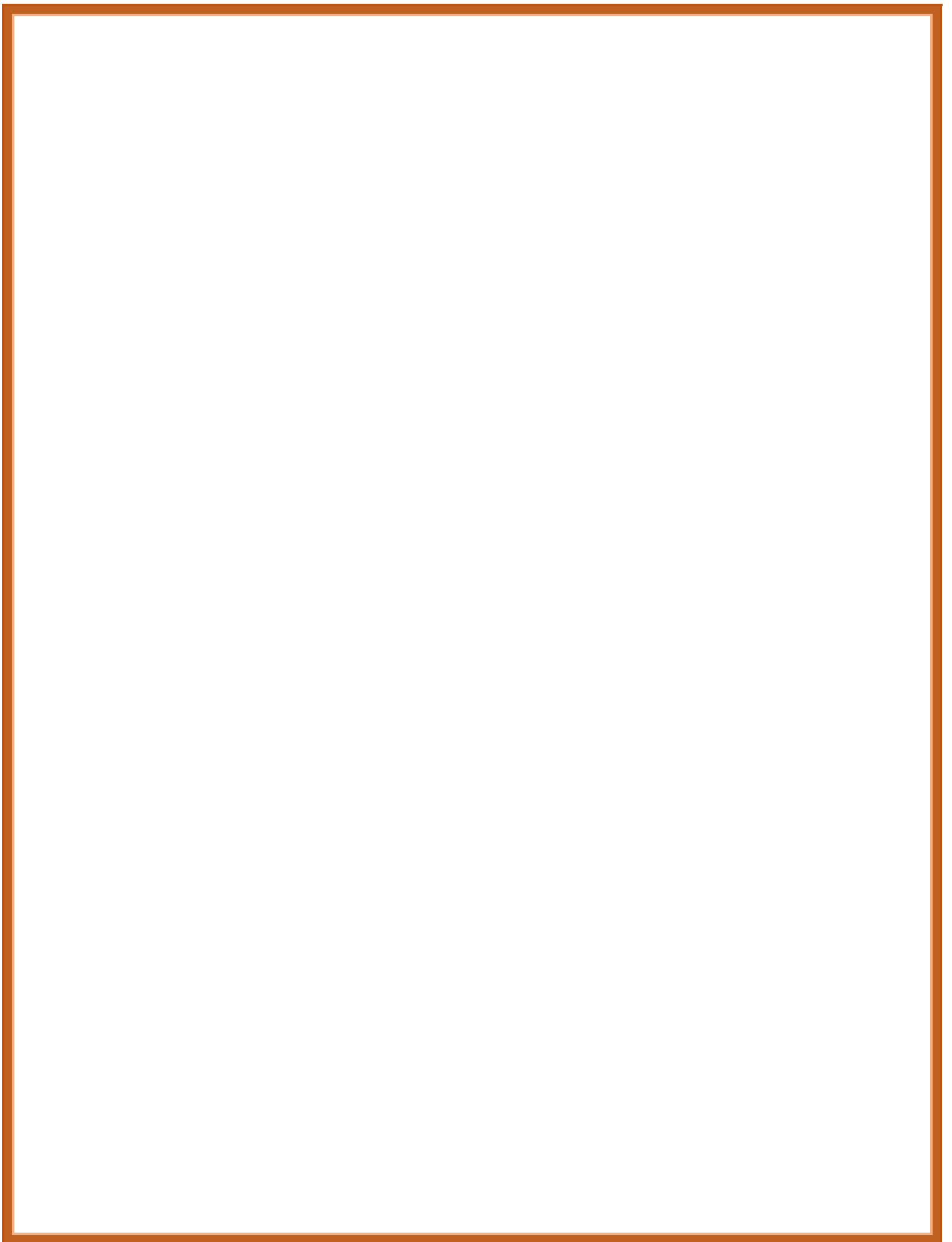
خدایا شکرت که پدری دارم دنبال رزق حلاله خدایا شکر که تورو به من داده

من تقریبا از ۱۵ سال پیش که با قاعده ی شکر آشنا شدم هر کسی هر لطف کوچولو یی بهم میکردن تشکر میکردم مامان غذا درست کرده وای مامان تشکر از لطف شما بابا از سرکار میاد تشکر از این که رفتی دنبال رزق حلال داداشم از اتاق میره بیرون در رو میبندد تشکر از اینکه در رو بستنی حواست به من بود تشکر کردن ریز ریز از چی هایی که از اطرافیان بهت میرسه بعد یهو دیدم که خدای من

چقدر نعمت هام از اطرافیانم بیشتر شده دوستانم برای من زحمت می کشند دوستانم زحمت می کشند بهشون میگم بیاید بابت کاری که شما میکنید هزینه ای بهتون بدم بعد به من بر میگردین میگن هزینه رو بزار جیبت ما کیف میکنیم که این کار رو برای تو انجام میدیم لذت میبرم تو باعث فرح و خوشحالی ما هستش ما از تو متشکریم که قبول میکنی ما با هم اضافه بشیم یا اون ۳ ماهی که کرونا اومد و کلا کلاس های حضوری من تعطیل شد کسی که کار های من رو مدیریت میکنه و مشاوره ها رو تنظیم میکنه گفتند اصلا ما این چند وقت حقوق نمیخواهیم شما اصلا سرت سلامت خدای من این لطف داری از اطرافیانم به من میرسونی این همه لطف برای چیه؟! قلب و زبان شکر بعد روایت داریم گواراترین زندگی از آن کسی است که به قسمت الهی راضی و خشنود باشد

زندگی گوارای گوارا برای تو تویی که شاکری خانم شاکری که در روزت ۱۰۰۰ تا شکر داری هم راضی ای به قسمتت هم از اطرافیانم بابت نعماتی که بهت میدن سپاسگزاری نوش جونت زندگی قشنگت امیدوارم در اثر شکر فرصت قاب های بی نظیر کره ی هستی باشید

---





شاکرم و شاد و خندون      سیلی می زنم به شیطان  
 به قدرت خدای کن فیکون      می رسه رزق کثیر از آسمون

ش	ی	د	س	چ	پ	ج	ش	ی	د	س	چ	پ	ج
													وبس تلفین
													والعصر و جمله 3 مرتبه
													تلفین ... شاکر 21 مرتبه
													آیه 7 ابراهیم 7 بار عربی 21 بار فارسی
													شعر 21 مرتبه
													20 شکر بعد هر نماز (100 تا)
													من با 15 دقیقه تفکر
													مثال کدی 2 تا بزَن به دیوار
													جمله تکبیدی 7 مرتبه
													تصویرسازی 3 دقیقه جذب نعمت زید
													محاسبه 7 دقیقه شکر

آیه 7 ابراهیم : لئن شکرتم لازیدنکم (اگر شکر نعمت به جای آورید بر نعمت شما می افزایم)

جمله تاکیدی : با شکر هر نعمت ظرف روجمو بزرگ میکنم ، خودمو قوی میکنم ، سطح انرژیمو برای جذب نعمتها ، بالاتر میبرم (این حق منه) (7 مرتبه)  
 شکر ... کرده بودی؟ وقتی نعمتو ندیدی ، شکرشو به جانیاوردی ، خودت خودت خودت ، کمش کردی. (4 مرتبه)

