

شکرگزاری

از نعمت های خداوند



صادق عباسی



بنام خدا

سلام

خدایا به خاطر همه چی ازت ممنونم

شکرگزاری از نعمت های خداوند چه اهمیتی داره؟ چرا باید از نعمت های خداوند شکرگزاری کنم؟ و چطور می تونم از نعمت های فراوان خداوند بزرگ شکرگزاری کنم؟ آیا نتیجه ای هم داره؟

من صادق عباسی، نویسنده، معلم و مشاور مهارت های زندگی و خود مراقبتی هستم و توی این فایل قصد دارم درمورد شکرگزاری از نعمت های خداوند صحبت کنم.

هیچ وقت در زندگی ناشکری نکنید و زندگی دیگران را با زندگی خودتان مقایسه نکنید.

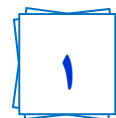
خداوند مهربان همه بندگانش رو دوست داره و به نوعی به همه مخلوقاتش نعمت داده پس هیچ وقت نسبت به داشته های دیگران حسادت نکنید.

چند راهکار ساده برای شکرگزاری از نعمت های خداوند

- ✓ صبور باشید.
- ✓ شکرگزاری کنید.
- ✓ مقایسه نکنید.

شکرگزاری از نعمت های خداوند یعنی چی؟

شکرگزاری رو هیچ وقت فراموش نکنید و مطمئن باشید که یه چیزی توی زندگیتون وجود داره که ارزش شکرگزاری رو داره. اگه دنبالش بگردید حتماً اونو پیدا می کنید .





شکرگزاری یعنی اینکه نسبت به اون چیزی که داری از خداوند تشکر کنی و به یاد خدا باشی و بگی که خدایا ممنونم ازت به خاطر این نعمتی که به من دادی.

اصلاً چرا باید از نعمت های خداوند شکرگزاری کنم؟

ما انسان ها متاسفانه فراموشکاریم و بیشتر اوقات خداوند رو از یاد می بریم، خود من هم همینطوری هستم و این کاملاً طبیعی ولی با تمرین و تکرار زیاد و با کوچکترین اعمال و رفتار و کردارمون باید به یاد خدا بیفتیم و شکرگزاری رو فراموش نکنیم.

بیشتر اوقات فقط در گرفتاری ها به سوی خدا میرویم و با عجز و گریه و زاری از خداوند میخواهیم که زندگی ما رو روبراه کنه و همه مسائل و مشکلات زندگی را به گردن خدا می اندازیم.

جالبه وقتی که مشکلات و گرفتاری ها حل می شوند باز هم خدا رو فراموش می کنیم و به شادی زودگذر اکتفا می کنیم.

شکرگزاری از نعمت های خداوند استرس های زندگی روزمره شما رو از بین می بره و چنان آرامشی رو بهت میده که با هیچ چیزی قابل قیاس نیست. یکی از راهکارهای مدیریت استرس شکرگزاری از نعمت های خداوند هست.

با تمرین انتهای این مقاله می تونید این فراموشی رو در خودتون از بین ببرید و مثل من که برای خودم یه لیست شکرگزاری روزانه تهیه کردم شما هم از نعمت های خداوند شکرگزاری کنید.

اگر دوست دارید نعمت های بیشتری از طرف خداوند به شما برسه مثل سلامتی، ثروت و ... نمی دونم هر چی که می خواهید، فقط یک راه داره و اون هم شکرگزاری از نعمت های خداونده.





شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

چطور می تونم از نعمت های خداوند شکرگزاری کنم؟

حالا که با قدرت شکرگزاری از نعمت های بیکران خداوند بزرگ آشنا شدیم و فهمیدیم که چرا باید سپاسگزار باشیم، می تونیم خیلی راحت از نعمت هایی که به ما داده شده شکرگزاری کنیم.

هر چند که شکرگزاری از نعمت های خداوند در تک تک لحظه های زندگی بازهم خیلی کمه ولی باید این کار رو انجام بدیم. با چشم، زبان، گوش، دهان، بینی و تمام اعضای بدنمون باید شکرگزاری کنیم.

نمونه هایی از شکرگزاری های من:

- ✓ به خاطر صدای جذاب و دوست داشتنی که به من دادی شکر گزارم.
- ✓ به خاطر سلامتی که به من دادی ازت ممنونم.
- ✓ به خاطر همسر خوبم زهرا خانم ازت بی نهایت تشکر می کنم.
- ✓ به خاطر دختر کوچولو و نازنیم ساجده همیشه به یادتم خدا جون.
- ✓ به خاطر پدر و مادر خوبم همیشه شکر گزارم.
- ✓ به خاطر برادران و خواهران خوبم سپاسگزارم.
- ✓ به خاطر اساتید خوب و مهربانم ازت ممنونم خدا.
- ✓ به خاطر خونه ای که الان دارم توش زندگی می کنم ازت ممنونم.
- ✓ به خاطر لپ تاپم، موبایلم و... ازت سپاسگزارم.
- ✓ به خاطر کتاب های خوبی که زندگی منو تغییر داد ازت ممنونم.
- ✓ به خاطر زیبایی های دنیا شکر گزارم.
- ✓ به خاطر هوایی که دارم نفس می کشم ازت ممنونم.





✓ به خاطر زنده بودنم بی نهایت ازت سپاسگزام.

و... اگه بخوام بیشتر و بیشتر براتون بگم، باید روزها، ماه ها، سال ها و ... بگم و بگم ولی مطمئناً هیچ وقت تموم نخواهد شد.

دعاهای شکرگزاری از نعمت های خداوند

اگر نیاز به دعا دارید فقط یه سرچ کوچولو توی اینترنت شما را به دعای شکرگزاری حضرت سلیمان (ع)، دعای امام سجاد (ع) و دعاهای بیشتری می رسونه. حتماً این کار رو انجام بدید.

در صحیفه سجادیه دعایی از امام سجاد (ع) با عنوان زیر نقل شده است:

دعای حضرت در اعتراف، به تقصیر از ادای شکر است.

خدایا کس در شکر تو، به مرتبه ای نمی رسد، مگر این که باز احسان تو، شکر دیگری بر او لازم می آورد، و هر چند تلاش کند، به هیچ حدی از طاعت و بندگی تو نمی رسد، مگر آن که در برابر استحقاق تو، به خاطر فضل و احسانت کوتاهی کرده است. بنابراین شاکرترین بندگان تو، از شکر ناتوان است. و عابدترین آنها از طاعت تو مقصر...

ولی خدای ما آنقدر بزرگ و مهربان و دوست داشتنیه که به خاطر یه شکرگزاری و طاعت کوچیک، ثواب و نعمت های زیادی رو به بنده اش عطا می کنه. خداوند بزرگ طوری به این بنده عنایت ویژه می کنه که انگار بنده مدیون لطف خداوند نیست. در حالی که به خاطر هر شکرگزاری کوچیک ما بیشتر مدیون الطاف الهی می شویم. ولی خداوند اصلاً به روی ما نمی آورد.

تمرین شکرگزاری از نعمت های خداوند



پس مطمئن باشید که به چیزی وجود داره که شما باید حتماً به خاطرش از خداوند منان تشکر کنید و به یادش باشید. این تمرین کوچک و ساده ولی اثربخش رو از روزی سه بار شروع کنید.

هر روز صبح که از خواب بیدار میشید تا شب که دوباره به رختخواب برگردید، فقط ۳ بار به خاطر به چیز خوب، به حس خوب و ... از خداوند شکرگزاری کنید. پیشنهاد می کنم حتماً اونو توی دفترچه یادداشت ثبت کنید.

روزی فقط ۳ بار این تمرین رو انجام بدین و نتایج فوق العاده اونو ببینید. پس یادتون نره فقط روزی سه بار: صبح، ظهر و شب.

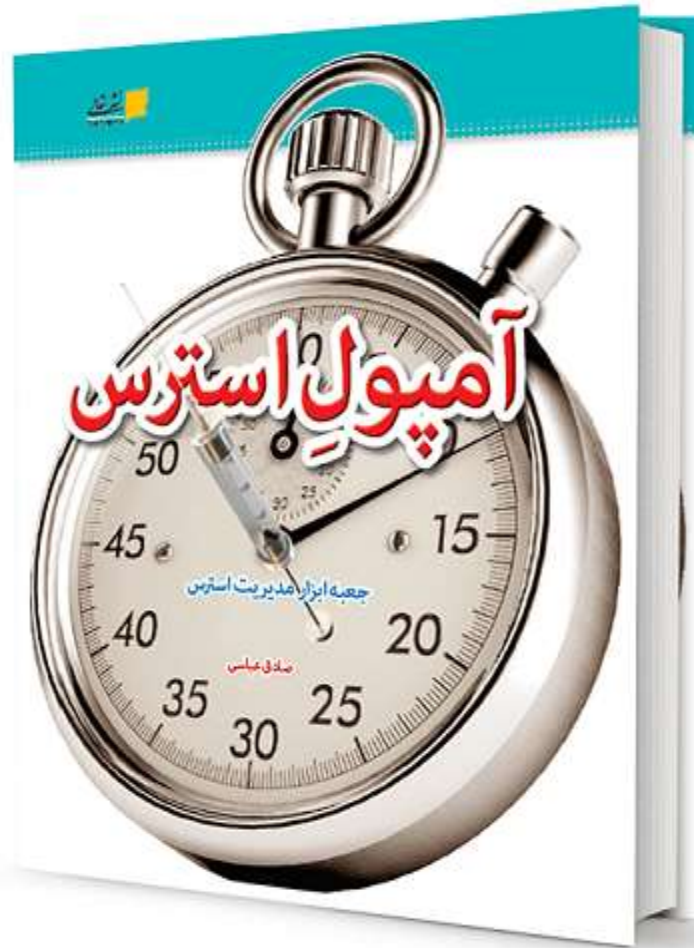
خدا رو شکر می کنم که تا اینجا با ما همراه بودید و ازتون ممنونم.

شاد و پرانرژی باشید.

دوستتون دارم.

صادق عباسی – آرام روان





آرامش برای همه...