



تشکر باید از صمیم قلب و بدون هیچ‌گونه چشمداشتی باشد. از کمک‌های کوچک همه‌ی اطرافیان تان تشکر کنید و ببینید چه قدر آنان دوست‌دارند که بیش‌تر به شما کمک کنند.

هیچ‌گاه فقط در قبال کمک‌های بزرگ (از نظر خودتان)، تشکر نکنید. باید بعد از هر اتفاق خوب کوچک، تشکری فوق‌العاده کنید تا احساس خوبی داشته باشید. چشمان تان را به روی کمک‌هایی که از هر جهت به شما می‌شود، باز کنید. تمام کسانی که اطرافتان هستند، حتی کسانی که از نظر شما بدترین انسان‌های روی کره‌ی زمین هستند، خصوصیات مثبت زیادی دارند که اگر به آن‌ها توجه نموده و به خاطر آن‌ها تشکر کنید، باعث می‌شود خصوصیات مثبت‌شان بیش‌تر شود و به شما نیز بیش‌تر لطف و مهربانی ورزند.

اگر رابطه‌ی زناشویی خوبی با همسر تان ندارید، اگر رابطه‌تان با فرزند و پدر و مادر تان تیره و تار است، مطمئن باشید که مدت‌هاست خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت آنان را ندیده‌اید و فقط روی بدی‌ها تمرکز کرده و آن قدر این کار را تکرار نموده‌اید که یک جهنم بزرگ برای خود ساخته‌اید. پس به خاطر تمام نعمت‌ها، خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت اطرافیان تان، از آنان تشکر کنید و این کار را بدون حسادت، غرور و کبر انجام دهید.

هرگاه احساس خوبی نداشتید، باید آن را تغییر دهید، یکی از بهترین راه‌ها برای تغییر احساس، شمردن نعمت‌هایی است که دارید. گاهی، اتفاقاتی برای ما رخ می‌دهد که خیلی سخت است خودمان را در احساس خوب، نگه‌داریم اما جالب این‌جاست که این لحظات، موقعی است که باید ثابت کنیم به قانون و به قدرت بی‌انتهای خداوند اعتقاد داریم.

شروع کنید به تشکر کردن به خاطر نعمت‌هایی که دارید. باور کنید اگر بخواهیم تمام نعمت‌هایی که خدا به ما داده است را بشماریم، باید تا آخر عمر، بشماریم و باز هم وقت کم می‌آوریم. یادتان باشد با این کار، احساس خوب شما، دوباره بازمی‌گردد و می‌بینید آن اتفاقی که تا لحظاتی قبل، آن قدر بزرگش کرده بودید، در مقابل نعمت‌هایی که دارید، بسیار کوچک است و با انرژی، شروع به ادامه‌ی زندگی می‌کنید که هر لحظه، زیباتر و قشنگ‌تر می‌شود.



سیدحسین عباس منش

شما همیشه کسانی را بیش‌تر دوست داشته‌اید که به خاطر زحمتی که برای‌شان کشیده‌اید، از شما تشکر می‌کنند. وقتی از کسی به خاطر کاری تشکر می‌کنید، باعث می‌شوید آن شخص، آن کار را با میل بیش‌تر انجام دهد.

در مورد جهان و خداوندی که بر آن حاکم است نیز دقیقاً همین قانون وجود دارد، یعنی هرچه بیش‌تر به خاطر داشته‌های تان از خداوند تشکر کنید، بیش‌تر صاحب همان چیزهایی که باعث خوشحالی بیش‌تر تان می‌گردند، می‌شوید.

خدا، نعمت‌های بی‌شماری را به ما داده اما آیا ما همه‌ی آن‌ها را دیده‌ایم؟ آیا ما به خاطر همه‌ی آن‌ها شاکر بوده‌ایم یا این که طمع، باعث شده همه‌ی خوبی‌های اطرافمان را نبینیم؟

به نظر من، بزرگ‌ترین نعمت‌ها، سلامتی است. سلامتی، یعنی اجازه‌ی زندگی کردن در این دنیای زیبا. آیا ما به خاطر سلامتی‌مان شکرگزار بوده‌ایم؟ می‌دانید چه کسانی قدر سلامتی را می‌دانند؟

کسانی که فلج به دنیا آمده‌اند، کسانی که روی تخت‌های بیمارستان خوابیده‌اند، کسانی که تصادف کرده و عضوی از بدن‌شان را از دست داده‌اند.

اگر می‌خواهیم این اتفاقات برای ما رخ ندهد، باید سپاس‌گزار سلامتی‌مان باشیم. هر روز، به خاطر چشمانی که با آن‌ها قادر به دیدن دنیا هستیم، از خدای بی‌همتا سپاس‌گزار باشیم؛ به خاطر پاهایی که بر آن‌ها استوار حرکت می‌کنیم و به خاطر دستانی که تمام احتیاجات روزانه‌ی ما را برآورده می‌کنند و به خاطر ذهنی که در هیچ‌یک از مخلوقات، مانند آن نیست.

اگر هر روز به خاطر نعمت‌هایی که به ما داده شده، سپاس‌گزار باشیم، هیچ‌گاه آن‌ها را از دست نخواهیم داد، بنابراین با تمام احساس قشنگی که داریم، از خدای عزیز تشکر کنیم و فریاد برآوریم: «خدای مهربانم، به خاطر این همه نعمتی که به من عطا کردی، از تو ممنونم، به خاطر تمام چیزهای قشنگی که برایم خلق کردی، به خاطر تک‌تک اقدام‌هایم، به خاطر فرزند و همسر خوب و سالم و به خاطر تمام نعمت‌ها، از تو ممنونم.»

تشکر کردن

نشانه‌ی سلامت روان و اجتماع



آن که پادشاه الهی را باور دارد، در بخشش، سفاقت‌مند است. (حضرت علی (ع))

