



## امیر بی‌گزند...

عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم بگرد شمع سوزان دل عشاق سرگردان سراپای وجود بی وفا معشوق را پروانه می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم به عرش کبریایی، با همه صبر خدایی تا که می‌دیدم عزیز نابجایی، ناز بر یک ناروا گردیده خواری می‌فروشد گردش این چرخ را وارونه، بی‌صبرانه می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم که می‌دیدم مشوش عارف و عامی ز برق فتنه این علم عالم سوز مردم کش بجز اندیشه عشق و وفا، معدوم هر فکری در این دنیای پر افسانه می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! چرا من جای او باشم همین بهتر که او خود جای خود بنشسته و تاب تماشای تمام زشتکاریهای این مخلوق را دارد وگر نه من بجای او چو بودم یک نفس کی عادلانه سازشی، با جاهل و فرزانه می‌کردم؟ عجب صبیری خدا دارد! عجب صبیری خدا دارد! رهی معینی کرمانشاهی	عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم همان یک لحظه اول، که اول ظلم را می‌دیدم از مخلوق بی‌وجدان جهان را با همه زیبایی و زشتی، به روی یکدگر، ویرانه می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم که در همسایه صدها گرسنه چند بزمی گرم عیش و نوش میدیدم نخستین نعره مستانه را خاموش آن دم، بر لب پیمان می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم که می‌دیدم یکی عریان و لرزان، دیگری پوشیده از صد جامه رنگین زمین و آسمان را واژگون مستانه می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم نه طاعت می‌پذیرفتم نه گوش از بهر استغفار این بیدادگرها تیز کرده پاره پاره در کف زاهد نمایان، سبجه صد دانه می‌کردم عجب صبیری خدا دارد! اگر من جای او بودم برای خاطر تنها یکی مجنون صحرا گرد بی‌سامان هزاران لیلی ناز آفرین را کو به کو، آواره و دیوانه می‌کردم
--	--

## شکراگاهی

اوج لذت از هر چیز در سپاسگزاری از آن است. مادامی که ارزش آن چیزی که به تو بخشیده شده یا به دست آورده‌ای را ندانی نمی‌توانی به تمامی از آن بهره‌مند شوی.

لحظه‌هایی که در گذرند به محض آنکه با اهمیت می‌شوند و قدرشان را می‌دانی لذتی دوچندان دارند.

به شادی گرفتار می‌شویم آن زمان که نسبت به آنچه در تعلق داریم آگاه و شکرگزار گردیم.

همین نفس‌های همیشگی که وقتی متوجه‌شان می‌شوی بسیار مسرور کننده‌اند.

دم و بازدم... و چه ترکیب شگفت‌انگیزی!

زیستن، درست در لحظه‌ای که آنطور که باید درکش می‌کنی و ستایشش را می‌آموزی بسیار ناب و عاشقانه می‌شود.

و شکرگزاری‌هایی که به سبب تکرار به نور و روشنایی زندگی‌ات وصله پینه می‌شوند.

سپاس برای نفس و شخصیتی که متمایز است از هر احد دیگری و همین تمایز موجب می‌شود معنای حضورت را به زیبایی بیایی.

سپاس برای عشق وقتی می‌توانی آن را کران تا به کران ببخشی بدون آنکه اندکی کاسته شود.

سپاس برای امید وقتی همه چیز را شدنی و میسر می‌کند.

سپاس برای انسان‌ها وقتی در بالا و پایین زندگی از همراهی‌ات دست نمی‌کشند.

سپاس برای روز که مایه‌ی حرکت است و شب که مایه‌ی سکون است و آرامش.

سپاس برای علم و آگاهی که چشم‌ت را به سپاسگزاری و قدرشناسی باز می‌کند.

و سپاس برای خالق که خودش را شکور معرفی می‌کند تا بدانی هیچ بذر کاشته‌ات از بین نمی‌رود، نادیده گرفته نمی‌شود و راهی جز جوانه زدن ندارد.



## شُکرِ مکتوب

ژورنال کردن شکرگزاری، فقط یک عادت روزانه نیست؛ یک مسیر بازگشت است. بازگشت به خود واقعی‌مان، به ریشه‌های عاطفی‌مان، به آن بخش‌هایی از وجودمان که در هیاهوی زندگی خاموش شده‌اند. وقتی قلم را روی کاغذ می‌گذاریم و از داشته‌هایمان می‌نویسیم، در حقیقت خودمان را از فراموشی نجات می‌دهیم. هر واژه‌ای که می‌نویسیم نوری است که روی زاویه‌ای تاریک از زندگی‌مان می‌تابد و یادمان می‌اندازد چقدر نعمت بی‌صدا کنارمان ایستاده‌اند.

ژورنال شکرگذاری، ما را وادار می‌کند مکث کنیم. در دنیایی که همه چیز با عجله می‌گذرد، این مکث مبارک مثل یک نفس عمیق است؛ نفسی که به ما یادآوری می‌کند: «من چیزهای زیادی برای سپاسگزاری دارم.» وقتی شروع می‌کنی به نوشتن ساده‌ترین چیزها کم‌کم می‌بینی که جهانت عوض می‌شود. متوجه می‌شوی چقدر دارایی بی‌قیمت داری: تندرستی، سقف امن، دوستانی که کنارت هستند، خانواده‌ای که باید بودنشان را روی چشمت بگذاری. نوشتن، چشم‌های تو را دوباره باز می‌کند.

اما زیباترین بخش ژورنالینگ زمانی است که با خداوند حرف می‌زنی. وقتی دفترت می‌شود صندلی خلوتی که روی آن می‌نشینی، دل دره‌مات را باز می‌کنی و آرزوهایت را به زبان می‌آوری. این کار، فقط یک اعتراف احساسی نیست؛ نوعی اعتماد است. انگار که می‌گویی: «من می‌دانم شنیده می‌شوم. من می‌دانم دعاهایم گم نمی‌شوند.» نوشتن آرزوها و درد دل‌ها، رابطه‌ای بی‌نقاب و صادقانه با پروردگار می‌سازد؛ رابطه‌ای که در آن احساس امنیت می‌کنی و آرام آرام یاد می‌گیری روی آینده‌ای که در انتظار توست، امیدوار باشی.

و در میان تمام این نوشته‌ها، یک صفحه هست که ارزشش بیشتر از تمام صفحه‌های دیگر است: صفحه‌ای که از پدر و مادر می‌نویسی. از کسانی که ریشه‌ی زندگی تو هستند؛ کسانی که شاید گاهی آن‌قدر وجودشان بدیهی به‌نظر می‌رسد که یادمان می‌رود سپاسگزارشان باشیم. نوشتن درباره‌ی پدر و مادر، ما را وادار می‌کند لحظه‌ای به عقب برویم و ببینیم چقدر برای آرامش امروز ما جنگیده‌اند، چقدر سختی‌ها را بی‌صدا بلعیده‌اند تا ما لبخند بزنیم. این نوشتن، درون ما فرهنگِ قدردانی واقعی را زنده می‌کند؛ قدردانی از ریشه، از اصل، از عشق بی‌قید و شرط.

ژورنال شکرگذاری، یک مسیر فرهنگی است؛ مسیر ساختن انسان‌هایی که بیشتر می‌بینند، عمیق‌تر حس می‌کنند و زیباتر زندگی می‌کنند. با هر جمله‌ای که می‌نویسیم، یاد می‌گیریم چگونه نعمت‌ها را بشماریم، چگونه عشق را پاس بداریم، و چگونه زندگی را با افتخار نگاه کنیم. این مسیر، از یک جمله ساده شروع می‌شود:

امروز، بابت چه چیزهای کوچک یا بزرگی سپاسگزارم؟

وقتی این سؤال بخشی از زندگی‌ات شود، تو به انسانی تبدیل می‌شوی که نه‌تنها شاکر است، بلکه باعث می‌شود دیگران هم زیبایی‌های زندگی را دوباره ببینند.



## نِعْمت شُماری

در دنیایی که دائماً ما را به سوی “نداشته‌ها” هل می‌دهد، قدرشناسی تبدیل به یک فضیلت فراموش‌شده شده است. ما آن‌قدر در مقایسه‌های بی‌پایان و آرزوهای ناتمام غرق شده‌ایم که یادمان رفته چقدر چیزهای ساده اما حیاتی در زندگی داریم؛ چیزهایی که زمانی آرزو بود و امروز بدیهی فرض‌شان می‌کنیم. فرهنگ قدرشناسی یعنی بازگشت به این حقیقتِ ناب که زندگی بیشتر از آن‌که بدهکار ما باشد، به ما بخشیده است. کافی است یک لحظه مکث کنیم و ببینیم چه گنج‌هایی در اختیار داریم.

قدرشناسی فقط یک احساس نیست؛ یک انتخاب روزانه است. انتخاب اینکه به جای دیدن نداشته‌ها، داشته‌ها را ببینیم. اینکه بفهمیم هر آنچه اکنون داریم، نتیجه تلاش‌ها، لطف‌ها و حتی معجزه‌های کوچکی بوده که در مسیر زندگی‌مان اتفاق افتاده است. شکرگذاری یعنی اینکه بپذیریم زندگی همیشه کامل نیست، اما همیشه چیزهایی برای سپاسگزاری دارد. این نگاه، انسان را از حالتی طلبکارانه بیرون می‌آورد و به ما یاد می‌دهد که با احترام بیشتری با دنیا و آدم‌ها روبه‌رو شویم.

در فرهنگ امروزی، متأسفانه “داشتن” به یک خط پایان تبدیل شده، نه یک نعمت. وقتی به هدفی می‌رسیم، فوراً به هدف بعدی فکر می‌کنیم و فرصت جشن گرفتن آنچه به‌دست آورده‌ایم را از خودمان می‌گیریم. اما فرهنگ شکرگزاری می‌گوید: «مکث کن. بین چه راهی آمده‌ای. بین چقدر چیز در این مسیر نصیب تو شده.» یادمان رفته که بسیاری از همین داشته‌ها، روزی برای‌مان رؤیا بود. خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، شغلی که شاید همیشه بی‌نقص نیست اما امنیت می‌دهد، سلامتی که فقط وقتی نباشد قدرش را می‌فهمیم، رابطه‌هایی که اگرچه گاهی سخت می‌شوند اما ما را نگه می‌دارند.

اگر قدرشناسی در جامعه ما نهادینه شود، حتی روابط میان آدم‌ها هم دگرگون می‌شود. فرد سپاسگزار کمتر گله‌مند است، کمتر قضاوت می‌کند و بیشتر می‌بخشد. چنین فردی می‌تواند هوای اطرافیانش را بهتر داشته باشد، چون خودش سرشار از آگاهی و آرامش است. جامعه‌ای که فرهنگ قدرشناسی را تمرین می‌کند، جامعه‌ای مهربان‌تر، صبورتر و انسانی‌تر است؛ جایی که آدم‌ها هم قدر داشته‌های خودشان را می‌دانند و هم ارزش آدم‌های کنارشان را.

در نهایت، قدرشناسی یک وظیفه نیست؛ یک فرصت است. فرصتی برای دیدن زیبایی‌های اطرافمان، برای لمس لذت‌های کوچک، و برای یادآوری اینکه زندگی هنوز هم ارزش زیستن دارد. شاید وقت آن رسیده که هر روز حتی برای چند ثانیه چشم‌هایمان را ببندیم و از دل بگوییم: «خدایا شکر، به داده‌هایت و نداده‌هایت» همین جمله ساده می‌تواند نگاهمان را تغییر دهد. گاهی بزرگ‌ترین تغییرات، از کوچک‌ترین سپاسگزاری‌ها شروع می‌شوند.

## قَدْرُ المَثَل

شکر نعمت،نعمت افزون کند.

گهی زین به پشت و گهی پشت به زین.

خدا از دهنست بشنوه.

قدر زر زرگر شناسد، قدر گوهر گوهری.

بشکنه این دست که نمک نداره.

چاقو هیچ وقت دسته‌ی خودشو نمی‌پُره.

نمک خورد و نمکدان شکست.

چو په گشتی طیبب از خود میازار.

قدرعافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید.

اسب پیشکشی رو که دندونشو نمیشمارن.

## بازی: «سپاس و سرگرمی»

### دسته کارت‌ها

۱. کارت‌های روشنایی امروز

۲. کارت‌های قدرِ فراموش‌شده

۳. کارت‌های هدیه‌های نامرئی

۴. کارت‌های آینده‌ی روشن

در مجموع ۴ دسته کارت طراحی شده است (هر دسته ۱۰ سوال).

### دسته اول: کارت‌های «روشنایی امروز»

کارت‌هایی برای دیدن لحظه‌های کوچک اما مهم

۱. امروز چه لحظه‌ی کوچکی لبخند روی صورتت آورد؟

۲. امروز از داشتن چه چیز ساده‌ای خوشحال شدی؟

۳. امروز چه چیزی باعث آرامشت شده، حتی اگر کوچک باشد؟

۴. امروز از چه کسی یک انرژی خوب گرفتی؟

۵. امروز چیزی تو را شگفت‌زده کرده؟

۶. امروز بابت کدام نعمت معمولی اما ارزشمند شکرگزار هستی؟

۷. یک اتفاق کوچک امروز که ارزش نوشتن دارد چیست؟

۸. امروز چه صدایی، چه بویی یا چه تصویری بهت حس خوب داد؟

۹. چه اتفاقی بیشتر از آن‌چه فکر می‌کردی به خیر و راحتی از تو گذر کرده؟

۱۰. امروز بابت چه چیزی به خودت افتخار کردی؟

### دسته دوم: کارت‌های «قدر فراموش‌شده»

کارت‌هایی که آینه هستند و کمک می‌کنند انسان چیزهایی را دوباره ببیند

۱. کدام آدم مهربان زندگی‌ات را کمتر از چیزی که باید قدردانی کرده‌ای؟

۲. چه نعمت ثابتی در زندگیت همیشه هست اما کمتر دیده شده؟

۳. آخرین باری که از خودت بابت تلاش‌هایت تشکر کردی کی بود؟

۴. چه چیزی در زندگی‌ات معمولاً بدیهی فرض می‌شود اما ارزشمند است؟

۵. در کدام مسیر زندگی‌ات کمتر به پیشرفتت توجه کرده‌ای؟

۶. چه رابطه‌ای نیاز دارد بیشتر قدرش را بدانی؟

۷. کدام فرصت گذشته را تازه امروز می‌فهمی چه هدیه‌ای بوده؟

۸. کدام سختی برایت چیزی یادگار گذاشته که قدرش را ندانستی؟

۹. کدام توانایی خودت را نادیده گرفته‌ای؟

۱۰. چه چیزی را زمانی آرزو می‌کردی که حالا داری ولی به آن توجه نمی‌کنی؟

### دسته سوم: کارت‌های «هدیه‌های نامرئی»

کارت‌هایی برای فعال کردن تخیل، صمیمیت و انرژی مثبت

بین افراد

۱. یک هدیه‌ی معنوی به کسی بده که امروز به ذهن‌ات می‌رسد.

۲. به نفر سمت راستت یک امید کوچک هدیه بده.

۳. به خودت یک احساس خوب نامرئی بده. آن چیست؟

۴. یک آرزوی زیبا برای یک نفر در این جمع کن.

۵. اگر می‌توانستی برای یکی از دوستانت آرامش ارسال کنی، چه شکلی بود؟

۶. یک هدیه تخیلی که هیچ‌کس نمی‌تواند بخرد، به کسی بده.

۷. یک واژه‌ی روشن‌کننده انتخاب کن و به نفر روبه‌رویت هدیه بده.

۸. برای جمع یک حال خوب بخواه.

۹. آن چیزی از دل‌ات که برای بخشیدن ارزشمند است، اهدا کن.

۱۰. امشب چه چیزی را از انرژی خوبت به دنیا هدیه می‌دهی؟

### دسته چهارم: کارت‌های «آینده‌ی روشن»

کارت‌هایی برای ساخت آینده با انرژی قدردانی

۱. سه آرزوی آینده را نام ببر که از الان بابتشان شکرگزاری می‌کنی.

۲. آینده‌ات چه چیزی دارد که دیدنش خوشحالت می‌کند؟

۳. بزرگ‌ترین هدیه‌ای که آینده به تو خواهد داد چیست؟

۴. اگر یک اتفاق خوب در مسیرت باشد، دوست داری چه باشد؟

۵. چه هدفی را از امروز شکر می‌کنی که رسیدن به آن در راه است؟

۶. فردای تو چه رنگی است؟ چرا؟

۷. یک جمله شکرگزاری برای آینده خودت بنویس.

۸. آینده‌ات بابت کدام تصمیم امروزت از تو تشکر می‌کند؟

۹. چه آرزویی را با حس قدرشناسی به جهان می‌فرستی؟

۱۰. تصور کن شش‌ماه آینده اتفاقی فوق‌العاده بیفتد؛ آن چیست؟

### روش بازی

۱. بدون دیدن سوالات دسته‌ها را به بازیکنان معرفی کنید و بگویید از هر دسته یک شماره انتخاب کنند، آن را قرائت کنید تا پاسخ دهند.

۲. هر کس در نوبت خود یک سوال از هر دسته‌ای که می‌خواهد را میتواند انتخاب و پاسخ دهد.

۳. باید سوال را با صدای بلند بخوانید و جواب دریافت کنید هرچه پاسخ‌ها بهتر باشد درک بازی بالاتر می‌رود.

۴. اگر بازی گروهی است، هر سوال حداقل یک دقیقه گفت وگویی احساسی ایجاد می‌کند.

۵. بازی وقتی تمام می‌شود که از هر دسته حداقل ۳ سوال خوانده شود.