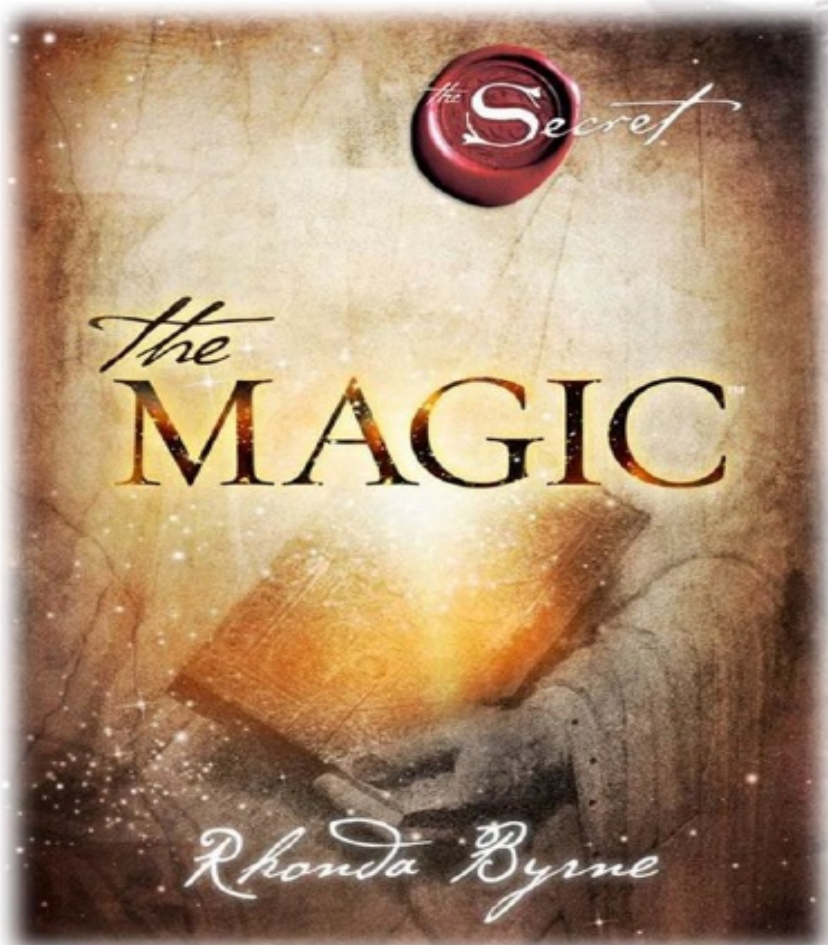




گروه تحقیقاتی رویاهای بزرگ

[www.bigdreamss.com](http://www.bigdreamss.com)

کتاب معجزه شکرگزاری  
نوشته «راندا برن»





قسمت اول:

بدین سان، تو افتخار تمامی دنیا را به دست خواهی آورد.

کتیبه‌ی امرالد

(۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد)

پیشکش به تو

باشد که معجزه‌ی شکرگزاری درهای دنیای نوینی را بر تو بگشاید و برای تمامی سال‌های زندگیت شادمانی به ارمغان آورد.

این خواسته‌ی قلبی من برای تو و تمامی جهان است.

سپاسگزاری

چندان که دست به نگارش کتابی تازه می‌زنم، آفرینش به عنوان چیزی نشاط آور و در عین حال یگانه و منحصر به فرد آغاز می‌شود، تنها کیهان و من هستیم. سپس، این محدوده، رفته رفته، گسترده‌تر می‌شود، افراد بیشتر و بیشتری را دربرمی‌گیرد، تمامی آنهایی که دانش و چیره‌دستی خود را به اشتراک می‌گذارند تا آنگاه که سرانجام شما کتاب جدید را در دستانتان بگیرید. این افراد بخشی از حلقه‌ی پیوسته بالنده‌ی آفرینش هستند که اجازه داده‌اند «معجزه‌ی شکرگزاری» به شما برسد.

با ژرف‌ترین سپاسگزاری‌ها از کسانی که در طول سده‌های گذشته حقایق زندگی را کشف کردند و آنان که نوشته‌هایشان را بر جای گذاشتند تا ما در زمان مناسب و با تیزبینی کشفشان کنیم. لحظه‌ای که به گونه‌ای وصف‌ناپذیر زندگی را دیگرگون می‌کند، لحظه‌ای که ما چشمی داریم برای دیدن و گوش‌ی برای شنیدن!

آیا معجزه‌ی شکرگزاری را باور دارید؟

«کسانی که به معجزه‌ی شکرگزاری اعتقاد ندارند، آن را نمی‌یابند.»

روالد دال (۱۹۹۰ - ۱۹۱۶) - نویسنده

زمانی را به خاطر آورید که بچه بودید و زندگی بهت و حیرت شما را برمی‌انگیخت. زندگی حیرت‌انگیز به نظر می‌رسید و کوچک‌ترین چیزها شما را به طور کامل شگفت‌زده می‌ساخت.



نشستن شب‌نم روی چمن‌ها، پرواز پروانه‌ها یا هرگونه برگ یا سنگ ناآشنا شما را شیفته‌ی خود می‌کند. وقتی یکی از دندان‌هاتان می‌افتاد به وجد می‌آمدید، چراکه این بدان معنا بود که آن شب فرشته‌ی دندان به سراغ‌تان خواهد آمد. در آن دوران، روزها را برای فرارسیدن شب کریسمس می‌شمردید! با این وجود نمی‌دانستید که بابانوئل چگونه می‌تواند در یک شب به سراغ تمام بچه‌های دنیا برود و شگفتا که هیچگاه هم شما را فراموش نمی‌کرد!

گوزن شمالی می‌توانست پرواز کند، آنجا فرشته‌ها در باغ بودند، حیوانات خانگی به انسان‌ها می‌مانستند، اسباب بازی‌ها شخصیت داشتند، رویاها به واقعیت می‌پیوست و شما می‌توانستید ستاره‌ها را لمس کنید. قلب شما از شادی سرشار بود، گستره‌ی تخیلات شما هیچ پایان و محدودیتی نداشت و باور داشتید که زندگی دل‌انگیز و زیباست.

احساس نو و زیبایی که همه‌ی ما در بچگی داشته‌ایم، آن بود که همه چیز را خوب می‌دانستیم، هر روزمان نوید دهنده‌ی سرگرمی‌ها و رویدادهای تازه است و اینکه هیچ چیزی شادی‌مان را نقش برآب نخواهد کرد. ولی هنگامی که رشد کردیم و بالیدیم و به بلوغ رسیدیم، مسئولیت‌ها، مشکلات، مصایب و گرفتاری‌ها، خود را بر ما تحمیل کردند و ما نا امید شدیم و آنچه که در کودکی به آن باور داشتیم به یک‌باره ناپدید شد. این یکی از دلایلی است که در بزرگسالی دوست داریم به بچه‌ها نزدیک باشیم تا دوباره همان احساس دوران بچگی را تجربه کنیم، هرچند اگر برای یک لحظه باشد.

در اینجا باید بگویم، آنچه که زمانی بدان اعتقاد داشتید حقیقت دارد و این نگرش بزرگسالان نا امید به زندگی است که صحیح نیست. معجزه‌ی زندگی حقیقت دارد و به همان اندازه‌ی بودن شما راستین است و به راستی زندگی می‌تواند بیش از آن چیزی شگفت‌آور باشد که شما حتی در دوران کودکی می‌پنداشتید. حتی هیجان‌انگیزتر و سرگرم‌کننده‌تر از هر آنچه که پیش از این دیده‌اید.

هنگامی که می‌دانید برای تبدیل خواسته‌ها به واقعیت چه کاری باید انجام دهید، آنگاه برای رویاهاتان زندگی می‌کنید، و از چگونگی باورمندی‌تان به معجزه‌ی زندگی شگفت‌زده خواهید شد!

شاید شما پرواز گوزن شمالی را نبینید ولی خواهید دید تمام چیزهایی که همیشه دوست می‌داشتید در برابر چشمان‌تان ظاهر می‌شوند و آنچه که مدت‌های طولانی در رویاهاتان بوده، به ناگهان رنگ واقعیت می‌گیرد و به وقوع می‌پیوندد. شما هیچگاه در نخواهید یافت که چگونه همه چیز به هم گره می‌خورد تا رؤیای شما به واقعیت تبدیل شود، چراکه همه چیز به گونه‌ای نامریی عمل می‌کند، که البته عجیب‌ترین بخش آن است!

آیا حاضرید تا بار دیگر آن را تجربه کنید و بیازمایید؟ آیا حاضرید همچون دوران کودکی‌تان هر روزتان سرشار از شگفتی شود؟ برای رویارویی با آن شوید!



ماجراجویی ما از دو هزار سال پیش آغاز می‌شود، هنگامی که دانش متغیر زندگی در پس متنی مقدس پنهان بود ...

یک راز بزرگ برملا می‌شود

جمله‌ای که در ادامه می‌آید از انجیل متی در کتاب مقدس برداشت شده و در طی چند سده افراد را سرگشته و از درک خود عاجز نگاه داشته است:

«هرکس که اراده کرده تا بیشتر دریافت کند، به حد کفایت دریافت داشته است. هرکس که این‌گونه نخواست است، داشته‌هایش از او بازگرفته خواهد شد.»

باید اعتراف کنیم که این متن هنگام خواندن، غیرمنصفانه به نظر می‌رسد. چراکه می‌گوید ثروتمند، ثروتمندتر و فقیر، فقیرتر می‌شود. ولی در این متن معمایی نهفته است که گره‌اش باید گشوده شود. رازی که باید برملا شود و هنگامی که به این راز پی ببرید، دنیایی نوین در پیش چشمان شما روشن می‌شود.

پاسخ این راز که قرن‌هاست از انسان پنهان مانده یک واژه‌ی ناپیدا است: قدرانی (نمک شناسی)

«هرکس که قدران و سپاسگزار باشد بیشتر و به حد کفایت به او عطا خواهیم کرد. هرکس که قدران نباشد، هرآنچه راکه دارد از او باز می‌ستانیم.»

با آشکارسازی یک واژه‌ی ناپیدا، یک متن مرموز همچون کریستال، شفاف می‌شود. دو هزار سال از تاریخ ثبت این متن گذشته است، ولی امروز نیز مانند هر روز دیگر حقیقت آن آشکار است: اگر زمان را برای قدرشناسی مغتنم نشمارید، به بیشتر دست نخواهید یافت و هرآنچه راکه دارید نیز از دست خواهید داد. وعده‌ای که با قدرشناسی به حقیقت می‌پیوندد در این واژه‌ها نهفته است: اگر قدران باشید به شما بیشتر و در حد فراوانی داده خواهد شد.

در کتاب مقدس قرآن، بر وعده‌ی قدرشناسی تأکید شده است:

«به یاد آور هنگامی را که پروردگارت فرمود: اگر قدرشناس باشی به تو بیشتر عطا خواهم کرد و اگر ناسپاسی کنی بر تو عذابی دردناک را فرود خواهم آورد.»



مهم نیست که پیرو چه دین و آیینی هستید یا به طور کلی آدمی مذهبی هستید یا خیر، این جمله‌های کتاب مقدس و قرآن، زندگی شما را دربرخواهد گرفت. آنها قانون بنیادی و اساسی علم و جهان را بر شما آشکار می‌کنند.

این قانونی جهانی است

قدرشناسی به سان قانونی جهانی عمل می‌کند که تمامی زندگی شما را دربرمی‌گیرد. براساس قانون جذب، که تمام انرژی و نیروی موجود در جهان پیرامون ما را از شکل‌گیری اتم‌ها تا حرکت گیاهان، را دربردارد، «هر چیزی، مشابه خود را جذب می‌کند.»

این بدان علت است که سلول‌های هر موجود زنده‌ای توسط قانون جاذبه در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند که این روند درباره‌ی اشیا نیز صادق است. در زندگی شما قانون برتفکر و احساساتان حکومت می‌کند. چراکه آنها نیز انرژی هستند، پس هرآنچه را که می‌اندیشید یا هرچه را که احساس می‌کنید به سوی خود جذب می‌کنید. اگر می‌اندیشید «کارم را دوست ندارم»، «پول کافی به دست نیآورده‌ام»، «نمی‌توانم شریک ایده‌آلم را بیابم»، «نمی‌توانم قبض‌هایم را پرداخت کنم»، «او قدر مرا نمی‌داند»، «بچه‌ام مشکل‌آفرین است»، «با والدین‌ام راحت نیستم»، «همسرم افتضاحه»، «ازدواج من به مشکل برخورد»، بیشتر آنها را به سمت خود جذب می‌کنید، ولی اگر بیشتر به چیزهایی بیندیشید که از آنها راضی و سپاسگزارید، مانند «کارم را دوست دارم»، «خانواده‌ام از من بسیار حمایت می‌کنند»، «من بهترین تعطیلات را داشتم»، «من امروز احساس فوق‌العاده‌ای داشتم» یا «تعطیلات بسیار زیبایی را در پیک نیک در کنار پسرم گذراندم»، شما مخلصانه و صادقانه قدرشناسی را احساس خواهید کرد، قانون جذب به شما می‌گوید که بیشتر از پیش مسائل و فرصت‌ها را به دست خواهید آورد. همانگونه که آهن به سوی آهن‌ربا کشیده می‌شود، قدرشناسی شما نیز همچون آهن‌ربا عمل می‌کند. هرچه بیشتر قدرشناس باشید، فراوانی و موهبت‌های بیشتری را به سوی خود جذب خواهید کرد. این یک قانون جهانی است!

شما گفتارهایی این چنینی را شنیده‌اید: «هرچه بکاری همان را برداشت می‌کنی»، «از هر دستی بدهی، با همان دست پس می‌گیری». تمامی این گفتارها نشانگر یک قانون است، همچنین بر قانونی جهانی مَهر تأیید می‌زند که دانشمند فرزانه اسحاق نیوتن، کشف کرد و به جهانیان نمایاند.

اکتشافات علمی نیوتن شامل قانون اساسی حرکت در جهان است، که یکی از آنها می‌گوید:

«هرکنش، واکنشی برابر و در خلاف جهت خود را دریافت می‌کند»



هنگامی که قانون قدرشناسی را با قانون نیوتن در هم می‌آمیزید، هر کنش شکرگزاری سبب دریافت واکنش متقابل می‌شود و آنچه که شما دریافت می‌کنید، همواره برابر با آن قدردانی‌تان است که به جا آورده‌اید. به این معنی که عمل سپاسگزاری باعث دریافت واکنش سپاسگزارانه خواهد بود. این سپاسگزاری هرچه صادقانه و مخلصانه‌تر باشد (به بیان دیگر هرچه بیشتر سپاسگزار باشید) بیشتر دریافت خواهید کرد.

### ریسمان طلایی قدردانی

هزاران هزار سال پیش از آفرینش انسان، قدرت قدردانی توصیه و به کار بسته شده است و از آنجا در طی سده‌ها و در قاره‌های مختلف از فرهنگ و تمدنی به فرهنگ بعدی نفوذ کرده و می‌کند. مذاهب اصیل اسلام، مسیحیت، یهودیت، بودیسم، سیک و هندویسم قدرشناسی را در مرکز و هسته‌ی آیینی خود قرار داده‌اند.

حضرت محمد (که درود خداوند بر او باد) می‌فرماید: سپاسگزاری برای فراوانی‌ای که به شما عرضه می‌شود، بهترین دلیل و بیمه‌ای است برای ادامه یافتن این فراوانی. یکی از متفکرین بزرگ مشرق زمین نیز می‌گوید: شما هیچ راهی ندارید مگر آنکه قدردان و راضی باشید. لائوتزو گفته است: اگر شما از چیزها به همان‌گونه‌ای که هستند لذت ببرید، آنگاه تمام دنیا به شما تعلق خواهد داشت. کریشنا گفته است هرچه را که به او تعارف شود با شادی و شغف می‌پذیرد. حضرت داوود پیامبر از شکرگزاری نسبت به تمام دنیا سخن گفته است، نسبت به هر چیزی که بین زمین و بهشت قرار دارد و مسیح (ع) پیش از هر معجزه‌اش شکرگزاری به جا می‌آورده است. در آیین بومی‌های استرالیا، تا ماسایی‌ها و زولوهای افریقا، از ناواجوهای امریکا، شاونی و چروکی تا تاهیتی‌ها، اسکیمو و بومی‌های موآری زلاندنو، شکرگزار بودن در ریشه‌ی اولیه‌ی آداب و رسوم‌شان جای داشته است.

«بامدادان، هنگامی که از خواب برمی‌خیزید، برای دیدن روشنایی صبح سپاسگزاری کنید، برای غذا و شادی زندگی‌تان سپاسگزار باشید. اگر هیچ علتی برای سپاسگزاری نمی‌یابید، پس مشکلی در خود شما هست.»

ته کومسه (۱۷۶۸-۱۸۱۳)

رهبر قبیله‌ی شاونی سرخپوستان آمریکا

تاریخ سرشار از اشخاص سرشناس و نام‌آوری است که شیوه‌ی سپاسگزار بودن را به کار بسته‌اند، و دستاوردهایشان، آنها را در میان برترین مخلوقاتی قرار داده است که تاکنون زیسته‌اند: مهاتما گاندی، مادر ترزا، مارتین لوترکینگ، لئوناردو داوینچی، افلاتون، شکسپیر، آنسوپ، بلیک،



امرسون، دیکنز، پروست، دکارت، لینکلن، یونگ، انیشتین و بسیاری از متفکران و اندیشمندان دیگر.

اکتشافات علمی آلبرت انیشتین، نگرش ما را به جهان تغییر داده است و هنگامی که درباره‌ی دستاوردهای تاریخی‌اش سؤال می‌شود، او تنها از سپاسگزاری نسبت به دیگران می‌گوید. یکی از ذهن‌های بسیار درخشان تاریخ، بیش از صدبار در روز از دیگران سپاسگزاری می‌کرد. آیا این شگفت‌آور نیست که بسیاری از ناپیادهای عالم بر انیشتین مکشوف شد؟ او قدرشناسی را در تک‌تک روزهای زندگی‌اش تمرین کرد و در مقابل از انواع مواهب و نعمت‌ها برخوردار شد. هنگامی که از اسحاق نیوتن درباره‌ی راز دستاوردهای علمی‌اش سؤال شد، او گفت که پرشانه‌ی غول‌ها ایستاده است. در سال‌های اخیر، اسحاق نیوتن به عنوان بزرگترین کمک‌کننده به علم و بشریت شناخته شده است. او همچنین همواره سپاسگزار تمام زنان و مردانی بوده که پیش از او زیسته‌اند. دانشمندان، فلسفه‌دان‌ها، مخترعین، کاشفان و پیامبرانی که سپاسگزاری را به کار بسته‌اند، دستاورد آن را برداشت کرده‌اند و از توان ذاتی آن بسیار آگاه بوده‌اند. هرچند که هنوز قدرت و نیروی سپاسگزاری برای بسیاری از افراد ناشناخته است. زیرا برای تجربه‌ی سپاسگزاری در زندگی خود باید آن را به کار ببندید.

#### کشف من

داستان من مثالی است از سرنوشت کسی که سپاسگزاری و تأثیرهای آن را در زندگی فراموش کند. اگر شش سال پیش کسی از من می‌پرسید که آیا انسان شکرگزاری هستم، فوراً پاسخ می‌دادم، بله، من انسان بسیار قدرشناسی هستم. من وقتی هدیه‌ای دریافت می‌کنم، کسی در را برایم باز می‌کند یا کسی کاری برایم انجام می‌دهد، تشکر زبانی می‌کنم.

راست‌اش را بخواهید من به راستی یک انسان قدرشناس نبودم. نمی‌دانستم که قدرشناس بودن به راستی به چه معناست، و تنها بر زبان آوردن واژه‌ی سپاسگزارم در برخی موقعیت‌ها نشانه‌ی شکرگزار بودن نیست.

زندگی‌ام بدون شکرگزاری بسیار چالش برانگیز بود. من بدهکار بودم، و بدهکاری‌ام هر ماه افزایش می‌یافت. هرچند به سختی تلاش می‌کردم، ولی اوضاع اقتصادی‌ام هیچگاه بهبود نمی‌یافت. برای بهبود اوضاع زندگی و تسلط بر بدهکاری روزافزوم، تحت شرایط نگرانی و دلشوره و فشارهای مختلف زندگی می‌کردم. روابط من بین خوب و بحرانی پیوسته همچون آونگی در نوسان بود چراکه من هیچگاه برای دیگران وقت کافی نداشتم. هرچند که به صورت ظاهری سلامت به نظر می‌رسیدم ولی در پایان هر روز بسیار خسته بودم و به این می‌مانست که انگار هر فصل سهمی از بیماری برای من به ارمغان می‌آورد. لحظات شادی را در بودن با دوستان می‌دیدم یا در زمانی که در تعطیلات می‌گذراندم ولی این واقعیت که باید هر روز بیشتر کار می‌کردم تا بتوانم سهم خود را



برای این شادی‌ها بدهم آرام می‌داد. من زندگی نمی‌کردم. من از امروز تا روز دیگر زنده می‌مانم و از پرداخت یک بدهکاری تا بدهکاری دیگر، و به مجرد آنکه مشکلی را حل می‌کردم، مشکلی دیگر به سراغم می‌آمد و پیش رویم سبز می‌شد. ولی چندی بعد اتفاقی پیش آمد که از آن روز به بعد، همه چیز را در زندگی‌ام تحت‌الشعاع قرار می‌داد. من رازی را درباره‌ی زندگی کشف کردم و نتیجه‌ی دستاوردم آن بود که هر روز در زندگی‌ام قدردان و سپاسگزار آن چیزی باشم که دارم. در نتیجه رنگ روزهای من عوض شد و هرچه بیشتر سپاسگزاری نشان می‌دادم، نتایج بیشتر معجزه‌وار می‌شد. زندگی من به کلی دیگرگون شد.

برای نخستین بار در زندگی، بدهکار نبودم، و زمانی بسیار کوتاه پس از آن تمام پول مورد نیازم را برای هر کاری داشتم. مشکلات موجود در روابط، کار و سلامتی‌ام، رنگ باخت و به جای رویارویی هر روزه با مشکلات و موانع، روزهای من با چیزهای خوبی پُر شد که پیوسته به سراغم می‌آمد. سلامتی و انرژی من به صورت چشمگیری فزونی گرفت و از بیست سالگی‌ام احساس بهتری داشتم. روابطم معنادارتر شد و از لحظات خوشی که در کنار خانواده و دوستان داشتم بیشتر لذت می‌بردم.

بیش از آنچه که تا آن موقع فکر می‌کردم، احساس شادی داشتم. من سعادتمندانه خوشحال بودم، خوشحال‌تر از هر زمان دیگر. قدرشناسی، من و زندگی‌ام را به گونه‌ای شگفت‌انگیز تغییر داد!

**نیروی قدرشناسی را در زندگی خود تعمیم دهید**

مهم نیست که شما چه کسی هستید، یا کجا هستید یا اینکه شرایط فعلی شما چگونه است. نیروی سپاسگزاری تمام زندگی شما را دیگرگون خواهد کرد!

من نامه‌هایی دریافت کرده‌ام از هزاران آدم مختلفی که با استفاده از نیروی قدرشناسی خود را از چنگ مصیبت رها کرده‌اند. بارها دیده‌ام که در ارتباط با سلامت افراد معجزه‌هایی پیش آمده در حالی که هیچ امیدی وجود نداشته است. متوجه شده‌ام که ازدواج‌هایی از گسستن نجات یافته است و رابطه‌های شکست خورده بار دیگر از سرگرفته شده و به روابطی موفقیت‌آمیز بدل شده‌اند. من کسانی را دیده‌ام که از فقر کامل به کامیابی دست یافته‌اند و افراد ناامیدی را دیده‌ام که از شرایط یأس مطلق و قراردادن در تنگنا، به زندگی‌بی‌مسرت‌بخش و راضی‌کننده رسیده‌اند.

قدرشناسی می‌تواند به شیوه‌ی معجزه‌آسایی روابط شما را به روابطی شادی‌آور و معنادار بدل کند که به شرایط کنونی شما بستگی ندارد. قدرشناسی می‌تواند به گونه‌ای معجزه‌آسا شما را کامیاب کند. آن سان که پول لازم را برای هر چیز دلخواهی داشته باشید. درجه‌ی سلامت شما فزونی پیدا خواهد کرد و شادمانی را برای‌تان به ارمغان می‌آورد که فراتر از تصورات همیشگی شما بوده





است. قدرشناسی چنان نیرویش را به کار می‌گیرد که مهارت و شغل شما را بهبود می‌بخشد و موفقیت شما را افزایش می‌دهد و شغل رویایی و دلخواه‌تان را برای شما به ارمغان می‌آورد. در حقیقت به هرچه که می‌خواهید انجام دهید و یا داشته باشید، دست خواهید یافت. قدرشناسی شما وسیله‌ای است تا به آن برسید. نیروی شگفت‌انگیز قدرشناسی زندگی شما را به طلا تبدیل خواهد کرد.

همانطور که قدرشناسی را به کار می‌بندید، درمی‌یابید که چرا رویدادهای ناگوار در زندگی‌تان رخ داده و چرا جای بعضی موهبت‌ها در زندگی شما خالی است. همان‌گونه که قدرشناسی را به روش زندگی‌تان تبدیل می‌کنید، هر بامداد چنان از خواب برمی‌خیزید که اشتیاق فراوان به زندگی در وجودتان موج می‌زند. شما خود را عاشق زندگی‌تان می‌یابید و همه چیز برای‌تان فراهم می‌شود. شما به سبکی یک‌پَر و شادمان‌تر از هر زمان دیگر خواهید بود. هنگام رویاروشدن با چالش‌ها، می‌دانید که چگونه بر آنها چیره شوید و از آنها پند بگیرید. هر روزتان سرشار از موهبت خواهد بود و با شگفتی بیشتری همراه خواهد شد درست مثل وقتی که بچه بودید!

آیا زندگی شما سرشار از موهبت است؟

اکنون شما می‌توانید بگویید که در زندگی‌تان چه میزان از قدرشناسی به کار بسته‌اید. فقط به جنبه‌های برجسته‌ی زندگی‌تان نگاه کنید، پول، سلامتی، شادمانی، شغل، خانه و روابط با دیگران، بخش‌هایی از زندگی شما که با فراوانی همراه است، زمینه‌هایی بوده که از قدرشناسی سود برده‌اید و نتیجه‌اش را تجربه کرده‌اید. هر زمینه‌ای که خالی به نظر می‌آید به دلیل نبود قدرشناسی است. این یک حقیقت ساده است: وقتی شما شکرگزار نیستید نمی‌توانید در مقابل به اندازه‌ی کافی دریافت کنید. شما از به کارگیری نیروی قدرشناسی در زندگی‌تان جلوگیری کرده‌اید. هنگامی که قدرشناس نیستید، خود را از جریان سلامت و روابط بهتر و شادی و پول بیشتر و پیشرفت کار و موقعیت یا تجارت، بی‌بهره ساخته‌اید. برای به دست آوردن باید از دست بدهید. این یک قانون است. شکرگزاری، سپاس دادن است در غیر این صورت خود را ناکام می‌کنید و از دریافت آنچه که در زندگی می‌خواهید بی‌بهره می‌مانید. مرز پایین حق‌شناسی زمانی است که ما قدرشناس نباشیم، ما در زندگی‌مان همیشه همه چیزها را آماده می‌انگاریم. هنگامی که می‌پنداریم همه چیز همیشه فراهم است، در حقیقت آنها را از خودمان می‌گیریم. قانون جذب می‌گوید که هر چیزی، مشابه خود را جذب می‌کند، بنابراین اگر وجود چیزی را همواره تضمینی بدانیم، آن را از خودمان می‌گیریم. به یادداشته باشید که هرکس قدرشناس نباشد، آنچه که به او ارزانی شده است از او بازپس گرفته خواهد شد.

درست آن است که شما در زندگی‌تان در زمان‌های مختلف شکرگزار بوده‌اید، ولی برای مشاهده‌ی تغییرات شدید آن در زندگی‌تان، باید شکرگزار باشید تا آن را به روش جدید زندگی‌تان تبدیل کنید.



## فرمول سپاسگزاری

دانش یک گنج است و عمل کردن کلید آن.

«ابوزید عبدالرحمن ابن خلدون (۷۳۲ - ۸۰۸)، جامعه شناس فیلسوف و مورخ»

در تمامی مذاهب، اسطوره‌ها و حتی افسانه‌ها آمده است که برای دستیابی به موفقیت، نخست باید «واژه‌های کلیدی را به زبان آورد».

برای آنکه انرژی حاصل از شکرگزاری را شامل حال خود کنید، نخست باید این واژه را بگویید: سپاسگزارم. نمی‌توانم برای شما از چگونگی اهمیت واژه‌ی سپاسگزارم در زندگی‌تان بگویم. برای آنکه زندگی قدرشناسانه‌ای داشته باشید و نتیجه‌ی آن را در زندگی‌تان تجربه کنید باید سپاسگزارم کلمه‌ای باشد که در زندگی‌تان بیش از همه می‌گویید و احساس می‌کنید. این واژه باید به شناسه‌ی شما تبدیل شود. سپاسگزارم، پلی است از وضعیت فعلی شما به زندگی رویایی‌تان. فرمول اصلی این‌گونه است:

- به عمد واژه‌ی سپاسگزارم را در ذهن و زبان خود تکرار کنید:
- شما هرچه بیشتر به صورت عمدی به کلمه‌ی سپاسگزارم فکر کنید و آن را به کار ببرید، قدرشناسی را بیشتر احساس خواهید کرد.
- هرچه بیشتر به قدرشناسی بیندیشید و بیشتر آن را احساس کنید، فراوانی بیشتری دریافت خواهید کرد.

قدرشناسی یک احساس است. بنابراین هدف نهایی در تمرین آن است که هرچه بیشتر آن را احساس کنید، زیرا این نیروی احساسات شماسست که به تأثیر آن در زندگی‌تان شتاب می‌بخشد. قانون نیوتن، یکی برای یکی است؛ آنچه که می‌دهید، به صورت برابر دریافت می‌کنید. این بدان معناست که اگر احساس قدرشناسی را در خود افزایش دهید، نتایج آن در زندگی‌تان فزونی خواهد یافت تا با احساس شما برابر شود. هرچه احساس‌تان راستین‌تر باشد و خالصانه قدرشناسی کنید، شما با شتاب بیشتری تغییر می‌یابید و روند دیگرگونی‌تان شتاب بیشتری خواهد گرفت.

هنگامی که درمی‌یابید این رفتار به تمرین کمی نیاز دارد و چه قدر راحت می‌توانید قدرشناسی را با زندگی‌تان بیامیزید، و هنگامی که نتایج آن را در زندگی خود احساس کنید، آنگاه هرگز به بازگشت



به زندگی پیشین خود نخواهید اندیشید. اگر قدرشناسی را کمی تمرین کنید، زندگی‌تان تغییر اندکی خواهد یافت. اگر قدرشناسی را هر روز بیشتر تمرین کنید، زندگی‌تان به شدت تغییر خواهد کرد و به سوی تعالی خواهد رفت، آن‌چنان که هرگز تصورش را نیز به ذهن راه نخواهید داد!

یک کتاب کارآمد

همانطور که قدرشناسی خود را ابراز می‌داریم، باید توجه کنیم که بزرگترین قدرشناسی آن نیست که کلمات را بر زبان بیاوریم، بلکه بهتر است که با قدرشناسی زندگی کنیم.

جان فیتز جرالند کندی (۱۹۶۳-۱۹۱۷)

سی و پنجمین رئیس جمهور ایالات متحده‌ی امریکا

در این کتاب، ۲۸ تمرین وجود دارد که به گونه‌ای ویژه طراحی شده است تا به شما بیاموزد که چگونه نیروی قدرشناسی را به کار بگیرید و سلامت، پول و شغل و روابط خود را بهبود بخشید و کاری کنید تا کوچک‌ترین خواسته‌ها و بزرگ‌ترین آرزوهاتان به حقیقت پیوندند. شما همچنین خواهید آموخت که چگونه مشکلات خود را حل کنید و هرگونه موقعیت منفی را تغییر دهید.

وقتی این دانش تغییر زندگی را می‌خوانید، شیفته‌ی آن خواهید شد و اما این دانش بدون تمرین کردن آنچه که می‌آموزید، از میان انگشتان‌تان لیز خواهد خورد و فرصتی که برای تغییر زندگی به دست آورده‌اید به راحتی از دست می‌رود. برای آنکه این اتفاق رخ ندهد، باید در مدت ۲۸ روز قدرشناسی را تمرین کنید، تا بدین ترتیب دانش را تا ژرفای سلول‌ها و ضمیر ناخودآگاه خود ببرید. تنها در این صورت است که زندگی شما به شکلی اساسی تغییر خواهد کرد. این تمرین‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که طی ۲۸ روز پیاپی اجرا شوند. این روند به شما اجازه می‌دهد که قدرشناسی را به روش زندگی‌تان تبدیل کنید. تمرین قدرشناسی به صورت متمرکز در روزهای متمادی تضمین خواهد کرد که دیگرگونی در زندگی شما رخ خواهد داد و البته به سرعت!

هرکدام از این تمرینات انباشته‌ای از آموزش‌های نابیدا در خود نهفته دارد که دانش شما را به شدت افزایش می‌دهد. در هر تمرین شما بیشتر و بیشتر خواهید آموخت که زندگی چگونه کار خواهد کرد. و داشتن آن زندگی که در رویاتان پرورانده‌اید چه قدر ساده است.

دوازده تمرین آغازین نیروی قدرشناسی برای همه‌ی آن چیزهایی است که اکنون دارید از آنها استفاده می‌کنید و در گذشته به شما اعطا شده است. چراکه تاشکرگزار داشته‌هاتان نباشید، نیروی قدرشناسی عمل نخواهد کرد و شما دریافتی بیشتری نخواهید داشت. این دوازده تمرین اول، به سرعت نیروی قدرشناسی را برای‌تان به حرکت واخواهد داشت.



ده تمرین بعد قدرت شکرگزاری را درباره‌ی آرزوها و رویاهاتان و هر چیز دیگری که می‌خواهید به کار خواهد گرفت. در خلال این ده تمرین شما توانایی آن را خواهید یافت که به آرزوهاتان جامه‌ی عمل بپوشانید و خواهید دید که روند زندگی‌تان متحول می‌شود.

شش تمرین پایانی شما را به سطح جدیدی رهنمون می‌شود که به وسیله‌ی آن ذهن و تک تک سلول‌هاتان را از قدرشناسی پر خواهید کرد. همچنین، خواهید آموخت که نیروی قدرشناسی را برای یاری رساندن به دیگران به کار بندید و مشکلات را حل کنید و هر موقعیت منفی را که در طول زندگی با آن برخورد می‌کنید، بهبود بخشید.

لازم نیست تا در این مدت برنامه‌های دیگران را لغو کنید، این برنامه‌ها به گونه‌ای تنظیم شده که با برنامه‌ی هر روزتان همخوان شود. تفاوتی ندارد که در روزهای کاری‌تان باشد یا در تعطیلات پایان هفته‌ها، قدرشناسی قابل جابجایی است؛ شما می‌توانید آن را با خود به هر جا که می‌خواهید ببرید. آنگاه هر جا که بروید عملکرد آن نمایان خواهد شد. اگر یک روز را از دست بدهید، رفته رفته روند حرکتی را که تاکنون به دست آورده‌اید از دست می‌دهید. برای آنکه مطمئن شوید که نیروی قدرشناسی را کاهش نمی‌دهید، اگر روزی را از دست دادید، سه روز به عقب برگردید و تمرینات را از آن موقع پی‌گیری کنید.

بعضی تمرین‌ها برای صبح طراحی شده و بقیه برای انجام در طول روز، بنابراین هر روز تمرین‌ها را در اول صبح بخوانید. لازم است که بعضی تمرینات از شب قبل مطالعه شود، زیرا از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید باید آنها را به کار بگیرید. در ادامه به شما می‌گویم که چه زمانی برای این کار مناسب‌تر است. شاید بخواهید که تمرین‌های روز بعد را هر شب پیش از خواب بخوانید، تا برای فردا روز آماده باشید.

اگر نمی‌خواهید این ۲۸ تمرین را پشت سر هم انجام دهید، می‌توانید آنها را به صورت‌های دیگری نیز به اجرا درآورید. شما می‌توانید یک تمرین را برگزینید که می‌تواند یک موضوع مهم را در زندگی‌تان تغییر دهد یا بهبود بخشد و می‌توانید تمرین را سه روز متوالی یا هفت روز هفته انجام دهید. یا اینکه می‌توانید یک تمرین را برای یک هفته یا دو تمرین را برای یک هفته انجام دهید، تنها تفاوت آن است که تغییرات را دیرتر در زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد.

بعد از ۲۸ روز

پس از تکمیل این ۲۸ تمرین، می‌توانید بعضی از تمرین‌های ویژه را برای افزایش انرژی مثبت در مکان یا زمانی به کار ببرید که به آن نیاز دارید. برای نمونه برای سلامتی یا پول یا برای به دست آوردن شغل رویایی‌تان، افزایش موفقیت در شغل فعلی و یا بهبود روابطتان. برای تکمیل تمرین



قدرشناسی، شما می‌توانید کتاب را به صورت اتفاقی ورق بزنید و هر تمرینی را که دوست داشتید برای آن روز انجام دهید. بعد از ۲۸ روز که تمرین‌ها را اجرا کردید، توصیه‌هایی برای تمرین‌های دیگری نیز هست که می‌توانید با استفاده از آنها حضور موهبت‌ها را در زندگی‌تان سرعت ببخشید.

آیا می‌توانید قدرشناسی را بیش از اندازه انجام دهید؟ هرگز! آیا زندگی‌تان می‌تواند به تمامی بر وفق مرادتان باشد؟ به سختی! پس تمرین‌ها را بارها تکرار کنید تا اینکه قدرشناسی با ذات شما در هم آمیزد و طبیعت ثانوی‌تان شود. بعد از ۲۸ روز شما مغز خود را دوباره سیم‌کشی کرده‌اید و قدرشناسی را در ضمیر ناخودآگاه‌تان به کار گرفته‌اید به گونه‌ای که سپاسگزاری نخستین چیزی است که در موقعیت‌های مختلف به ذهن شما می‌آید. آنچه را که تجربه می‌کنید القائنات شماس است چراکه شکرگزاری را در هر روز از زندگی‌تان ترکیب کرده‌اید و این بسیار تماشایی خواهد بود. رویاهای شما چه هستند؟

بسیاری از این تمرین‌ها آن‌گونه طراحی شده‌اند تا شما را به رویاهاتان برسانند. بنابراین باید بفهمید که به راستی چه چیزی را می‌خواهید. با یک کامپیوتر و یا یک قلم و کاغذ بنشینید و آنچه را که در هر زمینه از زندگی‌تان می‌خواهید لیست کنید. به جزئیات آنچه که می‌خواهید باشید یا در زندگی‌تان، روابطتان و اقتصادتان و درباره‌ی سلامت‌تان انجام می‌دهید، توجه کنید. جزئیات را هر قدر که تمایل دارید بررسی کنید، ولی دقت داشته باشید که باید آنچه را که می‌خواهید در لیست بنویسید نه اینکه از چه راهی می‌خواهید به انجام کارها بپردازید. چگونگی رسیدن به خواسته‌ها با به کارگیری نیروی قدرشناسی برای‌تان مشخص می‌شود.

اگر کار بهتری می‌خواهید یا مایل‌اید آن چیزی را داشته باشید که در رویاهاتان به آن می‌اندیشید، آنگه توجه خود را به هر آنچه که می‌خواهید آن کار باشد معطوف دارید. به چیزهایی توجه کنید که برای شما مهم است. مانند اینکه نوع کار چه باشد و یا می‌خواهید احساس‌تان در کار چه باشد، شرکتی که مایل‌اید برایش کار کنید، افرادی که می‌خواهید با ایشان همکاری شوید، ساعت‌های دلخواه کارکردن‌تان، می‌خواهید محل کارتان کجا باشد و چه حقوقی می‌خواهید دریافت کنید. به آنچه در زندگی‌تان می‌خواهید به صورت بسیار واضح و شفاف بپردازید و جزئیات را بنویسید.

اگر شما پول می‌خواهید تا صرف تحصیل فرزندان‌تان کنید، جزئیات تحصیلات آنها را بنویسید که شامل آن چیزهایی است که دوست دارید به چه مدرسه‌ای بروند یا هزینه‌ی تحصیل‌شان، کتاب‌شان، خوراک‌شان، لباس‌شان و رفت و آمدشان چه قدر باشد، به هر حال باید بدانید چه قدر پول نیاز دارید. اگر می‌خواهید مسافرت کنید باید جزئیات مربوط به کشورهای مقصدتان را بنویسید، مدت



سفر قصد دیدن از چه مکان‌هایی را دارید، مایل‌اید محل اقامت‌تان کجا باشد، و یا اینکه با چه وسیله‌ای می‌خواهید به سفر بروید.

اگر یک شریک مناسب می‌خواهید باید جزئیات و ویژگی‌های موردنظران را در آن فرد بنویسید. اگر خواهان بهبود روابط هستید باید روابطی را که می‌خواهید بهبود یابند و چگونگی ارتقاشان را بنویسید. اگر می‌خواهید سلامتی بیشتری داشته باشید یا شرایط جسمانی شما بهتر شود، آن‌گاه می‌باید درباره‌ی راه‌های ارتقاء سلامت و شرایط جسمانی‌تان بنویسید. اگر یک خانه‌ی رویایی می‌خواهید، آن‌گاه جزئیات آن خانه را اتاق به اتاق خلاصه کنید و بنویسید. اگر لوازم ویژه‌ای را برای خانه‌تان در نظر دارید مثل ماشین، لباس، لوازم منزل آنها را لیست کنید. اگر می‌خواهید به چیزی دست یابید، مثل موفقیت در امتحان، به‌دست آوردن درجه‌ی علمی، به ثمر رساندن گل در یک ورزش، رسیدن به موفقیت به عنوان یک آهنگ‌ساز موفق، پزشک، نویسنده، بازیگر، دانشمند، یا یک تاجر موفق یا هر چیز دیگری را که در نظر دارید به دست آورید، آن را بنویسید و به قدر کفایت در ارتباط با آن شرح دهید.

به تأکید توصیه می‌کنم که حتماً برای ثبت آرزوهاتان در زندگی وقتی را اختصاص دهید. چیزهای بزرگ، چیزهای کوچک، یا اینکه چه چیزی را امروز یا در این ماه یا در این سال می‌خواهید، هرچه را در نظر دارید در لیست خود بگنجانید و وقتی هرکدام را به دست آوردید آن را از لیست خط بزنید، یک روش ساده تقسیم لیست به زیرشاخه‌های زیر است:

- سلامت و جسم

- کار و شغل

- پول

- روابط

- آرزوهای شخصی

- لوازم مادی

و بعد چیزهایی را که می‌خواهید به زیر شاخه‌ها بیفزایید.

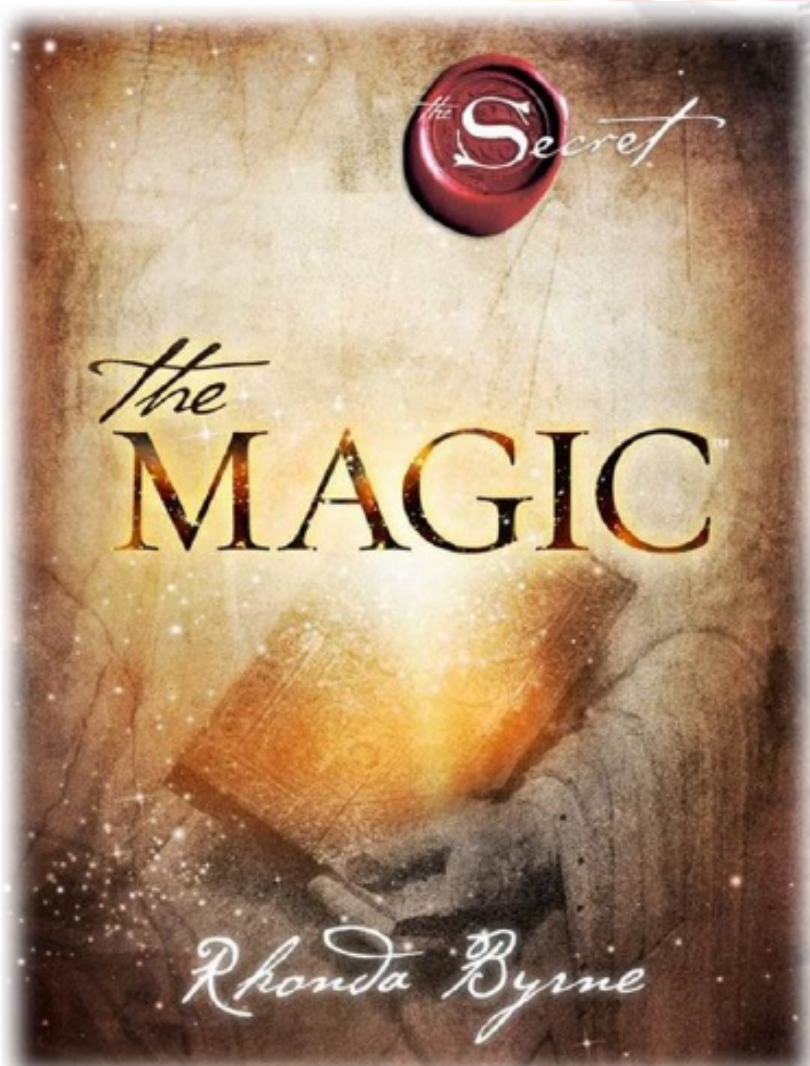
بعد از مشخص کردن خواسته‌هاتان، باید راه و روشی را مشخص کنید که مایل‌اید نیروی قدرشناسی در زندگی‌تان تغییر پدید آورد. بنابراین حالا شما برای آغاز ماجراجویی بسیار مهیج و جذاب خود آماده هستید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت دوم





قسمت دوم (شامل روز اول و روز دوم)

روز اول:

مواهبتان را بشمارید

وقتی شمارش مواهبی را شروع کردم که در زندگی نصیبام شده بود، کل زندگی‌ام تغییر کرد.

[بیلی نلسون](#)<sup>[2]</sup> ۱۹۳۳ – (موزیسین)

بی‌تردید شنیده‌اید که دیگران از عبارت «مواهبات را بشمار» استفاده می‌کنند. وقتی به چیزهایی می‌اندیشید که برای‌شان سپاسگزارید، در حقیقت شما در حال شمارش آنها هستید. ولی چیزی که امکان دارد از آن آگاه نباشید آن است که شمردن موهبت‌هاتان یکی از مهم‌ترین تمرین‌هایی‌ست که تاکنون انجام داده‌اید، و در حقیقت به گونه‌ای جدی زندگی شما را تغییر خواهد داد و دیگرگون خواهد کرد.

وقتی در مقابل چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید، صرف‌نظر از هر اندازه کوچک بودن‌شان، درخواستی یافت که روند افزایش آن چیزها خیلی زود شتاب می‌گیرد. اگر برای پولی که دارید سپاسگزار باشید، هر چقدر که باشد، آن گاه خواهید دید که پول شما به صورت غیرقابل باوری افزایش خواهد یافت، اگر برای ارتباطاتان قدرشناس باشید، آنگاه خواهید دید که اگر روابط شما تاکنون خوب هم نبوده به گونه‌ای معجزه‌آسایی بهتر می‌شود. اگر برای کاری که دارید سپاسگزار باشید حتی اگر کار رویایی‌تان نیز نباشد متوجه خواهید شد که شرایط آن‌چنان پیش خواهد رفت که از کارتان لذت می‌برید و موقعیت‌های کاری بهتری به سراغ‌تان می‌آید. وقتی موهبت‌های داشته‌ی خود را در نظر نمی‌گیریم و آن‌ها را سبک‌سنگین نمی‌کنیم، آن گاه به صورت ناخودآگاه به شمارش و در نظر گرفتن نقاط منفی کار می‌پردازیم. هنگامی که درباره‌ی نداشته‌ها مان صحبت می‌کنیم، ما نکات منفی را می‌شماریم. هنگامی که به دنبال تقصیر و اشتباه در دیگران می‌گردیم، منفی‌ها را شمارش می‌کنیم یا وقتی که درباره‌ی ترافیک یا معطل شدن و ایستادن در صف، یا تأخیرها، مشکلات دولتها یا نداشتن پول کافی و یا حتی وضع هوا غر می‌زنیم، وقتی جنبه‌های منفی را می‌شماریم ناخواسته مقدارشان افزایش می‌یابد ولی در عین حال موهبت‌های در راه نیز از بین می‌رود. من هر دو روش را امتحان کرده‌ام، موهبت‌هایم را شمردم و گاهی نیز بدهی‌ها را. من می‌توانم شما را مطمئن کنم که بر شمردن موهبت‌ها تنها راهی است که می‌توانید در زندگی از فراوانی برخوردار شوید.





بهتر است هنگام شمردن موهبت‌ها، شمارش از دست‌ات خارج شود تا اینکه به خاطر شمردن مشکلات، موهبت‌ها از دلت خارج شوند.  
مالتبی. د. باب کوک (نویسنده و کشیش)

نخستین کاری که هر صبح یا در اولین فرصت در این روز باید انجام دهید آن است که موهبت‌های خود را بشمارید. شما برای این کار می‌توانید از کامپیوتر یا کتاب مخصوص یا یک دفترچه استفاده کنید تا تمام قدرشناسی‌تان را در یک جا قرار دهید. قرار است امروز شما ده موهبتی را لیست کنید که در زندگی داشته‌اید و برای آن قدرشناس هستید.

هنگامی که انیشتین سپاسگزاری می‌کرد، می‌اندیشید که چرا باید قدرتان باشد. هنگامی که شما علت آنچه را بدانید که برایش قدرتان هستید، آنگاه مرتبه‌ی قدرشناسی را بهتر احساس خواهید کرد. به خاطر داشته باشید که عملکرد قدرشناسی به توجه و میزان احساس شما بستگی دارد بنابراین برای هر مورد روی لیست تهیه شده علت قدردانی‌تان را نسبت به آن بنویسید.

در اینجا چند روش نمونه برای لیست‌تان ارائه شده است:

- من بسیار خوشبختم که — را دارم زیرا. —
- من بسیار راضی و خوشحالم از داشتن — چرا که. —
- من بسیار راضی و خوشحالم از داشتن — چرا که. —
- من به راستی برای — سپاسگزارم زیرا. —

پس از آنکه تهیه و تنظیم لیست خود را به پایان بردید، به ابتدا برگردید و هر مورد را بخوانید، یا آرام یا با صدای بلند. هنگامی که به پایان هر موهبت رسیدید، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید. سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم. و حس قدرشناسی را برای آن موهبتی که نصیب‌تان شده به شدت احساس کنید. برای آنکه حس سپاسگزاری بیشتری داشته باشید می‌توانید نسبت به خداوند، جهان، خوبی‌ها، روح، زندگی، نیکی و یا هر مفهومی که به آن اعتقاد دارید احساس سپاسگزاری کنید. هنگامی که حس سپاسگزاری خود را بی‌واسطه نسبت به کسی یا چیزی بیان می‌دارید، آن را بیشتر احساس می‌کنید و قدرشناسی‌تان نیروی بیشتری خواهد داشت و موهبت بیشتری برای‌تان خلق خواهد کرد! در حقیقت به همین سبب بوده که بومی‌ها و فرهنگ‌های قدیمی نشانه‌هایی مانند خورشید را برمی‌گزیده‌اند تا قدرشناسی خود را نسبت به آن نشان دهند. آن‌ها



نشانه‌ها و نمادهای فیزیکی را انتخاب می‌کرده‌اند تا آن را به عنوان منشأ جهانی نیک فرض کنند و با تمرکز بر آن نشانه، قدرشناسی بیشتری را احساس می‌کرده‌اند.

تمرین شمارش موهبت‌های زندگی بسیار ساده و در عین حال قدرتمند است و می‌تواند زندگی شما را دیگرگون کند. بنابراین از شما می‌خواهم هر روز ده موهبت تازه را به لیست خود بیافزایید تا در پایان لیستی داشته باشید از ۲۸۰ موهبتی که شامل حال‌تان شده. شاید ده موهبت در روز به نظرتان زیاد بیاید ولی اگر به دقت به زوایای زندگی‌تان توجه کنید می‌توانید آنها را به راحتی بیابید و برشمارید. به دقت به زندگی‌تان توجه کنید. شما موهبت‌هایی را دریافت کرده‌اید و هر روز موهبت‌های بیشتری به دست می‌آوردید. به راستی چیزهای زیادی هست که انسان باید برای آنها سپاسگزار باشد.

شما می‌توانید برای خانه، خانواده، دوستان، کارتان و حیوانات خانگی‌تان سپاسگزار باشید. شما می‌توانید برای خورشید، آبی که می‌نوشید، غذایی که می‌خورید و هوایی که تنفس می‌کنید سپاسگزار باشید. بدون هرکدام از اینها زنده نخواهید ماند. شما می‌توانید برای درختان، حیوانات، گیاهان، اقیانوس‌ها، گل‌ها، گیاه‌ها، پرندگان، آسمان آبی، باران، ستاره‌ها، ماه و سیاره‌ی زیبایمان زمین، خوشحال و شادمان باشید.

برای احساسات‌تان، برای چشمان‌تان که با آنها می‌بینید، برای گوش‌هایی که با آنها می‌شنوید و یا دهان‌تان که با آن حرف می‌زنید و یا بینی‌ای که با آن بو می‌کشید، پوستی که با آن لمس می‌کنید، می‌توانید سپاسگزار باشید. شما می‌توانید برای پاهایی که با آن راه می‌روید یا دست‌هایی که کارهاتان را با آنها انجام می‌دهید یا صدایی که می‌توانید با آن ارتباط برقرار کنید سپاسگزار باشید. برای سیستم ایمنی بدن‌تان که شما را سالم می‌دارد و تمام ارگان‌های بدن‌تان که شما را زنده نگه می‌دارند می‌توانید سپاسگزار باشید. همچنین برای شکوه و عظمت ذهن و اندیشه‌ی انسانی‌تان که هیچ تکنولوژی کامپیوتری نمی‌تواند رقیب آن باشد، باید قدرشناس و سپاسگزار باشید.

در اینجا لیستی ارائه شده است از موضوع‌هایی که شما را به یاد زمینه‌های اصلی‌ای می‌اندازد که در آنها موهبت نصیب‌تان شده است و می‌توان برای آن قدرشناس بود. شما می‌توانید هر موضوعی را که می‌خواهید براساس ترتیب اهمیت‌شان برای خودتان، به لیست اضافه کنید.

موضوعات قدرشناسی

سلامت و جسم

کار و موفقیت



پول

روابط با دیگران

شور و هیجان

شادی

عشق

زندگی

طبیعت: سیاره‌ی زمین، هوا، آب، خورشید

اشیاء مادی و خدمات

هر موضوع دیگری که به نظرتان می‌رسد.

به یقین بعد از هر بار شمارش موهبت‌های خود، به شدت احساس بهتری به شما دست خواهد داد.

البته میزان بهتر بودن آن به چگونگی سپاسگزاری شما بستگی دارد. هرچه نیروی احساس

سپاسگزاری بیشتری داشته باشید، روند دیگرگونی زندگی‌تان شتاب و شدت بیشتری می‌گیرد.

بعضی روزها شما احساس شادی بیشتری دارید و بعضی روزها دیرتر به این احساس دست

می‌یابید. ولی همین که هر روز موهبت‌های خود را می‌شمارید متوجه تفاوت‌های بیشتری

در خصوص احساس‌تان به زندگی خواهید شد و درمی‌یابید که شکرگزاری‌تان بیشتر خواهد شد.

یادآوری

حتماً تمرین روز بعد را امروز بخوانید چراکه قرار است کار ویژه‌ای را پیش از تمرین فردا انجام

دهید.

تمرین شماره ۱:

موهبت‌های خود را بشمارید

۱- ابتدا لیستی از ده موهبتی را که نصیب‌تان شده بنویسید.

۲- بنویسید چرا برای هر کدام از این مواهب احساس شکرگزاری می‌کنید.

۳- به عقب برگردید و لیست‌تان را بخوانید، وقتی به پایان هر مورد رسیدید، کلمه‌ی سپاسگزارم را

سه بار بگویید (سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم) و قدرشناسی را برای آن موهبت تا آنجاکه

می‌توانید احساس کنید.

۴- سه گام نخست را در ۲۷ روز آینده نیز تکرار کنید.

۵- تمرین فردا را امروز بخوانید.



روز دوم:

فکر سازنده

به دقت به موهبت‌هایی اندیشه کن که در حال حاضر داری و هر فردی هم مقدار بسیار زیادی از آنها را دارد و هرگز درباره‌ی بدشانسی‌هایی میندیش که در زندگی همه کس یافت می‌شود.  
چارلز دیکنز (۱۸۱۲-۱۸۷۰) - نویسنده

در ابتدای کار با این تمرین‌ها باید چند روز اول را به صورت پشت سر هم برای بدل شدن قدرشناسی به یک عادت تمرکز کنید. هر چیزی که شما را نسبت به قدرشناس بودن تشویق و ترغیب می‌کند، به شما یاری می‌دهد تا زندگی‌تان را به طلا تبدیل کنید و این به درستی همان چیزی است که این تمرین شما را برای آن آماده می‌کند.

لی براور، تمرین قدرشناسی را در فیلم و کتاب راز ارایه کرده است. آنجاکه او درباره‌ی آن پسر مُردنی می‌گوید که پدرش از نیروی قدرشناسی و شکرگزاری برای بهبودی پسرش استفاده کرد و پسر سلامتی خود را بازیافت. از آن موقع تمرین قدرشناسی برای بسیاری به عنوان عامل موفقیت به حساب آمده که از آن برای دستیابی به پول و شفا و شادمانی استفاده کرده‌اند.

ابتدا یکی از موفقیت‌های خود را به یاد آورید و راهکارهای رسیدن به آن را در ذهن‌تان مرور کنید و از این که به آن دست یافته‌اید، شکر خداوند را به جای آورید و سپاسگزار باشید.

سپس هدف دیگری را در ذهن خود متمرکز کنید و به بررسی راهکارهای دستیابی به آن بپردازید.

امشب وقتی برای خوابیدن به بستر می‌روید، افکارتان را متمرکز کنید آنگاه به مرور تمام اتفاق‌های خوشایندی که در طول آن روز برای‌تان رخ داده بپردازید. به مرور کلمه‌ی سپاسگزارم را به یادآورید. سپس چشم‌هاتان را ببندید و بخوابید. کار تمام است!

در ۲۶ شب آینده نیز این کار را تکرار کنید. پیش از به خواب رفتن، به اتفاق‌های خوشایندی که در طول روز برای شما رخ داده بیندیشید و بهترین اتفاقی را که برای شما افتاده برگزینید. در حالی که افکارتان را متمرکز کرده‌اید، تا آنجاکه می‌توانید قدرشناس باشید و بعد کلمه‌ی سپاسگزارم را بر زبان بیاورید.



این تمرین ساده به نظر می‌رسد ولی در حین اجرای آن، درمی‌یابید که اتفاق‌های خوشایندی در زندگی شما رخ می‌دهد.

هنگامی که در جستجوی بهترین چیزی هستید که برای‌تان اتفاق افتاده، تمام رخداد‌های خوشایندی را که آن روز برای‌تان پیش آمده مرور کنید و در روند فرایند جستجو و انتخاب بهترین رویداد روزانه، قدرشناس آنها خواهید شد. به این صورت شما هر شب درحالی که احساس شاکر بودن دارید می‌خوابید و برمی‌خیزید.

شمارش مواهب‌تان یکی از تمرین‌هایی است که این اطمینان خاطر را به شما می‌بخشد تا روزتان را با شکرگزاری آغاز کنید و با شکرگزاری به پایان برسانید. در حقیقت آنها به قدری توانمند هستند که زندگی شما را در چند ماه تغییر می‌دهند. اما این کتاب بر آن است که زندگی‌تان را در اثر وفور شکرگزاری و تمرین‌های آن هرچه سریع‌تر دیگرگون کنید. زیرا شکرگزاری مانند یک آهن‌رباست و چیزهای بیشتری را برای شکرگزار بودن جذب می‌کند. تمرکز بر قدرشناسی در مدت ۲۸ روز باعث تمرکز و افزایش نیروی شکرگزاری می‌شود. هنگامی که شما به قدرت جاذب شکرگزاری مجهز هستید، هر چیزی را که دوست دارید و می‌خواهید مانند آهن‌ربا به سمت خود جذب خواهید کرد!

یادآوری

تمرین فردا را امروز بخوانید چراکه لازم است پیش از آغاز تمرین فردا چند عکس گردآورید.

تمرین شماره ۲

فکر سازنده

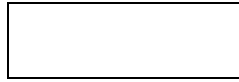
۱- گام‌های یک تا سه را در تمرین شماره‌ی یک تکرار کنید. موهبت‌های خود را بشمارید. لیستی بنویسید از ده موهبتی که به شما ارزانی شده و در پایان هر مورد سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید حس سپاسگزاری داشته باشید.

۲- امشب پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و به بهترین اتفاقی بیندیشید که در طول این روز برای‌تان رخ داده است.

۴- در قبال بهترین اتفاقی که آن روز برای شما افتاده است کلمه‌ی سپاسگزارم را بیان کنید.

۵- این تمرین را در ۲۶ شب آینده نیز تکرار کنید.

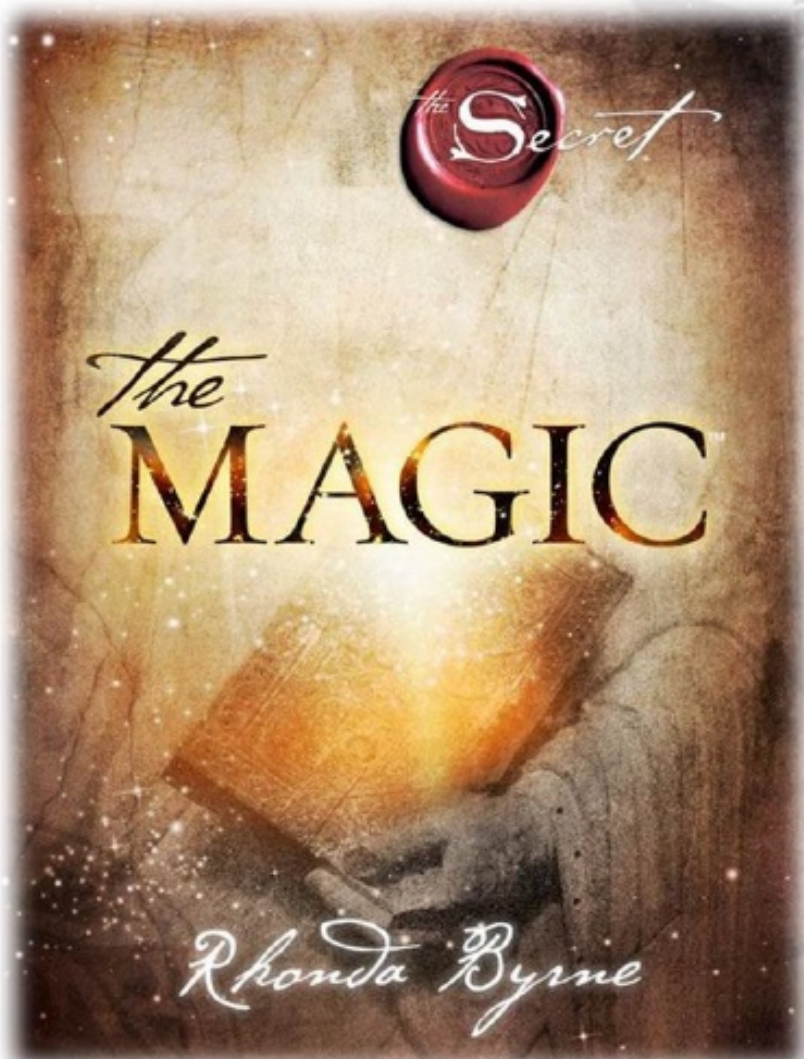
۶- تمرین فردا را امروز بخوانید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت سوم





## روز سوم : روابط صمیمانه

فرض کنید که اگر شما تنها انسان روی زمین بودید، تمایلی به انجام هیچ کاری نداشتید. چه لذتی داشت که انسان نقاشی‌ای بکشد که هیچ‌کس آن را نمی‌بیند؟ چه فایده‌ای دارد که شخصی یک قطعه موسیقی بسازد که کسی آن را نمی‌شنود. چه سودی خواهد داشت که کسی دست به اختراع چیزی بزند که برای کسی قابل استفاده نیست؟ چه فایده دارد که از جایی به جای دیگر برویم زیرا هر جا که برویم مانند همان جایی است که در آنیم. در این صورت هیچ شادی و سروری در زندگی نخواهد بود.

این ارتباط و تجربه‌ی شما در کنار دیگران است که به زندگی‌تان زیبایی، معنی و هدف می‌بخشد. به این خاطر ارتباطاتان بیش از هر چیزی بر زندگی شما تأثیرگذار است. برای آنکه زندگی رؤیایی‌تان را داشته باشید، باید بدانید که ارتباط‌های شما چگونه بر روند زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد و چگونه مهم‌ترین کانال‌هایی به شمار می‌آیند که از طریق شکرگزاری می‌توانند زندگی شما را به صورت عجیبی تغییر دهند و دیگرگون کنند.

اکنون علم، هوش حکیمان بزرگ دوران گذشته را تأیید می‌کند؛ مطالعات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که شکرگزاری را تمرین می‌کنند ارتباط‌های نزدیک‌تری دارند و بیشتر با خانواده و دوستان در ارتباط هستند و دیگران نسبت به آنها اشتیاق بیشتری نشان می‌دهند. براساس آمار به دست آمده از پژوهش‌ها، به ازای هریک شکایت و نارضایتی از دیگران که در ذهن پدید آید یا زبانی ابراز شود، ده موهبت یا نکته‌ی مثبت وجود دارد. اگر در برابر هر نارضایتی یا شکایت کمتر از ده نقطه‌ی مثبت وجود داشته باشد، آن رابطه با شکست مواجه می‌شود یا اگر رابطه ازدواج باشد به طلاق و جدایی می‌انجامد.

سپاسگزار بودن باعث شکل‌گیری روابط می‌شود. هنگامی که بار قدرشناسی خود را در روابطتان افزایش می‌دهید، آن‌گاه شما به گونه‌ای باورنکردنی، شادمانی و خوبی‌های بسیاری را از روابطتان نصیب خود می‌کنید. قدرشناسی نسبت به روابطتان تنها ارتباط شما را دیگرگون نمی‌کند بلکه خودتان را نیز تغییر می‌دهد. مهم نیست که اکنون طبیعت و مزاج شما چگونه است، شکرگزاری به



شما صبر و شکیبایی و درک و دلسوزی و مهربانی بیشتری می‌بخشد تا آنجا که خودتان را نخواهید شناخت. ناراحتی‌ها و شکایت‌هایی که شما از روابط خود با دیگران داشتید همه از بین می‌رود زیرا هنگامی که شما به راستی قدرشناس دیگران هستید، آن گاه خواستار هیچ تغییر دیگری نسبت به آن فرد نخواهید بود. شما انتقاد نمی‌کنید، شکوه سر نمی‌دهید، آنها را سرزنش نمی‌کنید، چراکه به شدت نسبت به خوبی‌های آنها قدردان هستید. در حقیقت دیگر آنچه را که باعث آزارتان می‌شد نمی‌بینید.

«می‌توانیم بگوییم که تنها زمانی زنده‌ایم که متوجه گنج‌ها و سرمایه‌هایمان هستیم.»

تورنتون وایلدر (۱۸۹۷ - ۱۹۷۵)

نویسنده و نمایشنامه‌نویس

واژه‌ها بسیار قدرتمند هستند، بنابراین هنگام ابراز شکایت درباره‌ی رفتار دیگران، در حقیقت به زندگی خودتان لطمه می‌زنید. براساس قانون جذب، هرآنچه که شما درخصوص دیگران می‌اندیشید یا می‌گویید، به شما بازمی‌گردد. به همین دلیل است که بزرگان به ما توصیه کرده‌اند که همیشه شکرگزار باشیم. آنها می‌دانند که برای دریافت هر چه بیشتر در زندگی‌تان، باید به خاطر وجود دیگران به همانگونه‌ای که هستند شکرگزار باشید.

چه اتفاقی می‌افتد اگر هر آدم نزدیک‌تان، به شما بگوید: «همین طور که هستی، عاشقات هستم»، چه احساسی خواهید داشت؟

تمرین امروز، سپاسگزار بودن است برای وجود دیگران به همان صورتی که هستند. حتی اگر همه‌ی جوانب روابطتان خوب باشد، با اجرای این تمرین بهتر و بهتر می‌شود. با هر نشانه‌ای که شما برای شکرگزار بودن در دیگران می‌بینید، درمی‌یابید که قدرشناسی، نیروی خارق‌العاده و شگفت‌انگیز خود را به شما ارایه می‌دهد و روابطتان قوی‌تر و راضی‌کننده‌تر و غنی‌تر از هر زمان دیگری خواهد شد.





سه تا از نزدیکترین روابطتان را برگزینید تا به خاطرشان سپاسگزار باشید. ممکن است همسران، پسران یا پدرتان یا دوستتان، مادر بزرگتان، عموتان را انتخاب کنید. می‌توانید هر سه رابطه‌ای را برگزینید که برای شما مهم‌تر است، توجه داشته باشید که لازم است عکسی از آن شخص داشته باشید. این عکس می‌تواند تکی از شخص موردنظر یا عکس شما در کنار او باشد.

وقتی سه رابطه‌تان را برگزیدید و عکس‌های مربوطه را گردآوردید، آنگاه آماده‌ی به حرکت درآوردن نیروی قدرشناسی هستید. به آن چیزی بیندیشید که شما در ارتباطتان با هر کدام از این افراد برایش سپاسگزارید. چه چیزهایی است که شما در ارتباط با این افراد دوست دارید؟ بهترین ویژگی‌های این افراد چیست؟ شما می‌توانید برای حوصله، توانایی گوش دادن، قضاوت خوب، هوش، خنده، چشمان و شوخ طبعی یا لبخند یا قلب مهربان آنها حس سپاسگزاری داشته باشید. می‌توانید برای آنچه که در کنار آن فرد از آن لذت می‌برید، سپاسگزار باشید. یا می‌توانید زمانی را به خاطر آورید که او از شما حمایت کرده و به شما اهمیت داده است.

بعد از آن زمانی را به تفکر درباره‌ی آن چیزی پردازید که برای‌شان نسبت به دیگران حس قدرشناسی دارید، آنگاه عکس آنها را مقابل خود بگذارید و با استفاده از یک قلم و دفتر یا با استفاده از کامپیوترتان، پنج چیزی را انتخاب کنید که در ارتباط با این افراد بیشتر برای‌شان سپاسگزارید. در حالی که به عکس آن فرد می‌نگرید یک بار دیگر لیستتان را بازخوانی کنید و پس از هر بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید. لیستتان را براساس نام آن افراد بنویسید و بعد بنویسید برای چه سپاسگزارید.

— از تو سپاسگزارم، به خاطر — .

برای مثال (جان از تو سپاسگزارم، برای آنکه همیشه مرا می‌خندانی) یا (از تو سپاسگزارم مادر، برای آنکه در دوران دانشجویی از من حمایت کردی)



وقتی لیست خود را برای هر سه نفر به اتمام رساندید، این تمرین را ادامه دهید، لیست و عکس‌ها را جایی بگذارید که بیشتر وقت‌ها آنها را می‌بینید. هر وقت که عکس‌ها را دیدید از آن شخص با بر زبان آوردن کلمه‌ی سپاسگزارم تشکر کنید. برای مثال بگویید:

ازت سپاسگزارم، هایللی.

اگر در حال جابجایی هستید، عکس را توی کیف یا جیب‌تان بگذارید و سعی کنید که سه بار در روز به همان ترتیب گفته شده، از آنها تشکر کنید. حال می‌دانید که چگونه با نیروی سپاسگزاری، روابطتان را به رابطه‌ای صمیمانه تبدیل کنید. هرچند این کار جزء تمرین‌های این کتاب نیست، ولی شما با تکرار هر روزی این تمرین‌ها، می‌توانید روابط خود را به روابطی گرم تبدیل کنید. شما می‌توانید این تمرین را برای یک رابطه چند بار تکرار کنید. هر چقدر که برای چیزهای خوبی که در رابطه‌تان کشف می‌کنید سپاسگزارتر باشید، روابط به گونه‌ای معجزه وار تغییر می‌کند.

تمرین شماره ۳

روابط صمیمانه

۱- گام‌های یک تا سه از تمرین شماره‌ی یک را تکرار کنید، موهبت‌هاتان را بشمارید، بنویسید که چرا شکرگزاری. هریک از موارد نوشته شده را در لیست بخوانید و در پایان هر موهبت، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجاکه می‌توانید حس سپاسگزاری داشته باشید.

۲- سه تا از نزدیکترین ارتباطاتان را برگزینید و عکس فرد مورد نظرتان را جمع آوری کنید.

۳- همانگونه که عکس را پیش‌رو گذاشته‌اید، پنج چیزی را که به خاطرشان از آن فرد سپاسگزاری در دفتر یا کامپیوتر خود بنویسید.

۴- هر جمله را با کلمه‌ی سپاسگزارم شروع کنید و هر بار نام فرد موردنظر و آنچه راکه به خاطرش سپاسگزاری به طور خاص بر زبان آورید.

۵- این سه عکس را به همراه خودداشته باشید و در جایی بگذاریدشان که اغلب بتوانید آنها را ببینید. دست کم سه بار به هر عکس نگاه کنید و با صاحب تصویر حرف بزنید و با گفتن کلمه‌ی



سپاسگزارم و بیان نام آن شخص از او سپاسگزاری کنید. برای مثال بگویید، ازت سپاسگزارم هایللی.

۶- پیش از آن که به خواب بروید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین رخدادهای امروزتان بگویید.

روز چهارم : سلامتی، هدیه‌ی زندگی

سلامتی بزرگترین ثروت است.

ویرژیل، شاعر روم باستان (۱۹-۷۰ پیش از میلاد)

سلامتی گرانبهاترین موهبت در زندگی انسان‌هاست و همواره سلامتی خود را بیش از هر چیز دیگری مهیا و تضمین شده می‌دانیم. برای بسیاری از ما، سلامتی‌مان تنها زمانی مهم است که آن را از دست می‌دهیم. آنگاه به این واقعیت پی می‌بریم که بدون سلامتی، هیچ چیز نداریم.

یک ضرب‌المثل ایتالیایی هست که حقیقت را درباره‌ی سلامتی ما می‌گوید: «کسی که از سلامتی‌اش لذت می‌برد، ثروتمند است. حتی اگر خودش آن را نداند.» در حالی که ما به ندرت به تندرستی خود می‌اندیشیم و درستی این جمله را در نمی‌یابیم مگر آنکه به بیماری هرچند کمی مثل سرماخوردگی، یا آنفولانزا دچار شویم و در بستر بیفتیم. هنگامی که بیمار می‌شویم هیچ چیز جز بازیابی سلامت برای‌مان مهم نیست.



سلامتی هدیه‌ی زندگی‌ست؛ این چیزی است که به شما داده شده و هر روز به شما داده خواهد شد. علاوه بر هر کاری که برای سلامتی خود انجام می‌دهیم، باید برای داشتن چنین موهبتی شکرگزار باشیم، تا سلامتی بیشتری به دست آوریم.

به یاد داشته باشید:

«هرکس که برای سلامتی‌اش سپاسگزار باشد به او بیشتر داده خواهد شد و هرکس برای سلامتی‌اش سپاسگزار نباشد، سلامتی‌اش از وی بازپس گرفته می‌شود.»

شاید افرادی را بشناسید که شیوه‌ی سلامتی را در زندگی برگزیده‌اند ولی با این حال سلامتی خود را از دست داده‌اند. شکرگزار بودن در مقابل سلامتی‌یی که دریافت می‌کنید بسیار شورانگیز است. وقتی برای سلامتی خود شکرگزاری می‌کنید، شما نه تنها در حفظ سلامتی کنونی‌تان می‌کوشید بلکه در همان حال نیروی قدرشناسی را به کار می‌اندازید تا جریان سلامت را به سوی شما هدایت کند. همچنین در خواهید یافت که وضع سلامتی‌تان نیز بهتر می‌شود. دردهای کوچک، خال‌ها و لکه‌های پوستی، به صورتی باورنکردنی ناپدید می‌شوند و درمی‌یابید که انرژی و شادی و سرحالی و سرزندگی‌تان به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد.

آنگونه که در تمرین بعدی خواهید دید، با تمرین روزانه‌ی قدرشناسی برای سلامتی‌تان، نور چشم‌تان بیشتر می‌شود، شنوایی و تمام احساسات و کارکرد تمامی اعضای بدن‌تان بهتر خواهد شد و همه‌ی این‌ها به گونه‌ای غیرمترقبه به سراغ‌تان می‌آید.

سپاسگزاری، نوعی واکسن ضد زهرابه‌ها و ضد عفونت است.

جان هنری جووت (۱۹۲۳ - ۱۸۶۴)

کشیش و نویسنده



میزان شکرگزاری شما به خاطر سلامتی، مشخص کننده میزان بهبودی است که در سلامتی‌تان به صورت افزایش یافته‌ای دیده خواهد شد و به همان میزان که قدرشناس سلامتی‌تان نباشید، به همان میزان سلامتی خود را از دست می‌دهید. زندگی‌کردن با کاهش سلامتی یعنی آنکه یارایی، انرژی و توان، سیستم ایمنی و تمام ساختارهای دیگر بدن و ذهن‌تان کاهش می‌شود.

قدرشناس سلامتی بودن به شما یاری می‌دهد تا به خاطر شکرگزار بودن سلامت بیشتری دریافت کنید و در عین حال، فشار و نگرانی را از بدن و روان‌تان می‌زداید. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که فشار و تنش‌های جسمی و روانی عامل اساسی بسیاری از بیماری‌هاست. همچنین نشان می‌دهد که افراد قدرشناس سریع‌تر شفا می‌یابند و به تقریب ۷ سال بیشتر زندگی می‌کنند.

میزان سلامتی فعلی‌تان مشخص کننده میزان شکرگزاری شما بوده است. اگر احساس سنگینی می‌کنید و در زندگی‌تان باید زحمت و مرارت زیادی متحمل شوید و یا اینکه احساس جوانتر بودن از سن خود را ندارید، آن‌گاه زندگی شما با سلامتی کم درگذر است. یکی از مهمترین عوامل از دست دادن این احساس قدرت، به خاطر نبود شکرگزاری است. تمامی این‌ها باید تغییر یابد و این با استفاده از نیروی قدرشناسی میسر خواهد شد!

تمرین‌های این بخش، با خواندن پاراگراف‌هایی درباره‌ی سلامتی بدن‌تان شروع می‌شود که در ادامه می‌آید. وقتی جمله‌هایی را که به صورت سیاه در متن نوشته شده درباره‌ی هر یک از اعضای بدن‌تان خواندید، چشمان‌تان را ببندید و این جمله‌ی نوشته شده به صورت سیاه را در ذهن‌تان تکرار کنید و تا آنجا که می‌توانید در ارتباط با آن عضو از بدن‌تان سپاسگزار باشید.

به یاد داشته باشید که وقتی به علت قدرشناسی‌تان فکر می‌کنید، آن‌گاه قدرشناسی را شدیدتر احساس خواهید کرد و هرچه احساس‌تان عمیق‌تر باشد آن‌گاه، نتایج جالب آن را سریع‌تر و بیشتر در سلامت‌تان خواهید دید.



به ران‌ها و پاهای خود بیندیشید. آنها وسیله‌ی اصلی جابجایی در زندگی شما هستند. به تمام کارهایی فکر کنید که با پاهاتان انجام می‌دهید: حفظ تعادل، نشستن، برخاستن و ایستادن، رفتن به حمام، رفتن به آشپزخانه برای نوشیدن آب و رفتن به سوی اتومبیل‌تان. پاهای شما را به سوی مغازه‌ها، به خیابان‌ها، به فرودگاه و به سوی ساحل می‌برند. توانایی راه رفتن، به ما آزادی لذت بردن را از زندگی می‌دهد. پس بگویید: به خاطر پاهایم سپاسگزارم و به راستی از پاهاتان سپاسگزار باشید.

به بازوها و دست‌هاتان فکر کنید و اینکه در طول روز چندچیز را برمی‌دارید و توی دست‌تان نگه می‌دارید. دست‌ها مهم‌ترین وسیله‌ی شما در زندگی هستند و آنها در هر روز و بی‌وقفه مورد استفاده قرار می‌گیرند. دست‌ها این امکان را به شما می‌دهند که بنویسید، غذا بخورید، یک تلفن یا کامپیوتر را بگیرید، لباس بپوشید، به حمام بروید، اشیاء را بردارید و نگاه‌شان دارید و با آنها کارهای مختلف انجام بدهید. بدون استفاده از دست شما به دیگران وابسته می‌شوید بنابراین به خاطر دست‌ها، بازوها و انگشتان‌تان سپاسگزار باشید.

به حواس شگفت‌انگیزتان بیندیشید، حس چشایی به شما کمک می‌کند که در طول روز از خوردن و نوشیدن لذت ببرید. شما تجربه‌ی از دست دادن این حس را هنگام سرما خوردگی یا بیماری دارید، در چنین حالتی لذت حاصل از خوردن و نوشیدن بر شما حرام می‌شود. چون دیگر چشیدن مزه‌ی غذاها و نوشیدنی‌ها برای‌تان میسر نیست. پس برای داشتن این حس چشایی شگفت‌انگیز کلمه‌ی سپاسگزارم را بر زبان بیاورید.

حس بویایی خود را در نظر بگیرید، این حس به شما کمک می‌کند تا شمیم خوش زندگی را حس و تجربه کنید: بوی گل‌ها، عطرها و ادکلن‌ها، شام در حال پختن، آتش شعله‌ور در یک شب زمستانی، هوا در یک روز تابستانی، بوی چمن اصلاح شده و بوی زمین باران خورده. پس به خاطر حس بویایی خارق‌العاده‌تان بگویید: سپاسگزارم.



اگر حس لامسه نداشتید، هیچ وقت گرم را از سرد تشخیص نمی دادید، نرم را از تیز، یا سخت را از ظریف. شما هیچ گاه نمی توانستید اشیا را حس کنید و یا به صورت فیزیکی عشق را ابراز و یا دریافت کنید. حس لامسه به شما اجازه می دهد تا کسانی را که دوست شان می دارید در آغوش بگیرید و حس لمس دست دیگران یک حس ارزشمند در زندگی است. بنابراین برای حس لامسه‌ی ارزشمندتان بگویید سپاسگزارم.

به چشمان معجزه آساتان فکر کنید، که به شما اجازه می دهد تا چهره‌ی افرادی را ببینید که دوست شان دارید، کتاب و روزنامه و ایمیل بخوانید و به تماشای تلویزیون بنشینید و از دیدن مناظر زیبای طبیعت لذت ببرید و راهتان را در زندگی ببینید. برای مدت یک ساعت چشم‌بندی را روی چشمانتان ببندید و سعی کنید کارهایی را انجام دهید که به طور معمول انجام می دادید، در این حالت شما قدر چشمانتان را خواهید دانست. پس به خاطر چشمانتان که به شما توانایی دیدن می بخشند، بگویید: سپاسگزارم.

به گوش هاتان بیندیشید، که به شما این توانایی را می بخشند تا صدای خودتان و یا دیگران را بشنوید و به این ترتیب شما می توانید با دیگران حرف بزنید. بدون گوش و حس شنوایی، شما نمی توانید از تلفن استفاده کنید و یا به موسیقی، رادیو و صدای عزیزان گوش دهید. حتی نمی توانید به هیچ صدایی در محیط اطرافتان گوش بسپارید. به خاطر گوش هاتان بگویید سپاسگزارم.

اما معجزه وارتر از هر حس یا سیستم، یا اندامی در بدن، قلبتان است. قلبتان زندگی هر ارگان دیگری را در بدن کنترل می کند و زندگی را در هر اندامی از بدنتان به جریان می اندازد. پس بگویید قلب سالم و قدرتمندم، از تو سپاسگزارم.

سپس، یک کارت یا کاغذ بردارید، و روی آن با حروف درشت بنویسید:

هدیه‌ی سلامتی مرا زنده نگه داشته است.



کارت را امروز با خودتان نگه دارید و جایی بگذاریدش که مطمئن باشید آن را می‌بینید. اگر میز کار دارید، آن را درست پیش روی خود قرار دهید. اگر راننده هستید آن را توی ماشین یا تریلی‌تان بگذارید که بتوانید همواره آن را ببینید، اگر بیشتر وقت‌ها در خانه هستید، آن را در محلی یا جایی بگذارید که وقتی برای شستن دستانتان می‌روید ببینیدش یا آن را در نزدیکی تلفن‌تان بگذارید. به هر حال آن را در محلی قرار دهید که همیشه یادداشت‌هاتان را آنجا می‌گذارید.

امروز، در دست کم چهار موقعیت متفاوت، وقتی نوشته را می‌بینید آن را به آرامی بخوانید و تا آنجا که می‌توانید برای هدیه‌ی سلامتی‌تان قدرشناس باشید.

قدرشناس بودن به خاطر سلامتی حال حاضران برای حفظ آن بسیار واجب است، همچنین این اطمینان خاطر را به شما می‌بخشد که روند بهبود در سلامتی با افزایش انرژی و میل و رغبت شما به زندگی ادامه می‌یابد.

اگر شکرگزاری به همراه مراقبت‌های پزشکی معمولی باشد شاهد انقلابی در سلامتی خواهیم بود و این بهبود به مانند معجزه‌ای است که ما پیشتر هرگز ندیده‌ایم.

تمرین شماره ۴

سلامتی، هدیه‌ی زندگی

۱- گام‌های یک تا سه از تمرین شماره‌ی یک را تکرار کنید، موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی بنویسید از ده موهبتی که دارید و بعد از خواندن هر کدام از این موهبت‌ها علت قدرشناسی‌تان را نسبت به آن بنویسید و بعد لیست را بازخوانی کنید و برای هر موهبت سه بار بگویید سپاسگزارم و احساس قدرشناسی داشته باشید.

۲- روی یک تکه کاغذ یا کارت، جمله‌ی زیر را با خط درشت بنویسید:

هدیه‌ی سلامتی مرا زنده نگه داشته است.

۳- کارت یا کاغذتان را در جایی بگذارید که امروز بتوانید در ساعت‌های مختلف آن را ببینید.





۴- در دست کم چهار موقعیت متفاوت، جمله را به آرامی و آرامش بخوانید و تا آنجاکه می‌توانید برای هدیه‌ی ارزشمند سلامتی‌تان احساس قدرشناسی داشته باشید.

۵- امشب، پیش از به خواب رفتن، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در طول روز برای‌تان رخ داده بگویید.

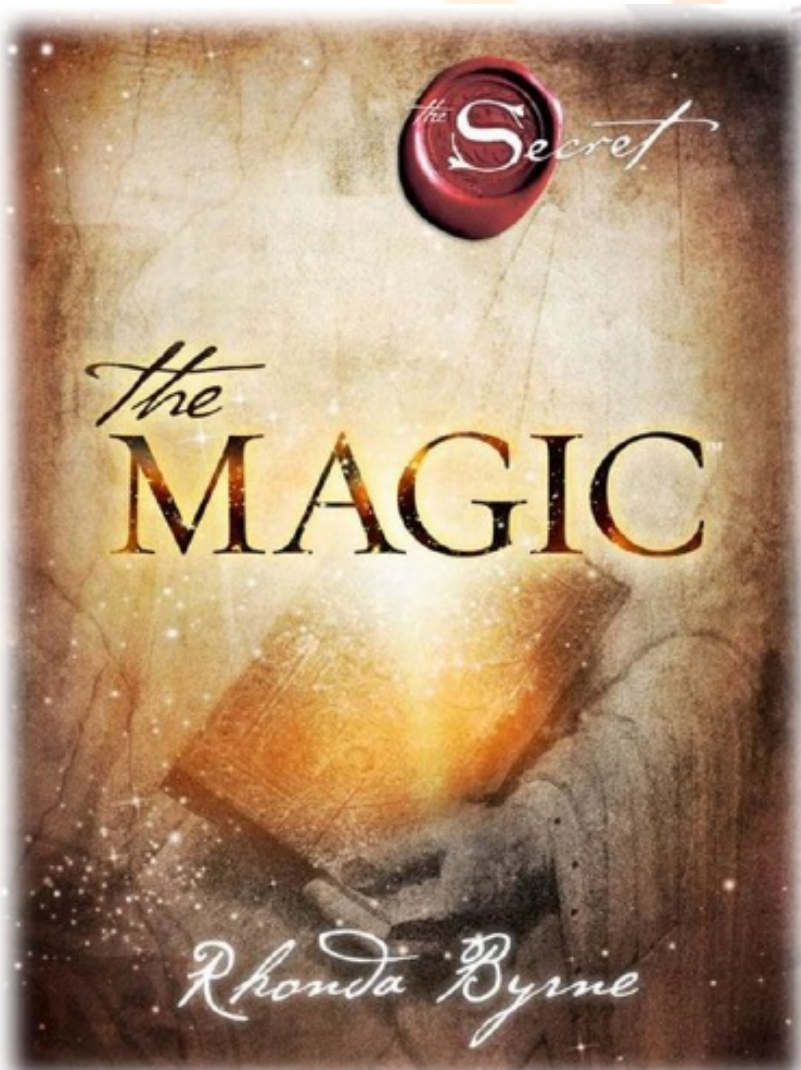




کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت چهارم





روز پنجم :

ثروت، پاداش شکرگزاری

شکرگزاری ثروت است و شکایت، فقر.

کریستین ساینس هیمنال

اگر در زندگی شما کمبود پول وجود دارد، دقت کنید که نگرانی و حسادت، رشک و ناامیدی، دلسردی، شک و ترس درباره پول، هیچ‌گاه برای شما پول بیشتر نمی‌آورد زیرا این احساسات از کمبود حس قدرشناسی برای پولی ناشی می‌شود که اکنون دارید. شکایت کردن راجع به پول، بحث کردن درباره پول، سرخورده شدن در ارتباط با پول، نق زدن درباره قیمت چیزی نشانه‌های شکرگزاری نیست، بنابراین وضعیت پولی در زندگی شما نه تنها بهتر نخواهد شد، بلکه بدتر هم می‌شود.

فرقی نمی‌کند که موقعیت فعلی شما چه باشد، اندیشیدن به اینکه شما پول کافی ندارید، در واقع نتیجه نبود قدرشناسی نسبت به پولی است که در حال حاضر دارید. شما می‌بایست موقعیت فعلی خود را فراموش کنید و در عوض نسبت به پولی که الان دارید احساس شادی و شادمانی داشته باشید. بدین صورت پول شما به صورت، خارق‌العاده‌ای افزایش خواهد یافت.

«هر کس برای پولی که به او داده شده است احساس شکرگزاری داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد. هر کس که شکرگزار پولی نباشد که اکنون به او داده شده است، آنچه را که امروز دارد و پیش‌تر به او داده شده نیز از او باز پس گرفته خواهد شد.»



شکرگزاری آن هم زمانی که پول کمی دارید، برای برخی افراد احساس چالش برانگیزی است، ولی هنگامی که متوجه شوید تا زمانی که شکرگزار نباشید، هیچ تغییری پدید نمی‌آید، به شکرگزار بودن متقاعد خواهید شد.

برای افراد زیادی، پول مسئله‌ای فریبنده است. به ویژه وقتی که پول کافی ندارند، بنابراین، دو گام برای رسیدن به پول مورد نیاز وجود دارد. بسیار مهم است که شما تمرین را با دقت در ابتدای روز مطالعه کنید، چراکه می‌باید تمرین پول را در طول روز اجرا کرد.

چند لحظه بنشینید و به دوران کودکی خود ببینید، در آن دوران شما پولی نداشتید. هر چیزی را به یاد می‌آورید که پول آن برای شما پرداخت شده بود، با تمام وجودتان احساس شکرگزاری کنید کلمه سپاسگزارم را بر زبان بیاورید.

- آیا همیشه غذای کافی برای خوردن داشتید؟

- آیا در خانه زندگی می‌کردید؟

- آیا طی چند سال تحت تعلیم و تربیت بودید؟

- هر روز چگونه به مدرسه می‌رفتید؟ کتاب‌های مدرسه را داشتید؟ تغذیه مناسب داشتید؟ آیا چیزهای لازم را برای تحصیل داشتید؟

- آیا در دوران کودکی به تعطیلات می‌رفتید؟

- جذاب‌ترین هدیه تولدی که در دوران کودکی گرفتید چه چیزی بود؟

- آیا دوچرخه، اسباب بازی یا حیوانات خانگی داشتید؟

- آیا وقتی که به سرعت در حال رشد بودید در تمام مراحل رشد، لباس مناسب داشتید؟

- آیا به سینما می‌رفتید؟ ورزش می‌کردید؟ آیا می‌توانستید سرگرمی‌هاتان را دنبال کنید؟

- آیا به هنگام بیماری، به دکتر می‌رفتید و می‌توانستید داروهایتان را تهیه کنید؟

- آیا به دندانپزشکی می‌رفتید؟



- آیا اشیاء مورد نیاز روزانه‌تان را مثل مسواک، خمیردندان، صابون، یا شامپو داشتید؟

- آیا با ماشین به مسافرت می‌رفتید؟

- آیا تلویزیون تماشا می‌کردید؟ می‌توانستید تلفن بزنید؟ می‌توانستید چراغ و لوازم برقی داشته باشید یا آب مصرف کنید؟

تمام این لوازم مستلزم صرف هزینه است و شما بسیاری از آن‌ها را داشتید، بی آنکه پولی بپردازید! وقتی به خاطرات کودکی یا نوجوانیتان مراجعه می‌کنید، در می‌یابید که چه لوازم و امکانات گران‌قیمتی داشتید. برای هر مورد از این امکانات با تمام وجود شاکر باشید. چرا که وقتی خالصانه نسبت به داشته‌هاتان در گذشته احساس شکر دارید، پول و دارایی شما به صورت معجزه‌آسا افزایش می‌یابد. این افزایش با قانون جهانی تضمین شده است.

در ادامه تمرین، یک قبض یا یک صورت‌حساب کم مبلغ را بردارید و بر روی آن یک یادداشت بگذارید:

برای تمام پولی که در طول زندگی‌ام به من داده شده است، سپاسگزارم.

قبض کم مبلغ را توی کیف پول یا جیب‌تان بگذارید. دست کم یک بار صبح و یک بار بعدازظهر، آن را بیرون بیاورید و در دست‌تان بگیرید. جمله‌هایی را که نوشته‌اید بخوانید و برای پول فراوانی که در زندگی به شما داده شده احساس شکرگزاری بسیاری داشته باشید. هر چقدر این حس شما خالصانه‌تر باشد، تغییرات معجزه‌آسا در مسائل پولی زندگی شما با شتاب به وقوع می‌پیوندد.

شما هیچ‌گاه نخواهید فهمید چه زمانی پولتان افزایش می‌یابد ولی خواهید دید که شرایط به گونه‌ای پیش خواهد رفت که پولتان فزونی می‌گیرد. پولی را به دست خواهید آورد که نخواهید فهمید چگونه به شما می‌رسد، به صورت غیرمنتظره چکی به دست شما می‌رسد، تخفیف شامل حالتان می‌شود، لوازمی به دست‌تان می‌رسد که باید برایشان پول می‌پرداختید.



بعد از امروز، قبض یا صورتحسابتان را در محلی بگذارید که هر روز آن را ببینید و برای پول فراوانی که به شما داده شده، سپاسگزار باشید. هیچ‌گاه فراموش نکنید، هر چه قدر بیشتر به قبضتان نگاه کنید و برای پول زیادی که به شما داده شده سپاسگزار باشید، معجزه بیشتری در زندگی‌تان پدیدار خواهد شد. فراوانی شکر نسبت به پول، پول فراوانی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

اگر شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که می‌خواهید نسبت به چیزی که به پول مربوط است اعتراض کنید، چه اعتراض زبانی باشد یا اعتراض فکری، آن‌گاه از خودتان بپرسید: آیا می‌خواهم و آمادگی آن را دارم که هزینه این اعتراض را هم بپردازم؟ چرا که همین یک اعتراض جریان پولی را کند یا متوقف می‌کند.

از امروز به بعد، به خودتان قول دهید که هرگاه پولی به دستتان می‌رسد، حتی اگر حقوق و در ازای کارتان باشد یا تخفیف یا بازپرداخت پول یا چیزی که کسی به شما می‌دهد و بابتش پولی خرج شده، احساس شکرگزاری داشته باشید. هر کدام از این موارد یعنی که شما پولی دریافت کرده‌اید، هر کدام از این موارد به شما این فرصت را می‌دهد که نیروی شکرگزاری را برای افزایش پولتان به کار گیرید و بیشتر برای پولی که دریافت می‌کنید سپاسگزار شوید.

تمرین شماره ۵

ثروت، پاداش شکرگزاری

۱- گام‌های یک تا سه را از تمرین شماره یک تکرار کنید، موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی بنویسید از ده موهبتی که دارید و پس از خواندن هر کدام از این موهبت‌ها علت قدرشناسیتان را نسبت به آن بنویسید، سپس لیست را بازخوانی کنید و برای هر موهبت سه بار بگویید سپاسگزارم و احساس قدرشناسی داشته باشید.

۲- بنشینید و چند دقیقه به دوران کودکی‌تان فکر کنید و به آن چیزهایی بیندیشید که در آن دوران برای شما بدون پرداخت هزینه مهیا شده بود.



۳- وقتی یک خاطره را به یاد می‌آورید که در آن پولی برای شما خرج شده است، واژه سپاسگزارم را از صمیم قلب بگویید.

۴- یک قبض کم مبلغ را بردارید و روی آن یک یادداشت بچسبانید که در آن یادداشت با حروف بزرگ نوشته‌اید: برای پولی که در تمام زندگی به من داده شده است، سپاسگزارم!

۵- امروز قبضتان را با خودتان حمل کنید، و دست کم یک بار صبح و یک بار بعد از ظهر، یا به هر تعداد بار که می‌خواهید، قبضتان را در دست بگیرید و آن را بخوانید و به شدت برای پول فراوانی که به شما داده شده است، احساس شکر و سپاسگزاری کنید.

۶- از امروز به بعد قبضتان را در جایی پیش چشم بگذارید که هر روز آن را ببینید و پیوسته شکرگزار بودنتان را نسبت به پول زیادی که به شما داده شده، یادآوری کند.

۷- پیش از آنکه به خواب بروید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقاتی که در طول روز برای شما رخ داده بر زبان بیاورید.

روز ششم :

راز پیشرفت کارها

اگر شما هر فعالیتی، هر هنری، هر مهارتی و هر نظم و ترتیبی را که بر آن تسلط دارید تا آنجا که امکان دارد به پیش ببرید و تا مرزهایی به جلو برانیدشان که پیش‌تر به آن نرسیده بودند، آنگاه آنها را به سرزمین معجزه رهنمون شده‌اید.

تام رابین (۱۹۳۶-) نویسنده

چگونه امکان دارد کسی که در فقر مطلق به دنیا آمده، بی‌هیچ چیزی زندگی را شروع کند و با تحصیلات بسیار کمی که دارد، رئیس جمهور یا فرد مشهوری شود یا یک امپراتوری را بناگذارد و به یکی از ثروتمندان جهان بدل شود؟ و چگونه است که دو نفر که کاری را با هم شروع می‌کنند، یکی‌شان به موفقیت‌های بزرگ دست می‌یابد، حال آنکه دیگری به رغم تلاشی که برای دستیابی به



موفقیت به خرج می‌دهد، به نتیجه مهمی دست پیدا نمی‌کند. رابط و حلقه گم شده در دستیابی به موفقیت، قدرشناسی است، چرا که براساس قانون جذب، شما باید برای آنچه که دارید سپاسگزار باشید تا موفقیت را جذب کنید. بنابراین بدون قدرشناسی، داشتن موفقیت دایمی غیرممکن است.

برای دستیابی به موفقیت یا رسیدن به چیزهای خوب در کار یا شغل‌تان مانند فرصت‌ها، ترفیع، پول، ایده‌های درخشان، و تشویق باید برای کار یا شغل‌تان سپاسگزار باشید. شما هرچه قدر قدرشناس باشید، فرصت بیشتری برای قدرشناس بودن، به شما داده خواهد شد. بنابراین برای افزایش هر چیزی در زندگی‌تان باید برای چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید.

هرکسی که برای کارش سپاسگزار باشد، بیشتر به او داده خواهد شد و آن کس که سپاسگزار نباشد، هر آنچه که دارد از او بازپس گرفته خواهد شد.

هنگامی که شما برای کارتان سپاسگزار باشید، به صورت خودکار به کارتان توجه بیشتری خواهید کرد و هنگامی که به کارتان توجه بیشتری نشان می‌دهید، پول و موفقیت بیشتری نصیب شما می‌شود. اگر برای کار خود سپاسگزار نباشید، به صورت خودکار به کارتان توجه کمتری نشان خواهید داد. هنگامی که توجه کمتری به خرج می‌دهید، درآمد کمتری خواهید داشت و در نتیجه در کارتان شاد نخواهید بود و تلاش زیادی نخواهید کرد و کارتان متوقف می‌شود و در نهایت وضع بدتر خواهد شد و کار خود را از دست می‌دهید.

به خاطر داشته باشید آنان که قدرشناس نیستند، هر آنچه که داشته باشند از آنها گرفته خواهد شد.

مقدار قدرشناسی‌یی که به شما عرضه می‌شود دقیقاً متناسب با آن مقدار قدرشناسی‌یی است که شما عرضه می‌دارید. پس در حقیقت خودتان میزان دریافتی‌تان را با میزانی که ارایه می‌دهید، کنترل می‌کنید.





اگر شما بازرگان باشید، ارزش تجارتان براساس شکرگزاری‌تان افزایش یا کاهش می‌یابد. هرچه که نسبت به تجارتان، مشتریان و کارمندان‌تان سپاسگزارتر باشید، تجارتان بیشتر دچار تحول و گسترش می‌شود. زمانی که بازرگانان به جای سپاسگزاری از ادامه کارشان ابراز نگرانی می‌کنند، در کارشان با مشکل روبرو خواهند شد.

اگر شما فرزندان داری و کارتان مراقبت از آنها و مدیریت منزل‌تان است، دنبال دلیلی بگردید تا نسبت به وضعیت زندگی خود شکرگزار باشید. وضعیت فعلی شما یک بار در طول عمرتان اتفاق می‌افتد و هنگامی که برای این موقعیت شکرگزار باشید، حمایت بیشتر و لحظات زیباتر و شادی فزون‌تری در زندگی‌تان به دست خواهید آورد.

شما باید عاشق کارتان باشید، هرچه که باشد و برای رفتن سَر کار اشتیاق نشان دهید. اگر نسبت به کار فعلی خود چنین احساسی نداشته باشید، یا اگر این کار رویایی شما نیست، راه رسیدن به کار موردنظرتان شکرگزاری نسبت به کار فعلی‌تان است.

تصور کنید که شما یک مدیر نامرئی دارید که کارش ثبت افکار و احساسات شما نسبت به کار فعلی‌تان است. فرض کنید که امروز هر جا که می‌روید مدیرتان در حالی که یک کاغذ و قلم هم در دست‌اش دارد، به دنبال‌تان می‌آید. هر بار که شما دلیلی برای سپاسگزار بودن از کارتان پیدا می‌کنید، مدیرتان آن را در دفتر یادداشت ثبت می‌کند. شما باید با پیدا کردن موارد و دلایل بسیار برای سپاسگزاری، مدیرتان را وادارید که در پایان روز نیست بسیار بزرگی از شکرگزاری‌هاتان را به شما ارائه دهد. هرچه نیست بلندتر باشد، مدیرتان می‌تواند نیروی بیشتری را به سوی پول شما، موفقیت کاری، فرصت‌ها، لذت‌ها و احساس رضایت شما جلب بکند.

به تمام چیزهایی بیندیشید که در ذهن خود به خاطر آنها نسبت به کارتان احساس سپاسگزاری دارید. برای شروع، به این حقیقت فکر کنید که شما بیکار نیستید! به این بیندیشید که در حال حاضر چند نفر به دنبال کار می‌گردند و حاضرند برای استخدام شدن دست به هر کاری بزنند. به



ابزارهای صرفه‌جویی در وقت بیندیشید مانند تلفن و چاپگر و کامپیوتر و اینترنت که شما از آنها استفاده می‌کنید. به افرادی فکر کنید که با آنها کار می‌کنید و با آنها رفاقت دارید. به افرادی که کارتان را ساده‌تر می‌کنند مثل منشی‌ها، دستیارها، نظافتچی‌ها ... به لحظاتی بیندیشید که حقوق‌تان را دریافت می‌کنید و به جلوه‌های دل‌انگیز کارتان بیندیشید. مدیر نامری را وادارید تا هر بار که شما برای موردی درباره کارتان احساس سپاسگزاری می‌کنید، مورد را ثبت کند. به این ترتیب که:

من برای — بسیار سپاسگزارم. هر اندازه که مدیرتان احساس شما را عمیق‌تر تشخیص دهد، سریع‌تر باعث راهیابی نیروی مثبت در زندگی شما می‌شود و زندگی‌تان موفقیت‌آمیزتر خواهد شد. ممکن است آن قدر نسبت به وضعیت‌تان در یک روز سپاسگزار شوید که تغییراتی شگرف و سریع متوجه وضعیت کنونی شما شود. اتفاقات خوشایند، به‌گونه تصادفی رخ نمی‌دهد. بی‌تردید نیروی شکرگزاری در کار است. اگر این تمرین به روزی برخورد می‌کند که شما به هر علت سر کار حاضر نیستید، تمرین روز بعد را اجرا کنید و این تمرین را در اولین روزی انجام دهید که سر کارتان بازگشتید.

تمرین شماره ۶

راز پیشرفت کارها

۱- گام‌های یک تا سه از تمرین شماره یک را تکرار کنید، موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی بنویسید از ده موهبتی که دارید و پس از خواندن هر کدام از این موهبت‌ها علت قدرشناسی‌تان را نسبت به آن بنویسید و بعد لیست را بازخوانی کنید و برای هر موهبت سه بار بگویید سپاسگزارم و احساس قدرشناسی داشته باشید.

۲- امروز، زمانی که سر کار هستید، تصور کنید که یک مدیر نامریی دارید که همه جا به دنبال‌تان می‌آید و هر وقت که شما نسبت به چیزی احساس سپاسگزاری کردید، یادداشت برمی‌دارد. تمرین امروزتان این است که تا آنجا که می‌توانید به دنبال چیزهایی باشید که نسبت به آنها احساس سپاسگزاری دارید.

۳- مدیرتان را وادارید تا هر بار که احساس قدرشناسی به شما دست می‌دهد، یادداشتی به این ترتیب بنویسید: من به خاطر — بسیار سپاسگزارم و تا آنجا که می‌توانید احساس شکرگزاری داشته باشید.



۴- پیش از خوابیدن افکارتان را متمرکز کنید و کلمهٔ سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در طول روز برایتان رخ داده بگویید.

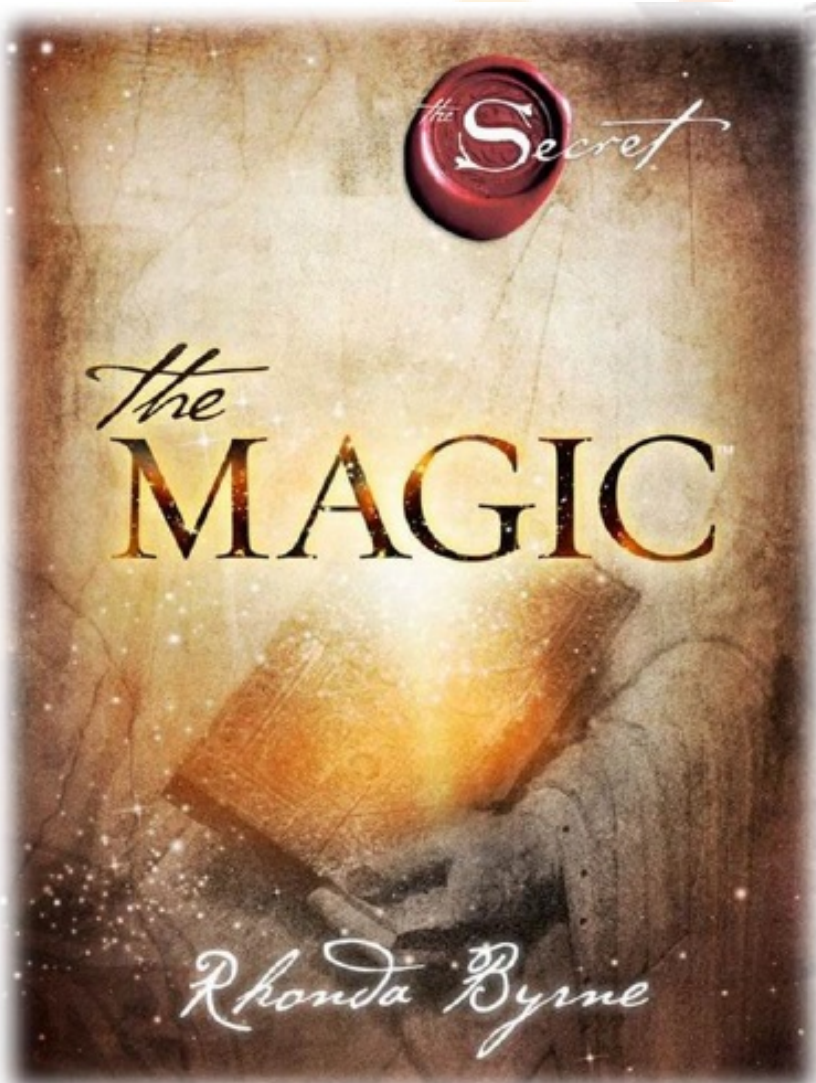




کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت پنجم





روز هفتم :

راه‌های خروج از منفی بودن

یک انسان قدرشناس در تمام حالات سپاسگزار است.

هر موقعیت منفی، خواه یک رابطه پُر دردسر باشد یا نبود سلامت یا مشکل کاری، ناشی از نبود سپاسگزاری به مدت طولانی است. اگر ما برای چیزهایی که در زندگی مان هست شکرگزار نباشیم، به صورت ناخودآگاه وجود آنها را برای همیشه تضمینی خواهیم دانست. همیشه مهیا دانستن چیزها مقدمه رخدادهای منفی است، چرا که در این شرایط ما از وجود آنها شکرگزار نخواهیم بود و کارایی نیروی قدرشناسی را در زندگی مان متوقف می‌کنیم. همانطور که شکرگزار بودن باعث موفقیت‌آمیزتر شدن زندگی ما می‌شود، تضمینی دانستن وجود چیزهای مختلف هم سبب نزول و افت میزان موفقیت در زندگی می‌شود.

آیا برای داشتن سلامتی شکرگزار هستید؟ یا فقط وقتی متوجه سلامتی خود می‌شوید که به درد یا بیماری گرفتار می‌آیید؟ آیا هر روز برای کارتان شکرگزاری می‌کنید یا فقط در زمان اضطرار به فکر آن می‌افتید؟ آیا برای حقوق و درآمد خود شاد هستید یا آن را یک چیز همیشگی و پیش پا افتاده می‌دانید؟ آیا زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود، به خاطر کسانی که دوست‌شان دارید سپاسگزار هستید یا فقط زمانی که مشکلی پیش می‌آید با دیگران درباره آنها صحبت می‌کنید؟ آیا برای اتومبیل‌تان که به خوبی کار می‌کند شکرگزار هستید یا فقط هنگامی که از کار می‌افتد به فکر آن می‌افتید؟

آیا برای زنده بودن‌تان در هر روز سپاسگزار هستید یا زنده بودن خود را یک مسئله پیش پا افتاده می‌دانید؟

تضمینی دانستن چیزها، به شکایت کردن و بروز افکار و سخنان منفی می‌انجامد، بنابراین وقتی شکایت می‌کنید، براساس قانون جذب، شما چیزهای بیشتری برای انتقاد و شکایت کردن در زندگی‌تان خواهید داشت!



اگر نسبت به هوا، ترافیک، رئیس‌تان، همسران، دوستان، غریبه‌ها، ایستادن در صف‌ها، صورت حساب‌ها، اقتصاد، قیمت اجناس، یا سرویس‌های یک شرکت شکایت داشته باشید، شما شکرگزار نیستید و در واقع زندگی رویایی‌تان را با این شکایت‌ها پس می‌زنید و به عقب می‌رانید.

حالا می‌دانید که شکوه و شکایت کردن، کژاندیشی، بر زبان آوردن واژه‌های منفی و تضمینی دانستن وجود چیزهای مختلف از بروز رخدادهای خوب در زندگی شما جلوگیری می‌کند. حالا می‌دانید که وقتی در زندگی‌تان کاری به درستی پیش نمی‌رود، شما به صورت غیر عمدی و ناخواسته به اندازه کافی قدرشناس نبوده‌اید. وقتی به اندازه کافی قدرشناس هستید، انرژی‌های منفی از شما دور می‌شوند. هنگامی که قدرشناس باشید، سرزنش نمی‌کنید و نق نمی‌زنید. وقتی قدرشناس باشید، ناراحت نخواهید بود و احساسات منفی نخواهید داشت و بهترین خبر آن است که اگر اکنون در زندگی خود موقعیت بدی دارید، زیاد طول نخواهد کشید تا با استفاده از نیروی قدرشناسی آن را تغییر دهید. موقعیت‌های منفی همانند دود از شما دور می‌شوند، درست مانند جهش شراره‌های آتش!

ممکن است این کار نخست دشوار به نظر آید، شما باید به دنبال دلایلی برای شکرگزار بودن در موقعیت‌های منفی بگردید، مهم نیست که بدی وضعیت در چه حد و میزان است، شما همواره می‌توانید دلیلی برای قدرشناسی پیدا کنید، به‌ویژه اگر بدانید که قدرشناسی‌تان شما را به شیوه‌ای فوق‌العاده از وضعیت بد می‌رهاند. والت دیزنی، که از راز واقعی زندگی آگاه بود، این مسئله را در فیلم پولیانایا به تصویر کشیده است.

فیلم دیزنی که در سال ۱۹۶۰ ساخته شده، «بازی شادی» را به تصویر کشید که خودم پس از دیدن آن در دوران کودکی بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم. من این بازی را در دوران بچگی و بلوغ بازی می‌کردم. برای این بازی، شما باید تا آنجا که می‌توانید، به دنبال چیزهایی بگردید تا به خاطرشان شاد باشید، به‌ویژه در وضعیت‌های منفی. یافتن دلایلی برای شاد بودن (یا یافتن چیزهایی برای شکرگزاری) در موقعیت منفی باعث ظاهر شدن راه حل می‌شود.



والت دیزنی، قدرت شکرگزاری را در پولیانا به نمایش درآورد، همانطور که هزاران سال پیش فرزندان مشرق زمین چگونگی به کارگیری نیروی معنوی شکرگزاری را توصیه کرده‌اند:

«بگذارید برخیزیم و قدرشناس باشیم، برای آنکه اگر امروز زیاد نیاموخته‌ایم، دست کم اندکی آموخته‌ایم، و اگر اندکی نیاموخته‌ایم، حداقل بیمار نشده‌ایم، و اگر بیمار شده‌ایم، دست کم نمرده‌ایم؛ بنابراین بیایید همگی سپاسگزار باشیم.»

اجازه دهید تا واژه‌های معنوی الهامبخش شما باشد، امروز یکی از شکل‌های زندگی‌تان را در نظر بگیرید که می‌خواهید حل شود و همزمان به ده علت برای شکرگزاری فکر کنید. می‌دانم که شروع این تمرین کمی سخت است، ولی پیشتر راه آن به شما نشان داده شده است. نوشته‌ای را در کامپیوتر یا دفتر سپاسگزاری‌تان ترتیب دهید که ده مورد را دربرگیرد.

برای مثال ممکن است مشکل‌تان این باشد که کار ندارید، و به‌رغم تلاش بسیارتان برای پیدا کردن کار هنوز بیکار هستید. برای آنکه شرایط را به صورت مناسب تغییر دهید، باید یک تمرین متمرکز شکرگزاری را برای این موقعیت اجرا کنید، در اینجا چند نمونه برای شما آورده شده است:

- ۱- بسیار شاکرم زیرا در این مدت وقت لازم را برای کنار خانواده بودن داشته‌ام.
- ۲- شاکرم برای این که در این مدت اوقات فراغت بسیار خوبی داشتم.
- ۳- بسیار سپاسگزارم که در مدت زیادی از زندگی‌ام بیکار نبوده‌ام و تجربه کسب کرده‌ام.
- ۴- خوشبختم چون این برای نخستین بار است که در زندگی بیکار بوده‌ام.
- ۵- خوشبختم از اینکه هنوز کارهایی هست و هر روز موقعیت کاری جدیدی ایجاد می‌شود.
- ۶- خوشحالم از اینکه دانسته‌هایی داشتم که باعث شد برای مصاحبه کاری دست خالی نباشم.
- ۷- خوشحالم از اینکه سالم هستم و می‌توانم کار کنم.
- ۸- از تشویق‌ها و حمایت‌های خانواده‌ام بسیار سپاسگزارم.
- ۹- از استراحتی که داشتم بسیار سپاسگزارم، چرا که به راحتی به آن نیاز داشتم.



۱۰- خوشحالم که به سبب از دست دادن شغل‌ام فهمیدم که از دست دادن کار چه بهایی برایم دارد چرا که تاکنون این را نمی‌دانستم.

در نتیجه این حس رضایت و شکرگزار بودن شخص بیکار، شرایطی پدید می‌آید که سبب عوض شدن شرایط فعلی به صورت مثبت می‌شود. نیروی شکرگزاری بر هر موقعیت و شرایط منفی غالب است و راه‌های مختلفی برای دیگرگونی وضعیت بد وجود دارد. همه کاری که شما باید انجام دهید آن است که شکرگزاری را تمرین کنید و منتظر شوید که نتایج آن خود را نشان دهد.

بیاید تا مثال دیگری را بررسی کنیم، پسری که رابطه‌اش با پدرش به خطر افتاده است. پسر احساس می‌کند که تفاوتی ندارد و هر کاری که می‌کند از نظر پدرش خوب نیست.

۱- خوشحالم از این‌که بیشتر روابطم در زندگی در شرایط ایده‌آلی قرار دارد.

۲- از پدرم سپاسگزارم که به سختی کار و تلاش کرد تا من بتوانم تحصیلاتی داشته باشم که او هیچ‌وقت فرصتی برای دستیابی به آن نداشت.

۳- از پدرم برای مراقبت‌هایش از خانواده در دوران کودکی‌ام سپاسگزارم، چراکه در غیر این صورت هیچ‌گاه در نمی‌یافتم که کار کردن چقدر سخت است و برای اداره کردن خانواده به پول نیاز داریم.

۴- از پدرم سپاسگزارم برای آنکه هر روز شنبه مرا به تمرین بسکتبال می‌برد.

۵- بسیار خوشحالم که این روزها پدرم مانند دیگر مواقع نسبت به من سخت‌گیر نیست.

۶- بسیار خوشحالم از این که پدرم به من بسیار اهمیت می‌دهد، چراکه اگر من برایش بی‌اهمیت بودم این‌گونه سخت‌گیری نمی‌کرد.

۷- خوشحالم از این‌که در اثر نوع برخورد پدرم با من، دلسوزی‌ام نسبت به فرزندانم افزایش یافته است.

۸- از پدرم سپاسگزارم که به من آموخت که تشویق و حمایت چگونه می‌تواند باعث داشتن فرزندان شاد و با اعتماد به نفس شود.





۹- از اینکه می‌توانم با پدرم بگویم و بخندم بسیار خوشحالم. بعضی‌ها هیچ‌گاه به این تجربه دست نیافته‌اند، چراکه پدر نداشته‌اند و آنهایی که پدرشان را از دست داده‌اند هیچ‌گاه فرصتی برای شاد بودن به همراه پدرشان نبوده است.

۱۰- از داشتن چنین پدری که در کنار او لحظات بسیار خوبی داشته‌ام و می‌توانم در کنار او باز هم لحظات خوبی داشته باشم بسیار احساس خوشبختی می‌کنم.

به دلیل این احساس قلبی پسر نسبت به پدرش، او برای بهبود رابطه خود با پدرش دوباره تلاش خواهد کرد. او تفکرات و احساساتش را نسبت به پدرش تغییر می‌دهد که در نتیجه این تغییرات به سرعت به پدرش جذب می‌شود. وقتی پسر از پدر خود سپاسگزار باشد، در سطوح انرژی و کوانتومی نیز این مسئله باعث بروز تأثیرهای مثبت بر ارتباطش با پدرش می‌شود. وقتی او حالت شکرگزاری خود را در قبال پدرش حفظ کند، شرایط بهتری را در ارتباط با پدرش به دست خواهد آورد و روابط آنها رو به بهبود می‌رود.

به خاطر داشته باشید که میزان تأثیر قدرشناسی شما بر اساس احساسات تعیین می‌شود. پس از تمرین قدرشناسی، شما می‌بایست احساس بسیار بهتری داشته باشید. اولین نشانه مؤثر بودن قدرشناسی شما، بهتر شدن احساساتتان نسبت به شرایط است، در این حالت مطمئن خواهید بود که راه‌حل‌های بسیار پیدا خواهد شد. پاسخ مناسب به هر شرایط منفی که می‌خواهید آن را تغییر دهید، عبارت است از اینکه قدرشناسی‌تان را آنقدر بر موضوع متمرکز کنید تا احساس درونی‌تان بهتر شود. سپس خواهید دید که نیروی قدرشناسی دنیای اطراف را دیگرگون خواهد کرد.

بهتر است هر ده موردی را که شما به خاطرشان احساس شکرگزاری می‌کنید، به شیوه زیر در لیست خود بگنجانید:

من برای — بسیار سپاسگزارم.

یا، من با تمام وجود برای — سپاسگزارم.



و جمله را با ذکر علت احساس قدرشناسی خود نسبت به آن مورد، به پایان برسانید. همچنین می‌توانید، روش والت دیزنی را برای استفاده از نیروی شکرگزاری به کار گیرید، البته اگر آن را راحت‌تر تشخیص می‌دهید.

من از بابت — بسیار خوشحالم.

و جمله را با بیان علت خرسندی‌تان نسبت به این مورد به اتمام برسانید.

زمانی که لیست خود را نوشتید، تمرین «راه‌های بدون شرایط منفی» را با نوشتن: سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم، به خاطر عزم و اراده و ثبات قدم خودم.

و فقط برای امروز، ببینید می‌توانید یک روز را بدون بیان عبارات منفی به پایان برسانید. شاید این یک چالش باشد، ولی ببینید که آیا می‌توانید آن را برای یک روز اجرا کنید؟ یک علت مهم برای این امر وجود دارد و آن این که بسیاری از ما نمی‌دانیم که صحبت کردن مان تا چه اندازه بار منفی دارد ولی بعد از آنکه یک روز مواظب حرف زدن مان بودیم به آن پی خواهیم برد. به خاطر بسپارید که منفی‌بافی و شکوه و شکایت سبب فزونی گرفتن شرایط منفی می‌شود و اگر نسبت به آنچه که می‌گویید هوشیار باشید، آنگاه از گفتن عبارات منفی پرهیز می‌کنید و نسبت به پیامدهای گفته‌هاتان هوشیارتر خواهید بود. یک جمله مؤثر که می‌توانید در هنگامی که قصد دارید سخنان منفی بگویید بر زبان آورید آن است که، به سرعت صحبت کردن را متوقف کنید و بگویید:

ولی باید بگویم که از بابت — بسیار سپاسگزارم.

این جمله پر انرژی را سرمشق زندگی خود کنید و آن را همیشه در خاطر داشته باشید و در هنگام نیاز از آن استفاده کنید.



اگر در آینده مشکلی هرچند کوچک سر راهتان سبز شد، به یاد داشته باشید که خاکستر را پیش از مشتعل شدن با استفاده از قدرشناسی از بین ببرید. با این کار همزمان شما انرژی مثبت را در زندگی شعله‌ور می‌سازید!

تمرین شماره ۷

یک راه کارآمد بدون منفی بودن

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید چرا به خاطر آنها احساس قدرشناسی می‌کنید. لیست را بازخوانی کنید و در پایان هر موهبت، بگویید سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم و برای موهبت‌هایی که دارید از صمیم قلب سپاسگزار باشید.
  - ۲- یک مشکل یا موقعیت منفی را در زندگی‌تان انتخاب کنید که به شدت به دنبال تغییر آن هستید.
  - ۳- لیستی تهیه کنید از ده مسئله که شما به خاطر آن‌ها سپاسگزار هستید و به آن مشکل مربوط است.
  - ۴- در پایان لیست‌تان، بنویسید: سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم. به خاطر اعتماد به نفس و عزم و اراده‌ام.
  - ۵- فقط امروز، ببینید آیا می‌توانید بدون گفتن جملات منفی روزتان را به پایان برسانید. اگر متوجه شدید که فکر یا جمله‌ای منفی در ذهن یا زبان‌تان جای گرفته، به سرعت آن را متوقف کنید و بگویید:
- اما باید بگویم که من از بابت — بسیار سپاسگزارم.
- ۶- پیش از خوابیدن، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در طول روز برای‌تان رخ داده بگویید.

روز هشتم:

آمیزه‌های انرژی مثبت



در یک قلب شکرگزار، همواره ضیافت برپاست.

دبلیو. جی. کامرون (۱۸۷۹-۱۹۵۳)

روزنامه‌نگار و بازرگان

شکرگزاری پیش از خوردن غذا یک رسم هزاران ساله است که به دوران مصر باستان برمی‌گردد. با شتاب گرفتن زیاد زندگی در قرن بیست و یکم، صرف وقت برای سپاسگزاری پیش از غذا به فراموشی سپرده شده است. استفاده از فرصت ساده خوردن غذا یا نوشیدن برای قدرشناسی باعث افزایش انرژی مثبت در زندگی ما می‌شود.

اگر شما به زمانی می‌اندیشید که به راستی گرسنه بودید و به خاطر خواهید آورد که در آن موقع نمی‌توانستید به درستی فکر کنید یا کاری انجام دهید، آنگاه احساس ضعف بدنی می‌کنید و اندام‌هاتان دچار رعشه می‌شود. ذهن‌تان از کار می‌افتد و احساس‌تان فروکش می‌کند. تمام این وقایع در اثر نخوردن غذا، حتی برای مدتی کوتاه اتفاق می‌افتد. شما به غذا نیاز دارید تا زنده بمانید، فکر کنید، احساس خوبی داشته باشید، بنابراین قدرشناس بودن نسبت به غذا یک معامله بسیار عادلانه به نظر می‌رسد.

برای آنکه نسبت به غذایی که می‌خورید احساس قدرشناسی بیشتری داشته باشید، یک لحظه صبر کنید و به تمام کسانی ببندیشید که برای آنکه شما غذایی برای خوردن داشته باشید، زحمت کشیده‌اند. برای آنکه شما میوه و سبزی سالم برای خوردن داشته باشید، باغداران باید گیاهان را بکارند و به آنها غذا و آب لازم را بدهند و از آنها مراقبت کافی به عمل آورند تا بعد از ماه‌ها بتوانند محصول آن را آماده برداشت کنند. پس از آغاز برداشت، این محصولات باید به صورت مناسب بسته‌بندی شود و در اختیار پخش‌کننده‌ها و عوامل، حمل و نقل قرار گیرد و آنها با پیمودن مسافت‌های طولانی و با زحمت شبانه روزی و هماهنگ با سایر عوامل، میوه و سبزی را به صورت کاملاً سالم و تازه به شما می‌رسانند.



به دامپروران ببندید که گوشت را فراهم می‌آورند، به ماهی‌گیران، مزرعه‌داران، پرورش‌دهندگان چای و قهوه و تمام کسانی که به صورت خستگی‌ناپذیر کار می‌کنند تا غذای مورد نیازمان را به موقع به ما برسانند. زنجیره تأمین غذا در جهان به سازماندهی بسیار دقیقی نیازمند است که هر روز باید آن را اجرا کرد و زمانی به ابعاد آن پی خواهید برد که به تعداد افرادی فکر کنید که در رساندن امکانات و ملزومات خوردن و نوشیدن به مغازه‌ها، رستوران‌ها، کافه‌ها، سوپرمارکت‌ها، هواپیماها، مدارس، بیمارستان‌ها و هر خانه‌ای بر روی زمین سهیم‌اند.

غذا یک هدیه است! این هدیه طبیعت است، چراکه اگر طبیعت با خاک، مواد مغذی و آبش به ما غذا نمی‌داد، چیزی برای خوردن نداشتیم. بدون آب، هیچ غذا و نبات و حیوان یا انسانی وجود نداشت. ما از آب برای پختن و تهیه غذا، نگهداری باغ‌ها، استحمام، اداره ماشین‌آلات و ابزار، حمایت از بیمارستان‌ها، تولید سوخت، استخراج معادن، صنایع تولیدی، تسهیل حمل و نقل، ساخت راه‌ها، ساختن لباس‌ها و کلیه لوازم و وسایل مصرفی روی کره زمین، ساخت پلاستیک، شیشه، فلز، ساختن دارو، خانه و هر ساختمان و سازه دیگر استفاده می‌کنیم. و اینکه، آب، بدن ما را زنده نگاه می‌دارد. آب، آب، آب، آب باشکوه!

«اگر در کره زمین نیرویی شگفت وجود داشته باشد، بی‌تردید در آب نهفته است.»

ما بدون آب و غذا کجا می‌بودیم؟ بی‌تردید الان، اینجا حضور نداشتیم. هیچ‌کدام از دوستان و اعضای خانواده‌مان نیز اینجا نبودند. نه امروزی داشتیم و نه هیچ فردایی. لیکن حالا در اینجا بر روی این سیاره زیبا با تمام چالش‌ها یا تفریحات جذاب آن در کنار یکدیگر زندگی می‌کنیم و این همه به دلیل آن است که طبیعت به ما آب و غذا را هدیه داده است. گفتن کلمه سپاسگزارم، پیش از خوردن یا نوشیدن هر چیزی، درک عملی و سپاسگزاری نسبت به معجزه آب و غذاست.

مسئله باورنکردنی آن است که سپاسگزار بودن شما نسبت به غذا و آب تنها بر زندگی شما تأثیر نمی‌گذارد بلکه، قدرشناسی‌تان بر منابع جهان نیز تأثیر خواهد گذاشت. اگر به تعداد کافی افرادی یافت شوند که بابت غذا و آب سپاسگزار باشند، این رفتار باعث کمک به افراد گرسنه و نیازمند خواهد شد. با استفاده از قانون جذب، قانون نیوتن برای کنش و واکنش، قدرشناسی فراوان، به



همین میزان فراوان واکنش به همراه خواهد داشت که باعث برطرف شدن کاستی‌ها و کمبود منابع غذایی در زندگی همه خواهد شد.

به علاوه، شکرگزاری شما نسبت به غذا و آب باعث ادامه یافتن انرژی مثبت در زندگی‌تان خواهد شد و کاینات ریسمان طلایی خود را برای شما خواهد بافت و برای هر چیزی که برای‌تان عزیز است، هرچه که عاشق‌اش هستید و هر چیزی که آرزوی‌تان را دارید.

در روزگاران گذشته مردم بر این باور بودند که وقتی آب و غذایشان را با قدرشناسی تقدیس می‌کردند، همه چیز در زندگی‌شان به والاترین درجه خلوص می‌رسید و اگر به تنوری‌ها و دستاوردهای فیزیک کوانتومی بنگریم که این روزها رایج شده‌اند، به درستی ادعای آنها پی خواهیم برد (تأثیر بیننده). تأثیر بیننده در فیزیک کوانتومی بر این دلالت دارد که بیننده هرچه را که ببیند باعث تغییر در آنها می‌شود. فرض کنید که اگر تمرکز قدرشناسی بر غذا و نوشیدنی‌تان ساختار انرژی آنها را تغییر دهد و آنها را به گونه‌ای خالص کند که هر چیزی را که شما مصرف می‌کنید، اثر نهایی آن بر سلامتی بدن شما چه خواهد بود؟

یک راه برای آزمودن نیروی قدرشناسی سریع نسبت به غذا و نوشیدنی آن است که غذا و نوشیدنی‌تان را مزه کنید. وقتی غذا یا نوشیدنی را مزه می‌کنید، قدر آنها را خواهید دانست. به عنوان یک آزمایش، دفعه بعد که غذایی می‌خورید یا مایعی می‌نوشید، هنگامی که لقمه‌ای برمی‌دارید، بر مزه غذا در دهان‌تان یا بوی مایعی که فرومی‌برید تمرکز کنید. آن‌گاه درخواهید یافت که وقتی بر غذا یا نوشیدنی در دهان‌تان تمرکز می‌کنید و آن را می‌چشید، مزه و بوی آن بسیار زیاد به نظر‌تان می‌آید ولی وقتی که بر مزه و بوی غذا تمرکز نمی‌کنید، از درک آن غافل می‌مانید.

این انرژی و توان تمرکز و شکرگزاری شماست که به سرعت بر طعم و بوی غذا می‌افزاید!

امروز پیش از آنکه چیزی بخورید یا بنوشید، خواه یک وعده از خوراک روزانه‌تان باشد یا یک تکه میوه، لقمه‌ای کوچک باشد یا نوشیدن حتی یک جرعه آب، یک لحظه تأمل کنید و به چیزی که



می‌خواهید بخورید یا بنوشید خیره شوید و در ذهن‌تان یا با زبان‌تان کلمهٔ سپاسگزارم را بلند بر زبان آورید. و اگر که می‌توانید، یک لقمه غذا بردارید و آن را واقعاً بچشید و ببینید نه تنها لذت شما را از غذا بیشتر خواهد کرد بلکه باعث ایجاد حس قدرشناسی بیشتری در شما خواهد شد.

شما همچنین می‌توانید کاری را انجام دهید که من انجام می‌دهم، این کار باعث افزایش حس قدرشناسی در من می‌شود. هنگامی که کلمهٔ سپاسگزارم را می‌گویم، انگشتانم را بر فراز غذایم و نوشیدنی‌ام تکان می‌دهم تا گرد و غبار انرژی بر آنها ریخته شود و فرض می‌کنم که این گرد و غبار به سرعت هر چه را که لمس می‌کنم خالص می‌گرداند. انجام این کار باعث می‌شود که فرض کنم شکرگزاری بخشی از ترکیبات انرژی‌زاست و من می‌خواهم آن را به هر چیزی که می‌خورم و یا می‌نوشم، بیافزایم. شما یک پاشنده در دست‌تان دارید و می‌توانید آن را پیش از خوردن هر غذایی به آن بیافزایید و تأثیرش را بیشتر کنید.

اگر در هر زمان از روز فراموش کردید که پیش از خوردن یا نوشیدن کلمهٔ سپاسگزارم را بگویید، به محض آنکه یادتان آمد، چشمان‌تان را ببندید و در ذهن خود به عقب برگردید و لحظه‌ای را که مشغول خوردن غذا بودید در ذهن‌تان به تصویر بکشید و در این لحظه کلمهٔ سپاسگزارم را بگویید. اگر چندین بار در طول روز فراموش کردید که برای خوردن یا نوشیدن خود شکرگزاری کنید، آنگاه این تمرین را فردا تکرار کنید. شما نمی‌توانید حتی یک روز را در ساختن قدرشناسی‌تان از یاد ببرید چون آرزوهای شما به این بستگی دارد.

قدرشناس بودن برای ساده‌ترین چیزها در زندگی مانند غذا و آب، یکی از ژرف‌ترین گونه‌های قدرشناسی است و هنگامی که شما این اندازه از قدرشناسی را حس کردید، آنگاه درخواهید یافت که معجزه اتفاق می‌افتد.

تمرین شماره ۸

آمیزه‌های انرژی مثبت



۱- موهبت‌هاتان را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید. بنویسید که چرا احساس شکرگزاری می‌کنید. لیست خود را دوباره بخوانید و در پایان هر موهبت، کلمهٔ سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجا که می‌توانید حس شکرگزاری داشته باشید.

۲- امروز پیش از آنکه چیزی بخورید یا بنوشید، به چیزی که می‌خواهید بخورید یا بنوشید نگاه کنید و در ذهنتان یا به صورت زبانی و بلندکلمهٔ سپاسگزارم را بگویید. اگر می‌خواهید می‌توانید با دست‌تان گرد و خاک انرژی مثبت را بر غذا یا نوشیدنی‌تان بریزید.

۳- امشب پیش از اینکه به خواب بروید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمهٔ سپاسگزارم را بابت بهترین اتفاقی که در روز برای‌تان افتاده بگویید.



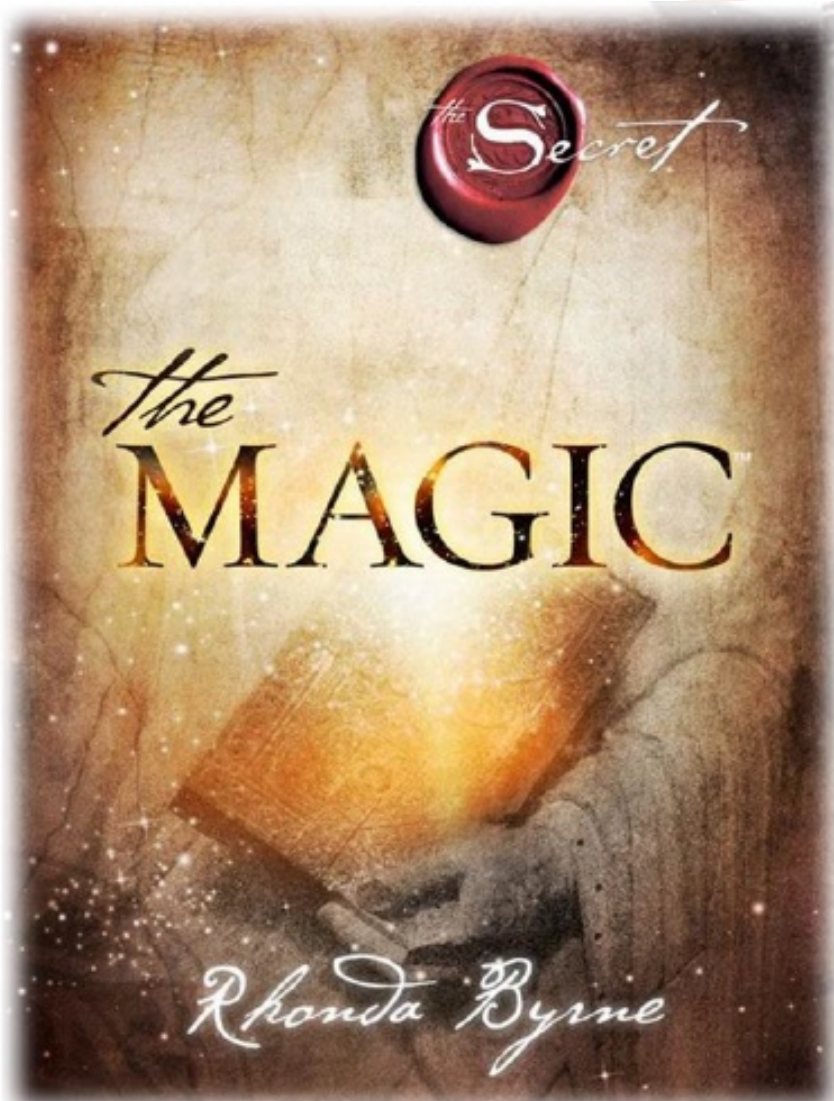




کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت ششم





روز نهم :

پول ربا

تنها با قدرشناسی است که زندگی پُربار می‌شود.

دیتریش بون هوفر (۱۹۰۶-۱۹۴۵)

کشیش آیین لوتر

قدرشناسی گنج، و شکوه و شکایت کردن ننگ و فقر است. این قانون طلایی برای همه‌ی دوران زندگی‌تان است، چه درباره‌ی سلامتی، شغل، ارتباطها یا پول‌تان. حتی اگر پول زیادی ندارید، هر قدر که برای داشته‌هاتان سپاسگزار باشید، پول بیشتری به شما خواهد رسید. هرچه قدر شما بیشتر درباره‌ی پول شکایت کنید فقیرتر و تنگدست‌تر می‌شوید.

تمرین امروز بر آن است که یکی از اصلی‌ترین علل شکایت مردم نسبت به پول را به یک عامل برای قدرشناسی بدل سازد تا قدرت آن را برای تغییر وضعیت مالی‌تان دوچندان کند. شما شکایت را که فقیرترتان می‌کند با قدرشناسی عوض خواهید کرد که شما را به نیروی مثبت سپاسگزاری به فردی ثروتمند تبدیل می‌کند.

بسیاری از کسان می‌پندارند که درباره‌ی پول گِله نمی‌کنند اما اگر در زندگی خود کمبود پول را احساس کنند بدون درک آن دست به شکایت و گِله می‌زنند. شکایت در ذهن یا زبان افراد صورت می‌گیرد و خیلی کسان، خود از بسیاری از افکاری که در سر دارند آگاه نیستند. شکایت کردن، افکار نومید کننده یا به کار بردن واژه‌های منفی اشک‌آلود و یا نگران‌کننده درباره‌ی پول، تنگدستی می‌آفریند و البته بزرگترین شکایت‌ها زمانی صورت می‌گیرد که باید پولی پرداخت شود.

نداشتن پول کافی برای پرداخت صورت حساب‌ها، یکی از بدترین وقایع است که می‌تواند رخ دهد. مانند آن است که جریان بیشتری از صورت حساب‌ها نسبت به پول شما، وجود دارد. هنگامی که



درباره‌ی صورت حساب‌های خود گلایه می‌کنید در حقیقت شما نسبت به پول می‌نالید و این باعث تنگدستی‌تان می‌شود.

اگر پول لازم را ندارید، آخرین کاری که می‌توانید انجام دهید آن است که نسبت به صورت‌حساب‌هاتان احساس قدرشناسی کنید و این در واقع همان کاری است که

باید انجام دهید تا پول بیشتری در زندگی به دست آورید. برای داشتن زندگی مرفه و برای هرچه که به پول مربوط است احساس قدرشناسی داشته باشید و غر و لند کردن درباره‌ی صورت‌حساب‌ها نشانه‌ی قدرشناس بودن نیست. شما باید به گونه‌ای دقیق برعکس عمل کنید و در ازای سرویس‌ها و کالاهایی که در مقابل صورت‌حساب خود دریافت کرده‌اید، شکرگزار باشید. این یک کار بسیار ساده است که می‌توانید در زندگی خود انجام دهید و تأثیری اساسی در زندگی‌تان دارد، به عبارتی شما به پول‌رُبا تبدیل می‌شوید.

برای آنکه نسبت به یک صورت‌حساب قدرشناس باشید، باید به درآمد خود از محصولات و سرویس‌هایی بیندیشید که دریافت کردید. اگر به پرداخت اجاره‌ی منزل یا رهن مربوط می‌شود، برای داشتن خانه سپاسگزار باشید و اینکه در خانه زندگی می‌کنید. اگر شما مجبور بودید که تمام پول‌تان را ذخیره کنید و پول منزل را یک جا بپردازید، چه اتفاقی رخ می‌داد؟ آن وقت اگر چیزی به نام رهن یا اجاره‌ی مسکن وجود نداشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آن‌گاه بسیاری از ما در خیابان‌ها زندگی می‌کردیم، بنابراین باید نسبت به مؤسسه‌ی کرایه‌ی مسکن و یا صاحبخانه‌تان شکرگزار باشید چراکه آنها منزل یا آپارتمانی را برای شما فراهم کرده‌اند که می‌توانید در آن زندگی کنید.

اگر شما در برابر مصرف برق و گاز صورت‌حسابی دریافت می‌کنید، به گرمی و خنکی مطبوعی که برای‌تان فراهم شده، دوش آب گرم و هر رفاه و آسایش دیگری بیندیشید که در اثر این سرویس برای شما فراهم آمده است. اگر صورت‌حساب هزینه‌های تلفن و اینترنت به دست‌تان می‌رسد، به این فکر کنید که زندگی‌تان بدون تلفن و اینترنت چه‌قدر سخت می‌شد و شما برای هر کاری لازم بود شخصاً سفر کنید تا به آنجا برسید. به این بیندیشید که تاکنون چندبار به دوستان و اقوام‌تان تلفن کرده‌اید، یا ایمیل فرستاده‌اید یا پیامی از سوی آنها به دست‌تان رسیده است. یا به واسطه‌ی سرویس



اینترنت، به اطلاعات موجود در حافظه‌ی آن دسترسی پیدا کرده‌اید. تمام این سرویس‌های استثنایی به یک اشاره‌ی انگشت شما قابل استفاده و دسترسی است، بنابراین نسبت به آنها قدرشناس باشید و به دلیل اعتماد شرکت سرویس مخابرات به شما که پیش از پرداختن پولی سرویس در اختیاران قرار داده است شکرگزار باشید.

از وقتی که من به نیروی پدیده‌ی قدرشناسی پی برده‌ام، روی صورت‌حساب‌هایی که پرداخت می‌کنم، می‌نویسم: «سپاسگزارم – پرداخت شد» و به این ترتیب حتی یک صورت‌حساب پرداخت نشده نیز ندارم. در ابتدا، وقتی که برای پرداخت قبض‌ها پولی نداشتم، روی آنها می‌نوشتم «برای پولش سپاسگزارم» و وقتی که پول لازم برای پرداخت قبض را داشتم: «سپاسگزارم، پرداخت شد» را به آن اضافه می‌کردم.

قرار است امروز شما همین کار را انجام دهید. هر صورت‌حساب نپرداخته‌ای را که دارید بردارید و با نوشتن «بابت پولش سپاسگزارم» و برای پولی که بابت این صورت‌حساب‌ها پرداخت خواهید کرد احساس قدرشناسی کنید، چه پول داشته باشید چه نداشته باشید. اگر صورت‌حساب را به صورت اینترنتی دریافت می‌کنید، آن را به صندوق ورودی ایمیل خودتان ببرید و در عنوان ایمیل بنویسید: برای پولش سپاسگزارم.

سپس، ده قبضی را که بیشتر پرداخت کرده‌اید انتخاب کنید و بر آنها واژه‌ی «سپاسگزارم – پرداخت شد» را بنویسید. همانطور که روی صورت‌حساب‌ها می‌نویسید، تا آنجا که می‌توانید احساس قدرشناسی داشته باشید. هرچه نسبت به توانایی‌تان برای پرداخت این قبض‌ها قدرشناس‌تر باشید، پول بیشتری را به سمت خود جذب خواهید کرد.

از امروز به بعد، این را به عادت خود تبدیل کنید تا هر موقع که قبضی را می‌پردازید، به خدماتی بیندیشید که در مقابل این صورت‌حساب دریافت کردید، و بر روی آن کلمات «سپاسگزارم – پرداخت شد» را بنویسید و اگر که پول لازم را برای پرداخت هزینه‌هاتان ندارید، قدرت قدرشناسی



را با نوشتن «برای پولش سپاسگزارم» به کار اندازید و این را به گونه‌ای اظهار کنید که انگار پول لازم را دارید.

قدرشناسی نسبت به پولی که پرداخته‌اید تضمینی بر آن است که شما پول بیشتری دریافت خواهید کرد. قدرشناسی مانند یک ریسمان مغناطیسی است که به پول شما متصل است و پول همیشه به شما بازخواهد گشت، گاهی برابر، گاهی ده برابر یا صد برابر. میزان پول بازگشتی به شما به پول پرداختی‌تان بستگی ندارد بلکه به میزان شکرگزاری‌تان مربوط است.

تمرین شماره ۹

پول رُبا

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا از داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- هر قبض نپرداخته‌ای را که دارید بردارید و از قدرت شکرگزاری استفاده کنید و روی آن بنویسید برای پولش سپاسگزارم و صرف‌نظر از این‌که پول آن را داشته یا نداشته باشید، تا آنجا که می‌توانید برای پول پرداخت این قبض احساس شکرگزاری داشته باشید.

۳- ده صورت‌حسابی را بردارید که پیش‌تر پرداخت کرده‌اید و روی آنها واژه‌های سپاسگزارم، پرداخت شد را بنویسید و برای آنکه پول پرداخت این قبوض را دارید، قدرشناس باشید.

۴- پیش از آنکه خوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

روز دهم :

انرژی مثبت همچون گرد و غبار همه را فرامی‌گیرد



هیچ وظیفه‌ای واجب‌تر از بازگرداندن سپاسگزاری وجود ندارد.

سنت امپروز (۳۴۰-۳۹۷)

کارشناس الهیات و اسقف کاتولیک

آموزه‌های روحانی باستانی می‌گویند که هر آنچه ما از صمیم قلب به دیگران می‌دهیم، صدبرابر به خودمان باز می‌گردد. بنابراین قدرشناسی و تشکر زبانی از دیگران و گفتن سپاسگزارم بابت آنچه که از آنها دریافت می‌دارید، برای بهبود شرایط زندگی شما لازم است.

قدرشناسی یک انرژی قدرتمند است، بنابراین نیروی قدرشناسی را می‌توانید به سوی هرکسی گسیل دارید. اگر انرژی قدرشناسی را به مانند خاک نورانی تصور کنید، وقتی که در برابر دریافت چیزی از دیگران از آنها تشکر می‌کنید به آن می‌ماند که گرد و غبار انرژی را بر آنها می‌افشانید. انرژی مثبت و قدرتمند بر هر کسی که شما آن را به سویش می‌فرستید تأثیر می‌گذارد و او را غنی می‌کند. بسیاری از ما در طول روز، از طریق تلفن یا ایمیل یا رو در رو یا در محل کار، رستوران، آسانسور، اتوبوس یا مترو با افراد بسیاری ارتباط داریم و در بسیاری از حالات این افراد لیاقت قدرشناسی ما را دارند چرا که چیزی از آنها دریافت می‌کنیم.

به افرادی ببینید که در طول روز با آنها رویارو می‌شوید که برای شما خدمات مختلفی را فراهم می‌آورند مانند کسانی که در مغازه‌ها یا رستوران‌ها کار می‌کنند یا رانندگان اتوبوس و تاکسی، نظافتچی‌ها یا خدمه‌ی محل کارتان. این افراد کار می‌کنند تا خدمتی به شما ارائه دهند و شما خدمت آنها را دریافت می‌کنید. اگر در مقابل خدمات‌شان تشکر زبانی نکنید، آنگاه شما قدرشناس نبوده‌اید و خوبی‌ها را از خود دور ساخته‌اید.



به کارگرانی فکر کنید که سیستم حمل و نقل ما را ایمن نگاه می‌دارند یا کسانی که استفاده از خدماتی همچون گاز، برق و آب و راه را برای ما میسر می‌کنند.

به نظافتچی‌هایی فکر کنید که خیابان‌های ما و نظافت‌گاه‌های همگانی، قطارها، اتوبوس‌ها، هواپیماها، بیمارستان‌ها، رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها و اداره‌ها را تمیز می‌کنند. شما نمی‌توانید شخصاً به تمامی آنها خسته نباشید بگویید ولی می‌توانید، مرتبه‌ی بعد که از کنارشان عبور می‌کنید، با تشکر زبانی گرد و غبار انرژی مثبت را بر آنها بنشانید. یا می‌توانید دفعه‌ی بعد که پشت میز تمیزتان نشستید یا از خیابان‌های تمیز گذر کردید از صمیم قلب نسبت به آنها شکرگزاری کنید.

هنگامی که توی یک کافه یا رستوران هستید، گرد و غبار مثبت را با تشکر زبانی از تمام کسانی که به شما خدمت ارائه می‌دهند بر آنها بیافشانید. از کسی که میزتان را تمیز می‌کند یا لیست غذا را برای شما می‌آورد و یا لیوان‌تان را با آب پر می‌کند و یا غذایی را که سفارش داده‌اید برای‌تان سرو می‌کند یا صورتحساب‌تان را می‌دهد تشکر کنید. اگر در خروجی فروشگاه یا سوپرمارکت هستید، گرد و غبار مثبت را در کلیه‌ی مراحل خرید بر کسانی که به شما خدمت ارائه می‌دهند با تشکر زبانی بیفشانید.

اگر به مسافرت هوایی می‌روید، گرد و غبار نورانی مثبت را با تشکر زبانی بر افراد حاضر در بازرسی‌ها و باجه‌های کنترل بلیت‌ها، مأموران حراست و خدمه‌ی پرواز که در هواپیما به شما خوشامد می‌گویند، بیافشانید. هر بار که میهمانداران هواپیما، در طول پرواز به شما سرویسی می‌دهند، از آنها قدردانی کنید. آوردن خوراکی و نوشیدنی و برداشتن بشقاب و پسمانده‌های غذایی از جمله خدماتی است که به شما ارائه می‌شود. شرکت هوایی و خلبان و کارکنان پرواز از شما به خاطر پرواز کردن با آنها تشکر می‌کنند، پس شما هم متقابلاً در هنگام ترک هواپیما از آنها تشکر کنید. و این کار را در هر بار استفاده از خدمات شرکت هوایی انجام دهید، چرا که پرواز کردن شما یک معجزه است.

نسبت به تمام کسانی که در کارتان به شما کمک می‌کنند قدرشناس باشید خواه کارمندان دفتری باشند یا منشی‌ها یا کارکنان غذاخوری محل کار یا نظافتچی‌ها یا همکاران‌تان. گرد و غبار با



استفاده از تشکر زبانی بر آنها اثر خواهد کرد. تمامی این افراد خدمتی را به شما ارایه می‌کنند و شایسته‌ی قدرشناسی شما هستند.

به گارسون‌های رستوران‌ها فکر کنید که هر روز به سختی برای ارایه‌ی خدمت به مردم زحمت می‌کشند. آنها این کار را انتخاب کرده‌اند تا از این راه به عموم مردم خدمت کنند، خدمت به همگان یعنی رویارویی با افراد مختلف با حالات و احوال متفاوت که افراد قدر ناشناس را نیز دربرمی‌گیرد. مرتبه‌ی بعدی که کسی خدمتی برای‌تان انجام داد، به یاد بیاورید آن شخص در حال ارایه‌ی خدمت، عزیز دل والدین و خواهر و برادرش است و یا پدر یا مادر یک خانواده یا دوست مورد علاقه و قابل اعتماد کسانی است و به این خاطر شایسته‌ی قدرشناسی و احترام است.

گاهی اوقات با فردی روبرو می‌شوید که خدمتی را که می‌پندارید شایسته‌تان است به شما نمی‌دهد، یا توجه کافی به شما نشان نمی‌دهد. در این حالت قدرشناسی مسئله‌ای سخت‌تر است ولی قدرشناسی شما نمی‌تواند به رفتار دیگران بستگی داشته باشد. قدرشناسی را برگزینید، مهم نیست که چگونه! انرژی مثبت را در زندگی‌تان انتخاب کنید مهم نیست چگونه! این مسأله به شما کمک می‌کند تا به یاد آورید که شاید آن فرد در لحظه‌ی رویارویی با شما درگیر مشکلی باشد. شاید حال خوشی نداشته باشد، شاید به تازگی عزیزی را از دست داده، شاید در همین چند روز متارکه کرده و اسیر نومیدی شده یا در مرحله‌ای حساس از زندگی باشد. قدرشناسی و مهربانی شما شاید خوشایندترین چیزی باشد که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد.

مهربان باشید، چون تمام کسانی که می‌شناسید، همگی درگیر جنگی سخت هستند.

اگر شما از کسی برای کمک‌اش تلفنی سپاسگزاری کنید، واژه‌ی سپاسگزارم را سرسری بر زبان نیاورید و علت قدرشناسی‌تان را بیان کنید. برای مثال، «از کمکات سپاسگزارم»، «سپاسگزارم که راهت را به خاطر من دور کردی»، «سپاسگزارم که وقتات را به من دادی»، «خیلی از تو سپاسگزارم که مشکل‌ام را حل کردی». در این صورت شما از پاسخی که دریافت می‌کنید شگفت‌زده خواهید شد چراکه آنها خلوص نیت‌تان را درک خواهند کرد.





هنگامی که از کسی تشکر می‌کنید به چهره‌اش بنگرید. آنها متوجه قدرشناسی شما نمی‌شوند و انرژی سپاسگزاری‌تان بر آنها تأثیر نمی‌کند مگر آنکه به چهره‌شان نگاه کنید. اگر سپاسگزارم را در هوا بگویید، موقعیتی را برای کمک به دیگران از دست داده‌اید، یا اگر واژه‌ی سپاسگزارم را در حالی بر زبان بیاورید که به زمین نگاه می‌کنید، در این حالت شما در قدرشناسی‌تان روراست نبوده‌اید.

دو سال پیش من توی یک مغازه بودم و می‌خواستم برای خواهرم هدیه‌ای بخرم. مغازه‌دار به گونه‌ای به حرف من گوش داد و مرا در انتخاب هدیه‌ای مناسب یاری کرد که انگار می‌خواست برای خواهر خودش هدیه‌ای انتخاب کند. همین‌که فروشنده هدیه‌ی به شکل بسیار زیبا بسته‌بندی شده را به من داد، تلفن همراهم زنگ خورد. تماس کم و بیش داشت تمام می‌شد که با هر خروجی فروشگاه رسیدم و احساس بدی وجودم را فراگرفت. به سرعت به سوی فروشنده‌ای که مرا یاری کرده بود برگشتم و نه تنها از او صمیمانه تشکر کردم، بلکه علت تشکر را نیز گفتم و یادآور شدم که چقدر مرا در امر تهیه‌ی هدیه‌ی یاری داده است. من او را با انرژی مثبت شستشو دادم. چشمانش پُر از اشک شد و بزرگترین لبخندی که تاکنون دیده‌ام بر صورتش نقش بست.

هر کنشی، واکنشی برابر دارد، اگر وقتی تشکر می‌کنید به راستی همین احساس را داشته باشید، طرف مقابل این را درک خواهد کرد و احساس شما نه تنها احساس خوبی به فرد مقابل می‌دهد بلکه قدرشناسی‌تان شما را سرشار از شمع می‌کند. آن روز من با شادی و صفناپذیری از مغازه بیرون آمدم.

من از انرژی مثبت فقط برای کسانی که خدمتی در حق انجام می‌دهند، استفاده نمی‌کنم بلکه در تمام موقعیت‌ها از آن سود می‌برم. وقتی با دخترم خداحافظی می‌کنم و او به سوی منزلش می‌رود، برای سالم رسیدنش به منزل به شدت شکرگزاری می‌کنم و انگشتانم را به گونه‌ای در هوا تکان می‌دهم که انگار غبار انرژی را بر او و اتومبیل‌اش می‌افشانم. گاهی اوقات پیش از آنکه پروژه‌ای جدید را شروع کنم، غبار انرژی را به کامپیوترم می‌افشانم و یا وقتی که برای خرید به مغازه می‌روم، غبار انرژی مثبت را بر جلوی مسیرم می‌افشانم تا آنچه را که لازم دارم در مغازه بیابم.



دخترم هم در هنگام رانندگی از غبار انرژی استفاده می‌کند و حتی وقتی در مسیرش راننده‌ی مضطربی را می‌بیند که با سرعت رانندگی می‌کند، غبار انرژی مثبت را بر او می‌افشاند تا او نیز صحیح و سالم به مقصد برسد. امروز، غبار قدرشناسی را با خود داشته باشید و آن را با گفتن سپاسگزارم، بر تمام ارایه‌دهندگان خدمت به شما بیافشانید. دست کم امروز از ده نفر که خدمتی برای تان انجام می‌دهند تشکر کنید. مهم نیست اگر فرصت نمی‌یابید که شخصاً این کار را انجام دهید، در ذهن خود نسبت به کسی که سرویسی برای شما فراهم آورده سپاسگزار باشید؛ غبار انرژی مثبت باز هم به آنها می‌رسد. برای مثال در ذهن تان به خود بگویید:

از آن نظافتچی که در ساعات اولیه‌ی صبح کار می‌کند تا خیابان‌ها عاری از زباله باشد، تشکر می‌کنم. هیچ‌گاه قدر زحمات این شخص را که هر روز مانند ساعت برای من کار انجام داده ندانستم. از او سپاسگزارم.

مطمئن شوید حساب افرادی را که خدمتی به شما ارایه می‌دهند نگاه می‌دارید و در این روز حتماً از ده نفر تشکر می‌کنید و غبار انرژی مثبت را بر آنها می‌افشانید. اگر هنگامی که از آنها تشکر می‌کنید انرژی افشانده شده را به صورت غبار در نظر بگیرید که بر روی افراد ریخته می‌شود، آنگاه شما تصویری نامرئی از آن چیزی در اختیار خواهید داشت که نیروی قدرشناسی نام دارد. این تصویر ذهنی به شما کمک خواهد کرد تا باور کنید که غبار مثبت شکرگزاری، به راستی به افراد می‌رسد و در بهتر شدن شرایط زندگی‌شان به آنها کمک می‌کند. هربار که شما غبار انرژی را بر افراد می‌افشانید، در زندگی شما نیز تأثیرات متقابل خواهد داشت.

اگر امروز در خانه هستید، یک قلم و کاغذ بردارید یا با استفاده از کامپیوترتان، به خاطرتان برگردید و رویدادهایی را به یاد آورید که کسانی به خاطر شما از چهارچوب کار و زندگی خود بیرون آمده و به شما خدمتی کرده‌اند. ممکن است این آدم شخصی پشت تلفن باشد یا یک فروشنده که عزم انجام کاری را برای شما داشته است. شاید خدمتی ویژه از پُستچی یا نظافتچی یا شرکت‌های بازیافت یا از فروشنده‌ی فروشگاه محل‌تان باشد. لیستی از ده موردی را که هر کسی به شما کمک ویژه کرده تهیه کنید و با استفاده از کلمه‌ی سپاسگزارم، غبار انرژی مثبت را بر همه‌ی آنها بیفشانید.



## یادآوری

امروز، تمرین فردا را بخوانید چراکه تمرین روز یازدهم از زمانی آغاز می‌شود که از خواب بیدار می‌شوید.

## تمرین شماره ۱۰

انرژی مثبت همچون گرد و غبار همه را فرا می‌گیرد

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا نسبت به آنها احساس سپاسگزاری دارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- امروز، با تشکر مستقیم یا تشکر ذهنی از ده نفری که به شما خدمتی ارائه کردند و شما از آن سود بردید غبار انرژی مثبت را بر آنها بیافشانید. از آنها برای سرویسی که به شما دادند با صمیمیت تمام قدرشناسی کنید.

۳- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

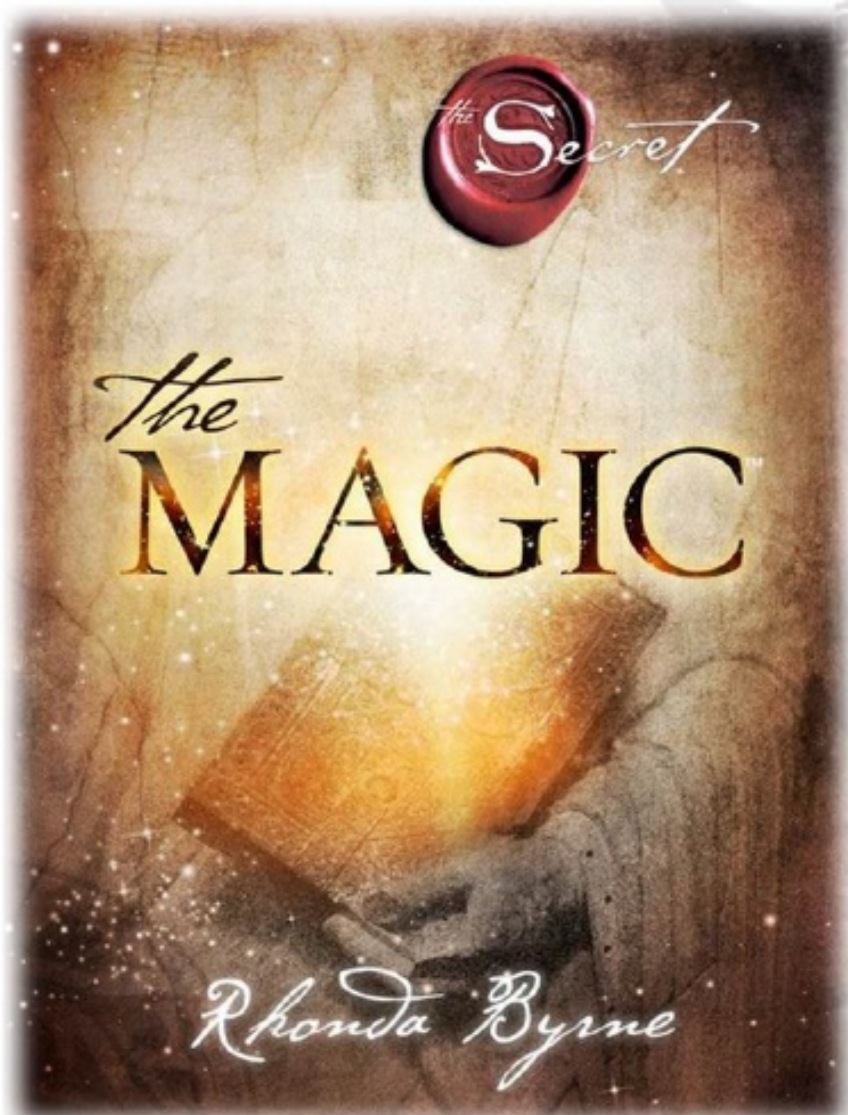
۴- امروز تمرین فردا را بخوانید، چراکه تمرین روز یازدهم زمانی شروع می‌شود که شما از خواب برمی‌خیزید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت هفتم





روز یازدهم :

یک صبح فرحبخش

بامدادان که از خواب برمی‌خیزید، از این که زنده‌اید، می‌اندیشید، لذت می‌برید و عشق می‌ورزید احساس خوشبختی کنید.

مارکوس اورلیوس (۱۲۱-۱۸۰)

امپراتور روم

برای آنکه مطمئن شوید روزی که در پیش دارید روزی فرحبخش است، باید صبح‌تان را از قدرشناسی سرشار کنید. وقتی شکرگزاری را با برنامه‌های عادی صبحگاهی‌تان می‌آمیزید، نتیجه‌ی مثبت آن را در طول روز احساس خواهید کرد.

هر صبح فرصت‌های زیادی برای شکرگزاری وجود دارد و این با برنامه‌های عادی‌تان تداخلی نخواهد داشت و از شما وقت اضافی نخواهد گرفت، چراکه شما می‌توانید آن را در خلال برنامه‌های دیگرتان نیز انجام دهید. در شروع صبح با قدرشناسی، سود دیگری نیز نهفته است زیرا می‌تواند شما را از توجه به افکار منفی و مخرب بازدارد و از دردرس نجات دهد چون ممکن است این افکار تمام روزتان را خراب کند و خود متوجه نباشید. برای یافتن نکات مثبت در زندگی برای قدرشناسی، ذهن خود را متمرکز کنید، آنگاه فرصتی برای افکار منفی و زیان‌آور نخواهد بود. بعد از انجام این تمرین، در حالی که احساس خوشحالی و اعتماد به نفس بیشتری دارید، به فعالیت‌های روزانه می‌پردازید و این دقیقاً زمانی است که شما خواهید دید که دیگرگونی در برابر چشمان‌تان رخ می‌دهد.

امروز هنگامی که بیدار می‌شوید و روز جدیدتان را آغاز می‌کنید، پیش از دست زدن به هر کاری کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید. تشکر کنید چراکه شما یک روز دیگر زنده هستید و یک فرصت



دیگر برای زندگی به شما داده شده است. زندگی هر روزتان یک هدیه است، و هنگامی که شما به راستی به آن می‌اندیشید، برای‌تان باورنکردنی خواهد بود که یک روز از خواب برخیزید و شکرگزار نباشید. اگر فکر می‌کنید که این مسئله در حقیقت آن قدرها هم مهم نیست، خوب، فقط سعی کنید یک روز را از دست بدهید! مهم نیست که چه قدر خواب‌آلود باشید یا اینکه ساعت زندگارتان شما را برای کار بیدار کرده است، فقط برای یک روز دیگر از زندگی‌تان، کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید.

برای خوابی خوش در طول شب تشکر کنید. آیا خوش شانس بوده‌اید که توانستید در رختخواب و با لحاف و بالش به خوبی بخوابید؟! پس برای این نعمت قدرشناس باشید. همین که از تخت بیرون می‌آیید و پاتان را بر زمین می‌گذارید، قدرشناس باشید، آیا یک حمام دارید؟ قدرشناس باشید. آیا وقتی شیر آب را باز می‌کنید، آب تازه و تمیز از آن جاری می‌شود؟ قدرشناس باشید. به تمام افرادی فکر کنید که زمین‌ها را حفر می‌کنند و لوله‌ها را در تمام کشور یا شهرتان زیر زمین می‌گذارند تا شما با باز کردن شیر، آب زلال و تمیز را دریافت کنید. پس قدرشناس باشید! وقتی مسواک و خمیردندان‌تان را برمی‌دارید، قدرشناس باشید! بدون آنها شما صبحی زیبا و دلنشین را آغاز نخواهید کرد. برای حوله و صابون و آینه و هر چیزی که در حمام است و باعث می‌شود در طول روز سرحال و شاداب و آماده باشید، احساس قدرشناسی داشته باشید.

همانطور که لباس می‌پوشید، به این فکر کنید که چقدر خوش شانس هستید که لباس‌هایی دارید تا از بین آنها یکی را برگزینید و بپوشید. پس قدرشناس باشید! به این بیندیشید که چه کسانی کار کرده‌اند تا شما امروز لباسی شیک بپوشید. این فکر زمانی به نظرتان خواهد رسید که فکر کنید لباسی که می‌پوشید در کجا آماده شده و از چه کشورهای عبور کرده است. پس هر روز قدرشناس باشید. آیا کفش دارید؟ خوش به حال‌تان! زندگی‌تان را بدون آنها تصور کنید. برای داشتن کفش‌هاتان سپاسگزار باشید.

من همواره از چشم‌انداز روزی نو، تلاشی تازه، آغازی دوباره لذت برده‌ام. به این امید که شاید در جایی پشت صبح، رخداد خوشایند کوچکی منتظرم بوده است.



ج - ب- پرسپتلی (۱۸۹۴-۱۹۸۴)

نویسنده و نمایشنامه نویس

امروز را با تمرین قدرشناسی متمرکز و افزودن انرژی مثبت در زندگی صبحگاهی‌تان تا آنجا که می‌توانید روزتان را دلپذیر کنید. از لحظه‌ای که چشم‌تان را باز می‌کنید، تا لحظه‌ای که کفش‌تان را پوشیده‌اید و آماده‌اید تدرّ کار بروید، کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید، برای هر چیزی که لمس و استفاده می‌کنید. مهم نیست اگر صبح‌ها دوش نمی‌گیرید یا لباس نمی‌پوشید تدرّ کار بروید، شما هنوز می‌توانید تمرین صبح فرحبخش را انجام دهید و آن را به برنامه‌ی صبحگاهی‌تان بیفزایید. اگر از خواب برمی‌خیزید و نخست صبحانه می‌خورید، پس به خاطر هر چیزی که برای صبحانه‌تان برمی‌دارید و استفاده می‌کنید سپاسگزار باشید. به خاطر صبحانه، آبمیوه و چای و قهوه‌ی صبحگاهی‌تان قدرشناس باشید. آنها صبح شما را دلپذیر می‌کنند و برای سراسر روز به شما انرژی می‌دهند. به خاطر داشتن لوازم آشپزخانه‌ای که برای صرف صبحانه از آنها استفاده می‌کنید، شکرگزار باشید. برای یخچال، بشقاب، توستر، کتری، قهوه‌ساز و ...

من هر روز صبح هنگامی که از خواب برمی‌خیزم بدون استثناء، همین که یک پایم را بر زمین می‌گذارم می‌گویم «سپاس» و وقتی که پای دیگرم بر زمین می‌رسد می‌گویم «گزارم». وقتی به سوی حمام می‌روم، با برداشتن هر گام، این کلمه‌ی پُرانرژی را می‌گویم. هر چیزی را که در حمام برمی‌دارم و استفاده می‌کنم این کلمه را در ذهنم تکرار می‌کنم. وقتی لباس می‌پوشم و برای فعالیت‌های روزانه آماده می‌شوم، با شمع به هوا می‌پریم. و هنگامی که چنین احساس شادی و شغفی دارم، درمی‌یابم که قدرشناسی من انرژی مثبت را به کار انداخته و روزی دل‌انگیز خواهم داشت. همین‌طور که زمان اجازه می‌دهد متوجه می‌شوم که قدرت قدرشناسی با من همراه است. چراکه رخدادهای خوب یکی پس از دیگری در پی‌ام می‌آیند و هر چیز خوبی که اتفاق می‌افتد، من شکرگزارتر می‌شوم که این باعث شتاب گرفتن عملکرد انرژی مثبت در زندگی می‌شود و رخدادهای بهتری در زندگی‌ام روی می‌دهد. لابد می‌دانید آن روزهایی که همه چیز بر مدار مراد آدم می‌گردد چه روزهایی هستند؟ خوب این دقیقاً همان چیزی است که بعد از تمرین به سراغ‌تان می‌آید، ولی چند برابر!



تمرین شماره ۱۱

یک صبح فرحبخش

۱- هنگامی که برای یک روز نو و تازه از خواب برمی‌خیزید، پیش از انجام هرکاری کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید.

۲- از لحظه‌ی بازکردن چشمان‌تان تا لحظه‌ای که برای بیرون رفتن از خانه آماده می‌شوید، برای هر چیزی که برمی‌دارید و مورد استفاده قرار می‌دهید سپاسگزاری کنید.

۳- موهبت‌های داشته‌تان را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

روز دوازدهم :

انسان‌های توانمندی که تغییری ایجاد کرده‌اند

برخی مواقع فروغ ما به خاموشی می‌گراید و با بارقه‌ای از شخصی دیگر دوباره روشن می‌شود. هرکدام از ما باید با قدردانی عمیق به آنانی بیندیشیم که شعله‌ی درون ما را روشن و زنده نگه می‌دارند.

دکتر آلبرت شوایتزر (۱۸۷۵-۱۹۶۵)

برنده‌ی جایزه‌ی نوبل





## سرپرست هیئت پزشکی برای محرومان - فیلسوف

همه‌ی ما در لحظات بخصوصی از زندگی که نیاز به کمک داشته‌ایم، از دیگران کمک و راهنمایی و حمایت دریافت کرده‌ایم. گاهی اوقات شخصی دیگر با تشویق یا راهنمایی و یا با حضوری به موقع زندگی ما را تغییر می‌دهد. بعد زندگی پیش می‌رود و ما لحظاتی را که کسی طی آنها زندگی‌مان را تغییر داده است فراموش می‌کنیم. گاهی اوقات حتی تأثیر دیگران را از یاد می‌بریم؛ مدت‌ها بعد که به زندگی‌مان نگاه می‌کنیم، درمی‌یابیم که آن شخص به‌خصوص در زندگی ما چه نقش محوری شگرفی داشته و به صورت فوق‌العاده‌ای زندگی‌مان را دیگرگون کرده است.

ممکن است این فرد یک معلم، یک مربی، دایی، عمو، خاله یا عمه، برادر، خواهر، پدر یا مادر بزرگ یا هریک از دیگر اعضای خانواده باشد. ممکن است دکتر، پرستار یا بهترین دوست‌تان باشد. ممکن است همان کسی باشد که شما را به شریک فعلی‌تان معرفی کرده یا شما را با موضوعی آشنا ساخته که زمینه‌ی مورد علاقه برای فعالیت شما شده است. کسی باشد که حتی نمی‌شناختیدش و او خیلی کوتاه در زندگی شما ظاهر شده و تأثیری بسیار ژرف و اساسی در زندگی‌تان ایجاد کرده باشد.

مادر بزرگام عشق به کتاب و آشپزی و رفتن به حومه‌ی شهر را در وجود من برانگیخت. وقتی او عشق و علاقه‌اش را با من تقسیم کرد، این مسایل زندگی مرا تغییر داد. آشپزی برای مدت بیست سال به سرگرمی مورد علاقه‌ام تبدیل شد و عشق به کتاب باعث شد که من نویسنده شوم و عشق به حومه‌ی شهر بر محل زندگی‌ام در زندگی تأثیر گذاشت.

مادر بزرگم همچنین مرا عادت داد تا قدرشناس باشم و واژه‌ی سپاسگزارم را به طور مستمر بگویم. آن وقت‌ها فکر می‌کردم او می‌خواهد که من مؤدب باشم. بعدها دریافتم که وقتی مرا به گفتن واژه‌های مثبت عادت داد در حقیقت بهترین هدیه را به من بخشید. او اکنون دیگر زنده نیست ولی من همیشه به خاطر تأثیر شگرفی که در زندگی‌ام گذاشت از او سپاسگزارم. مادر بزرگم ازت سپاسگزارم!



امروز، شما به افرادی خواهید اندیشید که زندگی‌تان را تغییر داده‌اند. جایی خلوت را پیدا کنید و بنشینید و به سه انسان خاصی بیندیشید که زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. وقتی سه نفر را برگزیدید، با فرض اینکه هم اکنون روبروی شما حاضرند با یک یک‌شان صحبت کنید و به آنها بگویید که چرا از آنها سپاسگزاری و چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

این تمرین را حتماً در یک جلسه و با در نظر گرفتن سه نفر اجرا کنید چراکه باعث می‌شود احساس شکرگزاری شما را به سطوح بالاتری ببرد. اگر این تمرین را در طول روز به صورت تکه تکه انجام دهید، نه آن احساس شکرگزاری عمیق را خواهید داشت و نه از نتایج شگفت‌انگیز آن برخوردار خواهید شد.

این یک نمونه از آن چیزی است که شما می‌توانید بگویید:

سارا، می‌خواهم از اینکه تشویق‌ام کردی که پیرو احساساتم باشم از تو سپاسگزاری کنم. من آن روز سر در گم و کلافه بودم و حرف‌های تو مرا از ناامیدی نجات داد. به خاطر آنچه که به من گفتی، جرأت آن را پیدا کردم که به دنبال رویاهایم بروم و به فرانسه رفتم تا به عنوان یک شاگرد آشپز کار کنم. من الان زندگی رویاهایم را دارم و نمی‌توانم از این شادتر باشم. تمام این‌ها به خاطر چیزی است که تو آن روز به من گفتی. ازت سپاسگزارم سارا!

این بسیار مهم است که شما دلیل این را بگویید که چرا امروز احساس شکر و سپاس می‌کنید. هر چه بیشتر بگویید و احساس قدرشناسی داشته باشید، نتایج بهتر خواهد بود. شما خواهید دید که با انجام این تمرین انرژی مثبت در زندگی شما به سرحد انفجار می‌رسد. اگر شما در موقعیت یا مکانی نیستید که بتوانید بلند صحبت کنید، می‌توانید آنها را درباره‌ی هریک از افراد بنویسید، درست انگار که دارید نامه می‌نویسید.



وقتی این تمرین را تمام کردید متوجه دیگرگونی ژرف و شدیدی در احساسات خود خواهید شد. اولین نشانه برای آنکه بدانید انرژی به کار افتاده، احساس شادی در وجود شماست. دومین نشانه برای پی بردن به عملکرد نیروی شکرگزاری آن است که شما چیزهای باورنکردنی را جذب خواهید کرد. اگر همه‌ی اینها کافی نبود، احساس شادی شما بعد از تمرین قدرشناسی چیزهای باورنکردنی بیشتری را جذب خواهد کرد که شما را باز هم خوشحال‌تر می‌کند. این شاهکار زندگی‌ست و این قدرت قدرشناسی است!

تمرین شماره ۱۲

اشخاص توانمندی که تغییری ایجاد کردند

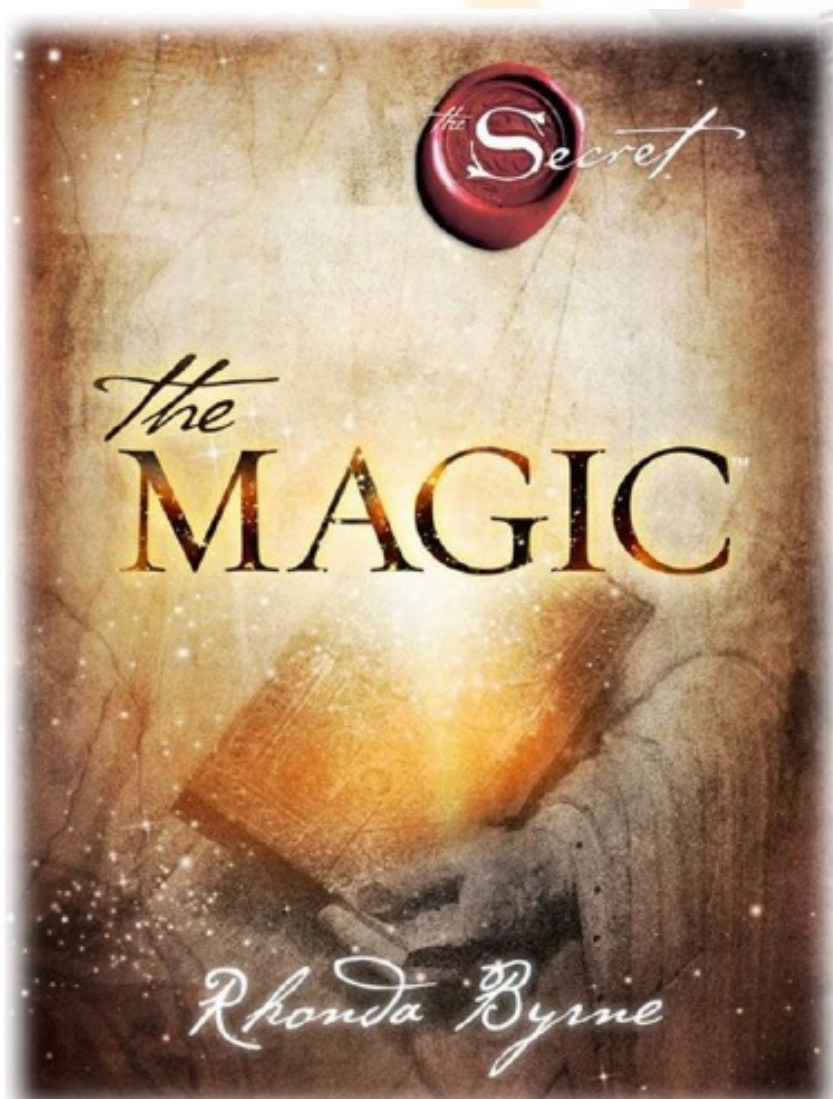
- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تهیه کنید و بنویسید که چرا برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- محل ساکت و آرامی را پیدا کنید و نام سه نفر را که تغییری شگرف در زندگی شما ایجاد کردند روی کاغذی بنویسید.
- ۳- از تک تک کسان نامبرده در لیست با ذکر دلیل و درست مانند اینکه در برابرتان حاضرند تشکر کنید و به هریک از آنها بگویید که چه تغییری در زندگی شما ایجاد کرده است.
- ۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت هشتم





روز سیزدهم :

تمامی آرزوهاتان را به واقعیت تبدیل کنید

تخیل، یک قالیچه‌ی پرنده‌ی واقعی است.

نورمن وینسنت پیل (۱۸۹۸-۱۹۹۳) نویسنده

اگر تمرین‌ها را روز به روز دنبال کرده باشید، تاکنون برای تمام آنچه که دریافت کرده‌اید یا به دریافت‌اش ادامه می‌دهید، به کمک تمرین شکرگزاری شالوده‌ی شگفت‌انگیزی را بنا نهاده‌اید. لیکن امروز، روزی هیجان‌انگیز است، چراکه شما درصدد شروع استفاده از قدرت غیرقابل‌توصیف شکرگزاری برای رویاها و خواسته‌هاتان هستید!

در خلال سده‌ها و دوران گذشته صدها تمدن بومی مراسم شکرگزاری را پیش از دستیابی به چیزهایی که می‌خواستند و می‌خواهند به صورت سنتی به جا آورده‌اند، مراسم استادانه‌ای را به زحمت ساخته‌اند که تا سرحد امکان بیشترین انرژی را به شکرگزاری‌شان بیفزایند. مصری‌های باستان، طغیان رودخانه‌ی نیل را جشن می‌گرفتند تا از تداوم جریان آب در رود مطمئن شوند؛ سرخپوستان آمریکا و بومی‌های استرالیا، رقص باران را انجام می‌دادند، قبیله‌های مختلف آفریقای مراسم جشنی را برای غذا و پیش از شکار ترتیب می‌دادند و در تمامی مراسم عبادی در هر فرهنگ و مذهبی، شکرگزاری پیش از دریافت آنچه مطلوب است، آورده شده است. قانون جذب می‌گوید هر چیزی همسان خود را جذب می‌کند، این بدان معناست که شما می‌بایست تشابه و یا تصویری را از آنچه که می‌خواهید در ذهن و اندیشه‌ی خود ایجاد کنید. سپس برای جذب خواسته‌تان، باید احساس کنید که آن چیز به راستی به شما تعلق دارد، بنابراین احساس شما باید مشابه همان احساسی باشد که وقتی داشتید چیز دلخواه‌تان را دریافت می‌کردید وجودتان را فرامی‌گرفت. آسان‌ترین راه برای انجام این کار، این است که برای آنچه می‌خواهید، پیش از دریافت آن شکرگزار باشید. اگر بیشتر هرگز بدون استفاده از قانون شکرگزاری، چیزی را که می‌خواستید دریافت نکرده‌اید، شما اکنون جنبه‌ی دیگری از نیروهای شگفت‌آور آن را کشف کرده‌اید.



«هرکس که (حالا) شکرگزار باشد (در آینده) بیشتر دریافت خواهد کرد و فراوانی به او تعلق خواهد گرفت.»

قدردانی و سپاسگزاری چیزی است که شما باید پیش از دریافت آنچه که می‌خواهید داشته باشید به سادگی انجام دهید نه بعد از دریافت آنچه طلب می‌کردید. بیشتر مردم بعد از دریافت چیزهای خوب شکرگزاری می‌کنند. اما برای این که تمامی آرزوهاتان جامه‌ی حقیقت بپوشند و تمام زندگی شما به گونه‌ای تغییر یابد که در تمامی زمینه‌ها سرشار از خوشبختی ثروت شوید، باید پیش و پس از داشتن و رسیدن به آن سپاسگزار باشید.

چنانچه شما به راستی به خاطر دریافت پیشاپیش آنچه می‌خواهید شکرگزار هستید، بلافاصله تصویری از داشتن آن در ذهن خود خواهید ساخت. احساس شما چنان است که انگار به راستی آن را دارید و نقش خود را انجام داده‌اید. اگر به داشتن این تصویر و احساس ادامه دهید، به طور خوشایندی خواسته‌های خود را جذب خواهید کرد، البته نخواهید دانست که چگونه آن را به دست خواهید آورد و کار شما هم کشف این راز نیست.

وقتی به پیاده‌روی می‌روید، تلاشی به خرج نمی‌دهید تا بفهمید نیروی جاذبه چگونه روی زمین نگه تان می‌دارد، این طور نیست؟

مطمئن هستید و می‌دانید که وقتی به پیاده‌روی می‌روید قانون جاذبه شما را محکم روی زمین نگه می‌دارد. همچنین باید اطمینان داشته باشید و بدانید که وقتی برای آنچه می‌خواهید، سپاسگزار هستید، آن چیز به طور شگرفی به سمت شما حرکت می‌کند، زیرا این یک قانون کیهانی است.

هم‌اکنون واقعاً چه چیزی را می‌خواهید؟



در ابتدای این کتاب از شما خواستم که درباره‌ی آنچه که به راستی در هر بخش از زندگی می‌خواهید تکلیف خود را مشخص کنید. (اگر پیشتر این کار را انجام نداده‌اید، اکنون زمان این کار است). به لیست‌هایی که آماده کرده‌اید رجوع کنید، و برای این تمرین ده آرزوی برتر خود را برگزینید. شما می‌توانید ده خواسته از بخش‌های مختلف زندگی را مانند پول، تندرستی، خانه و روابط اجتماعی انتخاب کنید و یا ده خواسته از یک بخش زندگی را برگزینید که تغییر واقعی آن را می‌خواهید مانند کار و یا موفقیت.

درباره‌ی آنچه که به راستی می‌خواهید، بسیار روشن و مشخص بیندیشید و خواهید دید که با این تمرین، چه تغییراتی به طور شفاف برای شمارُخ می‌دهد. تجسم کنید که یک پیشنهاد برای ده آرزوی برتر خود به کائنات داده‌اید، زیرا در حقیقت با استفاده از قانون جذب، شما دقیقاً همین کار را کرده‌اید.

پشت یک کامپیوتر بنشینید و یا قلم و کاغذ را بردارید و لیست جداگانه‌ای درست کنید از ده آرزوی برتر خود، انگار که واقعاً آنها را به دست آورده‌اید.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم برای — و جای خالی را باخواسته‌ی خود پُر کنید، انگار که آن را دریافت کرده‌اید. برای مثال:

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر نمره‌های بالایی که در امتحانات گرفتم و موجب راهیابی من به کالج مورد نظرم شد.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر خبرهای بسیار خوبی که درباره‌ی بچه‌دار شدن مان به من رسید!

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر خانه‌ی رویایی مان. که همه‌ی چیزهایی را دارد که دل‌مان می‌خواست وجود داشته باشد.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر مکالمه‌ی تلفنی شگفت‌انگیزی که با پدرم داشتم و روابطمان را بهبود بخشید.



سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم برای نتایج آزمایش‌های پزشکی که نشان می‌دهد من دوباره سالم و پاک هستم.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر پول غیرمنتظره‌ای که به دستام رسید و مبلغ آن درستاً به اندازه‌ی نیاز من برای سفر به اروپاست!

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر دو برابر شدن آمار فروش‌مان در این ماه.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر ایده‌هایی که باعث جذب بهترین مشتری‌ای شد که تا حالا داشته‌ایم.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر کامل‌ترین شریک زندگی‌ام.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر این که چقدر اسباب‌کشی‌مان آسان بود.

سه بار نوشتن سپاسگزارم در یک ردیف کار مقتدرانه‌ای است زیرا مانع هرز رفتن واژه‌ها توسط شما می‌شود و تمرکزتان را بر سپاسگزاری افزایش می‌دهد.

به علاوه سه بار گفتن سپاسگزارم یک فرمول مؤثر و کارگشا است زیرا سه عددی ریاضی است که در خلقت تمامی کائنات کاربرد دارد. به عنوان مثال برای تولد یک فرزند وجود یک مرد و یک زن لازم است. قانون مشابه عدد سه، درباره‌ی خلق هر چیزی در کائنات کاربرد دارد که خلق آرزوهای جدید را نیز دربرمی‌گیرد، و با گفتن سه بار سپاسگزارم در یک خط، شما از عدد شگفت‌انگیز خلقت و یک فرمول مرموز استفاده کرده‌اید.

دومین گام برای به واقعیت رساندن تمامی آرزوهاتان شامل اشباع کردن آرزوهاتان با قدردانی هرچه بیشتر است. شما می‌توانید گام دوم را هر زمان که دل‌تان خواست، همین امروز و یا روزی که لیست ده‌گانه‌ها را فراهم کردید و یا به تناوب در طول روز، بردارید.





برای اشباع کردن آرزوهاتان با نیروی سپاسگزاری، از اولین آرزوتان در لیست شروع کنید و از تخیل ذهن گسترده‌ی خود سود ببرید تا پاسخ پرسش‌هاتان را بیابید همان طور که به آرزوهاتان رسیده‌اید.

۱- وقتی به خواسته‌ی خود رسیدید چه احساسی داشتید؟

۲- اولین کسی که هنگام رسیدن به خواسته‌تان با او صحبت کردید که بود و چگونه آن‌ها را مطرح کردید.

۳- نخستین کار بزرگی که بلافاصله بعد از رسیدن به آرزوتان انجام دادید چه بود؟ هر چه می‌توانید جزئیات بیشتری را به ذهن بیاورید.

در پایان هر خواسته را دوباره بخوانید. و روی کلمه‌ی سپاسگزارم تأکید بورزید و تا می‌توانید آن را احساس کنید.

در لیست خود، به دومین آرزو بروید و گام‌های مشابه را برای هر آرزو تکرار کنید تا به دهمین آرزو برسید. برای هر آرزو دست کم یک دقیقه وقت بگذارید.

اگر می‌خواهید کاری کنید که به راستی نیرومند باشید و سرگرمی زیادی نیز داشته باشید، می‌توانید یک تابلو درست کنید و عکس‌هایی از آرزوهاتان را روی آن بچسبانید. عکس‌ها را ببرید و آن‌ها را روی تابلو بچسبانید و در جایی قرارش دهید که هر روز چند بار آن را ببینید.

واژه سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم را با حروف درشت بنویسید و روی تابلو قرار دهید.

می‌توانید از یخچالتان به عنوان تابلو استفاده کنید. اگر خانواده دارید می‌توانید ساخت تابلو را به عنوان یک پروژه‌ی خانوادگی مطرح کنید زیرا بچه‌ها این کار را دوست دارند.



تصور کنید که تابلوی شما به راستی شگفت‌انگیز است و هرچه که عکس آن روی این تابلو قرار گیرد، بی‌درنگ به سمت شما حرکت می‌کند.

قدردانی مداوم شما سبب جذب دایم آرزوهاتان به سمت زندگی شما می‌شود.

تمرین شماره ۱۳

به تمامی آرزوهاتان جامه‌ی واقعیت بپوشانید

۱- موهبت‌های ارزانی شده به خود را بشمارید - لیستی از ده موهبت تهیه کنید. بنویسید که چرا به خاطر آن‌ها شکرگزار هستید. لیست را دوباره بخوانید و در پایان هر موهبت بگویید سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم و تا می‌توانید احساس سپاس بیشتری راجع به آن نعمت داشته باشید.

۲- پشت کامپیوتر بنشینید و یا قلم و کاغذ بردارید و ده خواسته‌ی خود را بنویسید. پیش از هر کدام از آنها سه بار بنویسید سپاسگزارم. انگار که اکنون به آن خواسته‌ها رسیده‌اید. به عنوان مثال، سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر (آرزوتان).

۳- از تخیل خود استفاده کنید و به پرسش‌های زیر در ذهن خود پاسخ دهید. انگار که به هر ده آرزوی خود دست یافته‌اید:

۱- وقتی به آرزوتان دست یافتید چه احساسی داشتید؟

۲- وقتی به آرزوتان دست یافتید آن را برای نخستین بار با چه کسی در میان گذاشتید و چگونه آنها را بیان کردید؟

۳- اولین کار بزرگی که بعد از دریافت آرزوتان انجام دادید چه بود؟ بکوشید تا هرچه می‌توانید جزئیات بیشتری را در ذهنتان به خاطر بیاورید.

۴- در پایان، لیست آرزوهاتان را دوباره بخوانید و از صمیم قلب بر روی کلمه‌ی سپاسگزارم تأکید بورزید و تا می‌توانید آن را احساس کنید.



۵- اگر مایل‌اید، یک تابلو بسازید. عکس‌ها را ببرید و آنها را روی تابلو بچسبانید و درجایی قرارش دهید که جلوی چشم شما باشد. عنوان تابلو را سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم بگذارید که با حروف درشت نوشته شده و در بالا قرار گرفته باشد.

۶- امشب، پیش از این که بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین رخداد آن روز بر زبان آورید.

روز چهاردهم :

یک روز با نشاط داشته باشید

برای آنکه با نشاطترین روز زندگی‌تان را داشته باشید و آن را تجربه کنید، می‌باید برای تمام روز و پیش از شروع به هر کاری برای آن روز شکرگزار باشید. برای داشتن یک روز با نشاط کافی است که خیلی ساده پیش از آغاز کردن روز، به تمام برنامه‌هاتان بیندیشید و برای خوب پیش رفتن هر یک از آنها، واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید. این ساده‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید، این کار تنها چند دقیقه از وقت‌تان را خواهد گرفت ولی تفاوتی در زندگی روزانه‌ی شما ایجاد می‌کند که باورنکردنی است.

شکرگزار بودن پیش از آغاز روز براساس قانون جذب یک روز با نشاط را برای شما رقم می‌زند؛ وقتی برای خوب پیش رفتن وقایع زندگی‌تان شکرگزاری و قدرشناسی می‌کنید، در نتیجه خوب پیش رفتن رویدادهای زندگی‌تان را تجربه خواهید کرد.

اگر باور نمی‌کنید که شما یارای آن را دارید که بررُ خدادهای روزانه‌تان تأثیر بگذارید، به زمانی بیندیشید که با کج‌خُلقی و در شرایط بد از خواب برخاستید. در طول روز بدبختی پشت بدبختی نصیب‌تان شد و همه چیز بد پیش رفت تا این‌که در پایان روز اعتراف کردید که از روی شانس و به صورت اتفاقی روز بدی داشتید. تنها علت داشتن روزی بد آن بود که از صبح خُلقتان را با خود همراه بردید و این خُلقت بد شما بود که باعث شد همه چیز یکی پس از دیگری بد پیش برود.



حتی از خواب برخاستن با خُلق بد هم اتفاقی نیست، زیرا معنی آن چنین است که شما در حالی به خواب رفته‌اید که نسبت به چیزی تفکرات منفی داشته‌اید و شاید متوجه آن نبوده‌اید. علت اساسی هم آن است که از شما خواسته شده پیش از به خواب رفتن تمرین فکر سازنده را انجام دهید تا مطمئن شوید در شرایطی به خواب رفته‌اید که تفکرات خوبی در ذهن داشته‌اید. تمرین «فکر سازنده» در شب و ترکیب آن با تمرین «موهبت‌هاتان را بشمارید» در صبح باعث می‌شود که شما صبح و شب در حالت خوبی باشید و تضمین می‌کنند که شما پیش از شروع کردن روزتان احساس خوبی داشته باشید.

برای داشتن روزی با نشاط باید احساس خوبی داشته باشید. من چیز دیگری غیر از قدرشناسی سراغ ندارم تا به وسیله‌ی آن روحیاتان به سرعت ارتقاء یابد.

برنامه‌ی شما برای امروز هرچه باشد، خواه رفتن به مسافرت یا ملاقات، پروژه‌ی کاری، نهار، تمرین ورزشی، پهن کردن رخت، انجام یک بازی ورزشی، رفتن به تئاتر، دیدن یک دوست، یوگا، تمیزکردن خانه یا رفتن به مدرسه؛ برای اینکه تمام برنامه‌هاتان به خوبی پیش برود، امروز را با گفتن واژه‌ی سپاسگزارم به یک روز با نشاط تبدیل کنید. اگر آدمی هستید که عادت دارید نیست کارهای روزانه‌تان را بنویسید، آنگاه به نیست روزانه‌تان نگاهی بیاندازید و برای هر کدام از موارد مندرج در نیست که خوب پیش رفته باشد سپاسگزاری کنید. این تمرین را چه روی کاغذ بنویسید و یا در ذهن‌تان اجرا کنید، مهم این است که احساس کنید که تمام این کارها و موارد بهترین نتیجه را داشته‌اند.

وقتی از نیروی قدرشناسی برای داشتن یک روز خوب پیش از شروع آن روز استفاده می‌کنید، تمام مشکلات ناخواسته‌ای را که ممکن است در طول روز پیش آید پیش از وقوع آنها از بین می‌برید. هرچه بیشتر از این تمرین استفاده کنید، روزهای شما بهتر خواهند شد و همه چیز، از کوچکترین چیزها گرفته تا بزرگترین چیزها در زندگی‌تان به خوبی پیش خواهد رفت. ناهمواری‌های روز از بین می‌رود و به جای آنکه رخدادهای مایوس کننده در زندگی‌تان پیش بیاید، جریانی خوشایند در



زندگی شما ایجاد خواهد شد و همه چیز به صورت شگفت‌انگیزی با کمترین تلاش، بدون نگرانی و تشویش و با شادی بیشتر در مسیر دلخواه شما پیش می‌روند.

وقتی من برای نخستین بار پیش از شروع کارها برای داشتن یک روز با نشاط و خوب، قدرشناسی را شروع کردم، کارهایی را برگزیدم که از انجام آنها لذت نمی‌بردم. یکی از آنها رفتن به سوپر مارکت بود. در آغاز روز گفتم برای خرید راحت و بی دردسر در سوپر مارکت سپاسگزارم. من نمی‌دانستم که خرید کردنم در سوپر مارکت چگونه راحت و بی دردسر خواهد بود ولی تا آنجا که می‌توانستم برای نتیجه‌ی دلخواه آن احساس شکرگزاری کردم.

نتیجه‌ی قدرت شکرگزاری آن بود که من یک جای پارک درست در مقابل در فروشگاه پیدا کردم. سپس دو تا از دوستانم را دیدم که مدت‌ها بود یکی از آنها را ندیده بودم و ما بعد از خرید، ناهار را با هم خوردیم. دومین دوستم با من درباره‌ی یک شرکت خدماتی ارزان قیمت نظافت خانه صحبت کرد و این چیزی بود که مدت‌ها دنبالش بودم. در حین خرید در سوپر مارکت، به هرکجا که چشم می‌انداختم، همان چیزی را که لازم داشتم در بسته بندی دلخواه توی قفسه‌ها پیدا می‌کردم. با تمام شدن خریدم در وقت مقرر، به کیوسک بازرسی خروجی رسیدم و بلافاصله یک راهرو جدید باز شد و مسئول بازرسی من را به سوی آن هدایت کرد. وقتی مسئول بازرسی کنترل وسایلم را به اتمام رساند، از من پرسید، آیا باتری نمی‌خواستید؟ و این دقیقاً همان چیزی بود که فراموش کرده بودم بخرم. خرید من در سوپر مارکت در واقع فراتر از ساده و لذت بخش بودن، به راستی محشر بود!

اینکه برای داشتن یک روز خوب، نسبت به خوب پیش رفتن همه چیز در آغاز صبح شکرگزاری کنید، بیش از چند دقیقه وقت‌تان را نخواهد گرفت ولی به زودی نتایج شگفت‌آور و فوق تصور آن بر شما آشکار خواهد شد.

برای آنکه یک روز خوشایند داشته باشید، پس از بیدار شدن از خواب و پیش از بیرون آمدن از بستر یا هنگامی که مشغول دوش گرفتن هستید، یا زمانی که دارید لباس می‌پوشید، به برنامه‌های روزانه‌تان بیندیشید و برای خوب پیش رفتن آنها با نتایج درخشان قدرشناسی کنید. مطمئن شوید که این تمرین را در شروع روز و در یک جلسه انجام خواهید داد. در ذهن‌تان برنامه‌های خود را برای



صبح، بعد از ظهر، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه‌ها و رخدادهای، کلمه‌ی سپاسگزارم را به زبان آورید با این فرض که پایان روز است و کارها به خوبی پیش رفته و شما به خاطر این نتایج درخشان قدرشناس هستید.

می‌توانید از هر صفت تفصیلی که دوست دارید استفاده کنید تا حس شکرگزاری بیشتری داشته باشید. «برای موفقیت ناباورانه در یک ملاقات موفق سپاسگزارم.» «برای نتیجه‌ی بسیار عالی تماس تلفنی سپاسگزارم»، «برای یکی از بهترین روزهای کاری‌ام سپاسگزارم»، «برای بازی ورزشی هیجان‌انگیز سپاسگزارم»، «برای نظافت روزانه‌ی کم زحمت خوشحال و سپاسگزارم»، «برای گذراندن شبی به یاد ماندنی در کنار دوستان سپاسگزارم»، «برای انرژی و صفاپذیر ناشی از جلسه‌ی ورزش سپاسگزارم»، «برای بهترین دور هم جمع شدن خانوادگی که تا به حال داشته‌ام سپاسگزارم».

اگر برای خوب پیش رفتن تمام امور هنگام انجام این تمرین سپاسگزارم را با صدای بلند بگویید، قدرتمندتر خواهد بود ولی اگر در موقعیتی نیستید که بتوانید بلند بگویید پس بهتر است که آن را در ذهن خودتان تکرار کنید.

هنگامی که استفاده از نیروی شکرگزاری را برای تمامی وظایف و رویدادهای زندگی‌تان به اتمام رساندید، تمرین را با گفتن: «برای خبر بسیار خوبی که امروز به من می‌رسد، سپاسگزارم!» پایان دهید. خود من هر روز بدون استثناء تمرین استفاده از قدرت شکرگزاری را برای داشتن یک روز دلنشین با شکرگزاری نسبت به خبر خوبی که آن روز به من خواهد رسید به اتمام می‌رسانم. در نتیجه هیچ‌وقت در زندگی‌ام به اندازه‌ی حالا اخبار مسرت بخش دریافت نکرده‌ام. هر هفته و هر روز پشت سر هم این جریان اخبار خوب است که به سوی من سرازیر می‌شود. هر بار که خبر مسرت بخش تازه‌ای را دریافت می‌کنم، برای آن بسیار شاد و شکرگزار می‌شوم چراکه می‌دانم این خبر در اثر شکرگزاری به من رسیده است و به این ترتیب سیل اخبار مسرت‌آمیز به سوی من روانه می‌شود. اگر می‌خواهید اخبار بهتری - حتی بهتر از آنچه تاکنون دریافت داشته‌اید - به شما برسد، خوب، از روش من پیروی کنید!



تمرین شماره ۱۴

یک روز با نشاط داشته باشید

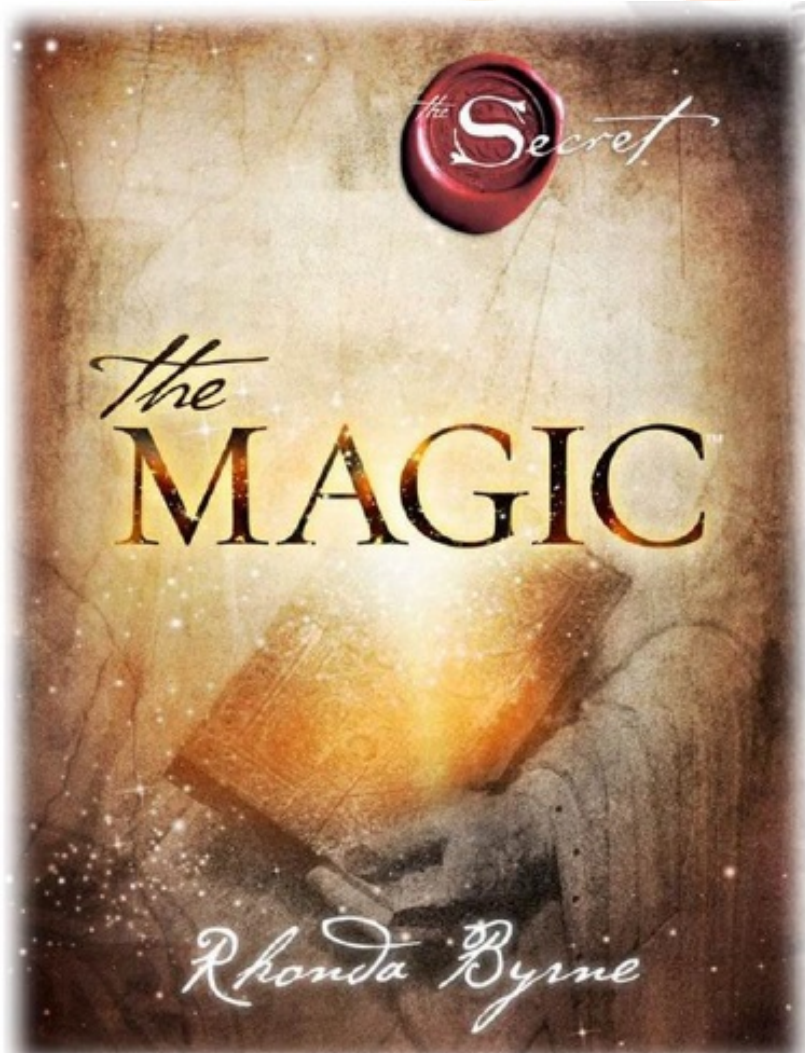
- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هاتان قدرشناس باشید.
- ۲- صبح هنگام، در ذهن‌تان برنامه‌های خود را برای صبح، بعدازظهر، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه‌ها و رخدادها، واژه‌ی سپاسگزارم را به زبان آورید با این فرض که اکنون پایان روز است و کارها به خوبی پیش رفته و شما به خاطر این نتایج درخشان قدرشناس هستید.
- ۳- بعد از آنکه برای خوب پیش رفتن تمامی برنامه‌هاتان و برخورداری آنها از نتایج دلخواه قدرشناسی کردید، این تمرین را با گفتن عبارت: «برای اخبار خوبی که امروز به من خواهد رسید سپاسگزارم!»، به پایان برسانید.
- ۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برای‌تان رخ داده بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت نهم







روز پانزدهم :

روابطان را به گونه‌ای معجزه‌آسا بهبود بخشید

اگر روابط شما با شخص یا اشخاصی سرد است و یا روابطتان با آنها به شکست انجامیده و قلبتان از این بابت شکسته یا در قلبتان کینه و یا سرزنشی متوجه آنهاست، می‌توانید این وضع را با قدرشناسی عوض کنید. قدرشناسی به گونه‌ای شگفت هر رابطه‌ی سختی را بهبود خواهد بخشید، خواه با خواهرتان باشد یا برادر، پسران، دخترتان، شریک و یا رئیس. همکار، مادر یا پدر همسران، دوست و یا همسایه‌تان.

هنگامی که با یک رابطه‌ی سخت یا یک موقعیت چالش برانگیز در یک ارتباط روبرو هستیم، تقریباً در همه‌ی آن شرایط، حتی ذره‌ای نسبت به آن فرد سپاسگزار نیستیم. به جای آن، به خاطر مشکلاتمان به متهم کردن دیگران می‌پردازیم و این یعنی که اندکی حس قدرشناسی نیز در ما وجود ندارد. سرزنش هیچ‌گاه باعث بهبود یک رابطه نمی‌شود و به همین ترتیب زندگی شما را بهتر نمی‌کند. در حقیقت هر اندازه که شما بیشتر سرزنش می‌کنید، روابطتان بدتر می‌شود و زندگی‌تان به سوی بدتر شدن پیش خواهد رفت.

چه این رابطه مربوط به گذشته باشد و یا یک رابطه‌ی در جریان، در هر دو حال اگر شما نسبت به افراد دیگر احساسات بدی داشته باشید، تمرین قدرشناسی باعث رفع آن احساسات بد می‌شود. چرا می‌خواهید احساسات بدتان را نسبت به فرد دیگر از بین ببرید؟

احساسات بد نسبت به افراد دیگر زندگی شما را می‌سوزاند ولی قدرشناسی ناهنجاری‌ها را از بین می‌برد!



برای مثال، اگر از همسرتان جدا شده‌اید و تنها به خاطر بچه‌هاتان با یکدیگر در ارتباط هستید، ولی به هیچ روی نمی‌خواهید او را ببینید، به چهره‌ی فرزندان خود بنگرید و این را درک کنید که اگر او نبود بچه‌های شما نیز هم اکنون آنجا نبودند. زندگی فرزندان‌تان یکی از ارزشمندترین هدیه‌هایی است که شما دارید. به آنها نگاه کنید و از همسر سابق‌تان برای زندگی بچه‌ها سپاسگزاری کنید. شما با این عمل نه تنها صلح و نظم را به زندگی بازمی‌گردانید، بلکه بهترین رفتار را در زندگی‌شان به آنها خواهید آموخت - قدرشناسی!

اگر به خاطر قطع یک رابطه قلب شما شکسته است و حزن و اندوهی در دل شما جای گرفته، می‌توانید از نیروی قدرشناسی استفاده کنید تا درد و رنج‌تان را از بین ببرید. قدرشناسی به صورت عاملی سریع‌تر از هر چیز دیگری درد احساسی را به شفا و شادمانی بدل می‌کند و داستان والدین من یک مثال عالی برای این مسئله است.

پدر و مادر من با اولین نگاه عاشق یکدیگر شدند. از نخستین لحظه‌ی دیدن یکدیگر، برای با هم بودن اشتیاق زیادی نشان می‌دادند و بالاخره آنها زیباترین ازدواجی را داشتند که من تاکنون دیده‌ام.

وقتی پدرم درگذشت، مادرم به صورت محسوسی بسیار غمگین بود. بعد از ماه‌ها غمگین بودن شروع به استفاده از نیروی قدرشناسی کرد؛ برخلاف درد و ناراحتی بسیار زیادش، به دنبال علت‌هایی می‌گشت تا برای آنها قدرشناسی و شکرگزار باشد. او با گذشته شروع کرد و تمام لحظه‌های به یاد ماندنی و شادی آفرینی را به یاد آورد که در طی دهه‌ها با پدرم داشت سپس گام بزرگ بعدی را برداشت و به تمام چیزهای مورد علاقه‌اش اندیشید تا بتواند برای آنها در آینده نیز قدرشناسی باشد. یکی پس از دیگری آنها را می‌یافت. او چیزها و کارهایی را به یاد آورد که همیشه می‌خواست انجام دهد ولی به خاطر پدرم از انجام‌شان بازمی‌ماند. با این گام شجاعانه در استفاده از قدرشناسی، فرصت‌های بسیاری برای دستیابی به آرزوهایش او را درخود فراگرفت و زندگی‌اش سرشار از شادمانی شد. نیروی قدرشناسی به مادر من یک زندگی تازه بخشید.



برای تمرین امروز شما به دنبال آن هستید تا زغال داغی را بیابید که زندگی‌تان را می‌سوزاند و آن را از راه شکرگزاری به طلا تبدیل کنید. یک رابطه‌ی سخت، مشکل‌دار، یا شکسته را انتخاب کنید که قصد دارید آن را بهبود بخشید. مهم نیست که آیا این شخص اکنون در زندگی شما جایی دارد یا اینکه این رابطه یک رابطه‌ی قدیمی است و آن فرد دیگر در زندگی شما نیست.

بنشینید و لیستی ده موردی از چیزهایی تهیه کنید که به خاطر آنها از فرد موردنظر سپاسگزاری کنید. به تاریخچه‌ی آن رابطه ببندیشید و بهترین چیزهایی را که درباره‌ی آن فرد به ذهن‌تان می‌آید و یا بهترین دستاوردها را از آن رابطه لیست کنید. بهترین و ساده‌ترین راه آن است که به چیزهای پیش از قطع رابطه یا خراب شدن آن ببندیشید. اگر رابطه هیچ‌گاه خوب نبوده، آنگاه به کیفیت‌های خوب آن فرد فکر کنید.

این تمرین به دنبال آن نیست که حق با چه کسی است. مهم نیست که شما احساس می‌کنید که چه کسی چه کاری را در حق شما انجام داده و یا چه چیزی گفته و یا اینکه چه کاری را برای‌تان انجام نداده است، شما می‌توانید به صورتی بسیار عالی روابطتان را بهبود بخشید و نیازی به اقدامی از سوی فرد مقابل نیز نیست.

در هر رابطه‌ای هم طلا هست، حتی در روابط سخت؛ برای این‌که روابطتان را سرشار سازید، باید طلا را در رابطه‌تان بیابید. وقتی قطعه‌ای طلا را در آن رابطه یافتید، آن را بنویسید و با نوشتن نام آن فرد موردنظر مشخصات آن را شرح دهید و جمله‌تان را با قدرشناسی بیان کنید:

(نام) ، من از تو به خاطر ( ؟ ) سپاسگزارم.

۱- پاول، من از تو به خاطر با هم بودن‌مان سپاسگزارم. وقتی زندگی مشترک‌مان پایان یافت، خیلی چیزها یاد گرفتم، امروز بسیار باهوش‌تر هستم و هر آنچه را که از زندگی مشترک‌مان آموختم، در بسیاری از روابطم به کار می‌برم.

۲- پاول، از تو به خاطر تمام تلاشی که به خرج دادی تا زندگی مشترک‌مان دلپذیر باشد سپاسگزارم، چراکه ده سال زندگی مشترک یعنی این‌که تو تلاش زیادی برای آن به کار بست.



۳- پاول، من از تو به خاطر فرزندانمان سپاسگزاری می‌کنم. شادی‌ای که هر روز از بودن با آنها دارم، بدون تو میسر نمی‌شد.

۴- پاول، از تو به خاطر تلاش‌های زیاد و کار زیادی که در ساعت‌های متمادی انجام دادی تا خانواده را حمایت کنی و من بتوانم در خانه از فرزندانمان مراقبت کنم، بسیار سپاسگزارم. این که همه‌ی ما برای ادامه‌ی زندگی به تو وابسته بودیم، یک مسئولیت بزرگ بود، پس از تو سپاسگزارم.

۵- پاول، از تو به خاطر لحظات ارزشمندی که در دوران رشد فرزندان با آنها داشتیم، سپاسگزارم. من اولین لحظات حرف زدن و راه رفتن فرزندانمان را دیدم و تو این فرصت را نداشتی.

۶- پاول، از حمایت‌های تو در مواقع سخت حزن و اندوهم بسیار سپاسگزارم.

۷- پاول، از تو به خاطر پرستاری‌ها و مراقبت‌های پیگیرت از من به هنگام بیماری‌ام، سپاسگزارم.

۸- پاول، از تو برای لحظات بسیار خوشی که با هم داشتیم سپاسگزارم.

۹- پاول، از تو به خاطر اینکه هنوز مسئولیت‌های پدری را در حق فرزندانمان انجام می‌دهی تشکر می‌کنم.

۱۰- پاول، از تو به خاطر حمایت‌ها و وقتی که به بچه‌ها مان اختصاص می‌دهی سپاسگزارم. می‌دانم آنها همانقدر که برای من با ارزش‌اند برای تو نیز ارزشمند هستند.

وقتی لیست قدرشناسی را به اتمام رساندید، شما نسبت به شخص و رابطه‌تان احساس بهتری خواهید داشت. نقطه‌ی نهایی که شما به آن خواهید رسید آن است که هیچ احساس بدی نسبت به آن شخص نداشته باشید، زیرا این زندگی شماست که با این احساسات آسیب می‌بیند. هر رابطه‌ای متفاوت است، و شما می‌توانید این تمرین را چند بار تکرار کنید تا هر گونه احساس بد نسبت به شخص موردنظر در شما از بین برود.

اگر از نیروی سپاسگزاری سود می‌برید تا یک رابطه‌ی در جریان را بهبود بخشید، خواهید دید که آن رابطه به صورت معجزه آسایی بهبود خواهد یافت. تنها لازم است یک نفر یک رابطه را با



استفاده از شکرگزاری بهبود بخشد، ولی همان کسی که از نیروی قدرشناسی استفاده می‌کند از مزایای آن نیز در طول زندگی سود خواهد برد.

اگر به این منظور یک رابطه‌ی قدیمی را انتخاب کردید و دیگر با آن فرد ارتباط ندارید، خواهید دید که احساس شادی و آشتی سراسر وجودتان را فرامی‌گیرد و در عین حال درمی‌یابید که روابط دیگران به صورت معجزه‌آسایی بهبود خواهد یافت.

در آینده، اگر بخشی از روابطتان به صورت چالش برانگیز درآمد، بلافاصله این تمرین را به یادآورید. آنگاه درمی‌یابید که مشکلات را پیش از رشد کردن و بزرگتر شدن متوقف خواهید کرد و به جای آن دامنه‌ی عوامل مثبت و را در ارتباطاتان گسترش خواهید داد.

تمرین شماره ۱۵

روابطتان را به گونه‌ای معجزه‌آسا بهبود بخشید

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزاریید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هاتان قدرشناس باشید.
- ۲- یک رابطه‌ی سخت، مشکل‌دار و یا شکست خورده را که می‌خواهید بهبود بخشید، انتخاب کنید.
- ۳- بنشینید و لیستی ده بندی از مواردی تهیه کنید که به خاطر آنها از شخص موردنظران در آن رابطه سپاسگزاریید. آن را به صورت ذیل بنویسید:  
\_\_\_\_ ، از تو به خاطر \_\_\_\_\_ سپاسگزارم.
- ۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



روز شانزدهم :

شکرگزاری و معجزه‌ی آن در سلامتی

معجزه با طبیعت در تضاد نیست، فقط با شناخت ما از طبیعت در تضاد است.

سن اگوستین (۳۵۴ - ۴۳۰)

عالم الهیات و کشیش کاتولیک

ما باید بیشتر وقت‌ها احساس سلامتی، پُر انرژی بودن و شادمانی داشته باشیم زیرا به این صورت است که می‌توانیم به امتیاز و شایستگی خود برای سلامتی کامل دست یابیم. واقعیت این است که خیلی کسان متأسفانه این احساس را ندارند. بسیاری با بیماری، مشکلاتی در ساختار بدنی یا مشکلات روانی و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند که تمامی این‌ها به معنای برخوردار نبودن از سلامت کامل است.

شکرگزاری سریع‌ترین راهی است که من می‌شناسم و به وسیله‌ی آن می‌توان سلامتی کاملی را به دست آورد که به لحاظ بدنی و جسمانی انتظارش را دارید. تمامی بهبودی‌های معجزه‌واری که ما تاکنون دیده‌ایم، نتیجه‌ی بازگشت سریع سلامتی به بدن انسانی است که پیشتر در آن نشانی از سلامتی کامل دیده نمی‌شد. اگر فکر می‌کنید که شکرگزاری باعث تأثیرهای معجزه‌آسا در سلامتی و بدن شما نمی‌شود، آنگاه چند تا از داستان‌های مربوط به بازگشت معجزه‌وار سلامتی را در سایت [www.thesecret.tv/stories](http://www.thesecret.tv/stories) بخوانید.

نیروی معجزه‌آسای شکرگزاری سبب می‌شود جریان سلامتی در ذهن و بدن افزایش یابد که می‌تواند برای بهبود سریع‌تر به بدن کمک کند و این مسئله در پژوهش‌های بسیاری اثبات شده است. نیروی قدرشناسی، دست به دست مراقبت مناسب از بدن یا تغذیه یا توصیه‌های پزشکی می‌دهد که شما انتخاب کنید.



هنگامی که نوعی از بیماری یا شرایط خاصی در بدن شما پدیدار می‌شود، قابل درک است که شما نسبت به آن احساساتی منفی مانند نگرانی، ناامیدی، یا ترس داشته باشید. ولی احساسات بد درباره‌ی بیماری در شرایط شما بهبودی‌ای پدید نمی‌آورد. در حقیقت تأثیر منفی نیز دارد و حتی باعث می‌شود که سلامتی شما بیشتر هم به مخاطره بیافتد. برای آنکه سلامت خود را افزایش دهید، باید احساسات خوب را جایگزین احساسات منفی کنید و قدرشناسی بهترین راه انجام آن است.

بسیاری از افراد نسبت به ظاهر فیزیکی خود احساس بد و نارضایتی دارند. با تأسف باید گفت این افکار و احساسات جریان سلامتی را نیز کاهش می‌دهند. وقتی شما چیزی را در بدن خود دوست ندارید، در حقیقت نسبت به بدن خود شکرگزار نیستید. به آن فکر کنید، براساس قانون جذب، شکوه و شکایت درباره‌ی شرایط بدنی باعث بروز مشکلات بیشتری برای شکایت کردن می‌شود، بنابراین ابراز شکایت از بدن و ظاهر و چهره، سلامتی شما را به مخاطره می‌اندازد و دچار ریسک بیشتری می‌کند.

هر کس نسبت به سلامتی و جسم خود شکرگزار نباشد، هر چیزی که دارد از او باز پس گرفته خواهد شد.

هرکس که نسبت به سلامتی و جسم خود قدرشناس و شاکر باشد، به او سلامتی در حد فراوانی داده می‌شود.

ممکن است شما اکنون بیمار باشید، یا درد و رنج بسیاری را تحمل کنید، ولی اگر مشغول خواندن این کلمات هستید، هدیه‌ی سلامتی را دریافت خواهید کرد. هنگامی که درد می‌کشید یا بیمار هستید، داشتن حس قدرشناسی بسیار سخت است، ولی حتی اندک قدرشناسی باعث افزایش جریان سلامت کامل به سوی شما می‌شود.



تمرین امروز، درباره‌ی شکرگزاری و معجزه‌ی آن در در سلامت، طراحی شده است تا به صورت چشمگیری سلامتی و شادمانی شما را افزایش دهد. برای این منظور از رویکردی سه مرحله‌ای استفاده خواهیم کرد تا روند بهبود و دستیابی به سلامت را تسریع دهیم.

**گام اول : سلامتی‌ای که به شما داده شده است (گذشته)**

به سلامتی‌ای فکر کنید که در طول زندگی‌تان، چه در کودکی، چه در دوران بلوغ و یا بزرگسالی داشته‌اید. به زمانی بیندیشید که سرشار از انرژی بودید و بسیار شاد و سر حال. خاطرات سه موقعیتی را به یاد آورید که در آن احساس می‌کردید در اوج دنیا هستید، و با بیان واژه‌ی سپاسگزارم، قدرشناسی خود را ابراز کنید. اگر به لحظه‌های بزرگ زندگی خود بیندیشید، می‌توانید این خاطرات را به راحتی به یادآورید.

**گام دوم : سلامتی‌ای که هم اکنون از آن بهره می‌برید (در حال حاضر)**

به سلامتی‌ای فکر کنید که امروز از آن بهره‌مندید و برای هر ارگان و سیستم و احساسات فیزیکی که هم اکنون در بدن‌تان به خوبی کار می‌کند احساس قدرشناسی کنید. به بازوها، دستان، چشمان، گوش‌ها، کبد، کلیه، مغز و قلب خود بیندیشید. پنج سیستم از بدن‌تان را که خوب هستند برگزینید و در ذهن خود واژه‌ی سپاسگزارم را برای یک به یک آنها بگویید.

**گام سوم : سلامتی‌ای که می‌خواهید دریافت کنید (آینده)**

برای تمرین امروز، یک مورد مربوط به سلامتی‌تان را برگزینید که می‌خواهید افزایش یابد و حال شما می‌خواهید به طریقی ویژه از نیروی قدرشناسی برای این منظور استفاده کنید. به شرایط ایده‌آل سلامتی آن عضو بیندیشید. وقتی برای شرایط ایده‌آل هر چیزی شکرگزاری می‌کنید، شرایط ایده‌آل را برای برگشت به سوی خودتان به جریان درمی‌آورید.





گاهی اوقات، هنگامی که فردی به بیماری مبتلا می‌شود، نه تنها درباره‌ی آن بسیار صحبت می‌کند، بلکه به دنبال گردآوری اطلاعات درباره‌ی نشانه‌های بد و هولناک آن می‌شود. به بیان دیگر، تمامی تمرکز خود را بر بخش منفی بیماری می‌گذارد و این در حالی است که براساس قانون جذب ما نمی‌توانیم به یک بیماری بگوییم که به دنبال کار خود برود در حالی که بر آن تمرکز کرده‌ایم، چراکه تمرکز بر جنبه‌ی منفی یک بیماری تنها باعث وخیم‌تر شدن آن می‌شود. حال آن که باید به طور دقیق کنشی بر خلاف آن داشته باشیم و بر شرایط ایده‌آل بدنمان به هنگام بیماری تمرکز کنیم و فکر و ذکرمان را به آن بدهیم. قدرشناسی برای شرایط ایده‌آل هر بخش بدن ما از قدرت افکار و احساساتمان سود می‌برد تا در یک لحظه آن شرایط را جذب کند.

یک دقیقه زمان صرف کنید تا خودتان را در شرایط ایده‌آلی قرار دهید که انتظار داشتن آن را دارید و آنگاه که بدن‌تان را آن‌گونه که می‌خواهید در ذهن خود دیدید، تصور کنید که آن را به دست آورده‌اید و به همین خاطر قدرشناسی کنید.

بنابراین، اگر می‌خواهید سلامتی به گونه‌ای معجزه‌آسا به کلیه‌هاتان بازگردد، برای داشتن کلیه‌هایی قدرتمند که تمام زواید و آلودگی‌های بدن‌تان را تصفیه می‌کند، شکرگزار باشید.

اگر می‌خواهید به طور سریع سلامت را به خون خود برگردانید، برای داشتن خونی پاک و سالم که اکسیژن و مواد مغذی را به تمام بخش‌های بدن‌تان می‌رساند، شکرگزار باشید. اگر می‌خواهید به طرزی فوق‌العاده بر سلامتی قلب خود بیافزایید، برای قلبی قوی و سالم که سلامت را در تمام ارگان‌های بدن‌تان به گردش درمی‌آورد شکرگزار باشید.

اگر می‌خواهید دید چشمان خود را افزایش دهید، پس برای دیدی عالی که تصورش را دارید، شکرگزاری کنید. اگر می‌خواهید شنوایی‌تان بهبود یابد یا انتظار حس شنوایی بی‌نقصی را دارید، شکرگزاری کنید. اگر می‌خواهید انعطاف‌پذیری بدن‌تان عالی باشد، برای داشتن بدنی چابک و



انعطاف‌پذیر شکرگزار باشید. اگر می‌خواهید وزن بدن‌تان را تغییر دهید آنگاه به وزن ایده‌آل خود بیندیشید و خود را در آن وضعیت تصور کنید و برای آن شکرگزاری کنید.

هرچه را که می‌خواهید بهبود یابد، خود را با آن شرایط ایده‌آل تصور کنید و سپس برای آن شرایط ایده‌آل، انگار که آن را دریافت کرده‌اید شکرگزاری کنید.

نیروهای طبیعی موجود، در بدن ما بهترین شفا دهنده‌ی بیماری‌ها هستند.

هیپو کراتی (۳۷۰ - ۴۶۰ ق. م)

پدر علم داروشناسی غربی

شما می‌توانید تمرین شکرگزاری و معجزه‌ی آن در سلامت را در صورت نیاز هر روز تکرار کنید یا برای سرعت بخشیدن به بازگشت سلامتی‌تان به صورت فوق‌العاده و بهبود شرایط بدنی خود این تمرین را چند بار در روز انجام دهید. اما مهم‌تر آن است که سعی کنید هرگاه درخصوص سلامتی‌تان دچار افکار و احساسات منفی شدید، بلافاصله به شرایط خوبی بیندیشید که انتظارش را دارید و درست مانند اینکه آن را دریافت کرده باشید، شکرگزار و شادمان شوید.

بهترین و مؤثرترین راه برای تضمین سلامت، غیر از به خوبی مراقب خود بودن، آن است که برای سلامتی خود شکرگزار باشید.

تمرین شماره ۱۶

شکرگزاری و معجزه‌ی آن در سلامت

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت خودتهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.



۲- به سه زمانی بیندیشید که در اثر داشتن سلامت در طول زندگی‌تان خود را بر بالاترین رفیع‌ترین قلعه‌ی دنیا احساس می‌کردید، و برای آنها شکرگزاری کنید.

۳- به ۵ ارگان بدن‌تان فکر کنید که از سلامت برخوردارند و برای هر کدام از آنها سپاسگزاری کنید.

۴- به یک مورد دربارهی بدن‌تان بیندیشید که می‌خواهید بهبود یابد و یک دقیقه وقت صرف کنید تا خود را در همان شرایط ایده‌آل سلامت موردنظرتان تصور کنید، برای داشتن این شرایط شکرگزاری کنید.

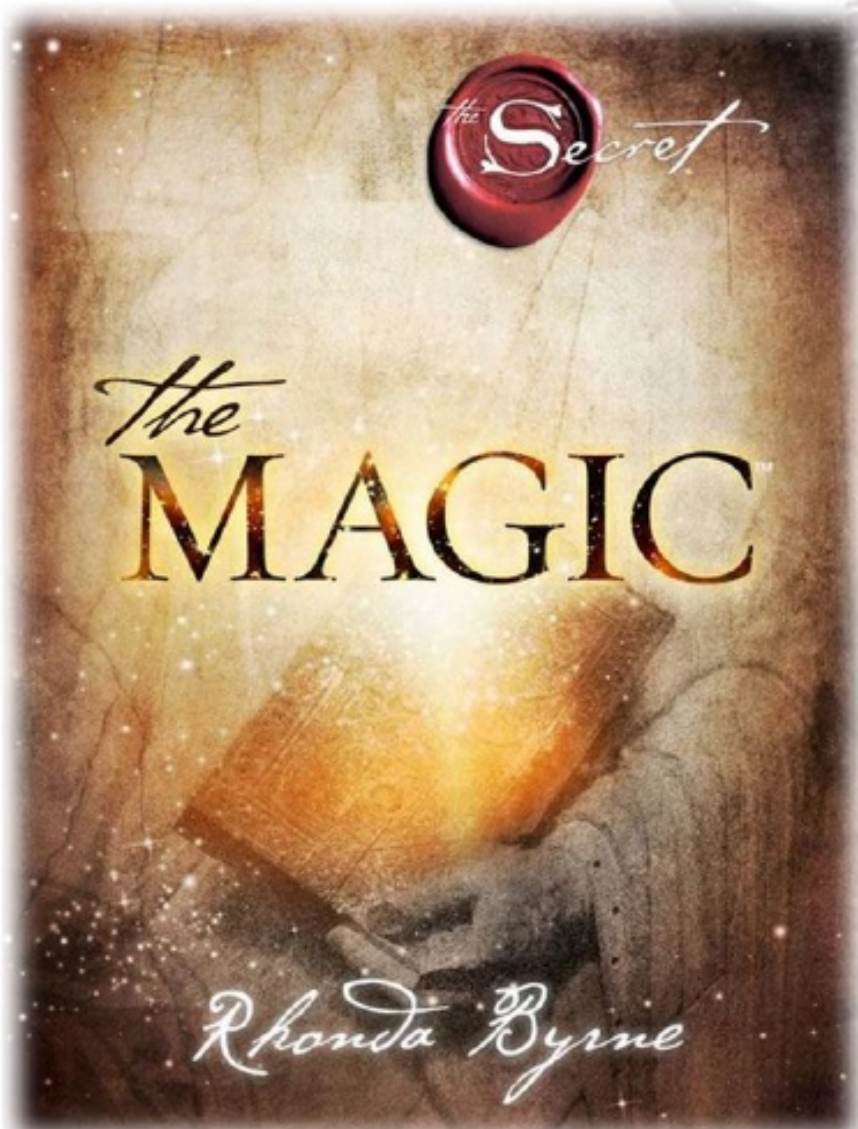
۵- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده است بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

قسمت دهم

نوشته «راندا برن»





روز هفدهم :

راهکار افزایش درآمد

در جهان هستی، هیچ رویداد اتفاقی یا حادثه‌ای وجود ندارد. هیچ اتفاقی نمی‌افتد مگر آنکه اراده‌ی کسی بر رخ دادن آن قرار گیرد.

ویلیام بورو (۱۹۱۴ - ۱۹۹۷)

شاعر و نویسنده

هنگامی که شما نیروی قدرشناسی را به سوی یک موقعیت منفی هدایت می‌کنید، موقعیت جدیدی ایجاد می‌شود که شرایط پیشین را از بین می‌برد. به این معنا که وقتی شما خود را به جایی برسانید که برای پول شکرگزار باشید نه آنکه نداشتن پول را احساس کنید، شرایط جدیدی برای تان ایجاد می‌شود که کمبود پول را از بین می‌برد و به صورت شگفت‌انگیزی آن را با پول بیشتری جایگزین می‌کند.

هر احساس بدی درباره‌ی پول، آن را از شما دورتر می‌کند و میزان پول را در زندگی‌تان کاهش می‌دهد و هر بار که این احساس را داشته باشید، مقدار پول را کمتر می‌کنید. اگر درخصوص پول احساساتی مانند حسادت، نارضایتی، نگرانی و ترس داشته باشید، هیچ‌وقت نمی‌توانید پول بیشتری به دست آورید. قانون جذب می‌گوید هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند، بنابراین اگر شما از نداشتن پول احساس نارضایتی کنید، با به دست نیاموردن پول کافی، نارضایتی‌تان بیشتر می‌شود. اگر نسبت به پولی که دریافت می‌کنید، نگران باشید، شرایطتان به سمت و سوی افزایش نگرانی تغییر جهت می‌دهد. اگر نسبت به پولی که دریافت می‌کنید، بیمناک باشید، شرایطتان به جانب افزایش بیمناکی تغییر جهت خواهد داد.



هر چه قدر هم که سخت به نظر برسد، شما باید شرایط پولی فعلی یا کمبود مالی خود را فراموش کنید و شکرگزاری، راه تضمین شده‌ای برای آن است. شما نمی‌توانید برای پول، شکرگزار و در عین حال ناراضی هم باشید. همچنین نمی‌توانید با داشتن افکار شکرگزارانه نسبت به پول و در عین حال نسبت به آن نگران هم باشید، و نیز نمی‌توانید با داشتن افکار شکرگزارانه در عین حال نسبت به آن بیمناک هم باشید. هنگام شکرگزاری و قدرشناس بودن برای پول، نه تنها روند احساسات و افکار منفی‌ای را که پول را از شما دور می‌سازد متوقف می‌کنید، بلکه کاری انجام می‌دهید که پول بیشتری به سوی‌تان می‌آورد.

شما تاکنون قدرشناسی را برای پولی که گرفته‌اید و دریافت می‌کنید و خواهید گرفت، تمرین کرده‌اید. بنابراین، پیش از استفاده از نیروی شگفت شکرگزاری برای پولی که می‌خواهید، باید راه‌ها و مسیرهایی را بررسی کنید که به زندگی شما پول و ثروت می‌آورد. در حقیقت هنگامی که، پول و ثروت‌تان افزایش می‌یابد، اگر شکرگزاری نکنید، در روند روی آوردن جریان نعمت به سوی خویشتن سنگ انداخته‌اید.

پول می‌تواند به شکل دریافت غیرمنتظره‌ی یک چک، افزایش حقوق، برنده شدن در قرعه کشی بانک‌ها، تخفیف مالیاتی، یا رسیدن غیرمنتظره به صورت هدیه از کسی به سوی شما بیاید. همچنین زمانی که می‌خواهید غذا یا قهوه یا چای بخريد و کس دیگری صورتحساب را می‌پردازد، یا وقتی که می‌خواهید چیزی بخريد و متوجه می‌شوید که به آن تخفیف تعلق گرفته است و یا هنگامی که کسی به شما هدیه‌ای می‌دهد که آن را لازم داشتید، پول‌تان افزایش می‌یابد. نتیجه‌ی پایانی هر کدام از این موارد و رخدادها، داشتن پول بیشتر است. پس هرگاه که چنین شرایطی پیش می‌آید از خودتان بپرسید: آیا این جریان به آن معناست که من پول بیشتری دارم؟ چراکه اگر این چنین باشد، شما باید نسبت به آن احساس قدرشناسی داشته باشید.

اگر قصد خرید وسیله‌ای را دارید و در این‌باره با دوستی صحبت می‌کنید و او به شما پیشنهاد استفاده از همان وسیله را می‌دهد که خودش به هر دلیلی از آن استفاده نمی‌کند، و یا وقتی قصد رفتن به سفر دارید و تسهیلات سفر و یا تخفیف دریافت می‌کنید، یا مؤسسه‌ی وام‌دهنده نرخ بهره‌ی



خود را کاهش می‌دهد، یا سرویس‌دهنده‌تان به شما بسته‌ی خدماتی بهتری را پیشنهاد می‌دهد، پول شما در اثر ذخیره‌سازی داشته‌تان افزایش یافته است. فهمیدید که راه‌های دریافت پول چقدر نامحدود است؟

بی‌تردید شما پیشتر بعضی از آنها را تجربه کرده‌اید، اگر که همان زمان، متوجه آن شده یا نشده باشید، به هر حال اتفاق افتاده چراکه آنها را به سوی خود جلب کرده‌اید. اما زمانی که شکرگزاری راه و روش شما در زندگی باشد، بیشتر در موقعیت‌های مناسب قرار می‌گیرید. بسیاری افراد آن را خوش‌شانسی قلمداد می‌کنند، ولی این به هیچ وجه خوش‌شانسی نیست، این یک قانون جهانی است.

هر شرایطی که منجر به دریافت پول بیشتری یا آمدن چیزی که پولی برای آن خرج شده، به سوی‌تان می‌شود، نتیجه‌ی قدرشناسی شماست. شما بی‌تردید احساس خوبی خواهید داشت اگر بدانید که این خودتان بودید که این کار را انجام دادید، و وقتی شادی‌تان را با قدرشناسی همراه می‌کنید، آن وقت یک نیروی مغناطیسی واقعی را در اختیار خواهید داشت که باعث می‌شود هر لحظه فراوانی بیشتری به سوی شما جذب شود.

چندین سال پیش هنگامی که من به آمریکا رسیدم، دو چمدان داشتم. بنابراین با کامپیوترم در یک آپارتمان تقریباً خالی کار می‌کردم. از آنجاکه اتومبیل نداشتم، پیاده، این طرف و آن طرف می‌رفتم. ولی برای همه چیز شکرگزار بودم. برای بودنم در آمریکا، برای کاری که انجام می‌دادم، برای آپارتمان خالی‌بی که در آن زندگی می‌کردم و با همان چهار بشقاب و قاشق و چنگالی که در آن داشتم، شکرگزار بودم. خوشحال بودم که می‌توانستم پیاده به این طرف و آن طرف بروم و اینکه از خدمات تاکسی‌ها در خیابان استفاده کنم. سپس اتفاق عجیبی رخ داد، یک نفر که او را می‌شناختم، تصمیم گرفت تا برای مدت چند ماه به من یک ماشین و یک راننده هدیه بدهد. به غیر از کامپیوترم، تنها با چند وسیله‌ی لازم برای زنده ماندن زندگی می‌کردم ولی اکنون، به طور غیرمنتظره‌ای یک اتومبیل و یک راننده داشتم. از آنجاکه من بسیار قدرشناس بودم، پس به من بیشتر داده شد و این دقیقاً همانطور است که معجزه با شکرگزاری اتفاق می‌افتد.



تمرین امروز برای پولی که می‌خواهید داشته باشید، برای کسان زیادی نتایج بسیار خوبی به بار آورده است. در پایان این تمرین شما یک چک سفید امضا از بانک قدرشناسی جهانی دریافت خواهید کرد و آن چک را به نام خود خواهید نوشت. میزان پولی را که می‌خواهید دریافت کنید به همراه اسم و تاریخ امروز را در آن وارد کنید. برای پولی که می‌خواهید کاری با آن انجام دهید یک مقدار خاص بنویسید، زیرا در صورتی که بدانید پول را برای چه می‌خواهید بیشتر برای آن احساس قدرشناسی خواهید کرد. پول وسیله‌ای است برای آنچه که می‌خواهید، ولی هدف نهایی نیست، بنابراین اگر که فقط به پول فکر کنید نمی‌توانید به اندازه‌ی کافی قدرشناس باشید. وقتی شما آنچه را که به راستی می‌خواهید تصور کنید، یا کاری را که واقعاً می‌خواهید انجام دهید در نظر بگیرید، بی‌شک احساس قدرشناسی بیشتری خواهید داشت تا اینکه تنها برای پول سپاسگزار باشید. شما می‌توانید طرح چک بانک شکرگزاری را به هر تعداد که بخواهید از سایت: [www.theseecret.tv/magiccheck](http://www.theseecret.tv/magiccheck) دریافت کنید.

اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید در آغاز برای چک اول‌تان مبلغ کمتری بنویسید و وقتی آن را دریافت کردید، می‌توانید برای چک‌های بعدی مقادیر بیشتری بنویسید. فایده‌ی شروع با مقادیر کمتر آن است که هنگام دریافت آن، خواهید دانست که شما این کار را انجام دادید و دقیقاً درخواهید یافت که شکرگزاری کار خودش را کرده است و قدرشناسی و شادی‌ای که در اثر آن احساس می‌کنید، باعث می‌شود که برای مبالغ بیشتر هم به این کار ایمان بیاورید.

وقتی جزییات را در چک نوشتید، آن را در دست خود بگیرید و به چیز به‌خصوصی فکر کنید که پول را برای آن می‌خواهید. تصویری در ذهن خود بسازید و خود را در حالی تصور کنید که با استفاده از آن پول در حال تهیه‌ی آن هستید و تا آنجا که می‌توانید برای آن هیجان‌زده و شکرگزار شوید.

شاید شما پول را برای خرید یک جفت کفش جدید، یک کامپیوتر یا یک تخت تازه بخواهید، بنابراین خود را در حالی تصور کنید که توی مغازه در حال خرید آن هستید. در صورت خریداری آن به





صورت آنلاین، لحظه‌ی دریافت جنس را در خانه‌ی خود تصور کنید، و تا آنجا که می‌توانید شاد شوید و شکرگزاری کنید. شاید این پول را برای سفر به خارج بخواهید، یا برای پرداخت شهریه‌ی تحصیلات دانشگاهی فرزندتان، در این صورت خود را در حال خرید بلیت هواپیما یا در حال واریز پول به حساب بانکی کالج موردنظر فرض کنید و تا آنجا که می‌توانید برای آنکه آن پول را داشته باشید، خوشحال شوید و شکرگزاری کنید.

بعد از اینکه این مراحل را پشت سر گذاشتید، چک را امروز با خود به همراه ببرید، یا جایی بگذاریدش که پیش چشم باشد و پیوسته بتوانید آن را ببینید. دست کم امروز در دو موقعیت چک‌تان را در دست بگیرید و خود را در حال استفاده از وجه چک برای آنچه که می‌خواهید تصور کنید و تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشحال و قدرشناس شوید. اگر تمایل دارید می‌توانید امروز این کار را، برای دفعات بیشتری تکرار کنید. همانند هر تمرین دیگر نمی‌توانید این تمرین را بیش از حد تکرار کنید.

در پایان امروز، چک‌تان را جایی که هست نگه دارید یا آن را در جای مهم دیگری بگذارید، که بتوانید روزانه آن را ببینید. می‌توانید آن را روی آینه‌ی حمام‌تان بگذارید، یا روی یخچال، روی داشبورد اتومبیل یا توی کیف پول‌تان بگذارید یا حتی آن را پیش‌زمینه‌ی کامپیوترتان بکنید و برای آنکه اکنون دیگر می‌توانید آنچه را که می‌خواهید داشته باشید یا کاری را که می‌خواستید، انجام دهید، خوشحال و قدرشناس باشید.

وقتی وجه چک‌تان را دریافت کردید، یا جنسی را که می‌خواستید به دست آوردید، چک را با مبلغی جدید برای یک چیز دیگر جایگزین کنید که به راستی آن را لازم دارید و تمرین افزایش درآمد را تا آنجا که می‌خواهید تکرار کنید.

تمرین شماره ۱۷



۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آن‌ها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- چک‌تان را با مقدار پولی که لازم دارید و همچنین با اسم‌تان و تاریخ امروز پر کنید.

۳- چک‌تان را در دست بگیرید و خریدن آنچه را که برایش پول می‌خواهید تصور کنید و تا آنجاکه می‌توانید برای داشتن آن شاد و شکرگزار شوید.

۴- چک را امروز با خودتان ببرید و آن را در جایی بگذارید که اغلب پیش چشم‌تان باشد و آن را ببینید. دست کم دوبار چک را در دست بگیرید و خود را در حال استفاده از پول آن برای آنچه که می‌خواهید تصور کنید و خودتان را آن چنان شاد و شکرگزار تصور کنید که انگار آن را به دست آورده‌اید.

۵- در پایان امروز، چک را در جایی در معرض دید بگذارید، که آن را به صورت روزانه ببینید، و وقتی چک‌تان را با همان مبلغی که می‌خواستید دریافت کردید، چک را برای چیز جدیدی که می‌خواهید جایگزین کنید و گام‌های ۲ تا ۴ را تکرار کنید.

۶- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شمارُخ داده است بر زبان آورید.

روز هجدهم :

لیست کارهای انجام دادنی

دنیا پر از چیزهای شگفت‌انگیز است و منتظر شعور و سرعت انتقال ما مانده تا هوشمندانه رشد کند.

یدن فیلیپوتی (۱۸۶۲-۱۹۶۰)

رمان نویس و شاعر



وقتی به درستی به قدرشناسی فکر می‌کنید، درمی‌یابید که بهترین دوست‌تان است. او همیشه در کنار شماست، همیشه آماده است تا به شما کمک کند، هیچ‌وقت تنهاتان نمی‌گذارد و به شما پشت نمی‌کند و هرچه محکم‌تر به او تکیه دهید، بیشتر به شما کمک خواهد کرد و زندگی‌تان را از مواهب بیشتر سرشار می‌کند. تمرین امروز به شما می‌آموزد که بیشتر به قدرشناسی تکیه کنید، تا بتواند کارهای ارزنده‌ی بیشتری برای‌تان انجام دهد.

هر روز، در زندگی مشکلات کوچکی چهره‌نشان می‌دهد و نیاز است که آنها را حل کنید. گاهی اوقات اگر چگونگی راه حل مشکل را ندانیم ممکن است احساس درماندگی کنیم. شاید مشکل شما این باشد که برای انجام تمام کارهاتان وقت لازم را ندارید و به این خاطر متضرر می‌شوید چراکه در شبانه‌روز ۲۴ ساعت بیشتر وقت نداریم و به این خاطر شما احساس می‌کنید که سرتان بسیار شلوغ است و یا به اصطلاح وقت سر خاراندن هم ندارید و به اندازه‌ی لازم اوقات فراغت ندارید. شاید در خانه باشید و مشغول مراقبت از فرزندان هستید و احساس خستگی و کلافگی می‌کنید ولی وسیله‌ای برای کمک به شما وجود ندارد. شاید با مشکلی روبرو هستید که نیاز به حل فوری دارد ولی شما راه‌حلی سراغ ندارید. شاید چیزی را گم کرده‌اید و تلاش‌تان را برای یافتن آن انجام داده‌اید ولی در این کار توفیقی نداشته‌اید. شاید چیزی یا کسی را لازم دارید مثل حیوان خانگی، پرستار خوب بچه، آرایشگر ماهر، یا دندانپزشک یا دکتری حاذق و برخلاف تلاش زیادتان نتوانسته‌اید آن را به دست آورید. شاید به خاطر آنکه کسی برای انجام کاری از شما درخواستی کرده ولی نمی‌دانید که چگونه به درخواست‌اش پاسخ دهید دچار مشکل هستید. شاید شما با کسی دشمنی و مشکل دارید ولی به جای یافتن راه‌حلی برای مشکل، شرایط رو به وخامت گذارده است.

این جاست که تمرین لیست کارهای انجام‌دانی، برای رفع هر مشکل کوچک روزانه که نمی‌دانید در مورد آن چه کار کنید، یا اینکه می‌خواهید کاری در این باره برای‌تان انجام شود، به شما کمک می‌کند. شما درباره‌ی نتایج آن شگفت‌زده خواهید شد! هنگامی که قدرت قدرشناسی را با قانون جذب ترکیب کنید، آنگاه افراد، شرایط و رخدادها به گونه‌ای بازآرایی می‌شوند تا کار دلخواه شما را برای‌تان انجام دهند. هرگز درک نمی‌کنید که این مسئله چگونه اتفاق می‌افتد، یا این کار چگونه



برای شما انجام می‌شود. تنها وظیفه‌ی شما این است که برای آن کار به‌مانند این که انجام پذیرفته باشد، شکرگزار باشید و آنگاه منتظر بمانید تا کار روند طبیعی خود را طی کند.

امروز لیستی تهیه کنید از کارهایی که باید انجام دهید و یا کارهای مهمی که دوست دارید برای شما انجام شود و نام لیست را کارهای انجام دادنی بگذارید. شما می‌توانید، چیزهایی را در لیست بگنجانید که برای انجام‌شان وقت ندارید یا اینکه نمی‌خواهید آن کارها را انجام دهید، یا دیگر مشکلاتتان از هر نوع – از کوچک‌ترین مشکلات روزانه گرفته تا بزرگترین موقعیت‌ها – در هر زمینه از زندگی‌تان ببینید که فکر می‌کنید چیزی در آن باید اصلاح شود یا انجام بگیرد.

وقتی نوشتن لیست را به پایان رساندید، سه مورد از لیست خود را برای آنکه امروز بر آن متمرکز شوید انتخاب کنید و یکی پس از دیگری به این ببینید که کارها به صورت فوق‌العاده برای شما انجام شود. تصور کنید که همه‌ی افراد، شرایط و رخدادها به سمتی در حرکت‌اند که کار شما انجام شود و این‌که کار شما اکنون انجام شده است! همه چیز حل شده، دسته‌بندی شده، انجام شده و اکنون شما در حال شکرگزاری زیاد برای به سامان رسیدن آنها هستید. دست کم برای هر کدام از سه مورد یک دقیقه وقت بگذارید، و باور کنید که این کار انجام شده است، و در ازای آن به شدت شکرگزار شوید. می‌توانید همین کار را برای سایر موارد نوشته شده در لیست در زمان دیگری انجام دهید. ولی با قرار گرفتن کارها در لیست کارهای انجام دادنی، به راحتی می‌توانید نیروی لازم را ایجاد کنید.

به یاد داشته باشید که براساس قانون جذب «هر چیزی، مشابه خود را جذب می‌کند». و این یعنی آنکه وقتی شما برای یافتن راه‌حل‌ها شکرگزار می‌شوید، بنابراین آنچه برای حل مشکلات لازم است به شما جذب می‌شود. تمرکز بر مشکلات و نارسایی‌ها باعث تشدید آنها می‌شود. شما باید جذب کننده‌ی راه‌حل باشید، نه جاذب مشکلات. خوشحال بودن و شادمانی برای به دست آوردن راه حل باعث می‌شود که به راستی راه‌حل را به دست آورید.

برای اثبات اندازه و مؤثر بودن و قدرت این تمرین شگفت‌انگیز، می‌خواهم برای شما داستانی درباره‌ی دخترم بگویم که به وسیله‌ی این تمرین توانست کیف پول گمشده‌اش را به خودش جذب کند و آن را بیابد.



صبح فردای آن شبی که دخترم بیرون از خانه بود، متوجه شد که نمی‌تواند کیف پولش را پیدا کند و نمی‌دانست آن را گم کرده یا این‌که به سرقت رفته است. به رستورانی که شب پیش آنجا شام خورد، شرکت تاکسیرانی که با ماشین آنها به منزل بازگشته بود و به اداره‌ی پلیس محلی، تلفن زد و حتی خیابان را جستجو کرد و در خانه‌های محل را زد تا از کیف خود نشانی پیدا کند، ولی هیچ‌کس کیف او را ندیده بود.

به غیر از چیزهای ارزشمندی که توی کیف داشت، مثل کارت‌های بانکی و اعتباری، پول نقد، در آن کیف هیچ نام و نشانی از آشناها وجود نداشت که بتوان آن کیف را به او رساند، چراکه دخترم مدت‌ها خارج از کشور بود و همین بزرگترین نگرانی‌اش بود. او شماره‌ی تلفنی نیز نداشت که به اطلاع عموم برساند به این خاطر هیچ امیدی برای یافتن کیف وجود نداشت.

ولی برخلاف این تصور که به نظر می‌رسید همه چیز از دست رفته، دخترم در جایی نشست و چشمانش را بست و تصویری از کیف پولش را توی ذهن‌اش مجسم کرد. او در نظر آورد که کیف پولش را در دست گرفته، آن را باز کرد، و بعد از بررسی محتویات آن، شکرگزاری کرد که کیف را با همه محتویاتش بدون کم و کسری در دست‌اش دارد.

در ادامه‌ی روز، هر زمان که به کیف‌اش می‌اندیشید، تصور می‌کرد که آن را در دست‌اش دارد و از این بابت احساس شادی و شکرگزاری بی‌نهایتی می‌کرد.

شب هنگام به او تلفن شد و کسی که خود را کشاورزی معرفی می‌کرد که صد مایل دورتر خانه داشت، گفت که کیف را پیدا کرده است. مسئله‌ی قابل توجه این داستان آن بود که آن مرد کیف را در خیابانی بیرون از محدوده‌ی خانه‌ی دخترم و در ساعات اولیه‌ی صبح پیدا کرده بود و بلافاصله به دنبال نام و نشانی صاحب آن برای تماس گشته بود. مرد کشاورز برای پیدا کردن صاحب کیف چند تماس تلفنی گرفت که فایده‌ای نداشت، به ناچار تسلیم شد و با کیف پول به مزرعه‌اش بازگشت.



ولی هنگام قدم زدن در مزرعه‌اش، کیف فکر او را به شدت به خود مشغول کرده بود و تصمیم گرفت برای آخرین بار محتویات آن را بررسی کند. توی کیف تکه کاغذ کوچکی پیدا کرد که به مردی به نام کریستین اشاره داشت، پس اسم کریستین را در کنار نام فامیلی دخترم گذاشت و با مرکز اطلاعات شرکت مخابرات تماس گرفت. تنها یک نفر با آن نام و فامیل پیدا شد. مرد کشاورز با آن شماره تماس گرفت؛ آنجا در واقع خانه‌ی پدر دخترم بود. تا امروز ما نمی‌دانیم که مرد کشاورز چگونه توانست به آن شماره‌ی تلفن دست یابد چراکه در حقیقت یک شماره‌ی لیست نشده بود. ما پس از آن چندین بار با مرکز اطلاعات تماس گرفتیم و این مسئله را پیگیری کردیم ولی هر بار با یک پیام مواجه شدیم:

«متأسفانه برای نام مورد درخواست شماره‌ای ثبت نشده است.»

از صد مایل دورتر و به طریقی بسیار غیرمعمول و براثر رخدادی غیرممکن، کیف دخترم به صورت دست نخورده به دست‌اش رسید. در این راه نقش او این بود که برای دریافت کیف‌اش سپاسگزار باشد و شکرگزاری، نیروی خود را به کار انداخت تا همه‌ی افراد و شرایط و رخدادهای او را به طریقی رقم بزند و کیف دخترم به او بازگردد.

قدرت قدرشناسی برای استفاده‌ی شما نیز میسر است و همیشه نیز میسر بوده، شما فقط باید آن را برای خودتان کشف کنید و بیاموزید که چگونه به کار بگیری‌اش!

تمرین شماره ۱۸

لیست کارهای انجام دادنی

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- لیستی تهیه کنید از مهمترین کارهایی که می‌خواهید انجام دهید یا مشکلاتی که می‌خواهید حل شود. لیست خود را لیست کارهای انجام دادنی نام‌گذاری کنید.



۳- سه تا از مهمترین موارد را از لیست خود برگزینید و یکی پس از دیگری تصور کنید که کار برای شما انجام شده است.

۴- دست کم برای هر مورد یک دقیقه وقت بگذارید و باور کنید که کار انجام شده است و در مقابل بسیار شکرگزار باشید.

۵- پیش از آنکه بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده است بر زبان آورید.

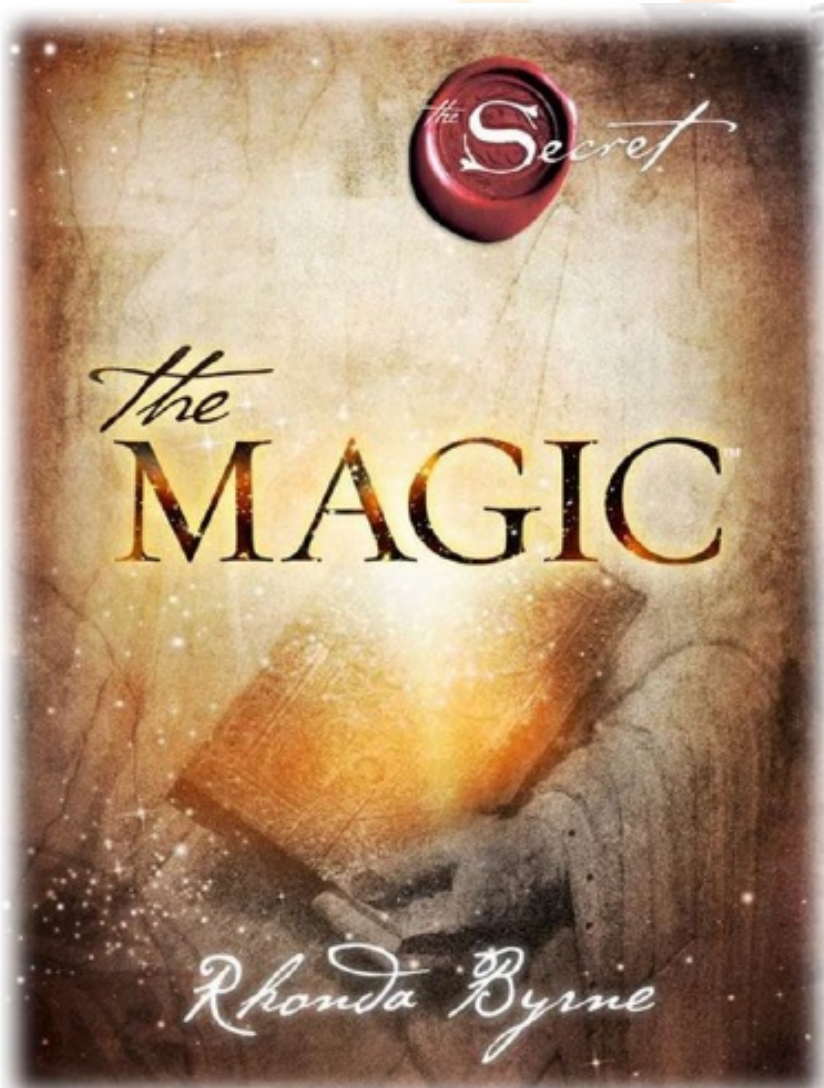




کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت یازدهم







روز نوزدهم :

رد پاهای مثبت

هر روز صدها بار به خود یادآوری می‌کنم که زندگی درونی و بیرونی‌ام به کارکرد افراد بسیاری وابسته است، چه مرده و چه زنده. باید تلاش کنم که ظرفیت آنچه را که به من ارزانی می‌شود، داشته باشم.

آلبرت اینشتین (۱۸۷۹-۱۹۵۵)

فیزیکدان و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل

اینشتین با این جمله‌ها به ما هدیه‌ای داده است که با اکتشافات علمی او برابری می‌کند. او یکی از رازهای مهم موفقیت‌اش را به ما معرفی کرده است. شکرگزاری هر روزه!

اینشتین الهام‌بخش تمرین امروز ماست و قرار است شما رد پای او را دنبال کنید تا موفقیت را به زندگی خود بیاورید. امروز شما مانند اینشتین واژه‌ی سپاسگزارم را صدبار خواهید گفت و این کار را با برداشتن یک صد گام انجام خواهید داد. در حالی که ممکن است به نظر شما اینگونه باشد که برداشتن این صد قدم باعث تغییر در زندگی شما نخواهد شد، شما درخواهید یافت که این کار یکی از قدرتمندترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

خداوند امروز ۸۶۴۰۰ ثانیه به شما هدیه داده است. برای استفاده از هر یک از این ثانیه‌ها باید بگویی: سپاسگزارم!

ویلیام ای وارد (۱۹۲۱-۱۹۹۴) نویسنده



برای ایجاد رد پای مثبت، یک گام برمی‌دارید و همین که پاتان دوباره به زمین می‌رسد، در ذهن‌تان کلمه‌ی سپاسگزارم را می‌گویید و همین که پای دیگرتان به زمین می‌رسد باز هم می‌گویید سپاسگزارم. یک پا، سپاسگزارم، پای بعدی، سپاسگزارم، و به همین ترتیب شما با برداشتن هر گام سپاسگزارم را می‌گویید.

بهترین چیز درباره‌ی رد پای مثبت آن است که شما می‌توانید در هر زمان و در هر مکان که دوست می‌دارید هر تعداد گام بردارید؛ توی خانه و هنگام رفتن از یک اتاق به اتاق دیگر، وقتی برای برداشتن ناهار یا قهوه‌تان می‌روید، هنگام بیرون گذاشتن کیسه‌ی آشغال‌ها، وقتی به یک ملاقات کاری می‌روید، وقتی برای سوار تاکسی یا اتوبوس یا مترو شدن از خانه بیرون می‌روید. می‌توانید وقتی به سوی هر چیزی که برای شما مهم است گام برمی‌دارید جا پاهای مثبت را تکرار کنید، مثلاً امتحان، قرار ملاقات، مصاحبه‌ی کاری، رفتن برای ملاقات با مشتری، رفتن برای انجام تست صدا، رفتن به بانک، استفاده از عابر بانک، دندانپزشک، دکتر، آرایشگاه، برای تماشای یک مسابقه‌ی ورزشی، در ترمینال فرودگاه یا در پارک یا از یک بلوک به بلوک دیگر می‌روید.

من رد پاهای مثبت را اطراف خانه‌ام برجا می‌گذارم، از تخت تا حمام، از آشپزخانه تا اتاق خواب، و هنگام رفتن به سوی اتومبیل و یا صندوق پستی‌ام. هرگاه به خیابان یا هر جای دیگر می‌روم، محلی را به عنوان مقصد انتخاب می‌کنم و با هر گام زبان به شکرگزاری می‌گشایم.

اگر به حالتان پیش از شروع توجه کنید، تفاوت حال خود را پس از اتمام تمرین رد پاها درخواهید یافت. مهم نیست که هنگام گام برداشتن نمی‌توانید حس شکرگزاری عمیقی داشته باشید، من به شما قول می‌دهم که بعد از پایان تمرین حالتان بسیار خوب باشد. اگر حالتان گرفته، این تمرین به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید و حتی اگر احساس خوبی دارید، این تمرین به شما شور و هیجان و نیروی بیشتری می‌دهد.



برای آنکه مؤثرترین رد پاهای مثبت را ایجاد کنید، زمانی معادل ۹۰ ثانیه را برای این کار در نظر بگیرید؛ این زمانی است که انسان در حالتی با آسودگی خاطر ۱۰۰ گام برمی‌دارد. این تمرین برای آن نیست که شما حتماً صد گام بردارید بلکه برای آن است که دست کم این تعداد گام را بردارید. چراکه این تعداد گام لازم است که احساس شما را متحول کند. شما می‌توانید صد گام شکرگزاری خود را در طول امروز و هر زمانی بردارید که برای شما مناسبتر است. هنگام انجام تمرین تعداد گام‌های خود را بشمارید، چراکه در این صورت به جای گفتن سپاسگزارم شما سرگرم شمردن خواهید شد.

وقتی تمرین امروز را به انجام رساندید، شما کلمه‌ی سپاسگزارم را صدبار به زبان رانده‌اید! در کدام روز از زندگی‌تان شما صد بار سپاسگزارم یا سپاسگزارم گفته‌اید؟

و انیشتین هر روز این کار را انجام می‌داد!

تمرین شماره ۱۹

رد پاهای مثبت

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- امروز هر گاه توانستید در حالی که شکرگزاری می‌کنید، صد گام سپاسگزارانه بردارید. (در حدود ۹۰ ثانیه)

۳- با هر گام‌تان کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و آن را احساس کنید.

۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



روز بیستم :

باورهای قلبی

سپاسگزاری، یادآوری قلبی است.

ژان بپتیست ماسیو (۱۷۴۳-۱۸۱۸)

انقلابی فرانسوی

شما باید تا به حال دریافته باشید که در هر تمرین شکرگزاری، هدف آن است که تا آنجایی که می‌توانید شکرگزاری را تمرین کنید. این بدان خاطر است که وقتی احساس شکرگزاری را درون خود افزایش می‌دهید، چیزهای بیرونی هم که باید برای آن‌ها قدرشناس باشید، افزایش می‌یابند.

بالاخره، بعد از تمرین شکرگزاری در مدت زمان طولانی، به صورت خودکار آن را در قلب خود احساس خواهید کرد. هرچند که تمرین امروز زمان دسترسی را به این سطح از قدرشناسی کاهش می‌دهد.

تمرین باورهای قلبی به این منظور طراحی شده تا شما عمق احساس قدرشناسی را با تمرکز ذهن خود بر قلب‌تان در هنگام گفتن سپاسگزارم افزایش دهید. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که وقتی شما احساس قدرشناسی می‌کنید، با تمرکز بر قلب‌تان، ضرباهنگ تپش قلب به گونه‌ای به سرعت یکنواخت می‌شود که سبب بهبود رفتار سیستم ایمنی بدن و سلامتی‌تان خواهد شد. این به شما می‌فهماند که قدرت ایمان قلبی چگونه عمل می‌کند. زمانی که برای اولین بار این کار را تمرین می‌کنید، اندکی از وقت‌تان را می‌گیرد ولی این تلاش ارزشش را دارد. پس از تجزیه چندین باره تمرین، این مسئله را بهتر درخواهید یافت. زیرا با هر بار تکرار کار، احساس شکرگزاری شما همچون یک نمودار افزایش خواهد یافت.



برای تمرین معجزه‌ی قلب، ذهن و توجه خود را بر محدوده‌ی قلب‌تان متمرکز کنید. این مهم نیست که تمرکزتان را بر درون یا بیرون از بدن خود بگذارید. چشمان‌تان را ببندید، چراکه این عمل کار را راحت‌تر می‌کند، و وقتی چشم‌ها را بسته‌اید تمرکزتان را بر قلب خود بگذارید و توی ذهن‌تان واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید. وقتی این کار را چندبار تکرار کردید، دیگر نیازی نیست که چشم‌هاتان را ببندید، ولی به عنوان یک قانون کلی وقتی که چشمان خود را ببندید، بیشتر احساس شکرگزاری خواهید کرد.

چند کار است که شما می‌توانید با انجام آنها با سرعت بیشتری قلب‌تان را آرام کنید. می‌توانید دست راست خود را روی ناحیه‌ی قلب‌تان بگذارید و ذهن‌تان را در هنگام گفتن واژه‌ی سپاسگزارم بر این ناحیه متمرکز سازید. یا اینکه می‌توانید تصور کنید که کلمه‌ی سپاسگزارم بیشتر از قلب شما بیرون می‌آید تا از ذهن‌تان.

به عنوان بخشی از تمرین امروز، لیست مربوط به ده آرزوی اول خود را بردارید و تمرین باورهای قلبی را برای هر کدام از آنها تکرار کنید. هر آرزو را در ذهن‌تان و یا با صدای بلند بخوانید و وقتی به انتهای هر مورد رسیدید، چشمان خود را ببندید، ذهن خود را بر قلب‌تان متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را به آرامی بگویید. یک بار دیگر می‌توانید از دستورالعملی استفاده کنید که پیشتر به شما ارائه دادم. بعد از آنکه معجزه‌ی قلب را برای هر کدام از آرزوهاتان اجرا کردید، شما نه تنها می‌توانید عمق قدرشناسی‌ای را که می‌توانید به آن دست یابید افزایش دهید، بلکه قدرشناسی خود را نسبت به ده آرزوی اول‌تان نیز افزایش می‌دهید.

اگر می‌خواهید با سرعت بیشتری به آرزوهاتان برسید، می‌توانید تمرین باورهای قلبی را برای آرزوهاتان به صورت منظم تکرار کنید و یا این تمرین‌ها را هر موقع که کلمه‌ی سپاسگزارم را به زبان می‌آورید تکرار کنید. حتی استفاده از تکنیک باورهای قلبی، دوبار در هر روز تأثیر بزرگی بر شادی در زندگی شما خواهد داشت.



وقتی همه‌ی موارد را چند بار تمرین کردید، در اندک زمانی متوجه عمیق‌تر شدن احساسات خود می‌شوید. قدرشناسی به عمق احساس‌تان بستگی دارد، چراکه هر چه احساس شما عمیق‌تر باشد فراوانی بیشتری را دریافت می‌کنید. اولین نشانه‌های فیزیکی افزایش یافتن عمق احساسات شما آن است که احساس خاصی در ناحیه‌ی قلب خود خواهید داشت یا اینکه، موجی از شادی و شغف از بدن‌تان عبور خواهد کرد. چشمان‌تان پُر از اشک می‌شود و دچار لرزشی خفیف می‌شوید. ولی بدون استثناء شما حس عمیقی از آرامش، صلح و شادی خواهید داشت که بیشتر هیچگاه آن را نداشته‌اید.

تمرین شماره ۲۰

### باورهای قلبی

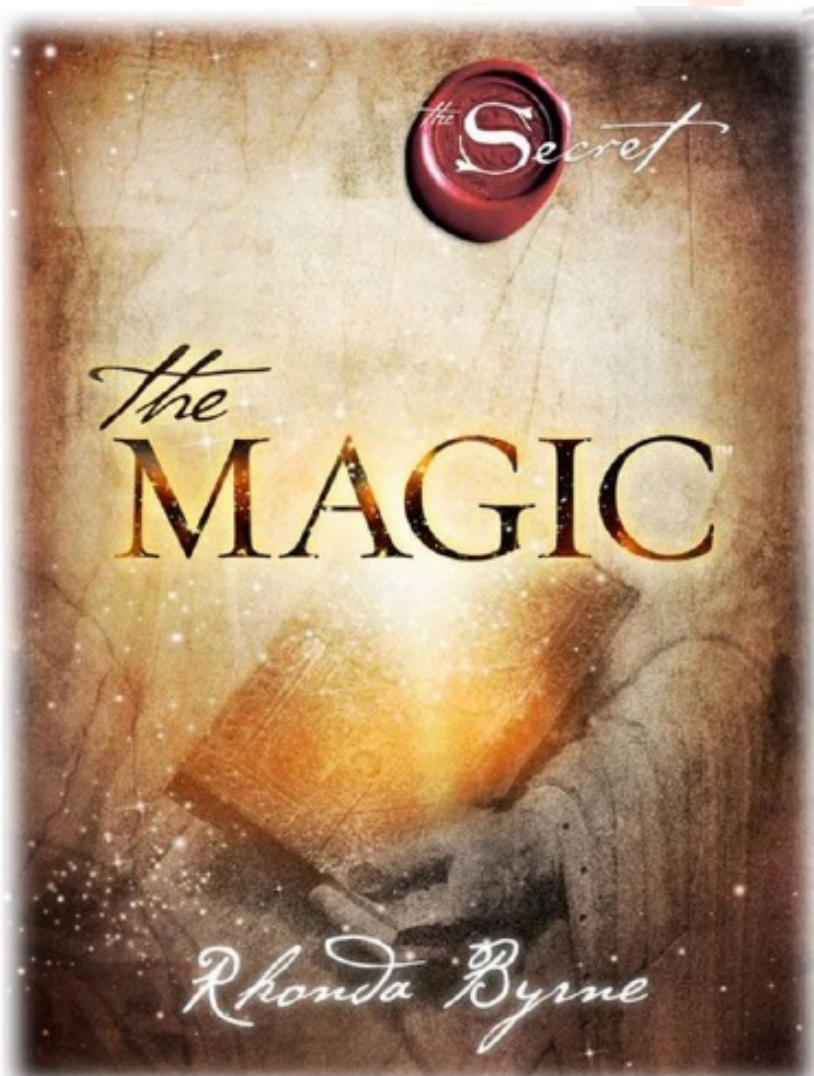
- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید به خاطر آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- ذهن و توجه خود را بر ناحیه‌ی اطراف قلب‌تان متمرکز کنید.
- ۳- چشمان خود را ببندید، و در حالی که افکار‌تان را بر قلب خود متمرکز کرده‌اید، در ذهن‌تان واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید.
- ۴- لیست ده آرزوی اول‌تان را بردارید و با خواندن هر آرزو و سپس بستن چشمان‌تان و متمرکز کردن ذهن بر ناحیه‌ی اطراف قلب‌تان و گفتن واژه‌ی سپاسگزارم، تمرین باورهای قلبی را تکرار کنید.
- ۵- پیش از خواب افکار‌تان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت دوازدهم





روز بیست و یکم :

نتایج باشکوه

شما پیش از خوردن غذا، شکر می‌کنید. ولی من پیش از هر کنسرت، آپرا، بازی پانتومیم، گشودن هر کتاب، تماشای هر قطعه‌ی کمدی، نقاشی و هر بار فروبردن قلم در شیشه‌ی دوات، شکر می‌کنم.

جی. ک. چسترنون (۱۸۷۴-۱۹۳۶)

نویسنده

همه‌ی ما برای کارهایی که انجام می‌دهیم انتظار نتایج خیره‌کننده و عالی را داریم. گیلبرت کیت چسترستون نویسنده پیش از انجام هر کاری با تشکر کردن و با استفاده از قدرشناسی نتایج دلخواهش را تضمین می‌کرد.

بی‌تردید زمان‌هایی بوده است که پیش خودتان فکر می‌کنید: «امیدوارم که این کار به خوبی پیش رود» یا اینکه «امیدوارم وضعیت بهتر شود» یا اینکه «امیدوارم که به اندازه‌ی کافی خوش‌شانس باشم». تمام این افکار به بیان امیدواری برای دستیابی به نتیجه‌ی خوب در یک موقعیت ویژه است. ولی زندگی اتفاقی و یا براساس شانس نیست. عملکرد تمامی قوانین جهان بر نظمی ریاضی‌وار استوار شده و این چیزی است که می‌توانید روی آن حساب کنید.

یک خلبان هیچ‌گاه دعا نمی‌کند که قوانین فیزیک، در حین پرواز او کار کنند، زیرا می‌داند که قوانین فیزیک هیچ‌گاه از کار باز نمی‌ایستند. شما روزتان را با این آرزو آغاز نمی‌کنید نیروی جاذبه شما را بر زمین نگه دارد تا در هوا معلق نشوید، چراکه می‌دانید هیچ شانس وجود ندارد و قوانین جاذبه هیچ‌گاه از کار نمی‌افتند.

اگر برای هر کاری که انجام می‌دهید خواستار نتایج باشکوه هستید، پس باید قانون کنترل خروجی‌ها را بشناسید، قانون جذب! این بدان معناست که شما باید، افکار و احساساتتان را برای





جذب نتایج باشکوه برای خودتان متمرکز کنید و در حقیقت قدرشناس بودن برای خروجی‌های باشکوه یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای این کار است.

تمرین نتایج باشکوه عبارت است از شکرگزاری پیش از انجام کاری که می‌خواهید نتیجه‌ای خوب دربرداشته باشد. شما می‌توانید برای نتیجه‌ی خوبی که در ملاقات کاری‌تان، آزمون، نتیجه‌ی مناسب برای بازی ورزشی، تماس تلفنی، ملاقات یک دوست، دیدن مادر زن یا مادر شوهرتان، انتظارش را دارید، شکرگزار باشید. می‌توانید برای نتیجه‌ی خوب تمرینات‌تان، ملاقات با پزشک حیوان خانگی‌تان، چکاپ پزشکی یا دندان پزشکی، شکرگزار باشید. می‌توانید برای نتایج رضایت‌بخش کار یک برقکار یا لوله‌کش یا هر نیروی خدماتی که کاری را در خانه‌ی شما انجام می‌دهد، تفرج خانوادگی‌تان، گفتگو با فرزندان‌تان درباره‌ی رفتارشان، شکرگزار و قدرشناس باشید. می‌توانید برای رسیدن به نتیجه‌ی دلخواه درباره‌ی خرید مثلاً یک هدیه‌ی تولد، حلقه‌ی نامزدی، لباس عروسی، یا نتایج بسیار خوب انتخاب یک تلفن همراه جدید، فرش جدید، یا اجرای اصلاحات در شرکت‌تان قدرشناس و سپاسگزار باشید. برای رزرو میز شام در یک رستوران، یا به دست آوردن جایی خوب در یک کنسرت یا نتایج خوب برای ایمیل‌های روزانه‌تان یا بهره‌مندی از تخفیف مالیات سالانه می‌توانید قدرشناس باشید.

اگر این کار به شما کمک می‌کند تا نیروی قدرشناسی را برای دستیابی به نتایج باشکوه باور کنید، می‌توانید انگشتان را در آسمان حرکت دهید و فرض کنید در حال افشاندن غبار انرژی مثبت بر رخدادی هستید که می‌خواهید به صورت خارق‌العاده آن را تغییر دهید.

زمان دیگر استفاده از انرژی مثبت برای به دست آوردن نتایج موردنظر، هنگامی است که اتفاقی ناخواسته در طول روز برای شما رخ می‌دهد. وقتی اتفاق غیرمنتظره‌ای می‌افتد، بلافاصله نتیجه‌گیری می‌کنیم که بی‌تردید خطایی رخ داده است. برای مثال، وقتی سدر کارت‌تان حاضر می‌شود به شما می‌گویند که رئیس خیلی فوری می‌خواهد ببیندتان. اگر به فوریت نتیجه‌گیری کنید که بی‌تردید اتفاقی ناگوار افتاده که رئیس می‌خواهد شما را ببیند، براساس قانون جذب آنچه که می‌پندارید و احساس می‌کنید به سوی شما جذب می‌شود. پس به جای نتیجه‌گیری فوری درباره‌ی



این‌که بی‌تردید مشکلی برای‌تان پیش خواهد آمد، از این فرصت سود ببرید، و فکر کنید و فرصت را برای به حرکت درآوردن انرژی مثبت باارزش بشمارید و برای یک نتیجه‌ی دلخواه در این موقعیت شکرگزار باشید.

اگر اتوبوس یا مترو را برای رفتن به‌مدرسه کار از دست دادید یا از پروازتان جا ماندید، به جای آنکه فکر کنید که اتفاق بدی رخ داده، به خاطر نتیجه‌ی عالی این رویداد که در انتظار شما خواهد بود شادمان باشید تا انرژی مثبت را به حرکت درآورید و نتیجه‌ی دلخواهی را به دست آورید. اگر از طرف مدرسه‌ی فرزندتان برای گفتگویی دعوت می‌شوید، به جای فکر کردن به اینکه بی‌شک اتفاق ناگواری افتاده، به نتایج عالی این ملاقات بیندیشید. اگر یک تلفن یا ایمیل یا نامه‌ی غیرمنتظره دریافت کردید و این فکر به ذهن شما راه یافت که بی‌تردید اتفاق بدی در راه است، به سرعت ذهن خود را با فکری پاک شستشو دهید و پیش از باز کردن نامه یا ایمیل به نتایج عالی آن بیانید.

بسیاری اوقات نتایج عالی‌ای را که منتظرشان بودید، می‌بینید و تجربه می‌کنید حتی متوجه نمی‌شوید که چگونه از نتایج یک اتفاق غیرمنتظره بهره می‌برید. ولی وقتی شما منتظر نتیجه‌ای عالی هستید و برای آن صمیمانه و با تمام وجود شکرگزاری، در حقیقت قانون ریاضی جذب را به کار گرفته‌اید و بر این اساس باید در یک زمان یا یک جایی به یک نتیجه‌ی فوق‌العاده دست یابید.

هرگاه خود را در شرایطی می‌بینید که فکر می‌کنید شانس در زندگی شما دخیل است یا بر این گمان‌اید که بر چیزی کنترل ندارید یا خود را نسبت به تغییر شرایط به سمت حالت ایده‌آل امیدوار می‌بینید، به خاطر بیاورید که برای قانون جذب شانس معنایی ندارد. شما آن چیزی را به دست می‌آورید که به آن می‌اندیشید یا آن را احساس می‌کنید.

قدرشناسی شمارا از جذب آنچه که نمی‌خواهید - نتایج ناگوار - باز می‌دارد و به شما کمک می‌کند تا آنچه را که می‌خواهید به دست آورید - نتایج شگفت‌انگیز!

وقتی برای نتایج عالی و باشکوه قدرشناس باشید، براساس قانون دنیوی، شما امیدواری و شانس را به ایمان و یقین تبدیل می‌کنید. هنگامی که قدرشناسی به راه و روش زندگی‌تان تبدیل می‌شود،



شما با علم به اینکه قدرشناسی نتایج عالی برای تان به بار می‌آورد، به سمت آن چیزی می‌روید که با قدرشناسی تان برای خود مهیا کرده‌اید.

با تکرار هرچه بیشتر تمرین نتایج باشکوه و تبدیل آن به عادت روزانه‌ی خویش، نتایج بهتری را به سوی خود و زندگی تان جذب می‌کنید و خویشتن را بسیار کمتر در شرایط ناخواسته تصور خواهید کرد. شما خود را در زمان و مکان نامناسب نخواهید یافت. مهم نیست که در روزتان چه اتفاقی می‌افتد، چون یقین خواهید داشت که نتایجی باشکوه در انتظارتان خواهد بود.

در شروع امروز، سه موقعیتی را برگزینید که برای آنها انتظار نتایج باشکوهی دارید. شما می‌توانید مهم‌ترین رخدادهای جاری زندگی تان را انتخاب کنید، مثل مصاحبه‌ی کاری که در پیش رو دارید، تقاضای وام، آزمون، ملاقات با پزشک تان. می‌توانید برخی فعالیت‌هایی را نیز انتخاب کنید که برای تان ملال‌آور است. زیرا وقتی انرژی مثبت را برای نتایج این کارها به جریان می‌اندازید، به زودی درمی‌یابید که دستاوردهای بسیار درخشانی را کسب خواهید کرد. برای مثال می‌توانید رانندگی تا محل کارتان، اتوکشی لباس، رفتن به بانک یا اداره‌ی پست، رفت و آمد بچه‌ها، پرداخت قبض‌ها، یا چک کردن ایمیل‌ها را برگزینید.

از سه موقعیت برای رسیدن به نتایج عالی، لیستی انتخاب و آماده کنید. از نیروی قدرشناسی سود ببرید و هرکدام از موارد را که می‌نویسید فرض کنید که پس از انجام گرفتن آن مشغول نوشتن هستید:

برای نتیجه‌ی فوق‌العاده‌ی \_\_\_\_\_ سپاسگزارم !

به عنوان گام دوم تمرین، شما باید سه رُخداد غیرمنتظره‌ی امروز را برگزینید و نیروی قدرشناسی را برای نتایج باشکوه آنها به کار گیرید. می‌توانید این کار را پیش از برقراری سه تماس تلفنی یا قبل از بازکردن سه نامه‌ی الکترونیکی یا پیش از خواندن مضمون یک پیغام دور از انتظار یا هر چیز غیرمنتظره‌ای انجام دهید که امروز به سوی شما می‌آید. این بخش از تمرین برای آن نیست که



شما چه اتفاق غیرمنتظره‌ای را انتخاب می‌کنید بلکه به این منظور است که برای به دست آوردن نتایج باورنکردنی درباره‌ی برخی چیزهای غیرمنتظره، قدرشناسی را تمرین کنید. هر بار که یک رویداد غیرمنتظره رخ می‌دهد، چشمان‌تان را ببندید و به صورت ذهنی کلمات را بگویید و احساس کنید:

برای نتیجه‌ی فوق‌العاده ————— سپاسگزارم !

شما می‌توانید این تمرین را زیاد تکرار کنید، زیرا با تکرار هرچه بیشتر این کار، نتایج باشکوه بیشتری به دست می‌آورید، که این به شرایط شما بستگی دارد. اما تمرین این مسئله برای امروز باعث می‌شود که این مسئله در ضمیر ناخودآگاه‌تان نقش ببندد و ملکه‌ی ذهن‌تان شود و در آینده اگر در موقعیتی قرار گرفتید که امیدوار هستید نتایج خوبی به دست آورید و یا منتظر هستید که شانس به شما روی آورد، به سرعت به نیروی قدرشناسی روی آورید و از نتایج عالی آن در زندگی‌تان مطمئن شوید.

تمرین شماره ۲۱

نتایج باشکوه

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- در ابتدای امروز، سه چیز یا موقعیتی را انتخاب کنید که برای شما مهم است یا می‌خواهید در آنها نتایجی خیره‌کننده به دست آورید.
- ۳- سه مورد را لیست کنید و درباره‌ی آنها با فرض اینکه برای‌تان اتفاق افتاده و نتایج خوبی به دست آورده‌اید بنویسید:

از نتایج عالی برای ————— سپاسگزارم !



۴- سه اتفاق غیرمنتظره را انتخاب کنید که در طول روز برای تان رخ می‌دهد و برای نتایج عالی‌ای که برای شما دربرخواهند داشت، شکرگزاری کنید. هر بار، چشمان خود را ببندید و در ذهن با خود بگویید:

برای نتایج درخشان ————— سپاسگزارم !

۵- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

روز بیست و دوم :

در مقابل چشمان شما

این جهان، با تمامی دانشی که کسب کرده‌ایم، هنوز یک معجزه است و برای کسی که به آن بیندیشد هنوز شگفت‌انگیز، مرموز، افسون‌کننده و فراتر از هر چیز است.

توماس کارلایل (۱۷۹۵-۱۸۸۱)

نویسنده و تاریخ‌نگار

هفت سال پیش، هنگامی که اولین بار به راز نیروی قدرشناسی پی بردم، لیستی از تمام آرزوهایم تهیه کردم. لیستی بسیار طولانی و بلندبالا! آن موقع، هیچ راهی برای به حقیقت پیوستن خواسته‌هایم به نظر نمی‌رسید. با این همه من ده آرزوی برترم را روی کاغذی نوشتم و آنها را هر روز با خودم همراه داشتم. هر موقع که فرصتی دست می‌داد، لیست را بیرون می‌آوردم و تک تک خواسته‌ها را می‌خواندم و برای هر مورد آن‌گونه قدرشناسی می‌کردم که انگار پیشتر آن را دریافت کرده بودم. همواره آرزوی شماره‌ی یک‌ام را که در سر می‌پروراندم و بیش از هر چیز به آن نیاز داشتم توی ذهن‌ام مرور می‌کردم و هر روز با احساس اینکه این آرزو برآورده شده است، کلمات شکرگزاری را تکرار می‌کردم. تک تک مواردی که در لیست‌ام نوشته بودم به صورت معجزه‌واری



در مقابل چشمانم برآورده می‌شد. با برآورده شدن هر کدام از آرزوهایم، آن را از لیست خط می‌زدم و هرگاه آرزوی جدیدی داشتم آن را به لیست می‌افزودم.

یکی از آرزوهایم که در لیست بالا بلندم نوشته بودم، سفر به «بورا بورا» در نزدیکی تاهیتی بود. بعد از آنکه این آرزو برآورده شد و من یک هفته‌ی زیبا را در بورا بورا و در موقعیت دلخواهم سپری کردم، اتفاق زیبایی دیگری رخ داد. در حال سفر به سرزمین اصلی تاهیتی بودم که در میانه‌ی راه هواپیما برای سوارکردن مسافر فرود آمد. هواپیما خالی بود و افراد بسیاری از بومیان تاهیتی سوار هواپیما شدند و موجی از خنده‌ی شادمانه و چهره‌های خندان‌شان من را در خود گرفت.

همانطور که از این پرواز کوتاه در کنار این افراد لذت می‌بردم، علت شادی‌شان مثل روز برایم روشن بود و آن چیزی نبود جز اینکه همگی قدرشناس و شکرگزار بودند. بومی‌ها برای زنده بودن‌شان در هواپیما، برای با هم بودن‌شان، برای آنجایی که می‌رفتند و برای همه چیز شاد و خوشحال بودند. دوست داشتم تا در آن هواپیما می‌ماندم و همراه آنها به سراسر دنیا سفر می‌کردم، بودن در کنار بومیان بسیار خوشایند بود. ناگهان متوجه شدم که بورا بورا آخرین آرزوی من در لیست اصلی‌ام بوده و علت حضورم در آن هواپیما در پیش چشمانم قرار داشت: شکرگزاری!

من این داستان را عنوان کردم تا الهام‌بخش شما باشد، زیرا تا چه اندازه بزرگ بودن آرزوی شما چندان مهم نیست، شما می‌توانید با قدرشناسی به همه‌ی آنها جامه‌ی واقعیت بپوشانید و به دست‌شان آورید. حتی بیشتر از این، قدرشناسی باعث شادی و شغف شما می‌شود، به گونه‌ای که پیشتر هرگز این احساس را نداشته‌اید و این موهبتی به راستی رایگان است. از زمانی که به استفاده از قدرشناسی و استفاده از قانون جذب پرداختم، تا زمان برآورده شدن واپسین آرزویم، چهار سال طول کشید. برای این‌که متوجه شوید که چه آرزوهای زیادی از من در آن مدت برآورده شد، آنها را برای‌تان بازگو می‌کنم: وقتی لیست آرزوهایم را تهیه کردم، شرکت‌ام دو میلیون دلار بدهی داشت و من تنها دو ماه فرصت داشتم که کار و خانه و دارایی‌ام را از دست ندهم. پولی که در کارت اعتباری شخصی‌ام داشتم بسیار کم بود و در لیست آرزوهایم خانه‌ای قرار داشت با چشم‌اندازی به اقیانوس، سفر به مناطق گرمسیری و استوایی، پرداخت تمام بدهی‌هایم، گسترش شرکت، بهبود تمامی روابطم به بهترین شکل ممکن، بهبود شرایط زندگی خانوادگی، به دست



آوردن صد در صد سلامتی‌ام، داشتن انرژی زیاد و نامحدود برای زندگی و چند چیز معمولی دیگر. آرزوی اول من که همواره به آن می‌اندیشیدم و برای بسیاری همچون یک رخداد بسیار غیرممکن می‌نمود، آن بود تا با کارم بتوانم شادی و سرور را به زندگی افراد بسیاری بیاورم.

نخستین آرزویی که برآورده شد همان بود که توانستم با کارم شادی را به زندگی میلیون‌ها نفر بیاورم. باقی آرزوهایم به صورت فوق‌العاده‌ای در پی این آرزو می‌آمد و یک به یک شکل واقعیت به خود می‌گرفت و در برابر چشمانم ظاهر می‌شد و بعد من آنها را از لیست خط می‌زدم.

بنابراین اکنون نوبت شماست که از نیروی خلاقه‌ی قدرشناسی استفاده کنید چون با این کار آرزوهاتان در برابر چشم‌تان ظاهر می‌شود. در ابتدای روز، لیست ده آرزوی برترتان را بردارید که پیشتر تهیه کرده‌اید. هر مورد از آرزوها را بخوانید و برای یک دقیقه به آن بیندیشید و در ذهنتان مجسم کنید که آرزوتان برآورده شده است. سپس درست مانند اینکه آن خواسته برآورده شده باشد، خوشحال و شکرگزار شوید.

امروز هر کجا می‌روید لیست آرزوهاتان را با خودتان ببرید. دست کم در دو موقعیت، لیست را بیرون آورید و آن را مورد به مورد بخوانید و تا آنجاکه می‌توانید برای هر مورد و با فرض اینکه برآورده شده، خوشحال شوید.

اگر می‌خواهید آرزوهاتان سریع‌تر برآورده شود، توصیه می‌کنم که لیست آرزوهاتان را از امروز با خود و توی کیف پول‌تان همراه داشته باشید و هر موقع که وقت داشتید آن را باز کنید و بخوانیدش و برای هر مورد تا آنجاکه می‌توانید شکرگزاری کنید. وقتی آرزوتان در برابرتان ظاهر شد، آن را از لیست خط بزنید و یک مورد جدید به آن بیفزایید. اگر شما مثل من هستید، هر بار که موردی را از لیست خود کنار می‌گذارید اشک شادی بریزید، چراکه با استفاده از نیروی شگفت قدرشناسی، چیزی که برای‌تان غیرممکن به نظر می‌رسید اکنون برآورده شده است.

تمرین شماره ۲۲



در برابر چشمان شما

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید چرا احساس می‌کنید که به خاطر آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

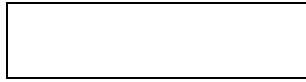
۲- در ابتدای روز، لیستی از ده‌آرزوی برترتان تهیه کنید. یا لیستی را بردارید که پیشتر تهیه کرده‌اید.

۳- هر جمله و هر مورد از لیست را بخوانید و خود را برای یک دقیقه در شرایطی تصور کنید که انگار آرزوتان برآورده شده باشد. تا آنجا که می‌توانید برای این مسأله شادمان و شکرگزار شوید.

۴- لیست آرزوهاتان را امروز با خود داشته باشید و دست کم در دو موقعیت آن را بیرون آورید و بخوانیدش و تا آنجا که می‌توانید احساس شکرگزاری داشته باشید.

۵- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

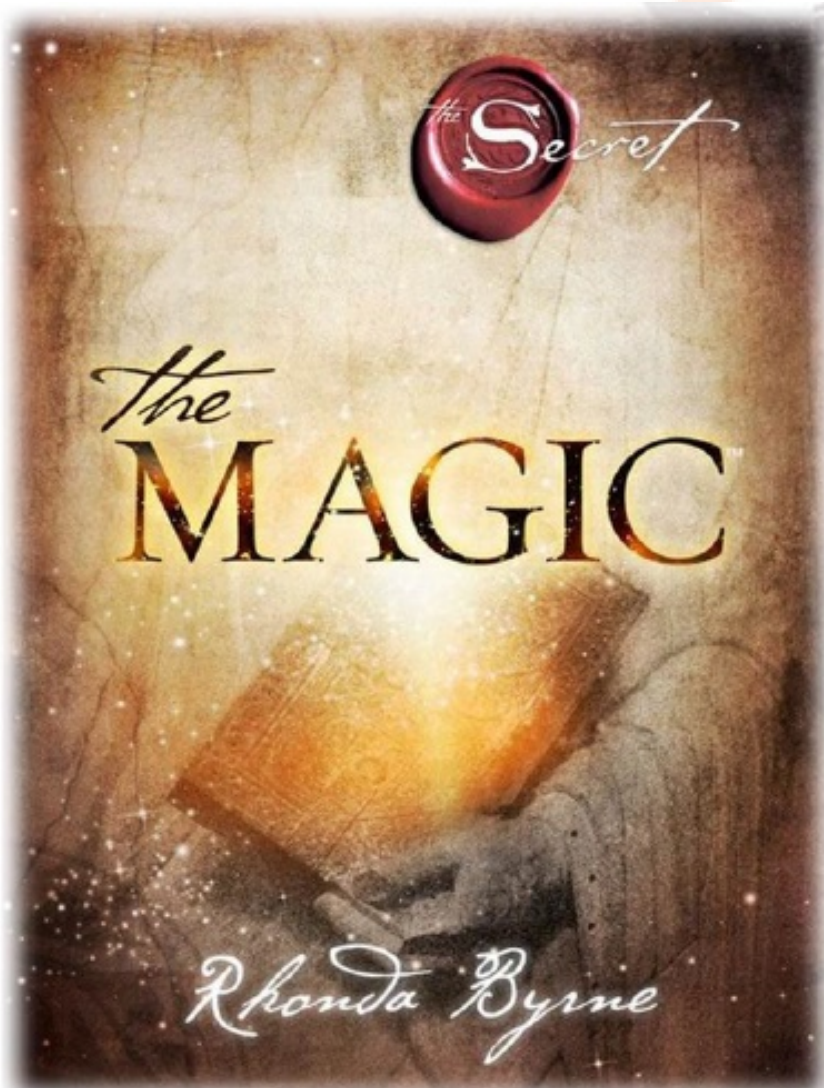




کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

قسمت سیزدهم





روز بیست و سوم :

هوای دلپذیری که تنفس می‌کنید

این مسأله کاملاً حقیقت دارد که یک روز برای قدم زدن در هوای فرحبخش صبحگاهی از خانه بیرون بیایید و هنگام بازگشت آدم دیگری باشید، افسون شده و مجذوب!

مری الِن چیس (۱۸۸۷ - ۱۹۷۳)

آموزشگر و نویسنده

چند سال پیش اگر کسی به من می‌گفت برای هوایی که تنفس می‌کنم، قدرشناس باشم، بی هیچ تردیدی فکر می‌کردم آن شخص دیوانه شده است. این موضوع هیچ حسی را در من بر نمی‌انگیخت؛ چرا بر روی زمین کسی باید برای هوایی که تنفس می‌کند، شکرگزار باشد؟

ولی همین که زندگی‌ام به خاطر شکرگزاری پوست انداخت و تغییر کرد، چیزهایی که وجودشان را همیشه تضمینی می‌دانستم یا یک دقیقه هم درباره‌ی آنها فکر نمی‌کردم، برای من به صورت معجزه درآمد. آنگاه از روزمرگی جدا شدم و چشمانم را باز کردم و به تصاویر بزرگتر و شگفتی‌های جهان هستی اندیشیدم. همانطور که دانشمند بزرگ، نیوتن گفته است:

هنگامی که به منظومه‌ی شمسی فکر می‌کنم، می‌بینم که فاصله‌ی زمین از خورشید به گونه‌ای چنان دقیق تنظیم شده که مقدار مناسب و کافی از گرمای آن را دریافت می‌کند. این برحسب شانس و از سر اتفاق نیست.

این کلمات سبب شد که بیشتر و بیشتر به این تصویر بزرگتر فکر کنم. این برحسب اتفاق نیست که یک اتمسفر محافظ ما را احاطه کرده است و فراتر از آن هیچ اکسیژنی یا هوایی نیست. این از سر



اتفاق نیست که درختان اکسیژن آزاد می‌کنند تا بار دیگر اتمسفر ما پُر شود. این یک اتفاق نیست که منظومه‌ی شمسی به شکلی کاملاً بی‌نقص در محل خود قرار گرفته، چراکه اگر در جایی دیگر از این کهکشان قرار می‌داشت، بی‌هیچ شک و شبهه‌ای زندگی ما در اثر تشعشعات کیهانی از بین می‌رفت. پارامترها و نسبت‌های زیادی وجود دارد که هستی و زندگی ما را بر کره‌ی زمین تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ تمام این عوامل به گونه‌ای هستند که بر لبه‌ی تیغ قرار دارند و تنظیم مناسب آنها چنان است که اگر در این پارامترها و نسبت‌ها اندکی دیگرگونگی پدید آید، زندگی را بر روی کره‌ی زمین غیرممکن می‌سازد. اتفاقی بودن هریک از این موارد، باورنکردنی است. به نظر می‌رسد که همه‌چیز به خوبی طراحی و تنظیم شده و سر جای خود قرار گرفته است، فقط برای ما!

وقتی به واقعیت این امر پی ببرید که هیچ کدام از این وقایع اتفاقی نیست و تنظیم عامل‌های میکروسکوپی در اطراف زمین و بر روی زمین به بهترین نظم و هماهنگی، برای حمایت ماست، آنگاه درخواهید یافت که حس قدرشناسی شدیدی برای زندگی شما را فرا می‌گیرد زیرا می‌فهمید که تمامی این کارها برای پایداری شما انجام گرفته است.

هوای دلبذیری که شما تنفس می‌کنید یک اتفاق و یا یک پیش فرض طبیعت نیست. وقتی به کثرت وقایعی بیندیشید که در طبیعت اتفاق می‌افتد تا ما برای تنفس مان هوا داشته باشیم و یک نفس عمیق بگیریم، آنگاه از اهمیت تنفس و هوایی که تنفس می‌کنید آگاهی خواهید یافت.

ما پی در پی در حال تنفس هستیم و هوا را به درون ریه‌ها و بدن مان می‌بریم و فکر نمی‌کنیم که همیشه هوایی برای تنفس وجود دارد. اکسیژن یکی از فراوان‌ترین عناصر موجود در بدن ماست و تنفس هوا را به تمام سلول‌های موجود در بدن مان می‌رساند تا بتوانیم به زندگی ادامه دهیم. هوا ارزشمندترین هدیه در زندگی ماست، چراکه بدون آن هیچ‌یک از ما بیش از چند دقیقه دوام نخواهیم آورد.

هنگامی که نخستین بار استفاده از نیروی قدرشناسی را آغاز کردم، آن را برای بسیاری از خواسته‌های شخصی‌ام به کار بستم و از آن بهره بردم. ولی زمانی نیروی نهایی قدرشناسی را تجربه کردم که برای هدیه‌ی واقعی زندگی قدرشناسی کردم. هرچه قدر بیشتر برای غروب خورشید،



سرسبزی یک درخت، اقیانوس، شبنم نشسته روی علفها، زندگیام و افرادی که در آن هستند، قدرشناسی کردم، دور و اطرافم با چیزهایی پُرتر می‌شد که همیشه رؤیایشان را در سر می‌پروراندم. حالا می‌فهمم که چرا این اتفاق رخ داد. وقتی می‌توانیم برای هدایای ارزشمند زندگی و طبیعت، نظیر هوای پاکیزه‌ای که تنفس می‌کنیم، قدرشناس باشیم، در حقیقت به عمیق‌ترین ارزش‌های ممکن قدرشناسی دست یافته‌ایم و هر کس که به ژرفای قدرشناسی برسد، به فراوانی مطلق دست خواهد یافت.

امروز، اندکی شکیبایی به خرج دهید و به هوای ارزشمندی ببندید که تنفس می‌کنید. پنج نفس عمیق بکشید و ورود جریان هوا را به درون بینی‌تان احساس کنید، لذت‌بازدم آن را احساس کنید. امروز در پنج زمان مختلف، پنج نفس عمیق بکشید و جمله‌ی برای هوایی که تنفس می‌کنم سپاسگزارم را بگویید و خالصانه برای هوای ارزشمند و زندگی‌بخشی که با هر نفس به شش‌هاتان فرو می‌دهید، قدرشناسی کنید.

توصیه می‌شود که این کار را در محیط آزاد انجام دهید تا بتوانید به اهمیت هوای تازه‌ای که تنفس می‌کنید پی ببرید و برای آن شکرگزار شوید ولی اگر این کار برای‌تان مقدور نیست، آن را در محیط بسته یا اتاق نیز می‌توانید انجام دهید. می‌توانید وقتی نفس می‌کشید چشمان‌تان را ببندید، یا می‌توانید این کار را با چشمان باز انجام دهید. انجام این کار را می‌توان در هر زمانی، در حال قدم زدن، ایستادن در صف، خرید کردن یا در هر زمان یا هر مکان دیگر انجام داد. مهم این است که به وضوح جریان هوا را به درون و بیرون بدن‌تان احساس کنید. این عمل را درست همان‌گونه انجام دهید که همیشه تنفس می‌کنید چراکه این تمرین مشخصاً برای شیوه‌ی تنفس شما نیست بلکه برای قدرشناسی‌تان به خاطر هوایی است که تنفس می‌کنید. اگر نفس عمیق‌تر به شما حس قدرشناسی بیشتری می‌دهد، خوب این کار را بکنید. اگر خارج کردن هوا با صدا و گفتن سپاسگزارم به صورت ذهنی در زمان بازدم به شما حس قدرشناسی بیشتری می‌بخشد، خوب این کار را انجام دهید.



در آموزه‌های کهن گفته شده است وقتی انسان به جایی می‌رسد که برای هوایی که تنفس می‌کند، از ژرفای وجود شکرگزاری می‌کند، قدرشناسی‌شان به چنان درجه‌ی جدیدی از قدرت می‌رسد که آنها را به کیمیاگری تبدیل می‌کند که بدون تلاش می‌تواند هر بخشی از زندگی‌شان را به طلا تبدیل کند!

تمرین شماره ۲۳

هوای دلپذیری که تنفس می‌کنید

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- امروز پنج بار، اندکی توقف کنید و به هوای باشکوهی بیندیشید که تنفس می‌کنید. پنج نفس عمیق بکشید و حرکت جریان هوا را به درون ریه‌هاتان و لذت بیرون دادن آن را احساس کنید.

۳- پس از آنکه پنج بار نفس کشیدید، این کلمات را بگویید: برای هوایی که تنفس می‌کنم، سپاسگزارم. تا آنجاکه می‌توانید برای هوای گرانبها و زندگی‌بخشی که تنفس می‌کنید احساس قدرشناسی کنید.

۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

روز بیست و چهارم :

نیروی شگفت‌انگیز قدرشناسی

آیا به این فکر کرده‌اید که نیرویی داشته باشید تا با استفاده از آن بتوانید به افرادی که دوست‌شان دارید، کمک کنید؟ پس تمرین امروز بر آن است تا به شما بیاموزد که چگونه از زندگی سود ببرید و به دیگران یاری برسانید!



هنگامی که بخواهید با اشتیاق به دیگران کمک کنید، بی‌تردید نیرویی ارزشمند دارید ولی اگر این کار را با قدرشناسی همراه کنید، آنگاه به راستی نیرویی فوق‌تصور خواهید داشت که به شما یاری می‌دهد تا به افرادی که دوست‌شان دارید، کمک کنید.

انرژی به هر جایی می‌رود که توجه‌تان به آن معطوف باشد و بنابراین وقتی شما انرژی قدرشناسی را به سوی نیازهای کسی روانه می‌سازید، این دقیقاً همان جایی است که انرژی می‌رود. به همین دلیل است که مسیح، پیش از انجام هر معجزه می‌گفت: سپاسگزارم. قدرشناسی یک انرژی غیرقابل رؤیت ولی در عین حال یک منبع واقعی است و هنگامی که با انرژی آرزوهای شما در هم بیامیزد، مانند این خواهد بود که نیروی فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

کسانی که انتظار دریافت یک عصای خارق‌العاده را دارند، بی‌تردید خواهند دید که خودشان همان عصای خارق‌العاده هستند!

توماس لئونارد (۱۹۵۵-۲۰۰۳)

اگر یکی از اعضای خانواده‌تان، دوست یا هر فردی که شما به او اهمیت می‌دهید دچار بیماری شود، به مشکلات مالی گرفتار آید، در تنگنا گیر کند، از برهم خوردن یک رابطه عذاب بکشد، اعتماد به نفس‌اش را از دست داده باشد، از مشکلات روانی رنج ببرد، یا در زندگی‌اش احساس خوبی ندارد، می‌توانید با استفاده از نیروی نامرئی قدرشناسی در موارد سلامتی، پول یا شادی آنها به ایشان کمک کنید.

برای آنکه نیروی شگفت‌انگیز قدرشناسی را برای سلامتی کس دیگری به کار بگیرید و تکان دهید، فرض کنید که آن شخص شفا یافته است و اکنون شما برای شنیدن خبر سلامتی او، سپاسگزاری می‌کنید و این مهم را از صمیم قلب جشن گرفته‌اید. می‌توانید فرض کنید که آن شخص خودش با شما تماس گرفته و خبر سلامتی‌اش را به شما داده است، آنگاه واکنش خود را با دقت بررسی کنید.



اگر اکنون و در این حالت شما از شنیدن اینکه آن فرد سلامت خود را بازیافته است، بسیار احساس شکر می‌کنید، می‌توانید تضمین کنید که این احساس شکر به اندازه‌ی کافی قدرتمند و خالص است.

اگر می‌خواهید با استفاده از نیروی فوق‌العاده به کسی که دوست‌اش دارید درباره‌ی سرمایه‌اش یاری بدهید، همین تمرین را تکرار کنید و برای آنکه به ثروتی برسید که در حال حاضر نیاز دارد، فرض کنید که اکنون وضعیت مالی‌اش بهبود یافته و مشکلات حل شده است و شما در حال گفتن کلمات سپاسگزاری هستید، چراکه تازه این خبر باورنکردنی را دریافت کرده‌اید.

اگر کسی که شما می‌شناسیدش، در سختی و مزیقه زندگی می‌کند، اما نمی‌داند که مشکلات‌اش چیست و اکنون به چه چیز یا چیزهایی نیازمند است، می‌توانید این تمرین را بار دیگر تکرار کنید و نیروی شگرف خود را به کار گیرید و برای شادمانی یا سلامتی یا ثروت و یا شادی آنها در کنار یکدیگر بسیار شکرگزار باشید.

امروز، سه نفر را انتخاب کنید که شما به ایشان اهمیت می‌دهید و آنها هم اکنون دچار مشکلات سلامتی، ثروت، یا شادی یا هر سه مورد هستند. عکسی از هر کدام از این اشخاص را (اگر که از آنها عکسی دارید) بردارید و عکس را در حین اجرای این تمرین برابر خود بگذارید.

فرد اول را گزینش کنید و عکس او را در دست بگیرید و برای یک دقیقه خود را در حالتی فرض کنید که به شما خبر داده می‌شود که آن فرد به خواسته‌اش رسیده است. اینکه خود را در حالتی فرض کنید که به شما خبری خوش داده می‌شود بسیار راحت‌تر از آن است که تصور کنید فرد بیمار شفا یافته است یا این‌که آدم غمگینی شادی‌اش را بازیافته یا مشکلات مالی فرد نیازمندی حل شده است و اینکه اگر خود را در این تصویرسازی دخیل بدانید باعث می‌شود که احساس هیجان و قدرشناسی بیشتری داشته باشید.



چشمان خود را باز کنید و در حالی که هنوز عکس را در دست دارید، سه بار به آرامی برای سلامتی یا ثروت یا شادی یا هر چیزی که نیاز داشته و اکنون شما تصور می‌کنید که به آن رسیده است، کلمه‌ی سپاسگزارم را بر زبان بیاورید و بگویید:

سپاسگزارم، سپاسگزارم سپاسگزارم برای:

سلامتی، ثروتمندی، یا شادی (اسم فرد موردنظر)

وقتی قدرشناسی برای یک نفر را تمام کردید به سراغ فرد بعدی بروید و همین مراحل را برای او هم تکرار کنید تا اینکه تمرین را با فرستادن سلامتی و یا شادمانی یا ثروت برای آنها به پایان برسانید.

شما همچنین می‌توانید این تمرین قدرتمند را هنگام عبور از خیابان و یا روبرو شدن با فردی که با مشکلاتی از نظر شادی یا مالی و یا سلامت مواجه است، اجرا کنید. در نظر بگیرید که یک نیروی فوق‌العاده دارید و در حالی که از صمیم قلب احساس شکر می‌کنید، نیروی خود را در ذهن‌تان به کار بگیرید و شادی و پول و یا ثروت را به سوی آنها هدایت کنید.

استفاده از قدرشناسی برای کمک به فردی دیگر درخصوص سلامتی و شادی و یا ثروت، تنها عمل بزرگی است که می‌توانید برای او انجام دهید و یکی دیگر از جنبه‌های این تمرین آن است که وقتی با شور و هیجان، شادی یا ثروت و سلامت را برای دیگران بخواهید، بازتاب آن شامل خود شما نیز خواهد شد.

تمرین شماره ۲۴

نیروی شگفت‌انگیز قدرشناسی





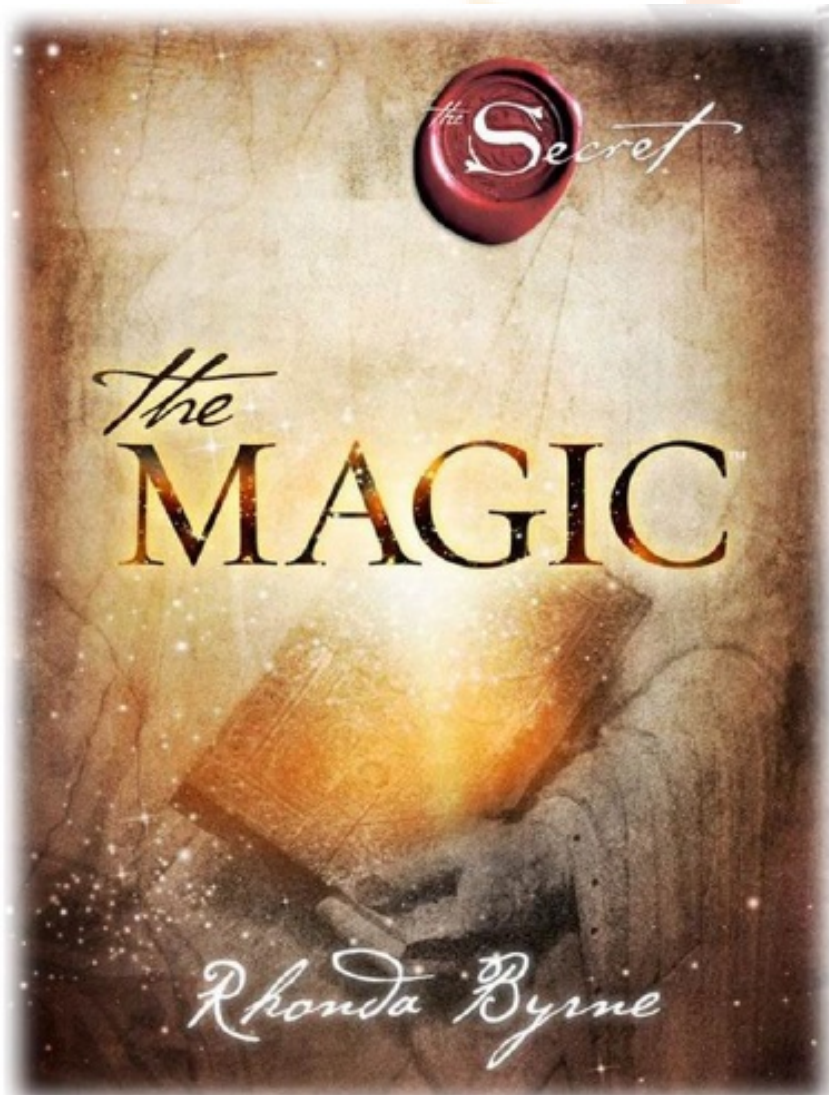
- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که بابت آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- سه نفر را انتخاب کنید که برای آنها اهمیت قایل‌اید و یا اینکه دوست دارید با سلامت و یا پول و یا ثروت بیشتر به یکی از آنها یا هر سه نفرشان کمک کنید.
- ۳- اگر در دسترس هستند، عکسی از هر سه نفرشان بگیرید و وقتی با نیروی فوق‌العاده‌ی خود کار می‌کنید یک یک عکس‌ها را روبروتان بگذارید.
- ۴- عکس آنها را یک به یک، بردارید و در دست بگیرید. چشمان‌تان را ببندید و برای یک دقیقه فرض کنید که سلامتی، ثروت و یا شادی آن فرد بازگشته است و اکنون این خبر به شما داده شده است.
- ۵- چشمان خود را باز کنید و در حالی که عکس آن فرد را در دست دارید، این کلمات را به آرامی بیان کنید: «برای، سلامتی، شادی و یا ثروت (نام طرف) سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم.»
- ۶- وقتی این کار را برای یک نفر انجام دادید، به سراغ نفر بعد بروید و دو گام پیشین را برای دو نفر بعدی نیز تکرار کنید تا اینکه تمرین برای هر سه نفر به اتمام برسد.
- ۷- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته «راندا برن»

## قسمت چهاردهم





روز بیست و پنجم :

اشاره شگفت‌انگیز

زندگی یک جور بازیگوشی ست ... ما به بازی نیاز داریم تا دوباره دنیای پیرامونمان را کشف کنیم.

فلورا کولانو (متولد ۱۹۵۴)

نویسنده و درمانگر

تمرین امروز، اشاره‌ی شگفت‌انگیز، یکی از تمرین‌های مورد علاقه‌ی من است، چراکه یک بازی است که شما با جهان انجام می‌دهید و بسیار جذاب است.

فرض کنید که کائنات خیلی دوستانه و دلسوزانه می‌خواهد هر چیزی را که شما می‌خواهید داشته باشید. فرض کنید از آنجاکه کائنات نمی‌تواند بلند شود و آنچه را که می‌خواهید به شما بدهد، از قانون جذب استفاده می‌کند و به شما نشانه‌ها و علامت‌هایی می‌دهد که کمک می‌کند تا به آرزوهاتان برسید. کائنات می‌داند که شما باید احساس قدرشناسی داشته باشید تا تحقق آرزوها را برای‌تان میسر سازد، بنابراین نقش خود را این‌گونه بازی می‌کند که به شما اشاره‌هایی شخصی نشان می‌دهد تا قدرشناس باشید. از انسان‌ها، شرایط، رخدادهایی که در طول روز شما را احاطه می‌کنند، به عنوان نشانه‌هایی برای قدرشناسی شما سود می‌برد. یعنی به این صورت کار می‌کند:

اگر صدای آژیر آمبولانس را می‌شنوید، اشاره‌ای از سوی کائنات است که برای سلامتی‌تان قدرشناس باشید. اگر یک ماشین پلیس را می‌بینید، اشاره‌ی کائنات به شما این است که برای امنیت و آرامش‌تان قدرشناس باشید. اگر کسی را می‌بینید که روزنامه می‌خواند، اشاره‌ی کائنات و نشانه‌ی آن است که برای خبر خوبی که به شما می‌رسد، شکرگزار باشید.



اگر می‌خواهید وزن بدن‌تان را تغییر دهید، وقتی کسی را می‌بینید که وزن دلخواه شما را دارد، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای آن وزن دلخواه موردنظرتان قدرشناس باشید. اگر یک شریک زندگی رمانتیک می‌خواهید، وقتی یک زوج را می‌بینید که دیوانه‌وار عاشق یکدیگرند، اشاره کائنات این است که برای داشتن یک شریک زندگی مناسب و رمانتیک قدرشناس باشید. اگر می‌خواهید که یک خانواده داشته باشید، وقتی بچه و نوزادی را می‌بینید، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای داشتن بچه قدرشناس باشید. وقتی از کنار بانک‌تان یا یک عابر بانک عبور می‌کنید، نشانه‌ی شگفت‌انگیز به شما آن است که برای داشتن پول زیاد قدرشناس باشید. هنگامی که به خانه می‌رسید و همسایه‌تان شما را به خوردن چای یا قهوه دعوت می‌کند، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای داشتن همسایه‌ی خوب قدرشناس باشید.

اگر یکی از موارد نوشته شده در لیست آرزوهاتان را می‌بینید، مثل خانه‌ی رؤیایی‌تان، اتومبیل، موتورسیکلت، کفش، کامپیوتر، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای آن آرزوتان همان لحظه قدرشناس و سپاسگزار باشید.

وقتی یک روز جدید را آغاز می‌کنید و کسی می‌گوید «صبح بخیر» به شما یک اشاره‌ی روشن رسیده است که برای یک صبح زیبا قدرشناس و شکرگزار باشید. اگر از کنار کسی می‌گذرید که به راستی خوشحال است، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای شاد بودن قدرشناس باشید. اگر از فاصله‌ی دور می‌شنوید که کسی می‌گوید سپاسگزارم، در هر کجا و هر مکان، اشاره‌ی اصلی به شما آن است که بگویید سپاسگزارم!

راه‌های بی‌نهایت و خلاقانه و متفاوتی هست که کائنات برای اشاره کردن به شما در خلال فعالیت‌های روزانه‌تان از آن راه‌ها سود می‌برد. هیچ‌گاه امکان ندارد که شما یک اشاره را به اشتباه دریافت کنید زیرا هر آنچه که شما می‌پندارید که یک اشاره برای آن باشد، درست است! کائنات از قانون جذب استفاده می‌کند تا به صورت کاملاً روشن به شما اشاره کند، بنابراین شما همیشه دقیقاً همان نشانه‌ای را دریافت می‌دارید که برای قدرشناس بودن لازم است!



اشاره‌ی شگفت‌انگیز، به یک بازی تبدیل شده است که من هر روز انجام می‌دهم و اکنون تمام اشاراتی را که کائنات به من می‌نمایاند به صورت خودکار دریافت می‌کنم و برای هر کدام از آنها شکرگزارم. روش‌های نوین جهان برای اشاره به من پایانی ندارد و این مسأله همیشه شگفتی‌ام را برمی‌انگیزد و سبب می‌شود که من همیشه یک قدرشناسی صمیمانه را برای این نشانه‌ها انجام بدهم.

هنگامی که دوست یا یکی از اعضای خانواده به من تلفن می‌زند، آن را نشانه‌ای برای شکرگزاری نسبت به داشتن او می‌دانم. وقتی کسی می‌گوید «به نظر تو امروز روز قشنگی نیست؟!» این نشانه‌ای است برای آنکه برای هوای خوب محل زندگی‌ام، شکرگزار باشم. اگر یک وسیله خراب می‌شود، نشانه‌ی آن است تا نسبت به سایر وسایلی که به خوبی کار می‌کنند شکرگزار باشم. وقتی یک گیاه در باغچه‌ام رشد می‌کند، نشانه‌ای است که برای داشتن گیاهان سالم شکرگزار باشم. وقتی کسی به من می‌گوید باید به سراغ یک دستگاه خودپرداز بروم و افرادی را می‌بینم که در صف خودپرداز ایستاده‌اند، این یک نشانه است که برای داشتن پول شکرگزار باشم. اگر کسی را ببینم که می‌شناسم و او بیمار شده باشد، نشانه‌ای است که برای سلامتی او و خودم شکرگزار باشم. صبح هنگام وقتی پرده‌ها را کنار می‌زنم و روز جدید را می‌بینم، نشانه‌ای است برای آن که به خاطر روز خوبی که در پیش رو دارم، شکرگزاری کنم و وقتی شب هنگام پرده‌ها را می‌بندم، نشانه‌ای است که برای روز خوبی که داشتم قدرشناس باشم.

برای آنکه امروز تمرین، «اشاره‌ی شگفت‌انگیز»، را انجام دهید باید سعی کنید که هفت اشاره را از سوی جهان برای شکرگزار بودن در طول روز بیابید و برای هر کدام از آنها شکرگزاری کنید. برای مثال، اگر کسی را می‌بینید که وزن دلخواه شما را دارد، بگویید: «برای وزن مناسب و دلخواه‌م سپاسگزارم»، شما هیچ‌وقت نمی‌توانید بیش از این قدرشناس باشید پس می‌توانید این کار را بیشتر تکرار کنید و اگر علاقه‌مند باشید می‌توانید به تمامی نشانه‌های دریافتی‌تان در طول امروز پاسخ دهید. اگر این کار را در ۲۴ ساعت گذشته انجام داده باشید، اکنون به شرایطی رسیده‌اید که نشانه‌های هشیاردهنده را دریابید که از سوی جهان به شما ارایه می‌شود. یکی از مزایای فراوان نیروی شگفت قدرشناسی آن است که بر هوشیاری و آگاهی‌تان می‌افزاید و شما را بیدار می‌کند.



هرچه شما بیشتر آگاه و هوشیار باشید، قدرشناس‌تر می‌شوید و راحت‌تر می‌توانید رویاهاتان را جذب کنید. پس ای جهان اشاره‌ی شگفت‌انگیزی به ما کن!

تمرین شماره ۲۵

اشاره‌ی شگفت‌انگیز

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده مورد آن را تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- امروز، نسبت به آنچه که در اطرافتان می‌گذرد هوشیار باشید و دست کم هفت اشاره را در نظر بگیرید که برای قدرشناسی از رخداد‌های امروز دریافت می‌کنید. برای مثال، اگر کسی را با وزن دلخواهتان می‌بینید، بگویید: «برای وزن مناسب و دلخواهم شکرگزارم!»

۳- پیش از آنکه بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

روز بیست و ششم :

اشتباهات را به موهبت تبدیل کنید

اشتباهات را به موهبت بدل کنید.

هر اشتباه موهبتی است که تغییر شکل داده است. تمرین امروز این مسئله را روشن خواهد کرد زیرا می‌خواهید موهبت‌های گفته نشده و پنهان مانده را در پس هر اشتباه کشف کنید !

یک بچه هنگامی دوچرخه سواری یا نوشتن را فرامی‌گیرد که بارها مرتکب اشتباه شده باشد و ما حتی یک ثانیه هم به آنها فکر نمی‌کنیم، زیرا می‌دانیم که بالاخره در کاری که برای انجام آن سعی و



تلاش می‌کند، خبره می‌شود. بنابراین چرا بزرگترها وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهند، این قدر مسئله را بر خود سخت می‌کنند؟ همین قانون که درباره‌ی کودکان صادق است در مورد شما هم صدق می‌کند. همه‌ی ما مرتکب اشتباه می‌شویم و اگر اشتباه نکنیم هیچ چیزی را نخواهیم آموخت و با هوشتر نمی‌شویم و در کارمان هرگز به خبرگی نخواهیم رسید.

ما آزادیم تا هر چه را که می‌خواهیم، خود برگزینیم و این یعنی آنکه آزادیم تا اشتباه کنیم. ممکن است اشتباهات سبب بروز آسیب شود، ولی اگر از اشتباه‌های خود درس نگیریم، رنجی که کشیده‌ایم پوچ بوده است. در حقیقت با استفاده از قانون جذب، ما اشتباهات را بارها تکرار می‌کنیم تا آنجاکه از انجام آن متضرر شویم و از آن درس بگیریم! بنابراین به همین دلیل است که اشتباه‌ها درآورند تا از آنها بیاموزیم و دیگر آنها را مرتکب نشویم.

برای درس گرفتن از یک اشتباه، ابتدا باید مسئولیت‌اش را برعهده بگیریم و این درست همان جایی است که بسیاری کسان از عهده‌ی آن برنمی‌آیند چراکه، معمولاً همه دیگری را برای اشتباه‌شان سرزنش می‌کنند.

بیا باید فرض کنیم که پلیس ما را به دلیل سرعت غیرمجاز به هنگام رانندگی بازداشت و جریمه کرده است. به جای آنکه خودمان را سرزنش کنیم و از این اشتباه درس بگیریم، شروع به سرزنش پلیس می‌کنیم که چرا در لابلای بوته‌ها یا پشت پیچ و خم جاده پنهان شده و یا از تجهیزات راداری استفاده می‌کند و فرصتی برای گریز به ما نداده است. ولی اشتباه از ما بوده زیرا این ما بودیم که با سرعت رانندگی کردیم.

مشکل اساسی که در سرزنش افراد دیگر برای اشتباه‌مان وجود دارد آن است که برای اشتباه خود به سرزنش دیگری می‌پردازیم، ولی به رغم تحمل درد و رنج ناشی از آن باز هم از اشتباه درس نمی‌گیریم. پس دوباره و چندباره همان کارها را تکرار می‌کنیم و خلاص!



شما انسان هستید، پس اشتباه می‌کنید و این یکی از زیباترین مسایل و جنبه‌های انسان بودن است. ولی باید از اشتباه‌تان درس بگیرید، در غیر این صورت زندگی‌تان سرشار از اشتباه و درد و رنج‌های غیرلازم خواهد بود. چگونه از یک اشتباه درس می‌آموزید؟ با قدرشناسی!

مهم نیست که یک چیز تا چه اندازه می‌تواند بد باشد، همیشه چیزهای زیادی برای شکرگزار بودن وجود داد. وقتی شما در مشکلات به دنبال عللی برای قدرشناس بودن می‌گردید، مشکل را به گونه‌ای شگفت‌انگیز به موهبت تبدیل می‌کنید. هر اشتباه، اشتباه‌های بیشتری را به همراه می‌آورد و موهبت، موهبت‌های بیشتری را در پی دارد. شما کدام را ترجیح می‌دهید؟

امروز به یکی از اشتباه‌هایی بیندیشید که در طول زندگی‌تان مرتکب شده‌اید. مهم نیست که اشتباه کوچکی باشد یا بزرگ. بلکه مهم این است که وقتی به آن فکر می‌کنید آزارتان می‌دهد. شاید کنترل‌تان را در مقابل کسی از دست داده‌اید و رفتاری از شما سر زده است که باعث شده بر روابط شما با آن شخص تأثیر بگذارد. شاید کورکورانه به کسی ایمان داشته‌اید که اکنون باعث آزار شماست. شاید یک دروغ مصلحتی گفته‌اید که شرایط را به شدت بدتر کرده است. شاید هنگام انجام یک خرید، گزینه‌ی ارزان‌تر را انتخاب کرده باشید و این باعث زیان شما شده است. شاید زمانی تصمیم‌تان را درست می‌انگاشته‌اید و اکنون متوجه پیامدهای ناخوشایند آن تصمیم شده باشید.

هنگام برگزیدن یک اشتباه برای تبدیل آن به موهبت، به چیزهایی نگاه کنید که در ازای آنها قدرشناس باشید. برای آنکه به شما کمک شود، می‌توانید دو سؤال از خودتان بپرسید:

چه چیزی از این اشتباه آموختم؟

چه چیزهای خوبی از اشتباه نصیب‌ام شد؟

مهم‌ترین چیزهایی که شما می‌توانید بابت یک اشتباه از آنها قدرشناس باشید، زمانی آشکار می‌شود که به درس‌هایی فکر کنید که از آن گرفته‌اید. و مهم این نیست که اشتباه‌تان چه باشد و چه نتایجی





به همراه داشته که آینده‌ی شما را تغییر داده است. به این مسئله به دقت فکر کنید که آیا می‌توانید ده موهبت را بیابید و برای آنها قدرشناسی کنید. لیست‌تان را در دفتر و یا کامپیوترتان بنویسید.

بیابید همان مثال رانندگی با سرعت زیاد را در نظر بگیرید که در اثر آن پلیس به شما ایست داده و جریمه‌تان کرده است.

۱- از پلیس به این خاطر که می‌خواهد مرا از آسیب رساندن به خودم بازدارد، سپاسگزارم، چرا که همه سعی و تلاش آنها برای من است.

۲- اگر با خودم صادق باشم، باید از پلیس سپاسگزاری کنم چراکه داشتم به چیزهای دیگری فکر می‌کردم و تمرکز را از رانندگی برداشته بودم.

۳- از پلیس سپاسگزارم زیرا رانندگی با سرعت زیاد آنهم با لاستیکی که باید عوض می‌شد کاری نابخردانه بود.

۴- از پلیس برای هشدارش سپاسگزارم. بازداشت من توسط او باعث شد که در آینده هنگام رانندگی به سرعتام توجه داشته باشم و با دقت بیشتری رانندگی کنم.

۵- از پلیس سپاسگزارم، زیرا من را از شر تفکر ناهنجارم نجات داد. چون می‌پنداشتم می‌توانم بدون آنکه کسی به‌گرمم برسد و بی‌آنکه به خودم آسیب برسانم رانندگی کنم. جدیت پلیس مرا به این حقیقت آگاه کرد که با این نوع رانندگی خودم و دیگران را با خطر درگیر می‌کنم.

۶- از پلیس سپاسگزارم زیرا وقتی خودم را راننده‌ای تصور می‌کنم که با حرکات خطرناک‌ش زندگی عزیزانم را به خطر می‌اندازد، از پلیس توقع دارم که راننده‌ی خاطی را متوقف کند.

۷- از پلیس‌ها به خاطر تلاش‌شان برای تضمین سلامتی و امنیت افراد و خانواده‌ها در راه‌ها، سپاسگزارم.

۸- از پلیس سپاسگزارم. آنها هر روز با صحنه‌های دلخراشی روبرو هستند و به این خاطر قصد دارند از زندگی من و خانواده‌ام حفاظت کنند.

۹- از پلیس سپاسگزارم به این خاطر که باعث شد تا من سالم و تندرست به خانه برسم و دوباره در جمع گرم خانواده قرار بگیرم.



۱۰- از پلیس سپاسگزارم که از میان همه‌ی روش‌های ممکن برای بازداشتن من از رانندگی با سرعت زیاد، کم ضررترین‌اش را انتخاب کرد یعنی متوقف ساختن من و این می‌تواند، بزرگترین موهبت در زندگی‌ام باشد.

خیلی جدی از شما می‌خواهم که اشتباهی را انتخاب کنید که تاکنون انجام داده‌اید و دربارهی آن احساس خوشایندی ندارید و در مواقعی که وقت دارید، این تمرین عالی را در مورد آن تکرار کنید. به آن بیندیشید که می‌توانید از یک اشتباه موهبت‌های بسیاری را کشف کنید. چه چیز دیگری چنین سود تضمین شده‌ای را در خود نهفته دارد؟

تمرین شماره ۲۶

اشتباهات را به موهبت تبدیل کنید.

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- یکی از اشتباه‌های زندگی‌تان را برگزینید.

۳- ده موهبت را که در نتیجه‌ی این اشتباه به شما روی آورده پیدا کنید و بنویسید.

۴- برای آن‌که بتوانید موهبت‌ها را پیدا کنید، می‌توانید این سؤال را از خود بپرسید: چه چیزی از این اشتباه آموختم؟ و چه دستاوردهای خوبی از این اشتباه نصیب من شد؟

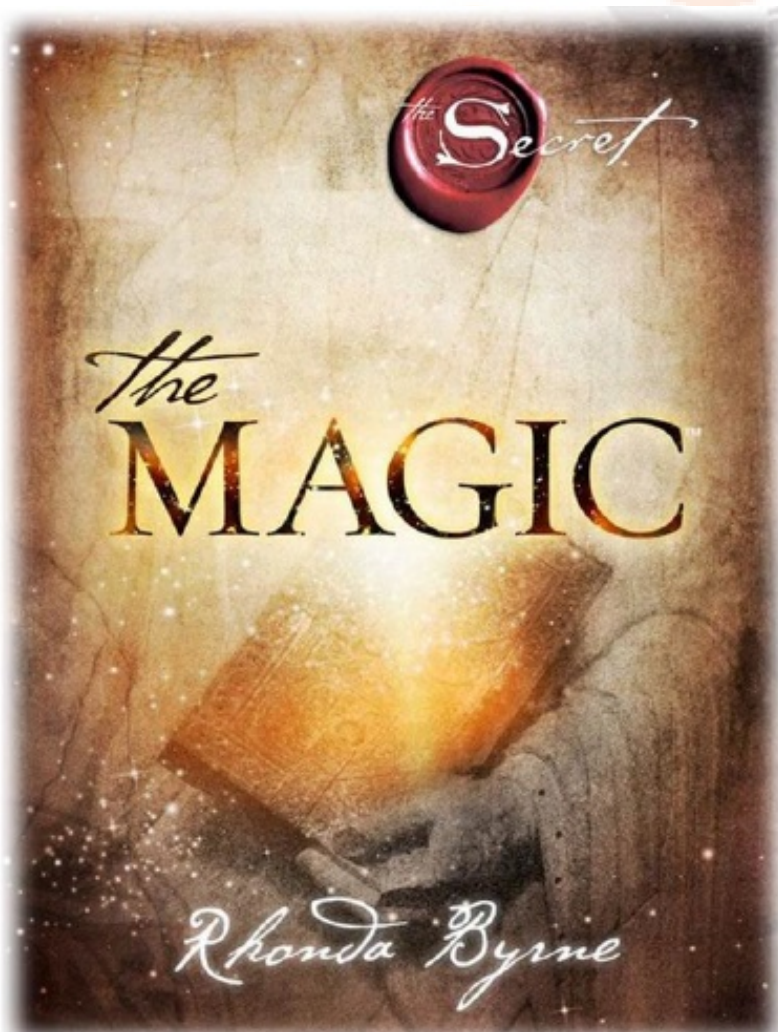
۵- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزار

نوشته «راندای برن»

قسمت پانزدهم





روز بیست و هفتم :

آینه‌ی شگفت‌انگیز

ظاهر موجودات هماهنگ با احساسات‌شان دچار دیگرگونی می‌شود و از این روست که ما افسون و زیبایی را در آنها می‌بینیم، حال آن که در حقیقت افسون و زیبایی در درون ماست.

جبران خلیل جبران (۱۸۸۳ - ۱۹۳۱)

شاعر و هنرمند

شما می‌توانید بقیه‌ی عمرتان را در شرایطی بگذرانید که برای دیگرگونی دنیای اطرافتان تلاش داشته باشید و آن را به همان شکلی که دوست دارید تغییر دهید، مشکلات را یکی پس از دیگری پی بگیرید و آنها را سامان ببخشید، از افراد یا شرایط شکایت کنید و هیچ‌گاه در زندگی‌تان به موفقیت نرسید و آرزوهاتان برآورده نشده است. ولی وقتی قدرشناسی را سرمشق زندگی قرار می‌دهید، همه چیز در زندگی‌تان به صورت شگفت‌انگیزی تغییر می‌کند. دنیای شما به صورت فوق‌العاده‌ای دیگرگون خواهد شد چراکه شما تغییر کرده‌اید و چیزی هم که جذب می‌کنید عوض می‌شود.

در واژه‌های الهام‌بخش گاندی و در شعرهای ترانه‌های مایکل جکسون به ما الهام می‌شود که بخش «مردی در آینه» که صدها میلیون نفر را تحت تأثیر قرار داد، یکی از پیام‌های قدرتمند در تمام دوران دریافت می‌شد:

کسی را که در آینه است عوض کنید و دنیای شما عوض می‌شود.



اگر تاکنون ۲۶ تمرین را دنبال کرده‌اید، شما تغییر یافته‌اید! ولی با این حال گاهی اوقات کشف تغییرات در خودتان سخت است، لابد پیش از رفتن جلو آینه، این تغییرات را در شادی‌تان احساس کرده‌اید، یا بهبود شرایط زندگی‌تان و یا دیگرگون شدن دنیای اطرافتان را دیده‌اید.

شما تاکنون نیروی قدرشناسی را برای خانواده‌تان یا دوستان، کار، پول، سلامتی، آرزوها یا افرادی که روزانه در کنارشان قرار می‌گیرید به کار گرفته‌اید. ولی کسی که بیش از هر شخص دیگری به قدرشناسی شما نیاز دارد خودتان هستید.

وقتی برای انسانی که در آینه‌ی مقابلتان است، شکرگزاری می‌کنید، احساس قدرناشناسی، ناخشنودی، یا اینکه من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم به تمامی از بین می‌رود و با اینها هرگونه نارضایتی، ناخشنودی و شرایط ناامید کننده به صورت شگفت‌آوری از زندگی شما رخت برمی‌بندد.

داشتن احساس بد درباره‌ی خودتان سبب بروز بزرگترین مشکلات در زندگی‌تان می‌شود، چراکه از احساس شما راجع به هر چیز یا هر کس دیگر قوی‌تر است. هرکجا که می‌روید یا هر کاری که می‌کنید این احساس منفی را در تمام لحظه‌ها به همراه دارید و این احساسات بر هر آنچه که لمس می‌کنید تأثیر می‌گذارد. آنها به مانند یک آهن‌ربا عمل می‌کنند که باعث جذب نارضایتی، ناخشنودی و ناامیدی بیشتر در هر کاری می‌شود که به آن دست می‌زنید.

وقتی از آنچه که هستید شادمان باشید، شرایطی را به دست می‌آورید که نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید. شما باید نسبت به خودتان سرشار از احساسات مثبت باشید تا از این نوع احساسات سرشارتر شوید. قدرشناسی نسبت به آنچه که هستید، شما را از احساسات سرشار می‌کند.

«هرکس برای آنچه که هست قدرشناس باشد، بیشتر و در حد فراوانی به او ارزانی می‌شود. کسی که برای آنچه که هست شاکر نباشد، حتی هر آنچه که دارد از او بازستانیده خواهد شد.»



برای تمرین آینه‌ی شگفت‌انگیز، همین الان بروید جلو آینه. به کسی که توی آینه می‌بینید چشم در چشم نگاه کنید، با صدای بلند و از صمیم قلب به او بگویید، سپاسگزارم. این را بیش از هر زمان دیگری احساس کنید. برای آن چیزی که هستید، بگویید سپاسگزارم. این تشکر را دست کم با همان احساسی انجام دهید که در سایر موارد و برای دیگران انجام دادید. از خودتان همانگونه که هستید، قدرشناس باشید.

تمرین آینه را با تشکر کردن برای فرد زیبایی که در آینه می‌بینید، ادامه دهید و هر بار که چشم‌تان در آینه به خودتان می‌افتد، از خودتان متشکر باشید. اگر در شرایطی نیستید که سپاسگزارم را بلند بگویید، اشکالی ندارد آن را در ذهنتان بگویید. اگر به راستی شجاع هستید، می‌توانید در آینه‌ی شگفت‌انگیز بنگرید و سه چیزی را بگویید که درباره‌ی آن از خودتان متشکرید.

اگر در آینده به هر دلیل، با خودتان مهربان نبودید، درخواهید یافت که باید نسبت به کسی که بیش از همه لیاقت قدرشناسی را دارد بهای بیشتری بدهید و او کسی نیست جز همان کسی که توی آینه می‌بینید، یعنی خودتان!

وقتی قدرشناس باشید، هنگام مرتکب اشتباه شدن، خود را سرزنش نمی‌کنید و وقتی به اندازه‌ی کافی کامل نباشید، از خود انتقاد نمی‌کنید. وقتی برای آنچه که هستید قدرشناس باشید، شاد خواهید بود و جذب کننده‌ی انسان‌های شاد، موقعیت‌های شاد، دارای شرایط فوق‌العاده خواهید بود که این‌ها در هر زمان و در هر مکانی که بروید شما را احاطه خواهند کرد. وقتی قدرشناسی را در آن شخصی که در آینه است می‌بینید، تمام دنیای شما تغییر می‌کند!

تمرین شماره ۲۷

آینه‌ی شگفت‌انگیز



۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- هر زمان که در آینه به خودتان نگاه می‌کنید، بگویید سپاسگزارم، و آن را عمیق‌تر از هر زمان دیگری بر زبان آورید.

۳- اگر به راستی شجاع هستید، هنگام نگاه کردن به آینه، سه خصوصیتی را که به دلیل آن از خود متشکرید نیز بگویید.

۴- پیش از آنکه بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در آن روز برای شما رخ داده، بر زبان آورید.

روز بیست و هشتم :

قدرشناسی را به خاطر بسپارید

در قدرشناسی رازی نهفته است. شما باید بدانید که مواهب همواره اینجاست، پیرامون ما، یا تنها برای شما نادیدنی‌ست.

چارلز دولنیت (متولد ۱۹۵۱)

شاعر و استاد موسیقی فولکلورسنتی

هر روز یگانه است؛ هیچ روزی مثل روز دیگر نیست. چیزهای خوبی که هر روز اتفاق می‌افتد برای همیشه متغیر و متفاوت است. از این روی هنگامی که شما قدرشناسی را با شمارش موهبت‌های دیروزتان به یاد می‌آورید، گذشته از اینکه این کار را چند بار انجام می‌دهید، هر بار متفاوت خواهد بود. این یکی از همان دلایلی است که همواره شکرگزار باشید و قدرشناسی را به یاد بیاورید. این تمرین یکی از قدرتمندترین تمرین‌های جاری است برای آنکه نیروی عظیم



قدرشناسی را در زندگی‌تان حفظ کنید. مهم نیست که آرزوهای شما اکنون چه هستند یا در آینده چه آرزوهایی خواهید داشت، این تمرین قدرتمندترین تمرین برای تمام زندگی شماست.

آسان‌ترین راه برای به یاد آوردن موهبت‌های روز گذشته آن است که با آغاز روز، شروع کنید. زمانی که از خواب برخاستید، در ذهن‌تان رخدادهای روزتان را مرور کنید و رخدادهای اصلی و عمده‌ی صبح، ظهر، عصر تا وقت خواب را به یادآورید. به خاطر آوردن موهبت‌های روز گذشته به تلاش چندانی نیاز ندارد؛ تنها لازم است که رخدادهای دیروز را به صورت سطحی مرور کنیم، در حین این کار، موهبت‌ها به صورت حباب به سطح خاطره‌های ذهن شما می‌آید. می‌توانید این تمرین را با این پرسش آغاز کنید:

دیروز چه چیزهای خوبی اتفاق افتاد؟

هرگاه شما سؤالی می‌پرسید، ذهن‌تان به صورت خودکار و سریع به دنبال جواب می‌گردد. آیا به شما خبر خوبی رسید؟ آیا یکی از آرزوهاتان به صورت فوق‌العاده برآورده شد؟ آیا به طرز خاصی خوشحال شدید؟ آیا از یک دوست قدیمی که مدت‌ها بود چیزی از او نشنیده بودید خبری به شما رسید؟ آیا اتفاق بسیار خوشایندی برای شمارُخ داد؟ آیا یک ایمیل یا تماس تلفنی عالی دریافت کردید؟ آیا درجایی مورد تفقد قرار گرفتید و یا کسی از شما تشکر ویژه‌ای کرد؟ آیا کسی در حل مشکلی یاری‌تان داد؟ آیا شما به کسی کمک کردید؟ آیا پروژه‌ای را به اتمام رساندید و کار هیجان‌انگیز جدیدی را آغاز کردید؟ آیا غذای مورد علاقه‌تان را خوردید یا به تماشای یک فیلم عالی تماشایی نشستید؟ آیا یک هدیه گرفتید؟ گره‌ی مشکلی را گشودید یا یک ملاقات خوب یا اوقات دلچسبی را کنار دیگران گذرانیدید یا یک مکالمه عالی داشتید و یا برای چیزی که به راستی موردنظرتان است و می‌خواهیدش برنامه‌ریزی کردید؟

همه‌چیز را به یاد آورید و لیستی از موهبت‌های روز گذشته تهیه کنید. رخدادهای روز گذشته را بکاوید تا این که متقاعد شوید که به اندازه‌ی کافی موهبت‌های آن روز را بررسی کرده‌اید. ممکن است اینها چیزهای بزرگ یا کوچک باشند، چراکه این تمرین به دنبال بزرگی یا کوچکی موهبت‌ها نیست؛ این تمرین در این باره است که شما چند موهبت را می‌یابیدو چه قدر برای هر مورد شادمان





و شکرگزار می‌شوید. همین‌گونه که هر مورد را به یاد می‌آورید و یادداشت برداری می‌کنید، خیلی ساده قدرشناس باشید و به خاطرش، آن کلمه‌ی معجزه‌آسا را بگویید: سپاسگزارم!

از امروز به بعد وقتی می‌خواهید این تمرین را انجام دهید، می‌توانید آن را ترکیب کنید. بنابراین بعضی از روزها موهبت‌ها را می‌نویسید و روزهای دیگر آنها را به یاد می‌آورید و آنها را بلند می‌گویید و یا در ذهن‌تان می‌گویید. می‌توانید یک لیست کوتاه از موهبت‌ها تهیه کنید یا می‌توانید با ذکر علت شکرگزاری‌تان نسبت به آن مورد لیست‌تان را طولانی‌تر کنید.

تعداد مشخصی موهبت برای پیدا کردن در روز گذشته وجود ندارد چراکه هر روز وقایع مختلف و متفاوتی رخ می‌دهد. اما من به شما اطمینان می‌دهم که تک تک روزها‌تان سرشار از موهبت است، و هنگامی که شما چشمان خود را باز کنید تا این حقیقت را ببینید، آن‌گاه دریچه‌ی قلب‌تان را بر روی انرژی مثبت زندگی گشوده‌اید و زندگی‌تان سرشار از موهبت و عالی می‌شود.

«هرکس که قدرشناس باشد به او بیشتر و در اندازه‌ی فراوانی داده می‌شود. هرکس که قدرشناس نباشد هر آنچه که دارد نیز از او بازستانده خواهد شد.»

قدرشناسی را به خاطر بسپارید زیرا برای شما ساخته شده است!

تمرین شماره ۲۸

قدرشناسی را به خاطر بسپارید

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجاکه می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- با برشمردن موهبت‌های روز گذشته تک تک آنها را به یاد آورید و همه را در جایی بنویسید. این سؤال را از خودتان بپرسید: چیزهای خوبی که دیروز اتفاق افتاد چه بود؟ در سطح رخدادهای



روز گذشته جستجو کنید تا به مرز رضایت خاطر برسید که تمام موهبت‌های روز را نوشته‌اید و شمارش کرده‌اید.

۳- هر مورد را که به یاد می‌آورید، خیلی ساده کلمه‌ی سپاسگزارم، را برای آن بگویید.

۴- از امروز به بعد می‌توانید این تمرین را به عنوان یک لیست نوشتاری، با بلندخواندن یا بازگفتن آن در ذهن تکرار کنید. می‌توانید لیستی از چیزهایی تهیه ببینید که در برنامه‌ی دیروز رخ داده و درباره‌ی آنها احساس شکرگزاری می‌کنید. این لیست می‌تواند لیستی کوتاه باشد یا لیستی طولانی‌تر با ذکر جزئیات درباره‌ی چیزی که نسبت به آن قدرشناس و شکرگزار هستید.

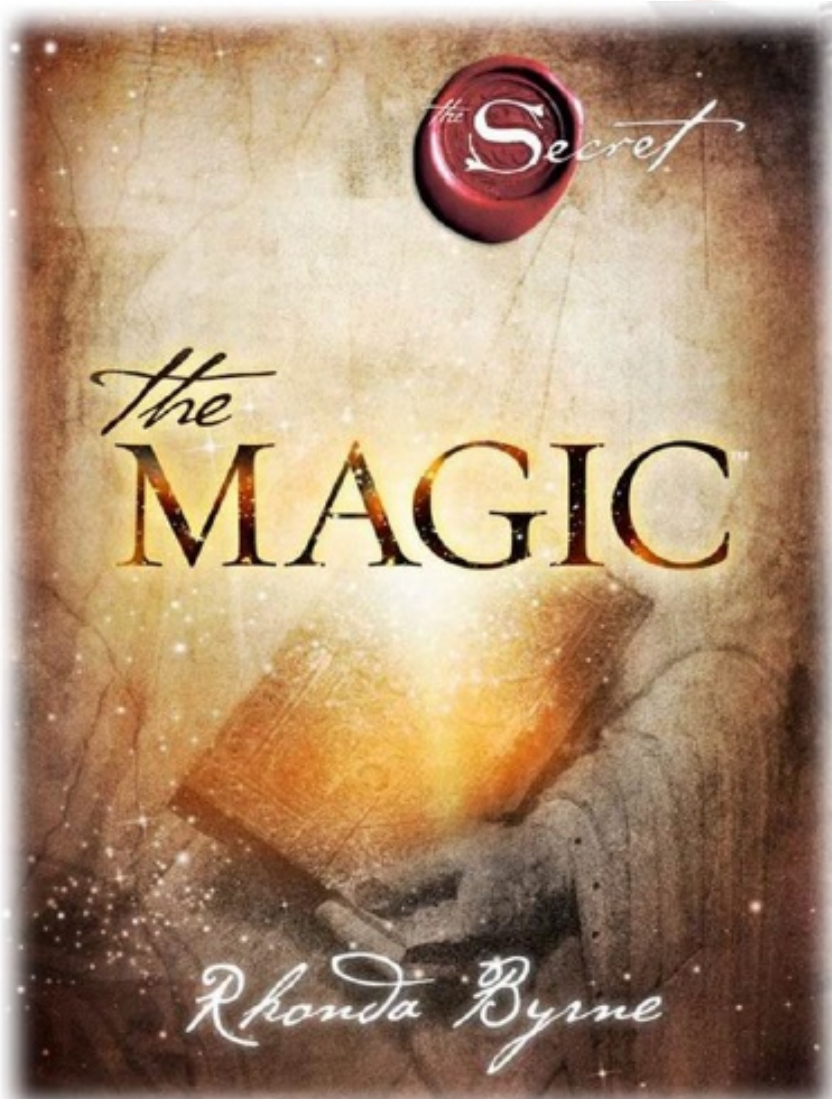
۵- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.



کتاب: معجزه شکرگزاری

نوشته « راندا برن »

قسمت پایانی





آینده شما

شما زندگی خود را می‌سازید و قدرشناسی وسیله‌ای است در وجودتان تا زندگی بسیار جالب و شگفت‌انگیزی را برای خود رقم بزنید. شما تا به حال با اجرای تمرینات، بستری را فراهم ساخته‌اید و به وسیله‌ی قدرشناسی، طبقات بیشتری را بر این بستر می‌افزایید. ساختمان زندگی شما هر روز بلندتر می‌شود تا اینکه ستاره‌ها را لمس می‌کنید. بلند و اوجی که شما در اثر استفاده از قدرشناسی به آن خواهید رسید، بی‌انتهاست و آنچه که تجربه خواهید کرد بی‌پایان خواهد بود و مثل ستاره‌های آسمان بی‌نهایت!

حرف زدن با قدردانی، نزاکت و خوش‌مشربی ست، نمایش قدردانی، بخشندگی و شرافت است، اما با قدردان زیستن، بهشت به گونه‌ای ملموس در دسترس است.

یوهانس آ. گارتنر (۱۹۱۲-۱۹۹۶)

استاد الهیات، شاعر

راه ایده‌آل برای ادامه‌ی مسیر از هم‌اکنون به بعد آن است که بستر قدرشناسی‌ای را که بنا کرده‌اید به خوبی حفظ کنید و رفته رفته بر آن بستر ساختمانی بسازید تا به انتهای موردنظرتان دست یابید. با تمرین هر چه بیشتر قدرشناسی، آن را عمیق‌تر احساس خواهید کرد و وقت کمتری را از شما خواهد گرفت. به عنوان یک راهنما:

تمرین «قدرشناسی را به خاطر بسپارید» را سه روز در هفته انجام دهید، یا اینکه آن را با دو تمرین دیگر ترکیب کنید. می‌توانید با حفظ بستر فعلی به ساختن طبقات زندگی خود کمک کنید تا زندگی‌تان بهتر و بهتر شود. برای مثال، می‌توانید تمرین قدرشناسی را به خاطر بسپارید را در یک روز انجام دهید، روز بعد تمرین روابط صمیمانه را اجرا کنید و برای روز سوم ثروت، پاداش شکرگزاری را انجام دهید.

تکرار چهار روز در هفته تمرین قدرشناسی را به خاطر بسپارید، یا ترکیب آن با سه تمرین دیگر به انتخاب خودتان، باعث حفظ قدرشناسی شما و تسریع کار می‌شود.



انجام پنج روز در هفته تمرین قدرشناسی را به خاطر بسپارید، یا ترکیب آن با ۴ تمرین دیگر به انتخاب خودتان باعث می‌شود که انرژی مثبت در شادمانی شما و یا در هر زمینه‌ی دیگر از زندگی‌تان افزایش یابد.

تکرار شش یا هفت روز در هفته تمرین قدرشناسی را به خاطر بسپارید یا ترکیب آن با هر تمرین دیگر به انتخاب خودتان باعث می‌شود که شما به یک کیمیاگر واقعی تبدیل شوید و هر چیزی را به طلا تبدیل کنید!

#### پیشنهادهای تمرین

برای آنکه انرژی مثبت را در زمینه‌های مهم زندگی‌تان مثل شادی، سلامتی، روابط و دیگر چیزهایی که دارید همواره در جریان نگاه دارید، می‌توانید تمرین‌های ویژه‌ای را در هر زمینه یک بار در هفته تکرار کنید. هر چند اگر می‌خواهید که این انرژی را در هر زمینه از زندگی‌تان افزایش دهید، باید در آن زمینه تمرین بیشتری انجام دهید، یا چند روز در هفته تمرین کنید. اگر حال‌تان خوب نیست، شاید بخواهید که تمرین را برای سلامت‌تان هر روز یک بار یا روزی چندبار انجام دهید.

#### فکر سازنده‌ی شما

شما می‌توانید تمرین فکر سازنده را به برنامه‌ی زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید و افکارتان را همیشه در مدار انرژی مثبت نگاه دارید و شب هنگام پیش از خواب از آن به عنوان وسیله‌ای برای یادآوری رخدادهای خوشایند آن روز مورد استفاده قرار دهید و برای آنها شکرگزاری کنید. در طول روز با یادآوری چیزهایی که برای‌شان شکرگزار هستید، از نیروی تفکر خود بهره بگیرید.

#### انرژی مثبت شما

می‌توانید تمرین انرژی مثبت چون غبار همه را دربرمی‌گیرد را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید. غیر از این که می‌توانید این انرژی را همچون غبار بر روی افرادی که خدمتی به شما ارایه می‌دهند، بیافشانید، می‌توانید این تمرین را به گونه‌ای دیگر هم انجام دهید و



گرد و غبار انرژی مثبت را بر همه کس و همه چیز بپاشید! اگر رئیس‌تان اندکی ناراحت و غمگین است، می‌توانید غبار انرژی را بر او بیافشانید یا بر هر یک از اعضای خانواده‌تان یا کسانی که دوست‌شان دارید، آنها که حال‌شان خوب نیست یا هرکس که با او برخورد می‌کنید و در زندگی‌اش به یاری نیاز دارد. می‌توانید این انرژی را هر جا می‌روید، بیافشانید، همچنین روی کودکان و نوزادان، گیاهان باغ و باغچه، غذا و نوشیدنی‌تان، کامپیوتر یا بسته‌ی پستی‌تان پیش از باز کردن آن، کیف پول، اتومبیل، تلفن قبل از آنکه با کسی تماس بگیرید، یا هر شرایط دیگری که خواستار بهبودش هستید.

#### قدرشناسی هرگز پایانی ندارد

من هر روز قدرشناسی را تمرین می‌کنم و اینکه روزها، ماه‌ها و سال‌ها بدون قدرشناس بودن زندگی کردم برایم متقاعدکننده نیست. قدرشناسی بخشی از زندگی ما شده، در تمام سلول‌های من وجود دارد و به الگویی در ضمیر ناخودآگاه من بدل شده است.

ولی اگر شما گرفتار مسایل زندگی شوید و در برهه‌ای از زمان تمرین قدرشناسی را از یاد ببرید، انرژی مثبت بخار می‌شود. من از قدرشناسی به عنوان وسیله‌ی سنجش استفاده می‌کنم که برایم مشخص کند که آیا به اندازه‌ی کافی تمرین می‌کنم یا نه. با دقت به بررسی زندگی‌ام می‌پردازم و اگر احساس کنم که به اندازه‌ی کافی شادمان نیستم، تمرین قدرشناسی‌ام را افزایش می‌دهم. اگر مشکل کوچکی در یک بخش از زندگی‌ام اتفاق بیافتد، به سرعت تمرین‌های قدرشناسی‌ام را در آن زمینه فزونی می‌بخشم.

دیگر با دیدن ظواهر کور نمی‌شوم. به جای آن به دنبال خداوند هستم تا از او برای همه‌ی شرایط زندگی‌ام قدرشناس باشم و می‌دانم که همیشه اینجاست و بعد تمام ناخواسته‌ها و ناهنجاری‌ها مانند دود به هوا خواهد رفت!



من به خاطر چیزهای کوچک شروع به شکرگزاری کردم، و هرچه بیشتر شکرگزار بودم، فراوانی بیشتری به زندگی‌ام روی آورد زیرا بر هرچه تمرکز کنید، گسترش می‌یابد و هنگام تمرکز بر خوبی‌های زندگی‌تان، مقدار بیشتری از آن را خلق خواهید کرد. هنگامی که آموختم صرف‌نظر از آنچه در زندگی‌ام روی می‌دهد، سپاسگزار باشم، فرصت‌ها، روابط و حتی پول به سمت من سرازیر شد.

یکی از شخصیت‌های رسانه‌ای

شما در اثر استفاده از تمرین‌های قدرشناسی در حال استفاده از قانون خطاناپذیر کائنات هستید که به فراوانی نعمت در زندگی‌تان می‌انجامد. رسیدن به این سطح از قدرشناسی به ارتباط شما با کائنات و خداوند متعال بستگی دارد.

کائنات و شما

با قدردانی می‌توانی به آن پایه‌ای بررسی که فراوانی بی‌پایانی را در زندگی تجربه کنی. راه رسیدن به این درجه از قدردانی، از مسیر ارتباط با کائنات و یا اگر ترجیح می‌دهی، روح یا پروردگار می‌گذرد.

می‌توانید به جهان به عنوان پدیده‌ای از معجزه‌های خودتان فکر کنید و وقتی به آن می‌اندیشید، سرتان را بالا بگیرید و به آسمان بنگرید. بی‌تردید عالم هستی و در رأس آن پروردگار جهان آفرین بالاتر از شما وجود دارد، ولی در خانه، پشت سرتان، کنارتان و در هر چیزی و هر کسی نیز وجود دارد. یعنی اینکه عالم هستی در وجود شما نیز هست.

آنچه که در پایین وجود دارد، در بالا هم هست و هر آنچه در بالاست، در پایین نیز هست. تنها با دانستن این نکته می‌توانید معجزه کنید!

کتیبه‌ی امرالد (۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد)



وقتی به این باور برسید که هستی برای شما خلق شده تا شما بیشتر زندگی کنید، سالم‌تر باشید، عاشق‌تر باشید، زیباتر باشید و از هر آنچه که می‌خواهید بیشتر داشته باشید، باعث می‌شود که شما نسبت به خداوند و عالم هستی و هرچه که در زندگی‌تان دریافت می‌کنید احساس خالصانه‌ی شکرگزاری داشته باشید و به این صورت شما یک رابطه‌ی شخصی بین خودتان و خداوند و عالم هستی برقرار کرده‌اید.

هر اندازه که برای آنچه دریافت می‌کنید، نسبت به خداوند شکرگزاری خالصانه‌تری داشته باشید، رابطه‌تان با او نزدیکتر می‌شود و به این صورت است که می‌توانید با استفاده از نیروی شکرگزاری به فراوانی پایان‌ناپذیر و بی‌انتهای دست یابید.

شما دریچه‌های قلب و ذهن‌تان را به سوی معجزه‌ی شکرگزاری گشوده‌اید و با آن بر هرکس نیز که با شما در ارتباط است تأثیر می‌گذارید. به این صورت به دوست عالم هستی و درصدر آن خداوند متعال تبدیل می‌شوید. شما به کانالی برای نزول موهبت‌های فراوان خداوند بر زمین بدل می‌شوید. وقتی به کائنات نزدیک می‌شوید و نزدیکی آن را با خودتان احساس می‌کنید، از آن لحظه به بعد، جهان از آن شما خواهد بود و چیزی نیست که نتوانید به آن تبدیل شوید یا آن را نداشته باشید یا انجام دهید!

شکرگزاری جواب است

قدرشناسی درمان تمامی روابط سخت و شکست خورده، نداشتن پول و بیماری و ناراحتی‌هاست. قدرشناسی ترس، نگرانی، اندوه و یأس را از بین می‌برد و با خود شادی، شکیبایی، مهربانی، دلسوزی و فهم و آرامش ذهن را به همراه می‌آورد. قدرشناسی راه حل مشکلات را به شما نزدیک می‌سازد و فرصت‌هایی مناسب برای دستیابی به آرزوهاتان در اختیارتان قرار می‌دهد.





قدرشناسی راز هر موفقیتی است و درها را بر روی ایده‌های جدید و کشف‌های تازه می‌گشاید، همانطور که دانشمندان بزرگ همچون نیوتن و انیشتین اثبات کردند. فرض کنید که همه‌ی دانشمندان از آنها پیروی می‌کردند؛ آنگاه جهان به سوی قلمرو فهم و شعور و رشد و پیشرفت هدایت می‌شد. دیوار محدودیت‌های فعلی فرومی‌شکست و اکتشافات تغییردهنده‌ی زندگی، در عرصه‌های تکنولوژی، فیزیک، پزشکی، روانشناختی، ستاره‌شناسی و هر زمینه‌ی علمی دیگر به دست می‌آمد.

اگر قدرشناسی در مدارس به یک موضوع اجباری تبدیل شود، ما نسلی از بچه‌ها را خواهیم دید که تمدن‌مان را به سوی دستاوردهای شگرف، و اکتشافات و محو ناسازگاری‌ها، پایان جنگ‌ها و صلح پایدار رهنمون می‌شوند.

ملت‌هایی که در آینده دنیا را رهبری می‌کنند آنهایی هستند که رهبران و مردمشان شکرگزارترین‌اند. شکرگزاری افراد یک مملکت باعث بالیدن و ثروتمند شدن آن کشور می‌شود و کاهش چشمگیر مرض و بیماری، رونق گرفتن تجارت، تولید بیشتر، شادی و صلح فراگیر را برای آن ملت در پی خواهد داشت. فقر ناپدید می‌شود و هیچ انسان گرسنه‌ای پیدا نخواهد شد، چراکه یک ملت شاکر هیچ‌گاه چنین امری را برنخواهند تافت.

با فزونی گرفتن شمار افرادی که نیروی فوق‌العاده‌ی قدرشناسی را درک می‌کنند، این انرژی با شتاب بیشتری دنیا را فرا می‌گیرد که این مسأله به انقلاب شکرگزاری منجر خواهد شد.

قدرشناسی را با خود همراه داشته باشید

هرجا که می‌روید قدرشناسی را با خود ببرید. اشتیاق، رویارویی‌ها، اعمال و موقعیت‌های زندگی‌تان را با نیروی قدرشناسی بیامیزید تا همه رؤیاهاتان به حقیقت بپیوندند. در آینده، اگر روند زندگی شما را در موقعیتی چالش برانگیز قرار داد که فکر کردید هیچ کنترلی بر آن ندارید و هر کاری که می‌کنید نمی‌توانید از موقعیت بازنده‌ی رهایی یابید، به جای نگرانی یا ترس، به شکرگزاری روی بیاورید و برای چیزهای دیگری که در زندگی‌تان هست شکرگزاری کنید. وقتی شما در زندگی‌تان با



قدرشناسی به وضوح از خداوند یاری و کمک می‌طلبید، شرایط اطراف در موقعیت چالش برانگیز به صورت شگفت‌انگیزی تغییر می‌کند و دیگرگون می‌شود.

«ما به او (انسان) راه را نشان دادیم: خواه قدرشناس باشد، خواه نباشد. مسئول خودش است.» –  
«قرآن مجید»

واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید. آن را بلند بگویید و اگر می‌توانید از فراز بام‌ها فریاد بزنید، آن را برای خود زمزمه کنید، آن را در ذهن خود بگویید، یا آنکه آن را در قلب‌تان احساس کنید. از امروز به بعد هر جاکه می‌روید، قدرشناسی و نیروی آن را با خود به همراه ببرید. برای داشتن یک زندگی سرشار از فراوانی‌ها و شادمانی، جواب بر لب‌های شماست، در قلب شماست و آماده و منتظر است تا شما قدرشناسی را به عمل تبدیل کنید!

درباره‌ی راندا برن

راندا راه خود را با فیلم راز آغاز کرد که میلیون‌ها نفر در کره‌ی زمین آن را دیدند. او کتاب راز را دنبال کرد که کتابی پرفروش در سطح جهان است و هم اکنون به ۴۷ زبان در سراسر گیتی در دسترس همگان قرار دارد و بیش از ۲۰ میلیون نسخه از آن به چاپ رسیده است.

راز ۱۹۰ هفته در لیست پرفروش‌ترین‌های روزنامه‌ی نیویورک تایمز باقی ماند و اخیراً توسط روزنامه‌ی یو. اس. ای تودی به عنوان یکی از بیست کتاب پرفروش در ۱۵ سال اخیر معرفی شده است.

راندا، خط‌شکنی خود را با انتشار کتاب قدرت در سال ۲۰۱۰ ادامه داد که این کتاب هم در لیست کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز قرار دارد و هم اکنون به ۴۳ زبان زنده‌ی دنیا در دسترس خوانندگان است.

پایان



دوستان گرامی برای دریافت **فایل صوتی کتاب معجزه شکرگزاری و**  
آشنایی با سایر مقالات و محصولات آموزشی **گروه تحقیقاتی رویاهای**  
**بزرگ** لطفا به سایت ما به نشانی ریز مراجعه فرمایید.

[www.bigdreamss.com](http://www.bigdreamss.com)

