

هو العالی

THE MAGIC

شکرگزاری معجزه

راندن برن

www.ahooraghalam.ir

کتابخانه رایگان انتشارات اهورا قلم
www.ahooraghalam.ir

انتشارات اهوراقلم با بیش از پانزده سال سابقه انتشار کتاب آماده ارائه

خدمات به نویسندگان محترم است.

• ما را کتابخوانها معرفی کنید.

• در شبکه‌های اجتماعی می‌توانید با نام **ahooraghalam** ما

را دنبال کنید.

• و یا به سایت ما سر بزنید. 📍

www.ahooraghalam.ir

کتابخانه رایگان انتشارات اهوراقلم با هدف ترویج مطالعه فایل‌های کتاب‌های پر

طرفدار را برای شما عرضه می‌کند.

این کتاب‌ها اجازه نشر عمومی دارند و توسط این انتشارات یا ناشرین همکار مجوز

ارائه عمومی کسب کرده‌اند.

بدیهی است که انتشار رایگان این کتاب‌ها از قبل صادر شده است.

کتابخانه رایگان انتشارات اهوراقلم

www.ahooraghalam.ir

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 زنده دنیا در دسترس خوانندگان است.

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 زندگی‌ات 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 نشاط‌آور 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 در برمی‌گیرد، 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 «راز هستی» به شما برسد.

با ژرفترین سپاس‌گزاری‌ها از کسانی که در طول سده‌های گذشته حقایق زندگی را کشف کردند و آنان که نوشته‌هاشان را بر جای گذاشتند تا ما در زمان مناسب و با تیزبینی کشفشان کنیم. لحظه‌ای که به گونه‌ای وصف ناپذیر 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)

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 می‌کرد. 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 شادی مان را نقش بر آب 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 ناامید 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 بگوییم، 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 رؤیاها تان 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 رؤیاهاتان 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 نامرئی عمل می‌کند، که البته عجیب‌ترین بخش آن است! |

آیا حاضرید تا بار دیگر آن را تجربه کنید و بیازمایید؟ آیا حاضرید همچون دوران کودکی تان 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 پس‌متنی 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 نخواسته است، داشته‌هایش از او بازگرفته خواهد شد.»

باید اعتراف کنیم که این متن هنگام خواندن، غیرمنصفانه به نظر می رسد. چراکه میگوید ثروتمند، ثروتمندتر و فقیر، فقیرتر می شود. ولی در این متن معمایی نهفته است که گره اش باید گشوده شود. رازی که باید برملا شود و هنگامی که به این راز پی ببرید، دنیایی نوین در پیش چشمان شما روشن می شود. پاسخ این راز که قرنهایست از انسان پنهان مانده یک واژه ی ناپیداست: قدردانی (نمک شناسی)

«هرکس که قدردان و سپاسگزار باشد بیشتر و به حد کفایت به او عطا خواهیم کرد. هرکس که قدردان نباشد، هرآنچه راکه دارد از او بازمی ستانیم.»

با آشکارسازی یک واژه ی ناپیدا، یک متن مرموز همچون کریستال، شفاف می شود. 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. وعده ای که با قدرشناسی به حقیقت می پیوندد در این واژه ها نهفته است: اگر قدردان باشید به شما بیشتر و در حد فراوانی داده خواهد شد.

در کتاب مقدس قرآن، بر وعده ی 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.»

کلاً آدمی مذهبی هستی یا خیر

مهم نیست که پیرو چه دین و آیینی هستی یا به طور کلی آدمی مذهبی هستی یا خیر، این جمله های کتاب مقدس و قرآن، زندگی شما را دربر خواهد گرفت. آنها قانون بنیادی و اساسی علم و جهان را و زندگی شما را در بر خواهند گرفت و بر شما آشکار می شوند.

این قانونی جهانی است قدرشناسی به سان قانونی جهانی عمل میکند که تمامی زندگی شما را دربرمی گیرد. براساس قانون جذب، که تمام انرژی و نیروی موجود در جهان پیرامون ما را از شکل گیری اتمها تا حرکت گیاهان، را دربردارد، «هر چیزی، مشابه خود را جذب می کند.»

این بدان علت است که سلول های هر موجود زنده ای توسط قانون جاذبه در کنار یکدیگر قرار گرفته اند که این روند درباره ی اشیا نیز صادق است. در زندگی شما قانون بر تفکر و احساساتان حکومت می کند. چراکه آنها نیز انرژی هستند، پس هرآنچه را که می اندیشید یا هرچه را که احساس میکنید به سوی خود جذب می کنید. اگر می اندیشید «کارم را دوست ندارم»، «پول کافی به دست نیآورده ام»، «نمی توانم شریک ایده آلم را بیابم»، «نمیتوانم قبض هایم را پرداخت کنم»، «او قدر مرا نمی داند»، «بچه ام مشکل آفرین است»، «با والدینام راحت نیستم»، «همسرم افتضاحه»،

ازدواج من به مشکل برخورد»، بیشتر آنها را به سمت خود جذب می کنید، ولی اگر بیشتر به چیزهایی بیندیشید که از آنها راضی و سپاسگزارید، مانند «کارم را دوست دارم»، «خانواده ام از من بسیار حمایت می کنند»، «من بهترین تعطیلات را داشتم»، «من امروز احساس فوق العاده ای داشتم» یا «تعطیلات بسیار زیبایی را در بیک نیک در کنار پسرم گذراندم»، شما مخلصانه و صادقانه قدرشناسی را احساس خواهید کرد، قانون جذب به شما می گوید که بیشتر از پیش مسائل و فرصت ها را به دست خواهید آورد. همانگونه که آهن به سوی آهنربا کشیده میشود، قدرشناسی شما نیز همچون آهن ربا عمل میکند. هرچه بیشتر قدرشناس باشید، فراوانی و موهبت های بیشتری را به سوی خود جذب خواهید کرد. این یک قانون جهانی است؟ شما گفتارهایی این چنینی را شنیده اید: «هرچه بکاری همان را برداشت می کنی»، «از هر دستی بدهی، با همان دست پس می گیری». تمامی این گفتارها

نشانگر یک قانون است، همچنین بر قانونی جهانی مهر تأیید می زند 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 می گوید: «هر کنش، واکنشی برابر و در خلاف جهت خود را دریافت می کند»

هنگامی که قانون قدرشناسی را با قانون نیوتن درهم می آمیزید، هر کنش شکرگزاری سبب دریافت واکنش متقابل می شود و آنچه که شما دریافت میکنید، همواره برابر با آن قدردانیتان است که به

جا آورده اید. به این معنی که عمل سپاسگزاری باعث دریافت واکنش سپاسگزارانه خواهد بود. این سپاسگزاری هرچه صادقانه و مخلصانه تر 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 سده ها و در قاره های مختلف از فرهنگ و تمدنی به فرهنگ بعدی نفوذ کرده و می کند. مذاهب اصیل اسلام، مسیحیت، یهودیت، بودیسم، سیک و هندویسم قدرشناسی را در مرکز و هسته ی آیینی خود قرار داده اند. حضرت محمد (که درود خداوند بر او باد) می فرماید: سپاسگزاری برای فراوانی ای که به شما عرضه می شود، بهترین دلیل و بیمه ای است برای ادامه یافتن این فراوانی یکی از متفکرین بزرگ مشرق زمین نیز می گوید: شما هیچ راهی ندارید مگر آنکه قدردان و راضی باشید. لائو تزو گفته است: اگر شما از چیزها به همان گونه ای 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 می پذیرد. 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، شاوونی 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 شاوونی 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 مخلوقات قرار داده است که تاکنون زیسته‌اند: مهاتما گاندی، مادر ترزا، مارتین لوترکینگ، لئوناردو داوینچی، افلاتون، شکسپیر، آئسوپ، 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 صد بار 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 بر شانه‌ی 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 بسته اند، دستاورد آن را برداشت کرده اند و از توان ذاتی آن بسیار آگاه بوده اند. هرچند که هنوز قدرت و نیروی سپاسگزاری برای بسیاری از افراد ناشناخته است. زیرا برای تجربه ی 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 می پرسید که آیا انسان شکرگزاری هستم، فوراً پاسخ میدادم، بله، من انسان بسیار قدرشناسی هستم. من وقتی هدیه ای دریافت می کنم، کسی در را برایم باز می کند یا کسی کاری برایم انجام می دهد، تشکر زبانی می کنم.

راست اش را بخواهید من به راستی یک انسان قدرشناس نبودم. نمی دانستم که قدرشناس بودن به راستی به چه معناست، و تنها بر زبان آوردن واژه ی سپاسگزارم در برخی موقعیت ها نشانه ی شکرگزار بودن نیست. زندگی ام بدون شکرگزاری بسیار چالش برانگیز بود. من بدهکار بودم، و بدهکاری ام هر ماه افزایش می یافت. هرچند به سختی تلاش می کردم، ولی اوضاع اقتصادی ام هیچ گاه بهبود نمی یافت. برای بهبود اوضاع زندگی و تسلط بر بدهکاری روزافزونم، تحت شرایط نگرانی و دلشوره و فشارهای مختلف زندگی می کردم. روابط من بین خوب و بحرانی پیوسته همچون آونگی در نوسان بود چراکه من هیچ گاه 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 می مانست که انگار هر فصل سهمی از بیماری برای من به ارمغان می آورد. لحظات شادی را در بودن با دوستان میدیدم یا در زمانی که در تعطیلات می گذراندم ولی این واقعیت که باید هر روز بیشتر کار می کردم تا بتوانم سهم خود را برای این

شادی‌ها بدهم آزارم می‌داد. من زندگی نمی‌کردم. من از امروز تا روز دیگر زنده می‌ماندم 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 تحت الشعاع 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 پر 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 سعادت‌مندان 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 رهانیده‌اند. بارها دیده‌ام که در ارتباط با سلامت

افراد معجزه‌هایی پیش آمده در حالی که هیچ‌امیدی وجود نداشته است. متوجه شده‌ام که ازدواج‌هایی از گسستن نجات یافته است و رابطه‌های شکست خورده بار دیگر از سر گرفته 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 قرار داشتن در تنگنا، به زندگی بی‌مسرت‌بخش 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. آن‌سان 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 رؤیایی و دلخواهتان را برای شما به ارمغان می‌آورد. در حقیقت به هرچه که می‌خواهید انجام بدهید 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، در می‌یابید 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 یکپیر و شادمان تر 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 بسته اید. فقط به جنبه های برجسته ی زندگی تان نگاه کنید، پول، سلامتی، شادمانی، شغل، خانه و روابط با دیگران، بخش هایی از زندگی شما که با فراوانی همراه است، زمینه هایی بوده که از قدرشناسی سود برده اید و نتیجه اش را تجربه کرده اید. هر زمینه ای که خالی به نظر می آید به دلیل نبود قدرشناسی است. این یک حقیقت ساده است: وقتی شما شکرگزار نیستید نمیتوانید در مقابل به اندازه ی کافی دریافت کنید. شما از به کارگیری نیروی قدرشناسی در زندگیتان جلوگیری کرده اید. هنگامی که قدرشناس نیستید، خود را از جریان سلامت و روابط بهتر و شادی و پول بیشتر و پیشرفت کار و موقعیت یا تجارت، بی بهره ساخته اید. 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 می خواهید بی بهره می مانید. مرز پایین حق شناسی زمانی است که ما قدرشناس نباشیم، ما در زندگی مان همیشه همه چیزها را آماده می انگاریم. هنگامی که می پنداریم همه چیز همیشه فراهم است، در حقیقت آنها را از خودمان می گیریم. قانون جذب میگوید که هر چیزی، مشابه خود را جذب می کند، 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 باز پس گرفته خواهد شد.

درست آن است که شما در زندگیتان در زمان های مختلف شکرگزار بوده اید، ولی برای مشاهده ی تغییرات شدید آن در زندگی تان، 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، اسطوره ها و حتی افسانه ها آمده است که برای دستیابی به موفقیت، نخست باید «واژه های کلیدی را به زبان آورد».

برای آنکه انرژی حاصل از شکرگزاری را شامل حال خود کنید، نخست باید این واژه را بگویید: سپاسگزارم. نمی توانم برای شما از چگونگی اهمیت واژه ی سپاسگزارم در زندگیتان بگویم. برای آنکه زندگی قدرشناسانه ای داشته باشید و نتیجه ی آن را در زندگیتان تجربه کنید باید سپاسگزارم کلمه ای باشد که در زندگیتان بیش از همه می گویند و احساس می کنید. این واژه باید به شناسه ی شما تبدیل شود. سپاسگزارم، پلی است از وضعیت فعلی شما به زندگی رؤیاییتان. فرمول اصلی این گونه است: | - به عمد واژه ی سپاسگزارم را در ذهن و زبان خود تکرار کنید: . شما هرچه بیشتر به صورت عمدی به کلمه ی 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 شماست که به تأثیر آن در زندگیتان شتاب می بخشد. قانون نیوتن، یکی برای یکی است؛ آنچه که می دهید، 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 احساساتان راستین تر باشد و خالصانه قدرشناسی کنید، شما با شتاب بیشتری تغییر می یابید و روند دیگرگونی تان شتاب بیشتری خواهد گرفت.

هنگامی که در می یابید این رفتار به تمرین کمی نیاز دارد و چه قدر راحت می‌توانید قدرشناسی را با زندگی تان 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، آن چنان که هرگز تصورش را نیز به ذهن راه نخواهید داد!

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 متحده امریکا

در این کتاب، ۲۸ تمرین وجود دارد که به گونه ای 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 خواسته ها و بزرگترین آرزوهاتان به حقیقت پیوندد. شما همچنین خواهید آموخت که چگونه مشکلات خود را حل کنید و هرگونه موقعیت منفی را تغییر دهید.

وقتی این دانش تغییر زندگی را می خوانید، شیفته ی آن خواهید شد و اما این دانش بدون تمرین کردن آنچه که می آموزید، از میان انگشتانتان لیز خواهد خورد و فرصتی که برای تغییر زندگی به دست آورده اید به راحتی از دست می رود. برای آنکه این اتفاق رخ ندهد، باید در مدت ۲۸ روز قدرشناسی را تمرین کنید، تا بدین ترتیب دانش را تا ژرفای سلول ها و ضمیر ناخودآگاه خود ببرید. تنها در این صورت است که زندگی شما به شکلی اساسی تغییر خواهد کرد. این تمرین ها به گونه ای طراحی شده است که طی ۲۸ روز پیاپی اجرا شوند. این روند به شما اجازه می دهد 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 ناپیدا 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 پروانده‌اید 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 تک‌تک 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 آورده اید از دست می دهید. برای آنکه مطمئن شوید که نیروی قدرشناسی را کاهش نمی دهید، 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 تمرین ها را در اول صبح بخوانید. لازم است که بعضی تمرینات از شب قبل مطالعه شود، زیرا از لحظه ای که از خواب بیدار می شوید باید آنها را به کار بگیرید. در ادامه به شما می گویم که چه زمانی برای این کار مناسب تر است. شاید بخواهید که تمرین های روز بعد را هر شب پیش از خواب بخوانید، تا برای فردا روز آماده باشید.

اگر نمی خواهید این ۲۸ تمرین را پشت سر هم انجام دهید، می توانید آنها را به صورت های دیگری نیز به اجرا درآورید. شما می توانید یک تمرین را برگزینید که می تواند یک موضوع مهم را در زندگیتان تغییر دهد یا بهبود بخشد و می توانید تمرین را سه روز متوالی یا هفت روز هفته انجام دهید. یا اینکه می توانید 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، می توانید بعضی از تمرین های ویژه را برای افزایش انرژی مثبت در مکان یا زمانی به کار ببرید که به آن نیاز دارید. برای نمونه برای سلامتی با پول یا برای به دست آوردن شغل رویا بستان، افزایش موفقیت در شغل فعلی و یا بهبود روابطتان. برای تکمیل تمرین قدرشناسی، شما می توانید کتاب را به صورت اتفاقی ورق بزنید و هر تمرینی را که دوست داشتید برای آن روز انجام دهید. بعد از ۲۸ روز که تمرین ها را اجرا کردید، توصیه هایی برای تمرین های دیگری نیز هست که می توانید با استفاده از آنها حضور موهبتها را در زندگیتان سرعت ببخشید.

آیا می توانید قدرشناسی را بیش از اندازه انجام دهید؟ هرگز! آیا زندگی تان می تواند به تمامی بر وفق مرادتان باشد؟ به سختی! پس تمرین ها را بارها تکرار کنید تا اینکه قدرشناسی با ذات شما درهم آمیزد و طبیعت ثانویتان شود. بعد از ۲۸ روز شما مغز خود را دوباره سیم کشی کرده اید و قدرشناسی را در ضمیر ناخودآگاهتان به کار گرفته اید به گونه ای که سپاسگزاری نخستین چیزی است که در موقعیت های مختلف به ذهن شما می آید. آنچه را که تجربه می کنید القائنات شماست چراکه شکرگزاری را در هر روز از زندگی تان ترکیب کرده اید و این بسیار تماشایی خواهد بود. رؤیا های شما چه هستند؟

بسیاری از این تمرین ها آن گونه طراحی شده اند تا شما را به رؤیاهاتان برسانند. بنابراین باید بفهمید که به راستی چه چیزی را می خواهید. با یک کامپیوتر و یا یک قلم و کاغذ بنشینید و آنچه را که در هر زمینه از زندگی تان می خواهید لیست کنید. به جزئیات آنچه که می خواهید باشید یا در زندگی تان، روابطتان و اقتصادتان و درباره ی سلامت تان انجام می دهید، توجه کنید. جزئیات را هر قدر که تمایل دارید بررسی کنید، ولی دقت داشته باشید که باید آنچه را که می خواهید در لیست بنویسید نه اینکه از چه راهی می خواهید به انجام کارها پردازید. چگونگی رسیدن به خواسته ها با به کارگیری نیروی قدرشناسی برای تان مشخص میشود.

اگر کار بهتری می خواهید یا مایل اید آن چیزی را داشته باشید که در رویاهاتان به آن می اندیشید، آنگه توجه خود را به هر آنچه که می خواهید آن کار باشد معطوف دارید. به چیزهایی توجه کنید که برای شما مهم است. مانند اینکه نوع کار چه باشد و یا می خواهید احساسات در کار چه باشد، شرکتی که مایل اید برایش کار کنید، افرادی که می خواهید با ایشان همکار شوید، ساعت های دلخواه کارکردنتان، می خواهید محل کارتان کجا باشد و چه حقوقی می خواهید دریافت کنید. به آنچه در زندگی تان می خواهید به صورت بسیار واضح و شفاف پردازید و جزئیات را بنویسید.

اگر شما پول می خواهید تا صرف تحصیل فرزندانان کنید، جزئیات تحصیلات آنها را بنویسید که شامل آن چیزهایی است که دوست دارید به چه مدرسه ای بروند یا هزینه ی تحصیلشان، کتابشان، خوراکشان، لباس شان و رفت و آمدشان چه قدر باشد، به هر حال باید بدانید چه قدر پول نیاز دارید. اگر می خواهید مسافرت کنید باید جزئیات مربوط به کشورهای مقصدتان را بنویسید، مدت سفر، قصد دیدن از چه مکان هایی را دارید، مایلید محل اقامتتان کجا باشد، و یا اینکه با چه وسیله ای می خواهید به سفر بروید.

اگر یک شریک مناسب می خواهید باید جزئیات و ویژگی های موردنظران را در آن فرد بنویسید. اگر خواهان بهبود روابط هستید باید روابطی را که می خواهید بهبود یابند و چگونگی ارتقاشان را بنویسید. اگر می خواهید سلامتی بیشتری داشته باشید یا شرایط جسمانی شما بهتر شود، آنگاه می باید درباره ی راههای ارتقاء سلامت و شرایط جسمانیتان بنویسید. اگر یک خانه ی رویایی می خواهید، آن گاه جزئیات آن خانه را اتاق به اتاق خلاصه کنید و بنویسید. اگر لوازم ویژه ای را برای خانه تان در نظر دارید مثل ماشین، لباس، لوازم منزل آنها را لیست کنید. اگر می خواهید به چیزی دست یابید، مثل موفقیت در امتحان، به دست آوردن درجه ی 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 حتما برای ثبت آرزوهاتان در زندگی وقتی را اختصاص دهید. چیزهای بزرگ، چیزهای کوچک، با اینکه چه چیزی را امروز یا در این ماه یا در این سال می خواهید، هر چه را در نظر دارید در لیست خود بگنجانید و وقتی هر کدام

را به دست آوردید آن را از لیست خط بزنید، یک روش ساده تقسیم لیست به زیرشاخه های زیر است:

- سلامت و جسم

- کار و شغل

- پول - روابط - آرزوهای شخصی - لوازم مادی

و بعد چیزهایی را که می خواهید به زیر شاخه ها بیفزایید.

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

قسمت دوم

روز اول و روز دوم

روز اول: مواهب تان را بشمارید وقتی شمارش مواهبی را شروع کردم که در زندگی نصیبام شده بود، کل زندگی ام تغییر کرد. بیلی نلسون)) ۱۹۳۳ - (موزیسین) بی تردید شنیده اید که دیگران از عبارت «مواهبات را بشمار» استفاده می کنند. وقتی به چیزهایی می اندیشید که برای شان سپاسگزاری، در حقیقت شما در حال شمارش آنها هستید. ولی چیزی که امکان دارد از آن آگاه نباشید آن است که شمردن موهبت هاتان یکی از مهمترین تمرین هایست که تاکنون انجام داده اید، و در حقیقت به گونه ای جدی زندگی شما را تغییر خواهد داد و دیگرگون خواهد کرد.

وقتی در مقابل چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید، صرف نظر از هر اندازه کوچک بودنشان، در خواهید یافت که روند افزایش آن چیزها خیلی زود شتاب می گیرد. 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 ارتباط هاتان قدرشناس باشید، آنگاه خواهید دید که اگر روابط شما تاکنون خوب هم نبوده به گونه ی معجزه آسایی بهتر می شود. اگر برای کاری که دارید سپاسگزار باشید حتی اگر کار رویایی تان نیز نباشد متوجه خواهید شد که شرایط آن چنان پیش خواهد رفت که از کارتان لذت می برید و موقعیت های کاری بهتری به سراغتان می آید. وقتی موهبت های داشته ی خود را در نظر نمی گیریم و آنها را سبک سنگین نمی کنیم، آن گاه به صورت ناخودآگاه به شمارش و درنظر گرفتن نقاط منفی کار می پردازیم. هنگامی که درباره ی نداشته هاماں صحبت میکنیم، ما نکات منفی را می شماریم. هنگامی که به دنبال تقصیر و اشتباه در دیگران می گردیم، منفیها را شمارش می کنیم یا وقتی که درباره ی ترافیک یا معطل شدن و ایستادن در صف، یا تأخیرها، مشکلات دولت ها یا نداشتن پول کافی و یا حتی وضع هوا غر میزنیم، وقتی جنبه های منفی را می شماریم ناخواسته مقدارشان افزایش می یابد ولی در عین حال موهبت های در راه نیز از بین می رود. من هر دو روش را امتحان کرده ام، موهبت هایم را شمرده ام و گاهی نیز بدهی ها را. من می توانم شما را مطمئن کنم که برشمردن 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 دلالت 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 موهبت های خود را بشمارید. شما برای این کار میتوانید از کامپیوتر یا کتاب مخصوص یا یک دفترچه استفاده کنید تا تمام قدرشناسی تان را در یک جا قرار دهید. قرار است امروز شما ده موهبتی را لیست کنید که در زندگی داشته اید و برای آن قدرشناس هستید.

هنگامی که انیشتین سپاسگزاری می کرد، می اندیشید که چرا باید قدردان باشد. هنگامی که شما علت آنچه را بدانید که برایش قدردان هستید، آنگاه مرتبھی 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 قدردانی تان 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 می توانید 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 بی واسطه نسبت به کسی یا چیزی بیان میدارید، آن را بیشتر احساس می کنید و قدرشناسی تان نیروی بیشتری خواهد داشت و موهبت بیشتری برای تان خلق خواهد کرد. در حقیقت به همین سبب بوده که بومی ها و فرهنگ های قدیمی نشانه هایی مانند خورشید را برمی گزیده اند تا قدرشناسی خود را نسبت به آن نشان دهند. آنها نشانه ها و نمادهای فیزیکی را انتخاب می کرده اند تا آن را به عنوان منشأ جهانی نیک فرض کنند و با تمرکز بر آن نشانه، قدرشناسی بیشتری را احساس می کرده اند.

تمرین شمارش موهبت های زندگی بسیار ساده و در عین حال قدرتمند است و می تواند 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 حال تان شده. شاید ده موهبت در روز به نظر تان زیاد بیاید ولی اگر به دقت به زوایای زندگی تان توجه کنید می توانید آنها را به راحتی بیابید و برشمارید. به دقت به زندگی تان توجه کنید. شما موهبت هایی را دریافت کرده اید و هر روز موهبت های بیشتری به دست می آورید. به راستی چیزهای زیادی هست که انسان باید برای آنها سپاسگزار باشد.

شما می توانید برای خانه، خانواده، دوستان، کارتان و حیوانات خانگی تان سپاسگزار باشید. شما می توانید برای خورشید، آبی که می نوشید، غذایی که می خورید و هوایی که تنفس می کنید سپاسگزار باشید. بدون هر کدام از اینها زنده نخواهید ماند. شما می توانید برای درختان، حیوانات، گیاهان، اقیانوس ها، گل ها، گیاه ها، پرندگان، آسمان آبی، باران، ستاره ها، ماه و سیاره ی زیبایمان زمین، خوشحال و شادمان باشید.

برای احساسات تان، برای چشمان تان که با آنها می بینید، برای گوش هایی که با آنها می شنوید و یا دهانتان که با آن حرف میزنید و یا بینی ای که با آن بو میکشید، پوستی که با آن لمس می کنید، میتوانید سپاسگزار باشید. شما میتوانید برای پاهایی که با آن راه می روید یا دستهایی که کارهاتان را با آنها انجام می دهید یا صدایی که می توانید با آن ارتباط برقرار کنید سپاسگزار باشید. برای سیستم ایمنی بدنتان که شما را سالم می دارد و تمام ارگان های بدنتان که شما را زنده نگه می دارند می توانید سپاسگزار باشید. همچنین برای شکوه و عظمت ذهن و اندیشه ی انسانی تان که هیچ تکنولوژی کامپیوتری نمی تواند رقیب آن باشد، باید قدرشناس و سپاسگزار باشید.

در اینجا لیستی ارائه شده است از موضوع هایی که شما را به یاد زمینه های اصلی ای می اندازد که در آنها موهبت نصیبتان شده است و می توان برای آن قدرشناس بود. شما می توانید هر موضوعی را که می خواهید 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 زندگی تان 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 احساساتان به زندگی خواهید شد و درمی‌یابید که شکرگزاری تان بیشتر خواهد شد.

یادآوری

حتما 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 هرکدام از این مواهب احساس شکرگزاری می‌کنید. ۳- به عقب برگردید و لیست تان 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 موهبت هایی اندیشه کن که در حال حاضر داری و هر فردی هم مقدار بسیار زیادی از آنها را دارد و هرگز درباره ی بدشانسی هایی میندیش که در زندگی همه کس یافت می شود. چارلز دیکنز (۱۸۱۲-۱۸۷۰) - نویسنده

در ابتدای کار با این تمرین ها 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 می کند، به شما یاری می دهد تا زندگی تان 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 ارائه کرده است. آنجاکه او درباره ی آن پسر مردنی می گوید 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 کرده اند.

ابتدا یکی از موفقیت های خود را به یاد آورید و راهکارهای رسیدن به آن را در ذهنتان مرور کنید و از این که به آن دست یافته اید، 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 می روید، افکارتان را متمرکز کنید آنگاه به مرور تمام اتفاق های خوشایندی که در طول آن روز برایتان رخ داده بپردازید. به مرور کلمه ی سپاسگزارم را به یاد آورید. سپس چشم هاتان را ببندید و بخواهید. کار تمام است؟

در ۲۶ شب آینده نیز این کار را تکرار کنید. پیش از به خواب رفتن، به اتفاق های 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 کرده اید، تا آنجا که می توانید قدرشناس باشید و بعد کلمه ی سپاسگزارم را بر زبان بیاورید.

این تمرین ساده به نظر میرسد ولی در حین اجرای آن، درمی یابید که اتفاق های خوشایندی در زندگی شما رخ می دهد.

هنگامی که در جستجوی بهترین چیزی هستید که برای تان اتفاق افتاده، تمام رخداد های خوشایندی را که آن روز برای تان 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 می خوابید و برمی خیزید. شمارش مواهب تان یکی از تمرین های است که این اطمینان خاطر را به شما می بخشد 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 می دهند. اما این کتاب بر آن است که زندگی تان را در اثر وفور شکرگزاری و تمرین های آن هرچه سریع تر دیگرگون کنید. زیرا شکرگزاری مانند یک آهنرباست و چیزهای بیشتری را برای شکرگزار بودن جذب می کند. تمرکز بر قدرشناسی در مدت ۲۸ روز باعث تمرکز و افزایش نیروی شکرگزاری می شود. هنگامی که شما به قدرت جاذب شکرگزاری مجهز هستید، هر چیزی را که دوست دارید و می خواهید مانند آهن ربا 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- گام های یک تا سه را در تمرین شماره ی یک تکرار کنید. موهبت های خود را بشمارید. لیستی بنویسید از ده موهبتی که به شما

ارزانی شده و در پایان هر مورد سه بار کلمه ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می توانید حس سپاسگزاری داشته باشید. ۲ - امشب پیش از آنکه بخوابید، افکار تان 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 کلمه ی سپاسگزارم را بیان کنید. ۵ - این تمرین را در ۲۶ شب آینده نیز تکرار کنید. ۶ تمرین فردا را امروز بخوانید.

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 نقاشی ای بکشد که هیچ کس آن را نمی بیند؟ چه فایده ای دارد که شخصی یک قطعه موسیقی بسازد که کسی آن را نمی شنود. چه سودی خواهد داشت که کسی دست به اختراع چیزی بزند که برای کسی قابل استفاده نیست؟ چه فایده ای 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 تجربه ی شما در کنار دیگران است که به زندگی تان زیبایی، معنی و هدف می بخشد. به این خاطر ارتباطاتان بیش از هر چیزی بر زندگی شما تأثیرگذار است. برای آنکه زندگی رؤیایی تان را داشته باشید، باید بدانید که ارتباطهای شما چگونه بر روند زندگیتان تأثیر می گذارد و چگونه مهم ترین کانال هایی به شمار می آیند 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 می کند؛ مطالعات و پژوهشها نشان می دهد کسانی که شکرگزاری را تمرین می کنند ارتباطهای

نزدیک تری دارند و بیشتر با خانواده و دوستان در ارتباط هستند و دیگران نسبت به آنها اشتیاق بیشتری نشان می دهند. براساس آمار به دست آمده از پژوهش ها، به ازای هریک شکایت و نارضایتی از دیگران که در ذهن پدید آید یا زبانی ابراز شود، ده موهبت یا نکته ی مثبت وجود دارد. اگر در برابر هر نارضایتی باشکایت کمتر از ده نقطه ی مثبت وجود داشته باشد، آن رابطه با شکست مواجه می شود یا اگر رابطه ازدواج باشد به طلاق و جدایی می انجامد.

سپاسگزار بودن باعث شکل گیری روابط می شود. هنگامی که بار قدرشناسی خود را در روابطتان افزایش می دهید، آنگاه شما به گونه ای باورنکردنی، شادمانی و خوبی های بسیاری را از روابطتان نصیب خود می کنید. قدرشناسی نسبت به روابطتان تنها ارتباط شما را دیگرگون نمی کند بلکه خودتان را نیز تغییر می دهد. مهم نیست که اکنون طبیعت و مزاج شما چگونه است، شکرگزاری به شما صبر و شکیبایی و درک و دلسوزی و مهربانی بیشتری می بخشد تا آنجا که خودتان را نخواهید شناخت. ناراحتیها و شکایت هایی که شما از روابط خود با دیگران داشتید همه از بین می رود زیرا هنگامی که شما به راستی قدرشناس دیگران هستید، آن گاه خواستار هیچ تغییر دیگری نسبت به آن فرد نخواهید بود. شما انتقاد نمی کنید، شکوه سر نمی دهید، آنها را سرزنش نمی کنید، چراکه به شدت نسبت به خوبی های آنها قدردان هستید. در حقیقت دیگر آنچه را که باعث آزارتان می شد نمی بینید.

می توانیم بگوییم که تنها زمانی زنده ایم که متوجه گنج ها و سرمایه همامان هستیم.» تورنتون وایلد (۱۸۹۷ - ۱۹۷۵)

نویسنده و نمایشنامه نویس

واژه ها بسیار قدرتمند هستند، بنابراین هنگام ابراز شکایت درباره ی رفتار دیگران، در حقیقت به زندگی خودتان لطمه میزنید. براساس قانون جذب، هر آنچه که شما در خصوص دیگران می اندیشید یا میگویید، به شما باز می گردد. به همین دلیل است که

بزرگان به ما توصیه کرده اند که همیشه شکرگزار باشیم. آنها میدانند که برای دریافت هر چه بیشتر در زندگیتان، باید به خاطر وجود دیگران به همانگونه ای که هستند شکرگزار باشید.

چه اتفاقی می افتد 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 همه ی جوانب روابطتان خوب باشد، با اجرای این تمرین بهتر و بهتر می شود. با هر نشانه ای که شما برای شکرگزار بودن در دیگران می بینید، درمی یابید که قدرشناسی، نیروی خارق العاده و شگفت انگیز خود را به شما ارائه می دهد و روابطتان قوی تر و راضی کننده تر و غنی تر 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. می توانید هر سه رابطه ای را برگزینید که برای شما مهم تر است، توجه داشته باشید که لازم است عکسی از آن شخص داشته باشید. این عکس می تواند تکی از شخص موردنظر یا عکس شما در کنار او باشد.

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

بعد از آن زمانی را به تفکر درباره ی 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 برای شان سپاسگزاریید. در حالی که به عکس آن فرد مینگرید یک بار دیگر لیستتان را بازخوانی کنید و پس از هر بار کلمه ی سپاسگزارم را بگویید. لیستتان را براساس نام آن افراد بنویسید و بعد بنویسید برای چه سپاسگزاریید.

- از تو سپاسگزارم، به خاطر

برای مثال (جان از تو سپاسگزارم، برای آنکه همیشه مرا می خدانی) 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 می بینید. هر وقت که عکس ها را دیدید از آن شخص با بر زبان آوردن کلمه ی 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 می دانید که چگونه با نیروی سپاسگزاری، روابطتان را به رابطه ای صمیمانه تبدیل کنید. هر چند این کار جزء تمرین های این کتاب نیست، ولی شما با تکرار هر روزه ی این تمرین ها، می توانید 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 می کنید سپاسگزارتر باشید، روابط به گونه ای معجزه وار تغییر می کند.

تمرین شماره ۳

روابط صمیمانه

۱- گام های یک تا سه از تمرین شماره ی یک را تکرار کنید، موهبت هاتان را بشمارید، بنویسید که چرا شکرگزاریید. هریک از موارد نوشته شده را در لیست بخوانید و در پایان هر موهبت، کلمه ی سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجا که می توانید 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 پیش رو گذاشته اید، پنج چیزی را که به خاطرشان از آن فرد سپاسگزاریید در دفتر یا کامپیوتر خود بنویسید.

۴- هر جمله را با کلمه ی سپاسگزارم شروع کنید و هر بار نام فرد موردنظر و آنچه را که به خاطرش سپاسگزاریید به طور خاص بر زبان آورید.

۵- این سه عکس را به همراه خود داشته 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 کلمه ی سپاسگزارم و بیان نام آن شخص از او سپاسگزاری کنید. برای مثال بگویید، ازت سپاسگزارم هایلی

- پیش از آن که به خواب بروید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه ی سپاسگزارم را برای بهترین رخدادهای امروztان بگویید.

روز چهارم: سلامتی، هدیه ی زندگی

سلامتی بزرگترین ثروت است.

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

سلامتی گرانبهاترین موهبت در زندگی انسان هاست و همواره سلامتی خود را بیش از هر چیز دیگری مهیا و تضمین شده می دانیم. برای بسیاری از ما، سلامتی مان

تنها زمانی مهم است که آن را از دست می دهیم. آنگاه به این واقعیت پی می بریم که بدون سلامتی، هیچ چیز نداریم.

یک ضرب المثل ایتالیایی هست که حقیقت را درباره ی سلامتی ما می گوید: «کسی که از سلامتی اش لذت می برد، ثروتمنداست. حتی اگر خودش آن را نداند.» در حالی که ما به ندرت به تندرستی خود می اندیشیم و درستی این جمله را در نمی یابیم مگر آنکه به بیماری هرچند کمی مثل سرماخوردگی، یا آنفولانزا دچار شویم و در بستر بیفتیم. هنگامی که بیمار می شویم هیچ چیز جز بازیابی سلامت برایمان مهم نیست.

سلامتی هدیه ی 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 می دهیم، باید برای داشتن چنین موهبتی شکرگزار باشیم، تا سلامتی بیشتری به دست آوریم. به یاد داشته باشید:

«هرکس که برای سلامتی اش سپاسگزار باشد به او بیشتر داده خواهد شد و هرکس برای سلامتی اش سپاسگزار نباشد، سلامتی اش از وی بازپس گرفته می شود.» شاید افرادی را بشناسید که شیوه ی سلامتی را در زندگی برگزیده اند ولی با این حال سلامتی خود را از دست داده اند. شکرگزار بودن در مقابل سلامتی که دریافت می کنید بسیار شورانگیز است. وقتی برای سلامتی خود شکرگزاری می کنید، شما نه تنها در حفظ سلامتی کنونی تان می کوشید بلکه در همان حال نیروی قدرشناسی را به کار می اندازید تا جریان سلامت را به سوی شما هدایت کند. همچنین در خواهید یافت که وضع سلامتی تان نیز بهتر می شود. دردهای کوچک، خالها و لکه های پوستی، به صورتی باورنکردنی ناپدید می شوند و درمی یابید که انرژی و شادی و سرحالی و سرزندگیتان به شکل قابل توجهی افزایش می یابد.

آنگونه که در تمرین بعدی خواهید دید، با تمرین روزانه ی قدرشناسی برای سلامیتان، نور چشمتان بیشتر می شود، شنوایی و تمام احساسات و کارکرد تمامی اعضای بدنتان بهتر خواهد شد و همه ی اینها به گونه ای غیرمترقبه به سراغتان می آید.

سپاسگزاری، نوعی واکسن ضد زهرابه ها و ضد عفونت است.

جان هنری جووت (۱۹۲۳-۱۸۶۴)

کشیش و نویسنده

میزان شکرگزاری شما به خاطر سلامتی، مشخص کننده ی میزان بهبودی است که در سلامتی تان به صورت افزایشده ای دیده خواهد شد و به همان میزان که قدرشناس سلامتی تان نباشید، به همان میزان سلامتی خود را از دست می دهید. زندگی کردن با کاهش سلامتی یعنی آنکه یارایی، انرژی و توان، سیستم ایمنی و تمام ساختارهای دیگر بدن و ذهنتان کاهیده می شود.

قدرشناس سلامتی بودن به شما یاری می دهد تا به خاطر شکرگزار بودن سلامت بیشتری دریافت کنید و در عین حال، فشار و نگرانی را از بدن و روانتان می زداید. پژوهش های علمی نشان میدهد که فشار و تنش های جسمی و روانی عامل اساسی بسیاری از بیماری هاست. همچنین نشان میدهد که افراد قدرشناس سریعتر شفا مییابند و به تقریب ۷ سال بیشتر زندگی میکنند.

میزان سلامتی فعلی تان مشخص کننده ی 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 در گذر است. یکی از مهمترین عوامل از دست دادن این احساس قدرت، به خاطر نبود شکرگزاری است. تمامی این ها باید تغییر یابد و این با استفاده از نیروی قدرشناسی میسر خواهد شد؟

تمرین های این بخش، با خواندن پاراگراف هایی درباره ی سلامتی بدنتان شروع می شود که در ادامه می آید. وقتی جمله هایی را که به صورت سیاه در متن نوشته شده درباره ی هریک از اعضای بدنتان خواندید، چشمانتان را ببندید و این جمله ی نوشته شده به صورت سیاه را در ذهنتان تکرار کنید و تا آنجا که می توانید در ارتباط با آن عضو از بدنتان سپاسگزار باشید.

به یاد داشته باشید که وقتی به علت قدرشناسی تان فکر می کنید، آنگاه قدرشناسی را شدیدتر احساس خواهید کرد و هرچه احساسات عمیق تر باشد آنگاه، نتایج جالب آن را سریعتر و بیشتر در سلامتتان خواهید دید.

به رانها و پاهای خود بیندیشید. آنها وسیله ی اصلی جابجایی در زندگی شما هستند. به تمام کارهایی فکر کنید که با پاهاتان انجام می دهید: حفظ تعادل، نشستن، برخاستن و ایستادن، رفتن به حمام، رفتن به آشپزخانه برای نوشیدن آب و رفتن به سوی اتومبیل تان. پاها شما را به سوی مغازه ها، به خیابان ها، به فرودگاه و به سوی ساحل می برند. توانایی راه رفتن، به ما آزادی لذت بردن را از زندگی می دهد. پس بگویید: به خاطر پاهایم سپاسگزارم و به راستی از پاهاتان سپاسگزار باشید.

به بازوها و دست هاتان فکر کنید و اینکه در طول روز چند چیز را برمی دارید و توی دستتان نگه میدارید. دست ها مهمترین وسیله ی شما در زندگی هستند و آنها در هر روز و بی وقفه مورد استفاده قرار می گیرند. دستها این امکان را به شما میدهند که بنویسید، غذا بخورید، یک تلفن یا کامپیوتر را بگیرید، لباس بپوشید، به حمام بروید، اشیا را بردارید و نگهشان دارید و با آنها کارهای مختلف انجام بدهید. بدون استفاده از دست شما به دیگران وابسته می شوید بنابراین به خاطر دست ها، بازوها و انگشتانتان سپاسگزار باشید.

به حواس شگفت انگیزتان بیندیشید، حس چشایی به شما کمک می کند که در طول روز از خوردن و نوشیدن لذت ببرید. شما تجربه ی از دست دادن این حس را

هنگام سرما خوردگی یا بیماری دارید، در چنین حالتی لذت حاصل از خوردن و نوشیدن بر شما حرام می شود. چون دیگر چشیدن مزه‌ی غذاها و نوشیدنی‌ها برایتان میسر نیست. پس برای داشتن این حس چشایی شگفت انگیز 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 خارق العاده تان بگویید: سپاسگزارم.

اگر حس لامسه نداشتید، هیچوقت گرم را از سرد تشخیص ندادید، نرم را از تیز، یا سخت را از ظریف. شما هیچگاه نمیتوانستید 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 دوستشان می دارید در آغوش بگیرید و حس لمس دست دیگران یک حس ارزشمند در زندگی است. بنابراین برای حس لامسه‌ی ارزشمندان بگویید سپاسگزارم.

به چشمان معجزه آساتان فکر کنید، که به شما اجازه میدهد تا چهره‌ی افرادی را ببینید که دوستشان 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 چشم بندی را روی چشمانتان ببندید و سعی کنید کارهایی را انجام دهید که به طور معمول انجام میدادید، در این حالت شما قدر چشمانتان را خواهید دانست. پس به خاطر چشم هاتان که به شما توانایی دیدن می‌بخشند، بگویید: سپاسگزارم.

به گوشهاتان بیندیشید، که به شما این توانایی را می‌بخشند تا صدای خودتان و یا دیگران را بشنوید و به این ترتیب شما میتوانید با دیگران حرف بزنید. بدون گوش و

حس شنوایی، شما نمی توانید از تلفن استفاده کنید و یا به موسیقی، رادیو و صدای عزیزانتان گوش دهید. حتی نمی توانید به هیچ صدایی در محیط اطرافتان گوش بسپارید. به خاطر گوشه‌تازان بگویید سپاسگزارم.

اما معجزه‌وارتر 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 بدن تان 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 می بینید. اگر میز کار دارید، آن را درست پیش روی خود قرار دهید. اگر راننده هستید آن را توی ماشین یا ترینیتان بگذارید که بتوانید همواره آن را ببینید، اگر بیشتر وقت ها در خانه هستید، آن را در محلی یا جایی بگذارید که وقتی برای شستن دستانتان می روید ببینیدش یا آن را در نزدیکی تلفنتان بگذارید. به هر حال آن را در محلی قرار دهید که همیشه یادداشت هاتان را آنجا می گذارید.

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

قدرشناس بودن به خاطر سلامتی حال حاضر تان برای حفظ آن بسیار واجب است، همچنین این اطمینان خاطر را به شما می بخشد که روند بهبود در سلامتی با افزایش انرژی و میل و رغبت شما به زندگی ادامه می یابد.

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

تمرین شماره ۴

سلامتی، هدیه‌ی زندگی

۱- گام های یک تا سه از تمرین شماره ی یک را تکرار کنید، موهبت های خود را بشمارید: لیستی بنویسید از ده موهبتی که دارید و بعد از خواندن هر کدام از این موهبتها علت قدرشناسی تان 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، جمله ی زیر را با خط درشت بنویسید:
هدیه ی سلامتی مرا زنده نگه داشته است.

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

۴- در دست کم چهار موقعیت متفاوت، جمله را به آرامی و آرامش بخوانید و تا آنجا که می توانید برای هدیه ی ارزشمند سلامتی تان احساس قدرشناسی داشته باشید.

۵- امشب، پیش از به خواب رفتن، افکار تان را متمرکز کنید و کلمه ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در طول روز برای تان رخ داده بگویید.

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 نمی آورد زیرا این احساسات از کمبود حس قدرشناسی برای پولی ناشی می شود که اکنون دارید. شکایت کردن راجع به پول، بحث کردن درباره پول، سرخورده شدن در ارتباط

با پول، نق زدن درباره قیمت چیزی نشانه های شکرگزاری نیست، بنابراین وضعیت پولی در زندگی شما نه تنها بهتر نخواهد شد، بلکه بدتر هم می شود.

فرقی نمیکنند 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 می بایست 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، خارق العاده ای افزایش خواهد یافت.

«هر کس برای پولی که به او داده شده است احساس شکرگزاری داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد. هرکس که شکر گزار پولی نباشد که اکنون به او داده شده است، آنچه را که امروز دارد و بیشتر 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 نمی آید، به شکرگزار بودن متقاعد خواهید شد.

برای افراد زیادی، پول مسئله ای 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 می باید تمرین پول را در طول روز اجرا کرد.

چند لحظه بنشینید و به دوران کودکی خود بیندیشید، در آن دوران شما پولی نداشتید. هر چیزی را به یاد می آورید 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 می کردید؟
- آیا طی چند سال تحت تعلیم و تربیت بودید؟
- . هر روز چگونه به مدرسه می رفتید؟ کتاب های 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 می کردید؟ آیا می توانستید سرگرمی هاتان را دنبال کنید؟
- . آیا به هنگام بیماری، به دکتر میرفتید و می توانستید داروهایتان را تهیه کنید؟
- آیا به دندانپزشکی می رفتید؟
- آیا اشیاء مورد نیاز روزانه تان را مثل مسواک، خمیردندان، صابون، یا شامپو داشتید؟
- . آیا با ماشین به مسافرت می رفتید؟
- آیا تلویزیون تماشا می کردید؟ می توانستید تلفن بزنید؟ می توانستید 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 می کنید، در می یابید که چه لوازم و امکانات گران قیمتی داشتید. برای هر مورد از این امکانات با تمام وجود شاکر باشید. چرا که وقتی خالصانه نسبت به داشته هاتان در گذشته احساس

شکر دارید، پول و دارایی شما به صورت معجزه آسا افزایش می یابد. 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 زندگی ام 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. جمله هایی را که نوشته اید بخوانید و برای پول فراوانی که در زندگی به شما داده شده احساس شکرگزاری بسیاری داشته باشید. هر چقدر این حس شما خالصانه تر باشد، تغییرات معجزه آسا در مسائل پولی زندگی شما با شتاب به وقوع می پیوندد.

شما هیچگاه نخواهید فهمید چه زمانی پولتان افزایش می یابد ولی خواهید دید که شرایط به گونه ای پیش خواهد رفت که پولتان فزونی می گیرد. پولی را به دست خواهید آورد که نخواهید فهمید چگونه به شما می رسد، به صورت غیرمنتظره چکی به دست شما میرسد، تخفیف شامل حالتان می شود، لوازمی به دستتان می رسد که باید برایشان پول می پرداختید.

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 زندگی تان پدیدار خواهد شد. فراوانی شکر نسبت به پول، پول فراوانی را برای شما به ارمغان می آورد.

اگر شما در موقعیتی قرار می گیرید که می خواهید نسبت به چیزی که به پول مربوط است اعتراض کنید، چه اعتراض زبانی باشد با اعتراض فکری، آنگاه از خودتان

پرسید: 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 درازای 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 شده اید.

تام رابین (۱۹۳۶-) نویسنده

چگونه امکان دارد کسی که در فقر مطلق به دنیا آمده، بی هیچ 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 موفقیت های بزرگ دست می یابد، حال آنکه دیگری به رغم تلاشی که برای دستیابی به موفقیت به خرج می دهد، به نتیجه مهمی دست پیدا نمی کند. 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 دائمی 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 باز پس 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 قدرشناسی که به شما عرضه می‌شود دقیقاً متناسب با آن مقدار قدرشناسی است که شما عرضه می‌دارید. پس در حقیقت خودتان میزان دریافتیتان را با میزانی که ارائه می‌دهید، کنترل می‌کنید.

اگر شما بازرگان باشید، ارزش تجارتتان براساس شکرگزاری‌تان افزایش یا کاهش می‌یابد. هرچه که نسبت به تجارتتان، مشتریان و کارمندان‌تان سپاسگزارتر باشید، تجارتتان بیشتر دچار تحول و گسترش می‌شود. زمانی که بازرگانان به جای

سپاسگزاری از ادامه کارشان ابراز نگرانی می کنند، در کارشان با مشکل روبرو خواهند شد.

اگر شما فرزندان دارید 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 می افتد 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 رفتی در 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 فعلی تان است.

تصور کنید که شما یک مدیر نامرئی دارید که کارش ثبت افکار و احساسات شما نسبت به کار فعلی تان است. فرض کنید که امروز هر جا که میروید مدیرتان در حالی که یک کاغذ و قلم هم در دستاش دارد، به دنبال تان می آید. هر بار که شما دلیلی برای سپاسگزار بودن از کارتان پیدا می کنید، مدیرتان آن را در دفتر یادداشت ثبت می کند. شما باید با پیدا کردن موارد و دلایل بسیار برای سپاسگزاری، مدیرتان را وادارید که در پایان روز لیست بسیار بزرگی از شکرگزاری هاتان را به شما ارائه دهد. هرچه لیست بلندتر باشد، مدیرتان می تواند نیروی بیشتری را به سوی پول شما، موفقیت کاری، فرصتها، لذت ها 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 می گردند و حاضرند برای استخدام شدن دست به هر کاری بزنند. به ابزارهای صرفه جویی در وقت

بیندیشید مانند تلفن و چاپگر و کامپیوتر و اینترنت که شما از آنها استفاده می کنید. به افرادی فکر کنید که با آنها کار می کنید و با آنها رفاقت دارید. به افرادی که کارتان را ساده تر میکنند مثل منشی ها، دستیارها، نظافتچی ها ... به لحظاتی بیندیشید که حقوقتان را دریافت میکنید و به جلوه های دل انگیز کارتان بیندیشید. مدیر نامرئی را وادارید تا هر بار که شما برای موردی درباره کارتان احساس سپاسگزاری می کنید، مورد را ثبت کند. به این ترتیب که:

من برای بسیار سپاسگزارم. هر اندازه که مدیرتان احساس شما را عمیقتر تشخیص دهد، سریع تر باعث راهیابی نیروی مثبت در زندگی شما می شود و زندگی تان موفقیت آمیزتر 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، به گونه تصادفی رخ نمی دهد. بی تردید نیروی شکرگزاری در کار است. اگر این تمرین به روزی برخورد می کند 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- گام های یک تا سه از تمرین شماره یک را تکرار کنید، موهبت های خود را بشمارید: لیستی بنویسید از ده موهبتی که دارید و پس از خواندن هر کدام از این موهبتها علت قدرشناسی تان 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 نامرئی دارید که همه جا به دنبال تان می آید و هر وقت که شما نسبت به چیزی احساس سپاسگزاری

کردید، یادداشت برمی دارد. تمرین امروزتان این است که تا آنجا که می توانید 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 می-توانید احساس شکرگزاری داشته باشید.

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

روز هفتم: راههای خروج از منفی بودن

یک انسان قدرشناس در تمام حالات سپاسگزار است.

هر موقعیت منفی، خواه یک رابطه پر دردسر باشد یا نبود سلامتی یا مشکل کاری، ناشی از نبود سپاسگزاری به مدت طولانی است. اگر ما برای چیزهایی که در زندگیمان 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 می کنیم. همانطور که شکرگزار بودن باعث موفقیت آمیزتر شدن زندگی ما می شود، تضمینی دانستن وجود چیزهای مختلف هم سبب نزول و افت میزان موفقیت در زندگی می شود.

آیا برای داشتن سلامتی شکرگزار هستید؟ یا فقط وقتی متوجه سلامتی خود می شوید که به درد یا بیماری گرفتار می آید؟ آیا هر روز برای کارتتان شکرگزاری میکنید یا فقط در زمان اضطرار به فکر آن می افتید؟ 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 می رود، به خاطر کسانی که دوستشان دارید سپاسگزار هستید یا فقط

زمانی که مشکلی پیش می آید با دیگران درباره آنها صحبت می کنید؟ آیا برای اتومبیلتان که به خوبی کار میکند شکرگزار هستید یا فقط هنگامی که از کار می افتد به فکر آن می افتید؟

آیا برای زنده بودن 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 می انجامد، بنابراین وقتی شکایت می کنید، براساس قانون جذب، شما چیزهای بیشتری برای انتقاد و شکایت کردن در زندگی تان 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 رویایی تان 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 غیرعمدی 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 موقعیت های منفی بگردید، مهم نیست که بدی وضعیت در چه حد و میزان است، شما همواره میتوانید دلیلی برای قدرشناسی پیدا کنید، به ویژه اگر بدانید که قدرشناسی تان شما را به شیوه ای فوق العاده از وضعیت بد می رهااند. والت دیزنی، که از راز واقعی زندگی آگاه بود، این مسئله را در فیلم پولیانا 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 می کردم. برای این بازی، شما باید تا آنجا که می توانید، به دنبال چیزهایی بگردید تا به خاطرشان شاد باشید، به ویژه در وضعیت های منفی. یافتن دلیلی برای شاد بودن (یا یافتن چیزهایی برای شکرگزاری) در موقعیت منفی باعث ظاهر شدن راه حل می شود.

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

بگذارید برخیزیم و قدرشناس باشیم، برای آنکه اگر امروز زیاد نیاموخته ایم، دست کم اندکی آموخته ایم، و اگر اندکی نیاموخته ایم، حداقل بیمار نشده ایم، و اگر بیمار شده ایم، دست کم نمرده ایم؛ بنابراین بیایید همگی سپاسگزار باشیم.»

اجازه دهید تا واژه های معنوی الهام بخش شما باشد، امروز یکی از شکل های زندگی تان را در نظر بگیرید که می خواهید حل شود و همزمان به ده علت برای شکرگزاری فکر کنید. میدانم که شروع این تمرین کمی سخت است، ولی بیشتر راه آن به شما نشان داده شده است. نوشته ای را در کامپیوتر یا دفتر سپاسگزاری تان ترتیب دهید که ده مورد را دربرگیرد.

برای مثال ممکن است مشکل تان این باشد که کار ندارید، و به رغم تلاش بسیاریان 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 زندگی ام 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 راستی به آن نیاز داشتم.
 - ۱۰- خوشحالم که به سبب از دست دادن شغل ام 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.

بیابید تا مثال دیگری را بررسی کنیم، پسری که رابطه اش با پدرش به خطر افتاده است. پسر احساس می کند که تفاوتی ندارد و هر کاری که می کند از نظر پدرش خوب نیست.

- ۱- خوشحالم از اینکه بیشتر روابطم در زندگی در شرایط ایده آلی 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 مراقبت هایش از خانواده در دوران کودکی ام سپاسگزارم، چراکه در غیر این صورت هیچگاه درنیافتم 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 سخت گیر نیست.
- ۶- بسیار خوشحالم از این که پدرم به من بسیار اهمیت می دهد، چراکه اگر من برایش بی اهمیت بودم این گونه سخت گیری نمی کرد.
- ۷- خوشحالم از اینکه در اثر نوع برخورد پدرم با من، دلسوزی ام 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.
- از اینکه می توانم با پدرم بگویم و بخندم بسیار خوشحالم. بعضیها هیچگاه به این تجربه دست نیافته اند، چراکه پدر نداشته اند و آنهایی که پدرشان را از دست داده اند 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 انرژی‌تیکی 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 احساس تان 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 راه حل‌های بسیار پیدا خواهد شد. پاسخ مناسب به هر شرایط منفی که می‌خواهید آن را تغییر دهید، عبارت است از اینکه قدرشناسی تان 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:

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 می دهید.

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 «راه های 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 نمی دانیم که صحبت کردنمان 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 منفی بافی و شکوه و شکایت سبب فزونی گرفتن شرایط منفی می شود و اگر نسبت به آنچه که میگویید هوشیار باشید، آنگاه از گفتن عبارات منفی پرهیز می کنید و نسبت به پیامدهای گفته هاتان هوشیارتر خواهید بود. یک جمله مؤثر که می توانید 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 شعله ور می‌سازید!

تمرین شماره ۷

یک راه کارآمد بدون منفی بودن

۱- موهبت های 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 موهبت هایی 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 اراده ام.

۵- فقط امروز، ببینید آیا میتوانید بدون گفتن جملات منفی روزتان را به پایان برسانید. اگر متوجه شدید که فکر یا جمله ای منفی در ذهن یا زبان تان جای گرفته، به سرعت آن را متوقف کنید و بگویید:

اما باید بگویم که من از بابت

- بسیار سپاسگزارم.

۶. پیش از خوابیدن، افکار تان را متمرکز کنید و کلمه سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در طول روز برای تان رخ داده بگویید.

روز هشتم: آمیزه‌های انرژی مثبت

در یک قلب شکرگزار، همواره ضیافت برپاست.

دبلیو. جی. کامرون (۱۸۷۹-۱۹۵۳)

روزنامه نگار و بازرگان

شکرگزاری پیش از خوردن غذا یک رسم هزاران ساله است که به دوران مصر باستان برمی گردد. 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 می شود.

اگر شما به زمانی می اندیشید که به راستی گرسنه بودید و به خاطر خواهید آورد که در آن موقع نمی توانستید به درستی فکر کنید یا کاری انجام دهید، آنگاه احساس ضعف بدنی می کنید و اندام هاتان دچار رعشه میشود. ذهنتان از کار می افتد و احساساتان فروکش می کند. تمام این وقایع در اثر نخوردن غذا، حتی برای مدتی کوتاه اتفاق می افتد. 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 می خورید احساس قدرشناسی بیشتری داشته باشید، یک لحظه صبر کنید و به تمام کسانی بیندیشید که برای آنکه شما غذایی برای خوردن داشته باشید، زحمت کشیده اند. 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 ماه ها بتوانند محصول آن را آماده برداشت کنند. پس از آغاز برداشت، این محصولات باید به صورت مناسب بسته بندی

شود و در اختیار پخش کننده ها و عوامل، حمل و نقل قرار گیرد و آنها با پیمودن مسافت های طولانی و با زحمت شبانه روزی و هماهنگ با سایر عوامل، میوه و سبزی را به صورت کاملا سالم و تازه به شما می رسانند.

به دامپرووران بیندیشید که گوشت را فراهم می آورند، به ماهیگیران، مزرعه داران، پرورش دهندگان چای و قهوه و تمام کسانی که به صورت خستگی ناپذیر 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 مغازه ها، رستوران ها، کافه ها، سوپرمارکت ها، هوایماها، مدارس، بیمارستان ها و هر خانه ای بر روی زمین سهیم اند.

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 با انسانی وجود نداشت. ما از آب برای پختن و تهیه غذا، نگهداری باغهامان، استحمام، اداره ماشین آلات 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 می دارد. آب، آب، آب، آب باشکوه!

«اگر در کره زمین نیرویی شگفت وجود داشته باشد، بی تردید در آب نهفته

است.»

ما بدون آب و غذا کجا میبودیم؟ بی تردید الان، اینجا حضور نداشتیم. هیچکدام از دوستان و اعضای خانواده مان 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 نمی گذارد بلکه، قدرشناسی تان 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 زندگی تان خواهد شد و کاینات ریسمان طلایی خود را برای شما خواهد بافت و برای هر چیزی که برایتان عزیز است، هرچه که عاشق اش هستید و هر چیزی که آرزوی شما را دارید.

در روزگاران گذشته مردم بر این باور بودند که وقتی آب و غذایشان را با قدرشناسی تقدیس می کردند، همه چیز در زندگی شان به والاترین درجه خلوص میرسید و اگر به تئوری‌ها و دستاوردهای فیزیک کوانتومی بنگریم که این روزها ارائه شده اند، 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 می شود. فرض کنید که اگر تمرکز قدرشناسی بر غذا و نوشیدنی‌تان ساختار انرژی آنها را تغییر دهد و آنها را به گونه ای خالص کند که هر چیزی را که شما مصرف می کنید، 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 نوشیدنی تان را مزه کنید. وقتی غذا یا نوشیدنی را مزه میکنید، قدر آنها را خواهید دانست. به عنوان یک آزمایش، دفعه بعد که غذایی می خورید یا مایعی می نوشید، هنگامی که لقمه ای برمی دارید، بر مزه غذا در دهانتان یا بوی مایعی که فرو می برید تمرکز کنید. آن گاه درخواهید یافت که وقتی بر غذا یا نوشیدنی در دهانتان تمرکز می کنید و آن را می چشید، مزه و بوی آن بسیار زیاد به نظرتان می آید ولی وقتی که بر مزه و بوی غذا تمرکز نمی کنید، از درک آن غافل می مانید.

این انرژی و توان تمرکز و شکرگزاری شماست که به سرعت بر طعم و بوی غذا می افزاید؟

امروز پیش از آنکه چیزی بخورید یا بنوشید، خواه یک وعده از خوراک روزانه تان باشد یا یک تکه میوه، لقمه ای کوچک باشد یا نوشیدن حتی یک جرعه آب، یک لحظه تأمل کنید و به چیزی که می خواهید بخورید یا بنوشید خیره شوید و در ذهنتان یا با زبانتان کلمه سپاسگزارم را بلند بر زبان آورید. و اگر که می توانید، یک لقمه غذا بردارید و آن را واقعا 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 می توانید کاری را انجام دهید که من انجام میدهم، این کار باعث افزایش حس قدرشناسی در من می شود. هنگامی که کلمه سپاسگزارم را می گویم، انگشتانم را بر فراز غذایم و نوشیدنیام تکان میدهم تا گرد و غبار انرژی بر آنها ریخته شود و فرض می کنم که این گرد و غبار به سرعت هر چه را که لمس می کنم خالص می گرداند. انجام این کار باعث می شود که فرض کنم شکرگزاری بخشی از ترکیبات انرژی زاست و من می خواهم آن را به هر چیزی که می خورم و یا می نوشم، بیافزایم. شما یک پاشنده در دست تان دارید و می توانید 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 کلمه سپاسگزارم را بگویید، به محض آنکه یادتان آمد، چشمانتان را ببندید و در ذهن خود به عقب برگردید و لحظه ای را که مشغول خوردن غذا بودید در ذهنتان به تصویر بکشید و در این لحظه کلمه 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 نمی توانید حتی یک روز را در ساختن قدرشناسیتان از یاد ببرید چون آرزوهای شما به این بستگی دارد.

قدرشناس بودن برای ساده ترین چیزها در زندگی مانند غذا و آب، یکی از ژرفترین گونه های قدرشناسی است و هنگامی که شما این اندازه از قدرشناسی را حس کردید، آنگاه در خواهید یافت که معجزه اتفاق می افتد.

تمرین شماره ۸

آمیزه های انرژی مثبت

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

۲- امروز پیش از آنکه چیزی بخورید یا بنوشید، به چیزی که می خواهید بخورید یا بنوشید نگاه کنید و در ذهنتان یا به صورت زبانی و بلند کلمه سپاسگزارم را بگویید. اگر می خواهید بتوانید 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 کلمه سپاسگزارم را بابت بهترین اتفاقی که در روز برایتان افتاده بگویید.

روز فهم: تنها با قدرشناسی است که زندگی پر بار می‌شود.

دیتریش بون هوفر (۱۹۰۶-۱۹۴۵)

کشیش آیین لوتر

قدرشناسی گنج، و شکوه و شکایت کردن ننگ و فقر است. این قانون طلایی برای همه ی دوران زندگی تان است، چه درباره ی سلامتی، شغل، ارتباطها یا پولتان. حتی اگر پول زیادی ندارید، هر قدر که برای داشته هاتان سپاسگزار باشید، پول بیشتری به شما خواهد رسید. هرچه قدر شما بیشتر درباره ی پول شکایت کنید فقیرتر و تنگدستتر می‌شوید.

تمرین امروز بر آن است که یکی از اصلی ترین علل شکایت مردم نسبت به پول را به یک عامل برای قدرشناسی بدل سازد تا قدرت آن را برای تغییر وضعیت مالی تان دوجندان 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 درباره ی پول گله نمی‌کنند اما اگر در زندگی خود کمبود پول را احساس کنند بدون درک آن دست به شکایت و گله 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 واژه های منفی اشک آلود و یا نگران کننده درباره ی پول، تنگدستی می‌آفریند و البته بزرگترین شکایت ها زمانی صورت می‌گیرد که باید پولی پرداخت شود.

نداشتن پول کافی برای پرداخت صورت حساب ها، یکی از بدترین وقایع است که می‌تواند رخ دهد. مانند آن است که جریان بیشتری از صورت حساب ها نسبت به پول شما، وجود دارد. هنگامی که درباره ی صورت حساب های خود گلایه می‌کنید در حقیقت شما نسبت به پول مینالید و این باعث تنگدستی تان می‌شود.

اگر پول لازم را ندارید، آخرین کاری که میتوانید انجام دهید آن است که نسبت به صورتحساب هاتان 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 صورتحساب ها نشانه ی قدرشناس بودن نیست. شما باید به گونه ای دقیق برعکس عمل کنید و در ازای سرویس ها و کالاهایی که در مقابل صورتحساب خود دریافت کرده اید، شکرگزار باشید. این یک کار بسیار ساده است که می توانید در زندگی خود انجام دهید و تأثیری اساسی در زندگیتان دارد، به عبارتی شما به پول را با تبدیل می شوید.

برای آنکه نسبت به یک صورت حساب قدرشناس باشید، باید به درآمد خود از محصولات و سرویس هایی بیندیشید که دریافت کردید. اگر به پرداخت اجاره ی منزل یا رهن مربوط می شود، برای داشتن خانه سپاسگزار باشید و اینکه در خانه زندگی می کنید. 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 اجاره ی مسکن وجود نداشت، چه اتفاقی می افتاد؟ آنگاه بسیاری از ما در خیابان ها زندگی می کردیم، بنابراین باید نسبت به مؤسسه کرایه ی مسکن و یا صاحبخانه تان شکرگزار باشید چراکه آنها منزل یا آپارتمانی را برای شما فراهم کرده اند که میتوانید در آن زندگی کنید.

اگر شما در برابر مصرف برق و گاز صورتحسابی دریافت می کنید، 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 هزینه های تلفن و اینترنت به دستتان می رسد، به این فکر کنید که زندگی تان بدون تلفن و اینترنت چه قدر 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 کرده اید، یا ایمیل فرستاده اید یا پیامی از سوی آنها به دستتان رسیده است. یا به واسطه‌ی سرویس اینترنت، به اطلاعات موجود در حافظه‌ی آن دسترسی پیدا کرده اید. 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 اختیارتان قرار داده است شکرگزار باشید.

از وقتی که من به نیروی پدیده‌ی قدرشناسی پی برده‌ام، روی صورتحساب‌هایی که پرداخت می‌کنم، مینویسم: «سپاسگزارم - پرداخت شده و به این ترتیب حتی یک صورت حساب پرداخت نشده نیز ندارم. در ابتدا، وقتی که برای پرداخت قبضه‌ها پولی نداشتم، روی آنها می‌نوشتم «برای پولش سپاسگزارم» و وقتی که پول لازم برای پرداخت قبضه را داشتم: «سپاسگزارم، پرداخت شده 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 صورت حساب‌ها 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 قبضه‌ی را که بیشتر پرداخت کرده اید 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 قبضه‌ها 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 شده را بنویسید و اگر که پول لازم را برای پرداخت هزینه هاتان ندارید، قدرت قدرشناسی را با نوشتن «برای پولش سپاسگزارم» به کار اندازید و این را به گونه ای اظهار کنید که انگار پول لازم را دارید. قدرشناسی نسبت به پولی که پرداخته اید 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 باز خواهد گشت، گاهی برابر، گاهی ده برابر یا صد برابر میزان پول بازگشتی به شما به پول پرداختیتان بستگی ندارد بلکه به میزان شکرگزاری تان مربوط است.

تمرین شماره ۹

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 نپرداخته ای 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 کرده اید و روی آنها واژه‌های سپاسگزارم پرداخت شد را بنویسید و برای آنکه پول پرداخت این قبوض را 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 دهم: انرژی مثبت همچون گرد و غبار همه را فرا می‌گیرد

هیچ وظیفه‌ای واجب‌تر از بازگرداندن سپاسگزاری وجود ندارد. سنت آمبروز 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 هر کسی 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 سویس 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 بیندیشید 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 نبوده اید و خوبی ها را از خود دور ساخته اید.

به کارگرانی فکر کنید که سیستم حمل و نقل ما را ایمن نگاه می دارند یا کسانی که استفاده از خدماتی همچون گاز، برق و آب و راه را برای ما میسر می کنند. به نظافتچی هایی فکر کنید که خیابان های ما و نظافت گاه های همگانی، قطارها، اتوبوس ها، هواپیماها، بیمارستان ها، رستوران ها، سوپرمارکت ها و اداره ها را تمیز می کنند. شما نمی توانید شخصا به تمامی آنها خسته نباشید بگویید ولی می توانید، مرتبه ی بعد که از کنارشان عبور می کنید، با تشکر زبانی گرد و غبار انرژی مثبت را بر آنها بنشانید. یا می توانید دفعه ی بعد که پشت میز تمیزتان نشستید یا از خیابان های 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 می دهند بر آنها بیافشانید. از کسی که میزتان را تمیز می کند یا لیست غذا را برای شما می آورد و یا لیوانتان را با آب پر می کند و یا غذایی را که سفارش داده اید برایتان سرو میکند یا صورتحسابتان را میدهد تشکر کنید. اگر در خروجی فروشگاه یا سوپرمارکت هستید، گرد و غبار مثبت را در کلیه ی مراحل خرید بر کسانی که به شما خدمت ارائه می دهند با تشکر زبانی بیفشانید.

اگر به مسافرت هوایی میروید، گرد و غبار نورانی مثبت را با تشکر زبانی بر افراد حاضر در بازرسیها و باجه های کنترل بلیت ها، مأموران حراست و خدمه ی پرواز که در هواپیما به شما خوشامد می گویند، 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 پسمانده های غذایی از جمله خدماتی است که به شما ارائه می شود. شرکت هوایی و خلبان و کارکنان پرواز از شما به خاطر پرواز کردن با آنها تشکر می کنند، پس شما هم متقابلا 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 نظافتچی ها یا همکارانتان. تمامی این افراد خدمتی را به شما ارائه می کنند و شایسته ی قدرشناسی شما هستند.

به گارسون های رستوران ها فکر کنید که هر روز به سختی برای ارائه ی خدمت به مردم زحمت می کنند. آنها این کار را انتخاب کرده اند 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 شناس را نیز در برمی گیرد. مرتبه ی بعدی که کسی خدمتی برایتان انجام داد، به یاد بیاورید قنحص در حال ارائه ی 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 شایسته ی قدرشناسی و احترام است.

گاهی اوقات با فردی روبرو می شوید که خدمتی را که میپندارید شایسته تان است به شما نمی دهد، یا توجه کافی به شما نشان نمی دهد. در این حالت قدرشناسی مسئله ای سخت تر 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 لحظه ی 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 مرحله ای حساس از زندگی باشد. قدرشناسی و مهربانی شما شاید خوشایندترین چیزی باشد که در زندگیتان اتفاق می افتد.

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

اگر شما از کسی برای کمک اش تلفنی سپاسگزاری کنید، واژه ی سپاسگزارم را سرسری بر زبان نیاورید و علت قدرشناسی تان را بیان کنید. برای مثال، «از کمک ات سپاسگزارم»، «سپاسگزارم که راهت را به خاطر من دور کردی»، «سپاسگزارم که وقتت را به من دادی»، «خیلی از تو سپاسگزارم که مشکل ام را حل کردی». در این صورت شما از پاسخی که دریافت میکنید شگفت زده خواهید شد چراکه آنها خلوص نیتتان را درک خواهند کرد.

هنگامی که از کسی تشکر می کنید به چهره اش بنگرید. آنها متوجه قدرشناسی شما نمی شوند و انرژی سپاسگزاریتان بر آنها تأثیر نمی کند مگر آنکه به چهره شان نگاه کنید. اگر سپاسگزارم را در هوا بگویید، موقعیتی را برای کمک به دیگران از دست داده اید، یا اگر واژه ی سپاسگزارم را در حالی بر زبان بیاورید که به زمین نگاه می کنید، در این حالت شما در قدرشناسی تان روراست نبوده اید.

دو سال پیش من توی یک مغازه بودم و میخواستم برای خواهرم هدیه ای بخرم. مغازه دار به گونه ای به حرف من گوش داد و مرا در انتخاب هدیه ای مناسب یاری کرد که انگار می خواست برای خواهر خودش هدیه ای انتخاب کند. همین که فروشنده هدیه ی به شکل بسیار زیبا بسته بندی شده را به من داد، تلفن همراهم زنگ خورد. تماسم کم و بیش داشت تمام می شد که بر خروجی فروشگاه رسیدم و احساس بدی وجودم را فراگرفت. به سرعت به سوی فروشنده ای که مرا یاری کرده بود برگشتم و نه تنها از او صمیمانه تشکر کردم، بلکه علت تشکرم را نیز گفتم و یادآور شدم که چقدر مرا در امر تهیه ی هدیه یاری داده است. من او را با انرژی مثبت شستشو دادم. چشمانش پر از اشک شد و بزرگترین لبخندی که تاکنون دیده ام بر صورتش نقش بست.

هر کنشی، واکنشی برابر دارد، اگر وقتی تشکر می کنید به راستی همین احساس را داشته باشید، طرف مقابل این را درک خواهد کرد و احساس شما نه تنها احساس خوبی به فرد مقابل می دهد بلکه قدرشناسیتان شما را سرشار از شغف می کند. آن روز من با شادی وصفناپذیری از مغازه بیرون آمدم.

من از انرژی مثبت فقط برای کسانی که خدمتی در حق ام انجام می دهند، استفاده نمی کنم بلکه در تمام موقعیت ها از آن سود می برم. وقتی با دخترم خداحافظی می کنم و او به سوی منزلش می رود، برای سالم رسیدنش به منزل به شدت شکرگزاری می کنم و انگشتانم را به گونه ای در هوا تکان می دهم که انگار غبار انرژی را بر او و اتومبیل اش می افشانم. گاهی اوقات پیش از آنکه پروژه های جدید را شروع کنم، غبار انرژی را به کامپیوترم می افشانم و یا وقتی که برای خرید به مغازه میروم، غبار انرژی مثبت را بر جلوی مسیرم می افشانم تا آنچه را که لازم دارم در مغازه بیایم.

دخترم هم در هنگام رانندگی از غبار انرژی استفاده میکند و حتی وقتی در مسیرش راننده ی مضطربی را می بیند که با سرعت رانندگی میکند، غبار انرژی مثبت را بر او می افشاند 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 ارائه دهندگان خدمت به شما بیافشانید. دست کم امروز از ده نفر که خدمتی برایتان انجام میدهند تشکر کنید. مهم نیست اگر فرصت نمی یابید که شخصا 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 می رسد. برای مثال در ذهنتان به خود بگویید:

از آن نظافتچی که در ساعات اولیه 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 ارائه 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 راحتی به افراد می‌رسد و در بهتر شدن شرایط زندگی شان به آنها کمک می‌کند. هر بار 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 پستی یا نظافتچی یا شرکتهای بازیافت یا از فروشنده‌ی فروشگاه محل تان 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، کلمه ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- امروز، با تشکر مستقیم با 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 بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه ی 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 می شود که شما از خواب برمی خیزید.

روز یازدهم: یک صبح فرحبخش

بامدادان که از خواب برمی خیزید، از این که زنده اید، می اندیشید، لذت می برید و عشق می ورزید 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 برنامه های عادی صبحگاهیتان می آمیزید، نتیجه ی مثبت آن را در طول روز احساس خواهید کرد.

هر صبح فرصت های زیادی برای شکرگزاری وجود دارد و این با برنامه های عادی تان تداخلی نخواهد داشت و از شما وقت اضافی نخواهد گرفت، چراکه شما میتوانید آن را در خلال برنامه های دیگرتان نیز انجام دهید. در شروع صبح با قدرشناسی، سود دیگری نیز نهفته است زیرا می تواند شما را از توجه به افکار منفی و مخرب بازدارد و از دردسر 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 زیان آور نخواهد بود. بعد از انجام این تمرین، درحالی که احساس خوشحالی و اعتماد به نفس بیشتری دارید، به فعالیت‌های روزانه می پردازید و این دقیقاً زمانی است که شما خواهید دید که دیگرگونی در برابر چشمانتان رخ می دهد.

امروز هنگامی که بیدار می شوید و روز جدیدتان را آغاز می کنید، پیش از دست زدن به هر کاری کلمه ی 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 می اندیشید، 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 خواب آلود باشید یا اینکه ساعت زنگدارتان شما را برای کار بیدار کرده است، فقط برای یک روز دیگر از زندگیتان، کلمه ی سپاسگزارم را بگویید.

برای خوابی خوش در طول شب تشکر کنید. آیا خوش شانس بوده اید که توانستید در رختخواب و با لحاف و بالش به خوبی بخوابید؟! پس برای این نعمت قدرشناس باشید. همین که از تخت بیرون می آید و پاتان را بر زمین می گذارید، قدرشناس باشید، آیا یک حمام دارید؟ قدرشناس باشید. آیا وقتی شیر آب را باز میکنید، آب تازه و تمیز از آن جاری می شود؟ قدرشناس باشید. به تمام افرادی فکر کنید که زمین ها را حفر می کنند و لوله ها را در تمام کشور یا شهرتان زیر زمین می گذارند تا شما با باز کردن شیر، آب زلال و تمیز را دریافت کنید. پس قدرشناس باشید! وقتی مسواک و خمیردندانان را بر میدارید، 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 می شود در طول روز سرحال و شاداب و آماده باشید، احساس قدرشناسی داشته باشید.

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

من همواره از چشم انداز روزی نو، تلاشی تازه، آغازی دوباره لذت برده ام. 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 صبحگاهی تان تا آنجا که میتوانید روزتان را دلپذیر کنید. از لحظه ای که چشم تان را باز می کنید، تا لحظه ای که کفشتان را پوشیده اید و آماده اید تلر کار بروید، کلمه ی سپاسگزارم را بگویید، برای هر چیزی که لمس و استفاده می کنید. مهم نیست اگر صبح ها دوش نمی گیرید یا لباس نمی پوشید تقدیر کار بروید، شما هنوز میتوانید تمرین صبح فرحبخش را انجام دهید و آن را به برنامه ی صبحگاهی تان بیفزایید. اگر از خواب برمی خیزید و نخست صبحانه می خورید، پس به خاطر هر چیزی که برای صبحانه تان برمی دارید و استفاده میکنید سپاسگزار باشید. به خاطر صبحانه، آبمیوه و چای و قهوه ی صبحگاهی تان قدرشناس باشید. آنها صبح شما را دلپذیر می کنند و برای سراسر روز به شما انرژی می دهند. به خاطر داشتن لوازم آشپزخانه ای که برای

صرف صبحانه از آنها استفاده می کنید، شکرگزار باشید. برای یخچال، بشقاب،
توستر، کتری، قهوه ساز و ...

من هر روز صبح هنگامی که از خواب برمی خیزیم بدون استثناء، همین که یک
پایم را بر زمین میگذارم میگویم «سپاس» و وقتی که پای دیگرم بر زمین می رسد
میگویم «گزارم». وقتی به سوی حمام میروم، با برداشتن هر گام، این کلمه ی پرانرژی
را می گویم. هر چیزی را که در حمام برمیدارم و استفاده میکنم این کلمه را در ذهن
ام تکرار میکنم. وقتی لباس میپوشم و برای فعالیت های روزانه آماده میشوم، با شعف
به هوا میپریم. و هنگامی که چنین احساس شادی و شعفی دارم، درمیابم که
قدرشناسی من انرژی مثبت را به کار انداخته و روزی دل انگیز خواهم داشت. همین
طور که زمان اجازه میدهد متوجه می شوم که قدرت قدرشناسی با من همراه است
چراکه رخدادهای خوب یکی پس از دیگری در پیام می آیند و هر چیز خوبی که اتفاق
می افتد، من شکرگزارتر میشوم که این باعث شتاب گرفتن عملکرد انرژی مثبت در
زندگی می شود و رخدادهای بهتری در زندگی ام روی می دهد. لابد میدانید آن
روزهایی که همه چیز بر مدار مراد آدم می گردد چه روزهایی هستند؟ خوب این
دقیقا همان چیزی است که بعد از تمرین به سراغتان می آید، ولی چند برابر!

تمرین شماره ۱۱

یک صبح فرحبخش

۱- هنگامی که برای یک روز نو و تازه از خواب برمی خیزید، پیش از انجام هر
کاری کلمه ی سپاسگزارم را بگویید.

۲- از لحظه ی بازکردن چشمانتان تا لحظه ای که برای بیرون رفتن از خانه آماده
می شوید، برای هر چیزی که برمی دارید و مورد استفاده قرار می دهید سپاس گزاری
کنید.

۳- موهبت های داشته تان را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزاریید. لیست را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می توانید 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 زندگی مان را تغییر داده است فراموش می‌کنیم. گاهی اوقات حتی تأثیر دیگران را از یاد می‌بریم؛ مدتها بعد که به زندگی مان نگاه میکنیم، درمی‌یابیم که تقنخص به خصوص در زندگی ما چه نقش محوری شگرفی داشته و به صورت فوق العاده‌ای زندگی مان را دگرگون 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 دوستان باشد. ممکن است همان کسی باشد که شما را به شریک فعلی تان

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.

مادربزرگ ام 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 علاقه ام تبدیل شد و عشق به کتاب باعث شد که من نویسنده شوم و عشق به حومه‌ی شهر بر محل زندگی ام 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 زندگی ام گذاشت از او سپاسگزارم. مادر بزرگ 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 حتما 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 رؤیاهایم بروم و به فرانسه رفتم تا به عنوان یک شاگرد آشپز کار کنم. من الان زندگی رؤیاهایم 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 دیگرونی 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- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تهیه کنید و بنویسید که چرا برای آنها سپاسگزاری. 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.

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 غیرقابل توصیف شکرگزاری برای رؤیاهای 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 به‌جا 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 آفریقایی 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 راحتی به شما تعلق دارد، بنابراین احساس شما باید مشابه همان احساسی باشد که وقتی داشتید چیز دلخواهتان را دریافت می‌کردید وجودتان را فرا می‌گرفت. آسان‌ترین راه برای انجام این کار، این است که برای آنچه می‌خواهید، پیش از دریافت آن شکرگزار باشید. اگر پیشتر 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 می خواهید 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 داده اید. اگر به داشتن این تصویر و احساس ادامه دهید، به طور خوشایندی خواسته های 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 پیاده روی می روید، تلاشی به خرج نمی دهید تا بفهمید نیروی جاذبه چگونه روی زمین نگه تان می دارد، این طور نیست؟

مطمئن هستید و میدانید که وقتی به پیاده روی می روید قانون جاذبه شما را محکم روی زمین نگه می دارد. همچنین باید اطمینان داشته باشید و بدانید که وقتی برای آنچه می خواهید، سپاسگزار هستید، آن چیز به طور شگرفی به سمت شما حرکت می کند، زیرا این یک قانون کیهانی است.

هم اکنون واقعا چه چیزی را می خواهید؟

در ابتدای این کتاب از شما خواستم که درباره ی آنچه که به راستی در هر بخش از زندگی می خواهید تکلیف خود را مشخص کنید. (اگر بیشتر این کار را انجام نداده اید، اکنون زمان این کار است). به لیست هایی که آماده کرده اید رجوع کنید، و برای این تمرین ده آرزوی برتر خود را برگزینید. شما میتوانید ده خواسته از بخش های 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 می خواهید مانند کار و یا موفقیت.

درباره ی آنچه که به راستی می خواهید، بسیار روشن و مشخص بیندیشید و خواهید دید که با این تمرین، چه تغییراتی به طور شفاف برای شما رخ می دهد. تجسم

کنید که یک پیشنهاد برای ده آرزوی برتر خود به کائنات داده اید، زیرا در حقیقت با استفاده از قانون جذب، شما دقیقا همین کار را کرده اید.

پشت یک کامپیوتر بنشینید و با قلم و کاغذ را بردارید و لیست جداگانه‌ای درست کنید از ده آرزوی برتر خود، انگار که واقعا آنها را به دست آورده اید.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم برای - و جای خالی را با خواسته‌ی خود پر کنید، انگار که آن را دریافت کرده اید. برای مثال:

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

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر خبرهای بسیار خوبی که درباره‌ی بچه دار شدنمان به من رسید!

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر خانه ی رویایی مان. که همه‌ی چیزهایی را دارد که دلمان می خواست وجود داشته باشد.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر مکالمه ی تلفنی شگفت انگیزی که با پدرم داشتم و روابطمان را بهبود بخشید.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم برای نتایج آزمایش های پزشکی که نشان میدهد من دوباره سالم و پاک هستم

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر پول غیرمنتظره‌ای که به دستم رسید و مبلغ آن درست به اندازه ی نیاز من برای سفر به اروپاست!

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

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر ایده هایی که باعث جذب بهترین مشتری‌ای شد که تا حالا داشته ایم.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر کامل ترین شریک زندگی‌ام.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر این که چقدر اسباب کشی‌مان 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 در برمی‌گیرد، 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 ده گانه‌ها 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 دائم 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 بگوئید 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 خواسته ی خود را بنویسید. پیش از هر کدام از آنها سه بار بنویسید سپاسگزارم. انگار که اکنون به آن خواسته ها رسیده اید. به عنوان مثال، سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر (آرزوتان).

۳- از تخیل خود استفاده کنید و به پرسش های زیر در ذهن خود پاسخ دهید. انگار که به هر ده آرزوی خود دست یافته اید:

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؟ بکشید تا هرچه می توانید جزئیات بیشتری را در ذهنتان به خاطر بیاورید.

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

۵- اگر مایل اید، یک تابلو بسازید. عکس ها را ببرید و آنها را روی تابلو بچسبانید و در جایی 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 کلمه ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین رخداد آن روز بر زبان آورید.

روز چهاردهم:

یک روز با نشاط داشته باشید

برای آنکه با نشاطترین روز زندگی تان را داشته باشید و آن را تجربه کنید، باید 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 برنامه‌ها تان 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 زندگی تان شکرگزاری و قدرشناسی می‌کنید، در نتیجه خوب پیش رفتن رویداد های زندگی تان را تجربه خواهید کرد. اگر باور نمی‌کنید که شما یارای آن را دارید که بررخدادهای روزانه تان تأثیر بگذارید، به زمانی بیندیشید که با کج خلقی 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 خلق بدتان را با خود همراه بردید و این خلق بد شما بود که باعث شد همه چیز یکی پس از دیگری بد پیش برود.

حتی از خواب برخاستن با خلق بد هم اتفاقی نیست، زیرا معنی آن چنین است که شما درحالی به خواب رفته اید که نسبت به چیزی تفکرات منفی داشته‌اید و شاید متوجه آن نبوده اید. 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 رفته اید که تفکرات خوبی در ذهن داشته اید. تمرین «فکر سازنده» در شب و ترکیب آن با تمرین «موهبت هاتان 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 وسیله ی آن روحیاتتان به سرعت ارتقاء یابد.

برنامه ی 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، تمیز کردن 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 لیست کارهای روزانه تان را بنویسید، آنگاه به لیست روزانه‌تان نگاهی بیاندازید و برای هر کدام از موارد مندرج در لیست 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 داشته اند.

وقتی از نیروی قدرشناسی برای داشتن یک روز خوب پیش از شروع آن روز استفاده می کنید، تمام مشکلات ناخواسته ای را که ممکن است در طول روز پیش آید پیش از وقوع آنها از بین می برید. 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. ناهمواری های 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 شگفت انگیزی 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 نمی بردم. 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 می توانستم 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 مدت ها 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 قفسه ها پیدا می کردم. 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 نمی خواستید؟ و این دقیقا 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 شگفت آور 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 برنامه های روزانه تان 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 برنامه های خود را برای صبح، بعداز ظهر، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه ها و رخدادها، 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 کاریم 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 مسرت‌بخش 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 مسرت‌بخش 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

مسرت آمیز 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 سپاسگزاری کنید. 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 بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برایتان رخ داده بر زبان آورید.

روز پانزدهم: روابطتان 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 سرزندی 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،

پسرتان، دخترتان، شریک و یا رئیس. همکار، مادر یا پدر همسرتان، دوست و یا همسایه‌تان.

هنگامی که با یک رابطه ی سخت یا یک موقعیت چالش برانگیز در یک ارتباط روبرو هستیم، تقریباً در همه ی آن شرایط، حتی ذره‌ای نسبت به آن فرد سپاسگزار نیستیم. به جای آن، به خاطر مشکلاتمان به متهم کردن دیگران می پردازیم و این یعنی که اندکی حس قدرشناسی نیز در ما وجود ندارد. سرزنش هیچگاه باعث بهبود یک رابطه نمی شود و به همین ترتیب زندگی شما را بهتر نمیکند. در حقیقت هر اندازه که شما بیشتر سرزنش می کنید، روابطتان بدتر می شود 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 می خواهید احساسات بدتان را نسبت به فرد دیگر از بین ببرید؟

احساسات بد نسبت به افراد دیگر زندگی شما را می سوزاند ولی قدرشناسی ناهنجاری ها را از بین می برد!

برای مثال، اگر از همسرتان جدا شده اید و تنها به خاطر بچه هاتان با یکدیگر در ارتباط هستید، ولی به هیچ روی نمی خواهید او را ببینید، به چهره ی فرزندان خود بنگرید و این را درک کنید که اگر او نبود بچه های شما نیز هم اکنون آنجا نبودند. زندگی فرزندانان یکی از ارزشمندترین هدیه هایی است که شما دارید. به آنها نگاه کنید و از همسر سابق تان برای زندگی بچه ها سپاسگزاری کنید. شما با این عمل نه تنها صلح و نظم را به زندگی بازمی گردانید، 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 سریع تر از هر چیز دیگری درد احساسی را به شفا و شادمانی بدل می کند 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 می دادند و بالاخره آنها زیباترین ازدواجی را داشتند که من تاکنون دیده ام.

وقتی پدرم درگذشت، مادرم به صورت محسوس 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 قدرشناس 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 قدرشناس باشد. یکی پس از دیگری آنها را می یافت. او چیزها و کارهایی را به یاد آورد که همیشه میخواست انجام دهد ولی به خاطر پدرم از انجام‌شان باز می ماند. با این گام شجاعانه در استفاده از قدرشناسی، فرصت‌های بسیاری برای دستیابی به آرزوهایش او را در خود 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 زندگی تان را می سوزاند و آن را از راه شکرگزاری به طلا تبدیل کنید. یک رابطه ی سخت، مشکل دار، 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 رابطه ی 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 تاریخچه ی آن رابطه بپردازید و بهترین چیزهایی را که درباره ی آن فرد به ذهنتان می آید و یا بهترین دستاوردها را از آن رابطه لیست کنید. بهترین و ساده ترین راه آن است که به چیزهای پیش از قطع رابطه با خراب شدن آن بپردازید. اگر رابطه هیچگاه خوب نبوده، آنگاه به کیفیت های خوب آن فرد فکر کنید.

این تمرین به دنبال آن نیست که حق با چه کسی است. مهم نیست که شما احساس می کنید 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 رابطه ای هم طلا هست، حتی در روابط سخت؛ برای اینکه روابط تان را سرشار سازید، باید طلا را در رابطه تان بیابید. وقتی قطعه ای طلا را در آن رابطه یافتید، آن را بنویسید و با نوشتن نام آن فرد موردنظر مشخصات آن را شرح دهید و جمله تان 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 می برم.

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 بستی.

۳- پاول، من از تو به خاطر فرزندان مان سپاسگزاری میکنم. شادی ای که هر روز از بودن با آنها دارم، بدون تو میسر نمی شد.

۴- پاول، از تو به خاطر تلاش های زیاد و کار زیادی که در ساعت های متمادی انجام دادی تا خانواده را حمایت کنی و من بتوانم در خانه از فرزندانمان مراقبت کنم، بسیار سپاسگزارم. این که همه ی ما برای ادامه ی 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 داشتم، سپاسگزارم. من اولین لحظات حرف زدن و راه رفتن فرزندان مان را دیدم و تو این فرصت را نداشتی.

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

۷- پاول، از تو به خاطر پرستاری ها و مراقبت های پیگیرت از من به هنگام بیماری ام، 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 می دهی تشکر می کنم.

۱۰- پاول، از تو به خاطر حمایت ها و وقتی که به بچه هامان اختصاص می دهی سپاسگزارم. می دانم آنها همانقدر که برای من با ارزش اند برای تو نیز ارزشمند هستند.

وقتی لیست قدرشناسی را به اتمام رساندید، شما نسبت به شخص و رابطه تان احساس بهتری خواهید داشت. نقطه ی 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 می بیند. هر رابطه ای متفاوت است، و شما میتوانید این تمرین را چند بار تکرار کنید تا هر گونه احساس بد نسبت به شخص مورد نظر در شما از بین برود.

اگر از نیروی سپاسگزاری سود می برید تا یک رابطه ی 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 می کند از مزایای آن نیز در طول زندگی سود خواهد برد.

اگر به این منظور یک رابطه ی قدیمی را انتخاب کردید و دیگر با آن فرد ارتباط ندارید، خواهید دید که احساس شادی و آشتی سراسر وجودتان را فرا می گیرد و در عین حال درمی یابید که روابط دیگران به صورت معجزه آسایی بهبود خواهد یافت.

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

تمرین شماره ۱۵

روابطتان را به گونه ای معجزه آسا بهبود بخشید

۱. موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبتتان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس میکنید که برای آنها سپاسگزاری کنید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هاتان قدرشناس باشید.

۲- یک رابطه ی سخت، مشکل دار 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 موردنظر تان در آن رابطه سپاسگزاری کنید. آن را به صورت ذیل بنویسید:

، از تو به خاطر
سپاسگزارم.

۴- پیش از آنکه بخواهید، افکار تان 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، پر 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.theseecret.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 با 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.

هر کس 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 می کشید یا بیمار هستید، داشتن حس قدرشناسی بسیار سخت است، ولی حتی اندک قدرشناسی باعث افزایش جریان سلامت کامل به سوی شما می شود. تمرین امروز، درباره ی شکرگزاری و معجزه ی آن در در سلامت، طراحی شده است تا به صورت چشمگیری سلامتی و شادمانی شما را افزایش دهد. برای این منظور از رویکردی سه مرحله ای استفاده خواهیم کرد تا روند بهبود و دستیابی به سلامت را تسریع دهیم.

گام اول: سلامتی ای که به شما داده شده است (گذشته)

به سلامتی ای فکر کنید که در طول زندگی تان، چه در کودکی، چه در دوران بلوغ و یا بزرگسالی داشته اید. 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 واژه ی سپاسگزارم، قدرشناسی خود را ابراز کنید. اگر به لحظه های بزرگ زندگی خود بیندیشید، می توانید این خاطرات را به راحتی به یاد آورید.

گام دوم: سلامتی ای که هم اکنون از آن بهره می برید (در حال حاضر)

به سلامتی ای فکر کنید که امروز از آن بهره مندید و برای هر ارگان و سیستم و احساسات فیزیکی که هم اکنون در بدن تان به خوبی کار میکند احساس قدرشناسی کنید. به بازوها، دستان، چشمان، گوش ها، کبد، کلیه، مغز و قلب خود بیندیشید. پنج سیستم از بدن تان را که خوب هستند برگزینید و در ذهن خود واژه ی سپاسگزارم را برای یک به یک آنها بگویید.

گام سوم: سلامتی ای که می خواهید دریافت کنید (آینده)

برای تمرین امروز، یک مورد مربوط به سلامتی تان را برگزینید که می خواهید افزایش یابد و حال شما می خواهید به طریقی ویژه از نیروی قدرشناسی برای این منظور استفاده کنید. به شرایط ایده آل سلامتی آن عضو بیندیشید. وقتی برای

شرایط ایده آل هر چیزی شکرگزاری می کنید، شرایط ایده آل را برای برگشت به سوی خودتان به جریان در می آورید.

گاهی اوقات، هنگامی که فردی به بیماری مبتلا می شود، نه تنها درباره ی آن بسیار صحبت می کند، بلکه به دنبال گردآوری اطلاعات درباره ی نشانه های بد و هولناک آن می شود. به بیان دیگر، تمامی تمرکز خود را بر بخش منفی بیماری می گذارد 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 کرده ایم، چراکه تمرکز بر جنبه ی منفی یک بیماری تنها باعث وخیم تر شدن آن می شود. حال آن که باید به طور دقیق کنشی بر خلاف آن داشته باشیم و بر شرایط ایده آل بدنمان به هنگام بیماری تمرکز کنیم و فکر و ذکرمان را به آن بدهیم. قدرشناسی برای شرایط ایده آل هر بخش بدن ما از قدرت افکار و احساسات مان سود می برد تا در یک لحظه آن شرایط را جذب کند.

یک دقیقه زمان صرف کنید تا خودتان را در شرایط ایده آلی قرار دهید که انتظار داشتن آن را دارید و آنگاه که بدنتان را آنگونه که می خواهید در ذهن خود دیدید، تصور کنید که آن را به دست آورده اید و به همین خاطر قدرشناسی کنید.

بنابراین، اگر میخواهید سلامتی به گونه ای معجزه آسا به کلیه هاتان بازگردد، برای داشتن کلیه هایی قدرتمند که تمام زواید و آلودگی های بدنتان را تصفیه میکند، شکرگزار باشید.

اگر می خواهید به طور سریع سلامت را به خون خود برگردانید، برای داشتن خونی پاک و سالم که اکسیژن و مواد مغذی را به تمام بخش های بدنتان می رساند، شکرگزار باشید. اگر میخواهید به طرزی فوق العاده بر سلامتی قلب خود بیافزایید، برای قلبی قوی و سالم که سلامت را در تمام ارگان های بدنتان به گردش در می آورد 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 انعطاف پذیری بدنتان عالی باشد، برای داشتن بدنی چابک و انعطاف پذیر 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 کرده اید شکرگزاری کنید. نیروهای طبیعی موجود، در بدن ما بهترین شفا دهنده‌ی بیماری‌ها هستند. هیپوکراتی (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 سلامتی تان 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 در خصوص سلامتی تان 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 خود 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 آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

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

۳- به ۵ ارگان بدن تان 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 موردنظر تان تصور کنید، برای داشتن این شرایط شکرگزاری کنید.

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

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 برایتان 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، نارضایتی تان 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 روندها احساسات و افکار منفی ای را که پول را از شما دور می‌سازد متوقف می‌کنید، بلکه کاری انجام می‌دهید که پول بیشتری به‌سوی تان 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 ثروت تان 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 بانک ها، تخفیف مالیاتی، یا رسیدن غیرمنتظره به صورت هدیه از کسی به سوی شما بیاید. همچنین زمانی که می‌خواهید غذا یا قهوه یا چای بخرید و کس دیگری صورتحساب را می‌پردازد، یا وقتی که می‌خواهید چیزی بخرید و متوجه می‌شوید که به آن تخفیف تعلق گرفته است و یا هنگامی که کسی به شما هدیه ای می‌دهد که آن را لازم داشتید، پولتان افزایش می‌یابد. نتیجه‌ی پایانی هر کدام از این موارد و رخدادهای 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 این باره 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 سرویس دهنده‌تان 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 شادی تان را با قدرشناسی همراه میکنید، آن وقت یک نیروی مغناطیسی واقعی را در اختیار خواهید داشت که باعث می شود 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 می کردم. از آنجا که 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 خالیدی که در آن زندگی می کردم و با همان چهار بشقاب و قاشق و چنگالی که در آن داشتم، شکرگزار بودم. خوشحال بودم که می توانستم پیاده به این طرف و آن طرف بروم و اینکه از خدمات تاکسی ها در خیابان استفاده کنم. سپس اتفاق عجیبی رخ داد، یک نفر که او را می شناختم، تصمیم گرفت تا برای مدت چند ماه به من یک ماشین و یک راننده هدیه بدهد. به غیر از کامپیوترم، تنها با چند وسیله ای لازم برای زنده ماندن زندگی می کردم ولی اکنون، به طور غیرمنتظره ای یک اتومبیل و یک راننده داشتم. از آنجا که من بسیار قدرشناس بودم، پس به من بیشتر داده شد و این دقیقاً همانطور است که معجزه با شکرگزاری اتفاق می افتد.

تمرین امروز برای پولی که می خواهید 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 می خواهید دریافت کنید به همراه اسم و تاریخ امروز را در آن وارد کنید. برای پولی که می خواهید کاری با آن انجام دهید یک مقدار خاص بنویسید، زیرا در صورتی که بدانید پول را برای چه می خواهید بیشتر برای آن احساس قدرشناسی خواهید کرد. پول وسیله ای است برای آنچه که می خواهید، 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 واقعا 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 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 دقیقا در خواهید 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 به خصوصی 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 هیجان زده 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 ردر 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 می توانید 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 چکتنان را در دست بگیرید و خود را در حال استفاده از وجه چک برای آنچه که می خواهید تصور کنید و تا آنجا که میتوانید شاد و خوشحال و قدرشناس شوید. اگر تمایل دارید می توانید امروز این کار را برای دفعات بیشتری تکرار کنید. همانند هر تمرین دیگر نمی توانید این تمرین را بیش از حد تکرار کنید.

در پایان امروز، چکتنان را جایی که هست نگه دارید یا آن را در جای مهم دیگری بگذارید، که بتوانید روزانه آن را ببینید. می توانید 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 می توانید آنچه را که می خواهید داشته باشید یا کاری را که می خواستید، انجام دهید، خوشحال و قدرشناس باشید.

وقتی وجه چکتنان را دریافت کردید، یا جنسی را که می خواستید 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 می خواهید تکرار کنید.

تمرین شماره ۱۷

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزاری. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی 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 آنجا که می‌توانید برای داشتن آن شاد و شکرگزار شوید.

۴- چک را امروز با خودتان ببرید و آن را در جایی بگذارید که اغلب پیش چشم تان 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، افکار تان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده است بر زبان آورید.

روز هجدهم: لیست کارهای انجام‌دانی

دنیا پر از چیزهای شگفت‌انگیز است و منتظر شعور و سرعت انتقال ما مانده تا هوشمندانه رشد کند. اِدن فیلیپوتی (۱۸۶۲-۱۹۶۰) رمان‌نویس و شاعر وقتی به درستی به قدرشناسی فکر می‌کنید، درمی‌یابید که بهترین دوستان 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 زندگی تان را از مواهب بیشتر سرشار می‌کند. تمرین امروز به شما می‌آموزد که بیشتر به قدرشناسی تکیه کنید، تا بتواند کارهای ارزنده‌ی بیشتری برای تان انجام دهد.

هر روز، در زندگی مشکلات کوچکی چهره نشان 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 می شوید چراکه در شبانه روز 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 راه حلی 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 درخواست اش پاسخ دهید دچار مشکل هستید. شاید شما با کسی دشمنی و مشکل دارید ولی به جای یافتن راه حلی برای مشکل، شرایط رو به وخامت گذارده‌است.

این جاست که تمرین لیست کارهای انجام دادنی، برای رفع هر مشکل کوچک روزانه که نمیدانید در مورد آن چه کار کنید، یا اینکه می‌خواهید کاری در این باره برای تان 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 به مانند 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 بیندیشید 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 بیندیشید که کارها به صورت فوق العاده برای شما انجام شود. تصور کنید که همه ی افراد، شرایط و رخدادهای به سمتی در حرکت اند که کار شما انجام شود و این که کار شما اکنون انجام شده است! همه چیز حل شده، دسته بندی 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 راه حل‌ها 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 کننده ی راه حل باشید، نه

جاذب مشکلات. خوشحال بودن و شادمانی برای به دست آوردن راه حل باعث می‌شود که به راحتی راه حل 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 اداره 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 رادر خیابانی بیرون از محدوده ی خانه ی دخترم و در ساعات اولیه ی 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 فایده ای نداشت، به ناچار تسلیم شد و با کیف پول به مزرعه اش بازگشت.

ولی هنگام قدم زدن در مزرعه اش، 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 خانه ی پدر دخترم بود. تا امروز ما نمی دانیم که مرد کشاورز چگونه توانست به آن شماره ی تلفن دست یابد چراکه در حقیقت یک شماره ی 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 شماره های ثبت نشده است.»

از صد مایل دورتر و به طریقی بسیار غیر معمول و بر اثر رخدادی غیرممکن، کیف دخترم به صورت دست نخورده به دست اش رسید. در این راه نقش او این بود که برای دریافت کیفاش سپاسگزار باشد و شکرگزاری، نیروی خود را به کار انداخت تا همه ی افراد و شرایط و رخدادها را به طریقی رقم بزند و کیف دخترم به او بازگردد. قدرت قدرشناسی برای استفاده ی شما نیز میسر است و همیشه نیز میسر بوده، شما فقط باید آن را برای خودتان کشف کنید و بیاموزید که چگونه به کار بگردید!

تمرین شماره ۱۸

لیست کارهای انجام دادنی

۱- موهبت های 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 موهبت هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- لیستی تهیه کنید از مهمترین کارهایی که می خواهید انجام دهید یا مشکلاتی که می خواهید 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 بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه‌ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده است بر زبان آورید.

روز نوزدهم: رد پاهای مثبت

هر روز صدها بار به خودم یادآوری می کنم 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 می شود، داشته باشم.

آلبرت اینشتین (۱۸۷۹-۱۹۵۵) فیزیکدان و برنده ی جایزه ی نوبل

انیشتین با این جمله ها به ما هدیه ای داده است که با اکتشافات علمی او برابری می کند. او یکی از رازهای مهم موفقیت اش را به ما معرفی کرده است. شکرگزاری هر روزه!

انیشتین الهام بخش تمرین امروز ماست و قرار است شما رد پای او را دنبال کنید تا موفقیت را به زندگی خود بیاورید. امروز شما مانند انیشتین 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 هریک از این ثانیه‌ها باید بگویی: سپاسگزارم!

ویلیام ای وارد (۱۹۲۱-۱۹۹۴) نویسنده

برای ایجاد رد پای مثبت، یک گام برمی دارید و همین که پاتان دوباره به زمین می‌رسد، در ذهنتان کلمه‌ی سپاسگزارم را می‌گویید و همین که پای دیگران 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 قهوه تان 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 برمی دارید جا پاهای مثبت را تکرار کنید، مثلا 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 خانه ام برجا میگذارم، از تخت تا حمام، از آشپزخانه تا اتاق خواب، و هنگام رفتن به سوی اتومبیل و یا صندوق پستی ام. 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 حالت تان پیش از شروع توجه کنید، تفاوت حال خود را پس از اتمام تمرین رد پاها در خواهید 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 نشمارید، 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 زندگی تان 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 آنجا که 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 گام تان کلمه سپاسگزارم را بگویید و آن را احساس کنید.

۴- 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 بیستم: باورهای قلبی

سپاسگزاری، یادآوری قلبی است. ژان باپتیست 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، ضربان قلب به گونه‌ای به سرعت یکنواخت می‌شود که سبب بهبود رفتار سیستم ایمنی بدن و سلامتی تان خواهد شد. این به شما می‌فهماند که قدرت

ایمان قلبی چگونه عمل می کند. زمانی که برای اولین بار این کار را تمرین می کنید، اندکی از وقتتان را می گیرد ولی این تلاش ارزشش را دارد. پس از تجرای چندین باره ی تمرین، این مسئله را بهتر در خواهید یافت. زیرا با هر بار تکرار کار، احساس شکرگزاری شما همچون یک نمودار افزایش خواهد یافت.

برای تمرین معجزه ی قلب، ذهن و توجه خود را بر محدوده ی 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 راحت تر می کند، و وقتی چشم ها را بسته اید تمرکزتان را بر قلب خود بگذارید و توی ذهنتان واژه ی سپاسگزارم را بگویید. وقتی این کار را چندبار تکرار کردید، دیگر نیازی نیست که چشمانتان 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. می توانید دست راست خود را روی ناحیه ی قلبتان بگذارید و ذهن تان را در هنگام گفتن واژه ی سپاسگزارم بر این ناحیه متمرکز سازید. یا اینکه می توانید تصور کنید که کلمه ی سپاسگزارم بیشتر از قلب شما بیرون می آید 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 کلمه ی سپاسگزارم را به آرامی بگویید. یک بار دیگر می توانید از دستورالعملی استفاده کنید که بیشتر به شما ارائه دادم. بعد از آنکه معجزه ی قلب را برای هر کدام از آرزوهاتان اجرا کردید، شما نه تنها می توانید عمق قدرشناسی ای را که می توانید به آن دست یابید افزایش دهید، بلکه قدرشناسی خود را نسبت به ده آرزوی اولتان نیز افزایش می دهید.

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 احساساتان 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 پر 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 آنجا که 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 درحالی‌که افکارتان را بر قلب خود متمرکز کرده‌اید، در ذهنتان واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید.

۴- لیست ده آرزوی اول تان را بردارید و با خواندن هر آرزو و سپس بستن چشمانتان و متمرکز کردن ذهن بر ناحیه ی اطراف قلبتان و گفتن واژه ی سپاسگزارم، تمرین باورهای قلبی را تکرار کنید.

۵- پیش از خواب افکارتان را متمرکز کنید و واژه ی سپاسگزارم را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.

روز بیست و یکم: نتایج باشکوه

شما پیش از خوردن غذا، شکر می کنید. ولی من پیش از هر کنسرت، اپرا، بازی پانتومیم، گشودن، هر کتاب، تماشای هر قطعه ی کمدی، نقاشی و هر بار فروبردن قلم در شیشه ی دوات، شکر می کنم.

جی. ک. چسترنون (۱۸۷۴-۱۹۳۶) نویسنده

همه ی ما برای کارهایی که انجام می دهیم انتظار نتایج خیره کننده 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 می کرد.

بی تردید زمان هایی بوده است که پیش خودتان فکر می کنید: «امیدوارم که این کار به خوبی پیش رود» یا اینکه «امیدوارم وضعیت بهتر شود» یا اینکه «امیدوارم که به اندازه ی کافی خوش شانس باشم». تمام این افکار به بیان امیدواری برای دستیابی به نتیجه خوب در یک موقعیت ویژه است. ولی زندگی اتفاقی و یا براساس شانس نیست. عملکرد تمامی قوانین جهان بر نظم ریاضیوار استوار شده و این چیزی است که می توانید روی آن حساب کنید.

یک خلبان هیچگاه دعا نمی کند که قوانین فیزیک، در حین پرواز او کار کنند، زیرا می داند که قوانین فیزیک هیچگاه از کار بازمی ایستند. شما روزتان را با این آرزو

آغاز نمی کنید 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 نمی افتند.

اگر برای هر کاری که انجام می دهید خواستار نتایج باشکوه هستید، پس باید قانون کنترل خروجی ها 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 ساده ترین راه ها برای این کار است.

تمرین نتایج باشکوه عبارت است از شکرگزاری پیش از انجام کاری که می خواهید نتیجه ای خوب در برداشته باشد. شما می توانید برای نتیجه ی خوبی که در ملاقات کاری تان، آزمون، نتیجه ی مناسب برای بازی ورزشی، تماس تلفنی، ملاقات یک دوست، دیدن مادر زن یا مادر شوهرتان، انتظارش را دارید، شکرگزار باشید. می توانید برای نتیجه خوب تمریناتتان، ملاقات با پزشک حیوان

خانگی تان، چکاپ پزشکی یا دندان پزشکی، شکرگزار باشید. می توانید برای نتایج رضایت بخش کار یک برقکار یا لوله کش یا هر نیروی خدماتی که کاری را در خانه ی شما انجام می دهد، تفرج خانوادگی تان، گفتگو با فرزندان تان درباره ی رفتارشان، شکرگزار و قدرشناس باشید. می توانید برای رسیدن به نتیجه ی دلخواه درباره ی خرید مثلا یک هدیه ی تولد، حلقه ی نامزدی، لباس عروسی، با 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 ایمیل های روزانه تان با بهره مندی از تخفیف مالیات سالانه می توانید قدرشناس باشید.

اگر این کار به شما کمک میکند تا نیروی قدرشناسی را برای دستیابی به نتایج باشکوه باور کنید، می توانید 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 در کارتان حاضر می‌شوید به شما می‌گویند که رئیس خیلی فوری می‌خواهد ببیند. 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 این که بی‌تردید مشکلی برایتان پیش خواهد آمد، از این فرصت سود ببرید، و فکر کنید و فرصت را برای به حرکت درآوردن انرژی مثبت با ارزش بشمارید و برای یک نتیجه‌ی دلخواه در این موقعیت شکرگزار باشید.

اگر اتوبوس یا مترو را برای رفتن بهتر 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 درآوردید و نتیجه‌ی دلخواهی را به دست آورید. اگر از

طرف مدرسه‌ی فرزندان 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 بیندیشید. بسیاری اوقات نتایج عالی‌ای را که منتظرشان بودید، می‌بینید و تجربه می‌کنید یا 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 گمان اید که بر چیزی کنترل ندارید یا خود را نسبت به تغییر شرایط به سمت حالت ایده آل 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 شما را 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 برایتان 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 زندگیتان جذب می‌کنید و خویشتان 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 رخداد های جاری زندگی تان را انتخاب کنید، مثل مصاحبه‌ی کاری که در پیش رو دارید، تقاضای وام، آزمون، ملاقات با پزشکتان.

میتوانید برخی فعالیت هایی را نیز انتخاب کنید که برای تان ملال آور است. زیرا وقتی انرژی مثبت را برای نتایج این کارها به جریان می اندازید، به زودی در می یابید که دستاوردهای بسیار درخشانی را کسب خواهید کرد. برای مثال می توانید رانندگی تا محل کارتان، اتوکشی لباس، رفتن به بانک یا اداره ی پست، رفت و آمد بچه‌ها، پرداخت قبضه‌ها، یا چک کردن ایمیل ها 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 نتیجه ی فوق العاده‌ی

سپاسگزارم!

به عنوان گام دوم تمرین، شما باید سه رخداد غیرمنتظره ی امروز را برگزینید و نیروی قدرشناسی را برای نتایج باشکوه آنها به کار گیرید. می توانید این کار را پیش از برقراری سه تماس تلفنی یا قبل از باز کردن سه نامه‌ی الکترونیکی یا پیش از خواندن مضمون یک پیغام دور از انتظار یا هر چیز غیرمنتظره‌ای انجام دهید که امروز به‌سوی 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 می دهد، چشمانتان را ببندید و به صورت ذهنی کلمات را بگویید و احساس کنید:

برای نتیجه‌ی فوق العاده

- سپاسگزارم!

شما می‌توانید این تمرین را زیاد تکرار کنید، زیرا با تکرار هرچه بیشتر این کار، نتایج باشکوه بیشتری به دست می آورید، که این به شرایط شما بستگی دارد. اما

تمرین این مسئله برای امروز باعث می شود که این مسئله در ضمیر ناخودآگاهتان نقش ببندد و ملکه 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 زندگی تان مطمئن شوید.

تمرین شماره ۲۱

نتایج باشکوه

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبتتان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس میکنید که برای آنها سپاسگزاری کنید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- در ابتدای امروز، سه چیز یا موقعیتی را انتخاب کنید که برای شما مهم است یا می خواهید در آنها نتایجی خیره کننده به دست آورید.

۳- سه مورد را لیست کنید و درباره ی آنها با فرض اینکه برایتان اتفاق افتاده و نتایج خوبی به دست آورده اید بنویسید:

از نتایج عالی برای

- سپاسگزارم!

۴- سه اتفاق غیرمنتظره را انتخاب کنید که در طول روز برای تان رخ می دهد و برای نتایج عالی ای که برای شما در بر خواهند داشت، شکرگزاری کنید. هر بار، چشمان خود را ببندید و در ذهن با خود بگویید:

برای نتایج درخشان

- سپاسگزارم!

۵- پیش از آنکه بخوابید، افکار تان 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 کرده ایم، 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 تک‌تک خواسته‌ها را می‌خواندم و برای هر مورد آن‌گونه قدرشناسی می‌کردم که انگار پیشتر آن را دریافت کرده بودم. همواره آرزوی شماره‌ی یک ام را که در سر می‌پروراندم و بیش از هر چیز به آن نیاز داشتم، توی ذهن ام مرور می‌کردم و هر روز با احساس اینکه این آرزو برآورده شده است، کلمات شکرگزاری را تکرار می‌کردم. تک‌تک مواردی که در لیست ام 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 زیبای دیگری رخ داد. در حال سفر به سرزمین اصلی تاهیتی بودم که در میانه‌ی راه هواپیما برای سوار کردن مسافر فرود

آمد. هواپیما خالی بود و افراد بسیاری از بومیان تاهیتی سوار هواپیما شدند و موجی از خنده‌ی شادمانه و چهره‌های خندان شان من را در خود گرفت.

همانطور که از این پرواز کوتاه در کنار این افراد لذت می‌بردم، علت شادی شان 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 اصلی ام بوده و علت حضورم در آن هواپیما در پیش چشمانم قرار داشت: شکرگزاری!

من این داستان را عنوان کردم تا الهام بخش شما باشد، زیرا تا چه اندازه بزرگ بودن آرزوی شما چندان مهم نیست، شما می‌توانید با قدرشناسی به همی 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، شرکتی دو میلیون دلار بدهی داشت و من تنها دو ماه فرصت داشتم که کار و خانه و دارایم را از دست ندهم. پولی که در کارت اعتباری شخصیم داشتم بسیار کم بود و در لیست آرزوهایم خانه‌ای قرار داشت با چشم اندازی به اقیانوس، سفر به مناطق گرمسیری و استوایی، پرداخت تمام بدهی‌هایم، گسترش شرکت، بهبود تمامی روابط ام 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 آرزوهاییم 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 بیشتر 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 آنجا که 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 آنجا که 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 شگفت‌قدرشناسی، چیزی که برایتان غیرممکن به نظر میرسید اکنون برآورده شده است.

تمرین شماره ۲۲

در برابر چشمان شما

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبتتان تهیه کنید و بنویسید چرا احساس می کنید که به خاطر آنها سپاسگزاری. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- در ابتدای روز، لیستی از ده آرزوی برترتان تهیه کنید. یا لیستی را بردارید که پیشتر تهیه کرده اید.

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 می توانید 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 می توانید 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.

روز بیست و سوم: هوای دلپذیری که تنفس می کنید

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

مری اِلن چیس (۱۸۸۷ - ۱۹۷۳) آموزشگر و نویسنده

چند سال پیش اگر کسی به من می گفت برای هوایی که تنفس می کنم، قدرشناس باشم، بی هیچ تردیدی فکر میکردم آن شخص دیوانه شده است. این موضوع هیچ

حسی را در من برنمی انگیخت؛ چرا بر روی زمین کسی باید برای هوایی که تنفس می کند، شکرگزار باشد؟

ولی همین که زندگی ام به خاطر شکرگزاری پوست انداخت و تغییر کرد، چیزهایی که وجودشان را همیشه تضمینی می دانستم یا یک دقیقه هم درباره ی آنها فکر نمی کردم، برای من به صورت معجزه درآمد. آنگاه از روزمرگی جدا شدم و چشمانم را باز کردم و به تصاویر بزرگتر و شگفتی های جهان هستی اندیشیدم. همانطور که دانشمند بزرگ، نیوتن گفته است:

هنگامی که به منظومه ی شمسی فکر میکنم، می بینم که فاصله ی زمین از خورشید به گونه ای چنان دقیق تنظیم شده که مقدار مناسب و کافی از گرمای آن را دریافت می کند. 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 می کنند تا بار دیگر اتمسفر ما پر شود. این یک اتفاق نیست که منظومه ی شمسی به شکلی کاملاً بی نقص در محل خود قرار گرفته، چراکه اگر در جایی دیگر از این کهکشان قرار می داشت، بی هیچ شک و شبهه های زندگی ما در اثر تشعشعات کیهانی از بین می رفت. پارامترها و نسبت های زیادی وجود دارد که هستی و زندگی ما را بر کره ی زمین تحت تأثیر قرار میدهند؛ تمام این عوامل به گونه ای هستند که بر لبه ی تیغ قرار دارند و تنظیم مناسب آنها چنان است که اگر در این پارامترها و نسبت ها اندکی دیگرگونگی پدید آید، زندگی را بر روی کره ی زمین غیرممکن می سازد. اتفاقی بودن هریک از این موارد، باورنکردنی است. به نظر میرسد که همه چیز 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 می گیرد زیرا می فهمید که تمامی این کارها برای پایداری شما انجام گرفته است.

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

ما پی در پی در حال تنفس هستیم و هوا را به درون ریه ها و بدنمان می بریم و فکر نمی کنیم که همیشه هوایی برای تنفس وجود دارد. اکسیژن یکی از فراوان ترین عناصر موجود در بدن ماست و تنفس هوا را به تمام سلول های موجود در بدنمان می رساند تا بتوانیم به زندگی ادامه دهیم. هوا ارزشمندترین هدیه در زندگی ماست، چراکه بدون آن هیچ یک 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 خواسته های شخصی ام به کار بستم و از آن بهره بردم. ولی زمانی نیروی نهایی قدرشناسی را تجربه کردم که برای هدیه ی واقعی زندگی قدرشناسی کردم. هرچه قدر بیشتر برای غروب خورشید، سرسبزی یک درخت، اقیانوس، شبنم نشسته روی علفها، زندگی ام و افرادی که در آن هستند، قدرشناسی کردم، دور و اطرافم با چیزهایی رتر می شد که همیشه رؤیاشان را در سر می پروراندم. حالا میفهمم که چرا این اتفاق رخ داد. وقتی می توانیم برای هدایای ارزشمند زندگی و طبیعت، نظیر هوای پاکیزه های که تنفس میکنیم، قدرشناس باشیم، در حقیقت به عمیق ترین ارزشهای

ممکن قدرشناسی دست یافته ایم و هر کس که به ژرفای قدرشناسی برسد، به فراوانی مطلق دست خواهد یافت.

امروز، اندکی شکیبایی به خرج دهید و به هوای ارزشمندی بیندیشید که تنفس می‌کنید. پنج نفس عمیق بکشید و ورود جریان هوا را به درون بینیتان احساس کنید، لذت بازدم 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 زندگی بخشی که با هر نفس به شش هاتان 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 همان گونه انجام دهید که همیشه تنفس می‌کنید چراکه این تمرین مشخصاً برای شیوه‌ی تنفس شما نیست بلکه برای قدرشناسی تان 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 آنجا که 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 ریه هاتان 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 آنجا که می‌توانید برای هوای گرانبها و زندگی بخشی 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، بی تردید نیرویی ارزشمند دارید ولی اگر این کار را با قدرشناسی همراه کنید، آنگاه به راستی نیرویی فوق تصور خواهید داشت که به شما یاری میدهد تا به افرادی که دوستشان دارید، کمک کنید.

انرژی به هر جایی می رود که توجه تان به آن معطوف باشد و بنابراین وقتی شما انرژی قدرشناسی را به سوی نیازهای کسی روانه می سازید، این دقیقا همان جایی است که انرژی می رود. به همین دلیل است که مسیح، پیش از انجام هر معجزه می گفت: سپاسگزارم. قدرشناسی یک انرژی غیرقابل رؤیت ولی در عین حال یک منبع واقعی است و هنگامی که با انرژی آرزوهای شما درهم بیامیزد، مانند این خواهد بود که نیروی فوق العاده ای داشته باشید.

کسانی که انتظار دریافت یک عصای خارق العاده را دارند، بی تردید خواهند دید که خودشان همان عصای خارق العاده هستند؟ توماس لئونارد

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

برای آنکه نیروی شگفت انگیز 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 گرفته اید. میتوانید فرض کنید که آن شخص خودش با شما تماس گرفته و خبر سلامتی اش 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 می کنید، 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 برسد 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 کرده اید.

اگر کسی که شما می‌شناسیدش، در سختی و مزیقه زندگی می‌کند، اما نمی‌دانید 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 بگیرید 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 این که 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 می کنید 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 فوق العاده دارید و در حالی که از صمیم قلب احساس شکر میکنید، نیروی خود را در ذهن تان به کار گیرید و شادی و یا 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 کلمه سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

- ۲- سه نفر را انتخاب کنید که برای آنها اهمیت قایل اید و یا اینکه دوست دارید با سلامت و یا پول و یا ثروت بیشتر به یکی از آنها یا هر سه نفرشان کمک کنید.
- اگر در دسترس هستند، عکسی از هر سه نفرشان بگیرید و وقتی با نیروی فوق العاده ی خود کار می کنید یک یک عکس ها 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 داد، 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 بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.
- روز بیست و پنجم: اشاره شگفت انگیز
- زندگی یک جور بازیگوشی است ... ما به بازی نیاز داریم تا دوباره دنیای پیرامونمان را کشف کنیم. فلورا کولائو (متولد ۱۹۵۴) نویسنده و درمانگر
- تمرین امروز، اشاره ی شگفت انگیز، یکی از تمرین های مورد علاقه ی من است، چراکه یک بازی است که شما با جهان انجام می دهید و بسیار جذاب است.
- فرض کنید که کائنات خیلی دوستانه و دلسوزانه می خواهد هر چیزی را که شما می خواهید داشته باشید. فرض کنید از آنجاکه کائنات نمی تواند بلند شود و آنچه را که می خواهید به شما بدهد، از قانون جذب استفاده می کند و به شما نشانه ها 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، اشاره‌ی 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 می‌نماید 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 می شود، نشانه ی آن است تا نسبت به سایر وسایل ام که به خوبی کار میکنند شکرگزار باشم. وقتی یک گیاه در باغچه ام رشد می کند، نشانه ای است که برای داشتن گیاهان سالم شکرگزار باشم. وقتی کسی به من می گوید باید به سراغ یک دستگاه خودپرداز بروم و افرادی را می بینم که در صف خودپرداز ایستاده اند، این یک نشانه است که برای داشتن پول شکرگزار باشم. اگر کسی را ببینم که می شناسم و او بیمار شده باشد، نشانه ای است که برای سلامتی او و خودم شکرگزار باشم. صبح هنگام وقتی پرده ها را کنار میزنم و روز جدید را می بینم، نشانه ای است برای آن که به خاطر روز خوبی که در پیش رو دارم، شکرگزاری کنم و وقتی شب هنگام پرده ها را می بندم، نشانه ای است که برای روز خوبی که داشتم قدرشناس باشم.

برای آنکه امروز تمرین، «اشاره ی شگفت انگیز»، 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 می بینید که وزن دلخواه شما را دارد، بگویید: «برای وزن مناسب و دلخواهم سپاسگزارم»، شما هیچوقت نمی توانید بیش از این قدرشناس باشید پس می توانید این کار را بیشتر تکرار کنید و اگر علاقه مند باشید می توانید به تمامی نشانه های دریافتی تان در طول امروز پاسخ دهید. اگر این کار را در ۲۴ ساعت گذشته انجام داده باشید، اکنون به شرایطی رسیده اید که نشانه های هشیاردهنده را دریابید که از سوی جهان به شما ارائه می شود. یکی از مزایای فراوان نیروی شگفت قدرشناسی آن است که بر هوشیاری و آگاهی تان می افزاید و شما را بیدار می کند.

هرچه شما بیشتر آگاه و هوشیار باشید، قدرشناس تر می شوید و راحت تر می توانید رویاهاتان را جذب کنید. پس ای جهان اشاره ی شگفت انگیزی به ما کن!

تمرین شماره ۲۵

اشاره ی شگفت‌انگیز

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده مورد آن را تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که برای آنها سپاسگزاری کنید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار واژه ی 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 واژه ی 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

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 فرا می‌گیرد 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 کشیده ایم 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 دردآورند تا از آنها بیاموزیم و دیگر آنها را مرتکب نشویم.

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

بیاید 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 اشتباه تان درس بگیرید، در غیر این صورت

زندگیتان سرشار از اشتباه و درد و رنج های غیرلازم خواهد بود. چگونه از یک اشتباه درس می آموزید؟ با قدرشناسی!

مهم نیست که یک چیز تا چه اندازه می تواند بد باشد، همیشه چیزهای زیادی برای شکرگزار بودن وجود داد. وقتی شما در مشکلات به دنبال عللی برای قدرشناس بودن می گردید، مشکل را به گونه ای شگفت انگیز به موهبت تبدیل می کنید. هر اشتباه، اشتباه های بیشتری را به همراه می آورد و موهبت، موهبت های بیشتری را در پی دارد. شما کدام را ترجیح می دهید؟

امروز به یکی از اشتباه هایی بیندیشید که در طول زندگی تان مرتکب شده اید. مهم نیست که اشتباه کوچکی باشد یا بزرگ. بلکه مهم این است که وقتی به آن فکر میکنید آزارتان میدهد. شاید کنترل تان را در مقابل کسی از دست داده اید و رفتاری از شما سر زده است که باعث شده بر روابط شما با آن شخص تأثیر بگذارد. شاید کورکورانه به کسی ایمان داشته اید که اکنون باعث آزار شماست. شاید یک دروغ مصلحتی گفته اید که شرایط را به شدت بدتر کرده است. شاید هنگام انجام یک خرید، گزینه ی ارزان تر را انتخاب کرده باشید و این باعث زیان شما شده است. شاید زمانی تصمیمتان را درست می انگاشته اید 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، می توانید دو سؤال از خودتان پرسید:

چه چیزی از این اشتباه آموختم؟

چه چیزهای خوبی از اشتباه نصیب ام شد؟

مهمترین چیزهایی که شما میتوانید بابت یک اشتباه از آنها قدرشناس باشید، زمانی آشکار می شود که به درسهایی فکر کنید که از آن گرفته اید. و مهم این نیست

که اشتباه تان چه باشد و چه نتایجی به همراه داشته که آینده ی 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 جریمه تان کرده است.

۱- از پلیس به این خاطر که می خواهد مرا از آسیب رساندن به خودم باز دارد، 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 می کردم و تمرکزم را از رانندگی برداشته بودم.

۳- از پلیس سپاسگزارم زیرا رانندگی با سرعت زیاد آنها 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 سرعت ام توجه داشته باشم و با دقت بیشتری رانندگی کنم.

۵- از پلیس سپاسگزارم، زیرا من را از شر تفکر ناهنجارم نجات داد. چون میپنداشتم می توانم بدون آنکه کسی به گردهم برسد و بی آنکه 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 می کنم.

۶- از پلیس سپاسگزارم زیرا وقتی خودم را راننده ای تصور میکنم که با حرکات خطرناکش زندگی عزیزانم را به خطر می اندازد، از پلیس توقع دارم که راننده ی خاطی را متوقف کند.

۷- از پلیس ها به خاطر تلاششان برای تضمین سلامتی و امنیت افراد و خانواده ها در راه های سپاسگزارم.

۸- از پلیس سپاسگزارم. آنها هر روز با صحنه های دلخراشی روبرو هستند و به این خاطر قصد دارند از زندگی من و خانواده ام 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 همه ی روش های ممکن برای بازداشتن من از رانندگی با سرعت زیاد، کم ضررترین اش را انتخاب کرد یعنی متوقف ساختن من و این می تواند، بزرگترین موهبت در زندگی ام 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 آنجا که 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، می توانید این سؤال را از خود پرسید: چه چیزی از این اشتباه آموختم؟ و چه دستاوردهای خوبی از این اشتباه نصیب من شد؟

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

روز بیست و هفتم: آینه‌ی شگفت‌انگیز

ظاهر موجودات هماهنگ با احساساتشان دچار دیگرگونی می شود و از این روست که ما افسون و زیبایی را در آنها می بینیم، حال آن که در حقیقت افسون و زیبایی در درون ماست. جبران خلیل جبران (۱۸۸۳ - ۱۹۳۱) شاعر و هنرمند

شما می توانید بقیه ی 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 با 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 فوق العاده‌ای دیگرگون خواهد شد چراکه شما تغییر کرده اید و چیزی هم که جذب می کنید 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 کرده اید، شما تغییر یافته اید! ولی با این حال گاهی اوقات کشف تغییرات در خودتان سخت است، لابد پیش از رفتن جلو آئینه، این تغییرات را در شادی تان احساس کرده اید، یا بهبود شرایط زندگیتان و یا دیگرگون شدن دنیای اطرافتان را دیده اید.

شما تاکنون نیروی قدرشناسی را برای خانواده تان یا دوستان، کار، پول، سلامتی، آرزوها یا افرادی که روزانه در کنارشان قرار می گیرید به کار گرفته اید. ولی کسی که بیش از هر شخص دیگری به قدرشناسی شما نیاز دارد خودتان هستید.

وقتی برای انسانی که در آئینه ی مقابل تان است، شکرگزاری می کنید، احساس قدرناشناسی، ناخشنودی، یا اینکه من به اندازه ی کافی خوب نیستم به تمامی از بین می رود و با اینها هرگونه نارضایتی، ناخشنودی و شرایط ناامید کننده به صورت شگفت آوری از زندگی شما رخت برمی بندد.

داشتن احساس بد درباره ی خودتان سبب بروز بزرگترین مشکلات در زندگی تان می شود، چراکه از احساس شما راجع به هر چیز یا هر کس دیگر قوی تر است. هرکجا که میروید یا هر کاری که می کنید این احساس منفی را در تمام لحظه ها به همراه دارید و این احساسات بر هر آنچه که لمس می کنید تأثیر می گذارد. آنها به مانند یک آهنربا عمل میکنند که باعث جذب نارضایتی، ناخشنودی و ناامیدی بیشتر در هر کاری می شود که به آن دست میزنید.

وقتی از آنچه که هستید شادمان باشید، شرایطی را به دست می آورید 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 می کند.

«هرکس برای آنچه که هست قدرشناس باشد، بیشتر و در حد فراوانی به او ارزانی می شود. 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 می بینید 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 می بینید، ادامه دهید و هر بار که چشمتان در آینه به خودتان می افتد، 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، می توانید در آینه ی شگفت‌انگیز بنگرید و سه چیزی را بگویید که درباره ی 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 می بینید، یعنی خودتان!

وقتی قدرشناس باشید، هنگام مرتکب اشتباه شدن، خود را سرزنش نمی کنید و وقتی به اندازه‌ی کافی کامل نباشید، از خود انتقاد نمی کنید. وقتی برای آنچه که هستید قدرشناس باشید، شاد خواهید بود و جذب کننده ی انسان های شاد، موقعیت‌های شاد، دارای شرایط فوق العاده 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 می بینید، تمام دنیای شما تغییر می کند؟

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 سپاسگزاری. 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 بخوابید، 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 فولکلورسلی

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. آسان ترین راه برای به یاد آوردن موهبت های 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 عمده ی صبح، ظهر، عصر تا وقت خواب را به یاد آورید. به خاطر آوردن موهبت های روز گذشته به تلاش چندانی نیاز ندارد؛ تنها لازم است که رخدادهای دیروز را به صورت سطحی مرور کنیم، در حین این کار، موهبت ها به صورت حباب به سطح خاطره های ذهن شما می آید. می توانید 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 می گردد. آیا به شما خبر خوبی رسید؟ آیا یکی از آرزوهاتان به صورت فوق العاده برآورده شد؟ آیا به طرز خاصی خوشحال شدید؟ آیا از یک دوست قدیمی که مدت ها بود چیزی از او نشنیده بودید خبری به شما رسید؟ آیا اتفاق بسیار خوشایندی برای شما رخ داد؟ آیا یک ایمیل یا تماس تلفنی عالی دریافت کردید؟ آیا در جایی مورد تفقد قرار گرفتید و یا کسی از شما تشکر ویژه ای کرد؟ آیا کسی در حل مشکلی یاریتان داد؟ آیا شما به کسی کمک کردید؟ آیا پروژه ای را به اتمام رساندید و کار هیجان انگیز جدیدی را آغاز کردید؟ آیا غذای مورد علاقه تان 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 گذراندید یا یک مکالمه عالی داشتید و یا برای چیزی که به راستی موردنظرتان است و می خواهیدش برنامه ریزی کردید؟

همه چیز را به یاد آورید و لیستی از موهبت های روز گذشته تهیه کنید. رخدادهای روز گذشته را بکاوید تا این که متقاعد شوید که به اندازه ی کافی موهبت های آن روز را بررسی کرده اید. 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 می یابید و چه قدر برای هر مورد شادمان و شکرگزار می شوید. همین گونه که هر مورد را به یاد می آورید و یادداشت برداری می کنید، خیلی ساده قدرشناس باشید و به خاطرش، آن کلمه ی معجزه آسا را بگویید: سپاسگزارم!

از امروز به بعد وقتی می خواهید این تمرین را انجام دهید، می توانید آن را ترکیب کنید. بنابراین بعضی از روزها موهبت ها را می نویسید و روزهای دیگر آنها را به یاد می آورید و آنها را بلند می گوید و یا در ذهنتان می گوید. می توانید یک لیست کوتاه از موهبت ها تهیه کنید یا می توانید با ذکر علت شکرگزاری تان نسبت به آن مورد لیست تان را طولانی تر کنید.

تعداد مشخصی موهبت برای پیدا کردن در روز گذشته وجود ندارد چراکه هر روز وقایع مختلف و متفاوتی رخ می دهد. اما من به شما اطمینان می دهم که تک تک روزها تان سرشار از موهبت است، و هنگامی که شما چشمان خود را باز کنید تا این حقیقت را ببینید، آنگاه دریچه ی قلبتان را بر روی انرژی مثبت زندگی گشوده اید و زندگی تان سرشار از موهبت و عالی می شود.

«هرکس که قدرشناس باشد به او بیشتر و در اندازه ی فراوانی داده می شود.

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- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبتتان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس میکنید که برای آنها سپاسگزاری. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- با برشمردن موهبت های روز گذشته تک تک آنها را به یاد آورید و همه را در جایی بنویسید. این سؤال را از خودتان پرسید: 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 بلند خواندن 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 طولانی تر 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.

قسمت پایانی

آینده شما

شما زندگی خود را می سازید و قدرشناسی وسیله ای 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. بلندا 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 خوش مشربی 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 هم اکنون 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!

پیشنادهای تمرین

برای آنکه انرژی مثبت را در زمینه های مهم زندگی تان مثل شادی، سلامتی، روابط و دیگر چیزهایی که دارید همواره در جریان نگاه دارید، می‌توانید تمرین‌های ویژه ای را در هر زمینه یک بار در هفته تکرار کنید. هرچند 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 برنامه ی زندگی روزانه تان 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 در برمی‌گیرد را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید. غیر از اینکه می‌توانید این انرژی را همچون غبار بر روی افرادی که خدمتی به شما ارائه می‌دهند، بیافشاند، 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 بیافشاند 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، بیافشاند، 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 روزهای ماه‌ها و سال‌ها بدون قدرشناس بودن زندگی کردم برایم متقاعدکننده نیست. قدرشناسی بخشی از زندگی ما شده، در تمام سلول‌های من وجود دارد و به‌الگویی 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 زندگی ام می پردازم و اگر احساس کنم که به اندازه ی کافی شادمان نیستم، تمرین قدرشناسی ام را افزایش می دهم. اگر مشکل کوچکی در یک بخش از زندگی ام اتفاق بیافتد، به سرعت تمرین های قدرشناسی ام را در آن زمینه فزونی می بخشم.

دیگر با دیدن ظواهر کور نمیشوم. به جای آن به دنبال خداوند هستم تا از او برای همه ی شرایط زندگی ام قدرشناس باشم و می دانم که همیشه اینجاست و بعد تمام ناخواسته ها و ناهنجاری ها مانند دود به هوا خواهد رفت؟

من به خاطر چیزهای کوچک شروع به شکرگزاری کردم، و هرچه بیشتر شکرگزار بودم، فراوانی بیشتری به زندگی ام روی آورد زیرا بر هرچه تمرکز کنید، گسترش می یابد و هنگام تمرکز بر خوبی های زندگی تان، مقدار بیشتری از آن را خلق خواهید کرد. هنگامی که آموختم صرف نظر از آنچه در زندگی ام روی می دهد، سپاسگزار باشم، فرصت ها، روابط و حتی پول به سمت من سرازیر خواهد شد.

یکی شخصیت رسانه ای

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

کائنات و شما با قدردانی می توانی به آن پایه ای برسی که فراوانی بی پایانی را در زندگی تجربه کنی. راه رسیدن به این درجه از قدردانی از مسیر ارتباط با کائنات و یا اگر ترجیح می دهی، روح یا پروردگار می گذرد.

می توانید به جهان به عنوان پدیده ای از معجزه های خودتان فکر کنید و وقتی به آن می اندیشید، سرتان را بالا بگیرید و به آسمان بنگرید. بی تردید 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 هر چه 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 هر کس نیز که با شما در ارتباط است تأثیر می‌گذارید. به این صورت به دوست عالم هستی و در صدر 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 ناراحتی هاست. قدرشناسی ترس، نگرانی، اندوه و یأس را از بین می برد و با خود شادی، شکیبایی، مهربانی دلسوزی و فهم و آرامش ذهن را به همراه می آورد. قدرشناسی راه حل مشکلات را به شما نزدیک می سازد و فرصت هایی مناسب برای دستیابی به آرزوهاتان در اختیارتان قرار می دهد.

قدرشناسی راز هر موفقیتی است و درها را بر روی ایده های جدید و کشفهای تازه می گشاید، همانطور که دانشمندان بزرگ همچون نیوتن و انیشتین اثبات کردند. فرض کنید که همه ی دانشمندان از آنها پیروی می کردند؛ آنگاه جهان به سوی قلمرو فهم و شعور و رشد و پیشرفت هدایت می شد. دیوار محدودیت های فعلی فرومی شکست و اکتشافات تغییردهنده ی زندگی، در عرصه های تکنولوژی، فیزیک، پزشکی، روانشناختی، ستاره شناسی و هر زمینه ی علمی دیگر به دست می آمد.

اگر قدرشناسی در مدارس به یک موضوع اجباری تبدیل شود، ما نسلی از بچه ها را خواهیم دید که تمدن مان را به سوی دستاوردهای شگرف، و اکتشافات و محو ناسازگاری ها، پایان جنگ ها و صلح پایدار رهنمون می شوند.

ملت هایی که در آینده دنیا را رهبری می کنند آنهایی هستند که رهبران و مردمشان شکرگزارترین اند. شکرگزاری افراد یک مملکت باعث بالیدن و ثروتمند شدن آن کشور می شود 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 گرسنه ای پیدا نخواهد شد، چراکه یک ملت شاکر هیچگاه چنین امری را برنخواهند تافت.

با فزونی گرفتن شمار افرادی که نیروی فوق العاده‌ی 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 بازنده‌رهایی 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. مسؤل 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 هرجا که 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!

پایان