

دانلود
کتاب



معجزه شکرگزاری

نویسنده : راندا برن



The
MAGICTM

Rhonda Byrne



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

به نام بخشنده ی بزرگ

+ مقدمه :

« آنهایی که به جادو باور ندارند، آن را نمی یابند. » - روثال دال

نویسنده

آیا به یاد می آوری زمانی را که کودکی بی پیرایه و بازیگوش بودی و با نگاهی سرشار از شگفتی و حیرت به زندگی نگاه می کردی؟ آن روزها زندگی جادویی بود و پر از هیجان. و کوچکترین چیزهای زندگی نیز تو را به وجد می آورد. آن روزها شبنمی را که روی ساقه علفی می دیدی درنگ می کردی و غرق تماشا می شدی. پروانه ای را که در هوا می دیدی به تماشایش می ایستادی..

یادت می آید وقتی برای نخستین بار یکی از دنداهای شیری ات افتاد ذوق زده آن را زیر بالش خود پنهان کردی زیرا معنایش این بود که آن شب فرشته می آید و آن را بر می دارد و جایش سکه می گذارد. گوزن شمالی می توانست پرواز کند. پری هایی در باغ بودند. سگ ها و گربه ها مثل آدم ها رفتار می کردند. اسباب بازی ها شخصیت داشتند. خوابها تعبیر می شدند. و تو می توانستی دست دراز کنی و ستاره ها را بچینی. قلب تو از شادمانی سرشار بود. خیال تو هیچ مرزی نمی شناخت. و تو باور داشتی که زندگی شگفت انگیز و جادویی است!

در کودکی سیاری از ما این احساس دلپذیر را داشتیم که همه چیز خوب است. هر روز بشارت شگفتی ها و ماجراهای تازه است. و اینکه هیچ چیز نمی تواند ما را از جادوی خیال انگیز زندگی دور کند. اما به مرور که به آدم بزرگها تبدیل شدیم، گرفتار مسئولیت های گوناگون شدیم. با مسائل پیچیده و دشواری های زندگی مواجه شدیم. ناگهان دنیای جادویی خیالمان رنگ باخت و جادوی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

خیال انگیز زندگی مان دود شد و به هوا رفت. به همین دلیل است که ما آدم بزرگها تا این حد به دنیای بچه ها علاقه داریم. دلمان می خواهد که به واسطه بودن در کنار بچه ها برای یک لحظه هم که شده باز احساسی را تجربه کنیم که زمانی خود دارای آن بودیم.

من می خواهم به تو بگویم که جادویی که روزی روزگاری باورش کرده بودی حقیقت دارد و چشم انداز آدم بزرگها چندان هم به واقعیت نزدیک نیست. جادوی زندگی واقعی است – به همان اندازه واقعیت دارد که خود تو واقعیت داری. در واقع زندگی حتی حیرت انگیز تر از آنی است که تو در کودکی تجربه کرده بودی. اری، هیجانی است زندگی، و نیز ماجرابی است شگفت و شورانگیز. اگر بدانی چگونه می توانی جادوی زندگی را به کار بگیری، آنگاه زندگی رویایی ات را می آفرینیو رویاهایت را تحقق می بخشی. بدین سان درمی یابی باور به جادوی زندگی مانع از آن می شود که در زندگی کم بیاوری و تسلیم شوی.

چیزهایی را مشاهده خواهی کرد که همیشه دوست داشتی جلوی چشمانت پدیدار شوند. آیا آماده آن هستی تا جادوی زندگی را دوباره تجربه کنی؟ آیا آماده ی ان هستی که سرشار شوی از شگفتی و حیرت کودکانه؟ پس خود را برای جادویی بزرگ آماده کن. ماجرای ما از دو هزار سال پیش آغاز می شود؛ آن زمان که دانش تحول آفرین زندگی در متنی مقدس پنهان بود.....

رازی بزرگ آشکار می شود

متن زیر را از انجیل برگرفته ایم. سالهاست که این متن را بد فهمیده اند. و مضمون حقیقی آن را در نیافته اند.

« هر آنکس که دارد به او بیشتر داده می شود و او در نعمت غرق خواهد شد و هر آنکس که ندارد حتی آنچه دارد نیز از او ستانده خواهد شد»



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

ممکن است متن بالا را بخوانی و فکر کنی که این حرف اصلاً منصفانه نیست که دارا دارا تر شود و فقیر فقیرتر. اما در این حرف معمایی نهفته است که باید کشف شود. پاسخ این معما که قرن هاست بسیاری را سردرگم کرده است، در یک کلمه پنهان است: شکر.

« هر آنکس که شکر دارد به او بیشتر داده می شود و او در نعمت غرق خواهد شد و هر آنکس که شکر ندارد حتی آنچه دارد نیز از او ستانده خواهد شد.»

از ایراد این سخن دو هزار سال گذشته است اما این سخن هنوز هم درست است و گره گشا و گرفتاری زدا. اگر شکر داشته های خود را به جا نیاورید نعمتتان افزون نخواهد شد و آنچه دارید نیز از کف خواهید داد. جادوی که به واسطه شکر و سپاس رخ خواهد داد در این کلمات نهفته است. شکر مترادف حق شناسی است. شکر در لغت به معنای کشف و اظهار سپاس است. در عرف عالمان شکر اظهار نعمت منعم است به وسیله دل و زبان.

قانون جهان

شکر از خلال قانونی عام عمل می کند، قانونی که بر کل زندگی تو حکمفرماست. بر اساس قانون جذب، که بر تمامی انرژی های جهان، از شکل گیری یک اتم تا جنبش تمامی سیارات حکمفرماست، هر چیزی مشابه خود را جذب می کند. به واسطه قانون جذب است که سلولهای تمامی موجودات زنده و نیز عناصر تمامی اشیا در کنار هم قرار می گیرند. در زندگی تو همین قانون است که بر فکرها و احساسات تو حکمفرماست. زیرا فکرها و احساسات تو نیز انرژی هستند. بنابراین هر فکری که بکنی و یا هر احساسی داشته باشی، آن فکر و یا آن احساس در زندگی پدیدار می شود و واقعیت می یابد.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

اگر فکر کنی که « من از شغلم خوشم نمی آید»، «من به اندازه کافی پول ندارم»، «من نمی توانم همسر مناسب خود را پیدا کنم»، «من نمی توانم صورت حسابهایم را پرداخت کنم»، «من فکر می کنم دارم بیمار می شوم»، «او قدر مرا نمی داند»، «من نمی توانم با والدینم کنار بیایم»، «فرزندم مایه درد سرم شده است»، «زندگیم داغان است»، «ازدواجم موفقیت آمیز نبوده است و آنگاه تجربه های مشابه بیشتری را به جانب خود جذب می کنی.

اما اگر درباره چیزهایی فکر کنی که احساس سپاس و شکر را در تو برانگیخته اند مانند «من شغلم را دوست دارم»، «اعضای خانواده ام حامی من هستند»، «من بهترین تعطیلات را گذراندم»، «امروز احساس خوبی دارم»، «بیشترین تخفیف را گرفتم»، «من آخر هفته ی محشری را با پسرم گذراندم» و و صمیمانه شکرگذار باشی، قانون جذب می گوید تو باید چیزهای مشابه بیشتری را به جانب زندگی خود بکشی. قانون جذب چنان عمل می کند که براده ی آهن و آهن ربا. شکر تو آهن رباست.

اکتشافات علمی نیوتن قوانین بنیادی حرکت در جهان را شامل می شود از جمله «هر عملی عکس العملی هم ارز خود دارد. هنگامی که ایده شکر را در متن قانون نیوتن قرار می دهی آن را چنین می خوانی: هر شکر عملی است و هر عمل عکس العملی دارد. عکس العمل شکر دریافت نعمت است. بنابراین، آنچه دریافت می کنی همواره هم ارز میزان و کیفیت شکری است که ادا کرده ای. هرچه شکر تو صمیمانه تر و ژرف تر باشد نعمت دریافتی ات نیز بیشتر و پر بهاتر خواهد بود.

رشته طلایی شکر

با رجوع به هزاران سال پیش با مراجعه به گزارشات نخستین حیات بشری متوجه می شویم که بشر از همان آغاز با قدرت شکر و احساس سپاس و امتنان آشنا بوده است. و از آن بهره می برده است.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

این قدرت از همان زمانها قرن به قرن و نسل به نسل منتقل شده است و از تمدنی به تمدن دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر کوچیده است. ادیان بزرگ جهان همگی بر اهمیت محوری سپاس و شکرگذاری تاکید داشته اند.

پیامبر اسلام فرموده است: سپاس و امتنان بر نعمت مانع از زوال نعمت می شود.
بودا گفته است: به واسطه ی احساس سپاس و امتنان به خواسته هایت می رسی.
لائوتزه گفته است: اگر از آنچه هست راضی باشی، همه جهان از آن تو خواهد بود.
کریشنا گفته است: رضا به داده بده و هرگز گره بر جبین میفکن.
داود نبی گفته است: خود را وامدار جهان بدان و از همه چیز و همه کس تشکر کن.
و عیسای مسیح پیش از هر معجزه ای خدا را شکر می کرد.

در تمامی فرهنگ ها و آیین های جهان، احساس سپاسگذاری نقشی محوری ایجاد می کند.
« صبحگاهان هنگامی که از خواب برمیخیزی، به خاطر نور صبحگاهی شکرگذار باش، به خاطر صبحی دیگر و فرصتی دیگر برای زندگی کردن، به خاطر غذایی که می خوری و آبی که می نوشی، و نیز به خاطر شور و مستی زیستن، شکرگذار باش. اگر احساس می کنی که هیچ دلیلی برای شکر و سپاس نداری، اشکال از توست» - تکامسه / یکی از رهبران سرخپوستان بومی آمریکا

تاریخ شاهد چهره های مشهور بسیاری بوده است که همواره شکرگزار بوده اند و با احساسی سرشار از سپاس زیسته اند. دستاوردهای بزرگ آنان به آنها جایگاهی ویژه در حیات بشری بخشیده است: گاندی، مادر ترزا، مارتین لوتر کینگ، دالایی لاما، لئوناردو داوینچی، افلاطون، شکسپیر، ویلیام بلیک، امرسون، دیکنز، پروست، دکارت، لینکلن، یونگ، نیوتن، انیشتن و

کشفیات علمی آلبرت اینشتین موجب شد تا ما جهان را به گونه ای دیگر ببینیم. هنگامی که از او درباره ی دستاوردهای عظیمش پرسش کردند، او فقط از دیگران تشکر کرد. آری یکی از برجسته



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

ترین نوابغ عالم هر روز صدها بار از دیگران تشکر می کرد و از کارهای خوب آنان تعریف می کرد! هنگامی که از نیوتن پرسیدند که چگونه به چنان اکتشافات علمی نائل شده است، او پاسخ داد: «من مدیون کوشش های عالمان بزرگ پیشین هستم.» نیوتن نه تنها به عالم علم و بشریت خدمت کرد بلکه خود همواره سپاسگذار مردان و زنان دانشمند پیش از خود بود. دانشمندان، فیلسوفان، مخترعان، مکتشفان، عارفان و پیامبرانی که بذر شکر و سپاس افشاندند، خرمین نعمت های بیشمار الهی را درو کردند. آنها به قدرت عظیم شکر و سپاس ایمان داشتند. با وجود این هنوز هستند بسیاری که به چنین شناختی دست نیافته اند، زیرا برای آنکه جادوی سپاسگذاری را در زندگی خود تجربه کنی، ابتدا باید آنها را به کار ببندی.

کشف من

زندگی من نمونه بارز نتیجه غفلت از شکرگزاری ست و نیز نمونه بارز معجزه شکر و سپاس و امتنان. شش سال پیش اگر از من می پرسیدند که آیا من آدمی شاکر هستم، پاسخ من این بود که «بله، بدیهی است که من آدم شاکری هستم. هنگامی که هدیه ای دریافت می کنم، تشکر می کنم. هنگامی که کسی کاری برایم انجام می دهد، تشکر می کنم.»

حقیقت این بود که من اصلاً آدم شاکری نبودم. من نمی دانستم شاکر بودن به چه معناست و صرف گفتن سپاسگذارم مرا به صفت شاکر بودن متصف نمی کند. زندگی تهی از سپاس و امتنان من بسیار سخت می گذشت. من بدهکار بودم و هرماه بر بدهی هایم افزوده می شد. من به شدت کار می کردم، اما دخلم کفاف خرجم را نمی داد. وضعم بهتر نمی شد. چون به شدت می کوشیدم تا سرماه بتوانم بخشی از بدهی هایم را تسویه کنم، تحت فشار شدید عصبی بودم. روبطم متزلزل و مختل شده بود. زیرا همیشه گرفتار بودم و حال و فرصت معاشرت با آدمها را نداشتم. در حالی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

که به ظاهر سالم بودم، اما در پایان هرروز و انتهای سگ دو زدن ها، خسته و کوفته به خانه برمی گشتم و بدن ضعیفم را در معرض بیماری های فصلی قرار می دادم. همواره یا سرماخورده بودم و یا گرما زده می شدم! همواره فشارم بالا می رفت و یا پایین می آمد. گاهی با دوستانم سفر می کردم و خیلی خوش می گذشت، اما هنگامی که از سفر برمی گشتم فکر جایگزین کردن مخارج سفر آزارم می داد.

من زنده بودم، اما زندگی نمی کردم. جان می کردم و هر روزم را به شب می رساندم، و وقتی مسئله ای را حل می کردم چند مسئله دشوارتر دیگر مطرح می شد. اما ناگهان حادثه ای رویداد. حادثه ای که همه چیز زندگی ام را تغییر داد و از آن روز به بعد، زندگی ام در مسیر تازه ای افتاد. من رازی را کشف کرده بودم و در نتیجه آن اکتشاف شکر و سپاس را به شیوه زندگی ام تبدیل کردم. در اثر شکر بود که پای معجزه ها را به زندگی ام باز کردم. زندگی ام واقعا جادویی شد. برای نخستین بار در زندگی ام از بند دیون خویش آزاد شدم و اندکی پس از آن آن قدر پول داشتم که با آن به هرکاری اقدام کنم که دلم می خواست. دشواری های روابطم، شغلم و سلامت برطرف شدند و به جای آن که هر روز با موانعی تازه روبرو شوم زندگی ام سرشار شد از نعمت هایی روز افزون.

سلامتی و توانم به طرزی شگفت افزایش یافت، و من شاداب تر و با نشاط تر از بیست سالگیم شده بودم. روابطم معنادارتر شده بودند، و با اعضای خانواده و دوستانم اوقات خوب و خوشی داشتم. پیش از آن چنان اوقات خوب و خوشی را هرگز تجربه نکرده بودم.

مهم تر آنکه بیش از پیش شاد بودم و از شادی در پوست خودم نمی گنجیدم. در اثر شکر و سپاس خدا شوری در دلم نهاده بود که جانم را در بوته ی سودای عشق نهاده بودم. از در و دیوار زندگی ام عشق و خنده و موهبت می ریخت. این شکر و سپاس بود که مرا دگرگون کرده بود و در نتیجه زندگیم به طرزی جادویی دگرگون شده بود.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

+ معجزه را به ساحت زندگی ات بکشان

صرف نظر از اینکه کیستی، کجایی و چه حال و روزی داری، شکر و سپاس می تواند کل زندگیت را دگرگون کند. من از هزاران نفر نامه هایی دریافت کردم که در بدترین شرایط زندگی شان به جادوی شکر پناه برده اند و به طرزی معجزه آسا زندگی شان را به کلی دگرگون کرده اند. من شاهد معجزه های بسیار شفای بیماران بوده ام، جایی که دیگر امیدی به بهبودی نبوده است. من دیده ام که چگونه به برکت شکر و سپاس پیوندهای زناشویی از آسیب جدایی در امان مانده اند. من جدایی هایی را شاهد بودم که معجزه شکر آنها را دوباره به هم پیوسته است. من دیده ام فقر را که چگونه به ثروت بدل می شود. و نیز اندوه و افسردگی هایی را مشاهده کرده ام که به طرزی معجزه آسا به شادمانی و نشاط تبدیل شده اند.

شکر و سپاس می تواند روابط تو را در هر مرحله ای که باشد به روابطی شاد و پرمعنا تبدیل کند. شکر و سپاس می تواند به طرزی معجزه آسا ثروتی را نصیب کند که با آن بتوانی بخری هرآنچه را تاکنون دلت می خواست. شکر و سپاس بر سلامت روح و جسم تو می افزاید و کامیابی ای می بخشد که قابل وصف نیست. شکر و سپاس کارهایت را تسهیل می کند. بر موفقیت هایت می افزاید و آرزوهایت را تحقق می بخشد. در واقع هرآنچه می خواهی باشی، انجام بدهی، یا داشته باشی از مسیر شکر و سپاس می گذرد.

هنگامی که شکر و سپاس را به شیوه جدید زندگی خود تبدیل می کنی، در می یابی که چرا در زندگی ات اشتباهاتی رخ می دهد و یا چرا باید جای بعضی چیزها در زندگیت خالی باشد. هنگامی که شکر و سپاس را به شیوه زندگی خود تبدیل می کنی، هر روز صبح از خواب بیدار می شوی و از اینکه هنوز زنده هستی به وجد می آیی. دلت سرشار از عشق به زندگی می شود. ستایش گر زندگی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

و عشق و خنده می شوی. و برای کمک و خدمت به دیگران همواره آماده ای. دشوارترین کارها را به گونه ای انجام می دهی که گویی نیروی غیبی به تو یاری می رساند. احساس می کنی به سبکی یک پر شده ای و شادمان تر از همیشه. هنگامی که چالش های زندگی پدیدار می شوند، تو می دانی چگونه با آن رویاروشی و از آنها درس بگیری. هر روز روزی جادویی خواهد شد.

آیا زندگی تو جادوست؟

هم اکنون می توانی حدس بزنی که در زندگی به چه میزان از برکت شکر و سپاس برخوردار هستی. فقط کافی است به زوایای گوناگون زندگیت نگاهی مختصر بیندازی. به پول، سلامتی، شادمانی، شغل، خانه، و روابط خویش. زوایای گوناگون زندگی تو جاهایی هستند که در آنها شکر و سپاس و امتنان را تجربه می کنی و نتایج جادویی آنها نیز می بینی. هر گوشه ای از زندگی تو که از نعمت و موهبت بی بهره و تهی است، بی تردید جای است که از شکر و سپاس خالی بوده است. موضوع بسیار ساده است. هنگامی که شاکر نیستی، نمی توانی بیشتر دریافت کنی. تو خود مانع جادوی زندگی شده ای. هنگامی که شاکر نیستی جریان رو به بهبودی را سد می کنی و مانع بهبودی حال خود، بهبود روابط خود، بهبود کار و تجارت خود می شوی. برای گرفتن از خدا باید بدهی. اگر نگه داری و بخل بورزی یا بترسی، جریان موهبت های الهی را سد می کنی. شکر اظهار سپاس و امتنان است به زبان حال و عمل. ناسپاسی و کفران نعمت رشته ی ارتباط تو را با جادوی زندگی و دریافت موهبت های الهی را قطع می کند. شکر و سپاس که باشد تو به دست می آوری هرآنچه را که می خواهی.

هنگامی که ناسپاسی پیشه می کنیم، در واقع همه چیز زندگی مان را حق خویش قلمداد می کنیم، نه موهبت الهی. یعنی از یاد می بریم که این خداست که اینها را به ما بخشیده است.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

هنگامی که همه چیز را حق مسلم خود فرض می کنیم، در واقع از قِبل خود می خوریم. آنچه ما داریم محدود است و زود تمام می شود. خداست که واجد گنج های بی نهایت است.

قانون جذب می گوید که هر چیز مشابه خود را جذب می کند. بنابراین اگر چیزی را داشته ی خود تلقی کنیم و آن را نعمت ندانیم و شکر منعم را به جای نیاوریم بی تردید آن را از دست خواهیم داد. بدیهی است که در موقعیت هایی هم شاکر بوده ای، اما برای آنکه جادوی زندگی را مشاهده کنی و در زندگیت تحول اساسی ایجاد کنی، باید شکرگزاری را به شیوه همیشگی زندگی خود تبدیل کنی.

فرمول معجزه : « علم گنج است. کلید این گنج عمل است » ابن خلدون / عالم برجسته مسلمان

اسطوره ها و افسانه های قدیمی می گویند برای جادو کردن، ابتدا باید ورد آن را دانست. برای بهره مندی از جادوی سپاس و امتنان ابتدا باید بلد باشی بگویی : سپاسگذارم. نمی توانم بگویم بر زبان راندن سپاسگذارم تا چه اندازه اهمیت دارد. برای زیستن بر اساس احساس سپاس و شکر ، برای تجربه جادوی زندگی ، باید سپاسگذارم ورد دائمی زبان تو باشد. سپاسگذارم پلی است بر فراز جایی که هم اکنون هستی و جایی که آرزو داری باشی.

ورد معجزه :

- ۱ - سپاسگذارم را آگاهانه بر زبان جاری کن.
- ۲ - هرچه بیشتر و آگاهانه تر سپاسگذارم را بر زبان جاری کنی، نعمت افزون تر می شود.
- ۳ - احساس سپاس و شکر تو هرچه ژرف تر و آگاهانه تر باشد، وفورو فراوانی بیشتری را در زندگیت تجربه می کنی.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

سپاس و شکر یک احساس است . بنابراین مقصد نهایی تمرین سپاس آن است که آگاهانه تر احساس کنی، زیرا نیروی احساس توست که جادوی زندگی تو را به کار می اندازد. قانون نیوتن «یکی در برابر یکی است.»- آنچه می دهی همان را دریافت می کنی. منظور آن است که اگر احساس سپاس خود را تقویت کنی، نتایج آن در زندگی گسترش می یابد تا خود را با میزان و ژرفای احساس سپاس و امتنان تو تطبیق دهد! احساس سپاس و شکر تو هرچه حقیقی تر باشد، هرچه صادقانه تر شاکر باشی، زندگی سریع تر متحو می شود.

هنگامی که کشف می کنی که تمرین شکرگزاری چه ساده است و چه راحت می توان سپاس و شکر را به شیوه زندگی خود تبدیل کنی، آنگاه نتایج جادوی سپاس و امتنان را در زندگی خود مشاهده می کنی، دیگر حاضر نیستی به شیوه ی زندگی گذشته ی خود رجوع کنی. اگر شکرگزاری را اندکی تمرین کنی، زندگی اندکی تغییر خواهد کرد. اگر شکرگزاری را بسیار و هر روز تمرین کنی، زندگی تحولی بنیادی می یابد، به گونه ای که حتی خودت نیز تصورش را نمی کردی.

کتابی جادویی

هنگامی که سپاس خود را ابراز می کنیم، باید هرگز فراموش نکنیم که برترین سپاس، آن نیست که بر زبان آید، بلکه آنی است که زیسته شود.

جان اف کندی - سی و پنجمین رئیس جمهور آمریکا

در این کتاب ۲۸ تمرین هست که به دقت طراحی شده اند تا تو شیوه استفاده از قدرت جادویی سپاس را یاد بگیری و به آرزوهای جامه عمل بپوشانی. در ضمن یاد می گیری از قدرت جادویی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

شکر برای حل مسائل خویش بهره ببری و تحولی در موقعیت و وضعیت زندگی خویش به وجود آوری.

دانشی که در این کتاب نهفته است مجذوب کننده است، اما بدان که بدون به کارگیری آن در عمل، چنین دانشی هرگز سودمند نخواهد بود و فرصت فراهم آمده برای متحول ساختن زندگیت از دست خواهد رفت. برای آنکه چنین اتفاقی برایت نیوفتد، لازم است تمرینهای مربوط به ۲۸ روز را به دقت انجام دهی تا تک تک سلولهای تو و نیز ضمیر ناهشیارت از سپاس و امتنان لبریز شوند. تنها در آن صورت است که زندگیت تحولی پایدار خواهد شد.

تمرینها به گونه ای طراحی شده اند که ظرف ۲۸ روز به پایان برسند. بدین سان برای تو فرصتی فراهم می آید تا سپاس و شکر را به عادت خوب زندگیت تبدیل کنی و در زندگی خود طرحی نو دراندازی. تمرین سپاس و شکر در واقع ذکر است که در نهایت ملکه زندگیت می شود. هنگامی که چنین شد تو شاهد معجزه زندگیت خواهی بود.

در هر تمرین جادویی، گنجینه ی دانشی پنهان وجود دارد که بر بصیرت تو خواهد افزود. در هر تمرین بیشتر خواهی فهمید و ساز و کارهای زندگی را بیشتر خواهی شناخت و خواهی دانست که چه راحت می توان به زندگی دلخواه خود رسید.

دوازده تمرین نخست، قدرت جادویی سپاس را در مورد آنچه اکنون داری و آنچه در گذشته به دست آورده ای به کار می برد. زیرا اگر شکر آنچه را تاکنون به دست آورده ای به جا نیاوری، جادوی زندگیت بی اثر خواهد بود و نعمت افزون نخواهد شد. دوازده تمرین نخست جادوی سپاس و شکر را بی درنگ به کار خواهد انداخت.

ده تمرین بعدی، قدرت شکر را به کار می گیرد تا تو به آرزوها و رویاهایت برسی. در خلال این ده تمرین تو قادر خواهی بود تا آرزوهایت را تحقق بخشی و مشاهده خواهی کرد که شرایط زندگیت به طرز معجزه آسا دگرگون خواهد شد!



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

شش تمرین نهایی تو را به ساحتی کاملاً تازه می برد، ساحتی که در آن تک تک سلولهای وجودت از شکر و سپاس و امتنان لبریز خواهد شد. یاد می گیری که چگونه قدرت سپاس و شکر را در راه خدمت به خلق خدا به کار بگیری، مسئله ها را حل کنی، وضعی های منفی را به وضعیت های مثبت تغییر بدهی و اوضاع را بهبود ببخشی.

صرف نظر از اینکه در کدامین روز هفته هستی، تمرین ها به گونه ای طراحی شده است که می توانی آن ها را انجام بدهی. بنابراین نگران نباش که روز شنبه است یا جمعه، تعطیل است یا روز کاری. سپاس را می توانی با خود حمل کنی. بنابراین به هر کجا که بروی قدرت جادویی سپاس و امتنان نیز با تو همراه خواهد بود!

اگر یکی از روزها تمرین را از قلم انداختی، سه روز به عقب بازگرد و از همان جا تمرینات خود را از سر بگیر.

بعضی از تمرین ها برای صبح ها طراحی شده اند، باقی برای تمام اوقات روز. بنابراین، تمرین هر روز را صبح همان روز مطالعه کن. بعضی از تمرین ها را شب پیش مرور کن، زیرا به محض آنکه چشم باز کنی باید آنرا انجام دهی. به تو خواهم گفت کی این کار را بکنی. ممکن است لازم باشد تمرین روز بعد را هر شب پیش از خواب مرور کنی تا آمادگی لازم را کسب کرده باشی. اگر چنین کاری را انجام دادی، اطمینان حاصل کن که صبح روز بعد نیز دوباره آنرا مرور می کنی.

اگر نمی خواهی ۲۸ تمرین جادویی سپاس و شکر را به طور متوالی انجام بدهی، به شیوه های دیگر نیز می توانی آنها را انجام بدهی. می توانی تمرینی را انتخاب کنی که به موضوعی مربوط به زندگی اشاره دارد، موضوعی که برایت بسیار مهم است و دوستداری در آن زمینه تحولی ایجاد کنی. می توانی آن تمرین را سه روز در هفته و یا در تمامی روزهای یک هفته انجام دهی. در ضمن می توانی یک تمرین را در یک هفته یا دو تمرین را در یک هفته انجام بدهی با این تفاوت که ممکن است مدت زمان بیشتری طول بکشد تا تو شاهد تغییرات اساسی زندگی باشی.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

پس از گذشت ۲۸ روز

پس از پایان تمرینات جادویی ۲۸ روزه آمادگی آن را می یابی تا از قدرت جادویی سپاس و امتنان خود استفاده کنی و به خواسته ها و آرزوهای خود بررسی. خواسته ها گوناگونند: ثروت، سلامتی، شغلی مناسب، موفقیت کاری، بهبود روابط، و غیره. پس از آنکه این تمرینها را به پایان رساندی، دیگر می توانی به دلخواه کتاب را باز کنی و هر تمرینی که آمد، آن را تمرین ویژه آن روز خود تلقی کنی و انجامش بدهی.

پس از پایان تمرینات جادویی ۲۸ روزه، تمرین های دیگر نیز توصیه می شود که با انجام آنها می توانی بر توانایی هایت در حوزه هایی خاص از زندگی خود بیفزایی.

آیا ما شکر بیش از حد هم داریم؟ هرگز! آنقدر شکر کن و خود را از احساس سپاس سرشار کن تا آنکه شکر و سپاس به اعماق وجودت نفوذ کند و طبیعت ثانوی تو شود. پس از ۲۸ روز ذهن و زبان تو عوض می شوند و تو موفق می شوی شکر و سپاس را همچون بذری در خاک ضمیر ناخودآگاه خود بکاری. بدین سان و در هرکاری و در هر موقعیتی، نخستین چیزی که به ذهن و زبان تو می رسد شکر و سپاس است. قدرت جادویی تو اکنون الهام بخش تو خواهد شد، زیرا همین قدرت است که هر روز تو را از شکوه و زیبایی سرشار می کند.

آرزوهای تو چیستند ؟

بسیاری از تمرین های این کتاب چنان تنظیم شده اند تا به تو کمک کنند به آرزوهایت بررسی. بنابراین باید به طور شفاف بدانی که واقعا چه می خواهی. قلم و کاغذی بردار و فهرستی تهیه کن



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

از تمامی چیزهایی که واقعا دوست داری آن ها را داشته باشی. در زندگی، واقعا به دنبال چه چیزی می گردی؟ جزئیات آنچه را در زندگی می خواهی باشی، انجام بدهی، یا داشته باشی مرور کن- در روابط خود، در شغل و حرفه خود، به آنچه به ثروت مربوط می شود، در زمینه سلامت خود، و در هر زمینه ای که برایت مهم است. به یاد داشته باش که آنچه مهم است ثبت جزئیات تفصیلی چیزهایی ست که می خواهی، نه طرح پرسش هایی مربوط به راه رسیدن به آنها. چگونگی رسیدن به خواسته هایت را به قدرت جادویی شکر و سپاس واگذار کن و از یاد نبر که «با کریمان کارها دشوار نیست»!

اگر شغل بهتری می خواهی، یا شغل رویایی خود را، پس به تمامی جنبه های گوناگون آن شغل فکر کن. به چیزهایی فکر کن که برایت مهم اند. مانند نوع کاری که می خواهی انجام بدهی. احساسی که دوست داری حین انجام کار داشته باشی. شرکتی که دوست داری در آن کار و زندگی کنی. و میزان درآمدی که دوست داری داشته باشی. تمام جزئیات مربوط به شغل دلخواه خود را ثبت کن و نسبت به آن کاملا توجیه باش.

اگر برای تحصیلات فرزندان پول لازم داری، جزئیات مربوط به تحصی آنها را فهرست کن، از جمله اینکه به کدام مدرسه خواهند رفت، میزان شهریه شان چقدر خواهد بود، هزینه کیف و کتاب و دفترشان چقدر می شود. غذا و لباس چقدر هزینه برمی دارد. و هزینه رفت و آمدشان چقدر است. بدین سان خواهی دانست که دقیقا به چه مقدار پول نیاز داری. اگر قصد سفر داری، جزئیات مربوط به مقصد مورد نظرت را، مدت سفر، مکان های دیدنی مورد علاقه ات، کارهایی که می خواهی در آن جا انجام بدهی، محل اقامت خود را، و وسیله ای را که می خواهی با آن سفر کنی مشخص می کند. اگر به دنبال زوجی مناسب می گردی یا اگر خواهان داشتن اندامی سالم و متناسب هستی باید از اینها تصویری شفاف داشته باشی. اگر آرزوی داشتن خانه ای خاص خود را داری، فهرستی تهیه کن از تمامی جزئیات آن خانه.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

تا جایی که ممکن است جزئیات خواسته خود را مشخص کن و تمامی ابعاد آن را به طور شفاف در نظر بگیر. بنابراین همواره فهرستی داشته باش از آرزوهای کوچک و بزرگ خود، یعنی بدان که در این لحظه، امروز، در این هفته، در این ماه، در این سال، چه می خواهی. می توانی چیزهای بیشتری به این فهرست بیافزایی. نترس. عطای الهی هرگز کم نمی آورد. در ضمن هر چیزی را که از خدا گرفته ای، در فهرست خود در مقابل آن چیز علامتی بگذار. نشانه ی آن که این آرزویت برآورده شده است.

هنگامی که به طور واضح می دانی که چه می خواهی، به شیوه ی عمل قدرت جادویی زندگی خود جهمتی می بخشی. و آنگاه آماده هستی تا ماجرای پرهیجان زندگی خویش را آغاز کنی!



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

روز اول :

مواهبتان را بشمارید

وقتی شمارش مواهبی را شروع کردم که در زندگی نصیبام شده بود، کل زندگی‌ام تغییر کرد.
بیلی نلسون (۱۹۳۳) - موزیسین، خواننده

بی‌تردید شنیده‌اید که دیگران از عبارت «مواهبات را بشمار» استفاده می‌کنند. منظور یاد کردن نعمت‌های الهی است و در نظر آوردن چیزهایی که داری. وقتی به چیزهایی می‌اندیشید که برای‌شان سپاسگزارید، در حقیقت شما در حال شمارش نعمت‌هایی هستی که به تو عطا شده است. ولی چیزی که امکان دارد از آن آگاه نباشید آن است که شمردن موهبت‌ها تن یکی از موثرترین تمرین‌هایی‌ست که تاکنون انجام داده‌اید، و در حقیقت همین تمرین است که زندگی‌ت را به کل دگرگون می‌کند!

وقتی در مقابل چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید، و به کم و زیاد آن فکر نمی‌کنی، ناگهان مشاهده می‌کنی که داشته‌هایت فزونی می‌یابند. اگر برای پولی که دارید سپاسگزار باشید، هر چقدر که باشد، آن‌گاه خواهید دید که پول شما به صورت غیرقابل باوری افزایش خواهد یافت، اگر برای ارتباطاتان قدرشناس باشید، آن‌گاه خواهید دید که اگر روابط شما تاکنون خوب هم نبوده به گونه‌ی معجزه‌آسایی بهتر می‌شود. اگر برای کاری که دارید سپاسگزار باشید حتی اگر کار رویایی‌تان نیز نباشد متوجه خواهید شد که شرایط آن‌چنان پیش خواهد رفت که از کارتان لذت می‌برید و موقعیت‌های کاری بهتری به سراغ‌تان می‌آید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

وقتی موهبت‌های داشته‌ی خود را در نظر نمی‌گیریم و آن‌ها را نمی‌شماری، آن گاه به صورت ناخودآگاه به شمارش و در نظر گرفتن نقاط منفی کار می‌پردازیم. هنگامی که دربارهی نداشته‌ها مان صحبت می‌کنیم، ما نکات منفی را می‌شماریم. هنگامی که به دنبال تقصیر و اشتباه در دیگران می‌گردیم، منفی‌ها را شمارش می‌کنیم یا وقتی که دربارهی ترافیک یا معطل شدن و ایستادن در صف، یا تأخیرها، مشکلات دولت‌ها یا نداشتن پول کافی و یا حتی وضع هوا غر می‌زنیم، وقتی جنبه‌های منفی را می‌شماریم ناخواسته مقدارشان افزایش می‌یابد ولی در عین حال موهبت‌های در راه نیز از بین می‌رود. من هر دو روش را امتحان کرده‌ام، موهبت‌هایم را شمرده‌ام و گاهی نیز بدهی‌ها را. من می‌توانم شما را مطمئن کنم که بر شمردن موهبت‌ها تنها راهی است که می‌توانید در زندگی از فراوانی برخوردار شوید.

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

نخستین کاری که هر صبح به محض بیدار شدن باید انجام دهید آن است که موهبت‌های خود را بشمارید. شما برای این کار می‌توانید از کامپیوتر یا کتاب مخصوص یا یک دفترچه استفاده کنید تا تمام قدرشناسی‌تان را در یک جا قرار دهید. قرار است امروز شما ده موهبتی را لیست کنید که در زندگی داشته‌اید و برای آن قدرشناس هستید. دفترچه‌ای تهیه کن و تمامی چیزهایی را در آن یادداشت کن که به واسطه‌س داشتنشان خدا را شاکر هستی. هنگامی که انیشتین سپاسگزاری می‌کرد، می‌اندیشید که چرا باید قدردان باشد. هنگامی که شما علت آنچه را بدانید که برایش قدردان هستید، آنگاه مرتبه‌ی قدرشناسی را بهتر احساس خواهید کرد. به خاطر داشته باشید که



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

عملکرد قدرشناسی به توجه و میزان احساس شما بستگی دارد بنابراین برای هر مورد روی لیست تهیه شده علت قدردانی‌تان را نسبت به آن بنویسید.

در اینجا چند روش نمونه برای لیست‌تان ارائه شده است:

- من بسیار خوشبختم که را دارم زیرا
- من بسیار راضی و خوشحالم از داشتن چرا که
- من حقیقتاً سرشار از سپاس و شکر هستم برای داشتن زیرا
- من از صمیم قلب برای سپاسگزارم زیرا

پس از آنکه تهیه و تنظیم لیست خود را به پایان بردید، به ابتدا برگردید و هر مورد را بخوانید، یا آرام یا با صدای بلند. هنگامی که به پایان هر موهبت رسیدید، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید. سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم. و حس قدرشناسی را برای آن موهبتی که نصیب‌تان شده به شدت احساس کنید.

برای آنکه حس سپاسگزاری بیشتری داشته باشید می‌توانید نسبت به خداوند، جهان، خوبی‌ها، روح، زندگی، نیکی و یا هر مفهومی که به آن اعتقاد دارید احساس سپاسگزاری کنید. هنگامی که حس سپاسگزاری خود را بی‌واسطه نسبت به کسی یا چیزی بیان می‌دارید و به آن جهت می‌دهید، آن را بیشتر احساس می‌کنید و قدرشناسی‌تان نیروی بیشتری خواهدداشت و موهبت بیشتری برای‌تان خلق خواهد کرد! در حقیقت به همین سبب بوده که بومی‌ها و فرهنگ‌های قدیمی نشانه‌هایی مانند خورشید را برمی‌گزیده‌اند تا قدرشناسی خود را نسبت به آن نشان دهند. آن‌ها نشانه‌ها و نمادهای فیزیکی را انتخاب می‌کرده‌اند تا آن را به عنوان منشأ جهانی نیک فرض کنند و با تمرکز بر آن نشانه، قدرشناسی بیشتری را احساس می‌کرده‌اند.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

موضوعات قدرشناسی:

- سلامت و جسم
- کار و موفقیت
- پول و ثروت
- روابط با دیگران
- شور و هیجان
- شادی و حس خوشبختی
- 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 و این نیرو عویق‌تر باشد، روند دگرگونی زندگی‌تان شتاب و شدت بیشتری می‌گیرد. بعضی روزها شما احساس شادی بیشتری دارید و بعضی روزها دیرتر به این



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

احساس دست می‌یابید. ولی همین که هر روز موهبت‌های خود را می‌شمارید متوجه تفاوت‌های بیشتری درخصوص احساس‌تان به زندگی خواهید شد و درمی‌یابید که شکرگزاری‌تان بیشتر خواهد شد.

یادآوری

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

تمرین شماره ۱ :

موهبت‌های خود را بشمارید :

- ۱- صبح که از خواب بیدار شدید 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 لیست‌تان را بخوانید، وقتی به پایان هر مورد رسیدید، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید (سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم) و قدرشناسی را برای آن موهبت تا آنجا که می‌توانید احساس کنید.
- ۴- سه گام نخست را در ۲۷ روز آینده نیز تکرار کنید.
- ۵- تمرین جادویی فردا را امروز مرور کن.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

روز دوم :

سنگ جادویی (یادآوری می شود این ابزار به عنوان نماد یادآوری سپاسگذاری است)

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

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

لی برئور، تمرین قدرشناسی را در فیلم و کتاب راز ارایه کرده است. او قصه پدری را گفت که فرزندش در حال مرگ بود. پدر سنگی پیدا کرد و با خود قرار گذاشت که هرگاه چشمش به این سنگ می‌افتد به جای آن که بنالد و از بیماری فرزندش شکوه کند، خدا را به خاطر موهبت حضور فرزندش شکر کند. او این کار را کرد و فرزندش به طرزی معجزه آسا شفا یافت. از آن زمان به بعد، خیلی‌ها همین کار را کرده‌اند و نتیجه هم گرفته‌اند: ثروت، شفا و احساس خوشبختی.

ابتدا سنگی پیدا کن. سنگی که کف دست جا بگیرد و بتوانی دست خود را به دور آن مشت کنی. سنگی که صیقلی و نرم باشد. لبه‌های تیز و خشن نداشته باشد. سنگین نباشد. و با لمس آن احساسی دلپذیر پیدا کنی. چنین سنگی را می‌توان در ساحل دریا یا در باغی یافت. یکی از موفقیت‌های خود را به یاد آورید و راهکارهای رسیدن به آن را در ذهن‌تان مرور کنید و از این که به آن دست یافته‌اید، شکر خداوند را به جای آورید و سپاسگزار باشید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

سپس هدف دیگری را در ذهن خود متمرکز کنید و به بررسی راهکارهای دستیابی به آن پردازید. هنگامی که سنگ جادویی ات را پیدا کردی، آن را در جایی قرار بده که شباهنگام به وقت خواب بتوانی آن را ببینی. می توانی آن را روی میز کنار گلدان کوچک خود قرار بدهی. امشب درست پیش از رفتن به بستر و خوابیدن، سنگ جادویی ات را بردار. آن را کف دست بگیر، لمس کن و دست خود را به دور آن مشت کن. در همین زمان، به تمامی چیزهای خوبی فکر کن که طی روز برایت اتفاق افتاده است. بهترین چیز امروز تو چه بوده است. چیزی که به خاطرش می توانی خدا را شکر کنی. آنگاه عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.

در ۲۶ شب آینده نیز این کار را تکرار کنید. پیش از به خواب رفتن، به اتفاق‌های خوشایندی که در طول روز برای شما رخ داده بیندیشید و بهترین اتفاقی را که برای شما افتاده برگزینید. در حالی که سنگتان را در مشت دارید، تا آنجاکه می‌توانید قدرشناس باشید و بعد کلمه‌ی سپاسگذارم را بر زبان بیاورید. این تمرین ساده به نظر می‌رسد ولی در حین اجرای آن، درمی‌یابید که اتفاق‌های خوشایندی در زندگی شما رخ می‌دهد.

هنگامی که در جستجوی بهترین چیزی هستید که برای‌تان اتفاق افتاده، تمام رخداد‌های خوشایندی را که آن روز برای‌تان پیش آمده مرور کنید و در روند فرایند جستجو و انتخاب بهترین رویداد روزانه، قدرشناس آنها خواهید شد. به این صورت شما هر شب درحالی که احساس شاکر بودن دارید می‌خوابید و برمی‌خیزید. شمارش مواهب‌تان یکی از تمرین‌هایی است که این اطمینان خاطر را به شما می‌بخشد تا روزتان را با شکرگزاری آغاز کنید و با شکرگزاری به پایان برسانید. در حقیقت آنها به قدری توانمند هستند که زندگی شما را در چند ماه تغییر می‌دهند. اما این کتاب بر آن است که زندگی‌تان را در اثر وفور شکرگزاری و تمرین‌های آن هرچه سریع‌تر دگرگون کنید. زیرا شکرگزاری



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

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 آهنربا به سمت خود جذب خواهید کرد!

یادآوری

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

تمرین شماره ۲

سنگ جادویی :

- 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- سنگی جادویی پیدا کن. امشب پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و به بهترین اتفاقی بیندیشید که در طول این روز برای تان رُخ 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.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

روز سوم :

روابط جادویی

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

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

علم اکنون بصیرت عارفان و فرزنانگان گذشته را تایید می‌کند؛ مطالعات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که شکرگزاری را تمرین می‌کنند ارتباط‌های نزدیک‌تری دارند و بیشتر با خانواده و دوستان صمیمی هستند و دیگران نسبت به آنها اشتیاق بیشتری نشان می‌دهند. براساس آمار به دست آمده از پژوهش‌ها، به ازای هریک شکایت و نارضایتی از دیگران که در ذهن پدید آید یا زبانی ابراز شود، باید ده موهبت یا نکته‌ی مثبت وجود داشته باشد که رابطه با دیگران را بهبود بخشد. اگر در برابر هر نارضایتی یا شکایت کمتر از ده نقطه‌ی مثبت وجود داشته باشد، آن رابطه با شکست مواجه



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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، آن گاه 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 دگرگون نمی کند بلکه خودتان را نیز تغییر می دهد. مهم نیست که اکنون چه حال و هوایی داری، شکرگزاری به شما صبر و شکیبایی و درک و دلسوزی و مهربانی بیشتری می بخشد تا جایی که تمام خودخواهی های محو خواهد شد. در ضمن دیگر زود رنج نخواهی بود. ناراحتی ها 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، دیگر نمی خواهی او جز آنی باشد که هست؛ او را همین طور که هست دوست خواهی داشت. دیگر سرزنش نخواهی کرد، گله نخواهی کرد، محکوم نخواهی کرد، زیرا چنان غرق سپاس و شکرگذاری نسبت به رگه های باریک خوبی و زیبایی در دیگران هستی که متوجه بدی هایش نمی شوی. در واقع در دیگران دیگر حتی نمی بینی آنچه هایی که روزی تو را آزرده خاطر می کردند.

«ما تنها در لحظه هایی واقعا زنده هستیم که نسبت به موهبت های زندگی مان آگاهیم.»

تورنتون وایلدر (۱۸۹۷ - ۱۹۷۵) - نویسنده و نماینده نویسنده

واژه ها بسیار قدرتمند هستند، بنابراین هنگام ابراز شکایت درباره ی رفتار دیگران، در حقیقت به زندگی خودتان لطمه می زنید. براساس قانون جذب، هرآنچه که شما درخصوص دیگران می اندیشید یا می گوئید، به شما بازمی گردد. به همین دلیل است که آموزگاران بشریت توصیه کرده اند که همیشه شکرگزار باشیم. آنها می دانند که برای دریافت هر چه بیشتر در زندگی تان، باید به خاطر وجود دیگران به همانگونه ای که هستند شکرگزار باشید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

تمرین جادویی امروز، سپاسگزار بودن است برای وجود دیگران به همان صورتی که هستند. حتی اگر همه‌ی جوانب روابطتان خوب باشد، با اجرای این تمرین بهتر و بهتر می‌شود. با هر نشانه‌ای که شما برای شکرگزار بودن در دیگران می‌بینید، درمی‌یابید که قدرشناسی، نیروی خارق‌العاده و شگفت‌انگیز خود را به شما ارایه می‌دهد و روابطتان قوی‌تر و راضی‌کننده‌تر و غنی‌تر از هر زمان دیگری خواهد شد. سه تا از نزدیک‌ترین روابطتان را برگزینید تا به خاطرشان سپاسگزار باشید. ممکن است همسرتان، پسران یا پدران یا دوست‌تان، مادر بزرگ‌تان، عموتان را انتخاب کنید. می‌توانید سه رابطه‌ای را برگزینید که برای شما مهم‌تر است، توجه داشته باشید که لازم است عکسی از آن شخص داشته باشید. این عکس می‌تواند تکی از شخص موردنظر یا عکس شما در کنار او باشد.

وقتی سه رابطه‌تان را برگزیدید و عکس‌های مربوطه را گردآوردید، آنگاه آماده‌ی به حرکت درآوردن جادوی قدرشناسی هستید. به آن چیزی بیندیشید که شما در ارتباطتان با هر کدام از این افراد برایش سپاسگزاری. چه چیزهایی است که شما در ارتباط با این افراد دوست دارید؟ بهترین ویژگی‌های این افراد چیست؟ شما می‌توانید برای حوصله، توانایی گوش دادن، قضاوت خوب، هوش، خنده، چشمان و شوخ طبعی یا لبخند یا قلب مهربان آنها حس سپاسگزاری داشته باشید. می‌توانید برای آنچه که در کنار آن فرد از آن لذت می‌برید، سپاسگزار باشید. یا می‌توانید زمانی را به خاطر آورید که او از شما حمایت کرده و به شما اهمیت داده است. بعد از آن زمانی را به تفکر درباره‌ی آن چیزی پردازید که برای‌شان نسبت به دیگران حس قدرشناسی دارید، آنگاه عکس آنها را مقابل خود بگذارید و با استفاده از یک قلم و دفتر یا با استفاده از کامپیوترتان، پنج چیزی را انتخاب کنید که در ارتباط با این افراد بیشتر برای‌شان سپاسگزاری. در حالی که به عکس آن فرد می‌نگرید یک بار



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

دیگر لیست‌تان را بازخوانی کنید و پس از هر بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید. لیست‌تان را براساس نام آن افراد بنویسید و بعد بنویسید برای چه سپاسگزارید.

.....از تو سپاسگزارم، به خاطر

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

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

ازت سپاسگزارم، هایلی.

اگر مدام در سفر و حرکت هستی، عکس را توی کیف یا جیب‌تان بگذارید و سعی کنید که سه بار در روز به همان ترتیب گفته شده، به عکس‌ها نگاه کنی و از آنها تشکر کنید.

حال می‌دانید که چگونه با نیروی سپاسگزاری، روابط‌تان را به رابطه‌ای جادویی تبدیل کنید. هرچند این کار جزء تمرین‌های این کتاب نیست، ولی شما با تکرار هر روزه‌ی این تمرین‌ها، می‌توانید روابط خود را به روابطی گرم تبدیل کنید. شما می‌توانید این تمرین را برای یک رابطه چند بار تکرار کنید. هر چقدر که برای چیزهای خوبی که در رابطه‌تان کشف می‌کنید سپاسگزارتر باشید، روابط به گونه‌ای معجزه وار تغییر می‌کند.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۳

روابط جادویی

- ۱- گام‌های یک تا سه از تمرین شماره‌ی یک را تکرار کنید، موهبت‌هاشان را بشمارید، بنویسید که چرا شکرگزاری. هریک از موارد نوشته شده را در لیست بخوانید و در پایان هر موهبت، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجا که می‌توانید حس سپاسگزاری داشته باشید.
- ۲- سه تا از نزدیکترین ارتباط‌هاشان را برگزینید و عکس فرد مورد نظرتان را جمع آوری کنید.
- ۳- همانگونه که عکس را پیش‌رو گذاشته‌اید، پنج چیزی را که به خاطرشان از آن فرد سپاسگزاری در دفتر یا کامپیوتر خود بنویسید.
- ۴- هر جمله را با کلمه‌ی سپاسگزارم شروع کنید و هر بار نام فرد موردنظر و آنچه را که به خاطرش سپاسگزاری 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 کلمه‌ی سپاسگزارم و بیان نام آن شخص از او سپاسگزاری کنید. برای مثال بگویید، ازت سپاسگزارم هایلی.
- ۶- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

روز چهارم:

تندرستی جادویی

«سلامتی بزرگترین ثروت است.»

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

سلامتی گرانبهاترین موهبت در زندگی انسان‌هاست. با وجود این بیش از هر چیز قدر تندرستی ست که دانسته نمی‌شود. برای بسیاری از ما، سلامتی مان تنها زمانی مهم است که آن را از دست می‌دهیم. آنگاه به این واقعیت پی می‌بریم که بدون سلامتی، هیچ چیز نداریم. یک ضرب‌المثل ایتالیایی هست که حقیقت را درباره‌ی سلامتی ما می‌گوید: «کسی که از سلامتی‌اش لذت می‌برد، ثروتمند است. حتی اگر خودش آن را نداند.» در حالی که ما به ندرت به تندرستی خود می‌اندیشیم و درستی این جمله را در نمی‌یابیم مگر آنکه به بیماری هرچند کمی مثل سرماخوردگی، یا آنفولانزا دچار شویم و در بستر بیفتیم. هنگامی که بیمار می‌شویم هیچ چیز جز بازیابی سلامت برای مان مهم نیست.

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

«هرکس که برای سلامتی‌اش سپاسگزار باشد به او بیشتر داده خواهد شد و هرکس برای سلامتی‌اش سپاسگزار نباشد، سلامتی‌اش خویش را از دست می‌دهد.»



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

شاید افرادی را بشناسید که شیوهی سلامتی را در زندگی برگزیده‌اند ولی با این حال سلامتی خود را از دست داده‌اند. شکرگزار بودن در مقابل سلامتی‌یی که دریافت می‌کنید لازمه‌ی سالم زیستن است. وقتی برای سلامتی خود شکرگزاری می‌کنید، شما نه تنها در حفظ سلامتی کنونی‌تان می‌کوشید بلکه در همان حال نیروی قدرشناسی را به کار می‌اندازید تا جریان سلامت را به سوی شما هدایت کند. همچنین درخواست کنید که وضع سلامتی‌تان نیز بهتر می‌شود. دردهای کوچک، خال‌ها و لکه‌های پوستی، به صورتی باورنکردنی ناپدید می‌شوند و درمی‌یابید که انرژی و شادی و سرحالی و سرزندگی‌تان به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد. آنگونه که در تمرین بعدی خواهید دید، با تمرین روزانه‌ی قدرشناسی برای سلامتی‌تان، قدرت چشم‌تان بیشتر می‌شود، شنوایی و تمام احساسات و کارکرد تمامی اعضای بدن‌تان بهتر خواهد شد و همه‌ی این‌ها به گونه‌ای جادویی به سراغ‌تان می‌آید.

«شکر، واکسن است، پادزهر است، ضد عفونی کننده است.»

جان هنری جووت (۱۹۲۳ – ۱۸۶۴)

کشیش و نویسنده

میزان شکرگزاری شما به خاطر سلامتی، مشخص کننده‌ی میزان بهبودی است که در سلامتی‌تان به صورت افزاینده‌ای دیده خواهد شد و به همان میزان که قدرشناس سلامتی‌تان نباشید، به همان میزان سلامتی خود را از دست می‌دهید. زندگی کردن با کاهش سلامتی یعنی آنکه یارایی، انرژی و توان، سیستم ایمنی و تمام ساختارهای دیگر بدن و ذهن‌تان تضعیف می‌شود. قدرشناس سلامتی بودن به شما یاری می‌دهد تا به خاطر شکرگزار بودن سلامت بیشتری دریافت



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

کنید و در عین حال، فشار و نگرانی را از بدن و روان تان می‌زداید. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که فشار و تنش‌های جسمی و روانی عامل اساسی بسیاری از بیماری‌هاست. همچنین نشان می‌دهد که افراد قدرشناس سریع‌تر شفا می‌یابند و به تقریب ۷ سال بیشتر زندگی می‌کنند. همین حالا می‌توانی بفهمی که نسبت به تندرستی خویش تا چه اندازه سپاسگذار بودی. اگر احساس سنگینی می‌کنید و در زندگی‌تان باید زحمت و مرارت زیادی متحمل شوید و یا اینکه احساس جوانتر بودن از سن خود را ندارید، آن‌گاه زندگی شما با سلامتی کم درگذر است. یکی از مهم‌ترین عوامل از دست دادن این احساس قدرت، به خاطر نبود شکرگزاری است. تمامی این‌ها باید تغییر یابد و این با استفاده از نیروی قدرشناسی میسر خواهد شد!

تمرین‌های این بخش، با خواندن پاراگراف‌هایی درباره‌ی سلامتی بدن تان شروع می‌شود که در ادامه می‌آید. وقتی جمله‌هایی را که به صورت کج در متن نوشته شده درباره‌ی هریک از اعضای بدن تان خواندید، چشمان تان را ببندید و این جمله‌ی نوشته شده به صورت کج را در ذهن تان تکرار کنید و تا آنجا که می‌توانید در ارتباط با آن عضو از بدن تان سپاسگزار باشید. به یاد داشته باشید که وقتی به علت قدرشناسی تان فکر می‌کنید، آن‌گاه قدرشناسی را شدیدتر احساس خواهید کرد و هرچه احساس تان عمیق‌تر باشد آن‌گاه، نتایج جالب آن را سریع‌تر و بیشتر در سلامت تان خواهید دید.

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

شکر شکر شکر!

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

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

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

اگر حس لامسه نداشتید، هیچ‌وقت گرم را از سرد تشخیص نمی‌دادید، 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 می‌دهد تا کسانی را که دوست‌شان می‌دارید در آغوش بگیرید و حس لمس دست دیگران یک حس ارزشمند در زندگی است. بنابراین برای حس لامسه‌ی ارزشمندتان بگویید سپاسگزارم.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

به چشمان معجزه‌آساتان 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 چشم‌بندی 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 چشمان‌تان 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 نمی‌توانید از تلفن استفاده کنید و یا به موسیقی، رادیو و صدای عزیزان‌تان گوش دهید. حتی نمی‌توانید به هیچ صدایی در محیط اطراف‌تان گوش بسپارید. به خاطر گوش‌هاتان بگویید سپاسگزارم.

و بدون کمک ذهن، نمی‌توانستی هیچ کدام از حواس را به کار بگیری. ذهن تو میلیون‌ها پیام را فقط در عرض یک ثانیه میان حواس تو رد و بدل می‌کند! در واقع ذهن توست که تو را قادر می‌کند تا زندگی را احساس و تجربه کنی، و هیچ کامپیوتری در جهان نیست که بتواند از عهده‌ی کار بسیار پیچیده ذهن برآید. به خاطر ذهن زیبا و مغز خویش، صمیمانه شکر کنید. و بگوئید شکر شکر شکر!

به میلیاردها سلولی فکر کنید که طی ۲۴ ساعت روز و هر هفت روز هفته، بی وقفه برای سلامت تو و بدن تو و زندگی تو کار می‌کنند. بگو سلولها سپاسگذارم! به عضوهای از بدن خود فکر کنید که



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

مدام در کار تصفیه، پاک سازی و نوسازی بدن تو هستند. به این فکر کن که آنها تمامی این کارها را به طور خودکار انجام می دهند. از آن ها به خاطر کار بی عیب و نقصشان تشکر کنید و بگوئید شکر شکر شکر!

اما معجزه‌وارتر از هر حس یا سیستم، یا اندامی در بدن، قلب‌تان است. قلب‌تان زندگیِ هر ارگان دیگری را در بدن کنترل می‌کند و زندگی را در هر اندامی از بدن‌تان به جریان می‌اندازد. پس بگوئید قلب سالم و قدرتمندم، از تو سپاسگزارم.

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

هدیه‌ی سلامتی مرا زنده نگه داشته است. کارت را امروز با خودتان نگه دارید و جایی بگذاریدش که مطمئن باشید آن را می‌بینید. اگر میز کار دارید، آن را درست پیش روی خود قرار دهید. اگر راننده هستید آن را توی ماشین‌تان بگذارید که بتوانید همواره آن را ببینید، اگر بیشتر وقت‌ها در خانه هستید، آن را در محلی یا جایی بگذارید که وقتی برای شستن دستانتان می‌روید ببینیدش یا آن را در نزدیکیِ تلفن‌تان بگذارید. به هر حال آن را در محلی قرار دهید که همیشه یادداشت‌هاتان را آنجا می‌گذارید. امروز، در دست کم چهار موقعیت متفاوت، وقتی نوشته را می‌بینید آن را به آرامی بخوانید و تا آنجا که می‌توانید برای هدیه‌ی سلامتی‌تان قدرشناس باشید.

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۴

تندرستی جادویی

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

۲- روی یک تکه کاغذ یا کارت، جمله‌ی زیر را با خط درشت بنویسید:
هدیه‌ی سلامتی مرا زنده نگه داشته است.

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

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

۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

روز پنجم

پول جادویی

«شکرگزاری یعنی ثروت، آه و ناله یعنی فقر»

از کتاب سرودهای مذهبی

اگر در زندگی ات فقدان پول وجود دارد، توجه کن که احساس نگرانی، حسادت، رشک، دلسردی، ناامیدی، تردید یا ترس در مورد پول، هرگز نمی تواند پول بیشتری برای تو فراهم کند، چون این احساسات از ناشکری بابت پولی که داری ناشی می شود. آه و ناله در مورد پول، جروبحث در مورد پول، درمانده شدن برای پول، انتقاد از بهای اجناس یا اینکه باعث شوی کسی حال و هوای بدی در مورد پول پیدا کند، همه ی اینها ناشکری است و تازه وضع مالی ات هرگز بهتر نمی شود که هیچ، بدتر هم می شود.

بدون توجه به وضعیت کنونی ات، همین فکر که تو به اندازه کافی پول نداری، در قبال آن پولی که داری ناشکری است. تو باید وضعیت فعلی ات را از ذهنت بیرون برانی و در عوض بابت پولی که داری، خدا را شکر کنی. در این صورت پول در زندگی ات به گونه ای معجزه آسا زیاد می شود.. هر کسی شاکر باشد به او مقدار بیشتری داده می شود و او به وفور نعمت می رسد. هر کس شکر گزاری نکند حتی آنچه هم دارد، از او پس گرفته می شود. شکرگذار مقدار کمی پول بودن، دشوار است. اما وقتی که متوجه شوی که هیچ تغییری ایجاد نمی شود مگر شکرگذار باشی، در تو این انگیزه ایجاد می شود که این کار را بکنی. برای بسیاری از مردم پول موضوع بغرنجی است. به ویژه آن که کم باشد. بنابراین تمرین پول جادویی، مستلزم برداشتن دو گام ضروری است. مهم است که



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

تمام تمرین پول خارق العاده را در آغاز روز بخوانی چون در طول روز به تمرین پول ادامه می دهی. بنشین و چند دقیقه به دوران کودکیت فکر کن. دورانی که از داشتن و نداشتن فارغ بودی. به زمانهایی فکر کن که پول به دستت می رسد و برای هر کدام از آن لحظه از صمیم قلب شکر کن.

آیا همیشه غذا برای خوردن داشتی؟

آیا سقفی بالای سرت بود؟

آیا به تحصیلات خود ادامه دادی؟

آیا کتاب و دفتر داشتی؟

در کودکی در جشن تولد خود چه هدیه هایی می گرفتی؟

آیا دوچرخه یا اسباب بازی داشتی؟

آیا وقتی قد و قامتت رشد می کرد برای هر سایز خود لباس داشتی؟

آیا به سینما و ورزشگاه می رفتی، نواختن نوعی آلت موسیقی را یاد می گرفتی یا یک سرگرمی را دنبال می کردی؟

آیا وقتی بیمار می شدی نزد پزشک می رفتی؟ آیا دارو می خریدی؟

با خودرو مسافرت می کردی؟

آیا تلویزیون تماشا می کردی؟ تلفن می زدی؟ آیا برق داشتید؟ آب داشتید؟

...

بهره مندی از تمامی اینها بستگی به پول داشته است و تو از تمامی این ها بهره مند بودی – رایگان! وقتی به سیر و سفر در خاطرات دوران کودکی و نوجوانی ات بپردازی، متوجه می شوی چه چیزهایی دریافت کردی بی آنکه پولی پرداخته باشی. از بابت تک تک خاطرات و نمونه های آن خدا را شاکر باش، چون وقتی شکرگذاری خالصانه را برای پولی که در گذشته دریافت کردی احساس کنی، در آینده پول تو به شکلی معجزه آسا زیاد می شود! این را قانون کائنات تضمین کرده است.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

به منظور ادامه ی تمرین پول خارق العاده، یک اسکناس بردار و برجسبی با این مضمون روی آن بزن « خدایا، تورا بابت تمام پول هایی که در سراسر زندگی ام دریافت کردم، شکر می کنم. » امروز آن اسکناس را در کیف یا جیبیت بگذار. دست کم یک بار در صبح و یک بار در بعد از ظهر یا هر چند بار که دلت می خواهد، آن اسکناس را در بیاور و در دست بگیر، جمله ی روی آن را بخوان و بابت پول فراوانی که در زندگی ات به تو داده شده است، خدا را شکر کن. و همزمان سرشار شو از احساس سپاس و امتنان. احساس کن به کسی وصل هستی که بسیار زیاد دارد: خدا. بنابراین احساس وفور و سرشاری کن. سرعت وقوع معجزه در زندگی تو به ژرفای احساس تو بستگی دارد. وضع مالی تو زمانی کاملاً متحول می شود که تکلیف احساس تو روشن شده باشد. آنچه معجزه را قطعی می کند حسی است که در درون توست.

تو هرگز خبردار نمی شوی که چطور پولت زیاد می شود، اما به احتمال زیاد شاهد تحول جدید موقعیت های فراوانی برای دریافت پول بیشتر خواهی بود. موقعیت هایی که زمینه ساز پولدار شدن تو هستند. پولی را پیدا خواهی کرد که اصلاً نمی دانستی آن را داری، پولی غیرمنتظره به دستت خواهد رسید. تخفیف هایی ویژه دریافت خواهی کرد. بسیار ارزان خواهی خرید.

بعد از امروز، اسکناس خارق العاده ات را در جایی دم دست بگذار که هر روز بتوانی آن را ببینی و یادآوری برایت باشد تا از بابت پول فراوانی که به تو اعطا شده است، خدا را شکر کنی. هرگز فراموش نکن که هرچه بیشتر به اسکناس خارق العاده ات نگاه کنی و در حال و هوای شکرگزاری بابت پولی که به تو داده شده است فرو بروی، اعجاز بیشتری به زندگی ات می آوری. فراوانی شکرگزاری بابت پول، با فراوانی پول برابر است. اگر خود را در وضعیتی یافتی که مجبورت می کرد نسبت به میزان دارایی خود ناسپاسی پیشه کنی و به زبان یا در ذهن گله مند باشی، از خود بپرس: «آیا آماده ی آن هستم که بهای سنگین این ناسپاسی را بپردازم یا نه؟» زیرا ناسپاسی و گله همانا و قطع شدن جریان نعمت و پول و موهبت همان!



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

از امروز به بعد به خودت قول بده که هر موقع پولی به دست آوردی، فرقی نمی کند به چه شکل، تو باید واقعاً در مورد آن خدا را شاکر باشی تا با استفاده از قدرت اعجاز آمیز شکر گذاری بابت پولی که هم اکنون دریافت کرده ای، پول خودت را چند برابر کنی!

تمرین شماره ۵

پول جادویی

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 موهبت ها 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- بنشین و چند دقیقه به کودکی خویش و موهبت هایی که تاکنون دریافت داشته ای فکر کن. چیزهایی به تو عطا شده بی آنکه بابت آنها پولی پرداخته باشی.

۳- با مرور خاطره تک تک موقعیت هایی که در آنها به تو چیزی عطا شده استریال از صمیم قلب عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.

۴- اسکناسی بردار و روی تکه ای کاغذ بنویس:

« خدایا، تورا بابت تمام پول هایی که در سراسر زندگی ام دریافت کردم، شکر می کنم.»

۵- اسکناس و یادداشت خود را در جیب یا کیف خود داشته باش و گاهی به آنها نگاهی بینداز. حداقل یکبار صبح و یکبار در شب. این اسکناس و این یادداشت به یادت می آورد که باید بابت پولی که داری سپاسگذار باشی تا وضع مالی ات به طرزی جادویی متحول شود.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

۶- از امروز به بعد اسکناس را در جایی قرار بده که مطمئن باشی طی روز چندین بار آن را خواهی دید و بابت همین مقدار ثروتی که خدا به تو داده است سرشار خواهی شد از احساس سپاس و شکر.

۷- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.

.....

روز ششم

کارهایی مثل معجزه

«اگر فعالیتی را آغاز می کنی، کاری هنری، ورزشی، یا مهارتی- آن را به فراتر از محدوده هایش بکشان. آن را از کرانه هایش فراتر ببر. بدین سان، آن را به ساحت جادو برده ای.» . تام رابینز

نویسنده

چگونه اتفاق می افتد که یک نفر در فقر کامل زاده شود، از صفر شروع کند، تحصیلاتی محدود دارد اما به تدریج به مال و مکنتی عظیم می رسد و ثروتمند ترین آدم جهان می شود؟ چگونه است که دو نفر از یک نقطه شروع می کنند، اما یکی از آنها بسیار ثروتمند و دیگری بسیار فقیر می شود؟ چگونه است که یکی از آنها موفق می شود و دیگری، علیرغم تلاش های بسیارش شکست می خورد؟ حلقه‌ی مفقوده موفقیت، احساس سپاس و امتنان است. بر اساس قانون جذب، باید نسبت به داشته های خود شاکر باشی تا بتوانی موفق شوی. بنابراین بدون احساس سپاس و امتنان هرگز به



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

توفقی عظیم و مستمر نمی رسی. برای آن که بتوانی موفق شوی یا بر چیزهای خوب کار و حرفه ی خود اضافه کنی، فرصت هایی تازه ایجاد کنی، ارتقا پیدا کنی، پول بسازی، ایده هایی تازه کشف کنی، الهام بگیری، و قدر و قیمتی بیشتر پیدا کنی، باید بابت کار و حرفه ی خود سپاسگذار باشی. احساس سپاس و امتنان تو هرچه ژرف تر و صمیمانه تر باشد، چیزهایی بیشتر می یابی تا برای شکر گذاری و سپاس بهانه ای بیشتر داشته باشی. در هر حال و برای هر چیز، شکر نعمت افزون کند.

هنگامی که شاگرد کار و حرفه ی خود هستی به طور خودکار کار تو رونقی بیشتر می گیرد. بدیهی است که اگرکاری پر رونق داشته باشی، پولی بیشتر می سازی و موفق تر خواهی شد. اگر سپاسگذار کار و حرفه ی خود نباشی و ناسپاسی پیشه کنی، با کساد و بی رونقی کار و حرفه خود روبرو خواهی شد و احساس شکست خواهی کرد. بدیهی است که با کساد و بی رونقی کار و نیز با احساس شکست، داشته هایت را نیز بر باد می دهی و آنچه داری نیز از کف می رود. اگر سپاسگذار کاری که داری نباشی، هنگام کار کردن، ناشاد هستی. به دلیل ناشادی، برای کار خویش مایه نمی گذاری، تحرک خود را از دست می دهی و سرانجام تنزل می یابی. بدین سان کار خود را از دست می دهی. به یا داشته باش آن هایی که شکر داشته های خود را به جا نمی آورند، حتی آنچه را دارند نیز از دست می دهند.

دقیقا به میزانی که از احساس سپاس و امتنان نسبت به داشته های خود سرشار می شوی، از نعمت ها و موهبت های زندگی نیز بهره مند می شوی. این تو هستی که کم و کیف داشته های خود را تعیین می کنی. به واسطه احساس سپاس و امتنان نسبت به داشته های خویش!

اگر صاحب تجارتی هستی، تجارت تو بر اساس احساس سپاس و امتنان تو رونق می یابد و یا کساد می شود. هرچه بیشتر سپاسگذار تجارت، مشتریان و کارمندان خویش باشی، تجارت پر سود تری خواهی داشت. هنگامی که از احساس سپاس و امتنان تهی می شوی و به جای احساس سپاس و



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

امتنان، احساس نگرانی را می‌نشانی، تجارت تو در سرایشی سقوط قرار خواهد گرفت. اگر صاحب فرزند هستی و کار تو آن است که به خانه و خانواده و فرزندان بررسی به موهبت‌هایی فکر کن که هم اکنون در اختیار داری. فرصت طلایی زندگی، یکباره و تکرارناپذیر است. اگر برای موهبت چنین فرصتی سپاسگذار باشی، آنگاه تمامی هستی به کمک تو می‌آیند و حمایت می‌کند. بدین سان لحظه‌های عمر خود را زیبا و جاودانه خواهی ساخت. سعادت‌مند خواهی شد.

باید شورمندانه کار کنی، تا احساس شوربختی نکنی. باید شادمانه به سر کار خویش بروی. باید سپاسگذار کار خویش باشی. اگر نسبت به کار خود چنین احساسی نداشته باشی، ارتقا پیدا نمی‌کنی و در نتیجه، هرگز به شغل رویایی خویش نمی‌رسی. رسیدن به شغل رویایی و مطلوب خویش، مستلزم احساس سپاس و امتنان نسبت به شغلی است که هم اکنون داری.

از امروز به بعد فکر کن که مدیری داری که کار او آن است که از فکرها و احساسات روزانه تو نسبت به کار و حرفه ات گزارشی تهیه کند. فرض کن به هرکجا که می‌روی، مدیر تو، با یک کاغذ و قلم به دنبالت می‌آید. هرگاه که چیزی در کار و حرفه خود می‌یابی که احساس سپاس و شکرگذاری تو را برمی‌انگیزد، مدیر تو آن را یادداشت می‌کند. کار تو این است که تا می‌توانی جنبه‌های مثبت کار و حرفه‌ی خویش را در نظر آوری. همان چیزهایی که باعث می‌شود بابت شان سپاسگذار باشی. در پایان روز، مدیر تو فهرستی از شکرهای تو تهیه کرده است. این فهرست هرچه طولانی‌تر باشد، مدیر تو می‌تواند جادویی بیشتر را به زمینه‌های پول، موفقیت شغلی، فرصت‌ها، بهره‌مندی‌ها و کامیابی‌های تو بکشد.

درباره تمامی جنبه‌های ستایش‌انگیز کار خود فکر کن. در آغاز به این نکته فکر کن که تو اساساً شغلی داری! داشتن شغل، خودش موهبتی است. به این فکر کن که هستند بسیاری که شغلی ندارند و در آرزوی داشتن شغلی هستند. درباره چیزهایی فکر کن که استفاده از آنها باعث می‌شود در وقت خود صرفه جویی کنی، مانند تلفن، چاپگر، اینترنت و کامپیوتر. درباره همکاران خود



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

فکر کن و دوستی خویش با آنها. به کسانی فکر کن که در کار به تو کمک می کنند تا بتوانی راحت تر کار کنی. درباره جنبه هایی از کار و حرفه ی خویش فکر کن که دوست داری انجامشان بدهی. آنگاه بگو:

من بابت کارِ خویش بسیار سپاسگذارم.

بگذار آن مدیر نامرئی از شکر ها و سپاس های تو فهرستی تهیه کند. احساس سپاس و امتنان تو هرچه ژرف تر باشد، این مدیر نامرئی راحت تر و سریع تر می تواند قدرت جادویی سپاس و امتنان را به عرصه ی کار و حرفه تو بکشد. قدرت جادویی سپاس و امتنان هرچه سریع تر عمل کند، تو زودتر شاهد تحولات شرایط و موقعیت خویش خواهی بود. تحولات اساسی زندگی تو تصادفی روی نمی دهند. آن ها نتیجه به کار افتادن قدرت جادویی سپاس و امتنان زندگی تو هستند. اگر تمرین کارهایی مثل جادو به تعطیلات آخر هفته افتاده است تو سرکار نیستی عیبی ندارد، به تمرین روز بعد مراجعه کن و آنگاه برگرد و این تمرین را در اولین روز کاری هفته انجام بده.

تمرین شماره ۶

کارهایی مثل معجزه

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 موهبت ها علت قدرشناسی تان را نسبت به آن بنویسید و بعد لیست را بازخوانی کنید و برای هر موهبت سه بار بگویید سپاسگزارم



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

و احساس قدرشناسی داشته باشید.

۲- امروز سر کار تصور کن مدیری نامرئی که دنبال تو راه افتاده است و از شکرگذاری های تو فهرستی تهیه می کند. کار امروز تو آن است که به دنبال چیزهایی بگردد که موجب می شوند تو به خاطر آنها خدا را شکر کنی.

۳- هر بار که چیزی ستایش انکیز را مشاهده می کنی بگو: «من بابت بسیار سپاسگذارم. آنگاه سرشار شو از احساس سپاس و امتنان. بگذار این مدیر نامرئیسپاس و شکرگذاری تو را در فهرست خود لیست کند.

۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.

روز هفتم

راه جادویی خروج از غیر مثبت بودن

یک انسان قدرشناس در تمام حالات سپاسگزار است.

هر موقعیت منفی، خواه یک رابطه‌ی پُر دردسر باشد یا نبود سلامتی یا مشکل کاری، ناشی از نبود سپاسگزاری به مدت طولانی است. اگر ما برای چیزهایی که در زندگی مان هست شکرگزار نباشیم، آنها را حق مسلم خود خواهیم دانست و قدرشان را نمی دانیم. همیشه مهیا دانستن چیزها مقدمه‌ی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

خدادهای 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 کارتان شکرگزاری می کنید 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 می دانید؟ آیا زمانی که همه چیز خوب پیش می رود، به خاطر کسانی که دوست شان دارید سپاسگزار هستید یا فقط زمانی که مشکلی پیش می آید با دیگران دربارهی آنها صحبت می کنید؟ آیا برای اتومبیل تان که به خوبی کار می کند شکرگزار هستید یا فقط هنگامی که از کار می افتد به فکر آن می افتید؟

آیا برای زنده بودن تان در هر روز سپاسگزار هستید یا زنده بودن خود را یک مسئلهی پیش پا افتاده می دانید؟

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، رئیس تان، همسرتان، دوستان، غریبه ها، ایستادن در صف ها، صورت حساب ها، اقتصاد، قیمت اجناس، یا سرویس های یک شرکت شکایت داشته باشید، شما شکرگزار نیستید و در واقع زندگی رویایی تان را با این شکایت ها پس می زنید و به عقب می رانید.



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

حالا می دانید که شکوه و شکایت کردن، کژاندیشی، بر زبان آوردن واژه های منفی و تضمینی دانستن وجود چیزهای مختلف از بروز رخداد های خوب در زندگی شما جلوگیری می کند. حالا می دانید که وقتی در زندگی تان کاری به درستی پیش نمی رود، شما به صورت غیر عمدی و ناخواسته به اندازهی کافی قدرشناس نبوده اید. وقتی به اندازهی کافی قدرشناس هستید، انرژی های منفی از شما دور می شوند. هنگامی که قدرشناس باشید، سرزنش نمی کنید و نق نمی زنید. 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. موقعیت های منفی همانند دود از شما دور می شوند، درست مانند جهش شراره های 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 می توانید دلیلی برای قدرشناسی پیدا کنید، به ویژه اگر بدانید که قدرشناسی تان شما را به شیوه ای فوق العاده از وضعیت بد می رها کند. 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 فرزندان مشرق زمین چگونگی به کارگیری نیروی معنوی شکرگزاری را توصیه کرده اند:



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

در نتیجه این حس رضایت و شکرگزار بودن شخص بیکار، شرایطی پدید می‌آید که سبب عوض شدن شرایط فعلی به صورت مثبت می‌شود. نیروی شکرگزاری بر هر موقعیت و شرایط منفی غالب است و راه‌های مختلفی برای دیگرگونی وضعیت بد وجود دارد. همهی کاری که شما باید انجام دهید آن است که شکرگزاری را تمرین کنید و منتظر شوید که نتایج آن خود را نشان دهد. بیایید تا مثال دیگری را بررسی کنیم، پسری که رابطه‌اش با پدرش به خطر افتاده است. پسر احساس می‌کند که تفاوتی ندارد و هر کاری که می‌کند از نظر پدرش خوب نیست.

- ۱- خوشحالم از این که بیشتر روابطم در زندگی در شرایط ایده‌آلی قرار دارد.
- ۲- از پدرم سپاسگزارم که به سختی کار و تلاش کرد تا من بتوانم تحصیلاتی داشته باشم که او هیچ‌وقت فرصتی برای دستیابی به آن نداشت.
- ۳- از پدرم برای مراقبت‌هایش از خانواده در دوران کودکی‌ام سپاسگزارم، چراکه در غیر این صورت هیچ‌گاه در نمی‌یافتم که کار کردن چقدر سخت است و برای اداره کردن خانواده به پول نیاز داریم.
- ۴- از پدرم سپاسگزارم برای آنکه هر روز شنبه مرا به تمرین بسکتبال می‌برد.
- ۵- بسیار خوشحالم که این روزها پدرم مانند دیگر مواقع نسبت به من سخت‌گیر نیست.
- ۶- بسیار خوشحالم از این که پدرم به من بسیار اهمیت می‌دهد، چراکه اگر من برایش بی‌اهمیت بودم این‌گونه سخت‌گیری نمی‌کرد.
- ۷- خوشحالم از اینکه در اثر نوع برخورد پدرم با من، دلسوزی‌ام نسبت به فرزندانم افزایش یافته است.



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

من برای بسیار سپاسگزارم.

یا، من با تمام وجود برای سپاسگزارم.

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

من از بابت بسیار خوشحالم.

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

ولی باید بگویم که از بابت بسیار سپاسگزارم.

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

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

تمرین شماره ۷

راه جادویی خروج از غیر مثبت بودن

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید چرا به خاطر آنها احساس قدرشناسی می‌کنید. لیست را بازخوانی کنید و در پایان هر موهبت، بگویید سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم و برای موهبت‌هایی که دارید از صمیم قلب سپاسگزار باشید.

۲- یک مشکل یا موقعیت منفی را در زندگی‌تان انتخاب کنید که به شدت به دنبال تغییر آن هستید.

۳- لیستی تهیه کنید از ده مسئله که شما به خاطر آن‌ها سپاسگزار هستید و به آن مشکل مربوط است.

۴- در پایان لیست‌تان، بنویسید: سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم. به خاطر اعتماد به نفس و عزم و اراده‌ام.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

اما باید بگویم که من از بابت بسیار سپاسگزارم.

۶- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.

.....

روز هشتم

عنصر جادویی سپاس و تشکر

«در یک قلب شکرگزار، همواره ضیافت برپاست» دلیو. جی. کامرون (۱۸۷۹-۱۹۵۳) - روزنامه‌نگار و بازرگان

شکرگزاری پیش از خوردن غذا یک رسم هزاران ساله است که به دوران مصر باستان برمی‌گردد. با شتاب گرفتن زیاد زندگی در قرن بیست و یکم، صرف وقت برای سپاسگزاری پیش از غذا به فراموشی سپرده شده است. استفاده از فرصت ساده‌ی خوردن غذا یا نوشیدن برای قدرشناسی باعث افزایش انرژی مثبت در زندگی ما می‌شود. اگر شما به زمانی می‌اندیشید که به راستی گرسنه بودید و به خاطر خواهید آورد که در آن موقع نمی‌توانستید به درستی فکر کنید یا کاری



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

انجام دهید، آنگاه احساس ضعف بدنی می‌کنید و اندام‌هاتان دچار رعشه می‌شود. ذهن‌تان از کار می‌افتد و احساس‌تان فروکش می‌کند. تمام این وقایع در اثر نخوردن غذا، حتی برای مدتی کوتاه اتفاق می‌افتد. شما به غذا نیاز دارید تا زنده بمانید، فکر کنید، احساس خوبی داشته باشید، بنابراین قدرشناس بودن نسبت به غذا یک معاملهی بسیار عادلانه به نظر می‌رسد.

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

ما بدون آب و غذا کجا می‌بودیم؟ بی‌تردید الان، اینجا حضور نداشتیم. هیچ‌کدام از دوستان و اعضای خانواده‌مان نیز اینجا نبودند. نه امروزی داشتیم و نه هیچ فردایی. لیکن حالا در اینجا بر روی این سیارهی 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 کلمهی سپاسگزارم، پیش از خوردن یا نوشیدن هر چیزی، درک عملی و سپاسگزاری نسبت به معجزهی آب و غذاست.

مسئلهی باورنکردنی آن است که سپاسگزار بودن شما نسبت به غذا و آب تنها بر زندگی شما تأثیر نمی‌گذارد بلکه، قدرشناسی‌تان بر منابع جهان نیز تأثیر خواهد گذاشت. اگر به تعداد کافی افرادی یافت شوند که بابت غذا و آب سپاسگزار باشند، این رفتار باعث کمک به افراد گرسنه و نیازمند خواهد شد. با استفاده از قانون جذب، قانون نیوتن برای کنش و واکنش، قدرشناسی فراوان، به همین میزان فراوان واکنش به همراه خواهد داشت که باعث برطرف شدن کاستی‌ها و کمبود منابع غذایی در زندگی همه خواهد شد. به علاوه، شکرگزاری شما نسبت به غذا و آب باعث ادامه یافتن



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

انرژی مثبت در زندگی‌تان خواهد شد و کاینات ریسمان طلایی خود را برای شما خواهد بافت و برای هر چیزی که برای‌تان عزیز است، هرچه که عاشق‌اش هستید و هر چیزی که آرزویش را دارید.

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

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

اگر در هر زمان از روز فراموش کردید که پیش از خوردن یا نوشیدن کلمهی سپاسگزارم را بگویید، به محض آنکه یادتان آمد، چشمان‌تان را ببندید و در ذهن خود به عقب برگردید و لحظه‌ای را که مشغول خوردن غذا بودید در ذهن‌تان به تصویر بکشید و در این لحظه کلمهی سپاسگزارم را بگویید. اگر چندین بار در طول روز فراموش کردید که برای خوردن یا نوشیدن خود شکرگزاری کنید، آنگاه این تمرین را فردا تکرار کنید. شما نمی‌توانید حتی یک روز را در ساختن قدرشناسی‌تان از یاد ببرید چون آرزوهای شما به این بستگی دارد. قدرشناس بودن برای ساده‌ترین چیزها در زندگی مانند غذا و آب، یکی از ژرف‌ترین گونه‌های قدرشناسی است و هنگامی که شما این اندازه از قدرشناسی را حس کردید، آنگاه درخواهید یافت که معجزه اتفاق می‌افتد.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۸

آمیزه‌های انرژی مثبت

- ۱- موهبت‌ها تان را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید. بنویسید که چرا احساس شکرگزاری می‌کنید. لیست خود را دوباره بخوانید و در پایان هر موهبت، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجا که می‌توانید حس شکرگزاری داشته باشید.
- ۲- امروز پیش از آنکه چیزی بخورید یا بنوشید، به چیزی که می‌خواهید بخورید یا بنوشید نگاه کنید و در ذهنتان یا به صورت زبانی و بلند کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید. اگر می‌خواهید می‌توانید با دست‌تان گرد جادویی انرژی مثبت را بر غذا یا نوشیدنی‌تان بریزید.
- ۳- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیرید و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کنید.

روز نهم

مغناطیس پول

تنها با قدرشناسی است که زندگی پُر بار می‌شود. دیتریش بون هوفر (۱۹۰۶-۱۹۴۵) - کشیش آیین لوتر



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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

نداشتن پول کافی برای پرداخت صورت حساب‌ها، یکی از بدترین وقایع است که می‌تواند رخ دهد. مانند آن است که جریان بیشتری از صورت حساب‌ها نسبت به پول شما، وجود دارد. هنگامی که درباره‌ی صورت حساب‌های خود گلایه می‌کنید در حقیقت شما نسبت به پول می‌نالید و این باعث تنگدستی‌تان می‌شود.

اگر پول لازم را ندارید، آخرین کاری که می‌توانید انجام دهید آن است که نسبت به صورت حساب‌هاتان 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 صورت حساب‌ها



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

نشانه‌ی قدرشناس بودن نیست. شما باید به گونه‌ای دقیق برعکس عمل کنید و در ازای سرویس‌ها و کالاهایی که در مقابل صورت‌حساب خود دریافت کرده‌اید، شکرگزار باشید. این یک کار بسیار ساده است که می‌توانید در زندگی خود انجام دهید و تأثیری اساسی در زندگی‌تان دارد، به عبارتی شما به پول ژبا تبدیل می‌شوید.

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

اگر شما در برابر مصرف برق و گاز صورت‌حسابی دریافت می‌کنید، به گرمی و خنکی مطبوعی که برای‌تان فراهم شده، دوش آب گرم و هر رفاه و آسایش دیگری بیندیشید که در اثر این سرویس برای شما فراهم آمده است. اگر صورت‌حساب هزینه‌های تلفن و اینترنت به دست‌تان می‌رسد، به این فکر کنید که زندگی‌تان بدون تلفن و اینترنت 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 کرده‌اید، یا ایمیل فرستاده‌اید یا پیامی از سوی آنها به دست‌تان رسیده است. یا به واسطه‌ی سرویس اینترنت، به اطلاعات موجود در حافظه‌ی آن دسترسی پیدا کرده‌اید. تمام این سرویس‌های استثنایی به یک اشاره‌ی انگشت شما قابل استفاده و دسترسی است، بنابراین نسبت به آنها قدرشناس باشید و به دلیل اعتماد شرکت سرویس مخابرات به شما که پیش از پرداختن پولی سرویس در اختیارتان قرار داده است شکرگزار باشید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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

از امروز به بعد، این را به عادت خود تبدیل کنید تا هر موقع که قبضی را می‌پردازید، به خدماتی بیندیشید که در مقابل این صورت‌حساب دریافت کردید، و بر روی آن کلمات «سپاسگزارم - پرداخت شد» را بنویسید و اگر که پول لازم را برای پرداخت هزینه‌هاتان ندارید، قدرت قدرشناسی را با نوشتن «برای پولش سپاسگزارم» به کار اندازید و این را به گونه‌ای اظهار کنید که انگار پول لازم را دارید.

قدرشناسی نسبت به پولی که پرداخته‌اید تضمینی بر آن است که شما پول بیشتری دریافت خواهید کرد. قدرشناسی مانند یک ریسمان مغناطیسی است که به پول شما متصل است و پول همیشه به



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

شما بازخواهد گشت، گاهی برابر، گاهی ده برابر یا صد برابر. میزان پول بازگشتی به شما به پول پرداختی تان بستگی ندارد بلکه به میزان شکرگزاری تان مربوط است.

تمرین شماره ۹

مغناتیس پول

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا از داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- هر قبض نپرداخته‌ای را که دارید بردارید و از قدرت شکرگزاری استفاده کنید و روی آن بنویسید برای پولی که فرستادی سپاسگزارم و صرفنظر از این که پول آن را داشته یا نداشته باشید، تا آنجا که می‌توانید برای پول پرداخت این قبض احساس شکرگزاری داشته باشید.
- ۳- ده صورت‌حسابی را بردارید که پیش‌تر پرداخت کرده‌اید و روی آنها واژه‌های خدایا شکر-پرداخت شد، پرداخت شد را بنویسید و برای آنکه پول پرداخت این قبوض را دارید، قدرشناس باشید.
- ۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

روز دهم

افشاندن گرد جادویی

هیچ وظیفه‌ای واجب‌تر از وظیفه تشکر کردن وجود ندارد. سنت آمبروز (۳۴۰-۳۹۷) - کارشناس الهیات و اسقف کاتولیک

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

قدرشناسی یک انرژی قدرتمند است، بنابراین نیروی قدرشناسی را می‌توانید به سوی هرکسی گسیل دارید. اگر انرژی قدرشناسی را به مانند گرد 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 سوش 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،



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

نظافتچی‌ها یا خدمه‌ی محل کارتان. این افراد کار می‌کنند تا خدمتی به شما ارائه دهند و شما خدمت آنها را دریافت می‌کنید. اگر در مقابل خدمات‌شان تشکر زبانی نکنید، آنگاه شما قدرشناس نبوده‌اید و خوبی‌ها را از خود دور ساخته‌اید. به کارگرانی فکر کنید که سیستم حمل و نقل ما را ایمن نگاه می‌دارند یا کسانی که استفاده از خدماتی همچون گاز، برق و آب و راه را برای ما میسر می‌کنند.

به نظافتچی‌هایی فکر کنید که خیابان‌های ما و نظافت‌گاه‌های همگانی، قطارها، اتوبوس‌ها، هواپیماها، بیمارستان‌ها، رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها و اداره‌ها را تمیز می‌کنند. شما نمی‌توانید شخصاً به تمامی آنها خسته نباشید بگویید ولی می‌توانید، مرتبه‌ی بعد که از کنارشان عبور می‌کنید، با تشکر زبانی گرد انرژی مثبت را بر آنها بنشانید. یا می‌توانید دفعه‌ی بعد که پشت میز تمیزتان نشستید یا از خیابان‌های تمیز گذر کردید از صمیم قلب نسبت به آنها شکرگزاری کنید. هنگامی که توی یک کافه یا رستوران هستید، گرد مثبت را با تشکر زبانی از تمام کسانی که به شما خدمت ارائه می‌دهند بر آنها بیافشانید. از کسی که میزتان را تمیز می‌کند یا لیست غذا را برای شما می‌آورد و یا لیوان‌تان را با آب پُر می‌کند و یا غذایی را که سفارش داده‌اید برای‌تان سرو می‌کند یا صورتحساب‌تان را می‌دهد تشکر کنید. اگر در خروجی فروشگاه یا سوپرمارکت هستید، گرد مثبت را در کلیه‌ی مراحل خرید بر کسانی که به شما خدمت ارائه می‌دهند با تشکر زبانی بیفشانید.

اگر به مسافرت هوایی می‌روید، گرد نورانی مثبت را با تشکر زبانی بر افراد حاضر در بازرسی‌ها و باجه‌های کنترل بلیت‌ها، مأموران حراست و خدمه‌ی پرواز که در هواپیما به شما خوشامد می‌گویند، بیافشانید. هر بار که میهمانداران هواپیما، در طول پرواز به شما سرویسی می‌دهند، از آنها قدردانی کنید. آوردن خوراکی و نوشیدنی و برداشتن بشقاب و پسمانده‌های غذایی از جمله خدماتی است



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

که به شما ارایه می‌شود. شرکت هوایی و خلبان و کارکنان پرواز از شما به خاطر پرواز کردن با آنها تشکر می‌کنند، پس شما هم متقابلاً در هنگام ترک هواپیما از آنها تشکر کنید. و این کار را در هر بار استفاده از خدمات شرکت هوایی انجام دهید، چرا که پرواز کردن شما یک معجزه است.

نسبت به تمام کسانی که در کارت‌تان به شما کمک می‌کنند قدرشناس باشید خواه کارمندان دفتری باشند یا منشی‌ها یا کارکنان غذاخوری محل کار یا نظافت‌چی‌ها یا همکاران‌تان. گرد با استفاده از تشکر زبانی بر آنها اثر خواهد کرد. تمامی این افراد خدمتی را به شما ارایه می‌کنند و شایسته‌ی قدرشناسی شما هستند.

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

کرده و اسیر نومییدی شده یا در مرحله‌ای حساس از زندگی باشد. قدرشناسی و مهربانی شما شاید خوشایندترین چیزی باشد که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد.

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

اگر شما از کسی برای کمک‌اش تلفنی سپاسگزاری کنید، واژه‌ی سپاسگزارم را سرسری بر زبان نیاورید و علت قدرشناسی‌تان را بیان کنید. برای مثال، «از کمک‌ات سپاسگزارم»، «سپاسگزارم که راحت را به خاطر من دور کردی»، «سپاسگزارم که وقت‌ات را به من دادی»، «خیلی از تو سپاسگزارم که مشکل‌ام را حل کردی». در این صورت شما از پاسخی که دریافت می‌کنید شگفت‌زده خواهید شد چراکه آنها خلوص نیت‌تان را درک خواهند کرد. هنگامی که از کسی تشکر می‌کنید به چهره‌اش بنگرید. آنها متوجه قدرشناسی شما نمی‌شوند و انرژی سپاسگزاری‌تان بر آنها تأثیر نمی‌کند مگر آنکه به چهره‌شان نگاه کنید. اگر سپاسگزارم را در هوا بگویید، موقعیتی را برای کمک به دیگران از دست داده‌اید، یا اگر واژه‌ی سپاسگزارم را درحالی بر زبان بیاورید که به زمین نگاه می‌کنید، در این حالت شما در قدرشناسی‌تان روراست نبوده‌اید.

دو سال پیش من توی یک مغازه بودم و می‌خواستم برای خواهرم هدیه‌ای بخرم. مغازه‌دار به گونه‌ای به حرف من گوش داد و مرا در انتخاب هدیه‌ای مناسب یاری کرد که انگار می‌خواست برای خواهر خودش هدیه‌ای انتخاب کند. همین که فروشنده هدیه‌ی به شکل بسیار زیبا بسته‌بندی شده را به من داد، تلفن همراهم زنگ خورد. تماس کم و بیش داشت تمام می‌شد که به درِ خروجی فروشگاه رسیدم و احساس بدی وجودم را فراگرفت. به سرعت به سوی فروشنده‌ای که مرا یاری کرده بود برگشتم و نه تنها از او صمیمانه تشکر کردم، بلکه علت تشکرم را نیز گفتم و یادآور شدم



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

که چقدر مرا در امر تهیه‌ی هدیه‌ی یاری داده است. من او را با انرژی مثبت شستشو دادم. چشمانش پُر از اشک شد و بزرگترین لبخندی که تاکنون دیده‌ام بر صورتش نقش بست.

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

من از انرژی مثبت فقط برای کسانی که خدمتی در حق انجام می‌دهند، استفاده نمی‌کنم بلکه در تمام موقعیت‌ها از آن سود می‌برم. وقتی با دخترم خداحافظی می‌کنم و او به سوی منزلش می‌رود، برای سالم رسیدنش به منزل به شدت شکرگزاری می‌کنم و انگشتانم را به گونه‌ای در هوا تکان می‌دهم که انگار غبار انرژی را بر او و اتومبیلش می‌افشانم. گاهی اوقات پیش از آنکه پروژه‌ای جدید را شروع کنم، غبار انرژی را به کامپیوترم می‌افشانم و یا وقتی که برای خرید به مغازه می‌روم، غبار انرژی مثبت را بر جلوی مسیرم می‌افشانم تا آنچه را که لازم دارم در مغازه بیابم. دخترم هم در هنگام رانندگی از غبار انرژی استفاده می‌کند و حتی وقتی در مسیرش راننده‌ی مضطربی را می‌بیند که با سرعت رانندگی می‌کند، غبار انرژی مثبت را بر او می‌افشاند تا او نیز صحیح و سالم به مقصد برسد. امروز، غبار قدرشناسی را با خود داشته باشید و آن را با گفتن سپاسگزارم، بر تمام ارایه‌دهندگان خدمت به شما بیافشانید. دست کم امروز از ده نفر که خدمتی برای‌تان انجام می‌دهند تشکر کنید. مهم نیست اگر فرصت نمی‌یابید که شخصاً این کار را انجام دهید، در ذهن خود نسبت به کسی که سرویسی برای شما فراهم آورده سپاسگزار باشید؛ غبار انرژی مثبت باز هم به آنها می‌رسد. برای مثال در ذهن‌تان به خود بگویید:



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 ارایه می‌دهند نگاه می‌دارید و در این روز حتماً از ده نفر تشکر می‌کنید و گرد انرژی مثبت را بر آنها می‌افشانید. اگر هنگامی که از آنها تشکر می‌کنید انرژی افشانده شده را به صورت گرد 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 گرد مثبت شکرگزاری، به راستی به افراد می‌رسد و در بهتر شدن شرایط زندگی‌شان به آنها کمک می‌کند. هربار که شما گرد 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 پوستچی یا نظافتچی یا شرکت‌های بازیافت یا از فروشنده‌ی فروشگاه محل‌تان باشد. لیستی از ده موردی را که هر کسی به شما کمک ویژه کرده تهیه کنید و با استفاده از کلمه‌ی سپاسگزارم، گرد 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.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۱۰

افشاندن گرد جادویی

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا نسبت به آنها احساس سپاسگزاری دارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- امروز، با تشکر مستقیم یا تشکر ذهنی از ده نفری که به شما خدمتی ارائه کردند و شما از آن سود بردید گرد جادویی انرژی مثبت را بر آنها بیافشانید. از آنها برای سرویسی که به شما دادند با صمیمت تمام قدرشناسی کنید.
- ۳- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.
- ۴- امروز تمرین فردا را بخوانید، چراکه تمرین روز یازدهم زمانی شروع می‌شود که شما از خواب برمی‌خیزید.

روز یازدهم

یک صبح فرح بخش جادویی

بامدادان که از خواب برمی‌خیزید، از این که زنده‌اید، می‌اندیشید، لذت می‌برید و عشق می‌ورزید



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

احساس خوشبختی کنید.

مارکوس اورلیوس (۱۲۱-۱۸۰) - امپراتور روم

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

هر صبح فرصت‌های زیادی برای شکرگزاری وجود دارد و این با برنامه‌های عادی‌تان تداخلی نخواهد داشت و از شما وقت اضافی نخواهد گرفت، چراکه شما می‌توانید آن را در خلال برنامه‌های دیگران نیز انجام دهید. در شروع صبح با قدرشناسی، سود دیگری نیز نهفته است زیرا می‌تواند شما را از توجه به افکار منفی و مخرب بازدارد و از 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 زیان‌آور نخواهد بود. بعد از انجام این تمرین، در حالی که احساس خوشحالی و اعتماد به نفس بیشتری دارید، به فعالیت‌های روزانه می‌پردازید و این دقیقاً زمانی است که شما خواهید دید که دیگرگونی در برابر چشمانتان رخ می‌دهد.

امروز هنگامی که بیدار می‌شوید و روز جدیدتان را آغاز می‌کنید، پیش از دست زدن به هر کاری کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید. تشکر کنید چراکه شما یک روز دیگر زنده هستید و یک فرصت دیگر برای زندگی به شما داده شده است. زندگی هر روزتان یک هدیه است، و هنگامی که شما به راستی به آن می‌اندیشید، برای‌تان باورنکردنی خواهد بود که یک روز از خواب برخیزید و شکرگزار نباشید. اگر فکر می‌کنید که این مسئله در حقیقت آن قدرها هم مهم نیست، خوب، فقط سعی کنید یک



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

روز را از دست بدهید! مهم نیست که چه قدر خواب‌آلود باشید یا اینکه ساعت زنگدارتان شما را برای کار بیدار کرده است، فقط برای یک روز دیگر از زندگی‌تان، کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید.

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

ج - ب - پرسپتلی (۱۸۹۴-۱۹۸۴) - نویسنده و نمایشنامه نویس

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

من هر روز صبح هنگامی که از خواب برمی‌خیزم بدون استثناء، همین که یک پایم را بر زمین می‌گذارم می‌گویم «سپاس» و وقتی که پای دیگرم بر زمین می‌رسد می‌گویم «گزارم». وقتی به سوی حمام می‌روم، با برداشتن هر گام، این کلمه‌ی پُرانرژی را می‌گویم. هر چیزی را که در حمام برمی‌دارم و استفاده می‌کنم این کلمه را در ذهنم تکرار می‌کنم. وقتی لباس می‌پوشم و برای فعالیت‌های روزانه آماده می‌شوم، با شعف به هوا می‌پریم. و هنگامی که چنین احساس شادی و شغفی دارم، درمی‌یابم که قدرشناسی من انرژی مثبت را به کار انداخته و روزی دل‌انگیز خواهم داشت. همین‌طور که زمان اجازه می‌دهد متوجه می‌شوم که قدرت قدرشناسی با من همراه است چراکه رخدادهای خوب یکی پس از دیگری در پی‌ام می‌آیند و هر چیز خوبی که اتفاق می‌افتد، من



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

شکرگزارتر می‌شوم که این باعث شتاب گرفتن عملکرد انرژی مثبت در زندگی می‌شود و رخدادهای بهتری در زندگی‌ام روی می‌دهد. لابد می‌دانید آن روزهایی که همه چیز بر مدار مراد آدم می‌گردد چه روزهایی هستند؟ خوب این دقیقاً همان چیزی است که بعد از تمرین به سراغ‌تان می‌آید، ولی چند برابر!

تمرین شماره ۱۱

یک صبح فرح بخش جادویی

- ۱- هنگامی که برای یک روز نو و تازه از خواب برمی‌خیزید، پیش از انجام هرکاری کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید.
- ۲- از لحظه‌ی بازکردن چشمان‌تان تا لحظه‌ای که برای بیرون رفتن از خانه آماده می‌شوید، برای هر چیزی که برمی‌دارید و مورد استفاده قرار می‌دهید سپاسگزاری کنید.
- ۳- موهبت‌های داشته‌تان را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

روز دوازدهم

انسانهایی جادویی که در زندگی تو تحولی ایجاد کرده اند

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

دکتر آلبرت شوایتزر (۱۸۷۵-۱۹۶۵) - برنده‌ی جایزه‌ی نوبل

سرپرست هیئت پزشکی برای محرومان - فیلسوف

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

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



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

خیلی کوتاه در زندگی شما ظاهر شده و تأثیری بسیار ژرف و اساسی در زندگی تان ایجاد کرده باشد. مادر بزرگام عشق به کتاب و آشپزی و رفتن به حومه‌ی شهر را در وجود من برانگیخت. وقتی او عشق و علاقه‌اش را با من تقسیم کرد، این مسایل زندگی مرا تغییر داد. آشپزی برای مدت بیست سال به سرگرمی مورد علاقه‌ام تبدیل شد و عشق به کتاب باعث شد که من نویسنده شوم و عشق به حومه‌ی شهر بر محل زندگی‌ام در زندگی تأثیر گذاشت.

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

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

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

سارا، می‌خواهم از اینکه تشویقم کردی که پیرو احساساتم باشم از تو سپاسگزاری کنم. من آن روز



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 زندگیِ 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 دیگرگونیِ 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

انسانهایی جادویی که در زندگی تو تحولی ایجاد کرده اند



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

- ۱- موهبت‌های 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 خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.

روز سیزدهم

تمامی آرزوهایتان 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 رؤیاها و خواسته‌هایتان هستید!



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

در خلال سده‌ها و دوران گذشته صدها تمدن بومی مراسم شکرگزاری را پیش از دستیابی به چیزهایی که می‌خواسته و می‌خواهند به صورت سنتی به جا آورده‌اند، مراسم استادانه‌ای را به زحمت ساخته‌اند که تا سرحد امکان بیشترین انرژی را به شکرگزاری‌شان بیفزایند. مصری‌های باستان، طغیان رودخانه‌ی نیل را جشن می‌گرفتند تا از تداوم جریان آب در رود مطمئن شوند؛ سرخپوستان آمریکا و بومی‌های استرالیا، رقص باران را انجام می‌دادند، قبیله‌های مختلف 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 راستی به شما تعلق دارد، بنابراین احساس شما باید مشابه همان احساسی باشد که وقتی داشتید چیز دلخواه‌تان را دریافت می‌کردید وجودتان را فرامی‌گرفت. آسان‌ترین راه برای انجام این کار، این است که برای آنچه می‌خواهید، پیش از دریافت آن شکرگزار باشید. اگر 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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

شما به گونه‌ای تغییر یابد که در تمامی زمینه‌ها سرشار از خوشبختی ثروت شوید، باید پیش و پس از داشتن و رسیدن به آن سپاسگزار باشید.

چنانچه شما به راستی به خاطر دریافت پیشاپیش آنچه می‌خواهید شکرگزار هستید، بلافاصله تصویری از داشتن آن در ذهن خود خواهید ساخت. احساس شما چنان است که انگار به راستی آن را دارید و نقش خود را انجام داده‌اید. اگر به داشتن این تصویر و احساس ادامه دهید، به طور خوشایندی خواسته‌های خود را جذب خواهید کرد، البته نخواهید دانست که چگونه آن را به دست خواهید آورد و کار شما هم کشف این راز نیست. وقتی به پیاده‌روی می‌روید، تلاشی به خرج نمی‌دهید تا بفهمید نیروی جاذبه چگونه روی زمین نگه تان می‌دارد، این طور نیست؟

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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

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

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

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

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر دو برابر شدن آمار فروش مان در این ماه.
سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر ایده‌هایی که باعث جذب بهترین مشتری‌ای شد که
تا حالا داشته‌ایم.

سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر کامل‌ترین شریک زندگی‌ام.
سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر این که چقدر اسباب‌کشی‌مان آسان بود.

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

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

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

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

۱- وقتی به خواسته‌ی خود رسیدید چه احساسی داشتید؟

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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

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 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.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 خواسته‌ی خود را بنویسید. پیش از هر کدام از آنها سه بار بنویسید سپاسگزارم. انگار که اکنون به آن خواسته‌ها رسیده‌اید. به عنوان مثال، سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم به خاطر (آرزوتان).

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

۱- وقتی به آرزوتان دست یافتید چه احساسی داشتید؟

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

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

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

۵- اگر مایل‌اید، یک تابلو بسازید. عکس‌ها را ببرید و آنها را روی تابلو بچسبانید و درجایی قرارش دهید که جلوی چشم شما باشد. عنوان تابلو را سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم بگذارید که با



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

حروف درشت نوشته شده و در بالا قرار گرفته باشد.

۶- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

روز چهاردهم

روزی جادویی داشته باش

برای آنکه با نشاطترین روز زندگی‌تان را داشته باشید و آن را تجربه کنید، می‌باید برای تمام روز و پیش از شروع به هر کاری برای آن روز شکرگزار باشید. برای داشتن یک روز با نشاط کافی است که خیلی ساده پیش از آغاز کردن روز، به تمام برنامه‌ها، تان بیندیشید و برای خوب پیش رفتن هر یک از آنها، واژه‌ی سپاسگذارم را بگویید. این ساده‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید، این کار تنها چند دقیقه از وقت‌تان را خواهد گرفت ولی تفاوتی در زندگی روزانه‌ی شما ایجاد می‌کند که باورنکردنی است. شکرگزار بودن پیش از آغاز روز براساس قانون جذب یک روز با نشاط را برای شما رقم می‌زند؛ وقتی برای خوب پیش رفتن وقایع زندگی‌تان شکرگزاری و قدرشناسی می‌کنید، در نتیجه خوب پیش رفتن رویدادهای زندگی‌تان را تجربه خواهید کرد.

اگر باور نمی‌کنید که شما یارای آن را دارید که بر رُخدادهای روزانه‌تان 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 این که در پایان روز اعتراف کردید که از روی شانس و به



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

برای داشتن روزی با نشاط باید احساس خوبی داشته باشید. من چیز دیگری غیر از قدرشناسی سراغ ندارم تا به وسیله‌ی آن روحیات‌تان به سرعت ارتقاء یابد. برنامه‌ی شما برای امروز هرچه باشد، خواه رفتن به مسافرت یا ملاقات، پروژه‌ی کاری، ناهار، تمرین ورزشی، پهن کردن رخت، انجام یک بازی ورزشی، رفتن به تئاتر، دیدن یک دوست، یوگا، تمیزکردن خانه یا رفتن به مدرسه؛ برای اینکه تمام برنامه‌هاتان به خوبی پیش برود، امروز را با گفتن واژه‌ی سپاسگزارم به یک روز با نشاط تبدیل کنید. اگر آدمی هستید که عادت دارید لیست کارهای روزانه‌تان 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 داشته‌اند.

وقتی از نیروی قدرشناسی برای داشتن یک روز خوب پیش از شروع آن روز استفاده می‌کنید، تمام مشکلات ناخواسته‌ای را که ممکن است در طول روز پیش آید پیش از وقوع آنها از بین می‌برید.



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

هرچه بیشتر از این تمرین استفاده کنید، روزهای شما بهتر خواهند شد و همه چیز، از کوچکترین چیزها گرفته تا بزرگترین چیزها در زندگی‌تان به خوبی پیش خواهد رفت. ناهمواری‌های روز از بین می‌رود و به جای آنکه رخدادهای مایوس کننده در زندگی‌تان پیش بیاید، جریانی خوشایند در زندگی شما ایجاد خواهد شد و همه چیز به صورت شگفت‌انگیزی با کمترین تلاش، بدون نگرانی و تشویش و با شادی بیشتر در مسیر دلخواه شما پیش می‌روند.

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

نتیجه‌ی قدرت شکرگزاری آن بود که من یک جای پارک درست در مقابل درِ فروشگاه پیدا کردم. سپس دو تا از دوستانم را دیدم که مدت‌ها بود یکی از آنها را ندیده بودم و ما بعد از خرید، نهار را با هم خوردیم. دومین دوستم با من درباره‌ی یک شرکت خدماتیِ 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 بندیِ دلخواه توی قفسه‌ها پیدا می‌کردم. با تمام شدن خریدم در وقت مقرر، به کیوسک بازرسی خروجی رسیدم و بلافاصله یک راهرو جدید باز شد و مسئول بازرسی من را به سوی آن هدایت کرد. وقتی مسئول بازرسی کنترل وسایلم را به اتمام رساند، از من پرسید، آیا باتری نمی‌خواستید؟ و این دقیقاً همان چیزی بود که فراموش کرده بودم بخرم. خرید من در سوپر مارکت در واقع فراتر از ساده و لذت بخش بودن، به راستی محشر بود! اینکه برای داشتن یک روز خوب، نسبت به خوب پیش رفتن همه چیز در آغاز صبح شکرگزاری



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

کنید، بیش از چند دقیقه وقت‌تان را نخواهد گرفت ولی به زودی نتایج شگفت‌آور و فوق‌تصور آن بر شما آشکار خواهد شد.

برای آنکه یک روز خوشایند داشته باشید، پس از بیدار شدن از خواب و پیش از بیرون آمدن از بستر یا هنگامی که مشغول دوش گرفتن هستید، یا زمانی که دارید لباس می‌پوشید، به برنامه‌های روزانه‌تان بیندیشید و برای خوب پیش رفتن آنها با نتایج درخشان قدرشناسی کنید. مطمئن شوید که این تمرین را در شروع روز و در یک جلسه انجام خواهید داد. در ذهن‌تان برنامه‌های خود را برای صبح، بعدازظهر، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه‌ها 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 کاری‌ام سپاسگزارم.» «برای بازی ورزشی هیجان‌انگیز سپاسگزارم.» «برای نظافت روزانه‌ی کم زحمت خوشحال و سپاسگزارم.» «برای گذراندن شبی به یاد ماندنی در کنار دوستان سپاسگزارم.» «برای انرژی وصف‌ناپذیر 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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

تمرین شماره ۱۴

روزی جادویی داشته باش

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

۲- صبح هنگام، در ذهن‌تان برنامه‌های خود را برای صبح، بعدازظهر، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه‌ها و رخدادها، واژه‌ی سپاسگزارم را به زبان آورید با این فرض که اکنون پایان روز است و کارها به خوبی پیش رفته و شما به خاطر این نتایج درخشان قدرشناس هستید.

۳- بعد از آنکه برای خوب پیش رفتن تمامی برنامه‌هاتان و برخورداری آنها از نتایج دلخواه قدرشناسی



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

کردید، این تمرین را با گفتن عبارت: «برای اخبار خوبی که امروز به من خواهد رسید سپاسگزارم!»، به پایان برسانید.

۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

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 سرزنشی متوجه آنهاست، می‌توانید این وضع را با قدرشناسی عوض کنید. قدرشناسی به گونه‌ای شگفت هر رابطه‌ی سختی را بهبود خواهد بخشید، خواه با خواهرتان باشد یا برادر، پسران، دختران، شریک و یا رئیس. همکار، مادر یا پدر همسرتان، دوست و یا همسایه‌تان. هنگامی که با یک رابطه‌ی سخت یا یک موقعیت چالش برانگیز در یک ارتباط روبرو هستیم، تقریباً در همه‌ی آن شرایط، حتی ذره‌ای نسبت به آن فرد سپاسگزار نیستیم. به جای آن، به خاطر مشکلاتمان به متهم کردن دیگران می‌پردازیم و این یعنی که اندکی حس قدرشناسی نیز در ما وجود ندارد. سرزنش هیچ‌گاه باعث بهبود یک رابطه نمی‌شود و به همین ترتیب زندگی شما را بهتر نمی‌کند. در حقیقت هر اندازه که شما بیشتر سرزنش می‌کنید، روابطتان بدتر می‌شود و زندگی‌تان به سوی بدتر شدن پیش خواهد رفت.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

اگر به خاطر قطع یک رابطه قلب شما شکسته است و حزن و اندوهی در دل شما جای گرفته، می‌توانید از نیروی قدرشناسی استفاده کنید تا درد و رنج‌تان را از بین ببرید. قدرشناسی به صورت عاملی سریع‌تر از هر چیز دیگری درد احساسی را به شفا و شادمانی بدل می‌کند و داستان والدین من یک مثال عالی برای این مسئله است. پدر و مادر من با اولین نگاه عاشق یکدیگر شدند. از نخستین لحظه‌ی دیدن یکدیگر، برای با هم بودن اشتیاق زیادی نشان می‌دادند و بالاخره آنها زیباترین ازدواجی را داشتند که من تاکنون دیده‌ام.

وقتی پدرم درگذشت، مادرم به صورت محسوسی بسیار غمگین بود. بعد از ماه‌ها غمگین بودن شروع به استفاده از نیروی قدرشناسی کرد؛ برخلاف درد و ناراحتی بسیار زیادش، به دنبال علت‌هایی می‌گشت تا برای آنها قدرشناس و شکرگزار باشد. او با گذشته شروع کرد و تمام لحظه‌های به یاد



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 می‌یافت. او چیزها و کارهایی را به یادآورد که همیشه می‌خواست انجام دهد ولی به خاطر پدرم از انجام‌شان باز می‌ماند. 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 زندگی‌تان را می‌سوزاند و آن را از راه شکرگزاری به طلا تبدیل کنید. یک رابطه‌ی 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 رابطه‌ی قدیمی است و آن فرد دیگر در زندگی شما نیست. بنشینید و لیستی ده موردی از چیزهایی تهیه کنید که به خاطر آنها از فرد موردنظر سپاسگزاری کنید. به تاریخچه‌ی آن رابطه بیندیشید و بهترین چیزهایی را که درباره‌ی آن فرد به ذهن‌تان می‌آید و یا بهترین دستاوردها را از آن رابطه لیست کنید. بهترین و ساده‌ترین راه آن است که به چیزهای پیش از قطع رابطه یا خراب شدن آن بیندیشید. اگر رابطه هیچ‌گاه خوب نبوده، آنگاه به کیفیت‌های خوب آن فرد فکر کنید.

این تمرین به دنبال آن نیست که حق با چه کسی است. مهم نیست که شما احساس می‌کنید که چه کسی چه کاری را در حق شما انجام داده و یا چه چیزی گفته و یا اینکه چه کاری را برای‌تان انجام نداده است، شما می‌توانید به صورتی بسیار عالی روابط‌تان را بهبود بخشید و نیازی به اقدامی از سوی فرد مقابل نیز نیست. در هر رابطه‌ای هم طلا هست، حتی در روابط سخت؛ برای این که روابط‌تان را سرشار سازید، باید طلا را در رابطه‌تان بیابید. وقتی قطعه‌ای طلا را در آن رابطه



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

یافتید، آن را بنویسید و با نوشتن نام آن فرد موردنظر مشخصات آن را شرح دهید و جمله‌تان را با قدرشناسی بیان کنید:

..... ، من از تو به خاطر سپاسگزارم.

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

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

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

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

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

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

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

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

۹- پاول، از تو به خاطر اینکه هنوز مسئولیت‌های پدری را در حق فرزندان مان انجام می‌دهی تشکر



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

می‌کنم.

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

وقتی لیست قدرشناسی را به اتمام رساندید، شما نسبت به شخص و رابطه‌تان احساس بهتری خواهید داشت. نقطه‌ی نهایی که شما به آن خواهید رسید آن است که هیچ احساس بدی نسبت به آن شخص نداشته باشید، زیرا این زندگی شماست که با این احساسات آسیب می‌بیند. هر رابطه‌ای متفاوت است، و شما می‌توانید این تمرین را چند بار تکرار کنید تا هر گونه احساس بد نسبت به شخص موردنظر در شما از بین برود. اگر از نیروی سپاسگزاری سود می‌برید تا یک رابطه‌ی در جریان را بهبود بخشید، خواهید دید که آن رابطه به صورت معجزه آسایی بهبود خواهد یافت. تنها لازم است یک نفر یک رابطه را با استفاده از شکرگزاری بهبود بخشد، ولی همان کسی که از نیروی قدرشناسی استفاده می‌کند از مزایای آن نیز در طول زندگی سود خواهد برد.

اگر به این منظور یک رابطه‌ی قدیمی را انتخاب کردید و دیگر با آن فرد ارتباط ندارید، خواهید دید که احساس شادی و آشتی سراسر وجودتان را فرامی‌گیرد و در عین حال درمی‌یابید که روابط دیگران به صورت معجزه آسایی بهبود خواهد یافت. در آینده، اگر بخشی از روابطتان به صورت چالش برانگیز درآمد، بلافاصله این تمرین را به یادآورید. آنگاه درمی‌یابید که مشکلات را پیش از رشد کردن و بزرگتر شدن متوقف خواهید کرد و به جای آن دامنه‌ی عوامل مثبت و را در ارتباطاتان گسترش خواهید داد.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۱۵

روابطتان را به گونه‌ای معجزه‌آسا بهبود بخشید

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

۲- یک رابطه‌ی سخت، 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 موردنظرتان در آن رابطه سپاسگزارید. آن را به صورت ذیل بنویسید:

..... ، از تو به خاطر سپاسگزارم.

۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن

روز شانزدهم

شکرگزاری و معجزه‌ی آن در سلامتی



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

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

سن اگوستین (۳۵۴ – ۴۳۰) - عالم الهیات و کشیش کاتولیک

ما باید بیشتر وقت‌ها احساس سلامتی، پُر انرژی بودن و شادمانی داشته باشیم زیرا به این صورت است که می‌توانیم به امتیاز و شایستگی خود برای سلامتی کامل دست یابیم. واقعیت این است که خیلی کسان متأسفانه این احساس را ندارند. بسیاری با بیماری، مشکلاتی در ساختار بدنی یا مشکلات روانی و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند که تمامی این‌ها به معنای برخوردار نبودن از سلامت کامل است. شکرگزاری سریع‌ترین راهی است که من می‌شناسم و به وسیله‌ی آن می‌توان سلامتی کاملی را به دست آورد که به لحاظ بدنی و جسمانی انتظارش را دارید. تمامی بهبودی‌های معجزه‌واری که ما تاکنون دیده‌ایم، نتیجه‌ی بازگشت سریع سلامتی به بدن انسانی است که پیشتر در آن نشانی از سلامتی کامل دیده نمی‌شد. اگر فکر می‌کنید که شکرگزاری باعث تأثیرهای معجزه‌آسا در سلامتی و بدن شما نمی‌شود، آنگاه چند تا از داستان‌های مربوط به بازگشت معجزه‌وار سلامتی را در سایت www.thesecret.tv/stories بخوانید.

نیروی معجزه‌آسای شکرگزاری سبب می‌شود جریان سلامتی در ذهن و بدن افزایش یابد که می‌تواند برای بهبود سریع‌تر به بدن کمک کند و این مسئله در پژوهش‌های بسیاری اثبات شده است. نیروی قدرشناسی، دست به دست مراقبت مناسب از بدن یا تغذیه یا توصیه‌های پزشکی می‌دهد که شما انتخاب کنید. هنگامی که نوعی از بیماری یا شرایط خاصی در بدن شما پدیدار می‌شود، قابل درک است که شما نسبت به آن احساساتی منفی مانند نگرانی، ناامیدی، یا ترس داشته باشید. ولی احساسات بد دربارهی بیماری در شرایط شما بهبودی‌ای پدید نمی‌آورد. در حقیقت تأثیر منفی نیز دارد و حتی باعث می‌شود که سلامتی شما بیشتر هم به مخاطره بیافتد. برای آنکه سلامت خود



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

را افزایش دهید، باید احساسات خوب را جایگزین احساسات منفی کنید و قدرشناسی بهترین راه انجام آن است.

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

هر کس نسبت به سلامتی و جسم خود شکرگزار نباشد، هر چیزی که دارد از او باز پس گرفته خواهد شد. هرکس که نسبت به سلامتی و جسم خود قدرشناس و شاکر باشد، به او سلامتی در حد فراوانی داده می‌شود.

ممکن است شما اکنون بیمار باشید، یا درد و رنج بسیاری را تحمل کنید، ولی اگر مشغول خواندن این کلمات هستید، هدیه‌ی سلامتی را دریافت خواهید کرد. هنگامی که درد می‌کشید یا بیمار هستید، داشتن حس قدرشناسی بسیار سخت است، ولی حتی اندک قدرشناسی باعث افزایش جریان سلامت کامل به سوی شما می‌شود. تمرین امروز، درباره‌ی شکرگزاری و معجزه‌ی آن در در سلامت، طراحی شده است تا به صورت چشمگیری سلامتی و شادمانی شما را افزایش دهد. برای این منظور از رویکردی سه مرحله‌ای استفاده خواهیم کرد تا روند بهبود و دستیابی به سلامت را تسریع دهیم.

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

به سلامتی‌ای فکر کنید که در طول زندگی‌تان، چه در کودکی، چه در دوران بلوغ و یا بزرگسالی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

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

گام سوم: سلامتی‌ای که می‌خواهید دریافت کنید (آینده)

برای تمرین امروز، یک مورد مربوط به سلامتی‌تان را برگزینید که می‌خواهید افزایش یابد و حال شما می‌خواهید به طریقی ویژه از نیروی قدرشناسی برای این منظور استفاده کنید. به شرایط ایده‌آل سلامتی آن عضو بیندیشید. وقتی برای شرایط ایده‌آل هر چیزی شکرگزاری می‌کنید، شرایط ایده‌آل را برای برگشت به سوی خودتان به جریان درمی‌آورید. گاهی اوقات، هنگامی که فردی به بیماری مبتلا می‌شود، نه تنها درباره‌ی آن بسیار صحبت می‌کند، بلکه به دنبال گردآوری اطلاعات درباره‌ی نشانه‌های بد و هولناک آن می‌شود. به بیان دیگر، تمامی تمرکز خود را بر بخش منفی بیماری می‌گذارد و این در حالی است که براساس قانون جذب ما نمی‌توانیم به یک بیماری بگوییم که به دنبال کار خود برود در حالی که بر آن تمرکز کرده‌ایم، چرا که تمرکز بر جنبه‌ی منفی یک بیماری تنها باعث وخیم‌تر شدن آن می‌شود. حال آن که باید به طور دقیق کنشی بر خلاف آن داشته باشیم و



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

بر شرایط ایده‌آل بدن مان به هنگام بیماری تمرکز کنیم و فکر و ذکرمان را به آن بدهیم. قدرشناسی برای شرایط ایده‌آل هر بخش بدن ما از قدرت افکار و احساسات مان سود می‌برد تا در یک لحظه آن شرایط را جذب کند.

یک دقیقه زمان صرف کنید تا خودتان را در شرایط ایده‌آلی قرار دهید که انتظار داشتن آن را دارید و آنگاه که بدن‌تان را آن‌گونه که می‌خواهید در ذهن خود دیدید، تصور کنید که آن را به دست آورده‌اید و به همین خاطر قدرشناسی کنید. بنابراین، اگر می‌خواهید سلامتی به گونه‌ای معجزه‌آسا به کلیه‌هاتان بازگردد، برای داشتن کلیه‌هایی قدرتمند که تمام زواید و آلودگی‌های بدن‌تان را تصفیه می‌کند، شکرگزار باشید. اگر می‌خواهید به طور سریع سلامت را به خون خود برگردانید، برای داشتن خونی پاک و سالم که اکسیژن و مواد مغذی را به تمام بخش‌های بدن‌تان می‌رساند، شکرگزار باشید. اگر می‌خواهید به طرزی فوق‌العاده بر سلامتی قلب خود بیافزایید، برای قلبی قوی و سالم که سلامت را در تمام ارگان‌های بدن‌تان به گردش درمی‌آورد شکرگزار باشید.

اگر می‌خواهید دید چشمان خود را افزایش دهید، پس برای دیدی عالی که تصورش را دارید، شکرگزاری کنید. اگر می‌خواهید شنوایی‌تان بهبود یابد یا انتظار حس شنوایی بی‌نقصی را دارید، شکرگزاری کنید. اگر می‌خواهید انعطاف‌پذیری بدن‌تان عالی باشد، برای داشتن بدنی چابک و انعطاف‌پذیر شکرگزار باشید. اگر می‌خواهید وزن بدن‌تان را تغییر دهید آنگاه به وزن ایده‌آل خود بیندیشید و خود را در آن وضعیت تصور کنید و برای آن شکرگزاری کنید.

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

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

هیپو کراتی (۳۷۰ - ۴۶۰ ق.م) - پدر علم داروشناسی غربی



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

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

تمرین شماره ۱۶

شکرگزاری و معجزه‌ی آن در سلامت

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت خودتهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه‌ی سپاسگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.
- ۲- به سه زمانی بیندیشید که در اثر داشتن سلامت در طول زندگی‌تان خود را بر بالاترین رفیع‌ترین قله‌ی دنیا احساس می‌کردید، و برای آنها شکرگزاری کنید.
- ۳- به ۱۵ ارگان بدن‌تان فکر کنید که از سلامت برخوردارند و برای هر کدام از آنها سپاسگزاری کنید.
- ۴- به یک مورد دربارهِی بدن‌تان بیندیشید که می‌خواهید بهبود یابد و یک دقیقه وقت صرف کنید تا خود را در همان شرایط ایده‌آل سلامت موردنظرتان تصور کنید، برای داشتن این شرایط شکرگزاری کنید.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

روز هفدهم

چک جادویی

«در این جهان جادویی، تصادفی وجود ندارد. هیچ چیز اتفاق نمی افتد مگر آن که کسی اراده کرده باشد»

ویلیام س. باروز - نویسنده و شاعر

هنگامی که شما نیروی قدرشناسی را به سوی یک موقعیت منفی هدایت می کنید، موقعیت جدیدی ایجاد می شود که شرایط پیشین را از بین می برد. به این معنا که وقتی شما خود را به جایی برسانید که برای پول شکرگزار باشید نه آن که نداشتن پول را احساس کنید، شرایط جدیدی برای تان ایجاد می شود که کمبود پول را از بین می برد و به صورت شگفت انگیزی آن را با پول بیشتری جایگزین می کند.

هر احساس بدی درباره ی پول، آن را از شما دورتر می کند و میزان پول را در زندگی تان کاهش می دهد و هر بار که این احساس را داشته باشید، مقدار پول را کمتر می کنید. اگر درخصوص پول احساساتی مانند حسادت، نارضایتی، نگرانی و ترس داشته باشید، هیچ وقت نمی توانید پول



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

بیشتری به دست آورید. قانون جذب می گوید هر چیزی مشابه خود را جذب می کند، بنابراین اگر شما از نداشتن پول احساس نارضایتی کنید، با به دست نیاوردن پول کافی، نارضایتی تان بیشتر می شود. اگر نسبت به پولی که دریافت می کنید، نگران باشید، شرایطتان به سمت و سوی افزایش نگرانی تغییر جهت می دهد. اگر نسبت به پولی که دریافت می کنید، 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 شده ای برای آن است. شما نمی توانید برای پول، شکرگزار و در عین حال ناراضی هم باشید. همچنین نمی توانید با داشتن افکار شکرگزارانه نسبت به پول و در عین حال نسبت به آن نگران هم باشید، و نیز نمی توانید 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 می سازد متوقف می کنید، بلکه کاری انجام می دهید که پول بیشتری به سوی تان می آورد.

شما تاکنون قدرشناسی را برای پولی که گرفته اید و دریافت می کنید و خواهید گرفت، تمرین کرده اید. بنابراین، پیش از استفاده از نیروی شگفت شکرگزاری برای پولی که می خواهید، باید راه ها و مسیرهایی را بررسی کنید که به زندگی شما پول و ثروت می آورد. در حقیقت هنگامی که پول و ثروت تان افزایش می یابد، اگر شکرگزاری نکنید، در روند روی آوردن جریان نعمت به سوی خویشتن سنگ انداخته اید. پول می تواند به شکل دریافت غیرمنتظره ای 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 می خواهید غذا یا قهوه یا چای بخرید و کس دیگری صورتحساب را می پردازد، یا وقتی که می خواهید چیزی بخرید و متوجه می شوید که به آن تخفیف تعلق گرفته است و یا هنگامی که کسی به شما هدیه ای می دهد که آن را لازم داشتید، پول تان افزایش می یابد.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

بی‌تردید شما بیشتر 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 خوش شانس قلمداد می‌کنند، ولی این به هیچ وجه خوش شانس نیست، این یک قانون جهانی است.

هر شرایطی که منجر به دریافت پول بیشتری یا آمدن چیزی که پولی برای آن خرج شده، به سوی‌تان می‌شود، نتیجه‌ی قدرشناسی شماست. شما بی‌تردید احساس خوبی خواهید داشت اگر بدانید که این خودتان بودید که این کار را انجام دادید، و وقتی شادی‌تان را با قدرشناسی همراه می‌کنید، آن وقت یک نیروی مغناطیسی واقعی را در اختیار خواهید داشت که باعث می‌شود هر لحظه فراوانی بیشتری به سوی شما جذب شود. چندین سال پیش هنگامی که من به آمریکا رسیدم، دو چمدان داشتم. بنابراین با کامپیوترم در یک آپارتمان تقریباً خالی کار می‌کردم. از آنجا که اتومبیل نداشتم، پیاده، این طرف و آن طرف می‌رفتم. ولی برای همه چیز شکرگزار بودم. برای بودنم در آمریکا، برای



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید در آغاز برای چک اول‌تان مبلغ کمتری بنویسید و وقتی آن را دریافت کردید، می‌توانید برای چک‌های بعدی مقادیر بیشتری بنویسید. فایده‌ی شروع با مقادیر کمتر آن است که هنگام دریافت آن، خواهید دانست که شما این کار را انجام دادید و دقیقاً



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

درخواهید یافت که شکرگزاری کار خودش را کرده است و قدرشناسی و شادی‌ای که در اثر آن احساس می‌کنید، باعث می‌شود که برای مبالغ بیشتر هم به این کار ایمان بیاورید. وقتی جزییات را در چک نوشتید، آن را در دست خود بگیرید و به چیز به‌خصوصی فکر کنید که پول را برای آن می‌خواهید. تصویری در ذهن خود بسازید و خود را در حالی تصور کنید که با استفاده از آن پول در حال تهیه‌ی آن هستید و تا آنجا که می‌توانید برای آن هیجان‌زده و شکرگزار شوید.

شاید شما پول را برای خرید یک جفت کفش جدید، یک کامپیوتر یا یک تخت تازه بخواهید، بنابراین خود را در حالی تصور کنید که توی مغازه در حال خرید آن هستید. در صورت خریداری آن به صورت آنلاین، لحظه‌ی دریافت جنس را در خانه‌ی خود تصور کنید، و تا آنجا که می‌توانید شاد شوید و شکرگزاری کنید. شاید این پول را برای سفر به خارج بخواهید، یا برای پرداخت شهریه‌ی تحصیلات دانشگاهی فرزندان، در این صورت خود را در حال خرید بلیت هواپیما یا در حال واریز پول به حساب بانکی کالج موردنظر فرض کنید و تا آنجا که می‌توانید برای آنکه آن پول را داشته باشید، خوشحال شوید و شکرگزاری کنید. بعد از اینکه این مراحل را پشت سر گذاشتید، چک را امروز با خود به همراه ببرید، یا جایی بگذاریدش که پیش چشم باشد و پیوسته بتوانید آن را ببینید. دست کم امروز در دو موقعیت چک‌تان را در دست بگیرید و خود را در حال استفاده از وجه چک برای آنچه که می‌خواهید تصور کنید و تا آنجا که می‌توانید شاد و خوشحال و قدرشناس شوید. اگر تمایل دارید می‌توانید امروز این کار را، برای دفعات بیشتری تکرار کنید. همانند هر تمرین دیگر نمی‌توانید این تمرین را بیش از حد تکرار کنید.

در پایان امروز، چک‌تان را جایی که هست نگه دارید یا آن را در جای مهم دیگری بگذارید، که بتوانید روزانه آن را ببینید. می‌توانید آن را روی آینه‌ی حمام‌تان بگذارید، یا روی یخچال، روی داشبورد



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

اتومبیل یا توی کیف پولتان بگذارید یا حتی آن را پیش‌زمینه‌ی کامپیوترتان بکنید و برای آنکه اکنون دیگر می‌توانید آنچه را که می‌خواهید داشته باشید یا کاری را که می‌خواستید، انجام دهید، خوشحال و قدرشناس باشید. وقتی وجه چک‌تان را دریافت کردید، یا جنسی را که می‌خواستید به دست آوردید، چک را با مبلغی جدید برای یک چیز دیگر جایگزین کنید که به راستی آن را لازم دارید و تمرین افزایش درآمد را تا آنجا که می‌خواهید تکرار کنید.

تمرین شماره ۱۷

چک جادویی

- 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- 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 چشم‌تان باشد و آن را ببینید. دست کم دوبار چک را در دست بگیرید و خود را در حال استفاده از پول آن برای آنچه که می‌خواهید تصور کنید و خودتان را آن چنان شاد و شکرگزار تصور کنید که انگار آن را به دست آورده‌اید.
- ۵- در پایان امروز، چک را در جایی در معرض دید بگذارید، که آن را به صورت روزانه ببینید، و



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

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 خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

روز هجدهم

فهرست جادویی کارهایی که قرار است انجام بدهی

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

ادن فیلیپوتی (۱۸۶۲-۱۹۶۰) - رمان نویس و شاعر

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 کارهایتان وقت لازم را ندارید و به این خاطر متضرر می‌شوید 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 راه‌حلی سراغ ندارید. شاید چیزی را گم کرده‌اید و تلاش‌تان را برای یافتن آن انجام داده‌اید ولی در این کار توفیقی نداشته‌اید. شاید چیزی یا کسی را لازم دارید مثل حیوان خانگی، پرستار خوب بچه، آرایشگر ماهر، یا دندانپزشک یا دکتری حاذق و برخلاف تلاش زیادتان نتوانسته‌اید آن را به دست آورید. شاید به خاطر آنکه کسی برای انجام کاری از شما درخواستی کرده ولی نمی‌دانید که چگونه به درخواست‌اش پاسخ دهید دچار مشکل هستید. شاید شما با کسی دشمنی و مشکل دارید ولی به جای یافتن راه‌حلی برای مشکل، شرایط رو به وخامت گذارده است.

این جاست که تمرین لیست کارهای انجام دادنی، برای رفع هر مشکل کوچک روزانه که نمی‌دانید در مورد آن چه کار کنید، یا اینکه می‌خواهید کاری در این باره برای‌تان انجام شود، به شما کمک می‌کند. شما درباره‌ی نتایج آن شگفت‌زده خواهید شد! هنگامی که قدرت قدرشناسی را با قانون جذب ترکیب کنید، آنگاه افراد، شرایط و رخدادها به گونه‌ای بازآرایی می‌شوند تا کار دلخواه شما را برای‌تان انجام دهند. هرگز درک نمی‌کنید که این مسئله چگونه اتفاق می‌افتد، یا این کار چگونه برای شما انجام می‌شود. تنها وظیفه‌ی شما این است که برای آن کار به‌مانند این که انجام پذیرفته باشد، شکرگزار باشید و آنگاه منتظر بمانید تا کار روند طبیعی خود را طی کند. امروز لیستی تهیه



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

به یاد داشته باشید که براساس قانون جذب «هر چیزی، مشابه خود را جذب می‌کند». و این یعنی آنکه وقتی شما برای یافتن راه‌حل‌ها شکرگزار می‌شوید، بنابراین آنچه برای حل مشکلات لازم است به شما جذب می‌شود. تمرکز بر مشکلات و نارسایی‌ها باعث تشدید آنها می‌شود. شما باید جذب کننده‌ی راه‌حل باشید، نه جاذب مشکلات. خوشحال بودن و شادمانی برای به دست آوردن راه حل باعث می‌شود که به راحتی راه‌حل را به دست آورید. برای اثبات اندازه و مؤثر بودن و قدرت این تمرین شگفت‌انگیز، می‌خواهم برای شما داستانی درباره‌ی دخترم بگویم که به وسیله‌ی این تمرین توانست کیف پول گمشده‌اش را به خودش جذب کند و آن را بیابد.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 این که به سرقت رفته است. به رستورانی که شب پیش آنجا شام خورد، شرکت تاکسیرانی که با ماشین آنها به منزل بازگشته بود و به اداره‌ی پلیس محلی، تلفن زد و حتی خیابان را جستجو کرد و در خانه‌های محل را زد تا از کیف خود نشانی پیدا کند، ولی هیچ کس 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، چرا که 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 ذهنش مجسم کرد. او در نظر آورد که کیف پولش را در دست گرفته، آن را باز کرد، و بعد از بررسیِ محتویات آن، شکرگزاری کرد که کیف را با همه محتویاتش بدون کم و کسری در دست‌اش دارد. در ادامه‌ی روز، هر زمان که به کیف‌اش می‌اندیشید، تصور می‌کرد که آن را در دست‌اش دارد و از این بابت احساس شادی و شکرگزاری بی‌نهایتی می‌کرد.

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

« متأسفانه برای نام مورد درخواست شماره‌ای ثبت نشده است »

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

تمرین شماره ۱۸

فهرست جادویی کارهایی که قرار است انجام بدهی



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

- 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- لیستی تهیه کنید از مهمترین کارهایی که می‌خواهید انجام دهید یا مشکلاتی که می‌خواهید حل شود. لیست خود را لیست کارهای انجام دادنی نام‌گذاری کنید.
- ۳- سه تا از مهم‌ترین موارد را از لیست خود برگزینید و یکی پس از دیگری تصور کنید که کار برای شما انجام شده است.
- ۴- دست کم برای هر مورد یک دقیقه وقت بگذارید و باور کنید که کار انجام شده است و در مقابل بسیار شکرگزار باشید.
- ۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیرید و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن

روز نوزدهم

ردپاهای معجزه

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

آلبرت اینشتین (۱۸۷۹-۱۹۵۵) - فیزیکدان و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

انیشتین با این جمله‌ها به ما هدیه‌ای داده است که با اکتشافات علمی او برابری می‌کند. او یکی از رازهای مهم موفقیت‌اش را به ما معرفی کرده است. شکرگزاری هر روزه! انیشتین الهام‌بخش 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 صدمبار 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 درخواست یافت که این کار یکی از قدرتمندترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

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

ویلیام ای وارد (۱۹۲۱-۱۹۹۴) نویسنده

برای ایجاد ردپای مثبت، یک گام برمی‌دارید و همین که پاتان دوباره به زمین می‌رسد، در ذهن‌تان کلمه‌ی سپاسگزارم را می‌گویید و همین که پای دیگرتان به زمین می‌رسد بازهم می‌گویید سپاسگزارم. یک پا، سپاسگزارم، پای بعدی، سپاسگزارم، و به همین ترتیب شما با برداشتن هر گام سپاسگزارم را می‌گویید. بهترین چیز درباره‌ی رد پای مثبت آن است که شما می‌توانید در هر زمان و در هر مکان که دوست می‌دارید هر تعداد گام بردارید؛ توی خانه و هنگام رفتن از یک اتاق به اتاق دیگر، وقتی برای برداشتن ناهار یا قهوه‌تان می‌روید، هنگام بیرون گذاشتن کیسه‌ی آشغال‌ها، وقتی به یک ملاقات کاری می‌روید، وقتی برای سوار تاکسی یا اتوبوس یا مترو شدن از خانه بیرون می‌روید. می‌توانید وقتی به سوی هر چیزی که برای شما مهم است گام برمی‌دارید جا پاهای مثبت را تکرار کنید، مثلاً امتحان، قرار ملاقات، مصاحبه‌ی کاری، رفتن برای ملاقات با مشتری،



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

رفتن برای انجام تست صدا، رفتن به بانک، استفاده از عابر بانک، دندانپزشک، دکتر، آرایشگاه، برای تماشای یک مسابقه‌ی ورزشی، در ترمینال فرودگاه یا در پارک یا از یک بلوک به بلوک دیگر می‌روید. من رد پاهای مثبت را اطراف خانه‌ام برجا می‌گذارم، از تخت تا حمام، از آشپزخانه تا اتاق خواب، و هنگام رفتن به سوی اتومبیل و یا صندوق پستی‌ام. هرگاه به خیابان یا هر جای دیگر می‌روم، محلی را به عنوان مقصد انتخاب می‌کنم و با هر گام زبان به شکرگزاری می‌گشایم. اگر به حالتان پیش از شروع توجه کنید، تفاوت حال خود را پس از اتمام تمرین رد پاها درخواهید یافت. مهم نیست که هنگام گام برداشتن نمی‌توانید حس شکرگزاری عمیقی داشته باشید، من به شما قول می‌دهم که بعد از پایان تمرین حالتان بسیار خوب باشد. اگر حالتان گرفته، این تمرین به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید و حتی اگر احساس خوبی دارید، این تمرین به شما شور و هیجان و نیروی بیشتری می‌دهد.

برای آنکه مؤثرترین رد پاهای جادویی را ایجاد کنید، زمانی معادل ۹۰ ثانیه را برای این کار در نظر بگیرید؛ این زمانی است که انسان در حالتی با آسودگیِ خاطر ۱۰۰ گام برمی‌دارد. این تمرین برای آن نیست که شما حتماً صد گام بردارید بلکه برای آن است که دست کم این تعداد گام را بردارید. چراکه این تعداد گام لازم است که احساس شما را متحول کند. شما می‌توانید صد گام شکرگزاری خود را در طول امروز و هر زمانی بردارید که برای شما مناسب‌تر است. هنگام انجام تمرین تعداد گام‌های خود را بشمارید، چراکه در این صورت به جای گفتن سپاسگزارم شما سرگرم شمردن خواهید شد. وقتی تمرین امروز را به انجام رساندید، شما کلمه‌ی سپاسگزارم را صدها بار به زبان رانده‌اید! در کدام روز از زندگی‌تان صد بار سپاسگزارم یا سپاسگزارم گفته‌اید؟ و انیشتین هر روز این کار را انجام می‌داد!



کتاب معجزه (شکرگزاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۱۹

رد پاهای معجزه

- ۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزاری کنید. 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 گام‌تان کلمه‌ی سپاسگزارم را بگویید و آن را احساس کنید.
- ۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیرید و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کنید

روز بیستم

معجزه‌ی قلب

سپاسگزاری، یادآوری قلبی است.

ژان باپتیست ماسیو (۱۷۴۳-۱۸۱۸) - انقلابی فرانسوی



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

چند کار است که شما می‌توانید با انجام آنها با سرعت بیشتری قلب‌تان را آرام کنید. می‌توانید دست راست خود را روی ناحیه‌ی قلب‌تان بگذارید و ذهن‌تان را در هنگام گفتن واژه‌ی سپاسگزارم بر این ناحیه متمرکز سازید. یا اینکه می‌توانید تصور کنید که کلمه‌ی سپاسگزارم بیشتر از قلب شما بیرون می‌آید تا از ذهن‌تان. به عنوان بخشی از تمرین امروز، لیست مربوط به ده آرزوی اول خود را بردارید و تمرین باورهای قلبی را برای هر کدام از آنها تکرار کنید. هر آرزو را در ذهن‌تان و یا با صدای بلند بخوانید و وقتی به انتهای هر مورد رسیدید، چشمان خود را ببندید، ذهن خود را بر قلب‌تان متمرکز کنید و کلمه‌ی سپاسگزارم را به آرامی بگویید. یک بار دیگر می‌توانید از دستورالعملی استفاده کنید که پیشتر به شما ارایه دادم. بعد از آنکه معجزه‌ی قلب را برای هر کدام از آرزوهاتان اجرا کردید، شما نه تنها می‌توانید عمق قدرشناسی‌ای را که می‌توانید به آن دست یابید افزایش دهید، بلکه قدرشناسی خود را نسبت به ده آرزوی اول‌تان نیز افزایش می‌دهید.

اگر می‌خواهید با سرعت بیشتری به آرزوهاتان برسید، می‌توانید تمرین باورهای قلبی را برای آرزوهاتان به صورت منظم تکرار کنید و یا این تمرین‌ها را هر موقع که کلمه‌ی سپاسگزارم را به زبان می‌آورید تکرار کنید. حتی استفاده از تکنیک باورهای قلبی، دوبار در هر روز تأثیر بزرگی بر شادی در زندگی شما خواهد داشت. وقتی همه‌ی موارد را چند بار تمرین کردید، در اندک زمانی متوجه عمیق‌تر شدن احساسات خود می‌شوید. قدرشناسی به عمق احساس‌تان بستگی دارد، چراکه هر چه احساس شما عمیق‌تر باشد فراوانی بیشتری را دریافت می‌کنید. اولین نشانه‌های فیزیکی افزایش یافتن عمق احساسات شما آن است که احساس خاصی در ناحیه‌ی قلب خود خواهید داشت یا اینکه، موجی از شادی و شغف از بدن‌تان عبور خواهد کرد. چشمان‌تان پُر از اشک می‌شود و دچار لرزشی خفیف می‌شوید. ولی بدون استثناء شما حس عمیقی از آرامش، صلح و شادی خواهید داشت که پیشتر هیچگاه آن را نداشته‌اید.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۲۰

معجزه ی قلب

- 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 در حالی که افکارتان را بر قلب خود متمرکز کرده‌اید، در ذهن‌تان واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید.
- ۴- لیست ده آرزوی اول‌تان را بردارید و با خواندن هر آرزو و سپس بستن چشمان‌تان و متمرکز کردن ذهن بر ناحیه‌ی اطراف قلب‌تان و گفتن واژه‌ی سپاسگزارم، تمرین باورهای قلبی را تکرار کنید.
- ۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

روز بیست و یکم

نتایج باشکوه

شما پیش از خوردن غذا، شکر می‌کنید. ولی من پیش از هر کنسرت، آپرا، بازی پانتومیم، گشودن



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

هر کتاب، تماشای هر قطعه‌ی کمدی، نقاشی و هر بار فروبردن قلم در شیشه‌ی دوات، شکر می‌کنم.
جی. ک. چسترنون (۱۸۷۴-۱۹۳۶) - نویسنده

همه‌ی ما برای کارهایی که انجام می‌دهیم انتظار نتایج خیره‌کننده و عالی را داریم. گیلبرت کیت چسترستون نویسنده پیش از انجام هر کاری با تشکر کردن و با استفاده از قدرشناسی نتایج دلخواهش را تضمین می‌کرد. بی‌تردید زمان‌هایی بوده است که پیش خودتان فکر می‌کنید: «امیدوارم که این کار به خوبی پیش رود» یا اینکه «امیدوارم وضعیت بهتر شود» یا اینکه «امیدوارم که به اندازه‌ی کافی خوش‌شانس باشم». تمام این افکار به بیان امیدواری برای دستیابی به نتیجه‌ی خوب در یک موقعیت ویژه است. ولی زندگی اتفاقی و یا براساس شانس نیست. عملکرد تمامی قوانین جهان بر نظم ریاضی وار استوار شده و این چیزی است که می‌توانید روی آن حساب کنید. یک خلبان هیچ‌گاه دعا نمی‌کند که قوانین فیزیک، در حین پرواز او کار کنند، زیرا می‌داند که قوانین فیزیک هیچ‌گاه از کار باز نمی‌ایستند. شما روزتان را با این آرزو آغاز نمی‌کنید نیروی جاذبه شما را بر زمین نگه دارد تا در هوا معلق نشوید، چراکه می‌دانید هیچ شانس وجود ندارد و قوانین جاذبه هیچ‌گاه از کار نمی‌افتند.

اگر برای هر کاری که انجام می‌دهید خواستار نتایج باشکوه هستید، پس باید قانون کنترل خروجی‌ها را بشناسید، قانون جذب! این بدان معناست که شما باید، افکار و احساسات‌تان را برای جذب نتایج باشکوه برای خودتان متمرکز کنید و در حقیقت قدرشناس بودن برای خروجی‌های باشکوه یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای این کار است. تمرین نتایج باشکوه عبارت است از شکرگزاری پیش از انجام کاری که می‌خواهید نتیجه‌ای خوب دربرداشته باشد. شما می‌توانید برای نتیجه‌ی خوبی که در ملاقات کاری‌تان، آزمون، نتیجه‌ی مناسب برای بازی ورزشی، تماس تلفنی، ملاقات یک دوست،



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

اگر این کار به شما کمک می‌کند تا نیروی قدرشناسی را برای دستیابی به نتایج باشکوه باور کنید، می‌توانید انگشت‌تان را در آسمان حرکت دهید و فرض کنید در حال افشاندن غبار انرژی مثبت بر خدای هستی 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 سَرِ کارت‌تان حاضر می‌شوید به شما می‌گویند که رئیس خیلی فوری می‌خواهد ببیند‌تان. اگر به فوریت نتیجه‌گیری کنید که بی‌تردید اتفاقی ناگوار افتاده که رئیس می‌خواهد شما را ببیند، براساس قانون جذب آنچه که می‌پندارید و احساس می‌کنید به سوی شما جذب می‌شود. پس به جای نتیجه‌گیری فوری درباره‌ی 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 باارزش بشمارید و برای یک نتیجه‌ی دلخواه در این موقعیت شکرگزار باشید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

اگر اتوبوس یا مترو را برای رفتن به سرِ کار از دست دادید یا از پروازتان جا ماندید، به جای آنکه فکر کنید که اتفاق بدی رُخ داده، به خاطر نتیجه‌ی عالیِ این رویداد که در انتظار شما خواهد بود شادمان باشید تا انرژی مثبت را به حرکت درآورید و نتیجه‌ی دلخواهی را به دست آورید. اگر از طرف مدرسه‌ی فرزندتان برای گفتگویی دعوت می‌شوید، به جای فکر کردن به اینکه بی‌شک اتفاق ناگواری افتاده، به نتایج عالیِ 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 عالیِ 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 گمان‌اید که بر چیزی کنترل ندارید یا خود را نسبت به تغییر شرایط به سمت ایده‌آل امیدوار می‌بینید، به خاطر بیاورید که برای قانون جذب شانس معنایی ندارد. شما آن چیزی را به دست می‌آورید که به آن می‌اندیشید یا آن را احساس می‌کنید.

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

وقتی برای نتایج عالی و باشکوه قدرشناس باشید، براساس قانون دنیوی، شما امیدواری و شانس را به ایمان و یقین تبدیل می‌کنید. هنگامی که قدرشناسی به راه و روش زندگی‌تان تبدیل می‌شود، شما با علم به اینکه قدرشناسی نتایج عالی برای‌تان به بار می‌آورد، به سمت آن چیزی می‌روید که با قدرشناسی‌تان برای خود مهیا کرده‌اید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 خوشتن را بسیار کمتر در شرایط ناخواسته تصور خواهید کرد. شما خود را در زمان و مکان نامناسب نخواهید یافت. مهم نیست که در روزتان چه اتفاقی می‌افتد، چون یقین خواهید داشت که نتایجی باشکوه در انتظارتان خواهد بود.

در شروع امروز، سه موقعیتی را برگزینید که برای آنها انتظار نتایج باشکوهی دارید. شما می‌توانید مهم‌ترین رخدادهای جاری زندگی‌تان را انتخاب کنید، مثل مصاحبه‌ی کاری که در پیش رو دارید، تقاضای وام، آزمون، ملاقات با پزشک‌تان. می‌توانید برخی فعالیت‌هایی را نیز انتخاب کنید که برای‌تان ملال‌آور است. زیرا وقتی انرژی مثبت را برای نتایج این کارها به جریان می‌اندازید، به زودی درمی‌یابید که دستاوردهای بسیار درخشانی را کسب خواهید کرد. برای مثال می‌توانید رانندگی تا محل کارتان، اتوکشی لباس، رفتن به بانک یا اداره‌ی پست، رفت و آمد بچه‌ها، پرداخت قبضه‌ها، یا چک کردن ایمیل‌ها را برگزینید. از سه موقعیت برای رسیدن به نتایج عالی، لیستی انتخاب و آماده کنید. از نیروی قدرشناسی سود ببرید و هرکدام از موارد را که می‌نویسید فرض کنید که پس از انجام گرفتن آن مشغول نوشتن هستید:

برای نتیجه‌ی فوق‌العاده‌ی سپاسگزارم !

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

باورنکردنی درباره‌ی برخی چیزهای غیرمنتظره، قدرشناسی را تمرین کنید. هربار که یک رویداد غیرمنتظره رخ می‌دهد، چشمان‌تان را ببندید و به صورت ذهنی کلمات را بگویید و احساس کنید:

برای نتیجه‌ی فوق‌العاده سپاسگزارم!

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

تمرین شماره ۲۱

نتایج باشکوه

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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

۳- سه مورد را لیست کنید و درباره‌ی آنها با فرض اینکه برای‌تان اتفاق افتاده و نتایج خوبی به دست آورده‌اید بنویسید:

از نتایج عالی برای سپاسگزارم!

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

برای نتایج درخشان سپاسگزارم!

۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

روز بیست و دوم

در مقابل چشمان شما

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

توماس کارلایل (۱۷۹۵-۱۸۸۱) - نویسنده و تاریخ‌نگار

هفت سال پیش، هنگامی که اولین بار به راز نیروی قدرشناسی پی بردم، لیستی از تمام آرزوهایم تهیه کردم. لیستی بسیار طولانی و بلندبالا! آن موقع، هیچ راهی برای به حقیقت پیوستن خواسته‌هایم به نظر نمی‌رسید. با این همه من ده آرزوی برترم را روی کاغذی نوشتم و آنها را هر روز با خودم



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

همراه داشتم. هر موقع که فرصتی دست می‌داد، لیست را بیرون می‌آوردم و تک تک خواسته‌ها را می‌خواندم و برای هر مورد آن گونه قدرشناسی می‌کردم که انگار پیشتر آن را دریافت کرده بودم. همواره آرزوی شماره‌ی یکام را که در سر می‌پروراندم و بیش از هر چیز به آن نیاز داشتم توی ذهن‌ام مرور می‌کردم و هر روز با احساس اینکه این آرزو برآورده شده است، کلمات شکرگزاری را تکرار می‌کردم. تک تک مواردی که در لیست‌ام نوشته بودم به صورت معجزه‌واری در مقابل چشمانم برآورده می‌شد. با برآورده شدن هر کدام از آرزوهایم، آن را از لیست خط می‌زدیم 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 رُخ داد. در حال سفر به سرزمین اصلی تاهیتی بودم که در میانه‌ی راه هواپیما برای سوارکردن مسافر فرود آمد. هواپیما خالی بود و افراد بسیاری از بومیان تاهیتی سوار هواپیما شدند و موجی از خنده‌ی شادمانه و چهره‌های خندان‌شان من را در خود گرفت. همانطور که از این پرواز کوتاه در کنار این افراد لذت می‌بردم، علت شادی‌شان مثل روز برایم روشن بود و آن چیزی نبود جز اینکه همگی قدرشناس و شکرگزار بودند. بومی‌ها برای زنده بودن‌شان در هواپیما، برای با هم بودن‌شان، برای آنجایی که می‌رفتند و برای همه چیز شاد و خوشحال بودند. دوست داشتم تا در آن هواپیما می‌ماندم و همراه آنها به سراسر دنیا سفر می‌کردم، بودن در کنار بومیان بسیار خوشایند بود. ناگهان متوجه شدم که بورا بورا آخرین آرزوی من در لیست اصلی‌ام بوده و علت حضورم در آن هواپیما در پیش چشمانم قرار داشت: شکرگزاری!

من این داستان را عنوان کردم تا الهام‌بخش شما باشد، زیرا تا چه اندازه بزرگ بودن آرزوی شما چندان مهم نیست، شما می‌توانید با قدرشناسی به همه‌ی آنها جامه‌ی واقعیت بپوشانید و به



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 این که متوجه شوید که چه آرزوهای زیادی از من در آن مدت برآورده شد، آنها را برای‌تان بازگو می‌کنم: وقتی لیست آرزوهایم را تهیه کردم، شرکت‌ام دو میلیون دلار بدهی داشت و من تنها دو ماه فرصت داشتم که کار و خانه و دارایی‌ام را از دست ندهم. پولی که در کارت اعتباری شخصی‌ام داشتم بسیار کم بود و در لیست آرزوهایم خانه‌ای قرار داشت با چشم‌اندازی به اقیانوس، سفر به مناطق گرمسیری و استوایی، پرداخت تمام بدهی‌هایم، گسترش شرکت، بهبود تمامی روابط‌ام به بهترین شکل ممکن، بهبود شرایط زندگی خانوادگی، به دست آوردن صد در صد سلامتی‌ام، داشتن انرژی زیاد و نامحدود برای زندگی و چند چیز معمولی دیگر. آرزوی اول من که همواره به آن می‌اندیشیدم و برای بسیاری همچون یک رخداد بسیار غیرممکن می‌نمود، آن بود تا با کارم بتوانم شادی و سرور را به زندگی افراد بسیاری بیاورم.

نخستین آرزویی که برآورده شد همان بود که توانستم با کارم شادی را به زندگی میلیون‌ها نفر بیاورم. باقی آرزوهایم به صورت فوق‌العاده‌ای در پی این آرزو می‌آمد و یک به یک شکل واقعیت به خود می‌گرفت و در برابر چشمانم ظاهر می‌شد و بعد من آنها را از لیست خط می‌زدَم. بنابراین اکنون نوبت شماست که از نیروی خلاقه‌ی قدرشناسی استفاده کنید چون با این کار آرزوهاتان در برابر چشمتان ظاهر می‌شود. در ابتدای روز، لیست ده آرزوی برترتان را بردارید که پیشتر تهیه کرده‌اید. هر مورد از آرزوها را بخوانید و برای یک دقیقه به آن بیندیشید و در ذهنتان مجسم کنید که آرزوتان برآورده شده است. سپس درست مانند اینکه آن خواسته برآورده شده باشد، خوشحال و شکرگزار شوید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 شگفت قدرشناسی، چیزی که برای‌تان غیرممکن به نظر می‌رسید اکنون برآورده شده است.

تمرین شماره ۲۲

در برابر چشمان شما

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

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

۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن.

روز بیست و سوم

هوای دلپذیری که تنفس می‌کنید

این مسأله کاملاً حقیقت دارد که یک روز برای قدم زدن در هوای فرحبخش صبحگاهی از خانه بیرون بیایید و هنگام بازگشت آدم دیگری باشید، افسون شده و مجذوب! مری الن چیس (۱۸۸۷ - ۱۹۷۳) - آموزشگر و نویسنده

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

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

وقتی به واقعیت این امر پی ببرید که هیچ کدام از این وقایع اتفاقی نیست و تنظیم عامل‌های میکروسکوپی در اطراف زمین و بر روی زمین به بهترین نظم و هماهنگی، برای حمایت ماست، آنگاه درخواهید یافت که حس قدرشناسی شدیدی برای زندگی شما را فرا می‌گیرد زیرا می‌فهمید که تمامی این کارها برای پایداری شما انجام گرفته است. هوای دلیذی که شما تنفس می‌کنید یک اتفاق و یا یک پیش فرض طبیعت نیست. وقتی به کثرت وقایعی بیندیشید که در طبیعت اتفاق می‌افتد تا ما برای تنفس مان هوا داشته باشیم و یک نفس عمیق بگیریم، آنگاه از اهمیت تنفس و هوایی که تنفس می‌کنید آگاهی خواهید یافت.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

ما پی در پی در حال تنفس هستیم و هوا را به درون ریه‌ها و بدن مان می‌بریم و فکر نمی‌کنیم که همیشه هوایی برای تنفس وجود دارد. اکسیژن یکی از فراوان‌ترین عناصر موجود در بدن ماست و تنفس هوا را به تمام سلول‌های موجود در بدن مان می‌رساند تا بتوانیم به زندگی ادامه دهیم. هوا ارزشمندترین هدیه در زندگی ماست، چراکه بدون آن هیچ‌یک از ما بیش از چند دقیقه دوام نخواهیم آورد. هنگامی که نخستین بار استفاده از نیروی قدرشناسی را آغاز کردم، آن را برای بسیاری از خواسته‌های شخصی‌ام به کار بستم و از آن بهره بردم. ولی زمانی نیروی نهایی قدرشناسی را تجربه کردم که برای هدیه‌ی واقعی زندگی قدرشناسی کردم. هرچه قدر بیشتر برای غروب خورشید، سرسبزی یک درخت، اقیانوس، شبنم نشسته روی علف‌ها، زندگی‌ام و افرادی که در آن هستند، قدرشناسی کردم، دور و اطرافم با چیزهایی پُرتر می‌شد که همیشه رؤیایشان را در سر می‌پروراندم. حالا می‌فهمم که چرا این اتفاق رخ داد. وقتی می‌توانیم برای هدایای ارزشمند زندگی و طبیعت، نظیر هوای پاکیزه‌ای که تنفس می‌کنیم، قدرشناس باشیم، در حقیقت به عمیق‌ترین ارزش‌های ممکن قدرشناسی دست یافته‌ایم و هر کس که به ژرفای قدرشناسی برسد، به فراوانی مطلق دست خواهد یافت.

امروز، اندکی شکیبایی به خرج دهید و به هوای ارزشمندی 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 زندگی‌بخشی که با هر نفس به شش‌هاتان فرو می‌دهید، قدرشناسی کنید. توصیه می‌شود که این کار را در محیط آزاد انجام دهید تا بتوانید به اهمیت هوای تازه‌ای که تنفس می‌کنید پی ببرید و برای آن شکرگزار شوید ولی اگر این کار برای‌تان مقدور نیست، آن را در محیط بسته یا اتاق نیز می‌توانید انجام دهید. می‌توانید وقتی نفس



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

می کشید چشمانتان را ببندید، یا می توانید این کار را با چشمان باز انجام دهید. انجام این کار را می توان 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 می کنید چراکه این تمرین مشخصاً برای شیوهی تنفس شما نیست بلکه برای قدرشناسی تان به خاطر هوایی است که تنفس می کنید. اگر نفس عمیق تر به شما حس قدرشناسی بیشتری می دهد، 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 می بخشد، خوب این کار را انجام دهید.

در آموزه های کهن گفته شده است وقتی انسان به جایی می رسد که برای هوایی که تنفس می کند، از ژرفای وجود شکرگزاری می کند، قدرشناسی شان به چنان درجهی جدیدی از قدرت می رسد که آنها را به کیمیاگری تبدیل می کند که بدون تلاش می تواند هر بخشی از زندگی شان را به طلا تبدیل کند!

تمرین شماره ۲۳

هوای دلپذیری که تنفس می کنید

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزارید. 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 پنج بار، اندکی توقف کنید و به هوای باشکوهی بیندیشید که تنفس می کنید. پنج نفس



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

عمیق بکشید و حرکت جریان هوا را به درون ریه‌هاتان و لذت بیرون دادن آن را احساس کنید.

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

۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن .

روز بیست و چهارم

عصای جادویی

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

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

انرژی به هر جایی می‌رود که توجه‌تان به آن معطوف باشد و بنابراین وقتی شما انرژی قدرشناسی را به سوی نیازهای کسی روانه می‌سازید، این دقیقاً همان جایی است که انرژی می‌رود. به همین دلیل است که مسیح، پیش از انجام هر معجزه می‌گفت: سپاسگزارم. قدرشناسی یک انرژی غیرقابل



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

رؤیت ولی در عین حال یک منبع واقعی است و هنگامی که با انرژی آرزوهای شما درهم بیامیزد، مانند این خواهد بود که نیروی فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

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

توماس لئونارد (۱۹۵۵-۲۰۰۳)

اگر یکی از اعضای خانواده‌تان، دوست یا هر فردی که شما به او اهمیت می‌دهید دچار بیماری شود، به مشکلات مالی گرفتار آید، در تنگنا گیر کند، از برهم خوردن یک رابطه عذاب بکشد، اعتماد به نفس‌اش را از دست داده باشد، از مشکلات روانی رنج ببرد، یا در زندگی‌اش احساس خوبی ندارد، می‌توانید با استفاده از نیروی نامرئی قدرشناسی در موارد سلامتی، پول یا شادی آنها به ایشان کمک کنید. برای آنکه عصای شگفت‌انگیز قدرشناسی را برای سلامتی کس دیگری به کار بگیرید و تکان دهید، فرض کنید که آن شخص شفا یافته است و اکنون شما برای شنیدن خبر سلامتی او، سپاسگزاری می‌کنید و این مهم را از صمیم قلب جشن گرفته‌اید. می‌توانید فرض کنید که آن شخص خودش با شما تماس گرفته و خبر سلامتی‌اش را به شما داده است، آنگاه واکنش خود را با دقت بررسی کنید. اگر اکنون و در این حالت شما از شنیدن اینکه آن فرد سلامت خود را بازیافته است، بسیار احساس شکر می‌کنید، می‌توانید تضمین کنید که این احساس شکر به اندازه‌ی کافی قدرتمند و خالص است.

اگر می‌خواهید با استفاده از این عصای 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 کرده‌اید.

اگر کسی که شما می‌شناسیدش، در سختی و مضیقه زندگی می‌کند، اما نمی‌دانید که مشکلات‌اش



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

چیست و اکنون به چه چیز یا چیزهایی نیازمند است، می‌توانید این تمرین را بار دیگر تکرار کنید و نیروی شگرف خود را به کار گیرید و برای شادمانی یا سلامتی یا ثروت و یا شادی آنها در کنار یکدیگر بسیار شکرگزار باشید.

امروز، سه نفر را انتخاب کنید که شما به ایشان اهمیت می‌دهید و آنها هم اکنون دچار مشکلات سلامتی، ثروت، یا شادی یا هر سه مورد هستند. عکسی از هر کدام از این اشخاص را (اگر که از آنها عکسی دارید) بردارید و عکس را در حین اجرای این تمرین برابر خود بگذارید. فرد اول را گزینش کنید و عکس او را در دست بگیرید و برای یک دقیقه خود را در حالتی فرض کنید که به شما خبر داده می‌شود که آن فرد به خواسته‌اش رسیده است. اینکه خود را در حالتی فرض کنید که به شما خبری خوش داده می‌شود بسیار راحت‌تر از آن است که تصور کنید فرد بیمار شفا یافته است یا این که آدم غمگینی شادی‌اش را باز یافته یا مشکلات مالی فرد نیازمندی حل شده است و اینکه اگر خود را در این تصویرسازی دخیل بدانید باعث می‌شود که احساس هیجان و قدرشناسی بیشتری داشته باشید.

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

سپاسگزارم، سپاسگزارم سپاسگزارم برای:

سلامتی، ثروتمندی، یا شادی

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.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

استفاده از قدرشناسی برای کمک به فردی دیگر در خصوص 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

عصای جادویی

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت‌تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می‌کنید که بابت 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- سه نفر را انتخاب کنید که برای آنها اهمیت قایل‌اید و یا اینکه دوست دارید با سلامت و یا پول و یا ثروت بیشتر به یکی از آنها یا هر سه نفرشان کمک کنید.

۳- اگر در دسترس هستند، عکسی از هر سه نفرشان بگیرید و وقتی با نیروی فوق‌العاده‌ی خود کار می‌کنید یک یک عکس‌ها را روبروتان بگذارید.

۴- عکس آنها را یک به یک، بردارید و در دست بگیرید. چشمان‌تان را ببندید و برای یک دقیقه فرض



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

- 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 دهید، 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 خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن .

روز بیست و پنجم

اشاره شگفت‌انگیز

زندگی یک جور بازیگوشی ست ... ما به بازی نیاز داریم تا دوباره دنیای پیرامونمان را کشف کنیم.
فلورا کولائو (متولد ۱۹۵۴) - نویسنده و درمانگر

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

فرض کنید که کائنات خیلی دوستانه و دلسوزانه می‌خواهد هر چیزی را که شما می‌خواهید داشته باشید. فرض کنید از آنجا که کائنات نمی‌تواند بلند شود و آنچه را که می‌خواهید به شما بدهد، از قانون جذب استفاده می‌کند و به شما نشانه‌ها و علامت‌هایی می‌دهد که کمک می‌کند تا به



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

آرزوهاتان برسید. کائنات می‌داند که شما باید احساس قدرشناسی داشته باشید تا تحقق آرزوها را برای تان 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 سلامتی تان قدرشناس باشید. اگر یک ماشین پلیس را می‌بینید، اشاره‌ی کائنات به شما این است که برای امنیت و آرامش تان 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 بدن تان را تغییر دهید، وقتی کسی را می‌بینید که وزن دلخواه شما را دارد، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای آن وزن دلخواه موردنظر تان قدرشناس باشید. اگر یک شریک زندگیِ رمانتیک می‌خواهید، وقتی یک زوج را می‌بینید که دیوانه‌وار عاشق یکدیگرند، اشاره کائنات این است که برای داشتن یک شریک زندگی مناسب و رمانتیک قدرشناس باشید. اگر می‌خواهید که یک خانواده داشته باشید، وقتی بچه و نوزادی را می‌بینید، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای داشتن بچه قدرشناس باشید. وقتی از کنار بانک تان 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 همسایه تان 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 رؤیایی تان، اتومبیل، موتورسیکلت، کفش، کامپیوتر، اشاره‌ی کائنات به شما آن است که برای آن آرزوتان همان لحظه



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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

راه‌های بی‌نهایت و خلاقانه و متفاوتی هست که کائنات برای اشاره کردن به شما در خلال فعالیت‌های روزانه‌تان از آن راه‌ها سود می‌برد. هیچ‌گاه امکان ندارد که شما یک اشاره را به اشتباه دریافت کنید زیرا هر آنچه که شما می‌پندارید که یک اشاره برای آن باشد، درست است! کائنات از قانون جذب استفاده می‌کند تا به صورت کاملاً روشن به شما اشاره کند، بنابراین شما همیشه دقیقاً همان نشانه‌ای را دریافت می‌دارید که برای قدرشناس بودن لازم است! اشاره‌ی شگفت‌انگیز، به یک بازی تبدیل شده است که من هر روز انجام می‌دهم و اکنون تمام اشاراتی را که کائنات به من می‌نمایاند به صورت خودکار دریافت می‌کنم و برای هر کدام از آنها شکرگزارم. روش‌های نوین جهان برای اشاره به من پایدانی ندارد و این مسأله همیشه شگفتی‌ام را برمی‌انگیزد و سبب می‌شود که من همیشه یک قدرشناسِ صمیمانه را برای این نشانه‌ها انجام بدهم.

هنگامی که دوست یا یکی از اعضای خانواده به من تلفن می‌زند، آن را نشانه‌ای برای شکرگذاری نسبت به داشتن او می‌دانم. وقتی کسی می‌گوید «به نظر تو امروز روز قشنگی نیست؟!» این نشانه‌ای است برای آنکه برای هوای خوب محل زندگی‌ام، شکرگزار باشم. اگر یک وسیله خراب می‌شود، نشانه‌ی آن است تا نسبت به سایر وسایل‌ام که به خوبی کار می‌کنند شکرگزار باشم. وقتی یک گیاه در باغچه‌ام رشد می‌کند، نشانه‌ای است که برای داشتن گیاهان سالم شکرگزار باشم. وقتی کسی به من می‌گوید باید به سراغ یک دستگاه خودپرداز بروم و افرادی را می‌بینم که در صف



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

خودپرداز ایستاده‌اند، این یک نشانه است که برای داشتن پول شکرگزار باشم. اگر کسی را ببینم که می‌شناسم و او بیمار شده باشد، نشانه‌ای است که برای سلامتی او و خودم شکرگزار باشم. صبح هنگام وقتی پرده‌ها را کنار می‌زنم و روز جدید را می‌بینم، نشانه‌ای است برای آن که به خاطر روز خوبی که در پیش رو دارم، شکرگزاری کنم و وقتی شب هنگام پرده‌ها را می‌بندم، نشانه‌ای است که برای روز خوبی که داشتم قدرشناس باشم.

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

تمرین شماره ۲۵

اشاره‌ی شگفت‌انگیز

۱- موهبت‌های خود را بشمارید: لیستی از ده مورد آن را تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

می کنید که برای آنها سپاسگزاریید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار واژه‌ی سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می‌توانید برای موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید.

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

۳- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.

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 فرامی‌گیرد که بارها مرتکب اشتباه شده باشد و ما حتی یک ثانیه هم به آنها فکر نمی‌کنیم، زیرا می‌دانیم که بالاخره در کاری که برای انجام آن سعی و تلاش می‌کند، خبره می‌شود. بنابراین چرا بزرگترها وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهند، این قدر مسئله را بر خود سخت می‌کنند؟ همین قانون که درباره‌ی کودکان صادق است در مورد شما هم صدق می‌کند. همه‌ی ما مرتکب اشتباه می‌شویم و اگر اشتباه نکنیم هیچ چیزی را نخواهیم آموخت و با هوشتر نمی‌شویم و در کارمان هرگز به خبرگی نخواهیم رسید.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

ما آزادیم تا هر چه را که می‌خواهیم، خود برگزینیم و این یعنی آنکه آزادیم تا اشتباه کنیم. ممکن است اشتباهات سبب بروز آسیب شود، ولی اگر از اشتباه‌های خود درس نگیریم، رنجی که کشیده‌ایم پوچ بوده است. در حقیقت با استفاده از قانون جذب، ما اشتباهات را بارها تکرار می‌کنیم تا آنجاکه از انجام آن متضرر شویم و از آن درس بگیریم! بنابراین به همین دلیل است که اشتباه‌ها دردآورند تا از آنها بیاموزیم و دیگر آنها را مرتکب نشویم. برای درس گرفتن از یک اشتباه، ابتدا باید مسئولیت‌اش را برعهده بگیریم و این درست همان جایی است که بسیاری کسان از عهده‌ی آن برنمی‌آیند چراکه، معمولاً همه دیگری را برای اشتباه‌شان سرزنش می‌کنند.

بیا یاد 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 بازهم از اشتباه درس نمی‌گیریم. پس دوباره و چندباره همان کارها را تکرار می‌کنیم و خلاص!

شما انسان هستید، پس اشتباه می‌کنید و این یکی از زیباترین مسایل و جنبه‌های انسان بودن است. ولی باید از اشتباه‌تان درس بگیرید، در غیر این صورت زندگی‌تان سرشار از اشتباه و درد و رنج‌های غیرلازم خواهد بود. چگونه از یک اشتباه درس می‌آموزید؟ با قدرشناسی! مهم نیست که یک چیز تا چه اندازه می‌تواند بد باشد، همیشه چیزهای زیادی برای شکرگزار بودن وجود داد. وقتی شما در مشکلات به دنبال عللی برای قدرشناس بودن می‌گردید، مشکل را به گونه‌ای شگفت‌انگیز به



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

موهبت تبدیل می کنید. هر اشتباه، اشتباه‌های بیشتری را به همراه می آورد و موهبت، موهبت‌های بیشتری را در پی دارد. شما کدام را ترجیح می دهید؟

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

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

چه چیزی از این اشتباه آموختم؟

چه چیزهای خوبی از اشتباه نصیب‌ام شد؟

مهم‌ترین چیزهایی که شما می‌توانید بابت یک اشتباه از آنها قدرشناس باشید، زمانی آشکار می‌شود که به درس‌هایی فکر کنید که از آن گرفته‌اید. و مهم این نیست که اشتباه‌تان چه باشد و چه نتایجی به همراه داشته که آینده‌ی شما را تغییر داده است. به این مسئله به دقت فکر کنید که آیا می‌توانید ده موهبت را بیابید و برای آنها قدرشناسی کنید. لیست‌تان را در دفتر و یا کامپیوترتان بنویسید. بیابید همان مثال رانندگی با سرعت زیاد را در نظر بگیرید که در اثر آن پلیس به شما ایست داده و جریمه‌تان کرده است.

۱- از پلیس به این خاطر که می‌خواهد مرا از آسیب رساندن به خودم بازدارد، سپاسگزارم، چرا که



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 تمرکز من را از رانندگی برداشته بودم.

۳- از پلیس سپاسگزارم زیرا رانندگی با سرعت زیاد آنهم با لاستیکی که باید عوض می شد 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 می پنداشتم می توانم بدون آنکه کسی به گِردَم 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 می کنم 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 تلاش شان برای تضمین سلامتی و امنیت افراد و خانواده ها در راه ها، 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.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

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 آن که بتوانید موهبت‌ها را پیدا کنید، می‌توانید این سؤال را از خود بپرسید: چه چیزی از این اشتباه آموختم؟ و چه دستاوردهای خوبی از این اشتباه نصیب من شد؟
- ۵- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن

.....



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

روز بیست و هفتم

آینه جادویی

ظاهر چیزها مطابق با احساسات ما دگرگون می شود، بنابراین ما می توانیم در چیزها جادو و زیبایی را ببینیم، در حالی که آن جادو و زیبایی در خود ما هستند، نه در آن چیزها.
جبران خلیل جبران - شاعر و هنرمند

تو می توانی باقی عمر خویش را در این تمنا سپری کنی که که دنیای بیرون را بر اساس خواهش های خود قالب بریزی، از مسئله ای به مسئله دیگر بخزی. درباره ی آدمها و وضعیت ها گله کنی، و هرگز زندگی را به معنای واقعی کلمه زندگی نکنی، و همواره میان تو و آرزوهایت فاصله ای بسیار باشد. اما هنگامی که سپاس و امتنان را به شیوه ی زندگی خود تبدیل می کنی، همه چیز جهان پیرامون تو دگرگون می شود- به همین سادگی، جهان تو دگرگون می شود، زیرا تو دگرگون شده ای. بنابراین، آنچه جذب خود می کنی نیز دگرگون می شود.

در سخنان الهام بخش گاندی پیامی قدرتمند نهفته است:
«آن آدم درون آینه را تغییر بده، آنگاه همه چیز دگرگون خواهد شد»

اگر تمرین های جادویی ۲۶ روز گذشته را انجام داده باشی، بنابراین، اکنون کاملاً دگرگون شده ای! اگرچه ممکن است این دگرگونی مشهود نباشد، اما می توان آن را احساس کرد. اکنون احساس تو دگرگون شده است، بنابراین، وضعیت زندگی تو نیز دگرگون شده است. تو قدرت جادویی سپاس و شکرگذاری را برای کمک به خانواده و دوستان به کار گرفته ای، برای بهبود کار خویش، برای رونق



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

زندگی خود و دیگران، برای تحقق آرزوهایت و حتی برای بهتر شدن زندگی کسانی که همه روزه در کوچه و خیابان به آنها برخورد می کنی. اما کسی که بیش از همه از موهبت های سپاس و امتنان تو برخوردار خواهد شد خود تو هستی.

هنگامی که سپاسگذار آدمی هستند که در آینه می بینی، ناگهان احساس ناخرسندی، سرخوردگی و ملال تو برطرف می شود، همه وضعیت هایی که تو را ناخرسند، سرخورده و ملول می کنند نیز ناپدید می شوند. از یاد نبر که احساس تو مهم است، و همین احساس توست که در آینه ی وضعیت بیرونی تو بازتاب می یابد. احساسات منفی تو نسبت به خویش، بیشترین آسیب را به زندگی تو می رساند، زیرا این احساسات قوی تر از احساساتی هستند که تو نسبت به هرچیز و هرکس دیگر را داری. این احساسات، همیشه همراه تو هستند؛ همه جا و در هر کاری. این احساسات به مثابه مغناطیس عمل می کنند و ناخرسندی و سرخوردگی و ملالتی بیشتر را به جانب زندگی تو می کشاند.

هنگامی که تو از این که تو هستی سپاسگذار هستی، در نتیجه شرایطی را جذب خود می کنی که حس تو را نسبت به خود تلطیف می کنند. یعنی نسبت به خود احساس بهتر پیدا می کنی. اگر نسبت به خود سرشار از احساساتی خوب باشی، زندگیّت نیز از موهبت های خوب و قشنگ سرشار خواهد شد. سپاس و شکر نسبت به خود، به زندگی تو روشنی سرشاری و شادمانی می بخشد! برای انجام تمرین آینه ی جادویی، هم اکنون در مقابل یک آینه قرار بگیر. مستقیماً به چشمان کسی نگاه کن که در آینه می بینی. آنگاه با صدای بلند و از صمیم قلب عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن. هنگام بر زبان راندن عبارت جادویی سپاسگذارم حقیقتاً سپاسگذار باش. از اینی که هستی سپاسگذار باش! و این احساسات را در طول روز حفظ کن. از این به بعد هرگاه در آینه نگاهت به خودت می افتد عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن. اگر در موقعیت



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

قرار نداری که بتوانی این عبارت جادویی را با صدای بلند بر زبان جاری کنی آن را در دل ادا کن. در ضمن اگر شهامتش را داری در آینه نگاه کن و سه ویژگی ستایش برانگیز خود را بیان کن. سه چیزی که در تو هست و تو بابت آنها خدا را شکر می کنی. اگر در آینده به هر دلیلی از خود ناامید شدی بدان که باید احساس سپاس و شکرگذاری خود را نثار کسی کنی که وجودش مغتنم است. همانی که در آینه می بینی. اگر از احساس سپاس و شکر سرشار باشی آنگاه دیگر خود را به خاطر اشتباهات سرزنش نمی کنی. اگر از احساس سپاس و امتنان سرشار باشی آنگاه دیگر خود را به خاطر کاستی هایت ملامت نمی کنی. از اینکه هستی شادمان خواهی بود. احساس شادمانی تو آدمهای شاد و موقعیت های شاد را جذب تو می کند. اگر جادو را در آدمی مشاهده کنی که در آینه پیداست کل جهان تو دگرگون خواهد شد.

تمرین شماره ۲۷

آینه جادویی

- ۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می کنید که برای آنها سپاسگزاری کنید. 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- هرگاه در آینه به خودت نگاه کردی، عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن و واقعا احساس سپاس و شکر کن.
- ۳- اگر شهامتش را داری در آینه نگاه کن و سه ویژگی ستایش برانگیز خود را بیان کن. سه چیزی



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

که در تو هست و تو بابت آنها خدا را شکر می کنی.

۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن

روز بیست و هشت

یادآوری جادوی زندگی

باید همواره جادوی زندگی را به یاد داشته باشی. باید به یاد داشته باشی که جادوی زندگی همواره همراه توست. اگر از یاد جادوی زندگی غافل شوی، نا پدید خواهد شد.

شارل دو لینت - نویسنده و موسیقی دان

هر روزی موهبتی یکه است! هیچ روزی شبیه روز پیشین نیست. موهبت های هر روزی با موهبت های روزهای دیگر فرق می کند. موهبت های زندگی مدام تازه می شوند. بنابراین هنگامی که برای موهبت های یکه ی هر روز شکر می کنی شکر تو کاملاً یکه و تازه خواهد بود. شکرگذار بودن، به یاد داشتن جادوی زندگی ست. یادآوری جادوی زندگی قوی ترین و موثرترین تمرینی است که تو را همواره از احساس خوب سپاس و شکر سرشار نگه می دارد. صرف نظر از اینکه هم اکنون چه آرزوهایی داری، یا در آینده چه آرزوهایی خواهی داشت، این تمرین جادویی قوی ترین و موثرترین تمرین سراسر زندگی تو باقی خواهد ماند.



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

موهبت های روز گذشته خود را به یاد آور و سپاسگذارشان باش. مهم ترین رویدادهای دیروز صبح، عصر و شب را به یاد بیاور و سرشار شو از احساس سپاسگذاری.

هنگامی که به چیزهای خوب دیروز فکر می کنی، آن ها یکی یکی در برابر چشمان تو پدیدار می شوند. این تمرین جادویی را می توانی با طرح پرسش زیر شروع کنی : چیزهای خوب دیروز چه بودند؟

با طرح این پرسش، ذهن تو بی درنگ به دنبال پاسخ می گردد. آیا دیروز خبرهای خوش دریافت کرده ای؟ آیا به طرزی شگفت انگیز مبلغ پولی به دستت رسیده است؟ آیا از احساس شادمانی لبریز بودی؟ آیا دوستی را ملاقات کردی که سالها بود از او خبری نداشتی؟ آیا تلفنی مهم به تو شد؟ آیا کسی از تو قدردانی کرد؟ آیا کسی به تو کمک کرد تا مسئله ای را حل کنی؟ آیا به کسی کمک کردی؟ آیا برنامه ای را به اتمام رساندی یا برنامه ای را آغاز کردی؟ آیا غذای مطبوع خویش را نوش جان کردی؟ آیا فیلمی جذاب را تماشا کردی؟ آیا هدیه ای دریافت کردی؟

جادوی زندگی را یادآوری کن و فهرستی تهیه کن از موهبت های دیروز خویش. آنقدر به موهبت های دیروز فکر کن که سرشار شوی از احساس خوب سپاسگذاری. کمیت موهبت ها تاثیری ندارد. مهم نیست که این موهبتها کوچک بوده اند یا بزرگ. مهم این است که احساس سپاس تو نسبت به آنها تا چه اندازه عمیق بوده است. با یادآوری هرکدام از آنها سپاس گذار باش و عبارت جادویی سپاسگذارم را بر زبان جاری کن. هر روزی سرشار از موهبت های خاص خود است. اما هیچ روزی از موهبت خالی نیست. هنگامی که چشمان خود را به روی این حقیقت باز می کنی، در واقع دل خود را به روی جادوی زندگی گشوده ای. بدین سان زندگی ای عالی و باشکوه خواهی داشت.



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

تمرین شماره ۲۸

یادآوری جادوی زندگی

- 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 موهبت‌هایی که دارید قدرشناس باشید. طی خواندن این کتاب ۲۸۰ مورد را فهرست کرده‌ای.
- ۲- با بر شمردن موهبت‌های دیروز خود، جادوی زندگی را به یاد آور. موهبت‌ها را یادداشت کن. از خود بپرس دیروز چه رویدادهای خوبی را در زندگی خود شاهد بودم؟ آنگاه با بین آنها پرداز تا جایی که سرشار شوی از احساس سپاسگذاری.
- ۳- با بیان هر موهبت، کافی است عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کنی.
- ۴- پیش از خوابیدن سنگ جادویی را در دست بگیر و به خاطر بهترین رویداد روزت عبارت جادویی سپاسگزارم را بر زبان جاری کن.

آینده جادویی تو

تو سازنده‌ی زندگی خویش هستی، و احساس سپاس و امتنان ابزار جادویی‌تو برای ساختن یک زندگی باشکوه است. تو اکنون، به کمک این تمرین‌ها، شالوده‌ی محکمی را پی ریخته‌ای. از این به بعد به کمک ابزار سپاسگذاری، بنای رفیع زندگی خود را خواهی ساخت. بنای باشکوه زندگی بالا خواهد



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

رفت تا سر بر آسمان بساید. قدرت جادویی سپاسگذاری تو را هیچ چیز مهار نمی کند. این قدرت مانند ستاره های آسمان در هیچ حصاری نمی گنجد!

راه ایده آل پیش رفتن، حفظ شالوده ی سپاس و امتنانی ست که ریخته ای و به تدریج با ژرفا بخشیدن به آن ساختن بنایی باشکوه است. هرچه بیشتر سپاسگذاری کنی، آن را عمیق تر احساس خواهی کرد. هرچه عمیق تر سپاس و امتنان را احساس کنی، وقت کمتری را صرف خواهی کرد. اگر سه روز در هفته را به یادآوری جادوی زندگی اختصاص دهی، یا آن را با دو تمرین جادویی دیگر بیامیزی، شالوده ی احساس تو حفظ خواهد شد. بدین سان، جادوی زندگی تو فعال می شود و زندگی تو روز بروز خوب تر و زیبا تر خواهد شد.

اگر چهار روز در هفته را به یادآوری جادوی زندگی اختصاص دهی، یا آن را با سه تمرین جادویی دیگر در آمیزی، احساس سپاس تو حفظ می شود و جادوی زندگی سرعت می گیرد. اگر پنج روز در هفته را به یادآوری جادوی زندگی اختصاص دهی، یا آن را با چهار تمرین جادویی دیگر در آمیزی، خود را سعادتمند تر احساس خواهی کرد و جادو را در همه جنبه های زندگی خود فعال می کنی.

اگر شش یا هفت روز در هفته را به یادآوری جادوی زندگی اختصاص دهی یا آن را هر تمرین دیگر در آمیزی، کیمیاگری خواهی شد که اگر در خاک چنگ بزند، بی درنگ آن را به طلا تبدیل می کند!



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

معجزه هرگز پایان نمی گیرد

سپاس و شکرگذاری، شیوه ی همیشگی زندگی من شده است. دیگر نمی توانم تصور کنم که روزی، هفته ای، یا ماهی را بدون شکرگذاری بگذرانم. هر روز تمرین می کنم و نتایج درخشان تمرین هایم را در همه عرصه های زندگی مشاهده می کنم. اکنون همه سلولهای تنم نیز شکرگذارند. شکر و سپاس و امتنان، الگوی ضمیر ناخودآگاهم نیز شده است.

اگر گرفتار زندگی روزمره شویم و از شکر و سپاس و امتنان غافل شویم، جادوی زندگی مان تحلیل می رود. من از این جادو استفاده می کنم تا به من یادآوری کند آیا به اندازه کافی شکرگذار هستم یا نه. من به دقت شاهد زندگیم هستم، و اگر احساس کنم شاد نیستم، بر احساس سپاس خود می افزایم. اگر در زندگیم با دشواری هایی برخورد کنم، به برکت جادوی احساس سپاس و شکر بر تمامی آن ها چیره می شوم.

ظواهر زندگی دیگر نمی توانند چشم بند من شوند. من در هر شرایطی و در هر رویدادی به دنبال موهبت های الهی می گردم و آن ها را می یابم. هنگامی که به نیروی سپاسگذاری متوسل می شوم، آنچه مطلوبم نیست زود دود می شود و به هوا می رود!!

«من شکرگذاری را با موهبت های کوچک زندگی شروع کردم و هرچه شاکرتر شدم بر موهبت های زندگی ام افزوده شد. بر هرچه تمرکز کنی، بسط می یابد. هنگامی که روی موهبت های زندگی ات تمرکز کنی، آنها را بسط می دهی و زیاد می کنی. فرصت ها، روابط، حتی ثروت نیز به واسطه ی سپاس و امتنان بیشتر و بهتر می گردد.»

اپرا وینفری / روزنامه نگار و بازرگان



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

به واسطه شکر و سپاس قانون خطا ناپذیر جهان را به استخدام خود در می آوری، این قانون هدیه جهان به توست. و این قانون هست تا تو آن را به کارگیری و زندگی خود را شکوفاتر کنی.

کائنات و شما

با قدردانی می توانی به آن پایه ای بررسی 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 می توانید معجزه کنید!

کتیبه ی امرالد (۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد)

وقتی به این باور برسید که هستی برای شما خلق شده تا شما بیشتر زندگی کنید، سالم تر باشید، عاشق تر باشید، زیباتر باشید و از هر آنچه که می خواهید بیشتر داشته باشید، باعث می شود که شما نسبت به خداوند و عالم هستی و هرچه که در زندگی تان دریافت می کنید احساس خالصانه ی شکرگزاری داشته باشید و به این صورت شما یک رابطه ی شخصی بین خودتان و خداوند و عالم هستی برقرار کرده اید.



کتاب معجزه (شکرگزاری)

نویسنده: راندا برن

هر اندازه که برای آنچه دریافت می کنید، نسبت به خداوند شکرگزاریِ خالصانه تری داشته باشید، رابطه تان با او نزدیکتر می شود و به این صورت است که می توانید با استفاده از نیروی شکرگزاری به فراوانی پایان ناپذیر و بی انتها دست یابید.

شما دریچه های قلب و ذهن تان را به سوی معجزه ی شکرگزاری گشوده اید و با آن بر هرکس نیز که با شما در ارتباط است تأثیر می گذارید. به این صورت به دوست عالم هستی و درصدر آن خداوند متعال تبدیل می شوید. شما به کانالی برای نزول موهبت های فراوان خداوند بر زمین بدل می شوید. وقتی به کائنات نزدیک می شوید و نزدیکی آن را با خودتان احساس می کنید، 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 آرزوهایتان در اختیارتان قرار می دهد.

قدرشناسی راز هر موفقیتی است و درها را بر روی ایده های جدید و کشف های 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



کتاب معجزه (شکرگذاری)

نویسنده: راندا برن

هدایت می‌شد. دیوار محدودیت‌های فعلی فرومی‌شکست و اکتشافات تغییردهنده‌ی زندگی، در عرصه‌های تکنولوژی، فیزیک، پزشکی، روانشناختی، ستاره‌شناسی و هر زمینه‌ی علمی دیگر به دست می‌آمد. اگر قدرشناسی در مدارس به یک موضوع اجباری تبدیل شود، ما نسلی از بچه‌ها را خواهیم دید که تمدن‌مان را به سوی دستاوردهای شگرف، و اکتشافات و محو ناسازگاری‌ها، پایان جنگ‌ها و صلح پایدار رهنمون می‌شوند.

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

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

معجزه 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 بپیوندد. 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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

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

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

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



کتاب معجزه (شکرگذاری) نویسنده: راندا برن

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 پُر فروش در ۱۵ سال اخیر معرفی شده است.

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

پایان کتاب معجزه (شکرگذاری)