

## شکرگذاری

بی تردید تأثیر سپاس‌گذاری بر هیچ کس پوشیده نیست. خداوند بارها و بارها در قرآن به ما فرمان داده است که سپاسگزار باشیم. در نمازهای روزانه در سوره ی حمد می‌خوانیم: "سپاس و ستایش مخصوص پروردگار جهانیان است. خداوند در سوره ی ابراهیم، آیه ۷، فرموده است: "و چنین بود که پروردگارتان اعلام فرمود، اگر شکر کنید، بر نعمت شما می‌افزایم و، اگر کفران بورزید، بدانید که عذاب من سخت و سنگین است."

## ز رحمت گشاید در دیگری

خداگر ز حکمت ببندد دری ز رحمت گشاید در دیگری بنابراین، بسته شدن در اول را با رویی گشاده می‌پذیرند و می‌کوشند به حکمت آن پی ببرند و به دلیل گشوده شدن در دیگر نیز همواره سپاسگزار خواهند بود.

## آماده باشید

آیا آماده هستید تا دوباره شگفتی‌های زندگی را احساس کنید؟ آیا آماده هستید تا هر روز، همچون دوران کودکی تان، از حیرت و شگفتی لبریز شوید؟ پس، برای رویارویی با شگفتی‌های زندگی آماده باشید!

## مشکلات من

او به من احترام نمی‌گذارد، "من نمی‌توانم با والدینم سازش کنم، فرزندم برای من مشکل آفرین است، زندگی ام بسیار آشفته است، یا در روابط زناشویی ام مشکل دارم. در این صورت، بی‌تردید همین رویدادها را همواره به سوی خودتان جذب می‌کنید.

## سپاس گزار باش

وقتی انسانی سپاس گزار نبودم؛ در زندگی همواره با دشواری های بسیار روبه رو می شدم. در آن زمان بدهکار بودم و بدهی ام هرماه مبلغی افزایش می یافت. من به شدت کار می کردم؛ اما وضعیت مالی ام هرگز بهتر از قبل نمی شد.

## برآورده شدن آرزوها

بر مبنای افسانه های قدیمی، هر انسانی برای به ثمر رساندن هرگونه کار سحرآمیز در ابتدا باید واژه هایی سحرآمیز را بر زبان آورد. برای به ثمر رساندن معجزه‌ی سپاس‌گزاری نیز در ابتدا باید چنین بگویید: "خدایا، سپاس گزارم. نمی توانم بگویم که این جمله تا چه اندازه برای بهبود بخشیدن به وضعیت زندگی شما اهمیت دارد.

[www.afkarmosbat.org](http://www.afkarmosbat.org)

[www.afkarmosbat.ir](http://www.afkarmosbat.ir)

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روزترین کتاب ها را از همه جا ارزان تر تهیه کنید

**تمرینات**

شش تمرین آخر نیز شما را به مرحله ای جدید می رساند. در این مرحله، سپاس گزاری را با تک تک سلولهای جسم و ذهنتان احساس خواهید کرد. در این مرحله، می آموزید چگونه تأثیر معجزه آسای سپاس گزاری را برای کمک کردن به دیگران، حل کردن مشکلات و بهبود بخشیدن به هر گونه موقعیت یا وضعیت منفی احتمالی در زندگی تان به کار ببرید.

### **فهرست بندی کنید**

برای این که بتوانید به آسانی فهرستی را از خواسته های ارزشمندتان تهیه کنید؛ می توانید آن خواسته ها را به گروه های زیر تقسیم بندی کنید: جسم و سلامتی، شغل و حرفه و...

### **مسئولیت پذیر باش**

اگر مسئولیت انجام دادن فعالیت، کاری هنری یا مهارتی را به عهده میگیرید، بکوشید آن مسئولیت را تمام و کمال به عهده بگیرید. سعی کنید آن مسئولیت را تا حد امکان و، فراتر از آنچه در گذشته بوده است، پیش ببرید. بکوشید آن را کران تا کران گسترش دهید. به این ترتیب، آن کار را به حیطة ی رویدادهای شگفت انگیز وارد میکنید.

### **شیوه ای شگفت انگیز برای خروج از حیطة ی منفی ها**

شاید روابطی آشفته دارید، از فشار مالی رنج می برید، از سلامتی بی بهره هستید یا مشکلی شغلی دارید؛ در هر صورت، بدانید موقعیت های منفی اغلب به دلیل ناسپاسی کردن در بلندمدت به وجود می آیند. اگر برای هر یک از نعمت

های زندگی مان از خداوند سپاس گزاری نکنیم؛ به شیوه ای ناخواسته آن نعمت ها را کم اهمیت و عادی می پنداریم.

### مادر بزرگ عزیزم

مادر بزرگم همچنین مرا به سپاس گزاری کردن از خداوند و تشکر کردن از انسانها عادت داد. در آن زمان تصور می کردم مادر بزرگم فقط به من می آموزد که مؤدب باشم. بعدها در زندگی ام پی بردم سپاس گزاری کردن از خداوند و قدرشناس بودن به راستی مهم ترین هدیه ی مادر بزرگم به من بوده است. او اکنون از دنیا رفته است؛ اما من هنوز هم به قدردانی از او ادامه میدهم زیرا تاثیری منم و سازنده در و زندگی ام باشی داشت. مادر بزرگ، از شما ممنونیم!

### احساس ناخوشایند

وقتی احساساتی بد و ناخوشایند را درباره ی انسانی دیگر در وجودمان می پرورانیم؛ در واقع زندگی خودمان را می سوزانیم، اما قدرشناسی و سپاسگزاری همه ی این احساسات بد و ناخوشایند را از بین میبرد!

### روابط خود را بهبود دهید

یکی از رابطه های پردغدغه، مشکل دار یا از هم گسسته ی خودتان را انتخاب کنید که می خواهید آن را بهبود ببخشید. می توانید هر یک از روابطتان را در نظر بگیرید. شاید طرف مقابل شما در این رابطه انتخابی هنوز هم در زندگی تان حضور داشته باشد یا شاید بخواهید رابطه ای را از گذشته ی زندگی تان انتخاب کنید که طرف مقابل شما در آن رابطه دیگر در زندگی تان حضور ندارد.

### دنیای شگفت انگیز

در دنیایی شگفت انگیز به راستی هیچگونه رویدادی به صورت تصادفی اتفاق نمی افتد. هیچ رویدادی اتفاق نمی افتد؛ مگر اینکه کسی، برای اتفاق افتادن آن، اراده اش را به کار ببرد.

### یادداوری

در دنیایی شگفت انگیز به راستی هیچگونه رویدادی به صورت تصادفی اتفاق نمی افتد. هیچ رویدادی اتفاق نمی افتد؛ مگر اینکه کسی، برای اتفاق افتادن آن، اراده اش را به کار ببرد.

### دنیای شگفت انگیز

این دنیا، با وجود همه ی اکتشافات علمی ما، هنوز معجزه است. این دنیا برای آن کس که درباره اش می اندیشد؛ دنیایی شگرف، اسرار آمیز، شگفت انگیز و بسیار فراتر از این ها خواهد بود.

### دیدگاهتان را عوض کنید

در گذشته به شدت می کوشیدم تا فقط دنیای کوچک و زندگی روزمره ام را اداره کنم. به هرحال، زندگی ام تغییر کرد، چشمانم گشوده شد و توانستم درباره ی چشم اندازی بنری از دنیا و شگفتی های فراوان آن بیندیشم.

### درس بگیریم

چگونه می توانید از اشتباه تان درس بگیرید؟ بی تردید با سپاس گذاری و قدرشناسی می توانید چنین کاری را انجام دهید!

