

راز شکرگزاری

راندا برن

نفیسہ معتکف



متوجه نمی شود که تو چیزی را صرفاً تصور می کنی یا واقعی است. بنابراین همین حالا با شکرگزاری از صمیم قلب، حتماً همان چیزها را به سمت خودت جذب می کنی. این قانونی تغییرناپذیر است و اگر از طریق صحیح انجام شود، ردخور ندارد.



استفاده از کتاب راز شکرگزاری

کتاب **راز شکرگزاری** پر از عباراتی است که می توانند لذت و هماهنگی را به هر جنبه‌ای از زندگی‌ات وارد کنند. به منظور قدرتمندتر کردن این جملات حکیمانه و درست، آنها را آهسته بخوان و هر کلمه‌ای را محکم و قاطعانه بگو و آن را عمیقاً در قلب خود احساس کن.

۱ قبل از اینکه دست به کار نوشتن شوی، آرام و ساکت بنشین و مدت بیست دقیقه عبارت "خدایا شکر" را تکرار کن و با حضور ذهن و سراپا احساس، شکر خدا را به جا بیاور.

۲ همیشه فهرست چیزهایی را که بابت آن خدا را شاکر هستی، به زمان حال بنویس، خواه حالا آنها را داشته باشی یا نداشته باشی. اگر تو آنچه را در آینده می خواهی به زمان آینده بنویسی، آنها همیشه در زمان آینده خواهند ماند. مثلاً اگر بنویسی "من از بابت تمام نعمت‌هایی که خواهم داشت، خدا را شاکرم"، آن نعمت در آینده حاصل می شود و به آن نمی رسی، چون



نکات مهم

افزایش قدرت شگفت‌انگیز به روند شکرگزاری روزانه‌ات

۱ وقتی در دل خدا را شکر می‌کنی، مجسم کن که کلام تو برخاسته از قلب است. این کار قدرتی شگفت‌انگیز دارد.

۲ تو می‌توانی مرحله‌ی "شکرگزاری" را بین نوشتن دو فهرست انجام دهی.

۳ علاوه بر این، می‌توانی مرحله‌ی شکرگزاری را آخر کار، پس از نوشتن هر دو فهرست و در موقع بستن کتاب انجام دهی.

۴ عادت کن هر روز قبل از اینکه روز خودت را شروع کنی، احساس شکرگزاری را که گویی همه چیز بر وفق مراد پیش رفته است، حس کنی.

"می‌آید" نه اینکه "از راه رسیده است!"
برای مهار کردن قدرت قانون جذب، باید برای هر آنچه در آینده می‌خواهی، همین حالا شکرگزاری کنی، انگار که از قبل آنها را دریافت کرده‌ای.

۳ وقتی فهرست خود را می‌نویسی، هر جمله را به این صورت شروع کن: "خدایا از صمیم قلب سپاسگزارم که.... "یا هم‌اکنون خدا را شکر می‌کنم که... "یا خدایا، از بابت.... شکر." یا هر عبارت شکرگزاری مشابه را که دوست داری و به تو حال و هوای خوبی می‌دهد، بنویس.

۴ در صفحه‌ی "همین حالا خدا را شکر کن"، هر آنچه را از بابت آنها خدا را شاکری، بنویس و حس شکر را با تمام وجودت احساس کن.

۵ وقتی نوشتن روزانه صفحه‌ی "همین حالا خدا را شکر کن" را تمام کردی، به سراغ صفحه‌ی مقابل که: "خواسته‌های قابل شکرگزاری" است، برو و فوری فهرست شکرگزاری تمام آنچه را دلت می‌خواهد وارد زندگی‌ات شود، بنویس. یادت باشد آنها را طوری بنویسی که انگار از قبل به خواسته‌هایت رسیده‌ای و هر جمله را هم مشابه فهرست صفحه‌ی "خدا را شکر می‌کنم" بنویس.

۵

هنگام راه رفتن هم ذکر "خدایا شکر" را از صمیم قلب به زبان بیاور. به هر حال که تو موقع راه رفتن فکر می‌کنی، پس چه بهتر که از این موقعیت استفاده کنی و با ادای "خدایا شکر" از کائنات بهره‌مند شوی. خدا دوست دارد که تمام خواسته‌هایت را به تو بدهد و برای تک‌تک اشخاص هم چنین موهبتی در لحظه به لحظه‌ی زندگی وجود دارد.

خودم هم از توصیف این قدرت سر در نیاوردنی که با شکرگزاری از کائنات به سوی خود فرا می‌خوانی، عاجزم. هر چه هر روز از بابت نعمات خداوند شاکر باشی، نعمت‌های بیشتری به زندگی‌ات سرازیر می‌شود. شکر روزانه باعث می‌شود که در هر زمینه‌ای از زندگی تو تحولی ایجاد شود. نعمات خداوندی حد و حصر ندارد و تو می‌توانی آنها را به سوی خود بیاوری. با ادعای شکرگزاری روزانه، تو در واقع قدرت مغناطیسی جذب تمام خواسته‌هایت را به زندگی افزایش می‌دهی و به حداکثر می‌رسانی و وقتی رؤیاهای تو به حقیقت پیوندد، رؤیاهای من هم به حقیقت می‌پیوندد.

راندا برن

نویسنده‌ی کتاب راز



The best life has to give is mine, thank you.

خدایا، تو را شکر می‌کنم که بهترین زندگی را به من داده‌ای.