

معجزه‌ی شکرگزاری

راندال برن

مترجمان: فرزانه و فریبا شیخ‌الاسلامی

سرشناسه : برن، روندا
 عنوان و نام پدیدآور : معجزه شکرگزاری / نویسنده راندا برن؛ مترجمین فرزانه و فریبا شیخ الاسلامی.
 مشخصات نشر : قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۹۷-۸-۹۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: The magic, c ۲۰۱۲.
 عنوان دیگر : معجزه.
 موضوع : قدرشناسی
 موضوع : ابراز وجود
 موضوع : موفقیت
 موضوع : Gratitude
 موضوع : Self-realization
 موضوع : Success
 شناسه افزوده : شیخ الاسلامی، فرزانه، ۱۳۵۷-، مترجم
 شناسه افزوده : شیخ الاسلامی، فریبا، ۱۳۵۴-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۹۸۶۹۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

معجزه‌ی شکرگزاری
 نویسنده: راندا برن
 مترجمان: فرزانه و فریبا شیخ الاسلامی
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۹۷-۸



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست

درباره نویسنده	۹
آیا به معجزه باور دارید؟	۱۲
راز بزرگ برملا می شود.....	۱۴
این قانون جهانی است	۱۵
ریسمان طلایی قدردانی	۱۶
کشف من	۱۷
جادو و معجزه را وارد زندگی کنید.....	۱۹
آیا زندگی شما جادویی است؟	۲۰
فرمول معجزه	۵۲
کتاب جادویی	۲۲
پس از ۲۸ روز	۲۴
رویاهای شما چه هستند؟	۲۴
روز اول: نعمت هایتان را بشمارید	۲۷
یادآوری جادویی	۵۳
تمرین جادویی شماره ۱: نعمت هایتان را بشمارید	۳۰
روز دوم: سنگ جادویی	۳۱
یادآوری جادویی	۳۲

- ۳۲..... تمرین جادویی شماره ۲
- ۳۳..... روز سوم: روابط جادویی
- ۳۵..... تمرین جادویی شماره ۳: ارتباطات جادویی
- ۳۷..... روز چهارم: سلامت جادویی
- ۴۱..... تمرین جادویی شماره ۴: سلامت جادویی
- ۴۲..... روز پنجم: پول جادویی
- ۴۴..... تمرین جادویی شماره ۵: پول جادویی
- ۴۶..... روز ششم: کار جادویی
- ۴۸..... تمرین جادویی شماره ۶: کار جادویی
- ۴۹..... روز هفتم: راه جادویی خروج از وضعیت منفی
- ۵۳..... تمرین جادویی شماره ۷: راه خروج از نگرش منفی
- ۵۵..... روز هشتم: عنصر جادویی
- ۵۸..... تمرین جادویی شماره ۸: عنصر جادویی
- ۵۹..... روز نهم: پول مغناطیسی
- ۶۱..... تمرین جادویی شماره ۹: پول مغناطیسی
- ۶۲..... روز دهم: اکسیر جادویی برای همه
- ۶۶..... یادآوری جادویی
- ۶۶..... تمرین جادویی شماره ۱۰: گرد جادویی برای همه
- ۶۷..... روز یازدهم: یک صبح جادویی
- ۹۶..... تمرین جادویی شماره ۱۱: یک صبح جادویی
- ۷۰..... روز ۱۲: انسان‌های جادویی تفاوت را رقم می‌زنند
- ۷۲..... تمرین جادویی شماره ۱۲: انسان‌های جادویی تفاوت را رقم می‌زنند

- روز سیزدهم: تمام آرزوهایتان را عملی کنید ۷۳
- الان دقیقا چه آرزویی خیلی مدنظرتان است ؟ ۷۴
- تمرین جادویی شماره ۱۳: آرزوهایتان را عملی کنید ۶۷
- روز چهاردهم: یک روز جادویی داشته باشید ۷۸
- تمرین جادویی شماره ۱۴: یک روز جادویی داشته باشید ۸۱
- روز پانزدهم: روابط خود را شگفت انگیز کنید ۸۲
- تمرین جادویی شماره ۱۵: روابط خود را به طرز شگفت انگیزی بهبود ببخشید ۸۵
- روز ۱۶: جادوی معجزه در سلامتی ۸۶
- تمرین جادویی شماره ۱۶: جادو و معجزه در سلامتی ۹۸
- روز هفدهم: چک جادویی ۹۰
- تمرین جادویی شماره ۱۷: چک جادویی ۹۳
- روز هجدهم: لیست جادویی کارهای انجام دادنی ۹۴
- تمرین جادویی شماره ۱۸: لیست جادویی کارهایی که باید انجام شوند ۹۷
- روز نوزدهم: قدم جادویی ۹۸
- تمرین جادویی شماره ۱۹: گام‌های جادویی ۱۰۰
- روز بیستم: جادوی قلب ۱۰۱
- تمرین جادویی شماره ۲۰: جادوی قلب ۲۰۱
- روز بیست و یکم: نتایج عالی ۱۰۳
- تمرین جادویی شماره ۲۱: نتایج عالی ۱۰۶
- روز بیست و دوم: پیش چشمان شما ۱۰۷
- تمرین جادویی شماره ۲۲: پیش چشمان شما ۱۰۹

- روز بیست و سوم: هوای جادویی که تنفس می‌کنید ۱۱۰
- تمرین جادویی شماره ۲۳: هوای جادویی که تنفس می‌کنید ۱۱۲
- روز بیست و چهارم: عصای جادویی ۱۱۳
- تمرین جادویی شماره ۲۴: عصای جادویی ۵۱۱
- روز بیست و پنجم: جادویت را نشان بده ۱۱۶
- تمرین جادویی شماره ۲۵: نشان دادن جادو ۱۱۸
- روز بیست و ششم: تبدیل جادویی اشتباهات به نعمت‌ها ۱۱۹
- تمرین جادویی شماره ۲۶: اشتباهات را به شکل جادویی به فرصت و نعمت تبدیل کنید ۲۲۱
- روز بیست و هفتم: آینه‌ی جادویی ۱۲۳
- تمرین جادویی شماره ۲۷: آینه‌ی جادویی ۱۲۵
- روز بیست هشتم: جادو را به خاطر آورید ۱۲۶
- تمرین جادویی شماره ۲۸: جادو را به خاطر آورید ۱۲۷
- آینه جادویی شما ۱۲۹
- توصیه‌های تمرین جادویی ۱۳۰
- جادو هرگز پایان نمی‌پذیرد ۱۳۳
- جهان و شما ۱۳۴
- شکرگزاری درمان هر دردی است ۱۳۵
- جادو را با خودت همراه کن ۱۳۶



درباره نویسنده

راندا برن، نویسنده‌ی کتاب معجزه کارش را با فیلم راز شروع کرد که بسیاری در دنیا آن را دیدند. بعد کتاب معجزه را به ۴۷ زبان مختلف چاپ کرد که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان شد. این کتاب به مدت ۱۹۰ هفته در زمره‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز بود. یواس/اس تودی هم آن را به عنوان یکی از ۲۰ کتاب برتر پرفروش ۱۵ سال اخیر معرفی کرده است.

راندا کارش را با کتاب قدرت در سال ۲۰۱۰ ادامه داد. این کتاب هم از جمله کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز بوده است و به ۴۳ زبان مختلف دنیا ترجمه شد.

تقدیم به شما

کتاب معجزه‌ی شکرگذاری دنیای جدیدی را به رویتان باز خواهد کرد و شادی
و نشاط خوبی برای همیشه به شما می‌دهد. من قلباً خواستار زندگی بهتر برای
همه هستم.

گاهی یک کلمه همه چیز را عوض می‌کند

بیش از بیست قرن است که بعضی اوقات کلماتی با محتوای مقدس ما را دچار سردرگمی و سوء تفاهم کرده‌اند. چرا که بعضی کلمات معمایی در خود دارند که اگر حل شوند و راز آن‌ها کشف شود، در آن صورت دنیای جدیدی پیش رویتان باز خواهد شد.

راندا برن در کتاب معجزه درباره‌ی یکی از این مفاهیم مقدس به شکلی رمزگشایی می‌کند که زندگی را تغییر و تحول می‌دهد. یعنی با یک سیر ۲۸ روزه او به ما یاد می‌دهد که چگونه این دانش را در زندگی روزمره به کار ببندیم. فرقی نمی‌کند چه کسی باشید یا شرایط فعلی تان چیست، در هر صورت معجزه تمام زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد!



آیا به معجزه باور دارید؟

«آن‌هایی که به معجزه اعتقادی ندارند، هرگز به آن دست پیدا نمی‌کنند.»
رونالد داهل^۱ (۱۹۹۰-۱۹۱۶)

یادتان می‌آید وقتی کودک بودید، با تعجب و حیرت به همه چیز نگاه می‌کردید؟ انگار زندگی پراز هیجان و جادو بود و با کوچک‌ترین اتفاق ذوق می‌کردید. با دیدن شب‌نم روی برگ‌ها، پرواز پروانه‌ها یا هر برگ و سنگ عجیبی روی زمین متعجب می‌شدید. وقتی دندان‌تان می‌افتاد، ذوق داشتید که فرشته‌ی دندان برایتان جایزه می‌آورد. لحظه شماری می‌کردید تا شب عید از راه برسد و بابا نوئل هدیه بیاورد. اصلاً به این فکر نمی‌کردید که چطور یک شبه برای همه بچه‌های دنیا عیدی می‌برد. مطمئن بودید که هرگز شما را ناامید نمی‌کند. در کودکی رویاهایی مانند پرواز گوزن‌ها، وجود فرشته‌ها در باغ، شخصیت انسانی دادن به حیوانات خانگی، شخصیت داشتن اسباب‌بازی‌ها و دست زدن به ستاره‌ها داشتید. آن زمان دلتان شاد بود، تخیلتان محدودیت نداشت و باور داشتید که زندگی پراز معجزه و جادو است!

حس زیبای دیگری که در بچگی داشتیم این بود که همه چیز را خوب می‌دیدیم. هرروز جدید آغاز یک هیجان و ماجرای تازه بود. هیچ چیز نمی‌توانست شادی ما را به خاطر جادویی که حتماً رخ می‌داد از بین ببرد. اما کم‌کم بزرگ شدیم و مسئولیت‌ها، مشکلات و فراز و نشیب و زندگی بر ما تحمیل شد و با از بین رفتن شگفتی‌های زندگی به مرور سرخورده شدیم. به همین دلیل است که بزرگ‌ترها دوست دارند در کنار بچه‌ها باشند تا دوباره احساس زمان بچگی را تجربه کنند.

من در این کتاب تصمیم دارم تا به شما بگویم که جادویی که به آن باور داشتید، حقیقت دارد و این نوع نگرش بزرگ سالان به زندگی اشتباه است. همان قدر که وجود شما واقعی است، به همان اندازه معجزه هم در زندگی حقیقت دارد.

در واقع زندگی می‌تواند به مراتب نفس‌گیرتر، هیجانی‌تر، ترسناک‌تر و شگفت‌انگیزتر از آن چیزی باشد که در کودکی تصور می‌کردید. اگر یاد بگیرید که چگونه می‌توان جادو و معجزه را وارد زندگی خود کنید، به رویاهایتان دست پیدا می‌کنید.

البته پرواز گوزن‌ها تحقق پیدا نمی‌کند، ولی چیزهایی که دنبالش بودید را خواهید دید. آرزوهایی که مدت‌ها در سر داشتید برآورده خواهد شد. البته شاید متوجه نشوید که چگونه همه چیز دست به دست هم می‌دهند تا آرزویتان برآورده شود، چون جادو نامرئی عمل می‌کند و این هیجان‌انگیزترین قسمت داستان است!

آیا آماده‌اید تا دوباره معجزه را امتحان کنید؟ آیا حاضرید مانند زمان کودکی هر روزتان پراز شگفتی و هیجان باشد؟ اگر آماده‌اید برای جادوی زندگی آماده شوید!

ما جراحویی ما از دو هزار سال پیش آغاز شده است، زمانی که دانش تغییر دهنده‌ی زندگی در ورای کلمات متون مقدس پنهان شده بود.



راز بزرگ برملا می شود

متن زیر از کتاب انجیل مقدس گرفته شده است و طی قرن ها بسیاری از افراد از درک آن عاجز مانده اند.

«هر کسی که نعمت بیشتری دارد، برکت آن هم بیشتر خواهد بود و هر کسی که به اندازه ی کافی نعمت در اختیارش نیست، همان هم از او گرفته می شود.»
ظاهرا این جملات غیر منصفانه هستند، و مفهومی این است که اغنیاء ثروتمندتر شده و فقرا فقیرتر. اما در حقیقت رازی در این جملات هست که باید کشف شود. با حل این معما دنیای جدیدی به رویتان باز خواهد شد.
رمز و راز این متن در یک کلمه خلاصه می شود:
«قدرشناسی»

به این معنا که: «کسی که سپاس گذاری کند، نعمت بیشتری دریافت خواهد کرد و کسی که قدردانی نکند، هر آن چه به او داده شده پس گرفته می شود.»
دو هزار سال از زمان ثبت این متن می گذرد، اما همچنان با معنا و مفهومند.
اگر زمانی را برای شکرگذاری اختصاص ندهید، داشته هایتان بی برکت می شود و نعمت ها را از دست می دهید. وعده معجزه در این کلمات نهفته است، «در صورتی که سپاس گزار باشید، نعمت بیشتری دریافت خواهید کرد.»
در کتاب مقدس قرآن هم به این مساله اشاره شده است:
«به یاد بیاورید آن هنگام که خداوند فرمود، اگر قدرشناس باشید، به شما بیشتر عطا خواهیم کرد و اگر ناسپاس باشید، بر شما عذابی دردناک فرود می آوریم.»
فرقی نمی کند که دنباله روی چه دینی هستید، یا اصلا مذهبی هستید یا نه. این سخنان از انجیل و قرآن برای شما آورده شده است. این ها در واقع قانون جهانی را برای شما بیان کرده اند.

این قانون جهانی است

قدردانی مانند یک قانون جهانی عمل می کند که بر تمام جوانب زندگی احاطه دارد. مانند قانون جذب که تمام انرژی موجود در جهان از تشکیل اتم گرفته تا حرکت سیارات را شامل می شود و به علاوه به دلیل قانون جذب است که تمام سلول های موجودات زنده کنار هم قرار می گیرند. این قانون برای تمام موارد صدق می کند. از آن جایی که افکار و احساسات هم نوعی انرژی محسوب می شوند، این قانون برای این مساله هم عمل می کند. آن چه که به آن فکر می کنید همان جذب آن خواهد شد.

مثلاً اگر فکرتان این باشد که «شغلم رو دوست ندارم»، «پول کافی ندارم»، «نمی توانم شریک زندگی ام را پیدا کنم»، «نمی توانم قبض هایم را پرداخت کنم»، «متوجه منظورش نمی شوم»، «با والدینم کنار نمی آیم»، «بچه ام مشکل ساز شده»، «زندگی ام در هم و برهم است»، «از دو اجم دچار مشکل شده» با تجربیات این چینی بیشتر مواجه می شوید.

اما برعکس اگر به چیزهایی فکر کنید که برای آن ها شاکر هستید مثل: «من شغلم و دوست دارم»، «خانواده ام از من حمایت می کنند»، «بهترین تعطیلات رو گذروندم»، «آخر هفته با پسرم سفر خوبی رفتیم»، و صمیمانه قدردان این ها باشید، طبق قانون جذب، باز هم شبیه این اتفاقات خوب را جذب زندگی خود می کنید. دقیقاً مثل فلزی که جذب آهن ربا می شود. هر چه قدر بیشتر قدردان باشید، نعمت بیشتری را دریافت می کنید. این قانون جهانی است!

حتماً جملاتی مانند این ها را شنیده اید که، «هر چی فکر کنی، سرت می آید»، «هر چه را بکاری، همان را برداشت می کنی»، «از هر دستی بدهی، از همان دست می گیری». تمام این گفته ها همین قانون را بیان می کنند. همچنین به اصلی که دانشمند بزرگ اسحاق نیوتن کشف کرد هم اشاره دارد.

کشفیات علمی نیوتن شامل قوانین حرکت در دنیا است که بنا بر یکی از آن ها: هر کنشی همیشه واکنشی برابر و متقابل را در پی دارد.

وقتی قانون نیوتن را با ایده قدردانی ترکیب می کنید، می توان گفت که کنش شکرگذاری منجر به واکنش دریافت می شود. و آن چه که دریافت می کنید برابر با میزان قدردانی شماست. هر چه قدر این قدردانی بیشتر از صمیم قلب باشد، نعمت بیشتری دریافت خواهید کرد.

ریسمان طلایی قدردانی

هزاران سال پیش یعنی از همان زمانی که تازه همه چیز به ثبت می‌رسید، عمل قدردانی توصیه و به کار بسته می‌شد و با گذشت قرن‌ها و در قاره‌های مختلف سینه به سینه از تمدن و فرهنگی به تمدن و فرهنگی دیگر منتقل می‌شد. ادیان اصلی یعنی اسلام، مسیحیت، یهودیت، بودا، سیک و هندوئیسم قدرشناسی را در راس کار خود قرار داده‌اند.

حضرت محمد فرموده است: «شکرگذاری بابت نعمتی که دریافت کرده‌اید، بهترین تضمین برای ادامه یافتن این فراوانی است.»

بودا گفته است که برای هر نعمتی حتما خوشحال شده و شاکر باشید. لائوتزو^۱ می‌گوید «اگر از نعمت‌ها همان گونه که هستند لذت ببرید، آن‌گاه تمام دنیا متعلق به شما خواهد بود.»

کریشنا هم عادت داشت تا هر چیزی را که به او ارائه می‌شد با شادمانی می‌پذیرفت. حضرت داوود بابت همه چیز دنیا و تمام نعمت‌های بین زمین و آسمان خدا را شکر می‌کرد.

و حضرت عیسی قبل از هر معجزه‌ای سپاس‌گذاری می‌کرد. خلاصه از بومی‌های استرالیا گرفته تا ماسایی‌ها و زولوهای آفریقا، از ناواجوهای آمریکا، شانی و چروکی و تاهیتی‌ها، اسکیموها و بومی‌های موآری، شکرگذاری ریشه در آداب و رسومشان داشته است.

«هنگام صبح که از خواب بلند می‌شوید، برای روشنایی صبح، زندگی و نیرویی که به شما داده شده شکر کنید. بابت غذا و نشاط خود هم قدردان باشید. اگر دلیلی برای شکرگذاری ندارید، کوتاهی از خودتان است.»

ته کومسه^۲ (۱۸۱۳-۱۷۶۳)، رهبر قبیله شانی سرخپوستان

تاریخ پر از چهره‌های معروف است که همیشه قدردان بوده‌اند و دستاوردهایشان آن‌ها را در زمره بزرگ‌ترین انسان‌ها قرار داده است. از این دسته افراد می‌توان به گاندی، مادر ترزا، مارتین لوتر کینگ، دالایی لاما، لئوناردو داوینچی، افلاطون، شکسپیر، ایسوپ، بلیک، امرسون، دیکنز، پروست، دکارت، لینکولن، یونگ، نیوتن، انیشتن و بسیاری دیگر اشاره کرد.

اکتشافات علمی انیشتن دیدگاه جهان را تغییر داد و زمانی که از دستاوردهایش سوال می شد، او فقط از قدردانی حرف می زد. این نوع افراد در حقیقت روزانه صدها بار شکر می کردند.

آیا شگفت آور نیست که بسیاری از رازهای زندگی را آلبرت انیشتن کشف کرد؟ و تعجب آور نیست که او بزرگ ترین کشفیات را در طول تاریخ انجام داده است؟ راز موفقیت او در شکرگذاری روزانه است که در عوض برکت و وفور نعمت به او ارزانی شد.

از اسحاق نیوتن درباره کشفیات علمی پرسیدند و او گفته بود که روی شانه های غول علم ایستاده است و بابت همین مساله از مردان و زنانی که قبل از او زندگی می کردند هم متشکر بود. در سال های اخیر او را به عنوان بزرگ ترین کمک کننده به علم و بشریت شناخته اند.

در کل دانشمندان، فلاسفه، مخترعین، کاشفان و پیامبران همگی شاهد نتایج قدردانی بوده اند و از قدرت آن به خوبی آگاهی داشتند. با این حال امروزه برای اکثر انسان ها تاثیر قدردانی ناشناخته است. برای تجربه جادوی قدردانی باید آن را در زندگی به کار بست!

کشف من

داستان زندگی من نمونه خوبی از شخصی است که غافل از قدردانی و تاثیر آن است. اگرشش سال قبل از من می پرسیدند که آدم شکرگذاری هستم یا نه، جواب می دادم: «البته که هستم. هر وقت هدیه ای می گیرم، کسی در را برایم باز می کند، یا کسی کاری برایم انجام می دهد از او ممنون می شوم.»

اما واقعیت این است که آدم قدرشناسی نبودم. اصلا معنی واقعی قدردانی را نمی دانستم. چرا که تشکر فقط با زبان نیست.

زندگی من بدون قدردانی کاملاً چالش برانگیز بود. چون بدهکار بودم و هر ماه بدهی هایم زیادتر می شد. با این که سخت کار می کردم، اما وضعیت مالی ام بهبود پیدا نمی کرد. برای پرداخت بدهی هایم، تحت فشار کاری و روانی بسیاری بودم. وقت زیادی برای ارتباط با اطرافیان نداشتم و از این نظر زندگی ام دچار نقص بود. ظاهراً سالم بودم، اما در پایان روز خیلی خسته می شدم و هر فصلی از بیماری های مخصوص به آن زمان سهمی داشتم. وقتی گاهی وقت ها با دوستانم

می‌گشتیم، و تعطیلات به سفر می‌رفتیم، تازه باید برای پرداخت هزینه‌ی آن خوشی‌ها بیشتر کار می‌کردم.

من زندگی نمی‌کردم، بلکه فقط داشتم برای بقاء تلاش می‌کردم. روزهایم را برای پرداخت چک‌های مختلف سپری می‌کردم و هر مشکلی که حل می‌شد مشکلات جدیدی سرراهم سبز می‌شدند.

اما بالاخره اتفاقی افتاد که از آن روز به بعد زندگی‌ام عوض شد. رازی را در زندگی کشف کردم که همین قدردانی بود. از آن به بعد زندگی‌ام متحول شد و هر چقدر بیشتر این تمرین را انجام می‌دادم، نتایج شگفت‌انگیزتری نصیبم می‌شد. زندگی‌ام واقعا جادویی شده بود.

برای اولین بار نه تنها در زندگی بدهکار نبودم، بلکه پول کافی برای برآورده کردن نیازهایم را داشتم. مشکلات کاری، ارتباطی و سلامتی‌ام حل شد و به جای مواجه شدن با موانع و مشکلات روزانه، اتفاقات خوب یکی پس از دیگری برایم پیش می‌آمد. انرژی‌ام فوق‌العاده زیاد شده بود و سالم بودم. حتی نسبت به قبل حس و حال بهتری داشتم. حالا در عرض چند ماه با خانواده و دوستانم بیشتر رابطه داشتم و خوش می‌گذراندم.

و از همه مهم‌تر این که خوشحال‌تر از قبل بودم. قدرشناسی من را تغییر داد و کل زندگی‌ام تحت تاثیر آن شده بود.

جادو و معجزه را وارد زندگی کنید

فرقی ندارد که شما چه کسی هستید، کجایید و شرایط فعلی تان چطور است، به هر حال جادوی قدردانی تمام جوانب زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. نامه هایی از مردمی به دستم رسیده است که در بدترین شرایط ممکن زندگی می کردند، اما با تمرین قدردانی زندگی شان زیور و رو شده است. من شاهد معجزه ی سلامتی در جایی بوده ام که امیدی به بهبودی نبوده است. ازدواج هایی را دیده ام که شرایط خوبی نداشتند اما با این تمرین ختم به خیر شد. افرادی را دیده ام که در فقر به سر می بردند، و با این تمرین مرفه شدند. آدم های افسرده ای را دیدم که اکنون زندگی شادی را تجربه می کنند. پس می بینید که قدردانی باعث بهتر شدن روابط می شود. همچنین می تواند به شکلی معجزه وار شرایط مالی شما را بهتر کند. و بعد این روند سلامتی و شادی بیشتری نسبت به گذشته برایتان به ارمغان می آورد. با قدردانی وضعیت شغلی شما هم بهتر شده و موفق تر خواهید بود. قدردانی پلی است که شما را به رویاهایتان می رساند و اگر دست به خاک بزنید طلا خواهد شد. در حالی که تمرین قدردانی را انجام می دهید، متوجه می شوید که چرا بعضی اتفاقات ناخوشایند در زندگی تان پیش آمده و یا این که بعضی موهبت ها در طول زندگی از شما گرفته شده است. در طول این تمرین صبح ها با ذوق بیشتری از خواب بیدار خواهید شد، چرا که زنده اید و نفس می کشید. عاشق زندگی خواهید شد و همه چیز آسان به نظر می رسد. خودتان هم خوشحال تر و سبک تر از همیشه خواهید بود. هر زمانی هم که با چالشی برخورد کردید، نحوه ی مقابله با آن را می دانید و هر روز بیشتر از زمان کودکی با معجزه روبرو خواهید شد.

آیا زندگی شما جادویی است؟

تا حالا چقدر در زندگی قدردان بوده‌اید؟ فقط کافی است نگاهی به جنبه‌های مهم زندگی‌تان مثل پول، سلامتی، شادی، شغل، خانه و روابط بیندازید. آن قسمت‌هایی که برکت دارند و شگفت‌انگیزند، معلوم است که قدردان بوده‌اید و در نتیجه شاهد معجزه بودید. و جایی که وفور نعمت در آن دیده نمی‌شود، یعنی ناشکری کرده‌اید.

این یک دودوتا چهارتای ساده است. وقتی ناشکر باشید، نمی‌توانید در عوض نعمت بیشتری دریافت کنید. و جریان معجزه در زندگی‌تان متوقف می‌شود. به این ترتیب جریان سلامتی، روابط بهتر، شادی بیشتر، پول زیاد و پیشرفت شغلی مختل می‌شود. برای دریافت باید شکرگزاری ارائه کنید.

ناشکری کردن به معنای از دست دادن نعمت‌هاست. حتی اگر وجود نعمت‌ها را برای خودمان تضمینی بدانیم، باز هم منجر به از دست دادن آن‌ها می‌شود. مسلماً شما تا حالا در شرایط مختلف زندگی شاکر بوده‌اید، اما برای دیدن جادوی قدردانی و تغییر و تحول اساسی در زندگی باید تمرینات را انجام دهید.

فرمول معجزه

«دانش سرمایه است، و عمل کردن کلید آن است.»

ابن خلدون المقدمة (۱۴۰۶-۱۳۳۲)، دانشمند و سیاستمدار

طبق افسانه‌های قدیمی برای اعمال جادو اول باید کلمات جادویی را به زبان بیاوریم. برای دیدن جادو و معجزه ناشی از قدردانی هم باید کلمه جادویی ممنونم را بگویید. من که از بیان تاثیر تشکر کردن در زندگی قاصرم. کلمه تشکر باید جزء هویت شما شود. تشکر کردن مانند پلی است که شما را از زندگی فعلی به رویاهایتان می‌رساند.

فرمول جادویی:

- همیشه کلمه جادویی ممنونم را تکرار کنید.
- هر چقدر بیشتر این کلمه را تکرار و به آن فکر کنید، قدردانی را بیشتر حس خواهید کرد.
- و در نهایت با درک بیشتر قدردانی به نعمت بیشتری دست پیدا می‌کنید.