

راندا برن

معجزه
شکرگزاری

معجزه شکرگزاری

The Magic

راندا برن

Rhonda Byrne

فهرست

تقدیم نامه	۸
سپاسگزاری ها	۹
مقدمه	۱۳
راز بزرگی آشکار می شود	۱۶
جادو را وارد زندگی تان کنید	۲۷
یک کتاب جادویی	۳۳
روز اول	۴۲
نعمت های تان را بشمارید	۴۲
روز دوم	۵۱
سنگ جادویی	۵۱
روز سوم	۵۶
روابط جادویی	۵۶
روز چهارم	۶۱
سلامتی جادویی	۶۱
روز پنجم	۷۲
جادوی پول	۷۲

روز ششم	۸۰
مثل جادو کار می کند	۸۰
روز هفتم	۸۷
راه جادویی خروج از منفی نگری	۸۷
روز هشتم	۹۹
عنصر جادویی	۹۹
روز نهم	۱۰۸
آهن ربای پول	۱۰۸
روز دهم	۱۱۵
گرد جادویی برای همه	۱۱۵
روز یازدهم	۱۲۶
یک صبح جادویی	۱۲۶
روز دوازدهم	۱۳۳
آدم های شگفت انگیزی که زندگی ما را تغییر دادند	۱۳۳
روز سیزدهم	۱۳۹
همه آرزوهای تان را به حقیقت تبدیل کنید	۱۳۹
روز چهاردهم	۱۴۹
یک روز جادویی داشته باشید	۱۴۹

روز پانزدهم	۱۵۷
روابطان را به طور جادویی شفا دهید	۱۵۷
روز شانزدهم	۱۶۶
جادو و معجزات در سلامتی	۱۶۶
روز هفدهم	۱۷۵
چک جادویی	۱۷۵
روز هجدهم	۱۸۶
فهرست جادویی کارها	۱۸۶
روز نوزدهم	۱۹۴
گام‌های جادویی	۱۹۴
روز بیستم	۱۹۹
جادوی قلب	۱۹۹
روز بیست و یکم	۲۰۴
نتایج باشکوه	۲۰۴
روز بیست و دوم	۲۱۳
در برابر چشمان شما	۲۱۳
روز بیست و سوم	۲۱۹
هوای جادویی که تنفس می‌کنید	۲۱۹

روز بیست و چهارم	۲۲۶
چوب جادویی	۲۲۶
روز بیست و پنجم	۲۳۲
راهنمای جادو	۲۳۲
روز بیست و ششم	۲۳۸
دگرگونی شگفت‌انگیز خطاها به برکت‌ها	۲۳۸
روز بیست و هفتم	۲۴۵
آینه جادویی	۲۴۵
روز بیست و هشتم	۲۵۱
به یاد آوردن جادو	۲۵۱
آینده جادویی شما	۲۵۶
جادو هرگز پایان نمی‌یابد	۲۵۶
چکیده راز	۳۰۷
قدرت	۳۰۷

تقدیم نامه

«از این راه، تو به شکوه تمام جهان
دست خواهی یافت.»

لوح زمرد (حدود ۳ تا ۵ هزار سال پیش از میلاد)

تقدیم به شما
باشد که معجزه شکرگزاری، دنیایی تازه را به روی شما بگشاید و
در تمام هستی‌تان شادی به ارمغان آورد.
این نیت من برای شما و جهان است.

سپاسگزاری‌ها

هنگامی که می‌نشینم تا کتابی بنویسم، آفرینش با شادی و در عین حال تنهایی آغاز می‌شود؛ تنها، هستی و من هستیم؛ سپس، به تدریج، دایره گسترده‌تر می‌شود و افراد بیشتری را در برمی‌گیرد؛ کسانی که هر یک تخصص خود را به اشتراک می‌گذارند تا سرانجام شما آفرینش کتابی تازه را در دست بگیرید.

افراد زیر بخشی از دایره همواره در حال گسترش آفرینشی بودند که به «معجزه شکرگزاری» اجازه دادند تا به دست شما برسد.

سپاس، سپاس، سپاس: از دخترم اسکای^۱ که پایه‌پای من در ویرایش خستگی‌ناپذیر بود، همراه با جاش گلد^۲ که دانش علمی و مهارت‌های پژوهشی خود را برای کمک به من در پیوند کشفیات علم با کلام دین به کار گرفت. سپاس از ویراستارم، سیندی بلک^۳ از بیانردز^۴، برای رویکرد ویرایشی بی‌پرده و پرسش‌های

1 Skye

2 Josh Gold

3 Cindy Black

4 Beyond Words

کاوشگرانه‌اش که مرا به نویسنده‌ای بهتر تبدیل کرد. سپاس از نیک جورج^۱ برای بینش خلاقانه‌اش که معجزه شکرگزاری را در گرافیک‌های داخلی و جلدکتاب به تصویر کشید. سپاس از شیمس هور^۲ و کارلا تورنتون^۳ در گوزر مدیا^۴، برای تولید نهایی گرافیک‌ها و صفحه‌آرایی کتاب.

سپاس از تیم راز که به من کمک کردند کتابی تازه را به جهان عرضه کنم و ستون فقرات کار من بودند؛ به‌ویژه خواهرم جن چایلد^۵، سرپرست کل تیم نشر؛ آندرا کیر^۶، سرپرست تیم خلاق عظیم‌مان؛ پل هرینگتون^۷ و خواهرم گلندا بل^۸ که با همکاری رافائل کیلپتریک^۹، عکاس تیم و دیگر اعضای مجموعه، تصاویر

1 Nic George

2 Shamus Hoare

3 Carla Thornton

4 Gozer Media

5 Jan Child

6 Andrea Keir

7 Paul Harrington

8 Glenda Bell

9 Raphael Kilpatrick

جادویی این کتاب را خلق کردند و سپاس از دیگر اعضای تیم راز که کار پشت صحنه‌شان بی‌بها است: دان زیک^۱، مارک اوکانر^۲، مایک گاردینر^۳، لوری شاراپوف^۴، کوری جوهانسینگ^۵، چای لی^۶، پیتر بیرن^۷ و دخترم هیلی^۸. سپاس، سپاس، سپاس از ناشرانم، آتρία بوکز^۹ و سایمون اند شوستر^{۱۰}؛ از کارولین ریدی^{۱۱}، جودیت

1 Don Zyck

2 Mark O'Connor

3 Mike Gardiner

4 Lori Sharapov

5 Cori Johansing

6 Chye Lee

7 Peter Byrne

8 Hayley

9 Atria Books

10 Simon & Schuster

11 Carolyn Reidy

کر^۱، دارلین دلیلو^۲، تویزن فن^۳، جیمز پروین^۴، کیمبرلی گلدستین^۵ و ایزولد ساور^۶. از اینکه چنین تیم شگفت‌انگیزی از افراد را دارم، خود را برکت‌یافته می‌دانم.

سپاس، سپاس، سپاس از آنخل مارتین ولایوس^۱ برای راهنمایی معنوی، عشق و خردش؛ از خواهرم پولین ورنون^۸ و عزیزترین دوستان و خانواده‌ام برای پشتیبانی و شور مداوم‌شان برای کارم. و با ژرف‌ترین قدردانی از آن انسان‌های بزرگ سده‌های پیش که حقایق زندگی را کشف کردند و نوشته‌های خود را به جا گذاشتند تا ما بتوانیم آن‌ها را درست در زمان مناسب کشف کنیم - آن لحظه تعریف‌ناپذیر تغییردهنده زندگی که چشم‌هایی برای دیدن و گوش‌هایی برای شنیدن داریم.

1 Judith Curr

2 Darlene DeLillo

3 Twisne Fan

4 James Pervin

5 Kimberly Goldstein

6 Isolde Sauer

1 Angel Martin Velayos

8 Pauline Vernon

مقدمه

آیا به معجزه شکرگزاری باور دارید؟
«آنان که به معجزه شکرگزاری باور ندارند، هرگز آن را نخواهند یافت.»

رولد دال^۱ (۱۹۱۶-۱۹۹۰)

نویسنده

به یاد می‌آورید زمانی را که کودک بودید و با شگفتی و حیرت به زندگی می‌نگریستید؟ زندگی جادویی و هیجان‌انگیز بود و کوچک‌ترین چیزها شما را به وجد می‌آورد. شما مجذوب شب‌نم یخ‌زده روی چمن‌ها، پروانه‌ای که در هوا بال می‌زد یا هر برگ و سنگ عجیبی که روی زمین می‌دیدید، می‌شدید. آنگاه که دندان‌های را از دست می‌دادید، سراسر شور و شوق می‌شدید؛ چرا که می‌دانستید پری دندان آن شب خواهد آمد. روزها را تا رسیدن به شب جادویی کریسمس می‌شمردید!

با این که نمی‌دانستید چطور بابانوئل می‌تواند در یک شب به همه کودکان جهان سر بزند، او به گونه‌ای این کار را انجام می‌داد و هرگز شما را ناامید نمی‌کرد. گوزن‌ها می‌توانستند پرواز کنند، پری‌ها در باغ بودند، حیوانات خانگی مانند انسان‌ها بودند، اسباب‌بازی‌ها شخصیت داشتند، رویاها به حقیقت می‌پیوستند و شما می‌توانستید ستاره‌ها را لمس کنید. قلب‌تان سرشار از شادی بود، تخیل‌تان حد و مرزی نمی‌شناخت و باور داشتید که زندگی جادویی است!

احساس دل‌انگیزی که بسیاری از ما در کودکی داشتیم این بود که همه چیز خوب است، هر روز نوید هیجان و ماجراجویی بیشتری می‌دهد و هیچ چیز نمی‌توانست شادی ما را از جادوی همه این‌ها بگیرد. اما به نحوی وقتی بزرگ شدیم، مسئولیت‌ها، مشکلات و سختی‌ها تاثیر خود را بر ما گذاشتند؛ سرخورده شدیم و جادویی که زمانی در کودکی به آن باور داشتیم، کم‌رنگ و ناپدید شد؛ این یکی از دلایلی است که ما بزرگسالان دوست داریم در کنار کودکان باشیم تا بتوانیم آن احساسی را که زمانی داشتیم، حتی برای لحظه‌ای، دوباره تجربه کنیم. من اینجا هستم تا به شما بگویم، جادویی که زمانی به آن باور داشتید حقیقت

دارد و این دیدگاه سرخورده بزرگسالی به زندگی، نادرست است. جادوی زندگی، به اندازه خود شما واقعی است؛ در حقیقت، زندگی می‌تواند بسیار شگفت‌انگیزتر از آن باشد که در کودکی تصور می‌کردید؛ نفس‌گیرتر، حیرت‌آورتر و هیجان‌انگیزتر از هر چیزی که تاکنون دیده‌اید.

وقتی بدانید برای پدید آوردن جادو چه باید بکنید، زندگی رویاهایتان را خواهید داشت. آن‌گاه از خود خواهید پرسید: چطور توانستم باور به جادوی زندگی را کنار بگذارم! شاید پرواز گوزن‌ها را نبینید، اما چیزهایی را که همیشه می‌خواستید در برابر چشمان‌تان ظاهر خواهد شد؛ خواهید دید که چیزهایی که مدت‌ها در رویایش بودید ناگهان اتفاق می‌افتند. هرگز دقیقا نخواهید دانست که همه چیز چگونه به هم بافته شد تا رویاهایتان به حقیقت پیوندند؛ چرا که جادو در قلمرو نامرئی کار می‌کند و این هیجان‌انگیزترین بخش آن است! آیا آماده‌اید تا دوباره جادو را تجربه کنید؟ آیا آماده‌اید تا هر روز مانند دوران کودکی سرشار از حیرت و شگفتی شوید؟ برای جادو آماده شوید! ماجراجویی ما از دو هزار سال پیش آغاز می‌شود، زمانی که دانشی تغییردهنده زندگی در متنی مقدس پنهان شده بود...

راز بزرگی آشکار می‌شود

عبارت زیر از انجیل متی در کتاب مقدس آمده است و در طول قرن‌ها بسیاری از مردم را مبهوت و گیج کرده و به اشتباه فهمیده شده است.

«هر که دارد، به او بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهد داشت؛ اما هر که ندارد، حتی آنچه را که دارد نیز از او گرفته خواهد شد.»

باید اذعان کنید که وقتی این عبارت را می‌خوانید، ناعادلانه به نظر می‌رسد؛ زیرا چنین می‌نماید که گویی ثروتمندان، ثروتمندتر خواهند شد و فقرا، فقیرتر.

اما معمایی در این عبارت نهفته است، رازی برای کشف‌کردن و وقتی آن را بدانید، دنیایی تازه به روی شما گشوده خواهد شد. پاسخ این راز که قرن‌ها از دسترس بسیاری دور مانده، در یک واژه پنهان است:

«سپاسگزاری.»

«هر که سپاسگزار باشد، به او بیشتر داده خواهد شد و فراوانی

خواهد داشت؛ اما هر که سپاسگزار نباشد، حتی آنچه را که دارد نیز از دست خواهد داد.»

با آشکار شدن یک واژه پنهان، متنی رمزآلود کاملاً روشن می‌شود؛ دو هزار سال از زمانی که این کلمات ثبت شده‌اند می‌گذرد، اما امروز نیز به همان اندازه حقیقت دارند؛ اگر وقت نگذارید تا سپاسگزار باشید، هرگز بیشتر نخواهید داشت و آنچه را که دارید نیز از دست خواهید داد؛ وعده جادویی با سپاسگزاری محقق می‌شود: «اگر سپاسگزار باشید، به شما بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهید داشت!»

در قرآن نیز وعده سپاسگزاری به همین اندازه تأکید شده است: «و آنگاه که خداوند اعلام کرد: اگر سپاسگزار باشید، به شما بیشتر خواهم داد؛ اما اگر ناسپاسی کنید، به‌راستی که عذاب من سخت است.»

مهم نیست که پیرو چه دینی هستید، یا اصلاً مذهبی دارید یا نه؛ این کلمات از کتاب مقدس و قرآن برای شما و زندگی‌تان صدق می‌کنند. آن‌ها قانونی بنیادی از علم و هستی را توصیف می‌کنند.

قانون جهانی

سپاسگزاری از طریق قانونی جهانی عمل می‌کند که بر تمام زندگی شما حاکم است.

طبق قانون جاذبه که بر تمام انرژی‌های هستی ما، از شکل‌گیری اتم تا حرکت سیاره‌ها حکم فرماست؛ «شبيه، شبيه را جذب می‌کند.»

به خاطر همین قانون جاذبه است که سلول‌های هر موجود زنده و نیز ماهیت هر شی مادی به هم پیوسته‌اند. در زندگی شما، این قانون روی افکار و احساسات‌تان عمل می‌کند؛ زیرا آن‌ها نیز انرژی هستند و بنابراین هر آنچه فکر می‌کنید و هر آنچه احساس می‌کنید، به سوی خود جذب می‌کنید.

اگر فکر کنید: «از شغلم خوشم نمی‌آید.»، «پول کافی ندارم.»، «نمی‌توانم شریک زندگی ایده‌آلم را پیدا کنم.»، «نمی‌توانم قبض‌هایم را پردازم.»، «فکر می‌کنم دارم مریض می‌شوم.»، «او قدر مرا نمی‌داند.»، «با والدینم کنار نمی‌آیم.»، «فرزندم مشکل‌ساز است.»، «زندگی‌ام به هم ریخته است.» یا «زندگی مشترکم در خطر است.»، پس باید تجربیات بیشتری از این دست را جذب کنید.

اما اگر به چیزهایی فکر کنید که برایشان سپاسگزاری، مانند: «عاشق شغلم هستم.»، «خانواده‌ام خیلی حمایتگر هستند.»، «بهترین تعطیلات را داشتم.»، «امروز حس فوق‌العاده‌ای دارم.»، «بزرگ‌ترین بازپرداخت مالیاتی را تا به حال گرفتم.» یا «آخر هفته عالی‌ای را با پسرم در اردو گذراندم.» و صادقانه احساس سپاسگزاری کنید، قانون جاذبه می‌گوید باید چیزهای بیشتری از این دست را در زندگی‌تان جذب کنید.

درست مثل کشیده‌شدن فلز به آهن‌ربا، سپاسگزاری شما مغناطیسی است و هر چه بیشتر سپاسگزار باشید، فراوانی بیشتری را به خود جذب می‌کنید؛ این قانون جهانی است!

حتما ضرب‌المثل‌هایی مانند: «هر چه بکاری، همان را درو می‌کنی.» و «هر چه بدهی، همان را می‌گیری.» را شنیده‌اید. خب، همه این گفته‌ها همان قانون را توصیف می‌کنند و همچنین اصلی از هستی را شرح می‌دهند که دانشمند بزرگ، سر آیزاک نیوتن، آن را کشف کرد.

کشفیات علمی نیوتن، شامل قوانین بنیادی حرکت در هستی بود که یکی از آن‌ها می‌گوید: «هر کنشی همواره واکنشی مخالف و برابر دارد.»

وقتی مفهوم سپاسگزاری را به قانون نیوتن تطبیق می‌دهیم، می‌گوید: «هر کنش تشکر، همواره واکنشی مخالف از دریافت‌کردن ایجاد می‌کند و آنچه دریافت می‌کنید همواره با میزان سپاسگزاری‌تان برابر خواهد بود؛ این یعنی خود عمل سپاسگزاری واکنشی از دریافت‌کردن را به راه می‌اندازد! و هر چه صادقانه‌تر و عمیق‌تر احساس سپاسگزاری کنید بیشتر دریافت خواهید کرد.»

رشته زرین سپاسگزاری

با نگاهی به هزاران سال پیش و نخستین نوشته‌های بشر درمی‌یابیم که سپاسگزاری موعظه و تمرین می‌شد و از آنجا در طول قرن‌ها منتقل شد، قاره‌ها را درنوردید و در تمدن‌ها و فرهنگ‌های پی در پی نفوذ کرد. ادیان بزرگ جهان از جمله مسیحیت، اسلام، یهودیت، بودیسم، سیک و هندوئیسم همگی سپاسگزاری را در هسته تعالیم خود دارند.

محمد (ص) گفت: «سپاسگزاری، برای فراوانی‌ای که دریافت کرده‌اید، بهترین تضمین برای تداوم آن فراوانی است.»
بودا گفت: «هیچ دلیلی جز سپاسگزاری و شادی ندارید.»

لائوتسه گفت: «اگر از چگونگی امور شادمان باشید، تمام جهان از آن شما خواهد بود.»

کریشنا گفت: «هر آنچه به او تقدیم شود را با شادی می‌پذیرد.» شاه داوود از سپاسگزاری به تمام جهان سخن گفت، برای هر آنچه میان آسمان‌ها و زمین است و عیسی (ع) پیش از انجام هر معجزه‌ای سپاسگزاری می‌کرد. از بومیان استرالیا تا ماسایی و زولوی آفریقا، از ناواهو، شاونی و چروکی آمریکا تا تاهیتی‌ها، اسکیموها و مائوری‌ها، تمرین سپاسگزاری در ریشه بیشتر سنت‌های بومی جای دارد.

«هنگامی که صبح برمی‌خیزید، برای روشنایی صبح، برای زندگی و نیرویتان، برای غذایتان و شادی زندگی سپاسگزار باشید. اگر دلیلی برای سپاسگزاری نمی‌بینید، اشکال در خودتان است.»

تکامسه^۱ (۱۷۶۸-۱۸۱۳)

رهبر سرخ‌پوستان شاونی

دستاوردهای شخصیت‌های مشهور تاریخ که سپاسگزاری را تمرین می‌کردند، آن‌ها را در میان بزرگ‌ترین انسان‌هایی که تاکنون

زیسته‌اند، قرار داد؛ افرادی مانند: گاندی^۱، مادر ترزا^۲، مارتین
لوتر کینگ جونیور^۳، دالایی لاما^۴، لئوناردو داوینچی^۵، افلاطون^۶،
شکسپیر^۷، ازوپ^۸، بلیک^۹، امرسون^{۱۰}، دیکنز^{۱۱}، پروست^{۱۲}، دکارت^{۱۳}،
لینکلن^{۱۴}، یونگ^{۱۵}، نیوتن^{۱۶}، اینشتین^{۱۷} و بسیاری دیگر.

1 Gandhi

2 Mother Teresa

3 Martin Luther King Jr.

4 Dalai Lama

5 Leonardo Da Vinci

6 Plato

7 Shakespeare

8 Aesop

9 Blake

10 Emerson

11 Dickens

12 Proust

13 Descartes

14 Lincoln

15 Jung

16 Newton

17 Einstein

کشفیات علمی آلبرت اینشتین، دیدگاه ما را نسبت به هستی تغییر داد. وقتی درباره دستاوردهای عظیمش از او پرسیدند، تنها از سپاسگزاری از دیگران سخن گفت. یکی از درخشانترین ذهن‌های تمام دوران‌ها، روزانه بیش از صد بار از مردم برای کاری که انجام داده بودند تشکر می‌کرد! آیا جای شگفتی است که بسیاری از رازهای زندگی برای آلبرت اینشتین آشکار شد؟ آیا جای شگفتی است که آلبرت اینشتین برخی از بزرگ‌ترین کشفیات علمی تاریخ را انجام داد؟ او هر روز زندگی‌اش سپاسگزاری را تمرین می‌کرد و در عوض شکل‌های گوناگونی از فراوانی دریافت کرد.

وقتی از آیزاک نیوتن پرسیدند چگونه به کشفیات علمی‌اش دست یافته است، گفت که بر شانه‌های غول‌ها ایستاده است. آیزاک نیوتن که اخیراً به عنوان بزرگ‌ترین مشارکت‌کننده در علم و بشریت انتخاب شده، نسبت به مردان و زنانی که پیش از او زیسته بودند نیز سپاسگزار بود.

دانشمندان، فیلسوفان، مخترعان، کاشفان و پیامبرانی که سپاسگزاری را تمرین می‌کردند، نتایج آن را درو کردند و بیشترشان از قدرت ذاتی آن آگاه بودند.

با این حال، هنوز قدرت سپاسگزاری برای بیشتر مردم امروز ناشناخته مانده است؛ زیرا برای تجربه جادوی سپاسگزاری در زندگی‌تان، باید آن را تمرین کنید!

کشف من

داستان من نمونه کاملی است از اینکه وقتی در زندگی، فرد از سپاسگزاری غافل است چگونه می‌گذرد و وقتی سپاسگزاری را بخشی از زندگی‌اش می‌کند، چه اتفاقی می‌افتد.

اگر شش سال پیش از من می‌پرسیدند که آیا فرد سپاسگزاری هستم، پاسخ می‌دادم: «بله، حتما من آدم سپاسگزاری هستم. وقتی هدیه‌ای می‌گیرم، وقتی کسی در را برایم باز می‌کند یا وقتی کسی کاری برایم انجام می‌دهد، تشکر می‌کنم.»

حقیقت این است که من اصلا آدم سپاسگزاری نبودم. نمی‌دانستم سپاسگزار بودن واقعا به چه معناست و صرفا گفتن کلمات «متشکرم.» در موقعیت‌های محدود قطعا مرا فردی سپاسگزاری نمی‌کرد. زندگی من بدون سپاسگزاری واقعا چالش‌برانگیز بود. بدهکار بودم و هر ماه بدهی‌ام بیشتر می‌شد. خیلی سخت کار می‌کردم، اما وضع مالی‌ام هرگز بهتر نمی‌شد.

در تلاش برای مقابله با بدهی‌ها و تعهدات فزاینده، با جریانی مداوم از استرس زندگی می‌کردم.

روابطم مثل آونگ بین متوسط تا فاجعه‌بار در نوسان بود، چون به نظر می‌رسید هرگز وقت کافی برای هر فرد ندارم.

در حالی که سالم به نظر می‌آمدم، در پایان هر روز احساس خستگی می‌کردم و همیشه سهم خودم را از سرماخوردگی‌ها و بیماری‌های رایج هر فصل می‌گرفتم. لحظاتی از شادی داشتم وقتی با دوستان بیرون می‌رفتم یا به تعطیلات می‌رفتم، اما بعد واقعیت سخت‌تر کارکردن برای پرداخت هزینه این لذت‌ها، بر من چیره می‌شد.

زندگی نمی‌کردم. از روزی به روز دیگر و از حقوقی به حقوق دیگر در حال بقا بودم و هنوز یک مشکل زندگی را حل نکرده، مشکلات دیگری پدیدار می‌شدند.

اما بعد اتفاقی افتاد که همه چیز را در زندگی‌ام از آن روز به بعد تغییر داد. رازی را درباره زندگی کشف کردم و در نتیجه این کشف، یکی از کارهایی که شروع به انجامش کردم تمرین روزانه سپاسگزاری بود. در نتیجه این کار، همه چیز در زندگی‌ام تغییر کرد و هر چه بیشتر سپاسگزاری را تمرین می‌کردم، نتایج

شگفت‌انگیزتر می‌شدند. زندگی‌ام واقعا جادویی شد. برای نخستین بار در زندگی‌ام از بدهی رها شدم و کمی بعد از آن تمام پولی را که برای انجام هر کاری می‌خواستم، در اختیار داشتم. مشکلات در روابط، کار و سلامتی‌ام ناپدید شدند و به جای رویارویی با موانع روزانه، روزهایم پر شد از اتفاقات خوب پشت سر هم.

سلامتی و انرژی‌ام به طرز چشمگیری افزایش یافت و احساس بهتری نسبت به دوران بیست‌سالگی‌ام داشتم. روابطم بسیار معنادارتر شد و در چند ماه بیش از تمام سال‌های قبل با خانواده و دوستانم اوقات خوشی را گذراندم.

مهم‌تر از همه، شادتر از آنچه فکر می‌کردم ممکن باشد، بودم. سرشار از شادی، بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌ام. سپاسگزاری مرا تغییر داد و کل زندگی‌ام به طور جادویی تغییر کرد.

جادو را وارد زندگی‌تان کنید

مهم نیست چه کسی و در کجا هستید، مهم نیست شرایط کنونی‌تان چیست؛ معجزه شکرگزاری کل زندگی‌تان را تغییر خواهد داد!

نامه‌هایی از هزاران نفر در بدترین شرایط غیرقابل‌تصور دریافت کرده‌ام که با تمرین سپاسگزاری زندگی‌شان را کاملاً تغییر داده‌اند. معجزاتی را در سلامتی دیده‌ام، جایی که به نظر می‌رسید هیچ امیدی نیست. دیده‌ام که ازدواج‌ها نجات یافته‌اند و روابط شکسته به روابطی باشکوه تبدیل شده‌اند. کسانی را دیده‌ام که از فقر مطلق به رفاه رسیده‌اند و افرادی را دیده‌ام که از افسردگی به زندگی‌هایی شاد و پربار پرتاب شده‌اند.

سپاسگزاری می‌تواند به طور جادویی روابط‌تان را به روابطی شاد و معنادار تبدیل کند؛ مهم نیست اکنون در چه وضعیتی هستید؛ سپاسگزاری می‌تواند به طرز معجزه‌آسایی شما را ثروتمندتر کند تا پول مورد نیاز برای انجام کارهایی که می‌خواهید را داشته باشید. سلامتی‌تان را افزایش خواهد داد و سطحی از شادی را

به ارمغان می‌آورد که فراتر از هر آنچه تاکنون احساس کرده‌اید است. سپاسگزاری جادویش را به کار خواهد گرفت تا با پیشرفت در شغل‌تان، موفقیت‌تان را افزایش دهد و شغل رویایی و یا هر آنچه می‌خواهید انجام دهید را برایتان به ارمغان آورد؛ در واقع، هر آنچه می‌خواهید باشید، انجام دهید یا داشته باشید، سپاسگزاری راه دریافت آن است. قدرت جادویی سپاسگزاری زندگی‌تان را به طلا تبدیل می‌کند!

همچنان که سپاسگزاری را تمرین می‌کنید، خواهید فهمید که چرا برخی چیزها در زندگی‌تان ممکن است اشتباه پیش رفته باشند و چرا برخی چیزها ممکن است در زندگی‌تان کم باشند. وقتی سپاسگزاری را به روش زندگی تبدیل می‌کنید، هر صبح با هیجان زنده‌بودن از خواب بیدار خواهید شد. خود را کاملاً عاشق زندگی خواهید یافت. همه چیز بی‌زحمت‌تر به نظر خواهد رسید. احساس خواهید کرد به سبکی پَر هستید و شادتر از هر زمان دیگری که تاکنون بوده‌اید؛ در حالی که چالش‌ها ممکن است پیش بیایند، خواهید دانست چگونه بر آن‌ها غلبه کنید و از آن‌ها درس بگیرید. هر روز جادویی خواهد بود؛ هر روز با جادویی بسیار بیشتر از دوران کودکی‌تان پر خواهد شد.

آیا زندگی‌تان جادویی است؟

همین حالا می‌توانید بفهمید که تا چه اندازه واقعا از سپاسگزاری در زندگی‌تان بهره برده‌اید. کافی است نگاهی به تمام حوزه‌های اصلی زندگی‌تان بیندازید: پول، سلامتی، شادی، شغل، خانه و روابط. حوزه‌هایی از زندگی‌تان که سرشار و شگفت‌انگیز هستند، همان جاهایی است که از معجزه شکرگزاری استفاده کرده‌اید و در نتیجه جادو را تجربه می‌کنید. هر حوزه‌ای که سرشار و شگفت‌انگیز نیست، به دلیل کمبود سپاسگزاری است.

این یک حقیقت ساده است: وقتی سپاسگزار نمی‌توانید در مقابل بیشتر دریافت کنید. در این حالت، جلوی ادامه جادو را در زندگی‌تان گرفته‌اید. وقتی سپاسگزار نیستید، جریان سلامتی بهتر، روابط بهتر، شادی بیشتر، پول بیشتر و پیشرفت شغل، حرفه یا کسب و کارتان را متوقف می‌کنید. برای دریافت کردن باید ببخشید؛ این قانون است.

سپاسگزاری یعنی تشکرکردن و بدون آن، خود را از معجزه شکرگزاری و دریافت هر آنچه در زندگی می‌خواهید، محروم می‌کنید. نتیجه نهایی ناسپاسی این است که وقتی سپاسگزار نیستیم، در حال گرفتن شانس جادوی سپاسگذاری در زندگی‌مان

هستیم؛ زیرا داریم امکانات زندگی‌مان را بدیهی می‌پنداریم. وقتی امکانات را بدیهی می‌گیریم، در واقع آن امکانات را از خودمان سلب کرده‌ایم.

قانون جاذبه می‌گوید: «شبهه، شبهه را جذب می‌کند»؛ پس اگر چیزی را بدیهی بگیریم، از ما گرفته خواهد شد. به یاد داشته باشید: «هر که سپاسگزار نباشد، حتی آنچه را که دارد نیز از دست خواهد داد.»

مسلمانان در زمان‌های مختلف زندگی‌تان سپاسگزار بوده‌اید، اما برای دیدن جادو و ایجاد تغییری بنیادی در شرایط کنونی‌تان، باید سپاسگزاری را تمرین کنید و آن را به روش جدید زندگی‌تان تبدیل کنید.

فرمول جادویی

«دانش گنج است، اما تمرین کلید آن است.»

ابن خلدون المقدمة^۱ (۱۳۳۲-۱۴۰۶)

دانشمند و سیاستمدار

افسانه‌ها و اسطوره‌های کهن می‌گویند که برای پدید آوردن

1 Ibn Khaldoun Al Muqaddima

معجزه شکرگزاری، شخص ابتدا باید «کلمات جادویی» را بگوید. پدید آوردن جادو از سپاسگزاری نیز دقیقا به همین شکل عمل می‌کند و ابتدا باید کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم.» نمی‌توانم بگویم که واژه «متشکرم.» تا چه اندازه‌ای در زندگی‌تان اهمیت دارد. برای آن که در فضای سپاسگزاری زندگی کنید و معجزه شکرگزاری را تجربه کنید، باید «متشکرم.» به پرتکرارترین کلمه‌ای تبدیل شود که آگاهانه بیش از هر کلمه دیگری می‌گویید و احساس می‌کنید. این واژه باید به بخشی از هویت شما تبدیل شود.

«متشکرم.» پلی است از جایی که اکنون هستید، به سوی زندگی رویاهای‌تان.

فرمول جادویی:

۱. آگاهانه به کلمه جادویی «متشکرم.» فکر کنید و به زبان بیاورید.

۲. هر چه آگاهانه‌تر به کلمه جادویی «متشکرم.» فکر کنید و بگویید، احساس سپاسگزاری در شما بیشتر می‌شود.

۳. هرچه بیشتر سپاسگزاری را با فکر و احساس تمرین کنید، فراوانی بیش‌تری دریافت خواهید کرد.

سپاسگزاری یک احساس است؛ پس هدف نهایی در تمرین سپاسگزاری این است که آگاهانه تا جایی که می‌توانید آن را احساس کنید؛ زیرا نیروی احساس شماسست که معجزه شکرگزاری را در زندگی‌تان شتاب می‌بخشد.

قانون نیوتن یک به یک است؛ یعنی آنچه را که می‌دهید، به طور برابر دریافت می‌کنید. این یعنی اگر احساس سپاسگزاری‌تان را افزایش دهید، نتایج آن در زندگی‌تان گسترش می‌یابد تا با احساس‌تان برابر شود!

هر چه احساس سپاسگزاری‌تان واقعی‌تر و صادقانه‌تر باشد، زندگی‌تان سریع‌تر تغییر خواهد کرد. وقتی دریابید که تمرین سپاسگزاری چقدر ساده است، چقدر آسان می‌توان آن را در زندگی روزمره گنجانند و وقتی نتایج جادویی‌اش را با چشم خود ببینید، دیگر هرگز نخواهید خواست به سبک زندگی پیشین‌تان بازگردید. اگر سپاسگزاری را کمی تمرین کنید، زندگی‌تان کمی تغییر خواهد کرد. اما اگر هر روز، سپاسگزاری را زیاد تمرین کنید، زندگی‌تان به شکل چشمگیر و به روش‌هایی که به سختی می‌توانید تصور کنید، تغییر خواهد کرد.

یک کتاب جادویی

«همچنان که سپاسگزاری‌مان را بیان می‌کنیم، هرگز نباید فراموش کنیم که والاترین قدردانی، نه گفتن کلمات، بلکه زیستن با آن است.»

جان اف. کندی^۱ (۱۹۱۷-۱۹۶۳)

سی و پنجمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا

در این کتاب، ۲۸ تمرین جادویی ارائه شده است که به طور ویژه طراحی شده‌اند تا شما بیاموزید چگونه از قدرت جادویی سپاسگزاری برای دگرگون کردن سلامتی، پول، شغل و روابطتان استفاده کنید و کوچک‌ترین خواسته‌ها و بزرگ‌ترین رویاهای‌تان را به حقیقت تبدیل کنید.

درست است؛ همچنین خواهید آموخت که چگونه از سپاسگزاری را برای حل مشکلات و دگرگون کردن هر موقعیت منفی استفاده کنید. هنگام مطالعه این دانش تغییردهنده زندگی، احتمالاً مجذوب آن خواهید شد؛ اما بدون تمرین آنچه آموخته‌اید،

1 John F. Kennedy

دانش از میان دستان‌تان خواهد گریخت و فرصتی که برای تغییر آسان زندگی‌تان جذب کرده‌اید، از دست خواهد رفت. برای آن‌که چنین نشود، باید سپاسگزاری را طی ۲۸ روز تمرین کنید تا ذهن ناخودآگاه و سلول‌های بدن‌تان را با آن آغشته سازید. تنها آن‌گاه است که زندگی‌تان برای همیشه دگرگون خواهد شد.

تمرین‌ها طوری طراحی شده‌اند که در طول ۲۸ روز متوالی انجام شوند؛ این به شما اجازه می‌دهد تا سپاسگزاری را به عادت و روشی جدید برای زندگی تبدیل کنید. تمرین پیوسته و متمرکز در این ۲۸ روز، معجزه شکرگزاری را به سرعت در زندگی‌تان جاری خواهد ساخت.

در هر تمرین جادویی، گنجینه‌ای از آموزه‌های پنهان وجود دارد که دانش شما را به شکلی چشمگیر گسترش خواهد داد. در هر تمرین، بیش‌ازپیش خواهید فهمید که زندگی چگونه کار می‌کند و چقدر داشتن زندگی‌ای که رویایش را داشته‌اید، آسان است.

ساختار تمرین‌ها:

۱۲ تمرین نخست، از قدرت معجزه شکرگزاری برای آنچه اکنون دارید و آنچه در گذشته دریافت کرده‌اید، استفاده می‌کنند؛ زیرا تا زمانی که برای آنچه دارید و آنچه دریافت کرده‌اید سپاسگزار نباشید، جادو عمل نخواهد کرد و بیشتر دریافت نخواهید کرد؛ این تمرین‌های آغازین، بلافاصله معجزه شکرگزاری را به حرکت درخواهند آورد.

۱۰ تمرین بعدی از قدرت معجزه شکرگزاری برای خواسته‌ها، رویاها و هر آنچه می‌خواهید استفاده می‌کنند. با این تمرین‌ها خواهید توانست رویاهای‌تان را به حقیقت تبدیل کنید و خواهید دید که شرایط زندگی‌تان به طور جادویی تغییر می‌کند!

۶ تمرین آخر شما را به سطحی کاملاً جدید می‌برند؛ جایی که سپاسگزاری را در هر سلول بدن و ذهن‌تان اشباع خواهید کرد؛ یاد خواهید گرفت چگونه از قدرت معجزه شکرگزاری برای کمک به دیگران، حل مشکلات و بهبود هر موقعیت یا شرایط منفی که ممکن است در طول زندگی‌تان با آن روبرو شوید، استفاده کنید. نیازی نیست تقویم‌تان را خالی کنید؛ زیرا هر یک از تمرین‌ها به طور ویژه طوری ایجاد شده‌اند که در زندگی روزمره‌تان جای

بگیرند، چه روزهای کاری باشد، چه آخر هفته‌ها، تعطیلات یا مرخصی‌ها. سپاسگزاری قابل حمل است؛ آن را هر جا که می‌روید با خود می‌برید و آن‌گاه هر جا که باشید، جادو رخ خواهد داد. اگر یک روز را از دست بدهید، احتمالاً انگیزه ادامه آنچه را که تا به حال انجام داده‌اید را نیز از دست خواهید داد. برای اطمینان از اینکه اثر جادو را کم نکنید، اگر یک روز را از دست دادید، سه روز به عقب برگردید و تمرین‌ها را دوباره از آنجا تکرار کنید.

برخی تمرین‌ها برای صبح طراحی شده‌اند و برخی دیگر برای انجام در طول روز، پس تمرین هر روز را اول صبح بخوانید. برخی تمرین‌ها باید شب قبل خوانده شوند؛ زیرا از زمان بیدار شدن آغاز می‌شوند و من به شما خواهم گفت چه زمانی این کار را انجام دهید. ممکن است بخوانید هر شب قبل از خواب تمرین روز بعد را بخوانید تا آماده باشید. اگر چنین می‌کنید، حتماً تمرین را دوباره صبح مرور کنید.

اگر نمی‌خواهید ۲۸ تمرین جادویی را پشت سر هم انجام دهید، می‌توانید از آن‌ها به روش‌های دیگری نیز بهره ببرید. می‌توانید یک تمرین جادویی را که تمایل دارید در موضوع مهم و خاصی از زندگی‌تان تغییر ایجاد کند یا بهبود بخشد، انتخاب کنید و آن

را سه روز پشت سر هم یا هر روز به مدت یک هفته انجام دهید یا می‌توانید هفته‌ای یک تمرین جادویی، یا هفته‌ای دو تمرین انجام دهید، تنها تفاوت این است که دیدن تغییرات در زندگی‌تان زمان بیشتری خواهد برد.

بعد از ۲۸ روز

پس از اینکه ۲۸ تمرین جادویی را کامل کردید، می‌توانید از تمرین‌های خاص برای افزایش معجزه شکرگزاری در جایی که به آن نیاز دارید استفاده کنید، مانند سلامتی، پول، شغل رویایی‌تان را به دست آورید یا موفقیت بیشتری در کارتان داشته باشید و حتی بهبود یک رابطه. برای ادامه تمرین سپاسگزاری، می‌توانید این کتاب را تصادفی باز کنید و هر تمرینی که به آن رسیدید، انجام دهید؛ چرا که آن تمرین، همان چیزی است که جذب کرده‌اید و برای آن روز، مناسب‌ترین تمرین خواهد بود.

در پایان ۲۸ تمرین جادویی، پیشنهادهایی برای تمرین‌هایی که می‌توانید با هم ترکیب کنید وجود دارد که معجزه شکرگزاری را در حوزه‌های خاص زندگی‌تان سرعت می‌بخشد.

آیا می‌توانید در سپاسگزاری زیاده‌روی کنید؟ هرگز!

آیا زندگی‌تان می‌تواند بیش از حد جادویی شود؟ به سختی! تمرین‌ها را بارها و بارها انجام دهید تا سپاسگزاری در آگاهی‌تان نفوذ کند و به طبیعت ثانویه‌تان تبدیل شود. پس از ۲۸ روز، مغزتان بازسازی شده و سپاسگزاری را در ذهن ناخودآگاه‌تان کاشته‌اید تا جایی که به طور خودکار نخستین چیزی است که در هر موقعیتی به ذهن‌تان می‌آید، معجزه شکرگزاری است. جادویی که تجربه می‌کنید الهام‌بخش شما خواهد بود؛ زیرا هرچه بیش‌تر سپاسگزاری را در روزهای‌تان بگنجانید، آن روزها برایتان، چیزی کم‌تر از خارق‌العاده نخواهند بود!

روایهای شما چیست؟

بسیاری از تمرین‌های جادویی برای کمک به شما در دستیابی به روایهای‌تان طراحی شده‌اند؛ بنابراین، باید درباره آنچه واقعا می‌خواهید، شفاف شوید. با کامپیوتر یا قلم و کاغذ، فهرستی از آنچه واقعا در هر حوزه زندگی‌تان می‌خواهید تهیه کنید. به هر جزئیاتی از آنچه می‌خواهید در زندگی‌تان باشید، انجام دهید یا داشته باشید، فکر کنید؛ روابط‌تان، شغل، امور مالی، سلامتی و هر حوزه‌ای که برایتان مهم است. می‌توانید تا هر اندازه که

می‌خواهید مشخص و جزئی باشید، اما به یاد داشته باشید وظیفه شما صرفاً فهرست کردن آن چیزی است که می‌خواهید، نه اینکه چگونه به آنچه می‌خواهید، خواهید رسید. چگونگی آن وقتی سپاسگزاری جادویش را به کار می‌گیرد، برایتان آشکار خواهد شد. اگر شغل بهتر یا شغل رویایی‌تان را می‌خواهید، پس به همه ویژگی‌هایی که می‌خواهید آن شغل داشته باشد، فکر کنید. به چیزهایی که برایتان مهم هستند فکر کنید، مانند نوع کاری که می‌خواهید انجام دهید، اینکه می‌خواهید در شغل‌تان چه احساسی داشته باشید، نوع شرکتی که می‌خواهید در آن کار کنید، نوع افرادی که می‌خواهید با آن‌ها کار کنید، ساعت‌هایی که می‌خواهید کار کنید، جایی که می‌خواهید شغل‌تان در آن باشد و حقوقی که می‌خواهید دریافت کنید.

با فکر کردن دقیق و نوشتن تمام جزئیات، درباره آنچه در شغل می‌خواهید، کاملاً شفاف شوید. اگر برای تحصیل فرزندان‌تان پول می‌خواهید، جزئیات تحصیل‌شان را مشخص کنید، از جمله اینکه می‌خواهید فرزندان‌تان به کدام مدرسه بروند، هزینه شهریه مدرسه، کتاب‌ها، غذا، لباس و حمل‌ونقل چقدر است، تا دقیقاً بدانید به چه مقدار پول نیاز خواهید داشت. اگر می‌خواهید سفر

کنید، پس جزئیات کشورهایی که می‌خواهید ببینید، مدت زمانی که می‌خواهید سفر کنید، آنچه می‌خواهید ببینید و انجام دهید، جایی که می‌خواهید اقامت کنید و وسیله‌ای که می‌خواهید با آن سفر کنید را بنویسید. اگر در جست‌وجوی شریک زندگی ایده‌آل هستید، پس هر جزئیاتی از ویژگی‌هایی که می‌خواهید آن شخص داشته باشد را بنویسید.

اگر می‌خواهید روابطتان بهبود یابد، مشخص کنید کدام روابط، چگونه و در چه جهتی باید بهتر شوند. اگر سلامتی بیشتر یا بهبود وضعیت بدنی می‌خواهید، روش‌هایی را که می‌خواهید به‌کار گیرید، مشخص کنید. اگر خانه رویایی می‌خواهید، پس هر جزئیاتی از آنچه می‌خواهید خانه داشته باشد را اتاق به اتاق فهرست کنید. اگر چیزهای مادی خاصی می‌خواهید، مانند ماشین، لباس یا لوازم خانگی، آن‌ها را بنویسید.

اگر می‌خواهید به هدف خاصی دست یابید، مانند قبولی در امتحان، گرفتن مدرک تحصیلی، هدفی در ورزش، موفقیت به عنوان موسیقیدان، پزشک، نویسنده، بازیگر، دانشمند، تاجر یا هر چیز دیگری که می‌خواهید به آن دست یابید، آن را بنویسید و تا جای ممکن جزئیات آن مشخص باشد. به شما توصیه می‌کنم

زمانی را برای نگهداری فهرستی از رویاهای تان در طول زندگی پیدا کنید. خواسته‌های کوچک و بزرگ یا آنچه همین لحظه، این ماه یا امسال می‌خواهید را بنویسید. هرگاه به خواسته‌ای جدید فکر کردید، آن‌ها را به فهرست اضافه کنید و هرگاه به یکی از آن‌ها دست یافتید، آن‌ها را از فهرست خط بزنید. یک راه آسان برای تهیه فهرست آنچه می‌خواهید، تقسیم آن به دسته‌های زیر است:

- سلامتی و بدن
- شغل و کار
- پول
- روابط
- خواسته‌های شخصی
- چیزهای مادی

و سپس فقط چیزهایی که می‌خواهید را به هر دسته اضافه کنید. وقتی درباره خواسته‌هایتان شفاف می‌شوید، جهت مشخصی به نیروی جادویی سپاسگزاری می‌دهید تا زندگی تان را متحول کند تا آماده آغاز هیجان‌انگیزترین و شورانگیزترین ماجراجویی‌ای شوید که تاکنون در آن بوده‌اید!

روز اول

نعمت‌هایتان را بشمارید

«وقتی شروع به شمردن نعمت‌هایم کردم، کل زندگی‌ام دگرگون شد.»

ویلی نلسون^۱ (متولد ۱۹۳۳)

خواننده-ترانه‌سرا

حتما شنیده‌اید که مردم می‌گویند: «نعمت‌هایتان را بشمارید.» و وقتی به چیزهایی که برایشان سپاسگزاری فکر می‌کنید، دقیقا همین کار را می‌کنید، اما شاید متوجه نشده باشید که شمردن نعمت‌هایتان یکی از قدرتمندترین تمرین‌هایی است که می‌توانید انجام دهید و به طرز جادویی کل زندگی‌تان را دگرگون خواهد کرد! وقتی برای چیزهایی که دارید سپاسگزار هستید - حتی اگر بسیار کوچک باشند - خواهید دید که آن چیزها فوراً افزایش می‌یابند. اگر برای پولی که دارید سپاسگزار باشید، حتی

1 Willie Nelson

اگر اندک باشد، خواهید دید که پولتان به طرز جادویی رشد می‌کند. اگر برای یک رابطه سپاسگزار باشید، حتی اگر کامل نباشد، خواهید دید که به طور معجزه‌آسایی بهتر می‌شود. اگر بابت شغلی که دارید سپاسگزار باشید، حتی اگر شغل رویایی‌تان نباشد، چیزها شروع به تغییر خواهند کرد تا از شغل‌تان بیشتر لذت ببرید و انواع فرصت‌ها برای کارتان ناگهان پدیدار خواهند شد.

روی دیگر سکه این است که وقتی نعمت‌هایمان را نمی‌شماریم، ممکن است ناخواسته در دام شمردن چیزهای منفی بیفتیم. وقتی درباره چیزهایی که نداریم صحبت می‌کنیم، چیزهای منفی را می‌شماریم. وقتی از دیگران انتقاد می‌کنیم یا عیب‌جویی می‌کنیم، وقتی از ترافیک، صف‌های طولانی، تاخیرها، دولت، کمبود پول یا آب‌وهوا شکایت می‌کنیم، چیزهای منفی را می‌شماریم.

وقتی چیزهای منفی را می‌شماریم آن‌ها نیز افزایش می‌یابند؛ در عوض با هر چیز منفی که می‌شماریم، نعمت‌هایی را که در راه بودند لغو می‌کنیم. من هر دو را امتحان کرده‌ام - شمردن نعمت‌هایم و شمردن چیزهای منفی - و می‌توانم به شما

اطمینان دهم که شمردن نعمت‌های‌تان تنها راه داشتن فراوانی در زندگی‌تان است.

«بهتر است هنگام برشمردن نعمت‌هایتان حساب از دست‌تان در برود تا اینکه با شمردن مشکلات‌تان نعمت‌هایتان را از دست بدهید.»

مالتبی دی. بابکاک^۱ (۱۸۵۸-۱۹۰۱)

نویسنده و روحانی

هر روز، صبح زود یا در اولین فرصت ممکن بنشینید و نعمت‌های‌تان را بشمارید. می‌توانید فهرست‌تان را با دست بنویسید، در کامپیوتر تایپ کنید یا از یک کتاب و دفتر مخصوص سپاسگزاری استفاده کنید و تمام سپاسگزاری‌تان را در یک جا ثبت نمایید. امروز، قرار است فهرستی از ده نعمت در زندگی‌تان تهیه کنید که واقعا برای آن‌ها سپاسگزاری کنید.

وقتی اینشتین سپاسگزاری می‌کرد، به دلیل سپاسگزار بودنش نیز فکر می‌کرد. وقتی به دلیل سپاسگزار بودن‌تان برای یک چیز، شخص یا موقعیت خاص فکر می‌کنید، سپاسگزاری را عمیق‌تر تجربه خواهید کرد.

1 Maltbie D. Babcock

به یاد داشته باشید که جادوی سپاسگزاری بر اساس میزان احساس شما اتفاق می‌افتد! پس برای هر مورد در فهرست‌تان دلیل سپاسگزار بودن‌تان برای آن را بنویسید. در اینجا چند ایده برای نوشتن فهرست‌تان آمده است:

- من واقعا بابت داشتن احساس خوش‌بختی می‌کنم؛ زیرا

- من بسیار خوشحال و سپاسگزارم برای ؛ زیرا

- من واقعا سپاسگزارم برای؛ زیرا

- با تمام قلبم، متشکرم برای ؛ زیرا

پس از اینکه فهرست ده نعمت‌تان را کامل کردید، برگردید و هرکدام را، چه در ذهن‌تان چه با صدای بلند، بخوانید.

وقتی به پایان هر نعمت می‌رسید، کلمات جادویی را سه بار بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و سپاسگزاری را برای آن نعمت تا جایی که می‌توانید احساس کنید. برای کمک به احساس سپاسگزاری بیشتر، می‌توانید نسبت به هستی، خداوند، روح، خوبی، زندگی، خود برتر یا هر مفهوم دیگری که به آن گرایش دارید، سپاسگزار باشید.

وقتی سپاسگزاری را به سمت چیزی یا کسی هدایت می‌کنید، آن را حتی بیشتر احساس خواهید کرد و سپاسگزاری‌تان قدرت بیشتری خواهد داشت و جادوی بیشتری خواهد آفرید! این دلیلی است که چرا فرهنگ‌های بومی و باستانی نمادهایی مانند خورشید را برای هدایت سپاسگزاری‌شان انتخاب می‌کردند. آن‌ها به سادگی از نمادهای فیزیکی برای نمایش سرچشمه جهانی تمام خوبی‌ها استفاده می‌کردند و با تمرکز بر آن نماد، سپاسگزاری بیشتری احساس می‌کردند.

تمرین شمردن نعمت‌های‌تان آنقدر ساده و در عین حال در تغییر زندگی‌تان قدرتمند است که می‌خواهم ۲۷ روز آینده هر روز ده نعمت دیگر به فهرست‌تان اضافه کنید. ممکن است فکر کنید پیدا کردن ده چیز که هر روز برایشان سپاسگزار باشید می‌تواند دشوار باشد، اما هر چه بیشتر به آن فکر کنید، بیشتر متوجه خواهید شد که چقدر برای سپاسگزاری دلیل دارید. با دقت به زندگی‌تان نگاه کنید؛ شما پیش‌تر بسیار دریافت کرده‌اید و همچنان نیز در حال دریافت هستید. پس به‌راستی، چیزهای بی‌شماری برای سپاسگزاری وجود دارد! می‌توانید برای خانه‌تان، خانواده‌تان، دوستان‌تان، کارتان و حیوانات خانگی‌تان سپاسگزار

باشید. می‌توانید برای خورشید، آبی که می‌نوشید، غذایی که می‌خورید و هوایی که تنفس می‌کنید سپاسگزار باشید؛ بدون هر کدام از این‌ها، زنده نمی‌ماندید.

می‌توانید برای درختان، حیوانات، اقیانوس‌ها، پرندگان، گل‌ها، گیاهان، آسمان آبی، باران، ستاره‌ها، ماه و سیاره زیبای زمین‌مان سپاسگزار باشید.

می‌توانید برای حواس‌تان سپاسگزار باشید: چشمان‌تان که می‌بینند، گوش‌های‌تان که می‌شنوند، دهان‌تان که می‌چشد، بینی‌تان که بو می‌کند و پوست‌تان که به شما امکان احساس کردن و لمس شدن می‌دهد.

می‌توانید برای پاهایی که با آن‌ها راه می‌روید، دستان‌تان که برای انجام تقریباً همه چیز از آن‌ها استفاده می‌کنید، صدای‌تان که به شما امکان ابراز خود و ارتباط با دیگران را می‌دهد سپاسگزار باشید. می‌توانید برای سیستم ایمنی شگفت‌انگیزتان که شما را سالم نگه می‌دارد و تمام اندام‌های‌تان که بدن‌تان را حفظ می‌کنند تا بتوانید زندگی کنید، سپاسگزار باشید. همچنین درباره شکوه ذهن انسانی‌تان که هیچ فناوری کامپیوتری در جهان نمی‌تواند آن را تکرار کند!

موضوعات جادویی سپاسگزاری:

در اینجا فهرستی از موضوعاتی آمده است که حوزه‌های اصلی را که می‌توانید برای یافتن نعمت‌ها و سپاسگزاری از آن‌ها جستجو کنید، به یادتان می‌آورد؛ همچنین می‌توانید بر اساس آنچه که در هر زمان برایتان مهم است، هر موضوعی را که می‌خواهید، به این فهرست اضافه کنید.

- سلامتی و بدن
- کار و موفقیت
- پول
- روابط
- علایق
- شادی
- عشق
- زندگی
- طبیعت: سیاره زمین، هوا، آب و خورشید
- کالاها و خدمات مادی
- یا هر موضوع دلخواه شما

پس از هر بار شمردن نعمت‌های‌تان، باید احساس به مراتب بهتر و شادتری داشته باشید و میزان احساس خوب‌تان، معیاری بر میزان سپاسگزاری‌ای است که احساس کرده‌اید. هر چه سپاسگزاری بیشتری احساس کنید، شادتر خواهید شد و زندگی‌تان سریع‌تر تغییر خواهد کرد.

بعضی روزها خیلی سریع احساس شادی خواهید کرد و روزهای دیگر ممکن است کمی بیشتر طول بکشد، اما همچنان که به شمردن روزانه نعمت‌های‌تان ادامه می‌دهید، تفاوت بزرگ و بزرگ‌تری را در نحوه احساس‌تان هر بار متوجه خواهید شد و خواهید دید که نعمت‌های‌تان به طور جادویی افزایش می‌یابند!

یادآوری جادویی

حتماً تمرین جادویی فردا را در طول امروز بخوانید؛ زیرا باید پیش از شروع فردا کار خاصی انجام دهید.

تمرین جادویی شماره ۱

نعمت‌های‌تان را بشمارید

۱. اول صبح، فهرستی از ده نعمت در زندگی‌تان که برایشان سپاسگزاریید تهیه کنید.

۲. بنویسید چرا برای هر نعمت سپاسگزاریید.

۳. برگردید و فهرست‌تان را بخوانید، چه در ذهن‌تان چه با صدای بلند.

وقتی به پایان هر یک می‌رسید، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و سپاسگزاری را برای آن نعمت تا جایی که می‌توانید ادامه دهید.

۴. سه مرحله نخست این تمرین جادویی را هر صبح به مدت ۲۷ روز آینده تکرار کنید.

۵. تمرین جادویی فردا را امروز بخوانید.

روز دوم

سنگ جادویی

«به نعمت‌های کنونی‌تان که هر انسانی به وفور دارد بیندیشید؛ نه به بدبختی‌های گذشته‌تان که همه انسان‌ها قدری از آن دارند.»

چارلز دیکنز (۱۸۱۲-۱۸۷۰)

نویسنده

در آغاز کار با این تمرین‌ها، به روزهای متوالی پیوسته نیاز دارید تا سپاسگزاری به عادت تبدیل شود. هر چیزی که سپاسگزاری را به یادتان می‌آورد به شما کمک می‌کند تا زندگی‌تان را با معجزه شکرگزاری به طلا تبدیل کنید و این دقیقاً همان چیزی است که این تمرین جادویی درباره آن است.^۱ لی براور^۱، تمرین سنگ سپاسگزاری را در فیلم و کتاب «راز»^۲ معرفی کرد.

1 Lee Brower

2 The Secret

داستان پدر کودکی در حال مرگ را برایمان تعریف کرد که از سنگ سپاسگزاری برای معجزه شکرگزاری از سلامتی پسرش استفاده کرد و پسرش به طور معجزه‌آسایی بهبود یافت.

از آن زمان سنگ سپاسگزاری روشی ثابت‌شده برای بسیاری از مردم در سراسر جهان بوده است که از آن برای پول، شفا و شادی استفاده کرده‌اند. ابتدا سنگی کوچک پیدا کنید که در کف دست‌تان جا شود و بتوانید انگشتان‌تان را دور آن بگیرید. سنگی صاف و بدون لبه‌های تیز انتخاب کنید که خیلی سنگین نباشد تا وقتی آن را در دست می‌گیرید، حس خوبی به شما بدهد. می‌توانید سنگ جادویی را از باغ‌تان اگر دارید، یا از بستر رودخانه، نهر، اقیانوس یا پارک پیدا کنید.

اگر به هیچ یک از این مکان‌ها دسترسی آسان ندارید، از همسایه‌ها، خانواده یا دوستان‌تان بپرسید. حتی ممکن است از قبل سنگ یا گوهر ارزشمندی داشته باشید که بتوانید از آن به عنوان سنگ جادویی‌تان استفاده کنید. وقتی سنگ جادویی‌تان را پیدا کردید، آن را کنار تخت‌تان، در جایی بگذارید که وقتی به رختخواب می‌روید، حتماً آن را ببینید. اگر لازم است فضایی را خالی کنید تا وقتی به رختخواب می‌روید به راحتی بتوانید سنگ

جادویی‌تان را ببینید. اگر ساعت زنگ‌دار دارید، می‌توانید سنگ را کنار آن بگذارید.

امشب، درست پیش از اینکه برای خواب به رختخواب بروید، سنگ جادویی‌تان را بردارید، آن را در کف یک دست‌تان نگه دارید و انگشتان‌تان را دور آن ببندید. با دقت به تمام چیزهای خوبی که در طول روز اتفاق افتاد، فکر کنید و بهترین آن‌ها را که بابتش سپاسگزاری، انتخاب کنید؛ سپس کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که اتفاق افتاد.» سپس سنگ جادویی‌تان را سر جایش، کنار تخت‌تان بگذارید. همین!

هر شب به مدت ۲۶ روز آینده، همین تمرین سنگ جادویی را تکرار کنید. پیش از خواب، روز خود را مرور کنید و بهترین چیزی که در آن روز اتفاق افتاد را پیدا کنید. در حالی که سنگ جادویی‌تان را در دست نگه داشته‌اید، تا جایی که می‌توانید برای آن اتفاق سپاسگزار باشید و بگویید: «متشکرم.»

استفاده از یک سنگ به نظر کار بسیار ساده‌ای می‌آید، اما از طریق این تمرین خواهید دید که چیزهای جادویی در زندگی‌تان شروع به اتفاق افتادن می‌کنند. وقتی به دنبال بهترین چیزی

که در طول روز اتفاق افتاد می‌گردید، چیزهای خوب بسیاری را که اتفاق افتاده‌اند مرور خواهید کرد؛ در همین فرآیند جستجو و سپس تصمیم‌گیری درباره بهترین اتفاق، در واقع به چیزهای بسیاری فکر می‌کنید که برایشان سپاسگزاریید. این کار باعث می‌شود هر شب با ذهنی سپاسگزار به خواب بروید و هر روز نیز با این حال‌وهوا بیدار شوید.

تمرین‌های «شمردن نعمت‌ها» و «سنگ جادویی» تضمین می‌کنند که روزهای‌تان را در حالت سپاسگزاری آغاز و پایان دهید. در واقع، این تمرین‌ها آنقدر قدرتمند هستند که می‌توانند در طی چند ماه زندگی‌تان را دگرگون کنند. اما این کتاب طراحی شده تا از طریق فراوانی تمرین‌های جادویی زندگی‌تان را خیلی سریع تغییر دهد. از آنجا که سپاسگزاری خاصیتی مغناطیسی دارد و چیزهای بیشتری را برای سپاسگزاری جذب می‌کند، تمرکز سپاسگزاری در طول ۲۸ روز نیروی مغناطیسی سپاسگزاری‌تان را تشدید خواهد کرد.

وقتی نیروی مغناطیسی قوی از سپاسگزاری دارید، مانند معجزه شکرگزاری، به طور خودکار هر چیزی که می‌خواهید و یا نیاز دارید را به سوی خود جذب می‌کنید!

یادآوری جادویی

حتما تمرین جادویی فردا را در طول امروز بخوانید؛ زیرا پیش از شروع آن، نیاز خواهید داشت چند عکس آماده کنید.

تمرین جادویی شماره ۲

سنگ جادویی

۱. مراحل یک تا سه تمرین جادویی، شماره ۱ را تکرار کنید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری. سپس فهرستتان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.

۲. یک سنگ جادویی پیدا کنید و آن را کنار تختتان بگذارید.

۳. امشب پیش از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دستتان نگه دارید و به بهترین چیزی که امروز اتفاق افتاده فکر کنید.

۴. کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که امروز اتفاق افتاد.»

۵. تمرین سنگ جادویی را هر شب به مدت ۲۶ روز آینده تکرار کنید.

۶. تمرین جادویی فردا را امروز بخوانید.

روز سوم

روابط جادویی

وقتی از کسی شکایت می‌کنید، واقعا به زندگی خودتان آسیب می‌زنید. این زندگی شماست که رنج خواهد برد. طبق قانون جاذبه هر آنچه درباره دیگران فکر یا بیان می‌کنید، به سوی خودتان جذب می‌کنید. این دقیقا دلیلی است که چرا بزرگ‌ترین ذهن‌ها و معلمان جهان به ما گفته‌اند سپاسگزار باشیم. آن‌ها می‌دانستند برای اینکه بیشتر در زندگی‌تان دریافت کنید، برای این که زندگی‌تان به طور جادویی افزایش یابد، باید برای دیگران درست همان‌گونه که هستند، سپاسگزار باشید. چه می‌شد اگر هر فرد نزدیک به شما می‌گفت: «دوستت دارم، درست همان‌طور که هستی.» چه احساسی پیدا می‌کردید؟ تمرین جادویی امروز، سپاسگزاری برای مردم است، درست همان‌طور که هستند. حتی اگر همه روابطتان در حال حاضر خوب هستند، با این تمرین، شکوه بیشتری پیدا خواهد کرد.

با یافتن هر ویژگی‌ای برای سپاسگزاری در افراد، خواهید دید که سپاسگزاری جادوی نفس‌گیرش را اجرا می‌کند و روابطتان را قوی‌تر، رضایت‌بخش‌تر و غنی‌تر از آنچه فکر می‌کردید می‌توانند باشند، می‌سازد. سه تا از نزدیک‌ترین روابطتان را برای سپاسگزاری انتخاب کنید. می‌توانید همسر، پسر و پدر، دوست‌پسر، شریک تجاری و یا خواهرتان را انتخاب کنید.

می‌توانید بهترین دوست، مادر بزرگ و عمویان را انتخاب کنید. می‌توانید هر سه رابطه‌ای که برایتان مهم است را انتخاب کنید، به شرطی که عکسی از هر فرد داشته باشید. عکس می‌تواند فقط از آن فرد باشد یا تصویری از شما و او، کنار هم. وقتی سه رابطه و عکس‌هایتان را انتخاب کردید، آماده به حرکت درآوردن معجه شکرگزاری هستید.

بنشینید و به چیزهایی فکر کنید که بیشترین سپاسگزاری را برای هر فرد دارید. چه چیزهایی را درباره این فرد بیشتر از همه دوست دارید؟ بهترین ویژگی‌هایشان چیست؟ می‌توانید برای صبرشان، توانایی‌شان در گوش‌دادن، استعدادها، قدرت، قضاوت خوب، خرد، خنده، حس شوخ‌طبعی، چشم‌ها، لب‌ها یا لبخند یا قلب مهربان‌شان سپاسگزار باشید.

می‌توانید برای چیزهایی که از انجام‌شان با آن فرد لذت می‌برید
سپاسگزار باشید یا می‌توانید زمانی را به یاد آورید که آن فرد از
شما مراقبت یا حمایت‌تان کرد.

مدتی پس از فکر کردن درباره آنچه که برایش سپاسگزاری،
عکس‌شان را جلوی خود بگذارید و با خودکار و دفترچه یا در
کامپیوترتان، پنج چیزی را که بیشترین سپاسگزاری را برایشان
دارید انتخاب کنید. همچنان که فهرست پنج چیز را تهیه می‌کنید
به عکس فرد نگاه کنید، هر جمله را با کلمات جادویی آغاز کنید؛
متشکرم، فرد را با نامش خطاب کنید و سپس بنویسید برای چه
سپاسگزاری.

«از (نام شخص) بخاطر (دلیل تشکر) سپاسگزارم.»
برای مثال: «متشکرم، جان، برای اینکه همیشه مرا می‌خندانی.»
یا «متشکرم، مامان، برای حمایت از من در طول دانشگاه.»
وقتی فهرست‌های‌تان را برای هر سه نفر کامل کردید، با قرار
دادن عکس آن‌ها در جایی که اغلب آن را خواهید دید به این
تمرین جادویی ادامه دهید. هر وقت به عکس‌ها نگاه می‌کنید،
با گفتن کلمات جادویی از فرد تشکر کنید، متشکرم و نام فرد:
«متشکرم، هیلی.»

اگر زیاد در حال حرکت هستید، عکس‌ها را در کیف یا جیب‌تان با خود حمل کنید و تلاش کنید سه بار در طول روز به عکس‌ها نگاه کنید و همان روند را دنبال کنید. حالا می‌دانید چگونه از قدرت جادویی سپاسگزاری برای تبدیل روابطتان به روابط جادویی استفاده کنید. اگرچه جزو الزامات این کتاب نیست، ممکن است بخواهید این تمرین شگفت‌انگیز را برداشته و در صورت نیاز هر روز از آن استفاده کنید تا هر رابطه‌ای که دارید را باشکوه کنید. می‌توانید آن را روی همان رابطه هر چند بار که می‌خواهید استفاده کنید. هر چه بیشتر بتوانید برای چیزهای خوب در روابطتان سپاسگزار باشید، سریع‌تر هر رابطه در زندگی‌تان به طور معجزه‌آسایی تغییر خواهد کرد.

تمرین جادویی شماره ۳

روابط جادویی

۱. مراحل یک تا سه تمرین جادویی، شماره ۱ «شمردن نعمت‌ها» را تکرار کنید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزارید.

فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید:

«متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.

۲. سه تا از نزدیک‌ترین روابط‌تان را انتخاب کنید و عکسی از هر فرد جمع‌آوری کنید.

۳. با عکس در مقابل‌تان، پنج ویژگی که بیشترین سپاسگزاری را در هر فرد دارد، در دفترچه یا کامپیوترتان بنویسید.

۴. هر جمله را با کلمات جادویی آغاز کنید: «متشکرم.» نام‌شان را بیاورید و بنویسید برای چه چیز مشخصی سپاسگزارید.

۵. امروز سه عکس را با خود حمل کنید، یا آن‌ها را در جایی بگذارید که اغلب آن‌ها را خواهید دید. حداقل در سه موقعیت به عکس‌ها نگاه کنید، به چهره فرد در عکس صحبت کنید و با گفتن کلمات جادویی از آن‌ها تشکر کنید، متشکرم و نام‌شان. «متشکرم، هیلی.»

۶. پیش از خواب، سنگ جادویی را در یک دست بگیرید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز چهارم

سلامتی جادویی

«بزرگ‌ترین ثروت، سلامتی است.»

ویرژیل^۱ (۷۰-۱۹ پیش از میلاد)

شاعر رومی

سلامتی ارزشمندترین چیز در زندگی است و با این حال بیش از هر چیز دیگری، می‌توانیم سلامتی‌مان را بدیهی می‌دانیم. برای بسیاری از ما، تنها زمانی به سلامتی‌مان فکر می‌کنیم که آن را از دست می‌دهیم. آن‌گاه این آگاهی به ما می‌رسد که بدون سلامتی‌مان، هیچ نداریم. ضرب‌المثل ایتالیایی هست که حقیقت سلامتی را برای بسیاری از ما بیان می‌کند: «کسی که از تندرستی بهره‌مند می‌باشد، ثروتمند است، حتی اگر خود نداند.» در حالی که به ندرت وقتی سالم هستیم به سلامتی‌مان فکر می‌کنیم، اما وقتی در موقعیتی ساده مثل سرماخوردگی یا

¹ Virgil

آنفلانزا در بستر بوده‌اید، ارزش این کلمات را احساس کرده‌اید. وقتی حال‌تان خوب نیست، تنها خواسته‌تان، بازیافتن تندرستی است و هیچ چیز دیگری برایتان اهمیت ندارد. سلامتی هدیه‌ای از زندگی است؛ نعمتی است که هر روز آن را دریافت می‌کنید؛ علاوه بر همه کارهای دیگری که برای حفظ سلامتی انجام می‌دهیم، باید برای سلامتی‌مان سپاسگزار باشیم تا به دریافت سلامتی بیشتر ادامه دهیم!

به یاد داشته باشید:

«هر که سپاسگزاری (برای سلامتی) داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهد داشت. هر که سپاسگزاری (برای سلامتی) نداشته باشد، حتی آنچه را که دارد نیز از دست خواهد داد.»

ممکن است افرادی را بشناسید که سبک زندگی سالمی را انتخاب کردند و با این حال هنوز سلامتی‌شان را از دست دادند. سپاسگزاری در ازای سلامتی‌ای که دریافت می‌کنید، امری حیاتی است. وقتی برای سلامتی‌تان سپاسگزار هستید، نه تنها آن را حفظ خواهید کرد، بلکه همزمان جادو را به حرکت درخواهید آورد تا جریان سلامتی بیشتری را به زندگی‌تان وارد کند؛ همچنین

خواهید دید که بهبودها در سلامتی‌تان بلافاصله شروع به رخ دادن می‌کنند. درد و ناراحتی‌های کوچک، خال‌ها، جای زخم‌ها یا نشانه‌ها شروع به ناپدید شدن جادویی خواهند کرد و متوجه خواهید شد که انرژی، نشاط و شادی‌تان به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد. همان‌طور که در تمرین بعدی خواهید آموخت، از طریق تمرین روزانه سپاسگزاری برای سلامتی‌تان، می‌توانید بینایی، شنوایی و تمام حواس‌تان را همراه با هر عملکردی در کل بدن‌تان بهبود بخشید و همه این‌ها مانند جادو اتفاق می‌افتد!

«سپاسگزاری یک واکسن، یک پادزهر و یک ضدعفونی‌کننده است.»

جان هنری جوت^۱ (۱۸۶۴-۱۹۲۳)

واعظ و نویسنده پرزبیتی

میزانی که برای سلامتی‌تان سپاسگزار هستید، دقیقاً همان میزانی است که سلامتی‌تان به طور جادویی افزایش خواهد یافت و میزانی که سپاسگزار نیستید، دقیقاً همان میزانی است که سلامتی‌تان را کاهش خواهد داد.

1 John Henry Jowett

زندگی با میزان کاهش‌یافته‌ای از سلامتی یعنی انرژی، نشاط، سیستم ایمنی، وضوح فکر و هر عملکرد دیگر بدن و ذهن‌تان تضعیف شده است. سپاسگزار بودن برای سلامتی‌تان تضمین می‌کند که به دریافت سلامتی بیشتری برای سپاسگزاری ادامه خواهید داد و همزمان استرس و تنش را در بدن و ذهن‌تان از بین می‌برد.

مطالعات پژوهشی علمی نشان داده‌اند که استرس و تنش، ریشه بسیاری از بیماری‌ها هستند. مطالعات همچنین آشکار کرده‌اند افرادی که سپاسگزاری را تمرین می‌کنند، سریع‌تر شفا می‌یابند و احتمالاً هفت سال بیشتر عمر می‌کنند!

می‌توانید در وضعیت کنونی سلامتی‌تان ببینید که چقدر سپاسگزار بوده‌اید. باید هر روز احساس شگفت‌انگیزی داشته باشید. اگر احساس سنگینی می‌کنید و زندگی مثل تلاشی واقعی برای گذراندن به نظر می‌رسد یا اگر جوان‌تر از سن‌تان احساس نمی‌کنید، پس با سلامتی کاهش‌یافته زندگی می‌کنید. یکی از دلایل اصلی این از دست‌دادن نشاط، کمبود سپاسگزاری است. با این حال، همه این‌ها در حال تغییر است؛ زیرا شما قرار است از قدرت معجزه‌شکرگزاری برای سلامتی بدن‌تان استفاده کنید.

تمرین سلامتی جادویی با خواندن پاراگراف‌های زیر درباره سلامتی بدن‌تان آغاز می‌شود. پس از خواندن هر خط ایتالیک برای بخش خاصی از بدن‌تان، چشمان‌تان را ببندید و آن خط ایتالیک را در ذهن تکرار کنید و تا جایی که می‌توانید برای آن بخش از بدن‌تان احساس سپاسگزاری کنید. به یاد داشته باشید که وقتی درباره دلیل سپاسگزار بودن‌تان فکر می‌کنید، به شما کمک خواهد کرد سپاسگزاری را عمیق‌تر احساس کنید و هر چه عمیق‌تر احساسش کنید، سریع‌تر نتایج شگفت‌انگیز را در بدن‌تان احساس و مشاهده خواهید کرد.

به پاها و قدم‌های‌تان فکر کنید؛ آن‌ها شکل اصلی حمل‌ونقل‌تان در زندگی هستند. به همه چیزهایی که از پاها‌ی‌تان برای آن‌ها استفاده می‌کنید فکر کنید، مانند تعادل، ایستادن، نشستن، ورزش‌کردن، رقصیدن، بالا رفتن از پله‌ها، راندن ماشین و مهم‌تر از همه، معجزه راه‌رفتن. پاها و قدم‌های‌تان به شما اجازه می‌دهند در خانه‌تان راه بروید، به دستشویی بروید یا به آشپزخانه بروید تا نوشیدنی بردارید و به سمت ماشین‌تان راه بروید. پاها و قدم‌های‌تان به شما اجازه می‌دهند در فروشگاه‌ها، در خیابان‌ها، در فرودگاه و در امتداد ساحل راه بروید.

توانایی راه رفتن به ما آزادی لذت بردن از زندگی را می‌دهد!
بگویید: «متشکرم، برای پاها و قدم‌هایم» و واقعا منظورتان را
برسانید.

به بازوها و دست‌های‌تان و این که چند چیز را در یک روز
برمی‌دارید و نگه می‌دارید فکر کنید. دست‌های‌تان ابزارهای
اصلی زندگی‌تان هستند و تمام روز، هر روز بدون وقفه در حال
استفاده هستند. دست‌های‌تان به شما اجازه می‌دهند بنویسید،
غذا بخورید، از تلفن یا کامپیوتر استفاده کنید، دوش بگیرید،
لباس بپوشید، از دستشویی استفاده کنید، چیزها را بردارید و
نگه دارید و همه کار را برای خودتان انجام دهید. بدون استفاده
از دست‌های‌تان برای انجام کارها به دیگران وابسته می‌شدید.
بگویید: «متشکرم، برای بازوها، دست‌ها و انگشتانم!»

به حواس شگفت‌انگیزتان فکر کنید. حس چشایی‌تان چندین بار
در طول روز هنگام خوردن و نوشیدن به شما لذت بسیار می‌دهد.
اگر تاکنون به دلیل سرماخوردگی حس چشایی‌تان را از دست
داده‌اید، می‌دانید که بدون توانایی چشیدن، لذت خوردن و
نوشیدن از بین می‌رود. بگویید: «متشکرم، برای حس چشایی
شگفت‌انگیزم!»

حس بویایی‌تان به شما امکان تجربه رایحه‌های دل‌انگیز زندگی را می‌دهد: گل‌ها، عطرها، ملافه‌های تمیز، غذا در حال پخت، آتش سوزان در شب‌های زمستانی، نسیم تابستانی، چمن تازه چیده شده یا بوی خاک پس از باران. بگویید: «متشکرم، برای حس بویایی شگفت‌انگیزم!»

اگر حس لامسه نداشتید، هرگز نمی‌توانستید گرم را از سرد، نرم را از تیز یا صاف را از زبر تشخیص دهید. هرگز نمی‌توانستید اشیا را حس کنید یا عشق را به شکل فیزیکی ابراز یا دریافت کنید. حس لامسه‌تان به شما این امکان را می‌دهد تا عزیزان‌تان را در آغوش بگیرید تا احساس لمس دستی از یک انسان به انسان دیگر که یکی از ارزشمندترین چیزها در زندگی است را تجربه کنید. بگویید: «متشکرم، برای حس لامسه ارزشمندم!»

به معجزه چشم‌های‌تان فکر کنید که به شما امکان می‌دهند چهره عزیزان و دوستان‌تان را ببینید، کتاب‌های چاپی، روزنامه‌ها و ایمیل‌ها را بخوانید، تلویزیون تماشا کنید، زیبایی طبیعت و مهم‌تر از همه، راه‌تان را در زندگی ببینید. کافیست برای یک ساعت چشم‌بند بزنید و سعی کنید کارهای معمول‌تان را انجام دهید و آن‌گاه قدر چشم‌های‌تان را خواهید دانست.

بگویید: «متشکرم، برای چشم‌هایم که به من امکان می‌دهند همه چیز را ببینم!»

به گوش‌های‌تان فکر کنید که به شما امکان می‌دهند صدای خودتان و دیگران را بشنوید تا بتوانید با مردم صحبت کنید. بدون گوش‌ها و حس شنوایی‌تان نمی‌توانستید از تلفن استفاده کنید، موسیقی بشنوید، رادیو گوش دهید، صحبت عزیزان‌تان را بشنوید یا هیچ یک از صداهاى دنیای اطراف‌تان را بشنوید.

بگویید: «متشکرم، برای شنوایی‌ام!»

استفاده از هر یک از حواس‌تان بدون مغزتان که بیش از یک میلیون پیام را در ثانیه از طریق همه حواس‌تان پردازش می‌کند، غیرممکن می‌بود! در واقع این مغز شماست که به شما امکان می‌دهد تا زندگی را حس و تجربه کنید و هیچ فناوری کامپیوتری در جهان نمی‌تواند آن را تکرار کند. بگویید: «متشکرم، برای مغز و ذهن زیبایم!»

به تریلیون‌ها سلولی فکر کنید که بی‌وقفه شبانه‌روز برای سلامتی، بدن و زندگی‌تان کار می‌کنند. بگویید: «متشکرم، سلول‌ها!»

به اندام‌های حیاتی‌تان فکر کنید که به طور مداوم همه چیز را در بدن‌تان تصفیه، پاک‌سازی و نوسازی می‌کنند و به این حقیقت فکر کنید که همه کارهایشان را به طور خودکار انجام می‌دهند بدون اینکه حتی نیاز باشد به آن فکر کنید. بگویید: «متشکرم اندام‌ها، برای عملکرد کامل‌تان!»

اما شگفت‌انگیزتر از هر حس، سیستم، عملکرد یا اندام دیگری در بدن، قلب‌تان است. قلب‌تان زندگی هر اندام دیگری را کنترل می‌کند؛ زیرا این قلب شماست که زندگی را در سراسر بدن به جریان می‌اندازد و زندگی همه اندام‌ها را کنترل می‌کند. بگویید: «متشکرم، برای قلب قوی و سالم!»

سپس، تکه‌ای کاغذ یا یک کارت بردارید و با حروف درشت و پرنرنگ روی آن بنویسید: «هدیه سلامتی، مرا زنده نگه می‌دارد.» امروز کارت را با خود ببرید و آن را در جایی بگذارید که می‌دانید اغلب آن را خواهید دید. اگر پشت میز کار می‌کنید، می‌توانید آن را درست جلوی خود بگذارید. اگر راننده هستید، آن را در جایی در ماشین بگذارید که اغلب آن را خواهید دید. اگر بیشتر وقتتان را در خانه می‌گذرانید، می‌توانید آن را جایی که دست‌های‌تان را می‌شوید یا نزدیک تلفن‌تان بگذارید. جایی را انتخاب کنید که

می‌دانید چشمتان چندین بار در روز به آن می‌افتد. امروز، حداقل در چهار موقعیت جداگانه، وقتی کلمات را می‌بینید آن‌ها را خیلی آهسته بخوانید – یک کلمه در هر بار – و تا جایی که می‌توانید برای هدیه سلامتی سپاسگزار باشید.

سپاسگزاری برای سلامتی، نه تنها برای حفظ آن ضروری است، بلکه تضمین می‌کند که با افزایش انرژی و شور زندگی، بهبود یابد. اگر سپاسگزاری همراه با درمان‌های پزشکی متداول استفاده می‌شد، انقلابی در سلامتی ایجاد می‌کرد و نرخ‌های بهبودی و معجزاتی را می‌دیدیم که هرگز پیش از این ندیده بودیم.

تمرین جادویی شماره ۴

سلامتی جادویی

۱. مراحل یک تا سه تمرین جادویی، شماره ۱ «شمردن نعمت‌ها» را تکرار کنید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزارید.

فهرست‌تان را دوباره بخوانید، بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و برای هر کدام سپاسگزاری را احساس کنید. در خود برانگیزید.

۲. روی تکه‌ای کاغذ یا کارت این کلمات را بنویسید: «هدیه سلامتی مرا زنده نگه می‌دارد.»

۳. تکه کاغذ با کلمات نوشته شده را جایی بگذارید که می‌دانید امروز بارها آن را خواهید دید.

۴. حداقل در چهار موقعیت، کلمات را خیلی آهسته بخوانید و تا جایی که می‌توانید برای هدیه ارزشمند سلامتی، سپاسگزار باشید!

۵. درست پیش از اینکه امشب به خواب بروید، سنگ جادویی را در یک دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز پنجم

جادوی پول

«سپاسگزاری ثروت است؛ شکایت فقر است.»

سرود علم مسیحی^۱

اگر در زندگی‌تان، با کمبود پول روبه‌رو هستید، بدانید که احساس نگرانی، حسادت، غبطه، ناامیدی، دلسردی، تردید یا ترس درباره پول هرگز نمی‌تواند پول بیشتری را برای شما به ارمغان آورد؛ زیرا این احساس‌ها، ناشی از نبودِ سپاسگزاری نسبت به پولی است که اکنون دارید. شکایت، بحث، ناکامی، انتقاد از هزینه چیزی یا احساس بد درباره پول، اعمال سپاسگزاری نیستند و پول را در زندگی‌تان هرگز نمی‌تواند بهبود یابد؛ بلکه بدتر خواهد کرد.

مهم نیست شرایط کنونی‌تان چیست؛ همین فکر که پول کافی ندارید، ناسپاسی در مورد پولی است که دارید.

باید شرایط کنونی‌تان را از ذهن‌تان خارج کنید و در عوض برای پولی که دارید سپاسگزار باشید تا پول در زندگی‌تان به گونه‌ای جادویی افزایش یابد!

«هر که سپاسگزاری (برای پول) داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهد داشت. هر که سپاسگزاری (برای پول) نداشته باشد، حتی آنچه را که دارد نیز از دست خواهد داد.»

احساس سپاسگزاری برای پول، به‌ویژه وقتی مقدار کمی پول دارید، برای هر کسی چالش‌برانگیز است؛ اما زمانی که درک کنید بدون سپاسگزاری هیچ تغییری روی نخواهد داد، انگیزه انجامش را خواهید یافت. موضوع پول می‌تواند برای بسیاری از مردم پیچیده باشد، به‌ویژه وقتی به اندازه کافی ندارند؛ پس تمرین جادویی پول در دو مرحله‌ای انجام می‌شود.

مهم است که کل تمرین جادوی پول را در ابتدای روز بخوانید؛ زیرا تمرین پول در طول روز ادامه خواهد داشت. چند دقیقه بنشینید و به دوران کودکی‌تان فکر کنید؛ زمانی که یا اصلاً پول نداشتید یا پول زیادی در اختیار نداشتید. درحالی‌که خاطره‌هایی را به یاد می‌آورید که در آن‌ها برای شما پولی صرف شده است،

عبارت جادویی «متشکرم.» را با تمام وجود تکرار کنید و احساس سپاسگزاری داشته باشید.

- آیا همیشه غذایی برای خوردن داشتید؟
- آیا در خانه‌ای زندگی می‌کردید؟
- آیا در طول سال‌های زیادی تحصیل کردید؟
- چگونه هر روز به مدرسه می‌رفتید؟
- آیا کتاب‌های درسی، ناهار مدرسه و وسایل موردنیازتان را داشتید؟
- آیا در دوران کودکی به تعطیلات می‌رفتید؟
- هیجان‌انگیزترین هدیه‌های تولدتان چه بودند؟
- آیا دوچرخه، اسباب‌بازی یا حیوان خانگی داشتید؟
- آیا همچنان که به سرعت از یک سایز به سایز بعدی رشد می‌کردید، لباس داشتید؟
- آیا به سینما می‌رفتید، ورزش می‌کردید، یک ساز موسیقی می‌نواختید یا سرگرمی خاصی داشتید؟
- آیا وقتی بیمار می‌شدید، به پزشک مراجعه می‌کردید و دارو مصرف می‌کردید؟
- آیا به دندانپزشکی می‌رفتید؟

- آیا وسایل ضروری روزمره مانند مسواک، خمیردندان، صابون و شامپو داشتید؟

- آیا با ماشین سفر می‌کردید؟

- آیا تلویزیون تماشا می‌کردید، تماس تلفنی می‌گرفتید، از روشنایی، برق و آب استفاده می‌کردید؟

تمام این‌ها هزینه‌بر بودند و شما آن‌ها را بی‌هیچ هزینه‌ای دریافت کردید. همچنان که در خاطرات کودکی و جوانی‌تان سفر می‌کنید، متوجه خواهید شد چه تعداد چیز دریافت کرده‌اید که معادل پولی است که با زحمت به‌دست آمده است.

برای تک‌تک آن‌ها جداگانه سپاسگزاری کنید؛ زیرا وقتی می‌توانید صادقانه برای پولی که در گذشته دریافت کرده‌اید، سپاسگزاری کنید، پول‌تان در آینده به‌طور جادویی افزایش خواهد یافت! این قانون جهان است. برای ادامه تمرین جادوی پول، یک اسکناس (مثلاً یک دلار) بردارید و روی برچسبی که روی آن می‌چسبانید، این جمله را بنویسید:

“THANK YOU FOR ALL THE MONEY I'VE BEEN GIVEN
THROUGHOUT MY LIFE.”

«متشکرم، برای تمام پولی که در طول زندگی‌ام دریافت کرده‌ام.»

اسکناس جادویی‌تان را امروز با خود ببرید و آن را در کیف پول، کیف دستی یا جیب‌تان بگذارید. حداقل یک بار در صبح و یک بار در بعدازظهر، یا هر چند بار که می‌خواهید، آن را بیرون بیاورید و اسکناس جادویی را در دست‌های‌تان نگه دارید.

کلمات نوشته‌شده‌تان را بخوانید و واقعا برای فراوانی پولی که در زندگی‌تان دریافت کرده‌اید، سپاسگزار باشید. هر چه صادق‌تر باشید و بیشتر احساسش کنید، سریع‌تر تغییر معجزه‌آسایی را در شرایط پولی‌تان خواهید دید. هرگز از پیش نخواهید دانست که پول‌تان چگونه افزایش خواهد یافت، اما احتمالا خواهید دید که شرایط مختلف بسیاری برای داشتن پول بیشتر برایتان تغییر می‌کند. ممکن است پولی را پیدا کنید که نمی‌دانستید دارید، پول نقد یا چک‌های غیرمنتظره دریافت کنید، تخفیف‌ها، بازپرداخت‌ها یا کاهش در هزینه‌ها دریافت کنید یا انواع چیزهای مادی را دریافت کنید که برایتان هزینه داشتند.

پس از امروز، اسکناس جادویی دلارتان را در جایی بگذارید که هر روز آن را ببینید تا به شما یادآوری کند که برای فراوانی پولی که دریافت کرده‌اید، سپاسگذار باشید. هرگز فراموش نکنید که هر چه بیشتر به اسکناس جادویی‌تان نگاه کنید و برای پولی که

دریافت کرده‌اید سپاسگزاری داشته باشید، جادوی بیشتری را پدید خواهید آورد. فراوانی سپاسگزاری برای پول، مساوی است با فراوانی پول!

اگر خود را در موقعیتی یافتید که می‌خواهید درباره چیزی مرتبط با پول شکایت کنید، چه از طریق کلمات‌تان یا افکارتان، از خود بپرسید: «آیا مایلم بهای این شکایت را بپردازم؟» زیرا آن یک شکایت، جریان پول را کند یا حتی متوقف خواهد کرد.

از امروز به بعد، به خودتان قول دهید که هر وقت پولی دریافت می‌کنید، چه حقوق‌تان باشد، بازپرداخت، تخفیف یا چیزی که کسی به شما هدیه می‌دهد که هزینه دارد، واقعا برای آن سپاسگزار باشید.

هر یک از این شرایط یعنی که پول دریافت کرده‌اید و هر مورد به شما فرصتی می‌دهد تا از قدرت جادویی سپاسگزاری برای افزایش و چند برابر کردن پول‌تان حتی بیشتر استفاده کنید با سپاسگزار بودن برای پولی که همین حالا دریافت کرده‌اید!

تمرین جادویی شماره ۵

جادوی پول

۱. مراحل یک تا سه تمرین جادویی، شماره ۱ «شمردن نعمت‌ها» را تکرار کنید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاریید.

فهرست‌تان را دوباره بخوانید، بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و برای هر کدام سپاسگزاری داشته باشید.

۲. بنشینید و چند دقیقه به دوران کودکی‌تان و همه چیزهایی که بدون پرداخت هزینه دریافت کردید، فکر کنید.

۳. همچنان که هر خاطره‌ای را که در آن برایتان پول پرداخت شده به یاد می‌آورید، کلمات جادویی «متشکرم.» را با تمام وجود بگویید و احساس سپاسگزاری داشته باشید.

۴. یک اسکناس (دلار یا اسکناس کوچک دیگری) بردارید و روی برچسبی که روی اسکناس می‌گذارید با حروف درشت و پررنگ بنویسید: «متشکرم، برای تمام پولی که در طول زندگی‌ام دریافت کرده‌ام.»

۵. اسکناس جادویی‌تان را امروز با خود ببرید و حداقل یک بار در صبح و یک بار در بعدازظهر یا هر چند بار که می‌خواهید،

آن را بیرون بیاورید و آن را در دست‌های‌تان نگه دارید. کلمات نوشته شده‌تان را بخوانید و واقعا برای فراوانی پولی که دریافت کرده‌اید، سپاسگزار باشید.

۶. پس از امروز، اسکناس جادویی‌تان را جایی بگذارید که هر روز آن را خواهید دید تا به شما یادآوری کند برای فراوانی پولی که در زندگی‌تان دریافت کرده‌اید، همچنان سپاسگزار باشید.

۷. درست پیش از اینکه امشب به خواب بروید، سنگ جادویی را در یک دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز ششم

مثل جادو کار می‌کند

«اگر هر فعالیت، هنر، نظم یا مهارتی را یاد گرفتید، آن را تا جایی که ممکن است پیش ببرید، فراتر از جایی که تاکنون بوده، به دورافتاده‌ترین لبه‌ها برسانید، آن‌گاه وارد قلمرو جادو می‌شوید.»

تام رابینز^۱ (متولد ۱۹۳۶)

نویسنده

چگونه می‌تواند کسی که در فقر مطلق متولد شده و با هیچ شروع کرده و تحصیلات بسیار کمی دارد به رئیس‌جمهور یا سلبریتی تبدیل شود یا امپراتوری بسازد و یکی از ثروتمندترین افراد جهان شود؟ چگونه است که دو نفر در یک شغل شروع به کار کنند، اما یکی از آن‌ها پیوسته موفق‌تر شود، در حالی که دیگری با وجود تلاش فراوان، موفقیت چندانی به دست نیاورد؟

1 Tom Robbins

حلقه گمشده موفقیت، سپاسگزاری است؛ زیرا طبق قانون جاذبه باید برای آنچه دارید سپاسگزار باشید تا موفقیت را به سوی خود جذب کنید؛ پس، بدون سپاسگزاری، داشتن موفقیت دائمی غیرممکن است.

برای آوردن موفقیت یا افزایش چیزهای خوب در شغل یا حرفه‌تان، مانند فرصت‌ها، ترفیع‌ها، پول، ایده‌های درخشان، الهام‌ها و قدردانی، سپاسگزار بودن برای شغل یا کارتان ضروری است. هر چه سپاسگزاری بیشتری داشته باشید، چیزهای بیشتری برای سپاسگزاری خواهید داشت! و باید تا حالا متوجه شده باشید که برای افزایش هر چیزی در زندگی‌تان، باید برای آنچه در حال حاضر دارید، سپاسگزار باشید.

«هر که سپاسگزاری (برای کارش) داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهد داشت. هر که سپاسگزاری (برای کارش) نداشته باشد، حتی آنچه را که دارد نیز از دست خواهد داد.»

وقتی برای شغل‌تان سپاسگزار هستید، ناخودآگاه تلاش بیشتری در آن صرف خواهید کرد و همین تلاش بیشتر، درآمد و موفقیت بیشتری برایتان به همراه خواهد داشت.

اگر برای شغل‌تان سپاسگزار نیستید، بی‌اختیار کمتر تلاش خواهید کرد و در نتیجه، دستاوردهای‌تان کاهش خواهد یافت؛ در نتیجه، هرگز در کارتان شاد نخواهید بود، هرگز بیش از آنچه باید تلاش کنید نخواهید کرد و شغل یا کارتان را کد خواهد ماند و در نهایت تضعیف خواهد شد که می‌تواند حتی به از دست‌دادن شغل منتهی شود.

به یاد داشته باشید، کسانی که سپاسگزاری نمی‌کنند، حتی آنچه دارند نیز از دست خواهند داد. میزان سپاسگزاری ای که ابراز می‌کنید، دقیقا با میزان دریافت‌های شما متناسب است؛ در واقع، با سپاسگزاری خود، مقدار آنچه دریافت می‌کنید را تعیین می‌کنید.

اگر صاحب کسب‌وکار هستید، ارزش کسب‌وکارتان بر اساس میزان سپاسگزاری‌تان افزایش یا کاهش خواهد یافت. هرچه برای کسب‌وکارتان، مشتریان‌تان و کارمندان‌تان سپاسگزارتر باشید، کسب‌وکار بیشتر رشد خواهد کرد و افزایش خواهد یافت. این زمانی است که صاحبان کسب‌وکار سپاسگزاربودن را متوقف می‌کنند و سپاسگزاری را با نگرانی جایگزین می‌کنند و در نتیجه سیر نزولی کسب‌وکار آغاز می‌شود.

اگر والد هستید و کارتان مراقبت از فرزندان تان و مدیریت خانه تان است، به دنبال چیزهایی برای سپاسگزاری در این زمان از زندگی تان باشید. این دوران اغلب فرصتی تکرارنشده است و اگر بتوانید برای آن سپاسگزار باشید، حمایت، کمک، لحظات شیرین تر و شادی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

باید شغل تان را - هرچه که باشد - دوست داشته باشید و برای رفتن به سر کار هیجان زده باشید و نباید به کمتر از آن راضی شوید. اگر درباره شغل کنونی تان چنین احساسی ندارید یا اگر شغل رویایی تان نیست، راه دریافت شغل رویایی تان ابتدا سپاسگزار بودن برای شغلی است که دارید.

امروز، تصور کنید که مدیری نامرئی دارید که وظیفه اش ثبت افکار و احساساتی است که درباره شغل تان دارید. تصور کنید که مدیرتان امروز هر جا می روید شما را دنبال می کند، با قلم و دفترچه در دست آماده است. هر بار که چیزی درباره شغل تان برای سپاسگزاری پیدا می کنید، مدیرتان آن را یادداشت خواهد کرد. وظیفه شما این است که تا جایی که می توانید چیزهایی برای سپاسگزاری پیدا کنید تا در پایان روز مدیرتان فهرست بلندی از تمام سپاسگزاری تان داشته باشد. هر چه فهرست

طولانی‌تر باشد، مدیر نامرئی‌تان می‌تواند جادوی بیشتری برای پول، موفقیت کاری، فرصت‌ها، لذت و رضایت‌تان پدید آورد. به همه چیزهایی که می‌توانید در کارتان برایشان سپاسگزار باشید، فکر کنید.

برای شروع، به این حقیقت فکر کنید که واقعا شغلی دارید! به اینکه چه تعداد افراد بیکار هستند فکر کنید که برای داشتن شغل هر چیزی می‌دهند. به تجهیزات صرفه‌جویی در زمان که استفاده می‌کنید فکر کنید، مانند تلفن‌ها، پرینترها، اینترنت و کامپیوترها. به افرادی که با آن‌ها کار می‌کنید و دوستی‌هایی که با آن‌ها دارید فکر کنید.

به افرادی که شغل‌تان را آسان‌تر می‌کنند فکر کنید، مانند منشی‌ها، دستیارها، نظافتچی‌ها و پیک‌ها. به اینکه زمان دریافت حقوق‌تان، چه احساس خوبی دارید فکر کنید و به جنبه‌های موردعلاقه شغل‌تان که دوست دارید انجام دهید، فکر کنید. بگذارید مدیر نامرئی‌تان هر بار که چیزی برای سپاسگزاری پیدا می‌کنید یادداشت کند، با گفتن این جمله: «من بسیار سپاسگزارم برای...»

هر چه مدیرتان عمیق‌تر ببیند که سپاسگزاری دارید، زودتر می‌تواند شروع به جادوکردن در کارت‌ان کند و جادوی بیشتری خلق خواهد شد.

ممکن است در یک روز آنقدر سپاسگزاری برای کارت‌ان ابراز کنید که شرایط را فوراً بهبود یافته ببینید. خوش‌شانسی‌ها تصادفی اتفاق نمی‌افتند.

آن‌ها به خاطر معجزه شکرگزاری در حال اثرگذاری هستند! اگر این تمرین در تعطیلات آخر هفته یا زمانی که سرِ کار نیستید قرار گرفت، می‌توانید تمرین روز بعد را انجام دهید و سپس در نخستین روز بازگشت به محل کار، به این تمرین بازگردید و آن را اجرا کنید.

تمرین جادویی شماره ۶

مثل جادو کار می‌کند

۱. مراحل یک تا سه تمرین جادویی، شماره ۱ «شمردن نعمت‌ها» را تکرار کنید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری. فهرست‌تان را دوباره بخوانید، بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و برای هر کدام سپاسگزاری کنید.

۲. امروز در محل کار، تصور کنید مدیر نامرئی‌ای دارید که دنبال‌تان می‌آید و هر بار که چیزی برای سپاسگزاری پیدا می‌کنید، یادداشت می‌کند. وظیفه شما امروز این است که تا جایی که می‌توانید به دنبال چیزهایی برای سپاسگزاری باشید.

۳. هر بار که نکته‌ای برای سپاسگزاری پیدا کردید، بگذارید مدیرتان آن را با جمله‌ای مانند این، ثبت کند: «من بسیار سپاسگذارم برای...» و تا جایی که می‌توانید سپاسگزار باشید.

۴. درست پیش از اینکه امشب به خواب بروید، سنگ جادویی را در دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که امروز رخ داد.»

روز هفتم

راه جادویی خروج از منفی‌نگری

«شخص سپاسگزار، در هر شرایطی سپاسگزار است.»

بهاالله^۱ (۱۸۹۲-۱۸۱۷)

بنیانگذار ایرانی آیین بهایی

هرگونه آشفتگی در روابط، فشار مالی، کمبود سلامتی یا مشکلات شغلی و موقعیت‌های منفی به دلیل کمبود سپاسگزاری در یک دوره طولانی پدید می‌آیند.

اگر برای هر چیزی در زندگی‌مان سپاسگزار نباشیم، ناخواسته آن چیزها را امری بدیهی فرض می‌کنیم. بدیهی پنداشتن، دلیل اصلی منفی‌نگری است؛ زیرا وقتی چیزی را بدیهی می‌پنداریم، قدردان آن نیستیم و معجزه شکرگزاری را در زندگی‌مان متوقف می‌کنیم.

همان‌طور که تشکر از دیگران همیشه به افزایش جادویی زندگی‌مان می‌انجامد، بدیهی پنداشتن چیزها نیز همیشه به کاهش کیفیت زندگی‌مان منجر می‌شود.

- آیا وقتی تندرست هستید، برایش سپاسگزاری؟
- یا فقط وقتی بیمار می‌شوید یا بدن‌تان درد می‌گیرد متوجه سلامتی‌تان می‌شوید؟
- آیا هر روز برای شغل‌تان سپاسگزاری، یا فقط وقتی می‌شنوید که کاهش نیرو خواهد بود، به ارزش شغل‌تان پی می‌برید؟
- آیا هر بار که حقوق یا دستمزد دریافت می‌کنید برایش سپاسگزاری، یا حقوق یا دستمزدتان را بدیهی می‌دانید؟
- آیا وقتی همه چیز روان پیش می‌رود برای عزیزان‌تان سپاسگزاری یا فقط وقتی مشکلاتی هست با دیگران درباره عزیزان‌تان صحبت می‌کنید؟
- آیا وقتی ماشین‌تان خوب کار می‌کند سپاسگزاری؟ یا فقط وقتی ماشین‌تان خراب می‌شود به آن فکر می‌کنید؟
- آیا هر روز برای زنده بودن سپاسگزاری؟ یا زندگی‌تان را بدیهی می‌پندارید؟ بدیهی پنداشتن، منجر به شکایت، افکار و کلمات منفی می‌انجامد. پس وقتی شکایت می‌کنید، طبق

قانون جاذبه، باید چیزهای بیشتری را برای شکایت کردن به زندگی‌تان جذب کنید! اگر از آب‌وهوا، ترافیک، رئیس‌تان، همسرتان، خانواده‌تان، دوستی، غریبه‌ای، انتظار در صف‌ها، قبض‌ها، اقتصاد، هزینه چیزی یا خدمات شرکتی شکایت می‌کنید و سپاسگزار نیستید، در اصل با هر شکایتی، از زندگی رویایی‌تان بیشتر دور می‌شوید.

حالا درمی‌یابید که شکایت کردن، افکار و کلمات منفی و بدیهی‌انگاری امکانات، جریان نعمت‌ها خوب را در زندگی‌تان متوقف می‌کند. حالا می‌فهمید که وقتی چیزی خیلی اشتباه پیش می‌رود، ناخواسته به اندازه کافی سپاسگزار نبوده‌اید. وقتی سپاسگزاری، منفی بودن غیرممکن است. وقتی سپاسگزاری، انتقاد و سرزنش کردن، غمگین بودن یا هر احساس منفی دیگری داشتن غیرممکن است.

بهترین خبر این است که اگر اکنون با موقعیت‌های منفی روبه‌رو هستید، با سپاسگزاری برای تغییر آن‌ها به زمان طولانی نیاز ندارید. موقعیت‌های منفی مثل دود ناپدید خواهند شد - درست مثل جادو! نخست، هر چقدر هم که دشوار باشد، باید در موقعیت منفی به دنبال چیزهایی برای سپاسگزاری باشید.

مهم نیست اوضاع چقدر نابسامان است، همیشه می‌توانید چیزی برای سپاسگزاری پیدا کنید، به‌ویژه وقتی می‌دانید که سپاسگزاری‌تان به طور جادویی هر شرایط منفی را دگرگون خواهد کرد. والت دیزنی^۱ که درباره جادوی حقیقی زندگی می‌دانست، در فیلم پولیانا^۲ به ما آموخت، چگونه این کار را انجام دهیم.

فیلم دیزنی در سال ۱۹۶۰، پولیانا، شامل «بازی خوشحالی»^۳ بود که وقتی کودک بودم تاثیر عمیقی بر من داشت. بازی خوشحالی را که در فیلم نشان داده شده بود در دوران کودکی و نوجوانی‌ام بازی می‌کردم. برای انجام بازی خوشحالی، به دنبال بیشترین چیزهایی که می‌توانید برایشان خوشحال باشید می‌گردید، به‌ویژه در یک موقعیت منفی. یافتن چیزهایی برای خوشحال‌بودن (یا یافتن چیزهایی برای سپاسگزاری) در یک موقعیت منفی باعث می‌شود راه‌حل‌ها پدیدار شوند! والت دیزنی، قدرت جادویی سپاسگزاری را در پولیانا نشان داد.

1 Walt Disney

2 Pollyanna

3 The Glad Game

هزاران سال پیش‌تر بودا راه استفاده از همان قدرت جادویی را نشان داد، زمانی که گفت: «بیایید برخیزیم و سپاسگزار باشیم؛ زیرا اگر امروز خیلی یاد نگرفتیم، حداقل کمی یاد گرفتیم و اگر کمی یاد نگرفتیم، حداقل بیمار نشدیم و اگر بیمار شدیم، حداقل نمردیم؛ پس، بیایید همگی سپاسگزار باشیم.»

گوتاما بودا^۱ (حدود ۵۶۳-۴۸۳ پیش از میلاد)

بنیانگذار بودیسم

بگذارید نمونه‌ای بیاورم، ممکن است مشکل‌تان این باشد که بیکار هستید و با وجود بهترین تلاش‌های‌تان، هنوز بیکارید. برای تغییر جادویی این موقعیت، باید تمرین متمرکز سپاسگزاری روی موقعیت انجام دهید. در اینجا چند نمونه از آنچه می‌توانید بگویید آمده است:

۱. بسیار سپاسگزارم که در این دوره وقت بیشتری برای خانواده‌ام داشته‌ام.

۲. سپاسگزارم که به خاطر وقت آزادی که داشته‌ام، زندگی‌ام نظم خیلی بهتری دارد.

۳. سپاسگزارم که بیشتر عمرم شغل داشته‌ام و با تجربه هستم.

۴. واقعا سپاسگزارم که این اولین باری است که بیکار شده‌ام.

۵. سپاسگزارم که شغل‌ها وجود دارند و شغل‌های جدید بیشتری هر روز پدیدار می‌شوند.

۶. برای همه چیزهایی که در درخواست شغل و رفتن به مصاحبه‌ها یاد گرفته‌ام، سپاسگزارم.

۷. سپاسگزارم که سلامتی دارم و می‌توانم کار کنم.

۸. برای تشویق و حمایت خانواده‌ام سپاسگزارم.

۹. برای استراحتی که داشته‌ام سپاسگزارم؛ زیرا به آن نیاز داشتم.

۱۰. سپاسگزارم که از طریق از دست دادن شغلم، فهمیده‌ام داشتن شغل چقدر برایم معنا دارد؛ تا حالا این را درک نکرده بودم. در نتیجه سپاسگزاری فرد بیکار، شرایط متفاوتی را جذب خواهد کرد و موقعیت کنونی‌اش باید و به طور جادویی تغییر خواهد کرد.

قدرت سپاسگزاری از هر موقعیت منفی بزرگ‌تر است و راه‌های نامحدودی وجود دارد که موقعیت منفی می‌تواند تغییر کند.

تنها کاری که باید بکنید تمرین سپاسگزاری است و تماشای
اتفاق افتادن جادو!

بیایید نمونه دیگری بیاوریم؛ پسری که رابطه‌اش با پدرش
مشکل دارد. پسر احساس می‌کند مهم نیست چه می‌کند، به
نظر می‌رسد هرگز برای پدرش به اندازه کافی خوب نیست.

۱. سپاسگزارم که بیشتر روابط در زندگی‌ام واقعا خوب هستند.

۲. از پدرم سپاسگزارم که سخت کار کرد تا من بتوانم تحصیلاتی
را که او نتوانست داشته باشد، داشته باشم.

۳. از پدرم سپاسگزارم که در دوران کودکی‌ام از خانواده‌مان
حمایت کرد؛ زیرا آن موقع نمی‌دانستم نگه داشتن یک خانواده
چقدر سخت و پرهزینه است

۴. از پدرم سپاسگزارم که وقتی کودک بودم هر شبه مرا به
بسکتبال می‌برد.

۵. سپاسگزارم که پدرم این روزها به اندازه گذشته با من
سخت‌گیر نیست.

۶. سپاسگزارم که پدرم این قدر به من اهمیت می‌دهد؛ زیرا اگر
این قدر اهمیت نمی‌داد، سخت‌گیر نمی‌بود.

۷. سپاسگزارم که از طریق رابطه‌ام با پدرم یاد گرفته‌ام با فرزندانم شفقت و درک بیشتری داشته باشم.

۸. از پدرم سپاسگزارم که به من نشان داد، تشویق کردن در پرورش فرزندان شاد و با اعتماد به نفس چقدر اهمیت دارد.

۹. واقعا سپاسگزارم، برای لحظه‌هایی که می‌توانم با پدرم بخندم. بعضی افراد هرگز نتوانستند این کار را بکنند چون پدر نداشتند و برخی دیگر، پس از دست دادن پدرشان، هرگز چنین فرصتی را دوباره نخواهند داشت.

۱۰. واقعا بسیار سپاسگزارم که پدرم را دارم؛ زیرا در میان زمان‌های سخت، زمان‌های خوب هم بوده و لحظه‌های خوب بیشتری با پدرم در پیش خواهد بود.

در نتیجه احساسات صمیمانه سپاسگزاری پسر نسبت به پدرش، رابطه‌شان را به سمت بهتر تغییر خواهد داد. پسر روشی که درباره پدرش فکر و احساس می‌کند را تغییر داد تا بلافاصله آنچه از پدرش جذب می‌کند را تغییر دهد.

اگرچه پسر در ذهنش سپاسگزار بود، اما در سطح انرژی و کوانتومی، سپاسگزاری پسر تاثیر جادویی بر رابطه‌اش با پدرش خواهد داشت. به شرطی که سپاسگزاری‌اش را حفظ کند؛ طبق

قانون جاذبه، پسر باید شرایط بسیار بهتری با پدرش دریافت کند و رابطه‌شان باید بلافاصله شروع به بهبود کند.

به یاد داشته باشید، می‌توانید با نحوه احساس‌تان بفهمید که سپاسگزاری‌تان کار می‌کند. پس از تمرین سپاسگزاری باید احساس خیلی بهتری درباره موقعیت داشته باشید.

نخستین شاهد کارکردن قدرت جادویی سپاسگزاری، بالارفتن احساسات‌تان است؛ پس وقتی احساس بهتری دارید، می‌دانید که موقعیت بهبود خواهد یافت و راه‌حل‌ها پدیدار خواهند شد. پاسخ به هر موقعیت منفی که می‌خواهید حل کنید، تمرکز سپاسگزاری پیوسته روی آن است تا زمانی که در درون احساس بهتری داشته باشید؛ سپس خواهید دید که معجزه شکرگزاری شگفتی‌اش را در دنیای بیرون به نمایش خواهد گذاشت.

در تهیه فهرست نوشتاری‌تان، مطمئن شوید که هر کدام از ده چیزی را که برایشان سپاسگزاری به این شکل فهرست می‌کنید:

«من بسیار سپاسگزارم برای ...»

یا «من واقعا سپاسگزارم برای ...»

و جمله را با آنچه برایش سپاسگزاری کامل کنید؛ همچنین می‌توانید از روش والت دیزنی در استفاده از قدرت معجزه شکرگزاری استفاده کنید: «من بسیار خوشحالم که ...» و جمله را با آنچه برایش خوشحال هستید کامل کنید.

وقتی ده موردی را که برایشان سپاسگزاری فهرست کردید، تمرین راه جادویی خروج از منفی‌نگری را با نوشتن این موارد به پایان برسانید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم، برای راه‌حل کامل.» و فقط برای امروز، ببینید آیا می‌توانید یک روز را بدون گفتن چیز منفی سپری کنید. ممکن است چالش‌برانگیز باشد، اما ببینید آیا می‌توانید یک روز را به پایان برسانید.

دلیل مهمی برای انجام این کار وجود دارد؛ زیرا بیشتر ما هیچ ایده‌ای نداریم که چقدر منفی صحبت می‌کنیم، اما پس از نظارت بر کلمات‌تان برای یک روز، دید بهتری خواهید داشت. به یاد داشته باشید که منفی‌نگری و شکایت، چیزهای بیشتری از همان جنس را به زندگی‌تان جذب می‌کنند.

اگر از آنچه می‌گویید آگاه‌باشید، می‌توانید متوقف‌شوید و تصمیم‌بگیرید که آیا پیامدهای آنچه می‌خواهید بگویید را می‌خواهید.

در اینجا جادویی نجات‌بخش آمده است تا اگر متوجه شدید به چیزی منفی فکر می‌کنید، استفاده کنید. فوراً متوقف شوید و بگویید: «اما باید بگویم که واقعا سپاسگزارم برای...»

باقی جمله را با چیزی - هرچند کوچک- که برایش سپاسگزاری کامل کنید. این نجات‌بخش جادویی را با خود ببرید و هر وقت نیاز داشتید به آن چنگ بزنید و اگر هر مشکل یا موقعیت کوچکی در آینده پدیدار شد، به یاد داشته باشید که خاکسترها را با سپاسگزاری خاموش کنید پیش از اینکه به آتش تبدیل شود تا همزمان جادو را در زندگی‌تان شعله‌ور خواهید کرد!

تمرین جادویی شماره ۷

راه جادویی خروج از منفی‌نگری

۱. نعمت‌های‌تان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.
۲. یک مشکل یا موقعیت منفی در زندگی‌تان را که بیش از همه می‌خواهید حل کنید، انتخاب کنید.

۳. ده چیز را که درباره موقعیت منفی برایشان سپاسگزاری، فهرست کنید.

۴. در پایان فهرست‌تان بنویسید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم، برای راه‌حل کامل.»

۵. فقط برای امروز، ببینید آیا می‌توانید یک روز را بدون گفتن چیز منفی بگذرانید. اگر متوجه شدید که در حال فکر یا بیان چیزی منفی هستید، از نجات‌بخش جادویی استفاده کنید. فوراً متوقف شوید و بگویید: «اما باید بگویم که واقعا سپاسگزارم برای...»

۶. درست پیش از اینکه امشب به خواب بروید، سنگ جادویی را در یک دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز هشتم

عنصر جادویی

«قلب سپاسگزار، ضیافتی مداوم دارد.»

دبلیو. جی. کامرون^۱ (۱۸۷۹-۱۹۵۳)

روزنامه‌نگار و تاجر

سپاسگزاری برای غذا پیش از خوردن، سنتی است که هزاران سال، از زمان مصریان باستان تاکنون ادامه داشته شده است. با سرعت زندگی در قرن بیست و یکم، وقت گذاشتن برای سپاسگزاری برای یک وعده غذایی اغلب از یاد رفته است، اما استفاده از عمل ساده خوردن و نوشیدن به عنوان فرصتی برای سپاسگزاری، جادو را در زندگی‌تان به طور تصاعدی افزایش خواهد داد!

اگر به زمانی فکر کنید که واقعا گرسنه بودید، به یاد خواهید آورد که نمی‌توانستید عادی فکر یا عمل کنید؛ بدن‌تان ضعیف

1 W. J. Cameron

بود، ممکن بود شروع به لرزیدن کنید، ذهن‌تان گیج شده بود و احساسات‌تان افت کرده بودند. همه این‌ها می‌توانند تنها پس از چند ساعت نخوردن اتفاق بیفتند! برای زندگی و فکر کردن و احساس خوب داشتن به غذا نیاز دارید، پس چیزهای زیادی برای سپاسگزاری درباره غذا وجود دارد. برای تقویت حس سپاسگزاری نسبت به غذا، لحظه‌ای وقت بگذارید و به همه افرادی که در فراهم کردن غذا برای خوردن به شما کمک کرده‌اند، فکر کنید. برای اینکه شما میوه و سبزیجات تازه بخورید، کشاورزان باید آن‌ها را بکارند و با آبیاری مداوم پرورش دهند و در طول ماه‌ها از آن‌ها محافظت کنند تا آماده برداشت شوند.

پس از آن، نوبت به برداشت‌کنندگان، بسته‌بندی‌کنندگان و توزیع‌کنندگان و رانندگان حمل‌ونقل می‌رسد که شبانه‌روز مسافت‌های طولانی را طی می‌کنند؛ همه آن‌ها با هم در هماهنگی کامل کار می‌کنند تا اطمینان حاصل کنند که هر میوه و سبزی تازه به شما تحویل داده می‌شود و در تمام طول سال موجود است. به پرورش‌دهندگان گوشت، ماهیگیران، دامداران، تولیدکنندگان قهوه و چای و همه شرکت‌های مواد غذایی بسته‌بندی شده، فکر کنید که خستگی‌ناپذیر برای تولید غذایی که

می‌خوریم کار می‌کنند. تولید غذای جهان هماهنگی نفس‌گیری نیاز دارد که هر روز اتفاق می‌افتد و وقتی به تعداد افرادی فکر می‌کنید که در نگهداری ذخایر غذا و نوشیدنی جهان برای فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها، کافه‌ها، هواپیماها، مدارس، بیمارستان‌ها و هر خانه‌ای در این سیاره نقش دارند، درک وسعت این فرآیند دشوار می‌شود.

غذا هدیه است! هدیه‌ای از طبیعت است؛ زیرا اگر طبیعت خاک، موادمغذی و آب را برای رشد غذا در اختیارمان نمی‌گذاشت، هیچ‌کدام از ما چیزی برای خوردن نداشتیم. بدون آب، هیچ غذا، گیاه، حیوان یا زندگی انسانی وجود نداشت. ما از آب برای پختن غذاهايمان، رشد غذايِمان، نگهداری باغ‌هايمان، تامین بهداشت، حفظ هر وسیله نقلیه‌ای که حرکت می‌کند، پشتیبانی بیمارستان‌هايمان، سوخت، معدن و صنایع تولیدی، امکان حمل‌ونقل، ساخت جاده‌هايمان، تولید پوشاک و هر محصول مصرفی و وسیله‌ای در سیاره، پلاستیک، شیشه و فلز، داروهای نجات‌بخش و ساخت خانه‌هايمان و هر سازه دیگر از آب استفاده می‌کنیم و بدن ما نیز به واسطه آب زنده می‌ماند.

«آب، آب، آب، این عنصر باشکوه!»

«اگر جادویی در این سیاره وجود داشته باشد، در آب نهفته است.»

لورن آیزلی^۱ (۱۹۷۷-۱۹۰۷)

انسان‌شناس و نویسنده علوم طبیعی

بدون غذا و آب کجا بودیم؟ به سادگی وجود نداشتیم. هیچ یک از خانواده یا دوستان‌مان نیز اینجا نبودند. این روز را نداشتیم یا هیچ فردایی.

اما اینجا هستیم روی این سیاره زیبا با هم زندگی می‌کنیم با چالش‌ها و شادی‌های شورانگیزش؛ به واسطه هدایای طبیعت از غذا و آب! گفتن کلمه ساده جادویی، «متشکرم.» پیش از خوردن یا نوشیدن هر چیزی عمل شناخت و سپاسگزاری برای معجزه غذا و آب است.

شگفت‌انگیز این‌که، وقتی برای غذا و آب سپاسگزار هستید، نه تنها زندگی خودتان را تحت تاثیر قرار می‌دهید، بلکه بر ذخایر جهانی نیز اثر می‌گذارید.

اگر افراد کافی برای غذا و آب سپاسگزاری می‌کردند، واقعا به افرادی نیازمند و در حال مرگ زیادی کمک می‌کرد. طبق قانون

1 Loren Eiseley

جاذبه و قانون کنش و واکنش نیوتن، کنش سپاسگزاری جمعی باید واکنش جمعی برابری تولید کند که شرایط کمبود غذا و آب را برای همه در سیاره تغییر می‌داد.

افزون بر این، سپاسگزاری شما برای غذا و آب باعث ادامه جادو در زندگی‌تان می‌شود و رشته زرین باشکوهش را در میان هر چیزی که برایتان عزیز است، هر چیزی که دوست دارید و هر چیزی که رویایش را دارید می‌بافد. در زمان‌های باستان مردم بر این باور بودند که وقتی غذا و آب خود را با سپاسگزاری برکت می‌دهند، این برکت سبب پاکی آن‌ها می‌شود. اگر به نظریه‌ها و کشفیاتی که فیزیک کوانتوم در زمان‌های اخیر داشته نگاه می‌کنید، مانند اثر مشاهده‌گر، دریابیم که باور مردمان باستان چندان هم بی‌پایه نبوده است.

اثر مشاهده‌گر در فیزیک کوانتوم به تغییراتی اشاره دارد عمل مشاهده، بر هر آنچه که مشاهده می‌شود ایجاد می‌کند. تصور کنید اگر تمرکز سپاسگزاری بر غذا و نوشیدنی‌های‌تان ساختار انرژی آن‌ها را تغییر دهد و آن‌ها را پاک کند، آنگاه هرآنچه می‌خورید و می‌نوشید تاثیری سودمند بر تندرستی‌تان خواهد داشت.

یکی از راه‌های تجربه فوری جادوی سپاسگزاری با غذا و نوشیدنی‌ها این است که واقعا از آنچه می‌خورید یا می‌نوشید لذت ببرید. وقتی از غذا یا نوشیدنی‌های تان لذت می‌برید، در حال قدردانی از آن‌ها هستید یا سپاسگزاری؛ به عنوان آزمایش، دفعه بعد که در حال خوردن غذا یا نوشیدن هر مایعی هستید، وقتی لقمه‌ای برمی‌دارید، روی طعم غذا در دهان تان یا طعم مایع پیش از اینکه آن را قورت دهید، تمرکز کنید. خواهید دید که وقتی روی غذا یا نوشیدنی در دهان تان تمرکز می‌کنید و از آن لذت می‌برید، طعم‌ها به شکلی محسوس تشدید می‌شوند و در نبود تمرکز، طعم‌ها به طرز چشمگیری کاهش می‌یابند. این انرژی تمرکز و سپاسگزاری شماست که فوراً طعم را تقویت می‌کند!

امروز پیش از اینکه چیزی بخورید یا بنوشید – خواه وعده‌ای غذایی، میوه، میان‌وعده یا حتی جرعه‌ای آب – لحظه‌ای به آنچه می‌خواهید بخورید یا بنوشید نگاه کنید و در ذهن تان یا با صدای بلند کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم!» و اگر می‌توانید، فقط یک لقمه را واقعا با لذت بردن بخورید؛ این کار نه تنها لذت تان را افزایش می‌دهد، بلکه کمک می‌کند سپاسگزاری بسیار عمیق‌تری داشته باشید.

همچنین می‌توانید روشی را که من انجام می‌دهم، امتحان کنید که به من کمک می‌کند تا سپاسگزاری بیشتری احساس کنم. وقتی کلمات جادویی را می‌گویم، انگشتانم را روی غذا یا نوشیدنی‌ام تکان می‌دهم. گویی آن‌ها را با گرد جادویی می‌پاشم و تصور می‌کنم که گرد جادویی فوراً هر چیزی را که لمس می‌کند، پاک و متبرک می‌سازد. انجام این کار به من کمک کرده واقعا احساس کنم که سپاسگزاری عنصر جادویی است و می‌خواهم آن را به هر چیزی که می‌خورم و می‌نوشم اضافه کنم!

اگر برایتان موثرتر است، می‌توانید تصور کنید که افشانه‌ای از گرد جادویی در دست‌تان دارید و آن را روی تمام غذای‌تان پیش از خوردن و در هر نوشیدنی می‌ریزید.

اگر در هر زمانی در طول روز فراموش کردید کلمات جادویی، «متشکرم.» را پیش از خوردن یا نوشیدن هر چیزی بگویید؛ به محض اینکه به یاد آوردید، چشمان‌تان را ببندید، در ذهن‌تان به زمانی که فراموش کردید برگردید، خودتان را در ذهن‌تان برای یک یا دو ثانیه پیش از اینکه چیزی بخورید یا بنوشید تصور کنید و کلمات جادویی را بگویید. اگر چندین بار در روز فراموش کردید برای غذا و نوشیدنی‌ها سپاسگزار باشید، پس همین تمرین را

فردا تکرار کنید. نمی‌توانید در ساختن سپاسگزاری‌تان حتی یک روز را از دست بدهید؛ زیرا رویاهای‌تان به آن وابسته هستند! سپاسگزاربودن برای چیزهای ساده در زندگی، مانند غذا و آب، یکی از عمیق‌ترین بیان‌های قدردانی است و وقتی می‌توانید آن درجه از سپاسگزاری را احساس کنید، خواهید دید که جادو اتفاق می‌افتد.

تمرین جادویی شماره ۸

عنصر جادویی

۱. نعمت‌های‌تان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزارید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.
۲. امروز پیش از اینکه چیزی بخورید یا بنوشید، لحظه‌ای به آنچه می‌خواهید بخورید یا بنوشید نگاه کنید و در ذهن‌تان یا با صدای بلند، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم!» اگر می‌خواهید می‌توانید غذا یا نوشیدنی‌تان را با گرد جادویی بپاشید.

۳. پیش از اینکه امشب به خواب بروید، سنگ جادویی را در دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز نهم

آهنربای پول

«تنها با سپاسگزاری است که زندگی ثروتمند می‌شود.»

دیتریش بونهوفر^۱ (۱۹۴۵-۱۹۰۶)

کشیش لوتری

سپاسگزاری ثروت است و شکایت فقر؛ این قانون طلایی کل زندگی شماست، چه سلامتی‌تان باشد، شغل، روابط یا پول. هر چه بتوانید برای پولی که دارید سپاسگزارتر باشید، حتی اگر خیلی نداشته باشید، ثروت بیشتری دریافت خواهید کرد و هر چه بیشتر درباره پول شکایت کنید، فقیرتر خواهید شد.

تمرین جادویی امروز یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که مردم درباره پول شکایت می‌کنند را به عمل سپاسگزاری تبدیل می‌کند. بنابراین قدرت دوچندانی برای تغییر شرایط پول‌تان به وجود می‌آید؛ شکایتی را که شما را فقیرتر می‌کند با سپاسگزاری که به

1 Dietrich Bonhoeffer

طور جادویی ثروت می‌آورد، جایگزین خواهید کرد. اغلب مردم فکر نمی‌کنند درباره پول شکایت می‌کنند، اما اگر کمبود پول در زندگی‌شان وجود داشته باشد بدون اینکه متوجه باشند شکایت می‌کنند. شکایت از طریق افکار مردم و همچنین کلمات‌شان اتفاق می‌افتد و بیشتر مردم از افکارشان آگاه نیستند.

هر شکایت، افکار یا کلمات منفی، حسادت‌آمیز یا نگران درباره پول به معنای واقعی فقر خلق می‌کنند و البته بزرگ‌ترین شکایت‌ها وقتی می‌آیند که پول باید پرداخت شود. اگر پول کافی ندارید، پرداخت قبض‌های‌تان می‌تواند یکی از سخت‌ترین کارها باشد. به نظر می‌رسد میزان قبض‌ها بیشتر از پولی است که برای پرداخت آن‌ها وجود دارد، اما اگر از قبض‌های‌تان شکایت کنید. پس آنچه واقعا انجام می‌دهید شکایت از پول است و شکایت شما را در فقر نگه می‌دارد.

اگر پول کافی ندارید، آخرین کاری که معمولا انجام می‌دهید احساس سپاسگزاری برای قبض‌های‌تان است، اما در واقع این دقیقا همان کاری است که باید اول از همه انجام دهید تا پول بیشتری در زندگی‌تان دریافت کنید. برای داشتن زندگی ثروتمندانه، باید برای هر چیزی که به پول مربوط می‌شود

سپاسگزار باشید. از نارضایتی از قبض‌های تان سپاسگزار بودن نیست. باید دقیقاً عکس آن را انجام دهید. سپاسگزار بودن برای کالاها یا خدمات کسانی که برایتان صورتحساب فرستاده‌اند. کار بسیار ساده‌ای برای انجام است، اما تاثیر عظیمی بر پول در زندگی‌تان خواهد داشت. به معنای واقعی به آهنربای پول تبدیل خواهید شد!

برای سپاسگزار بودن برای قبض، به این فکر کنید که چقدر از خدمت یا کالاهای روی قبض بهره برده‌اید. اگر پرداخت اجاره یا وام مسکن است، سپاسگزار باشید که خانه‌ای دارید و در آن زندگی می‌کنید. چه می‌شد اگر تنها راه زندگی در خانه‌ای، پس‌انداز کردن تمام پول و پرداخت نقدی برای آن بود؟ چه می‌شد اگر چیزی به نام موسسات وام‌دهنده یا مکان‌هایی برای اجاره وجود نداشت؟

بیشتر ما در خیابان‌ها زندگی می‌کردیم، پس از موسسات وام‌دهنده یا صاحب‌خانه‌تان سپاسگزار باشید؛ زیرا آن‌ها زندگی در خانه یا آپارتمان را برایتان امکان‌پذیر کرده‌اند. اگر قبض گاز یا برق پرداخت می‌کنید، به گرمایش یا سرمایشی که دریافت کردید فکر کنید، دوش‌های آب گرم و هر وسیله‌ای که به خاطر

خدمات توانستید استفاده کنید. اگر قبض تلفن یا اینترنت پرداخت می‌کنید، تصور کنید اگر باید مسافت‌های عظیمی را برای صحبت با هر فرد به صورت جداگانه طی می‌کردید، زندگی‌تان چقدر سخت می‌شد.

به این فکر کنید که چند بار توانسته‌اید با خانواده و دوستان تماس بگیرید، ایمیل بفرستید و دریافت کنید یا به اطلاعات به صورت فوری از طریق اینترنت به خاطر ارائه‌دهنده خدمات‌تان دسترسی داشته باشید. همه این خدمات شگفت‌انگیز در نوک انگشتان‌تان قرار دارند پس برای آن‌ها و نیز برای اعتماد شرکت‌ها که پیش از دریافت هزینه، خدمات را در اختیارتان می‌گذارند، سپاسگزار باشید.

از زمانی که قدرت شگفت‌انگیز سپاسگزاری را کشف کردم؛ همیشه هنگام پرداخت هر قبض، جمله جادویی «متشکرم، پرداخت شد.» را روی آن می‌نویسم و حتی یکی را هم از قلم نمی‌اندازم. در ابتدا وقتی پول برای پرداخت قبضی نداشتم، همچنان از قدرت جادویی سپاسگزاری استفاده می‌کردم و در عوض روی قبض می‌نوشتم: «متشکرم، برای پول.»

سپس وقتی پول برای پرداخت آن داشتم، اضافه می‌کردم:
«متشکرم؛ پرداخت شد.»

امروز شما هم همین کار را انجام خواهید داد. هر قبض پرداخت نشده‌ای که دارید را بردارید و با نوشتن: «متشکرم، برای پول.» روی آن‌ها از قدرت معجزه شکرگزاری استفاده کنید و برای داشتن پول برای پرداخت قبض سپاسگزار باشید، چه آن را داشته باشید چه نه. اگر بیشتر قبض‌های‌تان را به صورت آنلاین دریافت و پرداخت می‌کنید، پس وقتی قبض آنلاین دریافت می‌کنید آن را برای خودتان ایمیل کنید و در خط موضوع با حروف درشت و پررنگ بنویسید: «متشکرم، برای پول.»

سپس، ده قبضی را که در گذشته پرداخت کرده‌اید، پیدا کنید و روی جلوی هر کدام کلمات جادویی را بنویسید: «متشکرم، پرداخت شد.»

همچنان که روی هر قبض پرداخت شده می‌نویسید، تا جایی که می‌توانید سپاسگزار باشید که پول برای پرداخت قبض داشتید. هر چه بتوانید سپاسگزاری بیشتری برای قبض‌هایی که پرداخت کرده‌اید به کار بگیرید، پول بیشتری را به طور جادویی به سوی خود جذب خواهید کرد.

از امروز به بعد، می‌توانید این کار را به عادت‌ی همیشگی تبدیل کنید که هر وقت قبضی پرداخت می‌کنید، کوتاه به خدمت عالی بابت آن قبض دریافت کرده‌اید فکر کنید و روی قبض کلمات جادویی را بنویسید: «متشکرم، پرداخت شد.» و اگر پول برای پرداخت قبضی ندارید، از قدرت معجزه شکرگزاری استفاده کنید و بنویسید: «متشکرم، برای پول.» و طوری احساس کنید که گویی متشکرم می‌گویید؛ چون پول برای پرداخت قبض دارید! احساس سپاسگزاری برای پولی که پرداخت کرده‌اید، دریافت بیشتر را تضمین می‌کند.

سپاسگزاری مانند رشته زرین مغناطیسی است که به پول‌تان متصل است، پس وقتی پول پرداخت می‌کنید، آن پول به گونه‌ای شگفت‌آور به شما بازمی‌گردد، گاهی برابر، گاهی ده برابر، گاهی صد برابر.

فراوانی که در مقابل دریافت می‌کنید نه به میزان پولی که می‌دهید، بلکه به میزان سپاسگزاری که می‌دهید بستگی دارد. حتی ممکن است با پرداخت قبضی پنجاه دلاری، چنان سپاسگزار باشید که صدها دلار در مقابل دریافت کنید.

تمرین جادویی شماره ۹

آهنربای پول

۱. نعمت‌های‌تان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.

۲. هر قبض پرداخت نشده کنونی که اکنون دارید را بردارید؛ از قدرت جادویی سپاسگزاری استفاده کنید و روی هر کدام بنویسید: «متشکرم، برای پول.»

برای داشتن پول برای پرداخت قبض سپاسگزار باشید، چه آن را داشته باشید چه نه.

۳. ده قبضی را که در گذشته پرداخت کرده‌اید بردارید و روی جلوی هر کدام کلمات جادویی را بنویسید: «متشکرم، پرداخت شد.»

واقعا سپاسگزار باشید که پول برای پرداخت قبض داشتید!

۴. پیش از خواب، سنگ جادویی را در یک دست‌تان بگیرید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز دهم

گرد جادویی برای همه

«هیچ وظیفه‌ای فوری‌تر از سپاسگزاری نیست.»

سنت آمبروز^۱ (۳۴۰-۳۹۷ میلادی)

الهیات‌دان و اسقف کاتولیک

آموزه‌های معنوی باستانی می‌گویند آنچه با اخلاص به دیگران می‌دهیم صد برابر به ما بازمی‌گردد؛ پس سپاسگزار بودن و گفتن متشکر به فرد دیگر برای هر چیزی که از او دریافت می‌کنید نه تنها فوری است، بلکه برای بهبود زندگی‌تان حیاتی است! سپاسگزاری انرژی قدرتمندی است و هرگاه آن را به‌سوی کسی هدایت کنید، به‌راستی به او می‌رسد.

اگر انرژی سپاسگزاری را مشابه گرد جادویی درخشان تصور کنید، پس وقتی سپاسگزاری را به فرد دیگری در مقابل چیزی که از آن‌ها دریافت کرده‌اید ابراز می‌کنید، به معنای واقعی به

1 Saint Ambrose

روی آن‌ها گرد جادویی می‌پاشید! انرژی قدرتمند و مثبت در گرد جادویی به هر کسی که روی او می‌پاشید می‌رسد و بر او تاثیر می‌گذارد.

بیشتر افرادی که ما با آن‌ها تماس داریم، چه از طریق تلفن، ایمیل یا چهره به چهره در محل کار، فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، آسانسورها، اتوبوس‌ها یا قطارها و در بسیاری موارد افرادی که با آن‌ها تماس داریم، سزاوار سپاسگزاری هستند؛ زیرا چیزی از آن‌ها دریافت می‌کنیم.

به افرادی فکر کنید که در یک روز معمولی با آن‌ها برخورد می‌کنید که نوعی خدمت به شما ارائه می‌دهند، مانند کسانی که در فروشگاه‌ها یا رستوران‌ها کار می‌کنند، رانندگان اتوبوس یا تاکسی، افراد خدمات مشتری، نظافتچی‌ها یا کارکنان محل کارتان. این افراد خود را وقف خدمت به شما کرده‌اند و شما نیز از این خدمت بهره‌مند می‌شوید.

اگر در مقابل خدمت‌شان «متشکرم.» نگوئید، پس سپاسگزار نیستید و جلوی ورود خوبی به زندگی‌تان را می‌گیرید. به کارگران تعمیر و نگهداری فکر کنید که سیستم‌های حمل‌ونقل ما را ایمن نگه می‌دارند و کسانی که خدمات تاسیسات مانند برق، گاز،

آب و جاده‌های ما را نگهداری می‌کنند. به نظافتچی‌های جهان فکر کنید که خیابان‌های ما، دستشویی‌های عمومی، قطارها، اتوبوس‌ها، هواپیماها، بیمارستان‌ها، رستوران‌ها، سوپرمارکت‌ها و ساختمان‌های اداری را تمیز می‌کنند. ممکن است نتوانید از همه آن‌ها به صورت مستقیم تشکر کنید، اما می‌توانید با گفتن واژه «متشکرم.» هنگام عبور از کنارشان، به روی آن‌ها گرد جادویی سپاسگزاری بپاشید.

همچنین می‌توانید دفعه بعد که پشت میز تمیزتان می‌نشینید یا روی پیاده‌روی تمیز راه می‌روید یا از روی کف براق رد می‌شوید، سپاسگزار باشید. وقتی در کافه یا رستوران هستید، با گفتن «متشکرم.» به هر فردی که به شما خدمت می‌کند، گرد جادویی بپاشید. چه میز را تمیز می‌کنند، منو به شما می‌دهند، سفارش‌تان را می‌گیرند، لیوان‌تان را با آب پر می‌کنند، غذایی که سفارش داده‌اید را سرو می‌کنند، میز را جمع می‌کنند، صورتحساب به شما می‌دهند یا باقی پول‌تان را می‌دهند، به یاد داشته باشید هر بار متشکرم بگویید.

اگر در صندوق فروشگاه یا سوپرمارکت هستید، گرد جادویی بپاشید و به فردی که به شما خدمت می‌کند یا خواربارتان را

بسته‌بندی می‌کند، «متشکرم.» بگویید. اگر با هواپیما سفر می‌کنید، با گفتن «متشکرم.» به افراد پذیرش، افراد امنیتی، فردی که بلیطتان را در حالی که سوار می‌شوید چک می‌کند یا هنگامی که وارد هواپیما می‌شوید، خدمه پرواز به شما خوشامد می‌گویند، گرد جادویی بپاشید. در طول پرواز، هر بار که خدمه پرواز خدمتی برای شما انجام می‌دهند، «متشکرم.» بگویید. سرو نوشیدنی‌ها و غذا یا برداشتن بشقاب یا زباله‌تان یک خدمت است. شرکت هواپیمایی، خلبان و خدمه از شما برای پرواز با آن‌ها تشکر می‌کنند؛ شما نیز متقابلاً از آن‌ها سپاسگزاری کنید و همچنان که هواپیما را ترک می‌کنید از آن‌ها تشکر کنید و هر بار که به سمت مقصدتان برمی‌خیزید و در آن فرود می‌آیید «متشکرم.» بگویید؛ زیرا این امکان که می‌توانید پرواز کنید یک معجزه مطلق است!

از افرادی که در کارتان به شما کمک می‌کنند سپاسگزار باشید، چه کارمندان دفتری باشند، منشی‌ها، کارکنان غذاخوری، نظافتچی‌ها، افراد خدمات مشتری یا هر یک از همکاران‌تان. همه آن‌ها را با کلمه «متشکرم.» گرد جادویی بپاشید! همه آن‌ها به شما خدمت می‌کنند و در مقابل، سزاوار سپاسگزاری مداوم شما

هستند. فروشنده‌ها، پیشخدمت‌ها و گارسون‌ها بسیار سخت کار می‌کنند تا به مردم خدمت کنند. آن‌ها شغلی را انتخاب کرده‌اند تا به دیگران خدمت کنند و خدمت به عموم یعنی برخورد با همه نوع آدم در خُلق‌های مختلف، از جمله کسانی که ناسپاس هستند.

دفعه بعد که فرد دیگری به شما خدمت می‌کند، به یاد داشته باشید که فردی که به شما خدمت می‌کند، دختر یا پسر عزیز برای پدر و مادری است، خواهر یا برادری بی‌همتا، مادر یا پدری برای خانواده‌اش و همسری یا دوستی دوست‌داشتنی. همه آن‌ها شایسته مهربانی، صبوری و سپاسگزاری شما هستند.

ممکن است با فردی در حوزه خدمات برخورد کنید که با بی‌ادبی با شما رفتار می‌کند یا توجهی که فکر می‌کنید سزاوارش هستید را به شما نمی‌دهد. در این موقعیت‌ها، سپاسگزاری ممکن است چالش‌برانگیزتر باشد، اما قدردانی شما نباید به رفتار دیگران وابسته باشد. تصمیم بگیرید که فارغ از شرایط، سپاسگزار باشید! انتخاب کنید که در هر وضعیتی معجزه شکرگزاری را وارد زندگی‌تان کنید! احتمالاً به یاد آوردن این نکته کمکتان کند که نمی‌دانید کسی که با او روبه‌رو می‌شوید، ممکن است با چه

دشواری‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کند. شاید بیمار باشد، عزیزی را از دست داده باشد، ازدواجش به‌تازگی پایان یافته باشد یا در اوج ناامیدی یا نقطه‌ای بحرانی در زندگی‌اش باشد. سپاسگزاری و مهربانی شما ممکن است جادویی‌ترین اتفاق روز او باشد.

«مهربان باشید؛ زیرا هر کسی که ملاقات می‌کنید در حال مبارزه با نبردی سخت است.»

فیلون اسکندرانی^۱ (حدود ۲۰ پیش از میلاد - ۵۰ میلادی)
فیلسوف

اگر از کسی در تلفن برای کمک‌ش تشکر می‌کنید، متشکرم‌تان را دور نیندازید؛ صرفاً به گفتن «متشکرم.» بسنده نکنید؛ برای مثال: «متشکرم، برای کمک‌تان.» «متشکرم که برای من به زحمت افتادید.» «متشکرم که این‌قدر از وقت‌تان را به من دادید.» «متشکرم که مشکل را برای من حل کردید، من واقعا از شما سپاسگزارم.»

از واکنش طرف مقابل وقتی این یک کار ساده را انجام می‌دهید شگفت‌زده خواهید شد؛ زیرا صداقت‌تان را احساس خواهند

1 Philo of Alexandria

کرد. وقتی به کسی رو در رو «متشکرم.» می‌گویید، به چهره‌اش نگاه کنید. آن‌ها سپاسگزاری‌تان را احساس نخواهند کرد یا گرد جادویی‌تان را دریافت نخواهند کرد، مگر اینکه مستقیم به آن‌ها نگاه کنید. اگر در حال نگاه کردن به زمین، آسمان یا تلفن همراه‌تان «متشکرم.» بگویید، فرصتی را برای تاثیرگذاری مثبت بر آن فرد و ایجاد تغییری در زندگی خودتان از دست داده‌اید؛ زیرا در آن لحظه، صداقت ندارید.

چند سال پیش، در فروشگاه‌ای در حال خرید هدیه‌ای برای خواهرم بودم. فروشنده با دقت به حرف‌هایم گوش داد و آن‌چنان با جدیت به دنبال هدیه مناسب گشت که گویی برای خواهر خودش خرید می‌کرد. هنگام خروج از فروشگاه، هنوز در حال صحبت با تلفن بودم که ناگهان احساس ناراحتی و ناآرامی بر من غلبه کرد. فوراً به سمت فروشنده‌ای که به من کمک کرده بود برگشتم و نه تنها از او تشکر کردم، بلکه تمام دلایلی که برایش سپاسگزار بودم را به او گفتم؛ که چقدر قدردان کارهایش هستم و او را با گرد جادویی سپاسگزاری غرق کردم!

چشمانش پر از اشک شد و بزرگ‌ترین لبخندی که تا به حال دیده‌اید بر چهره‌اش نشست. هر کنشی همیشه واکنش برابری

دارد. اگر از صمیم قلب «متشکرم.» بگویید، فرد مقابل آن را احساس خواهد کرد. نه تنها باعث می‌شوید حال فرد دیگری خوب شود، بلکه خودتان نیز با احساسی توصیف‌ناپذیر از شادی پر خواهید شد. آن روز با شادی توصیف‌ناپذیری از فروشگاه خارج شدم.

من گرد جادویی را فقط برای افرادی که خدمت می‌کنند استفاده نمی‌کنم؛ من از گرد جادویی سپاسگزاری در هر موقعیتی استفاده می‌کنم. وقتی با دخترم پیش از اینکه به سمت خانه‌اش رانندگی کند، خداحافظی می‌کنم، برای رسیدن ایمنش به خانه سپاسگزاری می‌کنم و انگشتانم را در هوا تکان می‌دهم و تصور می‌کنم گرد جادویی روی او و ماشینش می‌پاشم. گاهی گرد جادویی را روی کامپیوترم پیش از اینکه پروژه جدیدی شروع کنم یا جلوی خودم پیش از اینکه وارد فروشگاه‌های شوم تا به دنبال چیز خاصی که نیاز دارم بگردم، می‌پاشم.

دخترم وقتی رانندگی می‌کند از گرد جادویی استفاده می‌کند و اگر راننده دیگری را ببیند که به نظر می‌رسد استرس دارد و با سرعت می‌راند، گرد جادویی روی آن‌ها می‌پاشد تا به او کمک کند احساس بهتری داشته باشد و ایمن بماند.

امروز، گرد جادویی سپاسگزاری را برای افرادی که در خدمات کار می‌کنند با خود ببرید و به دنبال هر فرصتی که می‌توانید باشید تا با گفتن «متشکرم.» روی همه گرد جادویی بپاشید. از حداقل ده نفر که خدمات مختلفی انجام می‌دهند و امروز از آن‌ها بهره می‌برید، تشکر کنید. مهم نیست اگر فرصت انجام آن را به صورت حضوری پیدا نمی‌کنید؛ می‌توانید ذهنی از افرادی که از خدمت‌شان بهره می‌برید قدردانی کنید.

گرد جادویی همچنان به آن‌ها خواهد رسید؛ به عنوان مثال، در ذهن‌تان بگویید: «من واقعا از نظافتچی‌هایی که در ساعات اولیه صبح کار می‌کنند و اطمینان حاصل می‌کنند که خیابان‌ها هر روز از زباله تمیز می‌شوند سپاسگزارم. هرگز واقعا به این فکر نکرده بودم که چقدر برای این خدمت که هر روز مثل ساعت منظم و همیشگی انجام می‌شود، باید قدردان باشم. متشکرم.»

مطمئن شوید افراد خدمت‌گزاری را که برایشان سپاسگزاری می‌شمارید، تا بدانید چه زمانی از ده نفر مختلف برای خدمات‌شان تشکر کرده‌اید و روی همه آن‌ها گرد جادویی پاشیده‌اید. اگر گرد جادویی درخشان را تصور کنید که وقتی از آن‌ها تشکر می‌کنید روی مردم می‌ریزد، تصویری پررنگ‌تر از آنچه واقعا در ماورا با

قدرت سپاسگزاری اتفاق می‌افتد دارید. این تصویر ذهنی، به شما کمک خواهد کرد باور کنید و بدانید که گرد جادویی سپاسگزاری واقعا به مردم می‌رسد و به بهبود زندگی‌شان یاری می‌رساند. هر بار که گرد جادویی روی فردی دیگر می‌پاشید، بخشی از آن نیز به زندگی خودتان بازمی‌گردد. اگر امروز در خانه هستید، خودکار و دفترچه‌ای بردارید یا در رایانه‌تان بنویسید و در ذهن‌تان به گذشته بازگردید.

مواردی را به یاد آورید که افراد برای خدمت به شما چقدر به زحمت افتادند. شاید کسی در تماس تلفنی یا فردی حرفه‌ای که مصمم بوده مشکلی را برایتان حل کند. شاید از پستی‌تان، ماموران جمع‌آوری زباله یا شرکت‌های بازیافت، یا فروشندگان محلی خدمات عالی دریافت کرده‌اید. فهرستی از ده موردی که افراد در خدمات به شما کمک کردند تهیه کنید و با گفتن «متشکرم.» برای هر کدام از آن‌ها گرد جادویی بفرستید.

یادآوری جادویی

تمرین فردا را امروز بخوانید؛ زیرا تمرین روز یازدهم از لحظه بیدار شدن آغاز می‌شود.

تمرین جادویی شماره ۱۰

گرد جادویی برای همه

۱. نعمت‌های‌تان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت‌ها سپاسگزار باشید.
۲. امروز، روی ده نفر از افرادی که به شما خدماتی ارائه می‌دهند، گرد جادویی بپاشید، چه با تشکر مستقیم از آن‌ها یا به صورت دیگر با تصدیق ذهنی و تشکر از آن‌ها. برای خدمتی که انجام می‌دهند از آن‌ها سپاسگزار باشید!
۳. درست پیش از اینکه امشب به خواب بروید، سنگ جادویی را در دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»
۴. تمرین فردا را امروز بخوانید؛ زیرا تمرین روز یازدهم با آغاز روز شروع می‌شود.

روز یازدهم

یک صبح جادویی

«وقتی صبح برمی‌خیزید، به این فکر کنید که چه امتیازی است
زنده‌بودن، فکرکردن، لذت‌بردن، عشق‌ورزیدن.»
مارکوس اورلیوس^۱ (۱۲۱-۱۸۰)
امپراتور روم

آسان‌ترین و ساده‌ترین راه برای اطمینان از اینکه روز پیش
رویتان پر از جادو خواهد بود، پرکردن صبح‌تان با سپاسگزاری
است. وقتی قدردانی را در روال صبحگاهی‌تان می‌گنجانید،
مزایای جادویی آن را در تمام طول روز احساس و مشاهده
خواهید کرد.

هر صبح پر از فرصت‌هایی برای تشکر است و شما را کُند نمی‌کند
یا زمان اضافی نمی‌گیرد؛ زیرا می‌توانید آن را هم‌زمان که هر
کاری انجام می‌دهید به طور طبیعی انجام دهید.

1 Marcus Aurelius

امتیاز افزوده‌ای برای پرکردن صبح‌تان با سپاسگزاری وجود دارد؛ زیرا فعالیت‌های روزمره‌تان دقیقا همان زمان‌هایی هستند که می‌توانید بدون اینکه متوجه باشید با فکرکردن به افکار منفی بیشترین آسیب را به خودتان بزنید. وقتی ذهن‌تان برای جستجوی روی چیزهایی برای سپاسگزاری متمرکز است، جایی برای افکار منفی مضر وجود ندارد. پس از این تمرین، با احساس بسیار شادتر و اعتمادبه‌نفس بیشتر با این تصور که روز پیش رو عالی خواهد بود وارد روزتان خواهید شد و آن زمانی است که خواهید دید جادو درست جلوی چشمان‌تان اتفاق می‌افتد!

وقتی امروز به عنوان روز جدید بیدار می‌شوید، پیش از اینکه حرکت کنید یا کاری انجام دهید، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم.»

برای این که زنده هستید و روز دیگری از زندگی به شما هدیه داده شده، متشکرم بگویید. زندگی هدیه‌ای ارزشمند است، هر روز موهبتی تازه است و وقتی واقعا به آن فکر می‌کنید، غیرقابل تصور است که هر یک از ما صبح بدون تشکر برای یک روز دیگر بیدار شویم. اگر فکر می‌کنید روز جدید چیز بزرگی نیست، پس فقط امتحان کنید یکی را از دست بدهید!

مهم نیست چقدر خواب‌آلود هستید، یا زنگ هشدارتان شما را برای کار بیدار کرده یا تعطیلات آخر هفته هستید؛ لحظه‌ای که بیدار می‌شوید، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای یک روز دیگر از زندگی‌ام.»

برای خواب خوبی که داشته‌اید، سپاسگزاری کنید. آیا خوش‌شانس هستید که در تختی با ملافه و بالش خوابیده‌اید؟ همان‌طور که پاهایتان به زمین می‌رسد، بگویید: «متشکرم!»

سرویس بهداشتی دارید؟ «متشکرم!» می‌توانید شیرها را باز کنید و فوراً هر صبح آب تازه و تمیز دریافت کنید؟ «متشکرم!»

همه افرادی را تصور کنید که خندق‌ها را کردند و لوله‌ها را در سراسر کشورتان، شهرتان و در امتداد همه خیابان‌ها تا خانه‌تان کشیدند تا شما بتوانید شیری را باز کنید و آب تمیز و گرم دریافت کنید. «متشکرم!» همچنان که به سمت مسواک و خمیردندان‌تان می‌روید، «متشکرم!» بدون آن‌ها، روزتان این‌قدر دلپذیر شروع نمی‌شد. برای حوله‌ها، صابون، آینه و همه چیزهایی که در دستشویی استفاده می‌کنید که باعث می‌شوند احساس تازگی، بیداری و آمادگی برای روز کنید، «متشکرم!»

وقتی که لباس می‌پوشید، به این فکر کنید که چقدر خوش‌شانس هستید که لباس‌هایی برای انتخاب و پوشیدن دارید. «متشکرم!» به این فکر کنید که چند نفر باید در ساختن همه اقلام مختلف لباسی که در یک روز می‌پوشید و به تن می‌کنید، دخیل بوده باشند. احتمال دارد لباس‌هایی که در یک روز می‌پوشید از کشورهای مختلف در سراسر سیاره می‌آیند. «از همه متشکرم!» کفش دارید؟ خوش به حال‌تان! زندگی بدون آن‌ها را تصور کنید. برای کفش‌ها «متشکرم!»

«من همیشه از چشمانداز روزی جدید، تلاشی تازه، یک شروع دیگر و شاید کمی جادو که جایی پشت صبح منتظر است، شادمان بوده‌ام.»

جی. بی. پریستلی^۱ (۱۸۹۴-۱۹۸۴)

نویسنده و نمایشنامه‌نویس

امروز را با تمرین سپاسگزاری متمرکز و قرار دادن معجزه شکرگزاری در روال صبحگاهی‌تان بسازید. از لحظه‌ای که چشمان‌تان را باز می‌کنید تا زمانی که کفش‌های‌تان را پوشیده‌اید یا آماده خروج

1 J. B. Priestley

می‌شوید، کلمه جادویی «متشکرم.» را در ذهن‌تان برای هر چیزی که لمس یا استفاده می‌کنید، بگویید.

مهم نیست اگر اول صبح دوش نمی‌گیرید یا لباس نمی‌پوشید، همچنان می‌توانید از این تمرین جادویی صبحگاهی به عنوان راهنما استفاده کنید و آن را به هر روال صبحگاهی که دارید اعمال کنید.

اگر بیدار می‌شوید و اول صبحانه می‌خورید، پس در حین اینکه هر چیزی را برای صبحانه‌تان لمس و استفاده می‌کنید، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم.»

برای قهوه صبحگاهی، چای، آبمیوه یا صبحانه‌تان تشکر کنید. آن‌ها صبح‌های‌تان را این قدر دلپذیر می‌کنند و برای روز به شما انرژی می‌دهند. برای لوازم آشپزخانه‌ای مثل یخچال، اجاق گاز، فر، توستر، قهوه‌ساز یا کتری یا برای صبحانه‌تان استفاده می‌کنید، سپاسگزار باشید.

هر روز بدون استثنا، وقتی یک پا را روی زمین می‌گذارم می‌گویم: «متشکرم.» و وقتی پای دیگرم زمین را لمس می‌کند می‌گویم: «متشکرم.» تا وقتی هر دو پا برای نخستین بار در هر روز زمین را لمس می‌کنند، «متشکرم.» گفته باشم.

همچنان که به سمت سرویس بهداشتی می‌روم با هر قدم کلمات جادویی را در ذهنم می‌گویم: «متشکرم».

سپس به گفتن متشکرم در ذهنم همچنان که هر چیز در آن جا را لمس می‌کنم و استفاده می‌کنم ادامه می‌دهم. تا زمانی که لباس پوشیده‌ام و برای روز آماده‌ام، آنقدر خوشحالم که می‌توانم از شادی بپریم و وقتی آنقدر خوشحالم، می‌دانم سپاسگزاری‌ام کار کرده و تضمین شده که روز جادویی خواهم داشت.

همچنان که روزم را می‌گذرانم، واقعا احساس می‌کنم گویی معجزه شکرگزاری با من است؛ چون یک اتفاق خوب پس از اتفاقی خوب دیگر روی می‌دهد.

با هر اتفاق خوب، سپاسگزارتر می‌شوم که همین سپاسگزاری، جادو را شتاب می‌بخشد. آن روزهایی را می‌شناسید که به نظر می‌رسد همه چیز برایتان عالی پیش می‌رود؟ خب، پس از انجام صبح جادویی همین‌طور است، اما چند برابر!

تمرین جادویی شماره ۱۱:

صبح جادویی

۱. به محض بیدار شدن از خواب و پیش از انجام هر کاری، کلمه جادویی را بر زبان بیاورید: «متشکرم».
۲. از لحظه‌ای که چشمانتان را باز می‌کنید تا زمانی که آماده می‌شوید، برای هر چیزی که لمس می‌کنید یا استفاده می‌کنید، در ذهن خود کلمه جادویی «متشکرم» را بگویید.
۳. نعمت‌های خود را بشمارید: فهرستی از ده موهبت زندگی‌تان بنویسید. دلیل سپاسگزاری خود را برای هر کدام یادداشت کنید. سپس فهرست را دوباره بخوانید و بعد از هر مورد سه بار با دل‌گرمی بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم».
- و حس شکرگزاری را تا حد ممکن در قلبتان زنده کنید.
۴. پیش از خوابیدن، «سنگ جادویی» خود را در یک دست بگیرید و برای بهترین اتفاق روز با گفتن کلمات جادویی «متشکرم» از ته دل قدردانی کنید.

روز دوازدهم

آدم‌های شگفت‌انگیزی که زندگی ما را تغییر دادند

«گاهی نور درون ما خاموش می‌شود و جرقه‌ای از سوی انسانی دیگر دوباره آن را روشن می‌کند. هر یک از ما دلیلی داریم که با سپاسگزاری عمیق، به یاد کسانی باشیم که شعله‌ای در وجودمان افروخته‌اند.»

آلبرت شوایترز^۱ (۱۸۷۵-۱۹۶۵)

پزشک، فیلسوف و برنده جایزه صلح نوبل

هر یک از ما در برهه‌هایی از زندگی‌مان، وقتی بیش از همیشه به کمک، حمایت یا راهنمایی نیاز داشته‌ایم، از دیگران این هدیه را دریافت کرده‌ایم.

گاهی فقط حضور یک نفر، یا چند کلمه دلگرم‌کننده و راهنمایی او، مسیر زندگی‌مان را تغییر داده است؛ اما زندگی ادامه پیدا

1 Albert Schweitzer

می‌کند و ما کم‌کم فراموش می‌کنیم لحظاتی که کسی دستان را گرفت یا جرقه‌ای در وجودمان روشن کرد. حتی گاهی تا سال‌ها بعد متوجه نمی‌شویم که چه تاثیر بزرگی بر ما داشته‌اند تا زمانی که به گذشته نگاه می‌کنیم و متوجه می‌شویم حضورشان چگونه معجزه‌وار مسیر زندگی‌مان را بهتر کرده است.

این شخص ممکن است یک معلم یا مربی بوده باشد، عمو یا خاله، خواهر یا برادر، پدر بزرگ یا مادر بزرگ، یا هر یک از اعضای خانواده. شاید یک پزشک یا پرستار، یا بهترین دوستتان باشد. حتی شاید کسی بوده که شما را به همسران معرفی کرده یا علاقه‌ای را به شما شناسانده که بعدها به یکی از بزرگ‌ترین اشتیاق‌های زندگی‌تان تبدیل شده است. شاید هم یک غریبه بوده که تنها برای لحظه‌ای کوتاه در زندگی‌تان ظاهر شده و با یک مهربانی بی‌دلیل، دلتان را عمیقاً لمس کرده است. برای مثال، مادر بزرگم عشق به کتاب، آشپزی و طبیعت را به من هدیه داد. او با به اشتراک گذاشتن علاقه‌اش به این چیزها، مسیر زندگی من را تغییر داد. بیش از بیست سال آشپزی یکی از شور و شوق‌های من شد، عشق به کتاب باعث شد روزی نویسنده شوم و علاقه به طبیعت هم انتخاب مکان زندگی‌ام را در طول عمرم شکل داد.

مادر بزرگم با قاطعیت از من می‌خواست که تشکر کنم. آن زمان فکر می‌کردم فقط می‌خواهد ادب یادم بدهد؛ اما بعدها فهمیدم یاد دادن این دو کلمه جادویی، بزرگ‌ترین هدیه‌ای بود که او به من داد. حالا دیگر در میان ما نیست، اما من همچنان بابت تاثیر بزرگی که بر مسیر زندگی‌ام گذاشت، از او سپاسگزارم؛ «ممنونم، مادر بزرگ!»

امروز قرار است به آدم‌های شگفت‌انگیزی فکر کنید که روی زندگی شما تاثیر گذاشته‌اند. جایی آرام و خلوت پیدا کنید و در طول روز مدتی بنشینید و به سه نفر خاص فکر کنید که تغییری واقعی در زندگی شما ایجاد کرده‌اند. وقتی این سه نفر را انتخاب کردید، به هر کدام جداگانه فکر کنید. تصور کنید درست در مقابلتان نشسته‌اند و با صدای بلند با آن‌ها سخن بگویید. از آن‌ها برای تمام چیزهایی که قدردان‌شان هستید، تشکر کنید و توضیح دهید چگونه حضورشان مسیر زندگی‌تان را تغییر داده است. این تمرین جادویی را حتماً با هر سه نفر در یک جلسه انجام دهید، چون این کار به حس شکرگزاری شما، عمق بیشتری می‌بخشد. اگر این تمرین را در چند بخش انجام دهید، نه آن حس عمیق را تجربه می‌کنید، نه نتیجه جادویی‌اش را.

نمونه‌ای از چیزی که می‌توانید بگویید:

«سارا، می‌خواهم ازت تشکر کنم که آن روز تشویقم کردی دنباله‌رو قلبم باشم. آن روز گم‌گشته و سردرگم بودم و حرف‌هایت مرا لمس کرد و از ناامیدی بیرون آورد. به لطف حرف تو، شجاعت پیدا کردم رویایم را دنبال کنم و برای کارآموزی آشپزی به فرانسه بروم. حالا دارم رویایم را زندگی می‌کنم و نمی‌توانستم خوشحال‌تر باشم. همه‌اش به‌خاطر همان حرف توست. ممنونم، سارا!»

اینکه دلیل سپاسگزاری خود را بیان کنید، بسیار مهم است. هر چقدر بیشتر بگویید و بیشتر احساس کنید، نتیجه شگفت‌انگیزتر خواهد بود. انجام این تمرین جادویی، معجزه را وارد زندگی شما می‌کند؛ این یکی از قدرتمندترین اعمال شکرگزاری است که می‌توانید انجام دهید. بیان دلیل سپاسگزاری بسیار مهم است. هرچه بیشتر بگویید و بیشتر احساس کنید، نتیجه آن شگفت‌انگیزتر خواهد بود؛ این تمرین، معجزه را به زندگی‌تان دعوت می‌کند؛ زیرا یکی از قدرتمندترین اعمال شکرگزاری است که می‌توانید انجام دهید. وقتی این تمرین را کامل انجام دهید، متوجه تغییر بزرگی در احساسات خود خواهید شد. اولین

نشانه قدرت شکرگزاری این است که پیش از هر چیز، شما را خوشحال می‌کند! نشانه دوم قدرت شکرگزاری این است که چیزهای شگفت‌انگیز را به زندگی‌تان جذب می‌کند و شگفت‌تر آنکه، همان خوشحالی که بعد از شکرگزاری تجربه می‌کنید، باز هم چیزهای فوق‌العاده بیشتری را به‌سوی شما می‌کشاند و شادی‌تان را بیشتر می‌کند. این همان جادوی زندگی است و این همان قدرت جادویی شکرگزاری است!

تمرین جادویی شماره ۱۲:

آدم‌های شگفت‌انگیزی که زندگی ما را تغییر دادند

۱. نعمت‌های خود را بشمارید: فهرستی از ده موهبت زندگی‌تان بنویسید. دلیل سپاسگزاری خود را برای هرکدام یادداشت کنید. فهرستتان را دوباره بخوانید و بعد با دلگرمی بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید حس شکرگزاری را در قلبتان زنده کنید.
۲. در طول امروز، زمانی را در جایی آرام و خلوت بگذرانید و فهرستی از سه نفری تهیه کنید که تغییری بزرگ در زندگی شما ایجاد کرده‌اند.

۳. هر نفر را جداگانه مرور کنید. با صدای بلند با او حرف بزنید و دقیقا بگویید به چه دلیل از او سپاسگزار هستید و او چگونه مسیر زندگی شما را تغییر داده است.

۴. پیش از خوابیدن، «سنگ جادویی» خود را در دست بگیرید و برای بهترین اتفاق امروز با گفتن کلمات جادویی «متشکرم.» از ته دل قدردانی کنید.

روز سیزدهم

همه آرزوهای تان را به حقیقت تبدیل کنید

«تخیل، فرش جادویی حقیقی است.»

نورمن وینسنت پیل^۱ (۱۸۹۸-۱۹۹۳)

نویسنده

اگر تمرین‌های جادویی را روز به روز دنبال کرده‌اید، اکنون با تمرین سپاسگزاری برای هر چیزی که دریافت کرده‌اید و همچنان در زندگی‌تان دریافت می‌کنید پایه شگفت‌انگیزی ساخته‌اید، اما امروز روز هیجان‌انگیزی است؛ زیرا قرار است شروع به استفاده از قدرت جادویی سپاسگزاری برای رویاها و خواسته‌هایتان کنید! صدها فرهنگ بومی طی قرن‌ها به طور سنتی، پیش از دریافت نیازشان شکرگزاری کرده‌اند و مراسم پیچیده‌ای برای گذاشتن بیشترین انرژی، در تشکر کردن ایجاد کرده‌اند.

1 Norman Vincent Peale

مصريان از زمان‌های باستان طغیان رود نیل را جشن گرفته‌اند تا جریان مداوم آب در رودخانه را تضمین کنند، سرخ‌پوستان آمریکایی و بومیان استرالیا رقص باران انجام می‌دهند، قبایل مختلف آفریقایی مراسمی برای غذایشان پیش از شکار انجام می‌دهند و ماهیت نیایش در هر فرهنگ و دینی، تشکر پیش از دریافت آنچه خواسته شده است.

قانون جاذبه می‌گوید: «شبیهِ، شبیه را جذب می‌کند.» یعنی باید در ذهن‌تان شباهتی یا تصویری از آنچه می‌خواهید، شکل دهید؛ سپس، برای جذب خواسته‌تان به سوی خود، باید احساس کنید گویی از آن شماست تا احساس‌تان همسان با احساسی شود که در صورت تحقق خواسته‌تان داشتید.

آسان‌ترین راه برای انجام آن سپاسگزار بودن برای آنچه می‌خواهید است - پیش از اینکه دریافتش کرده باشید. اگر پیش از این هرگز به فکرتان نرسیده بود که از سپاسگزاری برای دریافت آنچه می‌خواهید استفاده کنید، اکنون یکی دیگر از قدرت‌های جادویی آن را کشف کرده‌اید. همان‌طور که در کتاب مقدس نیز آمده است: «هر که سپاسگزاری داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهد داشت.»

سپاسگزاری چیزی است که باید پیش از اینکه دریافت کنید داشته باشید، نه چیزی که به سادگی پس از افتادن اتفاق خوبی انجام می‌دهید. بیشتر مردم پس از دریافت نعمت‌ها سپاسگزارند، اما برای تبدیل همه آرزوهای‌تان به حقیقت و تغییر کل زندگی‌تان با پر کردن آن با ثروت در هر حوزه، باید پیش و پس از آن سپاسگزار باشید.

وقتی با صداقت و از صمیم قلب، پیشاپیش برای خواسته‌هایتان سپاسگزاری می‌کنید، تصویری ذهنی از دریافت آن‌ها در ذهنتان شکل می‌گیرد، احساسی در خود می‌یابید که گویی آن را اکنون در اختیار دارید و سهم خود را ادا می‌کنید. اگر به نگه داشتن آن تصویر و احساس ادامه دهید، به طرز جادویی خواسته‌تان تحقق خواهد یافت. نیازی نیست بدانید چگونه این اتفاق خواهد افتاد؛ این وظیفه شما نیست.

همان‌طور که هنگام پیاده‌روی، سعی نمی‌کنید بفهمید چگونه جاذبه قرار است شما را روی زمین نگه دارد؛ بلکه فقط به آن اعتماد دارید و می‌دانید که قانون جاذبه شما را محکم روی زمین نگه خواهد داشت. درباره قانون هستی نیز باید همین اندازه اطمینان داشته باشید: وقتی از صمیم قلب برای آنچه می‌خواهید

سپاسگذاری می‌کنید، آن خواسته به سوی شما حرکت می‌کند؛ زیرا این قانون هستی است.

اکنون خواسته اصلی‌تان چیست؟

در ابتدای این کتاب از شما خواستم درباره آنچه در هر حوزه زندگی‌تان می‌خواهید، واقعا شفاف شوید. اکنون به فهرست‌هایی که ایجاد کردید بروید و ده خواسته برترتان را برای این تمرین جادویی انتخاب کنید.

می‌توانید ده خواسته از حوزه‌های مختلف زندگی‌تان انتخاب کنید، مانند پول، سلامتی، خانه و روابط یا ممکن است بخواهید ده خواسته در یک حوزه که واقعا می‌خواهید تغییر دهید انتخاب کنید، مانند کار یا موفقیت.

درباره آنچه بیش از همه می‌خواهید بسیار شفاف و مشخص باشید تا بتوانید ایجاد تغییرات را به طور جادویی از این تمرین ببینید.

تصور کنید در حال ثبت سفارشی جادویی با هستی برای ده خواسته برترتان هستید؛ زیرا در حقیقت، با استفاده از قانون جاذبه، دقیقا همین کار را می‌کنید. با کامپیوتر یا با خودکار و

دفترچه، فهرست جداگانه‌ای از ده خواسته برترتان به روش زیر
ایجاد کنید، گویی آن‌ها را از پیش دریافت کرده‌اید: «متشکرم،
متشکرم، متشکرم برای...»

و جای خالی را با خواسته‌تان گویی آن را دریافت کرده‌اید پر
کنید. برای مثال: «متشکرم، متشکرم، متشکرم برای نمرات بالا
در امتحانات که مرا به دانشگاه دلخواهم رساند!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای خبر عالی که داریم بچه‌دار
می‌شویم!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای خانه رویایی‌مان که تا
کوچک‌ترین جزئیات همان چیزی است که می‌خواستیم!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای تماس تلفنی شگفت‌انگیز با
پدرم که رابطه‌مان را بهبود بخشیده است!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای نتایج پزشکی که نشان
می‌دهند کاملاً سالم هستم!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای پول غیرمنتظره‌ای که دریافت
کردم که دقیقاً مبلغی است که برای سفر نیاز داشتم!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای دو برابر شدن ارقام فروش‌مان
در این ماه!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای ایده‌هایی که باعث شد

بزرگ‌ترین مشتری‌مان را جذب کنیم!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای شریک ایده‌آلم!»

«متشکرم، متشکرم، متشکرم برای اینکه نقل مکان‌مان چقدر

آسان و بی‌زحمت بود!»

نوشتن «متشکرم.» سه بار پیاپی بسیار قدرتمند است؛ زیرا مانع

از آن می‌شود که این واژه را تنها به صورت عادت‌ی ادا کنید و

تمرکزتان بر سپاسگزاری را افزایش می‌دهد.

همچنین سه بار گفتن «متشکرم.» فرمول جادویی است؛ زیرا

عدد سه، عدد آفرینش در هستی است؛ برای مثال، یک مرد و

یک زن برای خلق نوزاد لازم است. مرد، زن و نوزاد سه‌تایی‌ای را

می‌سازند که آفرینش جدید را کامل می‌کند.

همان قانون سه در آفرینش همه چیز در هستی حاکم است، از

جمله آفرینش خواسته‌های‌تان و بنابراین وقتی سه بار پشت سر

هم متشکرم می‌گویید، از عدد جادویی آفرینش و فرمول جادویی

مخفی استفاده می‌کنید!

گام دوم تبدیل همه آرزوهای‌تان به حقیقت شامل اشباع

خواسته‌های‌تان با سپاسگزاری بیشتر است. می‌توانید گام دوم را

در هر زمانی در طول روز کامل کنید، چه همزمان با فهرست کردن ده خواسته برترتان، چه تدریجی در طول روز. برای اشباع هر یک از خواسته‌های‌تان با قدرت جادویی سپاسگزاری، با نخستین خواسته در فهرست‌تان شروع کنید و با استفاده از تخیل‌تان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید، گویی آن خواسته را اکنون دریافت کرده‌اید:

۱. وقتی خواسته‌تان را دریافت کردید چه احساساتی داشتید؟
۲. وقتی خواسته‌تان را دریافت کردید، اولین نفری که به او گفتید چه کسی بود و چگونه به او گفتید؟

۳. وقتی خواسته‌تان را دریافت کردید، اولین کار مهمی که انجام دادید چه بود؟ تا جایی که می‌توانید جزئیات را در مجسم کنید. در نهایت، هر خواسته را دوباره بخوانید و واقعا کلمات جادویی، «متشکرم.» را با تاکید و تا حد امکان با احساس تکرار کنید. به دومین خواسته در فهرست‌تان بروید و همین روند را با هر ده خواسته‌تان اجرا کنید. حداقل یک دقیقه روی هر خواسته وقت بگذارید.

اگر می‌خواهید تجربه‌ای بسیار قدرتمند و لذت‌بخش داشته باشید، می‌توانید تابلوی جادویی درست کنید. سپس تصاویر

خواسته‌های‌تان را ببرید و روی تابلویی نصب کنید که مرتب آن را می‌بینید. عبارت جادویی «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» را با حروف درشت و پرنگ روی تابلوی جادویی‌تان قرار دهید. حتی می‌توانید از یخچال‌تان به عنوان تابلوی جادویی استفاده کنید. اگر خانواده دارید، می‌توانید تابلوی جادویی را به عنوان پروژه خانوادگی ایجاد کنید؛ زیرا بچه‌ها عاشق آن هستند! تصور کنید که تابلوی جادویی‌تان واقعا جادویی است و هر تصویری که روی تابلوی‌تان قرار می‌دهید، فوراً در حال حرکت به سوی شماست. سپاسگزاری مداوم‌تان، این خواسته‌ها را به زندگی‌تان جذب خواهد کرد.

تمرین جادویی شماره ۱۳

همه آرزوهای‌تان را به حقیقت تبدیل کنید

۱. نعمت‌های‌تان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری.
- فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.

۲. با کامپیوتر یا با خودکار و دفترچه، ده خواسته برترتان را فهرست کنید. پیش از هر کدام سه بار «متشکرم.» بنویسید، گویی آن را قبلاً دریافت کرده‌اید. برای مثال: «متشکرم، متشکرم، متشکرم برای...»

۳. با استفاده از تخیل‌تان، به پرسش‌های زیر در ذهن‌تان پاسخ دهید، گویی خواسته‌تان را از پیش دریافت کرده‌اید: وقتی خواسته‌تان را دریافت کردید چه احساسی داشتید؟ وقتی خواسته‌تان را دریافت کردید اولین نفری که به او گفتید چه کسی بود و چگونه به او گفتید؟

۳. وقتی خواسته‌تان را دریافت کردید اولین کار مهمی که انجام دادید چه بود؟

تا جایی که می‌توانید جزئیات را در ذهن‌تان بگنجانید.

۴. در نهایت، جمله فهرست‌کننده خواسته‌تان را دوباره بخوانید و با تاکید و احساس، واژه «متشکرم.» را تکرار کنید.

۵. اگر می‌خواهید، تابلوی جادویی ایجاد کنید. تصاویر را ببرید و روی تابلوی جادویی‌تان بچسبانید و آن را در جایی که اغلب می‌بینید قرار دهید. تابلو را با «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» با حروف درشت و پررنگ در بالا بنویسید.

۶. درست پیش از اینکه به خواب بروید، سنگ جادویی را در دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین چیزی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز چهاردهم

یک روز جادویی داشته باشید

«نیت‌های فشرده شده در کلمات، قدرت جادویی را در بر می‌گیرند.»

دیپاک چوپرا^۱ (متولد ۱۹۴۶)

پزشک و نویسنده

برای دیدن و تجربه جادویی‌ترین روز زندگی‌تان، می‌توانید پیش از اینکه روزتان را آغاز کنید، از همین حالا برای کل روزتان سپاسگزار باشید!

برای داشتن روزی جادویی، کافی است به برنامه‌های امروزتان فکر کنید و پیشاپیش برای خوب پیش رفتنِ هر یک از آن‌ها، کلمات جادوییِ «متشکرم.» را بگویید؛ این ساده‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید؛ تنها چند دقیقه زمان می‌برد، اما تفاوتی که می‌تواند در روزتان ایجاد کند باورنکردنی است.

سپاسگزار بودن برای روزتان از پیش، از طریق قانون جاذبه روزی جادویی خلق می‌کند؛ وقتی برای خوب پیش رفتن تجربیات در روزتان تشکر می‌کنید، طبق قانون، باید رویدادهایی دریافت کنید که به‌خوبی پیش می‌روند.

اگر باور ندارید که می‌توانید به‌طور چشمگیر بر شرایط روزتان تاثیر بگذارید، به زمانی فکر کنید که با خلق و خوی بد بیدار شدید. وارد روز شده‌اید و یک مسئله پشت مسئله دیگر، نادرست پیش رفته است، تا جایی که در پایان روز فریاد زده‌اید: «چه روز بدی بود!» انگار آن روز بد، اتفاقی تصادفی بوده است، اما، تنها دلیلی که روز بدی داشتید این بود که خُلق بدتان را از صبح با خود به‌همراه داشتید و همان خلق و خو، موجب بروز زنجیره‌ای از اتفاقات ناخوشایند شد.

حتی با خُلق بد بیدار شدن نیز تصادفی اتفاق نمی‌افتد؛ زیرا احتمالا با فکر منفی درباره چیزی به خواب رفتید، شاید حتی بدون اینکه متوجه باشید. این دقیقا دلیلی است که چرا تمرین سنگ جادویی را به‌عنوان آخرین کار پیش از خواب انجام می‌دهید تا اطمینان حاصل کنید که با افکار خوب به خواب می‌روید. تمرین سنگ جادویی در شب همراه با شمردن نعمت‌ها هر صبح، خُلق

خوب‌تان را در شب و صبح تنظیم می‌کند و تضمین می‌کنند که پیش از اینکه وارد روزتان شوید احساس خوبی دارید. برای داشتن روزی جادویی باید احساس خوبی داشته باشید. چیزی جز سپاسگزاری نمی‌شناسم که تضمین کند تقریباً فوراً شما را در خُلق خوب قرار می‌دهد.

هر برنامه‌ای که امروز دارید، چه سفر باشد، جلسه، پروژه کاری، ناهار، ورزش، تحویل خشک‌شویی، ورزش کردن، رفتن به تئاتر، ملاقات با دوست، یوگا، تمیزکردن خانه‌تان، رفتن به مدرسه یا خرید خواربار، روز را با گفتن کلمات جادویی، «متشکرم.» برای خوب پیش رفتن هر برنامه پیش از اینکه رخ دهد، به روزی جادویی تبدیل کنید.

اگر فردی هستید که فهرست‌های روزانه از کارهایی که باید انجام دهید می‌نویسید، پس می‌توانید فهرست روزانه‌تان را بررسی کنید و برای خوب پیش رفتن هر کدام سپاسگزار باشید. چه این تمرین جادویی را در ذهن‌تان انجام دهید چه روی کاغذ، مهم‌ترین چیز این است که احساس کنید نتیجه هر برنامه یا فعالیت بهترین چیزی بود که می‌توانست باشد. وقتی از سپاسگزاری از پیش برای داشتن روزی جادویی استفاده می‌کنید، مشکلات یا سختی‌های

غیرمنتظره را پیش از اتفاق افتادن‌شان از میان برمی‌دارید. هر چه بیشتر از این تمرین جادویی استفاده کنید، روزهای‌تان بهتر خواهند شد و از کوچک‌ترین چیزها تا مهم‌ترین آن‌ها، همه چیز در زندگی‌تان شروع به خوب پیش رفتن می‌کند. روزهای ناهموار هموار می‌شوند و به جای تجربه چیزهای ناامیدکننده یا دردسرساز، روزهای‌تان شروع به داشتن جریانی جادویی می‌کنند. طوری که همه چیز به نظر می‌رسد جادویی به نفع شما پیش می‌رود، با تلاش کمتر، بدون نگرانی و استرس و با شادی بسیار بیشتر.

وقتی برای نخستین‌بار شروع به استفاده از سپاسگزاری برای داشتن روزی جادویی کردم، تصمیم گرفتم که برای رویدادهایی در روزم که خیلی از انجام‌شان لذت نمی‌بردم، از پیش تشکر کنم. یکی از آن چیزها رفتن به سوپرمارکت بود.

در ابتدای روز کلمات جادویی را گفتم: «متشکرم برای خرید آسان و شادی‌بخش به سوپرمارکت.» هیچ ایده‌ای نداشتم که چگونه خرید در سوپرمارکت می‌تواند آسان و شادی‌بخش باشد، اما تا جایی که می‌توانستم برای آن نتیجه سپاسگزاری کردم. نتیجه قدرت جادویی سپاسگزاری این بود که جای پارک مناسب

جلوی در پیدا کردم. سپس به دو دوست برخوردم. یک دوست را مدت طولانی بود که ندیده بودم و پس از خرید، برای ناهار با هم قرار گذاشتیم. دومین دوستی که به او برخوردم، خدمتکاری عالی و ارزان قیمت به من معرفی کرد، چیزی که رویای داشتنش را داشتم.

همان طور که خرید سوپرمارکت را انجام می دادم، هر جا که نگاه می کردم، آنچه نیاز داشتم به طور جادویی جلوی چشمانم بود؛ همه چیز در قفسه ها موجود بود؛ یکی پس از دیگری با تخفیف! وقتی پس از ثبت رکوردی در سرعت خرید به صندوق نزدیک شدم، صف جدیدی باز شد و صندوقدار با اشاره مرا به آنجا دعوت کرد. همچنان که صندوقدار اqlامم را حساب می کرد، ناگهان پرسید: «باتری نیاز دارید؟» این تنها کالایی بود که فراموش کرده بودم، بخرم! خریدم از سوپرمارکت نه تنها آسان و دلپذیر، بلکه کاملاً جادویی بود!

فقط چند دقیقه در صبح طول می کشد تا از سپاسگزاری برای داشتن روزی جادویی با تشکر پیشاپیش برای رویدادهای روزتان استفاده کنید، اما همین یک تمرین به تنهایی نحوه پیش رفتن کل روزتان را تغییر خواهد داد.

برای داشتن روزی جادویی، وقتی از خواب بیدار می‌شوید، پیش از اینکه از تخت بیرون بیایید، چه در حالی که دوش می‌گیرید یا لباس می‌پوشید، به برنامه‌های آن روز فکر کنید و برای خوب پیش رفتن درخشان هر کدام تشکر کنید. مطمئن شوید این تمرین جادویی را در ابتدای روزتان و در یک جلسه انجام می‌دهید. در ذهن‌تان، روزتان را از صبح تا شب مرور کنید. با هر برنامه یا رویداد، کلمات جادویی را بگویید و تصور کنید که در پایان روز «متشکرم.» می‌گویید و بی‌نهایت سپاسگزاری می‌توانید از هر تعداد صفت مثبت که می‌خواهید برای کمک به احساس سپاسگزاری بیشتر استفاده کنید.

«متشکرم، برای جلسه باورنکردنی موفق.» «متشکرم، برای نتیجه شگفت‌انگیز تماس تلفنی.» «متشکرم، برای یکی از بهترین روزها در محل کار.» «متشکرم، برای بازی ورزشی هیجان‌انگیز.» «متشکرم، برای نظافت بی‌زحمت و سرگرم‌کننده.» «متشکرم، برای شب عالی بیرون با دوستان‌مان.» «متشکرم، برای سفر آرامش‌بخش.» «متشکرم، برای انرژی شگفت‌انگیز ورزشم.» «متشکرم، برای بهترین دوره‌می خانوادگی که تا به حال داشته‌ایم.»

این تمرین جادویی قدرتمندتر است اگر بتوانید کلمات جادویی، «متشکرم.» را برای هر تجربه با صدای بلند بگویید؛ اما اگر در موقعیتی نیستید که آن‌ها را با صدای بلند بگویید، گفتن آن در ذهن‌تان نیز موثر است.

پس از استفاده از قدرت جادویی سپاسگزاری برای هر وظیفه و رویداد در روزتان، تمرین را با گفتن: «و متشکرم برای خبر خوبی که امروز به من می‌رسد!» به پایان برسانید.

بدون استثنا، هر صبح وقتی استفاده از سپاسگزاری برای داشتن روزی جادویی را تمام می‌کنم، برای خبر خوبی که آن روز به من می‌رسد، تشکر می‌کنم. نتیجه این شده است که هرگز در کل زندگی‌ام این قدر خبر خوب دریافت نکرده‌ام. روز به روز، هفته به هفته، خبر خوب از راه می‌رسد. هر بار که خبر خوب دیگری دریافت می‌کنم به شدت سپاسگزار و هیجان‌زده‌ام؛ زیرا می‌دانم با نیروی سپاسگزاری آن را جذب کرده‌ام و این روند ادامه دارد. اگر می‌خواهید خبر خوب بیشتری از هر زمان دیگری در گذشته دریافت کنید، پس فقط از من پیروی کنید.

تمرین جادویی شماره ۱۴

یک روز جادویی داشته باشید

۱. نعمت‌های‌تان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا سپاسگزاری. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.

۲. صبح، در ذهن‌تان روزتان را از ابتدا تا زمان خواب مرور کنید. با هر برنامه یا رویداد، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم.»، گویی که آن اتفاق به‌خوبی پیش رفته است. تصور کنید که در پایان روز متشکرم می‌گویید و بی‌نهایت سپاسگزاری؛ زیرا همه چیز خوب پیش رفته است.

۳. تمرین را با این جمله به پایان برسانید: «و متشکرم برای خبر خوبی که امروز به من می‌رسد!»

۴. درست پیش از اینکه به خواب بروید، سنگ جادویی را در دست‌تان نگه دارید و کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای بهترین اتفاقی که در طول روز اتفاق افتاد.»

روز پانزدهم

روابطان را به طور جادویی شفا دهید

اگر در رابطه‌ای مشکل دارید یا از شکست عاطفی رنج می‌برید، یا به هر دلیلی از کسی دلخور هستید و او را مقصر می‌دانید، می‌توانید با قدردانی این وضعیت را تغییر دهید.

قدردانی می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی هر رابطه پیچیده‌ای را بهبود بخشد؛ فرقی نمی‌کند طرف مقابل همسرتان باشد، خواهر یا برادرتان، فرزندان، شریکتان، رئیس‌تان، مشتری‌تان، همکارتان، خانواده‌همسرتان، والدین‌تان، دوست‌تان یا همسایه‌تان.

وقتی در رابطه‌ای به مشکل برمی‌خوریم یا با چالشی روبه‌رو می‌شویم، معمولاً سپاسگذاری‌ای نسبت به طرف مقابل نداریم. به‌جای آن، مدام او را برای مشکلاتی که در رابطه داریم سرزنش می‌کنیم و همین باعث می‌شود هیچ قدردانی‌ای در کار نباشد. سرزنش کردن نه رابطه را بهتر می‌کند و نه زندگی‌تان را.

در واقع، هرچه بیشتر سرزنش کنید، هم رابطه‌تان و هم زندگی‌تان بدتر می‌شود. فرقی نمی‌کند رابطه‌تان مربوط به حال باشد یا گذشته؛ اگر نسبت به کسی احساس بدی دارید، تمرین قدردانی می‌تواند این احساسات منفی را از بین ببرد، اما چرا باید بخواهید احساسات منفی‌تان نسبت به دیگران را کنار بگذارید؟

«نگه داشتن خشم مثل در دست گرفتن زغال داغ برای پرتاب به سمت دیگران است؛ این خودتان هستید که می‌سوزید.»
گوتاما بودا (حدود ۵۶۳ قبل از میلاد - ۴۸۳ قبل از میلاد)
بنیان‌گذار آیین بودا

برای خاموش کردن احساسات منفی نسبت به دیگران که زندگی‌تان را می‌سوزاند، قدردانی بهترین راه است!
برای مثال، اگر به خاطر فرزندان‌تان با همسر سابق‌تان در ارتباط هستید و رابطه خوبی با او ندارید، به چهره فرزندان‌تان نگاه کنید و به این فکر کنید که اگر همسر سابق‌تان نبود، فرزندان‌تان هم وجود نداشتند. فرزندان‌تان یکی از ارزشمندترین هدیه‌های زندگی‌تان هستند. به آن‌ها نگاه کنید و هر روز از همسر سابق‌تان به خاطر وجود آن‌ها قدردانی کنید!

این کار نه تنها آرامش و هماهنگی را به رابطه‌تان برمی‌گرداند، بلکه با این رفتار، بزرگ‌ترین ابزار زندگی یعنی قدردانی را به فرزندان‌تان آموزش می‌دهید.

اگر به‌خاطر پایان یک رابطه، دل‌شکسته‌اید یا غمگین هستید، می‌توانید با نیروی شگفت‌انگیز قدردانی، درد خود را تسکین دهید. قدردانی سریع‌تر از هر چیز دیگری می‌تواند درد عاطفی را به شادی و التیام تبدیل کند. داستان پدر و مادر من نمونه کاملی از این موضوع است. پدر و مادرم تقریباً در نگاه اول عاشق یکدیگر شدند. از لحظه‌ای که همدیگر را دیدند، حضور در کنار هم را موهبتی می‌دانستند و زیباترین ازدواجی که تا به حال دیده‌ام را داشتند.

وقتی پدرم فوت کرد، مادرم طبیعتاً دچار غم عمیقی شد. پس از ماه‌ها رنج کشیدن، او شروع به استفاده از نیروی جادویی قدردانی کرد و با وجود غم و درد عمیقش، به دنبال چیزهایی گشت که می‌توانست برای آن‌ها قدردان باشد. او از گذشته شروع کرد و تمام لحظات شاد و خوبی را که در طول دهه‌ها با پدرم داشت، به یاد آورد.

سپس گام بزرگ بعدی را برداشت و به دنبال چیزهایی گشت که می‌توانست در آینده برای آن‌ها قدردان باشد؛ یکی یکی آن‌ها را پیدا کرد. کارهایی را یافت یا به یاد آورد که همیشه می‌خواست انجام دهد، اما وقتی پدرم زنده بود، فرصتش را نداشت. با این گام شجاعانه قدردانی، فرصت‌های تحقق رویاهایش به طرز شگفت‌انگیزی سرازیر شد و زندگی‌اش دوباره پر از شادی شد. نیروی شگفت‌انگیز قدردانی به مادرم زندگی تازه‌ای بخشید.

برای تمرین امروز، به دنبال زغال داغی بگردید که زندگی‌تان را می‌سوزاند و آن را با قدردانی به طلا تبدیل کنید! یک رابطه دشوار، مشکل‌دار یا شکست‌خورده را که می‌خواهید بهبود ببخشید، انتخاب کنید. مهم نیست که آن شخص هم‌اکنون در زندگی‌تان حضور دارد یا رابطه مربوط به گذشته است و آن شخص دیگر در زندگی‌تان نیست. بنشینید و فهرستی از ده چیزی که درباره شخص مورد نظرتان قدردان آن هستید، بنویسید. به تاریخچه رابطه‌تان فکر کنید و نکات خوب درباره آن شخص یا چیزهای خوبی که از آن رابطه به دست آوردید را فهرست کنید. ساده‌ترین راه این است که به زمانی فکر کنید که رابطه هنوز خراب یا تمام نشده بود.

اگر رابطه هیچ وقت خوب نبوده، با دقت به ویژگی‌های خوب آن شخص فکر کنید، چون حتما وجود دارند. این تمرین شگفت‌انگیز درباره این نیست که چه کسی حق داشته یا چه کسی خطاکار بوده است. مهم نیست فکر می‌کنید شخصی چه بلایی سرتان آورده، چه حرفی زده یا چه کاری نکرده؛ می‌توانید به طرز شگفت‌انگیزی رابطه را التیام ببخشید و برای این کار نیازی به حضور طرف مقابل ندارید. در هر رابطه‌ای، حتی رابطه‌های دشوار، تلایی نهفته است و برای آوردن ثروت به تمام روابط و زندگی‌تان، باید این طلا را پیدا کنید.

همان‌طور که جست‌وجو می‌کنید و تکه‌ای طلا پیدا می‌کنید، آن را بنویسید. شخص را با نام خطاب کنید و جمله‌تان را با قدردانی بیان کنید:

«(نام)، من قدردانم برای (چه چیزی)؟»

۱. پُل، من قدردان زمانی هستم که با هم داشتیم. اگرچه ازدواج‌مان تمام شد، اما چیزهای زیادی یاد گرفتم. امروز خیلی عاقل‌تر شده‌ام و از چیزهایی که در ازدواج‌مان یاد گرفتم در بسیاری از روابط امروزم استفاده می‌کنم.

۲. پُل، من قدردان تمام تلاش‌هایت برای حفظ ازدواج‌مان هستم، چون ده سال ازدواج نشان می‌دهد که تو تلاش کردی.
۳. پُل، من از تو به‌خاطر فرزندان‌مان سپاسگزارم. شادی که هر روز از آن‌ها می‌گیرم، بدون تو امکان‌پذیر نبود.
۴. پُل، من قدردان تلاش و ساعت‌های طولانی کارت برای حمایت از خانواده‌مان هستم، در حالی که من در خانه از فرزندان‌مان مراقبت می‌کردم. مسئولیت بزرگی بود و همه ما به تو وابسته بودیم؛ پس ممنونم.
۵. پُل، من قدردان لحظات ارزشمندی هستم که با فرزندان‌مان در دوران رشدشان داشتم. من توانستم اولین کلمات و قدم‌های آن‌ها را ببینم و می‌دانم که تو این فرصت را نداشتی.
۶. پُل، من قدردان حمایت‌هایت در زمانی هستم که دوران سخت غم و از دست دادن را می‌گذراندم.
۷. پُل، من قدردان زمان‌هایی هستم که بیمار بودم و تو نهایت تلاشت را برای مراقبت از من و بچه‌ها کردی.
۸. پُل، من قدردان روزهای خوبی هستم که داشتیم و واقعا روزهای خوب زیادی داشتیم.

۹. پُل، من قدردانم که می‌خواهی همچنان پدر خوبی برای
فرزندان‌مان باشی.

۱۰. پُل، من قدردان حمایت و زمانی هستم که می‌خواهی به
فرزندان‌مان اختصاص دهی. می‌دانم که آن‌ها برای تو هم به
اندازه من مهم هستند.

وقتی فهرست ده‌تایی قدردانی‌تان را تمام می‌کنید، باید نسبت
به آن شخص و رابطه احساس خیلی بهتری داشته باشید. نقطه
نهایی که می‌خواهید به آن برسید جایی است که دیگر هیچ
احساس بدی نسبت به آن شخص نداشته باشید، چون این
احساسات به زندگی خودتان آسیب می‌زند. هر رابطه‌ای متفاوت
است و اگر لازم باشد، می‌توانید این تمرین شگفت‌انگیز را چند
روز تکرار کنید تا به نقطه‌ای برسید که دیگر هیچ احساس بدی
نسبت به آن شخص نداشته باشید.

اگر از نیروی شگفت‌انگیز قدردانی برای بهبود رابطه فعلی‌تان
استفاده می‌کنید، خواهید دید که رابطه در برابر چشمان‌تان
به‌طرز معجزه‌آسایی شروع به تغییر می‌کند. تنها یک نفر کافی
است تا با قدردانی، رابطه را به‌طرز شگفت‌انگیزی تغییر دهد، اما
همان شخص که از قدردانی استفاده می‌کند است، مزایای آن

را در تمام زندگی‌اش دریافت می‌کند. اگر رابطه‌ای از گذشته را انتخاب کرده‌اید که دیگر با آن شخص در ارتباط نیستید، احساس آرامش و شادی وجودتان را پر خواهد کرد و هم‌زمان خواهید دید که روابط فعلی دیگر در زندگی‌تان به‌طرز شگفت‌انگیزی بهبود می‌یابند.

در آینده، اگر رابطه‌ای چالش‌برانگیز شد، به یاد داشته باشید که فوراً از این تمرین شگفت‌انگیز استفاده کنید. شما مشکلات را قبل از بزرگ‌تر شدن متوقف خواهید کرد و در عوض، جادوی رابطه را افزایش خواهید داد!

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۱۵

بهبود شگفت‌انگیز روابطتان

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.

۲. یک رابطه دشوار، مشکل‌دار یا شکست‌خورده را که می‌خواهید بهبود ببخشید، انتخاب کنید.

۳. بنشینید و فهرستی از ده چیزی که درباره آن شخص
سپاسگذارشان هستید، بنویسید. آن را به این شکل بنویسید:
«(نام)، من قدردانم برای (چه چیزی)؟»

۴. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید
و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز شانزدهم

جادو و معجزات در سلامتی

«معجزات برخلاف طبیعت نیستند، بلکه تنها برخلاف آن چیزی

هستند که ما درباره طبیعت می‌دانیم.»

سنت آگوستین^۱ (۳۵۴-۴۳۰)

الهیات‌دان و اسقف کاتولیک

ما باید در بیشتر اوقات احساس سلامتی، انرژی و شادی کنیم؛

چون این همان حسی است که از سلامت کامل‌مان به ما دست

می‌دهد.

اما واقعیت این است که خیلی از مردم به‌ندرت یا هرگز چنین

احساسی ندارند. بسیاری از مردم با بیماری‌ها، مشکلات عملکرد

بدن یا دوره‌های افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان دست و

پنجه نرم می‌کنند که همه نشان‌دهنده وضعیتی خارج از سلامت

کامل هستند.

1 Saint Augustine

قدردانی یکی از سریع‌ترین راه‌هایی است که من می‌شناسم تا به‌طور شگفت‌انگیز، وضعیت سلامت کاملی را که قرار است در جسم و ذهن‌تان داشته باشید، تجربه کنید.

تمام معجزات شفایی که می‌بینیم، تنها نتیجه بازگشت فوری سلامت کامل به بدن انسان است، جایی که پیش‌تر دچار کاستی‌هایی نسبت به وضعیت کامل و بی‌نقص بوده است. اگر فکر نمی‌کنید قدردانی در سلامت و بدن‌تان معجزه می‌کند، هزاران داستان معجزه‌آسا را در وب‌سایت «راز»^۱ بخوانید.

نیروی شگفت‌انگیز قدردانی، جریان طبیعی سلامت را در ذهن و بدن افزایش می‌دهد و همان‌طور که مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند، می‌تواند به بدن در شفای سریع‌تر کمک کند. نیروی شگفت‌انگیز قدردانی همچنین با مراقبت خوب از بدن، تغذیه و هر کمک پزشکی که ممکن است انتخاب کرده باشید، دست به دست هم می‌دهد. وقتی نوعی بیماری یا مشکل در بدن‌تان وجود دارد، قابل درک است که ممکن است احساسات منفی مانند نگرانی، ناامیدی یا ترس داشته باشید.

1 <https://www.thesecret.tv/stories>

اما داشتن احساسات منفی درباره بیماری، سلامتی را برنمی‌گرداند؛ در واقع، اثر عکس دارد و سلامتی را حتی بیشتر کاهش می‌دهد. برای افزایش سلامتی‌تان، باید احساسات منفی را با احساسات خوب جایگزین کنید و قدردانی ساده‌ترین راه برای انجام این کار است.

بسیاری از مردم همچنین افکار انتقادی و احساس نارضایتی درباره ظاهر فیزیکی‌شان دارند. متأسفانه این افکار و احساسات نیز جریان شگفت‌انگیز سلامتی را کاهش می‌دهند. وقتی چیزی را در بدن‌تان دوست ندارید، از بدن‌تان قدردان نیستید.

طبق قانون جذب، شکایت از بدن‌تان مشکلات بیشتری برای شکایت‌کردن می‌آورد و بنابراین شکایت از بدن یا ظاهر‌تان، سلامتی‌تان را به خطر می‌اندازد.

«هر کس قدردان (سلامتی و بدنش) نباشد، حتی آنچه دارد نیز از او گرفته خواهد شد.»

«هر کس قدردان (سلامتی و بدنش) باشد، بیشتر به او داده خواهد شد و (سلامتی در بدنش) فراوان خواهد شد.»

ممکن است الان بیمار یا ناخوش باشید، یا حتی درد زیادی داشته باشید، اما اگر این کلمات را می‌خوانید، همچنان هدیه سلامتی را دریافت می‌کنید. دسترسی به احساسات قدردانی هنگام بیماری یا درد می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما حتی کوچک‌ترین قدردانی به افزایش جریان شگفت‌انگیز سلامتی به بدن کمک می‌کند. تمرین امروز، جادو و معجزات در سلامتی، برای افزایش چشمگیر سلامتی و شادی شما طراحی شده است و ما برای سرعت بخشیدن به نتایج، از رویکردی سه‌مرحله‌ای استفاده خواهیم کرد.

گام ۱: سلامتی‌ای که دریافت کرده‌اید (گذشته)

به سلامتی که در طول دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی‌تان دریافت کرده‌اید، فکر کنید.

به زمان‌هایی فکر کنید که پر از انرژی و شاد بودید. سه زمان جداگانه را در ذهن‌تان به یاد بیاورید که احساس می‌کردید در اوج دنیا هستید، کلمات جادویی «متشکرم.» را بگویید و برای آن زمان‌ها قدردانی صادقانه‌ای داشته باشید.

اگر به لحظات بزرگ زندگی‌تان فکر کنید، می‌توانید خیلی راحت سه زمان جداگانه را به یاد بیاورید.

گام ۲: سلامتی‌ای که همچنان دریافت می‌کنید (حال)

به سلامتی‌ای که امروز همچنان دریافت می‌کنید، فکر کنید و برای هر عضو، سیستم و حس فیزیکی که در حال حاضر در بدنتان خوب کار می‌کند، قدردان باشید.

پیه بازوها، پاها، دست‌ها، چشم‌ها، گوش‌ها، کبد، کلیه‌ها، مغز یا قلب‌تان فکر کنید. پنج عملکرد از بدنتان را که خوب هستند انتخاب کنید و یکی‌یکی، در ذهنتان کلمات جادویی «متشکرم.» را برای هر کدام بگویید.

گام ۳: سلامتی‌ای که می‌خواهید دریافت کنید (آینده)

برای تمرین شگفت‌انگیز امروز، یک چیز را که می‌خواهید در بدنتان بهبود ببخشید انتخاب می‌کنید، اما از نیروی شگفت‌انگیز قدردانی به روشی خاص برای آن استفاده خواهید کرد.

به وضعیت ایده‌آل چیزی که می‌خواهید بهبود ببخشید فکر کنید. وقتی برای وضعیت ایده‌آل هر چیزی سپاسگزاری می‌کنید، فرآیند دریافت آن را آغاز کرده‌اید. خیلی اوقات وقتی شخصی با بیماری‌ای مواجه می‌شوند، نه تنها زیاد درباره آن صحبت می‌کند، بلکه درباره آن تحقیق می‌کند و اطلاعاتی درباره علائم احتمالی بدتر شدن و پیامدهای ناخوشایند آن جمع‌آوری می‌کند.

به عبارت دیگر، تمام توجه‌شان را معطوف به بیماری می‌کنند؛ با این حال، قانون جذب می‌گوید: «ما نمی‌توانیم با تمرکز بر مشکل، آن را از بین ببریم، چون تمرکز بر مشکل فقط می‌تواند آن را بدتر کند؛ در عوض، باید دقیقاً برعکس عمل کنیم و بر وضعیت ایده‌آل قسمتی از بدن مان که ناخوش است، تمرکز کنیم و افکار و احساسات مان را به آن بدهیم.»

قدردانی برای وضعیت ایده‌آل هر قسمت از بدن مان، به‌طور قدرتمندی افکار و احساسات مان را با هم به کار می‌گیرد تا آن را یک‌باره به سمت خود جذب کنیم. یک دقیقه را صرف تجسم صحنه‌ای از خودتان با وضعیت ایده‌آل بدنی که می‌خواهید، اختصاص دهید. بدن‌تان را در ذهن‌تان همان‌گونه که می‌خواهید ببینید و طوری سپاسگذار باشید که گویی هم‌اکنون آن را دریافت کرده‌اید. اگر می‌خواهید به‌طور شگفت‌انگیز سلامتی کلیه‌هایتان را بازگردانید، برای کلیه‌های قوی و سالمی که تمام مواد زائد را از بدن‌تان فیلتر و جدا می‌کنند، قدردان باشید. اگر می‌خواهید به‌طور شگفت‌انگیز سلامتی خون‌تان را بازگردانید، برای خون پاک و سالمی که اکسیژن و مواد مغذی را به تمام قسمت‌های بدن‌تان می‌رساند، قدردان باشید.

اگر می‌خواهید به‌طور شگفت‌انگیز سلامتی قلب‌تان را بازگردانید، برای قلب قوی و سالمی که سلامت هر عضو بدن‌تان را حفظ می‌کند، سپاسگزار باشید. اگر می‌خواهید به‌طور شگفت‌انگیز بینایی‌تان را بهبود ببخشید، برای دید عالی سپاسگزار باشید. اگر می‌خواهید شنوایی‌تان را بهبود ببخشید، برای شنوایی کامل سپاسگزار باشید. اگر می‌خواهید انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشید، برای بدنی کاملاً نرم و چابک سپاسگزار باشید. اگر می‌خواهید وزن‌تان را تغییر دهید، ابتدا به وزن ایده‌آلی که می‌خواهید داشته باشید فکر کنید، سپس خودتان را در آن وزن ایده‌آل تصور کنید و طوری برای آن سپاسگزار باشید که انگار همین الان آن را دریافت کرده‌اید. هر چیزی که می‌خواهید بهبود ببخشید، ابتدا خودتان را در وضعیت ایده‌آل تصور کنید و سپس طوری برای وضعیت ایده‌آل قدردان باشید که انگار همین حالا آن را دریافت کرده‌اید.

«نیروهای طبیعی درون ما، درمان‌گران واقعی بیماری هستند.»

بقراط^۱ (حدود ۴۶۰ تا ۳۷۰ قبل از میلاد)

پدر پزشکی غرب

می‌توانید تمرین جادو و معجزات در سلامتی را در صورت نیاز هر روز انجام دهید و اگر واقعا می‌خواهید بازگشت شگفت‌انگیز سلامتی کامل یا بهبود بخشی از بدن‌تان را تسریع کنید، می‌توانید آن را چندین بار در روز انجام دهید. اما بسیار مهم است که هر وقت فکر یا احساس منفی درباره وضعیت فعلی بدن یا سلامتی‌تان دارید، فوراً آن را با تجسم خودتان در وضعیت ایده‌آلی که می‌خواهید و قدردانی واقعی، طوری که انگار آن را دریافت کرده‌اید، جایگزین کنید.

موثرترین راه برای تضمین سلامتی، به جز مراقبت خوب فیزیکی از خودتان، ادامه قدردانی برای سلامتی‌تان است.

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۱۶

جادو و معجزات در سلامتی

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت قدردانی کنید.

۲. سه زمان جداگانه را در طول زندگی‌تان به یاد بیاورید که احساس می‌کردید در اوج دنیا هستید و برای آن زمان‌ها صادقانه سپاسگزاری کنید.

۳. به پنج عملکرد از بدن‌تان که خوب هستند فکر کنید و جداگانه برای هر کدام سپاسگزاری کنید.

۴. یک چیز درباره بدن یا سلامتی‌تان که می‌خواهید بهبود ببخشید را انتخاب کنید و یک دقیقه را صرف تجسم خودتان با وضعیت ایده‌آل بدن یا سلامتی‌تان کنید؛ سپس برای این وضعیت ایده‌آل سپاسگزاری کنید.

۵. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز هفدهم

چک جادویی

«در جهان، هیچ جادویی تصادفی و اتفاقی نیست. هیچ چیز رخ نمی‌دهد مگر اینکه کسی بخواهد آن اتفاق بیفتد.»

ویلیام اس. باروز^۱ (۱۹۱۴-۱۹۹۷)

نویسنده و شاعر

وقتی نیروی شگفت‌انگیز قدردانی را به سمت هر وضعیت منفی هدایت می‌کنید، وضعیت جدیدی خلق می‌شود که وضعیت قدیمی را از بین می‌برد. یعنی وقتی خودتان را به جایی می‌رسانید که احساس قدردانی‌تان برای پول بیشتر از احساس کمبود پول است، وضعیت جدیدی خلق می‌شود که کمبود پول را از بین می‌برد و به‌طور شگفت‌انگیز آن را با پول بیشتر جایگزین می‌کند.

1 William S. Burroughs

تمام احساسات بد درباره پول، آن را از شما دور می‌کند و مقدار آن را در زندگی‌تان کاهش می‌دهد و هر بار که درباره پول احساس بدی دارید، داشتن آن را بیشتر کاهش می‌دهید. اگر احساساتی مانند حسادت، ناامیدی، نگرانی یا ترس درباره پول دارید، نمی‌توانید بیشتر دریافت کنید.

قانون جذب می‌گوید: «شبيه، شبيه را جذب می‌کند.» پس اگر ناامید هستید که پول کافی ندارید، شرایط ناامیدکننده بیشتری از نداشتن پول کافی دریافت خواهید کرد. اگر درباره پول نگران هستید، موقعیت‌های نگران‌کننده بیشتری درباره پول دریافت خواهید کرد. اگر درباره وضعیت پول‌تان احساس ترس می‌کنید، پس باید موقعیت‌های بیشتری دریافت کنید که همچنان شما را درباره پول بترساند.

هر چقدر هم که سخت باشد، باید وضعیت فعلی و هر کمبود پولی که ممکن است در حال حاضر تجربه می‌کنید را نادیده بگیرید و قدردانی راه تضمین‌شده‌ای برای انجام این کار است. نمی‌توانید هم‌زمان برای پول قدردان باشید و درباره پول ناامید باشید. نمی‌توانید هم‌زمان افکار قدردانی درباره پول و افکار نگران‌کننده درباره پول داشته باشید.

همچنین نمی‌توانید هم‌زمان برای پول قدردان باشید و افکار ترسناک درباره پول داشته باشید. وقتی برای پول قدردان هستید، نه تنها افکار و احساسات منفی که پول را از شما دور می‌کنند را متوقف می‌کنید، بلکه دقیقا همان کاری را انجام می‌دهید که پول بیشتری را به سمت شما می‌آورد!

شما قبلا قدردانی برای پولی که دریافت کرده‌اید و همچنان دریافت می‌کنید را تمرین کرده‌اید؛ بنابراین، قبل از اینکه از نیروی شگفت‌انگیز قدردانی برای ورود پولی که می‌خواهید، استفاده کنید، باید راه‌ها و مسیرهای مختلفی که پول یا ثروت می‌تواند وارد زندگی‌تان شود را درک کنید. چون اگر هر بار که ثروت یا پول‌تان افزایش می‌یابد قدردان نباشید، جریان فراوانی را که به سمت شما می‌آید، متوقف خواهید شد.

پول می‌تواند از طریق دریافت یک چک غیرمنتظره، افزایش حقوق، برنده شدن در لاتاری، بازپرداخت مالیاتی یا هدیه پولی پیش‌بینی‌نشده از کسی به شما برسد.

پول‌تان همچنین می‌تواند زمانی افزایش یابد که شخص دیگری خودجوش هزینه قهوه، ناهار یا شام را می‌پردازد، وقتی می‌خواهید چیزی بخرید و متوجه می‌شوید تخفیف خورده، وقتی پیشنهاد

بازگشت پول روی خریدی وجود دارد یا وقتی کسی چیزی را که نیاز به خریدش داشتید به شما هدیه می‌دهد. نتیجه نهایی همه این شرایط این است که شما پول بیشتری دارید!

پس هر وقت موقعیتی پیش می‌آید، از خودتان بپرسید: «آیا این شرایط به این معنی است که من پول بیشتری دارم؟» چون اگر این‌طور است، باید برای پولی که از طریق آن شرایط دریافت می‌کنید، بسیار قدردان باشید!

اگر به دوستی بگویید می‌خواهید چیزی بخرید و دوستتان پیشنهاد دهد همان چیز را که استفاده نمی‌کند به شما قرض یا هدیه دهد، یا اگر برنامه سفر دارید و درباره یک تخفیف ویژه می‌شنوید که از آن استفاده می‌کنید، یا اگر موسسه وام‌دهنده نرخ بهره را کاهش دهد یا ارائه‌دهنده خدمات بسته بسیار بهتری به شما پیشنهاد دهد، پولتان از طریق پس‌اندازکردن به‌طور شگفت‌انگیز افزایش یافته است.

آیا متوجه موقعیت‌های بی‌شماری که می‌توانید پول دریافت کنید، می‌شوید؟ احتمالاً برخی از این موقعیت‌ها را در گذشته تجربه کرده‌اید و چه در آن زمان متوجه شده باشید چه نه، آن‌ها به این دلیل اتفاق افتادند که شما آن‌ها را جذب کردید؛

اما وقتی قدردانی روش زندگی‌تان باشد، مدام موقعیت‌های شگفت‌انگیز را جذب می‌کنید!

خیلی از مردم اسمش را شانس خوب می‌گذارند، اما اصلاً شانس نیست؛ این قانون جهانی است. هر شرایطی که منجر به داشتن پول بیشتر شود یا چیزی باارزش را بدون پرداخت هزینه دریافت کنید، نتیجه قدردانی شماست. از دانستن اینکه شما این کار را انجام داده‌اید احساس شادی زیادی خواهید کرد و وقتی شادی‌تان را با قدردانی‌تان ترکیب می‌کنید، نیروی مغناطیسی واقعی دارید که به جذب فراوانی بیشتر و بیشتر ادامه خواهد داد.

وقتی چند سال پیش به ایالات متحده رسیدم، با دو چمدان آمدم. در یک آپارتمان خالی با کامپیوترم روی پایم کار می‌کردم. ماشین نداشتم و بیشتر جاها را پیاده می‌رفتم، اما برای همه چیز قدردان بودم. قدردان بودم که در ایالات متحده هستم، قدردان کاری بودم که انجام می‌دادم، قدردان آپارتمان خالی با چهار بشقاب، چهار چاقو، چهار چنگال و چهار قاشقش بودم. قدردان بودم که می‌توانستم به بیشتر جاها پیاده بروم و قدردان بودم که یک ایستگاه تاکسی درست آن طرف خیابان بود.

بعد اتفاق باورنکردنی‌ای افتاد؛ شخصی که می‌شناختم تصمیم گرفت برای چند ماه یک راننده و ماشین به من هدیه دهد. به جز کامپیوترم، با ابتدایی‌ترین وسایل مادی برای زنده ماندن زندگی می‌کردم و بعد ناگهان راننده و ماشین شخصی خودم را داشتم! من قدردان بودم، پس بیشتر به من داده شد و این دقیقا همان چیزی است که جادوی قدردانی را پدید می‌آورد.

تمرین شگفت‌انگیز امروز برای پولی که می‌خواهید دریافت کنید، نتایج شگفت‌انگیزی برای خیلی از مردم به همراه داشته است. در پایان این تمرین یک چک جادویی خالی از بانک قدردانی جهان خواهید یافت و می‌خواهید چک جادویی را برای خودتان بنویسید. مبلغ پولی که می‌خواهید دریافت کنید را همراه با نام‌تان و تاریخ امروز پر کنید.

مبلغ مشخصی انتخاب کنید که واقعا خواهانش هستید، چون وقتی می‌دانید می‌خواهید پول را برای چه چیزی خرج کنید، قدردانی‌تان واقعی‌تر و عمیق‌تر خواهد بود. پول وسیله‌ای برای رسیدن به چیزی است که می‌خواهید، نه هدف نهایی؛ پس اگر فقط به خود پول فکر کنید، قدردانی‌تان به آن شدت نخواهد بود. وقتی تصور می‌کنید چیزهایی را که واقعا می‌خواهید به دست

می‌آورید یا کارهایی را که واقعا می‌خواهید انجام می‌دهید،
قدردانی بسیار بیشتری احساس خواهید کرد تا اینکه فقط برای
پول قدردان باشید. می‌توانید چک جادویی را از کتاب فتوکپی یا
اسکن کنید. همچنین می‌توانید چک‌های جادویی خالی فراوانی
را از وبسایت دریافت کنید.

اگر می‌خواهید می‌توانید در اولین چک جادویی‌تان با مبلغ کمتری
شروع کنید و بعد از دریافت مبلغ کمتر، می‌توانید مبالغ را در
چک‌های بعدی‌تان افزایش دهید. مزیت شروع با مبلغ کمتر این
است که وقتی به‌طور شگفت‌انگیز آن را دریافت می‌کنید، خواهید
دانست که خودتان این کار را کرده‌اید، کاملاً خواهید دانست که
جادوی قدردانی کار کرده است و قدردانی و شادی‌ای که احساس
می‌کنید، مبالغ بزرگ‌تر را برایتان باورپذیر خواهد کرد.

وقتی جزئیات چک جادویی را پر کردید، چک را در دستان‌تان نگه
دارید و به چیز خاصی که پول را برای آن می‌خواهید فکر کنید.
تصویری در ذهن‌تان بسازید و تجسم کنید که واقعا از پول برای
به دست آوردن همان چیزی که می‌خواهید استفاده می‌کنید و تا
جایی که می‌توانید هیجان و قدردانی در این تصویر ذهنی بریزید.
شاید پول را برای خرید یک جفت کفش جدید، کامپیوتر یا تخت

جدید می‌خواهید، پس تصور کنید که واقعا آنچه می‌خواهید را در فروشگاه می‌خرید. اگر چیزی که می‌خواهید را به‌صورت آنلاین خریداری می‌کنید، پس تصور کنید که بسته را تحویل می‌گیرید. تا هیجان و قدردانی احساس کنید.

شاید پول را برای سفر به خارج از کشور یا برای تحصیل فرزندان در دانشگاه می‌خواهید، پس تصور کنید که بلیت هواپیمایتان را می‌خرید یا حساب بانکی دانشگاه را باز می‌کنید و طوری خوشحال و قدردان باشید که انگار واقعا آن را دریافت کرده‌اید!

بعد از اینکه این مراحل را تمام کردید، چک جادویی را امروز با خودتان ببرید یا آن را در جایی بگذارید که اغلب آن را می‌بینید. حداقل دو بار دیگر در طول روز چک جادویی را در دستانتان بگیرید، تصور کنید که واقعا از پول برای آنچه می‌خواستید استفاده می‌کنید و تا جایی که می‌توانید قدردان و هیجان‌زده باشید، طوری که انگار واقعا در حال انجام آن هستید. اگر می‌خواهید می‌توانید در طول روز بیشتر این کار را انجام دهید. اما مانند هر تمرین شگفت‌انگیز دیگری، نمی‌توانید آن را خیلی زیاد انجام دهید.

در پایان امروز، یا چک جادویی‌تان را همان‌جایی که بود نگه

دارید یا آن را در جای برجسته دیگری بگذارید که روزانه آن را می‌بینید. می‌توانید آن را روی آینه حمام‌تان، یخچال‌تان، زیر سنگ جادویی‌تان، در ماشین یا کیف پول‌تان یا روی پس‌زمینه کامپیوترتان بگذارید.

هر وقت چک جادویی‌تان را می‌بینید، طوری احساس کنید که انگار پول را دریافت کرده‌اید و قدردان باشید که حالا می‌توانید چیزی که می‌خواهید را داشته باشید یا کاری که می‌خواهید را انجام دهید. وقتی پول چک جادویی‌تان را دریافت کردید یا اگر چیزی را که می‌خواستید پول را برای آن خرج کنید به روش شگفت‌انگیز دیگری دریافت کردید، چک را با مبلغ جدید برای چیز دیگری که واقعا می‌خواهید جایگزین کنید و تا هر وقت که می‌خواهید به تمرین چک جادویی ادامه دهید.

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۱۷

چک جادویی

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.

۲. چک جادویی‌تان را با مبلغ پولی که می‌خواهید دریافت کنید، همراه با نام‌تان و تاریخ امروز پر کنید.

۳. چک جادویی را در دستانتان نگه دارید و تصور کنید که چیز خاصی را که پول را برای آن می‌خواهید می‌خرید. تا جایی که می‌توانید خوشحال و قدردان باشید که آن را دریافت کرده‌اید.

۴. چک جادویی را امروز با خودتان ببرید یا آن را در جایی بگذارید که اغلب آن را می‌بینید. حداقل دو بار دیگر، چک را در دستانتان بگیرید، تصور کنید که از پول برای آنچه می‌خواهید استفاده می‌کنید و طوری قدردان باشید که انگار واقعا در حال انجام آن هستید.

۵. در پایان امروز، چک جادویی‌تان را در جای مشخصی که روزانه آن را می‌بینید نگه دارید. وقتی پول چک‌تان را دریافت کردید یا

اگر چیزی را که می‌خواستید پول را برای آن خرج کنید دریافت کردید، چک را با مبلغ جدید برای چیز دیگری که می‌خواهید جایگزین کنید و مراحل ۲ تا ۴ را تکرار کنید.

۶. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید. فایل چک جادویی را از اینجا دانلود کنید، سپس تاریخ، نام خود و مبلغی را که می‌خواهید به واحد پول دلخواه‌تان دریافت کنید، در آن وارد کنید.

فایل چک جادویی را از [کتابناک](#) دانلود کنید، سپس تاریخ، نام خود و مبلغی را که می‌خواهید به واحد پول دلخواه‌تان دریافت کنید، در آن وارد کنید.

۱۱۱۱ / ۸۸۸۸۸۸

تاریخ:

تاریخ به رقم هفت

بر موجب این چک مبلغ (برحرف)

در وجه

اصنافی مناسب چاپ پذیرد

پیش‌شماره

شماره اختصاصی آیفون کاربری

ریال

یا به حواله کرد پس وازید.

مبلغ به عدد

ریال

محبوب:

شماره‌ها:

روز هجدهم

فهرست جادویی کارها

«دنیا پر از چیزهای شگفت‌انگیزی است که منتظرند هوش ما
تیزتر شود.»

ایدن فیلیپاتس^۱ (۱۸۶۲-۱۹۶۰)

رمان‌نویس و شاعر

واقعاً، اگر به آن فکر کنید، قدردانی بهترین دوست شماست.
همیشه در کنارتان است، همیشه برای کمک به شما در دسترس
است، هرگز شما را ناامید نمی‌کند یا تنها نمی‌گذارد و هرچه
بیشتر به آن تکیه کنید، کارهای بیشتری برایتان انجام می‌دهد و
زندگی‌تان را بیشتر غنی می‌کند.

تمرین شگفت‌انگیز امروز به شما نشان خواهد داد که چطور
حتی بیشتر به قدردانی تکیه کنید تا بتواند کارهای شگفت‌انگیز
بسیار بیشتری برایتان انجام دهد.

1 Eden Phillpotts

هر روز مشکلات کوچک زندگی پیش می‌آیند که نیاز به حل شدن دارند. گاهی اوقات اگر ندانیم چطور موقعیتی را حل کنیم، ممکن است احساس کنیم که زیر فشار هستیم. شاید مشکل شما این است که برای همه کارهایی که باید انجام دهید وقت کافی ندارید و درمانده‌اید چون فقط بیست و چهار ساعت در روز وجود دارد. ممکن است از فشار کار احساس خستگی کنید و وقت آزاد بیشتری بخواهید، اما هیچ راهی برای داشتن آن نمی‌بینید. ممکن است در خانه مشغول مراقبت از فرزندان باشید و احساس خستگی یا فرسودگی کنید، اما امکاناتی برای گرفتن کمک و داشتن وقت استراحت ندارید.

ممکن است با مشکلی روبه‌رو باشید که نیاز به حل شدن دارد، اما هیچ ایده‌ای ندارید که برای حل آن به کدام سمت بروید. ممکن است چیزی را گم کرده باشید و نهایت تلاش‌تان را برای پیدا کردنش کرده باشید، اما موفق نشده باشید. یا ممکن است بخواهید چیزی پیدا کنید، مثل حیوان خانگی، پرستار بچه، آرایشگر خوب یا دندانپزشک یا پزشک فوق‌العاده و با وجود بهترین تلاش‌هایتان، نتوانسته‌اید آنچه نیاز دارید را پیدا کنید. ممکن است به‌خاطر چیزی که شخصی از شما خواسته انجام

دهید در موقعیت ناراحت‌کننده‌ای باشید و ندانید چطور به آن‌ها پاسخ دهید. یا ممکن است در نوعی اختلاف با کسی باشید و به‌جای حل شدن، اوضاع بدتر به نظر می‌رسد.

این تمرین فهرست جادویی کارها، به شما در حل هر مشکل کوچک روزمره‌ای که نمی‌دانید چه کار کنید یا زمانی که فقط می‌خواهید کاری برایتان انجام شود، کمک خواهد کرد. از نتایج شگفت‌زده خواهید شد!

وقتی نیروی شگفت‌انگیز قدردانی را با قانون جذب ترکیب می‌کنید، مردم، شرایط و رویدادها باید دوباره مرتب شوند تا کاری که می‌خواهید برایتان انجام شود! نخواهید دانست که چطور این اتفاق خواهد افتاد یا چطور برایتان انجام خواهد شد و این وظیفه شما نیست. کار شما فقط این است که تا جایی که می‌توانید برای خواسته‌تان که می‌خواهید همین حالا انجام شود، طوری که انگار اتفاق افتاده، قدردان باشید. سپس بگذارید جادو اتفاق بیفتد!

امروز، فهرستی از مهم‌ترین کارهایی که می‌خواهید برایتان انجام یا حل شود بنویسید و نام آن را فهرست جادویی کارها بگذارید. ممکن است کارهایی را در فهرست‌تان بگذارید که برای

انجام‌شان وقت ندارید یا نمی‌خواهید انجام دهید، همراه با هر مشکل فعلی، از کوچک‌ترین مسائل روزمره تا موقعیت‌های بزرگ‌تر زندگی. به هر حوزه‌ای از زندگی‌تان که نیاز دارید چیزی برایتان حل یا انجام شود، فکر کنید.

وقتی فهرست‌تان را تمام کردید، سه چیز را از فهرست‌تان برای تمرکز امروز انتخاب کنید و یکی‌یکی تصور کنید که هر مورد به‌طور شگفت‌انگیز برایتان انجام شده است. تصور کنید که همه مردم، شرایط و رویدادها به حرکت درآمده‌اند تا آن را برایتان انجام دهند و حالا انجام شده است! کاملاً انجام شده، به‌خوبی سامان‌یافته و به‌طور کامل حل‌شده است. شما در عوض، از ته دل سپاسگزاری می‌کنید. حداقل یک دقیقه را برای هر کدام از سه موردتان صرف کنید، باور کنید که انجام شده و در عوض، از صمیم قلب قدردانی کنید. می‌توانید همین تمرین را برای بقیه موارد فهرست‌تان در زمان دیگری انجام دهید، اما حتی صرف نوشتن این خواسته‌ها در «فهرست جادویی کارها» نیز قدرتی خاص دارد. به یاد داشته باشید که قانون جذب می‌گوید: «شبيه، شبيه را جذب می‌کند.»

یعنی اگر به گونه‌ای قدردان باشید که انگار راه‌حل‌ها را دارید، هر چیزی را که برای حل موقعیت نیاز دارید به زندگی‌تان جذب خواهید کرد. تمرکز بر مشکلات، مشکلات بیشتری را جذب می‌کند. شما باید آهن‌ربای راه‌حل باشید، نه آهن‌ربای مشکل. قدردان بودن برای اینکه راه‌حل را دارید و اینکه حل شده است، راه‌حل را جذب می‌کند.

دخترم بعد از بیرون بودن یک شب، صبح روز بعد متوجه شد که کیف پولش را گم کرده و هیچ ایده‌ای نداشت که کجا ممکن است آن را گذاشته باشد یا حتی آیا دزدیده شده است. او به رستورانی که برای شام رفته بود، شرکت تاکسی‌ای که برای برگشت به خانه استفاده کرده بود و پاسگاه پلیس محلی زنگ زد و خیابان‌ها را گشت و در خانه‌های اطراف را زد، اما هیچ‌کس کیف پولش را پیدا نکرده بود. علاوه بر اینکه کیف پول دخترم چیزهای ارزشمند معمول را داشت، از جمله تمام کارت‌های بانکی و اعتباری، گواهینامه رانندگی و پول نقد، بزرگ‌ترین نگرانی‌اش این بود که کیف پولش هیچ اطلاعات تماس به‌روزی نداشت، چون مدتی خارج از کشور بود. او شماره تلفن عمومی نداشت و با داشتن نام خانوادگی رایج، به نظر می‌رسید هیچ امیدی نیست.

اما با وجود موانع به ظاهر غیرممکن، دخترم نشست، چشمانش را بست و تصویری از کیف پولش را در ذهنش مجسم کرد. او تصور کرد که کیف پولش را در دستانش نگه داشته است؛ کیف پولش را باز کرد، تمام محتویاتش را بررسی کرد و قدردانی عظیمی احساس کرد که کیف پولش و همه چیز داخل آن را دوباره در دستانش دارد. در طول باقی روز، هر وقت به آن فکر می‌کرد، دخترم دوباره تصور می‌کرد که کیف پولش را در دستانش دارد و شادی و قدردانی عظیمی احساس می‌کرد که کیف پولش به او برگردانده شده است.

در اواخر آن شب تماسی از یک کشاورز دریافت کرد که صد مایل دورتر زندگی می‌کرد و می‌گفت کیف پول او را پیدا کرده است. قسمت فوق‌العاده این داستان این است که کشاورز کیف پول را در ساعات اولیه صبح در خیابان جلوی خانه دخترم پیدا کرده بود و فوراً کیف پول را برای یافتن اطلاعات تماس جستجو کرده بود. او چندین تماس برای پیدا کردن صاحبش گرفت، اما بی‌فایده بود و بنابراین تسلیم شد و با کیف پول به مزرعه‌اش برگشت. اما وقتی در مزارع مزرعه‌اش قدم می‌زد، کیف پول مدام ذهنش را مشغول می‌کرد و تصمیم گرفت برای آخرین بار آن را جستجو

کند. او تکه کاغذ کوچکی با نام کوچک یک مرد روی آن پیدا کرد و بنابراین نام کوچک را با نام خانوادگی دخترم ترکیب کرد و با اطلاعات راهنمای تلفن تماس گرفت. فقط یک شماره برای آن نام کوچک و نام خانوادگی وجود داشت. کشاورز با آن شماره تماس گرفت و آن خانه پدر دخترم بود. تا به امروز نمی‌دانیم چطور کشاورز آن شماره تلفن را گرفت، چون شماره‌ای خصوصی بود! ما خودمان بعد از این اتفاق چندین بار با اطلاعات راهنمای تلفن تماس گرفتیم و هر بار پاسخ این بود: «متاسفیم، هیچ شماره‌ای برای این نام وجود ندارد.»

از فاصله صد مایلی، از طریق یک سلسله رویدادهای فوق‌العاده به ظاهر غیرممکن، کیف پول دخترم سالم به او برگردانده شد. او سهم خودش را در قدردان بودن برای بازگشت کیف پولش انجام داد و همان‌طور که باید اتفاق می‌افتاد. قدردانی جادویش را انجام داد و هر شخص، شرایط و رویداد را برای برگرداندن کیف پولش به او به حرکت درآورد.

نیروی شگفت‌انگیز قدردانی برای استفاده شما نیز در دسترس است و همیشه بوده است، فقط باید آن را برای خودتان کشف می‌کردید و یاد می‌گرفتید چطور از آن استفاده کنید!

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۱۸

فهرست جادویی کارها

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.
۲. فهرستی از مهم‌ترین کارها یا مشکلاتی که نیاز دارید انجام یا حل شود بنویسید. نام فهرست‌تان را «فهرست جادویی کارها» بگذارید.
۳. سه مورد از مهم‌ترین چیزها را از فهرست‌تان انتخاب کنید و یکی‌یکی، تصور کنید که هر کدام برایتان انجام شده است.
۴. حداقل یک دقیقه را برای هر چیز صرف کنید، باور کنید که انجام شده و در عوض، قدردانی عظیمی احساس کنید.
۵. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز نوزدهم

گام‌های جادویی

«صد بار در روز به خودم یادآوری می‌کنم که زندگی درونی و بیرونی من به تلاش‌های دیگران، زنده و مرده، وابسته است و اینکه باید تلاش کنم تا به همان اندازه که دریافت کرده‌ام و همچنان دریافت می‌کنم، ببخشم.»

آلبرت اینشتین (۱۸۷۹-۱۹۵۵)

فیزیک‌دان برنده جایزه نوبل

با این کلمات، اینشتین هدیه‌ای هم‌سنگ با کشفیات علمی‌اش به ما داد. او یکی از رازهای شگفت‌انگیز موفقیتش را به ما داد.
قدردانی - هر روز!

اینشتین، الهام‌بخش تمرین شگفت‌انگیز امروز است و شما در مسیر گام‌های او برای آوردن موفقیت به زندگی‌تان قدم برخواهید داشت. امروز، مانند اینشتین، صد بار «متشکرم.» خواهید گفت و این کار را با برداشتن «صد گام جادویی» انجام

خواهید داد. اگرچه ممکن است برایتان باورنکردنی باشد که برداشتن این گام‌ها می‌تواند در زندگی‌تان تفاوتی ایجاد کند، اما کشف خواهید کرد که این یکی از قدرتمندترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

«خداوند امروز هدیه‌ای از ۸۶,۴۰۰ ثانیه به شما داد. آیا یکی از آن‌ها را برای گفتن «متشکرم.» استفاده کرده‌اید؟»
ویلیام ای. وارد^۱ (۱۹۹۴-۱۹۲۱)
نویسنده

برای برداشتن گام‌های جادویی، یک گام برمی‌دارید و در ذهنتان وقتی پای‌تان به زمین می‌رسد کلمه جادویی «متشکرم.» را می‌گویید و دوباره وقتی پای دیگرتان به زمین می‌رسد «متشکرم.» می‌گویید. یک پا، «متشکرم.»؛ پای بعدی، «متشکرم.» و با هر گام به گفتن کلمات جادویی ادامه دهید.
بهترین ویژگی گام‌های جادویی این است که می‌توانید هر تعداد گام جادویی را در هر جا و هر زمانی بردارید.

در خانه‌تان از یک اتاق به اتاق دیگر، هنگام رفتن برای نوشیدن قهوه یا صرف ناهار، بیرون بردن زباله، رفتن به جلسه کاری، در راه گرفتن تاکسی، قطار یا اتوبوس.

می‌توانید گام‌های جادویی را در راه هر چیز مهمی برای خودتان بردارید، مثل امتحانات، قرار ملاقات، مصاحبه شغلی، تست، ملاقات با مشتری، رفتن به بانک، دستگاه خودپرداز، دندانپزشک، پزشک، آرایشگر، دیدن بازی تیم‌تان در مسابقه ورزشی، در راهروها، در پایانه‌های فرودگاه، در پارک‌ها یا از یک بلوک به بلوک دیگر.

من گام‌های جادویی را در خانه‌ام برمی‌دارم، از تختم تا حمام، آشپزخانه تا اتاق خواب و بیرون تا ماشین و صندوق پستی. هر وقت در خیابانی راه می‌روم یا هر جایی قدم می‌زنم، نقطه‌ای را به عنوان مقصد انتخاب می‌کنم و تمام مسیر را با گام‌هایی همراه با قدردانی طی می‌کنم.

اگر قبل از شروع تمرین به احساس‌تان توجه کنید، بعد از برداشتن گام‌های جادویی تفاوت بزرگی در حالت روحی‌تان متوجه خواهید شد. مهم نیست اگر نمی‌توانید هنگام شروع، احساس زیادی از قدردانی داشته باشید؛ قول می‌دهم که بعد از آن باز

هم شادتر خواهید بود. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، گام‌های جادویی حال‌تان را بهتر خواهد کرد و حتی اگر احساس عالی دارید، گام‌های جادویی روحیه‌تان را حتی بالاتر خواهد برد! برای برداشتن موثرترین گام‌های جادویی، حدود نود ثانیه گام‌های جادویی بردارید؛ این مدت زمانی است که یک فرد معمولی با سرعتی آرام صد گام برمی‌دارد.

این تمرین درباره برداشتن دقیقاً صد گام نیست، بلکه برداشتن حداقل این تعداد گام است، چون احتمالاً این تعداد گام لازم است تا در احساس‌تان تفاوتی ایجاد کند. وقتی از مسافت تقریبی آگاه شدید، می‌توانید صد گام قدردانی‌تان را در هر زمانی از روز بردارید. هنگام انجام تمرین گام‌ها را بشمارید، چون به جای گفتن کلمات جادویی «متشکرم.» با هر گام، مشغول شمارش خواهید بود.

وقتی تمرین شگفت‌انگیز امروز را تمام کنید، صد بار کلمه جادویی «متشکرم.» را گفته‌اید! چند روز از زندگی‌تان را صد بار «متشکرم.» گفته‌اید؟

و اینشتین این کار را هر روز انجام می‌داد!

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۱۹

گام‌های جادویی

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.
۲. صد گام جادویی (حدود نود ثانیه) را با قدردانی در هر زمانی از روز بردارید.
۳. با هر گام، کلمات جادویی «متشکرم.» را بگویید و احساس کنید.
۴. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیستم

جادوی قلب

«قدردانی خاطره قلب است.»

ژان-باتیست ماسیو^۱ (۱۷۴۳-۱۸۱۸)

فعال انقلاب فرانسه

احتمالا تا الان متوجه شده‌اید که در هر تمرین شگفت‌انگیز قدردانی، هدف همیشه این است که تا جایی که می‌توانید آن را احساس کنید. این به این دلیل است که وقتی احساس قدردانی را در درون افزایش می‌دهید، چیزهایی که باید در دنیای بیرون برایشان قدردان باشید نیز افزایش می‌یابند.

در نهایت، بعد از تمرین قدردانی برای مدت طولانی، به‌طور خودکار آن را عمیقا در قلب‌تان احساس خواهید کرد. با این حال، تمرین شگفت‌انگیز امروز زمانی را که معمولا برای رسیدن به آن سطح

¹ Jean-Baptiste Massieu

نیاز دارید، کوتاه خواهد کرد. جادوی قلب برای افزایش قدرتمند
عمق احساس قدردانی طراحی شده است، با تمرکز ذهن‌تان بر
ناحیه قلب‌تان در حالی که کلمه جادویی «متشکرم.» را می‌گویید
و آن را احساس می‌کنید.

تحقیقات علمی نشان داده است که با تمرکز بر قلب‌تان هنگامی
که قدردانی احساس می‌کنید، ریتم قلب‌تان فوراً بسیار منظم‌تر
و هماهنگ‌تر می‌شود که منجر به بهبودهای عمده در سیستم
ایمنی و سلامتی‌تان می‌شود. این به شما ایده‌ای از قدرت جادوی
قلب می‌دهد. اولین باری که آن را امتحان می‌کنید کمی تمرین
نیاز دارد، اما ارزش تلاش را دارد. بعد از چند بار آن را یاد خواهید
گرفت و هر بار که تمرین می‌کنید احساس قدردانی‌تان به‌طور
تصاعدی افزایش خواهد یافت.

برای تمرین جادوی قلب، ذهن و توجه‌تان را بر ناحیه اطراف
قلب‌تان متمرکز کنید. مهم نیست که به درون یا بیرون بدن‌تان
تمرکز کنید. چشمان‌تان را ببندید، چون این کار را آسان‌تر می‌کند
و در حالی که ذهن‌تان را بر قلب‌تان متمرکز نگه داشته‌اید، در
ذهن کلمه جادویی «متشکرم.» را بگویید. وقتی چند بار آن را
تمرین کردید، دیگر نیازی به بستن چشمان‌تان نخواهید داشت،

اما به طور کلی، وقتی چشمانتان را می‌بندید قدردانی بیشتری احساس خواهید کرد.

چند کار هست که می‌توانید انجام دهید تا به یادگیری سریع جادوی قلب کمک کند. می‌توانید در حالی که کلمه جادویی «متشکرم.» را می‌گویید، دست راستتان را روی ناحیه اطراف قلبتان بگذارید تا ذهنتان را آنجا متمرکز نگه دارید یا تصور کنید که کلمه جادویی «متشکرم.» به جای ذهنتان از قلبتان بیرون می‌آیند وقتی آن‌ها را می‌گویید.

به عنوان بخشی از تمرین شگفت‌انگیز امروز، فهرست ده خواسته برتر خود را بردارید و جادوی قلب را برای هر خواسته تمرین کنید. هر خواسته را در ذهنتان یا با صدای بلند بخوانید و وقتی خواندن هر کدام تمام شد، چشمانتان را ببندید، ذهنتان را بر ناحیه اطراف قلبتان متمرکز کنید، ذهنتان را روی ناحیه قلبتان نگه دارید و دوباره کلمات جادویی «متشکرم.» را به آرامی بگویید.

باز هم می‌توانید از نکاتی که در بالا دادم استفاده کنید اگر به شما کمک می‌کند. بعد از اینکه جادوی قلب را برای هر کدام از خواسته‌هایتان تمام کردید، نه تنها عمق قدردانی‌ای را که

می‌توانید به آن برسید افزایش داده‌اید، بلکه قدردانی‌تان را برای خواسته‌های برترتان نیز به‌طور چشمگیری افزایش داده‌اید. اگر می‌خواهید دریافت آن‌ها را تسریع کنید، می‌توانید به تمرین منظم جادوی قلب برای خواسته‌هایتان ادامه دهید یا می‌توانید از جادوی قلب هر زمان که کلمه جادویی «متشکرم.» را می‌گویید استفاده کنید. حتی استفاده از جادوی قلب فقط چند بار در روز تاثیر بزرگی بر شادی و جادو در زندگی‌تان خواهد داشت. وقتی چند بار جادوی قلب را تمرین کردید، افزایش عظیمی در عمق احساس‌تان خواهید داشت. قدردانی همه چیز در عمق احساس است؛ چون هرچه احساس عمیق‌تر باشد، فراوانی بیشتری دریافت خواهید کرد.

نشانه‌های فیزیکی اولیه اینکه عمق احساس‌تان را افزایش داده‌اید می‌تواند این باشد که احساس مورمور شدن اطراف قلب‌تان را داشته باشید یا موجی از شادی را در بدن‌تان احساس کنید. چشمان‌تان ممکن است پر از اشک شود یا مور مورتان شود، اما بدون استثنا، شروع به احساس عمقی از آرامش و شادی خواهید کرد که هرگز پیش از این احساس نکرده‌اید!

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۰

جادوی قلب

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.

۲. ذهن و توجه‌تان را بر ناحیه اطراف قلب‌تان متمرکز کنید.

۳. چشمان‌تان را ببندید و در حالی که ذهن‌تان را بر قلب‌تان متمرکز نگه داشته‌اید، در ذهن کلمه جادویی «متشکرم.» را بگویید.

۴. فهرست ده خواسته برترتان را بردارید و جادوی قلب را با خواندن هر خواسته تمرین کنید، سپس چشمان‌تان را ببندید، ذهن‌تان را بر ناحیه اطراف قلب‌تان متمرکز کنید و دوباره به آرامی «متشکرم.» بگویید.

۵. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیست و یکم

نتایج باشکوه

«شما پیش از غذا دعای شکر می‌خوانید. بسیار خوب، اما من پیش از کنسرت و اپرا دعای شکر می‌خوانم؛ پیش از تماشای نمایش و پانتومیم، پیش از باز کردن کتابی، پیش از طراحی، نقاشی، شنا، شمشیربازی، بوکس، پیاده‌روی، بازی، رقص و حتی پیش از آنکه قلم را در جوهر فرو ببرم، دعای شکر می‌خوانم.»

جی.کی. چسترتون^۱ (۱۸۷۴-۱۹۳۶)

نویسنده

همه ما می‌خواهیم نتایج خوبی از هر کاری که انجام می‌دهیم، بگیریم. نویسنده گیلبرت کیت چسترتون با سپاسگزاری قبل از انجام هر کاری، از جادوی قدردانی برای تضمین نتیجه دلخواهش بهره می‌گرفت.

1 G. K. Chesterton

حتما زمان‌هایی داشته‌اید که با خودتان فکر کرده‌اید: «امیدوارم خوب پیش برود.» یا «امیدوارم نتیجه خوبی داشته باشد.» یا «به شانس زیادی نیاز دارم.» تمام این افکار، نوعی امید داشتن به نتیجه خوب هستند، اما زندگی تصادفی یا از روی شانس پیش نمی‌رود؛ قوانین جهان با دقیق‌ترین درجه ممکن به صورت ریاضی‌وار عمل می‌کنند؛ این چیزی است که می‌توانید روی آن حساب کنید!

یک خلبان امیدوار نیست که قوانین فیزیک در طول پروازش به کارکردن ادامه دهند، چون می‌داند این قوانین شکست‌ناپذیرند. شما روزتان را شروع نمی‌کنید و امیدوار نیستید که قانون جاذبه شما را روی زمین نگه دارد تا در فضا معلق نشوید. می‌دانید که هیچ شانس در کار نیست و این قانون همیشه برقرار است. اگر می‌خواهید نتایج باشکوهی از هر کاری که انجام می‌دهید بگیرید، پس باید از قانونی که بر نتایج حکم فرماست استفاده کنید؛ «قانون جذب.»

این یعنی باید از افکار و احساسات‌تان برای جذب نتایج باشکوه استفاده کنید و قدردان بودن برای نتایج باشکوه یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای انجام این کار است.

تمرین «نتایج باشکوه»، قدردانی پیش از انجام کاری است که دوست دارید به خوبی پیش برود. می‌توانید از پیش برای نتیجه باشکوه جلسه کاری، مصاحبه شغلی یا امتحان، نتیجه باشکوه مسابقه ورزشی، تماس تلفنی، دیدار با دوست یا دیدن مادرشوهرتان، قرار دامپزشکی حیوان خانگی‌تان یا معاینه پزشکی یا دندانپزشکی‌تان قدردان باشید.

می‌توانید برای نتیجه باشکوه وقتی برق‌کار، لوله‌کش یا هر تعمیرکاری مشکلی را در خانه‌تان برطرف می‌کند، نتیجه باشکوه گردش خانوادگی، صحبت با فرزندان درباره رفتارشان یا صحبت صمیمانه با همسران قدردان باشید.

می‌توانید برای نتیجه باشکوه خریدی که انجام خواهید داد، مثل هدیه تولد، حلقه نامزدی یا لباس عروس، انتخاب تلفن همراه جدید، فرش جدید، پرده یا شرکت بازسازی قدردان باشید. می‌توانید برای نتیجه باشکوه رزرو رستوران یا صندلی‌های عالی برای کنسرت، نامه‌ها و ایمیل‌های روزانه یا بازپرداخت مالیاتی سالیانه قدردان باشید.

اگر برای باورکردن نیروی شگفت‌انگیز قدردانی برای خلق نتایج باشکوه به کمک نیاز دارید، می‌توانید انگشتان‌تان را در هوا تکان

دهید و تصور کنید که گرد جادویی روی رویدادی که می‌خواهید
به‌طور باشکوهی نتیجه دهد می‌پاشید!

زمان دیگر برای استفاده از قدردانی برای نتایج باشکوه، وقتی
است که چیز غیرمنتظره‌ای در طول روزتان اتفاق می‌افتد. وقتی
چیز غیرمنتظره‌ای اتفاق می‌افتد، خیلی اوقات می‌توانیم به
نتیجه‌گیری عجولانه بپردازیم و فوراً فکر کنیم مشکلی وجود دارد؛
برای مثال، به سر کار می‌رسید و به شما می‌گویند که رئیس
می‌خواهد فوراً شما را ببیند.

مشکل نتیجه‌گیری عجولانه و فکرکردن به اینکه مشکلی وجود
دارد این است که قانون جذب می‌گوید آنچه فکر و احساس
می‌کنید را جذب خواهید کرد. پس به جای نتیجه‌گیری عجولانه و
فکرکردن به اینکه ممکن است به دردسر افتاده باشید، از فرصت
استفاده کنید و با قدردان بودن برای نتیجه باشکوه، جادو را به
جریان بیندازید.

اگر در راه رفتن به سر کار اتوبوس یا قطارتان را از دست می‌دهید،
یا پروازی را از دست می‌دهید، یا به‌طور غیرمنتظره تاخیر دارید،
به جای فکرکردن به اینکه «این بد است.»، برای نتیجه باشکوه
قدردان باشید تا جادو را به جریان بیندازید.

اگر والد هستید و از شما خواسته می‌شود در جلسه غیرمنتظره‌ای در مدرسه درباره فرزندتان شرکت کنید، به جای فکرکردن به اینکه مشکلی وجود دارد، برای نتیجه باشکوه قدردان باشید. اگر تماس تلفنی، ایمیل یا نامه غیرمنتظره‌ای دریافت می‌کنید و این فکر در ذهن‌تان جرقه می‌زند که «نکند مشکلی پیش آمده!»، قبل از برداشتن تماس یا بازکردن ایمیل یا نامه، فوراً برای نتیجه باشکوه قدردان باشید.

بیشتر اوقات، نتیجه باشکوهی را که خواسته‌اید خواهید دید و تجربه خواهید کرد و گاهی اوقات حتی نخواهید دانست که چطور از یک رویداد غیرمنتظره بهره برده‌اید؛ اما وقتی نتیجه باشکوه می‌خواهید و صادقانه برای آن قدردان هستید، از قانون ریاضی‌وار جذب استفاده می‌کنید و باید نتیجه باشکوهی را در جایی و در زمانی دریافت کنید. تضمینی!

هر وقت خودتان را در حال فکرکردن به اینکه شانس در چیزی در زندگی‌تان وجود دارد می‌یابید، یا فکر می‌کنید که هیچ کنترلی بر چیزی ندارید یا وقتی خودتان را در حال امیدواری به اینکه چیزی خوب پیش برود می‌یابید، به یاد داشته باشید که هیچ شانس برای قانون جذب وجود ندارد، بلکه آنچه فکر و احساس

می‌کنید را دریافت خواهید کرد. قدردانی به شما کمک می‌کند از جذب آنچه نمی‌خواهید - یعنی نتایج نامطلوب - محافظت شوید و تضمین می‌کند آنچه می‌خواهید را دریافت کنید - نتایج باشکوه! وقتی برای نتایج باشکوه قدردان هستید، از قانون جهانی استفاده می‌کنید و امیدها و شانس را به ایمان و قطعیت تبدیل می‌کنید. وقتی قدردانی شیوه زندگی‌تان تبدیل می‌شود، به‌طور خودکار با حس قدردانی وارد هر کار خواهید شد و باور خواهید داشت که جادوی قدردانی، نتیجه‌ای باشکوه به بار خواهد آورد.

هرچه بیشتر نتایج باشکوه را تمرین کنید و آن را به عادت روزانه تبدیل کنید، نتایج باشکوه بیشتری را به زندگی‌تان جذب خواهید کرد. کمتر و کمتر خودتان را در موقعیت‌هایی خواهید یافت که نمی‌خواهید در آن‌ها باشید. خودتان را در جای نادرست در زمان نادرست نخواهید یافت. مهم نیست چه اتفاقی در روزتان می‌افتد، با قطعیت مطلق خواهید دانست که نتیجه باشکوه خواهد بود. در آغاز امروز، سه موقعیت جداگانه را که می‌خواهید نتایج باشکوهی داشته باشند انتخاب کنید. می‌توانید سه چیزی را که در حال حاضر در زندگی‌تان مهم هستند انتخاب کنید، مثل مصاحبه شغلی پیش رو، درخواست وام، امتحان یا قرار پزشک.

همچنین می‌توانید با انتخاب سه چیزی که معمولا برایتان فعالیت‌های یکنواختی هستند شروع کنید، چون وقتی جادو برای آن فعالیت‌های یکنواخت اتفاق می‌افتد واقعا متقاعد خواهید شد که نتیجه باشکوه را جذب کرده‌اید!

برای مثال، می‌توانید رانندگی تا محل کار، اتو کردن، رفتن به بانک یا اداره پست، رساندن فرزندان به مدرسه، پرداخت قبضه‌ها یا جمع‌آوری نامه‌ها را انتخاب کنید.

فهرستی از این سه موقعیت تهیه کنید. هنگام نوشتن هر مورد، از نیروی شگفت‌انگیز قدردانی بهره ببرید و تصور کنید که پس از رخ دادن آن، چنین جمله‌ای را می‌نویسید: «متشکرم برای نتیجه باشکوه (موقعیت)!»

برای گام دوم این تمرین شگفت‌انگیز، سه چیز غیرمنتظره که امروز پیش می‌آیند را انتخاب خواهید کرد و از نیروی شگفت‌انگیز قدردانی برای نتایج باشکوه آن‌ها نیز استفاده خواهید کرد.

می‌توانید این تمرین را قبل از گرفتن سه تماس تلفنی انجام دهید، یا قبل از بازکردن سه ایمیل یا نامه پستی، قبل از انجام یک کار یا هر چیز غیرمنتظره دیگری که در روز پیش می‌آید. این بخش از تمرین آنقدر که درباره تمرین قدردانی برای نتایج

باشکوه در چیزهای کوچک غیرمنتظره است، درباره رویدادهای غیرمنتظره‌ای که انتخاب می‌کنید نیست.

هر بار که رویداد غیرمنتظره‌ای پیش می‌آید، اگر می‌توانید کوتاه چشمان‌تان را ببندید و در ذهن کلمات جادویی را بگویید و احساس کنید: «متشکرم برای نتیجه باشکوه (موقعیت)!»

این تمرین شما را با ایده آن آشنا می‌کند تا در آینده، هر زمان خود را در موقعیتی یافتید که امیدوار به نتیجه‌ای خوب هستید یا احساس کردید به شانس نیاز دارید، بی‌درنگ به نیروی شگفت‌انگیز قدردانی روی بیاورید و نتایج باشکوه را با قطعیت در زندگی‌تان خلق کنید.

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۱

نتایج باشکوه

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.
۲. در ابتدای روز، سه چیز یا موقعیت که برایتان مهم هستند و می‌خواهید نتایج باشکوهی داشته باشند را انتخاب کنید.
۳. سه چیز را فهرست کنید و هر کدام را طوری بنویسید که انگار بعد از اتفاق افتادن می‌نویسید: «متشکرم، برای نتیجه باشکوه (موقعیت)!»
۴. همان‌طور که روزتان را می‌گذرانید، سه رویداد غیرمنتظره که در روزتان پیش می‌آیند و می‌توانید برای نتیجه باشکوه‌شان قدردان باشید را انتخاب کنید. هر بار، چشمان‌تان را ببندید و در ذهن بگویید: «متشکرم برای نتیجه باشکوه (موقعیت)!»
۵. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیست و دوم

در برابر چشمان شما

«این دنیا، با وجود تمام دانش و علوم ما، همچنان یک معجزه است؛ شگفت‌انگیز، غیرقابل درک، جادویی و حتی بیشتر برای هر کسی که درباره‌اش بیندیشد.»

توماس کارلایل^۱ (۱۷۹۵-۱۸۸۱)

نویسنده و مورخ

هفت سال پیش، وقتی برای اولین بار «راز» و نیروی شگفت‌انگیز قدردانی را کشف کردم، فهرستی از تمام خواسته‌هایم تهیه کردم. فهرست بلندی بود! در آن زمان، به نظر می‌رسید هیچ راه ممکن برای به حقیقت پیوستن خواسته‌هایم وجود ندارد. با این حال، ده خواسته برترم را انتخاب کردم و هر روز روی تکه کاغذی با خودم حمل می‌کردم.

1 Thomas Carlyle

هر وقت فرصتی داشتم، فهرستم را بیرون می‌آوردم و آن را می‌خواندم و تا جایی که می‌توانستم برای هر خواسته قدردانی می‌کردم، طوری که انگار آن را دریافت کرده بودم. برای خواسته شماره یکم، خواسته‌ای که بیش از هر چیز دیگری می‌خواستم، آن را مدام در ذهنم نگه می‌داشتم و چندین بار در روز کلمات جادویی «متشکرم.» را برایش می‌گفتم و طوری احساس می‌کردم که انگار به حقیقت پیوسته است. یکی یکی هر خواسته در فهرستم به‌طور شگفت‌انگیز در برابر چشمانم ظاهر شد. همان‌طور که خواسته‌هایم را دریافت می‌کردم آن‌ها را از فهرستم خط می‌زدیم و وقتی خواسته‌های جدیدی داشتم آن‌ها را به فهرستم اضافه می‌کردم.

یکی از خواسته‌هایم از فهرست بلند اصلی‌ام سفر به بورا بورا نزدیک تاهیتی بود. بعد از گذراندن یک هفته زیبا در همان مکان دقیقی که در بورا بورا در فهرستم نوشته بودم، اتفاق زیبایی دیگری افتاد. در مسیر برگشت به خانه با هواپیما به سمت سرزمین اصلی تاهیتی پرواز می‌کردم که هواپیما در مسیر برای سوارکردن مسافران توقف کرد. پرواز خالی بود، اما با بومیان تاهیتی کاملاً پر شد و ناگهان خنده، چهره‌های خندان و شادی ملموس، فضای

پرواز را فراگرفت. همان‌طور که از پرواز کوتاه با این مردم زیبا لذت می‌بردم، دلیل اینکه چرا آن‌ها این‌قدر شاد بودند برایم کاملاً روشن شد. آن‌ها قدردان بودند!

قدردانِ زنده‌بودن، قدردانِ پرواز، قدردانِ بودن کنار یکدیگر و قدردانِ مقصدی که به‌سوی آن می‌رفتند؛ آن‌ها برای همه چیز قدردان بودند! می‌توانستم در آن هواپیما بمانم و با آن‌ها دور دنیا سفر کنم. بودن با آن‌ها این‌قدر حس خوبی داشت که ناگهان به ذهنم رسید، همین الان آخرین خواسته‌ام را دریافت کردم؛ بورا بورا آخرین خواسته در فهرست بلند اصلی‌ام بود و دلیل اینکه در آن هواپیما بودم درست در برابر چشمانم بود؛ «قدردانی!»

من این داستان را به عنوان الهام‌بخشی برای شما به اشتراک گذاشتم، چون مهم نیست خواسته‌هایتان چقدر بزرگ به نظر می‌رسند، می‌توانید آن‌ها را از طریق قدردانی دریافت کنید. حتی بیشتر از آن، شادی و خوشحالی برای زندگی‌تان خواهد آورد که هرگز پیش از این احساس نکرده‌اید و این واقعاً بی‌بها است. از زمانی که استفاده از قدردانی و قانون جذب را شروع کردم تا زمانی که آخرین خواسته‌ام را از فهرست اصلی‌ام دریافت کردم چهار سال طول کشید.

برای اینکه درکی از بزرگی این دریافت‌ها داشته باشید، باید بدانید زمانی که فهرستم را نوشتم، شرکت‌م دو میلیون دلار بدهی داشت و تنها دو ماه فرصت داشتم پیش از آنکه ناچار به تعطیلی‌اش شوم و خانه و تمام دارایی‌ام را از دست بدهم.

اعتبار شخصی‌ام روی کارت‌های بانکی، در حد یک ثروت کوچک بود؛ با این حال در فهرست خواسته‌هایم، داشتن خانه بزرگی با چشم‌انداز اقیانوس، سفر به مکان‌های عجیب دنیا، پرداخت تمام بدهی‌هایم، گسترش شرکت‌م، بازگرداندن هر رابطه به بهترین حالت ممکن، بهبود کیفیت زندگی خانواده‌ام بازیابی کامل سلامت، داشتن انرژی و هیجان نامحدود برای زندگی، همراه با فهرست معمول چیزهای مادی بود. خواسته شماره یکم که برای خیلی از افراد اطرافم غیرممکن به نظر می‌رسید، رساندن شادی به میلیون‌ها نفر از طریق کارم بود.

در کمال ناباوری، نخستین خواسته‌ای که تحقق یافت، همین رساندن شادی به میلیون‌ها نفر بود. پس از آن، خواسته‌های دیگر یکی‌یکی، به شکل شگفت‌انگیز در برابر چشمانم آشکار شدند و هر بار که یکی از آن‌ها برآورده می‌شد، آن را از فهرست خط می‌زدیم. پس حالا نوبت شماست که از نیروی شگفت‌انگیز

قدردانی برای ظاهرکردن خواسته‌هایتان در برابر چشمان‌تان استفاده کنید. در ابتدای روز، فهرست ده خواسته برتری که ایجاد کرده‌اید را بردارید. هر جمله و خواسته در فهرست‌تان را بخوانید و برای یک دقیقه تصور کنید که خواسته‌تان را دریافت کرده‌اید. تا جایی که می‌توانید قدردانی احساس کنید، چنان‌که گویی هم‌اکنون آن را دارید. امروز فهرست خواسته‌هایتان را در جیب با خودتان حمل کنید. حداقل در دو نوبت طی روز، فهرست‌تان را بیرون بیاورید، آن را بخوانید و برای هر کدام تا جایی که می‌توانید قدردانی احساس کنید، طوری که انگار آن را دریافت کرده‌اید. اگر می‌خواهید خواسته‌هایتان سریع‌تر بیایند، توصیه می‌کنم که از امروز به بعد فهرست خواسته‌هایتان را در کیف‌تان با خود حمل کنید و هر وقت وقت داشتید، آن را باز کنید، بخوانید و برای هر کدام تا جایی که می‌توانید قدردانی احساس کنید.

وقتی خواسته‌هایتان در برابر چشمان‌تان ظاهر می‌شوند، آن‌ها را از فهرست‌تان خط بزنید و موارد بیشتری اضافه کنید و اگر مثل من هستید، هر بار که خواسته‌ای را از فهرست‌تان خط می‌زنید از شادی اشک خواهید ریخت، چون آنچه غیرممکن به نظر می‌رسید از طریق نیروی شگفت‌انگیز قدردانی ممکن شد.

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۲

در برابر چشمان شما

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.

۲. در ابتدای روز، فهرست ده خواسته برتری که ایجاد کرده‌اید را بردارید.

۳. هر جمله و خواسته در فهرست‌تان را بخوانید و برای یک دقیقه تصور کنید که خواسته‌تان را دریافت کرده‌اید. تا جایی که می‌توانید قدردانی احساس کنید.

۴. امروز فهرست خواسته‌هایتان را در جیب‌تان با خود حمل کنید. حداقل در دو نوبت طی روز، فهرست‌تان را بیرون بیاورید، آن را بخوانید و تا جایی که می‌توانید قدردانی احساس کنید.

۵. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیست و سوم

هوای جادویی که تنفس می‌کنید

«کاملاً ممکن است برای قدم‌زدن در هوای صبحگاهی از خانه بیرون بروید و با شخصیتی متفاوت بازگردید؛ فریفته و افسون‌شده.»

مری الن چیس^۱ (۱۸۸۷-۱۹۷۳)

مربی و نویسنده

اگر چند سال پیش کسی به من می‌گفت برای هوایی که تنفس می‌کنم قدردان باشم، فکر می‌کردم آن شخص دیوانه است. برایم اصلاً معنایی نداشت؛ چرا باید کسی برای هوایی که تنفس می‌کند قدردان باشد؟ اما همان‌طور که زندگی‌ام با استفاده از قدردانی تغییر کرد، چیزهایی که بدیهی می‌پنداشتم یا به آن‌ها فکر نمی‌کردم برایم به معجزه‌ای مطلق تبدیل شدند.

1 Mary Ellen Chase

از نگرانی برای مسائل کوچک در دنیای کوچکم و زندگی روزمرهام، به بازکردن چشمانم و فکرکردن به تصویر بزرگ‌تر و شگفتی جهان رسیدم. همان‌طور که دانشمند بزرگ نیوتن گفت: «وقتی به منظومه شمسی نگاه می‌کنم، زمین را در فاصله درست از خورشید می‌بینم تا مقدار مناسب گرما و نور را دریافت کند؛ این تصادفی اتفاق نیفتاد.»

این کلمات باعث شد بیشتر و بیشتر به تصویر بزرگ‌تر فکر کنم. تصادفی نیست که جو محافظی ما را احاطه کرده و فراتر از آن هوا یا اکسیژنی وجود ندارد. تصادفی نیست که درختان اکسیژن تولید می‌کنند تا جو ما مدام تجدید شود. تصادفی نیست که منظومه شمسی ما کاملاً در جای درست قرار گرفته و اگر در هر جای دیگری از کهکشان بود، احتمالاً توسط تشعشعات کیهانی نابود می‌شدیم.

هزاران پارامتر و نسبت وجود دارند که از حیات در زمین پشتیبانی می‌کنند؛ همه آن‌ها در لبه تیغ قرار دارند و تنظیم دقیق آن‌ها آنقدر حیاتی است که کسری از تفاوت در هر یک از این پارامترها و نسبت‌ها می‌توانست زندگی را در سیاره زمین غیرقابل زیست کند. باور اینکه هر یک از این چیزها می‌توانست تصادفی اتفاق

افتاده باشد دشوار است. به نظر می‌رسد که آن‌ها طراحی شده‌اند و کاملاً متعادل شده‌اند، برای ما!

وقتی این درک به شما می‌رسد که همه این چیزها ممکن است تصادفی نباشند و اینکه تعادل هر عنصر میکروسکوپی در اطراف زمین و روی زمین در هماهنگی کامل برای پشتیبانی از ماست، احساس غالب قدردانی برای زندگی خواهید داشت، چون همه این‌ها برای حفظ شما انجام شده است!

هوای جادویی که تنفس می‌کنید، تصادف یا شانس طبیعت نیست. وقتی به عظمت آنچه باید در جهان اتفاق می‌افتاد تا ما هوا داشته باشیم فکر می‌کنید و سپس نفس می‌کشید، وارد کردن هوا به بدن تان به معنای واقعی کلمه شگفت‌انگیز می‌شود!

ما یکی پس از دیگری نفس می‌کشیم و هرگز به این حقیقت فکر نمی‌کنیم که همیشه هوایی برای تنفس مان وجود دارد. با این حال اکسیژن یکی از فراوان‌ترین عناصر در بدن ماست و همان‌طور که نفس می‌کشیم، هر سلول در بدن مان آن را تغذیه می‌کند تا بتوانیم به زندگی ادامه دهیم. گرانباترین هدیه زندگی مان هواست، چون بدون آن، هیچ‌کدام از ما بیشتر از چند دقیقه دوام نمی‌آوردیم.

وقتی برای اولین بار استفاده از نیروی شگفت‌انگیز قدردانی را شروع کردم، از آن برای خیلی چیزهای شخصی که می‌خواستم استفاده کردم که جواب داد؛ اما وقتی شروع به قدردانی برای هدیه‌های واقعی زندگی کردم، قدرت نهایی قدردانی را تجربه کردم. هرچه بیشتر برای غروب خورشید، یک درخت، اقیانوس، شب‌نم روی چمن، زندگی‌ام و افراد در آن قدردان شدم، هر چیز مادی که تا به حال رویای داشتنش را داشتم، بی‌وقفه وارد زندگی‌ام شدند.

حالا می‌فهمم چرا آن‌طور اتفاق افتاد. وقتی می‌توانیم واقعا برای هدیه‌های گرانبهای زندگی و طبیعت، مثل هوای جادویی که تنفس می‌کنیم، قدردان باشیم، به یکی از عمیق‌ترین سطوح ممکن قدردانی رسیده‌ایم. هر کس که آن عمق قدردانی را داشته باشد، فراوانی مطلق دریافت خواهد کرد.

امروز، درباره هوای باشکوهی که تنفس می‌کنید، فکر کنید. پنج نفس عمیق و آگاهانه بکشید و حرکت هوا در درون بدن‌تان و لذت بیرون‌دادن آن را احساس کنید. پنج نفس عمیق در پنج نوبت مختلف امروز بکشید و بیرون‌دهید و بعد از آن، کلمات جادویی را بگویید: «متشکرم، برای هوای جادویی که تنفس

می‌کنم.» و تا جایی که می‌توانید به‌طور صادقانه برای هوای گرانبها و حیات‌بخشی که تنفس می‌کنید، قدردان باشید! بهتر است اگر می‌توانید این تمرین شگفت‌انگیز را بیرون انجام دهید تا واقعا عظمت هوای تازه را احساس و قدردانی کنید، اما اگر امکان‌پذیر نیست آن را داخل انجام دهید.

می‌توانید هنگام نفس‌کشیدن چشمان‌تان را ببندید یا می‌توانید با چشمان باز این کار را انجام دهید. می‌توانید در حال قدم زدن، در صف منتظر ماندن، خریدکردن یا هر جا در هر زمانی که می‌خواهید آن را انجام دهید. نکته مهم این است که عمدا احساس ورود و خروج هوا به بدن‌تان را احساس کنید.

همان‌طور که به‌طور طبیعی نفس می‌کشید تنفس کنید، چون این تمرین شگفت‌انگیز درباره تنفس‌تان نیست، بلکه درباره قدردانی‌تان برای هوایی است که تنفس می‌کنید. اگر کشیدن نفس عمیق‌تر به شما کمک می‌کند قدردانی بیشتری احساس کنید، پس این کار را انجام دهید.

اگر ایجاد صدا یا گفتن ذهنی کلمه جادویی «متشکرم.» هنگام بیرون دادن هوا کمک می‌کند، پس این کار را انجام دهید. اگر می‌خواهید می‌توانید در آینده نسخه متفاوتی از این تمرین را

نیز انجام دهید، با تصور اینکه قدردانی را تنفس می‌کنید و با هر نفسی که می‌کشید خودتان را با آن پر می‌کنید.

در تعالیم باستانی گفته شده است که وقتی شخصی به نقطه‌ای می‌رسد که از ته دل برای هوایی که تنفس می‌کند قدردان است، قدردانی‌اش به سطح جدیدی از قدرت رسیده است و به کیمیاگر واقعی تبدیل شده است که می‌تواند بی‌زحمت هر بخش از زندگی‌اش را به طلا تبدیل کند!

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۳

هوای جادویی که تنفس می‌کنید

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.
۲. امروز پنج بار، درباره هوای باشکوهی که تنفس می‌کنید تأمل و فکر کنید. پنج نفس عمدی بکشید و حس حرکت هوا در درون بدن‌تان و لذت بیرون دادن آن را احساس کنید.

۳. بعد از اینکه پنج نفس کشیدید، کلمات جادویی را بگویید:
«متشکرم، برای هوای جادویی که تنفس می‌کنم.» تا جایی که
می‌توانید برای هوای گرانبها و حیات‌بخشی که تنفس می‌کنید
قدردان باشید.

۴. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید
و کلمات جادویی متشکرم را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیست و چهارم

چوب جادویی

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید چوب جادویی داشتید تا فقط با تکان دادن آن بتوانید به افرادی که دوست‌شان دارید کمک کنید؟ خب، تمرین شگفت‌انگیز امروز به شما نشان خواهد داد که چگونه می‌توانید از چوب جادویی واقعی در زندگی برای کمک به دیگران استفاده کنید!

وقتی از صمیم قلب می‌خواهید به شخص دیگری کمک کنید قدرت عظیمی دارید، اما وقتی آن قدرت را با قدردانی هدایت می‌کنید، واقعا چوب جادویی دارید که می‌تواند به افرادی که برایشان اهمیت قائل هستید، کمک کند. انرژی به جایی جریان می‌یابد که توجه‌تان به آنجاست و بنابراین وقتی انرژی قدردانی را به سمت نیازهای شخص دیگری هدایت می‌کنید، انرژی به آنجا می‌رود. این دقیقا همان دلیلی است که عیسی قبل از انجام معجزه «متشکرم.» می‌گفت.

قدردانی نیرویی ناپیدا، اما واقعی است و هنگامی که با خواسته‌تان همراه می‌شود، درست مانند آن است که چوبی جادویی در دست دارید.

«مردمی که منتظر چوب جادویی هستند، نمی‌بینند که خودشان چوب جادویی هستند.»

توماس لئونارد^۱ (۱۹۵۵-۲۰۰۳)

مربی توسعه فردی

اگر یکی از اعضای خانواده، دوستان یا هر شخص مهم دیگری در زندگی‌تان از مشکل جسمی، مالی، کاری، روحی یا عاطفی رنج می‌برد، می‌توانید با نیروی ناپیدای قدردانی به او کمک کنید. برای تکان دادن چوب جادویی‌تان برای سلامتی دیگری، تصور کنید که سلامتی آن شخص کاملاً بازگشته است و کلمات جادویی «متشکرم.» را در جشن دریافت خبر سلامتی او می‌گویید. می‌توانید تصور کنید که شخص برای دادن خبر به شما زنگ می‌زند یا تصور کنید شخصا به شما می‌گوید و واقعا واکنش خودتان را تجسم کنید.

وقتی می‌توانید الان همان قدر قدردان باشید که وقتی خبر بازگشت کامل سلامتی آن شخص را می‌شنیدید، تضمین خواهد کرد که قدردانی که احساس می‌کنید تا حد ممکن صادقانه و قدرتمند است.

برای تکان دادن چوب جادویی‌تان برای کمک به ثروت کسی که دوستش دارید، همین تمرین شگفت‌انگیز را دنبال کنید و طوری قدردان باشید که انگار آن‌ها همین حالا ثروتی را که نیاز داشتند، دارند. تصور کنید ثروت‌شان کاملاً بازگشته است، انجام شده و شما کلمه جادویی «متشکرم.» را می‌گویید؛ انگار همین الان خبر شگفت‌انگیز را دریافت کرده‌اید.

اگر شخصی که می‌شناسید دوران سختی را می‌گذراند، اما دقیقاً نمی‌دانید به چه چیزی نیاز دارد یا اگر در بیش از یک زمینه به کمک نیاز دارد، پس می‌توانید همان تمرین شگفت‌انگیز را دنبال کنید و چوب جادویی‌تان را با سپاسگزاری برای سلامتی، ثروت و شادی‌شان با هم تکان دهید.

امروز، سه نفر را که برایتان مهم هستند و در حال حاضر به سلامتی، ثروت یا شادی، یا هر سه را نیاز دارند، انتخاب کنید. اگر عکسی از هر کدام دارید آن را بگیرید و هنگام انجام این

تمرین عکس‌ها را جلوی خودتان نگه دارید. نفر اول را در نظر بگیرید، عکسش را در دست‌تان نگه دارید، سپس چشمان‌تان را ببندید و برای یک دقیقه تجسم کنید که خبر بازگشت کامل آنچه نیاز دارند را دریافت می‌کنید. تجسم دریافت خبر بسیار آسان‌تر از تجسم سلامت دوباره یک شخص بیمار، شادی دوباره یک شخص افسرده یا فراوانی دوباره یک شخص تحت فشار مالی است. اگر خودتان را در تجسم‌تان درگیر کنید، هیجان و قدردانی بیشتری احساس خواهید کرد.

چشمان‌تان را باز کنید و همچنان با عکس در دست‌تان، کلمه جادویی «متشکرم.» را به آرامی سه بار برای سلامتی، ثروت، شادی آن شخص یا هر ترکیبی که نیاز دارند، بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم برای سلامتی، ثروت یا شادی (نام).»

پس از اتمام تمرین برای نفر اول، سراغ نفر دوم و سپس نفر سوم بروید. همین دو مرحله را برای هر سه نفر انجام دهید تا تمرین چوب جادویی کامل شود.

همچنین می‌توانید از این تمرین قدرتمند وقتی در خیابان قدم می‌زنید یا روزتان را می‌گذرانید و با کسی روبه‌رو می‌شوید که آشکارا شادی، سلامتی یا ثروت ندارد استفاده کنید.

تصور کنید چوب جادویی دارید و در ذهنتان با سپاسگزاری صمیمانه برای ثروت، سلامتی و شادی‌شان آن را تکان دهید و بدانید که نیروی واقعی انرژی را به حرکت درآورده‌اید. استفاده از قدردانی برای کمک به سلامتی، ثروت و شادی شخص دیگر بزرگ‌ترین عمل قدردانی است که می‌توانید انجام دهید. یکی از چیزهای شگفت‌انگیز درباره آن این است که سلامتی، ثروت و شادی‌ای که از صمیم قلب برای دیگران آرزو می‌کنید، به خودتان نیز بازمی‌گردد.

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۴

چوب جادویی

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.
۲. سه نفر را که برایتان مهم هستند و می‌خواهید با سلامتی، ثروت، شادی بیشتر یا هر سه به آن‌ها کمک کنید، انتخاب کنید.

۳. اگر دارید، عکسی از هر یک از این سه نفر جمع‌آوری کنید و هنگام انجام تمرین چوب جادویی آن را جلوی خودتان نگه دارید.

۴. یک نفر را در یک زمان در نظر بگیرید و عکسش را در دست‌تان نگه دارید. چشمان‌تان را ببندید و برای یک دقیقه تجسم کنید که سلامتی، ثروت یا شادی آن شخص کاملاً بازگشته است و شما خبر را دریافت می‌کنید.

۵. چشمان‌تان را باز کنید و با عکس همچنان در دست‌تان، کلمات جادویی را به آرامی بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم برای سلامتی، ثروت یا شادی (نام).»

۶. همان‌طور که با یک نفر تمام می‌کنید، به نفر بعدی بروید و همان دو مرحله را دنبال کنید تا تمرین چوب جادویی را برای هر سه نفر تمام کنید.

۷. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در یک دست نگه دارید و کلمات جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیست و پنجم

راهنمای جادو

«زندگی بازیگوشی است... ما نیاز داریم بازی کنیم تا بتوانیم
جادوی اطرافمان را دوباره کشف کنیم.»
فلورا کولائو^۱ (متولد ۱۹۵۴)
نویسنده و درمانگر

تمرین امروز، راهنمای جادو، یکی از تمرین‌های مورد علاقه من
است، چون بازی‌ای است که با جهان هستی انجام می‌دهید و
خیلی سرگرم‌کننده است!

تصور کنید که جهان هستی مهربان و مراقب است و می‌خواهد
شما هر چیزی که در زندگی آرزو دارید، برسید. چون جهان هستی
نمی‌تواند فقط راه برود و آنچه می‌خواهید را به شما بدهد، از
قانون جذب برای دادن نشانه‌ها و راهنماها به شما استفاده
می‌کند تا به دریافت رویاهایتان کمک کند.

جهان هستی می‌داند که برای تحقق آرزوها، باید احساس سپاسگزاری داشته باشید. پس، نقش خود را در این بازی با فرستادن راهنماهای شخصی به شما ایفا می‌کند تا یادآور سپاسگزاری باشد. از مردم، شرایط و رویدادهایی که در روزتان اطرافتان هستند به عنوان راهنماهای جادویی‌تان برای قدردان بودن بهره می‌برد و این‌طور کار می‌کند:

اگر صدای آژیر آمبولانس را می‌شنوید، راهنمای جادویی‌تان این است که برای سلامتی کامل سپاسگزار باشید. اگر خودروی پلیس می‌بینید، نشانه‌ای است برای قدردانی از امنیت. دیدن کسی که روزنامه می‌خواند، یادآور آن است که برای خبرهای خوب شکرگزار باشید. اگر در پی تغییر وزن خود هستید، دیدن شخصی با وزن دلخواه‌تان، راهنمایی است برای قدردانی از بدن ایده‌آل. اگر به دنبال شریک عاطفی هستید، دیدن زوجی عاشق، نشانه‌ای است برای شکرگزاری بابت داشتن شریک زندگی. اگر آرزوی داشتن خانواده دارید، دیدن کودکان یا نوزادان، شما را به سپاسگزاری بابت فرزندان هدایت می‌کند. عبور از کنار بانک یا دستگاه خودپرداز، نشانه‌ای است برای قدردانی از وفور مالی. رسیدن به خانه، یادآور قدردانی برای سرپناه‌تان است.

حتی زمانی که همسایه‌ای برای نوشیدن قهوه سر می‌زند، یا از دور برایش دست تکان می‌دهید، فرصتی است برای سپاسگزاری از داشتن همسایگان خوب. اگر اتفاقی یکی از خواسته‌های مادی در فهرست‌تان را می‌بینید، مثل خانه رویایی، ماشین، موتورسیکلت، کفش یا کامپیوتر؛ این نیز راهنمای جادویی از جهان هستی است که همین حالا برای خواسته‌تان قدردان باشید!

وقتی روز جدیدی را شروع می‌کنید و کسی می‌گوید: «صبح بخیر.» به شما راهنمای جادویی داده می‌شود که برای صبح خوب قدردان باشید. اگر با کسی روبه‌رو می‌شوید که واقعا خوشحال است، این راهنمای جادویی شماست که برای شادی قدردان باشید. اگر می‌شنوید که شخص دیگری در هر جا و هر زمانی «متشکرم.» می‌گوید، این راهنمای جادویی شماست که «متشکرم.» بگویید!

راه‌های نامحدود و خلاقانه‌ای وجود دارد که جهان هستی برای راهنمایی شما برای قدردان بودن در فعالیت‌های روزمره دارد. هرگز نمی‌توانید راهنمای جادویی را اشتباه بفهمید یا بگیرید، چون هر آنچه شما به‌عنوان راهنما برداشت می‌کنید، درست

است! جهان هستی از قانون جذب برای راهنمایی جادویی شما استفاده می‌کند و بنابراین همیشه دقیقاً همان نشانه‌هایی را به سمت‌تان می‌فرستد که در همان لحظه نیاز به قدردانی‌شان دارید. راهنمای جادویی تبدیل به بازی روزانه‌ای شده که انجام می‌دهم و با تمرین، حالا به‌طور خودکار تمام راهنماهای جادویی که جهان هستی به من نشان می‌دهد را می‌بینم و برای هر کدام‌شان سپاسگزاری می‌کنم. جهان هستی هرگز از شگفت‌زده‌کردن من با روش‌های تازه‌ای که برای هدایت و فعال‌سازی جادوی قدردانی به‌کار می‌برد، دست نمی‌کشد!

وقتی تماس تلفنی از دوست یا یکی از اعضای خانواده دریافت می‌کنم، نشانه‌ای است که برای حضور او قدردان باشم. وقتی کسی می‌گوید: «چه روز زیبایی است.»، راهنمایی است که برای آب‌وهوای زیبای محل زندگی‌ام و برای روز زیبای دیگر قدردان باشم. اگر وسیله‌ای خراب می‌شود، راهنمایی است که برای تمام وسایلی که کاملاً کار می‌کنند شکرگزار باشم. اگر گیاهی در باغم در حال خشک شدن است، راهنمایی است که برای تمام گیاهان سالم در باغم قدردان باشم. وقتی نامه‌ها را جمع می‌کنم، راهنمایی است برای خدمات پستی و حتی چک‌های غیرمنتظره

که قدردان باشم. وقتی کسی می‌گوید باید به دستگاه خودپرداز برود، یا مردم را در صف دستگاه خودپرداز می‌بینم، راهنمایی است برای قدردانی از پول. اگر شخصی که می‌شناسم بیمار می‌شود، راهنمایی است که برای سلامتی او و خودم قدردان باشم. وقتی صبح پرده‌هایم را باز می‌کنم و روز جدید را می‌بینم، راهنمایی است که برای روز عالی پیش رو قدردان باشم. وقتی شب پرده‌هایم را می‌بندم، راهنمایی است که برای روز عالی که داشتم، قدردان باشم. برای بازی «راهنمای جادو» امروز، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به اندازه کافی هوشیار باشید تا هفت راهنمای جادویی از جهان هستی در طول روز بگیرید و برای هر کدام سپاسگزاری کنید؛ برای مثال، اگر کسی را با وزن ایده‌آل‌تان می‌بینید، بگویید: «متشکرم، برای وزن ایده‌آلم!»

بنابراین می‌توانید راهنماهای بیشتری ببینید و اگر بخواهید، حتی می‌توانید بکوشید تا به بیشترین تعداد ممکن از آن‌ها در یک روز پاسخ دهید. اگر تمرین‌های جادویی روزانه را در ۲۴ روز گذشته دنبال کرده‌اید، تا الان به نقطه‌ای رسیده‌اید که به اندازه کافی هوشیار خواهید بود تا بتوانید نشانه‌های همیشگی جهان

را تشخیص دهید. یکی از مزیت‌های بزرگ نیروی شگفت‌انگیز
قدردانی این است که شما را هوشیارتر و آگاه‌تر می‌کند. هرچه
هوشیارتر و آگاه‌تر می‌شوید، قدردان‌تر می‌شوید و راحت‌تر
رویاهایتان را جذب می‌کنید؛ پس، جهان هستی، راهنمای
جادوست!

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۵

راهنمای جادو

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید.
بنویسید چرا قدردان آن‌ها هستید. فهرست‌تان را دوباره بخوانید
و در پایان هر نعمت سه بار بگویید: «متشکرم.» و تا جایی که
می‌توانید برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.

۲. امروز، به آنچه اطراف‌تان است هوشیار باشید و حداقل هفت
راهنمای قدردانی از رویدادهای روزتان بگیرید. برای مثال، اگر
کسی را با وزن ایده‌آل‌تان می‌بینید، بگویید: «متشکرم، برای وزن
ایده‌آلم!»

۳. درست قبل از خواب، سنگ جادویی‌تان را در دست نگه دارید
و کلمات جادویی متشکرم را برای بهترین اتفاق روز بگویید.

روز بیست و ششم

دگرگونی شگفت‌انگیز خطاها به برکت‌ها

«زخم‌هایتان را به خرد تبدیل کنید.»

اپرا وینفری^۱ (متولد ۱۹۵۴)

شخصیت رسانه‌ای و زن تاجر

هر اشتباهی در واقع برکتی در لباسی دیگر ظاهر شده است. تمرین شگفت‌انگیز امروز آن را ثابت خواهد کرد؛ چون در حال کشف این هستید که در پس هر اشتباه، نعمتی پنهان شده است. کودکی که دوچرخه‌سواری یا نوشتن می‌آموزد، بارها و بارها اشتباه می‌کند، اما ما به این اشتباه‌ها اهمیت نمی‌دهیم، چون می‌دانیم از دل همین خطاهاست که می‌آموزد و در نهایت در آن کار ماهر می‌شود.

پس چرا بزرگسالان وقتی اشتباه می‌کنند این‌قدر به خودشان سخت می‌گیرند؟ همان قانونی که برای کودکان اعمال می‌شود

1 Oprah Winfrey

برای شما نیز اعمال می‌شود. همه ما اشتباه می‌کنیم و اگر اشتباه نمی‌کردیم هرگز چیزی یاد نمی‌گرفتیم و باهوش‌تر یا عاقل‌تر نمی‌شدیم.

ما در انتخاب‌های خود آزاد هستیم، و این یعنی آزادیم که اشتباه هم بکنیم. اشتباه‌ها ممکن است دردناک باشند، اما اگر از آن‌ها درس نگیریم، دردشان بی‌فایده بوده است. در حقیقت، طبق قانون جذب، تا زمانی که از اشتباه درس نگیریم، همان اشتباه را بارها تکرار خواهیم کرد تا جایی که پیامدهایش آن‌قدر دردناک شوند که سرانجام آن را بفهمیم. دقیقا به همین دلیل است که اشتباه‌ها دردناک‌اند: تا متوقف شویم، بیندیشیم و دیگر تکرارشان نکنیم.

برای آن‌که از اشتباهی درس بگیریم، نخست باید آن را بپذیریم. این همان جایی است که بسیاری از مردم فرو می‌پاشند، چون معمولا سعی می‌کنند شخص دیگری را مسئول اشتباه خود بدانند. بیا بید سناریوی متوقف‌شدن توسط پلیس برای سرعت غیرمجاز و گرفتن جریمه را در نظر بگیریم. به جای پذیرفتن مسئولیت این واقعیت که با سرعت غیرمجاز می‌رانیم، پلیس را سرزنش می‌کنیم چون در بزرگراه دور یک پیچ پنهان شده بودند،

نمی‌توانستیم آن‌ها را ببینیم، دستگاه رادار داشتند و بنابراین شانس نداشتیم؟ اما اشتباه از ما بود، چون این ما بودیم که انتخاب کردیم با سرعت غیرمجاز برانیم.

مشکل سرزنش دیگران برای اشتباه‌مان این است که همچنان درد و پیامدهای اشتباه‌مان را تجربه خواهیم کرد، اما از آن درس نگرفتیم و بنابراین بینگو! همان اشتباه را دوباره جذب خواهیم کرد. وقتی انسان هستید، اشتباه خواهید کرد و این یکی از زیباترین چیزها درباره انسان بودن است، اما باید از اشتباهات‌تان درس بگیرید، در غیر این صورت زندگی‌تان درد غیرضروری زیادی خواهد داشت.

چطور از اشتباه درس می‌گیرید؟ با قدردانی!

مهم نیست چیزی چقدر بد به نظر می‌رسد؛ همیشه، همیشه، چیزهای زیادی برای قدردان بودن وجود دارد. وقتی در اشتباهی به دنبال بیشترین موارد برای قدردانی می‌گردید، به طرز شگفت‌انگیزی آن را به برکت تبدیل می‌کنید. «اشتباه، اشتباه بیشتری جذب می‌کند و برکت، برکت بیشتری.»

شما کدام را ترجیح می‌دهید؟ امروز، به اشتباهی که در زندگی‌تان کرده‌اید فکر کنید. مهم نیست که اشتباه بزرگ بوده یا کوچک

، اما یکی را انتخاب کنید که هنوز وقتی به آن فکر می‌کنید، برایتان دردناک است. شاید با یکی از نزدیکانتان به تندی رفتار کرده‌اید و رابطه‌تان از آن زمان مثل قبل نبوده است. شاید با چشم بسته به شخص دیگری اعتماد کردید و آسیب دیدید. شاید دروغ مصلحتی برای محافظت از کسی گفتید و به‌خاطر آن در موقعیت دشواری گرفتار شدید.

ممکن است گزینه ارزان‌تر را برای چیزی انتخاب کرده باشید و همه چیز اشتباه پیش رفت و در نهایت خیلی بیشتر برایتان هزینه داشت. ممکن است فکر می‌کردید تصمیم درستی درباره چیزی می‌گیرید، اما کاملاً نتیجه عکس داد. وقتی اشتباهی را برای تبدیل شگفت‌انگیز به برکات انتخاب کردید، به دنبال چیزهایی برای قدردان‌بودن بگردید. برای کمک به شما، دو سوالی که می‌توانید از خودتان پرسید:

- از این اشتباه چه چیزی یاد گرفتیم؟
 - چه نتایج مثبتی از دل این اشتباه پدید آمد؟
- مهم‌ترین موضوع برای قدردانی از هر اشتباه، درس‌هایی است که از آن می‌آموزیم. فارغ از نوع اشتباه، همواره پیامدهای مثبتی از آن حاصل می‌شود که آینده را به‌سوی بهتر شدن تغییر می‌دهد.

با دقت به این موضوع بیندیشید و سعی کنید ده نعمت برای سپاسگزاری بیابید. هر نعمتی که کشف می‌کنید، نیرویی شگفت‌انگیز دارد. فهرست خود را در دفتر سپاسگزاری یا رایانه ثبت کنید. برای نمونه، به موردی که پلیس به دلیل سرعت غیرمجاز ما را جریمه می‌کند، توجه کنید:

۱. از پلیس سپاسگزارم که می‌خواهد از آسیب دیدن من جلوگیری کند؛ در نهایت، این تنها هدف آن‌ها بود.
۲. از پلیس سپاسگزارم؛ زیرا اگر صادقانه بنگرم، ذهنم درگیر مسائل دیگر بود و به جاده توجه نمی‌کردم.
۳. از پلیس سپاسگزارم؛ چون با لاستیکی که نیاز به تعویض داشت، نابخردانه با سرعت غیرمجاز خود را به خطر انداختم.
۴. از پلیس برای این هشدار سپاسگزارم. توقف خودرو بر من تاثیر گذاشت و سبب خواهد شد در آینده با دقت بیشتری رانندگی کنم.
۵. از پلیس سپاسگزارم؛ زیرا این پندار نادرست را داشتم که می‌توانم بدون دستگیر شدن و به خطرافتادن، با سرعت غیرمجاز برانم. برخورد جدی پلیس باعث شد دریابم که خود و دیگران را در معرض خطری جدی قرار داده‌ام.

۶. از پلیس سپاسگزارم که امروز مرا متوقف کرد؛ زیرا احتمالا جان من و دیگران را نجات داد. باور ندارم تا این حد بی‌ملاحظه بودم.

۷. از ماموران پلیس سپاسگزارم که با درک و احترام با من رفتار کردند. می‌توانستند برخورد سخت‌تری داشته باشند.

۸. از این تجربه سپاسگزارم؛ زیرا دریافتم زندگی چه ارزشمند است و چگونه می‌تواند با بی‌احتیاطی از دست برود.

۹. از پلیس سپاسگزارم؛ زیرا این رویداد، احترامی تازه نسبت به نیروی انتظامی و تلاش‌های ارزشمندشان در حفظ ایمنی جاده‌ها در من ایجاد کرد.

۱۰. سپاسگزارم؛ زیرا اکنون می‌توانم این تجربه را با دیگران در میان بگذارم و شاید از تکرار این اشتباه توسط آن‌ها پیشگیری کنم.

هنگامی که در یک اشتباه، برکت‌هایی برای سپاسگزاری می‌یابید، به‌طرز شگفت‌انگیزی آن اشتباه را به برکت تبدیل می‌کنید. افزون بر این، زمانی که می‌توانید برای یک اشتباه، سپاسگزاری صادقانه‌ای داشته باشید، به‌راستی از آن درس گرفته‌اید و هرگز آن را تکرار نخواهید کرد.

تمرین شگفت‌انگیز شماره ۲۶

دگرگونی شگفت‌انگیز خطاها به برکت‌ها

۱. شمارش نعمت‌ها: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. دلیل سپاسگزاری‌تان را بنویسید. فهرست را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت، سه بار واژه «متشکرم.» را تکرار کنید و تا حد امکان برای آن نعمت احساس قدردانی کنید.
۲. یکی از خطاهایی را که در زندگی مرتکب شده‌اید، برگزینید.
۳. ده برکتی را که در پی آن خطا به دست آورده‌اید و برایشان سپاسگزار هستید، شناسایی و یادداشت کنید.
۴. برای یافتن برکت‌ها، می‌توانید از خود بپرسید:
از این خطا چه آموختم؟ و چه دستاوردهای مثبتی از این خطا حاصل شد؟
۵. پیش از خواب، سنگ جادویی را در دست بگیرید و واژه‌های جادویی «متشکرم.» را برای بهترین رخداد روز بر زبان آورید.

روز بیست و هفتم

آینه جادویی

«ظاهر چیزها بر پایه احساسات تغییر می‌کند و بدین‌گونه جادو و زیبایی را در آن‌ها می‌بینیم، در حالی که جادو و زیبایی در واقع درون خود ماست.»

جبران خلیل جبران^۱ (۱۸۸۳-۱۹۳۱)

شاعر و هنرمند

می‌توانید باقی عمرتان را صرف تلاش برای تغییر دنیای بیرون به شکل دلخواه‌تان کنید، از این مشکل به آن مشکل بروید تا آن‌ها را حل کنید، از موقعیت‌ها یا دیگران شکایت کنید و هرگز موفق نشوید زندگی‌تان را به‌طور کامل زندگی کنید و تمام رویاهایتان را محقق سازید؛ اما وقتی جادوی سپاسگزاری را به روش زندگی‌تان تبدیل می‌کنید، همه‌چیز در دنیای اطراف‌تان به‌طرز شگفت‌انگیزی تغییر می‌کند. دنیای شما به‌طور شگفت‌انگیز

1 Kahlil Gibran

تغییر می‌کند؛ زیرا شما تغییر کرده‌اید، پس آنچه جذب می‌کنید نیز تغییر می‌یابد. در سخنان الهام‌بخش گاندی و در ترانه «مردی در آینه»^۱ مایکل جکسون^۲ که بر صدها میلیون نفر تاثیر گذاشت، یکی از قدرتمندترین پیام‌های تمام دوران‌ها ارائه شد: «شخص درون آینه را تغییر دهید تا دنیایتان تغییر کند.»

اگر تا این لحظه، ۲۶ تمرین شگفت‌انگیز را دنبال کرده باشید، تغییر کرده‌اید! اگرچه گاهی دیدن تغییرات در خودتان دشوار است، تغییر در شادی‌تان را احساس کرده‌اید و تغییر بهبود شرایط را در زندگی‌تان دیده‌اید و تغییرات شگفت‌انگیز را در دنیای اطرافتان مشاهده کرده‌اید. نیروی شگفت‌انگیز سپاسگزاری را برای خانواده و دوستان‌تان، کار، پول و سلامتی‌تان، رویاهایتان و حتی برای افرادی که هر روز با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید تمرین کرده‌اید؛ اما شخصی که بیش از همه سزاوار سپاسگزاری شماست، خودتان هستید. وقتی سپاسگزار شخص درون آینه هستید، احساسات نارضایتی، ناخشنودی، ناامیدی یا «من به اندازه کافی خوب نیستم.» کاملاً ناپدید می‌شوند. با آن‌ها، هر شرایط ناخشنودکننده، نارضایتی و ناامیدکننده در زندگی‌تان

1 Man In The Mirror

2 Michael Jackson

نیز به طور شگفت‌انگیز ناپدید می‌شود. وقتی احساسات منفی درباره خودتان دارید، بیشترین آسیب را به زندگی‌تان می‌زنید؛ زیرا این احساسات از هر احساسی که درباره هر چیز یا هر کس دیگری دارید قدرتمندتر هستند. هر جا که می‌روید و هر کاری که می‌کنید، این احساسات منفی را در هر لحظه با خود می‌برید و این احساسات هر چیزی را که لمس کند آلوده می‌کنند و همچون آهن‌ربایی عمل می‌کنند که نارضایتی، ناخشنودی و ناامیدی بیشتری را در هر کاری که انجام می‌دهید جذب می‌کند. هنگامی که سپاسگزار وجود خود هستید، تنها شرایطی را جذب می‌کنید که احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید. برای جذب ثروت‌های زندگی، باید از احساسات خوب درباره خودتان غنی باشید. «سپاسگزاری از خودتان شما را غنی می‌سازد!»

«هر کس برای خودش سپاسگزار باشد، بیشتر به او داده خواهد شد و در فراوانی خواهد بود. هر کس برای خودش سپاسگزار نباشد، حتی آنچه دارد نیز از او گرفته خواهد شد.»

برای انجام تمرین آینه جادویی، هم‌اکنون مقابل آینه بروید. مستقیم به شخص درون آینه نگاه کنید و با تمام قلب‌تان واژه‌های جادویی «سپاسگزارم.» را با صدای بلند بگویید. بیش از

هر زمان دیگری این را از صمیم قلب بگویید. برای بودن خودتان سپاسگزاری کنید! برای همه آنچه هستید سپاسگزاری کنید! با همان میزان احساسی که برای همه چیز و همه کس به کار برده‌اید، سپاسگزاری کنید! برای خودتان، درست همان‌گونه که هستید، سپاسگزار باشید!

تمرین آینه جادویی را با سپاسگزاری از آن شخص زیبا در آینه در تمام طول امروز ادامه دهید و هر بار که خودتان را در آینه می‌بینید، واژه‌های جادویی «سپاسگزارم.» را بگویید. اگر در موقعیتی نیستید که بتوانید واژه‌های جادویی را با صدای بلند بگویید، می‌توانید آن‌ها را در ذهن‌تان بگویید و اگر واقعا شجاع هستید، می‌توانید در آینه جادویی نگاه کنید و سه چیز درباره خودتان بگویید که برایشان سپاسگزار هستید. اگر به هر دلیلی در آینده با خودتان مهربان نبودید، خواهید دانست که باید به شخصی که بیش از همه سزاوار سپاسگزاری شماست عطوفت بورزید؛ شخص درون آینه! وقتی سپاسگزار هستید، هنگام اشتباه کردن خودتان را سرزنش نمی‌کنید. وقتی سپاسگزار هستید، هنگامی که کامل نیستید از خودتان انتقاد نمی‌کنید. وقتی برای بودن خودتان سپاسگزار هستید، شاد هستید و به آهنربایی

برای افراد شاد، موقعیت‌های شاد و شرایط شگفت‌انگیز تبدیل می‌شوید که هر جا می‌روید و در هر کاری که انجام می‌دهید شما را احاطه می‌کنند. وقتی می‌توانید جادو را در شخص درون آینه ببینید، تمام دنیایتان تغییر خواهد کرد!

تمرین جادویی شماره ۲۷

آینه جادویی

۱. نعمت‌هایتان را بشمارید: فهرستی از ده نعمت تهیه کنید. بنویسید که چرا سپاسگزار هستید. فهرست خود را دوباره بخوانید و در پایان هر نعمت، بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا جایی که می‌توانید برای آن نعمت سپاسگزار باشید.
۲. هر بار که امروز به خودتان در آینه نگاه می‌کنید، بگویید متشکرم و این را بیش از هر زمان دیگری جدی بگیرید.
۳. اگر واقعا شجاع هستید، هنگام نگاه کردن به آینه، سه مورد از چیزهایی را که در مورد خودتان سپاسگزار هستید، بگویید.
۴. درست قبل از خواب، سنگ جادویی خود را در دست بگیرید و کلمه جادویی «متشکرم.» را برای بهترین اتفاقی که در طول روز افتاده است، بگویید.

روز بیست و هشتم

به یاد آوردن جادو

«ویژگی جادو همین است. باید باور داشته باشی که همین حالا

همه جا هست، وگرنه برایت نامرئی باقی می ماند.»

چارلز دِ لینت^۱ (۱۹۵۱-)

نویسنده و موسیقی دان فولکلور سلطیک

هر روز زندگی یکتاست؛ هیچ روزی شبیه روز دیگر نیست.

خوبی هایی که در طول هر روز رخ می دهند، همیشه متفاوت و

در حال تغییرند.

به همین دلیل، وقتی با شمردن موهبت های دیروز، جادو را به یاد

می آورید، تجربه ای نو و متفاوت خواهد بود. این یکی از دلایلی

است که «به یاد آوردن جادو» قدرتمندترین تمرین همیشگی

برای حفظ جادوی شکرگزاری در زندگی شماست.

1 Charles de Lint

فرقی نمی‌کند که خواسته‌های شما در حال حاضر چه باشند یا در آینده چه چیزی بخواهید؛ این تمرین جادویی تا پایان عمر قدرتمندترین تمرینی خواهد بود که می‌توانید انجام دهید. آسان‌ترین راه برای به یاد آوردن موهبت‌های دیروز این است که از لحظه‌ای آغاز کنید که بیدار شدید و تا زمانی که به خواب رفتید، وقایع مهم صبح، بعدازظهر و شب را در ذهن مرور کنید. وقتی موهبت‌های دیروز را به یاد می‌آورید، این کار باید بدون زحمت باشد؛ کافی است خاطرات دیروز را مرور کنید تا موهبت‌ها یکی‌یکی مثل حباب روی آب، به سطح ذهن شما بیایند. می‌توانید این تمرین جادویی را با پرسیدن این سوال آغاز کنید:

- چه چیزهای خوبی دیروز برای من اتفاق افتاد؟
- هر وقت چنین سوالی بپرسید، ذهن شما فوراً به دنبال پاسخ می‌گردد.
- آیا خبر خوبی دریافت کردید؟
- آیا یکی از خواسته‌هایتان به شکل جادویی برآورده شد؟
- آیا پولی غیرمنتظره به دستتان رسید؟
- آیا احساس شادی خاصی داشتید؟
- آیا دوستی که مدت‌ها از او خبر نداشتید با شما تماس گرفت؟

- آیا اتفاقی عالی و شگفت‌انگیز رخ داد؟
- آیا تماس تلفنی یا ایمیل خوشحال‌کننده‌ای دریافت کردید؟
- آیا کسی از شما قدردانی کرد یا سخن دلگرم‌کننده‌ای شنیدید؟
- آیا کسی به شما کمک کرد تا مشکلی را حل کنید؟
- آیا شما به کسی کمک کردید؟
- آیا پروژه‌ای را تمام کردید یا کاری جدید و هیجان‌انگیز را آغاز کردید؟

- آیا غذای موردعلاقه‌تان را خوردید یا فیلمی عالی دیدید؟
- آیا هدیه‌ای گرفتید، مسئله‌ای را حل کردید، جلسه‌ای الهام‌بخش داشتید، زمان باکیفیتی با کسی گذراندید، گفت‌وگوی خوبی داشتید، یا برای کاری که مدت‌هاست آرزویش را دارید، برنامه‌ریزی کردید؟

موهبت‌های دیروز را به یاد بیاورید و آن‌ها را در دفتر شکرگزاری بنویسید یا در رایانه ثبت کنید.

خاطرات روز گذشته را مرور کنید تا زمانی که احساس کنید تمام موهبت‌هایش را به یاد آورده‌اید.

این موهبت‌ها می‌توانند کوچک یا بزرگ باشند؛ اهمیت با اندازه‌شان نیست، بلکه با تعدادشان و میزان شکرگزاری شماست.

هر بار که موهبتی را به یاد آوردید، بابتش از ته دل سپاسگزاری کنید و کلمه جادویی را بگویید: «متشکرم.»

از فردا به بعد می‌توانید این تمرین جادویی را تنوع بدهید. بعضی روزها فهرست موهبت‌ها را بنویسید و بعضی روزها فقط به یاد بیاورید و آن‌ها را با صدای بلند یا در ذهن خود بگویید. می‌توانید فهرستی کوتاه تهیه کنید یا فهرستی مفصل بنویسید و توضیح دهید چرا بابت هر مورد سپاسگزاری.

تعداد مشخصی برای یافتن موهبت‌های دیروز وجود ندارد، چون هر روز متفاوت است؛ اما مطمئن باشید که هر روز زندگی شما پر از موهبت است تنها کافی‌ست چشمان خود را برای دیدن این حقیقت بکشایید. آنگاه قلبتان به‌روی جادوی زندگی گشوده خواهد شد و زندگی‌تان پُر معنا، سرشار و شگفت‌انگیز خواهد شد.

«هر کس که شکرگزاری داشته باشد، به او بیشتر داده خواهد شد و در فراوانی زندگی خواهد کرد و هر کس که شکرگزاری نداشته باشد، همان اندکی که دارد هم از او گرفته خواهد شد.» جادو را به یاد بیاورید؛ این جادو برای شما آفریده شده است!

تمرین جادویی شماره ۲۸:

جادو را به یاد بیاورید

۱. برکت‌های خود را بشمارید: فهرستی از ده موهبت زندگی‌تان بنویسید. دلیل سپاسگزاری خود را برای هرکدام یادداشت کنید. فهرست را دوباره بخوانید و پس از هر مورد، با دلگرمی سه بار بگویید: «متشکرم، متشکرم، متشکرم.» و تا حد ممکن حس شکرگزاری را در قلبتان زنده کنید.

یادتان باشد که تا اینجا با انجام تمرین‌های این کتاب، ۲۸۰ موهبت ثبت کرده‌اید!

۲. جادو را به یاد بیاورید؛ موهبت‌های روز گذشته را مرور کنید و آن‌ها را بنویسید. از خودتان بپرسید: چه چیزهای خوبی دیروز برای من اتفاق افتاد؟ خاطرات روز گذشته را مرور کنید تا زمانی که احساس کنید همه موهبت‌های آن روز را به یاد آورده و نوشته‌اید.

۳. هنگام یادآوری هر موهبت، در ذهن خود کلمه جادویی «متشکرم.» را برای آن بگویید.

۴. از فردا به بعد می‌توانید این تمرین را به شکل‌های مختلف انجام دهید: به صورت یک فهرست نوشته‌شده، با صدای بلند یا

در ذهن خود. می‌توانید یک فهرست کوتاه از موهبت‌های دیروز تهیه کنید، یا فهرستی کوتاه، اما دقیق‌تر بنویسید و توضیح دهید چرا بابت هر کدام سپاسگزاریید.

۵. پیش از خواب، «سنگ جادویی» خود را در دست بگیرید و برای بهترین اتفاق روز با گفتن کلمه جادویی «متشکرم.» از ته دل قدردانی کنید.

آینده جادویی شما

شما معمار زندگی خودتان هستید و شکرگزاری ابزار جادویی شماست برای ساختن شگفت‌انگیزترین زندگی ممکن. اکنون با این تمرین‌های جادویی، پی زندگی‌تان را بنا کرده‌اید و با ابزار شکرگزاری، طبقه‌های بیشتری روی ساختمان زندگی‌تان اضافه می‌کنید. زندگی شما پیوسته بالاتر و بالاتر می‌رود تا جایی که ستاره‌ها را لمس کنید. هیچ پایانی برای بلندی‌هایی که با شکرگزاری می‌توانید به آن برسید وجود ندارد و هیچ حد و مرزی برای جادویی که می‌توانید تجربه کنید نیست.

«مثل ستاره‌های جهان، این جادو بی‌نهایت است!»

«سپاسگزاری با زبان، رفتاری مودبانه و دلنشین است؛ اجرای سپاسگزاری، بخشنده و نجیب است، اما زیستن در سپاسگزاری، لمس کردن بهشت است.»

یوهانس آ. گرتنر^۱

(۱۹۱۲-۱۹۹۶)، استاد دانشگاه، الهی‌دان و شاعر

بهترین راه برای ادامه مسیر از اینجا، این است که پایه شکرگزاری‌ای که ساخته‌اید را حفظ کنید و به تدریج با افزایش عمق احساس شکرگزاری روی آن بنا کنید. هرچه بیشتر شکرگزاری را تمرین کنید، عمیق‌تر احساسش می‌کنید و هرچه این احساس عمیق‌تر باشد، زمان کمتری برای تجربه آن نیاز دارید.

راهنمای تمرین‌ها:

سه روز در هفته تمرین «یادآوری جادو» یا ترکیب آن با دو تمرین دیگر به انتخاب خودتان؛ پایه شکرگزاری شما را حفظ می‌کند و جادو را در زندگی‌تان ادامه می‌دهد تا زندگی‌تان بهتر و بهتر شود. مثلاً می‌توانید یک روز «یادآوری جادو» انجام دهید، روز دوم «روابط جادویی» و روز سوم «پول جادویی».

چهار روز در هفته: «یادآوری جادو» یا ترکیبش با سه تمرین جادویی دیگر، شکرگزاری شما را حفظ می‌کند و جادو را سریع‌تر وارد زندگی‌تان می‌کند.

پنج روز در هفته: «یادآوری جادو» یا ترکیبش با چهار تمرین جادویی دیگر، شادمانی شما و جادو در تمام بخش‌ها و شرایط زندگی‌تان را به شکل چشمگیری افزایش می‌دهد.

شش یا هفت روز در هفته: «یادآوری جادو» یا ترکیبش با هر
تمرین جادویی دیگری که دوست دارید، شما را به یک کیمیاگر
واقعی تبدیل می‌کند؛ کسی که می‌تواند همه‌چیز را به طلا تبدیل
کند!

توصیه‌هایی برای تمرین‌های جادویی:

برای ادامه جادو در بخش‌های مهم زندگی‌ات، مانند شادی، سلامتی، روابط، شغل، پول و چیزهای مادی که داری، می‌توانی تمرین‌های ویژه هر بخش را هفته‌ای یک‌بار انجام دهی؛ اما اگر می‌خواهی جادو را در یک بخش خاص از زندگی‌ات افزایش دهی، باید با انجام بیشتر تمرین‌های شکرگزاری مرتبط با آن بخش؛ یعنی چند روز در هفته برای آن بخش تمرین انجام دهی. اگر حال خوبی نداری یا بیمار هستی، بهتر است تمرین‌های جادویی مربوط به سلامتی را هر روز انجام دهی—اگر نه چند بار در روز.

توصیه‌های زیر تو را به راحتی به سوی تمرین‌هایی هدایت می‌کنند که در هر زمینه، قوی‌ترین و سریع‌ترین اثر را دارند. در هر زمینه‌ای که برایت مهم است، این توصیه‌ها را حداقل به مدت سه هفته دنبال کن و هر تمرین پیشنهادی را هفته‌ای یک‌بار انجام بده.

روابط

- روابط جادویی
- پاشیدن گرد جادویی روی همه
- درمان جادویی روابط
- چوب جادویی - (تمرین چوب جادویی را می‌توان روی کسانی که می‌شناسی با استفاده از عکس یا روی کسانی که نمی‌شناسی بدون عکس انجام داد.)
- آیینه‌ی جادویی
- به یاد آوردن جادو

سلامتی

- سلامتی جادویی
- پاشیدن گرد جادویی روی همه
- جادو و معجزه در سلامتی
- هوای جادویی که تنفس می‌کنی
- چوب جادویی - (تمرین چوب جادویی را می‌توان روی کسانی که می‌شناسی با استفاده از عکس، یا روی کسانی که نمی‌شناسی بدون عکس انجام داد.)
- به یاد آوردن جادو

پول

- پول جادویی
- آهنبای پول - (اگر این تمرین را قبلاً انجام نداده‌ای، حتماً همه‌ی مراحل را دست‌کم یک‌بار کامل کن. اگر داری دوباره آن را انجام می‌دهی، می‌توانی مستقیم به مرحله ۴ بروی.)
- چک جادویی
- چوب جادویی - (تمرین چوب جادویی را می‌توان روی کسانی که می‌شناسی با استفاده از عکس، یا روی کسانی که نمی‌شناسی بدون عکس انجام داد.)
- آینه‌ی جادویی
- به یاد آوردن جادو

شغل

- شغلت مثل جادو کار می‌کند
- پاشیدن گرد جادویی روی همه
- چوب جادویی - (وقتی این تمرین را برای شغل انجام می‌دهی، می‌توانی برای دیگران هم آرزوی موفقیت بفرستی. آرزوی موفقیت برای دیگران باعث می‌شود موفقیت در زندگی خودت سریع‌تر ظاهر شود.)

تمرین چوب جادویی را می‌توان روی کسانی که می‌شناسی با استفاده از عکس، یا روی کسانی که نمی‌شناسی بدون عکس انجام داد.)

- آینه‌ی جادویی
- به یاد آوردن جادو

آرزوها

- پاشیدن گرد جادویی روی همه
- تحقق تمام آرزوهایت - (اگر این تمرین را قبلاً انجام نداده‌ای، حتماً همه‌ی مراحل را دست‌کم یک‌بار کامل کن. اگر داری دوباره آن را انجام می‌دهی، می‌توانی مستقیم به مرحله ۳ بروی.)

- درست جلوی چشمانت
- چوب جادویی - (تمرین چوب جادویی را می‌توان روی کسانی که می‌شناسی با استفاده از عکس، یا روی کسانی که نمی‌شناسی بدون عکس انجام داد.)

- آینه‌ی جادویی
- به یاد آوردن جادو

سنگ جادویی تو

می‌توانی تمرین سنگ جادویی را بخشی از زندگی روزانه‌ات کنی، با ادامه نگه‌داشتن سنگ جادویی کنار تخت و استفاده از زمان رفتن به رختخواب به‌عنوان یادآوری برای سپاسگزاری از بهترین رویداد آن روز. همچنین می‌توانی سنگ جادویی‌ات را در جیب‌ت همراه داشته باشی و هر بار که آن را لمس می‌کنی، از آن به‌عنوان یادآوری استفاده کنی تا به چیزی بیندیشی که برای آن سپاسگزار هستی.

گَرْد جادویی تو

همچنین می‌توانی تمرین گَرْد جادویی برای همه را بخشی از زندگی روزانه‌ات کنی. به‌جز پاشیدن گَرْد جادویی بر افرادی که به تو خدمت می‌کنند، راه‌های بسیار دیگری برای ادامه این تمرین وجود دارد. می‌توانی گَرْد جادویی را روی همه‌کس و همه‌چیز بپاشی!

اگر رئیس‌ت کمی بداخلاق است، می‌توانی پنهانی گَرْد جادویی بر او بپاشی. می‌توانی گَرْد جادویی را بر یکی از اعضای خانواده یا عزیزانت بپاشی اگر حال‌وروز خوبی ندارند، یا بر هر کسی که در مسیرت می‌بینی و به کمی جادو در زندگی‌اش نیاز دارد. همچنین می‌توانی در هر جا که می‌روی جادو بیفزایی و گَرْد جادویی را بر نوزادان و کودکان، بر گیاهان یا باغچه‌ات، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایت، رایانه یا نامه‌هایت پیش از گشودن آن‌ها، کیف پولت، خودرو، تلفنت پیش از برقراری یا پاسخ به تماس، یا بر هر موقعیتی که می‌خواهی بهبود یابد، بپاشی. کاربردهای فراوان گَرْد جادویی تنها به تصور تو محدود می‌شود!

جادو هرگز پایان نمی‌یابد

من هر روز در زندگی‌ام سپاسگزاری را تمرین می‌کنم و اکنون
برایم باورنکردنی است که می‌توانستم روزها، ماه‌ها و سال‌ها را
بدون تمرین روزانه سپاسگزاری زندگی کنم.

سپاسگزاری بخشی از شخصیت‌م شده، در سلول‌هایم نفوذ کرده و
الگویی در ذهن ناخودآگاهم است. اما اگر در زندگی غرق شویم
و تمرین سپاسگزاری را فراموش کنیم، در گذر زمان، جادو نابود
خواهد شد. من از جادو در زندگی‌ام به‌عنوان راهنما استفاده
می‌کنم تا بدانم آیا به‌اندازه کافی سپاسگزاری را تمرین می‌کنم یا
به تمرین بیشتری نیاز دارم.

زندگی‌ام را با دقت زیر نظر می‌گیرم و اگر دریابم که به‌اندازه
قبل شاد نیستم، تمرین سپاسگزاری ام را افزایش می‌دهم.
اگر چند مشکل کوچک در بخش خاصی از زندگی‌ام پدیدار
شود، بی‌درنگ تمرین‌های جادویی سپاسگزاری را در آن بخش
افزایش می‌دهم.

دیگر ظاهر فریبنده چشمانم را کور نمی‌کند. در عوض، با
آگاهی از وجود خوبی در هر موقعیت، به‌دنبال آن می‌گردم تا

سپاسگزارش باشم. سپس، مانند پُفی دود، آنچه ناخواسته بود
به طور جادویی ناپدید می‌شود!

«من با سپاسگزاری برای چیزهای کوچک شروع کردم و هرچه
سپاسگزارتر شدم، نعمت‌هایم بیشتر افزایش یافت. این به آن
دلیل است که آنچه بر آن تمرکز می‌کنی گسترش می‌یابد و وقتی
بر خوبی‌های زندگی‌ات تمرکز می‌کنی، بیشتر از آن می‌آفرینی.
فرصت‌ها، روابط و حتی پول به سویم جاری شد، وقتی یاد گرفتم
فارغ از آنچه در زندگی‌ام رخ می‌دهد، سپاسگزار باشم.»

اُپرا وینفری (متولد ۱۹۵۴)

شخصیت رسانه‌ای و کارآفرین

از راه تمرین سپاسگزاری، قانونی خطاناپذیر از هستی را به کار
می‌گیری؛ هدیه‌ای از هستی به توست و برای این وجود دارد که
از آن استفاده کنی و زندگی‌ات را پیش ببری.

هستی و تو

سطحی از سپاسگزاری وجود دارد که فراوانی بی‌کران را در زندگی‌ات پدید می‌آورد. راه رسیدن به این سطح از سپاسگزاری، از طریق رابطات با هستی یا اگر همان روح یا خداوند است. ممکن است به این گرایش داشته باشی که هستی را جدا از خودت بدانی و هنگامی که به آن می‌اندیشی، به بالای سر و به سوی آسمان نگاه کنی. اگرچه هستی به راستی بالای سر توست، اما زیر پای تو، پشت سر تو، کنار تو و درون هر چیز و هر شخصی نیز هست؛ این یعنی هستی درون توست.

«آنچه در پایین است، همانند بالاست و آنچه در بالاست، همانند پایین است. تنها با این دانش می‌توانی شگفتی‌ها را بیافرینی.»
لوح زمردین (حدود ۵۰۰۰-۳۰۰۰ پیش از میلاد)

هنگامی که درک می‌کنی هستی درون توست و بنا به سرشتش، پشتیبان توست و می‌خواهد تو زندگی بیشتر، سلامتی بیشتر، عشق بیشتر، زیبایی بیشتر و همه چیز بیشتری که می‌خواهی داشته باشی، آن‌گاه سپاسگزاری راستینی نسبت به هستی

برای هر آنچه در زندگی‌ات دریافت می‌کنی، احساس خواهی کرد و پیوندی شخصی میان تو و هستی برقرار خواهد شد. هرچه سپاسگزاری راستین بیشتری نسبت به هستی برای هر آنچه دریافت می‌کنی احساس کنی، پیوندت با هستی نزدیک‌تر می‌شود و این زمانی است که می‌توانی به سطح فراوانی بی‌کران از جادوی سپاسگزاری برسی.

سپاسگزاری پاسخ است

سپاسگزاری درمان روابط شکسته یا دشوار، کمبود سلامتی یا پول و ناشادی است. سپاسگزاری ترس، نگرانی، اندوه و افسردگی را از میان می برد و شادی، روشن بینی، شکیبایی، مهربانی، دلسوزی، درک و آرامش ذهن را می آورد. سپاسگزاری راه حل مشکلات و فرصت ها و توانایی تحقق رویاهایت را به ارمغان می آورد.

سپاسگزاری پشت هر موفقیتی است و در را به روی اندیشه ها و کشف های تازه می گشاید، همان گونه که دانشمندان بزرگی چون نیوتن و اینشتین نشان دادند. تصور کن اگر هر دانشمندی در پی گام های آن ها می رفت؛ جهان به قلمروهای تازه ای از درک، رشد و پیشرفت رانده می شد. محدودیت های کنونی شکسته می شد و کشف های دگرگون کننده زندگی در فناوری، فیزیک، پزشکی، روان شناسی، ستاره شناسی و هر زمینه علمی صورت می گرفت.

اگر سپاسگزاری درسی اجباری در مدارس می شد، نسلی از کودکان را می دیدیم که تمدن ما را از راه دستاوردها و کشف های شگفت انگیز پیش می بردند، اختلاف ها را از میان برمی داشتند، به جنگ ها پایان می دادند و صلح را به جهان می آوردند.

ملت‌هایی که در آینده رهبری جهان را به‌دست خواهند گرفت، آن‌هایی هستند که رهبران و مردمشان سپاسگزارترین باشند. سپاسگزاری مردم یک کشور باعث شکوفایی و ثروتمند شدن آن می‌شود، بیماری‌ها را به‌شدت کاهش می‌دهد، کسب‌وکار و تولید را افزایش می‌دهد و شادی و آرامش را در سراسر کشور می‌گستراند. فقر ناپدید می‌شود و هیچ‌کس گرسنه نمی‌ماند؛ زیرا یک ملت سپاسگزار هرگز نمی‌تواند اجازه وجود چنین چیزی را بدهد.

هرچه افراد بیشتری نیروی جادویی سپاسگزاری را کشف کنند، سریع‌تر در جهان گسترش می‌یابد و انقلاب سپاسگزاری را پدید می‌آورد.

جادو را با خود ببر

سپاسگزاری را هر کجا که می‌روی با خود ببر. جادوی سپاسگزاری را در شور و شوق‌ها، دیدارها، کنش‌ها و موقعیت‌های زندگی‌ات بگنجان تا همه رویاهایت به واقعیت پیوندند. در آینده، اگر زندگی تو را با موقعیتی چالش‌برانگیز روبه‌رو کرد که گمان می‌کنی هیچ کنترلی بر آن نداری و نمی‌دانی چه باید بکنی، به‌جای نگرانی یا ترس، به جادوی سپاسگزاری روی بیاور و برای همه‌چیز دیگر در زندگی‌ات سپاسگزار باش.

هنگامی که آگاهانه از خوبی‌های زندگی‌ات تشکر می‌کنی، شرایط پیرامون و موقعیت چالش‌برانگیز به‌طور جادویی تغییر خواهد کرد.

«ما راه را به او (انسان) نشان دادیم: خواه سپاسگزار باشد یا ناسپاس (به اراده خودش بستگی دارد).»
قرآن (سوره انسان، آیه ۳)

واژه جادویی «متشکرم.» را بگو. آن را با صدای بلند بگو، از بالای پشت‌بام فریاد بزن، زیر لب زمزمه کن، در ذهنت بگو یا در قلبت

احساس کن، اما از امروز به بعد هر کجا که می‌روی، سپاسگزاری
و نیروی جادویی‌اش را با خود ببر. برای داشتن زندگی‌ای جادویی
سرشار از فراوانی و شادی، پاسخ بر لب‌هایت است، درون قلبت
است و آماده و چشم‌به‌راه توست تا جادو را پدید آوری!



Rhonda Byrne

درباره روندا بایرن

روندا سفرش را با فیلم «راز» آغاز کرد که میلیون‌ها نفر در سراسر سیاره آن را دیدند. او با کتاب «راز» ادامه داد که پرفروش‌ترین کتاب جهان شد، به ۴۷ زبان در دسترس قرار گرفت و بیش از ۲۰ میلیون نسخه از آن به چاپ رسید.

«راز» ۱۹۰ هفته در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز^۱ باقی ماند و به‌تازگی یو اس ای تودی^۲ آن را یکی از ۲۰ کتاب پرفروش ۱۵ سال گذشته نامید.

روندا کار پیشگامانه‌اش را در سال ۲۰۱۰ با «قدرت»^۳ ادامه داد که آن هم در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفت و اکنون به ۴۳ زبان در دسترس است.

1 New York Times

2 USA Today

3 The Power

راز

راز در طول اعصار دست به دست شده است... مورد طمع قرار گرفته، پنهان شده، گم شده، به سرقت رفته، با بهایی گزاف خریداری شده و برخی از برجسته‌ترین افراد تاریخ از آن آگاه بوده‌اند: افلاطون، گاليله^۱، داوینچی، بتهوون، ادیسون^۲ و اینشتین، تنها برای نام بردن از چند تن.

کتاب «راز» آشکار می‌کند که چگونه می‌توانی هر جنبه از زندگی‌ات را دگرگون کنی. می‌توانی هر ضعف یا رنجی را به نیرو، قدرت، فراوانی بی‌کران، سلامتی و شادی تبدیل کنی.

همه‌چیز ممکن است، هیچ‌چیز ناممکن نیست. هیچ محدودیتی وجود ندارد. هر آنچه می‌توانی رویایش را داشته باشی، می‌تواند از آن تو باشد، وقتی از راز استفاده کنی. برای پیش‌نمایشی از کتاب پرفروش جهانی روندا بایرن، به خواندن ادامه دهید.

1 Galileo

2 Edison

باب پراکتور^۱

فیلسوف، نویسنده و مربی شخصی

«راز هر آنچه می‌خواهی را به تو می‌دهد: شادی، سلامتی و ثروت.»

دکتر جو ویتال^۲

متافیزیک‌دان، متخصص بازاریابی و نویسنده

«می‌توانی هر چیزی را داشته باشی، انجام دهی یا بشوی.»

جان آساراف^۳

کارآفرین و متخصص کسب درآمد

«می‌توانیم هر آنچه را که انتخاب می‌کنیم، داشته باشیم. برایم مهم نیست چقدر بزرگ باشد. می‌خواهی در چه خانه‌ای زندگی کنی؟ می‌خواهی میلیونر شوی؟ چه نوع کسب‌وکاری می‌خواهی داشته باشی؟ می‌خواهی موفقیت بیشتری داشته باشی؟ واقعا چه می‌خواهی؟»

1 Bob Proctor

2 Dr. Joe Vitale

3 John Assaraf

دکتر جان دمارتینی^۱

فیلسوف، متخصص کایروپراکتیک، شفادهنده و متخصص
دگرگونی شخصی
«این راز بزرگ زندگی است.»

دکتر دنیس ویتلی^۲

روان‌شناس و مربی در زمینه توان‌های ذهنی
«رهبران گذشته که از راز آگاه بودند، می‌خواستند قدرت را نگه
دارند و آن را به اشتراک نگذارند. مردم را از راز بی‌خبر نگه داشتند.
مردم به سر کار می‌رفتند، کارشان را انجام می‌دادند و به خانه
برمی‌گشتند. آن‌ها در چرخ‌گردانی بدون قدرت گرفتار بودند؛ زیرا
راز در دست عده‌ای محدود نگه داشته شده بود.»
در طول تاریخ، بسیاری بوده‌اند که طالب دانش راز بوده‌اند و
بسیاری راهی برای گسترش این دانش در جهان یافته‌اند.

1 Dr. John Demartini

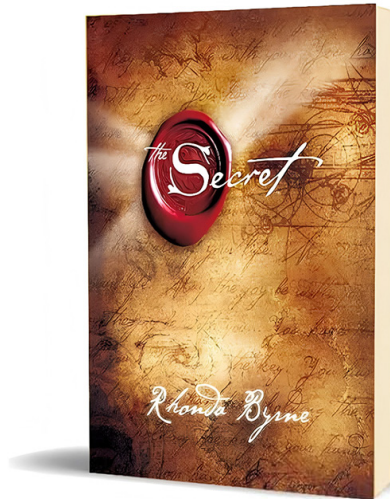
2 Dr. Denis Waitley

مایکل برنارد بکویت^۱

بصیر و بنیان‌گذار مرکز معنوی بین‌المللی آگاهیه
«شاهد معجزه‌های بسیاری در زندگی مردم بوده‌ام. معجزه‌های
مالی، معجزه‌های شفای جسمی، شفای ذهنی، التیام روابط.»

جک کنفیلد^۲

نویسنده، معلم، مربی زندگی و سخنران انگیزشی
«همه این‌ها به‌خاطر دانستن چگونگی به‌کارگیری راز رخ داده
است.»



1 Michael Bernard Beckwith

2 Jack Canfield

راز چیست؟

باب پراکتور

احتمالا آنجا نشسته‌ای و می‌پرسی «راز چیست؟» برایت می‌گویم که چگونه آن را درک کرده‌ام.

همه ما با یک نیروی بی‌کران کار می‌کنیم. همه ما خود را با دقتا همان قوانین هدایت می‌کنیم. قوانین طبیعی جهان آن قدر دقیق هستند که حتی در ساختن سفینه‌های فضایی مشکلی نداریم، می‌توانیم افراد را به ماه بفرستیم و می‌توانیم فرود را با دقتی در حد کسری از ثانیه زمان‌بندی کنیم. هر جا که باشی در هند، استرالیا، نیوزیلند، استکهلم، لندن، تورنتو، مونترال یا نیویورک؛ همه ما با یک نیرو کار می‌کنیم و یک قانون. آن جاذبه است!

راز، قانون جذب است!

هر آنچه به زندگی‌ات می‌آید را خودت به زندگی‌ات جذب می‌کنی که به واسطه تصویرهایی که در ذهنت نگه می‌داری به سوی تو جذب می‌شود. همان چیزی است که به آن فکر می‌کنی. هر آنچه در ذهنت می‌گذرد را به سوی خود جذب می‌کنی.

«هر اندیشه تو چیزی واقعی است؛ یک نیرو.»

پرنتیس مالفورد^۱ (۱۸۳۴-۱۸۹۱)

بزرگ‌ترین آموزگاران که تاکنون زیسته‌اند به ما گفته‌اند که قانون جذب، نیرومندترین قانون در هستی است. شاعرانی چون ویلیام شکسپیر، رابرت براونینگ^۲ و ویلیام بلیک آن را در شعرهایشان عرضه کردند. موسیقی‌دانانی چون لودویگ فان بتهوون آن را از طریق موسیقی‌شان بیان کردند. هنرمندانی چون لئوناردو داوینچی آن را در نقاشی‌هایشان به تصویر کشیدند. متفکران بزرگی از جمله سقراط، افلاطون^۳، رالف والدو امرسون^۴، فیثاغورث^۵، سر فرانسیس بیکن^۶، سر آیزاک نیوتن، یوهان ولفگانگ فون گوته و ویکتور هوگو آن را در نوشته‌ها و آموزه‌هایشان به اشتراک گذاشتند. نام‌هایشان جاودانه شده و وجود افسانه‌ای‌شان از قرن‌ها گذر کرده است.

1 Prentice Mulford

2 Robert Browning

3 Plato

4 Ralph Waldo Emerson

5 Pythagoras

6 Francis Bacon

آیین‌هایی چون هندوئیسم، سنت‌های هرمسی، بودیسم، یهودیت، مسیحیت و اسلام و تمدن‌هایی چون بابلی‌ها و مصریان باستان، آن را از طریق نوشته‌ها و داستان‌هایشان منتقل کردند. در طول زمان به همه شکل‌هایش ثبت شده و می‌توان این قانون را در نوشته‌های کهن در همه قرن‌ها یافت. در ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد روی سنگ حک شده است.

اگرچه برخی این دانش را پنهان می‌کردند و به‌راستی چنین کردند، اما همواره راهی برای کشف‌شدن توسط هر کسی وجود داشته است.

این قانون از آغاز زمان شروع شد. همواره بوده و همواره خواهد بود. این قانونی است که نظم کامل در هستی را تعیین می‌کند، هر لحظه از زندگی‌ات و هر چیز تکی که در زندگی‌ات تجربه می‌کنی. مهم نیست کیستی یا کجا هستی، قانون جذب در حال شکل‌دادن به تمام تجربه زندگی توست و این قانون همه‌توان این کار را از طریق اندیشه‌هایت انجام می‌دهد.

این تویی که قانون جذب را به عمل فرامی‌خوانی و این کار را از طریق اندیشه‌هایت انجام می‌دهی. در سال ۱۹۱۲، چارلز هانل^۱

قانون جذب را «بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین قانونی که کل نظام آفرینش به آن وابسته است.» توصیف کرد.

باب پراکتور:

خردمندان همواره این را می‌دانستند. می‌توانی تا بابلی‌های باستان به عقب برگردی. آن‌ها همواره این را می‌دانستند. این گروه کوچک برگزیده‌ای از مردم است.

رفاه عظیم بابلی‌های باستان توسط دانشمندان به‌خوبی مستند شده است. آن‌ها همچنین به‌خاطر آفریدن یکی از عجایب هفتگانه جهان، باغ‌های معلق بابل، شناخته شده‌اند. از طریق درک و کاربرد قوانین هستی، به یکی از ثروتمندترین نژادهای تاریخ تبدیل شدند.

باب پراکتور:

چرا فکر می‌کنی که ۱ درصد جمعیت حدود ۹۶ درصد از همه پولی که به‌دست می‌آید را کسب می‌کنند؟ فکر می‌کنی این یک تصادف است؟ این‌گونه طراحی شده است. آن‌ها چیزی را می‌فهمند. آن‌ها راز را می‌فهمند و اکنون تو با راز آشنا می‌شوی. مردمی که ثروت را به زندگی‌شان جذب کرده‌اند، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، از راز استفاده کرده‌اند.

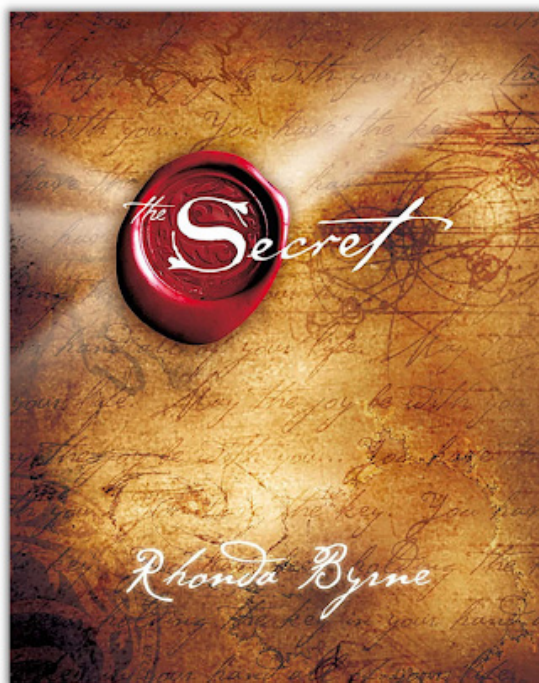
آن‌ها به فراوانی و ثروت می‌اندیشند و اجازه نمی‌دهند هیچ اندیشه متضادی در ذهنشان ریشه بگیرد. اندیشه‌های غالبشان درباره ثروت است. آن‌ها فقط ثروت را می‌شناسند و چیز دیگری در ذهنشان وجود ندارد. چه از آن آگاه باشند و چه نباشند، اندیشه‌های غالبشان درباره ثروت است که ثروت را برایشان به ارمغان آورده است؛ این قانون جذب در عمل است.

نمونه کاملی برای نشان‌دادن راز و قانون جذب در عمل این است: شاید افرادی را بشناسی که ثروت عظیمی به‌دست آوردند، همه آن را از دست دادند و در زمانی کوتاه دوباره ثروت عظیمی کسب کردند. آنچه در این موارد رخ داد، چه می‌دانستند و چه نمی‌دانستند، این بود که اندیشه‌های غالبشان روی ثروت بود؛ این همان چیزی است که در وهله نخست آن را به‌دست آوردند. سپس اجازه دادند اندیشه‌های ترس‌آلود از دست‌دادن ثروت وارد ذهنشان شود، تا اینکه آن اندیشه‌های ترس‌آلود از دست‌دادن به اندیشه‌های غالبشان تبدیل شد.

آن‌ها ترازو را از اندیشیدن به ثروت به سمت اندیشیدن به از دست‌دادن کج کردند و بنابراین همه‌چیز را از دست دادند. با این حال، وقتی آن را از دست دادند، ترس از دست‌دادن ناپدید شد

و دوباره ترازو را با اندیشه‌های غالب ثروت به تعادل رساندند و ثروت بازگشت.

قانون به اندیشه‌های تو پاسخ می‌دهد، مهم نیست آن‌ها چه باشند.



همسان، همسان را جذب می‌کند

جان آساراف:

ساده‌ترین راه برای من برای نگریستن به قانون جذب این است که اگر خودم را یک آهن‌ربا تصور کنم، می‌دانم که یک آهن‌ربا به خود جذب خواهد کرد.

تو نیرومندترین آهن‌ربا در جهان هستی! نیرویی مغناطیسی درون خود داری که از هر چیزی در این جهان نیرومندتر است و این نیروی مغناطیسی ژرف از طریق اندیشه‌هایت ساطع می‌شود.

باب دوئل^۱

نویسنده و متخصص قانون جذب:

به‌طور ساده، قانون جذب می‌گوید: «همسان، همسان را جذب می‌کند.»

اما ما واقعا در سطح اندیشه صحبت می‌کنیم. پس وقتی اندیشه‌ای داری، اندیشه‌های همسان را به سوی خود جذب

می‌کنی. اینجا نمونه‌های بیشتری است که شاید قانون جذب را در زندگی‌ات تجربه کرده باشی: آیا تاکنون شروع به فکر کردن درباره چیزی کرده‌ای که از آن خشنود نبودی و هرچه بیشتر به آن فکر می‌کردی بدتر به نظر می‌رسید؟

این به آن دلیل است که وقتی یک اندیشه پایدار داری، قانون جذب بی‌درنگ اندیشه‌های همسان بیشتری را به سویت می‌آورد. در عرض چند دقیقه، آن قدر اندیشه‌های ناخشنود همسان به سویت می‌آید که موقعیت به نظر بدتر می‌شود. هرچه بیشتر به آن فکر می‌کنی، بیشتر آشفته می‌شوی.

شاید جذب اندیشه‌های همسان را هنگامی تجربه کرده باشی که به آهنگی گوش می‌دادی و بعد درمی‌یافتی که نمی‌توانی آن آهنگ را از ذهنت بیرون کنی.

آهنگ فقط در ذهنت بارها و بارها پخش می‌شد. وقتی به آن آهنگ گوش می‌دادی، هرچند شاید متوجه نبودی، توجه و تمرکز کامل اندیشه‌ات را به آن دادی. با این کار، به طور نیرومندی اندیشه‌های همسان بیشتری از آن آهنگ را جذب می‌کردی و بنابراین قانون جذب به کار افتاد و اندیشه‌های بیشتری از آن آهنگ را بارها و بارها، تحویل داد.

جان آساراف:

کار ما به عنوان انسان این است که اندیشه‌های آنچه می‌خواهیم را نگه داریم، در ذهنمان کاملاً روشن کنیم که چه می‌خواهیم و از آنجا شروع به فراخواندن یکی از بزرگ‌ترین قوانین هستی می‌کنیم و آن قانون جذب است. تو به آنچه بیشتر به آن فکر می‌کنی تبدیل می‌شوی، اما همچنین آنچه را که بیشتر به آن فکر می‌کنی جذب می‌کنی.

زندگی کنونی‌ات بازتاب اندیشه‌های گذشته‌ات است. این شامل همه چیزهای عالی و همه چیزهایی است که چندان عالی نمی‌دانی. از آنجا که آنچه را بیشتر به آن فکر می‌کنی به خود جذب می‌کنی، دیدن اینکه اندیشه‌های غالبت درباره هر موضوعی در زندگی‌ات چه بوده آسان است؛ زیرا این همان چیزی است که تا حالا تجربه کرده‌ای! اکنون در حال یادگیری راز هستی و با این دانش، می‌توانی همه چیز را تغییر دهی.

باب پراکتور:

اگر آن را در ذهنت ببینی، آن را در دستت نگه خواهی داشت. اگر بتوانی درباره آنچه می‌خواهی در ذهنت فکر کنی و آن را به اندیشه غالبت تبدیل کنی، آن را به زندگی‌ات خواهی آورد.

مایک دولی^۱

نویسنده و سخنران بین‌المللی:

و این اصل را می‌توان در سه واژه ساده خلاصه کرد: اندیشه‌ها به چیزها تبدیل می‌شوند!

از طریق این نیرومندترین قانون، اندیشه‌هایت به چیزها در زندگی‌ات تبدیل می‌شوند. اندیشه‌هایت به چیزها تبدیل می‌شوند! این را با خودت تکرار کن و بگذار در آگاهی و هشیاری‌ات نفوذ کند. اندیشه‌هایت به چیزها تبدیل می‌شوند!

جان آساراف:

آنچه بیشتر مردم درک نمی‌کنند این است که یک اندیشه بسامدی دارد. ما می‌توانیم یک اندیشه را اندازه بگیریم. پس اگر آن اندیشه را بارها و بارها تکرار می‌کنی، اگر در ذهنت داشتن آن خودروی نو، داشتن پولی که نیاز داری، ساختن آن شرکت، یافتن نیمه گمشده‌ات را تصور می‌کنی...

اگر تصور می‌کنی که آن چگونه به نظر می‌رسد، داری آن بسامد را به‌طور پیوسته منتشر می‌کنی.

دکتر جو ویتاله:

اندیشه‌ها آن سیگنال مغناطیسی را می‌فرستند که همتای خود را به سویت می‌کشد.

«اندیشه غالب یا نگرش ذهنی، آهنرباست و قانون این است که همسان، همسان را جذب می‌کند؛ در نتیجه، نگرش ذهنی همواره شرایطی را جذب می‌کند که با سرشتش همخوانی دارد.»
چارلز هانل (۱۸۶۶-۱۹۴۹)

اندیشه‌ها مغناطیسی هستند و بسامد دارند. همچنان که می‌اندیشی، آن اندیشه‌ها به هستی فرستاده می‌شوند و به‌طور مغناطیسی همه چیزهای همسانی را که روی همان بسامد هستند جذب می‌کنند. هر آنچه فرستاده می‌شود به سرچشمه بازمی‌گردد و آن سرچشمه تو هستی.

این‌گونه به آن بیندیش: ما می‌فهمیم که دکل فرستنده یک ایستگاه تلویزیونی از طریق بسامدی خاص، سیگنال‌هایی پخش می‌کند که به تصاویری در تلویزیون تبدیل می‌شود. بیشتر ما واقعا نمی‌فهمیم چگونه کار می‌کند، اما می‌دانیم که هر کانال بسامدی دارد و وقتی به آن بسامد می‌رویم، تصاویر را در تلویزیونمان می‌بینیم. با انتخاب کانال، بسامد را انتخاب می‌کنیم و سپس

تصاویر پخش شده در آن کانال را دریافت می کنیم. اگر می خواهیم
تصاویر متفاوتی در تلویزیونمان ببینیم، کانال را عوض می کنیم و
به بسامد تازه ای می رویم.

تو یک دکل فرستنده انسانی هستی و از هر دکل تلویزیونی
که روی زمین ساخته شده نیرومندتری. تو نیرومندترین دکل
فرستنده در هستی هستی. فرستاده تو زندگی ات را می سازد و
جهان را می سازد. بسامدی که می فرستی از شهرها، از کشورها،
از جهان فراتر می رود. در سراسر هستی طنین انداز می شود و تو
آن بسامد را با اندیشه های می فرستی! تصاویری که از فرستاده
اندیشه های دریافت می کنی روی صفحه تلویزیون در اتاق
نشیمنت نیست، آن ها تصاویر زندگی تو هستند! اندیشه های
بسامد را می آفرینند، چیزهای همسان را روی آن بسامد جذب
می کنند و سپس به صورت تصاویر زندگی ات به تو بازتاب می شوند.
اگر می خواهی هر چیزی را در زندگی ات تغییر دهی، کانال را
عوض کن و با تغییر اندیشه های بسامد را تغییر بده.

«ارتعاشات نیروهای ذهنی ظریف ترین و در نتیجه نیرومندترین
ارتعاشات موجود هستند.»

چارلز هانل

باب پراکتور:

خودت را در فراوانی زندگی کردن ببین و آن را جذب خواهی کرد.
این هر بار، با هر شخصی کار می‌کند.
همچنان که خودت را در حال زندگی در فراوانی می‌بینی، به‌طور
نیرومند و آگاهانه زندگیاات را از طریق قانون جذب تعیین
می‌کنی. به همین سادگی است؛ اما سپس آشکارترین پرسش
این می‌شود: «چرا همه زندگی رویاهایشان را زندگی نمی‌کنند؟»

به جای بدی‌ها، خوبی‌ها را جذب کنید

جان آسراف

مشکل اینجاست: بیشتر مردم مدام به چیزهایی فکر می‌کنند که نمی‌خواهند و بعد تعجب می‌کنند چرا این چیزها بارها و بارها در زندگی‌شان ظاهر می‌شوند. تنها دلیل اینکه مردم به خواسته‌های واقعی‌شان نمی‌رسند این است که بیش از آنکه به آنچه می‌خواهند بیندیشند، ذهنشان را درگیر چیزهایی می‌کنند که نمی‌خواهند. به افکارتان گوش دهید و به واژه‌هایی که بر زبان می‌آورید، توجه کنید. این قانون مطلق است و هرگز اشتباه نمی‌کند. قرن‌هاست یک بیماری همه‌گیر، بدتر از هر طاعونی که بشر تا به حال دیده، در جهان جریان دارد. این بیماری، «اپیدمی نمی‌خواهم» است.

مردم با فکر کردن، حرف زدن، عمل کردن و تمرکز کردن عمده بر چیزهایی که نمی‌خواهند، این بیماری را زنده نگه داشته‌اند؛ اما این نسل، نسلی است که تاریخ را تغییر خواهد داد؛ چون ما اکنون دانشی را دریافت کرده‌ایم که می‌تواند ما را از این بیماری رها سازد! همه چیز از خود شما شروع می‌شود و شما می‌توانید

پیشگام این جنبش فکری تازه باشید؛ کافی است فقط به چیزهایی فکر کنید و درباره‌شان حرف بزنید که واقعا می‌خواهید.

باب دویل

قانون جذب برایش مهم نیست که شما چیزی را خوب یا بد ببینید، یا اینکه آن را بخواهید یا نخواهید. این قانون فقط به افکار شما پاسخ می‌دهد. اگر به کوهی از بدهی نگاه می‌کنید و بابت آن حالتان بد است، همان سیگنالی است که به جهان می‌فرستید: «من بابت این همه بدهی که دارم واقعا حالم خراب است.»

شما دارید همین واقعیت را مدام برای خودتان تایید می‌کنید. این احساس را با تمام وجود تجربه می‌کنید و دقیقا همان چیزی است که بیشتر آن را به زندگی‌تان جذب خواهید کرد. قانون جذب، یک قانون طبیعت است. این قانون بی‌طرف است؛ نه چیزها را خوب می‌بیند و نه بد. فقط افکار شما را دریافت می‌کند و همان‌ها را به شکل تجربه‌های زندگی‌تان به شما بازمی‌گرداند. قانون جذب، خیلی ساده، هر چیزی را که به آن فکر می‌کنید به شما می‌دهد.

لیزا نیکولز^۱

نویسنده و مربی توانمندسازی فردی

قانون جذب واقعا مطیع است. وقتی به چیزهایی که می‌خواهید فکر می‌کنید و با تمام نیت و تمرکزتان روی آن‌ها تمرکز می‌کنید، قانون جذب دقیقا همان چیزی را که می‌خواهید، هر بار به شما می‌دهد؛ اما وقتی روی چیزهایی که نمی‌خواهید تمرکز می‌کنید؛ مثلا: «نمی‌خواهم دیر کنم، نمی‌خواهم دیر کنم.»

قانون جذب نمی‌شنود که شما «نمی‌خواهید». فقط به همان چیزی پاسخ می‌دهد که در افکارتان است و همان را بارها و بارها وارد زندگی شما می‌کند.

قانون جذب هیچ تفاوتی میان «می‌خواهم» و «نمی‌خواهم» قائل نیست. هر آنچه روی آن تمرکز کنید، فارغ از مثبت یا منفی بودنش، همان چیزی است که به زندگی‌تان دعوت می‌کنید. وقتی افکار خود را روی چیزی که می‌خواهید متمرکز می‌کنید و این تمرکز را حفظ می‌کنید، در همان لحظه قدرتمندترین نیرو در جهان را برای جذب خواسته‌تان فرا می‌خوانید.

قانون جذب کلمات «نمی»، «نه»، «نباید» یا هر واژه منفی دیگری را پردازش نمی‌کند. وقتی این کلمات منفی را به زبان می‌آورید، قانون جذب در واقع این پیام را دریافت می‌کند:

«نمی‌خواهم چیزی روی لباسم بریزد.»

یعنی: «می‌خواهم چیزهای بیشتری روی لباسم بریزد.»

«نمی‌خواهم مدل موی بدی داشته باشم.»

یعنی: «می‌خواهم مدل‌های موی بد داشته باشم.»

«نمی‌خواهم تاخیر داشته باشم.»

یعنی: «می‌خواهم تاخیر داشته باشم.»

«نمی‌خواهم آن شخص با من بی‌ادب باشد.»

یعنی: «می‌خواهم آن شخص و افراد بیشتری با من بی‌ادب باشند.»

«نمی‌خواهم رستوران میز ما را به دیگری بدهد.»

یعنی: «می‌خواهم رستوران‌ها میز ما را به دیگران بدهند.»

«نمی‌خواهم این کفش‌ها اذیتم کنند.»

یعنی: «می‌خواهم کفش‌ها اذیتم کنند.»

«نمی‌توانم همه این کار را مدیریت کنم.»

یعنی: «می‌خواهم کار بیشتر از آنچه بتوانم مدیریت کنم.»

«نمی‌خواهم آنفولانزا بگیرم.»

یعنی: «می‌خواهم آنفولانزا بگیرم و بیشتر مریض شوم.»

«نمی‌خواهم بحث کنم.»

یعنی: «می‌خواهم بیشتر بحث کنم.»

«این‌طور با من حرف نزن.»

یعنی: «می‌خواهم تو این‌طور با من حرف بزنی و می‌خواهم

دیگران هم این‌طور با من حرف بزنند.»

قانون جذب دقیقا همان چیزی را که در افکارتان است به شما

می‌دهد و بس!

باب پراکتور

قانون جذب همیشه در حال عمل کردن است؛ چه به آن باور

داشته باشید و چه نداشته باشید، چه آن را درک کنید و چه نه.

قانون جذب، همان قانون آفرینش است. فیزیکدانان کوانتوم

به ما می‌گویند که تمام جهان از دل یک اندیشه به وجود آمده

است!

شما با افکارتان و به کمک قانون جذب، زندگی خود را خلق

می‌کنید؛ و تک‌تک انسان‌ها هم همین کار را انجام می‌دهند.

این قانون فقط وقتی که از آن آگاه باشید کار نمی‌کند؛ همیشه در زندگی شما و تمام زندگی‌های دیگر در طول تاریخ فعال بوده است. وقتی از این قانون بزرگ آگاه شوید، متوجه می‌شوید که چقدر فوق‌العاده قدرتمند هستید؛ چون می‌توانید با افکار خود زندگی‌تان را به وجود بیاورید.

لیزا نیکولز

قانون جذب به همان اندازه که شما فکر می‌کنید، در حال عمل کردن است. هر زمان که افکارتان جاری است، قانون جذب هم فعال است. وقتی به گذشته، حال یا آینده فکر می‌کنید، قانون جذب کار می‌کند. این یک فرآیند همیشگی است؛ شما دکمه توقف یا مکث ندارید. همان‌طور که افکار شما جریان دارند، این قانون همیشه در جریان است، همان‌طور که اندیشه‌هایت هستند.

چه متوجه باشیم و چه نه، بیشتر زمان‌ها در حال فکر کردن هستیم. اگر در حال صحبت یا گوش دادن به کسی هستی، روزنامه می‌خوانی یا تلویزیون تماشا می‌کنی، یا وقتی خاطره‌ای از گذشته را به یاد می‌آوری، در حال فکر کردنی. وقتی به آینده‌ات

می‌اندیشی، هنگام رانندگی یا زمانی که صبح‌ها آماده می‌شوی ، باز هم مشغول فکر کردنی. برای بسیاری از ما، تنها زمانی که فکر نمی‌کنیم هنگام خواب است؛ با این حال، نیروهای جذب همچنان بر پایه آخرین اندیشه‌هایمان پیش از خواب، فعال باقی می‌مانند. پس اندیشه‌های آخر شب خود را اندیشه‌هایی نیکو قرار بده.

مایکل برنارد بکوویت

آفرینش همیشه در حال رخ دادن است. هر بار که فردی فکری دارد یا مدتی طولانی به یک الگوی ثابت فکری ادامه می‌دهد، در حال خلق کردن است. چیزی از دل آن افکار به واقعیت تبدیل خواهد شد. چیزی که اکنون به آن فکر می‌کنید، زندگی آینده شما را می‌سازد. شما با افکارتان زندگی‌تان را خلق می‌کنید. چون همیشه در حال فکر کردن هستید، پس همیشه در حال خلق کردن هم هستید. هر چیزی که بیشتر از همه به آن فکر می‌کنید یا بیشترین تمرکزتان را روی آن می‌گذارید، همان چیزی است که در زندگی شما ظاهر می‌شود؛ مثل تمام قوانین طبیعت، این قانون هم کاملاً بی‌نقص است: «شما زندگی خود را می‌آفرینید.

هر چه بکارید، همان را برداشت می‌کنید!» افکار شما مثل بذر هستند و محصولی که برداشت می‌کنید، دقیقا به بذرهایی بستگی دارد که کاشته‌اید. اگر مدام شکایت کنید، قانون جذب با قدرت تمام، موقعیت‌های بیشتری برای شکایت کردن به زندگی شما می‌آورد.

اگر به شکایت‌های دیگران گوش کنید و روی آن تمرکز کنید، با آن‌ها همدردی کنید یا با شکایتشان موافقت کنید، در همان لحظه در حال جذب شرایط بیشتری برای شکایت کردن به سمت خودتان هستید؛ این قانون خیلی ساده است: دقیقا همان چیزی را به شما باز می‌گرداند که با افکارتان روی آن تمرکز کرده‌اید. با این دانش قدرتمند، می‌توانید با تغییر دادن شیوه فکر کردن خود، تمام شرایط و رویدادهای زندگی‌تان را دگرگون کنید.

بیل هریس^۱

معلم و بنیان‌گذار «موسسه پژوهشی سنترپوینت»
من شاگردی داشتم به نام رابرت که در یک دوره آنلاین من شرکت کرده بود. بخشی از این دوره شامل امکان ارتباط ایمیلی مستقیم

1 Bill Harris

با من می‌شد. رابرت همجنس‌گرا بود. او در ایمیل‌هایش تمام واقعیت‌های تلخ زندگی‌اش را برایم شرح می‌داد. در محل کارش، همکارانش علیه او متحد شده بودند و به خاطر رفتار زشتشان، محیط کارش دائما پر از استرس بود.

وقتی در خیابان راه می‌رفت، افراد همجنس‌گرا هراس او را اذیت می‌کردند. رویای او این بود که کم‌دین استندآپ شود، اما هر بار که روی صحنه می‌رفت، تماشاگران او را به خاطر همجنس‌گرا بودنش هو می‌کردند. تمام زندگی‌اش پر از ناراحتی و بدبختی بود و همه چیز حول محور این می‌چرخید که مورد حمله قرار بگیرد؛ چون همجنس‌گراست.

به او آموزش دادم که دارد روی چیزهایی تمرکز می‌کند که نمی‌خواهد. به او گفتم ایمیلی را که برایم فرستاده دوباره بخواند و نگاه کند که چقدر درباره چیزهایی نوشته که نمی‌خواهد. به او گفتم: «می‌توانم حس کنم که در این موضوع‌ها بسیار پرشور هستی و وقتی با این همه شور و احساس روی چیزی تمرکز می‌کنی، آن را حتی سریع‌تر به واقعیت تبدیل می‌کنی!»

قدرت ذهن شما

مایکل برنارد بکویت^۱

تو افکاری را که به طور غالب در ذهن و آگاهی‌ات نگه داشته‌ای – چه آگاهانه و چه ناخودآگاه – به سوی خودت جذب می‌کنی. این همان نکته‌ی ظریف ماجراست. چه قبلاً نسبت به افکارت آگاه بوده باشی یا نه، حالا داری آگاه می‌شوی. همین حالا، با دانشی که از «راز» به دست آورده‌ای، در حال بیدار شدن از یک خواب عمیق هستی و داری آگاه می‌شوی! آگاه از دانش، آگاه از قانون، و آگاه از قدرتی که از طریق افکارت داری.

دکتر جان دیمارتینی

اگر با دقت نگاه کنی، وقتی صحبت از «راز» و قدرت ذهن و نیت در زندگی روزمره می‌شود، این قدرت همه‌جا اطراف ماست. فقط کافی‌ست چشمانت را باز کنی و ببینی.

1 Michael Bernard Beckwith

لیزا نیکولز

قانون جذب را همه جا می‌توانی ببینی. تو همه چیز را به سوی خودت می‌کشی—آدم‌ها، شغل، موقعیت‌ها، سلامتی، ثروت، بدهی، شادی، ماشینی که می‌رانی، یا جامعه‌ای که در آن هستی. همه‌ی آن‌ها را مثل آهنربا به خودت جذب کرده‌ای.

آنچه را که به آن فکر می‌کنی، وارد زندگی می‌کنی. کل زندگی‌ات تجلی افکاریست که در ذهن تو می‌گذرد.

این جهان، جهانیست مبتنی بر جذب، نه طرد. هیچ چیز از قانون جذب مستثنا نیست. زندگی تو آینده‌ایست از افکار غالبی که در ذهن داری.

همه‌ی موجودات زنده در این سیاره از طریق قانون جذب عمل می‌کنند. تفاوت انسان‌ها در این است که ذهنی دارند که می‌تواند تشخیص دهد. آن‌ها می‌توانند با اراده‌ی آزادشان افکارشان را انتخاب کنند. آن‌ها این قدرت را دارند که آگاهانه فکر کنند و کل زندگی‌شان را با ذهن خود خلق کنند.

دکتر فرد آلن ولف^۱

(فیزیک‌دان کوانتومی، سخنران، و نویسنده‌ی برنده‌ی جوایز)
من از دیدگاه آرزوهای خیالی یا خیال‌پردازی با تو صحبت نمی‌کنم.
حرف من بر پایه‌ی درکی عمیق و اساسی است.
فیزیک کوانتومی واقعا ما را به سوی این کشف هدایت می‌کند.
این علم می‌گوید که نمی‌توان جهانی بدون حضور ذهن در آن
داشت؛ ذهن درواقع همان چیزی‌ست که دارد جهان را شکل
می‌دهد؛ چیزی که دیده می‌شود، توسط ذهن شکل می‌گیرد.
اگر به این تشبیه فکر کنی که ذهن تو قدرتمندترین برج انتقال
انرژی در جهان است، می‌توانی ارتباط دقیقی بین حرف‌های دکتر
ولف و این موضوع ببینی.
ذهن تو فکر می‌کند و تصاویر این افکار همان‌هایی هستند که به
شکل تجربه در زندگی‌ات بازتاب پیدا می‌کنند. تو نه تنها زندگی‌ات
را با افکارت خلق می‌کنی، بلکه افکار تو به‌طور قدرتمندی در خلق
جهان نیز نقش دارند. اگر فکر می‌کردی که بی‌اهمیت هستی
و هیچ قدرتی در این دنیا نداری، دوباره فکر کن. ذهن تو دارد
دنیای اطرافت را شکل می‌دهد.

کارهای شگفت‌انگیز و کشفیات فیزیک‌دانان کوانتومی در طول هشتاد سال گذشته ما را به درک عمیق‌تری از قدرت بی‌کران ذهن انسان رسانده‌اند- قدرتی که برای خلق کردن دارد. یافته‌های آن‌ها با گفته‌های ذهن‌های بزرگ تاریخ- از جمله کارنگی، امرسون، شکسپیر، بیکن، کریشنا و بودا- هم‌راستا است.

باب پراکتور

اگر قانونی را نمی‌فهمی، به این معنی نیست که باید آن را رد کنی. ممکن است تو برق را درک نکنی، ولی از مزایای آن بهره می‌بری. من نمی‌دانم برق دقیقاً چطور کار می‌کند، اما این را می‌دانم: می‌توانی با برق غذای یک نفر را بپزی... یا خود آن فرد را!!

مایکل برنارد بک‌ویت^۱

اغلب وقتی مردم شروع به درک راز می‌کنند، از افکار منفی‌شان می‌ترسند. اما باید بدانند که از لحاظ علمی ثابت شده است که یک فکر مثبت، صدها برابر قدرتمندتر از یک فکر منفی است. همین موضوع به‌تنهایی بخش زیادی از نگرانی را از بین می‌برد.

1 Michael Bernard Beckwith

در واقع برای اینکه یک چیز منفی وارد زندگی‌ات شود، نیاز به افکار منفی مداوم و تکرارشونده است. اگر دائماً افکار منفی داشته باشی، در نهایت آن‌ها در زندگی‌ت ظاهر می‌شوند. اما اگر نگران افکار منفی باشی، در واقع داری نگرانی بیشتری را نسبت به همان افکار جذب می‌کنی- و در عین حال آن‌ها را تقویت می‌کنی. همین حالا تصمیم بگیر که فقط افکار خوب داشته باشی.

و در همان حال، به جهان اعلام کن که همه‌ی افکار مثبتت قدرتمندند و هر فکر منفی‌ای که به ذهنت می‌رسد، ضعیف است.

لیزا نیکولز

شکر خدا که میان افکار ما و تحقق آن‌ها، یک تاخیر زمانی وجود دارد. اگر تمام افکار ما بلافاصله به واقعیت تبدیل می‌شدند، واقعاً در دردسر می‌افتادیم. وجود همین فاصله زمانی به نفع ماست. به ما فرصت می‌دهد که دوباره ارزیابی کنیم، درباره‌ی خواسته‌هایمان فکر کنیم و انتخاب تازه‌ای داشته باشیم. تمام قدرتی که برای خلق زندگی‌ات نیاز داری، همین حالا در اختیار توست- چون «همین حالا» زمانی‌ست که در حال فکر کردن هستی.

اگر افکاری داشته‌ای که اگر به واقعیت تبدیل شوند، برایت سودمند نخواهند بود، همین حالا می‌توانی طرز فکر را تغییر بدهی. می‌توانی آن افکار قبلی را با جایگزین کردن افکار خوب، از ذهن خود پاک کنی. زمان در خدمت توست، چون همین حالا می‌توانی فکر جدیدی داشته باشی و فرکانس جدیدی را به جهان بفرستی.

دکتر جو ویتالی

باید نسبت به افکارت آگاه باشی، افکارت را با دقت انتخاب کنی—و باید از این کار لذت ببری، چون تو شاهکار زندگی خود هستی. تو میکل‌آنژا زندگی خودت هستی، و آن داوودی که داری می‌تراشی، خودت هستی.

یکی از راه‌های تسلط بر ذهن، یاد گرفتن آرام‌سازی ذهن است. بی‌استثنا، همه‌ی معلمانی که در این کتاب معرفی شده‌اند، از مدیتیشن به‌عنوان یک تمرین روزانه استفاده می‌کنند.

من تا زمانی که با راز آشنا نشدم، متوجه قدرت واقعی مدیتیشن نشده بودم. مدیتیشن ذهن تو را آرام می‌کند، کمک می‌کند افکارت را کنترل کنی و بدنت را بازسازی می‌کند.

خبر خوب این است که لازم نیست ساعت‌ها وقت برای مدیتیشن بگذاری. در آغاز، حتی روزی سه تا ده دقیقه هم می‌تواند فوق‌العاده قدرتمند باشد تا کنترل افکارت را به‌دست بگیری. برای آگاه شدن از افکارت، می‌توانی این نیت را برای خودت تعیین کنی: «من استاد افکارم هستم.»

این جمله را زیاد تکرار کن، روی آن مدیتیشن کن، و وقتی که به این نیت پایبند باشی، طبق قانون جذب، ناگزیر همان خواهی شد. اکنون دانشی را دریافت می‌کنی که تو را قادر می‌سازد تا باشکوه‌ترین نسخه‌ی خودت را خلق کنی.

امکان وجود آن نسخه‌ی باشکوه، همین حالا روی فرکانس مخصوص خودش وجود دارد.

تصمیم بگیر که چه می‌خواهی باشی، چه کاری می‌خواهی انجام بدهی، چه چیزی می‌خواهی داشته باشی—به آن فکر کن، فرکانسش را بفراست—و آن تصویر ذهنی، زندگی تو خواهد شد.

چکیده راز

«راز بزرگ زندگی قانون جذب است.»

قانون جذب می‌گوید: «همسان، همسان را جذب می‌کند»، پس وقتی اندیشه‌ای داری، همچنین اندیشه‌های همسان را به سوی خود جذب می‌کنی.

اندیشه‌ها مغناطیسی هستند و بسامد دارند. همچنان که می‌اندیشی، اندیشه‌ها به هستی فرستاده می‌شوند و به‌طور مغناطیسی همه چیزهای همسانی را که روی همان بسامد هستند جذب می‌کنند. هر آنچه فرستاده می‌شود به سرچشمه - یعنی تو - بازمی‌گردد.

تو مانند یک دکل فرستنده انسانی هستی که با اندیشه‌هایت بسامدی را می‌فرستی. اگر می‌خواهی هر چیزی را در زندگی‌ات تغییر دهی، با تغییر اندیشه‌هایت بسامد را تغییر بده.

اندیشه‌های کنونی‌ات در حال آفریدن زندگی آینده‌ات هستند. آنچه بیشتر به آن فکر می‌کنی یا بیشتر بر آن تمرکز می‌کنی، به‌عنوان زندگی‌ات پدیدار خواهد شد.

«اندیشه‌هایت به چیزها تبدیل می‌شوند.»

قدرت

یک نیروی نهایی در هستی وجود دارد و می‌توانی از این نیروی بی‌کران در زندگی‌ات استفاده کنی. همین حالا! سلامتی کامل، روابط شگفت‌انگیز، شغلی که دوستش داری، زندگی‌ای سرشار از شادی و پولی که نیاز داری تا باشی، انجام دهی و هر آنچه می‌خواهی داشته باشی، همه از قدرت می‌آیند. زندگی رویاهایت همیشه نزدیک‌تر از آنچه فکر می‌کردی به تو بوده است؛ زیرا قدرت - برای داشتن همه چیزهای خوب در زندگی - درون توست. برای آفریدن هر چیزی، برای تغییر هر چیزی، تنها به یک چیز نیاز است...

قدرت

برای پیش‌نمایشی از کتاب پرفروش روندا بایرن، به خواندن ادامه دهید. «نمی‌توانم بگویم این قدرت چیست؛ تنها می‌دانم که وجود دارد.»

الکساندر گراهام بل^۱ (۱۸۴۷-۱۹۲۲)

مخترع تلفن

1 Alexander Graham Bell

زندگی ساده است. زندگی تو تنها از دو نوع چیز تشکیل شده است: چیزهای مثبت و چیزهای منفی. هر بخش از زندگی، خواه سلامتی باشد، پول، روابط، کار یا شادی، برای تو یا مثبت است یا منفی. یا پول فراوان داری یا کمبود پول. یا سرشار از سلامتی هستی یا کمبود سلامتی. روابطت یا شاد است یا دشوار. کارت یا هیجان‌انگیز و موفق است یا ناخشنودکننده و ناموفق. یا سرشار از شادی هستی یا بیشتر اوقات احساس خوبی نداری. یا سال‌های خوب داری یا سال‌های بد، زمان‌های خوب یا زمان‌های بد، روزهای خوب یا روزهای بد.

اگر در زندگی چیزهای منفی بیشتری از چیزهای مثبت داری، پس چیزی کاملاً اشتباه است و این را می‌دانی. افراد دیگری را می‌بینی که شاد و کامیاب هستند و زندگی‌شان پر از چیزهای عالی است و چیزی به تو می‌گویند که تو نیز شایسته همه این‌ها هستی و حق با توست؛ تو شایسته زندگی‌ای سرشار از چیزهای خوب هستی. بیشتر افرادی که زندگی عالی دارند، دقیقاً نمی‌دانند چه کاری انجام دادند تا به آن برسند، اما کاری انجام دادند. آن‌ها از قدرتی استفاده کردند که سبب همه چیزهای خوب در زندگی است...

بدون استثنا، هر کسی که زندگی عالی دارد، از عشق برای رسیدن به آن استفاده کرده است. قدرت داشتن همه چیزهای مثبت و خوب در زندگی، عشق است!

از آغاز زمان، در هر دین و توسط هر متفکر، فیلسوف، پیامبر و رهبر بزرگی، درباره عشق سخن گفته و نوشته شده است؛ اما بسیاری از ما سخنان خردمندانه آنها را به راستی درک نکرده ایم. اگرچه آموزه های آنها به طور ویژه برای مردم زمان خودشان بود، حقیقت یگانه و پیامشان به جهان امروز نیز همان است: «عشق بورز؛ زیرا وقتی عشق می ورزی، از بزرگ ترین نیرو در هستی استفاده می کنی.»

نیروی عشق

«عشق عنصری است که اگرچه از نظر فیزیکی دیده نمی‌شود، به اندازه هوا یا آب واقعی است. نیرویی کنش‌گر، زنده و متحرک است... در موج‌ها و جریان‌هایی مانند اقیانوس حرکت می‌کند.»
پرنتیس مالفورد^۱ (۱۸۳۴-۱۸۹۱)

نویسنده اندیشه نو

نوع عشقی که بزرگ‌ترین متفکران و منجیان جهان درباره آن سخن گفتند بسیار متفاوت از آن چیزی است که بیشتر مردم از عشق می‌فهمند. این فراتر از دوست‌داشتن خانواده، دوستان و چیزهای محبوبتان است؛ زیرا عشق تنها یک احساس نیست: عشق یک نیروی مثبت است. عشق ضعیف، ناتوان یا نرم نیست. عشق نیروی مثبت زندگی است! عشق علت هر چیز مثبت و خوب است. صد نیروی مثبت مختلف در زندگی وجود ندارد؛ تنها یک نیرو هست. نیروهای بزرگ طبیعت، مانند جاذبه و الکترومغناطیس، برای حواس ما نامرئی هستند، اما قدرتشان غیرقابل انکار است.

به همین ترتیب، نیروی عشق برای ما نامرئی است، اما قدرت آن در واقع بسیار بیشتر از هر یک از نیروهای طبیعت است. شواهد قدرت آن را می‌توان همه جا در جهان دید: «بدون عشق، زندگی وجود ندارد.»

لحظه‌ای به این فکر کن: جهان بدون عشق چه می‌شد؟ اول از همه، تو حتی وجود نمی‌داشتی؛ بدون عشق نمی‌توانستی متولد شوی. هیچ‌کدام از خانواده و دوستان هم متولد نمی‌شدند. در واقع، هیچ انسانی روی سیاره نمی‌بود. اگر نیروی عشق امروز متوقف شود، کل نژاد بشر کاهش می‌یابد و سرانجام منقرض می‌شود.

هر اختراع، کشف و آفرینش انسانی از عشق در قلب انسان آمده است. اگر عشق برادران رایت¹ نبود، نمی‌توانستیم با هواپیما پرواز کنیم. اگر عشق دانشمندان، مخترعان و کاشفان نبود، برق، گرمایش یا نور نداشتیم و نمی‌توانستیم خودرو برانیم یا از تلفن، لوازم خانگی یا هر فناوری که زندگی را آسان‌تر و راحت‌تر می‌کند استفاده کنیم. بدون عشق معماران و سازندگان، هیچ خانه، ساختمان یا شهری وجود نداشت.

1 Wright Brothers

بدون عشق، هیچ دارویی، پزشکی یا امکانات اورژانسی وجود نداشت. هیچ معلم، مدرسه یا آموزشی نبود. هیچ کتاب، نقاشی و موسیقی وجود نداشت؛ زیرا همه این چیزها از نیروی مثبت عشق آفریده شده‌اند. همین حالا به اطرافت نگاه کن. هر چه می‌بینی که آفریده انسان است، بدون عشق آنجا نمی‌بود.

«عشق را بگیر و زمین ما آرامگاهی است.»

رابرت براونینگ^۱ (۱۸۸۹-۱۸۱۲)

شاعر

«عشق نیرویی است که تو را به حرکت درمی‌آورد.»

همه آنچه می‌خواهی باشی، انجام دهی یا داشته باشی از عشق می‌آید. بدون عشق، حرکت نمی‌کردی. هیچ نیروی مثبتی نبود که تو را برای برخاستن در صبح، کارکردن، بازی، رقص، گفتگو، یادگیری، گوش دادن به موسیقی یا انجام هر کاری به پیش براند. مانند مجسمه سنگی می‌شدی. این نیروی مثبت عشق است که تو را برمی‌انگیزد تا حرکت کنی و به تو اشتیاق می‌دهد تا باشی، انجام دهی یا داشته باشی. نیروی مثبت عشق می‌تواند هر

1 Robert Browning

چیز خوبی را بیافریند، چیزهای خوب را افزایش دهد و هر چیز منفی را در زندگی‌ات تغییر دهد. تو قدرت را بر سلامتی، ثروت، شغل، روابط و هر بخش از زندگی‌ات داری و آن قدرت - عشق - درون توست! اما اگر قدرت بر زندگی‌ات را داری و آن قدرت درون توست، چرا زندگی‌ات شگفت‌انگیز نیست؟ چرا هر بخش از زندگی‌ات باشکوه نیست؟ چرا همه آنچه می‌خواهی را نداری؟ چرا نتوانسته‌ای همه آنچه می‌خواهی انجام دهی را انجام دهی؟ چرا هر روز سرشار از شادی نیستی؟

پاسخ این است: زیرا تو انتخاب داری. انتخاب داری که عشق بورزی و نیروی مثبت را مهار کنی - یا نه. چه متوجه باشی چه نه، هر روز زندگی‌ات - هر لحظه زندگی‌ات - در حال انجام این انتخاب بوده‌ای. بدون استثنا، هر بار که چیز خوبی در زندگی‌ات تجربه کردی، عشق ورزیدی و نیروی مثبت عشق را مهار کردی. و هر بار که چیزی ناخوب تجربه کردی، عشق نورزیدی و نتیجه منفی بود. عشق علت همه چیزهای خوب در زندگی توست و نبود عشق علت همه چیزهای منفی و همه درد و رنج است. به‌طور غم‌انگیزی، نبود دانش و درک قدرت عشق در زندگی مردم در سراسر سیاره امروز - و در کل تاریخ بشریت - آشکار است.

«عشق نیرومندترین و همچنان ناشناخته‌ترین انرژی در جهان
است.»

پیر تیار دو شاردن^۱ (۱۸۸۹-۱۸۱۲)

کشیش و فیلسوف

اکنون، تو دانش تنها قدرت برای همه چیزهای خوب در زندگی را
دریافت می‌کنی و خواهی توانست از آن برای تغییر کل زندگیا
استفاده کنی، اما نخست، باید دقیقاً بفهمی عشق چگونه کار
می‌کند.

1 Pierre Teilharde Chardin

قانون عشق

هستی با قوانین طبیعی اداره می‌شود. ما می‌توانیم با هواپیما پرواز کنیم زیرا هوانوردی در هماهنگی با قوانین طبیعی کار می‌کند.

قوانین فیزیک برای اینکه ما بتوانیم پرواز کنیم تغییر نکرد، بلکه ما راهی یافتیم تا مطابق با قوانین طبیعی کار کنیم و با این کار می‌توانیم پرواز کنیم. همان‌طور که قوانین فیزیک بر هوانوردی، الکتریسیته و جاذبه حکم می‌رانند، قانونی وجود دارد که بر عشق حکم می‌راند. برای مهار نیروی مثبت عشق و تغییر زندگی‌ات، باید قانون آن را درک کنی، نیرومندترین قانون در هستی - قانون جذب.

از بزرگ‌ترین تا کوچک‌ترین - قانون جذب همان چیزی است که هر ستاره را در هستی نگه می‌دارد و هر اتم و مولکول را شکل می‌دهد. نیروی جذب خورشید سیاره‌ها را در منظومه خورشیدی نگه می‌دارد و مانع پرتاب شدن آنها به فضا می‌شود. نیروی جذب در گران‌ش تو و هر انسان، جانور، گیاه و کانی را روی زمین نگه می‌دارد. نیروی جذب را می‌توان در همه طبیعت دید، از گلی

که زنبورها را جذب می‌کند یا دانه‌ای که مواد مغذی را از خاک جذب می‌کند، تا هر موجود زنده که به گونه خود جذب می‌شود. نیروی جذب در همه جانوران زمین، ماهیان دریا و پرندگان آسمان کار می‌کند و آنها را به تکثیر و تشکیل گله‌ها، دسته‌ها و گروه‌ها هدایت می‌کند.

نیروی جذب سلول‌های بدنت، مواد خانه‌ات و مبلی که روی آن می‌نشینی را به هم نگه می‌دارد و خودرویت را به جاده و آب را در لیوانت نگه می‌دارد. هر شیئی که استفاده می‌کنی با نیروی جذب به هم نگه داشته شده است.

جذب نیرویی است که مردم را به سوی مردم دیگر می‌کشد. مردم را به تشکیل شهرها و ملت‌ها، گروه‌ها، باشگاه‌ها و جوامعی می‌کشد که در آنها علایق مشترک دارند. نیرویی است که یک نفر را به سوی علم و دیگری را به سوی آشپزی می‌کشد؛ مردم را به سوی ورزش‌های مختلف یا سبک‌های متفاوت موسیقی، به سوی جانوران و حیوانات خانگی خاص می‌کشد.

جذب نیرویی است که تو را به سوی چیزها و مکان‌های محبوبت می‌کشد و نیرویی است که تو را به سوی دوستان و افرادی که دوستشان داری می‌کشد.

نیروی جاذب عشق

پس نیروی جذب چیست؟ نیروی جذب، نیروی عشق است! جذب، عشق است. وقتی جذب غذای محبوبت می‌شوی، در حال احساس عشق به آن غذا هستی؛ بدون جذب، هیچ احساسی نداشتی. همه غذاها برای تو یکسان بودند. نمی‌دانستی چه چیزی را دوست داری یا چه چیزی را دوست نداری، زیرا به هیچ چیز جذب نمی‌شدی. به شخص دیگر، شهر خاص، خانه، خودرو، ورزش، شغل، موسیقی، لباس یا هیچ چیز دیگر جذب نمی‌شدی، زیرا از طریق نیروی جذب است که عشق را احساس می‌کنی!

«قانون جذب یا قانون عشق... این دو یکی هستند.»

چارلز هانل (۱۸۶۶-۱۹۴۹)

نویسنده اندیشه نو

قانون جذب، قانون عشق است و قانونی همه‌توان است که همه چیز را در هماهنگی نگه می‌دارد، از کهکشان‌های بی‌شمار تا اتم‌ها. در همه چیز و از طریق همه چیز در هستی کار می‌کند و قانونی است که در زندگی تو کار می‌کند.

از نظر جهانی، قانون جذب می‌گوید: «همسان، همسان را جذب می‌کند.» معنای این در زندگی تو به زبان ساده این است: آنچه بیرون می‌دهی، باز می‌گیری. هر چه در زندگی بدهی، در زندگی دریافت می‌کنی. هر چه بدهی، طبق قانون جذب، دقیقا همان را به سوی خود جذب می‌کنی.

«برای هر کنش، واکنشی برابر و در خلاف جهت وجود دارد.»

آیزاک نیوتن (۱۶۴۳-۱۷۲۷)

ریاضی‌دان و فیزیک‌دان

هر کنش بخشیدن، کنش متقابل دریافت کردن را می‌آفریند و آنچه دریافت می‌کنی همواره برابر با آن چیزی است که بخشیده‌ای. هر چه در زندگی بیرون بدهی، باید به تو بازگردد. این فیزیک و ریاضیات هستی است. مثبت بده، مثبت دریافت می‌کنی؛ منفی بده، منفی دریافت می‌کنی. مثبت بده و زندگی پر از چیزهای مثبت دریافت می‌کنی. منفی بده و زندگی پر از چیزهای منفی دریافت می‌کنی. و چگونه مثبت یا منفی می‌دهی؟ از طریق اندیشه‌ها و احساس‌هایت! در هر لحظه، یا اندیشه‌های مثبت می‌دهی یا اندیشه‌های منفی. یا احساس‌های مثبت می‌دهی یا احساس‌های منفی.

و مثبت یا منفی بودن آنها تعیین می‌کند چه چیزی در زندگی دریافت می‌کنی. همه مردم، شرایط و رویدادهایی که هر لحظه زندگی تو را می‌سازند از طریق اندیشه‌ها و احساس‌هایی که بیرون می‌دهی به سویت جذب می‌شوند. زندگی فقط برای تو اتفاق نمی‌افتد؛ همه چیز را در زندگی بر اساس آنچه داده‌ای دریافت می‌کنی.

«بده و به تو داده خواهد شد... زیرا با معیار سنجش تو، برای تو در بازگشت سنجیده خواهد شد.»

عیسی (حدود ۵ پیش از میلاد - حدود ۳۰ میلادی)

بنیانگذار مسیحیت، در لوقا ۶:۳۸

آنچه می‌دهی - دریافت می‌کنی. به دوستی هنگام اسباب‌کشی کمک و پشتیبانی کن و با سرعت برق آن کمک و پشتیبانی به تو بازخواهد گشت. به عضو خانواده که ناامیدت کرده خشم بده و آن خشم نیز در قالب شرایط زندگی به تو بازخواهد گشت. تو با اندیشه‌ها و احساس‌هایت زندگی‌ات را می‌آفرینی.

هر آنچه می‌اندیشی و احساس می‌کنی همه آنچه برای اتفاق می‌افتد و همه آنچه در زندگی تجربه می‌کنی را می‌آفریند. اگر بیندیشی و احساس کنی «امروز روز دشوار و پرتنش دارم»

آنگاه همه مردم، شرایط و رویدادهایی را که روزت را دشوار و پرتنش می‌کنند به سوی خود جذب خواهی کرد.

اگر بیندیشی و احساس کنی «زندگی واقعا با من خوب است.»

همه مردم، شرایط و رویدادهایی را که زندگی را برایت واقعا خوب می‌کنند به سوی خود جذب خواهی کرد.

تو یک آهن ربا هستی

قانون جذب بدون خطا هر چیز را در زندگی‌ات بر اساس آنچه بیرون می‌دهی به تو می‌دهد.

تو شرایط ثروت، سلامتی، روابط، شغل و هر رویداد و تجربه تکی را در زندگی‌ات بر اساس اندیشه‌ها و احساس‌هایی که بیرون می‌دهی مغناطیس و دریافت می‌کنی. اندیشه‌ها و احساس‌های مثبت درباره پول بیرون بده و شرایط، مردم و رویدادهای مثبتی را که پول بیشتری برایت می‌آورند مغناطیس می‌کنی. اندیشه‌ها و احساس‌های منفی درباره پول بیرون بده و شرایط، مردم و رویدادهای منفی را که باعث می‌شوند کمبود پول داشته باشی جذب می‌کنی.

«آیا بشریت آگاهانه از قانون عشق پیروی خواهد کرد، نمی‌دانم. اما این نباید مرا آشفته کند. این قانون درست مانند قانون جاذبه کار خواهد کرد، چه آن را بپذیریم چه نه.»

مهاتما گاندی (۱۸۶۹-۱۹۴۸)

رهبر سیاسی هند

به طور قطع همچنان که می‌اندیشی و احساس می‌کنی، قانون جذب به تو پاسخ می‌دهد. مهم نیست اندیشه‌ها و احساس‌هایت خوب هستند یا بد، تو آنها را بیرون می‌دهی و آنها به طور خودکار و دقیق مانند پژواکی که همان واژه‌هایی را که می‌فرستی بازمی‌گرداند به تو بازخواهند گشت. اما این بدان معناست که می‌توانی با تغییر اندیشه‌ها و احساس‌هایت زندگی‌ات را تغییر دهی. اندیشه‌ها و احساس‌های مثبت بده و کل زندگی‌ات را تغییر خواهی داد!

اندیشه‌های مثبت و منفی

اندیشه‌های تو هم واژه‌هایی هستند که در سرت می‌شنوی و هم واژه‌هایی که با صدای بلند بیان می‌کنی. وقتی به کسی می‌گویی «چه روز زیبایی» نخست اندیشه را داشتی و سپس واژه‌ها را بیان کردی.

اندیشه‌هایت همچنین به کنش‌هایت تبدیل می‌شوند. وقتی صبح از رختخواب برمی‌خیزی، پیش از آنکه به کنش دست بزنی اندیشه برخاستن از رختخواب را داشتی. نمی‌توانی بدون نخست اندیشیدن به کنشی دست بزنی.

این اندیشه‌های تو هستند که تعیین می‌کنند واژه‌ها و کنش‌های مثبت خواهند بود یا منفی، اما چگونه می‌دانی اندیشه‌های مثبت هستند یا منفی؟ اندیشه‌های هنگامی مثبت هستند که اندیشه‌های چیزهایی باشند که می‌خواهی و دوست داری! و اندیشه‌های منفی، اندیشه‌های چیزهایی هستند که نمی‌خواهی و دوست نداری. به همین سادگی و آسانی است.

هر چه در زندگی می‌خواهی، به این دلیل می‌خواهی که دوستش داری. لحظه‌ای درنگ کن و به آن فکر کن. چیزهایی را که دوست نداری نمی‌خواهی، درست است؟ هر شخصی تنها چیزی را می‌خواهد که دوست دارد؛ هیچ‌کس چیزی را که دوست ندارد نمی‌خواهد.

وقتی درباره چیزهایی که می‌خواهی و دوست داری می‌اندیشی یا صحبت می‌کنی، مانند «آن کفش‌ها را دوست دارم، زیبا هستند» اندیشه‌های مثبت هستند و آن اندیشه‌های مثبت به صورت چیزهایی که دوست داری به تو بازخواهند گشت - کفش‌های زیبا. وقتی درباره چیزهایی که نمی‌خواهی و دوست نداری می‌اندیشی یا صحبت می‌کنی، مانند «قیمت آن کفش‌ها را نگاه کن، این دزدی آشکار است» اندیشه‌های منفی هستند

و آن اندیشه‌های منفی به صورت چیزهایی که دوست نداری به تو بازخواهند گشت - چیزهایی که برایت خیلی گران هستند. بیشتر مردم درباره آنچه دوست ندارند بیشتر از آنچه دوست دارند می‌اندیشند و صحبت می‌کنند. آنها منفی‌تری از عشق بیرون می‌دهند و با این کار ندانسته خود را از همه چیزهای خوب در زندگی محروم می‌کنند.

داشتن زندگی عالی بدون عشق ناممکن است. مردمی که زندگی عالی دارند بیشتر درباره آنچه دوست دارند می‌اندیشند و صحبت می‌کنند تا آنچه دوست ندارند! و مردمی که در تلاش هستند بیشتر درباره آنچه دوست ندارند می‌اندیشند و صحبت می‌کنند تا آنچه دوست دارند!

«یک واژه ما را از همه سنگینی و درد زندگی رها می‌کند. آن واژه عشق است.»

سوفوکل^۱ (۴۹۶-۴۰۶ پیش از میلاد)

نمایشنامه‌نویس یونانی

درباره آنچه دوست داری صحبت کن

وقتی درباره هر مشکلی با پول، رابطه، بیماری یا حتی کاهش سود کسب و کارت صحبت می‌کنی، درباره آنچه دوست داری صحبت نمی‌کنی.

وقتی درباره رویداد بد در خبرها، یا شخص یا موقعیتی که تو را آزرده یا ناامید کرده صحبت می‌کنی، درباره آنچه دوست داری صحبت نمی‌کنی. صحبت درباره روز بدی که داشتی، دیر رسیدن به قرار، گیرافتادن در ترافیک یا از دست دادن اتوبوس همه صحبت درباره چیزهایی است که دوست نداری. چیزهای کوچک بسیاری هر روز اتفاق می‌افتند؛ اگر درگیر صحبت درباره آنچه دوست نداری شوی، هر یک از آن چیزهای کوچک تلاش و دشواری بیشتری به زندگیت می‌آورد.

باید درباره خبرهای خوب روز صحبت کنی. درباره قراری که خوب پیش رفت صحبت کن. درباره اینکه چقدر سر وقت بودن را دوست داری صحبت کن. درباره اینکه مزایای سرشار از سلامتی بودن صحبت کن. درباره سودهایی که می‌خواهی کسب و کارت به دست آورد صحبت کن.

درباره موقعیت‌ها و تعامل‌هایی که در روزت خوب پیش رفتند صحبت کن. باید درباره آنچه دوست داری صحبت کنی تا آنچه دوست داری را به سوی خود بیاوری.

اگر چیزهای منفی را طوطی‌وار تکرار کنی و درباره چیزهایی که دوست نداری جیغ بکشی، در واقع خودت را مانند طوطی در قفس زندانی می‌کنی. هر بار که درباره آنچه دوست نداری صحبت می‌کنی، میله دیگری به قفس می‌افزایی و خودت را از همه خوبی‌ها دور می‌کنی.

مردمی که زندگی عالی دارند بیشتر درباره آنچه دوست دارند صحبت می‌کنند. با این کار، به همه خوبی‌های زندگی دسترسی نامحدود می‌یابند و مانند پرندگانی که در آسمان پرواز می‌کنند آزاد هستند. برای داشتن زندگی عالی، میله‌های قفسی که تو را زندانی کرده بشکن؛ عشق بده، تنها درباره آنچه دوست داری صحبت کن و عشق تو را آزاد خواهد کرد!

«آنگاه حقیقت را خواهی شناخت و حقیقت تو را آزاد خواهد کرد.»

عیسی (حدود ۵ پیش از میلاد - حدود ۳۰ میلادی)

بنیانگذار مسیحیت، در لوقا ۶:۳۸

هیچ چیز برای نیروی عشق ناممکن نیست. مهم نیست با چه موقعیتی روبرو هستی، نیروی عشق می‌تواند تو را آزاد کند. زنی را می‌شناسم که تنها با عشق میله‌هایی که او را در قفس کرده بودند شکست.

او پس از بیست سال زندگی مشترک آزاردهنده، در فقر رها شده و با مسئولیت بزرگ کردن فرزندانش به تنهایی روبرو شده بود. با وجود سختی شدیدی که با آن روبرو بود، این زن هرگز اجازه نداد رنجش، خشم یا هیچ احساس بدی در درونش ریشه کند. او هرگز درباره همسر سابقش منفی صحبت نکرد، بلکه در عوض تنها اندیشه‌ها و واژه‌های مثبت درباره رویای همسر تازه، کامل و زیبا و رویای سفر به اروپا بیرون داد.

اگرچه پولی برای سفر نداشت، برای گذرنامه درخواست داد و آن را گرفت و وسایل کوچکی را که برای سفر رویایی‌اش به اروپا نیاز داشت خرید.

خب، او با همسر کامل و زیبایی تازه‌اش آشنا شد و پس از ازدواج، به خانه همسرش در اسپانیا با چشم‌اندازی رو به اقیانوس نقل مکان کردند، جایی که اکنون در شادی زندگی می‌کند. این زن از صحبت درباره آنچه دوست نداشت خودداری کرد و در عوض

انتخاب کرد عشق بدهد و درباره آنچه دوست داشت بیندیشد و صحبت کند و با این کار، خود را از سختی و رنج آزاد کرد و زندگی زیبایی دریافت کرد.

می‌توانی زندگی‌ات را تغییر دهی؛ زیرا توانایی نامحدودی برای اندیشیدن و صحبت کردن درباره خواهانش هستی داری و بنابراین توانایی نامحدودی برای آوردن همه چیزهای خوب در زندگی به سوی خود داری! با این حال، قدرتی که داری بسیار بیشتر از دادن اندیشه‌ها و واژه‌های مثبت چیزهایی است که دوست داری؛ زیرا قانون جذب به اندیشه‌ها و احساس‌هایت پاسخ می‌دهد. باید عشق را احساس کنی تا نیروی آن را جذب کنی!

«عشق به انجام‌رساندن قانون است.»

سنت پل^۱ (حدود ۵-۶۷)

حواری مسیحی، در رومیان ۱۰:۱۳

نکات قدرت

- عشق ضعیف، ناتوان یا نرم نیست. عشق نیروی مثبت زندگی است! عشق علت هر چیز مثبت و خوب است.
- هر آنچه می‌خواهی باشی، انجام دهی یا داشته باشی از عشق می‌آید.
- نیروی مثبت عشق می‌تواند هر چیز خوبی را بیافریند، چیزهای خوب را افزایش دهد و هر چیز منفی را در زندگی‌ات تغییر دهد.
- هر روز، در هر لحظه، انتخاب می‌کنی که عشق بورزی و نیروی مثبت را جذب کنی یا نه.
- قانون جذب، قانون عشق است و قانونی است که در زندگی‌ات کار می‌کند.
- هر چه در زندگی بیرون می‌دهی همان را دریافت می‌کنی. مثبت بدهی، مثبت دریافت می‌کنی؛ منفی بدهی، منفی دریافت می‌کنی.
- زندگی برای توافق نمی‌افتد؛ همه چیز را در زندگی بر اساس آنچه داده‌ای دریافت می‌کنی.

- چه اندیشه‌ها و احساس‌های خوب باشند چه بد، مانند پژواک به‌طور خودکار و دقیق باز می‌گردند.
- مردمی که زندگی عالی دارند، بیشتر درباره آنچه دوست دارند می‌اندیشند و صحبت می‌کنند تا آنچه دوست ندارند!
- درباره خبرهای خوب روز صحبت کن. درباره آنچه دوست داری صحبت کن و آن را به سوی خود بیاور.
- توانایی نامحدودی برای اندیشیدن و صحبت کردن درباره آنچه خواهانش هستی داری؛ بنابراین توانایی نامحدودی برای آوردن همه چیزهای خوب در زندگی به سوی خود داری!
- عشق بورز؛ زیرا وقتی عشق می‌ورزی از بزرگ‌ترین نیرو در هستی استفاده می‌کنی.

پایان