



معجزه شکرگزاری (۱۱)

روز دهم، انرژی مثبت همه را فرا می گیرد.

هیچ وظیفه ای واجب تر از بازگرداندن سپاسگزاری وجود ندارد.

سنت امیروز (کارشناس الهیات)

آموزه های روحانی باستانی می گویند که هر آنچه ما از صمیم قلب به دیگران می دهیم، صد برابر به خودمان باز می گردد. بنابراین قدرشناسی و تشکر زبانی از دیگران و گفتن سپاسگزارم بابت آنچه که از آنها دریافت می دارید، برای بهبود شرایط شما ضروری است.

اگر شما از کسی برای کمک اش تلفنی سپاسگزاری کنید، واژه سپاسگزارم را سرسری به زبان نیاورید و علت قدرشناسی تان را بیان کنید. برای مثال : (از کمک ات سپاسگزارم) (سپاسگزارم که راحت رابه خاطر من دور کردی) (سپاسگزارم که وقت ات را به من دادی) (خیلی از تو سپاسگزارم که مشکل ام را حل کردی) . در این صورت شما از پاسخی که دریافت می کنید شگفت زده خواهید شد چرا که آنها خلوص نیتان را درک خواهند کرد.

دو سال پیش من توی یک مغازه بودم و می خواستم برای خواهرم هدیه ای بخرم. مغازه دار به گونه ای به حرف من گوش داد و مرا در انتخاب هدیه ای مناسب یاری کرد که انگار می خواست برای خواهر خودش هدیه ای انتخاب کند. همین که فروشنده هدیه ای به شکل بسیار زیبا بسته بندی شده را به من داد، تلفن همراهم زنگ خورد. تماسم کم و بیش داشت تمام می شد که به در خروجی فروشگاه رسیدم و احساس بدی وجودم را فرا گرفت. به سرعت به سوی فروشنده ای که مرا یاری کرده بود برگشتم و نه تنها از او صمیمانه تشکر کردم، بلکه علت تشکرم را نیز گفتم و یادآور شدم که چقدر مرا در امر تهیه هدیه یاری داده



است. من او را با انرژی مثبت شستشو دادم. چشمانش پر از اشک شد و بزرگترین لبخندی که تا کنون دیده ام بر صورتش نقش بست.

هر کنشی، واکنشی برابر دارد، اگر وقتی تشکر می کنید به راستی همین احساس را داشته باشید، طرف مقابل این را درک خواهد کرد و احساس شما نه تنها احساس خوبی به فرد مقابل می دهد بلکه قدردانی، شما را سرشار از شغف می کند، آن روز من با شادی وصف ناپذیری از مغازه بیرون آمدم.

من از انرژی مثبت فقط برای کسانی که خدماتی در حق ام انجام می دهند، استفاده نمی کنم بلکه در تمام موقعیت ها از آن سود می برم. وقتی با دخترم خداحافظی می کنم و او به سوی منزلش می رود، برای سالم رسیدنش به منزل به شدت شکرگزاری می کنم.

اگر امروز در خانه هستید، یک قلم و کاغذ بردارید یا با استفاده از کامپیوترتان به خاطراتتان برگردید و رویدادهایی را به یاد آورید که کسانی به خاطر شما از چهارچوب کار و زندگی خود بیرون آمده و به شما خدمتی کرده اند. ممکن است این آدم شخصی پشت تلفن باشد یا یک فروشنده که عزم انجام کاری را برای شما داشته است. شاید خدمتی ویژه از پستی یا نظافتچی یا شرکت های بازیافت یا فروشنده فروشگاه محل تان باشد. لیستی از ده موردی را که هر کسی به شما کمک ویژه کرده تهیه کنید و با استفاده از کلمه سپاسگزارم، شکرگزاری کنید.

تمرین شماره ۱۰

۱- موهبت های خود را بشمارید، لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا نسبت به آنها احساس سپاسگزاری دارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه (شکرگزارم) را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید قدردان موهبت هایی که دارید باشید.

