



معجزه شکرگزاری (5)

روز چهارم : سلامتی ، هدیه زندگی (سلامتی بزرگترین ثروت است)

برای بسیاری از ما، سلامتی مان تنها زمانی مهم است که آن را از دست می دهیم. آنگاه به این واقعیت پی می بریم که بدون سلامتی، هیچ چیز نداریم. در واقع هنگامی که بیمار می شویم هیچ چیز جز بازیابی سلامت برایمان مهم نیست. یک ضرب المثل ایتالیایی هست که حقیقت را درباره سلامتی ما می گوید: (کسی که از سلامتی اش لذت می برد ، ثروتمند است. حتی اگر خودش آن را نداند)

علاوه بر هر کاری که برای سلامتی خود انجام می دهیم، باید برای داشتن چنین موهبتی شکرگزار باشیم، تا سلامتی بیشتری به دست آوریم. **به یاد داشته باشید** (هر کسی که برای سلامتی اش سپاسگزار باشد به او بیشتر داده خواهد شد و هر کسی برای سلامتی اش سپاسگزار نباشد ، سلامتی اش از وی باز پس گرفته می شود)

وقتی برای سلامتی خود شکرگزاری می کنید، شما نه تنها در حفظ سلامتی کنونی تان می کوشید بلکه در همان حال نیروی قدرشناسی را بکار می اندازید تا جریان سلامت را به سوی شما هدایت کند. همچنین درخواهید یافت که وضع سلامتی تان نیز بهتر می شود. دردهای کوچک ، خال ها و لکه های پوستی ، به صورتی باور نکردنی ناپدید می شوند. قدرشناس سلامت بودن به شما یاری می دهد تا به خاطر شکرگزار بودن سلامت بیشتری دریافت کنید و در عین حال فشار و نگرانی را از بدن و روان تان می زداید.

پژوهش های علمی نشان می دهد که فشار و تنش های جسمی و روانی عامل اساسی بسیاری از بیماریهاست. همچنین نشان می دهد که افراد قدرشناس سریع تر شفا می یابند و به تقریب ۷ سال بیشتر زندگی می کنند.

به یاد داشته باشید که وقتی به علت قدرشناسی تان فکر می کنید، آن گاه



قدرشناسی را شدیدتر احساس خواهید کرد و هر چه احساس تان عمیق تر باشد آنگاه نتایج جالب آن را سریع تر و بیشتر در سلامت تان خواهید دید.

به ران ها و پاهای خویش بیندیشید. آن ها وسیله ی اصلی جابجایی در زندگی شما هستند. به تمام کارهایی فکر کنید که با پاهایتان انجام می دهید: حفظ تعادل ، نشستن، برخاستن و ایستادن، رفتن به حمام، رفتن به آشپزخانه برای نوشیدن آب و رفتن به سوی اتومبیل تان. پاها شما را به سوی مغازه ها ، به خیابان ها ، به فرودگاه و به سوی ساحل می برند. توانایی راه رفتن ، به ما آزادی لذت بردن را از زندگی می دهد. پس بگویید: به خاطر پاهایم سپاسگزارم و به راستی از پاهاتان سپاسگزار باشید.

به بازوها و دست هایتان فکر کنید و این که در طول روز چند چیز را بر می دارید و توی دست تان نگه می دارید. دست ها مهم ترین وسیله ی شما در زندگی هستند و آن ها در هر روز و بی وقفه مورد استفاده قرار می گیرند. دست ها این امکان را به شما می دهند که بنویسید، غذا بخورید ، یک تلفن یا کامپیوتر را بگیرید ، لباس بپوشید، به حمام بروید، اشیاء را بردارید و نگه شان دارید و با آنها کارهای مختلف انجام بدهید. بدون استفاده از دست شما به دیگران وابسته می شوید بنابراین به خاطر دست ها ، بازوها و انگشتان تان سپاسگزار باشید.

به حواس شگفت انگیزتان بیندیشید، حس چشایی به شما کمک می کند که در طول روز از خوردن و نوشیدن لذت ببرید. شما تجربه از دست دادن این حس را هنگام سرما خوردگی یا بیماری دارید، در چنین حالتی لذت حاصل از خوردن و نوشیدن بر شما حرام می شود. چون دیگر چشیدن مزه غذاها و نوشیدنی ها برایتان میسر نیست. پس برای داشتن این حس چشایی شگفت انگیز کلمه ی سپاسگزارم را بر زبان بیاورید.

حس بویایی خود را در نظر بگیرید، این حس به شما کمک می کند تا شمیم خوش



الان دقیقا متوجه می شوید که هدیه سلامتی شما را زنده نگه داشته است.

اگر شکرگزاری به همراه مراقبت های پزشکی معمولی باشد شاهد انقلابی در سلامتی خواهیم بود. این بهبود به مانند معجزه ای است که ما پیشتر هرگز ندیده ایم.

تمرین شماره ۴

سلامتی ، هدیه زندگی

۱- گام های یک تا سه از تمرین شماره ی یک را تکرار کنید، موهبت های خود را بشمارید: لیستی بنویسید از ده موهبتی که دارید و بعد از خواندن هر کدام از این موهبت ها علت قدرشناسی تان را نسبت به آن بنویسید و بعد لیست را بازخوانی کنید و برای هر موهبت سه بار بگویید سپاسگزارم و احساس قدرشناسی داشته باشد.

۲- روی یک تکه کاغذ یا کارت ، جمله ی زیر را با خط درشت بنویسید:

هدیه سلامتی مرا زنده نگه داشته است.

۳- کارت یا کاغذتان را در جایی بگذارید که امروز بتوانید در ساعت های مختلف آن را ببینید.

۴- در دست کم چهار موقعیت متفاوت ، جمله را به آرامی و آرامش بخوانید و تا آنجا که می توانید برای هدیه ی ارزشمند سلامتی تان احساس قدرشناسی داشته باشید.

امشب پیش از به خواب رفتن، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه ی سپاسگزارم را برای بهترین اتفاقی که در طول روز برایتان رخ داده بگویید.