



معجزه شکرگزاری (۸)

روز هفتم (راه های خروج از منفی بودن)

هر موقعیت منفی ، خواه یک رابطه پر دردسر باشد یا نبود سلامتی یا مشکل کاری ، ناشی از نبود سپاسگزاری به مدت طولانی است. اگر ما برای چیزهایی که در زندگی مان هست شکرگزار نباشیم، به صورت ناخودآگاه وجود آنها را برای همیشه تضمینی خواهیم دانست. همیشه مهیا دانستن چیزها مقدمه رخدادهای منفی است. چرا که در این شرایط ما از وجود آنها شکرگزار نخواهیم بود و کارآیی نیروی قدرشناسی را در زندگی مان متوقف می کنیم. همان طور که شکرگزار بودن باعث موفقیت آمیزتر شدن زندگی ما می شود، تضمینی دانستن وجود چیزهای مختلف هم سبب نزول و افت میزان موفقیت در زندگی می شود.

آیا برای زنده بودن تان در هر روز سپاسگزار هستید یا زنده بودن خود را یک مساله پیش پا افتاده می دانید؟

تضمینی دانستن چیزها ، به شکایت کردن و بروز افکار و سخنان منفی می انجامد بنابراین وقتی شکایت می کنید براساس قانون جذب ، شما چیزهای بیشتری برای انتقاد و شکایت کردن در زندگیتان خواهید داشت در واقع زندگی رویایی تان را با این شکایت ها پس می زنید و به عقب می رانید.

شکوه و شکایت کردن ، کژاندیشی ، بر زبان آوردن واژه های منفی و تضمینی

دانستن وجود چیزهای مختلف از بروز رخدادهای خوب در زندگی شما جلوگیری می کند.

حالا می دانید که وقتی در زندگیتان کاری به درستی پیش نمی رود، شما به صورت

غیرعمدی و ناخواسته به اندازه کافی قدرشناس نبوده اید. وقتی به اندازه کافی قدرشناس

هستید، انرژی های منفی از شما دور می شوند. هنگامی که قدرشناس باشید، سرزنش نمی

کنید و نق نمی زنید. وقتی قدرشناس باشید، ناراحت نخواهید بود و احساسات منفی نخواهید



داشت و بهترین خبر آن است که اگر اکنون در زندگی خود موقعیت بدی دارید. زیاد طول نخواهد کشید تا با استفاده از نیروی قدرشناسی آن را تغییر دهید.

مهم نیست که بدی وضعیت در چه حد و میزان است، شما همواره می توانید دلیلی برای قدرشناسی پیدا کنید، به ویژه اگر بدانید به قدرشناسی تان شما را به شیوه ای فوق العاده از وضعیت بد رها می کند.

والد دیزنی ، از راز واقعی زندگی آگاه بود، این مساله را در فیلم پولیانا به تصویر کشیده است. فیلم دیزنی که در سال ۱۹۶۰ ساخته شده (بازی شادی) را به تصویر کشید که خودم پس از دیدن آن در دوران کودکی بسیار تحت تاثیر قرار گرفتم. من این بازی را در دوران بچگی و بلوغ بازی می کردم. برای این بازی، شما باید تا آنجا که می توانید، به دنبال چیزهایی بگردید تا به خاطرشان شاد باشید، به ویژه در وضعیت های منفی یافتن دلیلی برای شاد بودن (یا یافتن چیزهایی برای شکرگزاری) در موقعیت منفی باعث ظاهر شدن راه حل می شود.

(بگذارید بر خیزیم و قدرشناس باشیم ، برای آنکه اگر امروز زیاد نیاموخته ایم ، دست کم اندکی آموخته ایم و اگر اندکی نیاموخته ایم، حداقل بیمار نشده ایم و اگر بیمار شده ایم، دست کم نمرده ایم، بنابراین بیایید همگی سپاسگزار باشیم)

نیروی شکرگزاری بر هر موقعیت و شرایط منفی غالب است و راه های مختلف برای دگرگونی وضعیت به وجود دارد. همه کاری که شما باید انجام دهید آن است که شکرگزاری را تمرین کنید و منتظر شوید که نتایج آن خود را نشان دهد.

بیایید مثالی را بررسی کنیم، پسری که رابطه اش با پدرش به خطر افتاده است پسر

احساس می کند که تفاوتی ندارد و هر کاری که می کند از نظر پدرش خوب نیست.

۱- خوشحالم از این که بیشتر روابطم در زندگی در شرایط ایده آلی قرار دارد.

۲- از پدرم سپاسگزارم که به سختی کار و تلاش کرد تا من بتوانم تحصیلاتی داشته



تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

URL: www.parsnamaddata.com

E-mail : info@parsnamaddata.com

باشم که او هیچ وقت فرصتی برای دستیابی به آن نداشت.

۳- از پدرم برای مراقبت هایش از خانواده در دوران کودکی ام سپاسگزارم ، چرا که در غیر این صورت هیچ گاه در نمی یافتم که کار کردن چقدر سخت است و برای اداره کردن خانواده به پول نیاز داریم.

۴- از پدرم سپاسگزارم برای آنکه هر روز شنبه مرا به تمرین بسکتبال می برد.

۵- بسیار خوشحالم که این روزها پدرم مانند دیگر مواقع نسبت به من سخت گیر نیست.

۶- بسیار خوشحالم از این که پدرم به من بسیار اهمیت می دهد، چرا که اگر من برایش بی اهمیت بودم این گونه سخت گیری نمی کرد.

۷- خوشحالم از این که در اثر نوع برخورد پدرم با من، دلسوزی ام نسبت به فرزندانم افزایش یافته است.

۸- از پدرم سپاسگزارم که به من آموخت که تشویق و حمایت چگونه می تواند باعث داشتن فرزندی شاد و با اعتماد به نفس شود.

۹- از این که می توانم با پدرم بگویم و بخندم بسیار خوشحالم. بعضی ها هیچ گاه به این تجربه دست نیافته اند، چرا که پدر نداشته اند و آنهایی که پدرشان را از دست داده اند هیچ گاه فرصتی برای شاد بودن به همراه پدرشان نبوده است.

۱۰- از داشتن چنین پدری که در کنار او لحظات بسیار خوبی داشته ام و می توانم در کنار او باز هم لحظات خوبی داشته باشم بسیار احساس خوشبختی می کنم.

به دلیل این احساس قلبی پسر نسبت به پدرش ، او برای بهبود رابطه خود با پدرش

دوباره تلاش خواهد کرد. او تفکرات و احساساتش را نسبت به پدرش تغییر می دهد که در

نتیجه این تغییرات به سرعت به پدرش جذب می شود. وقتی پسر از پدر خود سپاسگزار باشد ،

در سطوح انرژی و کوانتوم نیز این مسئله باعث بروز تاثیرهای مثبت بر ارتباط اش با پدرش



می شود. وقتی او حالت شکرگزاری خود را در قبال پدرش حفظ کند، شرایط بهتری را در ارتباط با پدرش به دست خواهد آورد و روابط آنها رو به بهبود می رود. به خاطر داشته باشید که میزان تاثیر قدرشناسی شما بر اساس احساس تان تعیین می شود. پس از تمرین قدرشناسی، شما می بایست احساس بسیار بهتری داشته باشید. اولین نشانه موثر بودن قدرشناسی شما، بهتر شدن احساسات تان نسبت به شرایط است، در این حالت مطمئن خواهید بود که راه حل های بسیار پیدا خواهد شد. پاسخ مناسب به هر شرایط منفی که می خواهید آن را تغییر دهید، عبارت است از این که قدرشناسی تان را آنقدر بر موضوع متمرکز کنید تا احساس درونی تان بهتر شود. سپس خواهید دید که نیروی قدرشناسی دنیای اطراف را دگرگون خواهد کرد. بهتر است هر ده موردی را که شما به خاطرشان احساس شکرگزاری می کنید، به شیوه زیر در لیست خود بگنجانید:

من برای ---- بسیار سپاسگزارم.

یا، من با تمام وجود برای ---- سپاسگزارم.

و جمله را با ذکر علت احساس قدرشناسی خود نسبت به آن مورد، به پایان برسانید. همچنین می توانید، روش والت دیزنی را برای استفاده از نیروی شکرگزاری به کار گیرید، البته اگر آن را راحت تر تشخیص می دهید.

من از بابت ---- بسیار خوشحالم.

و جمله را با بیان علت خرسندی تان نسبت به این مورد به اتمام برسانید. زمانی که لیست خود را نوشتید، تمرین « راه های بدون شرایط منفی » را با نوشتن: سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم، به خاطر عزم و اراده و ثبات قدم خودم، به پایان برسانید.

فقط برای امروز، ببینید می توانید یک روز را بدون بیان عبارات منفی به پایان

برسانید. شاید این یک چالش باشد، ولی ببینید که آیا می توانید آن را برای یک روز اجرا

