



## معجزه شکرگزاری (۱۶)

**روز پانزدهم: روابطتان را به گونه ای معجزه آسا بهبود بخشید**

چه این رابطه مربوط به گذشته باشد و یا یک رابطه در جریان، در هر دو حال اگر شما نسبت به افراد دیگر احساسات بدی داشته باشید، تمرین شکرگزاری باعث رفع آن احساسات بد می شود. چرا که می خواهید احساسات بدتان را نسبت به فرد دیگر از بین ببرید. احساسات بد نسبت به افراد دیگر زندگی شما را می سوزاند ولی شکرگزاری ناهنجاریها را از بین می برد.

برای مثال، اگر از همسرتان جدا شده اید و تنها به خاطر بچه هایتان با یکدیگر در ارتباط هستید ولی به هیچ روی نمی خواهید او را ببینید، به چهره فرزندان خود بنگرید و این را درک کنید که اگر او نبود بچه های شما نیز هم اکنون اینجا نبودند. زندگی فرزندان تان ارزشمندترین هدیه ای است که شما دارید. به آنها نگاه کنید و از همسر سابق تان برای زندگی بچه ها سپاسگزاری کنید. شما با این عمل نه تنها صلح و نظم را به زندگی بازمی گردانید، بلکه بهترین رفتار را در زندگی فرزندانتان به آنها خواهید آموخت.

وقتی پدرم درگذشت، مادرم به صورت محسوسی بسیار غمگین بود. بعد از ماه ها غمگین بودن شروع به استفاده از نیروی قدرشناسی کرد. برخلاف درد و ناراحتی بسیار زیادش به دنبال علت هایی می گشت تا برای آنها قدرشناسی و شکرگزار باشد. او با گذشته



شروع کرد و تمام لحظه های به یاد ماندنی و شادی آفرین را به یاد آورد که در طی دهه ها با پدرم داشت گام بزرگ بعدی را برداشت و به تمام چیزهای مورد علاقه اش اندیشید تا بتواند برای آنها در آینده نیز قدرشناس باشد. یکی پس از دیگری آنها را می یافت. او چیزها و کارهایی را به یاد آورد که همیشه می خواست انجام دهد. ولی به خاطر پدرم از انجامشان باز می ماند. با این گام شجاعانه در استفاده از شکرگزاری، فرصت های بسیاری برای دستیابی به آرزوهایش او را در خود فرا گرفت و زندگی اش سرشار از شادمانی شد. نیروی شکرگزاری به مادر من یک زندگی تازه بخشید.

برای تمرین امروز شما به دنبال آن هستید تا زغال داغی را بیابید که زندگیتان را می سوزاند و آن را از راه شکرگزاری و قدردانی به طلا تبدیل کنید. یک رابطه سخت، مشکل دار یا شکسته را انتخاب کنید که قصد دارید آن را بهبود بخشید. مهم نیست که آیا آن شخص اکنون در زندگی شما جایی دارد یا این که این رابطه یک رابطه قدیمی است و آن فرد دیگر در زندگی شما نیست.

بنشینید و لیستی ده موردی از چیزهایی تهیه کنید که به خاطر آن ها از فرد مورد نظر سپاسگزاری به تاریخچه آن رابطه بیندیشید و بهترین چیزهایی را که درباره آن فرد به ذهن تان می آید و یا بهترین دستاوردها و بهترین چیزهایی که به خاطر این رابطه یاد گرفته اید را لیست کنید.



در هر رابطه ای هم طلا هست، حتی در روابط سخت ، برای این که

روابطتان را سرشار سازید باید طلا را در رابطه تان بیابید. وقتی قطعه ای طلا را در آن رابطه یافتید، آن را بنویسید و با نوشتن نام آن فرد مورد نظر مشخصات آن را شرح دهید و جمله تان را با شکرگزاری و قدرشناسی بیان کنید.

۱- علی من از تو به خاطر با هم بودن مان سپاسگزارم. وقتی زندگی مشترکمان پایان یافت، خیلی چیزها یاد گرفتم ، امروز بسیار باهوش تر هستم و هر آنچه را که از زندگی مشترکمان آموختم، در بسیاری از روابط ام به کار می برم.

۲- علی، از تو به خاطر تمام تلاشی که به خرج دادی تا زندگی مشترکمان دلپذیر باشد سپاسگزارم ، چرا که ده سال زندگی مشترک یعنی این که تو تلاش زیادی برای آن به کار بستی.

۳- علی، من از تو به خاطر فرزندانمان سپاسگزاری می کنم. شادی ای که هر روز از بودن با آنها دارم، بدون تو میسر نمی شد.

۴- علی، از تو به خاطر تلاش های زیاد و کار زیادی که در ساعت های متمادی انجام دادی تا خانواده را حمایت کنی و من بتوانم در خانه از فرزندانمان مراقبت کنم، بسیار سپاسگزارم. این که همه ی ما برای ادامه ی زندگی به تو وابسته بودیم، یک مسئولیت بزرگ بود، پس از تو سپاسگزارم.





اگر از نیروی شکرگزاری استفاده می کنید تا یک رابطه در جریان را بهبود بخشید، خواهید دید که آن رابطه را به صورت معجزه آسایی، پر از معنی و مفهوم خواهید یافت. تنها لازم است یک نفر رابطه را با استفاده از شکرگزاری بهبود بخشد ولی همان کسی از نیروی شکرگزاری استفاده می کند از مزایای آن نیز در طول زندگی سود خواهد برد.

اگر به این منظور یک رابطه قدیمی را انتخاب کردید و دیگر با آن فرد ارتباط ندارید. خواهید دید که احساس شادی و آشتی سراسر وجودتان را فرا می گیرد و در عین حال در می یابید که روابط دیگران به صورت معجزه آسایی بهبود خواهد یافت.

در آینده اگر بخشی از روابط تان به صورت چالش انگیز درآمد، بلافاصله این تمرین را به یاد آورید. آنگاه در می یابید که مشکلات را پیش از رشد کردن و بزرگتر شدن متوقف خواهید کرد و به جای آن دامنه عوامل مثبت را در ارتباط هایتان گسترش خواهید داد.

## تمرین شماره ۱۵

روابطتان را به گونه ای معجزه آسا بهبود بخشید

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا احساس می کنید که برای آنها سپاسگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، واژه ی شکرگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت تان قدرشناس باشید.



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

۲- یک رابطه ی سخت ، مشکل دار و یا شکست خورده را که می خواهید بهبود بخشید، انتخاب کنید.

۳- بنشینید و لیستی ده بندی از مواردی تهیه کنید که به خاطر آنها از شخص مورد نظرتان در آن رابطه شکرگزاری کنید. آن را به صورت ذیل بنویسید:  
----- ، از تو به خاطر ----- سپاسگزارم .

۴- پیش از آنکه بنویسید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه ی شکرگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.