



معجزه شکرگزاری (۱۷)

روز شانزدهم: شکرگزاری و معجزه آن در سلامتی

معجزه با طبیعت در تضاد نیست، فقط با شناخت ما از طبیعت در تضاد است.

(سنت آگوستین)

نیروی معجزه آسای شکرگزاری سبب می شود که جریان سلامتی در ذهن و بدن افزایش یابد که می تواند برای بهبود سریع تر به بدن کمک کند و این مساله در پژوهش های بسیاری اثبات شده است. نیروی شکرگزاری ، دست به دست مراقبت مناسب از بدن و تغذیه و توصیه های پزشکی می دهد که سلامتی شما را افزایش دهد.

هنگامی که نوعی از بیماری یا شرایط خاصی در بدن شما پدیدار می شود، قابل درک است که شما نسبت به آن احساساتی منفی مانند نگرانی ، ناامیدی یا ترس داشته باشید. ولی احساسات منفی در شرایط شما بهبودی پدید نمی آورد. در حقیقت تاثیر منفی نیز دارد و حتی باعث می شود که سلامتی شما بیشتر هم به مخاطره بیفتد. برای آنکه سلامت خود را افزایش دهید، باید احساسات خوب را جایگزین احساسات منفی کنید و شکرگزاری بهترین راه انجام آن است.



هر کسی که نسبت به سلامتی و جسم خود قدرشناس و شاکر باشد، به او

سلامتی در حد فراوانی داده می شود.

ما از رویکردی سه مرحله ای استفاده خواهیم کرد تا روند بهبود دستیابی به سلامت

را سرعت دهیم.

گام اول: سلامتی ای که به شما داده شده است (گذشته)

به سلامتی ای فکر کنید که در طول زندگی تان ، چه در کودکی ، چه در دوران بلوغ

و یا بزرگی داشته اید. به زمانی بیندیشید که سرشار از انرژی بودید و بسیار شاد و سرحال.

خاطرات سه موقعیتی را به یاد آورید که در آن احساس می کردید در اوج دنیا هستید و با بیان

واژه ای شکرگزارم، قدرشناسی خود را ابراز کنید. اگر به لحظه های بزرگ زندگی خود

بیندیشید، می توانید این خاطرات را به راحتی به یاد آورید.

گام دوم: سلامتی ای که هم اکنون از آن بهره می برید (در حال حاضر)

به سلامتی ای فکر کنید که امروز از آن بهره مندید و برای هر ارگان و سیستم و

احساسات فیزیکی که هم اکنون در بدن تان به خوبی کار می کند احساس شکرگزاری کنید.

به بازوها، دستان، چشمان ، گوش ها، کبد، کلیه، مغز و قلب خود بیندیشید. پنج سیستم از

بدتان را که خوب هستند برگزینید و در ذهن خود واژه شکرگزارم را برای یک یک آنها

بگویید.



گام سوم: سلامتی ای که می خواهید دریافت کنید (آینده)

برای تمرین امروز، یک مورد مربوط به سلامتی تان را برگزینید که می خواهید افزایش یابد و حال شما می خواهید به طریقی ویژه از نیروی شکرگزاری برای این منظور استفاده کنید. به شرایط ایده آل سلامتی آن عضو بیندیشید. وقتی برای شرایط ایده آل هر چیزی شکرگزاری می کنید. شرایط ایده آل را به سوی خودتان به جریان در می آورید.

هنگامی که فردی به بیماری مبتلا می شود نه تنها درباره آن بسیار صحبت می کند، بلکه به دنبال گردآوری اطلاعات درباره نشانه های بد و هولناک آن می شود. به بیان دیگر تمامی تمرکز خود را بر بخش منفی بیماری می گذارد. این در حالی است که براساس قانون جذب ما نمی توانیم به یک بیماری بگوییم که به دنبال کار خود برود در حالی که بر آن تمرکز کرده ایم چرا که تمرکز بر جنبه منفی یک بیماری تنها باعث وخیم تر شدن آن می شود حال آن که باید به طور دقیق کنشی بر خلاف آن داشته باشیم و بر شرایط ایده آل بدن مان به هنگام بیماری تمرکز کنیم و فکر و ذکرمان را به آن بدهیم. شکرگزاری برای شرایط ایده آل هر بخش بدن ما از قدرت افکار و احساساتمان سود می برد تا آن شرایط را جذب کند.

وقت بگذارید تا خودتان را به طور ذهنی در شرایط ایده آلی ببینید که آن

شرایط را دارید و آنگاه بدن تان را آن گونه که می خواهید در ذهن خود دیدید، به



خاطر سلامتی که دارید عمیقاً شکرگزاری کنید.

بنابراین ، اگر می خواهید سلامتی به گونه ای معجزه آسا به کلیه هایتان بازگردد، برای داشتن کلیه هایی سالم و قدرتمند که تمام زواید و آلودگی های بدن تان را تصفیه می کند، شکرگزار باشید. اگر می خواهید به طور سریع سلامت را به خون خود برگردانید، برای داشتن خونی پاک و سالم که اکسیژن و مواد مغذی را به تمام بخش های بدن تان می رساند، شکرگزار باشید. اگر می خواهید به طوری فوق العاده بر سلامتی قلب خود بیفزایید، برای قلبی قوی و سالم که خون را در تمام ارگان های بدن تان به گردش در می آورد، شکرگزار باشید.

اگر می خواهید وزن بدنتان را تغییر دهید آنگاه به وزن ایده آل خود بیندیشید و خود را در آن وزن تصور کنید و برای آن شکرگزاری کنید. هر چه را که می خواهید بهبود یابد، خود را با آن شرایط ایده آل تصور کنید و سپس برای آن شرایط ایده آل، انگار که آن را دارید شکرگزاری کنید.

نیروهای طبیعی موجود در بدن ما، بهترین شفا دهنده بیماری ها هستند

هیپو کراتی (پدر علم داروشناسی غربی)

شما می توانید تمرین شکرگزاری و معجزه آن در سلامت را در صورت نیاز هر روز

تکرار کنید یا برای سرعت بخشیدن به بازگشت سلامتی تان به صورت فوق العاده و بهبود



شرایط بدنی خود این تمرین را چند بار در روز انجام دهید. اما مهم تر آن است که سعی کنید هرگاه در خصوص سلامتی تان دچار افکار و احساسات منفی شدید، بلافاصله به سلامتی و شرایط خوبی بیندیشید که انتظارش را دارید و درست مانند این که آن را دریافت کرده اید و دارید، شکرگزار و شادمان شوید.

یکی از موثرترین راه ها برای تضمین سلامت، غیر از به خوبی مراقب خود بودن آن است که برای سلامتی خود بسیار شکرگزار باشید.

تمرین شماره ۱۶ :

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها سپاسگزاریید. 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 هایی که دارید قدرشناس باشید.

۲- به سه زمانی بیندیشید که در اثر داشتن سلامت در طول زندگی تان خود را بر بالاترین رفیع ترین قله ی دنیا احساس می کردید، و برای آنها شکرگزاری کنید.

۳- به ۵ ارگان بدن تان فکر کنید که از سلامت برخوردارند و برای هر کدام از آنها شکرگزاری کنید.



- 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

۴- به یک مورد درباره ی بدن تان بیندیشید که می خواهید بهبود یابد و وقت

صرف کنید تا خود را در همان شرایط ایده آل سلامت مورد نظرتان تصور کنید، برای

داشتن این سلامتی عمیقا شکرگزاری کنید.

۵- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه ی بسیار شکرگزارم را برای

بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده است بر زبان آورید.