



معجزه شکرگزاری (۲۳)

روز بیست و دوم: در مقابل چشمان شما

هفت سال پیش، هنگامی که اولین بار به راز نیروی شکرگزاری پی بردم، لیستی از تمام آرزوهایم تهیه کردم. لیستی بسیار طولانی و بلند بالا؛ آن موقع، هیچ راهی برای به حقیقت پیوستن خواسته هایم به نظرم نمی رسید. با این همه من ده آرزوی برترم را روی کاغذ نوشتم و آنها را هر روز با خودم همراه داشتم هر موقع که فرصتی دست می داد لیست را بیرون می آوردم و تک تک خواسته ها را می خواندم و برای هر مورد، آن گونه شکرگزاری می کردم که انگار پیشتر آن را دریافت کرده بودم. همواره آرزوی شماره یک ام را که در سر می پروراندم و بیش از همه چیز به آن نیاز داشتم توی ذهن ام مرور می کردم و هر روز با احساس این که این آرزو برآورده شده است، کلمه شکرگزارم را تکرار می کردم. تک تک مواردی که در لیست ام نوشته بودم به صورت معجزه وار در مقابل چشمانم برآورده می شد. با برآورده شدن هر کدام از آرزوهایم، آن را از لیست خط می زدم و هرگاه آرزوی جدیدی داشتم آن را به لیست می افزودم.

تا چه اندازه بزرگ بودن آرزوی شما چندان مهم نیست، شما می توانید با شکرگزاری به همه آنها جامه عمل بپوشانید و به دست شان آورید. حتی بیشتر از این، شکرگزاری باعث شادی و شغف شما می شود. به گونه ای که پیش تر هرگز این احساس را نداشته اید.



اکنون نوبت شماست که از نیروی خلق کننده شکرگزاری استفاده

کنید چون با این کار آرزوهایتان در برابر چشم تان ظاهر می شود. در ابتدای روز، لیست ده آرزوی برترتان را بردارید که بیشتر تهیه کرده اید. هر مورد از آرزوها را بخوانید برای یک دقیقه به آن بیندیشید و در ذهن تان مجسم کنید که آرزویتان برآورده شده است. سپس درست مانند این که آن خواسته برآورده شده باشد، خوشحال و شکرگزار شوید.

تمرین در برابر چشمان شما

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

۲- در ابتدای هر روز، لیستی از ده آرزوی برترتان تهیه کنید یا لیستی را بردارید که پیشتر تهیه کرده اید.

۳- هر جمله و هر مورد از لیست را بخوانید و خود را برای یک دقیقه در شرایطی تصور کنید که انگار آرزویتان برآورده شده باشد تا آنجا که می توانید برای این مساله شادمان و شکرگزار شوید.



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

روز بیست و سوم: هوای دلپذیری که تنفس می کنید

چند سال پیش اگر کسی به من می گفت برای هوایی که تنفس می کنم، شکرگزار باشم با هیچ تردیدی فکر می کردم آن شخص دیوانه شده است. این موضوع هیچ حسی را در من بر نمی انگیخت، چرا بر روی زمین کسی باید برای هوایی که تنفس می کند،

شکرگزار باشد؟

ولی همین که زندگی ام به خاطر شکرگزاری پوست انداخت و تغییر کرد، چیزهایی که وجودشان را همیشه تضمینی می دانستم یا یک دقیقه هم درباره آن ها فکر نمی کردم، برای من به صورت معجزه درآمد آنگاه از روزمره گی جدا شدم و چشمانم را باز کردم و به تصاویر بزرگتر و شگفتی های جهان هستی اندیشیدم.

هنگامی که نخستین بار استفاده از نیروی شکرگزاری را آغاز کردم، آن را برای بسیاری از خواسته های شخصی ام به کار بستم و از آن بهره بردم. ولی زمانی نیروی نهایی شکرگزاری را تجربه کردم که برای هدایای واقعی زندگی شکرگزاری کردم. هر چه قدر بیشتر برای غروب خورشید، سرسبزی یک درخت، اقیانوس، شبنم نشسته روی علف ها، زندگی ام و افرادی که در آن هستند، شکرگزاری کردم، دور و اطرافم با چیزهایی پرتو می شد که همیشه رویایشان را در سر می پروراندم.



حالا می فهمم که چرا این اتفاق رخ می داد. وقتی می توانیم برای هدایای

ارزشمند زندگی و طبیعت، نظیر هوای پاکیزه ای که تنفس می کنیم، شکرگزار باشیم. در حقیقت به عمیق ترین ارزش های ممکن شکرگزاری دست یافته ایم و هر کس که به ژرفای شکرگزاری برسد به فراوانی مطلق دست خواهید یافت.

در آموزه های کهن گفته شده است وقتی انسان به جایی می رسد که برای هوایی که تنفس می کند از ژرفای وجود شکرگزاری کند، شکرگزاری شان به چنان درجه جدیدی از قدرت می رسد که آنها را به کیمیاگری تبدیل می کند که هر بخشی از زندگی شان را به طلا تبدیل می کند.

تمرین شماره ۲۳: هوای دلپذیری که تنفس می کنید

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها شکرگزاری کنید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، کلمه شکرگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید شکرگزار باشید.

۲- پنج بار نفس بکشید بعد این کلمات را بگویید: برای هوایی که تنفس می کنم، شکرگزارم تا آنجا که می توانید برای هوای گرانبها و زندگی بخش که تنفس می کنید احساس شکرگزاری کنید.

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