

۱۹۱۶۱۹۵

دارما

راز شکرگزاری

راندا برن

ترجمه معترف

www.ketab.ir



سرشناسه:	برن، راندا.	Byrne, Rhonda
عنوان و پدیدآور:	راز شکرگزاری / راندا برن؛ نفیسه معتکف.	
مشخصات نشر:	تهران: لیوسا، ۱۳۸۶.	
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص: مصور (رنگی).	
شابک:	۲۵۰۰۰ ریال: 6-01-5138-600-978	
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا	
یادداشت:	عنوان اصلی:، c2007، The seecret gratitude	
موضوع:	تفکر نوین.	
شناسه افزوده:	معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ - مترجم.	
رده بندی کنگره:	ب۱۳۸۶ ۲۴۴/ب / BF۶۳۹	
رده بندی دیویی:	۱۳۱	
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۵۹۲۵۷	

لیوسا
انتشارات لیوسا

راز شکرگزاری

نویسنده:	راندا برن
مترجم:	نفیسه معتکف
ویراستار:	حمیده رستمی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۰۱-۶
قیمت:	۳۹ هزار تومان
نوبت چاپ:	نوزدهم ۱۴۰۰
تیراژ:	۱۱۰۰ نسخه
چاپ:	فرسیوه
طرح و اجرا:	نونانگرافیک



۶۶۴۶۶۹۵۹-۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده) کوچه اسکو

پلاک ۱۲، طبقه همکف - کدپستی: ۱۳۸۷۳ ۱۴۱۷۸



مقدمه

هر وقت از من درباره‌ی ساده‌ترین راه برای استفاده از "راز" سؤال شود، جوابم همیشه یکسان است: شکرگزاری! شکرگزاری یکی از قدرتمندترین احساساتی است که تو می‌توانی با به کار بردن آن، تمام نعمت‌ها را با و نور محض وارد زندگی‌ات کنی. تو هر کس و هر جا که باشی، و شکرگزاری به هر شکلی که باشد، می‌تواند تمام منفی‌گرایی‌ها را در زندگی‌ات از بین ببرد. بگذار توضیح بدهم که چگونه عملی به سادگی شکرگزاری می‌تواند زندگی‌ات را متحول کند.

"راز" توضیح می‌دهد که قانون جذب قدرتمندترین قانون کائنات است. این قانون باشکوه، بر کل انرژی حاکم است. و انرژی‌هایی مشابه را به هم جذب می‌کند. اینشتین ثابت کرده است که هر چیزی در کائنات از انرژی است. ما هم انرژی هستیم و هر کدام از ما مردم، در فرکانسی در حال ارتعاش هستیم. افکار، احساسات و رفتارهای توست که ارتعاش و فرکانس انرژی‌ات را تعیین می‌کند. زمانی که جواس خود را متوجه شکرگزاری کنی، درباره‌ی شکرگزاری فکر می‌کنی، آن را به زبان بآوری و احساسش می‌کنی، در واقع فرکانس انرژی خود را به یکی از قوی‌ترین و بالاترین

فرکانس‌های موجود، تبدیل می‌کند. شکرگزاری انرژی مشابه شکرگزاری را جذب می‌کند. بنابراین وقتی تو شاکر درگاه خداوند باشی، یعنی مقتدرانه انرژی‌هایی مشابه را که بابت دیگر موارد شکرگزاری احساس کرده‌ای، به سوی خود جذب می‌کند. به عبارت دیگر، تو انرژی مردم، شرایط و وقایعی را که موجب آوردن همه‌ی موارد خوب به زندگی‌ات می‌شود، تحت نفوذ خود در می‌آوری.

اگر تو بابت نعمت‌هایی که داری بنده‌ای ناشکر باشی، امکان ندارد چیزهای خوب بیشتری را وارد زندگی‌ات کنی. چرا؟ چون در بحبوحه‌ی احساس ناشکری، افکار و احساساتی را از خودت ساطع می‌کنی که آنها هم به نوبه‌ی خود زندگی‌ت را سرشار از موارد بیشتری را که از بابت آنها ناسپاس هستی، جذب می‌کنند. خواه احساس حسادت، غبطه، عدم رضایت یا احساس "کافی نبودن" باشد، این احساسات نمی‌توانند آنچه را می‌خواهی به تو بدهند. آنها مانع ورود خیر و برکت به زندگی‌ات می‌شوند. اگر تو اتومبیلی جدید بخواهی اما در مورد اتومبیلی که داری شکرگزار نباشی، در واقع فرکانسی غالب به بیرون می‌فرستی و نمی‌توانی چیزی بهتر را جذب کنی. از طرفی، اگر بابت اتومبیلی که داری خدا را شاکر باشی، حتی اتومبیلی به مراتب بهتر از آن را به سوی خودت فرا می‌خوانی.

تمام موارد منفی موجود در زندگی ما، صرفاً حاصل پشت کردن به تمام نعمت‌هایی است که داریم. تصور کن که کائنات (که خیر و برکت محض است) مانند خورشید است. خورشید مدام می‌تابد و به صورت جریانی بی‌پایان انرژی حیات را ساطع می‌کند. وقتی توری خود را به سمت خورشید می‌کنی، تأثیر آن را احساس می‌کنی؛ اما اگر

روی خود را برگردانی، دیگر تأثیرات حیات بخش آن را دریافت نمی‌کنی. کائنات هم دقیقاً عین خورشید عمل می‌کند. همیشه هست، در دسترس است و تمام نعمت‌هایش را به سوی تو می‌فرستد. وقتی تو بر افکار و احساسات شکرگزاری تمرکز کنی، در واقع رو به سمتی کرده‌ای که تمام نعمت‌ها همیشه وجود دارند و به تو داده شده‌اند. اما وقتی تو شکایت، سرزنش، و انتقاد کنی، غبطه بخوری، حسادت کنی، یا هر نوع احساس منفی دیگری داشته باشی، در واقع به تمام نعمت‌های الهی پشت کرده‌ای. راز شکرگزاری یکی از قدرتمندترین ابزارهای است که تو برای تحول زندگی‌ات به سوی لذت و شادی محض، از آن استفاده خواهی کرد. وقتی تو هر روز از این کتاب استفاده کنی و راجع به نعمت‌هایی که بابت آنها شکرگزاری، یادداشتی بنویسی، از فهرست بی‌پایان افکاری که باز هم قابل شکرگزاری هستند، مات و مبهوت می‌شوی. تو فقط شروع کن، سپس قانون جذب این افکار شکرگزارانه را دریافت می‌کند و نعمت‌های مشابه بیشتری از آن را به تو می‌دهد. برای تحول زندگی‌ات، تو باید اول راهی را پیدا کنی که بابت نعمات کنونی‌ات شکرگزار باشی. اگر هر بار فقط دقیقه‌ای خالصانه بر شکرگزاری تمرکز کنی، فرکانس خود را به سوی یکی از قوی‌ترین فرکانس‌های موجود می‌فرستی و سپس تمام نعمات الهی به سوی تو سرازیر می‌شود!

وقتی تو بابت هر آنچه دلت می‌خواهد وارد زندگی‌ات شود و شکر از اینکه به راستی ظاهر شوند خدا را شاکر باشی (از حیاطی عالی، شغل رؤیایی، سلامتی، ثروت و...) در واقع فرکانسی را مخابره می‌کنی که از قبل این چیزها را داشته‌ای، به کائنات می‌فرستی. قانون جذب