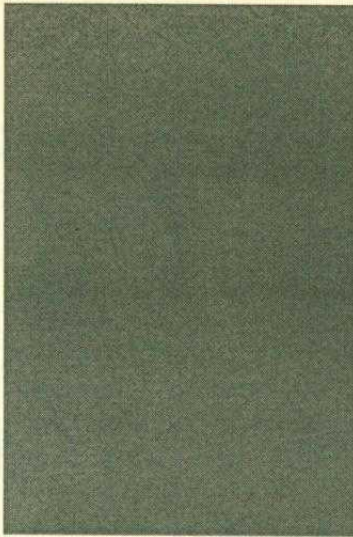




.....

سیاسگزاری، نسخه‌ای برای همه

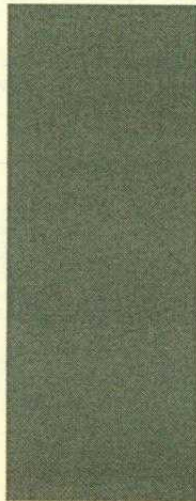
.....

.....

نویسنده:

زهرا قاسمی

.....



سرشناسه : قاسمی ارداجی، زهرا، ۱۳۶۳-
 عنوان و نام پدیدآور : سپاسگزاری، نسخه‌ای برای همه / نویسنده زهرا قاسمی ارداجی.
 مشخصات نشر : تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۳۹۱ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸-۷۴-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : Gratitude / قدرشناسی
 ابراز وجود / Self-realization
 موفقیت / Success
 رده بندی کنگره : BF۵۷۴۴
 رده بندی دیویی : ۱۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۰۱۷۲۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب: سپاسگزاری، نسخه‌ای برای همه

مؤلف: زهرا قاسمی

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸-۷۴-۹

قیمت: ۳۳۳ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۴۲۳-۶۶۹۶۴۸۱۶-۰۲۱



مقدمه

در عصری زندگی می‌کنیم که با وجود همه‌ی پیشرفت‌هایی که در تکنولوژی داشته‌ایم، اما به خوبی فرا نگرفته‌ایم که چگونه هر روزمان را با احساس خوب آغاز کنیم و آن را به پایان برسانیم. هنوز نتوانسته‌ایم نسخه‌ای بیاییم که بتوان آن را برای همه پیچید.

حال این کتاب قصد دارد تا به شما پیاموزد که حتی در بدترین شرایط زندگی‌تان،

لحظه‌هایی که احساس می‌کنید هیچ امیدی برای زندگی کردن وجود ندارد

روزهایی که با بی‌حسی و بدن عینک بدبینی روزگار را از زیر نظر می‌گذرانید

دقایقی که گمان می‌کنید هیچ کاری برای رهایی شما از مشکلاتتان انجام

نمی‌دهد

ساعت‌هایی که احساس می‌کنید کاملاً بدون حامی و تنهائی بند بند وجودتان

را فرا گرفته است،

هنوز هم چیزهای زیادی در زندگی‌تان وجود دارد که می‌توانید بر روی آنها متمرکز

شوید و با این کار جهان سیاه پیرامون خود را به رنگی زیباتر ببینید.

سپاسگزاری تنها عملی است که تاثیرگذاری آن در ورای هر دین و مذهبی به اثبات

رسیده است. سپاسگزاری یکی از مهمترین اعمالی که همه‌ی انسانهایی که در جهان

جاودان شده‌اند و جهان را به جایی بهتر برای زندگی کردن تبدیل کرده‌اند، آن را

توصیه می‌کنند. آنها خود نمونه‌ی بارزی از انسان‌های سپاسگزار بوده‌اند و سپاسگزاری

را نیز در آموزه‌های خود به دیگران آموخته‌اند.

.....

سیاسگزاری نسخه‌ای است برای درمان همه‌ی بیماری‌هایی که از ناامیدی و یاس، بدبینی و ترس بوجود آمده‌اند. تنها نسخه‌ای که می‌تواند قلب هر بیماری را شفا بخشد و نور عشق و امید و سرزندگی را در در وجودش به جریان درآورد.

سیاسگزاری به انسانهایی که به مرز جنون آمیز افسردگی رسیده‌اند می‌آموزد که هنوز هم می‌توان زندگی را با نگاهی متفاوت دید و با تغییر زاویه‌ی دیدشان، شرایط را تغییر دهند.

شاید شما خواننده‌ی گرمی در مقطعی از زندگیتان به سر می‌برید که لحظه‌های بسیار ناخوشایندی را از سر گذرانده‌اید. لحظه‌هایی که قدرت ویرانگرشان بقدری وسیع بوده که تسلیم شده‌اید و حتی شما را به سمت فکر پلید خودکشی سوق داده است. چه بسا احساس کردید هیچ دلیلی برای زنده بودن تان وجود ندارد. احساس کرده‌اید که جهان به شما نیازی ندارد و مایه‌ی درد شما جهان زیباتر خواهد شد و کسی خم به ابرو نخواهد آورد. به جرات می‌توان گفت که تقریباً همه‌ی ما این احساسات را با درجه‌هایی کمتر و یا بیشتر تجربه کرده‌ایم.

و شاید از آن دسته از خوانندگانی باشید که همه چیز را بر تان برونق مرادتان است. پس چه خوب! همه چیز می‌تواند بهتر و عالی‌تر شود.

اما پیام خداوند برای افرادی که حال خوبی ندارند این است که دلیل حال ناخوش شما این است که بر روی چیزهایی متمرکز شده‌اید که هر روز زندگی تان را به سمت نابودی بیشتری سوق می‌دهد. شما کانون تمرکزتان را بر روی چیزهایی قرار داده‌اید که هر روز شما را ناامید‌تر و افسرده‌تر می‌کند. شما بر روی چیزهایی متمرکز هستید که در حال حاضر در زندگیتان وجود ندارند. شما بر روی ناخواسته‌هایتان متمرکز شده‌اید. بدهی، روابط ناسالم، شکست‌های مالی، بیماری و... پر واضح است که بر اساس اصل تمرکز- چیزهای بیشتری از این جنس را به سمت خود جذب می‌کنید.

.....

درست مانند انسان هایی که عینک سیاهی بر چشم گذاشته اند و به جهان نگاه می کنند. مهم نیست در پس نگاهشان، چقدر زیبایی انتظارشان را می کشد! آنها همه چیز را سیاه و تار خواهند دید.

پیام خداوند به شما این است که این عینک را از چشم بردارید. بر روی چیزهایی متمرکز شوید که می تواند شما را از مرداب افکار منفی و مخرب رها سازد و تنها کلید رهایی از این مشکل، سیاسگزاری است. درست مانند ریسمانی که شما را از این مرداب به بیرون می کشد.

سیاسگزاری می تواند در تمامی ابعاد زندگی شما معجزه بیافریند!

اگر بیمار هستید!

اگر شغلی ندارید یا احساس می کنید تان را از دست داده اید!

اگر شغلی دارید اما از آن راضی نیستید و همیشه در حال شکایت کردن هستید!

اگر در روابطی ناسالم دست و پا می زنید!

اگر نمی توانید از برخورد با نزدیکترین افراد زندگیتان دست ببرید!

اگر داشتن ارتباطی نزدیک و صمیمانه با همکاران در محیط کار سخت و غیرممکن است!

اگر پول کافی برای رفع نیازهای اساسی زندگی تان ندارید!

اگر در زیر کوهی از بدهی کمرتان خم شده است!

اگر احساس خوبی نسبت به خودتان ندارید!

اگر توانایی تحقق خواسته هایتان را ندارید!

اگر هنوز موفق به خرید خانه ی دلخواه تان نشده اید!

اگر هنوز نتوانسته اید ماشین دلخواه تان را خریداری کنید!

.....

.....

اگر نمی‌توانید به سفرهایی بروید که دوست دارید!

اگر در طول روز احساسات و افکار منفی زیادی را تجربه می‌کنید!

اگر از دیدن موفقیت و پیشرفت‌های دیگران خوشحال نمی‌شوید!

اگر ارتباط صمیمانه‌ای با پدر و مادر، فرزندان و یا همسر تان ندارید!

اگر خودتان را تحقیر می‌کنید و نمی‌توانید به خودتان عشق بدهید!

اگر مدام دیگران را بخاطر تجربه‌های تلخی که از سر گذرانده‌اید، مقصر می‌دانید!

اگر نفرت و کینه‌ی عمیقی نسبت به دیگران در دل دارید!

اگر توانایی بخشش خود و دیگران را ندارید!

اگر نمی‌توانید به بندگی انسان‌های پیرامون تان برسید!

اگر حضورتان را در این جهان بی‌سپری و بی‌فایده می‌پندارید!

اگر سرگردانید و چرایی خلقتتان را نمی‌دانید!

اگر طعم واقعی آرامش را در زندگی‌تان احساس نمی‌کنید!

اگر هر روزتان را با نگرانی و استرس سپری می‌کنید!

اگر زندگی‌تان عاری از ارتباطی زیبا و عمیق با پروردگارتان است و

اگر عشق خداوند را در قلبتان احساس نمی‌کنید!

سپاسگزاری می‌تواند همه چیز را تغییر دهد!

سپاسگزاری می‌تواند زندگیتان را متحول کند!

سپاسگزاری می‌تواند جهنمی که در آن زندگی می‌کنید را به بهشتی متحیرکننده مبدل کند!

.....

.....

سپاسگزاری می‌تواند قلبتان را لبریز از عشق به خود، عشق به دیگری و عشق به خداوند کند!

سپاسگزاری می‌تواند جیب‌هایتان را پر از پول کند!

سپاسگزاری می‌تواند صورت حساب‌هایتان را تسویه کند!

سپاسگزاری می‌تواند فراتر از نیازهایتان به شما عطا کند!

سپاسگزاری می‌تواند روابط شکست خورده‌تان را بهبود ببخشد!

سپاسگزاری می‌تواند انسان‌های عالی را به سمت شما هدایت کند!

سپاسگزاری می‌تواند شما را به مکان‌های زیبا رهنمون سازد!

سپاسگزاری می‌تواند در چشمه‌ی وجودتان را از آگاهی پر کند!

سپاسگزاری می‌تواند شعله‌ی نور ایمان را ارتقا بدهد!

سپاسگزاری می‌تواند ذهن و روحتان را عالی کند!

سپاسگزاری می‌تواند زندگی‌تان را لبریز از شادی و نشاط کند!

سپاسگزاری می‌تواند سلامتی را به سلول‌های جسمتان جاری سازد!

سپاسگزاری می‌تواند شما را به یک خالق تبدیل کند!

سپاسگزاری می‌تواند به شما کمک کند تا خواسته‌هایتان را محقق کنید!

سپاسگزاری می‌تواند چرایی خلقتتان را بر شما آشکار کند!

و در پایان سپاسگزاری می‌تواند شما را به معبودتان نزدیکتر کند!

معبودی که بی‌صبرانه مشتاق شماست!

.....

این کتاب، کتابی بسیار ساده و قابل فهم برای همه‌ی خوانندگان عزیز با هر سطح سواد و آگاهی است.

هدف ما از انتشار این کتاب این است تا فرهنگ سپاسگزاری را در جامعه پررنگ‌تر کنیم و این کار میسر نمی‌شود مگر با انجام تمرین‌های آگاهانه روزانه‌ی سپاسگزاری که زمان زیادی هم از شما خواننده‌ی عزیز نخواهد برد. کفایت روزانه ده دقیقه برای انجام این تمرین‌ها زمانی را کنار بگذارید و بعد از مدتی از نتایج و تغییرات شگفت زده شوید! در صورتی که افراد بی‌سوادی از وجود این کتاب آگاه شوند اما توانایی مکتوب کردن سپاسگزاری‌هایشان را نداشته باشند، می‌توانند روزانه دقایقی را در خلوت خود به چیزهایی که دارند فکر کنند و سپاسگزاری کلامی را تمرین کنند.

شاید سپاسگزاری کلامی تا حدودی جایگاه خود را در میان جامعه پیدا کرده باشد و اکثر ما در طول روز با بهره‌گیری از نعمت‌های بزرگ و کوچک، کلمات سپاسگزاری را به زبان جاری می‌کنیم. تکرار کلماتی سپاسگوارم در طول روز نیز می‌تواند تاثیر بی‌ظییری در زندگی‌مان داشته باشد. نقل است که بهترین از افرادی بوده که روزانه این کلمه را به کرات تکرار می‌کرده است!

نه تنها کلماتی که به زبان می‌آوریم بلکه کلماتی که مکتوب می‌کنیم هم دارای انرژی هستند و وقتی سپاسگزاری‌هایمان را مکتوب می‌کنیم، ارتعاشات کلمات سپاسگزاری هر لحظه به جهان ساطع می‌شوند و اتفاقات عالی و هم‌سنگ را به سمت شما جذب می‌کنند. هر چیز مشابه خود را جذب می‌کند!

LIKE ATTRACTS LIKE!

طبیعی است اگر سالهاست دست به قلم نشده‌اید و عادت به نوشتن ندارید، مکتوب کردن سپاسگزاری‌هایتان در ابتدای امر، کاری سخت و غیرممکن به نظر می‌رسد. چرا که ذهن شما تمایلی به انجام کارهای جدید ندارد و دوست دارد همیشه به انجام

.....

.....

کارهایی مشغول باشد که به آنها عادت کرده باشد و در هنگام انجام آنها به هوشیاری و توجه زیادی نیاز نداشته باشد. درست مانند زمانی که خلبان هواپیما را در وضعیت اتوپایلت قرار می‌دهد و دیگر به خود زحمتی نمی‌دهد!

در واقع ذهن خواهان انجام کارهایی است که بتواند در حالت اتوپایلت قرار بگیرد. باید بدانید که ذهن شما از انجام کارهای جدید طفره می‌رود چرا که به مصرف انرژی بیشتری نیاز دارد. پس باید سعی کنید با استمرار در انجام یک کار جدید، عادت‌ی تازه را در خود ایجاد کنید. از آنجا به بعد دیگر هنگام انجام آن، ذهن‌تان مقاومتی از خود نشان نخواهد داد و شما به راحتی از پس انجام دادن آن برخواهید آمد چرا که شما دیگر به آن عادت کرده‌اید!

کافیست با متعهد شوید و به خودتان قول دهید که هر روز تنها ۱۰ دقیقه برای انجام تمرین هایتان زمان بگذارید. www.ketab.ir

آرام آرام شما به انسانی تبدیل می‌شوید که نه تنها ذهن‌تان برای مکتوب کردن سپاسگزاری مقاومتی از خود نشان نمی‌دهد بلکه در این تمرین‌ها را انجام ندهید، گویا چیزی را گم کرده‌اید و حسی ناخوشایند را تجربه خواهید کرد!

کتابی که در دست دارید برای انجام دادن تمرین‌های سپاسگزاری ۶ ماه آینده‌ی شما تهیه شده است. پس از اتمام این شش ماه می‌توانید جلد دوم آن را تهیه نمایید. هر روز دو صفحه تمرین سپاسگزاری خواهید داشت. از آنجایی که نویسنده‌ی این کتاب، علاقه‌ی شدیدی به زبان‌های خارجی دارد و در حال حاضر در حال یادگیری هفتمین زبان می‌باشد، تصمیم گرفته است تا صفحات کتاب با جملات زیبای انگلیسی از اساتید برتر جهان از جمله خانم راندا برن - والاس و تلز، ماری شایموف مزین شوند. با امید که شما نیز با مطالعه‌ی این جملات انگلیسی، حس خوشایند و ناب آن را دریابید. هر روز دو صفحه‌ی کاملاً مجزا جهت تمرین سپاسگزاری برای شما در نظر گرفته

.....

.....

شده است. هر دو صفحه از ۱ تا ۱۰ شماره گذاری شده اند. هر روز در پایین صفحه های سمت چپ کتاب که اعداد زوج را به خود اختصاص داده اند، یک جمله ی انگلیسی خواهید دید و در صفحات راست کتاب ترجمه ی جملات را مشاهده خواهید کرد. تمامی جملات درباره ی سیاسگزاری می باشند و می توانید هر روز با مطالعه ی آن جمله، کاملاً بر روی آن متمرکز شوید و آن را زندگی کنید. برای مثال اگر این جمله از شما می خواهد تا بابت غذا سیاسگزاری کنید، علاوه بر مکتوب کردن آن نعمت، می توانید در طول روز بارها و بارها بابت غذاهایی که میل می کنید نیز به صورت کلامی سپاسگزار باشید.

اولین صفحه ی روزانه برای مکتوب کردن نعمت هایی است که در حال حاضر در زندگی تان از آنها بهره مند هستید (سیاسگزاری بابت داشته های تان). نعمت های کوچک و بزرگی که دارید و با متمرکز شدن بر روی آنها، این نعمت ها بیشتر و بیشتر خواهند شد.

می توانید بابت لباسی که می دارید

صندلی که بر روی آن نشسته اید

فرشی که در خانه تان پهن کرده اید

کتاب های خوبی که برای مطالعه دارید

پولی که در حساب بانکی تان دارید

غذاهایی که برای خوردن در یخچال دارید

شامپو و صابونی که در حمام خود دارید

آب آشامیدنی و سالمی که برای مصرف روزانه تان دارید

وجود انسان های مثبتی که می توانند در زندگی تان تغییر ایجاد کنند

پتوی نرم و گرمی که شب ها از آن استفاده می کنید

.....

تختی که بر روی آن می خوابید

حضور اعضای خانواده تان

نعمت پدر و مادر تان

سلامتی

خانه

ملشین

شغل تان و یا

اعتبار تان بسیار باشید.

در انجام این تمرین به هر عنوان کوچکی و بزرگی داشته‌ها مهم نیست. هر چیزی که فکر کردن به آنها به شما احساس خوبی بدهد، میتواند در این لیست قرار گیرد. چه بسا نعمت‌های کوچکی که در زندگی بافت می‌شوند و وجود آنها برایتان کاملاً عادی شده، ممکن است آرزوهای بزرگی برای انسانها باشد. این تمرین به ما کمک می‌کند تا وجود نعمتهای بی‌شمار در زندگی مان عادی به نظر نرسد و همیشه به خود یادآوری کنیم که چقدر خوشبخت هستیم و زندگی مان لبریز از نعمت‌های بسیاری است.

در صفحه‌ی دوم سپاسگزاری روزانه تان (سپاسگزاری بابت خواسته‌ها) مجدداً اعداد ۱ تا ۱۰ را مشاهده خواهید کرد. در این صفحه نه برای داشته‌هایتان بلکه برای خواسته‌هایتان سپاسگزاری می‌کنید. درست متوجه شدید! خواسته‌هایی که هنوز محقق نشده‌اند!

آری درست متوجه شدید. براساس قانون بزرگ حاکم بر جهان -قانون جذب- باید قبل از دریافت خواسته‌ای سپاسگزار باشید. وقتی قبل از محقق شدن خواسته‌ای سپاسگزاری

.....

.....

می کنید به این معناست که شما به محقق شدن آن خواسته ایمان دارید. بسیاری گمان می کنند که باید خواسته هایشان محقق شوند تا به احساس خوب برسند اما این فرآیند کاملاً بالعکس می باشد. باید بتوانید محقق شدن خواسته هایتان را به تصویر بکشید و آنها را دست یافتنی بدانید، آنها را حس کنید و سپاسگزار باشید و به احساس خوب برسید. این احساس خوب سپاسگزاری، شما را در مدار دریافت خواسته تان قرار خواهد داد. فرمول جالبی است! ابتدا آن را حس میکنی، سپاسگزاری می کنی و سپس آن را دریافت خواهی کرد.

مثلاً تصور می کنید که در دفتری نشسته اید و به کارهایتان رسیدگی می کنید. پنجره های دفتر کارتان به سمت خیابانی است که وقتی از آن به بیرون نگاه می کنید ماشین ها و درختان و ساختمان های بزرگی را خواهید دید. تصور می کنید که در زمستان با یک لیوان چای دافه کنار پنجره به تماشای باران زیبای خداوند ایستاده اید و از شنیدن صدای چک چک قطرات باران، روح تان جلا می یابد. همه ی افرادی که به محل کار شما می آیند انسان هایی شاد و قابل اعتماد هستند و شما از همکاری با آنها بی نهایت لذت می برید. در تصور خودتان این حس را تجربه می کنید و از عمق وجودتان سپاسگزاری می کنید. حس ناب قدردانی که در ظرف سپاسگزاری هایتان تجربه می کنید، ارتعاشات قوی را به جهان ساطع می کند و می توانید آن خواسته را در دنیای بیرونی خود دریافت کنید. درست مانند خود نویسنده که دقیقاً چنین دفتر کاری را با تصویرسازی و داشتن احساس سپاسگزاری بدست آورد.

هر روز ده خواسته ی خود را مکتوب کنید و از قبل بابت محقق شدن آنها سپاسگزاری کنید. برای این کار می توانید لیستی از ده خواسته ی مهم خود را آماده کرده و هر روز آنها را مجدداً مکتوب کنید. می توانید برای خواسته هایتان بازده زمانی ۲۱ روز و یا ۴۰ روز را انتخاب کنید. هر گاه خواسته ای تیک خورد- خواسته ی جدید را جایگزین آن نمایید. با انجام این تمرین خواهید دید که چگونه آرام آرام شرایط به نفع شما پیش می روند،

.....

قدم‌ها به شما گفته خواهند شد و انسان‌های مناسبی که برای تحقق آن خواسته‌ها به آنها نیاز دارید، بسان دستی از دستان خداوند بر سر راه شما سبز خواهند شد.

و چه شیرین است زمانی که خداوند زمین و آسمان را مسخر شما می‌کند تا خواسته‌هایتان را زندگی کنید.

در زیر نمونه‌ای از سپاسگزاری روزانه را برایتان آورده‌ایم تا کاملاً متوجه منظور نویسنده شده و حتی ایده‌هایی برای انجام این تمرین‌ها بگیرید:

روز اول: ۱۴۰۳/۱۱/۱

سپاسگزاران بابت داشته‌ها:

خدایا شکر ت بابت زندگی دوباره‌ام. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا شکر ت بابت پول‌هایی که در حساب بانکی‌ام دارم. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا از تو سپاسگزارم که آخر هفته‌ای عالی داشتیم. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا شکر ت بابت نعمت بزرگ پدر و مادرم. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا از تو سپاسگزارم که امروز را با اتفاقات عالی سپری کردیم. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا تو را شاکرم که جلسه‌ی کاری امروز به بهترین شکل پیش رفت. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا شکر ت که شغلی عالی و درآمدی عالی دارم. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا تو را سپاس می‌گویم که امروز هدیه‌ای زیبا دریافت کردم. سپاس. سپاس. سپاس.

خدایا شکر ت بابت نعمت آب، برق، گاز و تلفن. سپاس. سپاس. سپاس.

.....

روز اول: ۱۴۰۳/۱۱/۱

سیاس‌گزاری بابت خواسته‌ها

خدایا شکر ت بابت اینکه پولی به مبلغ به من عطا می‌کنی. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا شکر ت که می‌توانیم در بهترین زمان به سفر کنیم. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا تو را شاکرم که سلامتی ام هر روز بهتر و بهتر می‌شود. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا شکر ت که به من پول کافی برای خرید عطا می‌کنی. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا شکر ت که صاحب یک خانه‌ی زیبا به مترائ در خیابان هستم.

سپاس. سپاس. سپاس

خدایا شکر ت که مرا از مدار انسان‌های موفق و عالی قرار می‌دهی. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا تو را سپاس می‌گویم که شغلی عالی با درآمدی عالی به من عطا می‌کنی.

سپاس. سپاس. سپاس

خدایا شکر ت که ماشین به رنگ و مدل دارم. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا تو را سپاس می‌گویم که به من همسری ایده‌آل عطا می‌کنی. سپاس. سپاس. سپاس

خدایا شکر ت بابت فرزند سالم و زیبایی که داریم. سپاس. سپاس. سپاس

چند نکته:

بکارگیری کلمات و ادبیاتی که در مکتوب کردن سیاس‌گزاری بکار می‌برید، کاملاً اختیاری است. ما برای نحوه‌ی مکتوب کردن آنچه به شما احساس خوب می‌دهد هیچ چهار چوبی تعیین نمی‌کنیم. تنها خواستیم تا با این نمونه به شما در انجام تمرین‌های روزانه‌تان سرنخی داده باشیم.

.....

اجباری در مکتوب کردن سه گانه‌ی کلمه‌ی سیاس در انتهای جملات وجود ندارد. این ساختار، ساختاری است که خود نویسنده در تمرین‌های سیاس‌گزاری روزانه‌شان از آن استفاده می‌کنند.

اگر دقت کرده باشید جملاتی که در قسمت سیاس‌گزاری بابت خواسته‌ها مکتوب شده‌اند، همگی به زمان حال می‌باشند. هرگز خواسته‌هایتان را به زمان آینده ننویسید چرا ذهن شما همیشه منتظر تحقق آنها در آینده باقی خواهد ماند، حال آنکه ذهن باید باور کند این خواسته‌ها هم اکنون محقق شده‌اند و بابت آنها سیاس‌گزار باشد.

شما با مکتوب کردن خواسته‌هایتان، آنها را کاملاً واضح و شفاف بیان نموده، بر روی آنها متمرکز می‌شوید و ارتعاش خواسته‌تان را هر روز به کائنات می‌فرستید. خوب است بدانید که اصل تمرین باعث فعال شدن قانون جذب می‌شود.

زمان انجام دادن تمرین‌ها:

ما نمی‌خواهیم با قرار دادن چارچوبی که انعطاف‌پذیر باشد، انجام تمرین‌ها را برای شما مشکل نماییم. شاید به پیشنهاد نویسنده بهترین زمان برای انجام تمرین‌های سیاس‌گزاری اول صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن و شبها قبل از رفتن به تخت‌خواب باشد. چه بسا وقتی اول صبح آگاهانه تمرکزتان را بر روی چیزهای خوب زندگی‌تان قرار می‌دهید، می‌تواند باعث رقم خوردن اتفاقات بی‌ظنیری در طول روز برایتان شود. در واقع با انجام تمرینات سیاس‌گزاری در ابتدای روز، گویا زندگی‌تان را برای آن روز روغن کاری کرده‌اید.

اما شما می‌توانید هر زمانی که در طول روز فرصت داشتید، به انجام تمرین‌هایتان بپردازید. حتی می‌توانید این کتاب را با خود حمل کنید و هرگاه در هر مکانی فرصت کردید به انجام دادن تمرین‌هایتان بپردازید.

و یا سعی کنید این کتاب را در کنار تختخوابتان قرار دهید تا هر صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن و یا شب‌ها قبل از خوابیدن به سراغ آن بروید.

اگر به هر دلیلی در مکتوب کردن سپاسگزاری‌هایتان وقفه‌ای ایجاد شد، به هیچ عنوان دلسرد و ناامید نشوید. گمان نکنید که این کار از شما برنمی‌آید. مجدداً شروع کنید و تاریخ روزی را مکتوب کنید که دوباره شروع به مکتوب کردن کرده‌اید. ادامه دهید و ادامه دهید تا انجام این تمرین‌ها در شما اعتیاد به نوشتن را شکل دهد. وقتی به چیزی معتاد شوید، کنار گذاشتن آن کاری آسان نخواهد بود. حالا اما اگر آن اعتیاد مثبت باشد که دیگر نیازی به ترک نیست. مانند اعتیاد به ورزش، اعتیاد به کتابخوانی و اعتیاد به مکتوب کردن سپاسگزاری‌هایتان.

برای روزها و هفته‌های اول برای اینکه فرآیند مکتوب کردن برایتان لذت بخش‌تر شود و ذهن شما تمایل بیشتر به نوشتن کمتری از خود نشان دهد، می‌توانید با خانواده‌تان به صورت گروهی به انجام تمرین‌ها بپردازید و گهگاهی از دیگران بخواهید تا چند مورد از سپاسگزاری‌هایشان را برای شما با صدای بلند بخوانند. گاهی وقتی از زبان کودکان می‌شنوید که بابت هدیه‌ی کوچکی که به شما خریده‌اید، سپاسگزاری می‌کند و احساس خوبی دارد، شما نیز بیشتر متوجه‌ی لذت‌ها و محبت‌های کوچک زندگی‌تان خواهید شد و این شما را به انسانی سپاسگزارتر مبدل می‌کند.

ایمان دارم که با استمرار به خرج دادن در انجام تمرین‌های روزانه سپاسگزاری، تغییراتی بی‌نظیر و اساسی را در زندگی‌تان تجربه خواهید کرد.

سخنی با خوانندگان:

من نیز به عنوان نویسنده‌ی این کتاب، از تجربه کردن لحظه‌های ناامیدکننده‌ی زندگی میرانوده‌ام. من نیز روزهای سختی را پشت سر گذرانده‌ام و در تمامی آن روزها و ماه‌ها و سال‌ها تصورم از خداوند این بوده که درست مانند انسانی بیکار بر بالای آسمان‌ها نشسته و فقط شاهد دست و پا زدن‌های من است.

وقتی چنین نگرشی به او داشتم، گاهی تصمیم می‌گرفتم تا با او قهر کنم و حتی گاهی او را بخاطر این حد از سنگ دلی‌اش شمات می‌کردم. گویا می‌توانستم با این کارهایم احساساتش را برانگیزانم تا شاید بر من ترحمی روا دارد.

اما هر چه پیش رفتی و از قوانین حاکم بر جهان آگاه شدم، دریافتم که خداوند مانند انسانها احساسی عمل نمی‌کند.

قهر کردن، بی‌توجهی کردن و قطع رابطه کردن با خداوند، دل او را به رحم نمی‌آورد بلکه فقط مرا از این منبع نامحدود محروم می‌کند.

من با مطالعات بسیار یاد گرفتم که خداوند مانند سیستمی است که بر جهان حاکم است. سیستمی هوشمند و توانمند!

در صورتی که قوانین این سیستم را درک کنیم، می‌توانیم از زندگی کردن در آن لذت ببریم. می‌توانیم با همسو شدن با این قوانین، همه چیز را برای خود خلق کنیم.

اما اگر از قوانین حاکم بر این سیستم آگاه نباشیم، زندگی کردن درست مانند شناکردن برخلاف جریان آبی تند و نفس‌گیر خواهد بود. همیشه در حال دست و پا زدن‌های طاقت فرسا!

من دریافتم که یکی از قدرتمندترین تمرین‌هایی که ما را با این سیستم همسو می‌کند، تمرین سپاسگزاری است. در سمینارها، دوره‌ها، کارگاه‌ها و مشاوره‌هایم همیشه

.....

از اهمیت سیاست‌گذاری صحبت کرده‌ام. آن را به همه‌ی انسان‌ها با مشکلات‌های متفاوت پیشنهاد کرده‌ام و نتایج شگفت‌انگیزشان را به چشم دیده‌ام.

به شخصه، سیاست‌گذاری تمرینی بود که زندگی خودم را از لبه‌ی پرتگاه ناامیدی به دریایی از فراوانی و احساس خوب سوق داد. بعد از آشنایی‌ام با قدرت سیاست‌گذاری، بیش از ده‌ها جلد دفتر و سررسید تمام کردم و بواسطه‌ی انجام دادن این تمرین‌ها زندگی‌ام از عشق، فراوانی، ثروت، آرامش، سلامتی، تأثیرگذاری مثبت، انسانهای عالی، شادی، پیشنهادهای و ایده‌های بولساز لبریز شدند.

سیاست‌گذاری ما را از اجاره‌نشینی به خانه‌ی رویایی مان رساند. روزهای بی‌پولی را با روزهای پر از پول جایگزین کرد. ماشین مورد علاقه‌مان را برایمان خلق کرد. روزهایی که حتی توان مالی برای سفری کوتاه به نزدیکترین محل تفریحی زندگی‌مان را نداشتیم، به روزهایی تبدیل شدند که به شهرها و کشورهای مورد علاقه‌مان سفر کنیم (هم اکنون که در حال نگارش کتاب هستم، در حال آماده شدن برای سفر به سومین کشور رویایی‌ام، هندوستانم).

من به خوبی آموختم که باید به جای متمرکز شدن بر روی مشکلات و نداشته‌هایم، بر روی نعمت‌ها و داشته‌هایم متمرکز شوم و اینگونه نعمت‌های بی‌شماری را به زندگی‌ام دعوت کنم.

به شما قول می‌دهم که اگر به مدت یکسال بدون وقفه (هرچند اگر به هر دلیلی وقفه‌ای ایجاد شد، تسلیم نشوید و مجددا شروع کنید) به انجام تمرین‌هایتان ادامه بدهید، شگفتی‌های بسیاری را به چشم خواهید دید.

کافی است صبور باشید! گاهی میوه‌ای که به دنبالش هستید به ریشه‌هایی قوی نیاز دارد. پس ناامید نشوید و با دیدن جوانه‌های کوچک و سبز این درخت، امید و ایمان را در قلبتان قوی‌تر کنید و بدانید که با جادوی سیاست‌گذاری می‌توانید بهترین میوه را به ثمر برسانید.

.....

در پایان با تک تک سلول‌های وجودم از استاد عشقم، خداوند مهربانم، بی‌نهایت سپاسگزارم که به من فرصت داد تا این کتاب را در جهت افزایش سطح آگاهی جهانیان بنویسم. امیدوارم نشر این آگاهی بتواند جهان را به جایی زیباتر تبدیل کند.

باشد تا از طریق این کتاب بتوانم قطره‌ای از الطافی که به من و خانواده‌ام روا داشته است را جبران نمایم. تنها قطره‌ای از دریای بی‌کران نعمت‌ها و مهربانی‌هایش! باشد تا مورد توجه حضرت دوست قرار گیرد و این کتاب پلی باشد تا قلب‌های بی‌شماری را با استاد عشق پیوند دهد.

برایتان بهترین‌ها را خواستارم.

با قلبی لب‌لغزان احساس قدردانی شروع کنید و

فراموش نکنید که هیچ‌چیز را تغییر می‌دهد: سپاسگزارم.

دوستدار و سپاسگزار شما

زارا قاسمی