

۱۶۱۶۸۹۵
۱۲،۲۶

راز شکرگزاری

اندا برن

www.ketab.ir

نفیسه معنک



سرشناسه:	برن، راندا. Byrne, Rhonda
عنوان و پدیدآور:	راز شکرگزاری / راندا برن؛ نفیسه معتكف.
مشخصات نشر:	تهران: لیوسا، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص: مصور (رنگی).
شابک:	۲۵۰۰۰ ریال: 6-01-5138-600-978
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت:	عنوان اصلی: The secret gratitude, c2007
موضوع:	تفکر نوین.
شناسه افزوده:	معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	ب ۱۳۸۶ ۲۴ ر/ب / BF۶۳۹
رده‌بندی دیویی:	۱۳۱
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۵۹۲۵۷



نویسنده: راندا برن	بسیار و دوم ۱۴۰۴
مترجم: نفیسه معتكف	تیراژ: نسخه
ویراستار: حمیده رستمی	چاپ: نقش و نشان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۰۱-۶	طرح و اجرا: نوناگرافیک
	قیمت: ۱۷۰ هزار تومان

۶۶۴۶۶۵۷۷	۶۶۴۶۶۹۵۹-۶۶۹۶۳۰۳۵
www.dorsabook.ir	۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲
liusa@nashreliusa.com	www.nashreliusa.com
telegram.me/dorsaliusa	instagram.com/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 احساسات است که تو می‌توانی با به کار بردن آن، تمام نعمت‌ها را با وفور محض در زندگی‌ات کنی. تو هر کس و هر جا که باشی، و شکرگزاری به هر شکل که باشد، می‌تواند تمام منفی‌گرایی‌ها را در زندگی‌ات از بین ببرد. بگذار منجیح بدهم که چطور 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 انرژی‌های 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 باورهای توست که ارتعاش و فرکانس انرژی‌ات را تعیین می‌کند.

زمانی که حواس خود را متوجه شکرگزاری کنی، درباره‌ی شکرگزاری فکر می‌کنی، آن را به زبان بیاوری و احساسش می‌کنی، در واقع فرکانس انرژی خود را به یکی از قوی‌ترین و بالاترین

فرکانس‌های موجود، تبدیل می‌کنی. 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 می‌کنی. 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 به‌ی خود زندگی سرشار از موارد بیشتری را که از بابت آنها ناسپاس می‌شوی جذب می‌کنند. خواه احساس حسادت، غبطه، عدم رضایت یا احساس کافری نبودی 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 تو روی 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 ابزارهاست 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 شکرکاری که باز هم قابل شکرگزاری هستند، مات و مبهوت می‌شوی. تو فقط شکر می‌کنی، 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 قبل از اینکه به راستی ظاهر شوند خدا را شاکر باشی (ارتباطی عالی، شغل رؤیایی، سلامتی، ثروت و...) در واقع فرکانسی را مبنی بر اینکه از قبل این چیزها را داشته‌ای، به کائنات می‌فرستی. قانون جذب

متوجه نمی شود که تو چیزی را صرفاً تصور می کنی یا واقعی است. بنابراین همین حالا با شکرگزاری از صمیم قلب، حتماً همان چیزها را به سمت خودت جذب می کنی. این قانونی تغییرناپذیر است و اگر از طریق صحیح انجام شود، ردخور ندارد.

www.ketab.ir



استفاده از کتاب راز شکرگزاری

کتاب راز شکرگزاری پر از عباراتی است که می‌توانند لذت و هماهنگی را به همه جنبه‌ای از زندگی‌ات وارد کنند. به منظور قدرتمندتر کردن این قدرت حکیمانه و درست، آنها را آهسته بخوان و هر کلمه‌ای را محکم و متعمد بگو و آن را عمیقاً در قلب خود احساس کن.

قبل از اینکه دست به کار نوشتن آرام و ساکت بنشین و مدت بیست دقیقه عبارت "خدایا، مرا را تکرار کن و با حضور ذهن و سراپا احساس، شکر خدا را به جا بیاور."

همیشه فهرست چیزهایی را که بابت آن خدا را شاکر هستی، به زمان حال بنویس، خواه حالا آنها را داشته باشی یا نداشته باشی. اگر تو آنچه را در آینده می‌خواهی به زمان آینده بنویسی، آنها همیشه در زمان آینده خواهند ماند. مثلاً اگر بنویسی "من از بابت تمام نعمت‌هایی که خواهم داشت، خدا را شاکرم"، آن نعمت در آینده حاصل می‌شود و به آن نمی‌رسی، چون

"می آید" نه اینکه "از راه رسیده است!"

برای مهار کردن قدرت قانون جذب، باید برای هر آنچه در آینده می خواهی، همین حالا شکرگزاری کنی، انگار که از قبل آنها را دریافت کرده ای.

۳

وقتی فهرست خود را می نویسی، هر جمله را به این صورت شروع کن: "خدایا از صمیم قلب سپاسگزارم که...." یا "هم اکنون خدا را شکر می کنم که..." یا "خدایا، از بابت.... شکر." یا هر عبارت شکرگزاری مشابه را که دوست داری و به تو حال و هوای خوبی می دهد، بنویس.

۴

در صفحه ی "همین حالا خدا را شکر کن"، هر آنچه را از بابت آنها خدا را شاکری، بنویس. شکر را با تمام وجودت احساس کن.

۵

وقتی نوشتن روزانه صفحه ی "همین حالا خدا را شکر کن" را تمام کردی، به سراغ صفحه ی مقابل که: "خواسته های قابل شکرگزاری" است، برو و فوری فهرست شکرگزاری تمام آنچه را دلت می خواهد وارد زندگی ات شود، بنویس. یادت باشد آنها را طوری بنویسی که انگار از قبل به خواسته های رسیده ای و هر جمله را هم مشابه فهرست صفحه ی "خدا را شکر می کنم" بنویس.



نکات مهم

افزایش قدرت شگفت‌انگیز به روش شکرگزاری روزانه‌ات

۱ وقتی در دل خدا را شکر می‌کنی، مجسم کن که کلام تو برخاسته از قلب است. این کار قدرتی شگفت‌انگیز دارد.

۲ تو می‌توانی مرحله‌ی "شکرگزاری" را بین نوشتن دو فهرست انجام دهی.

۳ علاوه بر این، می‌توانی مرحله‌ی شکرگزاری را آخر کار، پس از نوشتن هر دو فهرست و در موقع بستن کتاب انجام دهی.

۴ عادت کن هر روز قبل از اینکه روز خودت را شروع کنی، احساس شکرگزاری را که گویی همه چیز بر وفق مراد پیش رفته است، حس کنی.

۵

هنگام راه رفتن هم ذکر "خدایا شکر" را از صمیم قلب به زبان بیاور. به هر حال که تو موقع راه رفتن فکر می‌کنی، پس چه بهتر که از این موقعیت استفاده کنی و با ادای "خدایا شکر" از کائنات بهره‌مند شوی. خدا دوست دارد که تمام خواسته‌هایت را به تو بدهد و برای تک‌تک اشخاص هم چنین موهبتی در لحظه به لحظه‌ی زندگی وجود دارد.

خودم هم از توصیف این قدرت سر در نیاوردنی که با شکرگزاری از کائنات به سوی خداوند فرا می‌خوانی، عاجزم. هر چه هر روز از نعمات خداوند شاکر باشی، نعمت‌های بیشتری به زندگی‌ات سرازیر می‌شود. شکر روزانه باعث می‌شود که در هر زمینه‌ای از زندگی تو تحولی ایجاد شود. نعمات خداوندی حد و حصر ندارد و تو می‌توانی آنها را به سوی خداوند بیاوری. با دعای شکرگزاری روزانه، تو در واقع قدرت مغناطیسی جذب تمام خواسته‌هایت را به زندگی افزایش می‌دهی و به حداکثر می‌رسانی و وقتی رؤیاهای تو به حقیقت پیوندد، رؤیاهای من هم به حقیقت می‌پیوندد.

راندا برن

نویسنده‌ی کتاب راز