



سعیده آهنکار

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

### چکیده کتاب معجزه و شکر گذاری

مؤلف: راندا برن، مترجم: نفیسه معتکف

قدرشناسی راز هر موفقیتی است و درها را بر روی ایده‌های جدید و کشف‌های تازه می‌گشاید. قدرشناسی درمان تمامی روابط سخت و شکست خورده، نداشتن پول و بیماری و ناراحتی‌هاست. قدرشناسی ترس، نگرانی، اندوه و یأس را از بین می‌برد و با خود شادی، شکیبایی، مهربانی، دلسوزی و فهم و آرامش ذهن را به همراه می‌آورد. قدرشناسی راه حل مشکلات را به شما نزدیک می‌سازد و فرصت‌هایی مناسب برای دستیابی به آرزوهای تان در اختیار تان قرار می‌دهد.

اگر قدرشناسی در مدارس به یک موضوع اجباری تبدیل شود، ما نسلی از بچه‌ها را خواهیم دید که تمدن‌مان را به سوی دستاوردهای شگرف و اکتشافات و محو ناسازگاری‌ها، پایان جنگ‌ها و صلح پایدار رهنمون می‌شوند. ملت‌هایی که در آینده دنیا را رهبری می‌کنند آن‌هایی هستند که رهبران و مردم‌شان شکرگزارترین‌اند. شکرگزاری افراد یک مملکت باعث بالیدن و ثروتمند شدن آن کشور می‌شود و کاهش چشمگیر بیماری، رونق گرفتن تجارت، تولید بیشتر، شادی و صلح فراگیر را برای آن ملت در پی خواهد داشت. فقر ناپدید می‌شود و هیچ انسان گرسنه‌ای پیدا نخواهد شد، چرا که یک ملت شاکر هیچ‌گاه چنین امری را برنخواهند تافت. با فزونی گرفتن شمار افرادی که نیروی فوق‌العاده قدرشناسی را درک می‌کنند، این انرژی با شتاب بیشتری دنیا را فرا می‌گیرد که این مسأله

به انقلاب شکرگزاری منجر خواهد شد.

هر جا که می‌روید قدرشناسی را با خود ببرید. اشتیاق، رویارویی‌ها، اعمال و موقعیت‌های زندگی تان را با نیروی قدرشناسی بیامیزید تا همه رؤیاهای تان به حقیقت بپیوندند. در آینده، اگر روند زندگی شما را در موقعیتی چالش برانگیز قرار داد که فکر کردید هیچ کنترلی بر آن ندارید و هر کاری که می‌کنید نمی‌توانید از موقعیت بازنده‌هایی یابید، به جای نگرانی یا ترس، به شکرگزاری روی بیاورید و برای چیزهای دیگری که در زندگی تان هست شکرگزاری کنید. وقتی شما در زندگی تان با قدرشناسی به وضوح از خداوند یاری و کمک می‌طلبید، شرایط اطراف در موقعیت چالش برانگیز به صورت شگفت‌انگیزی تغییر می‌کند و دگرگون می‌شود.

در قرآن مجید آمده است: «ما به او (انسان) راه را نشان دادیم: خواه قدرشناس باشد، خواه نباشد. مسؤول خودش است.» من به خاطر چیزهای کوچک شروع به شکرگزاری کردم و هر چه بیشتر شکر گزار بودم، فراوانی بیشتری به زندگی‌ام روی آورد زیرا بر هر چه تمرکز کنید، گسترش می‌یابد و هنگام تمرکز بر خوبی‌های زندگی تان، مقدار بیشتری از آن را خلق خواهید کرد. هنگامی که آموختم صرف‌نظر از آنچه در زندگی‌ام روی می‌دهد، سپاسگزار باشم، فرصت‌ها، روابط و حتی پول به سمت من سرازیر شد.

با قدردانی می‌توانی به آن پایه‌ای برسی که فراوانی بی‌پایانی را در زندگی تجربه کنی. راه رسیدن به این درجه از قدردانی، از مسیر ارتباط با کائنات یا اگر ترجیح می‌دهی، روح یا پروردگار می‌گذرد.

در این اثر، نویسنده به توصیف قدرت شگفت‌آور «شکرگزاری» در جذب هر آنچه که ما می‌خواهیم می‌پردازد. در این کتاب برای ۲۸ روز تمرینات شکرگزاری وجود دارد. این تمرینات طوری تنظیم شده است که از آن می‌توان برای متحول کردن وضعیت سلامت، پول، شغل و روابط خود استفاده کرد. شکرگذاری به راحتی بسامد ارتعاشی فرد را بالا برده و برای جذب خواسته‌هایش به او کمک می‌کند. تمرینات آنقدر عالی و در عین حال ساده هستند که در اکثر افراد بعد از انجام یک دوره، شکرگذاری به شکل عادت همیشگی در می‌آید و از نتایج این تمرینات بهره‌مند خواهند شد.