

سپاسگزاری نزدیکترین فرکانس به خداوند



در کتاب سپاسگزاری نزدیکترین فرکانس به خداوند مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ چرا سپاسگزاری نزدیکترین فرکانس به خداونده؟..... ۳
- ✓ سپاسگزاری یعنی چی؟..... ۳
- ✓ راز سپاسگزاری کردن برای رسیدن به خواسته‌ها..... ۵
- ✓ سپاسگزاری بخاطر اتفاقات تلخ گذشته..... ۷
- ✓ شما باید با گذشتتون در صلح باشید..... ۹
- ✓ اکنون دارایی هاتونو بنویسید..... ۹
- ✓ سرانجام نوشتن تمرین سپاسگزاری..... ۱۱
- ✓ تمرکزتون رو روی داشته هاتون بزارید..... ۱۲
- ✓ سپاسگزاری در مسیر زندگی..... ۱۳
- ✓ شخصیت سپاسگزاری رو برای خودتون بسازید..... ۱۵



چرا سپاسگزاری نزدیکترین فرکانس به خداونده؟

با سپاسگزاری میشه به خدا نزدیکتر شد و بیشتر ازش درخواست کرد تا به کریم بودن خدا بیشتر پی ببریم و درک کنیم که چه خدایی مهربون و کریم داریم با سپاسگزاری دلامون بیشتر به خدای درونمون نزدیک میشه و در یک راستا قرار می‌گیریم با خواسته و دریافت نعمات، سپاسگزاری اوج عشق بازی با معبود خویش هستش،

حس و حالی که سپاسگزاری از خالق بهمون میده در هیچ جای جهان نمیتونی تجربش کنی، وقتی که از شدت خوشحالی فقط میتونی گریه کنی که چه رب و اربابی داری که اینقد غفور و رحیم هستش.

خدایا ممنون و سپاسگزاریم که خدایی مهربون و غفور و کریم و رحیم و وهاب داریم. امروز دوست داشتیم که در مورد سپاسگزاری باهاتون صحبت کنیم یک موضوعی که خیلی‌ها میدوننش، اما در حاشیه قرار گرفته، خیلیا بر اساس یه عادت بدون هیچ حسی بیانش میکنن، خیلیا با تیکه انداختن به خدا سپاسگزاری میکنن، خیلیا برای رفع تکلیف یا...

سپاسگزاری یعنی چی؟

خیلی از ماها میدونیم سپاسگزاری کردن، خیلی از ماها میدونیم که تشکر کردن و قدر دان بودن خیلی خوبه، میدونیم، اما آیا قدر دان هستیم؟ قدر دان بودن و سپاسگزار بودن یکی از کارهایه که شما میتونید تمرکزتونو از روی نداشته هاتون بردارید و روی داشته هاتون بذارید. هر چقدر مطالعه می‌کنم هر چقدر آموزش‌های بیشتری رو گوش میدم به

این موضوع بر می‌گردد و بیشتر و بیشتر بهش اشاره میشه که موفقیت، آرامش و ثروتمند شدن یک مسئله کاملاً ذهنیه.



اما ما نمیخوایم این موضوع رو باور کنیم ما نمیخوایم این موضوع رو درک کنیم ما نمیخوایم با ذهنمون تغییر بدیم اون تجربیاتی که تا حالا داشتیم. یه نگاهی به گذشتمون بکنیم،

برمیگردیم به گذشتمون و یه نگاهی داریم بهش و ما ذهنیتمون تغییر نکرد پس ما دستاورد هامون تغییر نکرد.

یک مثال بزنیم شما خودتون رو در نظر بگیرید در ازای کاری که می‌کنید طرف مقابل بیاد ازتون سپاسگزاری کنه چقدر روحیه شما عوض میشه، حالا برعکسشو در نظر بگیرید در ازای خوبی یا خدماتی که ارائه کردید طرف مقابلتون بیاد بهتون بی احترامی کنه چقدر احساس بدی بهتون دست می‌ده،

پس همیشه سعی کنید روحیه سپاسگزاری رو در همهٔ مراحل از خدای خودتون داشته باشید و در مراتب بعدی از کسانی که به شما خوبی یا خدمتی ارائه میدن تشکر کنید تا این حال خوب رو همیشه همراه خودتون داشته باشید. خیلی از کسانی که در اطراف شما وجود دارن،

شاید الان شما به عنوان یک فرد موفق میشناسینشون یا در ذهنشون تغییر ایجاد کردن یا در جایگاهی زندگی کردن که ذهنیتشون، یک ذهنیت درست بوده برای موفقیت، یکی از کارهایی که ما اینجا می‌خوایم مورد بررسی قرار بدیم.

راز سپاسگزاری کردن برای رسیدن به خواسته‌ها

من اینقدری از این موضوع دستاورد داشتم اینقدری از موضوع نتیجه گرفتم در دنیایی که دارم داخلش زندگی می‌کنیم که شاید، براتون قابل باور نباشه تا زمانی که شما انجام ندید یک موضوع براتون قابل باور نیست.

به مطالب این کتاب عمل کنید اگه نتیجه نگرفتید برگردید به زندگی گذشتتون، برگردید به جایگاهی که قبلاً بودید شما هیچ ضرری نمی‌کنید.

اما اگه به این منوال پیش برید در آینده به چالش‌هایی بر می‌خورید. اولین قدم و پایه‌ای‌ترین قدم که من توی کارگاهام توی آموزشگاه و سمینارها بهش اشاره می‌کنم شکرگزاری و سپاسگزاری هستش.

حالا خیلی میان می‌گن سپاسگزاری رو در حال انجام بدیم در اینکه خدا چه نعمت‌های بهمون داده، بله این کاملاً درسته و این بهترین نوع سپاسگزاری هستش.



سپاسگزاری بخاطر اتفاقات تلخ

اما ما می‌خواهیم سپاسگزار گذشتمون بشیم یه نگاه به گذشتمون بندازیم داخل زندگی گذشته ما همواره چالش‌ها و مشکلاتی وجود داشته که یا مارو رشد داده،

یا درس‌های خوبی به ما داده توی یکی از سمینارهای رایگان یک تمرینی دادم و اون تمرین این بود که یکی از خاطره‌های گذشتتون بنویسین که براتون خیلی تلخه،

یا خیلی براتون زجر آورده و بعد اینکه نوشتینش ۱۰ نکته مثبت از اون خاطره گذشته بنویسید؟ شاید الان شما بگید نکته مثبت وجود نداره اما من می‌خوام بگم شما بیاید و بنویسید اگر من این نکاتو رعایت می‌کردم این تجربه تلخ رو دیگه تجربه نمی‌کردم و این باعث میشه شما رشد کنید شما بزرگ بشید چون آب دیده بشید شما با تجربه بشید شما پخته بشید.

این نکات همیشه نکات مثبت اون تجربه وقتی این کارو می‌کنید می‌بینید یک بُعد مثبت ویک بعد دیگه از این خاطره خودشو نشون میده اونوقت سپاسگزار اون اتفاق باشید و اونوقت شکرگزار باشید که در اون بازه زمانی اومده یک ضربه‌ای رو وارد کرده و چه بسا جلوی ضربات سنگین‌تر رو برای شما گرفته،

مثلاً شما در یک سرمایه‌گذاری یه اتفاقی افتاد که باعث شد سرمایه‌تونو بکشید بیرون ازون کار، و بعداً متوجه شدید که اگه دیرتر اقدام

می‌کردید، ده برابر اون مبلغ ضرر می‌کردید اتفاقی که توی نوسانات دلار چند ماه اخیر رخ داد و خیلی از مردم رو روانه بیمارستان‌ها کرد بخاطر افت شدید قیمت و...

شاید در جلوتر و درس‌های آینده در یک مقیاس بزرگتر می‌ومد این ضربه و چالش می‌خورد و جبران ناپذیر تر می‌شد، پس اگه در اون زمان افتاده شاید یک تلنگر برای شما بوده و شما باید قدرشو بدونید و سپاسگزارش باشید.



شما باید با گذشتون در صلح باشید

حالا بر می‌گردیم به زمان حال با گذشتمون دوست شدیم و در حال زندگی می‌کنیم همیشه می‌گم گذشته‌^۱ تو در آینده همین لحظه، یعنی تو در آینده میتونی بگی من در گذشته، یک روزی شروع کردم به آشتی با گذشته‌ام،

یک روزی شروع کردم به سپاسگزاری، گذشتم و باعث شد من نقاط مثبتی رو در زندگی تجربه کنم و آیندمو بسازم، کوچکترین دستاورد این مسئله که من دارم، بهتون می‌گم اینه که در لحظه میتونید زندگی کنید، یک قسمتی از ذهنتونو آزاد می‌کنید با همین کار ساده، سختش نکنید تغییر و برای خودتون سخت نکنید.

نخواید که یک تغییر بزرگ یک انفجار رخ بده که شما به اون درجه برسید همین کارهای پایه‌ای باعث میشه که تغییر در شما نهادینه بشه و شما درک کنید میتونید تغییر کنید با ساده‌ترین شکل ممکن، پس ما گذشتمونو دوست داریم و سپاسگزارش میشیم.

اکنون دارایی هامونو بنویسیم

زمان حالمون دارایی هامونو می‌نویسم. چه دارایی‌های داری چه چیزایی داری؟

سلامتی داری؟ خانواده خوب داری؟ دوستای خوب داری؟ یک درآمدی داری؟ یک مدرک تحصیلی داری؟ و... هر چیز ساده‌ای که تو نمی‌بینیش اما آرزوی خیلی‌هاست.

توی یکی از گروه‌هایی که بودم و گروه معلولین بود و با خانمی صحبت می‌کردم که با دندونش با من چت می‌کرد تموم اعضای بدنش از کار افتاده بود، اما امید داشت، اما انگیزه داشت اما سپاسگزار خدا بود شاید باورتون نشه در فکر کار آفرینی بود و داشت تولید می‌کرد.

حالا یک نفر میاد سالم و سرحال اما گله مند، اما ناسپاس این باعث میشه که اون فرد پسرفت، پسرفت و پسرفت کنه، و هر روز نعماتی که در اختیارش هست ازش گرفته میشه و هر روز ناسپاس‌تر میشه.

و داخل این دوره قوانین پایه‌ای دنیارو باهم بررسی می‌کنیم که چرا ما باید شکرگزار باشیم. پس هر روز صبح که بیدار میشیم، شکرگزار بیدار شدتتون بشید شب قبل ۱۴۰۰۰ نفر آدم دیگه بلند نشد دیگه بیدار نشد که زندگیشو ادامه بده دیگه این فرصت رو نداشت که عزیزانش ببینه.



سرانجام نوشتن تمرین سپاسگزاری

پس هر روز صبح شکرگزار باشیم که حداقل سالمیم، حداقل بیدار شدیم این حداقلها برای شماست اما آرزوی یکسری از انسانهاست یکسری از انسانها حاضرین تموم زندگیشونو بدن که مثل الان شما زندگی کنن،

وقتی یاد می‌گیرید سپاسگزار باشید یاد می‌گیرید شکرگزار باشید خدا به بندهای شکرگزارش رحمانیت و رحیم بودنشو نشون میده اما به بندهایی که شکرگذار نیستن فقط رحمانیتشو نشون میده اگه میخوای خدا باهات رحیم باشه.



اگه میخوای خدا فضلشو بهت نشون بده شکرگزارش باش، نزدیکترین مدار و نزدیکتری فرکانس به خدا شکرگزاریه، شکرگزار گذشتت باش شکر گزار اللنت باش و شکر گزار آینده‌ای باش که به واسطه اللنت داری خلقش می‌کنی،

پس یاد گرفتیم شکرگزار باشیم یه تمرین در مورد گذشته یاد گرفتیم یه تمرین در مورد حال این دوتا تمرینو انجام بدیم: هر روز صبح سه تا مورد رو باهم شکرگزاری می‌کنیم چه نوشتاری چه داخل ذهنمون اما نوشتاری قدرتش بیشتر است.

تمرکزتون رو روی داشته هاتون بزارید

پس تمرکزمونو می‌بریم سمت داشته هامون امیدوارم این مطالبی که داخل این کتاب براتون توضیح میدم رو جدی بگیرید.

اگر من کتاب سپاسگزاری نزدیکترین فرکانس به خداوند رو می‌نویسم و لذت می‌برم ازین مطالب از همین کارهای ساده شروع شد از همین سپاسگزاری شروع شد.

قدرتمندترین تمرینی که من هیچوقت و هیچوقت ترکش نکردم و ترکش نخواهم کرد سپاسگزاری هستش. شاید این سؤال براتون پیش میاد که چند نمونه مثال بگیریم تا شما بهتر با عمق سپاسگزاری آشنا بشید یا شاید بگید ما چیزی نداریم که سپاسگزارش باشیم.

اما من به شما یادآور میشم که از بینایی و چشایی و گویایی و لامسه و شنوایی و بویایی میتونین سپاسگزار خداوند باشید، تا مغز و اعصاب و

روان و چشمان و تمام اعضا و جوارحی که خداوند به شما هدیه داده تا پتوی گرمی که باهاش می‌خواهید.

سپاسگزاری در مسیر زندگی

وقتی که در مسیر زندگی قرار می‌گیریم و می‌خواهیم تغییراتی رو ایجاد کنیم بایستی این موضوع رو به یاد داشته باشیم که از فرصت‌ها و نعمت‌های که به دست میاد قدر دان باشیم، هر چقدر ما بتونیم این روحیه رو در خودمون زنده نگه داریم

با زنده نگه داشتن و احساس کردن اونا میتونیم حس بهتری رو در زندگی داشته باشیم و همین موضوع باعث میشه نعمت‌ها و فرصت‌ها در زندگی ما بیشتر بشه و بابت فرصت‌ها و نعمت‌های بزرگتری **سپاسگزار** باشیم اما چرا این اتفاق میفته؟



یکی از موضوعاتی که تا الان باهاش آشنا شدین تمرکز و دنیا میاد به کانون تمرکز و توجه ما در زندگی جواب میده و در مرحله بعدی اون رو در زندگیمون بزرگتر میکنه، پس در واقع دیدن این نعمتها و شکرگزار بودن اونا در زندگی باعث میشه که تمرکز ما سمت اونا بره،

و همین تمرکز گذاشتن باعث زیاد شدن اونا میشه اگه به همین صحبتها دقت کنید، میتونید خیلی راحتتر این حرف من رو درک کنید که زندگی انسانهای شکرگزار و ناشکر چقد تفاوت داره.

و میشه دید که کدوم زندگی آرامش بیشتری رو داره، دنیا و کائنات دوست داره که ما همیشه شکرگزار اونا باشیم و برای همین میاد دلایل بیشتری رو برای شکرگزار بودن به ما میده.

پس هر وقت در مسیر زندگی قرار گرفتید و تغییر کردید اگه موضوع جدیدی رو تجربه کردید بابت اون موضوع شکرگزار باشید و خوشحال باشید از به وجود اومدن این تغییرات و این تغییرات میتونه بیرونی و درونی باشه.

مهم اینه که ما ببینیم و شکرگزار باشیم. شکرگزاری باعث میشه حس و حال بهتری رو تجربه کنید و بدونید که هنوز نعمتها و فرصتهای زیادی هست که بابت داشتن اونا خوشحال باشید و خودتون رو خوشبخت بدونید.

همه ما انتخابی داریم بین اینکه با این گفتهها هم مسیر بشیم یا نشیم پس انتخاب کنید که روحیه شکرگزار و شخصیت شکرگزاری رو برای خودتون بسازید.

شخصیت سپاسگزاری رو برای خودتون بسازید

وقتی بیایم این سپاسگزاری رو در زندگیمون یاد ببریم و اون رو پیاده کنیم بایستی اونقدری با این موضوع پیش ببریم که در رفتار و شخصیت ما رخنه کنه و اونوقت ما یک شخصیتی رو برای خودمون می‌سازیم،

که این شخصیت همیشه سپاسگزاره و با این سپاسگزاری حس و حال تازه‌ای رو در زندگی تجربه خواهیم کرد شخصیت‌های که سپاسگزاری رو به همراه خودشون دارن شخصیت‌های جذابتری رو دارن،

و همیشه میتونن ارتباط‌های درستی رو با خودشون و بقیه برقرار کنن و همین موضوع باعث میشه که در زندگی بتونن از انرژی بقیه هم برای بهتر شدن زندگیشون استفاده کنن پس اگر سپاسگزاری این‌قدر میتونه تأثیرهای مثبت داشته باشه.



همین حالا برای اون اقدام کنیم. هر چند در حقیقت ما بایستی بابت هر آنچه که داریم سپاسگزار باشیم چون می‌شد که ما اون نعمت‌های که الآن داریم رو نداشته باشیم پس ما برای داشتن اونا بایستی خوشحال باشیم.

جمع بندی مطالب و کلام پایانی

باید با گذشتتون در صلح باشید، اکنون دارایی هامونو بنویسیم، سرانجام نوشتن تمرین سپاسگزاری، تمرکزتون رو روی داشته هاتون بگذارید پرداختیم و خیلی ازین موارد پاشنه آشیل اتفاقات ناخواسته زندگی ما هستن،

پس برای اینکه این موارد رو از زندگیمون برداریم باید روی این مباحث کار کنیم و در مورد این مباحث با خودمون صحبت کنیم و به جمع بندی برسیم و در زندگیمون اجرایش کنیم چون خیلی از ما ساده از کنار موضوعاتی به این مهمی رد میشیم، در صورتی که در عین سادگی بسیار مهم و تاثیرگذار هستن،

امیدواریم که مطالب این کتاب رو خیلی جدی بگیرید اگه هیچ کدوم از کتابهایی که تا حالا خوندی رو تمریناتش رو کار نکردی و با خودت در موردش صحبت نکردی،

این کتاب سپاسگزاری رو بارها و بارها مطالبش رو بخون و نکته برداری کن و با خودت در مورد این مباحث صحبت کن چون بهترین ابزار برای رهایی از بند مسائل ناخواسته، سپاسگزاری به درگاه خدای خودته.

هر چیزی که در اختیار دارید و زندگی رو برای شما آسون کرده مانند آب و برق و گاز و تلفن و اینترنت وقتی ما توجهاتمون رو، روی داشته هامون بگذاریم و قدر داشته هامون رو بدونیم،

بابتشون سپاسگزار باشیم به احساس خوب می‌رسیم، و این احساس خوب، ثروت و آرامش و اتفاقات خوب رو برای ما به ارمغان خواهد آورد.

امیدوارم سپاسگزار تکتک لحظه‌های زندگیتون باشید هر جا هستید شاد و موفق و پیروز باشید دوستتون داریم در پناه حق یا حق.