

برن، راندا: Byrne, Rhonda  
معجزه‌ی سپاسگزاری / راندا برن؛ سیما فرجی  
تهران: نسل نوآندیش، ۱۳۹۱.  
۲۵۶ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۶۰-۲

فیبا

عنوان اصلی: The magic

چاپ/و معجزه

قدرشناسی، ارزش وجود، موفقیت

فرجی، سیما، ۱۳۵۲ - مترجم

۱۵۸ الف. ۱۳۹۲ ۴/۳۱

۱۵۸

۲۷۴۵۵۷۹

## معجزه‌ی سپاسگزاری

نویسنده: راندا برن

مترجم: سیما فرجی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: هما واقفی

ناشر: نسل نوآندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: بیست و هشتم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۶۰-۲

ISBN:978-964-236-460-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نوآندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نوآندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۲۲۲۲۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

 NasleNow Andish

انتشارات نسل نوآندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

## فهرست مطالب

- مقدمه‌ی مترجم..... ۱۱
- آیا معجزه را باور دارید؟..... ۱۳
- رازِی بزرگ آشکار می‌شود..... ۱۷
- معجزه را به زندگی‌تان فرا بخوانید..... ۲۷
- کتاب شگفت‌انگیز..... ۳۳
- روز اول. نعمت‌های زندگی‌تان را بشمارید..... ۴۳
- روز دوم. روابط شگفت‌انگیز..... ۵۱
- روز سوم. سلامتی شگفت‌انگیز..... ۵۹
- روز چهارم. کارهایی شگفت‌انگیز..... ۶۹
- روز پنجم. شیوه‌ی شگفت‌انگیز برای خروج از حیطه‌ی منفی‌ها..... ۷۵
- روز ششم. عناصر شگفت‌انگیز..... ۸۷
- روز هفتم. آهن‌ربای جذب پول..... ۹۵
- روز هشتم. از همه‌ی انسان‌ها قدردانی کنید..... ۱۰۳
- روز نهم. صبح شگفت‌انگیز..... ۱۱۳
- روز دهم. انسان‌های شگفت‌انگیز که تفاوتی سازنده به وجود می‌آورند..... ۱۱۹
- روز یازدهم. آرزوهای خودتان را به واقعیت تبدیل کنید..... ۱۲۵
- روز دوازدهم. روزی شگفت‌انگیز داشته باشید..... ۱۳۵
- روز سیزدهم. روابطتان را به شیوه‌ی معجزه‌آسا بهبود ببخشید..... ۱۴۳
- روز چهاردهم. شگفتی و معجزه در سلامتی..... ۱۵۳
- روز پانزدهم. چک شگفت‌انگیز..... ۱۶۱
- روز شانزدهم. فهرست کارهایی شگفت‌انگیز که باید انجام شوند..... ۱۷۳
- روز هفدهم. گام‌های شگفت‌انگیز..... ۱۸۱
- روز هجدهم. شگفتی قلب..... ۱۸۵

# مقدمه مترجم

بی تردید تأثیر سپاس‌گزاری بر هیچ‌کس پوشیده نیست. خداوند بارها و بارها در قرآن به ما فرمان داده است که سپاس‌گزار باشیم. در نمازهای روزانه در سوره‌ی حمد می‌خوانیم: "سپاس و ستایش مخصوص پروردگار جهانیان است." خداوند در سوره‌ی ابراهیم، آیه‌ی ۷، فرموده است: "و چنین بود که پروردگارتان اعلام فرمود، اگر شکر کنید، بر نعمت شما می‌افزایم و، اگر کفران بورزید، بدائید که عذاب من سخت و سنگین است."<sup>۱</sup>

آیا خداوند به سپاس‌گزاری ما نیاز دارد؟ هرگز! او بی‌نیاز مطلق است. پس، دلیل این همه سفارش به سپاس‌گزار بودن چیست؟ این است که سپاس‌گزار بودن در زندگی انسان معجزه می‌کند. اما سپاس‌گزارانه زیستن چگونه است؟ آیا فقط گفتن جمله‌ی "خدایا، سپاس‌گزارم،" برای سپاس‌گزار بودن کافی است؟ هرگز! انسان سپاس‌گزار باید در کردارش سپاس‌گزار باشد. شاید فرآیند سپاس‌گزاری با این جمله شروع شود؛ اما گفتن این جمله فقط سرآغاز ماجرا خواهد بود. درست همان‌گونه که تصور کردن برای به‌کارگیری قانون جذب فقط نقطه‌ی شروع محسوب می‌شود.

در این کتاب، ۶۴ تمرین ویژه برای سپاس‌گزار بودن پیشنهاد می‌شود. توجه داشته باشید این تمرین‌ها نقطه‌ی شروعی برای سپاس‌گزارانه زیستن هستند. نقطه‌ی شروع هستند زیرا، هرچه بیشتر از

خداوند سپاس‌گزاری کنیم، باز هم کم است. برای سپاس‌گزارانه‌زیستن باید در عمل سپاس‌گزار باشیم.

انسان سپاس‌گزار هرگز لب به گله و شکایت کردن نمی‌گشاید او همواره خشنود است. آرامش و رضایت‌خاطر در وجودش موج می‌زند. البته هیچ‌یک از این‌ها به این معنی نیست که هیچ‌گونه دشواری یا مائعی در زندگی او وجود نخواهد داشت. شاید حتی دشواری‌های زندگی چنین انسان‌هایی بیشتر باشد؛ اما آنان می‌کوشند همواره نعمت‌های زندگی‌شان را قدر بدانند و از رنج‌ها یا دشواری‌های زندگی‌شان درس بگیرند. انسان‌های سپاس‌گزار هرگز سؤال نمی‌کنند که چرا چنین رویدادی برای من اتفاق افتاد. آنان می‌کوشند به حکمت موجود در آن رویداد پی ببرند. آنان این حقیقت را می‌دانند:

خدا گر ز حکمت ببندد دری ز رحمت گشاید در دیگری

بنابراین، بسته‌شدن در اول را با رویی گشاده می‌پذیرند و می‌کوشند به حکمت آن پی ببرند و به دلیل گشوده‌شدن در دیگر نیز همواره سپاس‌گزار خواهند بود.

گاهی بسیاری از نعمت‌های ارزشمند زندگی‌مان برای ما عادی می‌شوند. تمرین‌های این کتاب کمک می‌کنند تا همواره به نعمت‌های زندگی‌مان بیندیشیم و آن‌ها را قدر بدانیم. قدر دانستن نعمت‌ها به این معنی است که به خوبی از آن‌ها استفاده کنیم. پس از تمام‌شدن دوره‌ی ۲۶ روزه‌ی این تمرین‌ها بکوشید آن‌ها را همواره تکرار کنید.

در واقع باید بکوشید سپاس‌گزارانه‌زیستن را به عادت سازنده و جدید زندگی‌تان تبدیل کنید. شاید این تمرین‌ها ساده به نظر برسند؛ اما شروعی مناسب برای سپاس‌گزارانه‌زیستن خواهند بود. امید است که بتوانید به معنای واقعی سپاس‌گزارانه زندگی کنید.