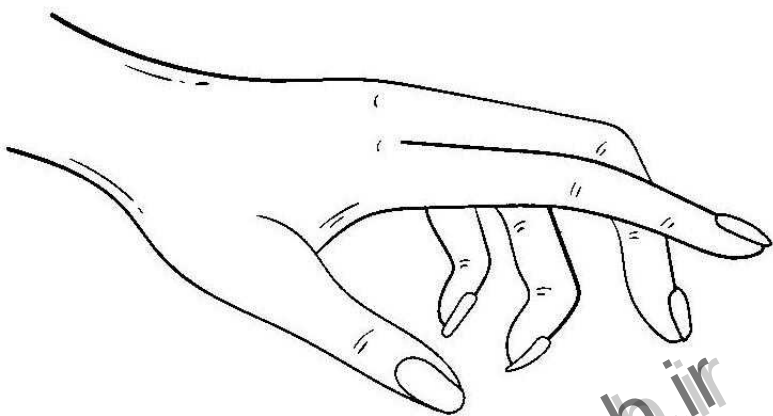




www.ketab.ir

قطعه‌ای از
بازل گم‌سده زندگی

مؤلف: اکرم آزاد

سرشناسه	: آزاد، اکرم، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: قطعه‌ای از پازل گم‌شده زندگی / مولف اکرم آزاد.
مشخصات نشر	: تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.: ۵/۱۴=۵/۲۱؛ ۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۳-۸۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: شکر
موضوع	: Gratitude to God*
موضوع	: قدرشناسی
موضوع	: Gratitude :
رده بندی کنگره	: BJ۱۵۳۳
رده بندی دینی	: ۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۵۷۸۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: ۱۷۹

نام کتاب: قطعه‌ای از پازل گم‌شده زندگی

مؤلف: اکرم آزاد

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۳-۸۵-۳

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۹۸ هزار تومان

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

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست

توصیه نامه استاد محترمی نژاد.....	۶
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: شکرگزاری چیست و چرا باید شکرگزار باشیم؟..... ۱۵	
فصل جدید زندگی.....	۱۷
شکرگزاری چیست و چرا باید شکرگزار باشیم؟.....	۱۹
تعریف شکرگزاری.....	۱۹
اخلاق شکرگزاری.....	۲۷
پیامبران، شکرگزاران برتر.....	۳۲
فواید شکرگزاری.....	۳۵
شما لایق می شوید، لایق دریافت بهترین ها.....	۳۸
شکرگزاری در اسلام و دیگر ادیان.....	۴۳
شکرگزاری ضرورت است، نه انتخاب.....	۴۵
فصل دوم: رابطه شکرگزاری و جذب آرزوها..... ۵۱	
رابطه شکرگزاری و جذب آرزوها.....	۵۳
قانون جذب چیست و چگونه کار می کند؟.....	۵۴
چگونه می توانیم از قانون جذب برای جذب آرزوها و خواسته ها استفاده کنیم؟.....	۵۸

ویژگی‌های آرزو ۶۲

آرزو کنید (بخواهید و هرگز کم نخواهید) ۶۵

خواسته‌هایتان را باور کنید ۶۸

اقدام کنید ۷۲

توکل کنید و به خدا بسپارید ۷۵

چرا به آرزوهایمان نمی‌رسیم ۷۹

فصل سوم: شکرگزاری و سلامت جسم ۸۳

شکرگزاری و سلامت جسم ۸۵

شکرگزاری قبل یا بعد از غذا ۹۱

شکرگزاری و سلامت قلب ۹۹

شکرگزاری و خواب راحت ۱۰۴

شکرگزاری و درمان بیماری‌ها ۱۱۰

آیا شکرگزاری در درمان بیماری‌ها تأثیر دارد؟ ۱۱۰

فصل چهارم: شکرگزاری و سلامت روح ۱۱۹

شکرگزاری و سلامت روح ۱۲۱

پاک‌سازی ذهن از افکار منفی ۱۲۶

ترس چیست و چرا می‌ترسیم؟ ۱۳۳

پایان اضطراب ۱۴۰

چرا مضطرب می‌شویم؟ ۱۴۰

در پناه خدا ۱۴۵

آیا تاکنون در پناه خدا بوده‌اید؟ ۱۴۵

فصل پنجم: تأثیر شکرگزاری در زندگی ۱۴۹

عزت نفس و احساس ارزشمندی ۱۵۱

خویش‌نوازی ۱۵۸

خودتان را دوست داشته باشید ۱۶۲

شکرگزاری و ارتباط مؤثر خانواده ۱۶۸

فصل ششم: علائم و نشانه‌های ناسپاسی در زندگی ۱۷۷

علائم و نشانه‌های ناسپاسی در زندگی ۱۷۹

گله و شکایت مداوم ۱۷۹

حسادت ۱۸۲

نفرت ۱۸۷

عیب‌جویی ۱۸۹

تمایل به آزار و تحقیر کردن دیگران ۱۹۴

چرا خداوند مرا دوست ندارد؟! ۲۰۰

یک عمر در پی قطعه‌ای از پازل گم شده زندگی‌ام بودم و شاید هم قطعه‌ای از پازل گم شده خودم نمی‌دانستم کجا باید دنبال این قطعه بگردم اما می‌دانستم که اگر آن را نیابم، معنای زندگی‌ام کامل نخواهم شد. گاهی فکر می‌کردم یافتن این قطعه در رضایت دیگران است. پس در پی رضایت آن‌ها به گونه‌ای زندگی می‌کردم که همه مرا دوست داشته باشند. در نوع پوشش، غذاپختن، مهمانی‌رفتن، نوع برخورد، آن گونه رفتار می‌کردم که باب میل دیگران باشد. همیشه خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم و از اینکه نمی‌توانستم شبیه آدم‌هایی که دوستشان دارم بشوم احساس سرخوردگی و نارضایتی داشتم. هرگز نتوانستم همه را راضی کنم. علاوه بر اینکه هرگاه با نارضایتی آن‌ها مواجه می‌شدم، دلم می‌شکست و به خود می‌گفتم چرا هرچه تلاش می‌کنم، کسی محبت‌های مرا نمی‌بیند. زمانی چشم باز کردم و دیدم به هر رنگی هستم جز رنگ خودم، به هر شکلی هستم جز شکل خودم. تابلویی از خود ترسیم کرده بودم که

اصلاً شباهتی به من نداشت. کم‌کم دلم برای خودم تنگ شد. تصمیم گرفتم آن‌گونه زندگی کنم که آفریده شده‌ام، با استعدادها و ویژگی‌های خودم. خودم را بپذیرم، آن‌گونه که هستم. شاکر و سپاسگزار آفریننده‌ای باشم که به من توفیق تلاش در شکست، صبر در نومیدی را عطا کرده و راه سلامت و سعادت را بر من نمایان کرد. تصمیم گرفتم با حضرت دوست خلوت کنم و خواسته‌هایم را با زبان ساده با او بیان کنم، روحم را با قطرات زلال اشک شست‌وشو دادم. دانه‌های عشق الهی را در جانم کاشتم و شکوفاشدنش را به انتظار نشستم. می‌دانستم که برای رسیدن به آرامش باید به نیرویی قدرتمند متصل شد و برای نجات کشتی زندگی از مصائب و مشکلات، باید لنگری داشت از عشق، عشقی از جنس دل و دلی از جنس عشق. زندگی‌ام با تغییر اندیشه‌هایم دگرگون شد. آموختم چگونه می‌توانم مدیریت اندیشه‌ها و احساساتم را به دست گیرم. باید پازل زندگی‌ام را درست می‌چیدم. وقتی قدم به‌سوی خودشناسی برداشتم، فهمیدم کسی هست که از درون مرا هدایت می‌کند، دست‌هایم را می‌گیرد، غصه‌هایم را به دوش می‌کشد. هرچه بیشتر به او اندیشیدم، زندگی‌ام بیشتر دگرگون شد، هرچه به‌سوی او قدم برداشتم، او قدم‌های بیشتری به‌سویم برداشت. شروع کردم به سپاسگزاری از او و فهمیدم پازل گم‌شده زندگی من چیزی نیست جز قدردانی از خداوند، خداوندی که مرا لایق خوشبختی دانسته، لایق رشد و تعالی. سپاسگزاری از خداوند، چشم‌هایم را به داشته‌هایم باز کرد. تازه فهمیدم چقدر ثروتمندم. جایگاهم را

در دنیا و نزد خدا و خودم و خلق او شناختم. فهمیدم من همان پیچکی هستم که اگر تنها به خودم تکیه کنم، دور خودم خواهم پیچید؛ ولی برای بالا رفتن و اوج گرفتن عمودی باید رفت یا دیواری که بتوان خود را به آن چسباند و هیچ دیواری محکم‌تر از عشق خالق نیست. کافی است برای احساس آرامش، احساس قدردانی را در خودم پرورش دهم. پرورش این حس همانند سطلی پر از رنگ‌های شادی‌آفرینی است که به دست می‌گیری و دیوار سیاه روح را رنگ‌آمیزی می‌کنی. احساس قدردانی برایم احساس شادمانی و عشق را به ارمغان آورد و من مشغول چیدن پازلی از تصویر برای خودم شدم. اگر حتی قطعه‌ای کوچک از آن را درست نچینم، تصویرم تکمیل نخواهد شد. تصویری که از خود ساختم با تنبیر باورهایم آغاز شد و وقتی باورهایم عوض شد، رفتار دیگران هم نسبت به من تغییر کرد. من می‌توانستم خالق خوشبختی خود باشم، می‌توانستم سرنوشتم را آن‌گونه که دوست دارم بنویسم.

اینکه ما زنده‌ایم و نفس می‌کشیم، دست خودمان نیست؛ ولی اینکه ما آهنگ قلب و نفس‌هایمان را روی چه چیز تنظیم کنیم، دست خودمان است. مهم نیست تا الان چگونه زندگی کرده‌ای، در چه شرایط مالی و عاطفی قرار داری. مهم این است که امروز بخواهی چشم‌هایت را بشویی و جور دیگر ببینی. زندگی را می‌توان با نگرش‌های متفاوتی دید. می‌توانیم باور کنیم که از خانواده فقیر و ضعیف جامعه هستیم و خوشبختی کجا و ما کجا، می‌توانیم به خود بگوییم من همانی هستم که زندگی و شرایط اجتماعی و جامعه از من



ساخته و برای تغییر خیلی دیر است و من خود اکنونم را پذیرفته‌ام و راضی هستم. در مقابل می‌توانیم خودمان را لایق بهترین‌ها بدانیم. چه فرقی می‌کند چقدر از مسیر زندگی را پیموده‌ایم. مهم این است که جورچین زندگی‌مان را جوری بچینیم که تصویری کامل و زیبا به ما تحویل بدهد. هرگز فکر نکنید که برای تغییر دیر است. سن و سال فقط یک عدد است. ما دارای روحی هستیم که پیر و فرسوده نمی‌شود. در هر سنی که باشی، فقط کافی‌ست امید و انگیزه لازم را داشته باشی تا بتوانی ناممکن‌ها را ممکن سازی. باید باور کنیم که خداوند ما را نیافریده که بدبخت زندگی کنیم؛ بلکه ما را اشرف مخلوقات قرار داده تا دنیايمان را خودمان بسازیم. همان گونه که انسان توانسته از اعماق زمین تا کرات مختلف را در تسخیر خویش در آورد، این نشانگر قدرتی است که به موجودی به نام انسان داده شده، قدرتی که از روحی بزرگ‌نشت گرفته که قادر است معجزاتی را در جهان خلق کند. پیشرفت سریع تکنولوژی بیانگر این مهم است که هرکس برای انجام مأموریتی به این دنیا آمده است و رسالتی بر دوش دارد. زمانی که انسان موفق به کشف رسالت خویش شود، سیمرغ خوشبختی بر شانه‌هایش می‌نشیند و راه سعادت و چشم‌انداز رحمت و برکت بر او نمایان می‌شود، آنجاست که در دلتای حاصلخیز عمر باید کاشت و منتظر شکوفایی و به ثمر رسیدن محصول بود. وقتی محصول عمر به ثمر نشست، نامت در دنیا جاودانه خواهد شد.