

کتاب کوچک

# سپاسگزاری

ملودی بیتی

آوات صلواتی

انتشارات ذهن زیبا

Beattie, Melody

سرشناسه: بیٹی، ملودی

عنوان: کتاب کوچک سپاسگزاری / ملودی بیٹی

مترجم: صلواتی، آوات

تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۴

شابک: ۷-۰۱-۷۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی: قیای مختصر

عنوان اصلی: Gratitude

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir>

قابل دسترسی است

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۶۴۶۰

نویسنده: ملودی بیٹی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

سپاسگزاری

مترجم: آوات صلواتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

ناشر: ذهن زیبا

انتشارات ذهن زیبا

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج - کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

## مقدمه

در گرفتاری‌های روزمره و وسوسه‌های این  
عجوزه‌ی هزار داماد، تمرکز ما بر انجام کارهای روزانه و  
آن چیزهایی است که همیشه در آرزوی بدست آوردن  
آن هستیم.

ما در آرزوی به دام انداختن بیشتر و بیشتر هستیم،  
بی آن که بدانیم این خواسته‌ها دامی است برای باز  
داشتن مان از عشق و نداشتن اتصال با قدرت برتر  
خویش.

راه حل رها شدن از این دام،  
اتصال دوباره با خویش حقیقی است که از راه آسانی  
بدست می‌آید.

لمس قدرت سپاسگزاری!  
بوسیله تمرین توجه ما از مشکلات بزرگ زندگی  
کوچک بر نیروی مقدس زیبایی که همیشه حاضر و  
حمایت کننده است معطوف می‌شود.

با پرورش دادن حس مثبت، سپاسگزاری ما برکت یافته و خواهیم گفت:

- از تو سپاسگزارم ای خداوند بخشاینده مهربان.  
وقتی که حس سپاسگزاری را در خود شکوفا می کنیم  
خواهیم گفت:

- "متشکرم برای همه چیز در این زندگانی ام".  
خواه اوضاع بر وفق مراد ما باشد خواه نباشد. این راز  
بزرگی است که چگونه در پیرامون شرایطی که ما را  
مایوس و خاطرمان را آزرده می کند باز هم بتوان  
سپاسگزار بود.

بخشندگی و احسان بوسیله سپاسگزاری‌های مداوم در شخصیت ما پرورش می‌یابد. حس قدردانی بلافاصله موهبت روشن‌بینی عظیمی را در مواجهه با مشکلات به ما اعطاء می‌کند و قدرت تشخیص را در دستان ما می‌گذارد. همچنین به ما کمک می‌کند تا شناخت صادقانه‌ای از حضور قدرتی برتر در زندگی خویش داشته باشیم.

بعضی از ما وقتی که چیزی را از دست می‌دهیم، درب را به روی بدست آوردن چیزهای بیشتر می‌بندیم. اگر احساس رکود در زندگی داشته باشید برکت و درس آن چیزهایی را که از دست داده‌اید بدست نخواهید آورد.

شما با سهیم شدن تجربه‌هایتان با یک همنشین یا همراه اجازه می‌دهید که غم و غصه‌ها راه خود را بروند. شما می‌توانید روش‌های موفقیت‌آمیز خود را با شخص دیگری سهیم شوید.

اگر برای آنچه از دست داده‌اید سپاسگزار بوده و حتی چیزهای مورد علاقه خود را وقف کنید می‌توانید چیزهای زیاده‌تری را مثل:

زمان، پول و قدرت را بدست آورید. و اینجاست که شما درها را برای بدست آوردن بیشتر باز می‌کنید.

روزی شخصی از «جورجیا اوکیفی»<sup>۱</sup> نقاش بزرگ پرسید:

- چرا اندازه‌ی موضوعات کوچک مورد علاقه‌اش  
مثل گلبرگ گل‌ها را بزرگ و اندازه‌ی کوه‌ها به  
آن بزرگی را کوچک رسم نموده‌ای؟

او گفت:

- بزرگ یا کوچک بودن هر موضوعی بستگی به  
نگاه بیننده دارد! اگر ما بخواهیم بر مبنای  
بزرگی قضاوت کنیم از زیبایی بسیاری از  
چیزهای کوچک غفلت می‌ورزیم.

این نکته‌ای است که فهم آن به درک سپاسگزاری کمک می‌کند.

برای ما آسان است که مشکلات بزرگ را درست مانند کوه‌ها در زندگی ببینیم اما در بسیاری مواقع از موارد کوچک و زیبا چشم‌پوشی می‌کنیم. ما توجه نمی‌کنیم که چطور قوانینی زیبا پیرامون ما وجود دارند.

خداوند به من آموخته که چگونه لذت ببرم،  
موهبت‌ها را بدست آورم،  
و استعدادی را که در وجود من است،  
وسعت ببخشم.  
و طعم شغف واقعی را بچشم.