

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## سپاسگزار باش

ما از نعمتهای زیادی برخوردار هستیم که بابت آنها قدردان و شکرگزار نیستیم. بله، منظورم این است که همین لحظه در زندگی ما نعمت های زیادی وجود دارد و ما نسبت به آنها بی توجه هستیم. ریشه بسیاری از نارضایتی های ما در این است که برای نعمتهای کنونی خود احساس سپاسگزاری نداریم. ما مدام در حال آرزو کردن و ای کاش گفتن هستیم و منتظریم خواسته هایمان برآورده شود در حالی که لازم است یادگیریم بابت نعمتهایی که همین الان داریم شکرگزار باشیم. **شکرگزاری ما زندگی را به کلی تغییر میدهد.**



شاگرد و سپاسگزار بودن یک انتخاب شخصی است، ما می توانیم انتخاب کنیم که از این لحظه به بعد آدم قدردان و شاکری باشیم.

**می توانیم با تمرین شکرگزاری را یاد بگیریم.**

سپاسگزاری یک روش جادویی برای متحول کردن زندگی ماست وقتی ما به جای تمرکز روی نداشته ها و غصه خوردن به داشته های خود توجه می کنیم یعنی ما شکرگذار و قدردان هستیم.

بابت هر نعمت کوچک و بزرگ زندگی خود سپاسگذاری کنید.

هرچه بیشتر سپاسگزاری کنید این کار برای شما آسانتر می شود.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

شاگرد بودن هدیه بزرگی است که می توانید به خود بدهید. وقتی شروع به شمردن نعمتهای زندگی خود می کنید وضعیت ذهنی شما مثبت تر می شود و نعمتهای بیشتری را به سوی خود جذب می نمایید.

## تمرین:

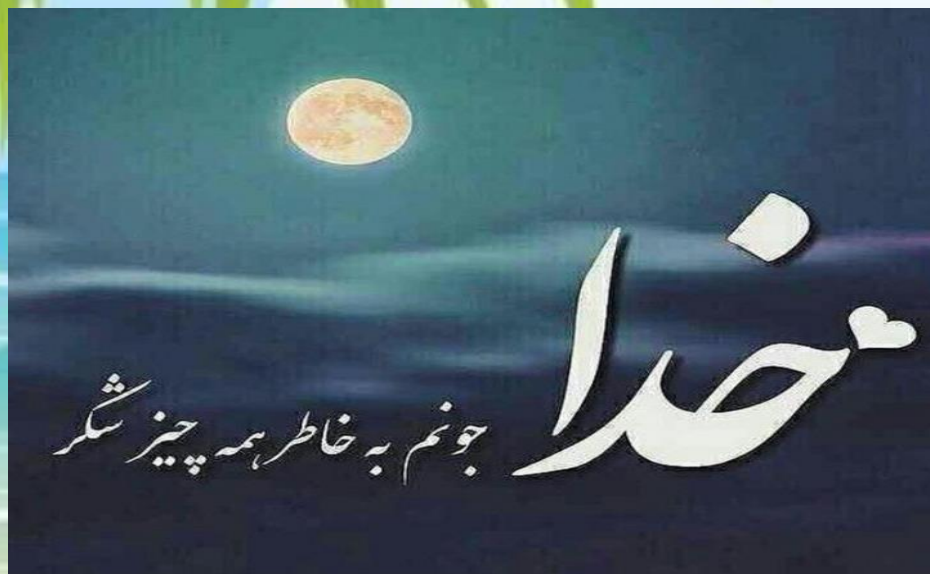
۱. فهرست کامل از همه مواهب زندگی خود بنویسید.  
به همه نعمتهایی که هم اکنون در زندگیتان وجود دارد توجه کنید.  
به طور معمول ما به بعضی از بزرگترین نعمتهای زندگیمان توجه زیادی نمیکنیم و اهمیت نمیدهیم؛ مثل خانه گرم که جای پناه ماست، مردمانی که ما را دوست دارند، توانایی دیدن، شنیدن، بوییدن، چشیدن و لمس کردن.



۲. از هر فرصتی برای شکرگزاری استفاده کنید و هر لحظه از خود پرسید: الان می توانم بابت چه چیزی شکرگذار باشم؟

**مدام دنبال چیزی برای سپاسگزاری بگردید.**

وقتی در صف بانک ایستاده اید، وقتی رانندگی می کنید یا در مغازه همراه کودکان خود خرید می کنید شکر نعمتها را به جا بیاورید.



در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

این تمرین یک هفته انجام دهید و ببینید چگونه عشق و قدردانی قلب شما را پر می کند.

## **امتیاز:**

اگر فهرست کاملی از نعمتهای زندگی خود تهیه کرده اید ۱۰۰ امتیاز به خود بدهید. برای هر شکرگذاری هم به خود ۲۵ امتیاز بدهید.

**بهترین ها را برایتان آرزو دارم.**



آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته های خود عمل بیشتری می کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می شوند.

این درس برای شخص شماطراحی شده است شما نمی توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می گذارید.