

سپاسگزاری و اهمیت انجام دادن آن چقدر است؟ تا حالا شده که تصمیم بگیرید برای مدتی قدردان اطرافیانتان باشید؟  
مثلا تصمیم بگیرید بیشتر قدر مادرتان را بدانید یا بیشتر برای پدرتان احترام قائل باشید؟  
یا تصمیم بگیرید با دوستان تان کمی مهربان تر باشید و یا با خواهر و برادرتان صادقانه تر و با محبت تر رفتار کنید؟  
اصلا همه این موارد را کنار بگذارید.

قطعا تا به حال تجربه کردید که پیرزن یا پیرمردی در خیابان وقتی چشمش به شما می افتد طلب کمک می کند.  
بعد از اینکه کمک کردید چقدر احساس خوب و مثبتی پیدا کردید؟  
آن پیرزن یا پیرمرد چقدر از شما تشکر کرده و برای موفقیت تان دعا کرده است؟

سپاسگزاری موضوعی است که سرشار از حس مثبت است و زمانی که تصمیم می گیریم  
برای هر اتفاق ساده ای سپاسگزار باشیم در واقع برای خودمان حال خوب را می خریم.  
حال خوب مثل دومینو از من به تو و از تو به من منتقل می شود پس بی ربط نیست

**اگر بگویم: بیاید حال خوب یکدیگر باشیم!**

## سپاسگزاری از خدا

آیا تو جز آن دسته افرادی هستی که هر روز حتی شده برای یکبار بگویی خدایا شکر؟  
ما هیچوقت خدا را نمی بینیم از طرفی نمی توانیم وجودش را هم اثبات کنیم  
ما با این حال اکثر انسان ها به وجود خدا ایمان دارند.

خب چه اتفاقی می افتد که وقتی نمی توانیم وجود کسی را ثابت کنیم به او ایمان داریم؟  
فقط یک حس هست که ما رو به خالق مان پیوند می زند  
احساسی که با سپاسگزاری روز به روز بیشتر می شود و این پیوند هم عمیق تر می کند.  
سپاسگزاری می تواند در ایجاد اعتماد به نفس هم تاثیرگذار باشد.

تا حالا شده در شرایط نامساعدی قرار بگیرید و ناراحت آن وضعیت باشید؟  
شرایطی که هیچ کاری از دست شما برنیاید و تنها مجبور باشید صبر کنید تا زمان مشکل شما را حل کند؟  
بعد از اینکه این وضعیت را پشت سر می گذارید چقدر بابت آسایش و آرامشی که  
برای مدتی از آن محروم بودید شکرگزار و قدردان خدا می شوید؟

وقتی این شکرگزاری را به جا می آوریم احساس مثبتی درونمان شکل می گیرد که ارتباط ما را با خدای مان بیش از گذشته و با کیفیت تر از گذشته می کند.

## چرا باید سپاسگزار باشیم؟

برای اینکه بتوانیم در هر کاری موفق عمل کنیم و همچنین پیشرفت داشته باشیم باید آرامش ذهنی داشته باشیم. یکی از راه هایی که می توانیم ذهن مان را آرام کنیم سپاسگزاری است.

سپاسگزاری ارتباطی دوطرفه است یعنی چه ما سپاسگزار اطرافیان خود باشیم و چه دیگران قدردان ما باشند در نهایت هر دو این ها آرامش را برای ما به ارمغان می آورند. تصور کنید برای همکاران کاری از روی لطف و به منظور کمک به او انجام می دهید.

اگر همکاران در نهایت از شما تشکر نکنند چه حسی پیدا می کنید؟  
بازهم به او کمک خواهید کرد؟

احتمال کمی وجود دارد که بازهم چنین کاری انجام بدهیم  
فقط به خاطر اینکه وقتی باید از ما قدردانی می شد این اتفاق نیفتاد.

مسئله وقتی شرایط برعکس هم باشد، همکار ما ممکن است دیگر از روی لطف کاری انجام ندهد.  
پس سپاسگزار بودن یکی از اتفاقات روزمره ای است که شاید خیلی مورد توجه قرار نگیرد  
ولی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است که نمی توان آن را نادیده گرفت.

## نیمه پر لیوان را ببینید و سپاسگزار باشید

تا به حال با افرادی که همیشه از وضع زندگی خود راضی هستند از نزدیک برخورد داشتید؟  
این افراد حتی در خطرناک ترین و غم انگیزترین شرایط هم از زندگی شان راضی هستند.  
در صئرتی که وقتی از بیرون، ماجرای زندگی آن ها را می بینیم ممکن است حتی به جای آن ها ناراحت می شویم و غصه بخوریم اما خودشان این احساس را ندارند.

البته که این اشخاص انگشت شمارند ولی چه دلیلی پشت این برخورد آن‌ها با هر اتفاق و مشکلی وجود دارد؟  
آن‌ها یاد گرفتند که به هر موضوعی از جنبه مثبت آن نگاه کنند و به اصطلاح نیمه پر لیوان را ببینند.  
آن‌ها در دل یک اتفاق تلخ به دنبال یک نشانه مثبت هستند و زمانی که آن را می‌یابند

تمام آن اتفاقات را به حساب تجربه می‌گذارند و در نهایت از خدای خود سپاسگزاری می‌کنند  
که این احساسات را تجربه کردند و توانستند در این ماجرای غم‌انگیز از خدا یاری بگیرند و وجود خدا را احساس کنند.  
این افراد فانتزی نیستند و از سیاره دیگری هم نیامدند. باور کنید وجود دارند چنین اشخاصی که  
نگاه کاملاً مثبتی به هر اتفاقی دارند.  
در واقع تکرار این کار موجب می‌شود مسیر عصبی این کار در ذهن شکل یگیرد و تبدیل به عادت آن فرد شود.

## داستانی در مورد سپاسگزاری

شخصی را می‌شناسم که زمانی پدر و مادرش در زندگی با مشکل مواجه شدند و  
آن‌ها کم‌کم به این نتیجه می‌رسیدند که باید از هم جدا شوند،  
ابتدا این ماجرا حال آن شخص را بد کرد ولی بعد از مدتی به خودش مسلط شد و  
تلاش کرد در حد توان خودش این رابطه را بهبود بخشد.

اما مدتی که گذشت و همه چیز به روال اول خود برگشت، وقتی آن شخص یاد این اتفاق و  
آن دوران پر استرس و ناراحت کننده می‌افتاد تنها یک جمله را بیان می‌کرد:  
او می‌گفت: «ما سال‌ها از هم فاصله گرفته بودیم و این اتفاق به ما یادآوری کرد که چقدر برای هم با ارزش هستیم.  
در واقع این اتفاق باعث شد ما دوباره دورهم جمع شویم و بدون هیچ نگرانی به هم عشق بورزیم و مراقب یکدیگر باشیم.»

او حتی از این اتفاق راضی بود چراکه معتقد بود یک نتیجه خوب به همراه داشته است.  
چند نفر از ما این چنین فکر می‌کنیم و می‌توانیم در سخت‌ترین شرایط نیمه پر لیوان را ببینیم؟

**لیست شکرگزاری خود را تهیه کنید**

شاید بهتر باشد از همین الان لیستی از مواردی که باید به خاطر آن ها شکرگزار باشیم را تهیه کنیم. یک دفترچه بردارید و تمام اتفاقات مثبت زندگی تان را بنویسید و برای تمام آن ها سپاسگزاری کنید. مثلاً:

- خدا شکر که امروز هم از خواب بیدار شدم و فرصت دیدن یک روز دیگر و تجربه جدیدی را به دست می آورم.
- خدایا ممنونم که پدر و مادرم سالم و در سلامت به سر می برند.
- خدایا به خاطر فرزندان سالم و صالحی که دارم سپاسگزارم
- خدایا به خاطر وجود نعمت های بی شماری که به من عطا کردی قدردان تو هستم.
- خدایا از تو سپاسگزارم که عشق خودت را در دل من و کسانی که دوستشان دارم قرار دادی!
- خدایا...