

راهنمای زندگی ۲

# سپاس‌گزاری توانمندی خلاق

شما را یاری می‌کند تا بر طرز فکر  
منفی خود چیره شوید و قدر  
نعمت‌های زندگی را بدانید

جی. پی. واسووانی

مترجم:

فریبا طیب‌نما



نشر بهار سبز

|                        |                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                | : واسووانی، جی. پی. ۱۹۱۸ - م. Vaswani, J.P.                                                                                                            |
| عنوان و پدیدآور        | : سپاس‌گزاری: توانمندی خلاق شما را یاری می‌کند تا بر طرز فکر منفی خود چیره شوید و قدر نعمت‌های زندگی را بدانید/جی. پی. واسووانی؛ مترجم فریبا طبیب‌نما. |
| مشخصات نشر             | : تهران: بهار سبز، ۱۳۸۹.                                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری           | : ۱۰۸ ص.                                                                                                                                               |
| فروست                  | : راهنمای زندگی؛ ۲.                                                                                                                                    |
| شابک                   | : ۲۰۰۰ ریال: 978-600-5384-23-9                                                                                                                         |
| وضعیت فهرست‌نویسی: فیا |                                                                                                                                                        |
| یادداشت                | : عنوان اصلی: Positive power of thanksgiving                                                                                                           |
| موضوع                  | : شکر                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده           | : طبیب‌نما، فریبا، ۱۳۴۱ - مترجم.                                                                                                                       |
| رده‌بندی کنگره         | : ۱۳۸۹ و ۸ ش / BJ ۱۵۳۳                                                                                                                                 |
| رده‌بندی دیویی         | : ۱۷۹/۹                                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی    | : ۲۲۲۲۱۳۱                                                                                                                                              |



انتشارات بهار سبز

## سپاس‌گزاری

### توانمندی خلاق

جی. پی. واسووانی

مترجم: فریبا طبیب‌نما

ویراستار: سارا پورنجاتی

طرح روی جلد: کیانوش سعادت‌تمند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۹-۲۳-۵۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان ولی‌عصر، نرسیده به میدان ولی‌عصر، خیابان شهید ولدی، پلاک ۵۲

تلفکس: ۸۸۹۴۵۷۹۰؛ کد پستی: ۱۵۹۳۷۳۳۱۴۹

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست

|    |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|
| ۵  | ..... دیباچه                                                               |
| ۹  | ..... معرفی نویسنده                                                        |
| ۱۰ | ..... سخن مترجم                                                            |
| ۱۱ | ..... واژه جادویی                                                          |
| ۱۵ | ..... چرا باید از خدا سپاس‌گزاری کنیم؟                                     |
| ۱۷ | ..... «نه من، که او»                                                       |
| ۲۱ | ..... قدردانی اکنون و اینجا                                                |
| ۲۵ | ..... سپاس‌گزاری، پی‌درپی                                                  |
| ۲۷ | ..... چگونه خدا را سپاس بگوییم؟                                            |
| ۳۱ | ..... آیا شما حقیقتاً اهل سپاس‌گزاری هستید؟                                |
| ۳۳ | ..... روحیه سپاس‌گزاری را در خود پرورش دهید                                |
| ۳۷ | ..... تشکر درمانی                                                          |
| ۴۳ | ..... پیشنهادهای کاربردی:                                                  |
| ۴۳ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۱: روز را با سپاس‌گزاری از پروردگار آغاز کنید! |
| ۴۸ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۲: نعمت‌های خود را برشمرد!                     |
| ۵۳ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۳: حس تفکر را باور کنید                        |
| ۵۶ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۴: دیگران را تحسین کنید!                       |
| ۷۱ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۵: همواره به یاد خدا باش و به او تکیه کن!      |
| ۷۹ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۶: بیایید همواره بگوییم «خدا یا شکر!»          |
| ۸۹ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۷: خدا را سپاس گوئید، حتی به هنگام دشواری‌ها!  |
| ۹۸ | ..... پیشنهاد کاربردی شماره ۸: رها کن، بی خیال شو، توکل به خدا             |

## دیباچه

در روزگاری که جهان ما آماج یورش بی‌امان خشونت و بی‌عدالتی است، در هنگامه‌ای که فقر مادی و معنوی به‌تمام معنی در گوشه و کنار این کره خاکی بیدار می‌کند و گویا کشمکش و ناسازگاری، قانون روزگار ماست، شکفتن انگیز نیست اگر گاه، خود را در اقیانوس بی‌کران تردید، تشویش و بلا تکلیفی سرگردان بباییم.

کدامین راه نجات پیش روی ماست؟ هیچ چیز جز شکرگزاری به‌پیشگاه خداوند چاره‌ساز نیست. اگر در گستره این کره خاکی چیزی بتواند الهام‌بخش رابطه تعالی‌بخش ما با خداوند - یعنی آفریننده ما - باشد، این همان سپاس‌گزاری، سپاس‌گزاری خالصانه ما از راهنمای درونی خویش است. شکرگزاری معجزه می‌کند. قدرشناسی، پرتو نور الهی را بر ما می‌گستراند. سپاس‌گزاری، توان جسمی‌مان را می‌افزاید، نیروی زندگی را در ما بارور می‌سازد، بینش معنوی‌مان را گسترش می‌دهد و شادمانی درونی‌مان را دوچندان می‌سازد.

چگونه بذر شکرگزاری را در اعماق قلب‌های‌مان بکاریم؟ «واسووانی»، این حکیم خردمند با قلب مهربان و ضمیر درخشان خویش، نیروی سازنده سپاس‌گزاری را مطرح نموده و از این طریق ما را به‌راهی مطمئن، سرچشمه هنر شکرگزاری، رهنمون می‌سازد.

در برگ برگ این کتاب، استعداد خدادادی و بی‌نظیر «داداجی» در انتقال پیام جلوه‌گر می‌شود. به‌کارگیری استادانه‌ی داستان‌های شیرین و حکایت‌های تفکرانگیز با ایده‌هایی بی‌نظیر و روش‌هایی عملی، با بیان دلفنشین

آموزه‌ها و نکته‌ها خوانندگان را مسحور خویش می‌کند و طعم به یادماندنی شکرگزاری را به ما می‌چشاند، ما را از بند افسردگی، دلسردی و ناامیدی می‌رهاند تا بتوانیم به سوی هدف موعود به پیش رویم.

اندرزهای سرشار از حکمت «واسووانی» از این قرارند:

«... شکرگزاری، رهاوردهای ارزشمند بی‌شماری برای ما دارد. زندگی را سرشار از صلح و صفا و لذت و آرامش می‌سازد و افکار منفی را دور می‌کند زیرا شکرگزاری با نارضایتی و سپاس‌گزاری با برانگیختگی سر سازگاری ندارند!»

«مهم نیست که چه حال و هوایی دارید و وضع زندگی شما چگونه است... وقتی همواره شکرگزار پروردگار باشیم، نردبانی از اعتماد به نفس می‌سازیم که بر فراز آن اوج آرامش را درمی‌یابیم.»

«شکرگزاری نباید صرفاً یک احساس درونی باشد بلکه باید در گفتار و کردار تجلی یابد. و همان‌گونه که باید شکرگزار نعمت‌های الهی باشیم از هم‌نوعان خود نیز باید قدردانی کنیم.»

«دادا جی واسووانی» با شرح هنرمندانه حکایات نشان می‌دهد که سپاس‌گزاری و قدردانی، تأثیری تعالی‌بخش و تحول‌زا در زندگی هر دو طرف عرضه‌کننده و پذیرنده دارد.

نگرش متعالی «دادا جی» به جهان درون و در همان حال استدلال‌های درخشان، ریشه در معنویت، دانش، عمل‌گرایی و درایت او دارند:

هنگامی که شکر پروردگار را به جا می‌آورید یا از کسی سپاس‌گزاری می‌کنید، شرح صدر می‌یابید و سیستم ایمنی‌تان تقویت می‌شود. براساس آخرین تحقیقات پزشکی احساسات مثبتی همچون عشق و سپاس‌گزاری، به‌واقع، عمل سیستم ایمنی یا سپر دفاعی بدن در برابر هجوم بیماری و ناخوشی را بهبود می‌بخشند.

«ساجو واسووانی» با پیروی از پروردگار محبوب خویش، با تکیه بر عشقی عمیق و مایه گذاشتن از خویش برای بهبود زندگی همهٔ انسان‌ها،

به شکلی بسیار مؤثر پیام تحول بخش جهانی خویش را می‌رساند.  
«نیروی مثبت سپاس‌گزاری، تجلی بخش و روشنگر اسرار نهان به سوی رضایتمندی حقیقی از زندگی است.»

بانگ رسای «دادا جی» بر وجدان بشریت این است که:  
«مشکلات را واگذار. پروردگار خود، کفایت‌کننده است! کودک‌وار زندگی کن. خویشتن را به خدا بسپار و همچون کودک به او اعتماد کن. آن‌گاه معجزاتی در زندگی هرروزه خود می‌یابی ... رها کن، بی‌خیال شو، توکل به خدا! ... بگذار تدبیر الهی، جاری؛ انوار الهی، ساطع؛ تقدیر الهی، حاکم و حکمت الهی و پرهیزکاری، زندگی‌ات را قرین خوشبختی نماید.»

کتاب ارزشمند پیش‌رو - «سپاس‌گزاری، توانمندی خلاق» - خطاب به همه مردم جهان، گوهری است برای همه حق‌طلبان و نسل‌های آینده و همه ما از صمیم قلب به خاطر این کلمه ارزشمند و همه‌جانبه، وام‌دار «دادا جی»، این استاد بسیار محبوب و دوست‌داشتنی هستیم.

«سبری چینموی»

## معرفی نویسنده

کتاب‌های الهام‌بخش «دادا، جی. پی. واسووانی» به دست هزاران خواننده در سراسر جهان رسیده است و او به عنوان تنها کسی که می‌تواند نگرش واقع‌گرایانه و سودمند خویش به زندگی و هستی را به خوانندگان ارائه نماید، به مردم کمک می‌کند تا بر مشکلات و گرفتاری‌ها چیره شوند و از موهبت بزرگ زندگی، بیشترین بهره را ببرند!

فلسفه «دادا» نظری نیست - هنر زندگی هر روزه است. معنویت او، انتزاعی نیست - حقیقتاً در برگیرنده‌ی پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک است. معبود او عشق و دین او خدمتگزاری و فداکاری است. «دادا» تجسم واقعی انسانیت و عشق است.

«دادا»، بر هر چه دست می‌گذارد، به آن اعتبار می‌بخشد و آن را برجسته می‌سازد. کتاب‌های او حقیقتاً در زمره پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده و به چندین زبان دنیا ترجمه شده‌اند.

«واسووانی»، به عنوان یکی از رهبران معنوی برجسته هندوستان مدرن، مورد تقدیر و احترام است و به عمق قلب و روح مردم مناطقی که به آنجا سفر کرده، راه یافته است. کتاب‌های جدید و جالب «راهنمای زندگی» «دادا»، از مجموعه گفتارهای الهام‌بخش و عالی او گردآوری شده و مخاطبان سراسر جهان را مجذوب خود نموده است.

«برتراند راسل»، ریاضیدان، فیلسوف و اندیشمند بزرگ انگلیسی گفته است: «همان قدر که گرسنگی به غذا وابسته است، اشتیاق با زندگی ارتباط دارد.» «ما به زودی جایزه زندگی را برنده می‌شویم، به شرط آنکه از آنچه هم‌اکنون داریم ستایش و به‌خاطر آن نیایش و سپاس‌گزاری کنیم» (دکتر روبرت هولدن: کتاب «خنده بهترین دارو») استقبال گسترده و ستودنی خوانندگان از ترجمه و انتشار کتاب «جادوی بخشش» از مجموعه کتاب‌های «راهنمای زندگی» که در کوتاه‌زمانی به‌تجدید چاپ رسید، اینجانب را بسی شوق انگیخت در ادامه این راه.

بی‌تردید حال و هوای سرشار از چالش‌های ناخواسته و آزاردهنده در زندگی فردی و اجتماعی امروزه جهان، عطش انسان‌ها را برای سبک کردن بارهای توان‌فرسای جسم و جان و توانمند ساختن خویش افزوده است. به‌مصدق: «سخنی که از دل برآید لاجرم بر دل نشیند»، گفته‌ها و نوشته‌های واسووانی از چنین خصوصیتی برخوردارند.

البته از این دست آموزه‌های ارزشمند و دلنشین، در میراث فرهنگی و مذهبی ما و بویژه در گنجینه معارف پیشوایان دینی و عارفان ما، بسیار فراوان است.

اینک ترجمه کتاب «سپاس‌گزاری، توانمندی خلاق» و «رازهای سلامتی و خوشبختی» را پیشکش خوانندگان و علاقمندان می‌کنم. فرصت را مغتنم می‌شمارم تا از همه عزیزان، به‌ویژه شخصیت‌های فرهیخته‌ای که با پیغام‌های گرم مرا شرمند بزرگواری خویش کرده‌اند، سپاس‌گزاری کنم.

همچنین لازم می‌دانم از دوستان ارجمند سرکار خانم مژگان عصار و جناب آقای اکبر محسنی مدیران محترم انتشارات بهار سبز قدردانی نمایم. بسیار خرسند می‌شوم که از دیدگاه‌های سودمند خوانندگان گرامی بهره‌مند شوم.

فریبا طیب‌نما