

அதிகாரம் 32

நாம் இன்னும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருந்தால்: நன்றியின் சக்தி மற்றும் அறிவியல்

ஒரு சக்திவாய்ந்த தேவாலயப் பலகை என் கவனத்தை ஈர்த்தது. அது தயக்கமின்றி, "பேராசை பிடித்த மனிதன் எப்போதும் ஏழையாகவே இருப்பான்" என்று அறிவித்தது. "எவ்வளவு உண்மை" என்று நான் நினைத்தேன். நீங்கள் எப்போதும் எதையாவது விரும்பும் போது, உங்கள் எண்ணங்கள் அதிருப்தியின் எண்ணங்களாக, உங்கள் தற்போதைய நிலை குறித்து இருக்கும்போது அது ஒரு முன்னுதாரணமாக, ஒரு கண்ணோட்டமாக இருக்கும். எனவே, நீங்கள் திருப்தி அல்லது அமைதி உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ளவில்லை, மாறாக தேவை மற்றும் ஆசையை வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள். உண்மையில், அது சுயநலம். பின்னர் ஒரு எதிர் உண்மை இருக்க வேண்டும் என்பது என் நினைவுக்கு வந்தது. ஒருவேளை ஒரு பலகையில், "நன்றியுள்ள மனிதன் எப்போதும் செல்வந்தனாகவே இருப்பான்!" என்று எழுதப்பட்டிருக்கலாம்.

ஜான்சன் ஓட்மேனின் "உங்கள் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்" என்ற பாடலை நீங்கள் எப்போதாவது கேட்டிருக்கிறீர்களா அல்லது பாடியிருக்கிறீர்களா ? இதோ:

உங்கள் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்

1. வாழ்க்கையின் அலைகளில் நீங்கள் புயலால் அடித்துச் செல்லப்படும்போது, நீங்கள் சோர்வடைந்து, எல்லாம் இழந்துவிட்டதாக நினைக்கும்போது, உங்கள் பல ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; அவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பெயரிடுங்கள், கர்த்தர் என்ன செய்தார் என்பது உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தும்.

[கூட்டாக பாடுதல்]

உங்கள் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; அவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பெயரிடுங்கள். உங்கள் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்;

கடவுள் என்ன செய்திருக்கிறார் என்று பாருங்கள். உங்கள் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; அவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பெயரிடுங்கள். உங்கள் பல

ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; கடவுள் என்ன செய்திருக்கிறார் என்று பாருங்கள்.

2. நீங்கள் எப்போதாவது கவலையின் சுமையால் சுமக்கப்படுகிறீர்களா? நீங்கள் சுமக்க அழைக்கப்பட்ட சிலுவை பாரமாகத் தோன்றுகிறதா? உங்கள் பல ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; எல்லா சந்தேகங்களும் பறந்து போகும், நாட்கள் செல்லச் செல்ல நீங்கள் பாடிக்கொண்டே இருப்பீர்கள் .

3. மற்றவர்களின் நிலங்களையும் தங்கத்தையும் நீங்கள் பார்க்கும்போது, கிறிஸ்து தனது சொல்லொணா செல்வத்தை உங்களுக்கு வாக்குறுதி அளித்துள்ளார் என்று நினைத்துப் பாருங்கள் . உங்கள் பல ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; பணத்தால் வாங்க முடியாது.

உங்கள் வெகுமதி பரலோகத்தில் இல்லை, உங்கள் வீடு பரலோகத்தில் இல்லை.

4. எனவே பெரிய அல்லது சிறிய மோதலின் மத்தியில், சோர்வடைய வேண்டாம்; கடவுள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலானவர்.

உங்கள் பல ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுங்கள்; தேவதூதர்கள் வருவார்கள், உங்கள் பயணத்தின் முடிவில் உதவியும் ஆறுதலும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

அந்தப் பாடலை உண்மையாகவும், ஆவியுடனும் பாடுவது உங்களை உண்மையிலேயே பணக்காரராக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்! சம்பள உயர்வுக்கு நீங்கள் தயாரா? அதற்காக நீங்கள் பாட வேண்டும். :-)

நன்றியுணர்வு என்றால் என்ன?

நன்றியுணர்வு பற்றி ஒரு அகராதி என்ன சொல்கிறது?

நல்ல பழைய வெப்ஸ்டரின் 1828 அகராதி பின்வருமாறு கூறுகிறது:

நன்றியுணர்வு, பெயர்ச்சொல். [L. நன்றியுணர்வு , gratus என்பதிலிருந்து , மகிழ்வளிக்கும். கருணையைப் பார்க்கவும்.]

ஒரு உதவி அல்லது நன்மையைப் பெற்றதால் உற்சாகமடைந்த இதயத்தின் உணர்ச்சி; ஒரு பயனாளியின் மீது கருணை அல்லது நல்லெண்ண உணர்வு; நன்றியுணர்வு. நன்றியுணர்வு என்பது ஒரு இணக்கமான உணர்ச்சியாகும், இது ஒரு பயனாளிக்கு நல்லெண்ணத்துடன் அல்லது அதனுடன் சேர்ந்து, நன்மைகள் அல்லது சேவைகளுக்குப் பொருத்தமான பதிலைச் செய்யும் மனநிலையைக் கொண்டுள்ளது, அல்லது எந்தத் திரும்பவும் செய்ய முடியாதபோது, பயனாளி செழிப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதைக் காண விரும்புகிறது. நன்றியுணர்வு என்பது மிக உயர்ந்த சிறப்பின் ஒரு நற்பண்பு, ஏனெனில் இது ஒரு உணர்வு, தாராள மனப்பான்மை மற்றும் சரியான கடமை உணர்வைக் குறிக்கிறது.

கடவுளின் அன்பு என்பது மிகவும் உயர்ந்த நன்றியுணர்வு.

ஒப்பிடுவதற்கு ஒரு சொற்களஞ்சியத்தில் இந்த ஒத்த சொற்கள் உள்ளன: ஒப்புதல்

கடமை

அங்கீகாரம்

நன்றி நன்றி நன்றி

நன்றியுணர்வு மரியாதை *கடன் பாராட்டு*

பழிவாங்கும் செயல்

எதிர்வினை மறுமொழி நன்றியுணர்வு நன்றி செலுத்துதல் கடமை உணர்வு

இறுதியில், நமது நன்றியுணர்வு யாருக்கு செலுத்தப்படுகிறது? இதைப் பற்றி சங்கீதம் 50:23 எனக்குப் பிடிக்கும், இதைப் படிக்கத் தகுந்தது: "புகழ்ச்சியைச் செலுத்துகிறவன் என்னை மகிமைப்படுத்துகிறான் ." இது நன்மையின் பெரிய வட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும்: கடவுள் நம் மீது ஆசீர்வாதங்களைப் பொழிகிறார், நாம் மற்றவர்களுடன் ஆசீர்வாதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம், பின்னர் துதியும் நன்றியுணர்வும் கடவுளிடம் திரும்புகின்றன!

"இயேசுவை நோக்கிப் பார்க்கும்போது, நம் தேவனுக்கு மகிமை கொடுப்பது என்பதை நாம் காண்கிறோம். 'நான் என் சுயமாய் எதையும் செய்யவில்லை,' என்று கிறிஸ்து கூறினார்; 'ஜீவனுள்ள பிதா என்னை அனுப்பினார், நான் பிதாவினால் வாழ்கிறேன்.' 'நான் என்னுடைய சொந்த மகிமையைத் தேடவில்லை, என்னை அனுப்பினவரின் மகிமையைத் தேடுகிறேன்.'" யோவான் 8:28; 6:57; 8:50; 7:18. இந்த வார்த்தைகளில் பிரபஞ்சத்திற்கான வாழ்க்கைச் சட்டம் என்ற பெரிய கொள்கை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. கிறிஸ்து கடவுளிடமிருந்து பெற்ற அனைத்தையும், ஆனால்

அவர் கொடுக்க எடுத்துக்கொண்டார். எனவே பரலோக நீதிமன்றங்களில், அனைத்துப் படைக்கப்பட்ட உயிரினங்களுக்கான அவரது ஊழியத்தில்: அன்பான குமாரன் மூலம், பிதாவின் வாழ்க்கை அனைவருக்கும் பாய்கிறது; குமாரன் மூலம் அது துதியிலும் மகிழ்ச்சியான சேவையிலும், அன்பின் அலையாக, அனைத்திற்கும் பெரிய மூலாதாரத்திற்குத் திரும்புகிறது.

இவ்வாறு, கிறிஸ்துவின் மூலம் நன்மையின் சுற்று நிறைவடைகிறது, இது மகத்தான கொடுப்பவரின் தன்மையை, ஜீவ சட்டத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறது." ¹

அனைவரும் நன்றியுள்ளவர்களா?

"மேலும், கடைசி நாட்களில் கொடிய காலங்கள் வருமென்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், மனிதர்கள் சுயநலக்காரர்களாகவும், பேராசைக்காரர்களாகவும், வீம்புக்காரர்களாகவும், பெருமை பேசுபவர்களாகவும், தூஷணர்களாகவும், பெற்றோருக்குக் கீழ்ப்படியாதவர்களாகவும், நன்றியில்லாதவர்களாகவும் இருப்பார்கள்" ²

துன்மார்க்கர் நன்றியற்றவர்களாக வகைப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

"ஏனென்றால், அவர்கள் கடவுளை அறிந்தபோது, அவரைக் கடவுளாக மகிமைப்படுத்தாமலும், நன்றி செலுத்தாமலும் இருந்தார்கள்; மாறாக, தங்கள் சிந்தனைகளினாலே வீணரானார்கள்; அவர்களுடைய முட்டாள்தனமான இருதயம் இருளடைந்தது." ³

ஏன் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும்? என்ன நன்மைகள்?

நன்றியுணர்வு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

"மகிழ்ச்சியான [மகிழ்ச்சியான] இதயம் மருந்தைப் போல நன்மை பயக்கும்.' நீதிமொழிகள் 17:22. நன்றியுணர்வு, மகிழ்ச்சி, கருணை, கடவுளின் அன்பு மற்றும் பராமரிப்பில் நம்பிக்கை - இவை ஆரோக்கியத்தின் மிகப்பெரிய பாதுகாப்பு." ⁴

நன்றியுணர்வு மிக்க கண்ணோட்டம் - நம் வாழ்வில் உள்ள நேர்மறைகளை அங்கீகரித்து பாராட்டுவது:

- நம்மை மேலும் நம்பிக்கையுடையவர்களாக ஆக்குங்கள். நம்பிக்கை, நம்மை மகிழ்ச்சியாக மாற்றுகிறது, நமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, மேலும் பல ஆண்டுகளாக ஆயுளை அதிகரிப்பதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது. நம்பிக்கையானது மனச்சோர்வு, பதட்டம், PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) மற்றும் தற்கொலைகளைக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. ^{5,6}

- மற்றவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்கும்போது தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கவும்.⁷
- இதய செயலிழப்பு நோயாளிகளை குறைவான சோர்வு, குறைவான மனச்சோர்வு மற்றும் அதிக நம்பிக்கையுடன் ஆக்குங்கள்.
அவர்களின் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்.⁸
- இரத்த சர்க்கரை மற்றும் HbA1c அளவுகள் குறைதல்.⁹ உயர்ந்த HbA1c அளவுகள் தொடர்புடையவை.
நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய், புற்றுநோய் மற்றும் நீரிழிவு நோயுடன்.
- புற்றுநோய் நோயாளிகளின் நீண்டகால உயிர்வாழ்வை மேம்படுத்துதல்.¹⁰
- குறைந்த ட்ரைகிளிசரைடுகள் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.¹¹
- ஏற்கனவே மாரடைப்பு ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு மீண்டும் மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கவும்.^{12,13}
- உளவியல் மன அழுத்தம் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் குறைக்கவும்.¹⁴
- வீக்கத்தைக் குறைக்க: TNF- α மற்றும் நன்றியுணர்வு அதிகரிக்கும் போது IL-6 குறைகிறது.¹⁵
- நியூரோடிஜெனரேஷனின் விளைவுகளைத் தணித்து, அல்சைமர் நோயைத் தடுக்க உதவுகிறது மற்றும் பிற டிமென்ஷியாக்கள்.¹⁶
- மக்கள் உண்ணும் கொழுப்பு நிறைந்த ஆறுதல் உணவுகளின் அளவைக் குறைத்து, இதனால் எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது உடல் பருமன்.¹⁷
- தூக்கமின்மையை போக்க உதவுங்கள், சிறந்த தூக்க தரத்தை அளிக்கவும்.^{18,19}
- ஆபத்தான உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.²⁰
எதுவும் ஒன்றுமில்லை என்று அர்த்தமல்ல! இந்த மேற்கோளைப் பாருங்கள்: "நன்றியுணர்வையும் புகழையும் வெளிப்படுத்தும் மனப்பான்மையை விட உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஆரோக்கியத்தை

மேம்படுத்துவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை... வார்த்தைகள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் அதே வேளையில், எண்ணங்கள் வார்த்தைகளைப் பின்பற்றுகின்றன என்பதும் உண்மை. நம் விசுவாசத்திற்கு அதிக வெளிப்பாட்டைக் கொடுக்க வேண்டுமென்றால், நமக்குத் தெரிந்த ஆசீர்வாதங்களில், -கடவுளின் மிகுந்த கருணை மற்றும் அன்பு - அதிகமாக மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும், நமக்கு அதிக நம்பிக்கையும் அதிக மகிழ்ச்சியும் இருக்க வேண்டும்."²¹

நன்றியுணர்வு நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துகிறது

நன்றியுணர்வு நம்மை நன்றாக உணர வைக்கிறது.²² நன்றியுணர்வு என்பது உண்மையில் நாம் மற்றவர்களின் கருணையிலிருந்து உணரும் மகிழ்ச்சி. நன்றியுணர்வு நம்மை மகிழ்ச்சியாக மாற்றுவது மட்டுமல்லாமல், அது ஒரு வகையான மகிழ்ச்சியும் கூட! "நன்றியுணர்வின் துதியின் சிறகுகளில் ஆன்மா சொர்க்கத்திற்கு அருகில் ஏறக்கூடும்."²³

நன்றியுணர்வு நமது நேர்மறையான உணர்ச்சிகளை வலுப்படுத்துகிறது.²⁴ நன்றியுணர்வு நமக்கு உதவுகிறது: மன அழுத்தத்திலிருந்து விரைவாக மீள்வதற்கும், பொறாமை உணர்வுகளைக் குறைப்பதற்கும், மேலும் நல்ல உணர்வுகளை அனுபவிக்கவும் உதவுகிறது. நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும்போது, கடவுள் நமக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்பதற்கு அதிகமாகக் கொடுக்கிறார். "கடவுள் நன்றியுள்ள இருதயத்தை நேசிக்கிறார், அவருடைய வாக்குறுதியின் வார்த்தைகளை மறைமுகமாக நம்புகிறார், அவற்றிலிருந்து ஆறுதலையும் நம்பிக்கையையும் அமைதியையும் சேகரிக்கிறார்; மேலும் அவர் தனது அன்பின் இன்னும் பெரிய ஆழங்களை நமக்கு வெளிப்படுத்துவார்."²⁵

நன்றியுணர்வு பொருள்முதல்வாதத்தைக் குறைக்கிறது.^{26,27,28} பொருள்முதல்வாதம் நல்வாழ்வு உணர்வைக் குறைக்கிறது மற்றும் மனநலக் கோளாறுகளின் விகிதங்களை அதிகரிக்கிறது.²⁹ பொருள்முதல்வாதத்தின் சிக்கல் என்னவென்றால், அது உங்களைத் திறமையற்றவராக உணர வைக்கிறது, உங்கள் உறவு மற்றும் நன்றியுணர்வு உணர்வுகளைக் குறைக்கிறது, வாழ்க்கையில் நல்லதைப் பாராட்டவும் அனுபவிக்கவும் உங்கள் திறனைக் குறைக்கிறது, எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை உருவாக்குகிறது, மேலும் உங்களை மேலும் சுயநலவாதியாக ஆக்குகிறது. நன்றியுணர்வு பொருள்முதல்வாதத்தை எவ்வாறு

குறைக்கிறது? 30 உயர்ந்த சமூக அந்தஸ்துள்ளவர்களுடன் நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் நமது போக்கைக் குறைப்பதன் மூலம் நன்றியுணர்வு உதவுகிறது. நன்றியுணர்வு மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்பவர்கள் கருணையை உணர அதிக வாய்ப்புள்ளது, இது அவர்களின் மூளை சமூக ஆதரவு நிறைந்த சூழலில் இருப்பதாகக் கருத வைக்கிறது, இது பாதுகாப்பின்மை மற்றும் பொருள்முதல்வாதத்தைக் கொல்லும்.

நன்றியுணர்வு நம்மை சுயநலவாதிகளைக் குறைக்கிறது. நன்றியுணர்வு என்பது மற்றவர்கள் மீது (நமக்கு அல்லது நாம் நெருக்கமாக இருக்கும் மக்களுக்கு அவர்கள் செய்யும் நன்மையான செயல்களில்) கவனம் செலுத்துவதாகும். 31

"நாம் அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு ஆசீர்வாதமும் இயேசு கிறிஸ்துவின் தாழ்வு மனப்பான்மை, அவமானம் மற்றும் தியாகத்தின் மூலம் நமக்குக் கொண்டுவரப்படுவதால், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நம்மைத் தடுத்து நிறுத்தாமல், அவருக்கு நமது சிறந்த பரிசுகளை வழங்க வேண்டும். பாவத்தின் குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்தும் துயரத்திலிருந்தும் நம்மை விடுவிப்பதற்காக கிறிஸ்து செய்த எல்லையற்ற தியாகம், உலகத்தால் வெளிப்படுத்தப்படாத நன்றியுணர்வு மற்றும் சுய மறுப்பு உணர்வை ஒவ்வொரு இதயத்திலும் ஏற்படுத்த வேண்டும். மனிதனுக்குக் கடவுள் அளித்த கிறிஸ்துவின் பரிசு முழு பரலோகத்தையும் ஆச்சரியத்தால் நிரப்பியது, மேலும் அவரது பிறப்பில் தேவதூதர் பாடலான 'உன்னதத்தில் கடவுளுக்கு மகிமையும், பூமியில் அமைதியும், மனிதர்கள் மீது நல்லெண்ணமும்' என்ற பாடலைத் தூண்டியது." 32

"சிலுவையில் அறையப்பட்ட மீட்பரைப் பார்க்கும்போது, பரலோக மாட்சிமையால் செய்யப்பட்ட தியாகத்தின் அளவையும் அர்த்தத்தையும் நாம் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்கிறோம். இரட்சிப்பின் திட்டம் நமக்கு முன்பாக மகிமைப்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் கல்வாரி பற்றிய சிந்தனை நம் இதயங்களில் உயிருள்ள மற்றும் புனிதமான உணர்ச்சிகளை எழுப்புகிறது. கடவுளுக்கும் ஆட்டுக்குட்டிக்கும் துதி நம் இதயங்களிலும் உதடுகளிலும் இருக்கும்; ஏனென்றால் கல்வாரியின் காட்சிகளை நினைவில் வைத்திருக்கும் ஆன்மாவில் பெருமையும் சுய வழிபாடும் செழிக்க முடியாது." 33

நன்றியுணர்வு நம் கடந்த கால நினைவுகளை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நன்றியுணர்வு மனப்பான்மையை வளர்ப்பது கடந்த காலத்தை மிகவும் நேர்மறையான வெளிச்சத்தில் நினைவில் கொள்ள உதவுகிறது. இது உண்மையில் நமது நடுநிலை அல்லது எதிர்மறை

நினைவுகளில் சிலவற்றை நேர்மறையான நினைவுகளாக மாற்றும். 34

நாளாகமம் சொல்வது போல், "எல்லாம் உன்னிடமிருந்து வருகிறது" 35

நன்றியுணர்வு பொறாமை உணர்வுகளைக் குறைக்கிறது. 36 பொறாமை போதாமை, பாதுகாப்பின்மை, பொருள்முதல்வாதம், தாழ்வு மனப்பான்மை, அவநம்பிக்கை மற்றும் மகிழ்ச்சியின்மை போன்ற உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது. ஒரே நேரத்தில் நம்பிக்கை மற்றும் அவநம்பிக்கையை உணர இயலாதது போல், நன்றியுணர்வு என்பது நன்மையை உணரும் செயலாகும், அதே நேரத்தில் பொறாமை மற்றும் பொறாமை என்பது போதாமையை உணரும் செயலாகும். நன்மை மற்றும் போதாமையை ஒரே நேரத்தில் முழுமையாக உணர முடியாது. 37 "ஒரு தாழ்மையான மனமும் நன்றியுள்ள இதயமும் நம்மை சிறிய சோதனைகள் மற்றும் உண்மையான சிரமங்களுக்கு மேலாக உயர்த்தும்." 38 பைபிள் அன்பை தர்மம் என்று பேசுகிறது, மேலும் "தர்மம் பொறாமைப்படாது" என்று கூறுகிறது; 1 கொரிந்தியர் 13:4. மற்றவர்களுக்கு நன்றியுணர்வு காட்டுவது அன்பின் வெளிப்பாடாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் அண்டை வீட்டாரை நேசிப்பதற்கான ஒரு வழி, நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும் அவரைப் பற்றி ஏதாவது ஒன்றைக் காட்டுவது அல்லது வெளிப்படுத்துவது.

நன்றியுணர்வு உங்கள் ஆன்மீகத்தை அதிகரிக்கிறது. 39 நன்றியுணர்வு நமது ஆன்மீக இயல்பை எழுப்புகிறது, கடவுளிடம் நெருக்கமாக உணர உதவுகிறது. "கர்த்தருக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்; அவர் நல்லவர்; அவருடைய இரக்கம் நிலைத்திருக்கிறது. என்றென்றும்." 40

நன்றியுடன் இருப்பதில் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒரு ஆசீர்வாதம் இருக்கிறது! "எந்த நாவாலும் வெளிப்படுத்த முடியாது, எந்த வரையறுக்கப்பட்ட மனமும் கற்பனை செய்ய முடியாது, கடவுளின் நன்மையையும் அன்பையும் பாராட்டுவதன் விளைவாக கிடைக்கும் ஆசீர்வாதம்." 41

உண்மையில், கிறிஸ்தவம் என்பது நன்றியுணர்வைப் பற்றியது! "கடவுள் தம்முடைய ஒரே பேறான குமாரனை உலகத்திற்கு அனுப்பி, அவர் மூலமாக நாம் வாழும்படிக்கு, அவரை உலகிற்கு அனுப்பினார்; இதன் மூலம் கடவுள் நம்மீது வைத்த அன்பு வெளிப்பட்டது. நாம் கடவுளை நேசித்ததில் அல்ல, அவர் நம்மை நேசித்து, நம் பாவங்களுக்குப் பரிகாரமாகத் தம்முடைய குமாரனை அனுப்பினார்; இதன் மூலம் அன்பு உண்டாகிறது. அன்பானவர்களே, கடவுள் நம்மை இவ்வளவு நேசித்தார் என்றால், நாமும் ஒருவரையொருவர் நேசிக்க வேண்டும்." 42

நன்றியுணர்வு ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சியில் பங்கேற்க உங்களை அதிக வாய்ப்புள்ளது. ⁴³ ஒரு ஆய்வில், வாராந்திர நன்றியுணர்வு நாட்குறிப்பை வைத்திருப்பவர்கள் வாரத்திற்கு ⁴⁰ நிமிடங்கள் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்தனர்.

நன்றியுணர்வு உங்கள் ஆற்றல் மட்டங்களை அதிகரிக்கிறது. ⁴⁴ நன்றியுணர்வும் உயிர்ச்சக்தியும் வலுவாக தொடர்புடையவை - நன்றியுணர்வு உள்ளவர்கள் உடல் மற்றும் மன விரியத்தைப் புகாரளிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். "நன்றியுணர்வு நாம் வெளிப்படுத்தும்போது ஆழமடைகிறது, மேலும் அது தரும் மகிழ்ச்சி ஆன்மாவிற்கும் உடலுக்கும் உயிர் அளிக்கிறது." ⁴⁵

நன்றியுணர்வு உங்கள் உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கிறது. நன்றியுணர்வு இளமையில் வாழ்க்கை திருப்தியையும் மேம்பட்ட உந்துதலையும் வளர்க்கிறது. ⁴⁶ "ஒவ்வொருவரும் அன்பை சரியாகக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக அதைக் கொடுக்கும். உங்களுக்குள் உன்னதமானதை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், ஒருவருக்கொருவர் நல்ல குணங்களை விரைவாக அடையாளம் காணுங்கள். பாராட்டப்படுவதற்கான உணர்வு ஒரு அற்புதமான தூண்டுதலாகவும் திருப்தியாகவும் இருக்கிறது. அனுதாபமும் மரியாதையும் சிறப்பைத் தேடுவதை ஊக்குவிக்கின்றன, மேலும் அது உன்னதமான நோக்கங்களைத் தூண்டும்போது அன்பும் அதிகரிக்கிறது." ⁴⁷

நன்றியுணர்வு மற்றவர்களுடன் இணைய உதவுகிறது ⁴⁸ மேலும் நண்பர்களை எளிதாக உருவாக்க உதவுகிறது. ⁴⁹ மேலும் யாருக்கு அதிக நல்ல நண்பர்கள் தேவையில்லை, குறிப்பாக நன்றியுள்ளவர்களால் ஈர்க்கப்படும் நண்பர்கள்?

நன்றியுணர்வு உங்கள் முடிவெடுக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது. ⁵⁰ புறநிலை முடிவெடுக்க முயற்சிக்கும்போது அதிகமாக சுய கவனம் செலுத்தாமல் இருக்க இது உதவுகிறது.

நன்றியுணர்வு உங்களுக்கு ஓய்வெடுக்க உதவுகிறது. ⁵¹ நன்றியுணர்வும் நேர்மறை உணர்ச்சிகளும் மனிதனுக்குத் தெரிந்த வலிமையான தளர்வுகளில் ஒன்றாகும். "நான் நிம்மதியாகப் படுத்து தூங்குவேன்: ஏனென்றால், ஆண்டவரே, நீர் மட்டுமே என்னைப் பாதுகாப்பாக வாழ வைக்கிறீர்." ⁵²

நன்றியுணர்வு நம்மை மீண்டும் எழுச்சி பெற உதவுகிறது. நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துபவர்கள் அதிக மீள்தன்மை கொண்டவர்கள், அவர்களின் எதிர்மறை உணர்ச்சி ஊசலாட்டங்கள் நீண்ட காலம் நீடிக்காது. அதிக நன்றியுணர்வு உள்ளவர்களுக்கு பிந்தைய மனஉளைச்சல் சீர்குலைவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு, மேலும் மன

அழுத்த காலங்களில் வளர அதிக வாய்ப்புள்ளது. ⁵³ "எல்லாவற்றிலும் நன்றி செலுத்துங்கள்: ஏனென்றால் இதுவே கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் உங்களைப் பற்றிய தேவனுடைய சித்தம்." ⁵⁴ "மேலும், தேவனுடைய நோக்கத்தின்படி அழைக்கப்பட்டவர்களுக்கு, தேவனிடத்தில் அன்புகூருகிறவர்களுக்கு சகலமும் நன்மைக்காக ஒன்றுசேர்ந்து நடக்கிறதென்று நாங்கள் அறிவோம்." ⁵⁵ யோசேப்பைப் போலவே, நாமும், "ஆனால் உங்களைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் எனக்கு விரோதமாகத் தீமை நினைத்தீர்கள்; ஆனால் கடவுள் அதை நன்மைக்காகவே நினைத்தார், இன்றைய தினம் இருப்பது போல, அநேகரை உயிருடன் காப்பாற்றுவதற்காக." ⁵⁶ யோசேப்பு எல்லாவற்றிலும் உள்ள நன்மையைக் காணவும், எல்லாவற்றையும் கடவுளிடம் நன்றியுணர்வுடன் நம்பவும் முடிந்தது.

நன்றியுணர்வு உங்கள் திருமணத்திற்கு உதவுகிறது. ⁵⁷ லோசாடா விகிதம் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு விகிதம் உள்ளது, இது ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் செய்யப்பட்ட மொத்த நேர்மறை வெளிப்பாடுகளின் எண்ணிக்கையை (ஆதரவு, ஊக்கம் மற்றும் பாராட்டு) எதிர்மறை வெளிப்பாடுகளின் எண்ணிக்கையால் (மறுப்பு, கிண்டல் மற்றும் இழிவான தன்மை) பிரிக்கிறது. விகிதம் .9 க்கும் குறைவாக இருக்கும்போது, அதாவது, நேர்மறை வெளிப்பாடுகளை விட 11% அதிக எதிர்மறை வெளிப்பாடுகள் உள்ளன, திருமணங்கள் விவாகரத்தை நோக்கிச் செல்கின்றன. நீடித்த மற்றும் திருப்திகரமான திருமணங்கள், 5.1 க்கு மேல் நேர்மறை விகிதத்தைக் கொண்டவை (ஒவ்வொரு எதிர்மறைக்கும் ஐந்து நேர்மறை வெளிப்பாடுகள்). உங்கள் துணையைப் பற்றிய நேர்மறையான விஷயங்களைப் பட்டியலிட நீங்கள் ஒரு நன்றியுணர்வு நாட்குறிப்பைத் தொடங்க விரும்பலாம்.

நன்றியுணர்வு மிக்கவர்களாக மாறுதல்

உங்கள் நன்றியுணர்வை மேம்படுத்த மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒன்று நன்றியுணர்வு நாட்குறிப்பை வைத்திருப்பது. ⁵⁸ நீங்கள் அனுபவிக்கும் பரிசுகள், அருள், நன்மைகள் மற்றும் நல்ல விஷயங்களை நினைவுபடுத்த தினமும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். சாதாரண நிகழ்வுகள், உங்கள் தனிப்பட்ட பண்புகள் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில் மதிப்புமிக்க மக்களுடன் தொடர்புடைய நன்றியுணர்வின் தருணங்களை நினைவுகூருங்கள். "அப்போது கர்த்தருக்குப் பயந்தவர்கள் பேசினார்கள்

ஒருவருக்கொருவர் அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டார்கள்; கர்த்தர் அதைக் கேட்டு, அதைக் கேட்டார்; கர்த்தருக்குப் பயந்தவர்களுக்காகவும், அவருடைய நாமத்தைத்

தியானிக்கிறவர்களுக்காகவும் ஒரு ஞாபகப் புத்தகம் அவருக்கு முன்பாக எழுதப்பட்டது.”⁵⁹

உங்கள் புலன்கள் மூலம், உங்கள் சூழலில் உள்ள விஷயங்களை நான்காவது உங்கள் நன்றியுணர்வுப் புகழாகக் கருதுவதைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.⁶⁰ நமது புலன்கள் மூலம் - தொடுதல், பார்த்தல், முகர்த்தல், சுவைத்தல் மற்றும் கேட்கும் திறன் - கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களைப் பாராட்டுகிறோம், உயிருடன் இருப்பது எவ்வளவு நம்பமுடியாத அதிசயம் என்பதைப் புரிந்துகொள்கிறோம். நன்றியுணர்வின் லென்ஸ் மூலம் பார்க்கும்போது, மனித உடல் ஒரு அற்புதமான கட்டுமானம் மட்டுமல்ல, ஒரு பரிசாகவும் இருக்கிறது.

⁶¹ “நான் உன்னைப் புகழ்வேன்; ஏனென்றால் நான் பிரமிக்க வைக்கும் அற்புதமாகப் படைக்கப்பட்டேன்: உமது செயல்கள் அற்புதம் ; என் ஆன்மா அதை நன்கு அறிந்திருக்கிறது.”⁶²

காட்சி நினைவூட்டல்களையும் வைத்திருப்பது உதவியாக இருக்கும். நன்றியுணர்வுக்கு இரண்டு தடைகள் மறதி மற்றும் கவன விழிப்புணர்வு இல்லாமை, காட்சி நினைவூட்டல்கள் நன்றியுணர்வு எண்ணங்களைத் தூண்டுவதற்கான குறிப்புகளாகச் செயல்படும். சிலர் கல்வாரியில் கிறிஸ்துவின் மரணத்தை நினைவூட்டுவதற்காக ஒரு சிலுவையைச் சுற்றி வைத்திருக்கிறார்கள். பெரும்பாலும், சிறந்த காட்சி நினைவூட்டல்கள் மற்றவர்கள்.⁶³ பைபிளில், காட்சி நினைவூட்டல்களில் வானவில்⁶⁴ மற்றும் இயேசுவின் உவமைகளிலிருந்து காட்சிகள் மற்றும் கட்டுரைகள் அடங்கும்.⁶⁵

“பூமியின் ஒழுங்கற்ற மலைகளை, அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் உணவளிக்க நீர் பாய்ந்து வரும் கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களின் ஊற்றுகளாக நாம் பார்க்க வேண்டும். நான் மலைகளைப் பார்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும், கடவுளுக்கு நன்றியுணர்வை உணர்கிறேன். மனிதனின் தேவைகளையும் தேவைகளையும் அறிந்தவரைப் புகழ்ந்து என் இதயம் உயர்ந்துள்ளது. பூமி சீரான மட்டமாக இருந்திருந்தால், தேங்கி நிற்கும் சதுப்பு நிலங்கள் இருக்கும்.”⁶⁶

நன்றியுணர்வின் உடல் இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் நன்றியுணர்வின் இயக்கங்களைச் செய்தால், நன்றியுணர்வின் உணர்வு தூண்டப்பட வேண்டும். நன்றியுணர்வின் இயக்கங்களில் புன்னகைத்தல், நன்றி கூறுதல் மற்றும் நன்றியுணர்வு கடிதங்களை எழுதுதல் ஆகியவை அடங்கும். நீங்கள் அதை அடையும் வரை அதைப் போலியாகச் சொல்லுங்கள்.⁶⁷

உங்கள் வார்த்தைகள் நன்றியுணர்வை நோக்கிச் செல்கின்றனவா? நீங்கள் சொல்வதை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். நன்றியுள்ளவர்கள் பரிசுகள்,

கொடுப்பவர்கள், ஆசீர்வாதங்கள், ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர், அதிர்ஷ்டம், அதிர்ஷ்டசாலி மற்றும் மிகுதி என்ற மொழியைப் பயன்படுத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட மொழியியல் பாணியைக் கொண்டுள்ளனர். எனக்கு ஒரு நண்பர் இருந்தார், அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்று கேட்டால், “நான் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன்” என்று எப்போதும் கூறுவார். நன்றியுணர்வில், நீங்கள் இயல்பாகவே எவ்வளவு நல்லவர் என்பதில் கவனம் செலுத்தக்கூடாது, மாறாக மற்றவர்கள் உங்களுக்காகச் செய்த நல்ல விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.⁶⁸

“ஆன்மாவின் மொழி மகிழ்ச்சி மற்றும் நன்றியுணர்வின் மொழியாக இருக்க வேண்டும். யாருடைய அனுபவத்தில் இருண்ட அத்தியாயங்கள் இருந்தால், அவர்கள் அவற்றை புதைக்கட்டும். இந்த வரலாற்றை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதன் மூலம் பிரகாசமாக வைத்திருக்க வேண்டாம். பின்னால் உள்ளவற்றை மறந்துவிட்டு, முன்பு உள்ளவற்றை நோக்கி முன்னேறுங்கள். நன்றியையும் புகழையும் உருவாக்கும் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் மட்டும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அநீதி இழைக்கப்பட்டிருந்தால், அதை மறந்துவிடுங்கள், இயேசுவின் மிகுந்த இரக்கங்கள், அன்புள்ள கருணை மற்றும் விவரிக்க முடியாத அன்பைப் பற்றி மட்டுமே சிந்தியுங்கள். கண்டிப்பதை விட துதிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.”⁶⁹

நன்றியுணர்வை கடைப்பிடிக்க உறுதிமொழி எடுங்கள். ஒரு நடத்தையைச் செய்ய சத்தியம் செய்வது அந்தச் செயல் மீண்டும் நிகழும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. எனவே, உங்கள் சொந்த நன்றியுணர்வு சபதத்தை எழுதுங்கள், அது “ஒவ்வொரு நாளும் என் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுவதாக நான் சபதம் செய்கிறேன்” என்பது போல எளிமையாக இருக்கலாம், மேலும் அதை ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு நினைவூட்டப்படும் இடத்தில் எங்காவது இடுகையிடவும்.⁷⁰

நன்றியுணர்வின் சடங்குகளை நிறுவி பராமரிக்கவும்.⁷¹ நன்றியுணர்வின் சடங்குகள் உங்கள் வழக்கத்திலும் உங்கள் சிறப்பு நிகழ்வுகளிலும் ஒரு சாதாரண பகுதியாக இருக்கும்போது, அனைவருக்கும் பயனளிக்கும் வகையில் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடன் நீங்கள் இணைகிறீர்கள். உங்கள் துணை மற்றும்/அல்லது உங்கள் குழந்தைகளுடன் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் அனுபவம் பிணைப்பின் அர்த்தமுள்ள நேரமாக மாறும். எனவே, நன்றி சொல்லுங்கள், அடிக்கடி சொல்லுங்கள், ஒன்றாகச் சொல்லுங்கள்.⁷² உதாரணமாக, கூடாரப் பண்டிகையின் வருடாந்திர சடங்கு, ஒரு மக்களாகிய நமக்கு கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களின் மகிழ்ச்சியான நினைவுகூரலாகும். “கூடாரப் பண்டிகையை, ஒரு மக்களாகிய நமக்கு

கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களின் மகிழ்ச்சியான நினைவுகூரலைக் கொண்டாடுவது நல்லது.

இஸ்ரவேல் புத்திரர் தங்கள் பிதாக்களுக்குக் கடவுள் செய்த விடுதலையையும், எகிப்திலிருந்து வாக்குப்பண்ணப்பட்ட தேசத்திற்கு அவர்கள் பயணித்தபோது அவர் அவர்களை அற்புதமாகப் பாதுகாத்ததையும் கொண்டாடியது போல, இன்றைய காலத்தில் கடவுளின் மக்களும் உலகத்திலிருந்து, பிழையின் இருளிலிருந்து, சத்தியத்தின் விலைமதிப்பற்ற ஒளிக்கு அவர்களைக் கொண்டு வர அவர் வகுத்த பல்வேறு வழிகளை நன்றியுடன் நினைவுகூர வேண்டும்." 73

பைபிளில் கடவுள் நன்றியுணர்வுக்காக ஒரு நாளை நிர்ணயிக்கிறார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? வாராந்திர ஓய்வுநாளுக்காக குறிப்பாக எழுதப்பட்ட சங்கீதத்தைப் பார்ப்பதன் மூலம் நாம் இதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். "ஓய்வுநாளுக்கான ஒரு சங்கீதம் அல்லது பாடல். கர்த்தருக்கு நன்றி செலுத்துவதும், உன்னதமானவரே, உமது நாமத்தைத் துதித்துப் பாடுவதும் நல்லது." 74

நன்றியுணர்வின் ஜெபங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, "கர்த்தருக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்; அவர் நல்லவர்; அவருடைய இரக்கம் நிலைத்திருக்கிறது. என்றென்றும். எங்கள் இரட்சிப்பின் தேவனே, எங்களை இரட்சித்து, எங்களை ஒன்றுகூட்டி, புறஜாதியினரிடமிருந்து எங்களை விடுவித்தருளும் என்று சொல்லுங்கள், அப்போது நாங்கள் உமது பரிசுத்த நாமத்திற்கு நன்றி செலுத்துவோம், உம்முடைய துதியில் மகிமைப்படுவோம். இஸ்ரவேலின் தேவனாகிய கர்த்தர் என்றென்றும் ஸ்தோத்திரிக்கப்படுவாராக. எல்லா மக்களும், ஆமென் என்று சொல்லி, கர்த்தரைத் துதித்தார்கள். 75 நன்றியுணர்வின் ஜெபங்கள் ஒரு சக்திவாய்ந்த ஜெப வடிவமாகும், ஏனென்றால் இந்த ஜெபங்களின் மூலம் மக்கள் தாங்கள் இருக்கும் அனைத்திற்கும், அவர்கள் எப்போதும் இருக்கும் அனைத்திற்கும் இறுதி மூலத்தை அங்கீகரிக்கிறார்கள். "ஓவ்வொரு நாளும் ஊக்கமான ஜெபத்துடன் தொடங்குங்கள், துதியையும் நன்றியையும் செலுத்துவதைத் தவிர்க்காதீர்கள்." 76

"எதற்கும் கவனமாக இருங்கள்; ஆனால் எல்லாவற்றிலும் ஜெபத்தினாலும் வேண்டுகலினாலும் நன்றியுடன் உங்கள் கோரிக்கைகள் கடவுளுக்குத்

தெரியப்படுத்தப்பட்டும்." 77 "ஜெபம் என்பது மனதை ஞானத்தின் ஊற்று, வலிமை, அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சியின் மூலமான கடவுளிடம் அனுப்புவதாகும். ஜெபத்தில் தெய்வீக பரிபூரணங்களை ஒப்புக்கொள்வது, பெற்ற இரக்கங்களுக்கு நன்றி செலுத்துதல், பாவங்களை மனந்திரும்பி அறிக்கையிடுதல் மற்றும் நமக்காகவும்

மற்றவர்களுக்காகவும் கடவுளின் ஆசீர்வாதத்திற்காக மனதார வேண்டுகல் ஆகியவை அடங்கும்." 78

"காலையில் நீங்கள் கண்களைத் திறக்கும்போது, இரவு முழுவதும் உங்களைக் காப்பாற்றியதற்காக கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் அவர் அளித்த அமைதிக்காக அவருக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். காலை, நண்பகல் மற்றும் இரவு, நன்றியுணர்வு ஒரு இனிமையான வாசனை திரவியமாக சொர்க்கத்திற்கு ஏறட்டும்." 79

நீங்கள் எப்போதும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க முடியுமா? உங்கள் வாழ்க்கையில் கடவுள் இருந்தால், உங்களால் முடியும்: "அத்திமரம் பூக்காவிட்டாலும், திராட்சைச் செடிகளில் கனி உண்டாகாமலும், ஒலிவ மரத்தின் உழைப்பு வீணாகி, வயல்கள் இறைச்சியைக் கொடுக்காமலும் போகும்; மந்தை தொழுவத்திலிருந்து துண்டிக்கப்படும், தொழுவங்களில் மந்தை இருக்காது: ஆனாலும் நான் கர்த்தரில் மகிழ்ச்சியடைவேன், என் இரட்சிப்பின் தேவனில் மகிழ்ச்சியடைவேன்." 80

நன்றியுணர்வை வளர்த்துக் கொள்ள முற்படுகையில், கடந்த காலத்தில் நாம் அனுபவித்த நல்லதல்லாதவற்றை நினைவில் கொள்வது உதவியாக இருக்கும். உங்கள் தற்போதைய சூழ்நிலையில் நன்றியுணர்வோடு இருக்க, நீங்கள் ஒரு காலத்தில் வாழ்ந்த கடினமான காலங்களை நினைவில் கொள்வது உதவியாக இருக்கும். வாழ்க்கை எவ்வளவு கடினமாக இருந்தது, நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ளும்போது, இந்த வேறுபாடு நன்றியுணர்விற்கு வளமான நிலமாகும். எசேக்கியேல் சொல்வது போல், "அப்போது நீங்கள் உங்கள் சொந்த தீய வழிகளையும், நல்லதல்லாத உங்கள் செயல்களையும் நினைவில் கொள்வீர்கள்." 81 நாம் சொர்க்கத்தை அடையும் போது இந்த வேறுபாடு நமக்கு மிகவும் உண்மையானதாக மாறும், அங்கு, பின்னோக்கிச் சிந்தித்து, சொர்க்கத்தை இந்த பூமியில் உள்ள சோதனைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, "அல்லேலூயா! சொர்க்கம் போதுமானது" என்று கூச்சலிட வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்போம். 82

"ஆகையால், எங்கள் தேவனே, நாங்கள் உமக்கு நன்றி செலுத்தி, உமது மகிமையான நாமத்தைத் துதிக்கிறோம். ஆனால், இவ்வளவு மனப்பூர்வமாகக் கொடுக்க நான் யார், என் ஜனங்கள் யார்? ஏனென்றால், எல்லாம் உம்மாலேயே வருகிறது, உம்முடையதையே உமக்குக் கொடுத்தோம்." 83

"என்னைப் பலப்படுத்திய நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவை ஸ்தோத்திரிக்கிறேன்; அவர் என்னை உண்மையுள்ளவனென்று எண்ணி, ஊழியத்தில் சேர்த்துக்கொண்டதற்காக அவருக்கு ஸ்தோத்திரம் செலுத்துகிறேன். அவர் முன்னே

தூஷிக்கிறவனும், துன்பப்படுத்துகிறவனும், தீமை செய்கிறவனுமாயிருந்தான்; ஆனாலும் நான் அறியாமல் அவிசுவாசத்தினாலே அப்படிச் செய்தபடியினால் இரக்கம் பெற்றேன்." 84

"நம்முடைய உண்மையான நிலையை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும், இல்லையெனில் கிறிஸ்துவின் உதவி நமக்குத் தேவை என்பதை நாம் உணர மாட்டோம். நமது ஆபத்தை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும், இல்லையெனில் நாம் அடைக்கலத்திற்கு ஓடக்கூடாது. நமது காயங்களின் வலியை நாம் உணர வேண்டும், அல்லது நாம் குணமடைய விரும்பக்கூடாது." 85

"கடவுள் மீதான நமது அன்பின் அளவு, பாவத்தைப் பற்றிய நமது உறுதிப்பாட்டின் தெளிவையும் முழுமையையும் பொறுத்தது. 'சட்டத்தால் பாவத்தைப் பற்றிய அறிவு இருக்கிறது.' பாவத்தால் நாம் வெளிப்படுத்தப்பட்ட ஆபத்துகளை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகப் பார்க்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக விடுதலைக்காக நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்போம்." 86

உங்கள் உணவுமுறை உங்கள் நன்றியுணர்வு மிக்க திறனைப் பாதிக்கலாம். "கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களுக்காக நாம் அவருக்குச் செலுத்தும் நன்றியுணர்வு, வயிற்றில் வைக்கப்படும் உணவால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. பசியின்மையே கருத்து வேறுபாடு, சச்சரவு, கருத்து வேறுபாடு மற்றும் பல தீமைகளுக்குக் காரணமாகும்." 87

"யெஷூரன் கொழுத்துப் போனான், உதைத்தான்; நீ கொழுத்துப் போனாய், நீ பருமனானாய், கொழுப்பால் மூடப்பட்டாய்; பிறகு தன்னை உண்டாக்கிய கடவுளை அவன் கைவிட்டு, தன் இரட்சிப்பின் கன்மலையை அற்பமாக மதித்தான்." 88

"மாயையையும் பொய்யையும் என்னைவிட்டுத் தூரப்படுத்தும்; வறுமையையும் ஐசுவரியத்தையும் எனக்குத் தராது; எனக்கு ஏற்ற உணவை எனக்குக் கொடு; நான் பரிபூரணமடைந்து, உம்மை மறுதலித்து, கர்த்தர் யார் என்று சொல்லாதபடிக்கும்; அல்லது நான் ஏழையாயிருந்து, திருடி, என் தேவனுடைய நாமத்தை வீணாகக் கொடுக்காதபடிக்கும்." 89

மற்றவர்களுக்கு நன்றி சொல்லுதல்

நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தும் நோக்கில் ஒரு பரிசைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, பண மதிப்பை விட அர்த்தமுள்ளதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நன்றியுணர்வு என்பது ஒரு பரிசு, ஆனால் ஒரு சிந்தனைமிக்க, தனிப்பட்ட பரிசை வழங்குவது, அதை வைத்திருக்கவும், காட்சிப்படுத்தவும், பொக்கிஷமாகப் பாதுகாக்கவும் முடியும் என்பது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்று. 91

கடவுளுக்கு நன்றியுணர்வை நாம் பரிசுகளாகக் கொடுக்கலாம். "மனிதர்களுக்கு சொத்துக்களை ஆசீர்வதிப்பது கடவுள்தான், மேலும் அவர் இதைச் செய்கிறார், அவர்கள் அவருடைய நோக்கத்தின் முன்னேற்றத்திற்காகக் கொடுக்க முடியும் என்பதற்காக. அதற்கு பதிலாக, ஆண்களும் பெண்களும் தசம்பாகங்கள் மற்றும் காணிக்கைகளில் ஒரு பங்கைத் திருப்பித் தருவதன் மூலம் தங்கள் நன்றியைக் காட்ட வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார் - நன்றி காணிக்கைகளில், தன்னார்வ காணிக்கைகளில், குற்ற நிவாரணப் பலிகளில்." 92

சீரற்ற கருணைச் செயல்களால் நன்றியுணர்வைக் காட்டுங்கள். 93 சீரற்ற கருணைச் செயல்கள் அகநிலை நல்வாழ்வின் அடிப்படையில் கணிசமான வெகுமதியைத் தரும். 94 அதிக ஷாப்பிங் சுமையின் கீழ் ஒரு அந்நியர் சிரமப்படுவதை நீங்கள் கண்டால், ஒரு உதவியை வழங்குங்கள். தேவையற்ற ஆடைகளை தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு நன்கொடையாக வழங்குங்கள். தொலைந்து போன ஒருவருக்கு வழிகாட்டுதல்களுடன் உதவுங்கள். 95 "நாம் சுயமரியாதையுடன் இருக்க வேண்டும், சிறிய விஷயங்களில் கூட, மற்றவர்களிடமிருந்து நாம் பெற்ற உதவிகளுக்கு நன்றியைக் காட்ட வாய்ப்புகளைத் தேட வேண்டும், மேலும் மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும், மென்மையான கருணைச் செயல்களாலும், அன்பின் சிறிய செயல்களாலும் அவர்களின் துக்கங்களையும் சுமைகளையும் குறைக்கவும், குறைக்கவும் வாய்ப்புகளைத் தேட வேண்டும்." 96

"நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்தும்போது அது ஆழமடைகிறது, மேலும் அது தரும் மகிழ்ச்சி ஆன்மாவிற்கும் உடலுக்கும் உயிர் அளிக்கிறது." 97

உங்கள் சொந்த படைப்புகளின் மூலம் நன்றியைக் காட்டுங்கள். எங்கள் நண்பர் ஒருவர், நாங்கள் அவர்களுக்கு வழங்கிய மண்பெண் பரிசுக்கு நன்றி அட்டையில், தாங்களே கையால் வரைந்த ஒரு புத்தகக் குறியைச் சேர்த்து நன்றி தெரிவித்தார். என்ன ஒரு பொக்கிஷம் மற்றும் மறக்க முடியாத நன்றியுணர்வின் வெளிப்பாடு!

உங்கள் நன்றியை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்துங்கள். வார்த்தைகள் சக்திவாய்ந்தவை, மேலும் நாம் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய நபர்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்க எளிமையான, நேரடியான வழி. அருகாமையில் இருப்பதால், நேரில் உங்கள் நன்றியை வாய்மொழியாக வெளிப்படுத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்கும் - நீங்கள் நேரில் அதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், தொலைபேசி அழைப்பை மேற்கொண்டு ஒருவரின் நாளை பிரகாசமாக்குங்கள். 98

நன்றியுணர்வு வருகை மூலம் உங்கள் பாராட்டுகளை நேரில் தெரிவிக்கவும். 99 நேரில் நன்றியைத் தெரிவிப்பது சிலருக்கு ஒரு பெரிய படியாக இருக்கலாம், உங்கள் வழியில் இருந்து வெளியேறும் சைகை

நீங்கள் ஒருவருக்கு எவ்வளவு நன்றி கூறுகிறீர்கள் என்று சொன்னால் போதும், அதன் பலன்களை அனைவரும் உணர முடியும். நேரில் சென்று பார்க்க முடியாவிட்டால், நீங்கள் ஒரு தனிப்பயனாக்கப்பட்ட வீடியோ செய்தியை அனுப்பலாம். 100

விமர்சிக்கவோ, கண்டிக்கவோ அல்லது புகார் செய்யவோ வேண்டாம். நாம் எதிர்மறையானவற்றில் கவனம் செலுத்த முனைகிறோம். ஒவ்வொரு முறையும் நாம் புகார் செய்யும்போது, எதிர்மறையான மனநிலையை வலுப்படுத்துகிறோம், இதனால் நன்றியை உணரவும் வெளிப்படுத்தவும் கடினமாகிறது. சில விஷயங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; அதற்கு பதிலாக நேர்மறையில் கவனம் செலுத்துங்கள். 101

அவர்கள் மீது ஆர்வம் காட்டுங்கள், அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள், அவர்களின் பதிலை கவனமாகக் கேளுங்கள்! அதிகமாக உணருவது எளிது; உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்ட சறுசறுப்பாகக் கேட்பது ஒரு சிறந்த வழியாகும். உங்கள் தொலைபேசியை கீழே வைக்கவும், கவனமாக இருங்கள், அவர்கள் உரையாடலை வழிநடத்தட்டும். 102

நன்றியுணர்வுக் குறிப்பு அல்லது கடிதம் எழுதுங்கள். 103 உங்கள் நண்பர்கள், ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோரைப் பற்றி நீங்கள் எதை அதிகம் பாராட்டுகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிறிது நேரம் சிந்தித்து, உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, கையால் ஒரு கடிதத்தை வரையவும். உங்கள் நன்றியை அங்கீகரிப்பது முக்கியம் என்றாலும் - அதை எழுதுவது உங்களுக்குள் அரவணைப்பை உணர போதுமானது - உண்மையில் கடிதத்தை சத்தமாக வாசிப்பது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்தது. ஒருவேளை முழு நன்றியுணர்வு கடிதத்துடன் குதிப்பது நீங்கள் செய்ய முடியாத முதல் படியாக இருக்கலாம், அது சரி! கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அல்லது கையால் செய்யப்பட்ட அட்டையில் "நன்றி" குறிப்பை ஏன் முயற்சிக்கக்கூடாது? நன்றி குறிப்புகளை எழுதுவது ஒரு தொலைந்த கலை என்றாலும்; இது கிட்டத்தட்ட நேரமே எடுக்காது, மேலும் நன்றியுணர்வின் உண்மையான வெளிப்பாடாகவும் இருக்கலாம். 104

கடவுள் உண்மையில் எதற்காக ஏங்குகிறார், அவருடைய இருதயத்தின் உள் ஆசை என்ன? "மீட்பின் மகத்தான திட்டத்தை நாம் பாராட்டவும், கடவுளின் பிள்ளைகளாகிய நமது உயர்ந்த

பாக்கியத்தை உணரவும், நன்றியுணர்வுடன், நன்றியுடன் அவருக்கு முன்பாக நடக்கவும் கர்த்தர் விரும்புகிறார். ஒவ்வொரு நாளும் புதிய வாழ்க்கையிலும் மகிழ்ச்சியுடனும் அவரைச் சேவிக்க அவர் விரும்புகிறார். ஆட்டுக்குட்டியானவரின் வாழ்க்கைப் புத்தகத்தில் நம் பெயர்கள் எழுதப்பட்டிருப்பதால், நம் இதயங்களில் நன்றியுணர்வு பொங்கி எழுவதைக் காண அவர் விரும்புகிறார், ஏனென்றால் நம்மைப் பராமரிக்கும் அவர் மீது நம் எல்லா கவலைகளையும் வைக்கலாம். நாம் கர்த்தருடைய சுதந்தரம், ஏனென்றால் கிறிஸ்துவின் நீதி அவருடைய பரிசுத்தவான்களின் வெள்ளை அங்கி, ஏனென்றால் நம் இரட்சகரின் சீக்கிர வருகையின் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட நம்பிக்கை நமக்கு இருக்கிறது. " 105

"நம்முடைய இருதயங்கள் கிறிஸ்துவின் அன்பினால் நிறைந்திருக்க வேண்டும், அதனால் நம்முடைய நன்றியுணர்வின் வார்த்தைகள் மற்ற இருதயங்களை அரவணைக்கும்." 106

"கடவுள் உலகத்தை மிகவும் நேசித்ததால், அவர் நமக்கு அதிகமாகக் கொடுத்திருக்கலாம் அல்லது மனித குடும்பத்திற்கு அதிக அளவிலான அன்பை வெளிப்படுத்தியிருக்கலாம் என்று கூறப்படுவதற்கு அது சாத்தியமாக இருக்க அனுமதிக்க மாட்டார். கடவுளின் மகனின் வாழ்க்கையிலும் மரணத்திலும் காட்டப்படும் அன்பின் மகத்தான வெளிப்பாடு, சாத்தானின் கடுமையான பொறாமை எழுப்பும் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். உலகிற்கு கிறிஸ்துவின் பரிசு கணக்கீட்டிற்கு அப்பாற்பட்டது, மேலும் எந்த சக்தியும் பரலோகத்தின் சிறந்த பொக்கிஷத்தின் மதிப்புடன் ஒப்பிடக்கூடிய ஒரு பரிசைக் கொடுப்பதன் மூலம் கடவுளுடன் போட்டியிட முடியாது. இந்த பரிசின் மகத்துவம், மனிதர்களுக்கு நன்றி செலுத்துதல் மற்றும் துதி என்ற கருப்பொருளை வழங்குவதாகும், அது காலத்திலும் நித்தியத்திலும் நீடிக்கும். கிறிஸ்துவில் தனது அனைத்தையும் கொடுத்த கடவுள், மனிதனின் இதயம், மனம், ஆன்மா மற்றும் பலத்தை உரிமை கோருகிறார். கிறிஸ்துவின் முழுமையான மற்றும் முழுமையான பரிசில் கடவுள் வழங்கிய பொக்கிஷத்தைப் பார்த்து, நாம் கூச்சலிடலாம்: 'இங்கே அன்பு இருக்கிறது!'" 107

"உண்மையான நன்றியுணர்வைக் காட்டுபவர்கள் கடவுளை மிக அதிகமாக நேசிப்பதன் மூலமும், தங்கள் அண்டை வீட்டாரைத் தங்களைப் போலவே நேசிப்பதன் மூலமும் மகிமைப்படுத்துகிறார்கள்." 108

"வாழ்க்கைப் பாதையில் நடக்கும் பலர், தங்கள் தவறுகள், தோல்விகள் மற்றும் ஏமாற்றங்களைப் பற்றியே சிந்திக்கிறார்கள், அவர்களின் இதயங்கள் துக்கத்தாலும், ஊக்கமின்மையாலும் நிறைந்துள்ளன. நான் ஐரோப்பாவில் இருந்தபோது, இதைச் செய்து கொண்டிருந்த ஒரு சகோதரி, ஆழ்ந்த துயரத்தில்

இருந்தபோது, எனக்கு ஏதாவது ஊக்கமளிக்கும் வார்த்தையைக் கேட்டு எழுதினார். நான் படித்த மறுநாள் இரவு

அவளுடைய கடிதத்தில், நான் ஒரு தோட்டத்தில் இருப்பதாக கனவு கண்டேன், தோட்டத்தின் உரிமையாளர் போல் தோன்றிய ஒருவர் அதன் பாதைகளில் என்னை வழிநடத்திச் சென்றார். நான் பூக்களைச் சேகரித்து அவற்றின் நறுமணத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தபோது, என் பக்கத்தில் நடந்து வந்த இந்த சகோதரி, தனது வழியைத் தடுக்கும் சில அசிங்கமான முட்செடிகளை என் கவனத்தை ஈர்த்தார். அங்கே அவள் துக்கமாகவும் துக்கமாகவும் இருந்தாள். அவள் பாதையில் நடந்து, வழிகாட்டியைப் பின்தொடர்ந்து செல்லவில்லை, ஆனால் முட்செடிகள் மற்றும் முட்செடிகளுக்கு இடையில் நடந்து கொண்டிருந்தாள். "ஓ," அவள் துக்கமடைந்தாள், "இந்த அழகான தோட்டம் முட்களால் சேதமடைந்திருப்பது பரிதாபமாக இல்லையா?" பின்னர் வழிகாட்டி, "முட்செடிகளை விட்டுவிடுங்கள், ஏனென்றால் அவை உங்களை மட்டுமே காயப்படுத்தும். ரோஜாக்கள், அல்லிகள் மற்றும் இளஞ்சிவப்புகளை சேகரிக்கவும்."

உங்கள் அனுபவத்தில் சில பிரகாசமான புள்ளிகள் இருந்ததில்லையா? கடவுளின் ஆவிக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக உங்கள் இதயம் மகிழ்ச்சியால் துடித்த சில விலைமதிப்பற்ற பருவங்களை நீங்கள் அனுபவித்திருக்கவில்லையா? உங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்தின் அத்தியாயங்களைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது சில இனிமையான பக்கங்களைக் காண முடியவில்லையா? கடவுளின் வாக்குறுதிகள், மணம் மிக்க பூக்களைப் போல, உங்கள் பாதையின் ஓரங்களில் எல்லா இடங்களிலும் வளர்கின்றன அல்லவா? அவற்றின் அழகும் இனிமையும் உங்கள் இதயத்தை மகிழ்ச்சியால் நிரப்ப விடமாட்டீர்களா?

முட்செடிகளும், முட்களும் உங்களை காயப்படுத்தி துக்கப்படுத்தும்; இவற்றை மட்டும் சேகரித்து மற்றவர்களுக்கு வழங்கினால், நீங்கள் கடவுளின் நன்மையை அவமதிப்பதோடு, உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் வாழ்க்கைப் பாதையில் நடப்பதைத் தடுக்கவும் செய்கிறீர்கள் அல்லவா?

கடந்த கால வாழ்க்கையின் அனைத்து விரும்பத்தகாத நினைவுகளையும் - அதன் அக்கிரமங்கள் மற்றும் ஏமாற்றங்கள் - ஒன்றாகச் சேர்த்து, அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதும், நாம் மனச்சோர்வில் மூழ்கும் வரை அவற்றைப் பற்றி துக்கப்படுவதும் புத்திசாலித்தனம் அல்ல. ஒரு சோர்வடைந்த ஆன்மா இருளால் நிரம்பியுள்ளது, கடவுளின் ஒளியை தனது சொந்த ஆன்மாவிலிருந்து மறைத்து, மற்றவர்களின் பாதையில் நிழலைப் போடுகிறது.

அவர் நமக்கு அளித்த பிரகாசமான படங்களுக்காக கடவுளுக்கு நன்றி. அவருடைய அன்பின்

ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட உறுதிமொழிகளை நாம் ஒன்றாக இணைப்போம், இதனால் நாம் தொடர்ந்து அவற்றைப் பார்க்கலாம்: கடவுளின் மகன் தனது தந்தையின் சிம்மாசனத்தை விட்டு வெளியேறி, மனிதனை சாத்தானின் சக்தியிலிருந்து மீட்க, மனிதகுலத்தால் தனது தெய்வீகத்தை அணிந்துள்ளார்; நமக்காக அவர் வெற்றி பெற்றார், மனிதர்களுக்கு சொர்க்கத்தைத் திறந்து, தெய்வம் தனது மகிமையை வெளிப்படுத்தும் பிரசன்ன அறையை மனித பார்வைக்கு வெளிப்படுத்தினார்; பாவம் அதை மூழ்கடித்த அழிவின் குழியிலிருந்து வீழ்ந்த இனம் உயர்த்தப்பட்டது, மேலும் எல்லையற்ற கடவுளுடன் மீண்டும் தொடர்புபடுத்தப்பட்டது, மேலும் நமது மீட்பர் மீதான விசுவாசத்தின் மூலம் தெய்வீக சோதனையைத் தாங்கி, கிறிஸ்துவின் நீதியை அணிந்து, அவரது சிம்மாசனத்திற்கு உயர்த்தப்பட்டது - இவை கடவுள் நம்மை சிந்திக்க விரும்பும் படங்கள். "

109

சுருக்கமாக:

- நன்றியுணர்வு மனப்பான்மை உடல், மன, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கிய நன்மைகளைத் தருகிறது.
- நீங்கள் எதற்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதை ஒரு பழக்கமாக்குங்கள்.
- வார்த்தைகளிலும் செயல்களிலும் மற்றவர்களுக்கு நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் அதைப் பரப்புகள்.
- வாழ்க்கையில் நாம் அனைத்திற்கும் கடன்பட்டிருக்கும் கடவுளுக்கே நமது மிகப்பெரிய நன்றி .

REFERENCES

- 1 White, E. G. (1898). The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 21.
- 2 Timothy 3:1-2
- 3 Romans 1:21.
- 4 White, E. G. (1905). The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 281.
- 5 McGuire AP, Fagan JG, Tsai J, Merians AN, Nichter B, Norman SB, Southwick SM, Pietrzak RH. Dispositional gratitude predicts the development of psychopathology and suicidal behaviors: Results from a 7-year population-based study of U.S. military veterans. J Psychiatr Res. 2022 May;149:168-176.
- 6 Tomczyk J, Nezelek JB, Krejtz I. Gratitude Can Help Women At-Risk for Depression Accept Their Depressive Symptoms, Which Leads to Improved Mental Health. Front Psychol. 2022 Apr 7;13:878819.
- 7 Gutierrez DM, Sousa AB, Grubits S. Suicidal ideation and attempted suicide in elderly people - subjective experiences. Cien Saude Colet. 2015 Jun;20(6):1731-40.
- 8 Mills PJ, Redwine L, Wilson K, Pung MA, Chinh K, Greenberg BH, Lunde O, Maisel A, Raisinghani A, Wood A, Chopra D. The Role of Gratitude in Spiritual Well-being in Asymptomatic Heart Failure Patients. Spiritual Clin Pract (Wash D C). 2015 Mar;2(1):5-17.

- 9 Lord D, Deem A, Pitchford P, Bray-Richardson E, Drennon M. A 6-Week Worksite Positivity Program Leads to Greater Life Satisfaction, Decreased Inflammation, and a Greater Number of Employees With A1C Levels in Range. *J Occup Environ Med*. 2019 May;61(5):357-372.
- 10 Carter BJ. Long-term survivors of breast cancer. A qualitative descriptive study. *Cancer Nurs*. 1993 Oct;16(5):354-61.
- 11 Hartanto A, Majeed NM, Lua VYQ, Wong J, Chen NRY. Dispositional gratitude, health-related factors, and lipid profiles in midlife: a biomarker study. *Sci Rep*. 2022 Apr 11;12(1):6034.
- 12 Ronaldson A, Molloy GJ, Wikman A, Poole L, Kaski JC, Steptoe A. Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study. *Psychosom Med*. 2015 Apr;77(3):311-8.
- 13 Emmons RA: *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. New York, NY: Houghton Mifflin Company, 2008.
- 14 Salzmann S, Euteneuer F, Strahler J, Laferton JAC, Nater UM, Rief W. Optimizing expectations and distraction leads to lower cortisol levels after acute stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2018 Feb;88:144-152.
- 15 Hazlett LI, Moieni M, Irwin MR, Haltom KEB, Jevtic I, Meyer ML, Breen EC, Cole SW, Eisenberger NI. Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. *Brain Behav Immun*. 2021 Jul;95:444-453.
- 16 Tani Y, Koyama Y, Doi S, Sugihara G, Machida M, Amagasa S, Murayama H, Inoue S, Fujiwara T, Shobugawa Y. Association between gratitude, the brain and cognitive function in older adults: Results from the NEIGE study. *Arch Gerontol Geriatr*. 2022 May-Jun;100:104645.
- 17 Wolfe WL, Patterson K. Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. *Eat Disord*. 2017 Jul-Sep;25(4):330-344.
- 18 Alkozei A, Smith R, Kotzin MD, Waugaman DL, Killgore WDS. The Association Between Trait Gratitude and Self-Reported Sleep Quality Is Mediated by Depressive Mood State. *Behav Sleep Med*. 2019 Jan-Feb;17(1):41-48.
- 19 Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *J Psychosom Res*. 2009 Jan;66(1):43-8.
- 20 Newman DB, Gordon AM, Mendes WB. Comparing daily physiological and psychological benefits of gratitude and optimism using a digital platform. *Emotion*. 2021 Oct;21(7):1357-1365.
- 21 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
- 22 Garg N, Mahipalan M, Poulouse S, Burgess J. Does Gratitude Ensure Workplace Happiness Among University Teachers? Examining the Role of Social and Psychological Capital and Spiritual Climate. *Front Psychol*. 2022 Apr 22;13:849412.
- 23 White, E. G. (1892). *Steps to Christ*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 104.
- 24 Datu JAD, Valdez JPM, McInerney DM, Cayubit RF. The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Appl Psychol Health Well Being*. 2022 May;14(2):347-361.
- 25 White, E. G. (1961). *Our High Calling*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 10.
- 26 Bernardo ABI, Tan-Mansukhani R, Daganzo MAA. Associations Between Materialism, Gratitude, and Well-Being in Children of Overseas Filipino Workers. *Eur J Psychol*. 2018 Aug 31;14(3):581-598.
- 27 Unanue J, Oriol X, Oyanedel JC, Rubio A, Unanue W. Gratitude at Work Prospectively Predicts Lower Workplace Materialism: A Three-Wave Longitudinal Study in Chile. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 5;18(7):3787.
- 28 Jiang D, Liu S, Lee JC, Li LMW. Do People Become More or Less Materialistic during Disasters? The Mediating Roles of Mortality Salience and Gratitude. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Aug 13;18(16):8566.
- 29 Górník-Durose, M.E. Materialism and Well-Being Revisited: The Impact of Personality. *J Happiness Stud* 21, 305–326 (2020).
- 30 <https://realestateinvestmentresults.medium.com/10-benefits-of-gratitude-8d8b5719dfe1>
- 31 Karns CM, Moore WE 3rd, Mayr U. The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Front Hum Neurosci*. 2017 Dec 12;11:599.
- 32 White, E. G. (1879, December 11). "Spiritual Life in the Church." *The Review and Herald*.
- 33 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 661.
- 34 Watkins, P.C., Grimm, D.L. & Kolts, R. Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Curr Psychol* 23, 52–67 (2004).
- 35 1 Chronicles 29:14.
- 36 Xiang Y, Chao X, Ye Y. Effect of Gratitude on Benign and Malicious Envy: The Mediating Role of Social Support. *Front Psychiatry*. 2018 May 7;9:139.
- 37 <https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/>
- 38 White, E. G. (1876). *Testimonies for the Church*, vol. 4. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 610.
- 39 Ferenczi A, Tanyi Z, Mirnics Z, Kovács D, Mészáros V, Hübner A, Kövi Z. Gratitude, Religiousness and Well-Being. *Psychiatr Danub*. 2021 Spring-Summer;33(Suppl 4):827-832.
- 40 Psalms 118:29.
- 41 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
- 42 1 John 4:9-11.
- 43 Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*. 2003 Feb;84(2):377-89.
- 44 Tang PM, Ilies R, Aw SSS, Lin KJ, Lee R, Trombini C. How and when service beneficiaries' gratitude enriches employees' daily lives. *J Appl Psychol*. 2022 Jun;107(6):987-1008.
- 45 White, E. G. (1940). *Counsels on Stewardship*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 80.
- 46 Armenta CN, Fritz MM, Walsh LC, Lyubomirsky S. Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. *Emotion*. 2020 Sep 10.
- 47 White, E. G. (1952). *The Adventist Home*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association. p. 107.
- 48 Maheux AJ, Nesi J, Galla BM, Roberts SR, Choukas-Bradley S. #Grateful: Longitudinal Associations Between Adolescents' Social Media Use and Gratitude During the COVID-19 Pandemic. *J Res Adolesc*. 2021 Sep;31(3):734-747.
- 49 Ma LK, Tunney RJ, Ferguson E. Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2017 Jun;143(6):601-635.
- 50 Park G, vanOyen-Witvliet C, Barraza JA, Marsh BU. The Benefit of Gratitude: Trait Gratitude Is Associated With Effective Economic Decision-Making in the Ultimatum Game. *Front Psychol*. 2021 Apr 20;12:590132.
- 51 Heckendorf H, Lehr D, Ebert DD, Freund H. Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. 2019 Aug;119:103415.

- 52 Psalms 4:8.
- 53 Greene N, McGovern K. Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death Stud.* 2017 Aug;41(7):436-446.
- 54 1 Thessalonians 5:18.
- 55 Romans 8:28.
- 56 Genesis 50:20.
- 57 <https://www.happierhuman.com/losada-ratio/>
- 58 Kathryn C. Adair, Lindsay A. Kennedy & J. Bryan Sexton (2020) Three Good Tools: Positively reflecting backwards and forwards is associated with robust improvements in well-being across three distinct interventions, *The Journal of Positive Psychology*, 15:5, 613-622,
- 59 Malachi 3:16.
- 60 Büssing A. Wondering Awe as a Perceptive Aspect of Spirituality and Its Relation to Indicators of Wellbeing: Frequency of Perception and Underlying Triggers. *Front Psychol.* 2021 Sep 30;12:738770.
- 61 <https://www.longtonexchange.co.uk/gratitude-how-to-happify-your-mind/>
- 62 Psalms 139:14.
- 63 Kreitzer MJ, Telke S, Hanson L, Leininger B, Evans R. Outcomes of a Gratitude Practice in an Online Community of Caring. *J Altern Complement Med.* 2019 Apr;25(4):385-391. doi: 10.1089/acm.2018.0460.
- 64 Genesis 9:12-16.
- 65 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 476.
- 66 White, E. G. (1987). *Manuscript Releases*, vol. 2 [Nos. 97-161]. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 306.
- 67 Galatians 3:23.
- 68 https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1
- 69 White, E. G. (1883, September 27). "Walk in the Light." *The Signs of the Times*.
- 70 https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1
- 71 <https://www.gottman.com/blog/rituals-of-gratitude>
- 72 Pawlina W, Hammer RR, Strauss JD, Heath SG, Zhao KD, Sahota S, Regnier TD, Freshwater DR, Feeley MA. The hand that gives the rose. *Mayo Clin Proc.* 2011 Feb;86(2):139-44.
- 73 White, E. G. (1885, November 17). "An Address to the Workers." *The Review and Herald*.
- 74 Psalms 92:1.
- 75 1 Chronicles 16:34-36.
- 76 White, E. G. (1979). *This Day With God*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 42.
- 77 Philippians 4:6.
- 78 White, E. G. (1884, August 7). "The Vision at Bethel." *The Signs of the Times*.
- 79 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 253.
- 80 Habakkuk 3:17-18.
- 81 Ezekiel 36:31-33.
- 82 White, E. G. (1915). *Life Sketches of Ellen G. White*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 67.
- 83 1 Chronicles 29:13-14.
- 84 1 Timothy 1:12-13.
- 85 White, E. G. (1900). *Christ's Object Lessons*. Review and Herald Publishing Association. P. 158.
- 86 White, E. G. (1900, September 25). "'Abide in Me';" *The Review and Herald*.
- 87 White, E. G. (1977). *Mind, Character, and Personality*, vol. 2. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 391.
- 88 Deuteronomy 32:15.
- 89 Proverbs 30:8-9.
- 90 Peng L, Wang Y, Chen J. Consequences of Gift Giving in Online Health Communities on Physician Service Quality: Empirical Text Mining Study. *J Med Internet Res.* 2020 Jul 30;22(7):e18569.
- 91 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 92 White, E. G. (1911). *The Acts of the Apostles*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 75.
- 93 Solanes A, Albajes-Eizagirre A, Fullana MA, Fortea L, Fusar-Poli P, Torrent C, Solé B, Bonnín CM, Shin JI, Vieta E, Radua J. Can we increase the subjective well-being of the general population? An umbrella review of the evidence. *Rev Psiquiatr Salud Ment (Engl Ed).* 2021 Jan-Mar;14(1):50-64.
- 94 Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340-343.
- 95 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 96 White, E. G. (1952). *The Adventist Home*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association. p. 428.
- 97 White, E. G. (1940). *Counsels on Stewardship*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. P. 80.
- 98 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 99 Hori D, Sasahara S, Doki S, Oi Y, Matsuzaki I. Prefrontal activation while listening to a letter of gratitude read aloud by a coworker face-to-face: A NIRS study. *PLoS One.* 2020 Sep 8;15(9):e0238715.
- 100 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 101 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 102 Ibid.
- 103 Heekerens JB, Eid M, Heinitz K, Merkle B. Cognitive-affective responses to online positive- psychological interventions: The effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing. *Appl Psychol Health Well Being.* 2022 Jan 9.
- 104 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 105 White, E. G. (1900). *Christ's Object Lessons*. Review and Herald Publishing Association. p. 299.
- 106 White, E. G. (1904). *Testimonies for the Church*, vol. 8. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 18.
- 107 White, E. G. (1894, December 13). "Words to the Young." *The Youth's Instructor*.
- 108 White, E. G. (1892, July 11). "By their Fruits Ye shall Know them." *The Signs of the Times*.
- 109 White, E. G. (1892). *Steps to Christ*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 116-8.