

شکر گزار کائنات باش

دفتر ثبت و وزانه ی شکر گزاری برای داشتن زندگی مثبت و ایده آل

تألیف:

دکتر مهدی کلانتری

ویدئو انیماتور:

امیر حسن کلانتری



سرشناسه	: کلاتری، مهدی، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: شکرگزار کائنات باش : دفتر ثبت روزانه‌ی شکرگزاری برای داشتن زندگی مثبت و ایده‌آل/تالیف مهدی کلاتری ؛ ویراستار امیرحسین کلاتری.
مشخصات نشر	: رودهن: مهد پژوهش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۶ ص: مصور(رنگی).
شابک	: 978-622-96098-5-9
وضعیت درست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: دفتر ثبت روزانه‌ی شکرگزاری برای داشتن زندگی مثبت و ایده‌آل.
موضوع	: قدرشناسی
موضوع	: Gratitude
موضوع	: سر
موضوع	: Gratitude to God
موضوع	: ثبت‌نگ
موضوع	: Affirmations
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: کلاتری، امیرحسین، ۱۳۸۰ -، ویراستار
شناسه افزوده	: Alantari, Amir Hosein
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۷۹/۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۷۵۷۷۱



دفتر ثبت روزانه‌ی شکرگزاری برای داشتن زندگی مثبت و ایده‌آل

تألیف: دکتر مهدی کلاتری

ویراستار: امیرحسین کلاتری

چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: 978-622-96098-5-9

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: نشر مهد پژوهش

آدرس: رودهن، جنب مجتمع دانشگاهی، پاساژ ملل، نشر مهد پژوهش- کد پستی: ۳۹۷۳۵-۱۵۴

فهرست مطالب

مقدمه

- ۷ چرا قدردانی - چرا باید شکرگزار باشیم؟
۱۲ ۱۰ گام بسوی زندگی توأم با قدردانی
۱۵ - نمونه این دفتر ثبت روزانه به ما کمک می کند

مرحله ۱

- ۲۸ احساس عادی - روزمرگی
تعمیم روزانه آگاهی + قدردانی

مرحله ۲

من

- ۷۴ درک دنیای درونمان + نادیده‌ها

مرحله ۳

- ۱۲۳ عالی و با شکوه

کشف عجایب خارق العاده + لذت از متصل بودن

ادامه

- ۱۶۳ بررسی مجدد

- ۱۶۵ به سفر سپاسگزاری خود ادامه دهید

"ثروت فکری همان توانایی تجربه کردن کامل زندگی است"

هنری دیوید تورو (۱۸۶۲-۱۸۱۷)، شاعر

فردی که روزی را اغلب می توان بدون تعادل در نظر گرفت. ما مورد هجوم اطلاعات قرار گرفته ایم و با وقایع گوناگونی روبرو می شویم. همواره خرد را با زندگی دیگران مقایسه می کنیم - حتی قبل از اینکه صبح از بستر خواب خارج شویم. واقعیت امر چنین است. تحقیقات علمی بر روی بلند مال شسته کشورهای غربی ثابت کرده اند که بعد از زمان خاصی / بازه زمانی خاصی وقتی نیازهای اصلی و اولیه مانند غذا، پوشاک، مسکن، مراقبت های پزشکی، تحصیلات و حمل و نقل برآورده می شوند) ارتباطی میان افزایش رفاه و شادکامی وجود ندارد. ایمان ما تحت تاثیر قدرت مادیات است؟ آیا نیازهای انسانی ما و خواسته های مشروع و همیشگی ما باعث افزایش انحرافات ذهنی ما شده و بیشتر از آنکه به نفع ما باشند، به ضرر ما عمل می کنند؟ شما! وقت آن رسیده که مسیر تفکر و اندیشه و روش زندگی خود را دوباره بررسی کنیم - و در صورت لزوم حتی به خلق و ایجاد مدل ها و الگوهای جدید فکری دست بزنیم.

از سال ۲۰۰۹ که انجمن الگوهای فکری کار خود را شروع کرد، همواره در مورد الگوهای الهام بخش قوی از طریق انجام آزمایشات و پروژه هایی تحقیق می کرد که ارتباط بین الگوهای فکری و شادکامی را پیدا کنند. ما در مرحله اول، به صورت پایگامی اجتماعی که در دسترس

همگان بود کار خود را شروع کردیم تا الهامی برای مردم باشد تا به آرامش و سادگی بیشتر توجه کنند - آنها را به شکرگذاری تشویق کردیم تا از زیبایی تجسمی هر روز، از فاضلاب شهری زیر پایشان که پوشیده بود تا اشکال ابرهای بالای سرمان لذت ببرند. در طی سالیان متمادی ما یاد گرفتیم تا این روش آگاهی از زندگی بتواند راهی از بینش و تفکر خنک کند که ما را لحظاتی در جهت کنجکاوی و سکوت در میان پیچیدگی وادارد. ما همچنین وقایعی را در ذهن، تصور و مجسم کردیم، و طبق آن روزه با طرح هایی را طراحی کردیم تا مردم را تشویق کند که به جای سرگرم شدن با مسائل سطحی و ساده به سیستم ها و الگوهای به هم مرتبط زیربنایی که زندگی آنها را شکل می دهد، توجه کنند. این مسئله قلب انسان را می تازد و وقتی می بینیم چگونه توجه به مسائل زیربنایی به ابراز قدردانی منجر می شود که این مهم نه تنها نسبت به محیط اطراف بلکه به حالت و شکل بدن، ذهن، و محیط طبیعی که ما بخش جداناپذیر آن هستیم نیز معطوف می شود.

ما معتقدیم که الگوی فکری می تواند لنتز قد را در الهام بخشی باشد که با آن انسان ها بتوانند زندگی مثبت و هدف مناس را دنبال کنند. و این مهم دقیقا همان نکته ایست که این کتاب به آن پرداخته است.