

تمرین سپاسگزاری

www.ketab.ir
مهری سزایی فرد

موسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۴۰۰

سرشناسه	:	سرائی فر، مهری، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تمرین سیاست‌گذاری/مهری سرائی فر؛ ویراستار سیدعلی هاشمی.
مشخصات نشر	:	کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۳۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۳۶ - ۲۳۹.
موضوع	:	شکر -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Gratitude to God -- Religious aspects -- Islam*
موضوع	:	شکر -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	:	Gratitude to God -- Qur'anic teaching*
رده بندی کنگره	:	BP۲۵۰/۸
رده بندی دیویی	:	۲۹۷/۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۳۶۱۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	:	فیپا

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نعی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره تلفن: ۰۲۶۳۴۵۱۷۴۱۴ تلفن پخش: ۰۹۱۲۶۲۰۲۳۰۹



انتشارات پارسیان البرز

تمرین سیاست‌گذاری

مؤلف:	مهری سرائی‌فر
ویراستار:	سیدعلی هاشمی
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
صفحه‌آرا:	ندا منصوری
نوبت چاپ:	اول/تابستان ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمال الملک
شابک کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۳۵-۰

ISBN:978-622-7755-35-0

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه گذاری: ۹۰ هزار تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	خلقت
۱۶	چشم‌ان
۱۹	تکلم
۲۲	چهره‌ان
۲۵	حافظه‌ان
۲۷	باهان
۳۰	دست‌هان
۳۳	زبان
۳۶	خلایقیت
۳۸	زنده بودن
۴۰	گوش‌هان
۴۲	بینی‌ان
۴۴	ذهن
۴۷	سیستم عصبی‌ان
۴۹	لامسه
۵۱	خلقت و توالی نسل
۵۴	پدر و مادر

۱۸۴.....	امنیت.....
۱۸۶.....	انرژی.....
۱۸۹.....	برق.....
۱۹۱.....	جنگل‌ها.....
۱۹۳.....	چای.....
۱۹۵.....	خانم.....
۱۹۸.....	دام و طیور.....
۲۰۰.....	رنگ‌ها.....
۲۰۲.....	کتاب‌هایم.....
۲۰۴.....	نبوغ.....
۲۰۶.....	ماه و خورشید.....
۲۰۸.....	آتش.....
۲۱۰.....	آسمان.....
۲۱۲.....	سفر.....
۲۱۴.....	عشق و بخشش.....
۲۱۷.....	خدای بخشنده مهربان.....
۲۱۹.....	مبلی که رویش نشسته‌ام.....
۲۲۱.....	مشکلاتم.....
۲۲۳.....	کاغذ.....
۲۲۵.....	هیجان و ذوق و شوق.....
۲۲۷.....	سپاسگزاری آخر سال.....
۲۳۳.....	مرگ.....
۲۳۶.....	منابع.....

♦ مقدمه

زندگی امروز در هیاهوی اخبار ناگوار و اتفاقات به ظاهر تلخ، عبث و حتی ناامیدکننده جلوه می‌کند. چه آن‌هایی که دنبال بهره‌برداری از این اخبار منفی هستند و چه کسانی که گوش خود را به دست این جریان‌ات سپرده‌اند، هنوز پی به هدف زندگی نبرده‌اند و هر روز بیشتر و بیشتر از مسیر اصلی دور می‌شوند.

اما خدای مهربان که می‌دانست با چه چالش‌ها و وسوسه‌هایی روبه‌رو خواهیم شد، خودش راه را به ما نشان داده است، اگر بدانیم. پس اولین جمله کتاب مقدس‌مان با حمد و سپاسگزاری شروع شده است تا بدانیم در برابر چه کسی باید بندگی کنیم.

اکنون سپاسگزاری به عنوان مهم‌ترین مقوله در جهان برای رسیدن به آرامش و حس عزتمندی مورد بحث است؛ یعنی همان هدفی که به خاطر آن آفریده شده‌ایم. خدا را هزاران مرتبه سپاس که مردم عمیقاً به سپاسگزاری ایمان آورده‌اند و همه مردم جهان با هر مذهب و هر ملیت و هر سن پی به اهمیت شکرگزاری برده‌اند و معجزات از جایی شروع شد که هرکسی به فراخور میزان سپاسگزاری‌اش از این حس لطیف و زیبا به دلخواسته‌های خود رسید.