

سپاس گزاری

اکرم امینایی

سپاس‌گزاری • اکرم امینایی

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: محمد دینانی
طراحی روی جلد: برگرفته از پوستره‌های همایش
بین‌المللی صلح، اثر عبدالرضا اثنی‌عشری
peaceposters.oberlincollegelibrary.org



انتشارات: منشور صلح

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۵۱-۴-۵

چاپ: اول . سال: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰ . قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

سرشناسه: ۱۳۳۶ -

عنوان و نام پدیدآور: سپاس‌گزاری / اکرم امینایی.

مشخصات نشر: تهران: منشور صلح، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۵۱-۴-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: جپا

موضوع: قدرشناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Gratitude -- Juvenile literature

موضوع: آموزش پیش‌دبستانی -- ایران --

فعالیت‌های فوق برنامه -- راهنمای آموزشی

موضوع: Education, Preschool -- Iran

Activity programs -- Study and teaching

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷BJ۱۵۳۳ الف۴ق/۸

رده‌بندی دیویی: ۳۹۵/۱۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۷۴۷۶

فهرست



مقدمه

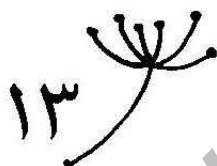


سخنی با والدین و مربیان

۹



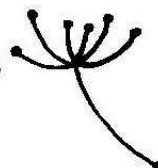
۱۳



بخش اول: پیدا و ناپیدا

بخش دوم: سپاس‌گزاری

۲۹



بخش سوم: نیایش

۴۳





سپاس‌گزاری نوعی فضیلت اخلاقی است. این خصیصه هسته‌ی اصلی زندگی و اساسی‌ترین بعد روانی بشر را تشکیل می‌دهد. نیایش جدای از گفت‌وگو، درونی با پروردگار نوعی هم‌نشینی با درونمان نیز هست. سپاس‌گزاران و نیایش‌وظیفه‌ی قلب ماست. ما بلند سپاس می‌گوییم تا قلب خود را بیدار کنیم. به هنگام نیایش و سپاس‌گزاری مخاطب ما فقط پروردگار نیست بلکه دردمان هم مخاطب این نیایش هستیم و هدف از بین بردن رخوت و سستی در درونمان است.

در ذهن انسان همواره نبرد بین نور و ظلمت در جریان است. در صورتی نور بر تاریکی پیروز می‌شود که انسان آرامش درونی داشته باشد و با خود و همه‌ی دنیا از در صلح و اشی درآید.

سپاس‌گزاری و نیایش وسیله‌ای است برای نظم و آرایش‌مان در امور روزمره و ما را به‌سوی آرامش و صلح درون رهنمون می‌شود. سپاس‌گزاری نوعی انضباط روحی است، انضباطی که خویشتن‌اری، احترام، همکاری صلح و سادگی را به ارمغان می‌آورد. سپاس‌گزاری و نیایش می‌تواند بر تمامی ابعاد زندگی اثر بگذارد و وقتی شما از آنچه دارید سپاس‌گزار باشید موجی از شادی و هیجان در خود احساس خواهید کرد.



سپاس‌گزاری بالاترین ابزار عشق است. هر زمان که سپاس‌گزار باشید بیشترین نتیجه را نصیب خود خواهید کرد. سپاس‌گزاری مانند همه‌ی فضیلت‌های اخلاقی معنوی نیازمند پرورش است.

سپاس‌گزاری می‌تواند به شکل عواطف اجتماعی یا ویژگی شخصیتی بروز کند. در هر سنی می‌توان آن را یاد گرفت.

پژوهش‌گران دریافته‌اند افرادی که تمایل به سپاس‌گزاری دارند از زندگی شادتر و بیشتر راضی هستند و در تمام جوامع به عنوان جزئی از نظام ارزشی در قبال آیین‌ها و مناسک انجام می‌شود.

طبق پژوهش‌های انجام گرفته، سپاس‌گزاری به طور کلی بر تمام ابعاد سلامت ذهنی و جسمانی مثبت می‌گذارد و به کاهش بیشتر اضطراب و افسردگی و افزایش سلامتی می‌انجامد.

افراد سپاس‌گزار معمولاً به مشکلات ناراحتی‌ها از منظر متفاوتی می‌نگرند و الگوی رفتاری آن‌ها انگیزه بروز رفتارهای اجتماعی را در میان مردم کم‌رنگ می‌کند.

در جامعه‌ای که مردمش به خاطر نوع زندگی از هم جدا هستند، سپاس‌گزاری بهترین راه ارتباط با خود، دیگران و جامعه است. هدف تمام برنامه‌های تربیتی پرورش انسان‌هایی است که دارای این فضایل اخلاقی باشند و بتوانند جامعه را از بحران اخلاقی که در دنیا فراگیر شده خارج سازند.

