



به نام انکه یادش شیرین است

نام کتاب: انرژی مثبت با 104 جمله سپاسگزاری

نویسنده: بی بی اعظم حسینی نسب

تصویرگر: بی بی اعظم حسینی نسب

سال: 1402 / فروردین





خدایا! من را  
فراموش کننده  
یاد خودت قرار نده!

- (1) سپاس گزارم ای سرپرست نیکی ها، ای شنونده رازها.
- (2) سپاسگزارم خدایای بهترین روزی دهنده، ای بهترین داور.
- (3) سپاسگزارم ای فریاد رس همه بندگان.
- (4) سپاس ای خدا ای عطف و مهربان ای یاری خواسته شده از او.
- (5) سپاس ای ان که کوه ها از بیم اش شکافته می شود.
- (6) سپاس ای ان که زمین به اجازه اش برجا است.



- (7) شکر ای ان که رعد همراه با ستایشش تسبیح گو  
است.
- (8) سپاسگزارم ای ان که بر اهل مملکتش ستم نمی  
کند.
- (9) سپاس ای صاحب فخر و زیبایی.
- (10) سپاس خدایا ای صاحب بزرگواری و والایی.
- (11) سپاس ای سازنده هر ساخته.
- (12) سپاس ای پرده پوش هر کاستی.
- (13) سپاس خدایا ای پناه هر رانده.
- (14) سپاس ای همدم در وحشت.
- (15) سپاس ای پناهم در ناچاری و درماندگی.



16) خدايا بيا مرز برايم گناھاني كه نعمت ها را دگرگون مي كند.

17) خدايا بيا مرز برايم گناھاني كه دعا را باز مي دارد.

18) خدايا بيا مرز برايم گناھاني كه بلا را نازل مي كند.

19) ممنونم خدايا به خاطر اين كه چه بسيار زشتي مرا پوشاندي.

20) خدايا شكرت كه چه بسيار بلاھاي سنگين و بزرگ از من برگرداندي.

21) خدايا به تواميد دارم اي كسي كه به بخشش و رحمتش ارزو دارم.



ای انکه که اسمان ها به امرش برپا است  
سپاسگزارم که طاعت و عبادتت را  
بر من واجب نمودی!

- (22) شکر خدایی که نام هایش مقدس است.
- (23) شکر خدایی که اراده ام به دست اوست.
- (24) شکر خدایی که بر او تکیه دارم، ای ان که بدی  
حالم را تنها به سوی او برده ام.
- (25) شکر خدایی که به ناتوانی ام آگاه هست.
- (26) شکر خدایی که هر کس به من مکر کند او  
مکرش را به خودش باز می گرداند.
- (27) شکر خدایی که به من نگاه می کند و با رحمتش  
مرا ننگه می دارد.
- (28) شکر خدایی که نامش دوا و یادش شفا است.



## خدایا شکرت که احسان دیرینه ات را به من عطا کردی

- (29) سپاس خدایا به تو امید دارم که ارزویم را جواب دهی و امیدم را ناامید نکنی.
- (30) خدایا شکرت که شر دشمنانمان را از سرمان کم می کنی.
- (31) سپاس ای رهگشا راه درست را به ما نشان بده.
- (32) سپاس ای مهربان ای بزرگ ای شکیبا.
- (33) ای بزرگتر از هر بزرگ ، شکرت که هرچه بدی به سویم امد را به خیر رساندی.
- (34) ای تسخیرکننده بادها، خدای توانا سپاسگزارم
- (35) ای که می آفریند و خود آفریده نشده، سپاسگزارم.
- (36) شکر خدای را که بر من صبر می کند تا آنجا که گویی مرا گناهی نیست.



خدایا شکر ت که ماه و خورشید  
را برای مردمان  
چراغی فروزان قرار دادی!

37) خدایا شکر ت به خاطر سفیران بزرگوارت و نیکان پاکیزه ات.

38) خدایا شکر ت بابت فرشتگان بهشت ات و گماشتگان برزخ ات.

39) سپاس گزارم خدایا به خاطر فرشتگانت ان بزرگواران نویسنده اعمال بندگان ات.

40) سپاس گزارم خدایا به خاطر فرشته مرگ و یارانش.

41) سپاس گزارم خدایا به خاطر عظمت و بزرگواریت.

42) شکر خدایا به خاطر میکائیل، آن فرشته رحمت.



خدایا! ای شادی افرین! از  
تو می خواهم که هر دری  
را برایم باز کنی!

43) شکر خدایا به خاطر اسرافیل، آن فرشته حمل‌کننده  
عرشت و صاحب صور (شیپور) قیامت.

44) سپاس گزارم خدایا به خاطر پدرمان آدم، پدیده  
آفرینشت که او را گرامی داشتی.

45) سپاس گزارم خدایا به خاطر مادرمان حوّا، آن  
پاکیزه از پلیدی.

46) سپاس گزارم خدایا به خاطر آن خدایی که هیچکس  
مثل و مانندش نیست و او شنوا و دانا و بینا و آگاه  
است.





خدایا از تو می خواهم به حق  
نامت ای توانا، ای که برطرف  
کند گرفتاری، ای که بخنداند و  
بگریاند ما را ببخش



(47) شکر خدایا به خاطر این که هیچ خدایی جز او  
نیست و فرشتگان و دانایان عالم همه گواهی می دهند  
و او نگهبان عدل و داد است.

(48) سپاس گزارم خدایا به خاطر آن که بزرگواری و  
مهربانی و هیبت و پادشاهی از ان توست.

(49) شکر خدایا به خاطر این که بهاء و بخشش و پاکی  
و پاکیزگی و یکتایی و کبریایی اختصاص به تو دارد.

(50) خدایا شکرت به این دلیل که در ملك وجود آنچه به  
چشم دیده شود و آنچه دیده نشود همه از توست.



51 سپاس گزارم خدایا به خاطر آن که هر حمد و ثناء و شکر بر نعماء که تو پسندی خاص توست.

52 سپاس گزارم خدایا به خاطر آن که بزرگواری.

53 سپاس گزارم خدایا به خاطر فرستادگان بزرگت همچون ابراهیم و اسمعیل و شعیب.

54 سپاس گزارم خدایا به خاطر این که برای هر خیری به او امید دارم.



55) خدایا شکرت به خاطر این که از خشمش در هر شری ایمنی جویم.

56) بار خدایا، سپاسگزارم به خاطر این که سرزمین های مرده را با شکفتن شکوفه ها زنده می کنی.

57) بار خدایا قدر دانم به خاطر برق امید در چشمان پدر و مادرم.

58) ای پروردگار نهرها و درختان، تو را سپاس وفادار به پیمان.

- (59) خدایا شکرت به خاطر شروع ماه و سال جدید.  
(60) خدایا شکرت به خاطر تغییرات بزرگ و کوچک زندگی ام.



- (61) خدایا شکرت به خاطر مثبت اندیشی که در ذهن ما قرار دادی.  
(62) خدایا شکرت به خاطر نوشتن عصرگاهی.  
(63) خدایا شکرت به خاطر نعمت نام بزرگت و نامهای نیکویت.  
(64) خدایا شکرت به خاطر نعمت کوه ها و رودخانه ها.  
(65) خدایا ی خوبم شکرت ای که آفرید و بیاراست ای که اندازه گرفت و راهنمایی کرد.  
(66) خدایا توانا سپاسگزارم ای که بخنداند و بگریاند.  
(67) پروردگارا ممنونم ای که بمیراند و زنده کند.



ای خدایای حبوبات و میوه  
من را  
فراموش کننده یاد خودت قرار نده!

- (68) خدای خوبم سپاسگزارم ای که می شنوی سخن  
های درگوشی را.
- (69) سپاس خدایا از تو می خواهم عمرم را طولانی  
گردانی، و روزی ام را وسعت بخش.
- (70) سپاس خدایا از تو می خواهم بدنم را تندرست  
بداری، و به آرزویم برسانی.
- (71) سپاس خدایا از تو می خواهم اگر در زمره  
بدفرجامان، هستم، مرا از آن گروه محو کنی، و در  
گروه سعادت‌مندان ثبت فرمایی.
- (72) سپاس خدایا از تو می خواهم بدنم را تندرست  
بداری.



ستایش خاص خدایی است  
که شکافنده سپیده  
صبح است

73 سپاس ای دانای رازها و قصدها، واز تو می خواهم  
که ارزوهای دنیا و آخرتم را برآوری، چه همانا تو بر  
هر کاری توانایی.

74 سپاس ای صاحب سخن استوار، از تو می خواهم  
موفقم بداری در این روز به خواندن آیات قرانت.

75 سپاس ای آغازگر، ای همه خوبی، از تو می  
خواهم که ذهن آگاه و هوشیاری و بینش به من عطا  
کنی.

76 خدایا شکرت! که شیرینی یادت را به من چشاندی.



ای انکه رعد به ستایشش  
تسبیح گو است . سپاسگزارم



77) خدایا ای صاحب کلمات زیبا شکر ت به خاطر اینکه  
نعمت سلام کردن را به من یاد دادی.

78) ای بزرگتر از هر بزرگ، ای مهمان‌نوازتر از هر  
مهمان‌نواز، شکر ت به خاطر نعمت وجود افراد خوب و  
خوش اخلاق.

79) خدایا مهربانم شکر ت به خاطر این که نعمت سحر  
را به ما دادی.

80) خدایا از تو می‌خواهم که درهای خوبی را به رویم  
بگشایی و درهای بدی را به رویم ببندی.

ای هم‌رهم در غربت  
ای فریادرسم در گرفتاری



- 81 سپاس گزارم خدایا به خاطر اینکه بهترین چیزهایی را که به بندگان شایسته ات داده ای به من هم داده ای.
- 82 ای امیدم در ناگواری، شکرت به خاطر گشایش در روزی ام.
- 83 سپاس ای خدا ای صاحب ذکر، از تو می خواهم که امنیت در وطنم را به ما عطا کنی.
- 84 خدایا ممنونم به خاطر بلاهایی که بازمی گردانی و عافیتی که می پوشانی.





ای انکه یادش شیرین است

85) خدایا مهربانم شکرت به خاطر خوبی هایی که می پذیری.

86) خدایا شکرت به خاطر بدی هایی که از آن می گذری.

87) سپاس ای بزرگتر از هر بزرگ، زیارت خانه ات را نصیبم بفرما.

88) خدایا مهربانم شکرت به خاطر این که آفریننده آفریدگان، هستی.

89) ای تسخیرکننده بادهای، خدای توانا سپاسگزارم.

90) ای روان کننده کشتی، ای خدای دانا متشکرم.



شکر خدای را  
که در رحمتش  
بسته نمی شود

- 91) ای خدایی که از دیدگان دور هستی پس دیده نمی شوی، شکرت.
- 92) ای تسخیرکننده دل ها، سپاسگزارم از این که جوابم رامی دهی وقتی که صدایت می کنم.
- 93) ای که درهم شکننده ی گردنکشان و نابودکننده ستمکاران هستی ای خدای دانا متشکرم.
- 94) ای زنده ای که هرگز نمی میرد شکرت که قلبم را از بدی ها پاک می کنی.
- 95) خدایا مهربانم شکرت به خاطر وجود نعمت حسن (ع) و حسین (ع).
- 96) ای خدا ای صاحب ذکر، متشکرم به خاطر نعمت وجود حضرت مهدی (ع).



97) سپاس گزارم خدایا به خاطر آن خدایی که هیچکس مثل و مانندش نیست.

98) شکر خدای راکه در رحمتش بسته نمی شود.

99) ستایش خاص خدا است که مسخرکننده بادها و شکافنده سپیده صبح است.

100) شکر خدای راکه هر چه می شنوم همه اوست.

101) ای دانای نهرانها، شکر است که مرا از خاک پدید آوردی.



ای پروردگار گل های  
زیبا و گیاهان و درختان  
سپاسگزارم!!

102) خدایا! ای توانای بی ابتدا، سپاسگزارم ای  
دوست داشتنی، ای پزشک، ای نزدیک، ای آن که  
پشیمانان آهنگ او کنند.

103) خدایا! ای آن که هر کلیدی به دست اوست، شکر  
که گنجینه های علم ات را برای ما باز کردی.

104) پروردگارا! ای سلام، تو را سپاس.

