

ISBN 978-9953-0-1000-0  
9 789953 010000  
www.darul-ilm.com



# قدرت مثبت اندیشی

نورمن وینسنت پیل  
ترجمه اسماعیل حسینی



## فهرست

۷	مقدمه
۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	۱ به خودتان اطمینان داشته باشید
۳۷	۲ آرامش خاطر قدرت تولید می‌کند
۵۹	۳ چگونه همیشه پر انرژی باشیم
۷۷	۴ قدرت دعا را امتحان کنید
۱۰۱	۵ چگونه شاد باشیم
۱۲۳	۶ عصبانیت و بی‌قراری را رها کنید
۱۴۳	۷ در انتظار بهترین باشید و آن را به‌دست آورید
۱۶۹	۸ من به شکست اعتقاد ندارم
۱۸۹	۹ چگونه عادت نگرانی را از بین ببریم
۲۰۷	۱۰ قدرت حل کردن مشکلات شخصی
۲۲۵	۱۱ استفاده از ایمان در معالجه بیماری‌ها
۲۴۵	۱۲ دستورالعمل غلبه بر ناتوانی
۲۶۱	۱۳ با اندیشه‌های جدید می‌توانید خودتان را دوباره بسازید
۲۸۱	۱۴ آسوده باشید تا قدرتمند شوید
۲۹۷	۱۵ چه کنیم که دوستان داشته باشند
۳۱۵	۱۶ نسخه غصه
۳۳۳	۱۷ چگونه از قدرت برتر کمک بگیریم
۳۵۱	سخن آخر



## پیش‌گفتار

در این کتاب با ارائه دستورالعمل‌ها و مثال‌های فراوان به شما ثابت می‌کنم دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد. شما می‌توانید به آرامش خاطر، تندرستی، و قدرت دست پیدا کنید. خلاصه اینکه زندگی شما می‌تواند سرشار از شادی و رضایت باشد. در این مورد هیچ شکی ندارم زیرا افراد بی‌شماری را مشاهده کرده‌ام که این دستورالعمل‌های ساده را فرا گرفته و در زندگی خود به کار برده‌اند. آنها به نعمت‌هایی که اشاره کردم دست پیدا کرده‌اند. مبنای ادعای من که شاید کمی اغراق‌آمیز هم به نظر برسد تجربیات واقعی انسان‌ها است.

تعداد کسانی که از مشکلات زندگی ناامید می‌شوند کم نیست. آنها صبح تا شب جان می‌کنند آه و ناله می‌کنند، و ناراحت هستند که چرا در زندگی شانس ندارند. بدشانسی شاید تا اندازه‌ای در زندگی نقش داشته باشد، اما روشی وجود دارد که می‌توانیم این بدشانسی‌ها را کنترل کنیم. چقدر حیف است که مردم از مشکلات، نگرانی‌ها و سختی‌های زندگی ناامید می‌شوند چون دلیلی برای این کار وجود ندارد.

منی‌خواهم سختی‌ها و اتفاقات ناگوار این دنیا را نادیده بگیرم یا کوچک جلوه دهم اما هرگز اجازه نمی‌دهم بر من غلبه کنند. می‌توانید

## به خودتان اطمینان داشته باشید

به خودتان اطمینان داشته باشید! به توانایی‌هایتان اعتماد کنید! اگر به توانایی‌هایتان اعتمادی متواضعانه و در عین حال منطقی نداشته باشید هرگز نمی‌توانید موفق و خوشبخت بشوید. اما با اعتماد به نفس قوی می‌توانید به موفقیت برسید. احساس حقارت و بی‌لیاقتی مانع برآورده شدن آرزوهایتان می‌شود اما اعتماد به نفس به خودشکوفایی و پس از آن موفقیت منتهی می‌شود. به دلیل اهمیت این شیوه نگرش است که این کتاب نوشته شده تا به شما کمک کند به خودتان اعتماد پیدا کنید و نیروهای درونی‌تان را آزاد سازید.

وقتی از تعداد افراد بیچاره‌ای مطلع می‌شویم که به دلیل مبتلا شدن به عارضه‌ای که عموماً به آن عقده حقارت می‌گویند دست و پای‌شان بسته شده و به فلاکت افتاده‌اند، وحشت می‌کنیم. اما دلیلی ندارد که شما هم از این بیماری رنج ببرید. چون با انجام اقدامات مناسب می‌توانید آن را ریشه کن کنید. می‌توانید در درونتان ایمان خلاق پرورش بدهید ایمانی که برای خودتان قابل قبول باشد.

یک بار پس از پایان سخنرانی‌ام در جمع تاجران در تالار اجتماعات