

ذهن زیبا، زندگی زیبا تر

با قدرت مثبت اندیشی

تألیف: نورمن زیبلی

مؤلفان و مترجمان: لیلا حریری، ام البنین فلاحتی بچارپس



انتشارات نگاه آیین

تهران ۱۳۹۲

سرشناسه: حریری لیلا، ۱۳۲۹-، گردآورنده، مترجم
 عنوان و نام پدیده آورنده: ذهن زیبا، زندگی زیاتر یا قدرت مثبت اندیشی مؤلفین و مترجمین لیلا حریری، ام‌البنین فلاحتی بجارپس
 مشخصات نشر: تهران: نیک آیین، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری: ۲۶۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۵۶-۱۳-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: بخش اعظم کتاب حاضر ترجمه کتاب "The power of positive thinking" اثر نورمن وینشت پیل است.
 موضوع: ارزش ذهنی - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت
 موضوع: مسیحیت - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت
 شناسه افزوده: فلاحتی بجارپس، ام‌البنین، ۱۳۵۳-، گردآورنده، مترجم
 شناسه افزوده: پیل نورمن وینشت، ۱۸۹۹-۱۹۹۳ م
 رده بندی کنگره: BV۲۹۰۸/۵۰۲۹۱۳۹
 رده بندی دیویی: ۱۲۸/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۱۷۲۲

نام کتاب: ذهن زیبا، زندگی زیاتر

مؤلفین و مترجمین: لیلا حریری، ام‌البنین فلاحتی بجارپس

ناشر: نیک آیین

لیتوگرافی و چاپ و صحافی: نقره آبی

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارش: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۵۶-۱۳-۸—ISBN:978-964-7356-13-8

به پاس قدردانی

با قلبی آکنده از عشق و معرفت که محیطی سرشار از سلامت و امنیت و آرامش و آسایش برای من فراهم آورده است.

همو که حس تعهد و مسئولیت را در زندگی‌مان تلالویی خدایی داده است؛ این تألیف، تقدیم همسر مهربانم می‌گردد.

همچنین از خواهر عزیزم هلا تشکر می‌کنم که صبورانه و صادقانه مرا همراهی کرد تا بتوانم در کمال آرامش و آسایش به تألیف این کتاب بپردازم.

لیلا حریری

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	چگونه این کتاب به شما کمک می کند
۱۳	خود را باور داشته باشید
۳۱	ذهن آرام قدرتمند است
۵۰	چگونه همیشه پر انرژی باشیم
۶۱	قدرت دعا را امتحان کنید
۱۰۶	چگونه عجله و اضطراب را کنترل کنیم
۱۲۱	بدون هدف به جایی نمی رسید
۱۴۳	چگونه عادت اضطراب و نگرانی را از بین ببریم
۱۶۱	قدرت حل کردن مشکلات شخصی
۲۲۷	نسخه ای برای درد و اندوه
۲۴۱	چطور از قدرت ماوراء و مافوق کمک بگیرید
۲۵۶	چرا از نیروی ماورایی کمک نگیری
۲۵۷	منابع و مأخذ

مقدمه

مقصود از نگارش این مبحث تحقیقی، آشکار ساختن حقایق روحی و معنوی قلمرو وجود است. غرض آشنا نمودن خواننده با هوش و خرد نامتناهی درون وی است که چگونه او را در تمام موقعیت‌ها و جنبه‌های زندگی هدایت می‌کند و زمانی که با ایمان تمام به‌سوی اصل وحدانیت روی می‌آوریم، راه حل مشکلات خود را می‌یابیم. چه زیباست که زندگی را با گذر از مدرسه‌ی عشق آغاز کرده باشیم پس با هم سری به "مدرسه‌ی عشق" زنده یاد مجتبی کاشانی بزنیم.

خویشتن را باور کن

هیچ کس جز تو نخواهد آمد

هیچ کس بر در این خانه نخواهد کوبید

شعله‌ی روشن این خانه تو باید باشی

هیچ کس چون تو نخواهد تأیید

سرو آزاده‌ی این باغ تو باید باشی

هیچ کس چون تو نخواهد روید

چشمه‌ی جاری آن دشت تو باید باشی

هیچ کس چون تو نخواهد جوشید

خانه خلوت تر از آن است که می‌پنداری

سایه سنگین تر از آن است که می‌پنداری
 ریشه‌ها می‌گویند ما توانا تر از آنیم که می‌پنداری
 باز کن پنجره را، صبح آمده است. باز هم منتظری؟

هیچ کس بر در این خانه نخواهد کوبید
 هیچ کس بر در این خانه نخواهد آمد
 هیچ دستی بی تو بذری بر روی این خاک نخواهد پاشید
 خرمنی کوت نخواهد کردید

هیچ چرخشی بی چرخش تو
 بی خواهش تو
 بی چالش تو، بی توانایی اندیشه و عزم تو نخواهد چرخید
 استبانه اندیشه‌ی خود را زین کن
 تک سوار این جاده تو باید باشی

و خدا می‌داند و خدا می‌خواهد
 تو "خود آیی" باشی بر پهنه‌ی خاک
 نازنین، داس بی دسته‌ی ما سال هاست
 خوشه‌ی نارسته‌ی بذری را می‌جویند
 که به دست پدران ما در خاک نریخت
 کودکان فردا خرمن کشته‌ی امروز تو را می‌جویند

خواب و خاموشی امروز تو را
 در نگاه فردا در حضور تاریخ هیچ کس بر تو نخواهد بخشید
 هیچ کس جز تو نخواهد آمد
 هیچ کس بر در این خانه نخواهد آمد
 و نخواهد گفت برخیز که صبح است

بهار آمده است

توبهاری تو بهاری آری خوشتن را باور کن

www.ketab.ir

چگونه این کتاب به شما کمک می‌کند

این کتاب تکنیک‌ها و مثال‌هایی را ارائه می‌کند تا به شما نشان دهد که نه تنها نباید از چیزی مأیوس شوید بلکه می‌توانید با آرامش ذهنی، سلامت و انرژی بی‌پایان زندگی کنید. به‌طور خلاصه این که زندگی شما می‌تواند سرشار از لذت و رضایت باشد. در این مورد به هیچ وجه شک نمی‌دارم، زیرا افراد بی‌شماری را دیده‌ام که مجموعه‌ای از روش‌های ساده را آموختند و به کار می‌برند و این کار تمام نکات مثبتی را که ذکر کردیم برایشان به ارمغان آورده است. این اظهارات (اگرچه ممکن است اغراق آمیز شده به نظر آیند)، همه بر اساس شواهد موثق و تجربه عملی هستند.

روی هم رفته افراد بسیار زیادی هر روز در برابر مشکلات زندگی، شکست می‌خورند. آنها هر روز با حس نفرتی گنگ در برابر آن چه که به نظر آنها «شکست‌های بد» زندگی است، تقلا و گلابه می‌کنند. اگر چه «شکست» در زندگی وجود دارد اما روحیه و رویکردهایی نیز وجود دارد که به کمک آنها می‌توانیم شکست را کنترل کرده و حتی مسیر رخ دادن آنها را تعیین کنیم. جای تأسف است که مردم اجازه می‌دهند که مشکلات، نگرانی‌ها، و سختی‌های زندگی بشری آنها را مغلوب کنند. در حالی که اصلاً لزومی ندارد که چنین باشد.

اگر چه من مطمئناً سختی‌ها و مصیبت‌های دنیا را نادیده نگرفته یا کوچک نمی‌شمارم، اما در عین حال هم اجازه نمی‌دهم بر انسان چیره شوند. از سویی شما می‌توانید به موانع اجازه دهید که ذهن شما را چنان کنترل کنند که بر همه چیز اولویت