

دار الثقافة

# قوة التفكير الإيجابي

الكتاب الذي يباع أكثر من ٢٣٠٠٠ نسخة



اهداءات ٢٠٠١

حار الثقافة  
الصينة الانجليزية والقبطية

# قوة التفكير الإيجابي

153.42

١ - التفكير  
٢ - القدرة العقلية

تأليف  
نورمان فنسنت بييل

نقله الى العربية  
يوسف اسكندر



LIBRARY AL-AZHARIYA  
مكتبة الأزهرية

## طبعة سابعة

### قوة التفكير الإيجابي

صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨ - القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم اقتباس أو إعادة نشر أو طبع بالرونيو للكتاب أو أي جزء منه بدون إذن الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع)

١٠ / ١٣٣ ط ٣/٢٧ - ٦٦ - ٨٢ - ٨٥ - ٨٨ - ٩٢ - ٩٣ - ٢٠٠٠

رقم الإيداع بدار الكتاب: ١٧٦٨١ / ٢٠٠٠

I.S.B.N. 977 - 213 - 553 - 1

جمع وطبع بمطبعة سيوبرس

## محتويات الكتاب

### صفحة

المقدمة	٥
الفصل الأول : ثق بنفسك	٩
الفصل الثاني : العقل الملىء بالسلام يولد قوة	٢٥
الفصل الثالث : كيف نحصل على قوة دائمة ؟	٤١
الفصل الرابع : جرب قوة الصلاة	٥٥
الفصل الخامس : كيف تخلق لنفسك السعادة	٧٣
الفصل السادس : احذر الغضب والاضطراب	٨٩
الفصل السابع : توقع الأفضل واظفر به	١٠٥
الفصل الثامن : انا لا أؤمن بالهزيمة	١٢٣
الفصل التاسع : كيف تحطم عادة القلق ؟	١٣٩

صفحة :

الفصل العاشر :	القوة لحل المشكلات الشخصية . . . .	١٥٣
الفصل الحادى عشر :	الايمان وسيلة للشفاء . .	١٦٧
الفصل الثانى عشر :	وصفة صحية . . .	١٨٣
الفصل الثالث عشر :	امتلىء بأفكار جديدة . .	١٩٧
الفصل الرابع عشر :	الاسترخاء سبيل القوة	٢١٣
الفصل الخامس عشر :	كيف تكسب محبة الناس	٢٢٧
الفصل السادس عشر :	وصفة للقلوب الجريحة .	٢٤٣
الفصل السابع عشر :	اللجوء الى القوة العليا	٢٥٩

# تمهيد

## ما الذى يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب

كتب هذا الكتاب ليعرض وسائل فنية ويقدم أمثلة للتدليل على أنك لست في حاجة لأن تهزم قط ، بل بوسعك أن تحصل على سلام في العقل ، وصحة في الجسد ، وتتمتع بغنى من القوة لا ينضب معينها . وبالاختصار يمكن أن تصبح حياتك مليئة بالفرح والرضا . ولا يخامرني شك في هذه الأمور ، لأنى لاحظت عددا لا يحصى من الناس تعلموا طرازا من الإجراءات السهلة وطبقوها ، فحصلوا على هذه الفوائد آنفة الذكر . وهذه التوكيدات التى قد تبدو مبالغاً فيها ، مبنية على مشاهدات حقيقية من واقع الخبرات البشرية .

والحقيقة أن كثيرين يمتنون بالفشل من معضلات الحياة العادية ، فهم يقضون أيامهم كادحين وفي بعض الأحيان يهلكون ، يخيم عليهم شعور باليأس نحو ما يسمونه « المعوقات الكأداء » التى وضعتها الحياة في سبيلهم . وقد يكون هناك عملاً ما يسمى « بالمعوقات الكأداء » في هذه الحياة ، ولكن هناك أيضاً الروح القوية والسبيل القويم اللذين يتحكمان في هذه المعوقات بل ويقرران مصيرها . ومن المؤسف أن يستسلم الناس للهزيمة ، ويفسحون المجال لمعضلات وهموم وصعاب هذه الحياة أن ترمى بثقلها عليهم ، مع أنهم في غنى عن كل ذلك .

وحيثما أقول هذا لا أفقد أن أتجاهل مشقات ومآسى هذا الوجود  
أو أقل من قيمتها ، ولكنى فى نفس الوقت لا أسمح لها بأن تسود علينا .  
قد تسمح للمعوقات أن تملك على عقلك حتى تحتل المكانة العليا فى حياتك  
وهكذا تصبح هى العوامل السائدة فى نمط تفكيرك ، فإذا ما عرفت كيف  
تلقى بها بعيدا عن عقلك ، ورفضت أن تأويها داخل ذهنك ، وعملت فى  
نفس الوقت على أن تحول مجرى القوة الروحية لتبلا كيانك وتمنر  
أفكارك ، فسترفع فوق هذه المعوقات التى تقهر غير المستعدين لها .  
وبالوسائل التى سألخصها لك لن تتمكن المعوقات من تحطيم سعادتك  
ورفاهيتك ، وبعدما لن تهزم إلا إذا رغبت فى الهزيمة . وهذا الكتاب  
يعطيك كيف « تصمم » على عدم الهزيمة .

وغرض هذا الكتاب عملى ، وقصده أن يكون ذا أثر مباشر يسمى  
لتحسين الحياة الشخصية ، وليعين القارئ فى الحصول على حياة  
هنيئة راضية تستحق أن يحيها . وأنا أؤمن بالأساليب المجرية والأكيدة  
الفعول التى إذا طبقت ، أنتجت الحياة المنتصرة . وهدى من هذا الكتاب  
هو أن أضع هذه الأساليب بطريقة منطقية وسهلة ومفهومة حتى يتسنى  
للقارئ ، تحت شعوره بالحاجة ، أن يتلقى منها أسلوبا عمليا ، وبعمونة  
الله ، يبنى لنفسه الحياة التى يتوق إليها .

لماذا قرأت هذا الكتاب متفكرا ، مستوعبا تعاليمه بعناية ، وإذا  
طبقت الأساليب والوصفات التى جاءت به بإخلاص وبمواظبة ، فأنك  
ستفخر تحسنا مذهلا فى نفسك ، وتستطيع أن تكيف الظروف التى تعيش  
فيها أو تبدلها ، وستصبح لك السيادة عليها بدل أن تكون خاضعا لها .  
وستصبح شخصا أكثر شهرة وتقديرا وحبا بين الناس . وإذا ما كانت  
لك السيادة على هذه الأساليب نسيغفرك شعور جديد من السعادة  
والرئامة ، وقد تنال درجة من الصحة لم تعدها من قبل ، وتذوق  
مسرة فى العيش ليس لك بها سابق خبرة . وستصبح شخصا عظيم  
النتج .



والآن تتسائل كيف أتأكد من أن ممارسة هذه الأساليب ستأتى بمنثل هذه النتائج ؟ والإجابة على هذا التساؤل تتضح مما لاحظناه في كنيسةنا (Marble Collegiate Church) بمدينة نيويورك حيث قمنا بتعليم نظم للحياة الناجحة الخلافة ، مبنية على أساليب فنية روحية ، ولاحظنا نتائجها في حياة المئات من الناس ، ولست هنا أسوق سلسلة من الإرهام أو التوكيدات المبالغ فيها ، لان هذه الأساليب قد استخدمت بكفاية تامة ولتترات من الوقت طويلة حتى انها الآن أصبحت حقيقة ثابتة للباس فيها ولا ايهام . ان هذه الأساليب التى لخصتها لك ، كاملة ، اذا ما كنت تبغى الحياة الناجحة السعيدة .

وفي كتاباتى التى تضم عديدا من الكتب ، وفي العمود الاسبوعى الذى أقوم بتحريره في اكثر من مائة صحيفة يومية ، وفي اذاعاتى لاكثر من سبعة عشر عابا وفي مجلتي « جيد بوستس » ( Guideposts ) وفي محاضراتى في عدد ومير من المدن ، قد علمت نفس هذه الأساليب العلمية والسهلة للحصول على النجاح والصحة والسعادة وسمع مئات من الناس هذه الأساليب وطبقوها . وكانت النتائج في كل الحالات هى هي لانتغير : حياة جديدة ، وقوة جديدة ، كهابة أزيد وسعادة أعظم .

ولقد طلب الى الكثيرون أن اضع هذه الأساليب في كتاب حتى تسهل دراستها وتطبيقها ، ونزولا على رغبتهم هانذا أنشر هذا الكتاب تحت عنوان « قوة التفكير الإيجابى » ولا حاجة بى لان أذكر ان هذه الاسس القوية التى يحويها هذا الكتاب ليست من اختراعى ولكنها موحاه من ذلك «المعلم» الاعظم الذى عاش على أرضنا والذى لا زال حيا . ان هذا الكتاب يعلم المسيحية التطبيقية ، وهى نظام علمى وسهل للحصول على الحياة الناجحة السعيدة .

المؤلف

