

❖ جی. پی. واسووانی ❖

قدرت‌ست
سیاست‌گری

❖ مترجم: شیدا دلاوری ❖

قدرت مثبت سیاسگزاری

نویسنده: جی. پی. واسوانی
 مترجم: شیدا دلاوری
 چاپ اول: ۱۳۹۳ شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 واژه نگاری و صفحه آرایی: نیاک
 لیتوگرافی: نگین
 «قیمت: ۴۵۰۰ تومان»
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۴۷-۶۰-۱



کتابخانه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه شعله‌ور، پلاک ۱۶
 تلفن: ۶۶۹۳۴۴۷۶ - ۶۶۹۳۴۴۸۵
 مراکز بخش: ۶۶۹۲۴۰۲۲ - ۶۶۹۱۰۸۴۴
 مؤسسه گسترش: ۸۸۷۹۴۲۱۸ - ۱۹

Vaswani, J. P.

واسوانی، جی. پی. ۱۹۱
 قدرت مثبت سیاسگزاری - واسوانی، مترجم شیدا دلاوری
 تهران: فراروی، ۱۳۹۳.
 ۹۸ ص.
 فبیا.

عنوان به انگلیسی: Life guides positive power of thanksgiving
 کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «قدرت مثبت سیاسگزاری» Positive power of thanksgiving به شما کمک می‌کند به نگرش متفی غلبه کنید و برکات زندگی را به دست آورید. این کتاب به ترجمه میترا کیوان‌مهر توسط انتشارات علم در سال ۱۳۸۸ و به ترجمه نادر و مترجمان مختلف در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است. این کتاب راهنمای زندگی قدرت سیاسگزاری Positive power of thanksgiving به شما کمک می‌کند به نگرش متفی غلبه کنید و برکات زندگی را به دست آورید.

فذرشناسی

شکر

روابط بین اشخاص

دلاوری، شیدا، ۱۳۴۴ - مترجم

BF ۵۷۵ و ۴ ق ۱۳۹۳

۱۷۹/۹

۳۴۲۸۱۷۰

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیوبی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست

۹	مقدمه
۱۲	کلمه‌ای که خداوند به شما بخشیده است
۱۵	چرا باید شکرگزار باشیم؟
۱۹	سپاسگزاری، اکنون به شما چه می‌گوید؟
۲۱	سپاسگزاری جاودانه
۲۳	چگونه می‌توانیم شکرگزار او باشیم؟
۲۵	آیا شما واقعاً سپاسگزارید؟
۲۶	روحیه شکرگزاری را پرورش دهید
۲۹	درمان با شکرگزاری

پیشنهادهای علمی

۳۰	پیشنهاد عملی شماره (۱): روز را با شکر پروردگار آغاز کنید
۳۱	پیشنهاد عملی شماره (۲): نعمت‌های خود را بشمارید
۴۳	پیشنهاد عملی شماره (۳): حس تعجب را پرورش دهید
۴۵	پیشنهاد عملی شماره (۴): از دیگران تشکر کنید
۶۰	پیشنهاد عملی شماره (۵): امروز با خدا بیا؛ فردا به او اعتماد کن

پیشنهاد عملی شماره (۶) : بیایید تا کلام «خدایا از تو سپاسگزارم» همیشه

روی لب‌های‌تان باشد..... ۶۷

پیشنهاد عملی شماره (۷) : خدا را شکر کنید، حتی زمان‌هایی که زندگی

سخت می‌شود..... ۷۸

پیشنهاد عملی شماره (۸) : رها کن، رها کن، به خدا بسپار..... ۹۰

مقدمه

در غریب و دوری که دنیای ما دائماً با امواجی از خشونت و بی‌عدالتی مورد حمله قرار می‌گیرد، افرادی که بیگانه با معنویت و انسانیت، در گوشه و کنار دنیا حکومت می‌کنند و با هم‌انگهی در زندگی روزمره ما امری عادی به نظر می‌رسد، عجیب نیست که گاهی اوقات احساس بی‌پناهی در دریای شک، اضطراب و عدم اطمینان بکنیم.

چه چیزی احتمالاً می‌تواند ما را جلا دهد؟ هیچ چیز به غیر از سپاسگزاری و شکرگزاری از خداوندی بتواند زنجیر طلایی ارتباط ما با خدا -مبدأ- را نگه دارد تنها شکرگزاری خالصانه و سپاسگزاری صمیمانه است، حق‌شناسی از راهنمای درون‌مان معجزه‌آسا است. قدردانی، توان فیزیکی ما را افزایش می‌دهد، انرژی حیاتی ما را تقویت می‌کند، دید ذهنی ما را وسعت می‌دهد و شادی درونی‌مان را افزون می‌سازد.

چگونه در اعماق قلب‌مان شکرگزاری را پرورش دهیم؟ این کتاب پیران و ذهن روشن بین فیلسوف و عارف «دادا - جی. پی. واسوانا» کتاب «نیروی مثبت سپاسگزاری» نشأت گرفته است. در این کتاب، او روش بی‌شکست به سرچشمه هنر شکرگزاری را توضیح دهد.

در این صفحات، شادی خداداد «داداجی» همانند ارتباط دهنده ناگسستی نمایان است. او با بهره‌گیری از لطیفه‌های طنزآمیز و مثال‌های تفکرآمیز و

تکنیک‌هایی عملی خوانندگان را امیدوار و شیفته می‌سازد. همان‌گونه که دستورالعمل‌ها و آموزه‌های او انسان را به سوی تجربه داشتن قلبی سپاسگزار راهنمایی می‌کند که مدام این شکرگزاری عمیق‌تر می‌شود و ما را از چنگال ناامیدی، خشم، ناکامی، افسردگی رها می‌سازد تا بتوانیم هرچه سریع‌تر به سوی هدف نهایی خود برویم.

«داداجی» ما را نصیحت می‌کند: شکرگزاری، قلب شما را مملو از آرامش، شادی و امید می‌سازد. شکرگزاری افکار منفی را از شما دور می‌کند و راکه شکرگزاری و گله و شکایت، شکرگزاری و نگرانی، شکرگزاری و خشم نمی‌توانند در کنار یکدیگر وجود داشته باشند.

سپاسگزاری باید فقط احساس شود، بلکه در کلام و عمل هم باید آشکار گردد. شکرگزاری باید هم از خداوند و هم از هم‌نوعان خودمان باشد. با سری درون‌ها، زبانه داداجی به ما نشان می‌دهد که چگونه تبادل سپاسگزاری و خوشحالی می‌تواند تأثیر جادویی بر سپاسگزاری‌شونده، سپاسگزاری‌کننده داشته باشد.

داداجی، دیدگاهی وسیع از دنیای درونی و هم‌زمان بحث‌های درخشانی از دنیای بیرونی دارد که همگی ریشه در عشق، دانش، تمرین و عقل و درایت دارد:

هنگامی که از خدا یا از یک هم‌نوع خود تشکر می‌کنید، قلب‌تان روشن می‌شود. این باعث قوی شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود. تحقیقات پزشکی نشان‌دهنده این است که عواطف مثبت مثل عشق و قدردانی سیستم ایمنی بدن را که سپری در مقابل حمله بیماری‌ها و نارسایی‌هاست قوی می‌سازد.

داداجی با پیروی از استادش «ساده‌وواسوانی» با تکیه بر عشق پایدار و صداقت و فداکاری برای بهتر شدن همه موجودات، پیامی متحول‌کننده به

دنیا دارد.

مشکلات را رها کن. بگذار خداوند به آن‌ها رسیدگی کند. همانند یک بچه زندگی کن. خودت را با اعتمادی کودکانه تسلیم خداوند کن، آنگاه متوجه خواهی شد که معجزاتی در زندگی روزانه‌ات رخ می‌دهد... رها کن. خدا بسیار رها کردن باعث جاری شدن افکار الهی، نور درخشنده الهی، درین کار الهی و درستکاری در برکت زندگی‌ات می‌شود.

کتاب «نیروی مثبت سیاست‌گذاری» کتابی کامل برای زمان کنونی ماست که باید همه بدانند و استش بدانند و از طرف تمام جویندگان حقیقی ایمان گرامی داشته شود. همین‌طور برای نسل‌های آینده. همگی ما این برای این بخشش فراوان و بی‌شمار را از استاد عزیز «داداجی» شکر بی‌پایان را مدیون هستیم.

سری چین موی^۱

۱. Sri Chinmoy: از «سر موحین موی»، مؤسس مراقبه صلح سازمان ملل به خاطر مقدمه شگفت‌انگیزش کمال تشکر را داریم. او نویسنده‌ای پرکار و آهنگسازی پر استعداد است که از سال ۱۹۷۰ همکاری نزدیکی با سازمان ملل داشته است. او برنده جایزه صلح جهانی ۱۹۹۸ را به داداجی، بی. واسوانی تقدیم کرد.