



من و شما بین دو ابدیت جاودان گرفتار هستیم؛ گذشته ای طولانی که تا ابد گذشته و آینده ای که هنوز از راه نرسیده است. ممکن نیست ما بتوانیم حتی برای یک لحظه در یکی از این دو ابدیت زندگی کنیم. پس آگاه باشیم که با لجاجت بر این امر جسم و روان خود را ویران خواهیم ساخت.

این کتاب حاوی مطالبی است که با مطالعه آنها راهی جدید را برای غلبه بر نگرانی و دلهره خود پیدا می کنید. اگر بتوانید اصول این کتاب را در زندگی خود بکار گیرید، دریچه ایمان و کامیابی به روی شما گشوده خواهد شد، زیرا اضطراب و نگرانی شایع ترین عامل در تیره روزی هر انسانی است. هدف این کتاب بازگویی، شرح، تغییر، ساده کردن، تمجید و ستایش افکار و عقاید اساسی و کهن است. گویی این کتاب شما را از خواب بیدار می کند تا قوانین درون خود را بهتر به کار ببندید. از این قوانین روح تازه ای به زندگی خود بخشیده و خود را از رنج نگرانی، این دشمن همیشگی بشر، رها کنید.

نام کتاب: راه‌های مقابله با اضطراب و نگرانی

نویسنده: دیل کارنگی

مترجم: شیرین هاشمی

انتشارات: هورمزد

