

نگرش همه چیز است

مترجمین:

فاطمه کهکی

رقیه نوری پور لیاولی

هانیه مهدی زاده هنجانی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۹
شب‌های زندگی، ام‌تغیر کرد.....	۹
از وکل بودن تا سخنران انگیزشی شدن.....	۱۲
من در راهم راز گفتم بودم.....	۱۲
صحبت کردن را متوقف کنید.....	۱۳
چطور می‌توانید از این کتاب سود ببرید.....	۱۴
فکر کنید... صحبت کنید... عمل کنید.....	۱۵
بخش اول.....	۱۷
موفقیت در ذهن شروع می‌شود.....	۱۷
درس اول:.....	۱۸
نگرستان مثل پنجره‌ای است به سوی جهان.....	۱۸
تعریف نگرش.....	۱۹
هرکسی باید به ایجاد یک پنجره ذهنی تمیز و پاک شروع کند.....	۲۰

- ۲۱ پنجره تان را بشوید
- ۲۲ شما باید نگرستان را کنترل کنید
- ۲۳ نگرش و موفقیت
- ۲۵ درس دو
- ۲۵ شما زدی بدب کننده هستید
- ۲۵ ما آنچه که در ۱۰ ردتش فکر می کنیم، می شویم
- ۲۶ چگونه این اصول کار را کند
- ۲۷ نقش افکار غالب و مسلط در تان رو
- ۲۸ نگرش های سازگار شما را به واقعیت راهنما می کند
- ۲۹ نگرش در برابر عمل
- ۲۹ آنچه فکر می کنید منعکس کننده رویدادهای شماست
- ۳۰ تفکر تان را تغییر دهید
- ۳۱ تکرار یک کلید است
- ۳۲ یک شبه نمی توانید موفق شوید
- ۳۴ درس سوم
- ۳۴ راهنما را برای موفقیت تصور کنید

- ۳۵..... تصورات ذهنی از زمان کودکی
- ۳۶..... در مورد تصاویرتان مسئولیت پذیر باشید
- ۳۶..... معنای تصاویر قدیمی را تغییر دهید
- ۳۷..... تصاویر جدید خلق کنید
- ۳۸..... راهنما برای فروش موفق تصور کنید
- ۳۹..... آرام باشید و احساسات را درگیر کنید
- ۴۰..... یک چک برای خریدن بلیت
- ۴۱..... شغلی را که می‌خواهید به دست بیاورید
- ۴۳..... نور... دوربین... حرکت!
- ۴۵..... درس چهارم
- ۴۵..... متعهد شوید... شما کوه‌ها را به حرکت در خواهید آورد
- ۴۶..... جادوی تعهد
- ۴۷..... درها باز خواهد شد
- ۴۸..... احتیاط!
- ۴۹..... تعهد نتیجه نهایی بلندپروازی رمان نویس
- ۵۰..... او تسلیم شدن را نپذیرفت

- ۵۱ به بلندای آنچه می گیرید
- ۵۲ زمانی برای ساختن تعهد
- ۵۴ درس ۵
- ۵۴ مشکلاتتان را به فرصت تبدیل کنید
- ۵۵ منافع را بیابید
- ۵۶ از ترازوی به سوی موفقیت
- ۵۷ ناامیدی های کاری بزرگ را به همراه می آورد
- ۵۸ تغییرات شغلی و زندگی از شکست پندار می شود
- ۶۰ چطور مشکلات برای ما می ماند
- ۶۲ مثبت ها را جستجو کنید
- ۶۳ بخش دوم
- ۶۳ کلمات را تماشا کنید
- ۶۴ درس ششم
- ۶۴ کلمات نشان دهنده حرکت شماست
- ۶۵ چرا شما نمی خواهید چیزی را در خانه شما جای دهم
- ۶۷ کلمات دانشمندان ارزش نگاه کردن را دارد

- ۶۷ بگوئید... یا نگوئید.
- ۶۹ کلمات و پاسخ گویی آن ها
- ۷۰ کلمات و عواطف
- ۷۱ یک نگاه بسته تر به کلمات شما
- ۷۴ یک سانس دارید
- ۷۶ درس هفتم
- ۷۶ حالتون چگونه
- ۷۶ پاسخ های منفی
- ۷۷ پاسخ های متوسط
- ۷۸ پاسخ های مثبت
- ۷۹ از گروه های مثبت لذت ببرید
- ۸۰ عادات جدید شکل بدهید
- ۸۲ با شور و اشتیاق جواب بدهید
- ۸۴ درس هشتم
- ۸۴ شکایت کردن را متوقف کنید
- ۸۴ هیچ کس نمی خواهد دردها و رنج های شما را بشنود

- ۸۵ نباید اجازه بدهید بر روی شما باران بیارد
- ۸۶ او همیشه دلیلی برای شکایت کردن دارد
- ۸۹ منبع اخبار مثبت باشید
- ۹۱ بخش سوم
- ۹۱ به کسی که اهل عمل هستند کمک کنید
- ۹۲ درس نهم
- ۹۲ با مردم مثبت همراه شوید
- ۹۳ آدم‌های زهرآلود و آدم‌های تری
- ۹۵ صداهای مسخره از رادیو
- ۹۶ تئوری جذب اسموکی
- ۹۶ دوستی‌هایتان را ارزیابی کنید
- ۹۸ روابط زهر آگین
- ۹۹ دوستانتان را عاقلانه انتخاب کنید
- ۱۰۱ درس دهم
- ۱۰۱ جلوی ترس‌هایتان بایستید و رشد کنید
- ۱۰۱ ترس‌هایمان را بررسی کنیم

- ۱۰۲ حیطه راحتی و آرامش
- ۱۰۳ بیش‌ترین ترس‌های رایج و متداول بین مردم
- ۱۰۵ فواید کناره‌گیری از ترس‌ها
- ۱۰۵ قیمتی که باید بپردازید
- ۱۰۶ را بردایرستان من
- ۱۰۷ زندگی جدید
- ۱۰۸ تنظیم دوباره موقعیت
- ۱۰۸ رو به جلو حرکت کنید حتی وقتی سیداید
- ۱۰۹ او رویاهایش را دنبال کرد
- ۱۱۰ فقط انجام بدهید!
- ۱۱۳ درس یازدهم
- ۱۱۳ بر شکست‌ها فائق شوید
- ۱۱۳ در آغاز
- ۱۱۴ دیروز و امروز
- ۱۱۶ این شکست‌ها میلیون‌ها دلار پول می‌آورد
- ۱۱۷ به وسیله شکست رام نشوید

- ۱۱۸ موفقیت یک شبه نیست
- ۱۱۸ هرگز متصرف نشوید و کناره نگیرید
- ۱۱۹ سؤال کلیدی
- ۱۲۱ شکست، آیه موفقیت تغییر دهید
- ۱۲۲ درس دوازدهم
- ۱۲۲ آنچه از نتایج به دست می آورید را شبکه کنید
- ۱۲۳ منافع شبکه
- ۱۲۴ نگرش و عمل
- ۱۲۶ ارجاع
- ۱۲۶ ارتباط
- ۱۳۱ شبکه تان را بسازید
- ۱۳۳ نتیجه گیری
- ۱۳۳ نگرشان را عوض کنید تا زندگی تان تغییر کند
- ۱۳۴ کنترل زندگی تان را در دست بگیرید

مقدمه

شبی که زندگی‌ام تغییر کرد

بزرگ‌ترین کشف بشریت این است که می‌تواند زندگی‌اش را تغییر دهد یا تغییر نگرش‌های ذهنی‌اش (ویلیام جیمز)

در سال ۱۹۸۰ من از دانشکده حقوق فارغ‌التحصیل شدم، تصمیم داشتم که بقیه عمرم را وکیل باشم چیزی که آرزوی سال‌های نوجوانی‌ام بود.

ابتدا همه چیز بر عیان نقشه پیش می‌رفت. بعد از کمی مطالعه در تابستان امتحانی را دادم برای وکالت در شهر نیویورک پذیرفته شدم. زندگی خصوصی‌ام همچنان معطر و بارهوا بود. اوایل سال ۱۹۸۱ با دلورس ازدواج کردم دلورس یکی از همکلاس‌های دانشکده حقوقم بود. همچنان در راه شادمانی و موفقیت گام بر می‌داشتم با لاف‌های این‌طوری فکر می‌کردم که موفقم. اما بعد از چند سال وکالت، تازه فهمیدم که طی این مدت هیچ‌وقت خوشحال نبوده‌ام، مطمئناً چیزهایی وجود داشت که من کیل بودن را دوست داشتم، من از کمک کردن به دیگران برای حل مشکلات لذت می‌بردم مخصوصاً وقتی از عذاب‌های طولانی که مانع پیشرفتشان می‌شد اجازتشان می‌دادم.

چیزهای زیادی در مورد وکالت وجود دارد که از آن‌ها ناراضم و وحشتی که از زندگی‌ام داشتم، کارهایی تل انبار شده بود افکارم پوچ بود مدام تأخیر داشتم و کارهاییم به تعویق می‌افتاد و این که یک وکیل ۱۰ دقیقه تأخیر کند غیرعادی بود از رفتن به سر کارم می‌ترسیدم.

به کارم ادامه دادم اما یکنواختی کارم بیشتر شد و نارضایتی از کارم به عنوان یک وکیل هم بیشتر. من شکست‌خورده و افسرده بودم رک و صریح بگویم زندگی‌ام را دوست نداشتم و راهی برای بهبودش پیدا نمی‌کردم.