

نگارخانه یعنی همه چیز



نوشته‌ی

جف کلر

ترجمه‌ی

محمدعلی عزیزی - عباس حسینی

سرشناسه	کلر، جف
عنوان و نام پدیدآور	Keller, Jeff
مشخصات نشر	نگرش یعنی همه چیز/ نوشته‌ی جف کلر، ترجمه‌ی محمدعلی عزیزی، عباس حسینی
مشخصات ظاهری	تهران: رویای سبز، ۱۳۹۵.
شابک	۱۹۲ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۲۶-۸۳-۲
یادداشت	فیفا
عنوان دیگر	Attitude is everything : [change your your life], c1999..attitude-- and you change
موضوع	نگرش (روان‌شناسی)
موضوع	Attitude change
موضوع	نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
موضوع	Attitude (Psychology)
شناسه افزوده	عزیزی، محمدعلی، ۱۳۲۲ - مترجم
شناسه استاندارد	حسینی، عباس، ۱۳۷۱ - مترجم
رده‌بندی کتابخانه	۱۳۹۵ ن ۸/۴۸ BF۴۲۷
رده‌بندی دیو	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	۲۲۲۹۵۱۲



نگرش یعنی همه چیز

نوشته‌ی: جف کلر

ترجمه: علی، محمدعلی، عزیزی - عباس حسینی

نوبت چاپ: ۱۳۹۵

ناشر: رویای سبز

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

مرکزفروش: خ انقلاب - خ فخررازی پایین ترازخ لیاقتی نواد کو به ماستره راهمان لاک ۱۰ واحد ۳

"مرکز پخش و توسعه کتاب ایران فرهنگ" از "ایران رویای سبز"

تلفن: ۰۹۲۱۳۵۰۲۶۹۶ - ۰۹۱۲۲۲۳۴۲۲۲ - ۶۶۴۸۱۶۳۵ - ۶۳۰ - ۶۰ - ۶۶۴۱۱۰۴

نماینده‌ی فروشی:

مرکز گسترش فرهنگ و مطالعات

پخش ارمغان دانش

پخش صدای معاصر

پخش ارسطو (مشهد)

کانون کتاب کرمان

پخش ایده پرداز

پخش خانه نو

کتابفروشی ملودی

تلفن: ۷۷۳۵۴۱۰۵

تلفن: ۱۶۴۸۱۹۰۹

تلفن: ۶۶۹۷۸۵۸۲

تلفن: ۰۵۱۳۶۰۱۱۹۷۲

تلفن: ۰۳۴۳۴۴۹۵۱۰

تلفن: ۶۶۹۶۶۷۶۵

تلفن: ۶۶۴۱۲۰۹۴

تلفن: ۶۶۹۶۲۸۴۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز پخش و توسعه کتاب ایران فرهنگ می‌باشد.



فهرست مطالب

- پیش‌گفتار..... ۷
- بخش ۱: موفقیت از ذهن آغاز می‌شود..... ۱۹
- درس ۱: نگرش شما پنجره‌ای رو به جهان است..... ۲۱
- درس ۲: شما آهنربایی انسانی هستید..... ۳۳
- درس ۳: راه موفقیت‌تان را تجسم کنید!..... ۴۷
- درس ۴: متعهد شوید... و کوه‌ها را جابه‌جا کنید!..... ۶۳
- درس ۵: مشکلاتتان را به فرصت‌ها تبدیل کنید..... ۷۷
- بخش ۲: مراقب سخنان‌تان باشید..... ۹۰
- درس ۶: گفتار شما راهگشا خواهد بود..... ۹۳

درس ۷: حالتان چطور است!.....	۱۱۱
درس ۸: از گله و شکایت دست بردارید!.....	۱۲۳
بخش ۳: خداوند، آنان که اهل علم هستند، کمک می کند.....	۱۳۳
درس ۹: با افراد مثبت اندیش در ارتباط باشید.....	۱۳۵
درس ۱۰: با ترس هایتان روبه رو شوید و رشد کنید.....	۱۴۹
درس ۱۱: حرکت کنید و شکست بخورید.....	۱۶۵
درس ۱۲: شبکه سازی نتایجی به همراه دارد.....	۱۷۷
نتیجه گیری.....	۱۸۷

بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که انسان‌ها
با تغییر نگرش ذهنی‌شان می‌توانند زندگی‌شان
را تغییر دهند.

ویلیام جیمز

پیش‌گفتار سوی که زندگی‌ام دگرگون شد

در سال ۱۹۸۰ از دانشکده حقوق فارغ‌التحصیل شدم و چیزی که
آن زمان فکر مرا به خود مشغول کرده بود این بود که مابقی عمرم را
باید وکالت می‌کردم. البته شغل وکالت را از دوران نوجوانی دوست
داشتم.

اوایل همه چیز بر اساس نقشه پیش می‌رفت. بعد از مطالعات
فراوان در تابستان همان سال، موفق شدم در کانون وکلا قبول شوم و
برای حرفه‌ی وکالت در نیویورک تأییدیه گرفتم. در اوایل سال ۱۹۸۱
با دختری به نام دولورس که هم‌کلاسی من در دانشکده حقوق بود

ازدواج کردم. با این ازدواج زندگی شخصی‌ام دچار تغییری ناگهانی شد. در حالی که همسری خوب و شغلی مناسب که آرزویش را داشتم، زندگیم در جهتی قرار گرفت که به موفقیت و سعادت بیشتری دست یافتم.

و یا شاید من این‌طور تصور می‌کردم.

ولی وضعیت آن‌طور که تصور می‌کردم پیش نرفت. بعد از چند سال کار و کالت، متوجه شدم که در کل آدم شاد و خوشحالی نیستم. در شغل و کالت مواردی بود که من عاشق آن بودم. به عنوان نمونه، از کمک کردن به مردم برای حل اختلافاتشان لذت می‌بردم، مخصوصاً زمانی که در جلسات طولانی دادگاه از آن‌ها دفاع می‌کردم. با این وجود، باید اعتراف کنم در این حرفه مسائلی وجود دارد که من دوست نداشتم. و آن‌ها تمام انرژی مرا برای زندگی گرفته بود. برای مثال، بسیاری از کارهای دفتر کسل‌کننده بود و یا حتی پیشنهادهای عقب افتاده مانده بود و به فراموشی سپرده می‌شد. تأخیرهای همیشگی در این حرفه عجیب و غیرعادی نبود، گاهی پیش می‌آمد که جلسه‌ای محاکمه ده‌ها بار به تعویق می‌افتاد.

من از رفتن به سرکار وحشت داشتم

من در مقام یک وکیل سخت کار می‌کردم ولی ناراضیتی‌ام نسبت به شغلم روز به روز بیشتر می‌شد. بسیار افسرده و ناامید شده بودم.

بدون اقرار بگویم، وضعیت زندگی‌ام را اصلاً دوست نداشتم و هیچ راهی برای بهتر کردن شرایط پیدا نمی‌کردم.

آیا شما تا به حال شغلی داشتید که از رفتن به محل کارتان وحشت داشته باشید؟ تا جایی که سنگینی آن روی شانه‌هایتان احساس شود؟ خب، در واقع باید بگویم که من چنین احساسی داشتم. من به معنای واقعی نه تنها از لحاظ جسمانی بلکه از نظر روحی بسیار در فشار بودم. از من واقعی‌ام شکسته‌تر دیده می‌شدم. بیشتر اوقات از سردرد و موده‌برد که بر اثر استرس زیاد بود عذاب می‌داد. تمام نگرانی‌ام این بود که شاید بیماری خاصی داشته باشم. به همین خاطر برای اطمینان به چندین پزشک مراجعه کردم و هر کدام از آن‌ها یک سری آزمایش تجویز می‌کردند که باید سه آن‌ها را انجام می‌دادم. ولی نتیجه‌ی آزمایش‌ها همگی یکسان بود. خراب‌خانه هیچ مشکلی نداشتم و از نظر جسمی کاملاً سالم بودم. یکی از پزشکان برای تسکین دلشوره و اضطرابم داروی مالوکس تجویز کرد.

در حالی که از لحاظ روحی شرایط خیلی بدی داشتم، در عوض مشکل جسمی نداشتم و از این بابت خیالم راحت شده بود. در زندگی، چیزی برایم معنی نداشت. سخت‌کوشی روی چهره‌ام تأثیر گذاشته بود، در حالی که بیست سال بیشتر نداشتم، چهل ساله به نظر می‌رسیدم.

در اوایل سال ۱۹۸۵ زمانی که تازه وارد سی‌سالگی می‌شدم، هیچ توان و انرژی برایم باقی نمانده بود. در آن زمان در یک عصر دلگیر و

فراموش نشدنی با خودم خلوت کرده بودم و در مورد وضعیت فعلی‌ام فکر می‌کردم، این را متوجه شده بودم که باید چیزی تغییر کند، ولی نمی‌دانستم چه کاری باید انجام بدهم و نهایت ناامیدی با صدای بلند از اعماق وجودم فریاد زد:

«چیزی فراتر از این باید در زندگی‌ام وجود داشته باشد... چیزی به جر بدبختی ناامیدی.»

از یک منبع باور نکردنی کمک می‌رسد

در انتهای همان شب، مانی که مشغول دیدن تلویزیون بودم، ساعت حدود یک نیمه‌شب بود، سرم و لوپس تازه به بستر رفته بود. ولی من به شدت احساس ناامیدی می‌کردم جوری که اصلاً خوابم نمی‌برد. کانال‌های تلویزیون را یکی پس از دیگری تغییر می‌دادم تا بلکه برنامه‌ای پیدا کنم که وقتم را با آن پر کنم. در همین حین یک آگهی تبلیغاتی توجه مرا جلب کرد.

درحالی که باید آن کانال را هم تغییر می‌دادم، بنا به دلایلی مشغول به تماشای آن شدم.

تبلیغ در مورد محصولی به نام «بانک ذهنی» بود. این محصول مورد تأیید هنرپیشه‌های معروف همچون فلورانس هندرسون بود.

شما آن‌چه هستید که تصور می‌کنید.

دکتر نورمن وینسنت پیل

بانک‌ذهنی نوعی آموزش در منزل

بود که شرح می‌داد تمام آنچه که

در زندگی به دست می آوریم بر اساس باورهایی است که در ضمیرناخود آگاه ما شکل گرفته.

من به شدت به این مطلب علاقمند شده بودم. احساس می کردم همان چیزی است که به آن بسیار نیاز دارم. به همین دلیل تصمیم گرفتم تا آن را تهیه کنم، با کارت اعتباری ام آن را سفارش دادم. آن شب نقطه جدیدی برای شروع زندگی ام بود. بعد از یکی دو روز موضوع را با دربار سر در میان گذاشتم، او از کاری که کرده بودم شوکه شد و با تعجب پرسید: «تو چه کار کردی؟»

دلیل تعجب او برای خرید آن محصول نبود، بلکه متعجب از این بود که من چیزی را از روی هوس خریداری کرده بودم. و بدتر از همه این که آن را از یک آگهی تبلیغاتی توینز روی انتخاب کرده بودم.

چند روز بعد بسته ای سفارشی ام از طرف شرکت بانک ذهنی ارسال شد. من بسیار خوشحال بودم و می خواستم هرچه سریع تر با موضوع آن آشنا شوم که چگونه افکارمان می توانند کیفیت زندگی مان را تغییر دهند. تا قبل از این در مورد این موضوع چیزی نشنیده بودم. متأسفانه چنین مطالبی را در مدارس و دانشگاه ها آموزش نمی دهند!

این برنامه مرابیشتر ترغیب کرد تا به دنبال برنامه های انگیزشی دیگر هم بروم. به همین دلیل شروع کردم به مطالعه کتاب های ناپلئون هیل، اگ مندینو، نورمن وینسنت پیل و رابرت شولر. برنامه ریزی کردم و روزانه به صورت مدون کتاب مقدس را مطالعه کردم. مشتاقانه نوارها

و سیدی‌های همایش‌های الهام‌بخش بزرگانی همچون زیگ زیگلار، ارل نایتینگل، جیم ران، باب پراکتر و خیلی‌های دیگر را گوش دادم. احساس می‌کردم در این سال‌ها مانند فردی با گلوی خشک در بیابانی پرسه می‌زدم و حالا به نهری پر از آب رسیده‌ام.

این اغراق‌آمیز است که بگویم همه چیز زندگی‌ام یک شبه تغییر کرد، در واقع کاملاً این‌طور نبود. ولی از زمانی که احساس می‌کردم نگرشم از منفی به مثبت در حال تغییر است، زندگی‌ام نیز تغییر کرده بود و از این امر نتایج قابل توجهی کسب کردم.

از آن پس احساس خستگی نسبت به همه چیز پیدا کردم، به اهدافی دست یافته بودم که تا قبل از این به آن نرسیده بودم... تمام این تحولات به خاطر تغییر نگرشم بود و از همه مهم‌تر این است که زمانی که مردم از من سؤال می‌کنند که چند ساله هستم و در جواب می‌گویم ۵۲ سال، آن‌ها بدون استثنا می‌گویند: «اوه، خسته‌ی و آن‌تر از این سن به نظر می‌رسید!»

همه‌ی این‌ها را مدیون نگرشم بودم.

از یک وکیل حقوقی به سخنران انگیزشی

با وجودی‌که به عنوان وکیل تمام وقت مشغول به کار بودم، از مطالعاتم غافل نمی‌شدم، تمام اوقات فراغتم را به مطالعه می‌گذراندم. مثبت اندیشی در کارم هم بسیار تأثیر گذاشته بود. ولی باید بگویم

اشتیاقی که نسبت به سرگرمی جدیدم داشتم اصلاً به شغلم نداشت و مشتاقانه منتظر این بودم که کلاً از کار فعلی‌ام دست بکشم.

بعد از چهار سال تحقیق و مطالعه درباره‌ی نگرش و مفاهیم انگیزشی در سال ۱۹۸۹ پذیرفتم تا عصرها در مورد این موضوع در یک دبیرستان محلی جلسات آموزشی برای بزرگسالان برگزار کنم. دانش‌ام در این زمینه شایسته‌ی جلسات شده بودند و من هم از بیان مطالبی که باعث تحول در زندگی‌ام شده بود احساس بسیار خوبی داشتم. آن احساس و هیجان سابقه‌ی جای خودش را به آرامش داده بود... از این که مطالبی که باعث خوشحالی من شده بودند را به دیگران نیز آموزش می‌دادم بسیار خوشحال بودم.

حال دیگر من در مسیر قرار گرفته بودم.

به مرور زمان دستمزد من بابت هیچ وقت توانایی خودتان را برای

تغییر دادن دست کم نگیرید.

برگزاری جلسات سخنرانی افزایش

مکسون براون

یافت، در سال ۱۹۹۰ تصمیم گرفتم

شغل وکالت را برای مدتی کنار بگذارم. البته تصمیم ساده‌ای نبود چون برای اخذ مدرک وکالت سه سال در مدرسه‌ی عالی حقوق و چهار سال هم در دانشگاه وقت گذاشته بودم از همه مهم‌تر این که ده سال از عمرم را به عنوان وکیل گذرانده بودم. با چنین سرمایه‌گذاری رها کردن این شغل نمی‌تواند کار ساده‌ای باشد. خصوصاً آن زمان شغل پول‌سازی هم بود، من به عنوان وکیل ظرف مدت چند سال می‌توانستم

صد هزار دلار درآمد کسب کنم و حتی با ادامه‌ی تخصصی در این کار به درآمد بیشتری هم دست یابم.

به دنبال جایگاه خود

در حالی که درآمد از شغل فعالی‌ام خیلی بیشتر بود، به این فکر افتادم تا آن را بیشتر رونق بدهم. طی این چند سال من و دولورس مقداری پول پس‌انداز کرده بودیم. برای کسب درآمد بیشتر شروع به فروش اجناسی که داریم با شعار منحصر به فرد «نگرش یعنی همه چیز» ولی یک مشکل اداسی چون داشت که نمی‌شد آن را نادیده گرفت این بود که برای شروع باید مجبور بودم از نظر مالی گامی بزرگ به سمت عقب بردارم.

حالا زمان آن رسیدن که شغلم را تغییر دهم. اساسی می‌کردم قدرتی مرا از حرفه‌ی وکالت بیرون می‌کشید

نگرش مثبت، جهشی بزرگ به سوی
فردایی بهتر است.

ناشناس

و وارد شغل جدید می‌کرد. هر وقت با یکی از شرکت‌کننده‌ها در جلسات صحبت می‌کردم و یا متن برای جلسه‌ی بعدی آماده می‌کردم، نیروی جدیدی در من ایجاد می‌شد که باعث شور و انرژی مضاعف بود. این را متوجه شده بودم که به کجا تعلق دارم.

تصمیم گرفتم و شغلم را تغییر دادم. ابتدا وکالت برای چهار روز در هفته، بعد سه روز در هفته، بعد از مدتی دو روز در هفته و در نهایت

در سال ۱۹۹۲ به‌طور کامل آن را کنار گذاشتم و تمام وقتم را صرف تألیف و سخنرانی‌هایم کردم.

آن زمان وقتی در مورد کنار گذاشتن شغلم به مادرم گفتم او اصلاً خوشحال نشد برای این‌که حرفه‌ی جدیدم برای او هیچ جایگاه و منزلتی نداشت تا بگوید «پسرم وکیل است!» در کل این‌ها مسایلی هستند که برای رسیدن به هدفی خاص با آن روبه‌رو خواهید شد. باید این را بپذیرید که خیلی‌ها با شما مخالفت خواهند کرد. و همین‌طور طی این مدت آموخته‌ام که اگر بخواهید در زندگی به سمت جلو و در مسیری جدید حرکت کنید مجبور هستید چیزهایی را از دست بدهید به همین خاطر باید گامی به عقب بردارید و بهایی را پرداخت کند که بتوانید به پیشرفتی که انتخاب کرده‌اید برسید. من هم از این قاعده مستثنا نبودم و بهای سنگینی هم پرداخت کردم. بهایی که پرداخت کردم دست کشیدن از پول بود، صرف نظر کردن از اعتبار و امنیت شغلی‌ام بود.

بعد از مدتی مادرم نه تنها از تغییر شغلم دیگر ناراحت نبود بلکه به یک حامی بسیار قوی برای من تبدیل شده بود. خصوصاً زمانی که متوجه پیشرفت من شد. او متوجه شد که من شدیداً از کارم لذت می‌برم.

شاید این سؤال برایتان پیش آمده که چرا من در مورد تغییر شغلم برای شما صحبت می‌کنم؟ به این دلیل است که می‌خواهم شما را هم نسبت به کارم تحت تأثیر قرار بدهم. باور کنید در طول مسیر پیشرفتم بسیار اشتباهات و خطاهایی داشتم.

من به این دلیل درمورد زندگی‌ام گفتم تا شما متوجه شوید، وقتی در نگرش تغییر ایجاد شد، چگونه زندگی‌ام تغییرات اساسی پیدا کرد. باور کنید که نگرش یعنی همه چیز!

چگونه از این کتاب بهره‌مند خواهید شد

قبل از شروع باید آخرین نکته را هم مطرح کنم: «این کتاب صرف‌نظر از این‌که چه میزان مثبت یا منفی هستید به شما کمک می‌کند تا در هر رتبی که آدمی منفی هستید، ناامید نشوید. می‌توانید با بهره‌برداری از مطالب این کتاب نگرش مثبت را در خود ایجاد کرد و نهایت دقت را برای حفظ آن داشته خواهید کرد.

مایکل لیپوف

مطالب آن به موفقیت‌های چشمگیری در زندگی‌تان منجر خواهد شد. در صورتی که فردی مثبت هستید می‌توانید از مطالب این کتاب برای پیشرفت بیشتر و کسب موفقیت‌های بیشتر در زندگی‌تان استفاده کنید.

من در مورد این‌که چرا بعضی از آدم‌ها در زندگی موفق هستند و عده‌ای دیگر هم ناامید، بیست سال تحقیق کردم. طی این مدت صدها جلد کتاب و هزاران جزو و مقاله در ارتباط با موفقیت و نگرش خوانده‌ام. بیش از سه هزار ساعت به برنامه‌های ضبط شده روی نوار گوش داده‌ام.

و همچنین نشست‌هایی با افراد موفق که با آن‌ها در ارتباط بودم مصاحبه کردم تا متوجه «راز موفقیت آن‌ها بشوم».

تمام آموزه‌هایی که در مورد موفقیت در این کتاب توضیح دادم را خودم یک به یک به کار بردم و بنا به تجاربی که کسب کردم اطمینان دارم که راهبردهای موجود در آن برای شما نیز کارآمد خواهد بود... توانایی این را دارد که به معنای واقعی زندگی‌تان را دگرگون کند!

لطفاً اشتباه برداشت نکنید، من ادعا نمی‌کنم که در این زمینه تبحر کامل دارم، پرا که خودم نیز هر روز در حال یادگیری هستم.

به هر حال می‌دانم که با داشتن نگرش منفی می‌توانید چه احساسی داشته باشید. زیرا چنین نگرشی را خود سی سال تجربه کرده بودم. متوجه هستم که چقدر عذاب‌آور است، که به توانایی‌های خودتان شک داشته باشید چون این چیزی بود که من سی سال تجربه کردم. من با تغییرات مثبتی که در زندگی‌ام ایجاد کردم، تماماً مدیون تمرینات و اصولی هستم که در این کتاب به آن اشاره شده و آن را خواهید خواند.

فکر کنید... صحبت کنید... عمل کنید

این کتاب از سه بخش اساسی تشکیل شده و هر بخش نیز شامل مجموعه از دروس می‌باشد. به این ترتیب اگر شما به نیاز به بررسی قسمتی خاص باشید می‌توانید به راحتی به آن قسمت مراجعه کرده و آن را مجدد مطالعه کنید.

در بخش اول، «موفقیت از ذهن آغاز می‌شود». زیرا بر روی قدرت باور و نگرش شما متمرکز خواهد شد. شما با تقویت آن می‌توانید سرنوشتان را آنگونه که دلخواهتان است تغییر دهید. و همین‌طور یاد می‌گیرید که اولین مرحله موفقیت بستگی به نوع شیوهی تفکرتان دارد.

در بخش دوم، «مراقب گفتار خود باشید». تمرکز بر شیوهی کلامتان دارد... این که نگرش چقدر بر گفتارتان می‌تواند تأثیر داشته باشد... و این که گفتار مثبت شما کمک می‌کند تا به سمت اهدافتان حرکت کنید.

در بخش سوم، «نداره افرادی که اهل عمل هستند کمک می‌کند» این بخش آخرین مرحله درمان است. اگر شما مثبت فکر کنید و مثبت صحبت کنید تا وقتی که به آنها عمل نکنید به رؤیاهایتان نخواهید رسید. شما نباید فقط بنشینید در دست روی دست بگذارید تا موفقیت به سراغتان بیاید. در این بخش مراجعه را خواهید آموخت که باعث می‌شوند رؤیاهایتان به واقعیت تبدیل شود.

زمانی که شما به نوعی فکر کنید، صحبت کنید به آن عمل کنید و آن‌ها را در مسیر موفقیت حمایت کنید، به این معنی خواهد بود که در تمامی زوایا برای رسیدن به نتایج چشمگیر در زندگی‌تان پرداخته‌اید.

شما قرار است سفری را آغاز کنید که برایتان موفقیت و سعادت را به ارمغان خواهد آورد که نمی‌توانید متصور شوید. پس بیاید شروع کنیم...