

هرل، کیت / Harrell, Keith D
۳۰ نگرش برای تحول زندگی‌تان: بگویید، باور کنید، دریافت کنید / نویسنده کیت دی. هرل:
مترجمان احسان کاظم، کتایون دانشمند.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۲.
۲۰۸ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۴۵-۶

فصلها
عنوان اصلی: Attitude is everything for success: say it, believe it, receive it.

۲۰۸ ص.
سی. نگرش برای تحول زندگی‌تان: بگویید، باور کنید، دریافت کنید.
نگارنده (روان‌شناسی)
کاظم، احسان / مترجم / دانشمند، کتایون. ۱۳۵۸ - مترجم

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۴۵-۶

۱۳۸/۳

۳۳۷۱۶۲۷

۳۰ نگرش برای تحول زندگی‌تان

نویسنده: کیت دی. هرل
مترجم: احسان کاظم - کتایون دانشمند
ویراستار: الناز خجسته
صفحه‌آرا: الهه ایمنی
طراح جلد: ندا ایمنی
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۴۵-۶

ISBN: 978-964-236-545-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجمان.....	۱۵
مقدمه‌ی نویسنده.....	۱۹
روش استفاده از این کتاب.....	۲۳
روز اول. پیشرفت: انتظارش را داشته باشید.....	۳۳
روز دوم. فعالیت: کاری انجام دهید.....	۳۹
روز سوم. نگارش: از آن اهرم بسازید.....	۴۵
روز چهارم. با تمام وجود قبولش داشته باشید.....	۵۱
روز پنجم. در مواجهه با چالش آن را به کار برید.....	۵۵
روز ششم. تغییر آن بپذیرید.....	۶۱
روز هفتم. انتخاب: آن را بپذیرید.....	۶۷
روز هشتم. تعهد: به آن پیوسته باشید.....	۷۳
روز نهم. ارتباط: بهترش کنید.....	۷۹
روز دهم. اتمام: آن را به پایان برسانید.....	۸۵
روز یازدهم. اعتماد به نفس: آن را در خود حفظ کنید.....	۹۱
روز دوازدهم. امید: در پی آن باشید.....	۹۷
روز سیزدهم. سرنوشت: پیدایش کنید.....	۱۰۳
روز چهاردهم. اشتیاق: با آن زندگی کنید.....	۱۰۹
روز پانزدهم. برتری: با تلاش بسیار، آن را به دست آورید.....	۱۱۵
روز شانزدهم. ایمان: آن را تقویت کنید.....	۱۲۱
روز هفدهم. هدف: آن را به دست آورید.....	۱۲۷
روز هجدهم. شکرگزاری: آن را ابراز کنید.....	۱۳۳

- روز نوزدهم. تواضع: آن را در خود پرورش دهید..... ۱۳۹
- روز بیستم. صداقت: به آن اهمیت دهید..... ۱۴۵
- روز بیست و یکم. عشق: آن را با یکدیگر سهیم شوید..... ۱۵۱
- روز بیست و دوم. استقامت: در آن ثابت قدم باشید..... ۱۵۷
- روز بیست و سوم. احتمال: به آن باور داشته باشید..... ۱۶۳
- روز بیست و چهارم. رسالت: آن را بیابید..... ۱۶۹
- روز بیست و پنجم. خطرپذیری: ماهیت آن را درک کنید..... ۱۷۳
- روز بیست و ششم. از خودگذشتگی: به آن تن دهید..... ۱۷۹
- روز بیست و هفتم. عزت نفس: آن را در خود شکل دهید..... ۱۸۵
- روز بیست و هشتم. مهربانی: بر آن غلبه کنید..... ۱۹۱
- روز بیست و نهم. رفقیت: روی آن کار کنید..... ۱۹۷
- روز سیام. خردمندی: آن را کسب کنید..... ۲۰۳

مقدمه جمان

شرایط جامعه‌ی امروزی به گونه‌ای است که برای افراد در هر سن و شرایط، کار و مشغله‌ای فراوان به وجود آورده است. هر کس به دنبال اهداف خود در زندگی است و هر روز در تلاش برای رسیدن به آن‌هاست. گرچه اهداف ما با کدیک متفاوت است همگی ما در یک هدف مشترکیم و آن رسیدن به خوشبختی است. نکته این جاست که هر کس بنابر عقاید، آرزوها و رسالت خود زندگی تعریفی خاص و منحصر به فرد از خوشبختی دارد؛ اما واقعیت این است که جدا از هر تعریفی که از خوشبختی دارید، اصلی بنیادین وجود دارد که برای همه‌ی افراد مشترک است. درست مثل این که هر دانش آموز در مسیر تحصیل به رشته‌ای خاص علاقه پیدا می‌کند و دوست دارد آن رشته را دنبال کند. با وجود این برای انتخاب رشته‌ی مناسب ابتدا باید دروس دبیرستان خود را که برای همه‌ی دانش آموزان مشترک است بخواند و پس از آن به هدفش یعنی انتخاب رشته دست یابد. از این رو در می‌یابیم برای رسیدن به خوشبختی نیز پیش‌نیازی وجود دارد که شخص جوینای خوشبختی باید از آن آگاه شود و آن را در راستای اهداف و رسالت خود تعدیل، هماهنگ و همسو سازد.

اینک باید پرسید پیش‌نیاز خوشبختی چیست که این قدر بااهمیت است؟ این چه اصلی است که بدون آگاهی و تمرکز بر آن نمی‌توانید به چیزی که آن را خوشبختی می‌نامید برسید؟

«این اصل بنیادین، نگرش است.»

آری دوستان! به‌راستی اصول موفقیت و خوشبختی با نگرش‌هایمان ارتباط مستقیم دارد، زیرا نگرش‌هایمان هستند که کیفیت زندگی‌مان را رقم می‌زند. اما اصل اساسی که ذهن ما (مترجمان) را سال‌هاست که به خود معطوف کرده است این است که چگونه نگرش، با همه‌ی مسائل زندگی ارتباط مستقیم دارد. به چه شکل کیفیت زندگی‌مان را تغییر می‌دهد؟ بشری که آفریده شده است تا به سمت انسانی خود را به انجام برساند و به این ترتیب به خوشبختی و سعادت خود و دیگران کمک کند، باید از چه نگرش‌هایی برخوردار باشد تا در این راه به موفقیت دست یابد؟ و درنهایت چه چیزی باید تغییر کند؟ زندگی به همین کتاب در صدد پاسخ به این پرسش‌هاست. نویسنده با مهارت و استادانی و بهره‌گیری از سبک نوشتاری‌ای که مطلوب خوانندگان و مخاطبان است، به‌طور کاملاً علمی به ارائه‌ی راهکارهایی در این باره می‌پردازد.

دنیای امروز، عصر سرعت است و تنها انسان‌هایی می‌توانند مسیر زندگی خود را با موفقیت و خشنودی بپیمایند که با این سرعت هماهنگ شوند و کوله‌بارشان پر از اندیشه‌های نوین و سازنده باشد. پس نگرش‌هایی برخوردار باشند که با اهداف و رسالتشان در زندگی همسو باشد.

از آن جا که یکی از عوامل مهم برای دستیابی به موفقیت کسب اطلاعات است، بنابراین اطلاعاتی که پایه و اساس علمی و درستی داشته

باشد، می‌تواند در این زمینه بسیار کارساز باشد. از این رو ترجمه‌ی این اثر را به شما عزیزان تقدیم می‌کنیم تا با مطالعه‌ی آن به این آگاهی دست یابید که مهم‌ترین ابزار برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی، نوع نگرش‌های شماست و آنچه شما را به موفقیت و خوشبختی نزدیک می‌کند، بهره‌گیری از نگرش‌هایی است که سالم و همسو با موفقیت، اهداف و رسالت شما در زندگی باشد. ما مترجمان کتاب بر این باوریم انسان شایسته‌ی تکیه بر این را دارد که از زندگی‌ای برخوردار باشد که سزاوار و برآزنده‌ی او است و همین امر به انگیزه‌ای تبدیل شد تا منبعی را برگزینیم که درحقیقت شما را بر این راستا هدایت کند.

در آخر نیز می‌خواهیم بگویند که ما خواستاریم به ما کمک کند به بینش‌ها و نگرش‌هایی دست یابیم که بتوانیم با وجود آن‌ها کیفیت زندگی‌مان را ارتقا بخشیم و نیز بتوانیم آنچه را که زندگی‌مان رخ می‌دهد درک کنیم و بپذیریم و جدا از آن که چه چیز را در اختیارمان دادن است، شاد و خوشبخت باشیم. از شما خوانندگان محترم و فهیم نیز از این‌که برای موفقیت و پیشبرد اهداف خود وقت صرف می‌کنید که ما را در این مسیر یاری دهید و توفیق روزافزون را برای همه‌ی شما خواستاریم.

با احترام

احسان کاظم - کتابیون دانشمند

پاییز ۱۳۹۲

مقدمه سنده

این کتاب به خوبی نشان خواهد داد که چطور نگرش صحیح، یکی از کیدهای اصلی برای زندگی موفق به شمار می آید. شما با خواندن این کتاب متوجه می شوید که نگرشان نه تنها بر تعاملات، بلکه بر نتیجه‌ی تمام کارهایتان تأثیر می گذارد. بنابراین نگرش مثبت به شما کمک می کند تا با موفقیت از میان اسختهای زندگی گذر کنید درحالی که نگرش منفی به الگوهای مخرب پیوندتان می دهد؛ الگوهای که شما را محکوم به شکست خواهد کرد.

کلماتی که به زبان می آورید به نگرشتان دامن می زند؛ بنابراین برای جذب شرایط مناسب در جهت موفقیت، باید طرز تفکر خود را از شیوه‌ی بیانی مناسب و موفقیت ساز در گفتارتان استفاده کنید. بلافاصله بعد از هر اشتباه به خود بگویید: «من هیچ وقت کاری را درست انجام ندم»، احتمال آن زیاد است که در تلاش بعدی نیز شکست بخورید؛ ولی اگر شما از کتاب به خطا به خود بگویید: «من تصمیم‌هایی درست می گیرم و اشتباهاتم نکته‌ای تازه می آموزم» در این صورت با تجربه‌های زندگی تان نیروی برتری می شوید. البته باید پذیرفت که همه‌ی ما گاهی در زندگی اشتباهاتی مرتکب می شویم. اگر دچار اشتباهی نمی شدیم، بدین معنی بود که اصلاً هیچ کاری انجام ندادهایم و دقیقاً همین جاست که نگرش ما اهمیت می یابد،

زیرا نگرش ماست که نسبت به اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم تعیین می‌کند این اشتباهات مانعی برای رشدمان می‌شوند یا فرصتی برای آن. شما زمانی می‌توانید به جای کلمات مخرب از کلمات مفید در گفتارتان استفاده کنید که بدانید کلمات تأثیر چشم‌گیری در زندگی تان دارند و ه گامی که کلمات مفید را به زبان می‌آورید، به تدریج زندگی دلخواهتان را می‌آفرینید. بله، واژه‌ها به تنهایی شما را به سمت موفقیت هدایت می‌کنند.



طی دو دهه اخیر من به خاطر سخنرانی برای سازمان‌ها و شرکت‌های مختلف به سر سفر کرده‌ام و در این مدت نیز بخت، یار بوده است تا با هزاران مرد موفق و سرشناس در مقام‌های گوناگون صحبت کنم و دریافتم که همگی آنها بدون استثنا پیوسته از واژه‌هایی در گفتارشان استفاده می‌کرده‌اند که موفقیت و نگرش پیروزی‌شان همراهی بوده است. من نیز از صحبت‌های آن‌ها یادداشت‌هایی برمی‌داشتم و در خلال آن، ۳۰ واژه‌ی کلیدی کشف کردم که این افراد سرشناس بارها در گفتارشان به کار می‌بردند. احساس من این است که تنها یک واژه در هر روز از ماه به شما در ایجاد نگرش مورد نیاز و همسو با موفقیت تان کمک خواهد کرد. به همین منظور من در این کتاب کوچک این ۳۰ واژه‌ی کلیدی را گردآوری کرده‌ام و هریک از آن‌ها را همراه با تعریف واژه‌ها، باورهای نسبت به آن‌ها و داستان‌های شخصی افراد، افکار و نقل قول‌های روزانه‌ای آورده‌ام که شما را ترغیب می‌کند تا این عقاید و گفته‌ها را به مرحله‌ی اجرا درآورید.

در عصر کنونی که فناوری با سرعت رو به پیشرفت است، بسیاری از ما نمی‌توانیم حتی چند دقیقه‌ای وقت بگذاریم، در سکوت بنشینیم، به درونمان بپردازیم، آرامش بیابیم و استراحت کنیم. با توجه به زندگی پرمشغله‌ای که دارید، ممکن است حتی خواندن یک فصل از جدیدترین کتاب پرفروش در زمینه‌ی خودیاری را کاری سخت بدانید، یا گوش دادن به نوارهای انگیزشی مورد علاقه‌تان را جهت به‌دست آوردن تعادل و تمرکز مجدد، کاری بسیار دشوار قلمداد کنید. با وجود این شخصاً بر این باورم برخی مسائل روزانه که اغلب هم دله‌ره‌آور هستند، شما را به شنیدن یا خواندن جملات الهام‌بخش یا تشویق‌آمیز یا نقل قولی تأثیرگذار نیازمند می‌کند. درواقع به بهانه‌ی چیزی که جهت فکرتان را تغییر بدهد، روحیه‌تان را تقویت کند، متمرکزتان کند شما را به مسیر بازگرداند، نیاز پیدا می‌کنید.

بنابراین این کتاب با در نظرگیری برنامه‌ی فشرده‌ی زندگی شما نوشته شده است. به‌جای تلاش برای دادن هفت وعده غذا به شما آن هم وقتی تنها فرصت خوردن یک غذای سرپایی را دارید، لقمه‌های آبداری را به‌نام لقمه‌های آگاهی به شما می‌دهم تا آن‌ها را یکی یکی بخورید. بدین شکل شما با سلاخی آشنا می‌شوید تا با آن شک و تردید و دوجوانتان را خنثی کنید. هریک از این لقمه‌ها دانش و توانی ایجاد می‌کند تا بتدریج با کمک آن از لحظه‌های دشوار زندگی عبور کنید.

هر زمان که احساس بی‌قراری کردید یا اگر هنوز هم به شنیدن یا خواندن واژه‌ای، نقل قولی یا چیزی که عزت نفس یا نگرستان را تقویت کند احتیاج دارید، این کتاب را بردارید. پاسخ، انگیزه و منبع الهام شما، سلاح گفتاری‌تان در این صفحات هستند. تمام داستان‌های این کتاب

واقعی اند، گرچه بعضی اسامی را به منظور حفظ حریم خصوصی این افراد تغییر داده‌ام. شما نیز پس از خواندن این کتاب، می‌توانید داستان واقعی موفقیت خود را ضمیمه‌ی آن کنید!

به خاطر بسپارید که نگرش همه چیز است و کلید دستیابی به موفقیت این است که بگویید، باور کنید، دریافت کنید.



روش استفاده از این کتاب

این کتاب ۳۰ فصل دارد و هر فصل برای یک روز است؛ یعنی این کتاب برای ۳۰ روز است و نحوه‌ی استفاده از آن به شکلی تنظیم شده است که مطالعه‌ی آن آسان باشد. برای مثال در صورت تمایل می‌توانید خواندن کتاب را با روز اول شروع کنید یا بخواهید از این ۳۰ واژه، واژه‌ای را متناسب با چالشی که در آن روز با آن مواجهید انتخاب کنید یا می‌توانید به‌طور تصادفی صفحه‌ای از کتاب را باز کنید و اجازه دهید شرایط یا سرنوشت راهنمایی‌تان کند یا ممکن است دوست داشته باشید کتاب را پیوسته و پشت سر هم بخوانید. پس هر روشی که برای شما بهترین است، همان را انجام دهید.

مهم نیست خواندن کتاب را از کجا شروع کنید، بلکه مهم این است وقتی این کتاب را مطالعه می‌کنید درواقع نگرش‌تان را برنامه‌ریزی کرده و دوباره می‌سازید. هر فصل از کتاب سه بخش مختلف به آن دارد که «بگویید، باور کنید دریافت کنید» نامیده شده است (جزء اول هر یک از سه بخش در ادامه توضیح داده می‌شود). شما می‌توانید یک واژه را انتخاب و فصل مربوط به آن را باز کنید و سه بخشی را که در ارتباط با آن واژه است، مطالعه کنید. با این کار در مسیری قرار

می گیرید و نگرش هایی را کسب می کنید که در داشتن یک زندگی موفق تر سهمی عمده ایفا می کند.

بگویید

ممکن است باور آن سخت باشد؛ اما آنچه به زبان می آورید خود واقعی شما را توصیف می کند، زیرا گفته های تان باورهای اصلی شما را نشان می دهد. پس بدانید واژه هایی که انتخاب می کنید و به زبان می آورید، قدرت دارند. کلام شما واقعیت و باور تان را توصیف می کند و سرانجام برای شما در نهایت عمل خواهد کرد. گفتار مثبت به شما نشاط و غنا می بخشد. در حالی که گفتار منفی به شما لطمه می زند، انرژی تان را تحلیل می برد و شما آسیب می رساند. گفتار منفی در واقع با دزدیدن قدرت تان شما را در سایه خواسته های تان باز می دارد. واژه هایی که عاقلانه انتخاب می کنید بیان می شوند دگرگون کننده، قدرت بخش، الهام بخش، پرورش دهنده و الهام بخش هستند، در حالی که واژه هایی که با بی دقتی انتخاب می شوند، بیان موفقیت را کاهش می دهند، مانع پیشرفت می شوند و شما را در توان بخشیدن به آنچه هستید، محدود می کنند.

هم اکنون در زندگی تان به چیزهایی بیندیشید که به شما به دست آوردن آن ها را داشتید؛ اما هرگز انجام ندادید و به دست نیافتید. اجازه دهید برای بیان بهتر منظورم مثالی بزنم. من می شناسم به نام باربارا. او به من گفت در کودکی علاقه ای وافر به رشته ی دامپزشکی داشته است؛ آن قدر که دوست داشته دامپزشک شود. او عاشق حیوانات بود و از کودکی می دانست که در حرفه ی دامپزشکی

مهارت و استعداد دارد. با وجود این در درک مفاهیم ریاضی مشکل داشت و طولی نکشید که به دلیل همین مشکل نتوانست در درس‌های دیگر نیز پیشرفت کند. او در مقطع دبستان در درس ریاضی بسیار ضعیف بود و همین باعث شد که این درس در تمام مقاطع تحصیلی برای او تبدیل به یک معما شود و در دبیرستان و دانشگاه نیز در کلاس جبر و دیگر کلاس‌های ریاضی زیر فشار قرار گرفت. باربارا دیگر می‌دانست برای این که بتواند به دانشکده‌ی دامپزشکی وارد شود، باید در درس ریاضی نمراتی بالا بگیرد؛ اما او هرگز حتی پیش‌نیازهای مورد نیاز آن را هم نگذارد و به جای آن به رشته‌ی روزنامه‌نگاری پرداخت، رشته‌ای که در آن ریاضی حرف اول را نمی‌زد و به نمره‌ی بالا در درس ریاضی نیازی نداشت. اکنون پرسش این است که چرا او فرصت دامپزشک شدن را از دست داد؟ برای من که او همیشه به خودش می‌گفت به اندازه‌ی کافی در ریاضی توانا نیست. او صدای ضعیفی را در ذهنش می‌شنید که می‌گفت: «تو با قابلیت کمی که در درس ریاضی داری، هرگز به دانشکده‌ی دامپزشکی وارد نخواهی شد، پس بهتر است راه‌های دیگری را برای ادامه‌ی تحصیل و گذران زندگی پیدا کنی.»

مقصر اصلی را چه چیز باید دانست؟ آیا واقعاً توانایی او در درس ریاضی مقصر اصلی بود یا گفتگوی درونی او با خودش پرسش جدید زدید، مقصر دومین گزینه است. اگر باربارا گفتگوی درونی او را تغییر می‌داد و مثلاً می‌گفت: «من می‌توانم هر چیزی که ذهنم را برای آن آماده می‌کنم، یاد بگیریم» آن وقت در قبال آن می‌توانست معلمین خصوصی یا کتاب‌های مورد نیازی پیدا کند تا به او در بالا بردن توانایی‌اش در درس ریاضی تا حد نیاز برای ورود به دانشکده‌ی

دامپزشکی کمک کند؛ اما به جای این به خود می‌گفت: «من هرگز در درس ریاضی پیشرفت نخواهم کرد» ... و همین هم شد. خوشبختانه او شغلی را در جایی دیگر پیدا کرد؛ اما درس عمیقی در این واقعیت نهفته است و آن، این است که او به صدای منفی‌اش گوش داد، درحالی‌که باید صدای مثبت را جایگزین صدای منفی خود می‌کرد.

حالا اجازه دهید برگردیم به زمانی که شما جوان‌تر بودید و چیزی را نمی‌دانستید. آیا به دست آورید؛ اما هرگز به دست نیاوردید. در آن زمان چه نوع گفتگویی با خود داشتید که مانع رسیدن شما به هدفتان شد؟ یا اگر به هدفتان رسیدید چه نوع گفتگویی با خود داشتید که توانستید به آن دست یابید؟

من خبرهای خوبی برای شما دارم: هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست! بهترین نقطه برای شروع، درست یک قدم مثبتی است که من در این کتاب آن‌ها را در سه بخش گروه هم برده‌ام: من ... می‌پذیرم، من ... دارم، من ... هستم. همان‌طور که می‌بینید، این‌گونه عبارات یعنی عباراتی که با «من» شروع می‌شوند، باعث مسئولیت احساس شما، اعمال و موفقیت‌هایتان را روی شانه‌های شخص می‌نهند که به آن تعلق دارند: «خود شما». هر عبارتی که با «من» شروع می‌شود وقتی با ایمان و اقتدار به زبان آورده شود، بی‌تردید بر نگرستان‌های بی‌گدار، فکرتان را متمرکز می‌کند و شما را به انجام رفتاری مفید و زیاده‌ناک هدایت می‌کند و کمک می‌کند همان کسی شوید که می‌خواهید به خواسته‌هایتان دست یابید.

این جملات تأکیدی را هر روز چندین بار تکرار کنید تا هربار بتوانید ضمیر ناخودآگاهتان را برنامه‌ریزی مجدد کنید و همچنین عبارت‌ها را در ذهن خود نگه دارید. البته این را نیز بگویم لحظه‌ای که برای اولین بار این کلمات را به زبان می‌آورید، ممکن است آنچه را می‌گویید، احساس یا باور نکنید. در چنین شرایطی از این جمله پیروی کنید: «درباره‌ی چیزهایی که وجود ندارند، به گونه‌ای صحبت کنید که انگار هست» است. بیایید لحظه‌ای به زمانی برگردید که شروع به یادگیری مالیت‌های مختلف کردید. مثل زمانی که برای اولین بار دوچرخه سوار شد گرفتید، اسکیت‌بازی یا رانندگی کردید یا از کامپیوتر استفاده کردید. احتمالاً احساسی که در شروع یادگیری داشتید، چندان لذت‌بخش نبود و مضطرب و نگران بودید، ولی درنهایت چه شد؟

شما توانستید با تمرین، مالیت‌های را به دست آورید که برای غلبه بر ناراحتی‌ها و نگرانی‌های اولیه بدن‌ها نیاز داشتید. طولی نکشید که توانستید آن مهارت‌ها را به خوبی، به آسانی و بدون تمرینش انجام دهید و در حال حاضر می‌توانید آن‌ها را بدون فکر و تمرین خودکار انجام دهید. دقیقاً به همین شکل، گفتن جملات تأکیدی مثبت، موفقیت‌آمیز هم ممکن است در ابتدا احساس ناراحتی در شما ایجاد کند؛ اما همانند یادگیری دوچرخه‌سواری، همین که واژه‌ها و نقل قول‌ها را به آسانی به اندازه‌ی کافی و با صدای بلند تکرار کنید، آن وقت به تدریج و به سرعت زمان احساس خوبی پیدا می‌کنید.

تکرار عبارات و نقل قول‌های موجود در کتاب را به مدت ۳۰ روز ادامه دهید و به تماشای تغییر در فکر و نگرشتان بنشینید. سرانجام موفقیتی را

تجربه خواهید کرد که رسیدن به آن را از قبل برای خود تعیین کرده بودید.

باور کنید

در این قسمت، توضیح می‌دهم که چطور واژه‌های مناسب می‌توانند به شما کمک کنند. همان‌طور که به هریک از واژه‌های این کتاب می‌اندیشید، بگوئید یک حادثه‌ی مثبت را در ذهن خود به‌یاد آورید که قبلاً در زندگی‌تان به وقوع پیوسته است و هم‌زمان با آن به‌یاد آورید در زمان رخداد آن حادثه، شما به چه شیئی، چه قالب ذهنی و چه احساسی داشتید. سپس همان‌طور که این شیئی را می‌خوانید، روی این تمرکز کنید که چطور واژه‌ی مورد نظر، نگارش آن را تسهیل می‌سازد و موفقیت‌تان را افزایش می‌دهد.

برای مثال، ممکن است واژه‌های «باور» به یاد خاطره‌ای هرچند کوچک بیندازد، مثلاً ممکن است شما را به دوران مدرسه بیندازد که معلم، دفتر مشقتان را به بچه‌های دیگر نشان داد و گفت که این نمونه‌ی برگه‌ی یک دانش‌آموز منظم است یا شاید شما را به یاد زمانی که نگاه بیندازد که هم‌دانشگاهی‌هایتان از انتخاب لباس‌هایتان تعریف کردند یا شاید شما را به یاد مسابقه‌ای بیندازد که در آن پیروز شدید. خاطرات خود را در ذهن مرور کنید و تجربه‌های مثبتی را که در خاطر داشتید، مثل تجربه‌های «باور» استخراج کنید. حالا به عبارات و واژه‌های مثبتی بیندیشید که دیگر در تجارب‌تان به شما می‌گفتند و ببینید آن واژه‌ها چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند و چقدر هیجان‌زده و خوشحال می‌شوید. سعی کنید تجربه‌ی احساس شادمانی اجتناب‌ناپذیر را در آن زمان به‌یاد آورید. این تمرین به

شما کمک می‌کند تا فراموش نکنید که چیزهای خوب و خوشایند هم برای شما اتفاق افتاده است... و اگر باور کنید که این‌گونه رویدادهای خوب می‌تواند دوباره اتفاق بیفتد، پس به یقین اتفاق خواهد افتاد.

در این قسمت از کتاب، شما داستان‌هایی واقعی از موفقیت افراد مختلف در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره خواهید خواند تا ببینید بطور دیگران با به‌کارگیری اصل باور سود برده‌اند. در حال خواندن داستان‌هایی که می‌کنید رویدادی شبیه به همان داستان را در زندگی‌تان بیابید. بررسی کنید که شما چگونه با آن حادثه برخورد کردید و ببینید در آن زمان نگرشی مناسب داشته‌اید یا نیاز دارید نگرستان را در آن زمینه‌ی خاص، بهتر و بهتر کنید.

دریافت کنید

در این مرحله، شما واژه‌های «نگرش‌مدی» را که در طول کتاب به زبان آورده‌اید، در ذهن مجسم و درونی خواهید کرد. به‌گونه‌ای راه خواهید رفت و صحبت و عمل خواهید کرد که انگار ویژگی‌های این را که در جستجویش هستید، از پیش در اختیار دارید و آنچه را می‌خواهید، از قبل دریافت کرده‌اید. به عبارت ساده‌تر شما «تا زمانی که چیزی به دست نیآورده‌اید، داشتن آن را تظاهر می‌کنید.» وقتی به‌گونه‌ای عمل کنید که گویی به خواسته‌هایتان رسیده‌اید و آن‌ها را در اختیار دارید، در این صورت فرایند کسب نگرش را در آن موقعیت خاص به جریان می‌اندازید، چراکه هرگاه آن فکر می‌کنید و هم به آن عینیت می‌بخشید، به‌طوری که انگار وجود دارد و در نتیجه ناخودآگاه دست به عملی می‌زنید که شما را به داشتن آنچه واقعاً می‌خواهید، نزدیک‌تر می‌کند.

برای مثال فرض می‌کنیم دوست دارید مقامتان را ارتقا دهید و مدیر قسمتی شوید که در آن کار می‌کنید. اگر به‌گونه‌ای رفتار کنید که گویی اکنون مدیر هستید، مثلاً لباس رسمی بپوشید، به‌موقع سر کار حاضر شوید، به پروژه‌های مهمی بپردازید که شایستگی‌تان را به شرکت نشان بدهد و کاری کنید که دیده شوید، آن وقت خیلی زود شاهد پاداش‌هایی همچون رفیع شغلی یا حتی چیزی بهتر از آن خواهید بود.

حالا بیایید مالی دیگر بزنیم. فرض کنیم شما باید یک سخنرانی ارائه دهید. این وضعیت می‌توانید با صدای بلند جملات تأکیدی مربوط به روز یازدهم (الان) را به زبان آورید و طوری رفتار کنید که گویی به خود اطمینان کامل دارید و با این کار، ترس را به آرامش تبدیل کنید یا اگر احساس بی‌هدگی می‌کنید با مطالعه‌ی مطالب روز بیست و چهارم (مقصود) می‌توانید به زندگی‌تان مسایلی بیشتری ببخشید و مقصود و هدف‌تان را در زندگی و این که می‌خواهید و می‌خواهید به چه چیز دست یابید، بیابید.

شما به قدرت این ۳۰ واژه‌ی کلیدی که در این کتاب آورده‌ام، پی خواهید برد و به کشف واژه‌ها و ویژگی‌های دیگر که به شما قدرت و الهام می‌دهند، خواهید پرداخت. کشفیات را وارد فهرست شخصی خود کنید و به گنجینه‌ی واژه‌های خود بیفزایید و طرخی را که ارائه کرده‌ام، برای آن واژه‌ای که کشف کرده‌اید دنبال کنید تا خودآگاهانه لحن بیانی‌تان را به کتاب کنید که حامی موفقیت‌تان است.

نقل قول‌های روزانه

همگی ما از نقل قول‌ها و گفته‌های بزرگان لذت می‌بریم و حتی بعضی از آن‌ها را خیلی دوست داریم... اکنون باید پرسید چرا ما این نقل قول‌ها را دوست داریم؟ شاید به‌خاطر این که آن‌ها، عبارات مختصر و شیوایی هستند که اغلب ما به‌درد می‌خوریم. ما می‌توانیم با استفاده از این نقل قول‌ها، به‌درد می‌خوریم. ما می‌توانیم با استفاده از این نقل قول‌ها، به‌درد می‌خوریم. ما می‌توانیم با استفاده از این نقل قول‌ها، به‌درد می‌خوریم.

با مطالعه نقل قول‌ها، تأثیرگذارها را انتخاب کنید؛ سپس با تکرار زیاد، آن‌ها را در ذهن خود نگه دارید. هنگام مواجهه با مشکل یا چالشی در زندگی، نقل قولی را که با مشکل شما سازگار است، به‌درد می‌خورید. با تکرار زیاد، آن‌ها را در ذهن خود نگه دارید. هنگام مواجهه با مشکل یا چالشی در زندگی، نقل قولی را که با مشکل شما سازگار است، به‌درد می‌خورید. با تکرار زیاد، آن‌ها را در ذهن خود نگه دارید. هنگام مواجهه با مشکل یا چالشی در زندگی، نقل قولی را که با مشکل شما سازگار است، به‌درد می‌خورید.

بیا یاد روی چنین نگرشی کار کنیم!