

۵۰ نگرش برای تغییر زندگی

(راهنمای کامل رسیدن به شادمانی و ثروت)

نویسنده:

دکتر رابرت آنتونی

مترجم:

عزت الملوک (گیتی) شهیدی

سرشناسه	آنتونی، رابرت - Anthony, Robert
عنوان و نام پدیدآور	۵۰ نگرش برای تغییر زندگی: (راهنمای کامل رسیدن به شادمانی و ثروت)
مشخصات نشر	تهران: ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۵۰-۹۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nliai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	عنوان اصلی: 50 ideas that can change your life an indispensable guide to happiness and prosper ity.
عنوان گسترده	پنجاه نگرش برای تغییر زندگی: راهنمای کامل رسیدن به شادمانی و ثروت
شناسه افزوده	شهیدی، عزت الملوک، ۱۳۴۹ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۳۸-۵۴۱۲

نام کتاب:	۵۰ نگرش برای تغییر زندگی (راهنمای کامل رسیدن به شادمانی و ثروت)
تالیف:	دکتر رابرت آنتونی
مترجم:	عزت الملوک (گیتی) شهیدی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه آرا:	رسول نقی زاده
طراح جلد:	سروانز اخوان صالح
مدیر تولید:	حسین افشار
لیتوگرافی و چاپ:	نقیس نگار
صحافی:	روشنک
نوبت چاپ:	اول - اردیبهشت ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۶۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۵۰-۹۴-۱

مرکز بخش: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵
 تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ - مدیر بخش: افشار ۰۹۱۲۲۴۳۶۱۲۰۶ email: press.ibnsina@gmail.com

نمایندگی های فروش:

تهران: کتابفروشی شیرنگ	۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶	۲۳۴۱۹۰۸-۰۴۱۱
ارومیه: شاهد و انتشار گران	۰۳۱۳-۶۶۹۹۱۱۲	۰۴۴۱-۲۲۲۰۵۳۴
اصفهان: مانی	۰۸۳۱-۷۷۸۸۳۷۰۸	۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵
پاسوج: خانه کتاب	۰۲۷۳-۲۲۲۱۴۱۰	۰۷۴۱-۲۲۲۳۵۱۲
فروین: کتابفروشی ابن سینا	۰۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸	

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

طرز فکر اول تا هشتم: موفقیت یا شکست

در دنیایی که مدام در حال تغییر است و با وجود نیروهای پیچیده‌ی اطراف ما، گاهی فریاد می‌زنیم که تحت تأثیر فشار شرایط قرار گرفته‌ایم و در حقیقت فقط کارهایی را می‌کنیم که تصمیم می‌گیریم.

طرز فکر هشتم تا بیست و سوم: هر کلامی که بر زبان می‌رانید

بدون توجه به تأثیر کم و زیادی که حرف‌های شما بر دیگران می‌گذارد، می‌پذیرید که هر سخن، تأثیری بر شنونده دارد. می‌خواهم لحظه‌ای این پیش‌فرض را گسترش دهم و بگویم کسی جز شما این حرف‌ها را نمی‌شنود!

طرز فکر بیست و سوم تا سی و چهارم: زندگی بدون سرهم‌بندی

تمام کارها را با اشتیاق کامل و عاشقانه انجام دهید حتی اگر نقره صیقل می‌دهید. آن قدر نقره را صیقل دهید، تا شایسته‌ی پادشاهان شود. کار روزانه را با علاقه، سپاس و شادی انجام دهید. به احتمال زیاد ساختن حالات ذهنی و نگرش‌ها اساسی‌ترین فعالیت زندگی ما است. ما همیشه در حال ساختن هشیاری خود هستیم، هر چند از آن آگاه نیستیم. ساعت به ساعت، دقیقه به دقیقه، در حال ساختن خوبی، یا به اصطلاح بدی، شکست یا موفقیت، غم یا رنج زندگی خود هستیم و این کار را با تکرار افکار، ایده‌ها، باورها، حوادث و گفت‌وگوهای در استادیوی پنهانی ذهن خود انجام می‌دهیم.

بازیگرانی که وارد استادیوی مخفی ذهن شما می‌شوند، نقش درام زندگی را برای شما بازی می‌کنند. درام زندگی در استادیوی رادیویی ذهن شما تکرار می‌شود و آنچه در بیرون ظاهر می‌شود، فقط نمایش درامی است که هر روز ندانسته آن را تکرار کرده‌اید و دست‌نوشته‌ی آن را در ضمیر ناخودآگاه خویش ساخته‌اید.

این ساختن، این هشیاری و این بنای پر زرق و برق و مهم، که شما همیشه در پی ساختن آن هستید، چیزی جز خودتان نیست، **خود حقیقی**، شخصیت، هویت و ماجرای زندگی شما به عنوان یک انسان. هسته‌ی مرکزی **خودتان**، همان است که می‌سازید.

www.ketab.ir

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	طرز فکر شماره‌ی یک
۱۱	گنجینه‌ی طلایی زیرزمین خانه‌ی شما
۱۳	طرز فکر شماره‌ی دو
۱۳	چه کسی مانع شما شده است؟
۱۵	طرز فکر شماره‌ی سه
۱۵	زیرا من اسحق‌آق آن را دارم که... باشم
۱۷	طرز فکر شماره‌ی چهار
۱۷	کتاب زندگی
۱۹	طرز تفکر شماره‌ی پنج
۱۹	فیل‌های سفید
۲۲	طرز تفکر شماره‌ی شش
۲۲	فعالیت غیرفعال
۲۴	طرز تفکر شماره‌ی هفت
۲۴	اشتباهات
۲۶	طرز تفکر شماره‌ی هشت
۲۶	موفقیت یا شکست
۲۹	طرز تفکر شماره‌ی نه
۲۹	جاده می‌سازید یا دیوار؟
۳۱	طرز فکر شماره‌ی ده
۳۱	در طالع ما نیست
۳۳	طرز تفکر شماره‌ی یازده
۳۳	بسته‌ی هدیه
۳۵	طرز تفکر شماره‌ی دوازده

- ۳۵..... گذشته را رها کنید.
- ۳۷..... طرز فکر شمارهی سیزده
- ۳۷..... ابزارهای ذهنی
- ۴۰..... طرز فکر شمارهی چهارده
- ۴۰..... سنگینی کلمه‌ی «من»
- ۴۲..... طرز فکر شمارهی پانزده
- ۴۲..... نگرانی کشنده است
- ۴۵..... طرز فکر شمارهی شانزده
- ۴۵..... تملق یا تعریف و ستایش
- ۴۷..... طرز فکر شمارهی هفده
- ۴۷..... به S.O.S گوش کنید
- ۵۰..... طرز تفکر شمارهی هجده
- ۵۰..... قصر درون ذهن
- ۵۲..... طرز فکر شمارهی شانزده
- ۵۲..... هنوز بهترین نشده
- ۵۴..... طرز فکر شمارهی بیست
- ۵۴..... واکنش یا پاسخ؟
- ۵۶..... طرز فکر شمارهی بیست و یک
- ۵۶..... قیام علیه بی عدالتی
- ۵۸..... طرز فکر شمارهی بیست و دو
- ۵۸..... سایه
- ۶۰..... طرز فکر شمارهی بیست و سه
- ۶۰..... هر کلامی که بر زبان می‌رانید
- ۶۲..... طرز فکر شمارهی بیست و چهار
- ۶۲..... نبرد زندگی

- ۶۴..... طرز فکر شماره‌ی بیست و پنج
- ۶۴..... جزیره‌ی صلح و آرامش
- ۶۶..... طرز فکر شماره‌ی بیست و شش
- ۶۶..... اجازه ندهید فاسد شود
- ۶۸..... طرز فکر شماره‌ی بیست و هفت
- ۶۸..... شما همانی می‌شوید که به آن می‌اندیشید
- ۷۰..... طرز فکر شماره‌ی بیست و هشت
- ۷۰..... جادوی تعریف و تمجید
- ۷۲..... طرز فکر شماره‌ی بیست و نه
- ۷۲..... مشکل راضی کردن همه
- ۷۴..... طرز فکر شماره‌ی سی
- ۷۴..... شمع اتومبیل
- ۷۷..... طرز فکر شماره‌ی سی و دو
- ۷۷..... هوش و نبوغ خود را نشان دهید
- ۸۰..... طرز فکر شماره‌ی سی و دو
- ۸۰..... کلبه‌ی حقیر یا قصر
- ۸۲..... طرز فکر شماره‌ی سی و سه
- ۸۲..... صبر
- ۸۵..... طرز فکر شماره‌ی سی و چهار
- ۸۵..... زندگی بدون سهل‌انگاری، شلختگی، سرهم‌بندی
- ۸۸..... طرز فکر شماره‌ی سی و پنج
- ۸۸..... حاشیه‌ی باریک شکست
- ۹۰..... طرز فکر شماره‌ی سی و شش
- ۹۰..... در فاصله‌ی یک اینچی زندگی کنید
- ۹۲..... طرز فکر شماره‌ی سی و هفت

- ۹۲.....قابلمه‌ی خرچنگ دریایی
- ۹۴.....طرز فکر شماره‌ی سی و هشت
- ۹۴.....درد یا دستور
- ۹۷.....طرز فکر شماره‌ی سی و نه
- ۹۷.....موفقیت‌های دیروز (گذشته)
- ۹۹.....طرز فکر شماره‌ی چهل
- ۹۹.....مراقب کلامتان باشید
- ۱۰۲.....طرز فکر شماره‌ی چهل و یک
- ۱۰۲.....خیلی آسان نیست
- ۱۰۴.....طرز فکر شماره‌ی چهل و دو
- ۱۰۴.....کرم‌های خاکی در مقابل پرها
- ۱۰۷.....طرز فکر شماره‌ی چهل و سه
- ۱۰۷.....شما تنها نیستید
- ۱۰۹.....طرز فکر شماره‌ی چهل و چهار
- ۱۰۹.....به معنا توجه کنید
- ۱۱۱.....طرز فکر شماره‌ی چهل و پنج
- ۱۱۱.....نگرش محدود
- ۱۱۴.....طرز فکر شماره‌ی چهل و هفت
- ۱۱۴.....نظم شخصی
- ۱۱۶.....طرز فکر شماره‌ی چهل و هشت
- ۱۱۶.....«بالای» پله‌برقی که به «پایین» حرکت می‌کند
- ۱۱۸.....طرز فکر شماره‌ی چهل و نه
- ۱۱۸.....گناه غفلت
- ۱۲۰.....طرز فکر شماره‌ی پنجاه
- ۱۲۰.....صدا یا انعکاس صدا؟

مقدمه

می‌خواهم با نوشتن این کتاب کمک کنم زندگی مؤثرتری داشته باشید و این کار با مشارکت شما در اطلاعات و مشاهداتی که از تجارب شخصی خود و با برخورد با هزاران نفر جمع‌آوری کرده‌ام، میسر است.

سال‌هاست به شما گفته‌اند برای موفقیت و داشتن زندگی شاد و مؤثر باید درست فکر کنید. کسانی که گفته‌اند ذهن خود را نظم دهید و آن را تربیت کنید، درست می‌گویند، اما به اندازه‌ی کافی در آن تعمق نکرده‌اند. همه می‌دانیم، حتی در سال‌های جوانی، تنظیم ذهن و هدایت زندگی به‌سوی موفقیت، به‌ندرت کارساز است. اما مطمئن باشید، وقتی به ما بگویند تنها کار لازم برای تغییر کردن گرفتن تصمیمی قاطعانه است و با این کار به خواسته‌ی خود می‌رسیم، هیجان‌زده می‌شویم. متأسفانه، در روز اول هفته بیشتر ما تصمیمات عالی خود را فراموش می‌کنیم و به سمت عادات منفی گذشته‌ی خود برمی‌گردیم. تصمیمات سال جدید ما بیشتر تا اواسط ماه ژانویه در نوسان هستند.

وقتی قاطعانه تصمیم می‌گیرید موفق شوید و زندگی خلاق و مؤثرتری را هدایت کنید، کافی نیست و به قلب مشکل هدف نگرفته‌اید زیرا مشکل شما همان برداشت غلط است. هنگامی که اوضاع را درست می‌بینیم و محیط خود را در سایه‌ی نور حقیقت تفسیر می‌کنیم، می‌توانیم خود را تغییر دهیم.

من در تمام مراحل زندگی مردم با آن‌ها در تماس بوده‌ام و می‌توانم اطمینان بدهم که مؤثر یا غیر مؤثر بودن و موفق یا ناموفق بودن آن‌ها، به‌خاطر داشتن هوش یا فقدان آن نبوده است. آن‌هایی که شکست خوردند خودشان این کار را کردند، زیرا درست به محیط اطراف خود دقت نکردند و به اوضاع و شرایط به شیوه‌ای نادرست نگاه کردند. سپس کم‌کم مواردی را باور کردند که درباره‌ی خود، خانواده، شغل و به‌طور کلی

زندگی‌شان درست نبود و به همین علت، کم‌کم از حقیقت دور شدند.

انسان تنها حیوانی است که با خود حرف می‌زند. تمام روز شما با خود حرف می‌زنید و اطلاعاتی را درباره‌ی محیط‌تان به خود می‌دهید. شما مثل برنامه‌نویسی هستید که کامپیوتری را تغذیه می‌کند، مگر این‌که هم برنامه‌نویس باشید و هم کامپیوتر. حواس پنج‌گانه‌ی شما برنامه‌ریزی می‌کند و اگر به اوضاع و احوال درست نگاه نکنید از حقیقت دور می‌شوید و فقط دنیا را همان‌طوری می‌بینید که می‌خواهید. داشتن یک زندگی شاد و موفق، به عکس‌العمل دقیق مغز ما به محیط بستگی دارد.

ما موقعیتی را در نظر می‌گیریم، بعد ذهن خود را با آنچه فکر می‌کنیم واقعیت است، برنامه‌ریزی می‌کنیم. این روش فرایند ذهنی و رفتار ما را تعیین می‌کند و در نتیجه برداشت ما از موقعیت بعدی را مشخص می‌سازد. بنابراین ما اول برداشت، سپس باور و در آخر رفتار می‌کنیم.

من از منابع بسیاری استفاده کرده‌ام تا به خود و دیگران کمک کنم خوب درک، باور و رفتار کنند. این کتاب حاوی پنجاه طرز فکر به‌صورت مشاهده و حکایت است که نهایت تلاش خود را کرده‌ام تا با آن‌ها تصویری دقیق و قابل مشاهده از موقعیت‌هایی که من، شما و میلیون‌ها نفر مثل ما در زندگی روزانه با آن مواجه می‌شوند، ارائه دهم. امیدوارم، این ایده‌ها تشویقتان کند روش‌های جدیدی که شما را قادر می‌سازد تا بهترین زندگی ممکن را تجربه کنید، درک، باور و رفتار کنید!

دکتر رابرت آنتونی