

نگرش همه چیز است

همه چیز به نگرش آدمی گردد

نگرش خود را تغییر دهید تا زندگی خود را متحول سازید!

جف کلر

مینا امیری



ناشر پارسینا

سرشناسه	کلر، جف	Keller, Jeff
عنوان و نام پدیدآور	نگرش همه چیز است: همه چیز به نگرش بازمی‌گردد: نگرش خود را تغییر دهید تا زندگی خود را متحول سازید! / جف کلر؛ [ترجمه] مینا امیری	
مشخصات نشر	تهران: نشر پارسینه، ۱۳۹۶.	
مشخصه - ظاهر	۱۶۰ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.	
شاب	978-600-7369-39-5	
وضعیت فهرست نویسی	فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Attitude is everything : [change your attitude-- and your life!], c1999you change	
موضوع	نگرش (روانشناسی) -- تغییر (روانشناسی)	Attitude change
موضوع	نگرش (روانشناسی) (Attitude (Psychology	
شناسه افزوده	امیری، مینا، ۱۳۴۷ - مترجم	
رده بندی کنگره	BF ۲۷۱/۸۸ ۱۳۹۶	
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱	
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۳۰۸۰۹	



نشر پارسینه

نگرش همه چیز است

نوشته‌ی: جف کلر

ترجمه‌ی: مینا امیری

ویراستار: امین صدری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: پارسینه - حروف‌نگاری: آبان گرافیک

شابک: ۵ - ۳۹ - ۷۳۶۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۱۴۹۰۰ تومان

مراکز پخش: تهران - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه بهشت آیین - شماره ۳۴ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۴۴۹۷۱ - ۶۶ ۹۶ ۸۸ ۸۵ - ۶۶ ۴۶ ۱۸ ۶۰

اصفهان - آمادگاه - کوی سوره - پخش کتاب سوره

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۷۷۳۸۷ - ۳۲ ۲۳ ۲۲ ۰۸

فهرست مطالب

۹	بخش گفتار.....
۱۰	از رفتن به سرکار بیم داشتم.....
۱۱	نیروی بند به صورت غیرمنتظره‌ای به سراغ من آمد.....
۱۹	بخش ۱: موفقیت از ذهن سرچشمه می‌گیرد.....
۲۱	درس ۱: نگرش هم‌پنجره‌ای رو به دنیای پیرامون شماست.....
۲۲	تعریف نگرش.....
۲۳	همه‌ی افراد با ذهنی شفاف کار را آغاز می‌کنند.....
۲۵	پنجره‌ی ذهن خود را شفاف کنید.....
۲۵	نگرستان را کنترل کنید.....
۲۸	نگرش و موفقیت.....
۳۱	درس ۲: شما انسانی هستید که نیروی جاذبه دارد.....
۳۲	ما همان چیزی می‌شویم که به آن می‌اندیشیم.....
۳۳	این قوانین چگونه عمل می‌کنند.....
۳۴	افکار غالب زندگی روزانه شما را اداره می‌کنند.....
۳۵	اصلاح نگرش به مالکیت املاک منتهی می‌شود.....
۳۶	مقایسه نگرش با واکنش.....
۳۷	موقعیت شما از افکارتان نشأت گرفته است.....
۳۸	افکار خود را تغییر دهید.....
۴۱	درس ۳: هدف خود را تصویرسازی کنید تا موفق شوید.....
۴۲	تصویرسازی ذهنی دوران کودکی.....
۴۴	تصاویر جدید خلق کنید.....
۵۳	درس ۴: با مسئولیت پذیری می‌توانید کوه را جابه‌جا کنید.....

- ۵۵ معجزه‌ی مسئولیت پذیری
- ۶۳ درس ۵: مشکلات خود را به فرصت تبدیل کنید
- ۶۵ غلبه بر تراژدی و رسیدن به پیروزی
- ۶۸ تغییرات شغلی از شکست‌ها ایجاد می‌شوند
- ۷۱ مثبت اندیش باشید
- ۷۵ بخش ۲: مراقب کلام خود باشید
- ۷۷ درس ۶: بلام شکر نشانیده‌ی راه شماست
- ۹۱ درس ۷: چنان جور است؟
- ۹۲ پاسخ‌های منطقی
- ۹۳ پاسخ‌های معمولی
- ۹۳ پاسخ‌های مثبت
- ۱۰۱ درس ۸: از غرغر کردن پرهیز کنید
- ۱۰۲ هیچ‌کس دوست ندارد دردها و ناراحتی‌های شما را بشنود
- ۱۰۹ بخش ۳: بهشت از آن کسانی است که به گفته‌ها، خود عمل می‌کنند
- ۱۱۱ درس ۹: با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید
- ۱۱۳ مقایسه افراد مضر و سودمند
- ۱۱۷ بستگان آزاردهنده
- ۱۲۱ درس ۱۰: با احساس ترس خود مقابله کنید
- ۱۲۴ رایج‌ترین ترس‌ها
- ۱۲۶ فواید فرار از ترس
- ۱۲۸ زندگی جدید
- ۱۳۵ درس ۱۱: گریختن و شکست خوردن
- ۱۴۴ شکست را به موفقیت تبدیل کنید
- ۱۴۵ درس ۱۲: شبکه‌سازی مؤثر ایجاد کنید تا به نتیجه برسید
- ۱۴۶ فواید ایجاد روابط یا شبکه‌سازی
- ۱۴۸ نگرش و عمل
- ۱۵۷ نتیجه‌گیری: با تغییر نگرش خود زندگی‌تان را متحول سازید



پیشگفتار

شبی که باعث زندگی من تغییر کند

بزرگ‌ترین آساف سال من این است
که بشریت می‌تواند با تغییر نگرش
ذهن خود، زندگی‌اش را متحول سازد.
ویلیام جیمز

در سال ۱۹۸۰ از دانشکده‌ی حقوق
فارغ‌التحصیل شدم و فکر می‌کردم باقی عمرم
را به حرفه‌ی وکالت مشغول خواهم شد، زیرا
از اوایل دوران نوجوانی در پی تحقق بخشیدن
به این مهم بودم.

در ابتدا همه‌چیز به‌خوبی پیش می‌رفت. بعد از مطالعه و سعی و تلاش بسیار در
تابستان همان سال، در امتحان وکالت قبول شده و برای آموزش حقوق در شهر

نیویورک پذیرفته شدم. زندگی شخصی‌ام همچنان به روند صعودی خود ادامه می‌داد. در اوایل سال ۱۹۸۱ با دولورس که یکی از همکلاسی‌های من در دانشکده حقوق بود ازدواج کردم. زندگی‌ام در مسیری سرشار از موفقیت و خوشبختی قرار گرفته بود. اما بعد از گذشت چند سال متوجه شدم که وکالت باعث خوشحالی من نمی‌شود.

مطمئن بودم که دلالی وجود داشت که مرا ترغیب کند به دنبال وکالت بروم. از اینکه می‌توانستم به مردم کمک کنم تا مشکلاتشان را حل کنند، لذت می‌بردم؛ به‌خصوص زمانی که می‌توانستم آنها را از جلسات طولانی دادگاه نجات دهم. با این وجود هنوز هم دلایل زیادی وجود داشت که باعث شود از وکالت متنفر شوم. کارهای دفتری طاقت‌فرسا به باید در فایل بایگانی قرار می‌گرفتند؛ تأخیرات و تعلل‌های مداوم؛ تأخیرهای همیشگی برای برگزاری جلسه دادرسی که همگی اموری طبیعی و عادی به شمار می‌رفتند.

از رفتن به سر کار بیم داشتم

خودم را وادار کردم تا در حرفه‌ام سخت‌کوش باشم، اما ناگهانی این به‌عنوان یک وکیل بیشتر و بیشتر می‌شد. ناامید و افسرده شده بودم. بی‌سود بودم که علاقه‌ای به زندگی نداشتم و هیچ راهی را برای بهبود این روند نمی‌یافتم. آیا تاکنون به حرفه‌ای مشغول بوده‌اید که اکثر روزها با بیم و هراس به آن بپردازید- آیا تاکنون «سنگینی بار دنیا» را روی شانه‌هایتان احساس کرده‌اید؟

خب این همان احساسی بود که من داشتم. فشار و سنگینی این بار مرا خم کرده بود و از لحاظ جسمی و روحی در رنج و ناراحتی به سر می‌بردم. مسن‌تر از سن خود به نظر می‌رسیدم. سردردهای مداوم داشتم و دلم دائماً در آشوب و اضطراب بود. از این می‌ترسیدم که شاید از لحاظ جسمی دچار مشکلی جدی شده باشم. به سراغ چند پزشک رفتم و انجام یک سری آزمایشات برایم تجویز شد.

آزمایشات نتیجه‌ای در برنداشتند و پزشکان نتوانستند هیچ مشکل جسمی را در من تشخیص دهند. یکی از پزشکان پیشنهاد کرد که برای تسکین درد شکم، قرص مالوکس استفاده کنم.

من از لحاظ روحی مرده بودم. در زندگی‌ام هیچ چیز معنا نداشت. مصرف روزانه دارو در ظاهر من نیز تأثیر گذاشته بود. باوجود اینکه در اواخر سن بیست‌سالگی بودم، چهار ساله به نظر می‌رسیدم!

در اواخر سال ۱۹۸۵ که در سن سی‌سالگی به سر می‌بردم، از شدت کار زیاد نابود شده بودم. در یک عصر به‌خصوص درحالی‌که در خلوت خود به سر می‌بردم، می‌دانستم که چیزی در حال تغییر است. نمی‌دانستم چه کاری انجام دهم، به‌راحتی و با صدای بلند این جمله را با خود تکرار می‌کردم:

«حق من در این زندگی خیلی بیشتر از این‌هاست... خیلی بیشتر از این رنج و عذاب‌ها.»

نیروی امداد به‌صورت غیرمنتظره‌ای به سراغ آمد

همان شب مشغول تماشای تلویزیون بودم. ساعت تقریباً نزدیک به یک بامداد بود و همسر من دالورس به رختخواب رفته بود، اما من احساس خوبی نداشتم و نمی‌توانستم بخوابم. کانال‌های تلویزیون را عوض می‌کردم و به دنبال راهی بودم تا خودم را سرگرم کنم.

متوجه شدم که برنامه‌های تلویزیون نیز چیزی جز تبلیغ ندارند.

معمولاً کانال‌های تلویزیون را به‌سرعت عوض می‌کردم، اما نمی‌دانم چه چیز باعث شد که یکی از تبلیغات توجهم را به خود جلب کرد.

برنامه‌ی در حال تبلیغ، بانک ذهن نام داشت و توسط هنرپیشه معروفی اجرا می‌شد. بانک ذهن نوعی دوره‌ی غیرحضورى بود و بر این پایه بود که چگونه می‌توانیم بر اساس باورهای ناخودآگاه به همه چیز در زندگی دست‌یابیم.

اما آن کسی نیستید که در ذهن خود می‌نندارید، اما همان کسی هستید که به آن فکر می‌کنید! دکتر نرمن وینسنت پیل

به شدت احساس ناامیدی می کردم، به همین خاطر تصمیم گرفتم در این دوره شرکت کنم. کارت اعتباری خود را برداشتم و محصول را سفارش دادم.

آن شب در خلوتی که داشتم، تغییراتی در زندگی ام در حال رخ دادن بود. به هر حال، هنگامی که این موضوع را با دولورس در میان گذاشتم، او تعجب کرد. او با تعجب پرسید: «تو چه کار کردی؟» تعجب او به این خاطر نبود که مخالف خرم این محصول باشد، بلکه با شناختی که نسبت به شخصیت من داشت باورش نمی شد که به دلیل چیزی را خریداری کنم خصوصاً که محصول، متعلق به برنامه ی تبلیغاتی تلویزیون بود!

چند روز بعد، برنامه ی بانک ذهن به دستم رسید. با شور و اشتیاق می خواستم یاد بگیرم که چگونه با افکارمان می توانیم کیفیت زندگی خود را مشخص کنیم. تا آن زمان هرگز چیزی راجع به این ایده ها و نظرات نشنیده بودم. متأسفانه در دانشکده نیز راجع به این موضوع چیزی به ما یاد نداده بودند!

برنامه ی بانک ذهن موجب شد تا به دنبال دیگر منابع انگیزشی بروم. باعث شد تا کتاب های ناپلئون هیل، اوگ ماندینو، نورمن پینسترت، پیل و رابرت شولر را مطالعه کنم. کتاب مقدس را به طور مرتب می خواندم و شتافته به نوارهای صوتی و روح بخش زیگ زیگلار، ارل نایتینگل و بسیاری دیگر گروشی دادم. احساس می کردم شبیه به فردی شده ام که روزها در بیابان گرفتار شده است و گلویش از فرط تشنگی خشک شده است و ناگهان نهری از آب در مقابلش نمایان می شود!

نمی توانم به شما بگویم که همه چیز در زندگی من در یک شب تغییر کرد، زیرا به این شکل اتفاق نیفتاد، اما از لحظه ای که تصمیم گرفتم دیدگاه منفی خود را به مثبت تغییر دهم، نتایج مثبتی دیدم.

احساس بهتری پیدا کرده بودم و انرژی زیادی داشتم. سعی داشتم به اهدافی برسم که قبل از این هرگز درصدد تحقق آنها نبودم... و همه این ها به دلیل تغییر نگرش بود! با کمال افتخار باید بگویم زمانی که افراد در مورد سنم سؤال می کنند و

به آنها می‌گویم که ۴۴ ساله هستم، پاسخ آنها این است: «شما خیلی جوان‌تر به نظر می‌رسید!»
 همه این‌ها به دلیل تغییر در نگرش است.

تغییر مسیر وکالت و تبدیل شدن به سخنران انگیزشی

هرگز برای تغییر کردن، قدرت
 خود را دست‌کم نگیرید.
 جکسون براون

در حالی که به صورت تمام‌وقت به حرفه وکالت مشغول بودم، در اوقات فراغت به مطالعه‌ی برنامه می‌پرداختم. نگرش مثبت در حرفه‌ام نیز تأثیر گذاشته بود، اما هرگز احساس لذت و «سرگرمی» در آن نداشته و روزی را تصور می‌کردم که می‌توانم از دست شغلم نجات پیدا کنم.

در سال ۱۹۸۹ و بعد از چهار سال تحقیق و مطالعه در رابطه با نگرش و مطالب انگیزشی، تصمیم گرفتم در دبیرستان منطقه‌ای خودمان، سمینارهای آموزش بزرگسالان برگزار کنم. برای هر دو ساعت کلاس مبلغ ۳۰ دلار دریافت می‌کردم. درآمد حاصله به مقداری نبود که بتوانم از شلم از سرافندهم!

زمانی که برای شروع اولین سمینار در مقابل ۲۰۰ نفر حاضر شدم، از شدت استرس در جای خود می‌خکوب شدم. ضربان قلبم به شدت بالا رفته بود و خیس عرق شده بودم؛ اما قدرت لازم را در خود پیدا کرده و این کار را انجام دادم. دانش‌آموزان از کلاس و آموزش استقبال کردند و با انرژی‌ای که به من آورده بودم، به تمام مطالبی که موجب تحول عظیم در زندگی‌ام شده بود اشاره کردم... و این موضوع قدرتی به من داد تا این کار را برای دیگر افراد نیز انجام دهم! من به کار خود مشغول بودم.

سرانجام درآمد حاصل از سخنرانی کمی بیشتر شد و در سال ۱۹۹۰ تصمیم گرفتم طی چند سال آینده حرفه‌ی وکالت خود را به تدریج کنار بگذارم. تصمیم آسانی نبود. مدت چهار سال به دانشگاه رفته بودم و برای کسب مدرک وکالت مدت سه سال در دانشکده‌ی حقوق تحصیل کرده بودم. از همه مهم‌تر این‌که مدت ده

سال از زندگی خود را به آموزش و کالت مشغول بودم. هنگامی که برای حرفه‌ای این قدر هزینه کرده باشید، نمی‌توانید به راحتی از آن دست بکشید. البته موضوع درآمد نیز وجود داشت. به عنوان یک وکیل در مسیری قرار گرفته بودم که می‌توانستم طی چند سال ۱۰۰ هزار دلار به دست آورم و با ادامه این حرفه درآمدی بیشتر نیز کسب کنم.

مشخص کردن موضوع

در حالی که درآمد حاصل از «سرگرمی» جدیدم کمی افزایش یافته بود، متوجه شدم هزینه‌های زیادی را برای تأسیس شرکت جدیدم استفاده کرده‌ام. خوشبختانه من و دولورس طی سال‌ها مقداری پول پس انداز کرده بودیم. برای افزایش درآمد، خط

ناشناس

بازرگانی خود را با آرم منحصربه‌فرد «نگرش همه چیز است»، در معرض فروش قرار دادم. راهی برای بازگشت و اجتناب وجود نداشت. رایج‌ترین نوع کسب و کار جدید باید هزینه مالی سنگینی را متحمل می‌شدم و در نهایت کار را آغاز کردم. برای ادامه‌ی کار زمان کافی وجود داشت. احساس می‌کردم حرفه‌ی وکالت رانده شده‌ام و به دنیای حرفه‌ی جدید خود قدم گذاشته‌ام. هنگامی که در مقابل حضار سخنرانی می‌کردم یا اینکه مقاله‌ی انگیزشی را می‌نوشتیم، سبک زندگی و شادابی می‌شدم. می‌دانستم به کجا تعلق دارم.

بنابراین تغییری تدریجی در زندگی‌ام ایجاد شد- چهار روز در هفته، سپس سه روز، و نهایتاً دو روز هفته را به حرفه وکالت مشغول بودم... تا اینکه در سال ۱۹۹۲، حرفه‌ی خود را به عنوان سخنران و نویسنده‌ی برنامه‌های انگیزشی به صورت تمام وقت آغاز کردم.

باور کنید زمانی که راجع به موضوع تغییر شغل خود با مادرم صحبت کردم او اصلاً خوشحال نشد. گذشته از این، او دیگر نمی‌توانست با گفتن عبارت: «پسرم یک وکیل است»، اعتبار گذشته‌اش را داشته باشد.

اما این‌ها مسائلی هستند که باید هنگام مشخص کردن موضع خود در زندگی، با آنها کنار بیایید. باید با این حقیقت روبه‌رو شوید که بعضی از افراد مخالف تصمیم شما هستند که در پیش رو دارید. من آموخته‌ام که اغلب اوقات مجبور می‌شوید از بعضی مسائل در زندگی چشم‌پوشی کنید و قبل از حرکت رو به جلو در مسیر خود، کمی عفو بخشی نمایید. بخشی از هزینه‌ی صرف شده در این راه، این بود که از پول، اعتبار و دوستی حاصل از حرفه‌ی وکالت خود دست کشیده بودم.

به‌رحال زمانی که همه چیز تحقق یافت، مادرم به‌شدت از حرفه‌ی جدیدم حمایت می‌کرد، به‌ویژه زمانی که شاهد پیشرفت من بود و می‌دانست از کارم لذت می‌برم.

چرا تمامی تحولات ایجاد شده در حرفه‌ام را برای شما بازگو می‌کنم؟ به این دلیل نیست که شما را تحت تأثیر کارهایی که انجام داده‌ام قرار دهم. به من اعتماد کنید، در مسیری که در پیش گرفته بودم اشتباهات و خطاهای بسیاری مرتکب شدم.

به این خاطر داستان زندگی خود را با شما به اشتراک می‌گذارم که شما نیز از تغییر ناگهانی زندگی‌ام مطلع شوید و بدانید که با تغییر نگرش من زندگی‌ام چقدر بهبود یافته است.

به این باور برسید که همه چیز به تغییر نگرش بازمی‌گردد!

چگونه می‌توانید از این کتاب بیشترین استفاده را ببرید

قبل از اینکه وارد موضوع اصلی شویم، چند نکته مهم را باید یادآوری می‌کنم: این کتاب به شما کمک خواهد کرد؛ فرقی نمی‌کند نگرستان مثبت باشد یا منفی.

اگر منفی‌گرا هستید، ناامید نباشید. شما می‌توانید برای گسترش و حفظ نگرش مثبت، از مطالب این

کتاب بهره‌مند شوید. به پیشرفت غیرقابل باوری در زندگی‌تان دست پیدا کنید. و اگر فردی هستید که نگرش مثبت دارد می‌توانید برای تحقق موفقیت و ارتقاء سطح آن، از اصول و قوانین این کتاب بهره‌مند شوید.

من به مدت ۱۴ سال تحقیقات بسیار زیادی در این موضوع انجام دادم که چرا بعضی از افراد به موفقیت دست می‌یابند در حالی که برخی دیگر در زندگی نتیجه‌ای کسب نمی‌کنند. در طول این مدت، صدها کتاب و هزاران مقاله در رابطه با نگرش و موفقیت مطالعه کرده‌ام. و به بیش از ۱۰ هزار نفر صوتی گوش داده‌ام. به‌علاوه، با افراد موفق بی‌شماری مصاحبه کرده و «رازهای موفقیت» آنها را جویا شدم.

مهم‌تر از همه شخصاً هر یک از استراتژی‌های موفقیت را به کار بردم که در این کتاب آنها را توضیح می‌دهم؛ بنابراین طبق تجربیاتی که به دست آورده‌ام، مطمئنم که ایده‌های موجود در این کتاب مؤثر خواهند بود و با قدرتی که دارند سبب می‌شوند زندگی‌تان به‌طور جدی تغییر کند!

لطفاً از گفته‌های من برداشت بد نکنید. من ادعا نمی‌کنم که همه چیز را می‌دانم، هنوز خیلی مانده تا به این درجه از آگاهی برسم، من خود را فردی تلقی می‌کنم که هنوز در مسیر یادگیری قرار دارد و هر روز در حال آموختن است.

آگاهی من از نگرش منفی به این دلیل است که خود، در سی سال اول زندگی‌ام دارای چنین نگرشی بوده‌ام. من هم‌چنین از شک‌ها، تردیدها و دست‌کم

فکر کنید، عمل کنید و با اشتیاق صحبت کنید. با انجام این کارها نتایج مثبت را به سمت خود جذب خواهید کرد.

مایکل ایوئف

گرفتن توانایی‌هایتان هم آگاه هستم زیرا که خود نیز به مدت سی سال این مشکل را داشتم. تمامی تغییرات مثبتی که در زندگی من ایجاد شده، نتیجه انجام اصول و قواعدی ست که در این کتاب به مطالعه آنها خواهید پرداخت.

فکر کنید... صحبت کنید... عمل کنید

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است و هر بخش شامل یک سری مباحث آموزنده است؛ بنابراین اگر نیاز دارید که بخش خاصی را ارتقاء دهید، به راحتی می‌توانید به آن مباحث مراجعه کرده و آنها را مجدداً مطالعه کنید.

در بخش اول مبحث موفقیت از ذهن سرچشمه می‌گیرد را مورد بررسی قرار خواهیم داد، ما بر روی قدرت تخیل و شکل دادن به سرنوشتان تمرکز خواهیم کرد. شما به نقش اندیشیدن، در تحقق موفقیت‌های خود پی خواهید برد و می‌آموزید که دستیابی به موفقیت به طرز فکر شما بستگی دارد.

در بخش دوم به مبحث مراقب کلام خود باشد اشاره خواهیم کرد، ما بر روی نحوه گفتار شما تمرکز خواهیم کرد... و اینکه نگرش چگونه می‌تواند در روی کلامتان منعکس شود و اینکه گفتار مثبت چگونه می‌تواند در تحقق اهداف شما تأثیرگذار باشد.

بخش سوم به مبحث بهشت از آن کسانی است که به اعمال خود عمل می‌کنند اشاره دارد، در این بخش به انتهای سفر خود می‌رسید. حتی اگر فرد مثبت اندیشی باشید و گفتار مثبتی هم داشته باشید... تا زمانی که به تعهدهای خود عمل نکنید، به اهداف و رؤیاهای خود دست نخواهید یافت. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که موفقیت، خود به سراغ شما بیاید. در این بخش، مراحل عملی را می‌آموزید که به تحقق رؤیاهایتان کمک خواهند کرد.