

نگرش همه چیز است

نگرش تان را تغییر دهید تا زندگی تان تغییر کند!

جف کلر

علی اصغر شجاعی



تهران، چیتگر، میدان
دریاچه، خیابان جوزانی
غربی، خیابان هیرمند،
خیابان هراز، برج صدف
B3 غربی، واحد ۵۸
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

ATTITUDE IS EVERYTHING

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

کلر، جف Keller, Jeff

نگرش همه چیز است : نگرش خود را تغییر بده تا زندگیت
تغییر کند/جف کلر ؛ علی اصغر شجاعی.

تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۰.

۱۶۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

978-622-974690-5

فیبا

عنوان اصلی : [change your attitude-- and you change your life!], 2012.

نگرش (روان شناسی) -- تغییر Attitude change

مثبت نگری Affirmations

شجاعی، علی اصغر، ۱۳۲۷ -، مترجم

۳۲۷BF

۸۵/۱۵۳

۷۳۵۲۷۰۰

فیبا

www.ketab.ir

نگرش همه چیز است

نویسنده: جف کلر

مترجم: علی اصغر شجاعی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه آرایی: آبان گرافیک

چاپ و صحافی: قشقایی

نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۵ - ۹۷۴۶۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش گفتار	۹
شبی که باعث شد زندگی من تغییر کند	۹
می ترسیدم سر کار بروم	۱۰
امداد غیبی به کمکم شتافت	۱۱
تغییر مسیر شغلی، از حالت به بحران انگیزشی	۱۳
قرار گرفتن در جایگاه	۱۴
چگونگی بهره‌مندی و استفاده از این کتاب	۱۵
بیندیش... صحبت کن... عمل کن	۱۷
درس ۱: نگرش تو، پنجره‌ای رو به جهان پیرامونت است	۲۱
تعریف نگرش	۲۲
در ابتدا، پنجره‌ی ذهن همه، شفاف است	۲۳
پنجره‌ی ذهن خود را شفاف و تمیز کن	۲۵
خود تو، نگرشت را کنترل کن	۲۵
نگرش و موفقیت	۲۸
درس ۲: تو یک آهنبای انسانی هستی	۳۱
ما همانی می‌شویم که می‌اندیشیم	۳۲
نحوه‌ی عملکرد این اصل	۳۲
افکار غالب، زندگی روزمره‌ات را پیش می‌برد	۳۴
اصلاح نگرش منجر به مالکیت املاک می‌شود	۳۵
قیاس نگرش با اقدام	۳۶
جایگاه کنونی تو، بازتاب افکار گذشته‌ات است	۳۷
افکارت را تغییر بده	۳۷
نکته‌ی اصلی، تکرار است	۳۸

- ۳۹..... موفقیت یک شبه حاصل نمی شود
- ۴۱..... درس ۳: موفقیت خود را مجسم کن!
- ۴۲..... تصاویر ذهنی دوران کودکی
- ۴۳..... در مورد تصاویر ذهنی ات مسئولیت پذیر باش
- ۴۴..... مفهوم تصویر قدیمی را عوض کن
- ۴۴..... تصاویر نو خلق کن
- ۴۶..... مسیر فروش موفقیت آمیزت را تجسم کن
- ۴۶..... آرام باش و احساسات را درگیر کن
- ۴۸..... چکی در وجه خودت بنویس
- ۴۹..... در پی شغل دلخواهت باش
- ۵۰..... یادآورهای دیداری مثبت و منفی وجود دارند
- ۵۱..... نور، دوربین، حرکت!
- ۵۳..... درس ۴: متعهد شو کوه ها را جابه جا کن!
- ۵۴..... اعجاز اراده
- ۵۵..... موانع از بین می روند
- ۵۷..... کاربرد واژهی «هشدار»
- ۵۸..... پاداش تعهد، برای نویسنده ای جویای شهرت
- ۵۹..... او تسلیم نشد
- ۶۱..... مهم نیست چه مدت طول می کشد
- ۶۲..... زمان تعهد
- ۶۳..... درس ۵: مشکلات را به فرصت تبدیل کن
- ۶۴..... یافتن منفعت
- ۶۵..... از بحران تا پیروزی
- ۶۷..... در پس ناامیدی های توی کسب و کار، موهبتی نهفته است
- ۶۸..... تغییر شغل، حاصل شکست است
- ۷۰..... سختی ها و مصایب چگونه ما را کمک می کنند
- ۷۲..... مثبت اندیش باش
- ۷۳..... محصولات انگیزشی و موسیقی
- ۷۷..... درس ۶: کلام تو، راه گشای تو است
- ۷۸..... افکار، کلام، باورها، اعمال، نتایج

- دلیل عدم تقاضای انجام کارهای تعمیراتی خانه‌ها از من! ۷۹
- کلام انسان دانشمند، بارزش است ۸۰
- گفتن یا نگفتن ۸۱
- واژه‌ها و تعهد ۸۳
- واژه‌ها و تأثیرشان بر احساسات ۸۴
- نگاهی موشکافانه‌تر به کلام تو ۸۶
- تو حق انتخاب داری ۸۹
- درس ۷: حالت چه‌طور است؟ ۹۱
- جواب‌های منفی ۹۲
- جواب‌های معمولی ۹۲
- جواب‌های مثبت ۹۳
- به گروه «جواب‌های مثبت» ملحق شو ۹۴
- شکل‌گیری یک عادت جدید ۹۵
- اگر حال و هوای عالی نداشته باشی چه ۹۷
- با شور و شوق جواب بده ۹۹
- درس ۸: دیگر شکایت نکن! ۱۰۱
- هیچ‌کس تمایلی به شنیدن درد و رنج شما ندارد ۱۰۲
- اجازه نده باران روزت را خراب کند ۱۰۳
- برای گله و شکایت، دلیل موجه داشت ۱۰۴
- همه‌چیز را همان‌جایی که هست، ببین ۱۰۵
- منبع خبرهای مثبت باش ۱۰۷
- درس ۹: با آدم‌های خوش‌بین و مثبت‌نگر معاشرت کن ۱۱۱
- آدم‌های سمی و آدم‌های تقویت‌کننده ۱۱۳
- آهنگ‌های مزخرف رادیو ۱۱۵
- نظریه‌ی اسفنجی آسموکی ۱۱۶
- روابط دوستانه‌ها را بررسی کن ۱۱۷
- خانواده و اقوام سمی ۱۱۸
- مثبت‌اندیش‌های محیط کار ۱۱۹
- دوستانت را عاقلانه انتخاب کن ۱۲۰
- درس ۱۰: برای رشد کردن، با ترس‌هایت مبارزه کن ۱۲۳

۱۲۴	ترس های خود را مورد بررسی قرار بده
۱۲۵	منطقه ی راحتی
۱۲۶	رایج ترین ترس ها
۱۲۸	فرار از ترس هایت چه فایده ای دارد
۱۲۹	تاوان فرار از ترس
۱۳۰	زندگی نو
۱۳۱	نگرشت را نسبت به شرایط و موقعیت خود تغییر بده
۱۳۲	حتی هنگام ترس هم به مسیرت ادامه بده
۱۳۳	رؤیای خود را دنبال کرد
۱۳۵	فقط دست به کار شو
۱۳۷	درس ۱۱: برو بیرون و شکست بخور
۱۳۸	شروع ماجرا
۱۳۹	دیروز و امروز
۱۴۱	شکست ها تو را به تروپ می رسانند
۱۴۲	جسور باش و از شکست باکی نداشته باش
۱۴۳	موفقیت یک شبه حاصل نمی شود
۱۴۴	هرگز تسلیم نشو
۱۴۷	شکست را به موفقیت تبدیل کن
۱۴۹	درس ۱۲: شبکه سازی و نتایج خوب
۱۵۱	مزایای شبکه سازی و برقراری ارتباط
۱۵۱	مزایا و منافع شبکه سازی و برقراری ارتباط
۱۵۱	مزایای شخصی شبکه سازی:
۱۵۲	نگرش و عمل
۱۶۱	شبکه ی خودت را راه اندازی کن
۱۶۳	نتیجه گیری
۱۶۳	نگرش خود را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند
۱۶۴	کنترل زندگی ات را به دست بگیر

شبی که باعث شد زندگی من تغییر کند

مهم‌ترین کشف نسل من این است
که انسان می‌تواند با تغییر نگرش
خود، زندگی‌اش را تغییر دهد.
ویلیام جیمز

سال ۱۹۸۰، در رشته‌ی حقوق فارغ التحصیل
شدم؛ گمان می‌کردم که تمام زندگی‌ام به وکالت
می‌پردازم چون روزهای جوانی خود را در پی
دستیابی به این هدف گذرانده بودم.

اوایل، اوضاع بر وفق مراد بود. پس از درس

خواندن و سخت‌کوشی، تابستان آن سال آزمون وکالت را با موفقیت پشت سر
گذاشتم و برای تدریس در زمینه‌ی حقوق، در شهر نیویورک پذیرفته شدم. زندگی
شخصی‌ام هم سیر صعودی خود را طی می‌کرد. اوایل سال ۱۹۸۱، با دولورس
ازدواج کردم؛ او در دانشکده‌ی حقوق، هم‌کلاسی‌ام بود. زندگی‌ام روی خط
موفقیت و خوش‌بختی قرار گرفته بود.

ولی به مرور زمان احساس کردم که وکالت، رضایت مرا جلب نمی‌کند.

شکی نداشتم که دلایلی برای جذب من به سوی وکالت وجود داشته است. دوست داشتم به انسان‌ها در حل مسایل و مشکلاتشان کمک کنم و از این کار لذت می‌بردم- به خصوص مواقعی که می‌توانستم آن‌ها را از شر جلسات کسل‌کننده و طولانی دادگاه خلاص کنم.

با این حال، دلایلی هم برای انزجارم از وکالت وجود داشت. انجام امور سخت اداری و بایگانی تمام فایل‌ها؛ و تأخیرهای مستمر؛ تعویق‌های همیشگی در تشکیل جلسات دادرسی- بعضی وقت‌ها اعلام حکم دعوا، ۱۰ بار به تعویق می‌افتاد؛ تمام این موارد، عادی تلقی می‌شدند.

می‌ترسیدم پس کار بروم

خود را مؤلف به تلاشی در پیشبرد کارم کردم ولی روز به روز از شغلم به عنوان وکیل، ناراضی‌تر می‌شدم. ناامیدی و انزیصال، مرا از پا در آورده بود. صادقانه بگویم: هیچ رغبتی به زندگی‌ام نداشتم و راه حلی‌ای پیدا نمی‌کردم.

آیا تا به حال در شغلی انجام وظیفه کرده‌ای که هیچ روزی، روزها، کار خود را با ترس و لرز انجام دهی؛ تا به حال سنگینی بار دنیا را بر دوش خود احساس کرده‌ای؟

من چنین احساسی داشتم. سنگینی شغل وکالت، کمرم را خم کرده بود؛ هر روز متحمل عذاب جسمی و روحی می‌شدم. شکسته‌تر از سن واقعی‌ام به نظر می‌آمدم. دچار سردردها و دلشوره‌های همیشگی بودم. ترسم از این بود که به مشکل جسمی حادی دچار شده باشم. به چندین پزشک مراجعه کردم و آن‌ها آزمایش‌هایی را برایم نوشتند ولی چیزی در آزمایش‌ها نشان داده نشد و پزشکان مشکل جسمی‌ای را تشخیص ندادند. یکی از آن‌ها، برای درمان درد معده‌ام، آلومینیوم ام جی اس را تجویز کرد.

روحاً مرده بودم. زندگی ام بی معنا بود. مصرف مداوم و هرروزه‌ی داروهای شیمیایی، بر ظاهرهم هم تأثیر گذاشته بود. اگرچه اواخر دهه‌ی بیست زندگی خود را پشت سر می گذاشتم، شبیه چهل ساله‌ها بودم!

اوایل سال ۱۹۸۵ سی سال داشتم و به قدری کارم زیاد بود که از پا در آمدم. یک شب خاص که کنج عزلت نشسته بودم، احساس کردم که باید تحولی ایجاد شود. نمی دانستم چه کنم؛ فقط با صدای بلند گفتم:

«سهم من از این زندگی، بیش از این است؛ بسیار بیش از این همه عذاب.»

امداد غیبی به کمک شتافت

تو همانی نیستی که تصور می کنی،
بلکه همانی می شوی که به آن فکر
می کنی!

دکتر نورمن وینسنت پیل

آن شب داشتم تلویزیون تماشا می کردم. ساعت حدود یک صبح بود. دلم بر سر همسرم، در اتاق خواب، خوابیده بود ولی حال و روز خوبی نداشتم و خوابم نمی برد. مدام کانال های تلویزیون را عوض می کردم؛

می خواستم خود را مشغول نگه دارم. دیدم تلویزیون هم برنامه ای به غیر از تبلیغات ندارد.

تندتند کانال عوض می کردم ولی نمی دانم چرا یکی از تبلیغات نظرم را جلب کرد.

تبلیغ مذکور، در مورد دوره ای انگیزشی به اسم «بانک ذهن» بود که فلورنس هندرسون-بازیگر معروف- آن را تبلیغ می کرد. «بانک ذهن» دوره ای انگیزشی غیر حضوری ای بود که به این امر می پرداخت: ما با کمک ذهن و باورهای ناخود آگاه خود به هر چه بخواهیم، می رسیم.

آن موقع، چنان ناامید و مستأصل بودم که مصمم شدم در آن دوره ی آموزشی شرکت کنم. با کارت اعتباری ام، محصول را سفارش دادم و خریدم.

آن شب، در کنج عزلتم، زندگی ام در شرف تحول بود. وقتی چند روز بعد، در مورد خرید پکیج «بانک ذهن» با دولورس صحبت کردم، شوکه شد.

با لحنی متعجب، پرسید: «چه کار کردی؟!» دلیل حیرتش این نبود که با خرید آن پکیج مخالف باشد، از این تعجب کرده بود که با توجه به شناختی که از من داشت، نمی توانست باور کند که همین جوری چیزی بخرم، مخصوصاً که آن چیز در تلویزیون تبلیغ شده باشد!

چند روز بعد، پکیج «بانک ذهن» را تحویل گرفتم. با شور و هیجان خاصی می خواستم بفهمم که چه طور می توانیم با افکار خود، زندگی مان را بسازیم. تا آن موقع، در مورد چنین موضوعی، مطلبی نخوانده و نشنیده بودم. متأسفانه، توی مدرسه هم چیزی در این مورد به ما نیاموخته بودند!

«بانک ذهن» مرا ترغیب کرد که به جست و جوی سایر منابع انگیزشی بپردازم، و کتاب های ناپلئون هیل، اگ ماندینو کورن وینسنت پیل، و رابرت شولر را بخوانم. هر روز کتاب مقدس را می خواندم و با تمام وجودم به نوارهای صوتی الهام بخش زیگ زیگلار، ایل نایتینگل، جیم ران، باب پراکتر، و خیلی از سخنرانان انگیزشی دیگر، گوش می دادم. همچون کسی بودم که چندین و چند روز در بیابان مانده، از شدت تشنگی گلویش خشک شده است و یکباره، پیش روی خود رودی را می بیند!

نمی گویم که اوضاع در یک چشم به هم زدن تغییر کرد چون واقعاً چنین نشد. ولی از همان موقع که مصمم به تغییر نگرش منفی ام به نگرش مثبت شدم، اتفاق های خوشایندی در زندگی ام پدیدار شد.

حال و هوای بهتری داشتم و پر از انرژی بودم. مصمم بودم به هدف هایی برسم که قبلاً به دستیابی به آن ها فکر هم نمی کردم؛ و علت تمام این تحولات، تغییر نگرشم بود! مفتخرم که بگویم وقتی دیگران راجع به سن و سال من،

می‌پرسند و در جوابشان می‌گویم که ۴۴ سال دارم، می‌گویند: «خیلی جوان‌تر به نظر می‌آیی!»
علت تمام این‌ها، تغییر نگرش من است.

تغییر مسیر شغلی، از وکالت به سخنران انگیزشی

هرگز قدرت خودت را در جهت
تغییر، دست کم نگیر.

جکسون براون

در همان حال که تمام وقت به کار وکالت می‌پرداختم، در وقت‌های استراحتم مطالب و کتاب‌های انگیزشی می‌خواندم. کسب نگرش مثبت، بر شغلم هم تأثیر مثبت گذاشت ولی آن علاقه‌ای که به سرگرمی‌ام داشتم، اصلاً به شغلم نداشت؛ در ذهنم آن روزی را تجسم می‌کردم که بتوانم از شر وکالت خلاص شوم.

سال ۱۹۸۹، پس از چهار سال پژوهش و مطالعه‌ی گسترده در زمینه‌ی نگرش و مواردی مانند آن، مصمم به برگزاری سمینارهای آموزشی در دبیرستان محل زندگی‌ام شدم. در ازای دو ساعت کلاس، ۳۰ دلار می‌گرفتم. درآمد این کار، به قدری نبود که بتوانم شغل ثابتم را ترک کنم.

هنگامی که در اولین سمینار، مقابل حضار ایستادم تا سخنرانی کنم، از شدت اضطراب، خشمم زده بود. تپش قلبم شدید شده و خیس عرق شده بودم. ولی در وجودم چنان قدرتی احساس کردم که به سخنرانی پرداختم. دبیرستانی‌ها از سخنرانی انگیزشی‌ام استقبال کردند و با دستیابی به قدرت وجودی‌ام در مورد همه‌ی چیزهایی که زندگی‌ام را متحول کرده بودند، حرف زدیم. قدم در مسیر گذاشته بودم.

بالاخره، درآمد حاصل از سخنرانی، کمی بیشتر شد؛ در سال ۱۹۹۰، مصمم شدم که ظرف یکی دو سال بعد، کم‌کم از شغل وکالت دست بکشم. تصمیم آسانی نبود. چهار سال در دانشکده درس خوانده بودم و سه سال هم برای

وکالت. مهم‌تر از همه: ده سال از عمرم را به کار وکالت اختصاص داده بودم. وقتی برای کاری تا این اندازه هزینه کنی، به راحتی نمی‌توانی آن را کنار بگذاری.

قرار گرفتن در جایگاه

اگرچه درآمد حاصل از سرگرمی تازه‌ام اندکی بیشتر شده بود ولی دریافتم که هزینه‌ی راه‌اندازی کسب و کار جدیدم بسیار بالاست. خوشبختانه، من و دولورس، در طول زندگی مشترک خود، مبلغی پول پس‌انداز کرده بودیم. با این حال، به منظور افزایش

نگرش مثبت همچون گذرنامه‌ای
برای ورود به فردای بهتر است.
ناشناس

سرمایه و تأمین بودجه، بخشی از امتیاز کارم را با عنوان «نگرش همه چیز است»، فروختم. راه برگشت نداشتیم. برای راه‌اندازی کسب و کار جدیدم، باید خیلی هزینه می‌کردم؛ سرانجام، کار را شروع کردم. برای ادامه‌ی کارم، آن قدر که باید، وقت داشتم. احساس می‌کردم که از وکالت خارج، و به عرصه‌ی کار جدیدم وارد شده‌ام. هنگام سخنرانی در مقابل مردم و یا هنگام تألیف مقاله‌ای انگیزشی، رضایت و خشنودی سراپایم را فرا می‌گرفت. می‌دانستم که به کجا تعلق دارم.

به این ترتیب، به تدریج در زندگی‌ام تغییر به وجود آوردم؛ چهار روز در هفته را به وکالت اختصاص دادم؛ بعد، سه روز در هفته؛ و در آخر، دو روز در هفته؛ تا بالاخره، در سال ۱۹۹۲، تمام وقت به کار سخنرانی و نویسندگی کتاب‌های انگیزشی، پرداختم.

باور کنید وقتی با مادرم در مورد تغییر شغلم حرف زدم، اصلاً خوشحال نشد. از این گذشته، مادرم دیگر نمی‌توانست بگوید: «پسرم وکیل است» و به این طریق، مثل قبل کسب اعتبار کند.

ولی وقتی جایگاهت را در زندگی مشخص می کنی، باید با چنین مسایلی کنار بیایی. باید این واقعیت را بپذیری که عده ای با تصمیم های تو مخالفت می کنند. طی این دوره، فهمیدم که بیشتر مواقع، پیش از پیش روی در مسیر جدید، باید از بعضی موارد زندگی خود بگذری و کمی عقب نشینی کنی. تعدادی از مواردی که باید از آن ها می گذشتم، عبارت بودند از: پول، اعتبار، و امنیت شغلی.

با همه ی این احوال، وقتی به هدف خود رسیدم، مادرم از شغل جدیدم بسیار حمایت کرد؛ به خصوص وقتی پیشرفت مرا به چشم خود می دید و می دانست که شغلم را خیلی دوست دارم.

دلیل آن که کل تغییرات شغلی ام را برای تو تعریف می کنم، چیست؟ دلیلش این نیست که تو را تحت تأثیر موفقیت هایم قرار دهم و به تو ثابت کنم که کارم بیش از حد درست بوده است. به حرفم اعتماد کن در مسیر جدید پیش رویم، مرتکب خطاهای زیادی شدم.

صرفاً به این دلیل سرگذشتم را با تو در میان می گذارم تا تو هم از تغییر ناگهانی زندگی ام با خبر شوی و بدانی که وقتی نگرشم را تغییر دادم، چه قدر زندگی ام متحول شد.

باید به این باور برسی که همه چیز از تغییر نگرش سرچشمه می گیرد!

چگونگی بهره مندی و استفاده از این کتاب

پیش از آن که به موضوع اصلی بپردازیم، چند نکته ی مهم را یادآوری می کنم:

صرف نظر از نوع نگرش - خواه مثبت و خواه منفی - این کتاب به تو کمک می کند.

اگر نگرش منفی داری، ناامید نشو. می توانی با به کارگیری اصول ارائه شده در

اگر با شور و شوق، تفکر، عمل، و صحبت کنی، نتایج مثبت را به سوی خودت جذب می کنی.

مایکل لوبوف

این کتاب، نگرش مثبت خود را گسترش دهی، حفظ کنی و زندگی‌ات را به طریزی باورنکردنی متحول کنی.

اگر مثبت‌نگر و مثبت‌اندیش هستی، می‌توانی با استفاده از اصول کتاب، به موفقیت بیشتری دست یابی.

بیش از ۱۴ سال مشغول پژوهش در مورد این موضوع بوده‌ام: چرا عده‌ای در زندگی موفق می‌شوند و عده‌ای به موفقیت دست نمی‌یابند؟ طی این سال‌ها، صدها کتاب و هزاران مقاله در زمینه‌ی نگرش و موفقیت، خوانده‌ام و بیش از دو هزار نوار صوتی گوش کرده‌ام. از این گذشته، با تعداد زیادی از افراد موفق مصاحبه کرده‌ام و از آن‌ها خواسته‌ام که رمز موفقیت‌شان را بگویند.

مهم‌تر از همه این که خود به شخصه، تمام راه کارهای دست‌یابی به موفقیت را که در این کتاب آورده‌ام به کار بسته‌ام. به این ترتیب، بر اساس تجربی که کسب کرده‌ام، یقین دارم که راهکارهای کتاب حاضر، کارساز و مفید هستند و با قدرت خود، جداً در زندگی‌ات تحول ایجاد می‌کنند. خواهش می‌کنم که سوءتفاهم نشود. ادعا نمی‌کنم که علامه‌ی دهر هستم. هنوز تا چنین سطح دانشی، خیلی فاصله دارم. خودم را کسی می‌دانم که هم‌چنان در حال آموختن است و هر روز می‌آموزد.

شناخت من از نگرش منفی، از آن جایی نشأت می‌گیرد که خودم هم سی سال اول عمرم چنین نگرشی داشتم. نسبت به تردیدها و دست‌کم گرفتن قابلیت‌های تو آگاهی دارم چون خودم هم سی سال با چنین مسئله‌ای دست و پنجه نرم کردم. کل تحولات زندگی‌ام حاصل به کار بستن اصول این کتابی است که در حال مطالعه‌اش هستی.

بیندیش... صحبت کن... عمل کن

کتاب حاضر، شامل سه بخش است و هر بخش، دربردارنده‌ی مجموعه‌ای از درس‌های آموزنده است. پس اگر باید بخش خاصی از زندگی‌ات را متحول کنی، می‌توانی به درس مورد نظرت رجوع کنی و آن را مجدداً بخوانی.

در بخش اول- «موفقیت از ذهن نشأت می‌گیرد»- به بررسی قدرت نگرش و باور در ساخت سرنوشت‌مان می‌پردازیم؛ جایگاه تفکر را در دستیابی به موفقیت‌های خود می‌شناسیم و این حقیقت را خوب درک می‌کنی که تجربه‌ی موفقیت به طرز نگرش ما بستگی دارد.

در بخش دوم- «مواظب کلام خود باش»- به این موضوعات می‌پردازیم: چگونه سخن بگوییم. نگرش چگونه بر کلام تأثیر می‌گذارد، و کلام مثبت چگونه در رسیدن به هدف‌ها کمک می‌کند. در بخش سوم- آسمان کسانی را که به حرفشان عمل می‌کنند، یاری می‌کند - به پایان سفر می‌رسیم. حتی اگر مثبت‌نگر و مثبت‌اندیش باشی و مثبت حرف بزنی، تا وقتی به حرف خود عمل نکنی، تحقق هدف‌هایت ممکن نمی‌شود. چنین نیست که دست روی دست بگذاری و انتظار داشته باشی که موفقیت به سوی تو بیاید. در بخش سوم، اصول کاربردی‌ای را می‌آموزی که به تو در دستیابی به هدف‌هایت کمک می‌کند.

وقتی با نگرش مثبت، به موفقیت‌هایت بیندیشی، درباره‌ی آن‌ها حرف بزنی، و به حرف‌هایت عمل کنی، اراده و قدرت مورد نیاز جهت رسیدن به نتایج چشم‌گیر در زندگی خود را به دست می‌آوری.