

۱۴۰۳/۸/۳
۱۴۴۱۱۵۱

نگرش یعنی همه چیز

(نگرش تان را عوض کنید تا زندگی تان دگرگون شود!)

جف کلر / امیرحسین مکی

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Keller, Jeff

کلر، جف

نگرش یعنی همه چیز / جف کلر
ص ۱۷۲

Attitude is everything / change your attitude
-and you change your life!

نگرش - تغییر - مثبت‌نگری

BF۳۲۷/۵۸ن

۱۵۳/۸۵

۵۵۱۴۶۲۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نام کتاب: نگرش یعنی همه چیز ■ نویسنده: جف کلر ■

■ نیراز: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ احمدی

■ مصحافی: روشنگ

■ قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

■ مترجم: امیرحسن مکی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۹۲-۴



۶۶۴۶۶۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



SMS

۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کد پستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
بخش ۱ - موفقیت از ذهن نشأت می گیرد	۱۷
درس اول - نگرش شما پنجره‌ای است به سوی جهان	۱۸
درس دوم - شما مغناطیسی انسانی هستید	۲۷
درس سوم - موفقیت خودتان را مجسم کنید!	۳۸
درس چهارم - متعهد شوید... و کوه را جابه‌جا کنید!	۵۱
درس پنجم - مشکلات خود را به فرصت تبدیل کنید	۶۴
بخش ۲ - مراقب گفتارِتان باشید	۷۶
درس ششم - کلام شما چراغ راهنما است	۷۷
درس هفتم - حالتان چگونه است؟	۹۲
درس هشتم - از گله و شکایت دست بردارید!	۱۰۲
بخش ۳ - از تو حرکت، از خدا برکت	۱۱۰
درس نهم - با اشخاص مثبت معاشرت کنید	۱۱۱
درس دهم - با ترس‌هایتان مقابله کنید تا پیروز شوید	۱۲۲
درس یازدهم - پرو و شکست بخور!	۱۳۷
درس دوازدهم - برقراری روابط مؤثر	۱۵۰
نتیجه	۱۶۴
نگرستان را عوض کنید تا زندگی‌تان دگرگون شود	۱۶۴

پیشگفتار

شعبی که زندگی‌ام متحول شد

بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که انسان‌ها می‌توانند با
تغییر دادن نگرش و طرز فکر خود، زندگی‌شان را متحول کنند.
پیام جیمز

در سال ۱۹۸۰ که از دانشکده‌ی حقوق فارغ‌التحصیل شدم، تصور
می‌کردم که بقیه‌ی عمر خود را در شغل وکالت سپری خواهم کرد. این
همان چیزی بود که از دوران نوجوانی آرزویش را داشتم.
ابتدا همه چیز طبق برنامه پیش می‌رفت. پس از کلی درس خواندن در
آن تابستان و قبولی در آزمون تخصصی کانون وکلا، در یک دفتر
وکالت در نیویورک مشغول به کار شدم. زندگی شخصی‌ام هم سر و
سامان گرفت، چرا که در اوایل سال ۱۹۸۱ با دولورس، یکی از
همکلاس‌هایم در دانشکده‌ی حقوق، ازدواج کردم. خیال می‌کردم دیگر
وارد مسیر موفقیت و خوشبختی شده‌ام.

اما پس از چند سال وکالت متوجه شدم که به هیچ وجه راضی نیستم. البته جنبه‌هایی از شغل وکالت را دوست داشتم؛ از اینکه به مردم در حل اختلافاتشان کمک کنم و مانع از این شوم که یک عمر در دادگاه‌ها سفیر و سرگردان شوند، لذت می‌بردم.

با این همه، چیزهای زیادی در حرفه‌ی وکالت وجود داشت که از شان بیزار بودم و زندگی را به کام من تلخ می‌کرد: پرونده‌های قطور، کاغذبازی‌ها، تأخیرها و تعویق‌های همیشگی... گاهی حکم یک دعوی حقوقی تا ده بار به تعویق می‌افتد، و این موارد در دادرسی امری طبیعی است.

از کارم‌گزیزان شدم

رفته رفته نارضایتی‌ام از شغلم بیشتر شد. نوید و افسرده شده بودم. بی‌پرده بگویم، از زندگی‌ام راضی نبودم و امیدی هم به بهتر شدن اوضاع و احوال نداشتم.

نمی‌دانم آیا تا به حال کاری داشته‌اید که بیشتر روزها از سر اکراه بر سر آن حاضر شوید؟ اگر پاسختان مثبت باشد، منظورم را درک می‌کنید. در چنین حالتی، گویا هر روز بار دنیا را بر دوش می‌کشید! من نیز چنین وضعیتی داشتم. به معنای واقعی کلمه پشتم خم شده بود... و از نظر روحی و جسمی در عذاب بودم. خیلی پیرتر از سنم به نظر می‌رسیدم. کم‌کم سردردهای دائمی و دل‌دردهای مستمر گریبانگیرم شد. از ترس اینکه مبادا دچار نوعی بیماری مهلک شده باشم، به چندین پزشک مراجعه کردم و هر یک از آنان، آزمایش‌های مفصلی را برایم تجویز کرد. اما نتیجه‌ی همه‌ی آزمایش‌ها یکی بود - آنها نتوانستند هیچ‌گونه

بیماری جسمانی در من بیابند. بالاخره، یکی از پزشکان پیشنهاد کرد که از داروی مالوکس برای تسکین درد معده‌ام استفاده کنم.

روحیه‌ام به کلی از بین رفته بود. دیگر هیچ چیز در زندگی‌ام معنایی نداشت. چهره‌ام هم از این فشارها بی‌نصیب نمانده بود، زیرا اگرچه در اواخر دهه‌ی بیست عمر خود قرار داشتم، چهل ساله به نظر می‌رسیدم!

اوایل سال ۱۹۸۵، کمی پس از اینکه سی سالگی را پشت سر گذاشتم، به کلی زهوار در رفته شده بودم. آنگاه... در یک شب استثنایی که با خودم خلوت کرده بودم، متوجه شدم که چیزی باید تغییر یابد. چون نمی‌دانستم چه باید بکنم، با صدای بلند گفتم: "زندگی من باید بهتر از این باشد... بهتر از این فلاکت و بدبختی."

کمک از منبعی نامنتظر رسید

کمی بعد در همان شب، مشغول تماشای تلویزیون بودم. ساعت حدود یک بامداد بود و همسرم دولورس به رختخواب رفته بود. اما من به قدری ناراحت و دل‌تنگ بودم که نمی‌توانستم بخوابم. شبکه‌های تلویزیون را پشت سر هم عوض می‌کردم تا مگر با برنامه‌ای خودم را سرگرم کنم. ناگهان یک آگهی تبلیغاتی نظرم را جلب کرد.

معمولاً موقع پخش آگهی‌ها کانال را در کسری از ثانیه عوض می‌کردم، اما نمی‌دانم چه چیز باعث شد تا به آن آگهی گوش کنم.

محصول آن آگهی تبلیغاتی، بانک ذهنی نامیده می‌شد و خانم فلورنس هندرسون، هنرپیشه‌ی پرآوازه آن را معرفی می‌کرد. بانک ذهنی شامل یک دوره تعالیم و دروس خانگی بود که شرح می‌داد چگونه هرچه در زندگی به‌دست می‌آوریم، به باورهای ناخود آگاهمان

مربوط است.

در آن لحظه به قدری مستأصل و در مانده بودم که تصمیم گرفتم آن برنامه را امتحان کنم. پس، بلافاصله کارت اعتباری ام را بیرون کشیدم و آن را سفارش دادم.

شما آن چیزی نیستید که فکر می‌کنید، بلکه آن اندیشه‌ای هستید که در سر دارید.

دکتر نورمن وینسنت پیل

آن شب، نقطه‌ی عطف زندگی ام بود.

خودمانیم، یکی دو روز بعد که با خجالت به دولورس گفتم چه کار کرده‌ام، او بهت زده شد و ناباورانه گفت: "چه کار کردی؟! البته به خریدی که کرده بودم اعتراضی نداشت، بلکه علت شگفتی اش این بود که من کسی نبودم که ناگهان دسوسه شوم و چنین چیزی را بخرم... آن هم از یک آگهی تبلیغاتی تلویزیونی!"

چند روز بعد، برنامه‌ی بانک ذهنی به درخشان رسید... و من که تازه داشتم یاد می‌گرفتم چطور افکار ما کیفیت زندگی مان را تعیین می‌کنند، به شدت دچار هیجان و شگفتی شدم. پیش از آن، هیچ وقت چیزی از این مطالب به گوشم نخورده بود. متأسفانه، در مدرسه این مطالب را به ما نمی‌آموزند!

برنامه‌ی بانک ذهنی مرا برانگیخت تا به جستجوی دیگر منابع ترغیب‌کننده از این دست پردازم. پس، شروع کردم به خواندن کتاب‌های ناپلئون هیل، آگ ماندینو، نورمن وینسنت پیل و رابرت شولر. کتاب مقدس را به طور مستمر مطالعه کردم و مشتاقانه به برنامه‌های صوتی روحیه‌بخش بزرگانی همچون زیگ زیگلار، ارل نایتینگل، جیم ران،

نگرش یعنی همه چیز / ۱۱

باب پراکتر و دیگر مشاهیر در این زمینه گوش دادم. حال کسی را داشتم که پس از روزها سرگردانی در بیابان در حسرت یک قطره آب است و ناگهان به جوی آبی برمی خورد!

اکنون ادعا نمی‌کنم که همه چیز یک شبه در زندگی‌ام عوض شد، اما از همان لحظه‌ای که شروع کردم تا نگرشی مثبت را جایگزین نگرش منفی کنم، نتایج قابل ملاحظه‌ای عاید شد.

احساس بهتری داشتم. انرژی‌ام بیشتر شده بود و به اهدافی دست یافتم که پیش از آن دستیابی به آنها برایم محال می‌نمود... و همه‌ی اینها به واسطه‌ی تغییر نگرش در من حاصل شد! همچنین، خوشحالم که بگویم اکنون که مردم سن مرا می‌پرسند و من می‌گویم پنجاه و دو سال دارم، همه‌ی آنها بدون استثنا می‌گویند: "خیلی جوان تر نشان می‌دهی!" همه‌ی اینها ناشی از نگرش است.

از وکیل تا سخنران

همچنان که در مقام وکیل مشغول به کار بودم، در اوقات فراغت این مطالب الهام‌بخش و مشوق را نزد خود مطالعه می‌کردم. اندیشه‌ی مثبت موجب شد تا نگرش و روحیه‌ی بهتری در سر کار داشته باشم، اما شوق و اشتیاق من نسبت به «تفنی» که پیدا کرده بودم، خیلی بیشتر از کارم بود و رؤیای روزی را در سر می‌پروراندم که از کارم کناره بگیرم.

در سال ۱۹۸۹، پس از چهار سال تحقیق فشرده و متمرکز در زمینه‌ی مضامین نگرش و انگیزه، موافقت کردم تا در همایش‌های آموزشی بزرگسالان که شب‌ها در دبیرستانی محلی برگزار می‌شد، به آموزش این مطالب بپردازم. قرار شد برای هر دو ساعت سخنرانی در هر یک از این

جلسات، سی دلار به من بدهند. این پول آن قدر نیست که بتوانید از کار اصلی روزانه تان کناره گیری کنید!

در اولین جلسه، وقتی در جلوی کلاس ایستادم تا سخنرانی خود را شروع کنم، نزدیک بود از شدت ترس زهره ترک شوم. قلبم به شدت می تپید و خیس عرق شده بودم. اما

هیچ گاه نیرویی را که برای تحول خود در اختیار دارید، دست کم نگیرید.

اچ. جکسون براون، جونیور

هر طور بود بر ترس خودم چیره شدم و شهامت انجام آن را پیدا کردم. دانش آموزان از کلاس خوششان آمد و من که به شدت هیجان زده شده بودم و آدرنالین در رگ هایم دویده بود، به ارائه ی مطالبی پرداختم که زندگی ام را منقلب کرده بود... و می توانست همین کار را با زندگی دیگران بکند!

وارد مسیر شده بودم.

سرانجام، دستمزد جلسات سخنرانی کمی بیشتر شد و در سال ۱۹۹۰ تصمیم گرفتم تا ظرف یکی دو سال آینده از شغل وکالت کنار بکشم. این تصمیم ساده ای نبود. برای دستیابی به مقام وکالت چهار سال به کالج رفته و سه سال دانشکده ی حقوق را گذرانده بودم. مهم تر از همه، ده سال از عمر خودم را صرف وکالت کرده بودم. وقتی این همه مدت در شغلی بمانید، کنار گذاشتن آن کار ساده ای نیست. به علاوه، جنبه ی مادی هم در میان بود. در مقام وکیل، سالانه می توانستم حدود صد هزار دلار درآمد کسب کنم و در سال های پس از آن، این درآمد بیشتر هم می شد.

استقرار در حرفه‌ی جدید

اگرچه در آمد حاصل از کار تفتنی تازه‌ای که در پیش گرفته بودم کمی بیشتر شده بود، می‌دانستم برای استقرار در این حرفه‌ی جدید باید هزینه‌هایی پردازم. خوشبختانه، من و دولورس طی سال‌ها مقداری پول پس‌انداز کرده بودیم. اما برای اینکه از نظر مالی بیشتر تأمین شویم، مجبور شدم بخشی از امتیاز علامت انحصاری «نگرش یعنی همه چیز» را واگذار کنم... دست‌کم در شروع حرفه‌ی جدید خود، می‌بایست چنین ضررهایی را می‌پذیرفتم.

با این همه، احساس می‌کردم باید
نگرش مثبت گذرانامه‌ی فرد
شغل حقوقی خود را رها کنم و به کار
برای ورود به فردایی بهتر
جدیدم بچسبم. هروقت برای دیگران
است.

سخنرانی می‌کردم یا مقاله‌ای جهت
تشویق افراد و ایجاد انگیزه در

ناشناس

آنها می‌نوشتم، از احساس شور و زندگی لبریز می‌شدم. می‌دانستم که برای این شغل ساخته شده‌ام.

پس، کم‌کم از شغل وکالت بیرون آمدم. چهار روز وکالت در هفته به سه روز... و سپس دو روز در هفته رسید و سرانجام در سال ۱۹۹۲ به‌طور تمام وقت به کار سخنرانی و نویسندگی با هدف انگیزه بخشیدن به دیگران مشغول شدم.

البته وقتی مادرم خبردار شد که وکالت را رها کرده‌ام و وارد این کار شده‌ام، به هیچ‌وجه خوشحال نشد. آخر، این حرفه مانند حرفه‌ی وکالت وجهه نداشت و همچون «پسرم وکیل است» دهان پرکن نبود!

اما وقتی هدفی را در زندگی دنبال می‌کنید، باید تاوانش را هم

بپردازید. باید با این واقعیت مواجه شوید که بعضی اشخاص تصمیمی را که گرفته‌اید، نمی‌پسندند. همچنین یاد گرفتم که اگر در زندگی بخواهید مسیر تازه‌ای را دنبال کنید، اغلب باید چند قدمی به عقب برگردید و چیزهایی را فدا کنید. بخشی از بهایی که می‌بایست می‌پرداختم، چشم‌پوشی از پول، وجهه و امنیت حرفه‌ای و کالت بود.

البته باید بگویم وقتی مادرم دید که چطور عاشق کارم هستم و روز به روز در آن پیشرفت می‌کنم، عاقبت از من حمایت کرد.

شاید پرسید، چرا دارم این همه درباره‌ی تغییر شغلم روده‌درازی می‌کنم؟ اصلاً قصد من این نیست که از خودم تعریف کنم و بگویم که چه‌ها کرده‌ام و چقدر کارم درست است! از شما چه پنهان که در این راه مرتکب اشتباهات فراوانی هم شده‌ام و به اصطلاح گاف‌های زیادی هم داده‌ام!

فقط به این دلیل سرگذشت خودم را با شما در میان می‌گذارم که می‌خواهم بدانید وقتی نگرش مرا عوض کردم چطور زندگی‌ام به طرز چشمگیری متحول شد و رو به بهبود رفت.

سرگذشت من صحنه‌ای است بر اینکه حقیقتاً نگرش یعنی همه

چیز!

این کتاب چه سودی برای تان دارد

پیش از آنکه وارد بحث اصلی شویم، اجازه دهید مطلب دیگری را با شما در میان بگذارم و آن، اینکه: هر قدر هم که طرز فکر تان مثبت یا منفی باشد، این کتاب برای تان مفید است.

اگر طرز فکر تان منفی است، مأیوس نشوید چون با استفاده از مطالب

این کتاب می‌توانید نگرشی مثبت در خود ایجاد کنید و به نتایج خارق‌العاده‌ای در زندگی‌تان دست یابید.

و اگر هم اکنون نیز فردی مثبت‌اندیش هستید، با استفاده از اصولی که در این کتاب مطرح می‌شود، می‌توانید به مدارج بالاتر پیروزی و موفقیت صعود کنید. بیش از بیست سال	اگر اندیشه، گفتار و کردار تان با اشتیاق توأم باشد، نتایج مثبتی عاید خود خواهید کرد. مایکل لوبوف
---	--

است که روی این موضوع تحقیق می‌کنم که چرا بعضی از مردم در کارهایشان موفق هستند و بعضی ناکام. در این مدت، صدها کتاب و هزاران مقاله درباره‌ی نگرش و موفقیت مطالعه کرده و به بیش از سه هزار ساعت نوار صوتی در این زمینه گوش داده‌ام. به علاوه، با اشخاص موفق بی‌شماری مصاحبه کرده‌ام تا به درم از موفقیتشان پی ببرم.

از همه مهم‌تر، شخصاً همه‌ی راهبردهای موفقیتی را که در این کتاب شرح داده شده است، در زندگی‌ام اعمال کرده‌ام. بنابراین، از روی تجربه‌ی شخصی خود می‌دانم که این نظریات مؤثرند و می‌توانند زندگی‌تان را دگرگون کنند.

لطفاً اشتباه نکنید، چون به هیچ وجه ادعا نمی‌کنم که در این مباحث علامه‌ی دهر هستم! من خودم را شاگردی در حال آموزش و پیشرفت تصور می‌کنم و هر روز در حال یادگیری هستم.

اما می‌دانم که داشتن نگرشی منفی چه حالی را در آدم ایجاد می‌کند، چون سی سال اول عمر خودم را با آن حال سپری کردم. می‌دانم که تردید نسبت به خودتان و توانایی‌هایتان به چه معناست، چون سی سال با این وضعیت سر کردم. و همه‌ی تغییرات مثبتی که در زندگی خود ایجاد کرده‌ام، حاصل به کارگیری اصولی است که در این کتاب خواهید خواند.

اندیشه... گفتار... کردار

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است و هر بخش حاوی مجموعه‌ای از دروس است. بنابراین، اگر لازم است حوزه‌ی خاصی از زندگی‌تان را بهبود ببخشید، می‌توانید به سادگی به درس مربوط به آن مراجعه کنید و آن را بخوانید.

در بخش یک با عنوان موفقیت از ذهن نشأت می‌گیرد، بر نیروی نگرش و ایمان در جهت ساختن سرنوشت تمرکز می‌کنیم. در این بخش یاد می‌گیرید که چطور موفقیت شما در وهله‌ی اول به اندیشه‌تان بستگی دارد.

در بخش دو با عنوان مراقب گفتارِتان باشید، بر نحوه‌ی صحبت کردنِتان تمرکز می‌کنیم... و اینکه چگونه حرف‌های مثبت، شما را به سمت اهدافِتان سوق می‌دهند.

در بخش سه با عنوان از تو حرکت، از خدا برکت، با آخرین ستون موفقیت آشنا می‌شویم. اگر اندیشه‌ی مثبت و گفتار مثبت شما با کردار و عمل همراه نباشد، به رؤیاهایتان دست نخواهید یافت. اگر راحت طلب باشید و در جهت تحقق رؤیاهایتان اقدامی نکنید، نباید توقع داشته باشید که رؤیاهایتان به حقیقت تبدیل شوند. در این بخش با اقداماتی که رؤیاهایتان را محقق می‌کنند، آشنا خواهید شد.

اگر اندیشه، گفتار و کردارِتان در راستای موفقیت شما قرار گیرند، می‌توانید اسب مراد را چهارنعل به پیش بتازانید!

تالخطاتی بعد، عازم سفری خواهید شد به مقصد موفقیت و خوشبختی... بیایید سفرمان را آغاز کنیم...