



جف کلر

نگار عباس نژاد

نگرستان را تغییر دهید  
تا زندگی تان دگرگون شود



ketabtabla

# نگرش یعنی همه چیز

نگرشتان را تغییر دهید تا زندگی تان  
دگرگون شود!

■ نویسنده:

جف کلر

■ مترجم:

نگار عباس نژاد

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه	کتر. جف Keller, Jeff
عنوان و نام پدیدآور	نگرش یعنی همه چیز: نگرستان را تغییر دهید تا زندگی تان دگرگون شود نویسنده جف کتر؛ مترجم نگار عباس‌نژاد؛ ویراستار الناز خجسته
مشخصات نشر	تهران: آریان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	ص ۱۷۶
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۵۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبآ
پادداشت	عنوان اصلی: Attitude is everything: [change your attitude--and you life]. ۲۰۱۲
موضوع	نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر. Attitude -- Change
موضوع	مثبت‌نگری. Affirmations
موضوع	ارتباط بین اشخاص. Interpersonal communication
شناسه افزوده	عباس‌نژاد، نگار. ۱۳۶۵ - م. مترجم
شناسه افزوده	خجسته، الناز. ۱۳۶۶ - ویراستار.
رده بندی کنگره	الف ۱۳۹۶ ک ۸۸۸ BF ۳۲۷
رده بندی دیویی	۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۱۱۵۳۷



نام کتاب	نگرش یعنی همه چیز
نویسنده	جف کتر
مترجم	نگار عباس‌نژاد
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	پنجم، ۱۴۰۲
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۵۵-۶

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶ طبقه اول  
 تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴  
 پست الکترونیکی: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است »

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- ۱۱..... پیش‌گفتار: شبی که زندگی‌ام دگرگون شد.....
- ۱۲..... از رفتن به سرکارم فراری بودم.....
- ۱۳..... کمک، از جایی می‌رسد که فکرش را هم نمی‌کنید!
- ۱۵..... از وکیل تا سخنران انگیزشی.....
- ۱۷..... و اما شغل جدید.....
- ۱۸..... اصلاً این کتاب به چه دردی می‌خورد؟.....
- ۱۹..... بیندیشید... سخن بگویید... و دست‌به‌کار شوید.....
- ۲۱..... فصل اول: موفقیت از ذهن آدمی آغاز می‌شود.....**
- ۲۳..... درس اول: نگرش شما دریچه‌ای است رو به جهان.....
- ۲۵..... تعریفی از نگرش.....
- ۲۶..... دریچه ذهن هرکس، در آغاز پاک و شفاف است.....
- ۲۷..... شیشه‌های پنجره‌هایتان را تمیز کنید.....
- ۲۸..... نگرشتان را مهار کنید.....
- ۳۰..... نگرش و موفقیت.....

- درس دوم: شما یک آهن‌ربای انسانی هستید! ..... ۳۳
- این اصول چگونه کار می‌کند؟ ..... ۳۵
- افکار غالب پیروز می‌شوند ..... ۳۶
- اصلاح نگرش منجر به خرید ملک شد ..... ۳۷
- نگرش در برابر عمل ..... ۳۹
- شرایط شما بازتابی از طرز نگرش شماست ..... ۳۹
- تفکرات خود را تغییر دهید ..... ۴۰
- کلید موفقیت در تکرار است ..... ۴۱
- یک‌شنبه نمی‌توان موفق شد ..... ۴۲
- درس سوم: مسیر موفقیت را در ذهنتان مجسم کنید! ..... ۴۵
- تصاویر ذهنی از دوران کودکی ..... ۴۶
- نسبت به تصاویر ذهنی‌تان، احساس مسؤولیت داشته باشید ..... ۴۷
- معنای تصاویر قدیمی را تغییر دهید! ..... ۴۸
- تصاویر جدید بیافرینید! ..... ۴۸
- یک فروش موفق را در ذهنتان ترسیم کنید! ..... ۵۰
- آرام باشید و حواستان را جمع کنید ..... ۵۱
- یک چک برای خودتان بنویسید! ..... ۵۲
- به شغل دلخواهتان برسید ..... ۵۳
- آن طرف قضیه را هم در نظر بگیرید! ..... ۵۵
- نور... دوربین... حرکت ..... ۵۶
- درس چهارم: متعهد شوید... تا کوه‌ها را جابه‌جا کنید! ..... ۵۷
- جادوی تعهد ..... ۵۹
- درها باز خواهند شد ..... ۶۰
- احتیاط ..... ۶۲
- نتیجه تعهد برای رمان‌نویس بلندپرواز ..... ۶۲

- ۶۴ ..... او هرگز تسلیم نشد!
- ۶۶ ..... به همان اندازه طول می کشد.
- ۶۷ ..... وقت آن رسیده که متعهد شوید!
- ۶۹ ..... درس پنجم: مشکلات تان را به موقعیت تبدیل کنید.
- ۷۱ ..... منافع را بیابید.
- ۷۱ ..... از ترازوی نا پیروزی.
- ۷۴ ..... ناامیدی های کاری با خود برکت به همراه می آورد.
- ۷۵ ..... تغییرات شغلی از دل شکست و ناامیدی بیرون می آیند.
- ۷۷ ..... چگونه مشکلات به درد ما می خورند.
- ۷۹ ..... به دنبال جنبه های مثبت قضایا بگردید.
- ۸۱ ..... فصل دوم: مراقب سخنانتان باشید.**
- ۸۳ ..... درس ششم: سخنانتان چراغ راهنما هستند.
- ۸۵ ..... برای تعمیر وسایلتان اصلاً به من تکیه نکنید!
- ۸۷ ..... سخنان ارزشمند دانشمندان!
- ۸۸ ..... گفتن... یا نگفتن.
- ۹۰ ..... پای حرفتان بایستید.
- ۹۱ ..... کلام و احساسات.
- ۹۲ ..... نگاهی دقیق تر به گفتار تان.
- ۹۳ ..... ۱. روابط.
- ۹۴ ..... ۲. اقتصاد.
- ۹۴ ..... ۳. شغل.
- ۹۵ ..... ۴. تندرستی.
- ۹۶ ..... انتخاب با شماست!
- ۹۷ ..... درس هفتم: حالتان چه طور است؟
- ۹۸ ..... پاسخ های منفی.

- ۹۹ ..... پاسخ‌های میانه
- ۹۹ ..... پاسخ‌های مثبت
- ۱۰۱ ..... به دسته مثبت‌ها بپیوندید
- ۱۰۲ ..... عادت جدیدی را شکل دهید
- ۱۰۳ ..... اگر عمیقاً احساس خوشبختی نکنم، چه؟
- ۱۰۶ ..... با شور و اشتیاق پاسخ دهید
- ۱۰۷ ..... درس هشتم: دست از توضیح دادن بردارید!
- ۱۰۸ ..... هیچ‌کس دوست ندارد به درد دل شما گوش بدهد!
- ۱۰۹ ..... اجازه ندهید چند قطره باران، برنامه‌هایتان را مختل کند
- ۱۱۰ ..... او کلی دلیل برای نالیدن داشت!
- ۱۱۲ ..... دوراندیش باشیم
- ۱۱۴ ..... بمب انرژی مثبت باشید
- ۱۱۷ ..... فصل سوم: از تو حرکت، از خدا برکت**
- ۱۱۹ ..... درس نهم: با اشخاص مثبت در ارتباط باشید
- ۱۲۱ ..... انسان‌های سمی و انسان‌های مقوی
- ۱۲۳ ..... آهنگ‌های احمقانه رادیو
- ۱۲۴ ..... نظریه اسفنج آقای اسموکی
- ۱۲۵ ..... دوستی‌هایتان را سبک‌سنگین کنید
- ۱۲۶ ..... بستگان و خویشاوندان سمی
- ۱۲۸ ..... اشخاص مثبت در محل کار
- ۱۲۹ ..... دوستانتان را با دقت انتخاب کنید
- ۱۳۱ ..... درس دهم: با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و پیشرفت کنید
- ۱۳۲ ..... ترس‌هایتان را بسنجید
- ۱۳۳ ..... محدوده آسایش
- ۱۳۵ ..... رایج‌ترین ترس‌ها

- فرار از ترس هایتان چه سودی برایتان دارد؟ ..... ۱۳۶
- بهایی که می بردازید ..... ۱۳۷
- استراتژی من در دوران دبیرستان ..... ۱۳۸
- زندگی جدید ..... ۱۳۹
- شرایط را دگرگون کنید ..... ۱۴۰
- حتی با وجود ترس هم باز به راهتان ادامه دهید ..... ۱۴۱
- او رؤیایش را دنبال کرد ..... ۱۴۲
- فقط انجامش دهید ..... ۱۴۳
- درس یازدهم: برو بیرون و شکست بخور!** ..... ۱۴۷
- از همان ابتدا ..... ۱۴۸
- دیروز و امروز ..... ۱۴۹
- این شکست‌ها میلیون‌ها دلار می‌ارزد! ..... ۱۵۱
- بی‌واهمه از شکست ..... ۱۵۲
- موفقیت، یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد ..... ۱۵۴
- هرگز تسلیم نشوید ..... ۱۵۵
- پرسش‌های کلیدی ..... ۱۵۶
- شکست را به پیروزی تبدیل کنید ..... ۱۵۷
- درس دوازدهم: روابط مؤثر نتیجه می‌دهد** ..... ۱۵۹
- مزایای شبکه‌سازی ..... ۱۶۱
- نگرش و عمل ..... ۱۶۲
- ارجاجات ..... ۱۶۴
- ارتباطات ..... ۱۶۵
- پیکیری ..... ۱۶۹
- شبکه خودتان را بسازید ..... ۱۷۱



نتیجه‌گیری: نگرستان را تغییر دهید تا زندگی‌تان دگرگون شود ..... ۱۷۳

شانزدهم نوامبر ۱۹۹۸، مانیل، فیلیپین ..... ۱۷۳

مهار زندگی‌تان را در دست بگیرید ..... ۱۷۴

## شبی که زندگی‌ام دگرگون شد

بزرگ‌ترین کشف نسل امروز، این است که انسان می‌تواند با تغییر ذهنیت خود، زندگی‌اش را تغییر دهد.

- ویلیام جیمز<sup>۱</sup>

در سال ۱۹۸۰، من تازه از دانشگاه حقوق فارغ‌التحصیل شده بودم و تصور می‌کردم که باقی عمرم، یک وکیل خواهم ماند. از حق نگذریم این درست همان چیزی بود که سال‌ها پیش، یعنی درست از دوران نوجوانی، آرزویش را داشتم. آن اوایل، همه چیز داشت 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 داشت روبه‌راه می‌شد. اوایل سال ۱۹۸۱ هم با یکی از همکلاسی‌هایم به نام دولوریس ازدواج

---

1. William James

کردم. انگار داشتم روی ابرها سیر می‌کردم؛ اما پس از چند سال وکالت، احساس کردم اصلاً از شغلم راضی نیستم. البته از بعضی جهات دوستش داشتم. از این‌که به مردم در حل اختلافاتشان کمک کنم و به‌خصوص آن‌ها را از عذاب دربه‌دری در این دادگاه‌ها نجات دهم، لذت می‌بردم.

به‌یقین چیزهای زیادی وجود داشت که به‌عنوان یک وکیل از آن‌ها متنفر بودم؛ مانند سروکله با یک‌عالمه پرونده‌های خسته‌کننده تا پیگیری کارهای اداری. تازه به همه این‌ها، تأخیرها و تعویق‌های مداوم را هم اضافه کنید. بعضی وقت‌ها، حکم یک دعوای حقوقی تا ده بار به تعویق می‌افتاد و این اتفاق در شغل ما، کاملاً طبیعی بود.

### از رفتن به سرکارم فراری بودم

کم‌کم ناراضی‌ام از شغل وکالت بیشتر و بیشتر شد. خیلی ناراحت و افسرده بودم. راستش اصلاً از زندگی‌ام راضی نبودم و فکر می‌کردم هیچ امیدى به بهبود اوضاع نیست.

آیا تاکنون شغلی داشته‌اید که از حاضر شدن بر سر آن گریزان باشید؟ در این صورت، احساس می‌کنید یک دنیا بار روی شانه‌هایتان است.

می‌دانید؟ این درست همان حسی بود که من هر روز داشتم. از پا افتاده بودم... و از نظر روحی و جسمی درد می‌کشیدم. خیلی پیرتر از سنم به‌نظر می‌رسیدم. رفته‌رفته هم به سردردهای میگرنی و دل‌دردهای مداوم دچار شدم. مدام می‌ترسیدم که نکند به بیماری صعب‌العلاجی دچار شده باشم. به‌خاطر همین، به چند پزشک مراجعه کردم. هر کدام از آن‌ها یک‌عالمه آزمایش‌های جورواجور برایم تجویز کردند؛ اما نتیجه همه آزمایش‌ها یکی بود؛ آن‌ها نتوانستند هیچ‌گونه بیماری جسمانی در من پیدا کنند! سرانجام

یکی از پزشکان به من پیشنهاد داد از داروی مالوکس برای تسکین ناراحتی معده‌ام استفاده کنم.

بی‌پرده بگویم، مثل مرده متحرک شده بودم. دیگر هیچ‌چیز در زندگی برایم مهم نبود. این مشکلات حتی ظاهر مرا هم تحت تأثیر قرار داده بود. با وجود این که بیست و چند سال بیشتر سن نداشتم، چهل‌ساله به نظر می‌رسیدم. اوایل سال ۱۹۸۵، کمی پس از این که پا به سی‌سالگی گذاشتم، واقعاً چهارم شکسته شده بود. در آن هنگام، یک شب که در خلوت خودم نشسته بودم، داشتم فکر می‌کردم که دیگر وقتش رسیده است تکانی به زندگی بدهم؛ اما نمی‌دانستم چه کار باید بکنم. بنابراین با صدای بلند گفتم: «زندگی من باید بهتر از این باشد... باید بهتر از این فلاکت و ناامیدی باشد.»

**کمک، از جایی می‌رسد که فکرش را هم نمی‌کنید!**

کمی بعد در همان شب، داشتم تلویزیون نگاه می‌کردم.

ساعت حدود یک بامداد بود و همسرم دولوریس به

رخت‌خواب رفته بود؛ اما من به اندازه‌ای ناراحت و افسرده

بودم که اصلاً خوابم نمی‌برد. شبکه‌های تلویزیونی را

می‌کنید.

پشت سر هم عوض می‌کردم و به دنبال برنامه‌ای بودم

که با آن سرگرم شوم که ناگهان از بین آن همه برنامه،

جذب یک آگهی تبلیغاتی شدم.

معمولاً من زمان پخش آگهی‌ها بلافاصله شبکه را عوض می‌کردم؛ اما

نمی‌دانم چه شد که محو آن آگهی شدم.



# نگرش یعنی همه چیز

اصلاً مهم نیست هم اکنون که این کتاب را می خوانید، چه طرز فکری دارید؛ چرا که سطر به سطر آن به دزدتان می خورد. شما چه مثبت اندیش باشید یا منفی نگر، می توانید با بهره گیری از مطالب این کتاب نگاه خود را به زندگی دگرگون کنید و دریچه های جدیدی پیش چشم خود بکشایید، زیرا هر موفقیت یا شکستی در زندگی وابسته به نگرش شماست. پس به خاطر بسپارید که نگرش یعنی همه چیز.

نگرش  
Autism



آزاد

978-600-8688-55-6



۹۸۰۰۰ نوعان