

نگرش یعنی همه چیز

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

جف کلر / امیرحسین مکی



انتشارات لیوسا

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۹
- بخش ۱ - موفقیت از ذهن نشأت می‌گیرد ۱۹
- درس اول - نگرش شما پنجره‌ای است به سوی جهان ۲۰
- درس دوم - شما مغناطیسی انسانی هستید ۲۹
- درس سوم - موفقیت خودتان را مجسم کنید! ۴۰
- درس چهارم - متعهد شوید... و کوه را جابه‌جا کنید! ۵۳
- درس پنجم - مشکلات خود را به فرصت تبدیل کنید ۶۶
- بخش ۲ - مراقب گفتار تان باشید ۷۹
- درس ششم - کلام شما چراغ راهتان است ۸۰
- درس هفتم - حالتان چگونه است؟ ۹۵
- درس هشتم - از گله و شکایت دست بردارید! ۱۰۵
- بخش ۳ - از تو حرکت، از خدا برکت ۱۱۳
- درس نهم - با اشخاص مثبت معاشرت کنید ۱۱۴
- درس دهم - با ترس‌هایتان مقابله کنید تا پیروز شوید ۱۲۵
- درس یازدهم - برو و شکست بخور! ۱۴۰
- درس دوازدهم - برقراری روابط مؤثر ۱۵۳
- نتیجه ۱۶۷
- نگرستان را عوض کنید تا زندگی تان دگرگون شود ۱۶۷

بود. هرکس به راحتی می توانست از حرکات و ظاهر او به خوش بینی اش پی ببرد. او ناهاری دلچسب خورد، با خانم پیشخدمت خوش و بشی کرد و با انرژی و روحیه ای مضاعف به سر کار خود برگشت.

از آن طرف، سام با چهره ای اخمалود وارد کافی شاپ شده بود. او به قدری ترشو بود که گویی همین حالا از کوزه ی ترشی درش آورده اند! پشتش خمیده و اندامش سفت و

نگرش نیرویی پنهانی است که
روزی ۲۴ ساعت در جهت
خیر یا شر فعالیت می کند.
ناشناس

منقبض بود. حرکات بدنی او فریاد می زد: "دم پر من نیاید!" ناراحت بود که چرا پیشخدمت بلافاصله سفارش او را نگرفته است. عصبانی بود که چقدر دیر غذا بر سر میزش آورده شده است. از غذا ایراد گرفت و دست آخر وقتی صورت حساب بلافاصله برایش آورده نشد، حسابی از کوره در رفت! چرا وضعیت سارا و سام این قدر با هم تفاوت داشت؟ حتماً به یاد دارید که با هر دوی آنها به یک صورت رفتار شده بود. پاسخ این است: سارا با نگرشی مثبت به دنیا می نگریست و سام با نگرشی منفی.

تعریفی از نگرش

نگرش را می توانید فیلتری ذهنی در نظریاورید که از ورای آن دنیا را تجربه می کنید. بعضی ها دنیا را از ورای فیلتر خوش بینی مشاهده می کنند (نیمه ی پر لیوان را می بینند) و بعضی دیگر، به دنیا از ورای فیلتر بدبینی می نگرند (نیمه ی خالی لیوان را می بینند). بگذارید با چند مثال تفاوت میان نگرش مثبت و نگرش منفی را برای تان شرح دهم:

فردی دارای نگرش منفی فکر می کند: «نمی توانم.»

درس اول

نگرش شما پنجره ای است به سوی جهان

بهبتر است خودتان را پاک و شفاف سازید؛

شما پنجره ای هستید که از ورای آن دنیا را می بینید.

جورج برناردشاو

چیزی از ساعت یک بعدازظهر نگذشته بود که سارا احساس کرد دلش از گرسنگی ضعف می رود. پس از چند ساعت کار مفید و سازنده در پشت میز کار، اکنون وقت آن بود که سری به کافی شاپ نزدیک محل کارش بزند و دلی از عزا در آورد.

چند دقیقه بعد، سام نیز وارد کافی شاپ شد. او هم برای صرف ناهار آمده بود. سام چند قدم آن ورتر از سارا پشت میزی نشست.

در آن بعدازظهر، یک پیشخدمت از سارا و سام پذیرایی کرد. هر دو به یک اندازه معطل شدند تا پیشخدمت از آنان سفارش گرفت. غذای آنها همزمان بر سر میزشان آورده شد. غذای هر دوی آنها خوب درست شده بود و لذیذ بود. هر دوی آنها به یک اندازه معطل شدند تا صورت حساب برای شان آورده شود.

اما شباهت های آن دو فقط در همین ها خلاصه می شد.

سارا با لبخند، روحیه ای خوب و چهره ای بشاش وارد کافی شاپ شده

فردی دارای نگرش مثبت فکر می‌کند: «می‌توانم».
 فردی دارای نگرش منفی روی مشکلات انگشت می‌گذارد.
 فردی دارای نگرش مثبت بر راه‌حل‌ها تمرکز می‌کند.
 فردی دارای نگرش منفی عیب و ایرادهای دیگران را می‌بیند.
 فردی دارای نگرش مثبت خوبی‌های دیگران را می‌بیند.
 فردی دارای نگرش منفی بر کمبودها تمرکز می‌کند.
 فردی دارای نگرش مثبت بر نعمت‌ها تمرکز می‌کند.
 فردی دارای نگرش منفی محدودیت‌ها را می‌بیند.
 فردی دارای نگرش مثبت امکانات را می‌بیند.

می‌توانم همین‌طور پشت سر هم برای تان مثال بزنم، اما مطمئن هستم که مطلب را درک کرده‌اید. وقتی در حضور جمع از نگرش صحبت می‌کنم، اغلب با کلمات مطلب را به تصویر می‌کشم تا آنچه می‌گویم بهتر در ذهن مردم جا بیفتد. پس، بگذارید این تصویر را در پرده‌ی ذهنتان نقش کنم: نگرش شما پنجره‌ای است که از پشت آن دنیا را می‌بینید.

در آغاز، پنجره‌ی ذهن همه پاک و تمیز است

بیاید چند لحظه به این پردازیم که چرا من می‌گویم نگرش شما پنجره‌ای است که از پشت آن دنیا را می‌بینید. همه‌ی ما با نگرشی مثبت - یا بهتر است بگویم با پنجره‌ی ذهنی پاک و تمیز - زندگی را آغاز می‌کنیم. فقط کافی است نگاهی به کودکان ببیندازید. آنها مدام می‌خندند و شادی می‌کنند. آنها عاشق کشف تازه‌ها هستند.

نگرش کودکی را در نظر بگیرید که تازه می‌خواهد راه رفتن را یاد بگیرد. وقتی سکندری می‌خورد و به زمین می‌افتد، چه می‌کند؟ به شما

می‌گویم چه کار نمی‌کنند. او اخم نمی‌کند یا به فرشی که به پایش گیر کرده‌است، لعنت نمی‌فرستد. پدر یا مادرش را سرزنش نمی‌کند که چرا درست او را تعلیم نداده‌اند. از کاری که می‌کند، دست نمی‌کشد. نه، هرگز! در عوض، لبخند می‌زند، دوباره برمی‌خیزد و باز هم تلاش می‌کند. یک بار دیگر... و یک بار دیگر... هفته‌ها با نگرشی مثبت به این کار ادامه می‌دهد تا عاقبت موفق می‌شود! پنجره‌اش پاک است و او احساس می‌کند می‌تواند دنیا را فتح کند.

اما همان‌طور که می‌دانید، در زندگی همیشه نمی‌توانید شرایط را کنترل کنید. اما می‌توانید افکار تان را کنترل کنید.

چارلز پابلستون

کثیف می‌کند.

ریشخند و تمسخر رفقا و همسن و سالان، پنجره‌ی ما را غبارآلود می‌کند.

دلشکستگی‌ها، پنجره‌مان را تیره و تار می‌کنند.

شک و تردید، پنجره‌مان را مات می‌کند.

مشکل اینجاست که به مرور بر میزان تیرگی و غبارآلودگی این پنجره افزوده می‌شود و بیشتر مردم هیچ کاری برای زدودن آن نمی‌کنند. آنها با همین پنجره‌ی کثیف به زندگی ادامه می‌دهند. شور و شوق خود را از دست می‌دهند، نومید و افسرده می‌شوند و اسف‌بارتر از همه، از تعقیب رؤیاهایشان دلسرد می‌شوند. و همه‌ی اینها به این دلیل است که از پاک کردن پنجره‌ی نگرش خود غافل مانده‌اند.

من نیز این مسیر را طی کرده‌ام. زمانی که وکیل بودم پنجره‌ام کثیف