



بر افکار تان مسلط شوید

تا

بر زندگی تان تسلط یابید

نویسنده:

جف کلر

مترجم:

مجید شهبابی

سرشناسه: کالر، جف. Keller, Jeff
 عنوان و پدیدآور: بر افکار تان مسلط شوید تا بر زندگی تان تسلط یابید/ نویسنده: جف کالر؛
 مترجم: مجید شهرابی.
 مشخصات نشر: تهران: تمیشه،
 مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
 شابک: ۶-۷۹-۸۸۰۵-۹۶۴-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی:

Attitude is everything [change your attitude...and you change your life!],
 1996

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «نگرش همه چیز است: نگرش خود را تغییر دهید... و زندگی تان را دگرگون کنید» توسط نسل نواندیش در سال ۱۳۸۸ منتشر شده است.
 عنوان دیگر: نگرش همه چیز است: نگرش خود را تغییر دهید... و زندگی تان را دگرگون کنید.
 عنوان دیگر: یکصد راز بهتر زیستن در نیمه دوم زندگی...
 موضوع: نگرش (روان شناسی) -- تغییر

موضوع: نگرش (روان شناسی) -- تغییر
 مترجم: مجید شهرابی، مجید، ۱۳۵۰- مترجم
 ده بندی: کتبه: ۳۲۲۷BF ک ۸ن ۱۳۹۰
 رده بندی دیوید: ۱/۱۱
 شماره کتاب: ۲۴۲۶۳۵۵



تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - پلاک - ۵۱ واحد ۱

تلفن: ۶۶۹۵۶۲۸۹ - همراه: ۰۹۱۳۲۵۷۴۰۲۰

بر افکار تان مسلط شوید تا بر زندگی تان تسلط یابید

نویسنده:	➤	➤	جف کالر
مترجم:	➤	➤	مجید شهرابی
صفحه آرا:	➤	➤	صفرزاده
ویراستار:	➤	➤	مجید شهرابی
ناشر:	➤	➤	تمیشه
نوبت چاپ:	➤	➤	اول / ۱۳۹۸
شمارگان:	➤	➤	۵۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-8805-79-6

شابک: ۶-۷۹-۸۸۰۵-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

«فهرست»

مقدمه ۵

بخش ۱

- فصل ۱: طایفه‌های پنجره‌ای رو به سوی جهان است ۲۳
- فصل ۲: ما آه‌ریای انسانی هستیم ۳۶
- فصل ۳: راه خود سوز مرئیت را در ذهن‌تان مجسم کنید! ۴۹
- فصل ۴: متعهد شوید... با توان... کوه‌ها را نیز حرکت دهید! ۶۴
- فصل ۵: مشکلات را به فرصت‌ها تبدیل کنید ۷۵

بخش ۲

- فصل ۶: قدرت کلمات ۹۱
- فصل ۷: حال شما چطور است؟ ۱۱۰
- فصل ۸: دست از شکوه و شکایت بردارید! ۱۲۲

بخش ۳

- فصل ۹: با افراد مثبت‌اندیش در ارتباط باشید ۱۳۵
- فصل ۱۰: با ترس‌های خود مواجه شوید و رشد کنید ۱۴۸
- فصل ۱۱: شکست را مقدمه پیروزی بدانید ۱۶۳

نتیجه‌گیری ۱۸۱

مقدمه

شبی که زندگی‌ام تغییر کرد

بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که افراد می‌توانند زندگی خود را از طریق تغییر طرز فکر خود، تغییر دهند و دگرگون کنند.

ویلیام جیمز^۱

در سال ۱۹۸۰، من از مدرسه حقوق فارغ‌التحصیل شدم و فکر کردم که دیگر در ادامه زندگی‌ام به کار وکالت ختمم رداخت. از این‌ها گذشته، آن همان شغلی بود که در شروع دوره نوجوانی علاقه داشتم و مایل به انجامش بودم.

در آغاز، همه چیز طبق برنامه پیش رفت. در تابستان آن سال پس از مطالعات بسیار، در آزمون موردنظر قبول شده و می‌انجام دادم که در نیویورک به طور آزمایشی کار وکالت را شروع کنم. از سوی دیگر، زندگی شخصی‌ام نیز رو به بهبود و پیشرفت بود. در اوایل سال ۱۹۸۱، با دختر مورد علاقه‌ام «دولورس»^۲ - که در مدرسه حقوق با هم همکلاس بودیم - ازدواج کردم. من در مسیر خود به سوی موفقیت و خوشبختی بیشتر بودم.

1. William James

2. Dolores

یا لااقل خودم این طور فکر می کردم.

اما، پس از چند سال پرداختن به شغل و کالت، پی بردم که اصلاً احساس شادمانی و خوشبختی نمی کنم.

به طور حتم، چیزهایی در این شغل وجود داشت که برایم جذاب و جالب بود و ارضایم می کرد. من از کمک به مردم در رفع مشاجرات و مشکلات حقوقی شان لذت می بردم و به آرامش می رسیدم، به خصوص وقتی که باعث می شدم روند دادگویی دراز مدت آنان و تألمات روحی حاصل از آن به پایان برسد و نتیجه ای حاصل گردد.

با این حال، شغل و کالت شرایط و مسائل خاصی را نیز داشت که مورد علاقه ام نبود و به مرور احساس کردم که روحیه ام را خسته و کسل می کند. حجم انبوه کارهای دفتری طاقت فرسا و رنج آور، رفته رفته روح زندگی را از من می گرفت. تأخیرهای کاری مداوم مربوط به درنده ها، برایم غیرمعمول و آزاردهنده بود و باعث شده بود که تحمل ام هر روز کم تر شود.

من با بی حوصلگی و به اجبار سر کار می رفتم.

من همچنان به کارم ادامه دادم، اما به مرور خسته تر و ناراضی تر می شدم. انجام کار و کالت دیگر برایم هیچ رضایت و لذتی نداشت. دلسرد و افسرده شده بودم. رک و صریح بگویم که این نوع زندگی را اصلاً دوست نداشتم و

با این روش زندگی، انتظار هیچ بهبود و پیشرفتی در آینده را نیز نداشتیم و امیدوار نبودم.

آیا تا به حال شغلی را تجربه کرده‌اید که هر روز به اجبار و بدون هیچ گونه تمایلی آن پرداخته باشید؟ شغلی که باعث شود هر روز احساس کنید که «وزن تمام دنیا» روی شانه‌های شما سنگینی می‌کند؟

بله، این دقیقاً همان حسی بود که من در آن زمان داشتم. من هم از لحاظ بدنی و هم روحی در رنج بردم و تحت فشار. به همین علت خیلی مسن‌تر از آنچه واقعاً بودم، به نظر می‌رسیدم. سرگردان تمام مدت از سردرد یا درد معده و سوءهاضمه - به علت عصبی شدن و کلان‌ارزی با خودم - رنج می‌بردم. از ترس اینکه بیماری جدی و خطرناکی گرفته‌ام، پیش چند پزشک رفتم. آنها نیز برایم انواع و اقسام آزمایش‌ها را نوشتند تا پی ببرم که چه مشکلی دارم. جواب همه آزمایش‌ها مشابه بود. هیچ یک از دکترها ایراد و اشکالی در سیستم بدنی من پیدا نکردند. براساس نتایج آزمایش‌ها، ظاهراً سالم بودم و هیچ بیماری‌ای نداشتیم. سرانجام یکی از پزشکان برایم قرص مالوکس^۱ تجویز کرد که باعث می‌شد درد معده‌ام که منشاء عصبی داشت و به علت استرس ایجاد شده بود، کم شود و کمی آرام بگیرم.

از لحاظ روحی، تفاوتی با یک مُرده نداشتم. دیگر چیزی در زندگی ام معنا و مفهوم چندانی نداشت. این روزمره گی که بی شباهت به جان کندن تدریجی نبود، حتی بر ظاهرم نیز تأثیر گذاشته بود. اگرچه هنوز به ۳۰ سالگی نرسیده بود، اما همچون آدم‌های ۴۰ ساله به نظر می‌رسیدم!

در وایل سال ۱۹۸۵ و در آستانه ۳۰ سالگی، دیگر هیچ انرژی و انگیزه‌ای را در خرد حس نمی‌کردم و به اصطلاح دیگر بریده بودم. و سپس، یک بعد از ظهر خاص، در حالی که تنها در گوشه‌ای از خانه‌ام نشسته بودم، به یکباره حس کردم که چیزی باید تغییر کند تا من از این حال و شرایط بد رهایی یابم. در حالی که درست نمی‌دانستم باید چه کار کنم، صرفاً با صدای بلند به خودم گفتم:

«حق من این نیست. باید به پیر، بیشتر از این در زندگی خود برسم... چیزی فراتر از این بدبختی و فلاکت و ناراضی...»

کمک از منبعی غیرمحمّل می‌آید

آن شب، در گوشه‌ای لم داده بودم و با بی تفاوتی تلویزیون تماشا می‌کردم. ساعت حدود یک نیمه شب بود. همسرم، دولورس، مدتی قبل خوابش گرفته و خوابیده بود. اما من آن چنان ذهنم درگیر و مغشوش بود که خوابم نمی‌برد. برای اینکه زمان را با تماشای برنامه‌ای سپری کنم تا شاید خوابم بگیرد و کمتر هم اسیر فکر و خیال شوم، شبکه‌های تلویزیون را عوض می‌کردم. تقریباً ثانیه به

ثانیه شبکه‌ها را عوض می‌کردم. خودم هم به درستی نمی‌دانستم که دلم می‌خواهد چه برنامه‌ای تماشا کنم. شاید فقط می‌خواستم که حواس خود را به نوعی پرت کرده باشم. اما بعد، قبل از اینکه شبکه‌ای را عوض کنم، چند لحظه روی برنامه‌ای مکث کردم. اسم آن برنامه در حال پخش «بانک ذهنی»^۱ بود و هنرپیش‌رن معروفی در آن حضور داشت. در آن برنامه توضیح داده می‌شد که چگونه هر چیزی که ما در زندگی به دست می‌آوریم، براساس باورهای نیمه هشیار یا نیمه خودآگاه است.

شما آنچه فکر می‌کنید هستید، نبوتید. بلکه همان چیزی هستید
که فکر می‌کنید!

دکتر نورمن وینست پیل^۲

در آن لحظات آن چنان درمانده و ناامید بودم که نمی‌توانستم به آن گفتگو گوش کنم. دلم می‌خواست به هر چیزی که می‌توانست کم‌کم کند، متوسل شوم تا شاید دری برایم باز شود و از آن اوضاع بد روحی خلاص می‌یابم. در آن برنامه، یک لوح فشرده (سی‌دی) معرفی شد که تصمیم گرفتم تهیه‌اش کنم.

1. The Mental Bank

2. Norman Vincent Peale

آن شب و تماشای آن برنامه، نقطه عطفی در زندگی ام شد و راهی را برایم گشود.

به هر حال، وقتی یکی دو روز بعد با کمی خجالت و شرمساری به دولورس گفتم که چه کار کرده‌ام، او شوکه شد و با تعجب و حیرت پرسید: «تو چه کار کردی؟! او از خرید من شاکی نبود، بلکه چنین حرکتی را از من بعید می‌دانست. اصلاً تصورش را هم نمی‌کرد که من چنین انگیزه‌ای داشته باشم و با تماشای یک برنامه تریبون، سی‌دی سفارش دهم!

چند روز بعد، سی‌دی مورد نظر را جلوی درب منزل تحویل گرفتم. خیلی مشتاق و هیجان زده بودم که ببینم و یاد بگیرم که چطور افکار و اندیشه‌های ما بر کیفیت زندگی مان تأثیر می‌گذارد. بخشی تعیین کننده دارد. تا پیش از آن، هیچ گاه چیزی در این خصوص نشنیده بودم. متأسفانه چنین مسائل و موضوعاتی طی دوران تحصیل، آموزش و یاد داده نمی‌شود.

آن سی‌دی مرا بر آن داشت که به جستجوی منبع مرتبط بپردازم. من شروع به خواندن کتاب‌هایی از ناپلئون هیل^۱، اُگ ماندینو^۲ و رابرت شولر^۳ کردم. من به طور مستمر نیز کتاب مقدس را خواندم.

-
1. Napoleon Hill
 2. Og Mandino
 3. Robert Schuller

همچنین مشتاقانه برنامه‌های صوتی و الهام‌بخش افرادی همچون زیگلار^۱، ارل نایتینگل^۲ و بسیاری از افراد دیگر را گوش دادم. احساس فردی را داشتم که روزها، تشنه و گرسنه در بیابانی برهوت سرگردان بوده و بعد ناگهان نهر آبی زلال و استی‌بخش یافته است!

البته اکنون نمی‌توانم به شما بگویم که همه چیز در زندگی‌ام به یکباره و یک شبه تغییر کرد، زیرا چنین اتفاقی نیفتاد. اما از همان لحظه‌ای که من از نگرشی منفی به نگرشی مثبت آرام آرام تغییر کردم، نتایج چشمگیری را در درون خود احساس نمودم.

من انرژی بیشتر و احساس بهتری داشتم. کم‌کم به اهدافی دست یافتم که قبلاً هیچ‌گاه دست نیافته بودم... تمام این‌ها به علت تغییر در طرز فکر و نوع نگرش‌ام بود! اکنون خوشحالم که بگویم وقتی مردم از من می‌پرسند که چند سال دارم و من در جواب می‌گویم که ۴۴ سالم است، آنان هواره با تعجب می‌گویند: «شما خیلی جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسید!» تمام این‌ها صرفاً به علت نوع نگرش و طرز فکر است.

1. Zig Ziglar

2. Earl Nightingale