

معمرباش  
جو کلر  
بمعنی  
همیشه  
بماند

نگرش تان را عوض کنید  
زندگی تان عوض می شود

امیرحسین مکی

چاپ هشتم

# نگرش یعنی همه چیز

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

جف کلر

امیرحسین مکی



Keller, Jeff

کلر، جف  
نگرش یعنی همه چیز / جف کلر  
۱۷۱ ص.

*Attitude is everything: change your attitude...and you  
change your life!*

BF۴۳۲۷/۸ن

۱۵۸/۱

۱۹۶۱۴۹۴

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات ظاهری  
عنوان اصلی

رده‌بندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

- نوبت چاپ: هشتم (۱۳۹۵)
- تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
- چاپ: منصوری
- صحافی: منصوری
- قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

- نام کتاب: نگرش یعنی همه چیز
- نویسنده: جف کلر
- مترجم: امیرحسین مکی
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۵۵-۶



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



[www.nashreliusa.com](http://www.nashreliusa.com)



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷

[www.dorsabook.ir](http://www.dorsabook.ir)

[liusa@nashreliusa.com](mailto:liusa@nashreliusa.com)

[telegram.me/dorsaliusa](https://www.telegram.me/dorsaliusa)



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

هیچ چیز نمی‌تواند فردی را که دارای نگرشی درست است  
از دستیابی به هدفش بازدارد. هیچ چیز در روی زمین  
نمی‌تواند به فردی که دارای نگرشی نادرست است، کمک کند.

توماس جفرسن

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
<b>بخش ۱ - موفقیت از ذهن نشأت می‌گیرد.....</b>	<b>۱۹</b>
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
<b>بخش ۲ - مراقب گفتارتان باشید.....</b>	<b>۷۹</b>
درس ششم - کلام شما چراغ راهتان است.....	۸۰
درس هفتم - حالتان چگونه است؟.....	۹۵
درس هشتم - از گله و شکایت دست بردارید!.....	۱۰۵
<b>بخش ۳ - از تو حرکت، از خدا برکت.....</b>	<b>۱۱۳</b>
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 زندگی‌تان دگرگون شود.....	۱۶۷

## پیشگفتار

### شبی 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.

ویلیام 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 کارم گریزان 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 دوره‌ی تعالیم و دروس خانگی بود که شرح می‌داد چگونه هرچه در زندگی به دست می‌آوریم، به باورهای ناخودآگاهمان



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 در آن لحظه به قدری مستأصل و

---

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

دکتر نورمن وینسنت پیل

---

در مانده بودم آن را سفارش دارم.

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 وسوسه شوم و چنین چیزی را بخرم... آن هم از یک آگهی تبلیغاتی تلویزیونی!

چند روز بعد، برنامه‌ی بانک ذهنی به در خانه ام 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،



همه‌ی ما انسان‌ها از این اختیار برخورداریم که با برگزیدن نگرشی مناسب، زندگی‌مان را متحول و به قله‌های موفقیت و خوشبختی صعود کنیم.

جف کلر در کتاب جذاب و خواندنی نگرش یعنی همه چیز، ما را با دوازده درس بزرگ آشنا می‌کند. درس‌هایی که به ما می‌آموزند چگونه با بهره‌گیری از نگرش مثبت از قابلیت‌های خارق‌العاده‌ی خود جهت دستیابی به زندگی سالم، مرفه و لذت بخش استفاده کنیم.

پس اگر به راستی خواهان کسب موفقیت و خوشبختی در زندگی‌تان هستید نگرش خود را عوض کنید تا زندگی‌تان دگرگون شود!

