

خلاصه کتاب

نگرش همه چیز است

نویسنده: جف کلر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبینز



هنگام رویارویی با مشکلات یا موانع اولین واکنشت چیست باید تصمیم بگیرید می‌توانید همچنان غصه دار باشی و نگرش منفی خود را در مورد اوضاع و شرایط حفظ کنی یا منفعت و درس نهفته در مشکل موجود را درک میکنید.

سختی‌ها و مصائب چگونه به ما کمک می‌کنند :

1. سختی‌ها دید ما را نسبت به دنیای پیرامونمان عمیق‌تر می‌کنند

2. به ما می‌آموزند که شکرگزار باشیم

3. استعدادهای بالقوه را به بالفعل تبدیل می‌کنند

4. ما را مجبور می‌کنند که تغییر کنیم و اقدامی انجام دهیم

5. تجربه‌های آموزنده و ارزشمندی به ما میدهند

6. در جدیدی را به روی ما می‌کشایند و

7. اعتماد به نفس ما را بالا می‌برند. هنگام سختی نگرش مثبت خود را کاملاً حفظ کن و ذهن بازی داشته باش اینگونه می‌توانیم موهبت نهفته در سختی را تشخیص دهید.

بخش دوم مواظب کلام خودت باش.

درس ششم کلام تو راهگشای توست. کلام تو نیروی بی نظیری دارد که می‌تواند خالق یک آینده خوب و روشن باشد یا باعث بر باد رفتن فرصت‌های زندگی شود یا تو را در جایگاه فعلی ات نگه دارد و امکان پیشرفت را از تو بگیرد واژه ها نگرش و باورت را تقویت می‌کنند و این دو سازنده واقعیت هستند. اگر همواره کلام منفی بر زبان بیاوری نمی‌توانی انتظار رسیدن به سطوح بالای موفقیت را داشته باشی زیرا کلام منفی تشدید باور و نتایج منفی را در پی دارد. گفتن یا نگفتن تا می‌شود "جمله‌های مثبت بر زبان بیاور هرچه بیشتر بهتر ولی هنگام صحبت راجع به هدف‌های چند مورد را به یاد داشته باش پیش آدم‌های منفی اندیش حرفی از هدف‌های نزن آنها فقط دو کار انجام میدهند یا مدام نقطه ضعف ها و موانع را به تو گوشزد می‌کنند یا امکان شکست را یادآور می‌شوند.

در مورد هدف‌های می‌توانی با انسان‌های مثبت‌اندیش یا کسانی که همراه تو دارند برای دستیابی به یک هدف تلاش می‌کنند و یا کسانی که می‌توانند با از میان برداشتن موانع راهکارهای موثری ارائه بدهند صحبت کن. واژه ها و تعهد: شاید با خود بگویند اگر راجع به هدف‌های خود با دیگران حرف بزنم باید به هر قیمتی شده به

آن برسم احساس می‌کنید که با این اقدام همه پل‌های پشت سرت را خراب می‌کنی، باید بگویم که بعضی وقت ها تنها راه پیشرفت در زندگی و تحقق هدف‌های بزرگ همین است که پل‌ها را خراب کنی.

این پیشنهادم را با احتیاط و فقط در مورد هدف‌هایی به کار بند که برایت از اهمیت خاصی برخوردارند و با خودت عهد کرده‌ای که هر طور شده به آنها برسی.

واژه‌ها و تأثیرشان بر احساسات: فرض کن کسی به تو دروغ گفته تو میتوانی بگویی که ناراحت یا دلخور هستی ولی اگر واژه‌هایی مثل عصبانی یا خشمگین را بر زبان بیاوری فیزیولوژی رفتارت دچار تغییر بسیار شدیدی می‌شود فشار خون ات بالا می‌رود چهره ات برافروخته شده و خشم وجودت را فرا می‌گیرد بدیهی است که واژه‌های مثبت نیز چنین هستند. سلامت کلام بر سلامت جسممان بسیار تأثیرگذار است جسم تو در برابر کلام تو و اطرافیانت واکنش نشان می‌دهد بنابراین اشتباه محض است اگر مدام بگویی دچار بیماری هستی، به کار بردن جمله‌های حاکی از بیماری نه تنها هیچ فایده‌ای ندارد بلکه می‌تواند بیماری را تشدید هم بکند

درس هفتم حالت چطور است؟

متوجه شدم که سه گروه جواب، برای سوال حالت چطور است وجود دارد "منفی، معمولی و مثبت"

اگر جز گروه جواب های منفی یا معمولی هستی توصیه می‌کنم هرچه زودتر در جواب‌هایت تجدید نظر کنی و به گروه جواب‌های مثبت ملحق شوی حتی اگر واقعاً اوضاع فعلی زندگیت مثال بارز واژه افتضاح باشد.

نگرش منفی نه تنها کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند حتی بدتر از آن باعث دوری دوستان و اطرافیانت از تو و عدم تمایل آنها به شنیدن کلام منفیت می‌شود.

شکل گیری یک عادت جدید: این بار در جواب احوال پرسى بگو عالی هستی برای کسب نگرش مثبت فقط باید عادت کنی که انرژی زیادی داشته باشی و جواب مثبت بدهی. در این صورت همان نتایج عالی را که باید، به دست می‌آوریم ممکن است با خودت بگویی اگر حال و هوای عالی نداشته باشم چه؟

احساس ما غالباً درونی است و به خودمان و انتخابمان بستگی دارد اگر به خود بگویی عالی هستی انرژی سر تا پای تو را فرا می‌گیرد و احساس شادی می‌کنی حتی اگر اینطور نباشد در مدت زمان کوتاهی حال و هوای خوشایندتری را تجربه می‌کنی و همه مشتاق معاشرت با تو میشوند. درس هشتم دیگر شکایت نکن. منظورم از گله و شکایت بیان مشکلات برای دستیابی به راه حل نیست. چنین اقدامی تحسین برانگیز و مفید است اما وقتی راجع به درد و رنج حرف می‌زنی مشکلات هیچ تغییری نمی‌کند و بهبود نمی‌یابد فقط درد تو را شدیدتر و اطرافیانت را از تو دورتر می‌کند شکایت کردن از سه راه به تو آسیب می‌زند