

رازهای موفقیت

(یادداشتهایی از یک دوست)

آنتونی رابینز / علی اکبر قاری نیت



سرشناسنامه: رابینز. آنتونی. Robbins, Anthony.

عنوان و نام پدید آور: رازهای موفقیت (یادداشت هایی از یک دوست).

آنتونی رابینز. علی اکبر قاری نیت. مترجم.

مشخصات نشر: تهران. زرین کلک. مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۵-۰۱-۸۸۶۶-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیا.

عنوان دیگر: یادداشتهای یک دوست (به انضمام رازهای کامیابی).

موضوع: موفقیت. جنبه های روان شناسی. شناسه افزوده: قاری نیت. علی اکبر.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۱۸۸ ر ۸ م / BF ۶۳۷.

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱.

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۰۱۸۳۳.



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شماره ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۳۱۰

مرکز پخش: پخش کتاب بستان - تلفن: ۸۰۹۰۰۶۶۹

رازهای موفقیت

(یادداشتهایی از یک دوست)

آنتونی رابینز / علی اکبر قاری نیت

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۶) - شمارگان ۳۰۰ (سیمد) نسخه

شابک: ۵-۰۱-۸۸۶۶-۶۰۰-۹۷۸

۱۰/۰۰۰ تومان

فهرست

۵	تشکر
۷	درباره‌ی این کتاب
۹	درباره‌ی نویسنده‌ی کتاب
۱۱	مقدمه
۱۱	داستان یک مرد
۱۸	طرز فکر مثبت کافی نیست
۲۳	درس اول
۲۳	احساس درماندگی و... چگونه آن را تغییر دهیم
۲۵	نتیجه‌گیری
۳۳	درس دوم
۳۳	شکست و چگونگی روبرو شدن با آن
۳۷	درس سوم
۳۷	شما توقف ناپذیر و تصمیم‌گیرنده هستید
۴۵	تصمیم‌ها! تصمیم‌ها!
۴۹	بنابراین اکنون تصمیم بگیرید!
۵۱	درس چهارم
۵۱	باورهای تان را مشخص کنید و... اوج بگیرید
۵۳	گذشته با آینده برابر نیست
۶۱	درس پنجم
۶۱	آن‌چه که می‌بینید همان چیزی است که به دست می‌آورید
۶۹	درس ششم
۶۹	پرسش‌ها خود پاسخ هستند
۷۲	پرسش‌های حل مشکلات
۷۳	پرسش‌های قدرتمند صبح
۷۴	پرسش‌های قدرتمند شب

۷۴	هدیه‌ی پرسش‌های بزرگ
۷۹	درس هفتم
۷۹	به حالت عالی خوش آمدید
۸۵	درس هشتم
۸۵	واژه‌نامه موفقیت
۸۸	احساس عالی و جالب داشتن
۸۹	درس نهم
۸۹	برای زندگی از نماد خوب استفاده کنید
۹۰	زنای یک بازی است
۹۵	درس ده
۹۵	آماده... تن‌بزم... هدیه
۱۰۳	بدون محدودیت
۱۰۵	مغزتان را تعلیم دهید
۱۰۷	درس یازدهم
۱۰۷	چالش ذهنی ده روزه
۱۰۹	به دنیای مهربانی خوش آمدید

مقدمه

داستان یک مرد

سال ۱۳۱۵ د. روز شکرگزاری، یک خانواده جوان وقتی بیدار شدند احساس بدی داشتند انگار میخواست اتفاق بدی بیفتد. به جای این که شکرگزار نعمت آبی باشند که خداوند به آنها عنایت کرده است، ذهنشان را آن جنابان پرکرده بود که نداشتند. در بهترین حالت، در این روز جشن از یک غذای ناکافی و اندک استفاده می کردند. اگر هم میخواستند با آن نیکوکاری تماس بگیرند، یک بوقلمون با تزیینات اضافی داشتند و می آنها این را هم نداشتند. چرا؟ زیرا مانند بسیاری از خانواده های دیگر غرور داشتند. به هر حال آنها با آنچه که داشتند راضی بودند و می گذرانند. این وضعیت دشوار باعث شده بود افرادی سرخورده و ناامید شوند و بین مادر و پدر حرف های تندی رد و بدل شود.

بزرگترین پسر مات و مبهوت و درمانده شده بود و هر روز

خشم و افسردگی اش بیش تر می شد. روزی سرنوشت جور دیگری رقم خورد...

کسی به طور غیرمنتظره درب منزل شان را به صدا درآورد. پسر بزرگ در را باز کرد و مردی قدبلند و با لباس ژولیده و نامرتب سلام کرد. در حالی که چهره‌ای بشاش و لبی خندان داشت با خود سبد، لبریز از همه نوع خوردنی‌های روز شکرگزاری مثل بوفلرن، مرغ، ماهی، شیرینی، سیب زمینی، کمپوت و... به همراه آورده بود. خانه بهت زده شده بودند.

مرد غریبه گفت این هدیه‌ها از طرف کسی است که می‌داند شما به آن نیاز دارید و من خواهم بدانید که شما را دوست دارد و نگران شماست. در آغاز، پدر خانه به نایب خواست سبد را بگیرد، ولی آن مرد گفت نگاه کنید من فقط یک سامور هستم و باید این‌ها را تحویل شما بدهم. در حالی که لبخندی بر لب داشت، سبد را در داخل بازوهای پسر گذاشت، و برگشت و آن را ترک کند سپس در حالی که شانه‌اش را بالا می‌انداخت گفت عذاب حربی داشته باشید.

در آن لحظه زندگی این مرد جوان برای همیشه تغییر کرد. با این عمل ساده دانست که امید جاودان و ابدی است و مردم، حتی غریبه‌ها هم واقعا به او محبت می‌کنند. احساس شکرگزاری عمیقی

به وی دست داد و با خودش سوگند یاد کرد که او نیز روزی همین محبت را به کسی دیگر بکند.

وقتی که این قول را به خودش داد تازه هیجده ساله شده بود. با اندک درآمدی که داشت مقداری خواروبار خرید. نه برای خودش، بلکه برای دو خانواده‌ای که می‌دانست نیاز شدید به غذا دارند. پسر یک شلوار جین و یک تی‌شرت پوشید و ماشین را برداشت تا آن‌ها را تحویل دهد و قصد داشت این هدیه‌ها را طوری به خانواده‌ها تحویل دهد که انگار مامور تحویل آن هدیه‌هاست.

وقتی به اولین خانه می‌رسید، با یک خانم اهل کشور لاتین که با شک و تردید به او نگاه می‌کرد سلام و احوال‌پرسی کرد. این زن شش بچه داشت و شوهرش چند روز قبل خانواده‌اش را ترک کرده بود. آن‌ها حتی غذا برای خوردن نداشتند.

مرد جوان گفت، خانم هدیه‌ای برای شما دارم. سپس به طرف ماشینش رفت و بسته‌ها و جعبه‌های پر از مواد غذایی مثل بوقلمون، مرغ و ماهی، شیرینی، سیب‌زمینی و کمپوت را برداشت و آورد. زبان زن بند آمده بود. بچه‌ها وقتی چشم‌شان به غذاهایی افتاد که به خانه‌شان آورده شده بود خیلی خوشحال شدند.

مادر جوان که به انگلیسی به صورت نیم‌بند صحبت می‌کرد،

مرد جوان را در آغوش گرفت و او را بوسید و گفت تو هدیه‌ای از طرف خدا هستی.

مرد جوان گفت نه، نه، این هدیه‌ای از طرف یک دوست است. سپس یادداشتی به دست او داد که در آن نوشته شده بود: این یادداشتی از طرف یک دوست است. عید خوب و عالی داشته باشید شما و خانواده‌تان مستحق بیش‌تر از این‌ها هستید. بدان که خدا همه را دوست دارد و اگر روزی شما هم درآمد کافی داشتی به نسی دگری این هدیه را بده.

مرد جوان ادامه داد و بسته‌ها را پایین آورد و به خانهای زن جوان برد. این کار انجمن خیریه به مرد جوان داد که اشک شوق از چشمان وی جاری ساخت. وی با اتوبیل خود از آن منزل دور می‌شد چهره‌های خندان و راضی آن‌ها را به وضوح مشاهده می‌کرد. مرد جوان فهمید که این داستان زنجی دایره‌ای بسته است. با این عمل کاری را شروع کرد که تا امروز ادامه دارد. از کجا درباره‌ی این مرد جوان و خانواده‌اش، نه فقط در مورد کارهایی که آن انجام دادند، بلکه احساسی که آن‌ها داشتند، این فرد را حقیق می‌دانم؟ زیرا آن مرد جوان خودم هستم.

من این کتاب را نوشتم زیرا می‌خواهم بدانید که کسی هست که شما را دوست دارد و به شما علاقمند است. می‌خواهم بدانید

که مهم نیست شرایطتان چقدر دلهره‌آور یا توان فرسا است. واقعا باید بدانید که می‌توانید شرایط را عوض کنید. همه‌ی کاری که باید بکنید این است که مهار این قدرت را آزاد کنید.

می‌توانید رویاهای‌تان را به واقعیت تبدیل کنید. چگونه هم‌اکنون با خود، اندر این کلمات و با بهره‌گیری از قدرت درون‌تان می‌توانید همه چیز را در زندگی‌تان تغییر دهید. تمام آن کاری که باید بکنید این است که مهار این قدرت را آزاد کنید. چگونه می‌توانم با چنین اعتقاد راسخ، این را به شما بگویم.

این موضوع ساده است: برای از همین قدرت برای تغییر زندگی‌م در یک مقیاس وسیع استفاده کردم. کمی بیش از ده سال پیش، در آستانه‌ی شکست قرار گرفته و کاملاً دل‌سرد شده بودم.

در یک آپارتمان مجردی محقری در ریوس کالیفرنیا زندگی می‌کردم. تنها و بیچاره شده بودم و ۳۸ ساله و زنی داشتم. برنامه‌ای برای آینده‌ام نداشتم. احساس می‌کردم زنایم بدبختی و بیچارگی را نصیب من کرده است و کاری نبود که بتوانم انجام بدهم تا بتوانم آن را تغییر دهم. از نظر مالی ورشکسته و از نظر عاطفی شکست‌خورده بودم. احساس سرخوردگی، ناامیدی، شکست، درماندگی و بی‌کسی می‌کردم.