

در گمراه مهارت و پیشرفت
به سبک آنتونی رابینز

Anthony Robbins



6031

۲۰۰۰

۱

۱۱۲

مظفر

بسم الله الرحمن الرحيم

WWW.KETAB-IR



بزرگراه مهارت و پیشرفت

به سبک آنتونی رابینز



سرشناسه: رستمی جافی، محمدمهدی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور: بزرگراه مهارت و پیشرفت به سبک آنتونی رابینز / نویسنده محمدمهدی رستمی جافی.
مشخصات نشر: قم: گوهر ماندگار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۵-۵۱-۰ : 978-600-7805-51-0

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مهارت‌های زندگی — جنبه‌های روان‌شناسی
Life skills -- Psychological aspects موضوع:
موضوع: موفقیت — جنبه‌های روان‌شناسی
Success -- Psychological aspects موضوع:
موضوع: راه و رسم زندگی — جنبه‌های روان‌شناسی
Conduct of life -- Psychological aspects موضوع:
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷۶۳۷BF / ۲ر / رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۱۱۷۶

بزرگراه مهارت و پیشرفت به سبک آنتونی رابینز

- نویسنده: محمدمهدی رستمی جافی
- ناشر: گوهر ماندگار
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
- صفحه آرا: زرین گراف
- تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
- چاپخانه: هوشنگی
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۵-۵۱-۰

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

قم، انتشارات گوهر ماندگار

۰۹۱۲۵۵۳۹۰۳۶



فهرست مطالب

زندگی آنتونی رابینز..... ۱۰

کتابهای آنتونی رابینز..... ۱۷

شش گام بلند برای کسب مهارت در زندگی..... ۱۸

گام اول..... ۱۸

گام دوم..... ۱۸

گام سوم..... ۱۹

گام چهارم..... ۱۹

گام پنجم..... ۲۰

گام ششم..... ۲۰

درس‌های مهم زندگی..... ۲۱

درس اول: تضادهای درونی خود را بشناسید..... ۲۱

درس دوم: طرح سوال مهم برای کسب نتایج بزرگ..... ۲۲

درس سوم: قواعد را تغییر دهید تا بازی تغییر کند..... ۲۲

درس چهارم: کنترل احساسات را بیاموزید..... ۲۳

درس پنجم: تسلط بر جسم خود را یاد بگیرید..... ۲۳

درس ششم: اهمیت مدیریت ارتباط را درک کنید..... ۲۳

درس آخر: دست به عمل زدن را جدی بگیرید..... ۲۴

دو مهارت برای زندگی بهتر..... ۲۵

درس اول علم دستیابی..... ۲۶

درس دوم:..... ۲۶

ایجاد انگیزه در ۵ قدم..... ۲۹

این تمرین چگونه ایجاد انگیزه در شما را تضمین می‌کند؟..... ۳۱



۳۲..... قوانین کلی زندگی

۳۲..... قانون اول:

۳۲..... قانون دوم:

۳۲..... قانون سوم:

۳۳..... قانون چهارم:

۳۳..... قانون پنجم:

۳۳..... قانون ششم:

۳۳..... قانون هفتم:

۳۴..... قانون هشتم:

۳۴..... قانون نهم:

۳۴..... قانون دهم:

۳۵..... موفقیت در گروهی دو اصل است

۳۵..... تصمیم گیری

۳۶..... اصل انعطاف پذیری

۳۷..... الگو برداری از افراد موفق

۳۸..... شکست پله‌ای برای صعود

۳۸..... دفترچه موفقیت

۳۹..... تمرین امروز

۴۰..... با تنبلی چگونه بجنگیم؟

۴۰..... تنبلی به چه معناست؟

۴۱..... علل فردی و اجتماعی

۴۱..... تأثیر کمبود اعتماد به نفس

۴۱..... دوری از ریسک و درخواست پاداش

۴۲..... انگیزه‌های درونی پایین

۴۲..... خانواده تنبل‌پرور



- فرد و جامعه ۴۳
- بیماریها و تنبلی ۴۳
- سبک زندگی مدرن ۴۴
- رابطه تنبلی و خواب ۴۴
- تنبلی‌های ذهنی ۴۵
- مقابله با تنبلی ۴۶
- هدف** ۴۸
- به کارگیری آموخته‌ها ۴۸
- احساس رنج و خوشی، کلید انتخاب ۴۹
- ایجاد تغییر ۴۹
- غلبه بر ترس از شکست ۵۲
- کنترل ذهن و جسم برای رسیدن به خواسته‌ها ۵۸
- تغییر حالات جسمانی و کنترل احساسات ۵۸
- ذهنتان جهت تصمیم مجدد باز خواهد شد. ۶۱
- قدرت تمرکز ۶۱
- مشکلات را شکلات کنید ۶۳
- ساختار ارزش‌ها ۶۴
- باورهای خود را تغییر دهید ۶۶
- دیگران را عوض کنید ۶۷
- باور جدید بسازید ۶۹
- هر روز، روز، روز موفقیت ۷۱
- راز موفقیت ۷۱
- موفقیت نامحدود ۷۴
- راه موفقیت چگونه است؟ ۷۵



- تمرین رسیدن به اهداف ۷۸
- اهداف اقتصادی ۸۰
- توصیه‌های برای پول و سرمایه ۸۱
۱. پول خود را بیهوده هدر ندهید ۸۱
۲. برای پیروزی‌های بزرگ خطرات کوچک را پذیرا باشید ۸۱
۳. پولی که برای شما باقی میماند اهمیت دارد، نه آنچه به دست آورده‌اید ۸۲
- ۱۰ دلیل ثروتمند نشدن مردم ۸۳
۱. آنها هرگز تعریف واضحی از ثروت ندارند ۸۳
۲. هدفشان متغیر است ۸۳
۳. اگر اهداف آنها بزرگ باشد، خودشان واقعا باور ندارند که بتوانند به آن اهداف برسند ۸۳
۴. آنها داشتن بیش از ۱۰ هزار دلار در حساب بانکی شان را برای خود «باید مطلق» تلقی نمی‌کنند ۸۳
۵. آنها برنامه‌ای واقع بینانه برای کسب درآمد ندارند ۸۴
- ۶- آنها در عملی کردن برنامه‌هایشان که ممکن است پس انداز ۱۰ هزار، ۵۰ هزار و یا یک میلیون دلار باشد با شکست مواجه می‌شوند ۸۴
۷. آنها برای رسیدن به هدفشان تعهدی ندارند و شاید بر افراد دیگر و وضع اقتصادی و شرایط موجود متکی باشند ۸۴
۸. هنگامیکه با مشکلات اقتصادی مواجه می‌شوند، تسلیم می‌شوند و دست از ادامه کار می‌کشند ۸۴
۹. دخل و خرجشان با هم هماهنگی ندارد ۸۵
- ۱۰- آنها اجازه می‌دهند بدبینی یا خوش‌بینی دیگران بر انجام هوشمندانه برنامه‌هایشان تاثیر بگذارد ۸۵
- سه تصمیم که زندگی مالی شما را دگرگون می‌سازد ۸۶
- تصمیم ۱: به دقت انتخاب کنید که بر روی چه چیزی تمرکز کنید ۸۷



تصمیم ۲: دریابید این‌ها همه به چه معنا است؟ ۸۹

تصمیم ۳: چه کار خواهید کرد؟ ۹۱

ثروت و ثروتمند شدن ۹۳

عقاید نیرومند برای ثروتمند شدن: ۹۷

روشهای ثروتمند شدن: ۹۷

۵ کلید طلایی برای ایجاد ثروت ماندگار ۹۸

۱- اولین کلید، توانایی کسب درآمد بیشتر نسبت به گذشته است، توانایی

خلق ثروت ۹۹

۲- دومین کلید حفظ ثروت است ۱۰۰

۳- سومین کلید کسب ثروت، این است که ثروت خود را افزایش دهی ۱۰۱

۴- چهارمین کلید، محافظت از ثروت است ۱۰۱

۵- پنجمین کلید کسب ثروت این است که از ثروت خود لذت ببری ... ۱۰۲

سخنان آنتونی رابینز ۱۰۳

پرسش‌های ما، افکار ما را می‌سازند. «آنتونی رابینز» ۱۱۰

