

# ۳۶۵ گام تا موفقیت

تجییرات کوچک برای ایجاد تفاوتی بزرگ  
درس‌های روزانه برای رشد فردی

■ نویسنده:

آنتونی رابینز

■ مترجم:

مریم سیاحی

■ ویراستار:

مهرک ملک‌مرزبان



سروش‌نامه : رابینز، آنتونی، ۱۹۶۰-م. Robbins, Anthony

عنوان و نام پدیدآور : ۳۶۵ گام تا موفقیت: تغییرات کوچک برای ایجاد تفاوتی بزرگ: درس‌های روزانه برای رشد فردی/ نویسنده آنتونی رابینز؛ مترجم: مریم سیاحی؛ ویراستار مهرک ملک‌مرزبان.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۲۲۳ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۶۳-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Giant steps: small changes to make a big difference: daily lessons in self-mastery.

عنوان دیگر : تغییرات کوچک برای ایجاد تفاوتی بزرگ: درس‌های روزانه برای رشد فردی.  
عنوان گسترده : سیصد و شصت و پنج گام تا موفقیت: تغییرات کوچک برای ایجاد تفاوتی بزرگ: درس‌های روزانه برای رشد فردی.

موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی Success -- Psychological aspects

ناشر: آرا: مریم، ۱۳۶۰، مترجم.

شنا: زوده: ملک‌مرزبان، مهرک، ۱۳۶۴، ویراستار.

ردیفی کتبی: BF ۶۳۷

ده بند: بی: ۱۵۸/۱

شماره کتابخانه: ۵۱۰۱۳



|          |                   |
|----------|-------------------|
| نام کتاب | ۳۶۵ گام تا موفقیت |
| نویسنده  | آنتونی رابینز     |
| مترجم    | مریم سیاحی        |
| ویراستار | مهرک ملک‌مرزبان   |
| ناظر چاپ | علی غلامی         |
| نوبت چاپ | اول، ۱۳۹۸         |
| شمارگان  | ۱۱۵۰ نسخه         |
| قیمت     | ۳۵۰۰ تومان        |
| شابک     | ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۶۳-۲ |

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاطمی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

## فهرست مطالب

عنوان

صفحه

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۹  | مقدمه                                 |
| ۱۱ | بخش اول: رؤیای تقدیر                  |
| ۲۰ | روز اول: اهداف رشد فردی               |
| ۲۱ | روز دوم: اهداف شغلی و تجاری و اقتصادی |
| ۲۱ | روز سوم: اهداف سرگرمی / ماجراجویی     |
| ۲۲ | روز چهارم: اهداف مشارکت               |
| ۲۵ | فرمول موفقیت نامحدود                  |
| ۲۹ | بخش دوم: راه‌های رسیدن به هدف         |
| ۴۷ | بخش سوم: قدرت ساختن، قدرت نابود کردن  |
| ۶۷ | بخش چهارم: پرسش‌ها همان پاسخ‌هاست     |
| ۷۴ | سؤال‌های حل مسأله                     |
| ۸۰ | سؤال‌های قدرت صبحگاهی                 |
| ۸۲ | سؤال‌های قدرت شبانه‌گی                |

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۸۵  | بخش پنجم: کسب مهارت تغییر            |
| ۹۱  | تلنگر شماره یک                       |
| ۹۲  | تلنگر شماره دو                       |
| ۹۴  | تلنگر شماره سه                       |
| ۹۷  | تلنگر شماره چهار                     |
| ۹۷  | تلنگر شماره پنج                      |
| ۱۰۳ | تلنگر شماره شش                       |
| ۱۰۵ | بخش ششم: از گان، موفقیت              |
| ۱۲۵ | بخش هفتم: نحوه استفاده از سیگنال عمل |
| ۱۳۱ | سیگنال عمل یک                        |
| ۱۳۲ | سیگنال عمل دو                        |
| ۱۳۲ | سیگنال عمل سه                        |
| ۱۳۳ | سیگنال عمل چهار                      |
| ۱۳۴ | سیگنال عمل پنج                       |
| ۱۳۵ | سیگنال عمل شش                        |
| ۱۳۵ | سیگنال عمل هفت                       |
| ۱۳۶ | سیگنال عمل هشت                       |
| ۱۳۷ | سیگنال عمل نه                        |
| ۱۳۸ | سیگنال عمل ده                        |
| ۱۳۹ | احساس قدرتمند یک                     |
| ۱۳۹ | احساس قدرتمند دو                     |
| ۱۳۹ | احساس قدرتمند سه                     |
| ۱۴۰ | احساس قدرتمند چهار                   |
| ۱۴۰ | احساس قدرتمند پنج                    |
| ۱۴۰ | احساس قدرتمند شش                     |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۱۴۱ | احساس قدرتمند هفت                        |
| ۱۴۱ | احساس قدرتمند هشت                        |
| ۱۴۱ | احساس قدرتمند نه                         |
| ۱۴۲ | احساس قدرتمند ده                         |
| ۱۴۳ | بخش هشتم: چالش ذهنی ده روزه              |
| ۱۴۸ | چالش ذهنی ده روزه                        |
| ۱۶۱ | بخش نهم: فطرب‌نمای شخصی                  |
| ۱۶۹ | گام ۱-۱: آگاهی از ارزش‌ها                |
| ۱۶۹ | گام ۱-۲: آگاهی از ارزش‌ها                |
| ۱۷۰ | گام ۲: تصمیم‌گیری آگاهانه                |
| ۱۷۹ | بخش دهم: کلیدهای زندگی                   |
| ۱۹۵ | بخش یازدهم: قراردادان همه‌جانبه و یکدیگر |
| ۲۰۵ | قواعد بنیادین بیشتر برای روابط           |
| ۲۱۱ | بخش دوازدهم: هدیه نهایی                  |



خواننده عزیز!

خوش آمدی! می‌دانم هر که هستی، هر موفقیتی که تا الآن داشته‌ای، با هر چالشی که در حال حاضر روبه‌رو هستی، اشتیاقی برای کسب موفقیت بوده که تو را به سوی این کتاب کشیده است. در جایگاه هم‌سفر، در راهی که زندگی نامیده می‌شود، بابت تعهد و پشتکارت به تو تبریک می‌گوییم. قول می‌دهم اگر «با تمام وجود» در این کتاب همراه من باشی، دستاوردهایی فراتر از انتظارت خواهی داشت.

۳۶۵ گام تا موفقیت بر اساس بهترین ابزارها، شیوه‌ها، قواعد و راهکارهای بیان‌شده در کتاب پر فروش من، بیداری غول درون، نوشته شده است. هدفم از نوشتن این کتاب دو مورد بود: نخست، این که منبع الهام تو باشم؛ دوم، کمک کنم تا انرژی به وجود آمده را از طریق گام‌هایی ساده و ثابت به نتایجی برسانی که بتوانی میزان موفقیتت را در آن‌ها تخمین بزنی. اعمال

ساده‌ای که به‌صورت روزانه بیان شده باعث می‌شود تا گام‌های بزرگی در جهت افزایش کیفیت زندگی‌ات برداری.

این کتاب راهنماست و برای زندگی‌های شلوغ امروزی طراحی شده تا بتوانی شیوه‌ها، راهکارها و فلسفه‌های زندگی را مثل لقمه‌های کوچک در دهان بگذاری و چندقیقه‌ای نوش جان کنی. این کتاب تو را از قدرت ساده تصمیم‌گیری — گام اساسی برای ایجاد تغییر در زندگی — به سوی ابزارهای دقیق‌تر و اختصاصی‌تری راهنمایی می‌کند که می‌توانی کیفیت روابط، وضعیت مالی، سلامتی و احساسات را بر این اساس تعیین کنی.

از کتاب گام به موفقیت به‌منزله منبعی برای انگیزه و عمل استفاده کن و هر طور که راحت عمل کن، می‌توانی بخش‌های کتاب را پشت سر هم بخوانی یا هر بخشی را که برایت جالب‌تر است بخوانی و به‌ترتیب پیش نروی. می‌خواهم کمکت کنم تا در کوتاه‌ترین زمان بتوانی بهترین نتایج ممکن را به‌دست بیاوری؛ در عین حال، به ازای هر یک سال نیز اطلاعات کسب کنی.

در این جا سه گام ساده برای استفاده بهینه از کتاب داریم: ۱. صفحه هر روز را بخوان ۲. چند دقیقه‌ای به خودت مهلت بده تا به‌خوبی آن‌چه خوانده‌ای یاد بگیری ۳. دیدگاهت را در مورد آن‌چه خوانده‌ای در دفتر یادداشت روزانه بنویس. مهم‌ترین چیزی که از تو می‌خواهم آن است که هر روز کتی بی‌درنگ به آن‌چه خوانده‌ای عمل کنی. به هر حال، انگیزه بدون عمل چه ارزشی دارد؟

متشکرم که اجازه می‌دهی این مهارت‌ها را با تو به اشتراک بگذارم. امیدوارم در این صفحات نکات ارزشمندی پیدا کنی؛ حتی اگر در حد یک جمله، یک تفکر یا ایده قدرتمند باشد و باعث شود که در مسیر خاصی ادامه راه دهی.

امیدوارم روزی از نزدیک ببینمت. تا آن موقع، «شور زندگی» را از یاد نبر!