

رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱ Robbins, Anthony

موفقیت نامحدود در ۲۰ روز / اثر آنتونی رابینز؛ ترجمه‌ی فریبا جعفری نمینی؛ با همکاری آرزو طاهباز؛ ویراستار

علی ابوطالبی

تهران: نسل‌نواندیش، ۱۳۸۰

۴۹۰ ص

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۸۵-۳۶-۴

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

۱. موفقیت. ۲. راه و رسم زندگی. الف. جعفری نمینی، فریبا، ۱۳۴۷، مترجم. ب. طاهباز، آرزو / مترجم. ج. عنوان

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/۲۸/۲۱۶

۱۳۸۰

۸۰-۲۴۷۱۵

کتابخانه ملی ایران

# موفقیت نامحدود در ۲۰ روز

نویسنده: آنتونی رابینز

مترجم: فریبا جعفری نمینی

ویراستار: علی ابوطالبی

طراح جلد: حامد پروان

ناشر: نسل‌نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهل و دوم

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۸۵-۳۶-۴

ISBN: 978-964-5885-36-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل‌نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل‌نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish  
انتشارات نسل‌نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

# فهرست

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۱۳ | ..... مقدمه‌ی مترجم                        |
| ۱۵ | ..... مقدمه                                |
| ۱۷ | ..... سخنی از دکتر کنت بلانچر              |
|    | <b>هفته‌ی اول</b>                          |
| ۲۳ | ..... روز اول: قدرت درونی                  |
| ۲۵ | ..... تصمیم‌گیری                           |
| ۲۷ | ..... اصل «انعطاف‌پذیری»                   |
| ۳۲ | ..... الگوبرداری از افراد موفق             |
| ۳۶ | ..... شکست؛ پله‌ای برای صعود               |
| ۳۸ | ..... سفری به درون                         |
| ۳۹ | ..... دفترچه‌ی موفقیت                      |
| ۴۳ | ..... روز دوم: نیروهای کنترل‌کننده‌ی زندگی |
| ۴۵ | ..... بکارگیری آموخته‌ها                   |
| ۴۶ | ..... احساس رنج و خوشی؛ کلید انتخاب        |
| ۵۰ | ..... کدام را انتخاب خواهید کرد؟           |
| ۵۳ | ..... ایجاد تغییر                          |
| ۵۶ | ..... محرک‌های زندگی                       |
| ۶۰ | ..... نقطه‌ی عطف                           |
| ۶۵ | ..... ترازوی ذهن                           |
| ۶۷ | ..... تمرین تغییرات                        |
| ۷۱ | ..... روز سوم: حلقه‌های ارتباطی            |
| ۷۴ | ..... تفکر مثبت کافی نیست                  |
| ۷۷ | ..... مسیر سرنوشت                          |
| ۸۰ | ..... ایجاد حلقه‌های ارتباطی مثبت          |
| ۸۴ | ..... برقراری هماهنگی عصبی                 |
| ۸۵ | ..... بخشش                                 |
| ۹۱ | ..... روز چهارم: NLP، کلید طلایی تغییر     |

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۹۷  | تغییر مفاهیم                     |
| ۱۰۰ | اصل شرطی سازی                    |
| ۱۰۵ | سه گام تا تغییر                  |
| ۱۱۳ | انجام دادن تغییرات               |
| ۱۱۷ | اکنون زمان تغییر است             |
| ۱۲۳ | روز پنجم: رسیدن به خواسته ها خود |
| ۱۲۵ | تغییر حالات جسمانی               |
| ۱۲۷ | کنترل احساسات                    |
| ۱۳۴ | کمک گرفتن از جسم                 |
| ۱۳۹ | منحنی ۱۰ - ۰                     |
| ۱۴۲ | تمرین عملی تغییر احساس           |
| ۱۴۸ | تغذیه مناسب                      |
| ۱۵۰ | جسم شما فکرتان را رهبری می کند   |

### هفته ی دوم

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۱۵۵ | روز ششم: تکنولوژی پیشرفت            |
| ۱۶۱ | خلق موقعیت های زندگی                |
| ۱۶۵ | تمرین دقت و تمرکز                   |
| ۱۶۸ | سؤالات جادویی؛ پاسخ های معجزه آسا   |
| ۱۷۱ | راز ثروتمند شدن                     |
| ۱۷۳ | تکنولوژی سرنوشت                     |
| ۱۷۷ | مشکلات را شکلات کنید                |
| ۱۷۸ | انتخاب با شماست                     |
| ۱۸۲ | مدیریت احساس                        |
| ۱۹۱ | روز هفتم: راز موفقیت                |
| ۱۹۲ | ساختار ارزش ها                      |
| ۱۹۹ | تضاد برخی اهداف و ارزشها            |
| ۲۰۴ | ارزشهای مثبت زندگی                  |
| ۲۰۶ | هر روز، روز موفقیت                  |
| ۲۱۰ | رژیم فکری                           |
| ۲۱۵ | روز هشتم: باورهای خود را تغییر دهید |
| ۲۱۹ | چگونه عقاید خود را تغییر دهیم؟      |

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۲۲۴ | دیگران را عوض کنید!                |
| ۲۲۷ | سفر به گذشته و آینده               |
| ۲۳۹ | روز نهم: تنظیم اهداف               |
| ۲۴۳ | نقشه‌ای برای آینده                 |
| ۲۴۶ | روش تنظیم اهداف                    |
| ۲۴۹ | حسرت، پله موفقیت                   |
| ۲۵۳ | روز دهم: یک فهرست کامل برای موفقیت |
| ۲۶۵ | تمرین رسیدن به اهداف               |

## هفته‌ی سوم

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| ۲۷۱ | روز یازدهم: عادت‌ها            |
| ۲۷۷ | محرک‌های محیطی                 |
| ۲۷۸ | روش از بین بردن عادات منفی     |
| ۲۸۰ | احساس‌های نیروبخش              |
| ۲۸۷ | روز دوازدهم: شرط موفقیت        |
| ۲۸۹ | تغییر دادن الگوهای ذهنی        |
| ۲۹۲ | اوج احساس                      |
| ۲۹۸ | نحوه شرطی‌سازی موفقیت          |
| ۳۰۰ | قدرت تجسم                      |
| ۳۰۹ | روز سیزدهم: موفقیت مالی        |
| ۳۱۱ | هفت عامل بازدارنده             |
| ۳۲۶ | درمان پیکره موفقیت مجروح       |
| ۳۳۱ | روز چهاردهم: نحوه‌ی کنترل ثروت |
| ۳۳۱ | برای پیشرفت مالی آماده شوید    |
| ۳۳۴ | روشی برای ثروت نامحدود         |
| ۳۳۹ | نوشتن مشکلات بی‌پولی           |
| ۳۴۶ | بهترین راهبرد برای پیشرفت مالی |
| ۳۴۸ | عقاید منفی و مثبت درباره پول   |
| ۳۴۹ | عقاید نیروبخش برای پولدار شدن  |
| ۳۵۳ | نقش باور در موفقیت مالی        |
| ۳۵۷ | روز پانزدهم: رها کردن ترس      |
| ۳۵۸ | نقش ترس در شکست و موفقیت       |

## مقدمه‌ی مؤلف

آیا دستیابی به موفقیت واقعاً ساده است؟ آیا می‌توان شش سال جوان‌تر و سرزنده‌تر شد؟ آیا ممکن است به معنای واقعی موفق بود؟ آیا می‌توانیم همه چیز را در زندگی تغییر دهیم، احساسات مان، جسم مان، روابط اجتماعی مان و، موقعیت مالی مان؟ تصور می‌کنید غیر ممکن است؟ تصور می‌کنید چنین شعارهایی زائیده‌ی تخیلات من است؟ واقعاً ممکن است کسی در کمتر از دوازده ماه میلیونر شود؟ شاید بگویید اگر تمام این‌ها تا این حد ساده است که می‌توان تنها با استفاده از قدرت درونی بدانها دست یافت، پس چرا همه به چنین موفقیت‌هایی نمی‌رسند؟

سؤال خوبی است. در زندگی کارهای زیادی هستند که بسیار ساده‌اند اما مردم براحتی از کنار آن‌ها می‌گذرند چون در روزمرگی‌های زندگی خود غرق شده‌اند، درست مثل کسی که در باز پرداخت یک بدهی سنگین درمانده است. اغلب مردم در یافتن نقشه‌ی زندگی خود ناکام‌اند، در حالی که تصور می‌کنند بهترین طراح زندگی هستند. روزها و سالها از عمرشان می‌گذرد و آنها تازه در کهنسالی در می‌یابند که فقط بخش ناچیزی از زندگی را تصاحب کرده‌اند. البته نه به این سبب که آنها افراد کم هوشی هستند، بلکه فقط به این دلیل که عاشق آنچه می‌خواهند نیستند؛ بنابراین وارد عمل نمی‌شوند و قدرت تصمیم‌گیری را در خود پرورش نمی‌دهند. در واقع این افراد باید به ورزش روح بپردازند تا عضلات روحشان ورزیده و قوی گردد. بسیاری از مردم قادر به تغییر رفتارهای معمول خود نیستند. گمان نمی‌کنم شما بخواهید جزو این گروه

باشید، زیرا در غیر این صورت هرگز این کتاب را نمی‌خریدید و وقت خود را صرف خواندن آن نمی‌کردید. با خواندن این کتاب خواهید آموخت که کنترل زندگی خود را کاملاً در دست گیرید. یکی از اهداف این کتاب این است که هرکدام از شما بتوانید با دانشی که آموخته‌اید به دیگران نیز کمک کنید تا خود را به بهترین شکل تغییر دهند.

از این پس می‌توانید در بهبود زندگی بسیاری افراد نقش داشته باشید: اعضای خانواده، دوستان، همکاران، کسانی که دوست‌شان دارید و... زمانی که توانستید کنترل زندگی خود را به کمک شکوفایی قدرت درونی‌تان در دست گیرید، مسلماً بر آن خواهید شد که به دیگران نیز کمک کنید تا خود را تغییر دهند.

اگر می‌خواهید در زندگی فرد موفق باشید به خاطر بسپاید که:

«در معادله‌ی زندگی، آینده هیچ وقت با گذشته برابر نیست.»

اگر در گذشته شکست خورده‌اید هیچ‌گاه نباید تصور کنید در آینده نیز چنین خواهد شد. آنچه یک لحظه قبل، دیروز، طی هشت ماه گذشته، شانزده سال پیش و یا پنجاه سال قبل روی داده است اصلاً مهم نیست و بدان معنا نخواهد بود که حتماً در آینده نیز همان اتفاقات پیش می‌آید.