



www.ketab.ir

۳۶۵ گام بلند موفقیت

تغییرات کوچک برای ایجاد تحولی بزرگ

در هر روز از زندگی

آنتونی رابینز

سازان بهبودی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی‌نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۲

تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

GIANT STEPS

سرشناسه رابینز، آنتونی، ۱۹۶۰ - م. Robbins, Anthony

عنوان و نام پدیدآور ۳۶۵ گام بلند موفقیت تغییرات کوچک برای ایجاد تحولی
بزرگ در هر روز از زندگی / آنتونی رابینز؛ ترجمه‌ی ساناز
بهبودی.

مشخصات نشر تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری ۲۰۸ ص: ۱۴/۱۵/۲۱ س.م.

شابک 978-622-95268-3-9

وضعیت فهرست نویسی فیبا

یادداشت عنوان اصلی: Giant steps

موضوع موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده بهبودی، ساناز، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره BF ۶۲۷

رده بندی دیویی ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی ۸۴۳۶۹۳۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی فیبا

۳۶۵ گام بلند موفقیت

نوشته‌ی: آنتونی رابینز

ترجمه‌ی: ساناز بهبودی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹ - ۳ - ۹۸۲۵۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۴۵۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش ۱: رویاهای سرنوشت	۹
بخش ۲: چگونه به خواسته‌ی واقعی‌تان برسید	۲۷
بخش ۳: نیروی آفرینش نیروی تخریب	۴۳
بخش ۴: پرسش‌ها همان پاسخ هستند	۶۱
بخش ۵: دستیابی به مهارت تغییر	۷۷
بخش ۶: واژگان موفقیت	۹۷
بخش ۷: چگونه از پیام‌های دعوت به عمل استفاده کنید	۱۱۵
بخش ۸: مبارزه‌ی ذهنی ده روزه	۱۳۱
بخش ۹: قطب‌نمای شخصی شما	۱۴۹
بخش ۱۰: کلیدهای توسعه‌ی زندگی	۱۶۷
بخش ۱۱: جمع‌بندی کلی	۱۸۱
بخش ۱۲: موهبت نهایی	۱۹۷

مقدمه

خواننده‌ی عزیز:

خوش آمدید! می‌دانم هر که هستید، هر موفقیتی که در زندگی کسب کرده‌اید و یا هر چالشی را که در حال حاضر تجربه می‌کنید، این اشتیاق به نتیجه‌گیری است که شما را به سمت این کتاب کشیده است. در سفر پرماجرایی زندگی، من به‌عنوان یک هم‌سفر به خاطر از خودگذشتگی و وفاداری‌تان به شما ادای احترام می‌کنم. قول می‌دهم اگر صفحات بعدی را همراه من تمام و کمال انجام دهید، به ورای انتظارات دست خواهید یافت.

این کتاب با توجه به بهترین ابزار، روش‌ها، اصول و تدابیری نگاشته شده است که در کتاب پرفروشم تحت عنوان غول درون را بیدار کنید به آن‌ها اشاره کرده‌ام. اهداف من از نوشتن این کتاب عبارتند از: نخست، الهام‌بخشیدن به شما، دوم، سرازیر کردن انرژی شما به‌سوی نتایجی مشخص از طریق ترغیب کردن‌تان به انجام اعمال کوچک و ساده. این الهامات روزانه همراه با کارهای کوچک، شما را به سمت گام‌های روبه‌جلو در مسیر زندگی‌تان هدایت می‌کند و سبب می‌شود که کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشید.

این کتاب طوری طراحی شده تا با ساده و قابل هضم کردن اصول، فلسفه‌ها و روش‌ها به راحتی بخشی از زندگی پرمشغله‌ی شما شود. آن می‌تواند شما را از ساده‌ترین قدرت یعنی قدرت تصمیم‌گیری - که گامی بنیادین جهت ایجاد هرگونه تغییر در زندگی است به‌سوی ابزاری دقیق‌تر و مشخص‌تر که کیفیت

روابط، امور مالی، سطح سلامتی و عواطف شما را تعریف می‌کند، هدایت نماید. از این کتاب به عنوان منبع الهام بخشیدن و عمل کردن با تمسک به هر آنچه برایتان کارساز است، استفاده کنید. چه با خواندن ترتیب وار آن (مناسب‌ترین شیوه) و چه با پریدن از بخشی به بخش دیگر و یافتن مطالبی که از آن‌ها لذت بیشتری می‌برید. هدف من رساندن شما به بالاترین میزان نتیجه با صرف کمترین زمان ممکن و نیز در اختیار قرار دادن اطلاعات کافی قابل استفاده در یک سال تمام است.

علاوه بر مطالب بالا، از شما دعوت کرده و ترغیب‌تان می‌کنم هر آنچه را که می‌خوانید بدان عمل کنید. الهام اگر با عمل همراه نباشد مزیتی نخواهد داشت. از این که به من اجازه دادید این مهارت‌ها را با شما در میان بگذارم، متشکرم. امیدوارم در صفحات کتاب مطلبی بیابید - حتی اگر فقط یک جمله، اندیشه‌ای ترغیب‌کننده یا ایده‌ای قدرتمند باشد - که شما را در مسیری خاص حرکت داده و دگرگون کند. اگر چنین شود، به راستی احساس خوش‌بختی خواهم کرد. امیدوارم روزی شما را از نزدیک ببینم. تا آن روز به یاد داشته باشید که با شور و شوق زندگی کنید!

آنتونی رابینز