

به نام خدا

# بیداری غول درون

جلد دوم

آنتونی رابینز

دکتر مریم بردبار  
زهره شمسی



|                     |                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سیرشناسه            | رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱ - م. Robbins, Anthony                                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور | بیداری غول درون / آنتونی رابینز : مریم بردبار، زهره شمس.                                                                          |
| مشخصات نشر          | تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۱                                                                                                          |
| مشخصات ظاهری        | ج: ۱/۲۱×۱۴/۵ س.م.                                                                                                                 |
| شابک                | ج: ۱: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۲-۵۴-۲ : ج: ۲: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۲-۵۸-۰                                                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | فایا                                                                                                                              |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Awaken the giant within: how to take immediate control of your mental, emotional, physical & financial destiny, 1992. |
| یادداشت             | ج: ۲ (چاپ اول: ۱۴۰۱) (قیفا). ج: ۱ (چاپ دوم: ۱۴۰۰).                                                                                |
| موضوع               | موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی Success - Psychological aspects                                                                      |
| شناسه افزوده        | بردبار، مریم، ۱۳۶۳- مترجم Bordbar, Maryam                                                                                         |
| شناسه افزوده        | شمس، زهره، ۱۳۶۵- مترجم                                                                                                            |
| رده بندی یکنر       | BF۶۳۷                                                                                                                             |
| رده بندی دیویی      | ۱۶۰/۱                                                                                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی | ۸۴۳۵۳۶                                                                                                                            |
|                     | اطلاعات رکورد کتابشناسی: فایا                                                                                                     |



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخر رازی، ک فاهان، ک اسلامی، ک بن‌بست یکم، پ ۲، زنگ ۱.  
 فروشگاه اینترنتی: [www.katibeparsi.com](http://www.katibeparsi.com) : تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰  
 مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۲۰  
 مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

|                                     |                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------|
| ناشر: کتیبه پارسی                   | نویسنده: آنتونی رابینز                   |
| نام کتاب: بیداری غول درون (جلد دوم) | مترجم: دکتر مریم بردبار، زهره شمس، گوشتی |
| تهیه کتاب: دکتر شیرزادی             | ویراستار: امیرخسرو خرنی                  |
| ناظر تولید: هدی زرقامی              | لیتوگرافی: چاووش                         |
| صفحه‌آرایی و طرح جلد: عباس امید     | چاپ و صحافی: شمیم                        |
| نوبت چاپ: دوم، دی ۱۴۰۲              | ناظر چاپ: فروردین باقرنژاد               |
|                                     | تیراژ: ۵۰۰                               |

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی  
 بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت  
 برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

**بخش اول: موانع و چالش‌ها** ..... ۱۱  
**موفقیت را رقصان بر لبه تیغ تأثیر استعاره‌های زندگی**

- ۱: ده احساس قدرت ..... ۱۲
- ۲: دل مشغولی باشکوه - خلق یک اثر بر انگیزاننده ..... ۴۶
- ۳: چالش ده روزه ذهنی ..... ۹۲

**بخش دوم: در دست گرفتن کنترل - سیستم جامع** ..... ۱۰۷

- ۴: تأثیر نهایی: سیستم جامع شما ..... ۱۰۸
- ۵: ارزش‌های زندگی: قطب‌نمای شخصی شما ..... ۱۳۱
- ۶: قوانین: اگر شاد نیستید، دلیلش این است! ..... ۱۶۹
- ۷: مرجع‌ها: تار و پود زندگی ..... ۲۰۳
- ۸: هویت: کلید توسعه ..... ۲۲۹

**بخش سوم: هفت روز برای سازمان‌دهی زندگی‌تان** ..... ۲۵۷

- ۹: سرنوشت احساسی: تنها موفقیت حقیقی ..... ۲۵۸
- ۱۰: سرنوشت فیزیکی: زندان رنج یا قصر لذت ..... ۲۶۱
- ۱۱: سرنوشت رابطه: جایی برای در میان گذاشتن و توجه ..... ۲۷۶

- ۱۲: سرنوشت مالی: گام‌هایی کوچک به سوی ثروتی کوچک (یا بزرگ)..... ۲۸۱
- ۱۳: بی‌عیب و نقص باشید: منشور اخلاقی شما..... ۳۰۴
- ۱۴: زندگی و زمان خود را مدیریت کنید..... ۳۱۱
- ۱۵: استراحت و بازی: حتی خداوند هم یک روز را استراحت کرد!..... ۳۱۶
- بخش چهارم: درسی پیرامون سرنوشت..... ۳۱۷**
- ۱۶: واپسین مشکل: آنچه هر شخص می‌تواند انجام دهد..... ۳۱۸

## یادداشت مترجم

برای موفقیت باید بتوانید بر احساسات، جسم، روابط، باورها، و امور مالی تان، به بیان دیگر همه عرصه‌های زندگی تان تسلط یابید و به زعم رایینز رؤیاهایتان را به تسخیر خود درآورید. در این اثر شگفت‌انگیز آنتونی رایینز مؤثرترین استراتژی‌ها را در این مسیر به شما عرضه می‌دارد. این متخصص بنام در روانشناسی، تئوری و واسطه برنامه‌ای گام‌به‌گام درس‌های بنیادین تسلط بر نفس را آموزش می‌دهد که بری بخش شما در کشف هدف حقیقی تان، در دست گرفتن کنترل زندگی تان، و مهار نیروهایی خواهد بود که سرنوشت شما را شکل می‌دهند.

در اشاره به غنای این کتاب، همین بس که بیداری غول درون مبتنی بر بیش از ۲۰ سال پژوهش و بررسی تفاوت‌ها میان افرادی که موفق می‌شوند و آنها که در جایگاه همیشگی خود می‌مانند نگاشته شده است. در این اثر رایینز شما را به اعماق دنیای توسعه فردی تان رهسپار می‌کند تا برده از رازهای هویت خود بردارید.

چگونه باورهایتان بر زندگی شما تأثیر دارند؟ چگونه به آنچه می‌خواهید دست یابید؟ چرا بهترین پرسش‌ها را از خود بپرسید؟ تغییر واژگان روزمره، ارزش‌ها، و قواعد شما چگونه تعیین‌کننده شادی شما هستند؟ در این کتاب شما به پاسخ همه این پرسش‌ها دست خواهید یافت. پس بیدار شوید و کنترل زندگی خود را در دست بگیرید!

مریم بردبار<sup>۱</sup>

پاییز ۱۴۰۰