

به نام خدا

بیداری غول درون

جلد یکم

ننهنی رایینز

دکتر مریم بردبار
زهره شمسی



سرشناسه	رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱ - م. Robbins, Anthony
عنوان و نام پدیدآور	بیداری گول درون / آنتونی رابینز؛ مریم بردبار، زهره شمسی.
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۰ - مشخصات ظاهری ج.
شابک	978-622-6672-54-2 ج ۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Awaken the giant within : how to take immediate control of : عنوان اصلی: your mental, emotional, physical & financial destiny, 1992.
موضوع	موفقیت - جنبه های روان شناسی
موضوع	Success - Psychological aspects :
شناسه افزوده	بردبار، مریم، ۱۳۶۳ - مترجم Bordbar, Maryam
شناسه افزوده	شمسی، زهره، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتاب ایسی	۸۴۳۶۴۳۶
اطلاعات رتورد - بشناسی	فیبا



نشانی: تهران، خ انقلاب، فخر رازی، ک فراهانی، ک اسلامی،
ک بن بست یکم، خ ۲، زنگ ۱
فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com، Katibe.parsi.1393@gmail.com، www.katibeparsi.com
تلفن ناشر و مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۰۰۰۱ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰
مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی	نام کتاب: بیداری گول درون، جلد یکم
نویسنده: آنتونی رابینز	مترجم: دکتر مریم بردبار - زهره شمسی
صفحه آرای و طرح جلد: عباس امیدی	ویراستار: امیر خسرو خرازی
لیتوگرافی: چاووش	چاپ و صحافی: شمیم
نوبت چاپ: اول تابستان ۱۴۰۰، چاپ چهارم دی ۱۴۰۲	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 اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت
برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۰.....	قدرت خود را آزاد کنید.....
۱۱.....	۱! رؤیاهای سرزشت.....
۲۸.....	۲! تصمیمات عصبی به سوی قدرت.....
۵۸.....	۳! نیرویی که زندگی شما را شکل می‌دهد.....
۸۸.....	۴! نظام‌های باور: قدرت فوق قدرت ویرانی.....
۱۳۵.....	۵! آیا تغییر می‌تواند در یک لحظه اتفاق بیفتد؟.....
۱۵۶.....	۶! چگونه در زندگی تغییر ایجاد کنید: شرطی‌سازی تداعی-عصبی.....
۱۹۰.....	۷! چگونه خواسته حقیقی خود را به دست آورید.....
۲۲۶.....	۸! سؤال‌ها همان جواب هستند.....
۲۵۷.....	۹! واژگان موفقیت نهایی.....
۲۹۴.....	۱۰! موانع را درهم بشکنید، دیوارها را ویران کنید، طناب‌ها را رها کنید و مسیر موفقیت را رقصان طی کنید: تأثیر استعاره‌های زندگی.....

یادداشت مترجم

اگر بخواهم در یک جمله و خیلی ساده چکیده این کتاب را بیاورم، می‌گویم «برای موفقیت باید بتوانید بر احساسات، جسم، روابط، باورها، و امور مالی‌تان، به بیان دیگر همه عرصه‌های زندگی‌تان تسلط یابید و به زعم رابینز رؤیاهایتان را به تسخیر خود درآورید». در این اثر شگفت‌انگیز آنتونی رابینز مؤثرترین استراتژی‌های خود را برای مدیریت احساسات، جسم، روابط، امور مالی، و زندگی به شما عرضه می‌دارد. این متخصص بنام در روانشناسی تغییر به واسطه برنامه‌ای گام به گام در راه‌های بنیادین تسلط بر نفس را آموزش می‌دهد که یاری‌بخش شما در کشف هدف حقیقی‌تان، در دست گرفتن کنترل زندگی‌تان، و مهار نیروهایی خواهد بود که زندگی شما را شکل می‌دهند.

با توجه به اینکه در مسیر کتاب، رابینز چگونگی از فرش به عرش رسیدن خود را به اختصار روایت کرده، اینجا وقت خواننده را با پرداختن به زندگی او نمی‌گیرم. در اشاره به غنای این کتاب، همین به آن که بیداری غول درون مبتنی بر بیش از ۲۰ سال پژوهش و بررسی تفاوت‌های زیرارادی که موفق می‌شوند و آنها که در جایگاه همیشگی خود می‌مانند نگاشته شده است. در این اثر رابینز شما را به اعماق دنیای توسعه فردی‌تان رهسپار می‌کند تا 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^۱

تایستان ۱۴۰۰

سرآغاز

من در مقام روانشناس ارشد بیمارستان بلوو^۱ در نیویورک، اندوه و تیره‌بختی بشر را، نه تنها در بیماران روان‌پریشی که درمان می‌کنیم، همچنین در کارمندان سالم و نرمالی که آن‌ها را درمان می‌کنند، می‌بینم. همین غم و اندوه را در افراد کارآمد و به‌نسبت موفق که در مطب خصوصی‌ام درمان می‌کنم نیز می‌بینم. اغلب اوقات درد و بدبختی، وقتی افراد مسئولیت باورها، احساسات، و اعمالشان را برای تغییر روند زندگی‌شان می‌پذیرند، از میان رفته و در نهایت پایان می‌پذیرد. شوربختانه، بیشتر مواقع آن‌ها این کار را انجام نمی‌دهند. آن‌ها صبر می‌کنند، سپس تلاش می‌کنند نتایج را تغییر دهند، یا به شکایت از زندگی افتضاح خود بسنده می‌کنند و به نحوی غرورند شخصی دیگر اوضاع را برای آن‌ها درست کند.

قدرت بسیار افراد برای درک این موضوع که آن‌ها هستند که پیامد زندگی خود را تعیین می‌کند، همیشه راحت نیست. این در حقیقت، معمولاً کاری طاقت‌فرسا است. من به دور مداوم در پی شیوه‌ها و تکنولوژی‌هایی بوده‌ام که برای این منظور در بیمارستان و خارج به کار بگیرم. پنج سال پیش بود که برای نخستین بار در مورد کار آنتونی رابینز^۲ شنیدم و در یکی از سمینارهایش در نیویورک شرکت کردم. همان‌طور که انتظار داشتم بعد از ظهری نامعمول را گذراندم. آنچه غیرمنتظره بود، نبوغ تونی در قلمرو ارتباط و رفتار انسان بود. آن شب من دریافتم که تونی مثل من، بر این باور است که هر انسانی که اساساً عاقل است، می‌تواند کنترل امور زندگی را به دست گرفته و تمام و کمال کند. کمی بعد من در دوره دوهفته‌ای اعطای گواهینامه تونی شرکت کردم و بسیاری از مطالبی که فرا گرفتم را با همکاران و بیمارانم در میان گذاشتم. نام آن دوره را «دوره آموزشی مبانی زندگی» گذاشتم. از آن به بعد همواره مجموعه سی‌دی‌ها و نخستین کتاب او با عنوان قدرت نامحدود را به دیگران پیشنهاد کرده‌ام.

اگرچه برخی از همکارانم وقتی من آثار جوانی را که مدرک دانشگاهی ندارد توصیه می‌کنم شگفت‌زده یا ناراحت می‌شوند، اما کسانی که کتاب‌های او را خوانده و

یا به صحبت‌هایش گوش می‌دهند با من موافقت. تونی علاوه بر اطلاعات خوب و جامع، استعداد و جذبه‌ای دارد که درک آموزه‌هایش را آسان می‌کند.

در نهایت، من و همسر من در دوره‌ی قرار با سرنوشت، که بسیاری از مفاهیم آخرین کتاب تونی، بیداری غول درون، را در بر داشت شرکت کردیم. آن آخر هفته، ابزاری برای ایجاد تغییر در ارزش‌ها، قواعد، و کنترل امور زندگی‌مان را در اختیار ما گذاشت که طی دو سال گذشته، زندگی ما را بسیار کارآمدتر و رضایت‌بخش‌تر کرده است.

من تونی را مربی فوق‌العاده‌ای در بازی زندگی می‌دانم. بینش دقیق، هوش، اشتیاق، و تعهد او همواره الهام‌بخش است. خواندن کتابش مثل این است که واقعاً روبه‌روی او نشسته‌اید و غرق گفت‌وگویی سرگرم‌کننده و لذت‌بخش با او هستید. باید به این کتاب بارها و بارها، مانند یک کتاب راهنما، هر بار که زندگی چالشی جدید پیش روی ما می‌گذارد، با آن نیازمند تغییری می‌کند، رجوع کرد. این کتاب مجموعه‌ای از ابزارها برای حل مسائل و همین‌طور درس‌هایی برای غنا بخشیدن به کیفیت زندگی فراهم می‌آورد. در حقیقت، اگر مردم این کتاب را مطالعه کنند و آموزه‌های آن را به کار ببندند، من و بسیاری از همکارانم بی‌کار می‌شویم.

دکتر فردریک کوان^۱

«در اعماق وجود انسان آن نیروهای خفته سکامزیده؛ نیروهایی که او را حیرت‌زده می‌کند، که او هرگز رؤیای داشتنشان را هم ندیده؛ نیروهایی که اگر بیدار شوند و به عمل درآیند زندگی او را دگرگون خواهند کرد.»

اورسون سوئت ماردن^۲