



گام‌های کوچک برای موفقیت‌های بزرگ

نویسنده: آنتونی رابینز

مترجم: سمیه موحدی فرد

Robbins, Anthony

رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱-م.

گام‌های کوچک برای موفقیت‌های بزرگ / آنتونی رابینز - مترجم: سمیه موحدی فرد.

قم: بوکتاب، ۱۳۹۶.

Glans step: Small changes to make a big difference

عنوان اصلی:

daily lessons in self- Mastery

۲۰۰۰ ص. شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه. / بهاء: ۱۲۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-2775-65-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- موفقیت - جنبه‌های روانشناسی. الف. موحدی فرد. سمیه، ۱۳۶۲- مترجم. ب. عنوان

۱۳۸۶ ۱۸۸/۱

۸۷۴ / ۸ / ۶۳۷ BF

شناسنامه کتاب

عنوان:	گام‌های کوچک برای موفقیت‌های بزرگ
نویسنده:	آنتونی رابینز
مترجم:	سمیه موحدی فرد
ناشر:	انتشارات بوکتاب
نوبت و تاریخ چاپ:	دوم / ۱۳۹۸
چاپخانه:	سرمدی
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۴۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۷۷۵-۶۵-۱

کلیه حقوق این اثر برای مرکز پخش کتاب سخن عشق محفوظ است

مرکز پخش:

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، پلاک ۱۲۴

تلفن: ۰۹۱۲۲۵۱۲۵۲۳ - ۰۲۵ - ۳۷۸۳۳۵۳۶ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۲۵۲۳

* فهرست مطالب *

۴	در مورد نویسنده
	فصل ۱- رویای سرنوشت
۷	تعیین اهداف و تصمیمات
	فصل ۲- راه دستیابی به خواسته‌ها
۲۳	رنج/ لذت و شرایط روحی
	فصل ۳- نیروی سازنده، نیروی مخرب
۳۹	اعتقادات
	فصل ۴- پرستش، کلید پاسخ
۵۷	سوالات
	فصل ۵- مهارت ایجاد تغییر
۷۳	دانش شرطی کردن موفقیت
	فصل ۶- واژگان موفقیت
۹۱	نیروی واژگان دگرگون کننده و تشبیهات جهانی
	فصل ۷- راه استفاده از نشانه‌های عمل
۱۱۱	احساسات
	فصل ۸- مبارزه ده روزه فکری
۱۲۵	مبارزه فکری و سیستم اصلی ارزیابی
	فصل ۹- قطب نه‌ای شخصی
۱۴۱	ارزش‌ها و قوانین
	فصل ۱۰- راه‌های پیشبرد زندگی
۱۵۷	هویت و مرجع
	فصل ۱۱- استفاده از همه‌ی موهبت‌ها
۱۷۱	سلامتی، دارایی، روابط و قوانین کنترل
	فصل ۱۲- موهبت نهایی
۱۸۵	نوع دوستی

در مورد نویسنده

آنتونی رابینز بیش از نیمی از عمر خویش را در راه کمک به مردم و کشف و بهبود عظمت زندگی‌شان صرف کرده است. وی مؤسس و رئیس مؤسسات آنتونی رابینز است که، هدف این مؤسسات یاری مردم در میل به موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای می‌باشد. آقای رابینز و همسر و فرزندانش ساکن ایالت کالیفرنیا هستند. آنتونی رابینز بار دیگر با کتاب گام‌های بزرگ به سراغ شما آمده است. این کتاب فرصتی خوب برای یاری به افرادی است که سعی در بهبود زندگی دارند و با آغوشی باز از دیدگاه‌های شخصی دیگران استقبال می‌کنند.

دکتر دیپاک چاپرا^۱

من با داشتن این کتاب هر روز به تکنولوژی آنتونی رابینز دسترسی دارم و احساس می‌کنم مربی دارم که مرا برای خلاقیت و انسانیت بیشتر راهنمایی می‌کند.

کن بلانکارد، نویسنده کتاب‌های رئیس یک دقیقه‌ای^۲

تونی با دیدی تازه به دنیا نگاه می‌کند؛ چرا که باعث شد من نیز دید تازه‌ای نسبت به هر چیز داشته باشم. او در مورد موفقیت ارزشمند سخن می‌گوید!

مایک باسک، فدرال اکسپرس^۳

رابینز یک سخنران عالی است. در واقع او بهترین سخنرانی است که تاکنون دیده‌ام!

مارتین هریس، دیلی تلگراف^۴

درک عالی آنتونی رابینز از دنیا، افراد و ذات بشر او را به بهترین مربی زندگی تبدیل کرده است. او با عوامل موفقیت انسان‌ها آشناست.

^۱- Dr Deepak chapra

^۲ Ken Blanchard, author of one-Minute Manager series

^۳- Mike Basch, federal Express

^۴ Martyn Harris, Daily telegraph

مقدمه‌ی مترجم:

انسان هزاره سوم پس از میلاد، فرزند عصر شکوفایی صنعت و فناوری است، عصری که در آن پیشرفت‌های شگرف علوم با ورود به عرصه‌ی فناوری، چشم‌انداز نوینی را پیش‌روی آدمی نهاد، چشم‌اندازی که موجب دگرگونی گسترده در همه‌ی ابعاد زندگی بشر شد و این دگرگونی به حدی بود که فرصت تطابق با آن را از آدمیان سلب کرد و زمینه‌ساز مشکلات فراوانی در حوزه‌های مختلف زندگی آدمی شد که بیشترین ظهور و بروز آن در حوزه‌ی روح و روان آدمی خودنمایی می‌کرد. از این رو بود که علم نوپایی برپایه تجربه‌گرایی شکل گرفت به نام روان‌شناسی که قصد داشت حل مشکلات نوظهوری را که در زندگی انسان عصر فناوری رو به فزونی می‌گرفت به عهده گیرد و امروز ما شاهد باروری این علم نوپای دیروز (قرن ۱۹ میلادی) و روبه کمال امروز هستیم.

روان‌شناسی پس از طی مراحل مختلف امروز به علمی گسترده و گریز ناپذیر تبدیل شده که در حوزه‌های گوناگون زندگی انسان رهنمودهای ارزشمندی را به وی عرضه می‌کند رهنمودهایی که مشتاقان موفقیت را از آن گریزی نیست و هر آن که طالب موفقیت است چاره‌ای جز بهره‌گیری از آن‌ها ندارد.

آنتونی رابینز به عنوان یک روان‌شناس با تجربه با ارائه کتاب‌های گوناگون، توانمندی خود را در عرصه‌ی روان‌شناسی به اثبات رسانده و به شهرتی جهانی دست یافته است. وی علاوه بر آگاهی از زوایای مختلف روان آدمی با ویژگی‌های جسمانی و فیزیولوژیک او نیز بیگانه نبوده و معتقد است رشد و شکوفایی استعدادهای خفته آدمی در گرو تعاملی سازنده میان این دو بُعد وجود انسان است و آدمی می‌تواند با برقراری ارتباطی معقول میان این دو بُعد وجود خویشتن، موفقیت را در عرصه‌های گوناگون تجربه کند.

کتاب حاضر که از مجموعه آثار آنتونی رابینز می‌باشد دارای ۱۲ فصل مشتمل بر ۳۶۵ نکته‌ی آموزنده است. نکاتی که سعی دارد با ارائه مثال‌های گوناگون و تجربیات افراد مختلف دیدگاه نوینی را به زندگی پدیدار سازد. در این کتاب عباراتی را مشاهده خواهید کرد که گویی بیانگر احساسات و عواطف درونی شماست و این خود نیز گواهی بر توانمندی آنتونی رابینز در عرصه شناخت ویژگی‌ها و حالات روانی افراد می‌باشد.

توصیه‌ی من به شما مطالعه‌ی مکرر این کتاب با دقتی زیاد است چرا که پس از هربار مطالعه به نکاتی جدید و جالب پی می‌برید که با به کارگیری آن‌ها در عرصه‌ی رفتار و عملکرد روزانه خود، شاهد تحولی در نحوه زندگی خود خواهید بود، تحولی که می‌تواند گام کوچکی برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ باشد. برای باور این ادعا کافی است تنها یکی از نکات ۳۶۵ گانه این کتاب را در زندگی خود به کار گیرید و شاهد تأثیرات شگرف آن باشید.

آرزومند شادکامی و موفقیت شما

سمیه موحدی فرد