

به سوی کامیابی « ۱ »

(نیروی بیکران)

اثر

آنتونی رابینز

ترجمه: مهدی مجردزاده کرمانی

رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱ -
 به سوی کامیابی (نیروی بیکران) اثر آنتونی
 رابینز؛ ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی - تهران:
 موسسه فرهنگی راه بین، ۱۳۷۵.
 ۳۲ ص: مصور.

۸۰۰۰ ریال
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی
 پیش از انتشار).
 عنوان روی جلد: به سوی کامیابی (۱): نیروی
 بیکران.
 عنوان اصلی:

Unlimited power: the new
 science of Personal achievement.
 این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف
 منتشر گردیده است.

چاپ نوزدهم: ۱۳۷۸
 ISBN 964-8278-00-8 (دوره) - ISBN
 964-8278-01-8

۱ موفقیت - جنبه های روانشناسی.
 ۲ برنامه ریزی روانی و زبانی - به زبان ساده
 الف مجردزاده کرمانی، مهدی، ۱۳۳۰ - ، مترجم.
 ب عنوان ج عنوان: نیروی بیکران.

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/م۸۰۰
 ۱۳۷۸/۱۱

م ۷۵-۷۶۰۲

کتابخانه ملی ایران



موسسه فرهنگی راه بین

□ به سوی کامیابی ۱ - نیروی بی کران

ISBN 978-964-8278-00-5 (5 VOL SET)

شابک ۷۶-۰۰۰-۰۷۶-۹۶۱-۹۷۰ (دوره ۵ جلدی)

ISBN 978-964-8278-01-7 (VOI 1)

شابک ۷-۰۱-۶۲۷۶-۰۶۸-۹۷۰ (جلد ۱)

تالیف: آنتونی رابینز

ترجمه: مهدی مجردزاده کرمانی

تیراژ: ۳۵۰۰ نسخه

ناشر: موسسه فرهنگی راه بین

نوبت چاپ: چهل و هفتم ۱۳۹۹

بها: ۴۰۰۰۰ تومان

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

حق چاپ محفوظ و نقل مطالب بدون ذکر مأخذ ممنوع است

موسسه فرهنگی راه بین - تهران تلفن: ۸۸۰۳۱۶۹۸

فهرست مندرجات

۵	معرفی
۹	مقدمه دکتاژ تکاور
۱۱	مقدمه راجا راجا وینترز
۱۳	فصل ۱ - ابزار قدرت ...
۳۱	فصل ۲ - تفاوتی که ایجاد تفاوت می‌کند.
۴۵	فصل ۳ - نیروی ناس از حالت روحی.
۵۹	فصل ۴ - سرآغاز بهروزی ایمان.
۷۳	فصل ۵ - هفت باور که موجب موفقیت می‌شود.
۸۷	فصل ۶ - تسلط بر ذهن: چگونه افکار خود را کنترل کنیم.
۱۱۱	فصل ۷ - ترتیب و ترکیب عوامل موفقیت.
۱۲۳	فصل ۸ - چگونه به استراتژی دیگران پی ببریم.
۱۴۱	فصل ۹ - فعالیت جسمی: راه بهروزی.
۱۵۳	فصل ۱۰ - انرژی: سوخت موتور موفقیت.
۱۷۵	فصل ۱۱ - رفع تنگناها: شما چه می‌خواهید؟
۱۹۱	فصل ۱۲ - نیروی ناشی از دقت و صراحت.
۲۰۳	فصل ۱۳ - اعجاز صمیمیت.
۲۱۵	فصل ۱۴ - مرزهای بهروزی: چهارچوبهای ذهنی.
۲۳۱	فصل ۱۵ - چگونه بر موانع و مقاومت‌ها غلبه و مشکلات را حل کنیم.
۲۴۱	فصل ۱۶ - بازسازی ذهنی: نیروی تجسم.
۲۵۵	فصل ۱۷ - تکیه گاههای ذهنی: نقش تداعی در موفقیت.
۲۶۹	فصل ۱۸ - سلسله مراتب ارزش‌ها: قضاوت نهایی درباره موفقیت.
۲۸۹	فصل ۱۹ - پنج کلید ثروت و خوشبختی.
۳۰۱	فصل ۲۰ - ایجاد روندها: نیروی متقاعد کردن دیگران.
۳۱۳	فصل ۲۱ - بهروزی واقعی: مبارزه انسانی.

معرفی

نام آنتونی رابینز برای بسیاری از ایرانیان، نامی آشناست. این شخص در ایالات متحده، کانادا و بسیاری از کشورهای اروپایی دارای شهرت فراوان است. وی که تا چند سال پیش، در محله‌های فقیرنشین می‌زیست، توانست در مدت کوتاهی خود را به ثروت، موفقیت و شهرت کم نظیری برساند. منشأ خدمات فرهنگی، آموزشی و درمانی ارزنده‌ای گردد. انجام فعالیت‌های روان‌درمانی، سرپرستی، رفع انواع مشکلات فکری و روانی نظیر ترسهای واهی و بی مورد، ارائه سخنرانی‌ها، مفید و مؤثر در شهرهای گوناگون، اجرای برنامه‌های تلویزیونی، تشکیل اردوهای تابستانی، آمادگی برای دانش‌آموزان مدارس، تشکیل سمینارهای مرتب و پرطرفدار بمنظور تقویت روحیه و ایجاد انگیزه تلاش و کوشش‌های مثبت و سازنده در افراد، و بسیاری از فعالیتهای خیرخواهانه و مردم‌دوستانه. گوشه‌ای از کارهای ثمربخش جوانی است که بتازگی سه دهه از حیات پربار خود را پشت سر گذاشته است.

آنتونی رابینز، در سال ۱۹۶۱ در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمد. پس از گرفتن دیپلم متوسطه به کارهای گوناگونی روی آورد، اما توفیق چندانی نیافت. در سن ۲۲ سالگی، در آپارتمان چهل متری محقری، زندگی مجردي فقیرانه‌ای داشت و به گفته خودش، ناچار بود ظرفهای غذای خود را در وان حمام بشوید. گذشته از گرفتاریهای مالی، در اثر پرخوری و بدخوراکی، بیش از یکصد و بیست کیلوگرم وزن داشت، و به علت چاقی، دچار تنبلی، بی حالی و خواب‌آلودگی شده بود. اما در عین فقر و فلاکت، رویاها و آرزوهای جاه‌طلبانه‌ای داشت، و در عالم خیال، خود را در قصر زیبایی در ساحل دریا و نزدیک جنگل سرسبزی مجسم می‌ساخت و برای خود همسری شایسته، اتومبیلی گران‌قیمت و امکاناتی رؤیایی در نظر می‌گرفت.

سرانجام، مصمم شد که با چاقی خود، مبارزه کند و برای رسیدن به این هدف به

مطالعه چند کتاب پرداخته است. اما مطالب آنجا را خرد به نظر می‌رساند و آنجا را به اندازه انداخته است. پس از آن، به ای کاشش وزن نمود، راهی دیگر جست، فکر افتاد فردی را که از هر چه به دست آورد برای تناسب اندام پاشد، پیدا کند و افکار، اعتقادات، رفتارها و تعویذ او را سرمشق قرار دهد. این شیوه، مؤثر واقع شد و توانست در کمتر از دو ماه، بدون استفاده از رژیم غذایی و عمدتاً با شیوه‌های روانشناسی و کنترل فکر و ذهن، حدود پانزده کیلوگرم از وزن خود کم کند، و با توجه به قامت بلند خود (حدود دو متر) تناسب اندام خود را بدست آورد.

موفقیتی که در زمینه کنترل وزن نصیب او شد، وی را به اندیشه واداشت که شاید این شیوه را بتوان در هر زمان، هر جا و هر زمینه، در مورد هر کسی بکار گرفت. ابتدا معتقد شد که برای بدست آوردن و حفظ تناسب اندام، در وهله اول باید افکار، تصورات، و رفتارهای فردی را که از نظر وزن متناسب است دریابیم. ببینیم آن فرد چه می‌خورد، چه اندازه می‌خورد و چگونه می‌خورد. سپس او را سرمشق قرار دهیم و به همان نتیجه برسیم.

پس از آن معقت شد که ساختمان مغز و اعصاب افراد بشر، کم و بیش به هم شبیه است، پس اگر کسی در تقیاضی از دنیا توانسته است کاری بزرگ را به انجام برساند، من هم که دارای مغز و اعصاب بشری هستم می‌توانم عیناً همان کار را انجام دهم و به همان نتیجه برسم، به شرط آنکه از همان راهی که او رفته است بروم و طرز تفکر و رفتارم شبیه او باشد. این طرز تلقی را مورد عمل قرارداد و به دیگران نیز توصیه، و نتایج را بررسی کرد و به درستی این عقیده ایمان یافت.

در این هنگام به مطالعه عمیق کتب روانشناسی و شرکت در کلاسهای استادان این علم پرداخت و با فنون تازه‌ای از قبیل «برنامه ریزی عصبی-کلامی» و «روشهای انجام بهینه کارها» آشنا گردید، و چون این شیوه‌ها را در مورد خود، و دیگران بکار گرفت و به نتایج چشمگیری نایل شد تدریجاً توجه کسان بسیاری او جلب گردید. در سال ۱۹۸۴ شیوه‌های تازه روانشناسی را بر روی تعدادی از قهرمانان ورزشی مورد آزمایش قرارداد و آثار آن در بازیهای المپیک ۱۹۸۴ نمایان گردید. پس از آن، ارتش آمریکا و... را برای تدریس روشهای جدید یادگیری به نظامیان دعوت کرد. ضمن اجرای این طرح متوجه نقایص آموزشی ارتش در زمینه تیراندازی گردید و مدعی شد که می‌تواند زمان برنامه‌های آموزشی مزبور را به نصف تقلیل دهد. ارتش با وی قراردادی بست تا چنانچه بتواند ادعاهای خود را عملاً به ثبوت برساند، دستمزد قابل ملاحظه‌ای به او بدهد. او نه تنها توانست مدت این دوره را به کمتر از نصف برساند، بلکه در صد قبولی شرکت کنندگان را که تا آن زمان بطور متوسط ۷۰ درصد بود، به ۱۰۰ درصد افزایش داد. قابل توجه اینکه خود وی تیراندازی نمی‌دانست و از اسلحه و جنگ تنفر داشت و آنچه مایه توفیق او شد، اطلاعات عمیق روانشناسی، لحن نافذ و احاطه او

به اصول آموزش و نحوه یادگیری بود.

این موفقیت‌ها، پاداش‌های مادی و معنوی فراوانی به همراه داشت. پله‌های بعدی موفقیت را با سرعت طی کرد و بزودی به همه آرزوها و خواسته‌های خود رسید. در کمتر از دو سال، با همسر دلخواه خود ازدواج کرد. قصر زیبایی در سواحل سرسبز «سن دیه گو» خرید که از طرفی مشرف به دریا بود. اتومبیل و وسایل زندگی خود را مطابق آنچه در رؤیاهای جوانی خود می‌دید تهیه کرد. بکمک دوستانش شرکتی را تأسیس کرد که نامش را «بنیاد رابینز» گذاشتند و سالانه دهها هزار نفر را آموزش می‌دهد. سمینارها و سخنرانی‌های متعددی را در شهرهای مختلف اجرا کرد و برنامه‌های آموزشی فراوانی را برای خردسالان، بزرگسالان، معلولان و عقب افتادگان ذهنی ترتیب داد. با شیوه‌های روان‌درمانی خاص خود، بسیاری از افراد را از چنگال یأس‌ها، افسردگی‌ها و ترسهای بی‌مورد (نظیر ترس از تاریکی، جمعیت، ارتفاع، مرگ و نظایر آن) نجات داد، به شهرها و کشورهای متعدد مسافرت کرد و مورد مشورت افرادی از بقات مختلف نظیر رؤسای جمهوری، مدیران، صاحبان صنایع و بازرگانان واقع شد و در سمینارهای اکثر کشورهای پیشماری شرکت کردند. از طریق مطبوعات و برنامه‌های هفتگی تلویزیونی به جامعه انگار و عقاید خود پرداخت. در ضمن، برنامه «عبور از روی آتش» او که بخش کوچکی از مجموعه سمینارهای او را تشکیل می‌داد و بمنظور ایجاد اعتماد به نفس در شرکت کنندگان طرح شده بود ترجیحاً مطبوعات و رسانه‌های گروهی را جلب کرد. اجرای سمینارها و برنامه‌های تلویزیونی نامش در این زمان همچنان ادامه دارد و همه هفته میلیونها بیننده مشتاق، برنامه‌های او را از تلویزیون مشاهده می‌کنند.

آنتونی رابینز، در سال ۱۹۸۶، در حالی که بیش از ۲۵ سال نداشت، حاصل اندیشه‌ها و تجربه‌های عملی خود را در کتابی بنام «سن کامیابی» به رشته تحریر کشید و در آن رازهای موفقیت خود و بسیاری از افراد موفق را آشکار ساخت. این کتاب در ۱۹۸۷، عنوان پرفروش‌ترین کتاب را به خود اختصاص داد و ترجمه آن را به تعداد زیادی از خوانندگان گرامی می‌شود.

در ترجمه این کتاب، سعی شده است از زبانی ساده و روان که برای عموم قابل فهم باشد استفاده گردد و لذا از بکار بردن لغات و اصطلاحات پیچیده یا تخصصی خودداری شده و هر جا که توضیحی بنظر مترجم رسیده، در پائین صفحات درج گردیده است. همچنین املاي انگلیسی اسامی خاص و بعضی از اصطلاحات به صورت پانویس نوشته شده است.

رعایت امانت و مراعات سبک نویسنده، مورد توجه مترجم این کتاب بوده است، و در موارد معدودی که بعلت تفاوت‌های فرهنگی و یا علل وجهات دیگر، ناچار از حذف بعضی از مطالب و مثال‌ها شده است، نهایت کوشش به عمل آمده تا لطمه‌ای به اصالت متن و محتوای

مطالب نخورد. در پایان ضمن آرزوی موفقیت برای هموطنان گرامی، چند جمله از برگزیده پایانی این کتاب را حسن ختام این مقدمه قرار می‌دهم:

«از شما می‌خواهم که زندگی خود را به صورت شاهکاری بی‌همتا درآورید. به آن گروه از افراد پیوندید که به آنچه می‌گویند، عمل می‌کنند. این افراد سرمشق‌های بزرگی هستند که بقیه افراد جهان را به شگفتی وامی‌دارند.... الهام‌بخش زندگی من، شرح حال کسانی بوده است که امکانات و استعدادهای خود را به کار می‌گیرند تا به موفقیت‌ها و نتایج تازه، چه برای خود و چه برای دیگران دست یابند. شاید روزی زندگی شما را نیز سرمشق خود قرار دهم و برای دیگران بیان کنم. اگر این کتاب، سبب شود که در این جهت حرکت کنید، خود را خوشبخت خواهم دانست.»

در نامه و طیفه خود می‌دانم از همه کسانی که نقشی در عرضه هرچه بهتر این کتاب داشته‌اند، خصوصاً همسر من که در همه مراحل همدوش و مشوق من بوده است سپاسگزاری کنم.

مترجم