

قدرت نامحدود

(راهی برای دستیابی به قله‌های موفقیت)

بازخوانی شده و تمرینات اضافی توسط دکتر رابرت بیز،
امری ارشد شرکت بین‌المللی تحقیقاتی رابینز

نویسنده:

آنتونی رابینز

مترجم:

مهدی صائمی

سرشناسه:	رابرت، آنتونی، ۱۹۶۱ - م. Robbins, Anthony
عنوان و نام پدیدآور:	قدرت نامحدود (راهی برای دستیابی به قله‌های موفقیت)
	بازخوانی شده و تمرینات اضافی توسط دکتر رابرت بیز، مربی ارشد شرکت بین‌المللی تحقیقاتی رابرت نویسنده آنتونی رابرت؛ مترجم مهدی صائمی.
مشخصات نشر:	تهران: پر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۲۰۴ ص.
شابک:	978-600-8137-82-5
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Unlimited power home study course, 1991
عنوان دیگر:	راهی برای دستیابی به قله‌های موفقیت.
موضوع:	موفقیت Success
موضوع:	کنترل (روانشناسی) Control (Psychology)
موضوع:	خودسازی — جنبه‌های روانی
موضوع:	Self-actualization (Psychology) – Psychic aspects
شناسه افزوده:	بیز، رابرت
شناسه افزوده:	Bays, Robert
شناسه افزوده:	صائمی، مهدی، مترجم
رده بندی کنگره:	۶۳۷BF/۶۳۷BF۱۸
رده بندی دیوید:	۱/۱۵۸



قدرت نامحدود



انتشارات پَر

- نویسنده: آنتونی رابینز
- مترجم: مهدی صائمی
- صفحه آرای: منیر علیزاده
- چاپ اول: ۱۳۹۷
- تیراژ: ۱۱۰ نسخه
- قیمت: ۱۵,۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۷-۸۲-۵ ISBN: 978-600-8137-82-5

آدرس: خ لبافی نژاد، بین خ دانشگاه و فخر رازی، پلاک ۱۷۴ واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶۰ - ۶۶۴۶۶۹۶۵ - ۶۶۴۶۶۲۵۲۰۵ - ۹۱۲۳۰۲۵۲۰۵

www.ParNashr.ir

فہرست مطالب ❖❖❖

۹	فصل (۱) متاع پادشاہان.....
۱۲	فرمول مطلق موفقیت.....
۱۳	۷ویں گئی اساسی موفقیت.....
۱۴	فصل ۱- نکات کلیدی.....
۱۵	فصل ۱- نکات کلیدی (ادامہ).....
۱۶	فصل ۱- تمارین.....
۱۷	فصل (۲) تفاوتی کہ تمایز ایجاد می کند.....
۲۴	فصل ۲- نکات کلیدی.....
۲۵	فصل ۲- نکات کلیدی (ادامہ).....
۲۵	فصل ۲- تمارین مدل سازی.....
۲۷	فصل ۲- تمارین مدل سازی (ادامہ).....
۲۸	فصل ۳ قدرت شناخت وضعیت.....
۳۱	فصل ۳- نکات کلیدی.....
۳۲	فصل ۳- نکات کلیدی (ادامہ).....
۳۳	فصل ۳- نکات کلیدی (ادامہ).....
۳۳	فصل ۳- تمرین.....
۳۵	فصل ۴ تولد برتری: باور.....
۳۹	فصل ۴- نکات کلیدی.....
۳۹	فصل ۴- نکات کلیدی (ادامہ).....

فصل ۴- تمارین	۴۰
فصل ۴- تمارین (ادامه)	۴۰
فصل ۴- تمارین (ادامه)	۴۱
فصل ۴- تمارین (ادامه)	۴۲
فصل ۴- تمارین (ادامه)	۴۲
فصل ۴- تمارین (ادامه)	۴۳
فصل ۵ هفت دروغ موفقیت	۴۴
باور ۱: هر اتفاقی به خاطر علت و دلیلی روی می‌دهد و برای کمک به ما اتفاق افتاده است	۴۵
باور ۲: چیزی به نام شکست وجود ندارد. تنها چیز موجود نتیجه است	۴۵
باور ۳: مسئولیت هر چیزی را که اتفاق می‌افتد برعهده بگیرید	۴۶
باور ۴: لازم نیست که همه چیز را بدانیم تا بتوانیم از آن‌ها استفاده کنیم	۴۷
باور ۵: انسان‌ها منابع اصلی شما هستند	۴۷
باور ۶: کار تفریح است	۴۸
باور ۷: هیچ موفقیت پایداری بدون اقدام و تعهد وجود ندارد	۴۸
فصل ۵- نکات کلیدی	۴۹
هفت باور (دروغ) موفقیت	۵۰
فصل ۵- نکات کلیدی (ادامه)	۵۰
فصل ۵- تمارین	۵۱
فصل ۶ تسلط بر ذهن: چگونه ذهن خود را مدیریت کنید؟	۵۲
در اینجا فهرستی از تمامی ویژگی‌های فردی ممکن وجود دارد:	۵۴
چگونگی ایجاد یک الگوی حرکت سریع:	۵۹
فصل ۶- نکات کلیدی	۶۵
فصل ۶- نکات کلیدی (ادامه)	۶۶
فصل ۶- نکات کلیدی (ادامه)	۶۷
فصل ۶- تمرین	۶۷
فصل ۷ ساختار موفقیت	۶۸
فصل ۷- نکات کلیدی	۷۲
فصل ۷- تمرین	۷۳

فصل ۸ چگونه استراتژی دیگران را به دست آوریم؟.....	۷۴
استخراج استراتژی.....	۷۸
فصل ۸- نکات کلیدی.....	۸۴
فصل ۸- تمرین.....	۸۴
فصل ۹ فیزیولوژی: جاده‌ی تعالی.....	۸۵
فصل ۹- نکات کلیدی.....	۸۷
فصل ۹- نکات کلیدی (ادامه).....	۸۸
فصل ۹- تمرین.....	۸۸
فصل ۱۰ انرژی: سوخت تعالی.....	۹۰
کلید اول برای زندگی سالم- قدرت تنفس.....	۹۱
کلید دوم برای زندگی سالم- قانون خوردن غذاهای پرآب.....	۹۲
کلید سوم برای زندگی سالم- قانون ترکیب مؤثر غذایی.....	۹۲
کلید چهارم برای زندگی سالم- قانون مصرف کنترل شده.....	۹۳
کلید پنجم برای زندگی سالم- قانون استفاده‌ی صحیح در مصرف میوه‌ها.....	۹۳
کلید ششم برای زندگی سالم- افسانه پروتئین.....	۹۴
فصل ۱۰- نکات کلیدی.....	۹۷
فصل ۱۰- نکات کلیدی (ادامه).....	۹۸
فصل ۱۰- نکات کلیدی (ادامه).....	۹۹
فصل ۱۰- تمرین.....	۹۹
فصل ۱۱ رهایی از محدودیت: چه چیزی می‌خواهید؟.....	۱۰۱
در اینجا فهرستی موجود است و می‌توانید نگاهی به آن بیندازید:.....	۱۰۲
فصل ۱۱- نکات کلیدی.....	۱۰۵
فصل ۱۱- تمرین.....	۱۰۶
فصل ۱۲ نیروی دقت.....	۱۰۷
در اینجا پنج اصل برای پرسش زیرکانه و با دقت وجود دارد.....	۱۰۸
فصل ۱۲- نکات کلیدی.....	۱۱۷
فصل ۱۲- تمرین.....	۱۱۷

۱۱۹.....	فصل ۱۳ جادوی تناسب
۱۲۶.....	فصل ۱۳- نکات کلیدی
۱۲۷.....	فصل ۱۳- نکات کلیدی (ادامه)
۱۲۷.....	فصل ۱۳- تمرین
۱۲۹.....	فصل ۱۴ امتیازات برتری: ابربرنامه‌ها
۱۳۸.....	فصل ۱۴- نکات کلیدی
۱۳۹.....	فصل ۱۴- نکات کلیدی (ادامه)
۱۴۰.....	فصل ۱۴- تمرین
۱۴۱.....	فصل ۱۴- تمرین (ادامه)
۱۴۲.....	فصل ۱۴- تمرین (ادامه)
۱۴۳.....	فصل ۱۵ ایستادگی در برابر مخالفت‌ها و حل مشکلات
۱۴۷.....	فصل ۱۵- نکات کلیدی
۱۴۸.....	فصل ۱۵- نکات کلیدی (ادامه)
۱۴۹.....	فصل ۱۵- تمرین
۱۵۰.....	فصل ۱۶ چارچوب‌سازی: قدرت زاویه‌ی نگاه
۱۵۴.....	در اینجا چند چارچوب احتمالی برای موقعیت‌های بالا وجود دارد:
۱۵۶.....	تمرین درمان ترس
۱۵۷.....	شش گام چارچوب‌سازی
۱۶۱.....	فصل ۱۶- نکات کلیدی
۱۶۲.....	فصل ۱۶- نکات کلیدی (ادامه)
۱۶۲.....	فصل ۱۶- نکات کلیدی (ادامه)
۱۶۳.....	فصل ۱۶- تمرین
۱۶۴.....	فصل ۱۷ در موفقیت لنگر بیندازید (خودتان را به موفقیت متصل کنید)
۱۶۶.....	کلیدهای لنگر انداختن
۱۶۷.....	تمرین لنگر انداختن
۱۶۸.....	تمرین لنگر انداختن (ادامه)
۱۷۰.....	فصل ۱۷- نکات کلیدی
۱۷۱.....	فصل ۱۷- نکات کلیدی (ادامه)

فهرست مطالب ۷

کلیدهای لنگر انداختن.....	۱۷۱
فصل ۱۷- تمرین.....	۱۷۱
فصل ۱۸ مراتب ارزش: قضاوت نهایی موفقیت.....	۱۷۳
فصل ۱۸- نکات کلیدی.....	۱۸۰
فصل ۱۸- نکات کلیدی.....	۱۸۱
فصل ۱۸- تمرین.....	۱۸۲
فصل ۱۹ پنج کلید ثروت و خوشبختی.....	۱۸۳
کلید اول برای ثروت و خوشبختی.....	۱۸۳
کلید دوم برای ثروت و خوشبختی.....	۱۸۴
کلید سوم برای ثروت و خوشبختی.....	۱۸۵
کلید چهارم برای ثروت و خوشبختی.....	۱۸۵
کلید پنجم برای ثروت و خوشبختی.....	۱۸۶
فصل ۱۹- نکات کلیدی.....	۱۸۶
فصل ۱۹- تمرین.....	۱۸۷
فصل ۱۹- تمرین (ادامه).....	۱۸۸
فصل ۲۰ ایجاد گرایش: قدرت تشویق.....	۱۸۹
فصل ۲۰- نکات کلیدی.....	۱۹۲
فصل ۲۰- تمرین.....	۱۹۳
فصل ۲۱ عالی‌ترین زندگی: چالش انسان.....	۱۹۴
اجازه دهید بر چیزهایی که در این کتاب یاد گرفتید مروری کنیم.....	۱۹۴
فصل ۲۱- نکات کلیدی.....	۲۰۱
فصل ۲۱- نکات کلیدی (ادامه).....	۲۰۱
فصل ۲۱- نکات کلیدی (ادامه).....	۲۰۳
فصل ۲۱- تمرین.....	۲۰۳

فصل ۱ ❖❖❖

متاع پادشاهان

«عظیم‌ترین هدف زندگی عمل است نه علم.»

توماس هنری هاگزلی^۱

فقط دو کلمه می‌تواند چیزی را که در این کتاب ارائه می‌شود توصیف کند: ایجاد نتیجه!

از دیدگاه من موفقیت روند دائمی تلاش برای بیشتر شدن است. مسیر موفقیت همیشه در مفهوم ساخت و ایجاد کردن قرار دارد، و با اعمال فناوری به این کتاب، توانستم دستاوردهای خیره‌کننده‌ای را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به وجود آورم. قدرت جادویی که زندگی ما را به بالاترین رؤیاهایمان تبدیل می‌کند در درون همه ما قرار دارد و منتظر است. الآن وقت آن است که این نیرو را آزاد کنیم!

برای بسیار از مردم «قدرت» کلمه‌ای احساسی به حساب می‌آید، و البته برای برخی دیگر نیز مفهومی منفی را به ذهن متبادر می‌کند،

1. Thomas Henry Huxley

اما برای من، قدرت نامحدود یعنی توانایی ایجاد دستاوردهایی که بیشترین نیازمندی شما را تشکیل می‌دهد و در این مسیر، برای دیگران هم ارزش به وجود می‌آورد. قدرت واقعی به اشتراک گذاشته می‌شود نه اینکه تحمیل شود. «قدرت» توانایی تعریف و مشخص کردن نیازهای انسانی و برطرف کردن آنهاست - هم نیازهای شما و هم نیازهای کسانی که برایشان ارزش قائل هستیم. اگرچه ما در عصر اطلاعات زندگی می‌کنیم، اما داشتن اطلاعات برای ایجاد دستاوردهایی که ما به دنبال آنها هستیم کافی نیستند. دانش فقط یک قدرت بالقوه است. و این «عمل» است که هر موفقیتی را متحد می‌کند و به وجود می‌آورد. به نظر من، «قدرت» واقعی یعنی توانایی عمل کردن.

نتایجی که در زندگی مان به دست می‌آوریم بر این اساس تعیین می‌شوند که چه طور با خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم. در دنیای مدرن، کیفیت زندگی یعنی کیفیت ارتباطات. چیزی که ما تصور می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم، روشی که حرکت می‌کنیم و ماهیچه‌های بدنمان را حرکت می‌دهیم و همین طور حالات چهره، نشان‌دهنده این هستند که چقدر از چیزهایی را که می‌دانیم استفاده می‌کنیم.

ما فقط دو روش ارتباطی داریم و بر طبق همین دو روش، تجربه زندگی مان شکل می‌گیرد.

اول، هدایت و ایجاد ارتباط درونی: آن چیزهایی که تصور می‌کنیم، می‌گوییم و در درون خود احساس می‌کنیم. درجه‌ای از موفقیت که به صورت درونی تجربه می‌کنید - میزان خوشبختی، هیجان و لذت بردن، عشق یا هر چیز دیگری که نیاز دارید -