

آزمونی رابینز
به: همکاران تصاری داد

تغییرهای کوچک
برای ایجاد تفاوت بزرگ

۳۶۵ درس روزانه
در باره تسلط بر خود



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

موضوع

شابک افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیسی

رده بندی ملی

رایبزر، آنتونی، ۱۹۶۱ - م.

Robbins, Anthony

گام‌های بزرگ: تمرین‌های کوچک برای ایجاد تفاوت بزرگ: ۳۶۵

درس روزانه درباره‌ی تسلط بر خود: آنتونی رایبزر: ترجمه‌ی

مژگان انصاری‌راد

تهران: خوش‌نقش، ۱۳۹۰.

۲۰۸ ص.

۹۷۸-۶۰۰۰-۱۹۴-۲۴-۶

Giant steps : small changes to make a big difference : daily lessons in self-mastery, c1992

موفقیت --- جنبه‌های روان‌شناسی

انصاری‌راد، مژگان، ۱۳۵۴ - مترجم

۱۵۸/۱

۲۳۹۱۸۲۸

گام‌های بزرگ

نویسنده: آنتونی رایبزر

مترجم: مژگان انصاری‌راد

طراح جلد: مهدی میرباقری

صفحه‌آرا: سحر عنظمی

۱۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ نخست: زمستان ۹۴

لایحه کرافتی: نگارین پرتو

لایحه: صفیه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰۰-۱۹۴-۲۴-۶

تلفن: ۸۲۱۵۹۹



نشر خوش‌نقش

www.howzenoghre.com

www.howzenoghre.ir

کتاب‌فروشی خوش‌نقش؛
پابین‌تر از تجریش، باغ فردوس، موزه سینما
۲۲۷۲۶۵۵۴

فهرست

مقدمه ۸

۱. رویاهای سرنوشت ۱۱

تصمیم‌سازی و هدف‌گذاری

۲. چگونه آنچه ۱۰۰٪ واقعاً می‌خواهید، به‌دست آورید ۴۵

در / لذت و وضعیت ذهنی

۳. قدرت خلق کردن، قدرت نابود کردن ۷۵

بازرها

۴. پرسش‌ها همان پاسخ‌ها هستند ۱۰۰

پرسش‌ها

۵. مهارت تغییر را فرا گیرید ۱۴۳

علم شرطی سازی موفقیت

۶. فرهنگ لغت موفقیت ۱۷۵

روزی و کتابی دیگرگون کننده و استعاره های جهانی

۷. چگونه از نشانه ها استفاده کنید ۲۰۷

استعارات

۸. نیت روزه ده روزه کنید ۲۴۱

روزه های فکری و نظام فراگیر است

۹. قطب نمای فردی ۲۷۵

ارزش ها و قانون ها

۱۰. کلیدهای زندگی بسط یافته ۳۰۹

هویت و مرجع‌ها

۱۱. جمع‌بندی ۳۴۳

سلامت، اوضاع مالی، روابط و قانون هدایت

۱۲. موهبت‌نهایی ۳۷۵

خدمت به هم‌نوع

www.ketab.ir

مقدمه

خواننده‌ی عزیز:

خوش آمدید! می‌دانم هر که باشید، به هر موفقیتی که

تاکنون در زندگی‌تان دست یافته باشید و با هر چالشی که تاکنون

مواجهه شده باشید، **نتایجی که از این کتاب عایدتان می‌شود به خودتان**

بسیار فراتر از تمام همسفری در این سفر مهیج به نام زندگی، ایثار و تعهد

شما را ارج می‌دهم. لایحه‌ی دوم اگر در صفحه‌های آتی «کاملاً» با من همراه باشید،

یادمانی فراتر از تصور نصیبتان شود.

گام‌های بزرگ مبتنی بر بهترین ابزارها، روش‌ها، اصول و راهکارهایی‌ست که در

کتاب پرفروشم غلّال بیدارشد در روایت ارائه شده است. هدفم از نوشتن گام‌های

بزرگ دوجانبه است: اول، ترغیب شما به یادگیری مداوم، هدایت انرژی در مقیاس‌های قابل

اندازه‌گیری به وسیله‌ی برانگیزاندن شما در به کارگیری مداوم این راهکارهای ساده.

در کل این منابع الهام‌روزمه و عملکردهای کوچک‌شجر به برداشتن گام‌هایی

بزرگ در جهت بالابردن میزان کیفیت زندگی‌تان خواهد شد.

این کتاب

راهنما، به منظور استفاده‌ی آسان در

زندگی پر مشغله‌تان طراحی شده است تا با تبدیل این

فلسفه‌ها و راهکارها و روش‌ها به اندازه‌های کوچک‌تر، بتوانید در

کتابخانه‌های هر روزتان هضمشان کنید. این کار شما را از یک

تصمیم‌گیری پیوسته - گامی اساسی در ایجاد هر گونه تغییر در زندگی‌تان - به

ابزاری تخصصی‌تر، دقیق و راهنمایی می‌کند که می‌توانید کیفیت روابط، امور

مالی، تفریحات و احساساتان را تعریف کنید.

از گام‌های بزرگ به عنوان منبعی برای الهام و هم برای عملکرد استفاده کنید،

به شرطی که هر کاری را که برای‌تان سودمند است انجام دهید - چه متن این کتاب

را به طور پیوسته بخوانید (که بهترین کار است) چه از بخشی به بخش دیگر بروید

و مطالبی پیدا کنید که برای‌تان لذت‌بخش‌تر است. هدف من کمک به شما برای

دستیابی به حداکثر نتیجه‌ی ممکن با استفاده از کمترین زمان است - همچنین

به شما اطلاعات کافی می‌دهم که در طول یک سال کامل می‌توانید از

آن استفاده کنید.

در این جا سه گام ساده برای درک مطالب

این کتاب

آمده است: ۱- یک صفحه بخوانید، ۲-

چند دقیقه درباره‌ی چیزی که تازه فرا گرفته‌اید فکر کنید،

۳- یک دفترچه دیدگاه‌های خود را نسبت به مطلب یادداشت کنید.

علاوه بر تمام این‌ها، من شما را به مباحثه در مورد آنچه خوانده‌اید دعوت

می‌کنم.

با تمام این‌ها آیا الهام‌های منوی بدون برداشتن گام عملی فایده‌ای هم دارد؟

از شما سپاسگزارم که به این امکان در دید این مهارت‌ها را به شما معرفی کنم. امیدوارم

در این صفحه‌ها چیزی پیدا کنید - حتی اگر یک تک جمله، یک فکر برانگیزاننده،

یک ایده‌ی قدرتمند باشد - که شما را در مسیر خاصی قرار دهد. اگر چنین شود،

احساس نیکبختی خواهم کرد.

امیدوارم روزی شما را رودررو ملاقات کنم. تا آن روز به یاد داشته باشید با عشق

زندگی کنید.