

یادداشت‌هایی از یک دوست

راهنمایی سریع و ساده برای پذیرش مسئولیت زندگی

نویسنده: آنتونی رابینز

مترجم: آرمانوش باباخانیانس

تهران - ۱۳۸۵

Robbins, Anthony

رابینز، آنتونی، ۱۹۶۱ - م

یادداشت‌هایی از یک دوست: راهنمای سریع ساده برای پذیرش مسوولیت زندگی / آنتونی رابینز؛ مترجم آرمانش باباخانیانس. - تهران: علم، ۱۳۸۴.

ISSN

۱۷۲ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

عنوان اصلی:

Notes from a friend: a quick and simple guide to taking charge of your life, c 1995.

۱. موفقیت - جنبه‌های روانشناسی. الف. باباخانیانس، آرمانش، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: راهنمای سریع و ساده برای پذیرش مسوولیت زندگی.

۱۵۸ / ۱

۱۸۸ ر ۸ م / ۶۳۷ BP

الف: ۱۳۸۴

۴۰۱۰۲-۸۲م

کتابخانه ملی ایران



دست‌نویس

یادداشت‌هایی از یک دوست

نویسنده: آنتونی رابینز

مترجم: آرمانش باباخانیانس

ویراستار: فلاح‌حسین اعرابی

حروفچین: پلیکان

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

چاپخانه: چاووشگران نقش

لیتوگرافی: یانمتر

شابک ۹۶۴-۴۰۵-۵۹۰-۰۷ ISBN 964-403-597-X

ناشر: نشر علم

همه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران، شماره ۱۳۵۸ تلفن: ۶۶۴۶۰۶۶۷

نظریات

آنتونی رابینز متفاوت فکر می‌کند و خدا را شکر که چنین است زیرا به ما نیز کمک می‌کند تا درباره همه چیز متفاوت بیندیشیم.

فدرال اکسپرس

من شدیداً به کتاب‌هایی که برای کمک به خویشین و خود – بهبودی نوشته می‌شود علاقه‌مندم و امسال بهترینش را پیدا کردم.

مری کنی

روزنامه اکسپرس

سخنران توانایی است، بهترین کسی که تاکنون حرف‌هایش را شنیده‌ام.

مارتین مریس

روزنامه دیلی تلگراف

پیغام تونی مستقیماً از ته دل بیرون می‌آید: به وسیلهٔ محبت کردن به دیگران، ما چاره‌ای نیست جز این که خود را بالا بکشیم.

تد دانسون

خداوند به تونی رابینز برای داشتن قلبی پاک، که دیگران را نیز در آن سهیم می‌کند، برکت دهد.

کریستاریا ولند اکونگ

این کتاب چیزی بیشتر از یادداشتی برای یک دوست است، در واقع یک راهنمای واجب و ضروری است برای ادارهٔ زندگی خود.

آرنولد شوارتزنگر

فهرست

۱۱	درباره نویسنده
۱۳	درباره این کتاب
۱۵	تقدیر و تشکر
	مقدمه
۲۱	داستان زندگی یک مرد
	درس اول
۳۶	هنگام احساس سرخوردگی چگونه راه دیگری بیابید
	درس دوم
۴۸	شکست وجود ندارد
	درس سوم
۵۳	فرد متوقف نشدنی: تصمیم گیرنده
	درس چهارم
۷۳	اعتقادات خود را بسازید

درس پنجم

آنچه می بینید همان چیزی است که به دست می آورید ۸۶

درس ششم

پاسخ همان سؤال ها است ۹۵

درس هفتم

به وضعیت عالی خود خوش آمدید ۱۱۰

درس هشتم

واژگان موفقیت ۱۲۱

درس نهم

عبور از موانع با استفاده از استعاره های جدید ۱۳۲

درس دهم

چگونه می توان با تعیین اهداف، آینده را ساخت ۱۴۰

درس یازدهم

چالش ذهنی ده روزه ۱۵۹

سخن آخر

به دنیایی علاقمند و غمخوار خوش آمدید ۱۶۴

خاتمه ۱۷۱

درباره نویسنده

آنتونی رابینز بیش از نیمی از عمر خود را صرف کمک به مردم کرده است تا خصوصیات منحصر به فرد خویش را بیابند و رشد دهند. او به عنوان رهبر علم عملکرد برجسته در کشور شناخته شده و بنیانگذار و رئیس هیأت مدیره شرکت‌های آنتونی رابینز است که هدف آنها کمک به مردم در کسب تسلط شخصی و حرفه‌ای است. او در نقش مشاور اجرایی در سازمان‌هایی مانند آی.پی.ام، ای.تی، اند.تی، امریکن اکسپرس، مک دانل - داگلاس و ارتش آمریکا و همچنین تیم‌های ورزشی حرفه‌ای همچون لوس آنجلس داجرز، لوس آنجلس کینگز، و چندین ورزشکار برنده مدال طلای المپیک خدمت کرده است.

او همچنین مربی و مشاور دائمی تعدادی از افراد برجسته دنیا است و مشاور عالی طرح اصلاح شفیلد، چهارمین شهر بزرگ انگلستان، است. علاقه اصلی او این است که دنیا را جای بهتری برای زیستن سازد و به هر فردی کمک کند تا شکان سرنوشت خویش را در دست گیرد. او این کار را به طرق مختلف انجام می‌دهد: بهبود ارتباط آنها با خانواده‌هایشان، جهت دادن تمرکز آنان برای دستیابی به هدف، تسکین دردهای عاطفی یا مالی ایشان و یا ادای سهم خود در کمک به جوامع و کشورشان.

او در طی سال‌ها انرژی و منابع خود را متواضعانه در اختیار نیازمندان قرار داده است. در سال ۱۹۹۱ یک بنیاد غیرانتفاعی تأسیس کرد تا به کودکان محروم از مزایای اقتصادی و اجتماعی، افراد بی‌خانمان، سالمندان و زندانیان کمک نماید.

او هم‌اکنون ۴۵ سال دارد و در کالیفرنیا به همراه همسر و فرزندان‌ش زندگی می‌کند.

درباره این کتاب

کتاب «یادداشت‌هایی از یک دوست» که بر اساس مفاهیم و داستان‌های دو کتاب پر فروش آنتونی رابینز با عنوان «غول درون خود را بیدار سازید» و «قدرت بی‌انتها» استوار است، ابتدا توسط بنیاد غیرانتفاعی آنتونی رابینز در سال ۱۹۹۱ منتشر شد.

با توجه به هدف این کتاب، یعنی کمک به افرادی که دوران سختی را پشت سر می‌گذارند، مطالب دو کتاب یاد شده ساده‌تر شده است تا کمک و حمایت خود را از خوانندگان به صورت گام‌های ساده‌ای برای بهبود فوری کیفیت زندگیشان ارائه دهد.

این کتاب همراه با مراسم سالانه مؤسسه موسوم به سبد شکرگزاری به طور رایگان به نیازمندان تقدیم می‌گردد.

این مراسم که در دو کشور آمریکا و کانادا برگزار می‌شود تلاشی داوطلبانه برای تحویل غذا، پوشاک و سایر اقلام به نیازمندان در طی عید شکرگزاری است.

تمام حق امتیاز مؤلف از این چاپ به بنیاد آنتونی رابینز اهدا می‌گردد تا صرف «سبد شکرگزاری» و سایر فعالیت‌های داوطلبانه گردد.

تقدیر و تشکر

از شما برای سرمایه‌گذاری در این کتاب سپاسگزارم. با توجه به علاقه و توجهتان به بهبود و اصلاح زندگی خویش، در واقع در پیشرفت و اصلاح زندگی دیگران نیز شرکت کرده‌اید. همکاری و پشتیبانی شما از فعالیت‌های داوطلبانه بنیاد آنتونی راینر به این بنیاد کمک می‌کند تا بتواند هر ساله مواد غذایی، وسایل کمک تحصیلی و سایر منابع را برای بیش از ۱۵۰,۰۰۰ نفر نیازمند در سراسر آمریکا و کانادا تهیه کند.

من این کتاب را سال‌ها پیش به شیوه‌ای خیلی ساده به عنوان بخشی از فعالیت‌های سالانه بنیادمان به نام «سبد شکرگزاری» نوشتم. همان‌طور که

در صفحات بعد خواهید خواند، عید شکرگزاری برای من معنای خاصی دارد. عید شکرگزاری برایم تنها یک مراسم ملی نیست، بلکه برای من موضوعی شخصی نیز به شمار می‌آید.

عید شکرگزاری زمانی است که در آن، بیش از هر وقت دیگری حس سپاسگزاری برای تمام نعمت‌هایی که در زندگی دارم به صورت آرزو و انگیزه‌ای برای کمک به دیگران جلوه‌گر می‌شود. پس این کتاب درست همان چیزی است که عنوانش بیان می‌دارد: «یادداشت‌هایی از یک دوست» که در هر زمانی که شخص علاقه‌مند است و نیاز به الهام گرفتن از کسانی دارد که به او اهمیت می‌دهند، می‌تواند آن را بخواند.

این کتاب هم‌چنین مشوق خوبی برای آثانی است که نیاز به یادآوری برخی از اصول زندگی و انگیزه برای چگونگی مقابله با چالش‌های زندگی دارند.

جالب این‌جاست که این کتاب ساده و کوچک برای اشخاصی که به

عنوان داوطلب آن را توزیع می‌کنند نیز به اندازه کسانی که آن را دریافت می‌کنند جاذبه دارد. برای بسیاری، این کتاب یادآور اصولی است که حقیقتاً در خلق یک زندگی خوب و لذت بردن از آن موفق است.

به علاوه، تحقیقات غیررسمی نشان می‌دهد که بسیاری از مردم کتاب‌های قطور مرا، مانند «قدرت بی‌انتها» و «غول درون خود را بیدار سازید» هرگز نمی‌خوانند؛ زیرا از حجم بسیار آن وحشت می‌کنند. در نتیجه تصمیم گرفتم که کتاب «یادداشت‌هایی از یک دوست» را به روز در آورم و دوباره برای عموم منتشر کنم. اگر شما قبلاً کتاب‌هایم را خوانده‌اید، برایتان چیز جدید زیادی در آن وجود ندارد. با این حال به نظر می‌رسد این کتاب بر روی کسانی که آن را خوانده‌اند تأثیر خاصی دارد. آنها هنگامی که مطالب این کتاب را که به روش سهل و آسان برای درک نگاشته شده است، دوباره می‌خوانند، دید تازه‌ای پیدا می‌کنند... اگر اولین بار است که با آثارم آشنا می‌شوید امیدوارم برایتان جالب باشد و همچنین

منابعی را که این کتاب بر اساس آنها استوار است نیز بخوانید.

ما اغلب فراموش می‌کنیم که همه ما در زندگی، با دوره‌های سختی مواجه می‌شویم؛ اوقاتی که فکر می‌کنیم حوادث و شرایط بیش از ما بر زندگی‌مان کنترل دارند و گاهی اوقات احساس شکست می‌کنیم. برای مثال، وقتی شغل‌مان را از دست می‌دهیم، با این که هنوز خانه، زندگی و عزیزانمان را داریم، ولی همچنان احساس کمبود و شکست می‌کنیم. چالش‌های زندگی برایمان آن قدر بزرگ به نظر می‌رسند که مایلیم ناراحتی‌ها و سرخوردگی‌های اطرافیانمان را نیز فراموش کنیم.

ما تنها نیستیم. بخشی از یک زندگی موفق، و بخشی از موفقیت‌های واقعی، آموختن این مطلب است که مشکلات و مبارزات عاطفی همسایه‌هایمان را نیز در نظر بگیریم و ارج نهم. این امر باعث می‌شود تا نسبت به زندگی خود و حتی مشکلاتمان سپاسگزارتر باشیم. نهایتاً تنها راه تجربه‌های گوناگون زندگی این است که با احساس سپاسگزاری

زندگی کنیم.

قدر چیزهایی را که داریم و چیزهایی را که می‌توانیم به دیگران ببخشیم بدانیم. بهترین راه تضمین خوشبختی هر کس کمک به دیگران است تا آنها نیز این چیزها را تجربه کنند.

از آنجایی که این کتاب را می‌خوانید پس چیز مهمی به شما داده شده است. به عنوان یک عضو افتخاری «سبد شکرگزاری»، شما در تلاش، برای دادن غذای بیشتر سهم شده‌اید. «یادداشت‌هایی از یک دوست» به مردم غذای فکر، یعنی روش ساده‌ای برای نگرستن به زندگیشان و آغاز تغییر و اصلاح آن، می‌بخشد.

از شما برای کمکتان سپاسگزارم. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا نه تنها کیفیت زندگیتان را بی‌اندازه بهبود ببخشید، بلکه الهام‌بخش کمک به دیگران نیز باشد.

آنتونی رابینز