



Anthony Robbins



بسم الله الرحمن الرحيم



www.ketab.ir



بزرگراه مهارت و پیشرفت

به سبک آنتونی رابینز

www.ketab.ir



سرشناسه: رستمی چافی، محمد مهدی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور: بزرگراه مهارت و پیشرفت به سبک آنتونی رابینز
تکرار نام پدیدآور: نویسنده محمد مهدی رستمی
مشخصات نشر: قم، اعتلای وطن ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۳-۱۱-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: رابینز، آنتونی، -۱۹۶۳.
موضوع: مهارت‌های زندگی - جنبه های روانشناسی
موضوع: موفقیت - جنبه های روانشناسی
موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی
موضوع: موفقیت
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ / ۲۰۳۷ BF۳۷
رده بندی دهلی: ۱۱۵۸
شماره مدرک: ۵۲۶۵۰۲۳

نویسنده: محمد مهدی رستمی چافی

ناشر: اعتلای وطن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرا: زرین گراف

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپخانه: هوشنگی

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۳-۱۱-۸



فهرست مطالب

- زندگی آنتونی رابینز ۱۰
- کتابهای آنتونی رابینز ۱۷
- شش گام بلند برای کسب مهارت در زندگی ۱۸
- گام اول ۱۸
- گام دوم ۱۸
- گام سوم ۱۹
- گام چهارم ۱۹
- گام پنجم ۲۰
- گام ششم ۲۰
- درس‌های مهم زندگی ۲۱
- درس اول: تضادهای درونی خود را بشناسید ۲۱
- درس دوم: طرح سوال مهم برای کسب نتایج بزرگ ۲۲
- درس سوم: قواعد را تغییر دهید تا بازی تغییر کند ۲۲
- درس چهارم: کنترل احساسات را بیاموزید ۲۳
- درس پنجم: تسلط بر جسم خود را یاد بگیرید ۲۳
- درس ششم: اهمیت مدیریت ارتباط را درک کنید ۲۳
- درس آخر: دست به عمل زدن را جدی بگیرید ۲۴
- دو مهارت برای زندگی بهتر ۲۵
- درس اول علم دستیابی ۲۶
- درس دوم: ۲۶
- ایجاد انگیزه در ۵ قدم ۲۹
- این تمرین چگونه ایجاد انگیزه در شما را تضمین می‌کند؟ ۳۱



۳۲..... قوانین کلی زندگی

۳۲..... قانون اول:

۳۲..... قانون دوم:

۳۲..... قانون سوم:

۳۳..... قانون چهارم:

۳۳..... قانون پنجم:

۳۳..... قانون ششم:

۳۳..... قانون هفتم:

۳۴..... قانون هشتم:

۳۴..... قانون نهم:

۳۴..... قانون دهم:

۳۵..... موفقیت در گروهی دو اصل است

۳۵..... تصمیم گیری

۳۶..... اصل انعطاف پذیری

۳۷..... الگو برداری از افراد موفق

۳۸..... شکست پله‌ای برای صعود

۳۸..... دفترچه موفقیت

۳۹..... تمرین امروز

۴۰..... با تنبلی چگونه بجنگیم؟

۴۰..... تنبلی به چه معناست؟

۴۱..... علل فردی و اجتماعی

۴۱..... تأثیر کمبود اعتماد به نفس

۴۱..... دوری از ریسک و درخواست پاداش

۴۲..... انگیزه‌های درونی پایین

۴۲..... خانواده تنبل‌پرور



- ۴۳..... فرد و جامعه
- ۴۳..... بیماریها و تنبلی
- ۴۴..... سبک زندگی مدرن
- ۴۴..... رابطه تنبلی و خواب
- ۴۵..... تنبلی‌های ذهنی
- ۴۶..... مقابله با تنبلی
- ۴۸..... هدف
- ۴۸..... بد نگیری آموخته‌ها
- ۴۹..... احساس رنج و خوشی، کلید انتخاب
- ۴۹..... ایجاد تغییر
- ۵۲..... غلبه بر ترس از شکست
- ۵۸..... کنترل ذهن و جسم برای رسیدن به خواسته‌ها
- ۵۸..... تغییر حالات جسمانی و کنترل احساسات
- ۶۱..... ذهن‌تان جهت تصمیم مجدد باز خواهد شد
- ۶۱..... قدرت تمرکز
- ۶۳..... مشکلات را شکلات کنید
- ۶۴..... ساختار ارزشها
- ۶۶..... باورهای خود را تغییر دهید
- ۶۷..... دیگران را عوض کنید
- ۶۹..... باور جدید بسازید
- ۷۱..... هر روز، روز موفقیت
- ۷۱..... راز موفقیت
- ۷۴..... موفقیت نامحدود
- ۷۵..... راه موفقیت چگونه است؟



- ۷۸..... تمرین رسیدن به اهداف
- ۸۰..... اهداف اقتصادی
- ۸۱..... توصیه‌های برای پول و سرمایه
۱. پول خود را بیهوده هدر ندهید ۸۱
۲. برای پیروزی‌های بزرگ خطرات کوچک را پذیرا باشید ۸۱
۳. پولی که برای شما باقی میماند اهمیت دارد، نه آنچه به دست آورده‌اید ۸۲
- ۱۰ دلار ثروتمند نشدن مردم ۸۳
۱. آنها مرکز تعریف واضحی از ثروت ندارند ۸۳
۲. هدفشان تغییر است ۸۳
۳. اهداف آنها بزرگ باشد، خودشان واقعاً باور ندارند که بتوانند به آن اهداف برسند ۸۳
۴. آنها داشتن بیش از ۱۰ هزار دلار در حساب بانکی شان را برای خود «باید مطلق» تلقی نمی‌کنند ۸۳
۵. آنها برنامه‌ای واقع بینانه برای کسب درآمد ندارند ۸۴
- ۶- آنها در عملی کردن برنامه‌ایشان به ممکن است پس انداز ۱۰ هزار، ۵۰ هزار و یا یک میلیون دلار باشد با شکست مواجه می‌شوند ۸۴
۷. آنها برای رسیدن به هدفشان تعهدی ندارند و شاید بر افراد دیگر و وضع اقتصادی و شرایط موجود متکی باشند ۸۴
۸. هنگامیکه با مشکلات اقتصادی مواجه می‌شوند تسلیم می‌شوند و دست از ادامه کار می‌کشند ۸۴
۹. دخل و خرجشان با هم هماهنگی ندارد ۸۵
- ۱۰- آنها اجازه می‌دهند بدبینی یا خوش‌بینی دیگران بر انجام هوشمندانه برنامه‌هایشان تاثیر بگذارد ۸۵
- سه تصمیم که زندگی مالی شما را دگرگون می‌سازد ۸۶
- تصمیم ۱: به دقت انتخاب کنید که بر روی چه چیزی تمرکز کنید ۸۷



تصمیم ۲: دربابید این‌ها همه به چه معنا است؟ ۸۹

تصمیم ۳: چه کار خواهید کرد؟ ۹۱

ثروت و ثروتمند شدن ۹۳

عقاید نیرومند برای ثروتمند شدن: ۹۷

روشهای ثروتمند شدن: ۹۷

۵ کلید طلایی برای ایجاد ثروت ماندگار ۹۸

۱- اولین کلید، توانایی کسب درآمد بیشتر نسبت به گذشته است، توانایی

خلق ثروت ۹۹

۲- دومین کلید حفظ ثروت است ۱۰۰

۳- سومین کلید کسب ثروت، این است که ثروت خود را افزایش دهی ۱۰۱

۴- چهارمین کلید، محافظت از ثروت است ۱۰۱

۵- پنجمین کلید کسب ثروت این است که از ثروت خود لذت ببری ... ۱۰۲

سخنان آنتونی رابینز ۱۰۳

پرسش‌های ما، افکار ما را می‌سازند. «آنتونی رابینز» ۱۱۰

www.ketab.ir