

۳۶۵ گام بلند موفقیت

تغییرات کوچک برای ایجاد تحولی بزرگ
در هر روز از زندگی

www.ketab.ir

آنتونی رابینز

ترجمه‌ی

ساناز بهبودی



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

رابینز، آنتونی. ۱۹۶۰ - م. Robbins, Anthony

۳۶۵ گام بلند موفقیت تغییرات کوچک برای ایجاد تحولی بزرگ
در هر روز از زندگی / آنتونی رابینز؛ ترجمه‌ی ساناز بهبودی.

تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۰.

۲۰۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

978-622-98258-3-9

فیبا

عنوان اصلی: Giant steps

موفقیت — جنبه‌های روان‌شناسی

بهبودی، ساناز، ۱۳۶۳ - مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۴۳۶۹۳۱

فیبا

ادبیات
معاصر

مرکز بخش بخش کتاب جاوید

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی.

ابتدای روان‌مهر، پلاک ۱۵۹

تلفن: ۶۶۴۷۸۵۰۸ - ۶۶۴۷۸۵۱۱

عنوان

نوشته‌ی

ترجمه‌ی

نوبت چاپ

تیراژ

ناشر

حروف‌نگاری

شابک

قیمت

۳۶۵ گام بلند موفقیت

آنتونی رابینز

ساناز بهبودی

اول ۱۴۰۰

۳۰۰ نسخه

ادبیات معاصر

آبان گرافیک

۹ - ۳ - ۹۸۲۵۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

۶۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بخش ۱: رؤیاهای سرنوشت	۹
بخش ۲: چگونه به خواسته‌ی واقعی‌تان برسید	۲۷
بخش ۳: نیروی آفرینش، نیروی تخریب	۴۳
بخش ۴: پرسش‌ها همان پاسخ هستند	۶۱
بخش ۵: دستیابی به مهارت تغییر	۷۷
بخش ۶: واژگان موفقیت	۹۷
بخش ۷: چگونه از پیام‌های دعوت به عمل استفاده کنیم	۱۱۵
بخش ۸: مبارزه‌ی ذهنی ده روزه	۱۳۱
بخش ۹: قطب‌نمای شخصی شما	۱۴۹
بخش ۱۰: کلیدهای توسعه‌ی زندگی	۱۶۷
بخش ۱۱: جمع‌بندی کلی	۱۸۱
بخش ۱۲: موهبت نهایی	۱۹۷

مقدمه

خواننده‌ی عزیز:

خوش آمدید! می‌دانم هر که هستید، هر موفقیتی که در زندگی کسب کرده‌اید و یا هر چالشی را که در حال حاضر تجربه می‌کنید، این اشتیاق به نتیجه‌گیری است که شما را به سمت این کتاب کشیده است. در سفر پرماجرایی زندگی، من به‌عنوان یک هم‌سفر به خاطر آنچه گذشتگی و وفاداری‌تان به شما ادای احترام می‌کنم. قول می‌دهم اگر صفحات بعدی را همراه من تمام و کمال انجام دهید، به ورای انتظارات دست خواهید یافت.

این کتاب با توجه به بهترین ابزار، روش‌ها، اصول و تدابیری نگاشته شده است که در کتاب پرفروشم تحت عنوان غول درون را بیدار کنید به آن‌ها اشاره کرده‌ام. اهداف من از نوشتن این کتاب عبارتند از: نخست، الهام‌بخشیدن به شما، دوم، سرازیر کردن انرژی شما به‌سوی نتایجی مشخص از طریق ترغیب کردنتان به انجام اعمال کوچک و ساده. این الهامات روزانه همراه با کارهای کوچک، شما را به سمت گام‌های روبه‌جلو در مسیر زندگی‌تان هدایت می‌کند و سبب می‌شود که کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشید.

این کتاب طوری طراحی شده تا با ساده و قابل هضم کردن اصول، فلسفه‌ها و روش‌ها به راحتی بخشی از زندگی پرمشغله‌ی شما شود. آن می‌تواند شما را از ساده‌ترین قدرت یعنی قدرت تصمیم‌گیری - که گامی بنیادین جهت ایجاد هرگونه تغییر در زندگی است به‌سوی ابزاری دقیق‌تر و مشخص‌تر که کیفیت

روابط، امور مالی، سطح سلامتی و عواطف شما را تعریف می‌کند، هدایت نماید. از این کتاب به عنوان منبع الهام بخشیدن و عمل کردن با تمسک به هر آنچه برایتان کارساز است، استفاده کنید. چه با خواندن ترتیب وار آن (مناسب‌ترین شیوه) و چه با پریدن از بخشی به بخش دیگر و یافتن مطالبی که از آن‌ها لذت بیشتری می‌برید. هدف من رساندن شما به بالاترین میزان نتیجه با صرف کمترین زمان ممکن و نیز در اختیار قرار دادن اطلاعات کافی قابل استفاده در یک سال تمام است.

علاوه بر مطالب بالا، از شما دعوت کرده و ترغیب‌تان می‌کنم هر آنچه را که می‌خوانید بدان عمل کنید. الهام اگر با عمل همراه نباشد مزیتی نخواهد داشت. از این‌که به من اجازه دادید این مهارت‌ها را با شما در میان بگذارم، متشکرم. امیدوارم در صفحات کتاب مطلبی بیابید - حتی اگر فقط یک جمله، اندیشه‌ای ترغیب‌کننده یا ایده‌ای قدرتمند باشد - که شما را در مسیری خاص حرکت داده و دگرگون کند. اگر چنین شود، به‌استی احساس خوش‌بختی خواهم کرد. امیدوارم روزی شما را از نزدیک ببینم تا آن روز به یاد داشته باشید که با شور و شوق زندگی کنید!

آنتونی رابینز