

# به سوی کامیابی «۳»

دیدار با سرفروش

اثر  
آنتونی رابینز

ترجمه: مهدی مجردزاده کرمانی

Awaken the Giant Within  
Anthony Robbins

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است



□ به سوی کامیابی ۳- دیدار با سرنوشت

تالیف: آنتونی رابینز

ترجمه: مهدی مجردزاده کرمانی

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه فرهنگی راه بین

نوبت چاپ: بیست و هفتم ۱۳۹۹

بها: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و نقل مطالب بدون اجازه مآخذ ممنوع است.

۸۸-۳۱۶۹۸

تلفن:

مؤسسه فرهنگی راه بین - تهران

رابینز، آنتونی، ۱۹۹۱ - Robbins, Anthony  
به سوی کامیابی (۳): دیدار با سرنوشت/ اثر  
آنتونی رابینز؛ ترجمه مهدی مجردزاده کرمانی -  
تهران: موسسه فرهنگی راهبین، ۱۳۷۵.  
۲۹۴ ص.

۲۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست نویسی  
پیش از انتشار).

عنوان اصلی: Awaken the giant within: how  
to take immediate control of your mental,  
emotional, physical & financial destiny.

این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین مختلف  
منشر شده است.

چاپ یازدهم: ۱۳۷۸

ISBN 964-6276-00-8 (نوره)

964-6276-03-2

۱ موفقیت - جنبه های روانشناسی  
۲ برنامه ریزی روانی و زبانی - به زبان ساده  
الف مجردزاده کرمانی، مهدی، ۱۳۷۵  
ب عنوان، ج عنوان: دیدار با سرنوشت.

۱۵۸/۱

۱۸۶/م/۶۶۳۳

۱۳۷۵

۵۹۳-۷۵م

کتابخانه ملی ایران

## فهرست مطالب

- ۱ • سخن مترجم  
۲۶ • مقدمه به قلم آقای دکتر جلالی (روانشناس)
- فصل ۱- نظام اساسی  
۲۹ • قضاوت بهتر، زندگی بهتر می آفریند  
۳۲ • ثروت نتیجه قضاوت صحیح است  
۳۳ • دو نوع تغییر  
۴۳ • خود را بیازمائید  
۴۶ • زمانی می رسد که...  
۵۱
- فصل ۲- ارزشهای زندگی: قطب نمای فردی  
۵۳ • اگر ارزشهای واقعی خود را نمی شناسید...  
۵۷ • ارزش چیست؟  
۶۰ • حرکت به سوی ارزشها  
۶۱ • درسهایی درباره رنج  
۶۸ • ارزشهای دفاعی  
۷۱ • تضاد ارزشها: منشأ خود اختلالی  
۷۳ • چگونه ارزشهای فعلی خود را کشف کنیم؟  
۷۴ • ارزشهای خود را عوض کنید  
۷۶
- فصل ۳- چرا شاد و خوشبخت نیستیم!  
۸۱ • قضاوت و قاضی  
۹۵ • مرتب هستید یا نامرتب  
۹۷ • آیا قوانین فردی شما مایه ضعفند یا موجب قدرت؟  
۱۰۰ • قواعد بازی را طوری طراحی کنید که برنده شوید  
۱۰۱ • راه حل  
۱۰۶

- ۱۰۸ • نمونه‌ای از قوانین فردی و ارزشهای جذبی من
- ۱۰۹ • همه ناراحتیها ناشی از قوانین فردی است
- ۱۱۱ • مشکل قوانین متغیر
- ۱۱۴ • قوانین خود را اظهار کنید
- ۱۱۵ • قوانینی که نمی‌توان شکست!
- ۱۱۸ • در قوانین فردی تجدید نظر کنید

#### فصل ۴- چهارچوبهای مرجع: نار و بود زندگی

- ۱۲۱ • چهارچوب مرجع چیست؟
- ۱۲۵ • مطالعه، خوراک فکر
- ۱۳۱ • از تضادها استفاده کنید
- ۱۳۴ • دنیایی از نظرات و تجارب
- ۱۳۹ • چهارچوبهای مرجع خود را وسعت دهید
- ۱۴۰

#### فصل ۵- هویت: کلید توسعه

- ۱۴۷ • هویت چگونه شکل می‌گیرد
- ۱۵۴ • بحران هویت
- ۱۵۷ • بالاخره چه کسی هستید؟
- ۱۶۱ • تحول هویت
- ۱۶۴ • نیروی خودسازی
- ۱۶۷ • هویت شما در آینده
- ۱۶۸

#### فصل ۶- تغییر زندگی در هفت روز

- ۱۷۳ • روز اول: تغییر سرنوشت عاطفی
- ۱۷۳ • تکلیف امروز
- ۱۷۴ • تکلیف امروز
- ۱۷۵ • روز دوم: تغییر سرنوشت جسمانی
- ۱۸۶ • علت و اساس جوانی
- ۱۸۸ • تکلیف امروز

- ۱۹۰ • روز سوم: تسلط بر روابط
- ۱۹۳ • تکلیف امروز
- ۱۹۵ • روز چهارم: سرنوشت مالی
- ۲۰۷ • موج توزیع کالا در آینده
- ۲۱۶ • تکلیف امروز
- ۲۱۹ • روز پنجم: از صالحان باشید
- ۲۲۳ • تکلیف امروز
- ۲۲۵ • روز ششم: تسلط بر زمان و عمر
- ۲۲۸ • تکلیف امروز
- ۲۳۰ • روز هفتم: استراحت و تفریح
- ۲۳۰ • تکلیف امروز
  
- ۲۳۱ • فصل ۷- مطلب پایانی: آنچه از یک انسان ساخته است
- ۲۳۵ • راه حل نهایی
- ۲۴۰ • مشکل بی خانمانی
- ۲۴۲ • مشکلاتی که در سازمان زندانها وجود دارد
- ۲۴۵ • مشکل بزهکاری نوجوانان
- ۲۴۷ • مشکلات محیط زیست
- ۲۵۲ • موضع خود را مشخص کنید
- ۲۵۳ • در تربیت فرزندان خود بکوشید
- ۲۵۷ • دعوت به همکاری

## سخن مترجم:

این کتاب سومین بخش از سری کتابهای «به سوی کامیابی» است. اگر دو کتاب قبلی را با دقت مطالعه کرده‌اید به شما تیریک می‌گویم، زیرا مطمئنم که تأثیری مثبت در روحیه و رفتارتان داشته است. ممکن است شخصیت و هویتتان با مطالعه آن دو کتاب، به کلی تغییر کرده باشد و یا به موفقیت‌های چشمگیری در زمینه‌های شغلی، اجتماعی، عاطفی، مالی، جسمی، روحی و معنوی رسیده باشید. اگر تغییرات مورد نظر در شما ایجاد نشده است، شاید عیش و تناسل این باشد که کتاب را سرسری خوانده و یا به تمرین‌های عملی آن توجه نکرده‌اید. به شما مرده می‌دهم که خواه کتابهای قبلی را خوانده خواه نخوانده باشید و هدف‌های شما چه جنبه مادی داشته باشند و چه معنوی در هر حال پاسخ خود را در جلد سوم کتاب که هم اکنون در دست دارید خواهید یافت، به شرط آنکه کتاب را با دقت و تأمل بخوانید و هیچ نکته‌ای را سرسری نگیرید.

شاید بهتر باشد که پس از خواندن هر بخش مدتی مطالعه را کنار بگذارید و در باره درستی یا نادرستی هر مطلب و تأثیری که ممکن است در زندگیتان داشته باشد اندیشه کنید. اگر لازم است، تمرین‌هایی را انجام دهید و تأثیر آنها را در خود بسنجید. به خاطر داشته باشید که مطالب این کتاب، چکیده و خلاصه‌ای از صدها جلد کتاب روانشناسی و علوم اجتماعی است و تک تک مطالب آن به محک آزمایش زده شده است و نویسنده کتاب، زمانی آنها را در معرض آگاهی عمومی قرار داده است که به درستی آنها یقین داشته است.

نمی‌دانم پیشگفتاری که هم اکنون مشغول نوشتن آن هستم چه تعداد از صفحات این کتاب را به خود اختصاص خواهد داد، اما می‌دانم که با شما سخن بسیار دارم. شاید بخواهید از تأثیری که مطالعه این کتاب در دیگران داشته است آگاه شوید و یا

شاید ضمن مطالعه جلدهای قبلی، نکات مبهم و پرسشهایی به نظرتان رسیده باشد که بخواهید پاسخ آنها را بدانید. هدف من از نوشتن این مقدمه، بیشتر انعکاس نظرات خوانندگان، و رفع ابهامانی است که مکرراً از طرف آنان تذکر داده شده است.

### نظرات مثبت:

همانطور که می دانید در میان صفحات بعضی از کتابها ورقه‌ای برای اظهار نظر خوانندگان گذاشته شده بود که خیلی‌ها آنرا تکمیل کردند و برایم فرستادند. تعداد زیادی از خوانندگان هم با تماسهای تلفنی مرا مورد لطف قرار دادند. روی هم رفته می توان گفت که اکثریت قریب به اتفاق اظهار نظرها حاوی تحسین، تقدیر، تشویق، و تشکر بود. غالباً تأثیر کتاب را مثبت دانسته بودند و حتی آن دسته از خوانندگان که نظرات انتقادی نسبت به بخشهایی از کتاب داشتند نیز در مجموع، از مطالعه کتاب راضی بودند. حالت شادی، رضایت، و هیجان در لحن صدای کسانی که تلفن می کردند کاملاً محسوس بود و غالباً می گفتند که مطالعه کتاب، تأثیری فوق العاده در روحیه و زندگی آنان داشته است. اما تنها تعداد کمی از آنان به شرح چگونگی و جزئیات این تأثیر پرداختند که به عنوان نمونه به دو سه مورد اشاره می شود:

خانمی تلفن کرد و با هیجان بسیار گفت: «من لیبه نسبة ماما می هستم و با شوهرم که مهندس برق است در یکی از شهرهای نزدیک تهران زندگی می کنیم. از ازدواج ما مدت درازی نمی گذرد و همیشه شکر می کردیم با توجه به حقوقی که مجموعاً دریافت می کنیم، داشتن اتومبیل، خانه شخصی و بسیاری از امکانات رفاهی برابمان غیر ممکن است. ما مطالعه کتاب «به سوی کامیابی - نیروی بیکران» را با هم شروع کردیم و پس از آنکه دو نفری چند فصل از کتاب را مطالعه و مطالب آن را با هم بحث کردیم، طرح ابتکاری جالبی در زمینه توزیع غذا در مدارس به نظرمان رسید که بلافاصله به آن عمل کردیم و موفقیتی که تا کنون در این زمینه پیدا کرده ایم بسیار فراتر از حد انتظارمان بوده است. از آنجا که بخش عمده‌ای از این موفقیت را مرهون مطالعه این کتاب می دانیم، خواستیم به خاطر ترجمه این اثر ارزشمند از شما تشکر کرده باشیم». این خانم اصرار داشت که چون طرح مزبور هنوز به طور کامل اجرا نشده و به مرحله نهایی خود نرسیده است، لذا فعلاً از افشای



به علت مشغله زیاد و فراوانی نامه‌ها نتوانسته‌ام پاسخگویی محبت همه این عزیزان باشم عذر می‌خواهم و سعی می‌کنم که در همین مقدمه به بعضی از مسائل که در سطح کلی مطرح شده است پاسخ دهم.

### نمونه‌هایی از موفقیت‌های ایرانیان:

نباید پنداشت که همه افراد موفق در اروپا و آمریکا و بطور کلی در جوامع غربی پدید آمده‌اند. در همین ایران مردان و زنان سخت کوشی هستند که در اثر تلاش و پشتکار خود به موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای نائل شده‌اند. در اوایل پائیز ۱۳۷۲ در برنامه دیدنیها با پیر مرد هشتاد ساله‌ای مصاحبه کردند که پای پیاده مسیر مراغه تهران - شیراز - تهران - مشهد - مراغه را طی کرده بود. این پیر مرد تمام لوازم سفر خود را بار قاطر کرده و خود پا به پای قاطر به قصد زیارت شاه چراغ و مرقد مطهر امام هشتم به راه افتاده بود و پس از رسیدن به مقصد، در نهایت صحت و سلامت به زادگاه خود در آذربایجان برگشته بود. در همان زمان شنیدم که یکی از معلولان، تصمیم گرفته است مسیر تهران - مشهد و بالعکس را با صندلی چرخدار (ویلچر) طی کند. در زمانیکه در حال نوشتن این ستور هشتم، به فرار اطلاع سفر ایشان هنوز پایان نیافته است.

این نمونه‌ها می‌تواند برای کسانی که با داشتن تن و بدن سالم و فکر نیرومند، دم از پأس و ناگامی و افسردگی می‌زنند، سر مشقی باشد. برای نمونه جا دارد به تلفن یکی دیگر از خوانندگان عزیز اشاره کنم. ایشان مهندس راه و ساختمان هستند، در اروپا تحصیلات خود را به پایان رسانده‌اند، و پس از مراجعت نیز منشأ اثر بوده و خدمات ارزنده‌ای را در مشاغل گوناگون انجام داده‌اند. اما پنج سال است که دچار افسردگی شدید روانی شده و برای رفع مشکل خود به پزشکان گوناگون مراجعه کرده‌اند. وقتی علت افسردگی را جویا شدم، معلوم شد که عامل به هم خوردن تعادل روانی ایشان، مرگ مادرشان در پنج سال قبل بوده است. ایشان از من سراغ داروی آرام بخش «پروزاک» را می‌گرفتند! گویا فراموش کرده‌اند که «این شتر در خانه هر کسی می‌خوابد» و یا «هر هر که بنگری به همین درد مبتلاست» و با ممکن است مبتلا شود و پدرها و مادرها تعهدی نسپردند که تا قیامت زنده بمانند! در ضمن توجه نکرده‌اند که پذیرفته شدن در دانشگاه، آن هم در یک رشته ارزشمند

مهندسی، آن هم در خارج از کشور، شاید از آرزوهای بزرگ میلیونها جوان ایرانی باشد. باعث نأسف است که ما گاهی، دارانیهای ارزشمند خود را از یاد می‌بریم و برای چیزهایی که نداریم و یا زمانی داشته و از دست داده‌ایم، افسوس می‌خوریم. یکی از آشنایان می‌گفت در همین تهران، مردی زندگی می‌کند که از هر دو دست محروم است و بجای دست، از دو وسیله چنگک مانند استفاده می‌کند. اما با روحیه‌ای شاد و قوی، هر روز صبح زود به سر کار خود می‌رود و مشتریان را راه می‌اندازد. وی هم اکنون در خیابان ملت، جنب کوچه بانک صادرات مغازه آب میوه فروشی کوچکی دارد و با کمک همان قلابها، شخصاً آب میوه می‌گیرد و به دست مشتریان می‌دهد!

مقصود این است که وجود افراد با اراده و نیرومند، منحصر به تپای غرب نیست و تنها «دبلیو میچل»ها و «اد رابرتس»ها نیستند که می‌توانند بر مشکلات عظیم جسمی خود فائق آیند، بلکه در همین ایران هم فراوانند افرادی که علی‌رغم مشکلات جسمانی و شرایط به اصطلاح «نامساعد»، به موفقیت‌های بزرگی در زمینه‌های گوناگون مادی و معنوی رسیده‌اند.

یک شب که مشغول ترجمه بخش‌های آخر همین کتاب بودم، بانوی محترمی زنگ زد و با صدای گرفته و تقریباً با زحمت شروع به گفتگو کرد. وقتی که علت گرفتگی صدایش را پرسیدم گفت: «من در یکی از توالی جنوبی شهر تهران به شغل آموزگاری اشتغال دارم و در حال حاضر به علت «پولیپ حنجره» از نظر صحبت کردن دچار مشکل هستم. پزشکان توصیه کرده‌اند که حتی الامکان، صحبت نکنم و در صورت ضرورت، با صدای بسیار آرام سخن بگویم، در حالی که این کار با طبیعت شغل من سازگار نیست». به وی یادآوری کردم که می‌تواند با استناد به گواهی پزشک، درخواست تغییر شغل بدهد. گفت: «صحیح است، اما موضوع این نیست. من بی اندازه به شاگردان خود علاقمند هستم و حاضر نمی‌شوم به هیچ قیمتی شغل خود را تغییر دهم. من در اول سال از سایر آموزگاران خواهش کردم که چنانچه شاگردان عقب افتاده و ناتوانی‌ها را، در کلاس خود دارند، بدترین آنها را به من بدهند و با این ترتیب، یک کلاس سی نفره از این گونه شاگردان تشکیل شد. با استفاده از روشهای جدید روانشناسی، و بخصوص با اصولی که از مطالعه کتابهای «به سوی کامیابی» یاد گرفتم، توانستم تغییری اساسی در اخلاق، رفتار، و شخصیت این دانش

آموزان ایجاد کنیم. نتیجه این شد که از کلاس مزبور، بیست و نه نفرشان در امتحانات موفق شدند. بعد معلوم شد که آن یک نفر هم مشکل شنوایی داشته و تقریباً ناشنوا بوده است و من از این موضوع غافل مانده بودم». این خانم به علت بی توجهی به این موضوع، خود را گناهکار می دانستند.

ایشان در ادامه صحبت توضیح دادند که در کار خود از کمکهای شوهرشان (که از فرهنگیان بازنشسته اند) بهره مند می شوند. و هر روز صبح با کمک هم مقداری خرما یا غذای دیگر را به صورت ساندویچ، لای نان می چسبند و به مدرسه می برند و با شاگردان خود صبحانه می خورند. خدا می داند که در کشور خود چقدر از این گونه «قهرمانان گمنام» داریم که در نهایت ایثار و انسانیت، در لباس آموزگار، دبیر، استاد دانشگاه، پلیس، مأمور آتش نشانی، مأمور مبارزه با مواد مخدر و امثال ذلک خدمت می کنند و هیچ چشمداشتی از کسی ندارند.

یکی از دوستان من که از کارکنان عالی رتبه وزارت نیرو است داستانی از پیشرفتهای مالی و شغلی یکی از هم وطنان را برام نقل کرد که اگر به راستگویی و امانت ایشان یقین نداشتیم، در صحت داستان شک می کردیم. ایشان می گفت که در حدود سالهای ۱۳۵۹ یا ۱۳۶۰ یکی از دانشجویان رشته مهندسی مکانیک دانشگاه صنعتی شریف، با کمک چند دانشجوی دیگر تصمیم به فعالیتهای بازرگانی می گیرند. این دانشجویان متوجه می شوند که در خارج از کشور بازار مناسبی برای پیراهنهای مردانه دوخت ایران موجود است و می توانند با سرمایه اندکی که دارند به خرید و صدور پیراهن مردانه بپردازند. قیمت هر پیراهن در آن زمان در داخل کشور معادل ۳ دلار و در خارج از کشور برابری ۲۰ دلار بوده است! به هر حال از طریق خرید و صادرات پوشاک، وضع مالی آنان به سرعت بهبود پیدا می کند بطوریکه پس از چندی کارگاههای متعدد تولید پوشاک و حتی کارخانه های نساجی احداث می کنند. فعالیتهای فعلی این شرکت که در حال حاضر بیشتر در استان خراسان متمرکز است به حدی رسیده است که بیش از سی هزار نفر را به کار مشغول کرده است و تنها در سال ۱۳۷۱ رقمی که بابت مالیات به دولت پرداخت کرده اند معادل سی میلیارد ریال بوده است! آیا این گونه پیشرفتهای سریع و عظیم مالی، با موفقیتهای آقای آنتونی رابینز قابل مقایسه نیست؟