

به سوی کامیابی (۵)

۱۹۹۵

آنتونی رابینز

# یادداشتهای یک دوست



ترجمه و تالیف : مهدی مجردزاده کرمانی

بسم الله الرحمن الرحيم

نام کتاب: یادداشت‌های یک دوست

نوشته: آنتونی رابینز

دارای ۱۱ فصل و ۱۹۲ صفحه

این کتاب برداشتی از ۳ کتاب قبلی آنتونی رابینز است به نام: به سوی کامیابی ۱،۲،۳ شامل چند درس اصلی از آن ۳ کتاب است.

چندین درس که در ۱۱ فصل مطرح کرده

هدف نویسنده از نوشتن این کتاب این است که همه بتوانند کنترل زندگی خود را به دست گیرند و قدرتی را که برای تغییر در درونشان نهفته است را یادآوری کند.

او مثل یک مربی در این کتاب همراه خواننده است. او معتقد است مثبت اندیشی برای شروع خوب است ولی به تنهایی کافی نیست.

ما باید برای هر یک از روزهای زندگی خود هدف روشن، طرح و برنامه قدم به قدم داشته باشیم تا بدانیم چگونه افکار، احساسات و اعمال خود را تغییر دهیم. همه طالب این تغییراتند، اولین کار این است که انجام تغییرات امکان پذیر است.

با شروع کتاب متوجه می شویم هر فصل پیش نیاز فصل بعد است، نویسنده در هر فصل داستانهایی را مطرح کرده مثل داستان زندگی سرهنگ ساندرز، مایکل جوردن و هوندا. هر کدام از این داستانهای واقعی کمک میکند به باور اثر این تمرین ها.

اینکه گذشته را رها کنیم و شکستی وجود ندارد، هر شکست پله ای میشود برای بالا رفتن و به هدف رسیدن

ما اغلب فراموش میکنیم قدرت انتخاب داریم، تصمیم بگیریم، تصمیمات کوچک، بزرگ برای امروز، برای این هفته، برای ماه بعد. وقتی داستان هوندا را می خوانیم متحیر می شویم مردم یک جمله می گویند: او خوش شانس بوده، در واقع او زحمت بسیاری کشیده در جهت درست

کدامیک از ما طاقت نه شنیدن داریم آن هم ۱۰۰۹ بار. بلکه افرادی که عموم مردم خوش اقبال و خوش شانس میدانند، ناملايمات زيادی را تجربه کردند ولی نا امید نشدند.

در این کتاب به قدرت ذهن، نیروی باور، تاثیر تجسم خلاق، نقش کلمات و حتی تاثیر حالات جسمانی در رسیدن به هدف پی می بریم.

نویسنده از خواننده درخواست می کند که اگر هیچ یک از تمرینات کتاب را انجام ندادید این یک تمرین را حتما انجام دهید و اسم آن را ۱۰ روز روزه فکری گذاشته، او معتقد است با این تمرین می توان کنترل ذهن را در دست گرفت.

نکته جالب این است که با خواندن این قسمت وسوسه می شوی همین یک تمرین را انجام دهی ولی حین عمل متوجه میشوی که باید از ۱۰ تمرین قبل کمک بگیری .

من بعد از خواندن فصل ۸ سعی کردم جدولی تهیه کنم که در یک ستون کلمات تضعیف کننده قدیمی را بنویسم و در ستون دیگر کلمات نیروبخش تازه، البته به توصیه نویسنده در برگه ای هم پرسش های مشکل گشا را مینویسم

برای مثال:

۱- وقتی سرگرم رفع یک مشکل هستم چطور آن کار را با لذت انجام دهم.

۲- در این مشکل چه جنبه خوب و مثبتی وجود دارد

۳- چه کارهایی را ترک کنم تا به خواسته ام برسم

گزیده ای از کتاب:

انجیل متی: بخواهید تا به شما داده شود

بجوید تا بیابید

و در را بزنید تا به رویتان باز شود.

در پایان خواندن این کتاب را به شما توصیه میکنم و امید دارم قدم در راه تغییر بگذارید.